

เทศน์โปรดคุณแพพวง วรธนะกุล ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๑๙

จงสร้างใจ ให้ช่วยตัวเอง

การปฏิบัติเพื่อช่วยสังคม อันดับแรกเราต้องช่วยตัวเองอย่างเต็มกำลังความสามารถ เมื่อมีกำลังทางใจแล้ว อันดับต่อไปก็ช่วยโลกช่วยสงสาร ญาติมิตร เพื่อนฝูง เป็นลำดับลำดับ ตามกำลังความสามารถของตน เมื่อเวลาเราปฏิบัติต้องพยามตั้งใจจนเป็นที่แน่ใจได้ มีความเข้มแข็งมีความแน่ใจอย่างเต็มที่ ใจก็ไม่หวังพึ่งอะไรทั้งนั้น เพราะพึ่งตัวเองได้แล้ว นี่คือหลักใหญ่ของการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นหลักใจอันแนบหนามั่นคง ดำรงตนอยู่อย่างอิสระเต็มตัว

เมื่อยังไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ ก็ต้องพึ่งครูพึ่งอาจารย์ ให้ท่านอธิบายแนะนำสั่งสอนตลอดถึงวิธีการปฏิบัติต่างๆ ที่จะต้องบำเพ็ญโดยลำดับลำดับตามขั้นตามภูมิ ทั้งนี้ต้องได้รับคำสั่งสอนตักเตือนจากครูอาจารย์ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงที่สุดจุดหมายปลายทางไม่มีทางไปอีกแล้ว เป็นอันว่าสิ้นสงสัย นั้นเรียกว่า “ไม่หวังพึ่งอะไรทั้งสิ้น” คือพึ่งตัวเองได้แล้ว ประจักษ์ใจทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรบกพร่องภายในใจ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ตายที่ไหนก็ตายได้ ไม่มีอะไรเป็นปัญหาทั้งการเป็นอยู่และการตายไป

ที่สำคัญมันเป็นปัญหาของความห่วงใยในธาตุในชั้นในคนนั้นคนนี่ เพราะความเป็นอยู่ภายในจิตใจของเราเองพาให้เป็นอย่างนั้น เมื่อบำเพ็ญตนได้ผลเต็มที่แล้วก็ปล่อยได้หมด การตายก็เป็นของง่าย ไม่หนักใจ ไม่สร้างปัญหาความยุ่งยากให้แก่อัตตาและผู้เกี่ยวข้องใดๆ ทั้งสิ้น นอกจากเป็นเรื่องของคนอื่นเสียเองจะมาให้ยุ่ง ดังที่เคยเห็นเคยพิจารณาแล้ว การพิจารณาจนเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างแล้วจะไปยากอะไร ไม่มีอะไรยากเลย พระอรหันต์ท่านตายไม่ยาก ทุกทำอิริยาบถตามแต่ท่านถนัดในอิริยาบถใด

ความแก่ก็ทราบว่าจะแก่ลงทุกขณะ การพิจารณาที่วางตาข่ายคือ “ญาณ” ความรู้ “ปัญญา” ความเข้อกเข้ใจซาบซึ้งในทุกสิ่งทุกอย่าง ครอบไว้หมดแล้ว แต่ยังไม่แก่ไม่ตาย

ความเจ็บ ความทุกข์ ความลำบาก ในธาตุชั้นในไม่มีใครผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ เพราะมีอยู่กับทุกคน เราเรียนเรื่องนี้ให้รู้ตามความจริงทุกแง่ทุกมุมแล้ว ก็ปล่อยได้ตั้งแต่ยังไม่ตาย เป็นเพียงรับผิดชอบกันไปตามหลักธรรมชาติธรรมดาเท่านั้นเอง เอ้า!

แก่จะแก่ไปถึงไหนก็แก่ไปเถอะ “ตาข่าย” คือ “ปัญญาญาณ” หยั่งทราบไว้โดยตลอดทั่วถึงแล้ว ท่านรับทราบไว้แล้ว รู้ไว้แล้ว ประจักษ์ใจอยู่แล้วไม่สงสัย เจ็บทุกข์ทรมานในร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็ทราบแล้วด้วยปัญญา ตายก็ทราบแล้วด้วยปัญญา ก็เมื่อทราบด้วยปัญญาอันเป็นของแน่นอนแล้ว จะโอนเอนโยกคลอนไปที่ไหนอีก ถ้าเป็นเช่นนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้า โลกก็ไวใจไม่ได้ละซี

ถ้าผู้ปฏิบัติตามหลักธรรม รู้ตามหลักธรรมแล้ว ยังจะโอนเอนเอียงหน้าเอียงหลัง ล้มซ้ายล้มขวาอยู่แล้ว ธรรมก็เป็นเครื่องยึดของโลกไม่ได้ เท้าที่จิตเราเชื่อตัวเองไม่ได้ ก็เพราะจิตยังไม่เข้าถึงธรรมในขั้นที่เชื่อตัวเองได้นั่นเอง ฉะนั้นการปฏิบัติจิตใจเพื่อให้เข้าสนิทสนมกลมกลืนกับธรรมเป็นขั้น ๆ ไป เพื่อความเชื่อตัวเองได้ตามหลักธรรมที่ท่านสอนไว้นั้น จึงเป็นสิ่งสมควรอย่างยิ่งสำหรับเราทุกคน ผู้จะต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติที่เต็มอยู่ในชั้นธของแต่ละราย

เราเกิดมาทุกคนไม่มีใครต้องการความทุกข์ความลำบากเลย ไม่ว่าทางร่างกายและจิตใจ แต่ต้องการความสุขความสบายความสมหวังทุกสิ่ง สิ่งใดที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา ขอให้เป็นที่พึงปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น แต่ทำไมไม่เป็นไปตามใจหวัง! ก็เพราะแม้แต่ใจเราเองยังไม่เป็นไปตามใจหวังนั่นเอง ไม่ใช่สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามใจหวังโดยถ่ายเดียว คือจิตใจไม่เป็นไปตามความหวัง มีความบกพร่องในตัวเอง จึงต้องการสิ่งนั้น ต้องการสิ่งนี้ เมื่อต้องการแบบไม่เข้าหลักเข้าเกณฑ์ สิ่งที่ไม่พึงหวัง เช่น ความหิวโหยโรยแรงก็เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาจนได้ ใคร ๆ ก็หลีกเลี่ยงพ้นต้องโดนอยู่โดยดี!

“ยมปิจุฉ น ลภติ ตมปิ ทุกข์” ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เกิดความทุกข์ คนเรามีความบกพร่องจึงต้องมีความปรารถนา จึงต้องการ เมื่อไม่ได้ดังใจหวังก็เป็นทุกข์ นี่เป็นทุกข์ประเภทหนึ่ง เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะเรื่องของกิเลส ความต้องการสิ่งนั้น ๆ ด้วยความอยาก ด้วยอำนาจของกิเลส เวลาได้มาก็ได้มาด้วยอำนาจของกิเลส รักษาด้วยอำนาจของกิเลส สูญหายไปด้วยอำนาจของกิเลส มันก็เกิดทุกข์กันทั้งนั้น

ถ้าเรียน “ธรรม” รู้ธรรมเป็นหลักใจแล้ว ได้มาก็ตาม ไม่ได้มาก็ตาม หรือเสียไปก็ตามก็ไม่เป็นทุกข์ ผิดกันตรงนี้ จิตที่มีธรรมกับจิตที่ไม่มีธรรมผิดกันอยู่มาก ฉะนั้นธรรมกับโลกแม้อยู่ด้วยกัน จำต้องต่างกันอยู่โดยดี ความสมบูรณ์ของจิตกับความบกพร่องของจิต จึงต่างกันคนละโลก แม้จะชื่อว่า “จิต” ด้วยกันก็ตาม จิตดวงหนึ่งเป็นจิตที่สมบูรณ์ด้วยธรรม แต่จิตดวงหนึ่งเต็มไปด้วยความบกพร่อง ทั้งสองอย่างนี้ความ

เป็นอยู่และการทรงตัวต่างกันอยู่มาก ดวงหนึ่งทรงตัวอยู่ไม่ได้ ต้องเอนเอียงต้องงู้นวายนวายนั้นมาเกาะคว้านี้มายึด อาศัยยุ่งไปหมด แทนที่จะอยู่สะดวกสบายตามที่อาศัยโน้นอาศัยนี้แต่กลับเป็นทุกข์ เพราะจิตนี้เป็นความบกพร่องอยู่แล้ว จะอาศัยอะไรก็บกพร่องในตัวของมันอยู่นั่นแล ไม่เหมือนจิตที่มีธรรมเป็นเครื่องยึด หรือจิตที่มีธรรมสมบูรณ์ในใจแล้ว อยู่ที่ไหนก็ปกติสุข ไม่ลุกลี้ลุกกลนชนทุกข์ใส่ตัว

ท่านจึงสอนให้ทำใจให้ดี ให้ดีไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงขั้นสมบูรณ์แล้ว แม้อะไรจะบกพร่อง อะไรจะวิกลวิการไปก็ตาม เครื่องใช้ไม้สอยที่เราเคยอาศัยมาดั้งเดิมจะขาดตกบกพร่องไป ก็ไม่มีอะไรเป็นปัญหา เพราะจิตไม่มีปัญหากับสิ่งเหล่านั้น แล้วสิ่งเหล่านั้นจะมาเป็นอันตรายต่อจิตได้อย่างไร เรื่องเป็นอันตรายก็จิตเป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง สร้างขึ้นมาเป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเอง นี่แหละหลักธรรมของพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างนี้ ถ้าต้องการความสุขความสมหวัง จงยึดไปปฏิบัติตัวด้วยดี ผลจะเป็นที่พึงพอใจ

เราได้ยินแต่ชื่อว่า “ธรรม ๆ” แต่ธรรมไม่เคยเข้าสัมผัสใจ “สมาธิ” ก็ได้ยินแต่ชื่อ อ่านแต่ชื่อของสมาธิทั้งวันทั้งคืน แต่ไม่เคยเห็นองค์ของสมาธิแท้ปรากฏขึ้นที่ใจ อ่านชื่อ “ปัญญา” เราก็อ่าน ท่านว่าฉลาดอย่างนั้นฉลาดอย่างนี้ เราก็อ่านชื่อของความฉลาด แต่ใจของเรามันโง่อยู่นั่นแล เพราะไม่สนใจปฏิบัติตามที่ท่านบอกไว้ อ่านมรรค อ่านผล อ่าน “สวรรค์” อ่าน “วิมาน” อ่าน “นิพพาน” เราอ่านกันได้ทั้งนั้นแหละ แต่ตัวมรรคตัวผลตัวสวรรค์ตัวนิพพานจริงๆ ไม่ปรากฏ ไม่สัมผัสกับจิตใจเลย ใจก็ฟุบก็หมอบอยู่อย่างเดิม ฉะนั้นจะต้องค้นหาตัวจริงให้เจอ ได้ชื่อแล้วไม่ได้ตัวจริงมันก็เช่นเดียวกับการจำชื่อของโจรของเสือร้ายได้ แต่ไม่เคยจับตัวของโจรของเสือร้ายนั้น ๆ ได้ โจรหรือเสือร้ายก็คน ก็เที่ยวฉกเที่ยวลักเที่ยวปล้นสะดม ให้บ้านเมืองเดือดร้อนวุ่นวายอยู่นั่นแล เราจำชื่อมันได้กระทั่งโคตรเข้มันมาหมดก็ไม่ทำอะไรให้ดีขึ้น มันยังคงฉกฉกลักปล้นสะดมอยู่ตามเดิม นอกจากจะจับได้ตัวมันมาเสียเท่านั้นแหละ บ้านเมืองจะร่มเย็นสงบสุข ไม่ทำลายสมบัติเงินทองและทำลายจิตใจประชาชนให้เสียหายและเข้าใจต่อไป

ที่เราเรียนได้แต่ชื่อของ “มรรค ผล สวรรค์ นิพพาน สมาธิ ปัญญา” ได้แต่ชื่อของกิเลสต่างๆ แต่ไม่เคยสัมผัสกับ “สมาธิ ปัญญา” และไม่เคยสัมผัส “สวรรค์ นิพพาน” ให้เป็นสมบัติของใจ เพราะไม่เคยฆ่ากิเลสตายแม้ตัวเดียว จึงไม่วายที่กิเลสจะมาทำลายตน เราได้แต่ชื่อ “มรรค ผล สวรรค์ นิพพาน” ก็ไม่วายที่เราจะเป็นทุกข์ เพราะใจไม่ได้เป็นอย่างนั้น

เพื่อความถูกต้องดีงาม จึงต้องบำเพ็ญตัวเราให้เป็นไปตามนั้น ท่านว่า “สมาธิภาวนา” เป็นอย่างไร ผลของการภาวนาทำจิตใจให้มีความสงบร่มเย็น และวิธีทำทำอย่างไรจึงจะมีความสงบร่มเย็น เราก็ศึกษาวิธีทำแล้วก็ทำ เช่น กำหนด “พุทโธ” หรือ “ธัมโม,สังโฆ” บทใดก็ตาม หรือกำหนด “อานาปานสติ” แล้วแต่จริตจิตใจเราชอบ นำมากำกับรักษาคำจิตเรา ซึ่งเคยเที่ยวเกาะนั้นเกาะนี้ ที่ไม่เป็นสาระมากไปกว่าเป็นยาพิษทำลายตน

ที่นี้ให้เกาะ “ธรรม” คือคำบริกรรมภาวนา ด้วยความมีสติตั้งอยู่กับธรรมบทนั้น ๆ ไม่ยอมให้จิตส่ายแสไปโน่นสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเคยนำเรื่องราวมาก่อกังวลตัวเอง หรืออยู่แยกกังวลใจให้ได้รับความทุกข์ความลำบาก ให้จิตอยู่ในจุดเดียว คือคำภาวนานั้น นี้เรียกว่าเราทำตามวิธีเพื่อความสงบเย็นใจ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

จิตเมื่อได้รับการบังคับบัญชาด้วยสติในทางที่ถูกต้อง ย่อมเข้าสู่ความสงบเย็น เมื่อความสงบเริ่มปรากฏขึ้นในจิต เราก็ทราบที่ “ความสงบเป็นอย่างนี้” ในขณะเดียวกันเมื่อจิตมีความสงบ ความสุขสบายก็ปรากฏขึ้นมาในใจนั้น นี้เริ่มเห็น “ตัวจริงของความสงบ” บ้างแล้ว เริ่มเห็น “ตัวความสงบของจิต” ด้วย เห็นความสุขที่ปรากฏขึ้นจากความสงบนั้นด้วย จะเรียกว่า “จิตของเราเริ่มเป็นสมาธิ” ก็ได้ ไม่เรียกก็ได้ จิตมีความสงบเยือกเย็นอยู่ภายใน คือจิตที่ได้หลักฐาน หรือได้อาหารที่เหมาะสมกับจิตใจ ย่อมสงบเย็นไม่เดือดร้อน เพราะไม่ใช่อาหารอันเป็นพิษเหมือนอาหารที่เคยคิดเคยปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารพิษ คัดออกมาเท่าไรก็มาเผาผลาญตนเองให้เดือดร้อนวุ่นวายระส่ำระสายอยู่อย่างนั้น

บางทีจนนอนไม่หลับเพราะความคิดมาก แต่ก็ไม่รู้วิธีดับรู้แต่วิธีก่อ อย่างก่อไฟนะ แต่วิธีดับไม่รู้ รู้แต่วิธีคิดวิธีปรุง ยุ่งไปหมด แต่วิธีระงับดับความคิดความปรุงของตนเพื่อความสงบนั้นไม่รู้ ทุกข์มันจึงตามมาอยู่เรื่อย ๆ บ่นเท่าไรก็ไร้ผล ไม่สำเร็จประโยชน์ หากว่า “ความบ่น” นี้มีคุณค่าสำเร็จประโยชน์ได้ ทุกข์ต้องดับไปนานแล้ว เพราะใคร ๆ ก็บ่นกันได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นจะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมใด ๆ ทั้งสิ้น บ่นให้ทุกข์พินาศฉิบหายไปหมด คนจะได้มีความสุขกันทั้งโลก เพราะ “บ่นได้ผลและบ่นได้ด้วยกัน”

แต่นี้ไม่สำเร็จประโยชน์เพราะการบ่นเฉย ๆ ต้องทำตามหลักที่ท่านสอน วิธีทำก็ตั้งได้อธิบายมาแล้ว

ขั้นที่จิตจะเป็น “สมาธิ” จิตจะสงบ ท่านสอนอย่างไร

ถ้าจิตมีความสงบแล้วความสุขไม่ต้องถาม ความสุขภายในจิตที่เกิดขึ้นจากความสงบด้วยการภาวนานี้ เป็นความสุขที่แปลกประหลาดยิ่งกว่าความสุขอื่นใดที่เคยผ่านมาแล้วในโลกนี้ เมื่อปรากฏหรือสัมผัสเข้าภายในใจเท่านั้น ก็ปีก็เดือนก็ไม่ลืม ถ้าความสงบนี้ไม่เขยิบขึ้นไป คือจิตไม่สงบขึ้นมากกว่านี้ หรือความสงบนี้เสื่อมไป ไม่ปรากฏขึ้นมาอีก ความจำความอาลัยนี้จะฝังอยู่ในจิตเป็นเวลานาน แม้ไม่ตั้งใจจะจำก็จำได้อย่างตั้งใจ เพราะเป็นความสุขที่แปลกประหลาดกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยผ่านมา

การทำสมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ด้วยการภาวนา โดยการบังคับจิตใจให้เข้าสู่จุดเดียวในคำบริกรรม เช่น อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้าออก เราไม่ต้องไปคิดว่า “ลมสั้น หรือ ยาว” หายใจเข้า หายใจออก ไปถึงไหนบ้าง ไม่ต้องไปตามลมเข้าและลมออก ขอให้รู้อยู่กับความสัมผัสของลม ที่ไหนลมสัมผัสมากเวลาผ่านเข้าออก ส่วนมากก็เป็น “ตั้งจุ่มก” จึงกำหนดไว้ที่ตรงนั้น ให้ “รู้” อยู่ตรงนั้น อะไรจะเป็นอย่างไรก็ให้รู้เฉพาะลมที่เข้าออกนี้เท่านั้น ไม่ต้องส่งไปทางไหน ไม่ต้องไปปรุงไปแต่งเรื่องมรรค เรื่องผล

การบำเพ็ญด้วยความถูกต้อง ด้วยความมีสติอยู่ในจุดลมรวมแห่งเดียวนั้น เป็นการสร้าง “มรรค” คือ สร้างหนทางเพื่อความสงบอยู่แล้ว เมื่อสติมีความสืบทอดอยู่ด้วยลม รู้ลมอยู่ตลอดเวลา ลมละเอียดก็ทราบ แต่อย่าไปปรุงไปแต่งว่า ลมจะละเอียดอีกแค่ไหนต่อไป ให้ทราบอยู่เพียงกับลมเท่านั้น ลมละเอียดใจก็ละเอียด ความสุขก็ค่อยปรากฏขึ้นมาเอง นี้เรียกว่า “อุบายที่ถูกต้อง”

ถ้าผู้ที่กำหนด “พุทโธ” หรือธรรมบทใด ก็ให้รู้อยู่กับธรรมบทนั้น จิตจะหยั่งเข้าสู่ความสงบ พอจิตสงบแล้วใจก็เย็นไปเอง เกิดความแปลกประหลาด เกิดความอัศจรรย์ในตัวเอง ใจปรากฏว่ามีคุณค่าขึ้นมาแล้วบัดนี้ แต่ก่อนไม่ได้คิดว่าเรามีคุณค่า ถ้าคิดว่ามีคุณค่าก็เป็นการเสกสรรเอาเฉย ๆ พอความสงบเกิดขึ้นมาภายในจิต ได้เห็นดวงจิตเด่นชัดแล้ว ใจมีความสุขเกิดขึ้นในจุดความรู้ที่เด่นชัดนั้นแล เป็นจุดที่มีคุณค่ามาก “อ้อ เรามีคุณค่า” เรามีราคา และมีความแปลกประหลาดขึ้นภายในใจ ใจยิ่งเกิดเกิดความสนใจในจุดนั้นมากขึ้น แล้วพยายามบำเพ็ญให้มากขึ้นโดยลำดับ จุดนี้จะเด่นขึ้นไปเรื่อย จนกลายเป็นความอัศจรรย์ขึ้นมาภายในใจ แม้ใครไม่เห็นก็ตาม เป็นความกระหึ่มอยู่ในจิตเอิบอิมอยู่ทั้งวันทั้งคืน ใจเย็นสบาย เย็นภายในจิตนี้ผิดกับเย็นทั้งหลาย! ร่างกายก็เบา อารมณ์ก็เบา จิตใจก็เบา ถูกใครว่าอะไร ก็ไม่ค่อยจะโกรธเอาง่าย ๆ เพราะมีอารมณ์มีอาหารเป็นเครื่องตีของใจ ใจไม่ได้หิวโหย

ในขณะที่หิวโหยเราสังเกตเห็น ในธาตุชั้นของเราในขณะที่ธาตุชั้นของเรากำลังหิวโหยมาก เห็นใบไม้ก็เข้าใจว่าเป็นผักไปเลย เพราะความหิวโหยบังคับให้สำคัญว่านั่นเป็นอาหาร กินอะไรก็อร่อยหมด ที่นี้พออิ่มแล้ว มันรู้ว่าอะไรเป็นผักไม่เป็นผัก อะไรอร่อยไม่อร่อย จิตใจก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เวลาที่มีความอึดตัวพอสมควร มีอาหารคือธรรมเป็นเครื่องดื่ม อารมณ์อะไรเข้ามาสัมผัสก็ไม่วอกแวกคลอนแคลน และไม่ไปคว้าเอาง่ายๆ ไม่ฉุนเฉียวง่ายอย่างที่เคยเป็นมา อย่างมากก็คิดเหตุคิดผลก่อนที่จะโกรธหรือไมโกรธ หรือใครพูดอะไรมา ก็ไม่ได้เอาความโกรธออกต้อนรับโดยถ่ายเดียว นำคำพูดของเขาที่พูดมานั้นมาเทียบเคียงโดยเหตุโดยผล หากว่าสมควรจะยึดก็ยึดเอา ไม่ควรจะยึดก็ปล่อยทิ้งเสีย เพราะไม่เกิดประโยชน์ ขึ้นเอามาอยู่กับตัวเอง ตัวก็กลายเป็นคนยุ่งไปอีกคนหนึ่ง เพราะนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังเกิดโทษกับตัวเองอีกมีอย่างหรือ! ใจสลัดไปเสีย นักภาวนาท่านเป็นอย่างนั้น ท่านแสวงหา “อาหารภายใน คือ ธรรม” เป็นเครื่องเสวย ซึ่งมีคุณค่ากว่ายาพิษที่พ่นออกมาจากปาก จากกิริยาอาการของคนอื่นเป็นไหนๆ และนี่คืออุปมาแห่งความฉลาดของธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับ

ขั้นสมาธิปรากฏขึ้นภายในใจ คือมีความสงบขึ้นมา เราก็เห็นเราเป็นคนหนึ่งขึ้นมาแล้ว โดยที่ไม่เกิดเพราะความสำคัญมั่นหมายอะไรเลย มันหากเป็นในตัวเอง เป็นความสำคัญขึ้นมาภายในตัวเองด้วยอำนาจแห่งธรรม คือความสงบของใจในขณะทำภาวนา

“ใจ” ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ใจเป็นสิ่งที่มีความค่ามากโดยหลักธรรมชาติ เท่าที่ใจไม่ปรากฏว่ามีคุณค่าอะไร ก็เพราะสิ่งที่ไม่มีความค่านั้นแลมันครอบคลุมจิต จนกลายเป็นจิตเหลวไหลไปทั้งดวง ตัวก็เลยกลายเป็นคนเหลวไหลไปด้วย เป็นคนอาภัพอำนาจวาสนาไปด้วย ที่นี้ก็ตำหนิเจ้าของไปเรื่อย ๆ ตำหนิเท่าใดก็ยิ่งด้อยลงไป ๆ เพราะไม่กลับตัวไม่พยุ่งตัวให้สูงขึ้น เหตุที่จะตำหนิ ก็เพราะมันไม่มีอะไรปรากฏความดีพอมีคุณค่าภายในจิต เป็นความทุกข์ร้อนเสียสิ้นตลอดทั้งวันทั้งคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ยุ่งไปหมด ยิ่งกว่านั้นก็คิดอยากตายให้รู้แล้วรู้รอดไปเสีย ทั้งที่ตายไปแล้ว ก็ไม่พ้นจะเป็นทุกข์ที่มีอยู่กับใจดวงเหลวไหล พาให้เสวยกรรมต่อไป

แต่พอจิตได้รับความสงบเยือกเย็นขึ้นมาเท่านั้น จะมองดูโน้น มองดูนี้ ฟังอะไรก็ฟังได้เต็มหู ดูอะไรก็ดูได้เต็มตา พิจารณาได้ด้วยปัญญา ไม่ค่อยฉุนเฉียวง่ายตาย นี่คืออำนาจแห่งความสงบของใจ อำนาจแห่งความสุขของใจที่มีอาหารเต็ม ทำให้คนมีความเชื่อใจ ทำให้มีความเชื่อต่อเหตุต่อผลต่ออารมณ์ทั้งหลายได้ดี ยิ่งก้าวเข้าทางด้านปัญญาด้วยแล้ว ก็ยิ่งมีความเฉลียวฉลาดแพรวพราว พิจารณาอะไร ค้นคว้าอะไร เห็นได้ชัดเจน รู้ได้รวดเร็ว

อันความตายนั้น พิจารณาเฉพาะตัวก็กระจายไปหมดทั่วโลกธาตุ ว่าเป็นอย่างเดียวกัน คือเป็นโลกตาย เพราะเป็นโลกเกิดมาแล้วตั้งเดิม การเกิดเป็นต้นเหตุแห่งความตาย ใครเกิดมาอะไรเกิดมา ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น แต่ว่ามนุษย์และสัตว์นี้สำคัญ เพราะมีวิญญาณเข้าครอบครองอยู่ ณ ใจรับทราบทั้งความสุขความทุกข์ทุกสิ่งทุกอย่าง ก่อนที่จะตายแต่ละร่าง ๆ แต่ละคน ๆ “โอ้โห! ทูรุษุรายเออาการ จนกระทั่งทนไม่ไหว แล้วก็ตายไป นี่เป็นความทุกข์ บางรายถึงกับไม่มีสติประคองตัว ตายอย่างอเนจอนาถ รวากับสัตว์ตาย ทั้งนี้เพราะขาดการเอาใจใส่ทางจิตทางธรรมนั้นแล จึงทำให้คนทั้งคน หมดความหมาย ตายแบบลุ่มจม

ความเกิดก็เป็นความทุกข์ ในขณะที่เกิดขึ้นมาที่แรก แต่เราไม่รู้เฉย ๆ มันรอดตายถึงได้เป็นมนุษย์ ก็ออกมาจากช่องแคบ ๆ ทำไมจะไม่สลบไสล แต่เราไม่ได้เคยคิด และมองข้ามไปเสีย จึงต้องการแต่จะเกิด ๆ ทุกข์ที่ปรากฏขึ้นมาในขณะที่เกิดนั้น เราไม่ทราบเพราะไม่มอง ทั้งที่ความจริงมันเป็นอย่างนั้น จึงกลัวแต่ความตาย ความเกิดไม่กลัวกัน

การพิจารณาให้เสมอต้นเสมอปลายโดยเป็นอรรถเป็นธรรมแล้ว เกิดนั้นแหละ เป็นทุกข์ และเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์มาก่อน แล้วจึงส่งผลไปถึงความตาย ทุกข์จะต้องเป็นไปในระยะนั้นอีกมากมาย เรื่องปัญญาพิจารณาอย่างนี้ แก่ก็แก่ไปด้วยกันนั้นแหละ ต้นไม้ใบหญ้าก็ยังแก่ แต่มันไม่ทราบความหมายของมันว่า “แก่” เรานี้ทราบ แก่เท่าไรทุกข์ก็แก่ไปด้วย ทุกข์ก็แก่ขึ้นทุกวันเวลา คนแก่ลงมากเท่าไรทุกข์ยิ่งแก่ขึ้นโดยลำดับ ดีไม่ได้แบกชั้นรชของตัวไปไม่ไหว เพราะมันทุกข์มันลำบากมาก ๆ ทุกข์จนไม่มีกำลังจะทรงร่างอยู่ได้ ต้องอาศัยคนอื่นช่วยพยุง เวลาจะเคลื่อนย้ายไปไหนมาไหนแต่ละครั้ง เป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง

แก่ เจ็บ ตาย คือโลกอันนี้ โลกนี้เต็มไปด้วยปาฐา มีช่องไหนที่พอจะวางให้เราอยู่ได้พอมีความผาสุกสบายบ้าง? ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องชราคร่ำคร่า ไม่ต้องได้รับความทุกข์ความลำบาก ไม่ต้องล้มหายตายจากกัน ให้เป็นความทุกข์ลำบากทั้งผู้จากไป และผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ซึ่งแสนอาลัยในโลกนี้ ไม่มี! มันมีแต่ความตายเต็มไปหมด นอกจากก่อนหรือหลังกันเท่านั้น โลกเป็นไปอย่างนี้ด้วยกัน นี่คือปัญญาพิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล!

จิตก็ค่อยถอยตัวเข้ามา ไม่เพลิดเพลินจนเกินเหตุเกินผล ลืมเนื้อลืมตัว เมื่อจิตถอยเข้ามาก็ถอยด้วยความรู้เรื่องรู้เหตุผล ถอยเข้ามาด้วยความฉลาดและสงบ เป็นที่พึ่งของตนได้ เพราะอำนาจแห่งปัญญาเป็นเครื่องชักฟอกความหลงมกมายภายในจิตออก ใจก็มีความแพรวพราวขึ้น อาจหาญขึ้น ไม่อับเฉาเมามัว และพึ่งตัวเองได้

การพิจารณาเรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ก็เพื่อจะสลัดความลุ่มหลงในสิ่งเหล่านั้นออก ถอนตัวออกมาอยู่โดยเอกเทศไม่ต้องไปยึดอะไร ด้วยอำนาจของปัญญาที่กลั่นกรองสิ่งที่ไม่มียุทธประโยชน์ทั้งหลายออกจากจิตใจเป็นลำดับ ๆ จนจิตมีความบริสุทธิ์ขึ้นมาด้วยอำนาจของปัญญาที่ฉลาดเต็มภูมิแล้ว ใจกับชั้นนี้ก็หมดปัญหาต่อกัน

ฉะนั้นการดำเนินตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมจะเป็นสาระของใจตัวเองไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการสร้างที่พึ่งให้แก่ตนแน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น ปัญญาเครื่องพิจารณา มีความเฉลียวฉลาดรอบตัวเท่าใด ยิ่งชำระจิตให้เข้าสู่ความละเอียด และชำระสิ่งสกปรกโสภณทั้งหลาย ซึ่งเกาะหุ้มห่ออยู่ภายในจิตนี้ออกไปได้เป็นลำดับลำดับ จนที่สุดแม้แต่ธาตุชั้นซึ่งอยู่กับตัวเราและรับผิดชอบกันอยู่นี้ ก็สามารถรู้รอบขอบเขตและปล่อยวางไม่ยึดถือว่าเป็นตน แม้จะพาไปมาเป็นอยู่ตลอดเวลา ในความรับผิดชอบก็รับตามฐานะที่ได้อาศัยกันมาตามหลักธรรมชาติต่างหาก ไม่ได้ไปยึดถือด้วยความสำคัญมั่นหมายจนเป็น “อุปาทาน” ดังสามัญจิตทั้งหลาย

ความหนักภายในใจดังที่เคยเป็นมากก็คือ “อุปาทาน” จงรู้เท่าทันด้วยปัญญา โดยแยกแยะให้เห็นเป็นเรื่องธาตุเรื่องชั้น เวลาที่ชั้นยังเป็นอยู่ ต่อไปเขาจะแตกจะดับจากเรา จงบอกตัวเองให้เข้าใจเรื่องความจริง อย่าหลง! ป่าช้าอยู่กับตัวของชั้นโดยสมบูรณ์อยู่แล้ว การไปจับจองว่า “ไม่ให้ตาย” นั้นผิด เพราะเป็นการฝืนคตินิยามจะเกิดทุกข์แก่เราเอง ปัญญาจงสอดแทรกเข้าไป เมื่อเห็นชัดตามความจริงแล้วก็ปล่อยวางรูปกายก็ปล่อยวาง เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ รู้ตามหลักธรรมชาติของมัน จะเกิดขึ้นภายในกายก็ตาม จะเกิดขึ้นภายในจิตก็ตามก็คือ “เวทนา” อันเป็น “วิปริณามธรรม” เป็นของแปรปรวน เป็นของไม่แน่นอนนั่นเอง ไม่ควรจะไปยึดไปถือ ไม่ควรจะไปพึ่งพึ่งอาศัยมันให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ธรรมที่เป็นหลักสำคัญในการแก้สิ่งผูกพันทั้งหลายก็คือ “สติปัญญา” ควรจะสนใจให้มากเท่าที่จะมากได้ สิ่งที่จะเป็นความผ่องใสขึ้นมาภายในให้ได้ชมก็คือ ใจ เมื่อปัญญาชักฟอกสิ่งทั้งหลายที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตนั้นออกได้มากน้อย ใจก็สว่างไสวและพึ่งตัวเองได้โดยลำดับ

บรรดาธาตุชั้นและกิเลสอาสวะที่มีอยู่ภายในใจ สติปัญญาสามารถกำจัดได้โดยสิ้นเชิง นั่นคือ “จิตที่พึ่งตนเองได้เต็มที่” แล้วก็ไม่ต้องพึ่งใครอีก ไม่พึ่งผู้ใดทั้งสิ้น? แม้จะอยู่เฉพาพระพักตร์พระพุทธเจ้าก็ไม่ทูลถามท่าน ไม่หวังพึ่งท่านอีกในการแก้ ในการถอดถอนกิเลส เพราะเราสร้างที่พึ่งแก่ตนอย่างเพียงพอแล้วภายในใจ

นี่แหละสาวกทั้งหลายท่านสร้างตัวท่าน ท่านสร้างอย่างนี้ สร้างให้เห็นประจักษ์ ตั้งแต่ความสุขในขั้นเริ่มแรก จนกระทั่งความสุขอันสมบูรณ์ภายในใจ การสร้างใจจึงเป็นการสร้างยาก ปฏิบัติต่อใจเป็นการปฏิบัติยาก งานของใจเป็นงานที่ยาก แต่เวลาได้ผลแล้วคุ้มค่า คนไม่ยอมทำเพราะเห็นว่ายาก แต่นักปราชญ์หรือผู้เล็งเห็นการณ์ไกล ก็อดสร้างควมดีไว้ให้เป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ต้องทุ่มเทกำลังเพื่อความเห็นการณ์ไกลจนสุดกำลัง ฝึกลีลาให้จมมิดหมดแล้ว จะตายหรือนิพพานเมื่อไร ใจก็ไม่เป็นปัญหาและไม่ล้ำสมัย

ฉะนั้นพวกเราชาวพุทธ จึงพยายามสร้างใจให้สมบูรณ์ เพื่อความสุขอันสมบูรณ์ ร่างกายนี้อาศัยได้เพียงเท่านั้น ๆ วัน ต่อจากนี้ไปจะอาศัยอะไรถ้าความดีไม่มี คือเชื่ออันดีไม่มีภายในจิต แล้วอันใดจะเป็นเครื่องสนับสนุนจิต อันใดที่เป็นเครื่องสนองความต้องการของเราที่มีความต้องการอยู่เสมอ ความต้องการก็ต้องการแต่สิ่งที่พึงปรารถนาทั้งนั้น อันใดเป็นที่พึงปรารถนาของเรา ก็คือ “ความสุข”

ความสุขจะได้มาด้วยเหตุใด ถ้าไม่ได้มาด้วยสาเหตุแห่งการกระทำความดี ไม่มีทางอื่นที่จะให้เกิดความสุขได้ นี่แหละเป็นสาเหตุที่จะให้เราต้องสร้างควมดี เราก้สร้างตามหลักธรรมที่ท่านสอนไว้ เราเชื่อธรรม เชื่อพระพุทธเจ้า ยากลำบากเราก้ทำ ดังที่ท่านทั้งหลายที่อุตสาห์มาจากกรุงเทพฯ มาถึงนี้ก็ไกลแสนไกล ทำไมมาได้ ก็มาด้วยความเชื่อความเลื่อมใส มาด้วยความอุตสาห์พยายาม เพราะความเชื่อพระพุทธเจ้านั่นแล ลำบากแค่ไหนก็มา สละเป็นสละตาย สละเวลาล่าเวลา สละทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อถึงกาลแล้ว พร้อมเสมอที่จะให้เป็นไปตามความจำเป็นหรือเหตุการณ์นั้น ๆ เราจึงมาได้ ถ้าไม่ได้คิดสละอย่างนี้ก็มาไม่ได้

ใครจะไม่รักไม่สงวนชีวิตของตัวเอง ใครจะไม่รักไม่สงวนสมบัติเงินทองข้าวของเสียไปแต่ละบาทละสตางค์ย่อมเสียตายกันทั้งนั้น เพราะเป็นสมบัติของเรา แต่ทำไมเราถึงสละได้ ก็เพราะน้ำใจที่เชื่อต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และเชื่อตัวเอเองนี้แล เราจึงมาได้ นี่พูดถึงเรื่อง “ศรัทธา” ซึ่งมีใจเป็นผู้พาให้เป็นไป สมกับใจเป็นใจ ใจเป็นประธานในตัวเรา

พูดถึงเรื่อง “ปัญญา” แม้พิจารณายากลำบากเราก้พยายามทำได้ การบำเพ็ญจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ขออย่าได้ละเลยในสิ่งสำคัญนี้ ขอให้เห็นว่าสิ่งสำคัญนั้นแลเป็นสิ่งที่ควรรักสงวน เป็นสิ่งที่ควรทะนุถนอมบำรุงรักษาให้ดีขึ้นโดยถ่ายเดียว ชาตินี้เราก้อาศัยใจ เราอาศัยความสุข ชาตินี้เราก้ต้องอาศัยใจ และอาศัยความสุขเหมือนกัน ชาตินี้กับชาติหน้ามันก้เหมือนวันนี้กับพรุ่งนี้ แยกกันไม่ออก จากวันนี้ไปถึงวันพรุ่งนี้ มะรืนนี้ สิบทอดกันเรื่อย ๆ ไป สิบเนื่องมาจากวานนี้ก็มาเป็นวันนี้ สิบเนื่องจากชาติก่อนก็มาเป็น

ชาตินี้ สืบเนื่องจากชาตินี้ก็เป็ชาติหน้าชาติโน้นเรื่อยไป นี่เป็นหลักธรรมชาติของจิตที่มีเชื้อแห่ง “วิภูฏะ” อยู่ภายในตัว จะแยกไม่ออกในเรื่องการเกิด การตาย สืบต่อเนื่องกันโดยลำดับ

หากจะมีภพมีชาติต่อเนื่องกันไปเป็นลำดับก็ตาม ขอให้มึคุณงามความดีเป็นสิริมงคล เป็นเครื่องพุงจิตใจอยู่ภายใน ไปภพใดชาติใดหากยังต้องเกิดใน “วิภูฏะสงสาร” ก็ยังพอมีความสุขเป็นเครื่องสนองความต้องการ จะไม่ร้อนรอนนธการมากนัก จะไม่ได้รับคามทุกข์ความทรมานมาก เพราะมีความสุขเป็นเครื่องบรรเทาเกินไป เราก็พอเป็นไปได้ เพราะอาศัยความสุขซึ่งเกิดจากความดี ที่เรากู้สำหรับบำเพ็ญมาโดยลำดับ

เวลานี้เรากำลังสร้างความดี พยายามสร้างให้มากโดยลำดับ จนกระทั่งเป็น “มหาเศรษฐีความดี” นั้นแล ที่นี้ก็ไม่ต้องพึ่งใครอาศัยใคร ดังพระพุทเจ้า และ พระสาวกทั้งหลายท่านจะนิพพาน ก็ไม่ยาก นิพพานได้อย่างสะดวกสบาย ธรรมดีธรรมตา

เราเมื่อได้สร้างจิตใจให้เต็มภูมิแล้ว ไม่หวังจะพึ่งอะไรทั้งหมด เพราะพึ่งตนเองได้แล้ว เต็มภูมิของใจแล้ว การเป็นไปของเราก็ไม่ยาก ตายที่ไหนเราก็ตายได้ทั้งนั้นแหละ เพราะการตายไม่ใช่จะทำให้เราล่มจม ความตายเป็นเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ เรื่องความบริสุทธิ์เป็นเรื่องของใจ ดีต้องดีเสมอไป ไม่มีความล่มจม บริสุทธิ์ต้องบริสุทธิ์เสมอไป ไม่ใช่ความบริสุทธิ์เพื่อความล่มจม เราจะไปล่มจมที่ไหนกัน เมื่อมีความดีอย่างเต็มใจอยู่แล้ว

ถ้าเป็นของล่มจม เราเกิดมากี่ภพก็ชาติ ทำไมเรามาเกิดได้อีก ทำไมไม่ล่มจมไปเสีย ชาตินี้เรามาเกิดได้อย่างไร ชาติหน้าก็มีอยู่เช่นเดียวกับชาตินี้ วันพรุ่งนี้ก็ต้องมีเช่นเดียวกันกับวันนี้

ขอให้พากันพิจารณา การบำเพ็ญจิตตภาวนาเป็นสำคัญ สร้างจิตของเราให้เป็นสาระขึ้น จะเป็นที่อบอุ่นสบายจิตสบายใจ การทำหน้าที่การงานอะไรก็ตาม สมาธิภาวนา การบำเพ็ญคุณงามความดีนี้ ไม่เป็นอุปสรรคต่อหน้าที่การงานอะไรทั้งนั้น นอกจากเป็นเครื่องส่งเสริมหน้าที่การงานนั้นให้มีความสมบูรณ์ ให้มีความรอบคอบ ให้ถูกต้องดีงามขึ้นไปโดยลำดับเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นที่การบำเพ็ญธรรมจะเป็นข้าศึกต่อหน้าที่การงานและผลประโยชน์ทั้งหลาย

ขอยุติธรรมเทศนาเพียงเท่านี้