

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๘

## ฟังธรรมะป่า

เทศน์ธรรมะป่า ไม่ได้ตั้ง “นโมฯ” ระลึคนอบน้อมต่อ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็อธิบายไปเลยทีเดียว ท่านผู้ฟังก็กรุณาฟังตามสบาย ทำความสงบใจ ไม่ต้องพนมมือก็ไม่เสียความเคารพ ขอให้ใจเคารพธรรมอยู่ภายในความรู้สึก คือ ใจ อย่าให้ใจส่งไปในที่ต่างๆ ตามปกติของใจ ชอบนึกคิดไปในอารมณ์ต่างๆ เสมอ ในขณะที่ฟังธรรม กรุณาให้ความรู้สึก คือ ใจ นั้นอยู่กับตัว การฟังเสียงอรรถเสียงธรรมก็จะชัดเจนขึ้น

จิตเมื่อได้รับสัมผัสกับธรรมอยู่โดยสม่ำเสมอ ไม่มีอะไรเข้ามาแทรก จิตไม่มีโอกาส “แย็บ” ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก เพราะความสัมผัสกับธรรมสืบต่อเนื่องอยู่โดยลำดับแล้ว ใจก็จะสงบลงไป ใจที่สงบลงไปนั้นแหละเป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุข และรู้ความแปลกประหลาดของใจ

ถ้าใจไม่มีความสงบเลย ก็จะหาความสุขไม่ได้ตลอดไป ดังเราผ่านโลกมานานทุก ๆ คน นับแต่วันเวลาไหลออกมาสู่ความเป็นมนุษย์ ก็เริ่มผ่านโลกมาโดยลำดับ จนกระทั่งบัดนี้เป็นเวลาหลายเดือน หลายปี สิ่งที่เกี่ยวข้องกับ “ความรู้สึก” คือ ใจ นี้เราก็ได้ทราบมาโดยลำดับ ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งได้ ทั้งเสีย ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งสรรเสริญ และนินทา เพราะโลกเต็มไปด้วยสิ่งเหล่านี้ เราต่างก็ไม่ได้ความสุข เป็นที่แน่นอน ตายใจกับสิ่งเหล่านี้บ้างเลย

ที่นี้การเรียนธรรม การอบรมธรรม การปฏิบัติธรรม เพื่อผลประโยชน์ใด? ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่ง ที่ควรคิดอ่านกัน เพราะตามหลักธรรมท่านกล่าวไว้ว่า “ธรรมเป็นคู่ควรกับมนุษย์ยิ่งกว่าสัตว์จำพวกใดทั้งสิ้น แม้แต่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้แต่พระองค์ๆ ก็ต้องมาตรัสรู้ในแดนแห่งมนุษย์นี้ ไม่ได้ตรัสรู้ที่อื่น การประกาศธรรมสอนโลก ก็สอนลงในแดนแห่งมนุษย์ก่อนอื่น และแสดงอย่างเปิดเผยแก่มนุษย์ทั้งหลายทุกแห่งทุกมุม ตลอดถึงอากัปภิกขัย ทางกาย ทางวาจา ตลอดทางใจที่คิดปรุงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ โลกมนุษย์เป็นผู้ที่ได้เปรียบโลกทั้งหลายอยู่มาก เกี่ยวกับ “ศาสนธรรม”

ที่นี้ศาสนากับเรามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง? ความรู้สึกคนเราในบางครั้งหรือบางราย เห็นว่า “ศาสนาไม่จำเป็น” ก็มี “ศาสนาเป็นความจำเป็น” ก็มี ในเมื่อศาสนาไม่จำเป็นกับเราแล้ว เราจำเป็นกับอะไร? นี่ก็เป็นปัญหาอันหนึ่ง

สำหรับเราถ้าต้องการเหตุผล ต้องการหลักเกณฑ์ ต้องการสารคุณแก่ตน เพราะเราเกิดมาทุก ๆ คน ไม่ต้องการมาลุ่มจม มาฉิบหายวายปวง ต้องการหาคุณค่าสาระ ความดี หรือสิ่งที่พึงใจติดตัว เพื่อเพิ่มศักดิ์ศรีของมนุษย์ให้สูงส่งขึ้นโดยลำดับ หรือต้องการหลักฐานมั่นคงด้วยทรัพย์สินสมบัติเงินทองต่าง ๆ ตลอดคุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ แม้แต่สิ่งภายนอกเรายังชวนชวายเป็นเหมือนโลกทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นหลักฐานเครื่องประທังชีวิตความเป็นอยู่ เช่น ตึกกรมบ้านช่องหรือบ้านเรือน อาหารการบริโภค เครื่องนุ่งห่มใช้สอยเหล่านี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เครื่องอาศัยในเวลาจำเป็น

โลกทั้งหลายจึงต้องเสาะแสวงหากัน และถือเป็นเรื่องสำคัญประจำครอบครัว และชีวิต เพราะร่างกาย จิตใจ ได้อาศัยสิ่งเหล่านี้ หากไม่มีสิ่งเหล่านี้ ร่างกาย จิตใจ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ และต้องสลายไป โดยไม่ถึงกาลเวลาอันควรเลย วันหนึ่ง ๆ เราที่ไม่เคยอดอาหาร ลองอดดูสักวันหรือสักเวลา ร่างกาย จิตใจ จะเป็นอย่างไรบ้าง ต้องเป็นความหิวโหย ทุกข์ร้อนขึ้นมา เพียงวันเวลาหนึ่งเท่านั้น ก็ให้เห็นคุณค่าของอาหารมาก ในวันหรือเวลาที่เรอดอาหาร แต่ถ้ารับประทานจิบ ๆ จิบ ๆ ทั้งวันทั้งคืน จนปากกับท้องร้องขอความช่วยเหลือ เพราะชนใส่เกินเหตุเกินผล ถึงกับปากท้องทนทำงานต่อไปไม่ได้ เนื่องจากทำงานหนักเกินขอบเขต ถ้าอย่างนี้ปากกับท้องก็แยะ!

แม้อาหารการกิน ที่เคยถือเป็นเรื่องสำคัญประจำชีวิตเพื่อความหิวโหยอ่อนเพลียทางร่างกาย ก็กลายเป็นเรื่องสนุกสนานไปเสีย ไม่มีความสำคัญ เนื่องจากความกินไม่มีประมาณความพอดี แต่อย่าลืมนะ คนชนิดนี้จะทำลายตัวเองไปเรื่อย จนตายทั้งเป็น เพราะตัวเองไม่มีความสำคัญ หากความทดสอบตนได้ยาก ถ้าอดอาหารเพียงวันหนึ่ง อาหารจะมีความจำเป็นสำหรับผู้หิวโหยอยู่ไม่น้อย!

เช่น หน้าหนาว เราไม่ต้องห่มผ้าสักคืนหนึ่ง จะเห็นความจำเป็นและความสำคัญของผ้าห่มเพียงไร คืนหนึ่งไม่ได้นอน เราจะเห็นคุณค่าของการหลับนอนมากน้อยเพียงไร

ถ้ามีการตั้งข้อสังเกตในสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน จัดว่าเป็นผู้รอบคอบ ไม่หลวมไปกับอะไรง่าย ๆ สมบัติเงินทอง ข้าวของต่าง ๆ ที่ใช้อยู่ในบ้านเรือน เฉพาะอย่างยิ่งเงิน แม้อยู่ในบ้าน ก็ยังติดกระเปาะเราอยู่ตลอดเวลา ออกจากบ้านต้องติดตัวไปด้วยมากน้อยตามความต้องการที่เห็นว่าจะเพียงพอกับความจำเป็น

หากไม่มีสิ่งเหล่านี้จะทำอย่างไร? ต้องการจับจ่ายอะไรก็ไม่ได้ เพราะไม่มีเงินติดตัวไป บรรดาสิ่งที่เราเห็นว่ามีความจำเป็นจะต้องซื้อ หรือแลกเปลี่ยนด้วยเงิน แต่เงินไม่มีเสีย

หรือเงินไม่ได้ติดตัวไปเสียเวลานั้น ความต้องการของเราต้องมีมาก ความจำเป็นต้องมีมาก “เงิน” เห็นจะเป็นความสำคัญอย่างยิ่งในเวลานั้น

นี่เทียบสิ่งภายนอกที่โลกเสาะแสวงหากัน ไม่ได้หยุดได้อยู่ จนเป็นเหมือน “กงจักร” กัน ทั้งวันทั้งคืน เพราะอะไร? ก็เพราะสิ่งเหล่านี้เกี่ยวกับธาตุชั้นตรีเรียกว่า ต้องการนั่นเอง

ธาตุชั้นตรีเป็นเรื่องใหญ่โตมาก แม้จะรูปร่างเล็ก ๆ แต่ก็ใหญ่โตอยู่ที่ความบกพร่อง ต้องการไม่หยุดหย่อน ภูเขาทั้งลูกไม่มีความจำเป็นอะไรกับเรานักหนา แต่ธาตุชั้นตรีของแต่ละราย ละราย เป็นความจำเป็นแก่ตนมาก เพราะเป็นภาระสำคัญที่จะรับผิดชอบ และดูแลรักษา นับแต่วันอุบัติจนกระทั่งถึงวันสลายวายชนม์ลงไป จะต้องปฏิบัติรักษากันเรื่อยมา เพราะเป็นความจำเป็น จะไม่ปฏิบัติรักษาก็ไม่ได้

นี่ถ้าเราลองหยุดเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่งดังที่กล่าวมานี้ เราจะเห็นความสำคัญของสิ่งนั้น มากเพียงไร ต้องรู้ขึ้นภายในตัวเอง เฉพาะอย่างยิ่งเราเคยรับประทานอาหารวันหนึ่ง ๓ มื้อ และวันนี้ไม่รับประทานเลย ไม่รับอะไรทั้งนั้นนอกจากน้ำ ความทุกข์ ความทิวโหย จะแสดง ขึ้นมากเพียงไร ขณะนั้นอาหารเครื่องบำรุงจะมีคุณค่ามากเพียงไร

ที่นี้ย้อนเข้ามาหาศาสนา ศาสนาที่มีความจำเป็นบ้างไม่จำเป็นบ้าง หรือไม่มีความ จำเป็นเลย สำหรับบุคคลบางประเภท แม้พระพุทธองค์ก็ไม่สนพระทัยสั่งสอนให้เสียเวลา และเหนื่อยเปล่า

วัตถุดสมบัติ มีเงินทอง เป็นต้น โลกถือเป็นการจำเป็นโดยทั่วกัน

ส่วนพระศาสนามีความจำเป็นอย่างไรบ้าง?

ศาสนา คือ โอชารส เครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ หรืออาหารทิพย์ อาหาร คือ ธรรมเป็น อาหารอันโอชะของจิตใจ ซึ่งมวลสัตว์กระหายภายในใจ ไม่มีอาหารอันเหมาะสมกับใจมา ผ่าน เกิดความทุกข์ไม่มีประมาณ เพราะขาดอาหาร คือ “ธรรม” ฉะนั้นธรรมจึงจำเป็นต่อ โลกมากมาย ถ้าไม่จำเป็นพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงปรารถนาความเป็นศาสดาเพื่อสั่งสอนโลก แม้พระองค์เองก็คงไม่ปรารถนาความเป็นพระพุทธเจ้า เพื่อพ้นจากโลกจากสังสาร ซึ่งเป็น กองทุกข์อันยาวเหยียดหาที่สิ้นสุดมิได้ ที่มีอยู่ใน “สามโลก” นี้

พระพุทธเจ้าทรงหลุดพ้นจากทุกข์อันแสนทรมาณในโลกทั้งสามนี้เพราะอะไร? ถ้า ไม่ใช่เพราะ “ธรรม” ในหลักธรรมชาติ การแก้กิเลส แก่ความยุ่งเหยิงวุ่นวายทุกประเภท ต้องแก้ด้วยหลักธรรม ที่เรียกว่า “ศาสนธรรม” ถ้าไม่มี “ธรรม” เป็นเครื่องมือย่อมแก้ ไม่ได้ และต้องเกิด ตาย อย่างลุ่มจมนมทุกข์อยู่เรื่อยไปไม่มีจบสิ้นลงได้

การแก้ไขออกจากกิเลส อันพาให้เกิดทุกข์ทั้งมวล จะเอาเงินทองข้าวของต่าง ๆ ไปแก้ สมบัตินั้นจะมีมากน้อยเพียงไร ก็สักแต่เป็น “กองเงินกองทอง” อยู่เท่านั้น กองทุกข์ก็เป็น “กองทุกข์” อยู่ภายในใจตามเดิม กองสมบัติ ก็เป็นกองสมบัติอยู่โดยปกติของตนไม่มีทางที่จะแก้ไขกันได้เลยสำหรับทุกข์ทางใจ

แต่ธรรมนี้สามารถจะแก้ และลบล้างกิเลสกองทุกข์ภายในจิตใจ ให้หมดไปได้โดยไม่สงสัย เพราะธรรมเคยแก้กิเลสมาแล้วจนกระเทือนโลก ด้วยเหตุนี้ธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นทั่วโลกดินแดน ที่ต้องการความสุขความเจริญ นอกจากจะไม่มีความรู้สึกรู้สึกนึกคิดใดๆ เช่นเดียวกับสัตว์เดรัจฉาน และหัตถ์เท่านั้น ศาสนาจึงไม่จำเป็น เพราะสัตว์และหัตถ์รับศาสนาไม่ได้ สัตว์ทำอะไรก็ไม่สนใจในความหมายดี ชั่ว ผิด ถูก ใดๆ หัตถ์ก็ทำบาปทำบุญไม่เป็น ไปนรก สวรรค์ นิพพาน ติดคุกติดตะรางไม่เป็น เพราะเป็น “หัตถ์”

แต่เราไม่ใช่ “หัตถ์” เราเป็นคนทั้งคน เรื่องของศาสนาจึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับเรา ถ้าพิจารณาตามทางเหตุผลในความรับผิดชอบตนเองแล้ว ศาสนากับเราก็แยกกันไม่ออก เราคือศาสนา ศาสนาคือเรา เพราะเหตุใด?

ศาสนาท่านสอนว่าอย่างไร? ท่านสอนให้เป็น “คนดี” ประพฤติชอบ อยู่ในกรอบของศีลธรรม ท่านสอนในที่เป็นประโยชน์ และปลอดภัยแก่เราเอง

การแสดงออก จะแสดงออกในทางดีหรือชั่ว อะไรที่เป็นสาเหตุให้เกิดสุขหรือทุกข์ขึ้นมา ต้องอาศัยแนวทางของศาสนาเป็นเครื่องดำเนิน ลำพังเราก็เดินไม่ถูกทางและชนทุกข์ใส่ตัวเอง ตลอดกาลสถานที่ คนเราต้องการความสุข ความเจริญ เต็มหัวใจด้วยกัน แต่มักไปโดนแต่ความทุกข์เสียมากกว่าจะเจอความสุข เพราะเหตุใด? ก็เพราะเดินไม่ถูกทางที่จะให้เกิดความสุข ความเจริญ นั้นเอง!

ดังนั้น “ศาสนา” อันเป็นเข็มทิศแนวทางที่ถูกต้องเพื่อความสวัสดิ์ปลอดภัย จึงจำเป็นอย่างยิ่ง! คำว่า “ศาสนา” ก็ได้แก่คำสั่งสอน นี้พูดอย่างเผินๆ ว่า “คำสั่งสอน” เมื่อแยกออกมาสู่โลกสมมุติแล้ว ไม่ค่อยเต็มเม็ดเต็มหน่วยตามความจริงของธรรมแท้ และไม่ค่อยมีน้ำหนักเท่าที่ควร คำว่า “ศาสนา ใดๆ” จึงไม่ค่อยถึงใจและจำเป็นสำหรับความรู้สึกของโลก ที่ไม่เข้าใจศาสนาพอ

แต่ถ้าพูดตามหลักธรรมชาติของ “ธรรม” ที่กลายมาเป็นศาสนาเครื่องสอนโลกแล้ว รู้สึกเบาๆ ไม่เต็มอรรถเต็มธรรมแท้ เหมือนธรรมสัมผัสใจ และสถิตอยู่กับใจ โดยเฉพาะ!

คำว่า “ธรรม” นั้น สำคัญมาก ศาสนธรรมที่ดึงออกจากธรรมแท้ นั้นแหละมาเป็น “กรุย” เป็น “หมายปายทาง” หรือเป็นแบบแปลนแผนผัง พอสัตว์โลกได้ดำเนินตาม เพื่อได้เข้าถึงองค์แห่งธรรมแท้ ซึ่งจะสัมผัสและสถิตอยู่ที่ใจของผู้ปฏิบัติธรรม

เบื้องต้นก็อาศัยธรรมฝ่ายเหตุ ชี้บอกให้ทำอย่างนั้น ให้ละอย่างนี้ ให้ปฏิบัติดำเนินอย่างนี้ จะประสบพบเห็นผลนั้นๆ คือ ธรรมฝ่ายผลอันแท้จริงนั้นแล ซึ่งจะเข้าสัมผัสใจ เพราะการบำเพ็ญเหตุอันถูกต้อง

จิตใจของโลก มีความต้องการความสุข ผ่านความทุกข์ทุกประเภทให้พ้นไป อยู่ตลอดเวลา แม้จะโง่แสนโง่ ก็ต้องการความสุขความเจริญ ดังที่กล่าวมาอยู่ตลอดเวลาที่ใจเสาะแสวงหาความสุข และหาทางออกจากทุกข์ไม่มีวันจืดจาง เป็นแต่ไม่พบทางออก มาสู่ภพนี้แล้ว ก็อยากไปสู่ภพนั้นต่อไปอีก ที่จิตคิดปรุงเรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องโลกนั้น โลกนี้ เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องทุกข์ เรื่องสุข เรื่องรัก เรื่องชัง เรื่องโกรธ เรื่องเกลียด คิดไปตลอดเวลา จิตไม่ได้หยุดอยู่เป็นปกติ ก็เพราะความเสาะแสวงหาความสุข ความตั้งหน้าตั้งตา ท่องเที่ยวของจิต เพื่อหาความสุขนั้นแล

ส่วนมาก ก็คือ ความทุกข์ และความโลภ ราคะ ตัณหา บิบบังคับให้ต้องคิดวกไปเวียนมาหาที่จอดแวะไม่ได้ ใจจึงเป็นทุกข์มากกว่ากาย เพราะหาที่ออก ที่ถูก ที่ดี ไม่ได้ ถ้าไม่มี “ธรรม” เป็นหนทางให้คิดให้ทำในทางถูก ทางดี ใครก็ตามย่อมหาความสงบสุขทางใจได้ยากเต็มที เหมือนนักโทษในเรือนจำ แม้มีจำนวนมาก ก็ไม่ช่วยกันให้มีความสุขได้เลย

ในโลกถ้ามีมนุษย์ชนิดที่เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง และราคะ ตัณหา อยู่ด้วยกันจำนวนมาก ก็ไม่อาจยังกันและกันให้ถึงความสุขโดยถูกต้องเลย นอกจากจะกดถ่วง หรือฉุดลากกันลงเหวลงบ่อ ให้ล่มจมไปตามๆ กันเท่านั้น เมื่อคิดถึงคนจำนวนมาก ที่ไม่อาจชี้แนวทาง “บุญ บาป นรก สวรรค์ และนิพพาน” ให้กันได้โดยถูกต้อง เหมือนศาสนาธรรม ที่ประกาศสอนไว้ พุทธศาสนิกชนจึงควรภูมิใจ ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา อันเป็น “ศาสนาธรรมแท้” แน่แก่ใจ และปฏิบัติบำเพ็ญเต็มความสามารถ แม้หัวใจขาดดินสิ้นซาก ก็ขอถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ไปเลย ไม่อาลัยเสียดาย เพราะในโลกนี้นับตัวเราท่านเข้าด้วยกัน ไม่มีอะไรวิเศษเลอเลิศยิ่งกว่า “ธรรม” ธรรมเป็นสูงสุดในแดนโลกธาตุ

ทั้งนี้กรุณาปฏิบัติให้รู้ธรรมทางใจ สัมผัสธรรมทางใจเถิด คำว่า “ธรรมเลิศ ๆ” จะเป็นคำอุทานของท่านเอง โดยไม่มีใครบอกใครแนะ ใครบังคับ หากเป็นความยอมรับอย่างซึ่งใจของท่านเอง

ธรรมที่สัมผัสใจ หรือธรรมที่สถิตอยู่ในใจของท่านผู้ปฏิบัตินี้แล เป็นธรรมที่ถึงใจอย่างบอกไม่ถูก คำว่า “ศาสนธรรม” คือ คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ฝ่ายเหตุสอนให้รู้ธรรมภายในใจ ส่วนผล คือ ธรรมอันเลิศที่สัมผัสใจ หรือสถิตอยู่ภายในใจ ธรรมที่เป็นสักขีพยานอย่างเด่นชัด นอกจากธรรมฝ่ายผลที่ปรากฏเด่นอยู่ที่ใจของผู้บำเพ็ญแล้ว ผู้เทศน์ไม่อาจกล่าวที่ไหนได้ถูกต้องยิ่งกว่า ธรรมที่อยู่ในใจของท่านผู้ได้บรรลุธรรมด้วยข้อปฏิบัติของตน

ธรรมแท้ไม่เหมือนคำพูด ไม่เหมือนการคาดคิดนึกเดาเอา ไม่เหมือนมโนภาพ แต่เหมือนใจที่สงบผ่องใส เหมือนใจที่สง่าผ่าเผย เหมือนใจที่ปราศจาก “สมมุติ” โดยประการทั้งปวง คือใจที่บริสุทธิ์ มากกว่าจะเหมือนอะไรในโลก จะเห็นได้ว่า “เอภิกุตมฺ ปนตฺโต” เมื่อสงเคราะห์จาก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็รวมเป็นธรรมแห่งเดียว “เอภิกาวโ”

ธรรมเป็นชั้น ๆ ดังกล่าวมาควรแก่มนุษย์กว่าสัตว์จำพวกใดในโลก จึงไม่ควรปิดธรรมออกจากตัวเรา ผู้ปิดธรรมออกจากตัว คือผู้ปิดความสุข ความสมหวังทุกด้านออกจากตัว เหลือแต่เนื้อ หนัง กระดูก หุ้มห่อกันอยู่เท่านั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับสัตว์ตายตามข้างถนน ที่ยังมีหนังหุ้มกระดูกอยู่ แต่กลืนเหม็นไปทั่วสารทิศ

คนที่ชอบธรรม รักใคร่เลื่อมใสในธรรม คือ ประเภทผ้าชีวีร์ห่อทอง หรือประเภทผ้าราคาแพงห่อทอง เป็นผู้มีความค่ามาก โดยไม่ต้องอาศัยการเสกสรรปั้นยอใด ๆ ทั้งสิ้น

ท่านผู้ใดยังไม่มีธรรม ยังไม่สนใจในธรรม ควรสนใจและบำเพ็ญ ทาน ศีล ภavana เสียแต่บัดนี้ ท่านจะไม่เสียใจภายหลัง เพราะความจำเป็นหรือความจนตรอกรออยู่ข้างหน้า ทุกคนไม่มีการยกเว้น ถึงวันเวลาผู้นั้นก็รู้เอง ไม่จำเป็นต้องบอกก็ได้

เฉพะอย่างยิ่ง “จิตตภาวนา” เป็นธรรมสำคัญมาก สามารถทราบความเป็นมา ความเป็นอยู่ และความเป็นไปของตนภายในจิตได้ไม่ต้องสงสัย เช่น ความเกิด ความตาย เป็นต้น ตายที่นั่นมาเกิดที่นี่ มีอยู่กับจิตดวงเดียว เป็นสาเหตุพาให้ไป เป็นไปไม่มีสิ้นสุด ถ้าไม่ตัดเชื้อที่ทำให้เกิดซึ่งมีอยู่กับใจนี้เสีย

การที่จะประคับประคองจิตให้ไปเกิดที่ตคติที่งามนี้ ต้องประคับประคองด้วยการสร้างธรรม คือ กุศลธรรมขึ้นในใจ ผลก็เป็นคุณงามความดี ให้ผู้บำเพ็ญได้เสวยสุขทุกภพทุกชาติไป เราเป็นมนุษย์จึงควรบำเพ็ญศีลธรรมให้มีขึ้นภายในใจ เพื่อให้ใจได้ยึดเป็นหลักใจ เมื่อมีของดีเป็นที่ยึดเหนี่ยวเกี่ยวเกาะแล้ว ย่อมไปดี อยู่ดี มีสุข จะไปเกิดภพไหนก็ไปเถอะ คนมี “บุญ” ประจำใจแล้วไม่ล่มจมแน่นอน

แต่คนมีบาป อยู่เฉยๆ ก็ร้อน นั่งอยู่ที่ร้อน เดินอยู่ที่ร้อน ยังไม่ตายก็ร้อน ตายไปก็ร้อน เพราะความร้อนอยู่กับหัวใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่นใด ไปเกิดในภพใดแดนใดก็ร้อนหาความร้อนเย็นเป็นสุขไม่ได้เลย และไม่มีใครช่วยได้

ชาตินี้ ใครก็เคยเจอทุกข์ และกลัวทุกข์อยู่แล้ว ยังจ๊กกล้าหาญต่อทุกข์ในภพต่อไป อยู่หรือ ซึ่งอาจทุกข์หนักมากกว่าที่เคยเจออยู่นี้ ใครจะไปทราบได้!

สิ่งอื่นเราเคยได้ศึกษาและอบรมมามากต่อมาก สรุปลงที่ดังที่เห็นๆ กันนั้นแล แต่จิตเรากำลังแสดงละครอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ภายในตัวเรา ยังไม่ได้พิสูจน์กันว่าเป็นอย่างไร พอมีรายได้อันบ้างไหม หรือมีแต่ขาดทุนสูญุดอกลงทุกวัน ใจคิดเรื่องอะไรบ้าง คิดหาหาพิชหรือหาภัยอะไรบ้างมาเผาตนเอง เหล่านี้เรายังไม่ค่อยได้คิดกัน ไม่ได้หาอุบายแก้ไข หรือมิได้สนใจที่จะแก้ไขกันบ้างเลย จึงต้องแบกแต่ทุกข์ทั้งวันทั้งคืน เพราะความปล่อยขโมยออกหาหาพิช ไม่ว่าจะ เป็น ชาติ ชั้น วรรณะ ไต่ก็ตาม ย่อมหลีกเลี่ยงความทุกข์ อันเป็นผลแห่งการปล่อยตัวปล่อยใจ ไปตามยถากรรมนี้ไม่ได้ เพราะจิตเป็นผู้สร้างขึ้น มิใช่ผู้ใดเป็นผู้สร้าง อุบายวิธีที่จะแก้ไขสิ่งไรค่านี้อันจะแก้ด้วยวิธีใด?

หลักสำคัญ ก็คือ พยายามฝืน ไม่ทำตามใจเสียทุกอย่าง เมื่อทราบว่สิ่งนี้ไม่ได้ จะต้องแก้ไข มิให้เป็นไปตามความอยากซึ่งหาประมาณมิได้ คล้อยตามและส่งเสริมเท่าไร ยิ่งกำเริบใหญ่ยิ่งกว่าไฟได้เชื้อ

ประการสำคัญ ก็คือ ต้องฝึกหัดจิตใจ ธรรมชาติของใจต้องมีความคิดความปรุงต่าง ๆ อยู่เสมอ มีนิสัยหลุกหลิก วอกแวก คลอนแคลน ไม่มีอะไรจะคล่องแคล่วรวดเร็วไปยิ่งกว่าใจ แต่เมื่ออาศัยหลักธรรม มี “สติ” เป็นต้น มีคำบริกรรมแห่งธรรมบทใดบทหนึ่ง เช่น “พุทโธ” หรือ อานาปานสติ เป็นต้น เข้าเป็นเครื่องกำกับใจ มีสติรับรู้อยู่กับคำบริกรรมนั้นๆ มิให้เผลอส่งใจไปสู่อารมณ์อื่น ๆ ในขณะที่ทำภาวนานั้นแหละ จิตจึงจะสงบจากความวุ่นวายต่าง ๆ ลงได้

เมื่อใจมีความสงบ ย่อมจะรู้เห็นสารคุณขึ้นภายในตัว และเห็นโทษแห่งความระเหเร่รอนในความไม่มีหลักมีเกณฑ์ของใจ ถ้ายังไม่มีสิ่งเทียบเคียง ได้แก่ ความสงบสุข กับ ความฟุ้งซ่าน ให้เกิดทุกข์มาเทียบเคียงกัน ก็ไม่ทราบว่อะไรดี อะไรไม่ดี จึงต้องมีสิ่งเทียบเคียงเป็นคู่แข่งกัน

มีแต่ความทุกข์ร้อน ร้อนไปทั้งวันทั้งคืน นับแต่เกิดมาไม่เคยมีความเย็นเป็นเครื่องแก้กัน ก็ไม่ทราบว่อะไรจะดีกว่าสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ฉะนั้นความเห็นคุณในสิ่งหนึ่ง จึง

ทำให้เห็นโทษภัยในอีกสิ่งหนึ่งได้อย่างชัดเจน และหาทางออกจากสิ่งที่เป็นภัยเพื่อสิ่งที่เป็นคุณต่อไป

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรอบรมใจให้เป็นไปในทางดี วันเวลามืออยู่ มืดแจ่มมืออยู่ ตั้งแต่วันเกิดมา ไม่เคยหายไปไหน เช่น มืดในขณะนี้ พรุ่งนี้เช้าก็สว่างขึ้นมา มืดกับแจ่มไม่เคยหายไปไหน เราหาโอกาสกับมืดและแจ่มได้ทุกเวลานอกจากจะไม่หา วันเวลาจะมีเพียงไร ก็ไม่มีสำหรับเขาอยู่นั่นเอง ความจนตรอกจนมุม หาทางออกไม่ได้ก็อยู่กับผู้นั้น ทั้ง ๆ ที่เวลามืออยู่แต่ก็หาเวล่ำเวลาไม่ได้

ถ้าสนใจแก้ปัญหานี้ให้ตกไปบ้างแม้ไม่มาก ก็พอสะตุใจบ้าง และควรระลึกเตือนตน พอให้ได้สติยังคิดบ้างว่า “วันไหนก็ไม่มีเวลา วันไหนก็ไม่มีเวลา ไม่ว่าวันนี้ วันหน้า เดือนไหน ปีใด ที่ผ่านมา ล้วนไม่มีเวลา แม้ปัจจุบันนี้ก็ไม่มีเวลา ต่อไปอนาคตข้างหน้า ก็จะไม่มีความเลยจริงๆ เหนอ แต่เวลาตาย ทำไม่ตายได้? ทำไมจึงมีโอกาสตายล่ะ? ไปได้เวลามาจากไหนถึงได้ตาย เวลาหายใจอยู่ ทำไมไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา บทดตายทำไมมีเวลาล่ะ!” เพียงเท่านั้นก็สะตุใจ!

ขณะที่ตายแล้วจะทำอะไรไม่ได้ และไม่เกิดประโยชน์ เพราะหมดลมหายใจแล้ว ทำอะไรไม่ได้แล้ว สุดหนทางเดินของชีวิต! เห็นมีแต่निมนต์พระมา “กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา” ให้อยู่ไปเปล่า ๆ เรายังเป็นอยู่ไม่สนใจกับ “กุสลา” คือ ความฉลาดหาบุญ ฉะนั้นเพื่อความแน่ใจ จึงสร้าง “กุสลา” คือ ความฉลาดขึ้นกับตนในเวลาที่มีชีวิตอยู่นี้อย่าประมาทแบบไม่มีความอึดพอ บทเวลาเจอทุกข์จะทาน้ำหนักไม่ได้

เฉพะอย่างยิ่ง ให้มีความเฉลียวฉลาดต่อความเป็นอยู่ ความเป็นไปของใจ ชื่อว่า “กุสลา” คือ การสร้างความเฉลียวฉลาดขึ้นภายในตนให้เป็นที่มั่นใจ เวลาตายแล้ว ใครจะ “กุสลา” หรือไม่กุสลา ก็ไม่เห็นเป็นปัญหาอะไร เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้มีความฉลาดในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ตายแล้วนิมนต์พระมา “กุสลา ธมฺมา” ยกไปสวรรค์ นิพพานกันหมด ถ้าเช่นนั้นจะมาปฏิบัติศาสนาให้ลำบากทำไม หลวงตาบัวตัวบรมขี้เกียจนี้ยิ่งแล้ว ไม่มาบวชให้เสียเวล่ำเวลา ตายแล้วนิมนต์พระชรัวตาสักองค์เดียวก็พอ มาสวด กุสลา ธมฺมา ให้ไปสวรรค์ฉิบ เพราะการบวชนี้ลำบากลำบากเหลือเกินแต่ก็ทนเอา เพราะต้องการความดี ความฉลาด อันเป็นธรรมพาให้พ้นทุกข์ จนทนอยู่ ทนปฏิบัติมาจนบัดนี้

ถ้า “กุสลา” เป็นของง่าย ๆ สวดขึ้น ก็พาคนตายไปสวรรค์กันหมดจริงๆ ก็จะยากอะไร บวชชรัวตาไว้เฝ้าวัดสักองค์ก็พอ เวลาใครตายก็นิมนต์ไป “กุสลา ธมฺมา กุสลา ธมฺมา” และยกคนตายไปสวรรค์ ไปนิพพานเสียหมด ไม่ต้องลำบากในการทำบุญให้ทาน



รักษาศีล ภาวนา อะไรเลย แต่เนื้อมันไม่เป็นเช่นนั้น ถ้า “กุสลา ธมฺมา” คือ ความฉลาดไม่มี อยู่ภายในจิต ภายในตัวแล้วจะทำอย่างไรให้ฉลาด ให้เป็นสวรรค์ นิพพาน มันก็อย่าง นั้นเอง ยกมาก็คันธ กี่พระไตรปิฎกมาสวด มันก็เท่านั้นแหละ! เพราะสวดออกจากปาก ต่างหาก กุสลา ธมฺมา ไม่ได้อยู่กับใจของผู้ตาย นี้!

การสวดเพื่อคนตาย ได้สำเร็จด้วย “มาติกา” หรือ อภิธรรมสูตร นั้นๆ นี้ก็ยังไม่ เห็น เพราะผู้ตายหมดความรู้สึกและการรับทราบใดๆ แล้ว การสวดจะช่วยละกิเลสตัณหา เสริมความดี ละความชั่วของคนนั้นๆ ได้อย่างไร!

ธรรมบทใดก็ตาม เพื่อปราบกิเลสของผู้บำเพ็ญธรรม ในเวลา “เป็น” อยู่ต่างหาก การทำบุญให้ทานขณะที่ตาย เราไม่ปฏิเสธว่าไม่เป็นบุญ ไม่เป็นกุศล แต่อยากให้เห็น ความสำคัญในแง่ที่สำคัญเพิ่มขึ้นอีก ที่พวกเราควรทราบไว้ด้วย จะไม่เห็นความสำคัญของ “กุสลา ธมฺมา” ในตำรายิ่งไปกว่า “กุสลา ธมฺมา” ที่สร้างขึ้นในจิตก่อนตาย ตามที่ พระองค์ทรงเน้นหนักแก่มวลสัตว์ตลอดวันปรินิพพาน

การสร้างกุศล คือ ความฉลาดให้แก่ตนเสียแต่บัดนี้นั้นเป็นความชอบธรรม ตาย แล้ว ใครจะมา “กุสลา” หรือไม่กุสลา ก็ไม่วิตก เป็นห่วงกับกุศลที่เขาอุทิศให้ จงสร้างให้ พอแต่บัดนี้ เต็มตัวแต่บัดนี้แล้ว ใครจะอุทิศให้หรือไม่อุทิศให้ ก็ไม่สำคัญ เพราะเรามีอยู่ใน ตัวเราแล้ว และไปอย่างสบายหายห่วง นี่เป็นหลักประกันตัวได้อย่างแน่นอน

เวลานี้ใจเราโง่หรือฉลาด? จงดูความฉลาดและความโง่ที่ใจเรา ซึ่งส่วนมากมีแต่ กิเลสฉลาดกว่าเราแทบทุกอาการที่เคลื่อนไหว จึงพาให้เราจมมุดด้วยความทุกข์ ความ ลำบาก อยู่เสมอ หากฉลาดด้วยธรรมแล้ว ก็จะมีอาการคล่องแคล่วแกว่งล้าต่อทางดี ใจก็ มีความผ่อนคลาย มีความสงบเย็น

ความฉลาดในธรรม นำบุคคลผู้บำเพ็ญให้มีความสงบร่มเย็น ทั้งปัจจุบันและ อนาคต ชื่อว่า “กุสลา ธมฺมา พาอยู่ พาไป พาให้เป็นสุข”

การเรียนตามคัมภีร์โบราณนั้นไม่ได้ปฏิเสธ เรียนเท่าไรก็เรียนไปเถิด ถ้าไม่ได้สร้าง สติปัญญาขึ้นภายในใจให้มีความเฉลียวฉลาด แก้กิเลสอันเป็นตัวทำให้โง่อยู่ภายในให้หมด ไปด้วยการปฏิบัติ แม้จะแบกคัมภีร์ไปเต็มบา ตั้งร้อยตั้งพันคัมภีร์ นั่นก็เป็นเพียงแต่คัมภีร์ ไม่อาจแก้กิเลสตัวใดได้ กิเลสก็ยังเต็มหัวใจอยู่นั่นแล จะมี “ตีกี” พอกิเลสกลัวบ้างหาได้ ไม่

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้พิจารณาที่จิต ซึ่งเป็นที่ซ่อนสุขของกิเลส ของทุกข์ทั้ง มวล กิเลส ตัณหา ภพชาติน้อยใหญ่ทั้งหลาย เกิดขึ้นที่ใจ จึงต้องเรียนและปฏิบัติให้รู้ที่ใจ

เป็นสำคัญ เพราะคำว่า “กิเลส ตัณหา อาสวะ เป็นต้นนั้น เป็นเพียงชื่อของกิเลส ตัวกิเลส แท้ที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลก” ฉะนั้นเมื่อเรียนรู้ชื่อแล้ว จำต้องปฏิบัติ ที่ท่านเรียกว่า “จิตตภาวนา” เป็นขั้น ๆ ไป อันเป็นวิธีการถอดถอนกิเลสออกจากใจโดยลำดับไม่อัปจน!

การภาวนา คือ การระล่อมกิเลส และขุดค้นตัวกิเลสขึ้นมาทำลายด้วยสติปัญญา มีความเพียรเป็นเครื่องหนุนหลัง จะชื่อว่า “ผู้ฉลาดฆ่ากิเลส” คือ ฉลาดฆ่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของตัวให้หมดไปโดยลำดับ ๆ ใจก็นับวันโปร่งโล่งสบาย เพราะปกติคนเรามันหนัก มันทุกข์ เพราะความโลภ เพราะความโกรธ เพราะความหลง ไม่ใช่จะมีความสุข ความสบาย เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้แล เป็นสำคัญ

ธรรม ท่านสอนให้แก้ ให้ปลดเปลื้องสิ่งเหล่านี้ให้หมดไป หมดไป ความสุขนั้นไม่ต้องถาม จะเกิดขึ้นมาเอง การสร้างตัวเองให้ฉลาด การบำเพ็ญตัวเองเพื่อเป็นคนดีมีความสุข จงสร้างที่ตรงนี้ อย่าให้ถึงเวลาเขาเอาเข้าโลงแล้ว เคาะโลงปึก ๆ “รับศีลนะพ่อนะ รับศีลนะแม่นะ” ราวกับเด็กไม่รู้เดียงสา ตอนมีชีวิตอยู่ไม่สนใจกับบรรดากัณฑ์ธรรม ตายแล้วจะไปเอาศีลมาจากไหน จะรู้ศีลรู้ธรรมได้ที่ไหน ถ้าไม่รู้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่?

เราจึงควรรู้เสียแต่บัดนี้ ถ้ารู้ศีล รู้ธรรม ภายในใจเสียแต่บัดนี้ เราบำเพ็ญให้เต็มสติกำลังเสียแต่บัดนี้แล้ว อยู่ที่ไหนก็อยู่เถอะคนเราจะไม่เดือดร้อนเลย เพราะธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ “ตุ๊กตา” เป็นเครื่องเล่นของเด็ก พอจะเที่ยวหลอกคนว่า “ตายแล้วค่อยเอาบุญ” ตอนยังมีชีวิตอยู่ยังไม่มียุญ ความจริงศาสนาไม่ได้เป็นอย่างนั้น จงทำลงไปให้เห็นประจักษ์กับตัวเอง เพราะศาสนธรรมประกาศทำลายความจริงอยู่ตลอดเวลา นับแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มาจนกระทั่งบัดนี้ และจะเป็นความจริงตลอดไปไม่มีสิ้นสุด นอกจากจิตใจของสัตว์โลกจิตจาง และปลอมไป ไม่สนใจในธรรมเท่านั้น ความจริงแทรกเข้าไม่ได้

ปกติของใจสามัญชน สิ่ง “ปลอม” ทั้งหลายเข้าได้วันยังค่ำ ดังความโกหก หลอกหลวง เป็นต้น ซึ่งเป็นของปลอม มักเชื่อกันง่าย ๆ ส่วนความจริงไม่ค่อยเชื่อ เพราะหัวใจสกปรก หยิบยื่นของสะอาด คือ ธรรมเข้าไปให้ มันไม่เข้า ไม่รับ เพราะใจสกปรก เอาของดี ของจริง เข้าไปให้จึงไม่รับ ถ้าเป็นของสกปรกด้วยกันแล้ว วันยังค่ำมันรับได้ ราวกับความทุกข์ที่เกิดจากของปลอม จะทำให้ตนตายไม่ได้ ใจสกปรกกับอารมณ์สกปรกพันกันไป เลยยิ่งกว่า “แหพันลิง” ฉะนั้นจิตสามัญชนจึงเป็นจิตประเภท “แหพันลิง”

กำหนดลงที่ใจดูซิ เวลานี้ใจเป็นอย่างไร มันเป็นแบบ “แหพันลิง” หรือแบบไหน เพราะเราเป็นผู้พิสูจน์เราเอง เป็นผู้เรียนและปฏิบัติธรรม ควรจะรู้ใจตัวเองว่าหนักไปในทางใด ถ้าผิดต้องรีบแก้ไข ไม่นอนใจสมกับเป็นผู้เห็นภัยในกิเลส ตัวก่อกุศลอยู่บนหัวใจ

พระพุทธเจ้าไม่ทรงหวังอะไรจากพวกเราเลย นอกจากพระเมตตาอย่างเดียวกันเท่านั้น ศาสนธรรมที่ประกาศสอนโลก ก็ด้วยพระเมตตาล้วน ๆ เราเองผู้รับเหมาของทุกข์บนหัวใจ อยู่ตลอดเวลา ยังไม่สะดุดใจบ้างเลย ก็สุดวิสัยที่ธรรมจะเข้าแทรกถึงใจได้ และตายเปล่า แบบไม่มีกุศลภายในใจ

เมื่อไม่มีกุศลภายในใจนับแต่วันเกิดจนถึงวันตาย จะมีอะไรไปช่วยแก้ทุกข์ในภพนั้น ๆ เวลาไปตกทุกข์ในกำเนิด “อบายภูมิ” และเป็นผู้รับเหมาของทุกข์อยู่คนเดียววันดีแล้วหรือ ? ควรคิดให้ดิ้นขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ ตายแล้วหมดหนทางคิดเพื่อแก้ไข ดัดแปลง

รีบคิดเสียแต่ในบัดนี้ อย่าปล่อยให้ความประมาทกดขี่บนหัวใจไปตลอดกาล การแก้ทุกข์เพราะวิบากกรรมของความประมาทนั้น มันแก้ไม่ได้ ถ้าไม่รีบแก้ไขแต่ยังไม่ถึงขั้นนั้น เช่น คนยังไม่ติดคุก รีบแก้ตัวเสียก่อน ก็พอพ้นภัยได้ แต่เมื่อติดคุกแล้ว จะไปแก้คดีที่หมดหนทางแก้ ต้องรับเสวยทุกข์ไป นี่เรายังไม่ตาย ก็รีบแก้ไขแต่บัดนี้ ชื่อว่า “มนุษย์เป็นผู้ฉลาด” ฉลาดเอาตัวรอด ฉลาดปลดเปลื้องสิ่งที่เป็นภัยแก่ตัว ด้วยการสร้างความดี หรือกลับตัวสร้างแต่ความดีโดยลำดับ ๆ เพราะวันคืน ปีเดือน ล่วงไป ล่วงไป ชีวิตความเป็นอยู่ก็ล่วงไปด้วย สังขารร่างกายค่อยเสื่อมโทรมลงไปโดยลำดับ จะเข้าใจว่ามันเจริญไปที่ไหน นอกจากเจริญไปหา “ป่าช้า” เท่านั้น

“โลก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” นี้ ใครจะว่าดีพิเศษ มีความสุขความเจริญสักเท่าใด ก็มีแต่ความสำคัญมันหายไปเฉย ๆ “เมอาารมณฺ” กันอยู่เท่านั้น ความจริง ก็คือ “ความเย็นใจ ไม่มีติดตัวไป” นั่นแล เกิดเป็นวัน เป็นคืน มีแต่กองทุกข์ที่แบกหามเต็มกำลัง ภายในใจ หาที่ปลงวางไม่ได้ ถ้าไม่มีความดีเข้าสนับสนุน หรือต้านทานกันบ้าง

อันความเสกสรรปั้นยอ และความสำคัญมันหมายความว่า ตนเป็นอย่างนั้น ตนเป็นอย่างนั้น มันหลอกต่างหาก หาความจริงไม่ได้ อย่าไปหลงมันหลอกมากนักเลย ให้ดูจิตใจตัวที่กำลังแบกทุกข์อยู่นี้นะ เพราะส่วนมากมันแบกแต่ทุกข์ ไม่ยอมปลงวางในอริยาบถต่าง ๆ

บางทีมีคนมาขยอว่า เราฉลาด แต่เราฉลาดจริงไหม ให้ดูตัวนี้ โลกธรรมมันมีอยู่ที่นี้ ให้รู้ตัวนี้ แล้วใจจะสบายหายห่วง ตายก็ตายไปเถอะ ไม่ยากไม่ลำบากอะไร เพราะการเกิดกับการตาย เป็นของคู่กันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว กลัวมันไปไหน? กลัวมันให้โง่งงทำไม

มันอยู่กับเรานี่ เราวิ่งมันก็วิ่ง เรานอนมันก็นอน เรานั่งมันก็นั่ง เราเดินมันก็เดินตามเราไป ทุกขณะ ถึงวาระสุดท้ายแล้วก็ตาย! เพราะ “เกิด” กับ “ตาย” เป็นของคู่กัน

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่จงสร้างความดีที่จะเป็นผลเป็นประโยชน์แก่ตน อย่าให้เสียทำเสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ในท่ามกลางพระพุทธศาสนา อย่ากอดกอมมหาสมบัติอยู่ แต่ไม่ได้ทำอะไรเป็นสาระแก่นสารติดตัวไปบ้างเลย การเป็นเช่นนั้นดูว่าเรานี้โง่กว่ามนุษย์เดินดินกินข้าวด้วยกันเกินไป ไม่สมกับเกิดทันพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นจอมปราชญ์ฉลาดแหลมคม ทรงแก้กิเลสได้แล้ว ทรงทุ่มเท “ธรรมะ” สั่งสอนโลกด้วยพระเมตตาจริงๆ

เราผู้ที่รับธรรม ข้อปฏิบัติจากท่านมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นสารคุณแก่ตน ยังปฏิบัติไม่ได้ แล้วจะไปหวังความสุขความเจริญจากอะไร จากโลกไหน ไม่มีทางเลย ถ้าปล่อยโอกาสนี้แล้ว นั่นคือความหมดหวัง อยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็หมดหวัง มีแต่ความสิ้นขมจมทุกข้ออยู่เท่านั้น ถ้าไม่สร้างความหวังให้แก่ตนเสียตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่เวลานี้

จะจัดว่าเป็นบุคคลผู้ฉลาด ก็เมื่อสามารถนำตนผ่านไปได้ด้วย “ธรรม” อันเป็นสมบัติกลาง ผู้ฉลาดก็ยึดเป็นที่พึ่งอันเกษมได้!

การฝึกหัด “ภาวนา” ในเบื้องต้นโปรดยึดคำบริกรรมเป็นสำคัญ กว่าการเล่นผลใด ๆ เช่น บริกรรม “พุทโธฯ” ก็ให้มีความรู้สึกอยู่กับคำว่า “พุทโธ” จริงๆ มีสติกำกับความรู้สึกอยู่ตลอดไปจนถึงเวลาหยุด เมื่อคำบริกรรมติดต่อกับ “พุทโธ” คือ ติดแนบอยู่กับงานโดยสม่ำเสมอแล้ว ความรู้สึกที่เคยคิดสร้างเรื่องต่างๆ ให้อุ่นวาย ก็จะรวมเข้ามาในจิตนี้ ที่ท่านเรียกว่า “จิตสงบ” จิตสงบนั้นหมายถึงอย่างนี้ คือ กระแสของใจรวมตัวเข้ามาสู่จิตดวงเดียว เป็นความสงบสุข

การภาวนาเป็นความลำบากและหนักใจอยู่บ้าง ก่อนจะเห็นความแปลกประหลาดภายในใจดวงนี้ ซึ่งไม่เคยรู้เคยเห็นมาแต่ก่อน ทั้งๆ จิตก็อยู่กับตัว สิ่งที่จะให้รู้ให้เห็นก็อยู่กับตัว แต่ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไรจึงไม่รู้ไม่เห็นตัวและเรื่องของตัว ใจจึงมันหมายเอา ทั้งตัวเราทั้งหมดเป็นตัวรู้ เมื่อร่างกายนี้สลายลงไป เจ้าตัวก็หมดปัญญา รวากับสูญสิ้นลุ่มจมไปหมด ทั้งๆ ที่ใจมิได้สลายไป มิได้สูญสิ้นไปจากความเป็นจิตเป็นใจมาดั้งเดิม ฉะนั้นคนที่มีความเห็นว่ “ตายแล้วสูญ” จึงมักจะคิดอย่างนี้

“ถ้าจับตัวสำคัญ” นั้นไม่ได้ คือ “ตัวสำคัญว่าตายแล้วสูญ” นั้นไม่ได้ ก็จะต้องก่อความลึกลับสงสัยอยู่ร่ำไป แต่ผลที่ได้รับก็คือ ความผิดหวัง ในที่ทุกสถาน ตลอดกาลของภพชาติที่ยังเป็นไปอยู่

ความสำคัญว่า “ตายแล้วสูญ ตายแล้วสูญ” นี้แลเป็นภัยใหญ่ และยึดเยื่อแก่สัตว์โลก รวากับเป็นผู้สิ้นหวังโดยประการทั้งปวงทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ เพราะอนาคตเป็นความหมดหวัง เหมือนหินหักครึ่งท่อนต่อกันให้ติดไม่ได้ จะเรียกว่า “ผู้มีอนาคตอันกุดตัน” ก็ไม่น่าจะผิด

ความจริงนั้นใจนี้ไม่สูญ ท่านจึงสอนให้รู้ความจริงของใจ และสิ่งเกี่ยวข้องกับใจ โดยทางจิตตภาวนา เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้ความจริงได้จากจิตตภาวนา มิได้รู้ด้วยการคาดคะเน หรือดั้นเดาเอาเฉย ๆ

ผู้ต้องการความจริงอย่างแนใจ หายสงสัย จึงควรทำตามแบบของพระพุทธเจ้า ผู้สิ้นความสงสัยโดยสิ้นเชิงแล้ว แต่อย่าทำตามแบบคนที่มีกิเลส เช่น ดั้นเดาเอา เป็นต้น

### ต่อไปนี้เป็น “ถาม ตอบ”

ถาม ๑ ดิฉันอยากทราบเรียนว่า การเดินจงกรมนั้น เดินวิธีใด ถึงจะถูกคะ ?

ตอบ กิริยาของการเดินจงกรม ตามปกติ ก็เดินกลับไปกลับมา แต่ความระลึกรู้ของเราที่จิต ผู้ทำงานก็ให้ทำงานอยู่ภายใน ดังที่เคยทำอยู่ เช่น กำหนด “พุทโธ” เดินไป ก็ให้รู้อยู่กับ “พุทโธ” กลับไปกลับมา ก็ถูกต้องตามวิธีเดินทำความเพียรในอิริยาบถเดิน และอาการของการเดิน

นั่ง จะนั่งแบบไหนก็ได้ แต่ที่ท่านชอบนั่งกัน ท่านนั่งแบบ “ขัดสมาธิเพชร” หรืออะไรทำนองนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความสม่ำเสมอในอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย การนั่งพับเพียบ มักจะหนักทางด้านที่ถูกทับ คือ นั่งพับทางนี้ก็จะหนักทางด้านนี้ ไม่เสมอกัน ท่านจึงนั่งขัดสมาธิ รู้สึกว่ากายทรงความหนักเบาเสมอกัน ไม่หนักทางใดทางหนึ่งมากไป เวลานั้นนานๆ ความกดของส่วนร่างกายกับพื้นก็เสมอกัน เราจะเห็นคุณค่าของการนั่งขัดสมาธิในเวลานั้นนานๆ พอรู้สึกเมื่อย ก็พลิกเปลี่ยนเสีย พลิกเปลี่ยนเสียทุกครั้งก็รู้สึกเมื่อย ก็จะไม่เห็นความสำคัญของการนั่งขัดสมาธิ การนั่งขัดสมาธิเป็นเวลานานๆ คือ นั่งหลายๆ ชั่วโมง เช่น ๕-๖ ชั่วโมง ๗-๘ ชั่วโมง หรือแต่หัวค่ำจนสว่าง อย่างนี้จะเห็นความสำคัญของการนั่งขัดสมาธิ ว่ามีส่วนเห็นดีเห็นอยู่เสมอกัน

ถาม ๒ ขณะที่กำหนดจิตว่า “พุทโธ ๆ ๆ” นี้ จำเป็นที่จะต้องทราบลมหายใจเข้าออกหรือไม่ ?

ตอบ ถ้าต้องการทราบก็ได้ ไม่ขัดข้อง ไม่เป็นอุปสรรคต่อกัน ตามแต่จริตนิสัยชอบ อย่าฝืนจริตนิสัยที่ถนัดในวิธีใด ก็เป็นการถูกต้อง

ถาม ๓ แต่ถ้าเรากำหนดจิต “พุทโธ ๆ ๆ” อย่างเดียว แล้วเอาใจอยู่ที่ “พุทโธ” อย่างเดียว โดยไม่ไปคำนึงถึงลมหายใจเข้าออก จะไม่เป็นการสะดวกรหรือ ?

ตอบ อันนี้ให้เป็นไปตามอรรถาธิบายของเจ้าของ ถ้าเจ้าของเห็นอะไรสะดวกก็ให้ทำอย่างนั้นได้ อันนี้เป็นไปตามอรรถาธิบาย เพราะจริตนิสัยคนเราไม่เหมือนกัน เช่น กำหนด “พุทโธ” แล้วกำหนดลมหายใจ ตามด้วย “พุทโธ” ก็ได้หรือกำหนดเฉพาะ “พุทโธ” ก็ได้ หรือจะดูเฉพาะลมก็ได้ แต่ส่วนมากถ้าสติยังไม่ดีจะกำหนดเฉพาะลมอย่างเดียวไม่ค่อยจะได้หลักเกณฑ์เป็นที่พอใจเท่าที่ควร ต้องอาศัยคำบริกรรมกำกับด้วย

แต่ถ้าท่านผู้ชำนาญแล้วนั้นเป็นอีกแง่หนึ่ง ผิดกัน ผิดกันมาก บางครั้งต้องบังคับให้จิตสงบด้วยบทภาวนาเสียแทบล้มแทบตาย ก็ยังไม่สงบเลย บางครั้งยังพาเผ่นเสียด้วยซ้ำไป ความจริงก็ไม่น่าพูดว่า “พาเผ่น” แต่เรื่องมันน่าพูดก็จำต้องพูด เพราะขณะนั้นจิตดีและผาดโผนมากจนเอาไว้มองอยู่ จึงควรจะเรียกว่า “เผ่น” ทั้งนี้เพราะกำลังสติไม่พอกับกำลังกิเลสค้นหาในจิต ผาดโผนโลดเต้นเผ่นกระโดด เมื่ออาศัยการฝึกทรมานหลายครั้งหลายหนเข้า ใจก็ค่อยเชื่องขึ้น พอฝึกเข้า ฝึกเข้า สติก็ค่อย ๆ มีขึ้นมา ใจก็ค่อยมีกำลังขึ้นเรื่อย ๆ และจิตก็สงบได้ง่าย พอมีความชำนาญเข้าจริง ๆ แล้ว จะทำให้สงบเมื่อใดก็ได้ตามใจหวัง ไม่ขัดขึ้น นั่นฟังซิ!

ทั้ง ๆ ที่แต่ก่อนมันพาเราเผ่น พอสติมีความสามารถบังคับได้แล้ว ใจก็หมอบเลย พอกำหนดปั๊บ มันหมอบ และ “ลง” ปุบ ในเวลานั้น ไม่ชักช้าเลย นี่แหละจึงพอเห็นได้ว่าการฝึกจิต กับไม่ฝึกนั้น มีผลต่างกันอย่างไร และการฝึกจิตในขณะที่สติยังไม่ดี กับสติที่มีความสามารถบังคับจิตได้เป็นลำดับ ๆ แล้ว ผิดกันอย่างไร นั้นเราต้องทราบในตัวของเราเอง ไม่จำเป็นต้องถามใคร เพราะ “สนฺทิฏฐิโก” พระพุทธเจ้ามิได้ทรงผูกขาดเฉพาะพระองค์ผู้เดียว ผู้ปฏิบัติดี มีสิทธิ์รู้เห็นได้ด้วยกัน

ถ้าใจสงบดีก็ไม่มีอะไรมาทวน การทวนก็คือเจ้าของทวนเจ้าของนั้นแหละ ตามหลักธรรมชาติแล้วเจ้าของทวนตัวเอง โดยคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ ใจปรุงแต่งออกไปเป็นภาพต่าง ๆ เป็นภาพสิ่งนั้นบ้าง สิ่งนี้บ้าง เป็นภาพเรื่องนี้ เป็นภาพเรื่องนั้น เป็นภาพคนนั้น เป็นภาพคนนี้ ไม่อาจพรรณนาให้จบสิ้นได้ คือ แยกออกไปจากใจก็เป็นภาพ ภาพที่ปรากฏนั้นก็ออกไปจากตัวนี้แหละ ที่กระเพื่อมทวนตัวเอง ไม่ใช่ที่ไหนสิ่งใดมาหลอกลวงเรา มีแต่จิตปรุงภาพ หลอกตัวเองทั้งสิ้น พอจิตสงบลงไปแล้ว ภาพต่าง ๆ ก็ไม่แสดงตัว ก็ไม่มีเรื่อง

อะไร มีแต่ความรู้ล้วน ๆ เหมือนโลกนี้ไม่มี เพราะตัวนี้ไปให้ความหมายอะไรทั้งโลก พอจิตสงบ สิ่งหลอกลวงด้วยภาพต่าง ๆ ก็ระงับไป นี่แล คือ สงบ

คำว่า “โลกนี้ไม่มี” ทั้ง ๆ ที่โลกนี้มีอยู่ แต่ความรู้สึก คือ ใจ ไม่ไปเกี่ยวข้องกับอันนั้นมี อันนั้นเป็นอย่างนั้น มีความรู้อันเดียวทรงตัวอยู่ด้วยความสงบสุข ขณะนี้ คือ ขณะใจสบาย ไม่มีอะไรกวน เจ้าของก็ไม่กวนเจ้าของ นี่เป็นขั้นนี้ก่อน

รู้สึกว่่าดี และดีใจ ไม่เหมือนดีใจ ได้อะไร ไม่เหมือนได้ใจมาครองเป็นมหาสมบัติ เต็มอยู่กับตัวตลอดเวลา “อกาลโก”!

ขั้นละเอียดไปกว่านี้ ก็ยังมีอีกเป็นลำดับ จนสุดคำว่า “ละเอียด” หมดความหมายไปโดยสิ้นเชิง ถ้าถึงนั้นแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไรอีก หมดปัญหาภายในใจ

