



ธรรมนำสมัย

ชยสาริกขุ

ธรรมเภสัช

© ชยสาโรภิกขุ

ISBN 974-85701-3-4

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๓๔

คณะผู้ศรัทธาร่วมพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ผู้ใดสนใจต้องการหนังสือนี้ ขอรับได้ที่

เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ตำบลปungหวาย

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๑๐

เรียงพิมพ์และจัดรูปเล่มโดย

ลิเบอร์ตีเพรส แอนด์อาร์ตสกรู๊ป โทร.๒๒๒-๑๙๒๘

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่สอง

บันทึกว่าสิ่งนี้เขียนขึ้นในปี

เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๓๓ กองทุนวัฒนธรรม กลุ่มศึกษาและปฏิบัติ ธรรม ร่วมกับคณะผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ **ธรรมนำสมัย** รวมพระธรรมเทศนา ๒ กัณฑ์ ของพระอาจารย์ ชยสาโร แห่งวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อแจกเป็นธรรมทานไปตามท้องสมุด และผู้สนใจใฝ่ธรรมทั้งหลาย ปรากฏว่าหนังสือหมดลงอย่างรวดเร็วเกินความคาดหมาย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของพุทธบริษัทจำนวนมาก

ต่อมามีผู้แสดงความจำนงขอบริจาคทุนทรัพย์ในการจัดพิมพ์ **ธรรมนำสมัย** ขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง คณะผู้จัดพิมพ์จึงได้มีผลการขออนุญาตพระอาจารย์ชยสาโร จัดพิมพ์ **ธรรมนำสมัย** อีกครั้ง ซึ่งท่านก็มีเมตตาอนุญาตให้ด้วยความเต็มใจ

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้เพิ่มเรื่อง *เมตตาในความรัก* พระธรรมเทศนาอีกกัณฑ์หนึ่งของท่าน โดยคุณเรณู ไชยมุติ ได้มีจิตศรัทธาลोकคำบรรยายนี้จากแถบเสียง และต้นฉบับได้ผ่านการตรวจชำระจากพระอาจารย์ชยสาโรเรียบร้อยแล้ว

หนังสือนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมาได้ด้วยแรงศรัทธาอันประกอบด้วย ความเชื่อมั่นว่า ผลานิสงส์จากหนังสือนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์สุขทางใจแก่สาธุชนทั้งหลายอย่างแน่นอน

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดพิมพ์

กฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารราชการส่วนท้องถิ่น

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

ถึงแม้ว่าท่านอาจารย์ยชสาโรภิกขุจะเป็นพระภิกษุชาวต่างประเทศ แต่พระธรรมเทศนาภาษาไทยของท่าน ก็เป็นที่ยอมรับกันในบรรดาผู้ที่มีโอกาสได้สดับรับฟังว่า มีความลุ่มลึกในโวหาร และมีข้อคิดในการปฏิบัติซึ่งตรงเป้าหมาย ทั้งยังจรรโลงจิตใจผู้ฟังให้เกิดธรรมปฏิบัติ การเผยแพร่ออกไปในวงกว้าง

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เห็นควรจัดพิมพ์ พระธรรมเทศนาของท่านเป็นรูปเล่มหนังสือ เพื่อจะสามารถขยายกระจายไปสู่สาธุชนได้มากยิ่งขึ้น จึงได้มีสการขออนุญาตท่านอาจารย์ยชสาโรภิกขุพิมพ์รวมพระธรรมเทศนาของท่าน ๒ เรื่อง ได้แก่ “เมตตาตนเองในการปฏิบัติ” และ “ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม” ให้ชื่อหนังสือว่า **ธรรมนำสมัย** ซึ่งท่านก็ได้มีเมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ และยังอนุเคราะห์ในการตรวจต้นฉบับจากแถบบันทึกเสียงให้มีความถูกต้องสมบูรณ์อีกด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านสาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน คงจะได้รับสารัตถประโยชน์จากหนังสือ **ธรรมนำสมัย** สมดังกุศลเจตนา

ด้วยความปรารถนาดี

กองทุนวุฒิธรรม

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

สารบัญ

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่สอง	(๑)
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง	(๒)
ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม	๑
เมตตาตนเองในการปฏิบัติ	๒๕
เมตตาในความรัก	๔๕
ประวัติขยสาโรภิกขุ	๕๗
รายนามผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์	๕๘

สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะขาดการพักผ่อนไม่ได้ นางมีการเคลื่อนไหว และการกระทำการทำงานต่างๆ เป็นสิ่งที่สมควร แต่บางครั้งบางคราวการอยู่นิ่ง และการงดเว้นจากการกระทำก็เหมาะสมกว่า เช่น บางครั้งพวกเราทั้งหลายต้องหยุดการเคลื่อนไหวในโลกมาพักผ่อน ปลีกตัวออกจากความวุ่นวาย ความวิคตถึงวลทั้งหลาย เพื่อมาพบตน มาดูตัวเองบ้าง เพราะว่าการพัฒนาชีวิตของเราต้องดำเนินทั้งภายนอกและภายใน ถ้าหากว่าเรามัวพัฒนาแต่เรื่องภายนอก โดยไม่คำนึงถึงหรือละเลยสิ่งภายใน การพัฒนา

คำนำปกฉบับพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

(๑)ถึงแม้ว่าท่านอาจารย์ยาสโรโงอิซึมิซึ่งท่านได้รู้จักกันดีในประเทศ
แต่ของประเทศไทยของเรามีทั้งนี้ทั้งนั้นที่ผลิตกันก็มีมากแล้ว
มีโอกาสดังต่อไปนี้ว่า มีความรู้ลึกในใจของข้าพเจ้าซึ่งปฏิบัติ
ปฏิบัติโดยตรงเป้าหมาย ทั้งยังจริงใจปฏิบัติที่ทำให้ออกมาดีแล้ว
แก่คุณนายหรือออกไปในวงกว้าง

กันมาจนมีผล

๒. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เห็นควรจัดพิมพ์พระธรรมเทศนา
ของข้าพเจ้าเป็นรูปเล่มหนังสือ เพื่อจะสาธยายธรรมให้เป็นที่เข้าใจ
จนได้มากยิ่งขึ้น จึงได้มีสภาของอนุญาตท่านอาจารย์ยาสโรโงอิซึมิ
พระธรรมเทศนาของท่าน ๒ เรื่อง ได้แก่ "เมตตาคือหัวใจในการปฏิบัติ"
และ "ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม" ให้ชื่อหนังสือว่า ธรรมนำสมัย ซึ่งท่านก็
ได้มีเมตตาคอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ และยังอนุเคราะห์
ในการตรวจต้นฉบับจากแต่เดิมที่เขียนให้มีความถูกต้องสมบูรณ์อีกด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านสาธุชนผู้สนใจไม่ธรรมของท่าน คงจะได้
รับลาภอันประเสริฐจากหนังสือ ธรรมนำสมัย สมดังวัตถุประสงค์

ด้วยความปรารถนาดี

กองทุนธรรม

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม*

ต่อจากนี้ไป ขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรม ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องทำธรรมะให้มันถึงใจเรา ด้วยถือเป็นหน้าที่ของเรา

สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะขาดการพักผ่อนไม่ได้ บางทีการเคลื่อนไหว และการกระทำการงานต่างๆ เป็นสิ่งที่สมควร แต่บางครั้งบางครั้งการอยู่นิ่ง และการงดเว้นจากการกระทำก็เหมาะสมกว่า เช่น บางครั้งพวกเราทั้งหลายต้องหยุดการต่อสู้ในโลกมาพักผ่อน ปลีกตัวออกจากความวุ่นวาย ความวิตกกังวลทั้งหลาย เพื่อมาทบทวน มาดูตัวเองบ้าง เพราะว่าการพัฒนาชีวิตของเราต้องดำเนินทั้งภายนอกและภายใน ถ้าหากว่าเราไม่พัฒนาแต่เรื่องภายนอก โดยไม่คำนึงถึงหรือละเลยสิ่งภายใน การพัฒนา

นั้นจะขาดความสมดุล แล้วในที่สุดจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

การฟังธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าศรัทธาและอุบายที่จะทำให้เรารู้จักสอนตัวเอง ก็จะเกิดขึ้นจากการฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และแม้ว่าเราฟังไม่เข้าใจ ก็ยังอาจจะเป็นประโยชน์ก็ได้สำหรับผู้ที่มีปัญญา เช่น ท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเป็นพระฝรั่งองค์แรกที่ไปอยู่กับหลวงพ่อบุญที่วัดป่าพง ตอนที่ท่านไปอยู่ใหม่ๆ นั้น ท่านพูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ แล้วภาษาอีสานก็พูดไม่ได้เลย สมัยนั้นหลวงพ่อบุญยังแข็งแรงอยู่ ในการประชุมสงฆ์ตอนเย็น พอทำวัตรเสร็จแล้ว หลวงพ่อบุญมักจะเทศน์ เทศน์สองชั่วโมง สามชั่วโมง สี่ชั่วโมง แล้วเทศน์เป็นภาษาอีสานด้วย ท่านอาจารย์สุเมโธรู้สึกว่าเป็นการทรมานมาก เพราะว่าต้องนั่งพับเพียบ ซึ่งชาวต่างประเทศเราไม่เคยนั่งพับเพียบมาก่อน นั่งลำบาก เจ็บปวดทรมาน แล้วท่านก็หงุดหงิดด้วย ไม่พอใจด้วย เพราะว่าท่านรู้สึกในใจว่า เราได้อุตส่าห์เดินทางมาไม่รู้กี่พันกิโล เพื่อจะปฏิบัติ เพื่อจะพ้นจากความทุกข์ เดียวนี้มีศรัทธาแรงกล้า อยากนั่งสมาธิมากๆ เดินจงกรมมากๆ อยากจะทำความเพียรมากๆ ทำไมหลวงพ่อบุญบังคับให้เรามานั่งที่นี่ ฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งที่เราไม่เข้าใจความหมาย พระองค์อื่นๆ ก็ซาบซึ้งแต่เราไม่ซาบซึ้ง บางทีพระองค์อื่นๆ ก็หัวเราะ แต่เราไม่หัวเราะ เพราะเราไม่เข้าใจ

ท่านนั่งคิดว่า ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก ทำไมหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก

“เป็นยังงี้สุเมโธ ทนได้ไหม?”

พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก พอหลวงพ่อก่อนอนุญาตให้เราไปทำความเพียรข้างนอก

ท่านได้ข้อคิดว่า เราเป็นคนใจร้อน สมัยเป็นคฤหัสถ์เราเคยเป็นคนใจร้อน มาอยู่ในวัดเราก็ยังเป็นคนใจร้อน แต่ก่อนเราใจร้อนในการที่จะได้นั้นได้นี้ทางโลก เดียวนี้เราก็ใจร้อนที่จะได้นั้นได้นี้ทางธรรม นิสัยใจร้อนนี้เป็นนิสัยที่ไม่ดี ไม่เป็นความพอดี แล้วก็ไม่ใช่ธรรมะ ทีนี้แม้เราไม่สามารถที่จะเจริญสมถกรรมฐาน

อย่างละเอียดในขณะที่เราฟังเทศน์อย่างนี้ อย่างน้อยเราก็สามารถ
สูดกับความใจร้อนของเราได้ เป็นโอกาสที่จะฝึกให้มีความอดทน
ต่อจากนี้ไป เราจะฟังเทศน์ไม่ขัดเคือง ไม่ปล่อยจิตให้เกิดความ
โกรธ ไม่ลุ่มอำนาจต่อโทสะ แล้วเราจะอดทน หลังจากนั้นท่าน
พยายามใช้เวลาฟังเทศน์เป็นเวลาสร้างความอดทน แล้วท่านรู้สึก
ว่าความทุกข์ก็จางไปโดยลำดับ

หลวงพ่อย้ายอยู่เสมอว่า ในชีวิตของนักปฏิบัติเราต้องอาศัย
หลักสองประการเป็นแม่บทในการปฏิบัติ ข้อที่หนึ่ง คือ ความอดทน
ข้อที่สอง คือ การพิจารณา อดทน อดทน แล้วก็หัดพิจารณา การ
ปฏิบัติมันอยู่ตรงนี้ถ้าหากว่าเราไม่มีความอดทนต่ออารมณ์ทั้งหลาย
จิตใจของเราจะยินดีบ้าง จะยินร้ายบ้าง พอเกิดอาการของความ
ยินดีขึ้นมาแล้ว เกิดอาการของความยินร้ายขึ้นมาแล้ว โอกาสที่
เราจะมองทะลุเข้าไปเห็นความจริงของอารมณ์นั้น หายไปทันทีเลย
เพราะฉะนั้นเราต้องมีความอดทน

ความจริงแล้วสิ่งที่ดีที่สุด คือ การปล่อยวาง ปล่อยวางความ
ยึดมั่นถือมั่นเสีย แต่ถ้าเรายังปล่อยไม่ได้จะทำยังไง? ก็ต้องอดทน
ไว้ก่อน มุ่งที่จะปล่อยวางแต่ความอดทนนี้มีอันมีอนิสงส์หลายอย่าง
พอจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีสติพอเห็นว่ามันเป็นอารมณ์ที่เป็นอกุศล
แทนที่เราจะลุ่มอำนาจต่ออารมณ์นั้น ปล่อยจิตให้วิ่งตามมัน เรา
อดทน ไม่ทำไม่พูด อดทน อดทน ไม่นานนักอารมณ์นั้นก็ค่อย
สลายหายไปแล้วเราจะเห็นอย่างชัดเจนว่าอารมณ์นี้เป็นของไม่เที่ยง

เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันสุข แล้วมันไม่ได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของเรา เราเริ่มเห็นความจริง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่แล้วด้วยความอดทน แต่การที่จะปล่อยวางได้นั้น ต้องผ่านขั้นตอนก่อน ต้องเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยการดูด้วยความอดทนและต้องอาศัยจิตที่นิ่ง สงบ เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามสร้างความสงบให้มีอยู่ในใจของเรา อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก

พระพุทธองค์สอนว่า เราต้องพิจารณาภิเลสว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง ถ้าเราเห็นความเศร้าหมอง ของสิ่งที่เศร้าหมองใจแล้ว เราจะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้น เราจะปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น แต่แม้ว่าเราเรียกมันเป็นภิเลสเครื่องเศร้าหมอง จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่มั่นคงแน่วแน่ เป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เดียว จิตที่มีความผ่องใสเบิกบาน เราจะไม่สำนึกในความร้ายกาจของภิเลส เพราะฉะนั้น เราควรพยายามฝึกจิตให้มีความสงบ เพื่อจะได้มีเครื่องวัด หรือหลักเทียบเคียงอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งคอยสอดแทรกเข้ามาในจิตใจของเรา ทำให้มันขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องฝึกสมาธิ แต่สมาธิจะเกิดในผู้ที่ปราศจากความผิด คือ ผู้ที่มีศีล ผู้ที่มีศีล ย่อมมีความเรียบร้อยทั้งกายและวาจา งดเว้นจากสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น อันนี้เราก็ต้องพยายาม

นักปฏิบัติเป็นนักพยายาม มุ่งมั่นต่อการปล่อยวาง การไม่ยึดมั่นถือมั่น เรายังปล่อยไม่ได้ให้พยายาม อย่าไปเข้าใจว่า

การพยายามเป็นเหตุ การปล่อยวางเป็นผล คือ การพยายามในสิ่งที่ เป็นกุศลเป็นผลอยู่ในตัว เป็นบารมี และทำให้เรามีความอบอุ่น และความภูมิใจว่าเรากำลังดำเนินในทางที่ถูกต้อง เหมือนกับว่าคนเดินในความมืดแต่มีเข็มทิศบางครั้งบางครั้งแสงสว่างเกิดขึ้น เช่น ไฟแลบ เป็นต้น ก็ยิ่งมั่นใจ สบายใจ แต่สิ่งสำคัญคือ เรามีความไว้วางใจในเข็มทิศ คือ มีศรัทธา

ศรัทธานั้นถ้าเปรียบเทียบแล้ว ก็เหมือนกับจรวดของยานอวกาศ ยานอวกาศเองมักจะเป็นลำเล็ก ๆ แต่เวลาจะขึ้นจากโลกต้องอาศัยจรวดใหญ่ พอพ้นจากการดึงดูดของโลกแล้ว มันก็ปล่อยจรวดให้ตกลงมาแล้ววิ่งไปเอง ศรัทธาก็เหมือนกัน เราต้องอาศัยศรัทธาเพื่อพ้นจากความดึงดูดของโลก แต่เมื่อมันทำหน้าที่เรียบร้อยแล้ว ผู้รู้ก็พุ่งไปเอง

ผู้มีศรัทธาย่อมมีวิริยะ ความพากเพียรที่จะพิสูจน์สิ่งที่ตนเชื่อ ความเพียรย่อมเกิดสติ สติเกิดแล้ว จิตใจของนักปฏิบัติก็พร้อมที่จะรวมเป็นสมาธิแล้วจิตที่เป็นสมาธินี้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดปัญญา เครื่องเจาะแทงกิเลส เห็นความเกิดและความดับของสิ่งที่มีความเกิดและความดับเป็นธรรมดา รู้แจ้งว่าการเกาะเกี่ยวสิ่งที่เกิดและดับอยู่ตลอดเวลา จะให้ความสุขที่แท้จริงแก่เราไม่ได้

การเทศน์ก็เหมือนกัน ถ้าจะให้เทศน์แต่ความจริงล้วน ๆ พระจะต้องขึ้นธรรมาสน์พูดแต่คำว่า "เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ" คงไม่มีใครอยากฟัง ฟังไม่กี่ครั้งก็เบื่อ ผู้แสดงธรรมจึงต้องขูรสบ้าง

หาอะไรมาประกอบการอธิบายเพื่อให้มันน่าฟัง แต่แท้ที่จริงแล้ว ความรู้เกี่ยวกับโลกที่ลึกซึ้งที่สุด ก็สักแต่ว่าความเข้าใจเรื่องการเกิดและการดับ นักปฏิบัติผู้สามารถรู้แจ้งในการเกิดและการดับ ของสังขาร ย่อมเบือนหน้าในการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายและ ย่อมโน้มจิตไปเพื่อสิ่งที่อยู่นอกเหนือการแตกสลาย

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมชื่อ คือ ต้องสร้างพุทธภาวะขึ้นมาในใจของตน พุทธภาวะ คือ ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน เพราะฉะนั้น เรามีหน้าที่อะไรก็ตามเกิด ขอให้เราทำหน้าที่นั้นด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

เราเป็นแม่เขา ให้เป็นด้วยความรู้ในการเป็นแม่ที่ดี ขอให้มีความตื่นตัวต่อการเป็นแม่เขา ขอให้มีความเบิกบานในการเป็นแม่เขา เราเป็นภรรยา เราเป็นสามี เราเป็นเจ้านาย เราเป็นลูกน้อง เราเป็นอะไรก็ตามเกิด ขอให้ทำหน้าที่ด้วยความรู้ ด้วยความตื่น ด้วยความเบิกบาน

ถ้าหากว่าเรามุ่งไว้อย่างนี้ จิตใจของเราจะโน้มไปทางนี้ โน้มไปทางนี้แล้ว การที่จะทำได้สำเร็จก็จะง่ายขึ้น เหมือนกับ ต้นไม้ที่เอนไปทางไหนแล้ว เมื่อมีใครไปตัดมัน มันก็จะต้องล้ม ในทางที่มันเอน ถ้าจิตใจของเราเอนไปสู่กุศล เวลาจิตใจของเรา ดับแล้วจากชีวิตนี้ มันก็จะต้องล้มไปในทางที่มันเอน ถ้ามันเอน ไปในทางที่เป็นอกุศล มันก็ต้องจากไปสู่สิ่งที่เป็นอกุศล มันเอน

ไปทางที่เป็นกุศล มันก็ต้องไปทางนั้น เพราะฉะนั้นแม้ว่าเรายังไม่เก่งก็ไม่ใช่ไร เพราะว่าจิตใจของเรานั้นมีความสามารถที่จะปรับตัวมันได้ เรามีสิทธิ์ที่จะทำให้มันดีกว่านี้ได้ จิตใจของเราไม่สลาย เราก็มีทางที่จะทำให้มันสลายได้ ถ้ามันดีก็ทำให้มันดีขึ้น ถ้ามันดีขึ้นแล้ว ก็ทำให้มันดีที่สุด คือ ทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ แต่สำคัญที่ว่า เราไม่ปล่อยจิตให้มัวเมาในความสุข

ขอให้เราลองถามตัวเองว่า ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวยเดี๋ยวนี้มันอยู่ตรงไหน? มันอยู่ที่ไหน? ถ้าเกิดมีปัญหาขึ้นมาในชีวิตเดี๋ยวนี้ เราเดือดร้อนวุ่นวาย ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวยมาในอดีตจะมาช่วยเราได้ไหม? มันเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้หรอก เพราะฉะนั้น เราต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เราพึ่งพระรัตนตรัยตลอดชีวิตได้โดยไม่ต้องสงสัย แต่ที่พึ่งนอกจากนั้นเป็นที่พึ่งที่ทรมาย จะช่วยเราจริงๆ ไม่ได้ แม้ว่าเราจะพึ่งมันได้เป็นบางครั้งบางคราว แต่ว่าถึงที่สุดแล้ว มันก็จะหนีจากเรา มันจะพลัดพรากจากเราไป เพราะมันเป็นสังขารหมด เราจึงควรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุสิ่งที่เรียกว่า 'วิสังขาร' อยู่เหนือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เคยมีอาจารย์องค์หนึ่ง มีลูกศิษย์ลูกหาเยอะ วันหนึ่งตอนท่านเทศน์อบรมลูกศิษย์ ท่านสอนว่า การปฏิบัตินี้เหมือนเทน้ำใส่กระชอนให้มันเต็ม ท่านพูดแค่นั้นแล้วจบการแสดงธรรม โดยไม่ให้คำอธิบายใดๆ เลย ผู้ฟังถึงทั้งนั้น ว่าจะเทน้ำใส่กระชอนให้

มันเต็มได้อย่างไร น้ำที่เทเข้าไปต้องรั่วไหลออกมาตามรู คฤหัสถ์บางคนคิดว่าอาจารย์คงล้อเลียนโยมกระมัง ทว่าขมราวาสเราปฏิบัติอย่างไรไม่ค่อยได้ผล พอเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมานิดหน่อย ก็ปล่อยให้มันไหลออกไปด้วยความประมาท บรรลุธรรมขั้นสูงไม่ได้ บางคนก็ท้อใจ

แต่คนหนึ่งเขาคิดว่า พระพุทธองค์เคยตรัสสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรียะบุคคล เพราะฉะนั้น เราก็ต้องพยายามปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คำพูดของอาจารย์คงไม่ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรอก เพียงแต่ว่าเรายังไม่เข้าใจความหมายของท่านต่างหาก เดียวนี้เราไม่มีเวลาที่จะไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีเวลาที่จะพักผ่อน ไม่มีเวลาที่จะขี้เกียจ เราทำไปเรื่อย ๆ ถือเป็นเรื่องของเรา เราจะได้ผลน้อย ได้ผลมากก็ไม่เป็นไร เราจะไม่คาดหวังอะไร เราจะทำไป จากนั้น เขาเลยลงมือปฏิบัติ อาจารย์เห็นแล้วขมเขย พาไปขายทะเลอธิบายความหมายของคำสอนของท่าน

ท่านไปยืนอยู่บนหินก้อนใหญ่ที่ยื่นออกไปในน้ำ แล้วเอากะชอนนั้นลงไปในน้ำทะเล ยกขึ้นมา น้ำก็ไหลออกไป ทำสองสามครั้งให้เห็นว่าทุกครั้งที่ยกกะชอนขึ้นมา น้ำไหลออกไป มันไม่อยู่ ท่านบอกว่า การปฏิบัติของปุถุชนมักจะเป็นอย่างนี้ เอาธรรมะน้อมมาใส่ใจของตน แล้วมันก็อยู่ไม่นาน มันไหลออกไป แต่ว่าอันนี้ก็เพราะปุถุชนยืนอยู่บนหินแข็ง คือ อึดตา การปฏิบัติ

ยึดอัตตาเป็นหลักอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติของฉัน ความก้าวหน้าของฉัน ความสุขของฉัน ความทุกข์ของฉัน การปฏิบัติที่ยืนบนอัตตาเป็นหลักตายตัวแล้ว ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความลึกซึ้งของพระพุทธธรรมได้

อธิบายจบแล้วท่านโยนกระชอนทิ้งไว้ในน้ำทะเล กระชอนนั้นเต็มไปด้วยน้ำ แล้วก็จมไปในน้ำ

“เห็นไหมละ?” อาจารย์ถาม “กระชอนมันเต็มไปด้วยน้ำแล้ว”

คือ แทนที่จะเอาธรรมะน้อมเข้ามาสู่ใจของเรา เราต้องเอาใจของเราน้อมไปหาธรรมะ เหมือนกับที่เราเอาความยึดมั่นถือมั่นของเราไปทิ้งในทะเล คือ ความจริงหรือสัจธรรม ทั้งความหวงแหนทั้งหลายเอาไว้ในความจริง ยอมรับความจริง ปล่อยวางความคิด แล้วจิตใจของเรานั้นก็จะค่อยเต็มไปด้วยธรรมะจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ แล้วเราก็เป็นธรรมะ เมื่อเรามีสัมมาทิฐิอย่างเต็มที่แล้ว เราจะทำอะไรจะพูดอะไร จะคิดอะไร มันก็จะ เป็นธรรมะหมด ชีวิตของเรากับธรรมะจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนกับกระชอนที่มันเต็มไปด้วยน้ำ แล้วค่อยจมลงในน้ำ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทะเล

พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะประดับประดาตัวอัตตาของตน ตัวฉันของเรานั้น แต่ทิ้งมันไว้ในทะเล แห่งสัจธรรม หมายความว่า ขอให้เราเห็นว่า กายและใจก็สัก

แต่ว่ากาย สักแต่ว่าใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ปัญจขันธ์นี้เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา ใครเป็นผู้เสวยอารมณ์
ใครเป็นผู้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ เวทนานั้นแหละ เป็นผู้รู้สึก
ใครเป็นผู้จำได้หมายรู้? สัญญาขันธ์นั้นแหละเป็นผู้จำได้หมายรู้
ใครเป็นผู้คิดตัดสินใจ? สังขารนั้นแหละเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้รับรู้รูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์? วิญญาณขันธ์ ถ้าเรา
เห็นอย่างนี้แล้วเรียกว่า สลัดคีน เรียกว่าเอาของที่ไม่ใช่ของเรา
สลัดคีน คีนให้เจ้าของที่แท้จริง คือ ธรรมชาติ

ทีนี้เรายังแบกขันธ์ของเราไว้ แบกกายแบกใจของเราไว้ ว่า
เป็นเรา เป็นของเราแล้วมันก็เลยหนัก ยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก หนัก
จนกระทั่งเรียกว่าหนักแผ่นดิน คนหนักแผ่นดินมีเยอะทุกวันนี้ เรา
จะทำยังไง? เห็นโทษของการแบกขันธ์แล้ว พยายามปล่อยวาง
ที่ไหนที่เราจะปล่อยวางได้ค่อยปล่อยวาง ตรงไหนปล่อยไม่ได้ ก็
ให้พยายามอดทน ไม่ทำตามมัน ไม่พูดตามมัน ถ้าเราทำอย่าง
นี้ได้แล้ว เราก็จะค่อยเบา เราจะเป็นคนเบาแผ่นดิน ในที่สุดเวลา
เราปล่อยวางได้ เราก็จะเป็นคนที่ไม่มีน้ำหนักเลย อันนี้เป็นจุด
มุ่งหมายของเรา ต้องพยายามทำอย่างนี้

ขออย่าไปคิดว่าบุญของเราน้อย บารมีของเราน้อย พวกเรา
ชอบอ้างบุญ อ้างบารมี อยู่เรื่อย เพื่อเป็นการแก้ตัว บางคนก็
อ้างว่า บุญหรือบารมีที่จะภาวนาก็ไม่มี ทำไมเรามีแต่บุญ มีแต่
บารมีเพื่อทำความชั่ว ทำไมเราไม่มีบุญบารมีเพื่อทำความดีบ้าง

บุญบารมีทำความชั่วเห็นเรามีทุกคนตลอดเวลา ทำไมเราไม่มีบุญบารมีทำความดี นั่นต้องถามตัวเองอย่างนี้ ให้ฝึกสติให้สติเป็นพี่เลี้ยงของจิต เป็นเครื่องคุ้มครองชีวิตของเรา การที่เราจะได้ปรับปรุงตัวเองให้มีความอดทนต้องมีสติไว้ก่อน

การตั้งสติให้มันมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในชีวิตประจำวัน คือการภาวนาแท้ๆ การภาวนาไม่ใช่แต่เรื่องการนั่งหลับตาอยู่อย่างเดียวแต่เป็นเรื่องการฝึกสติจนมีความรู้สึกในสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด อันนี้ถูกไหม? อันนี้ผิดไหม? อันนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของตัวเองและผู้อื่น หรือว่าเป็นไปเพื่อความเดือดร้อนของตัวเองและผู้อื่น? ให้มีความรู้สึกผิดชอบอยู่ตลอดเวลา นี่คือการภาวนา เพราะว่าก่อนที่จะเราจะพูดอะไร ก่อนที่เราจะทำอะไร ย่อมมีเจตนามาก่อน ต้องมีความคิดที่จะพูดหรือที่จะทำเป็นเครื่องผลักดันแต่โดยปกติเรามักจะมองข้ามหรือรู้ไม่ทันต่อเจตนาของตน ซึ่งทำให้เจตนากับการกระทำถูกเชื่อมโยงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยเราไม่รู้สีกตัว แต่ผู้มีสติ ขำขำใน การตามดูตัวเอง สามารถเปิดช่องว่างระหว่างเจตนาและการกระทำได้ และช่องว่างนี้แหละที่เราใช้เป็นที่พักป้องกันได้ เป็นที่เราับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้

เรามีสติตั้งไว้ตรงนี้ แล้วสัมปชัญญะจะวิ่งเข้ามาช่วยเราจะเห็นว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล แล้วเราจะได้ละสิ่งที่เป็นอกุศล และป้องกันไม่ให้กุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น เราจะได้ทำสิ่งที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้งอกงาม

ทั้งหมดนี้ทำได้เพราะมีสติอยู่ในช่องว่างระหว่างเจตนากับการกระทำ

สติ คือ ชีวิต หลวงพ่อชาเคยสอนว่า ผู้ที่ไม่มีสติเป็นบ้า ขาดสติ ๕ นาที เท่ากับเป็นบ้า ๕ นาที ท่านว่าอย่างนั้น ขาดสติชั่วโม่ง ก็บ้าชั่วโม่ง ฉะนั้นขอให้พวกเรา มีสติ ชีวิตจะมีความมั่นคง เราจะเป็นที่พึ่งของตัวเองได้ เชื่อตัวเองได้ เราจะไม่ต้องไปปลุกเสก ไม่ต้องสะเดาะเคราะห์ ไม่ต้องขอรอะไรจากใคร ไม่ต้องสร้างพระเจ้าไว้เพื่ออ้อนวอน เพื่อขอรางวัลใดๆ เราจะช่วยตัวเองได้ ถ้าเราสร้างพระเจ้าขึ้นมาแล้ว พระเจ้าก็ต้องทำหน้าที่ของพระเจ้า คือสร้างโลก แต่ถ้าหากว่าเรามีสติ ไม่ต้องสร้างพระเจ้า ไม่มีพระเจ้าย่อมไม่ต้องมีโลก ไม่ต้องมีโลกก็ไม่ต้องมีวิภวัญสงสาร ไม่ต้องมีความทุกข์ เพราะว่าโลก คือ ความทุกข์ โลก คือ ความมืด ผู้มีสติ มีความสว่างแล้ว จะไปสร้างความมืดทำไม?

การภาวนา คือ การลดความโง่ของตัวเอง ผู้ที่หาว่าไม่มีเวลาภาวนา คือ ผู้ที่ถือว่าไม่มีเวลาลดความโง่ของตัวเอง ซึ่งไม่น่าเชื่อ พวกเราไม่ได้เกิดมาเพื่อความโง่ โดยเฉพาะชาวพุทธเราเกิดมาเพื่อความฉลาด เพื่อเป็นที่พึ่งของตน เพื่อช่วยตัวเองได้ พระพุทธองค์ก็ชี้แนะแนวทางได้ ครูบาอาจารย์ก็ช่วยได้ แต่ในที่สุดท่านก็สอนเราตลอดเวลาไม่ได้ มีแต่ตัวเองสอนตัวเองตลอดเวลาได้ ด้วยการมีสติ คอยดูจิตใจของตัวเอง เดียวนี้เราทำอะไรอยู่? เราฟังเทศน์ จิตมันสนใจไหม? เบื่อไหม? ง่วงไหม? เราเป็น

อย่างไรเดี๋ยวนี้ ร่างกายของเรามันเป็นอย่างไร เดี่ยวนี้เรามีความ
 ตึงเครียดไหม? มีความวิตกกังวลไหม? เรามีความสบายไหม?
 คอยดูตัวเองอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับว่าเรามีนัดอะไรกับเพื่อน
 เรามีการนัดหมายที่สำคัญ แล้วเราทำอะไรในระหว่างนั้น ก็คอย
 ดูนานฬิกาของเรา ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ทุกครั้งที่เรา
 ระลึกได้ว่า เดี่ยวเราต้องออกไปข้างนอก เราก็จะดูนาฬิกาของเรา
 ก็โมงแล้ว ก็โมงแล้ว ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่เรา
 รู้สึกตัว ต้องดูตัวเองว่าเรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นกุศลไหม เป็น
 อกุศลไหม เป็นไปเพื่อความสุขเป็นไปเพื่อประโยชน์ หรือเป็นไป
 เพื่อความทุกข์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้ดูตัวเองอยู่
 ตลอดเวลาอย่างนี้เหมือนกับว่าเราดูนาฬิกา ดูบ่อยๆ ดูให้มากที่สุด

พอเรามีเวลาว่างๆ ให้อยู่กับตัวเอง ไม่ต้องฆ่าเวลา ทุกวัน
 นี้ชีวิตพวกเรามีการฆ่าเวลาอยู่มาก ฆ่าเวลาแล้วไม่ได้ยอมรับว่า
 เป็นการฆ่าเวลา ฆ่าเวลาแล้วก็เรียกว่า งานอดิเรกบ้าง เรียกว่า
 กีฬาบ้าง เรียกว่าธุรกิจบ้าง แต่ส่วนมากเป็นการฆ่าเวลา ฆ่า
 เวลาเพราะอะไร เพราะเรากลัวตัวเอง กลัวอยู่กับตัวเอง ก็ต้องเดิน
 ออกนอกอยู่ตลอดเวลา ชัดส่ายไปตามอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอด
 เวลา เลยเป็นทาสของสิ่งภายนอกอยู่รำไป สิ่งภายนอกขึ้นๆ
 ลงๆ เราก็ขึ้นๆ ลงๆ ตามความเคลื่อนไหวของสิ่งเหล่านั้น จิต
 ใจของเราก็ไหวระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ไหวระเพื่อมจนกระทั่ง
 เราถือความวุ่นวายว่าเป็นความปกติ "ก็เป็นอย่างนี้แหละ ชีวิตก็

เป็นอย่างนี้แหละ"" แต่ความเป็นอย่างนี้แหละคือตัวความทุกข์
ตัวนี้แหละที่เราจะต้องพ้น แล้วก็พ้นได้

พระพุทธองค์ยืนยันว่า ที่ตถาคตให้พวกเธอทั้งหลายละ
ความชั่ว บำเพ็ญความดี ขำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์นั้น ก็
เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้ ถ้าพวกเธอทำไม่ได้ ตถาคตก็ไม่สอน
ขอให้สำนึกว่าการพูดว่า 'ละไม่ได้' 'ทำไม่ได้' เป็นการไม่เชื่อ
พระพุทธองค์ เป็นการค้านคำสอนของพระพุทธองค์เป็นความผิด

พระพุทธองค์สอนว่าเราทำได้ แต่เราต้องมีความพาก-
เพียรพยายาม คุณงามความดีทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ เรา
ต้องทำให้มันมีขึ้น ภาวนาเป็นสิ่งที่ทำให้มันมีขึ้น ทำให้มันเจริญ
ทำให้สิ่งทั้งหลายดีกว่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทำได้ แต่เราต้องพยายาม
สร้างความรู้ ความตื่น และความเบิกบานขึ้นในชีวิตประจำวัน
ของเรา พยายามสำนึกตัวอยู่ให้มาก พิจารณาให้มาก วันนี้เรามี
หน้าที่อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราจะทำอย่างไรจึงจะทำด้วยสติ
เราจะทำหน้าที้อย่างไร จึงจะไม่เผลอ จึงจะรักษาความไม่เศร้า
หมองของจิตใจของเราไว้วันนี้ หรือทำอย่างไรความเศร้าหมอง
จึงจะครอบงำจิตเราน้อยที่สุด ตั้งใจอย่างนี้ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติ
ของเรานั้น ยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่า การปฏิบัติชอบ อย่างน้อยที่สุด
ขอให้เราชอบปฏิบัติเสียก่อน ถ้าหากว่าเราชอบปฏิบัติ มีความ
ยินดี มีความเบิกบาน มีความพอใจในการปฏิบัติที่จะละสิ่งที่เป็น
อกุศล บำเพ็ญสิ่งที่เป็นกุศล ขำระจิตใจของตนให้สะอาดแล้ว มี

ความรู้ความตื่น ความเบิกบานในการทำอย่างนี้ ในที่สุดชีวิตของเราก็ต้องมีความปลอดโปร่งผ่องใส แล้วการปฏิบัติก็ต้องเป็นการปฏิบัติชอบ ทำให้มันชอบเกิด ทำให้มันเห็นชอบ เมื่อเห็นชอบ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะชอบ จะถูกต้องทั้งนั้น

เราต้องรู้ว่าเดี๋ยวนี้เราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่ออยากเอาอยากเด่นไหม หลวงพ่อท่านก็สอนเสมอว่า อย่าไปปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร อย่าเป็นพระพุทเจ้า อย่าเป็นพระอรหันต์ อย่าเป็นพระอนาคามี อย่าเป็นพระสกทาคามี อย่าเป็นพระโสดาบัน อย่าเป็นอะไรเลย เป็นแล้วมันจะทุกข์ อย่าเป็นอะไรเลย สบาย ความสบายอยู่ตรงที่เราไม่ต้องเป็นอะไร เราไม่ต้องเอาอะไร ภาวนาจนไม่มีความรู้สึกว่าได้ทำอะไรหรือได้ขาดทุนจากการปฏิบัติ มีความรู้สึกราบรื่น สิ่งภายนอกขึ้นๆ ลงๆ แต่เราก็ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตาม เราอยู่ด้วยความวางเฉยของผู้รู้เท่านั้น อาการแห่งความสุขก็มีอยู่ อาการแห่งความทุกข์ก็มีอยู่ แต่มันอยู่ข้างนอก มันไม่ได้เข้าไปถึงใจของเรา

จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต อันนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก ท้องฟ้าไม่ใช่เมฆ เมฆไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่เครื่องบิน เครื่องบินไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าก็อยู่อย่างนั้นแหละ เมฆก็ผ่านไปผ่านมา เครื่องบินก็ผ่านไปผ่านมา เดี่ยวฝนตกเดี๋ยวร้อน เดี่ยวหนาว อันนี้เป็นอากาศ แต่ว่าอากาศไม่ใช่ท้องฟ้า ท้องฟ้าไม่ใช่อากาศ จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ

เดียวพอใจ เดียวไม่พอใจ อันนี้เป็นอารมณ์ แต่อารมณ์ไม่ใช่ใจ ที่ว่าวันนี้ใจไม่ดี ใจไม่สบาย ความจริงไม่ใช่เรื่องของใจนี้ ใจมันนิ่ง ความยินดีและความยินร้าย ความพอใจและความไม่พอใจ เหล่านี้เป็นเรื่องของอารมณ์ต่างหาก ให้รู้จักแยกจิตออกจากอารมณ์ ยอมให้อารมณ์เป็นอารมณ์ ให้จิตเป็นจิต นี่เราจะมีความสบายอยู่ตรงนี้

ฉะนั้น ขอให้ทำสติให้มาก เจริญให้มาก จนเบื่อหน่าย ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ การปฏิบัตินี้จะให้สนุก ตลอดเวลาไม่ได้ มันต้องผ่านความไม่สนุกเสียก่อน ต้องมีความตะเกียกตะกาย ต้องมีความล้มลุกคลุกคลานเสียก่อน ไม่เป็นไรเราเกือบทุกคนก็ต้องเป็นอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็เคยเป็นอย่างนั้น เคยผ่านความกระเสือกกระสน เคยผ่านความยากลำบากตรากตรำอยู่ทุกองค์แล้ว พวกเราทั้งหลาย ก็ต้องยอมรับ เพราะเป็นความทุกข์ที่เป็นไปเพื่อความสิ้นแห่ง ความทุกข์ เราต้องยอมรับแต่ไม่ท้อถอย ขออย่าเป็นหัวหน้ในการท้อถอย อย่าไปปล่อยความเพียร การทำความเพียร การปรารภความเพียร ไม่ใช่เรื่องของร่างกายเท่าไรนัก แต่เป็นเรื่องของจิตใจ คือ เพียรไม่ให้ลู่อานาจแก่ความโลภ ลู่อานาจแก่ความโกรธ หรือลู่อานาจแก่ความหลง พยายามเห็นโทษในสิ่งที่มีโทษ พิจารณา อดทน อย่าปล่อยให้มันดีใจมาก อย่าไปปล่อยให้มันเสียใจ อดทน อดทน ต่ออารมณ์ทั้งหลาย แล้วก็ยกอารมณ์นั้นขึ้นมาดู ยกขึ้นมาพิจารณา

ณา อย่างที่ท่านว่า "ยึดแต่ไม่ถือ"

การยกขึ้นมา เรียกว่า วิตก วิตกขึ้นมาแล้วถือไว้ เพ่งดู เรียกว่า วิจาร ถ้าเราวิตกวิจารณ์สิ่งใดเรื่อย ๆ ด้วยความตั้งใจที่จะเห็นความจริงของสิ่งนั้น ในที่สุดมันก็จะเกิดปิติและปิตีกิ๊ตต้องมีความสุขพุ่งมาด้วย มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา มืองค์แห่งฉานครบแล้ว จิตใจของเรามันจะเข้าถึงความสงบ ที่นี้เราไม่ต้องตั้งชื่อว่า ขณิกะ อุปาจาระ อัปปนา ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน ไม่ต้องตั้งชื่อมันก็ได้อีก แต่ขอให้เราชิมรสของมันก็แล้วกัน ดูว่ามันเผือกไสมาก หรือว่ามันเผือกไสน้อย อาการแห่งความใคร่ในกามมีไหม? อาการแห่งความพยายามมีไหม? อาการแห่งความว่องเหวหาชวนอนมีไหม? อาการแห่งความฟุ้งซ่านมีไหม? ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากมันได้

การที่เราจะฆ่ากิเลสหรือฆ่านิวรณ์นั้น ต้องเข้าใจคำว่าฆ่า นั้นว่า หมายถึง การรู้เท่าทัน ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน รู้กับละมีความหมายอันเดียวกัน คำว่า รู้กับละกับฆ่า ใช้แทนกันได้ ขอให้เรามั่นด้วยความรู้ ความเข้าใจ รู้ตามความเป็นจริง การปฏิบัติทุกขั้นตอนอย่าไปปฏิบัติเพื่อจะเป็น เพื่อจะเอาเพราะจะเป็นการปฏิบัติที่เป็นการพวยเรือในอ่าง ไม่เป็นการปฏิบัติที่จะข้ามไปฝั่งโน้น พายเรือในอ่าง หมายถึงว่าการปฏิบัติเพื่อภพเพื่อชาติเพื่ออยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากเป็นผู้วิเศษ แต่ความวิเศษไม่เป็นปัญหาของพวกเราทั้งหลาย สิ่งที่เป็นปัญหาคือ ความหมกมุ่น

ความมัวเมา เพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่วิเศษ แล้วการปฏิบัติของเรา ไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อจะได้ความวิเศษมาเป็นของฉัน แต่เป็นไป เพื่อให้รู้เท่าทัน สิ่งที่ไม่ใช่ความวิเศษ เห็นโทษในสิ่งที่ไม่วิเศษ ถ้าเห็นโทษในความไม่วิเศษแล้วความศกดิ์สิทธิ์หรือธรรมะจะเกิดขึ้น ไม่มีอะไรศกดิ์สิทธิ์นอกจากธรรมะ คือ ความจริง ขอให้เรามีความพอใจในความจริง มุ่งเพื่อเห็นความจริง ปฏิบัติเพื่อความจริง ให้ทานด้วยความจริงใจ รักษาศีลด้วยความจริงใจ ภาวนาด้วยความจริงใจ เพื่อความจริง มุ่งความจริง

เราไม่มุ่งความจริงแล้ว จุดอ่อนของเราจะอยู่ที่ว่า พอเกิด ปิฎิ เกิดความสุข เราก็จะหลงเพลิดเพลินยินดีกับปิฎิ กับความสุข นั้น แล้วจิตใจของเราก็จะติดสมณะ ติดในความสงบ จิตใจของเราก็จะไม่ก้าวหน้าไปสู่วิปัสสนาการรู้แจ้ง เพราะฉะนั้นการกระทำของเราทุกอย่าง ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ไม่ว่าเราอยู่กับใคร ต้องทำให้มันแน่น รู้จริงเห็นแจ้งในหน้าที่ของเรา

สิ่งที่จะช่วยการปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ การพยายามที่จะให้ความร่มเย็นแก่เพื่อนมนุษย์ มันเป็นอุบายช่วยให้เรามีการปล่อยวางในการปฏิบัติ บางทีการปฏิบัติเป็นเหตุให้เราเห็นแก่ตัวอย่างละเอียด คือ เราจะเห็นแต่การปฏิบัติของฉัน เห็นว่าการปฏิบัติของฉันสำคัญที่สุด เหมือนแต่ก่อนเราเคยเห็นความสนุกสนานของเราสำคัญที่สุด ที่นี้การปฏิบัติของเรากลายเป็นเรื่องสำคัญที่สุด การก้าวหน้าของเรา หรือการถอยหลังของเรานั้นจะเป็น

เรื่องที่สำคัญที่สุด แล้วมันก็สำคัญจริงอยู่หรอก แต่ต้องระวัง 'ตัว-เรา' 'ของเรา' มันเสียตรงนี้ บางทีเรารู้สึกว่า สติอยู่ เรามีสติดีอยู่ สมาธิของเราดีอยู่ แต่ว่าสติและสมาธินั้นไม่รอบคอบ ขาดความรอบรู้ สติต้องรอบคอบทั้ง ๓๖๐ องศา คือ ต้องเป็นสติที่ดำรงถึงผลกระทบของการเจริญสติของเราด้วย เช่น ลมมรสุม ถ้าเราดูจุดกลางของมรสุมนั้น มันนิ่งสงบ ไม่มีอะไร แต่รอบๆ นั้น ลมมันพัดอย่างรุนแรง อย่างน่าอันตราย บางทีความสงบของเราอาศัยความไม่สงบของผู้อื่นก็ได้ การระวังเรื่องนี้จะเป็นการป้องกันคนกล่าวหาว่าการปฏิบัติทำให้เห็นแก่ตัว ซึ่งไม่เป็นความจริง

การปฏิบัติที่ถูกต้อมนั้นต้องเกิด 'พรหมวิหาร' คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นผลพลอยได้โดยไม่ต้องสงสัย เพราะว่าปัญญากับความเมตตากรุณานั้น แยกออกจากกันไม่ได้ ปัญญา ที่ชอบก็ต้องประกอบด้วยความกรุณา ความกรุณาที่ชอบก็ต้อง ประกอบด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้นถ้าเราปฏิบัติด้วยการทำจิตให้สงบเพื่อเกิดปัญญา เพื่อรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจของเราก็ต้องเกิดความกรุณา เราเองจิตใจของตัวเองแล้วเห็นอะไรบ้าง? ก็เห็นกิเลสของตัวเองนั่นแหละ เราเห็นกิเลสของตัวเอง เห็นความทุกข์ของตัวเองแล้ว จะเห็นว่าความทุกข์และกิเลสที่นั่นไม่ใช่ของเรา คนเดียว แต่เป็นของทุกสิ่งที่มีชีวิต ที่หลงอารมณ์ของตัวเอง เห็นความร้ายกาจของความทุกข์

ความน่าเกลียดของกิเลสทั้งหลายแล้ว เห็นว่าเป็นของประจำโลกประจำวัฏฏะสงสาร ความกรุณาย่อมเกิด เพราะเราจะนึกว่า โอ้! สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็มีความทุกข์ มีกิเลสอย่างนี้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่บีบคั้นกดขี่ตลอดเวลา คือ เห็นความทรมานของสิ่งเหล่านั้นแล้ว เราก็ต้องสงสารสรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ชอบ

การที่จะเกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้น ต้องการความจริงใจต่อความจริง และการพยายามที่จะให้ความร่มเย็นต่อมนุษย์เหมือนกับต้นไม้ ดุสิ เวลาเราอยู่ในที่แจ้ง มันร้อน เราหาต้นไม้হার่มเงาของต้นไม้ ต้นไม้นั้นเราไม่ได้คิดว่ามันเป็นต้นไม้ที่สวยงามหรือต้นไม้ที่ไม่สวย ต้นไม้ที่สูงหรือต้นไม้ที่เตี้ย ต้นไม้ที่ดำหรือต้นไม้ที่ขาว เราไม่ได้สนใจเรื่องลักษณะของต้นไม้ ขอให้มีร่มเงาที่เยือกเย็นก็พอแล้ว และต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็นแก่เรารู้สึกว่าเป็นที่ชื่นใจของมนุษย์ทั้งหลาย

เราเป็นผู้ชายก็ดี เป็นผู้หญิงก็ดี เป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี เป็นคนฉลาดก็ดี เป็นคนไม่ฉลาดก็ดี เป็นคนสวยก็ดี เป็นคนไม่สวยก็ดี เป็นคนอย่างไร มีนิสัยใจคออย่างไร ชาติชั้นวรรณะอย่างไรก็ตาม เราทุกคนสามารถให้ความร่มเย็นแก่มนุษย์ทั้งหลายได้ด้วยความเมตตากรุณา ให้พยายามทำสิ่งที่ทำไม่ได้ พยายามทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คือ พยายามรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง เรื่องนี้เรามักจะค้านทันทีว่าเป็นไปไม่ได้ มันขัดต่อความรู้-

ลึกของเรามากเกินไป ไข่ม่มรับ แต่ถ้าเรามุ่งที่จะรักคนอื่นมากกว่ารักตัวเอง มุ่งที่จะให้ความร่มเย็นแก่คนอื่น ด้วยไม่ต้องหาความร่มเย็นจากเขา มุ่งไปทางนี้แล้วจะค่อยเห็นโทษในการเห็นแก่ตัวมากขึ้น มันจะเป็นการส่องแสงสว่างให้เราเห็นความน่าเกลียดของความเห็นแก่ตัว แล้วก็จะป็นทางป้องกันความเห็นแก่ตัวในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิด ถ้าเรามีปัญญาที่จะหลีกเลี่ยง

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายถือว่าโชคดี โชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติ มีโอกาสที่จะทรมานตัวเอง ด้วยการฝึกหัดขัดเกลาร่าง เราต้องมีความพร้อมใจในการขัดเกลาร่าง การปฏิบัติที่ไม่ขัดเกลาร่างไม่ใช่การปฏิบัติ การปฏิบัติที่ไม่มีการฝึนความรู้สึกเก่า ความเคยชินของคน จะเป็นการปฏิบัติที่ไม่มีฤทธิ์ แล้วก็จะเป็นการปฏิบัติที่จะอยู่ในลักษณะเหลวๆ แหละๆ จะไม่เอาเป็นเอาตายสักที จะมีแต่ซังกะตายอย่างเดียวถ้าอย่างนี้เราไม่หวังที่จะพ้นจากบ่วงแห่งมาร

พยายามฝึก พยายามฝึน แต่ไม่ต้องฝึนมากเกินไป ฝึนนิดๆ หน่อยๆ แต่ละวันๆ เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าเราทำมากเกินไปในวันแรกนั้น มันก็จะเจ็บปวด จะไม่ไหว ผู้ฉลาดจะพยายามทำให้มากขึ้นๆ โดยลำดับ ลองฝึนความอยาก ถ้าไม่ฝึนเลยความอยากจะดูเหมือนกับเป็นเพื่อนของเราหรือเป็นของธรรมดา เราจะไม่เห็นโทษของมัน ฝึนความอยากแล้วเราจะเห็นความทุกข์ที่เกิดจากมัน ต้องอดทนต่อความอยาก จึงจะได้เห็นลักษณะ

อาการแห่งความทะเยอทะยานอยากความกระวนกระวายที่จะได้
ที่จะเด่น ที่จะเอา จะเป็น เห็นอย่างชัดเจนแล้วย่อมเห็นโทษของ
มัน แล้วจะปล่อยวางต้องปฏิบัติอย่างนี้มันถึงจะถูกต้อง

การหนีออกจากการสร้างเนกขัมมะบารมีนั้น ไม่ใช่เรื่อง
ของพระอย่างเดียว เช่น สมมติว่าเราเปลอสติ เปลอเพลินกับ
เรื่องใดเรื่องหนึ่ง พอเราสำนึกตัวแล้ว เราก็กลับมาสู่ความรู้สึกตัว
ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ หรือว่าถ้าเป็นในขณะที่เรากำลังทำสมาธิ
กำหนดอารมณ์กรรมฐานของเรา ก็กลับมาสู่พุทโธ พวกเราส่วน
มาก มีจิตใจที่ชอบเปลอไปบ่อยๆ เปลอไปแล้วก็ดึงกลับมา
เปลอไปแล้วก็ดึงกลับมา จนท้อใจหรือน้อยใจ หรือว่าเกิดความ
อิดหนาระอาใจในการปฏิบัติ แต่ขอให้เรามองปัญหานี้อย่างใหม่
คือ ให้เห็นว่าทุกครั้งที่เราเปลอสติแล้วสำนึกตัวว่าเราเปลอ ดึงจิต
กลับมา การดึงกลับมานั้นแหละคือการออกบวช การออกบวช
ด้วยศรัทธา คือเป็นการสร้างเนกขัมมะบารมี

สมมติว่าเรานั่งสมาธิ ๓๐ นาที จิตใจขาดสายไปสู่อารมณ์
ภายนอก เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องอดีตบ้าง ๓๐ ครั้ง ก็ถือว่าทุก
ครั้งที่เราดึงมันกลับมานี้เป็นการบวช เราได้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที
เราก็ได้บวช ๓๐ ครั้ง ควรมีความภูมิใจที่เราได้บวชมากๆ สร้าง
บารมีมากๆ เราฝึกแล้วกลับตัว ดึงกลับมาสู่ความจริง ตื่นแล้ว
กลับมาสู่อารมณ์กรรมฐานของเรา เป็นการสร้างเนกขัมมะบารมี

เราอยู่ในโลก เราต้องพยายามสร้างบารมีให้มาก พระพุทธ

เจ้าท่านปรีณิพพานแล้ว แต่ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็น
 พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ การให้ทาน การรักษาศีล การออกจากกาม
 ทำให้คนที่มีปัญญาเป็นผู้มีความอดทน ความตั้งมั่นในความอดทน
 เรียกว่าความเพียร มีความเพียร มีสัจจะความจริง มีอธิษฐาน มี
 เมตตา มีอุเบกขา การสร้างบารมีคือการสร้างให้มีธรรมะอยู่ในใจ
 ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า ทำให้เราเป็นชาวพุทธ
 ที่แท้จริง คือ ถ้าเราสร้าง ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา ขันติ วิริยะ
 สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ขึ้นมาในใจ อาการแห่งความรู้
 ความตื่น ความเบิกบาน จะปรากฏขึ้นอยู่ในตัวเราอย่างน่าอัศจรรย์
 ซึ่งอาตมาก็หวังว่าความรู้ ความตื่น ความเบิกบานนั้น จะปรากฏ
 ขึ้นในจิตใจของพวกเราทั้งหลายให้มากที่สุดต่อไป

วันนี้ขอยุติลงเพียงเท่านี้

เบตตาดตนเองในการปฏิบัติ*

วันนี้เป็นวันที่พวกเราได้เสียสละเวลามาประชุมกันเพื่อฟังธรรม เพื่อเราจะได้ความรู้ และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อเราจะอยู่ในท่ามกลางสังคมที่วุ่นวายด้วยความไม่วุ่นวาย อยู่กับคนที่เห็นแก่ตัวด้วยความไม่เห็นแก่ตัว อยู่ท่ามกลางสังคมที่กำลังมัวเมาอยู่ในวัตถุมากขึ้นทุกวัน ด้วยการเห็นโทษในความเพลิดเพลินในสิ่งที่ไร้แก่นสารสาระ ด้วยการเป็นผู้ที่มีจิตใจนุ่มไป เอนไปเอียงไปเพื่อการหลุดพ้น

ศาสนาในโลกนี้มีหลายประเภท ถ้าเราพูดถึงศาสนาที่เกิดขึ้นที่ตะวันออกกลาง เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนายิว เราจะสรุปศาสนาเหล่านี้ไว้ว่าเป็นระบบความเชื่อ การที่เรา

เป็นศาสนิกชนที่ดีขึ้นอยู่กับความเชื่อในคัมภีร์ ในคำสอนของศาสนาเหล่านั้น ถ้าเรามีความเชื่ออันมั่นคงในคัมภีร์ไบเบิล เขาก็ถือว่าเราเป็นชาวคริสต์ที่ดี เรามีความเชื่ออันมั่นคง ในคัมภีร์อัลกุรอานแล้ว เขาก็ถือว่าเป็นชาวอิสลามที่ดี เรียกว่าการที่เราเป็นชาวอิสลาม ชาวคริสต์ ชาวยิว ก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในคำสอน และไม่หวั่นไหวต่อทฤษฎีหรือความคิดเห็นที่ขัดกับความคิดเห็นของตน

แต่ว่าศาสนาเหล่านี้มักจะมีปัญหา คือ มักจะมีความขัดแย้งกับศาสนาอื่นตรงที่ว่า สิ่งที่เขาเชื่อนั้น เป็นสิ่งที่เขายังไม่รู้ ยังไม่เห็น เพราะว่าศรัทธาก็มีบทบาทตราบไต่ที่เรายังไม่เห็น แต่ถ้าเรารู้แล้วเห็นแล้ว ศรัทธามันก็หมดหน้าที่ไป พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่ได้ยกศรัทธาเป็นใหญ่ หรือไม่ได้ยกความมีศรัทธาอันมั่นคง หรืออันไม่หวั่นไหวเป็นจุดประสงค์ในการปฏิบัติ แต่เราถือว่าศรัทธาเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความอดทน มีความพากเพียรที่จะฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น แล้วก็สิ่งที่ทำให้เราสามารถพ้นไปจากกิเลสบางประเภท แต่ว่าศรัทธายังเป็นแค่ขั้นตอนหนึ่งไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ และศรัทธาเป็นสังฆารธรรม เป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอมตะ ไม่ใช่สิ่งที่สูงสุด ฉะนั้น เรายอมรับคุณของศรัทธา แต่เราเห็นโทษของมันด้วย เราอาจใช้ศรัทธาให้เกิดประโยชน์ในจิตใจของเราได้ แต่สิ่งที่เรามุ่งหวังจริงๆ คืออะไร สิ่งที่เราหวัง คือ ความเป็นอิสระ

พระพุทธองค์ท่านเคยอุปมาไว้ว่า น้ำในมหาสมุทรมีรสอัน-

เดียว คือ เราตักน้ำตรงไหน มันต้องมีแต่รสเค็มทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปตักที่ฝั่งหรือตรงกลางมหาสมุทร น้ำที่ไหนมันก็เค็มทั้งนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกันเช่นนั้น คือ ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ล้วนแต่มีรสอันเดียว คือ รสแห่งความหลุดพ้น หรือ 'วิมุตติรส'

ฉะนั้นในการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้าไม่ว่าจะเป็นชั้นให้ทาน รักษาศีล หรือในชั้นภาวนา เราต้องเป็นผู้มุ่งที่การหลุดพ้น มุ่งที่การคลี่คลาย มุ่งที่การอยู่เหนือสิ่งต่างๆ ถ้าหากเรารู้สึกว่าการเกี่ยวข้องกับบุคคลใกล้ชิดด้วยโลกภายนอกเป็นไปเพื่อการผูกมัด เพื่อการรัดรั้ง เพื่อการบั่นทอนความเป็นอิสระของเรา ทำให้เราเป็นทาสของความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น สิ่งนั้นเราก็พอทราบได้ว่าเป็นอุปสรรค เป็นการขัดขวางความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม

ฉะนั้น ธรรมเป็นสิ่งที่นำออก เรียกว่า 'นียยานิกธรรม' สิ่งที่น่าเราออกจากความวุ่นวาย ความยุ่งเหยิงแต่ที่เราจะออกได้ ที่เราจะยอมให้ธรรมะนำเราออกนั้นต้องอาศัยการมีปัญญา คือ ธรรมะมีอยู่แล้ว มีอยู่ทุกทิศทุกทาง มีอยู่รอบตัวเรา อยู่ทุกเวลา แต่ว่าเราไม่ยอมมันเท่านั้นเอง ทุกข์จึงเป็นเรื่องการไม่ยอม เราต้องเปิดจิตใจให้กว้างออกไปรับรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ทุกขณะจิตแล้วให้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้น แต่การที่เราจะเปิดจิตออกไปรับรู้การที่เราจะยอมรับธรรมะ เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะน่ากลัว เพราะฉะนั้น

คุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่ง คือ ความกล้าหาญ และความกล้าหาญ
เกิดขึ้นจากการมีศีล ผู้ที่มีศีลก็มีความองอาจกล้าหาญ และมี
ความสุข มีความมั่นคง

ในการที่เราตระหนักชัดไว้ว่า วันนี้เราไม่ได้ทำอะไร เราไม่
ได้พูดอะไรที่จะเป็นเหตุให้เราตำหนิตัวเองได้ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้
พูดอะไรที่คนอื่นหรือว่าครูบาอาจารย์ตำหนิเราได้ อย่างนี้ทำให้
เรามีความกล้าหาญ สามารถเปิดจิตออกให้รับรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่ส่งเสริม หรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ความมั่นคงของตัวเอง
แต่เราพร้อมที่จะรับรู้สิ่งที่เราไม่อยากจะรับรู้ คือเรื่องการปฏิบัติ
นี้ไม่ใช่ว่ามันจะราบรื่น ไม่ใช่ว่ามันจะสะดวกสบายตั้งแต่แรก ใน
การมาศึกษาตัวเอง เราจะมาพบกับสิ่งที่ตึงามบ้างก็จริง แต่ว่า
เราต้องพร้อมที่จะมาพบกับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามด้วย ที่เราจะไปเผชิญ
กับสิ่งเหล่านี้ได้ ด้วยไม่เกิดความทุกข์จนเกินไป ก็เพราะเรามี
ความกล้าหาญที่อาศัยศีลธรรมเป็นพลัง พร้อมด้วยการมีอุเบกขา
ความวางเฉยเป็นวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง

เมื่อมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะมีความอดทน เกิดสิ่งใดขึ้น
มาเป็นนิสัยที่ไม่ดี หรือว่าเป็นกิเลสของตัวเองที่แต่ก่อนเราเคย
เก็บกดไว้ไม่ยอมรับ เมื่อจิตใจของเราสงบ เมื่อเรามาศึกษาตัวเอง
กิเลสเหล่านั้นก็โผล่ขึ้นมา แต่เราจะไม่สะทกสะท้าน เราจะไม่
หลงเชื่อว่ากิเลสนั้นเป็นเรา เป็นของเรา คือก่อนที่เราปฏิบัติ กิเลส
ที่เกิดขึ้นในตัวเองเราก็จะพยายามกดไว้ ข่มไว้ หรือว่าไม่ยอม

เลยว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่การมาปฏิบัติ คือการมาสำนึก เป็นการสำนึกบาปของตัวเอง แต่ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปปรุงแต่งในกิเลสเหล่านั้นอย่างที่ไม่ฉลาด ด้วยสิ่งที่ทางภาษาพระท่านเรียกว่า "อโย-นิโสมนสิการ" จะทำให้เรามีความรู้สึกกลุ้มใจ จะทำให้เรารู้สึกเสียใจ หรืออาจถึงขนาดที่ว่ารู้สึกการมาปฏิบัติทำให้กิเลสมากขึ้น ทำให้จิตเศร้าหมองมากขึ้น ความจริงมันไม่เป็นเช่นนั้นหรอก

แต่ก่อนเราไม่ได้ดู แต่ก่อนเราไม่ได้สังเกต ไม่ได้สำนึกในสิ่งที่มีอยู่ แต่ตอนนี้เราก็ดู เราดูด้วยสัมมาทิฐิว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา แล้วกิเลสมันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่สิ่งที่ซ่อนตัวอยู่ในหัวใจของเรา แต่มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย แล้วมันก็เป็นของธรรมชาติด้วย เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว เราเลยไม่ยินดียินร้าย ไม่ได้เกิด 'วิเวกตัณหา' คือเกิดความรู้สึกที่อยากจะทำลาย อยากจะหนีจากกิเลสของตัวเอง ไม่อยากจะพบ ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น แต่ว่าเราอยู่อย่างนั้นแหละ ยืนกรานรับรู้ เพราะเรารู้ว่ากิเลสเป็นสิ่งที่อยู่นอกหัวใจ ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิมของเรา แล้วกิเลสจะทำอะไรกับเราไม่ได้ คือที่ว่ากิเลสเอาเรา พาเราไปโน่น พาเราไปนี่ จู๊ดลากเราไปนั้น เราก็พูดได้เหมือนกัน มันเป็นส่วนหนึ่ง แต่ว่าความจริงไม่ใช่กิเลสมาเอาเรา แต่เราไปเอากิเลสมากกว่า

ฉะนั้น ถ้าหากว่าเรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง มีจิตที่มีความยินดีในความสงบระงับ เป็นผู้ที่มีความ

เกรงกลัว และความละเอียดต่อความประมาท เราจะสามารถเห็นกิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต และเห็นว่ากิเลสอยู่ได้ด้วยอาศัยอาหาร ถ้าเราเลี้ยงมันไว้ มันก็อยู่นาน มันทรمانเรานาน แล้วก็ทรمانผู้ที่อยู่รอบข้างเราด้วย แต่ถ้าเราไม่เลี้ยงมันไว้ด้วยความยินดี หรือยินร้าย มันจะค่อยแห้งเหี่ยวไป มันจะค่อยหมดไป มันจะค่อยหายไปจากจิตใจของเรา

กิเลสของเรานี้ได้รับการส่งเสริมจากความยินดี และความยินร้าย คือเกลียดกิเลสก็ไม่ถูกนะ โกรธมันก็ได้เหมือนกัน แม้หงุดหงิดกับมันก็ได้ เพราะจะทำให้กิเลสโตขึ้น พองขึ้นกิเลสชอบกินอาหารของมันเหมือนกัน เราต้องมีจิตที่ตั้งมั่นหนักแน่น จิตที่มีความสงบ มีความหนักแน่นอย่างนี้ จะมีความรู้สึกอันหนึ่งที่แปลกๆ จะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในความยินดี และความยินร้าย มันก็คล้ายๆ กับว่าเราขี้เกียจที่จะไปยินดีกับมัน ขี้เกียจที่จะไปยินร้ายกับมัน มันไม่อยากจะ มันไม่อยากจะ เป็น มันไม่อยากจะ ทำลาย เมื่อเราไม่ยินดีกับมันแล้ว ไม่ยินร้ายกับมันแล้ว ตรงนี้เรามีโอกาสจะได้เรียนรู้ ที่จะได้รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ แต่ถ้าเกิดความยินดีหรือความยินร้ายแล้วเราก็ไม่มีสิทธิ์เพราะว่าความยินดีและความยินร้ายเป็นการบิดเบือนการพิจารณา เป็นการทำให้การวินิจฉัยกลับกรองข้อมูลที่เรารับรู้มันผิดเพี้ยนไป ความยินดีเกิดตรงไหน พุทธศาสนาก็ขาดไปตรงนั้น กลายเป็นคนนอกศาสนา เป็นคนนอกกริตนอกทาง คือ ขณะใดที่สติไม่คุ้มครองจิตใจของเรา ศาสนาพุทธก็หายไป在那ขณะนั้น

ฉะนั้น ขอให้พวกเราทั้งหลายมีความเคารพรัก ขอให้เรามีศรัทธา ขอให้เรามีความตั้งใจในการเป็นผู้ที่มีสติ ทรงไว้ซึ่งสติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าให้มันห่างเหินจากสติ ให้มันเป็นมิตร ให้มันเป็นสหายกับคุณธรรม กับการระมัดระวัง ให้เป็นผู้ที่ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความอดทนต่ออารมณ์ มีความกล้าหาญที่จะดูทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องละคร เป็นละครของวิญญูะสงสาร มันไม่ใช่เรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องดั้งเดิมของจิตเป็นเรื่องภายนอก เรื่องนอกจิตทั้งหลาย ทำอะไรเราไม่ได้ ถ้าเราไม่หลงมัน

เมื่อเรารู้สึกเลสพยายามอย่าไปโกรธตัวเอง อย่าไปดูถูกตัวเอง อย่าไปว่าตัวเอง ต้องเมตตาตัวเอง *อหํ สุขิโต โหมิ* ที่เราเมตตานั้นไม่ได้หมายถึงว่าจะต้องปล่อยให้มันเป็นไปในทางที่ไม่ดี หรือว่าปล่อยให้สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อกุศลได้อยู่ตามสบาย แต่เมตตาแปลว่าไม่รังเกียจตัวเองว่ามีกิเลส เพราะว่าจิตใจของปุถุชน มันเหมือนกับห้องว่างที่มีประตูที่เปิดไว้ให้ใครเข้าก็ได้ สิ่งที่เป็นกุศลก็เข้าได้ สิ่งที่เป็นอกุศลก็เข้าได้ แล้วก็ออกได้ สิ่งที่เป็นอกุศลเข้ามาแล้วก็ออกได้ แล้วทั้งสิ่งที่เป็นอกุศลและกุศลนั้นก็เข้าออกอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เราเป็นผู้ที่ไม่แน่นอน

พระโสดาบันมีความแน่นอนตรงที่ว่าจะมียามอยู่ที่ประตูที่จะคัดเลือกคนที่เข้ามาในห้อง คือสิ่งที่เกิดความสกปรกโสโครก หมดสิทธิ์ที่จะเข้าแล้ว เรียกว่าท่านเข้ากระแสแห่งพระนิพพานแล้ว

เป็นผู้ที่มีความแน่นอนว่าจะต้องไปถึงพระนิพพานไม่เกิน ๗ ขาติต่อไป แต่เดี๋ยวนี้จิตใจของพวกเรานั้น ไม่มียามที่ประตุ สิ่งที่เป็นอกุศลเข้าง่าย จนเมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในตัวของตัวของเรา ควรถือว่าเป็นของธรรมดา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่ตั้งใจว่าต่อไปเราจะพยายามให้มีความระมัดระวังมากขึ้น

พยายามดูตัวเองด้วยสายพระเนตรของพระพุทธเจ้า อันนี้หมายความว่าอย่างไร สมมติว่าเรามีโอกาสที่จะกลับไปในอดีต ๒๕๐๐ ปีที่แล้ว สมมติว่าเรามีโอกาสไปเฝ้าพระพุทธองค์ เข้าไปกราบแล้วสารภาพบาปของตัวเองทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่น่าละอายที่สุดที่มีในชีวิตของเรา สิ่งที่เราไม่กล้าพูดกับคนอื่นเลย พูดทั้งหมดแล้วลองคิดดูว่าพระพุทธเจ้าท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรไหม? พระพุทธเจ้าจะโกรธเราไหม? พระพุทธเจ้าจะดูถูกดูหมิ่นเราไหม? พระพุทธเจ้าจะรังเกียจเราไหม? เปล่า พระพุทธเจ้าจะมีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ พระพุทธเจ้ามีแต่ปัญญา มีแต่ความกรุณา มีแต่ความบริสุทธิ์อยู่ในหัวใจของท่าน

ขอให้เราพยายามมองตัวเอง มองสิ่งที่เป็นบาปที่เป็นอกุศลของตัวเองเหมือนกับพระพุทธเจ้ามอง คือ ด้วยความเมตตา กรุณา พยายามมองตัวเองด้วยสายพระเนตรของพระพุทธเจ้า แล้วก็ให้อภัยตัวเอง ถ้าเรายังให้อภัยตัวเองไม่ได้ จะไปให้อภัยคนอื่นไม่ได้ ถ้าหากว่าเราเป็นคนขี้โกรธ เป็นคนชอบโมโห ก็ขอสังเกตว่าสิ่งที่คนอื่นทำ ที่ทำให้เราโกรธมากที่สุด มักจะเป็นกิเลสที่เราเคยสัง-

เกิดขึ้นในตัวเอง แล้วยังปล่อยไม่ได้ คือ เมื่อเราเห็นกิเลสของ
ตัวเอง ปรากฏอยู่ในพฤติกรรมของคนอื่น มันเหมือนกับว่ามันมีอะไร
มาเหย้าเข้าไปในหัวใจเราเลย มันเสียดแทงหัวใจ เพราะมันทำให้
เราต้องระลึกถึงความไม่ดีของตัวเอง คือว่าเรายังไม่ได้รับรู้ เรา
ยังไม่ได้เริ่มปฏิบัติ เรื่องอกุศลของตัวเองพยายามข่มไว้ อันนี้ก็
เป็นทางที่ไม่ดี

เราต้องการทางสายกลาง ทางสายกลางไม่มีการเก็บกดสิ่ง
ที่ไม่ดี และไม่มีการปล่อยของสกปรกออกไปเบียดเบียนผู้อื่น เรา
มามองดู มาศึกษามันให้เห็นว่ามันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร
มันตั้งอยู่ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง คือเรียกว่ามันเป็นหน้าที่
ของเราโดยตรงที่จะต้องมารู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ ที่จะต้องเป็นผู้รู้เรื่อง
ของตัวเอง ฉะนั้นเรื่องของพุทธศาสนา คือเรื่องของตัวเอง และ
เรื่องการละ เรื่องการบำเพ็ญ ก็ไม่มีอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่มีอยู่
ในใจของเราแน่แท้ ให้เราเป็นผู้ที่มีศรัทธา ศรัทธาตรงนี้แปลว่า
พร้อมที่จะตั้งตัวใหม่ เพราะการที่เราจะไม่มี ความผิดพลาดเลย
การที่เราจะไม่มีอุปสรรคเลยนั้นเป็นไปได้

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่ว่ามรรคจะเกิดขึ้น
โดยอาศัยความยากลำบากง่ายกว่าที่จะเกิดขึ้นจากความสะดวก
สบาย มันสบายตรงไหน มันมักจะประมาทตรงนั้น แต่เมื่อเรา
กำลังสู้กับกิเลสนี้แหละที่เราจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เรา
จะไม่นิ่งนอนใจเรื่องกิเลสของตัวเอง เพราะว่ามันต้องเผชิญหน้า

กับมันตลอดเวลา อันนี้เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง มันต้องมีความขัด มันต้องขัด ทุกวันนี้เขาหาว่ามีพระหลายองค์ที่บวชแก้ขัด แต่พระแท้ นักปฏิบัติที่แท้ไม่ได้บวชแก้ขัด แต่บวชเพื่อขัดต่างหาก เพื่อขัดเกลากิเลส มันต้องมีการขัด ต้องมีการฝืน

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุขลัก รู้สึกตะเกียกตะกาย ล้มลุกคลุกคลานก็ไม่ใช่ไร อันนี้ก็เป็นเครื่องชี้ให้เราเห็นว่าการปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ มันต้องปวด มันต้องเจ็บ มันต้อง ลำบาก อย่างภาษิตที่ท่านมีทางอีสานที่ว่า 'มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี'

มรรคมืองค์แปด* มันเกิดด้วยความลำบาก แต่มรรคของคนเราเนี่ย มักจะเป็นความมักง่ายมากกว่ามรรคแปด เลยกลายเป็นว่ามรรคแปดนั้นเป็นมรรคแปดเปื้อน มันไม่ใช่มรรคแปดของพระพุทธองค์ จึงทำให้เราต้องมีความฝืน แต่ให้มันฝืนพอสมควร คือรู้ประมาณของตนในการฝืน มากไปก็ไม่ดี จะทำให้มีความเคร่งเครียด แต่ว่ามันต้องมีความฝืนบ้างพอสมควร แล้วก็เดินไปดำเนินไป เราเดินไม่ได้ก็ไม่เป็นไร คลานไปก็แล้วกัน แต่อย่าไปถอยหลังอย่าเป็นหัวหน้ในการถอยหลัง ต้องเป็นผู้ที่มีความพยายามอยู่ทุกเวลา ที่จะโน้มนำไปเพื่อการคลี่คลายเพื่อจะมีการเสียดล

*ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมัณตะ (การทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) มรรคมืองค์แปดนี้ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ด้วย

เรื่องของธรรม เราต้องพยายามนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทุกข้อเหมือนกัน สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ การแบ่งแยก เรื่องของอดีต เรื่องของอนัตตา บางที่เราฟังพระปริยัติ ก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ฟังยาก แต่มันเป็นสิ่งธรรมดาที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือความรู้สึกแห่งอดีต ความรู้สึกฉัน ของฉัน เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เป็นสิ่งที่ร้ายกาจที่สุดในชีวิต

ความเห็นแก่ตัวก็อาศัยความสำคัญว่ามีตัว สำหรับผู้ไม่มี ความสำคัญว่ามีตัวมีตน ความเห็นแก่ตัวก็ไม่เกิดขึ้นแต่การแบ่งแยกเป็นอาการที่ค่อนข้างจะหายาบ แต่เป็นสิ่งที่เกิดโทษอย่างมาก

โยมคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟังว่า เขาอยู่ที่ยโสธร พ่อเขาปลูกแตงโม แล้วฉินดามาก เพราะว่าต้องการให้มันใหญ่ ต้องการให้มันสวย ต้องการให้ได้ขายมากๆ แล้วแตงโม ก็เลยไปหยิบแตงโมลูกหนึ่งขึ้นมาหวังว่าจะเอาไปกิน พอดีพอกำลังจะออกจากบ้าน เขาวิ่งมาโวยวายว่า ห้ามไม่ให้กิน 'อย่า...อย่า...อย่า' นั่นมันเป็นแตงโมกินได้ มันเป็นแตงโมขาย'

จิตใจของคนที่มีความแบ่งแยกกันมันเป็นอย่างนี้ คือไม่ต้องการ กลัว ไม่อยากจะให้ลูกให้หลานของตนกินแตงโม เพราะว่าว่ามันมีสารพิษเยอะ อันตรายต่อชีวิต แต่ส่งไปทางกรุงเทพฯ ให้ชาวกรุงเทพฯ กินก็ไม่ใช่ไร เพราะว่าเขาไม่ใช่พรรคพวกของเรา ไม่ใช่ลูกหลานของเรา อันนี้เรียกว่า แบ่งแยก เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากอดีตโดยตรง

ถ้าเราขึ้นเครื่องบิน ขึ้นไปบนอากาศ เรามองไม่ออก
หรือว่าเมืองไทยอยู่ตรงไหน เมืองพม่าอยู่ตรงไหน เมืองลาวอยู่
ตรงไหน เพราะว่าธรรมชาตินี้ ไม่มีการแบ่งแยกอย่างนั้น เรื่องลาว
เรื่องเขมร เรื่องไทย เป็นเรื่องของโลกสมมติ ธรรมชาติมีอันเดียว
เราทำลายธรรมชาติของพม่า ก็เป็นการทำลายธรรมชาติของโลก
เพราะว่าเราอยู่ร่วมโลกเดียวกัน

แต่การที่เราจะห้ามการกระทำอย่างนี้ ต้องดูว่าความคิด
เห็นอย่างนี้ หรือการแบ่งแยกอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาจากไหน มา
จากอะไร เราจะเห็นว่ามันเกิดขึ้นจากความสำคัญตัวผิด หรือ
การเข้าใจตัวผิด มันเป็นเรื่องของจิตใจของคน เราไปหลงตัวเอง
เพราะเราขาดการพิจารณาเรื่องของตัวเอง ฉะนั้นที่เราจะแก้ไข
ต้องมาแก้ไขที่จิต แก้ไขที่ความเข้าใจ แก้ไขที่ทริขของเราให้มัน
ตรงต่อความจริง

เรามาทวนา ทวนาเพื่อทอดสะพาน ทอดสะพานระหว่าง
สมองกับหัวใจของเรา เดี่ยวนี้ความรู้ ความเข้าใจที่สมองก็มักจะ
มีอยู่แล้ว เราก็เคยได้ฟังเทศน์ฟังธรรมมานานแล้ว เรารู้แล้ว
แต่ว่าความรู้ของเรายังเป็นระดับสัญญา มันยังติดค้างอยู่ในสมอง
มันเงอะงะอยู่ในสมอง มันไม่ค่อยคล่องแคล่ว และเมื่อเราประสบ
เหตุการณ์ที่คับขัน เกิดเรื่องที่ยากลำบากขึ้นมา ถ้าความรู้ของ
เรายังสิงสถิตย์อยู่ในสมอง มันก็จะวิ่งออกไปช่วยไม่ทัน กิเลสมัน
ออกไปก่อน กิเลสมันคล่องตัวอยู่แล้ว เพราะว่ากิเลสมันปกครอง

หัวใจของเราไม่รู้ก็ภพ ก็ชาติแล้ว มันเป็นเรื่องที่พร้อมจะทำงานอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น เราต้องสร้างสะพานระหว่างสมองกับหัวใจ ให้ความรู้ที่เป็นสัญญานี้ซาบซึ่งเข้าไปถึงหัวใจ ทำกรรมะให้มันถึงใจของเรา ธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องทำ เราไม่ควรจะลืม การทำให้มันถึงใจของเราด้วยการภาวนา การภาวนา คือ การที่เราหยิบสิ่งต่างๆ ขึ้นมา แล้วก็หยุดไว้ หยุดไว้พิจารณา หยุดไว้สร้างความรู้สึกไว้กับสิ่งที่มีอยู่แล้วคือ เราไม่ต้องแสวงหาความแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ให้มารู้จัก มาตระหนักกับสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว ตามธรรมดา ธรรมดา นั้นแหละ

ปัญญาไม่ได้เกิดจากสิ่งที่ผิดปกติ แต่มันเกิดจากการรับรู้ อย่างทะลุปรุโปร่งต่อสิ่งที่ปกติ

เรามาฝึกจิตของตน เลือกอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะเป็นลมหายใจเข้าออกก็ตาม จะเป็นพุทโธก็ตาม จะเป็นยุบหนอพองหนอก็ตาม แล้วแต่เราถนัด แต่ขอให้อารมณ์นั้นเป็นเครื่องกำหนดรู้ของเราอย่างต่อเนื่อง ให้เรามีความจงรักภักดีต่ออารมณ์กรรมฐานของเราให้มาก ให้มีความสันโดษ ให้มีความมักน้อยในอารมณ์ เอาแต่อารมณ์นั้นอย่างเดียว ตรงนี้เรามาตั้งจิตให้อยู่กับเรื่องนี้เรื่องเดียว คือเรายกเรื่องนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณา เช่น ความรู้สึกที่ปลายจมูก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราสร้างความรู้ให้ละเอียดอ่อน ความรู้ที่สุขุม ดันลม กลางลม ปลายลม ทุกขณะจิต

ตัวผู้รู้ต้องอยู่กับสิ่งนั้นอย่างไม่ขาดสาย

การที่เรายึดอารมณ์ นี้ไว้อย่าให้แน่นเกินไป อย่าให้มันหย่อนเกินไป เหมือนที่เราจะจับนกตัวเล็กๆ ไว้ในมือ จับแน่นเกินไปมันจะตาย จับหลวมเกินไปมันก็จะหลุดมือ ให้มันพอดีๆ ถ้ามันพอดี อย่างนี้ มีสติกำกับ มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราจะเรียกการยึดอารมณ์นี้ไว้ว่า 'วิตก' แล้วเมื่อเรายึดสิ่งใดไว้อย่างต่อเนื่อง เราจะต้องเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้น จะต้องมีย่อสังเกตในสิ่งนั้นเกิดขึ้น แล้วความรู้ความเข้าใจ หรือข้อสังเกตที่เรารับรู้ในการยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นกุศลไว้ ท่านเรียกว่า 'วิचार'

มันมีสิ่งที่แปลก และอัศจรรย์ที่ว่า ถ้าหากว่าเรายึดสิ่งใดไว้ อย่างไม่ขาดสายอย่างพอดีๆ แล้ว เรามีความรู้สึกลอยอย่างต่อเนื่อง ต่อข้อสังเกตที่ปรากฏอยู่ ในขณะที่เรายึดสิ่งนั้นไว้ เรียกว่ามีวิตก วิचार ปิติ ความอิ่มเอิบใจ จะเกิดขึ้น ความสุข ความเยือกเย็น มันก็เกิดขึ้น ปิติและความสุขที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าความสุขที่เราเคยได้รับ จากการเสพย์ส่วย รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะภายนอกอย่างที่เคยได้เคยไม่ได้เลย แต่ตอนนี้ที่ฟังของเรา คืออะไร มันคือตัวผู้รู้ เพราะว่าความสุขที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้เราหลงเหมือนกัน ถ้าหากว่าตัวรู้ ตัวผู้รู้ไม่ทำหน้าที่อย่างเต็มที่

ถ้าเรารู้เท่าทันมันว่าเป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มันเป็นแค่สังขารธรรม ความสุขนี้ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ก็ไม่

อันตราย เรียกว่า มีวิตก มีวิจารณ์ มีสุข มีปีติ มีสุขแล้วจิตมันมารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียว ความรู้สึกของเรา ว่าเขา ไม่ปรากฏจิตมันเป็นเอกัคคตาจิต และความยินดี ความยินร้าย สิ่งที่เป็นนิर्वรณ* ความง่วงเหงาหาวนอน ความยินดีในกาม ความขัดเคืองใจ ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย มันก็ตกลงจากจิตมันก็ลึบไป หมดไป จากจิตตรงนี้จิตใจที่รวมเป็นหนึ่งหรือเอกัคคตาจิตนั้นเหมือนปลายเข็ม แล้วสิ่งหยาบต่างๆ มันอยู่ปลายเข็มไม่ได้ เพราะว่ายอดเข็มนั้นมันไม่มีที่จะอยู่ได้ นิर्वรณมันเลยอัปยตฺตฺรณนี้

จิตมันสงบระงับ มันสว่างไสว มีความอ่อนโยน แล้วตอนนี้จิตใจของเรามันก็จะเข้าไปในที่ของมัน สติและอุเบกขาความวางเฉย ความเป็นกลางจะถึงที่สุด เป็นที่พักผ่อนอันแท้จริงของเรา แล้วก็อยู่สักชั่วระยะหนึ่ง แล้วความนึกคิดจะเริ่มกระเพื่อมขึ้นมา ตอนนี้อย่าไปเสียตายความสงบ อย่าไปคิดว่าสมาธิกำลังเสื่อมแต่มากำหนดรู้อยู่ที่ความนึกคิดที่เริ่มปรากฏกำหนดให้มันลงไตรลักษณ์ กำหนดความไม่เที่ยงของความนึกคิดที่เกิดขึ้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นการทำงาน บางทีการทำงานของเราเจริญไปสักระยะหนึ่ง แล้วเราเหนื่อย จิตก็เลยเข้าที่สงบอีกทีหนึ่ง พอพักผ่อนพอสมควรแล้วมันก็จะออกมาทำงาน

*นิर्वรณ ๕ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลกรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง) ได้แก่ กามฉันทะ (ความยินดีในกาม) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิฉา (ความลึกลับสงสัย)

มันก็จะผลัดกันอย่างนี้ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน แล้วมันจะเป็นอัตโนมัติของมัน ไม่ใช่เรื่องที่เรากำลังจะไปจัดแจงหรือควบคุมมันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นเรื่องที่เราจะไปจัดแจงหรือควบคุม มันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่จะเป็นไปได้ก็เพราะอาศัยสติของเราในเบื้องต้นแรก เพราะว่าสติเป็นตัวประกันความปลอดภัยไม่ให้เราหลงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

จิตมันเข้าที่สงบ ออกมาพิจารณา แล้วก็เข้า แล้วก็ออกแล้วก็เข้า แล้วก็ออก เรียกว่า 'สมถวิปัสสนากรรมฐาน' เต็มรูป แต่การพิจารณาในเมื่อจิตออกจากความสงบนั้นจะทะลุปรุโปร่ง หรือว่ามันจะลึกซึ้งด้วยอาศัยการที่เราเคยได้คุ้นเคยกับการพิจารณา เคยได้ฝึกการมาดู การสังเกตเรื่องของชีวิตประจำวัน อย่างสม่ำเสมอ คือเรามีความคุ้นเคยในการดู ในการพิจารณา

เวลาจิตออกจากความสงบแล้ว มันจะพร้อมที่จะกำหนดรู้ความไม่เที่ยง ซึ่งตรงนี้แหละ ที่ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว พลังอำนาจของอดีตก็จะจางไป จะหายไป ความรู้สึกแบ่งแยกก็จะหมดไป แทนที่เราจะเพ่งโทษคนอื่น หรือไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่ทำให้พวกเราแตกต่างกัน เราจะมีความรู้สึกในสิ่งที่ทำให้พวกเราเหมือนกัน คือจะมีความรู้สึกถึงความเป็นเอกภาพ เป็นจิตที่ปราศจากความขัดแย้ง ปราศจากความขัดแย้งในเรื่องของตัวเอง และปราศจากความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อมด้วย จะมีความรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างของพอดี มันเป็นอย่างนั้นเอง

ที่นี้การที่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่เราประมาณ ไม่ใช่
ว่าละเลยในการทำหน้าที่ แต่ว่าเราจะไม่ปล่อยให้เกิดความรู้สึก
ที่ไม่จำเป็นต่อเหตุการณ์ปัจจุบันมันจะไม่เกิดความรู้สึกฟุ้งเพื่อย
ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรค ต่อการวินิจฉัยกลั่นกรองเรื่องที่เกิดขึ้น
และการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อเรื่องนั้น ต่อบุคคลนั้น ต่อเหตุการณ์
นั้น จิตใจของเราจะปลอดโปร่ง ความคิดมันมีอยู่ แต่เป็นความคิด
ที่เหมาะสมแก่เหตุการณ์ที่กำลังปรากฏ คือเราไม่หลงคิดว่าเป็น
เรา เป็นของเราแล้ว แต่กลับให้ความคิดให้เกิดประโยชน์ ความ
นึกคิดจึงหมดสิทธิ หมดอำนาจที่จะทรมานเราแล้ว มันเชื่อง เมื่อ
ความคิดของเราเชื่องแล้ว มันกลายเป็นสติปัญญา แล้วเราจะให้
ความคิดของเราในทางสร้างสรรค์ได้

ความสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่สงบ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่าน
ความสร้างสรรค์ไม่มีเลย ความสดใสก็ไม่มี มันมีแต่ของเก่า จิต
ของปุถุชนเป็นจิตของเก่า ไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรสดชื่น ไม่มี
ความเข้มข้นเบิกบานเลย มีแต่การหมกมุ่นกับของเก่า แต่ว่าผู้ที่มี
สติกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จะเป็นผู้ที่รู้สึกสดใส และเป็นผู้ที่ไม่
มีความรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ที่จะแสวงหาความ
สุขและความมั่นคงจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็น ลาภ ยศ สรร
เสริญ สุข หรือจะเป็นความรัก ความเคารพจากคนอื่น ที่นี้เรา
ไม่มีความรู้สึกที่เราขาดอะไร ไม่ต้องการอะไรจากใครในโลก
เราไม่มีความรู้สึกที่เรามีอะไรเกิน จะมีแต่ความรู้สึกว่ามันพอดี
ตรงนี้แหละที่จิตเป็นธรรมชาติ

จิตที่มีความรู้สึกว่าพอดี และจิตที่พอดี เป็นจิตที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างมาก และเป็นจิตที่เป็นประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมหาศาล เพราะว่าจิตที่พอดี เป็นจิตที่ให้อยู่ตลอดเวลา มีความสุขด้วยการให้ มีความสุขด้วยการสละ เพราะรู้ชัดแล้วว่า การที่เราให้ การที่เราเสียสละ ความจริงเราไม่ได้เสียอะไรไป สิ่งทั้งหมดไป คือ ความหนัก เราสละความหนัก ไม่ใช่เราขาดทุนอะไร เพราะสิ่งที่เราได้แทน คือ ความเบา เราสละความสกปรกออกไป ไม่ใช่เราขาดทุนอะไร เราก็ได้ความสะอาด เราสละความโง่ออกไป เราก็ได้ความฉลาด เราก็ไม่ได้ขาดทุนอะไรเลย

จิตที่พอดี เป็นจิตที่พร้อมที่จะทำงานเพื่อความสุข หรือประโยชน์ของมหาชนอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่ใช่ว่าพระสงฆ์อย่างเดียวที่จะเป็นเนื้อนาบุญของโลกได้ พวกเราเป็นได้เหมือนกัน ด้วยการทำให้จิตซาบซึ่งในธรรมะ ให้มันซึมรสของความสงบ เป็นผู้ที่ยอมให้ธรรมปรากฏในสิ่งที่ทำ สิ่งที่พูด เป็นผู้ที่ทำธรรมะให้มีขึ้นรู้เรื่องในโลกนี้ เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เรียกว่ามีชีวิตที่มีศักดิ์ศรี มีความสง่าผ่าเผย และมีความภูมิใจว่า เราไปที่ไหน เราอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราเจริญรอยตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ตามพระยุคลบาทของพระพุทธเจ้า เราเป็นลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์ที่ดี เราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ที่ดี และโลกเป็นอย่างไร อันนั้นเราก็แก้ไขไม่ได้ แต่ว่าการที่เราเป็นผู้ที่ทางไว้ซึ่งธรรม เราเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างเต็มที่เรากำลังจะมี

ความหวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำอย่างดีที่สุดแล้ว

เรื่องของธรรมชาติเราเข้าใจว่าคนทุกคน สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแหล่งเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เพราะฉะนั้นการอยู่ด้วยความเมตตากรุณา พร้อมทั้งจะสร้างประโยชน์แก่โลกนี้ พร้อมทั้งจะสร้างประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ทุกเวลาในที่แต่ว่าถ้าหากว่าโลกไม่ต้องการ โลกไม่ยอม หรือว่าโลกหันหลังให้ความช่วยเหลือเรา ช่วยไม่ได้ เพราะว่าเราทำสิ่งที่เราควรทำ

พระพุทธศาสนา คือ การทำสิ่งที่มนุษย์ควรทำ ชาวพุทธจึงมีความภูมิใจว่าชีวิตนี้ เป็นชีวิตที่ถูกต้อง เพราะธรรมะ คือ ความถูกต้อง ฉะนั้น ขอให้เราเป็นผู้ที่ทำความดี วาจา ใจ ของเรา ให้มีความถูกต้องให้มากที่สุด

วันนี้ เวลาของเราก็คงจะหมดแล้วพอดี ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนได้พยายามนำธรรมะเข้ามาสู่หัวใจของตน ให้สอนตัวของตัวเอง ให้เตือนตัวของตัวเอง ให้เป็นผู้ที่ออกจากความวุ่นวาย ออกจากความทุกข์ทุกประเภท ให้เป็นผู้ที่มีความอิสระเสรีเป็นผู้ที่อยู่เหนืออำนาจของกิเลส เป็นผู้ที่เป็นที่พึ่งของตัวเอง และก็เป็นที่พึ่งของเพื่อนมนุษย์ด้วย วันนี้ก็จะขอยุติลงเพียงนี้ เอิวัง

เมตตาในความรัก*

ชีวิตของพวกเขาทั้งหลายย่อมประกอบด้วยการแสวงหาสิ่ง
ที่เห็นว่าสำคัญที่สุด หรือสิ่งที่เราต้องการที่สุด คือ ความสุข การ
แสวงหาความสุขไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นกิเลส เพราะเป็น
ธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการความสุข แต่ปัญหามันมีอยู่ตรงที่ว่า
เรามักไม่รู้จักรว่าความสุขเป็นอย่างไร ความสุขคืออะไร มักจะ
หลงมกาย เชื่อคำโฆษณาทางทีวี ทางหนังสือพิมพ์ ของพ่อค้า
แม่ค้า ซึ่งทำให้เราเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การที่เราได้เป็นเจ้าของ
สินค้าของพวกเขา

ทุกวันนี้การโฆษณาอย่างนี้กำลังมีอิทธิพลต่อจิตใจของคน
มากขึ้นทุกวัน ที่จริงความมกมายของคนมันก็มีอยู่ทุกยุคทุกสมัย
เพียงแต่ว่ามันก็เปลี่ยนรูปแบบไปเรื่อยๆ ตัวอย่างเช่น สมัยก่อน
พระพุทธะอะไรชาวบ้านเชื่อ เดียวนี้ไม่ค่อยเชื่อซะแล้ว แต่หนังสือ

*ไม่มีบันทึกว่า แสดงเมื่อใด ที่ไหน

พิมพ์ลงข่าวอะไรเราก็เชื่อกันที เชื่อหนังสือพิมพ์ เชื่อทีวี นี่ก็เป็นความมกมายเหมือนกัน แต่การที่พวกเราเป็นชาวพุทธ เราต้องเป็นผู้ที่รู้จักพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับเรา เพื่อจะได้รู้เท่าทัน รู้โทษของมัน รู้คุณของมัน เรารู้จักวิธีการที่จะได้ไปจัดการกับสิ่งเหล่านั้น ไม่ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นมาในใจของตน

ฉะนั้น ศิลปะของพวกเรานั้นอยู่ที่ว่า เราต้องเกี่ยวข้องกับ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งภายนอก สิ่งที่เราเรียกว่า โลก ทุกวัน ด้วยการรักษาจิตใจของเราไว้ไม่ให้มันหวั่นไหว ไม่ให้มันวุ่นวาย ไม่เป็นทุกข์ ในการแสวงหาความสุข เราต้องรู้จักความสุขว่าเป็นอย่างไรแน่ ความสุขมีเพียงอย่างเดียวหรือ? มีเพียงชนิดเดียวหรือ? หรือมีหลายชั้นหลายชนิด อันนี้เราต้องพยายามศึกษาเหมือนกัน ชีวิตของชาวพุทธต้องเป็นชีวิตแห่งการศึกษา ต้องศึกษาเรื่องกายของตัว เรื่องการเคลื่อนไหวไปมาของตัวเอง เรื่องวาจาของตัวเอง เรื่องความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง พยายามให้มันเข้ารูปเข้ารอย พยายามให้เป็นไปเพื่อความสงบระงับ ไม่ให้เป็นเหตุสร้าง ความทุกข์ความเดือดร้อนให้ใคร ความเข้าใจอันถูกต้องเรื่องความสุขย่อมเกิดจากการเฝ้าสังเกต และฝึกอบรม กายวาจาใจของตน

ส่วนมากคนเรามักจะเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การมีของมากๆ มีเงินมาก มีทรัพย์สินสมบัติมาก มียศถาบรรดาศักดิ์ มีบริษัทบริวาร

มาก ๆ ยิ่งมาก ยิ่งใหญ่ ยิ่งโตยิ่งดี อันนี้ความคิดผิดของคนทั่วไป
อยากมีชื่อเสียง อยากเป็นผู้มีหน้ามีตา อยากดัง แต่ผู้ที่ฉลาด ผู้
ที่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนา จะคิดอีกอย่างหนึ่ง จะเห็นว่าสิ่งที่
สำคัญที่สุดคือ คุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณ

คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่าปริมาณ มากกว่าการเป็นเจ้าของ และการเสียสละก็เป็นสิ่งที่เลิศ ที่ประเสริฐ
กว่าการสะสม เพราะการสะสมนั้นจะทำให้เรารู้สึกหนัก หนักกาย
หนักใจ ส่วนการเสียสละความโลภ ความโกรธ ความหลง ของตน
นั้น จะทำให้รู้สึกเบาสบาย ฉะนั้น เราไม่ควรจะเชื่ออะไรง่าย ๆ
ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าถึงเฉพาะสิ่งภายนอก แต่สิ่งที่สำคัญกว่า คือ
จิตใจของตัวเอง อย่าไปเชื่อจิตใจของเรา เพราะมันยังตลบตลึง
อยู่ ยังมีกิเลสอยู่ มันยังไม่เป็นธรรม

ขอให้เรามาสงใจเรื่องผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นพุทธภาวะ
พวกเราทั้งหลายสามารถสร้างตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ให้มีขึ้นมา
ในใจของตนได้ทุกคน แต่ตอนนี้ตัวผู้รู้ยังไม่ตื่น ยังไม่เบิกบาน
มันยังหลับอยู่ เพราะฉะนั้นการรับรู้ของตัวผู้รู้นี้ต่อสิ่งต่างๆ จึง
ไม่ตรงตามความเป็นจริง มันถูกบิดเบือน หรือผิดเพี้ยนเพราะมี
อคติ อคติเพราะรัก อคติเพราะชัง อคติเพราะหลง อคติเพราะ
กลัว อคติเพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่า นี่ของฉัน นี่
คือฉัน

ฉะนั้น เมื่อเรามีความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา เราต้องกลั่น

กรองเสียก่อน เหมือนเรามองลงไปใต้น้ำ เห็นปลาตัวใหญ่อยู่ใต้น้ำ เรารู้ว่าตากำลังโกหก เพราะเมื่อแสงกระทบน้ำ จะเกิดการหักลง ทำให้รูปที่เห็นไม่ได้ถูกต้องที่ตาบอก มันอยู่ห่างออกไปอีกระยะหนึ่ง แต่ผู้ที่มีปัญญาก็สามารถปรับตัว แล้วถ้าจะไปจับปลา ก็จับถูก แต่อย่าไปจับมันนะ บาป!

อันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อเราเห็นสิ่งใด หรือมีความติดอะไรขึ้นมา เราควรจะปรับไว้ คำนึงถึงความผิดพลาดและกิเลสตัณหาของตัวเอง ปกติถ้าเกิดเรื่องอะไรขึ้นมาในชีวิตของเรา เช่น มีใครมาพูดหรือทำอะไรที่เราไม่ชอบ แล้วเราก็นั่งคิดว่า ทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น ทำไมเขาจึงพูดอย่างนั้น แล้วเราก็ได้คำตอบว่า เขาทำอย่างนั้นเพราะเขาโกรธเรา เพราะเขาอิจฉาเรา นี่เรียกว่าเป็นการสันนิษฐานเฉยๆ สมมติเอาว่ามันเป็นอย่างนั้น คิดเฉยๆ หลักฐานก็ไม่ค่อยมั่นคงเท่าไร แต่เราปลงใจเชื่ออย่างมงาย

ด้วยอาศัยการคิดไปคิดมา วกเวียนไปมาอยู่ทุกวัน ทั้งวันทั้งคืน ความคิดเห็น การสันนิษฐานของเราซึ่งเป็นสิ่งลมๆ แล้งๆ กลายเป็นของจริงของจังเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาด้วยการคิดปรุงแต่ง แล้วที่ว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้น หรือมันอาจจะเป็นอย่างนั้น กลายเป็นว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ แน่นอน ใครจะมาพูด ใครจะคัดค้าน ใครจะมาปฏิเสธว่ามันไม่เป็นอย่างนั้น เราก็ไม่เชื่อ เพราะว่าเราหลงเชื่อความคิดปรุงแต่งของตัวเองว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราต้องระมัดระวังให้มาก การเชื่อ

หรือหลงความคิดของตัวเองเชื่อว่าความคิดของตัวเองคือความจริง เป็นเหตุให้พวกเรามักพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง มักทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ เพราะเรามีความยึดติดว่ามันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างอื่นไม่ได้ แล้วไม่ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่น มองแต่ตามแนวความคิดของตัวเอง มันเลยแข็งกระด้าง ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเลย “มันต้องเป็นอย่างนี้ให้ได้”

ฉะนั้น เราควรระลึกถึงคำพูดของหลวงปู่ไฉ่เสมอ ค่าย่ายๆ ที่ว่า “ไม่แน่” เวลาเกิดเรื่องกับคนอื่น หรือเกิดอะไรขึ้นมา เราสงสัยว่าทำไมมันเป็นอย่างนั้น แล้วพยายามสอบสวน พยายามหาสาเหตุของเรื่องนั้นๆ เมื่อเราเกิดความเข้าใจ หรือรู้สึกว่าเขาเข้าใจแล้ว ตอนนี้อย่าถือว่ายังไม่แน่นอน เราคิดว่ามันเป็นอย่างนั้นสงสัยจะเป็นอย่างนั้น คงจะเป็นอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่แน่นอน อย่างนี้ก็จะป้องกันไม่ให้จิตใจแข็งกระด้างเกินไปยังสามารถจะเรียนรู้จากเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่อไป สามารถปรับปรุงแก้ไขความเข้าใจตามที่สมควร พร้อมทั้งจะยอมรับความจริงอยู่ตลอดเวลา

แต่ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นในความคิดของตัวเองแล้ว ยากที่จะหลีกเลี่ยงการทะเลาะ การบาดหมางกับคนอื่น การที่เรายึดมั่นถือมั่นในความคิดนี้ มีโทษมาก สร้างปัญหามาก เช่น ในครอบครัว บางทีพ่อแม่ก็ยึดมั่นว่า ลูกต้องเป็นอย่างนั้น ลูกต้องเป็นอย่างนี้ หรือว่าลูกอาจจะมีความหวังในพ่อแม่ว่า พ่อแม่ต้องเป็นอย่างนั้น

ต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อคนที่เรารักไม่เป็นไปตามที่เราหวังไว้ ก็รู้สึกผิดหวัง ไม่พอใจเป็นทุกข์ ความรักอย่างนี้ไม่ใช่ความรักที่ประกอบด้วยธรรม ไม่ใช่เมตตา ความรักที่เป็นเมตตาไม่มีเงื่อนไข ไม่มีข้อแม้ แต่ว่าเป็นความรักที่พร้อมที่จะยอมรับความจริงของคนรอบข้าง หรือคนที่เรารัก ถ้าเป็นความรักประเภทที่ว่า ถ้าคุณทำตามใจฉัน ฉันจะรัก ถ้าคุณไม่ทำตามฉัน ฉันไม่รัก ความรักอย่างนี้เป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความรักที่แท้จริงเป็นความรักที่ประกอบด้วยปัญญา

ในพระพุทธศาสนาเราเน้นเรื่องของปัญญามาก เพราะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ามองข้ามปัญญาไปเพียงอย่างเดียวมันก็เสียไปหมด แต่ถ้าประกอบด้วยปัญญาแล้ว มันก็จะดีไปหมด เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงยกเรื่องปัญญาเป็นเรื่องใหญ่ เราต้องรู้จักพิจารณาใคร่ครวญทุกสิ่งทุกอย่างให้รู้รอบคอบ ไม่มองแต่แง่เดียวมุมเดียว รู้ทุกแง่ทุกมุมให้ถ่องแท้ เพื่อจะปรับให้การประพฤติปฏิบัติต่อสิ่งนั้นหรือคนนั้น ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ความเมตตากรุณาเป็นทรัพยากรธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ และก็มีกันทุกคน แต่มันเหมือนกับน้ำใต้ดิน เราต้องขุดบ่อเข้าไปถึงหัวใจของเราด้วยการภาวนา ใช้สมถะ ความสงบ ใช้วิปัสสนา การพิจารณา รู้แจ้งเรื่องของตัวเองเป็นเครื่องขุดเหมือนขุดบ่อไปถึงใจแล้วพบน้ำ คือน้ำใจ น้ำใจนี้เป็นสิ่งที่อัศจรรย์ น้ำใจนี้เป็นยาบำรุง เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเราเบิกบาน เหมือน

ดอกไม้ ได้รับน้ำแล้วจะเบิกบาน มีสีต่างๆ หอม น่าชม น่าดู

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อมีน้ำใจ เข้มข้นด้วยน้ำใจ มีความเมตตากรุณาเป็นแรงผลักดันสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูด ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตก็จะงดงาม จะเดินไปเดินมา ก็งาม จะพูดจะจาอะไร ก็งาม น่าฟัง ไพเราะอ่อนหวาน จะคิดอะไรก็หวานหอมไปหมด ด้วยอาศัยความเมตตา แต่ความเมตตาไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นง่ายๆ ไม่เหมือนความรัก ความรักทั่วไปนี้ แม้คนที่เลวร้าย คนโหดเหี้ยมเขาก็มีความรักได้ อย่างพวกอันธพาลรักเด็กรักหมา เขาก็รัก แต่เขาไม่มีเมตตา เพราะว่ารักเฉพาะบางคน รักเฉพาะบุคคล มีการเลือกรัก อย่างนี้เป็นความรักที่สร้างทุกข์แก่ตัวเอง เพราะว่าสิ่งที่เรารักเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คนที่เรารักอยู่กับเราตลอดนิรันดร์ไม่ได้ ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็ต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าพวกเราารู้สึกว่ามีความรักอย่างนี้แล้ว แต่ว่าตัวเมตตายังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร ความรักธรรมดาาก็กลายเป็นเมตตาได้ แต่ต้องมีปัญญา ปัญญานั้นแหละคือสิ่งที่จะช่วยให้ความรักเลื่อนขั้นเป็นเมตตาได้ เราต้องภาวนาเพื่อเห็นความจริงของคนที่เรารัก ด้วยการเอาความไม่เที่ยงเป็นเครื่องพิสูจน์ คนที่เรารักเขาจะอยู่กับเราอีกไม่นาน ไม่วันใดก็วันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากเขา ส่วนมากเราก็ไม่คิดอย่างนั้นเลย

อาตมาได้อ่านข่าวเรื่องอุบัติเหตุแก๊สระเบิดครั้งใหญ่ที่กรุงเทพฯ เมื่อ ๒ - ๓ ก่อน นอกจากผู้เคราะห์ร้ายคนอื่นๆ แล้ว ก็

มีสองคนผิวเมียซึ่งนั่งรถมอเตอร์ไซด์ผ่านไปบริเวณนั้นพอดี
รถชนแล้ว เขาก็โดนแก๊ซที่ระเบิดนั้นไหม้หมดทั้งตัวเลย ไม่รู้ว่า
ตายหรือรอดชีวิต แต่ถ้ารอดชีวิตก็ต้องนอนโรงพยาบาลนาน
หลายเดือนกว่าจะหาย การที่เราจะพลัดพรากจากคนที่เรารัก
อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกวินาที โดยที่เราไม่ได้คาดคิด คำที่ว่า ไม่
เคยคาดคิดเลยว่ามันจะเป็นอย่างนี้ ไม่ควรจะมีสำหรับชาวพุทธ
เราคงเคยเห็นอยู่บ่อยๆ เวลาสามีตาย ภรรยาตาย ลูกตาย ก็
ร้องไห้คร่ำครวญ ไม่เคยคิดเลยว่ามันจะเป็นอย่างนี้ ชาวพุทธจะ
ไม่พูดอย่างนี้ เพราะว่าชาวพุทธต้องเตรียมตัวไว้อ่อน เรื่องความ
ไม่เที่ยง รู้ประจักษ์ชัดอยู่ภายใน พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงใน
จิตใจของตัวเองไว้แล้วในขณะที่นั่งภาวนา แล้วพิจารณาเห็น
ความไม่เที่ยงของคนภายนอกในชีวิตประจำวัน ให้ตั้งมั่นและ
ซาบซึ้งในความไม่แน่นอน เรียกว่าไม่ประมาท

ญาติโยมทั้งหลายที่มาฟังเทศน์ในวันนี้ ส่วนใหญ่ก็อายุมาก
แล้ว เพื่อนฝูงของเราก็แก่ลงไปทุกวัน เช่นเดียวกัน เพื่อนฝูง
หลายคนในรุ่นเดียวกันก็ตายไปแล้วชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอนฉะนั้น
ให้มีเมตตาในการกระทำ และคำพูดของเราเสมอ

คนเราชอบประมาทในคนที่เรารัก ผิวเมียอยู่ด้วยกันหลายปี
อยู่นานๆ ไปก็ถือว่าธรรมดาแล้ว ไม่ค่อยใส่ใจกัน ไม่ค่อยเห็นใจ
กัน ประมาทว่าเรารักแล้ว เหมือนกับความรักเป็นเงินในธนาคาร
แต่ไม่รู้ว่าความรักนี้มันจะมั่นคงแค่ไหน ถ้าเราไม่เสริมความรัก

ด้วยเมตตา ความรักนั้นมันก็รั่วไหลไปได้ หหมดไปได้ คนที่เรารักนั้นเราก็ต้องยอมรับจริตนิสัยของเขา ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างของเขาว่าเขาเป็นอย่างนั้น แล้วที่สำคัญที่สุดในการแผ่เมตตาไม่ว่าจะต่อคนในครอบครัวของเราหรือคนทั่วไป คือการเห็นความทุกข์ของเขา การที่เราพิจารณาเห็นความทุกข์ของคนอื่นเป็นการภาวนาที่ดีมาก เพราะถ้าเราเห็นความทุกข์ของใครด้วยสัมมาทิฐิแล้ว เป็นไปไม่ได้ที่เราจะไปโกรธเขา เป็นไปไม่ได้ที่จะไปเอารัดเอาเปรียบเขา ความเมตตากรุณามันจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ โดยเฉพาะถ้ามีใครมารังแกหรือข่มเหงมาทำร้ายเรา พยายามเห็นความทุกข์ของเขา เพราะว่าส่วนมากคนที่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์เขาทำเพราะตัวเองเป็นทุกข์อยู่แล้ว

ไม่นานมานี้ อาตมาอ่านบทความในหนังสือพิมพ์ เขาพูดถึงพวกที่ข่มขืนเด็กน้อย เราคงเคยเจอข่าวในหนังสือพิมพ์ ถือกันว่ามันเป็นการกระทำที่น่าเกลียดที่สุด ไปข่มขืนเด็ก ๓ - ๔ ขวบอย่างนี้ แต่ปรากฏว่าพวกนี้เกือบทั้งหมดเคยถูกผู้ใหญ่ข่มขืนตอนที่เขาเป็นเด็ก ผู้ที่ข่มขืนเด็ก ตัวเองเคยโดนเขาข่มขืนสมัยเป็นเด็ก เป็นลูกโซ่มาอย่างนี้หลายชั่วอายุคน เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ความโกรธหรือความขยะแขยงในตัวเขาก็ลดลง เพราะที่เขาเป็นผู้กระทำในครั้งนี้ เขาเคยเป็นผู้ถูกกระทำ เขาเคยเป็นเหยื่อมาเหมือนกัน เป็นคนโรคจิต อันนี้เราต้องพยายามเห็น เข้าใจเรื่องกิเลส คนไม่ใช่เจ้าของกิเลส แต่ว่าเป็นเหยื่อของกิเลสมากกว่า

ถ้าเห็นใครทำอะไรไม่ดีไม่งาม เราต้องพยายามเห็นว่าเขาดกเป็น
 ทาสของกิเลส เป็นเหยื่อของกิเลส นำสงสาร ไม่ควรจะไปโกรธ
 เขาเลย เพราะว่าความโกรธนี้มันเป็นอกุศล และความโกรธเป็น
 ไฟเผาจิตใจของตัวเอง ผู้ที่มีความโกรธอยู่ในใจห่างไกลจากธรรมะ
 ส่วนผู้ที่ช่วยคนอื่นได้ก็เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ประกอบด้วยธรรมะ
 ตัวเรามีปัญญารอบรู้อยู่ในจิตใจของตนว่ามันเศร้าหมองอย่างไร
 เศร้าหมองด้วยประการใด มันบริสุทธิ์อย่างไร แล้วเราจะเปลี่ยน
 ความเศร้าหมองเป็นความบริสุทธิ์ได้อย่างไร ผู้ที่มีความรู้อย่างนี้
 เป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างมาก เป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า
 ชีวิตมีประโยชน์ เป็นชีวิตที่น่าภูมิใจ

การที่เราคิดแต่เรื่องที่จะเอา ที่จะได้ ที่จะเป็น ความคิดใน
 การที่จะสะสม ที่จะแสวงหาสิ่งมาตอบสนองความต้องการของตน
 ให้พยายามเปลี่ยนความคิดใหม่ เพราะอันนี้เป็นความคิดที่ทำให้
 จิตใจคับแคบ แต่ความคิดที่ให้โดยไม่หวังอะไรตอบแทน ให้
 เพราะเห็นว่าการให้นั้นแหละ การเสียสละนั้นแหละ เป็นสิ่งที่ทำ
 ให้ชีวิตมีศักดิ์ศรี ศักดิ์ศรีของชีวิตอยู่ที่คุณงามความดี ไม่ได้อยู่
 ที่อื่น เรายิ่งสละออกไปเราก็กยิ่งเบา แล้วก็กรรม และกิเลสซึ่งเป็น
 เหตุให้เราตกไปสู่โลกที่ชั่ว หลังจากที่เราตายไปแล้วก็จะมี พอ
 ถึงเวลาที่จะสิ้นชีวิตเราจะไม่หวาดสะดุ้ง เราจะไม่มีความกลัวเลย
 เพราะเมื่อเรามาพิจารณาสิ่งที่เราเคยพูด เคยกระทำ เราดู
 การกระทำของเรา ก็จะมีใจโล่งใจ จะมีความสบายใจว่าไม่

เคยทำบาปทำกรรมเลย ไม่เคยได้ทำลายใครเลย ไม่เคยได้โกงใครเลย ไม่เคยทำอะไรให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนเลย ที่นี้จิตใจก็เกิดความปราโมทย์ เกิดความอิมเิบใจ รวมเป็นสมาธิได้ เราต้องเตรียมตัวไว้ ชีวิตนี้ที่ยังเหลืออยู่อีกไม่นานไม่มาก คุณงามความดีที่เราเคยสร้างไว้มีน้อย เราควรพยายามส่งเสริมกุศลธรรม ส่งเสริมสิ่งที่ดีที่งามที่มีอยู่แล้วให้มันงอกงาม ให้มันถึงพร้อม ส่วนกิเลสที่ยังค้างไว้เราต้องบริหารจัดการ รับผิดชอบออกไป อย่าไปเสียดายกิเลสของตัวเองเลย ให้ถือเหมือนกับเป็นน้ำลาย เมื่อถ่มน้ำลายแล้วก็ไม่มีความเสียดาย อาลัยน้ำลายที่เราถ่มออกไป กิเลสของเราก็เหมือนกัน เห็นว่าเราติดตรงไหน เรามีปัญหาตรงไหน นั้นแหละที่ขัดเกลา

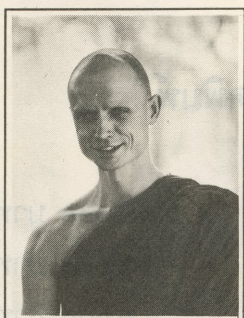
ความเยือกเย็นก็ไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล นอกจากที่มันเร้าร้อน และความสงบก็เกิดอยู่ที่มันวุ่นวาย ไม่ใช่เราจะไปหาความสงบนอกเหนือจากสิ่งที่วุ่นวาย เราจะข่มมันได้ก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น แต่การที่จะหลุดพ้นจริงๆ เราต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักความทุกข์ เราก็จะพ้นจากมันไม่ได้

เราไปหันหลังให้ความทุกข์ของตัวเองไม่ยอมรับกิเลสของตน อันนี้เป็นการประพฤติปฏิบัติที่ไม่ได้ผล เพราะว่าถ้ากิเลสยังมีอยู่ก็ต้องมีการกระทำความกรรม ทำกรรมแล้วก็ต้องมีวิบาก และผู้ที่ยังมีจิตใจอ่อนแอ เมื่อประสบหรือเมื่อเสวย วิบากกรรม ก็ต้องมีกิเลส

เกิดขึ้นใหม่ เรียกว่า กิเลส กรรม วิบาก กิเลส กรรม วิบาก
เป็นตัววัฏฏสงสาร ไม่มีที่จบที่สิ้น

ฉะนั้น เราต้องกล้ำหาญ เมื่อไรที่เรามีความทุกข์ "หยุด"
อย่าไปโทษคนอื่น อย่าไปโทษสิ่งแวดล้อม อย่าไปโทษใครเลย
ขอให้มีความเชื่อมั่นว่า เราเป็นทุกข์เพราะอุปาทาน เราเป็นทุกข์
เพราะกิเลส น้อมเข้ามาดู ดูความทุกข์ของตัวเอง พิจารณาเพื่อ
เข้าใจความทุกข์นั้น แล้วปัญญาที่จะปล่อยวางก็จะเกิดขึ้น เห็น
ความทุกข์ของตัวเอง แล้วเราก็จะเข้าใจความทุกข์ของคนอื่น
เข้าใจความทุกข์ของคนอื่นแล้ว ความเมตตากรุณาที่ช่วยให้เขา
พ้นจากความทุกข์ ให้เขาพบความสุขที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น แล้ว
จิตใจของเราก็จะเบิกบาน และชีวิตจะมีค่า เราต้องพยายามทำ
อย่างนี้

วันนี้ก็ได้แสดงธรรมมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่
เพียงเท่านี้



ชยสาโรภิกขุ

นามเดิม ชอน ชิเวอร์ตัน
(Shaun Chiverton)

พ.ศ. ๒๕๐๑ เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้พบกับท่านอาจารย์
สุเมโธ ที่วิหารแฮมสเต็ด
ประเทศอังกฤษ ถือเพศ
เป็นอานาคาริกะ (ปะขาว)
อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ
๑ ปี

พ.ศ. ๒๕๒๒ เดินทางมายังประเทศไทย
บรรพชาเป็นสามเณร ที่
วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๓ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่
วัดหนองป่าพง โดยมี พระ
โพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)
เป็นพระอุปัชฌาย์

ปัจจุบัน รองเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ต.บึงหวาย
อ.วารินชำราบ
จ.อุบลราชธานี

รายนามผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์

คณะญาติโยมคนไทยในสหรัฐอเมริกา	๑๐,๐๐๐ บาท
สมชาย - อรพรรณ กิตติศรีโสภิต	๕,๐๐๐ บาท
คุณชุติมา ฉนะปุระ	๒,๐๐๐ บาท
คุณมลฤดี ศีตะจิตต์	๒,๐๐๐ บาท
คุณพรพนทิพย์ เพ็ญภาคกุล	๒,๐๐๐ บาท
คุณรัชนี พลกุล	๑,๖๐๐ บาท
พระมหาสำราญ จิตตสุโข	๑,๐๐๐ บาท
พระมหาวินัย อภิวินโย	๑,๐๐๐ บาท
พระครูธรรมธรไมตรี	๑,๐๐๐ บาท
คุณอารีย์ นิมมานไพโรจน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณสุวิสารักษ์ กิรติบุตร	๑,๐๐๐ บาท
คุณพนิดา อังจันทร์เพ็ญ	๑,๐๐๐ บาท
คุณการุณย์ ธรรมชัยนันท์	๑,๐๐๐ บาท
คุณเยาวเรศ แสงธีรกิจ	๑,๐๐๐ บาท
คุณวิเชียร - ปรียา พูนคำ	๑,๐๐๐ บาท
คุณสมนึก คุณผล	๕๐๐ บาท
คุณยุพาทกรณ์ บุญมัยยะ	๕๐๐ บาท
คุณศรัณยา	๕๐ บาท

