

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๓๑

อานาปานสติ

คนสนใจในธรรมมากในวัดในวาในสถานที่สงบเงียบ สถานที่ร่มเย็นเป็นสุขด้วย
อรรถด้วยธรรม มีมากเท่าไรก็ส่อให้เห็นชัดขึ้นว่า บ้านเมืองจะมีความสงบเย็นมากเพียงนั้น
แต่ถ้ามากในสถานที่ไม่ควรมาก นั้นแลมีมากเท่าไรก็ส่อให้เห็นว่า บ้านเมืองจะมีความ
เดือดร้อนวุ่นวาย ถึงขนาดฉิบหายล่มจมไปได้เพราะคนมีมากในสถานที่เช่นนั้น นี่หลงตา
บัวไม่ได้เรียนมาก จะอธิบายให้แจ่มชัดก็อธิบายไม่ได้ ให้พากันไปแจกเอาเอง นี่เป็น
นักศึกษาเป็นนักเรียนทั้งนั้น ให้เอาภาคปฏิบัติธรรมบรรจุเข้าในใจบ้าง ใจจะได้มีเหตุผล
รักษาตัวไม่เสียไปอย่างง่ายดาย

สถานที่ที่จะให้ความร่มเย็นเป็นสุข ผู้คนมาเกี่ยวข้องมากน้อยเพียงไร ก็ยิ่งให้ความ
ร่มเย็นเป็นสุขมากน้อยเพียงนั้น แต่ถ้าสถานที่ที่จะให้ความเดือดร้อนวุ่นวาย และให้กิเลส
ราคะตัณหากำเรบเสิบสาน ซึ่งจะนำผลเป็นความฉิบหายล่มจมมาสู่ส่วนรวมแล้ว คนไป
เกี่ยวข้องมากเท่าไรยิ่งส่อให้เห็นฤทธิ์เดชของมันว่าจะมีมากเพียงนั้น อู๋ย ลำบากนะก็หลง
ตาไม่ได้เรียนนี้ เรียนแค่ทางอ้อมนี้จะไปอธิบายให้กว้างขวางและพิสดารได้อย่างไร ครูชั้น ก.
ไก่ ก.กา จะไปให้คะแนนตัดคะแนนลูกศิษย์ชั้นปริญญามีอย่างไหน นี่ก็แบบเดียวกันนั้น
แล เอาไปแปลเองนะ

ที่พูดนี้คือสถานที่อบรมอรรถธรรม ธรรมเป็นแบบเป็นฉบับที่ให้ความถูกต้องดีงาม
แก่ผู้มาเกี่ยวข้อง เพราะธรรมนี้เคยเป็นแบบเป็นฉบับของโลกมานานแสนนาน ผลของ
ธรรมให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขถึงขนาดที่บรมสุข ธรรมนี้ไม่มีอ้อมอื่น ถึงขั้นบรมสุขหมด
ปัญหาโดยประการทั้งปวง ฉะนั้นผู้สนใจในธรรมจึงเท่ากับเป็นผู้สนใจในความสงบร่มเย็น
ต่อกัน คนเราเมื่อมีธรรมในใจแล้วย่อมมีโอกาสที่จะมองดูสิ่งเกี่ยวข้องทั้งหลายได้ด้วย
ความมีเหตุมีผลหนักเบา และให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน ไม่เป็นคนเห็น
แก่ตัว เป็นความเห็นรอบด้าน เขาก็เห็นรอบด้าน เราก็มองรอบด้าน เพราะคิดรอบด้าน
เนื่องจากธรรมสอนให้คิดรอบด้านด้วยความรอบคอบในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัว

ธรรมจึงมีคุณค่าและความละเอียดลึกซึ้งเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่จะ
รอบคอบยิ่งกว่าความมีธรรมในใจ ผู้ปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรมจึงเป็นผู้รอบคอบ และ
ให้ความร่มเย็นแก่ตนและผู้อื่น เต็มความสามารถของตนที่รู้ธรรมเห็นธรรมทางภาคปฏิบัติ
เพราะธรรมนี้จะให้ปรากฏผลอย่างเด่นชัดประจักษ์ใจต้องเกี่ยวกับภาคปฏิบัติด้วยนะ มีแต่
เรียนเฉยๆ ก็เป็นความจดจำความบอกเล่า จดจำมาได้ถ้าไม่ได้ปฏิบัติให้เกิดผลก็มาอยู่แค่

นี้ ถ้าไม่คิดปรุงไม่ระลึกออกมาก็ไม่ปรากฏ คิดปรุงออกมาระลึกออกมาในบทใดคัมภีร์ใด เรื่องราวใด ถึงจะมาปรากฏตามที่ระลึกได้

บางอย่างหัวใจเรามันก็ฝืนไม่ยอมทำตาม ธรรมท่านว่าอย่างนั้น ๆ เราเรียนมาจำได้ว่าอย่างนั้น ๆ เช่นว่าให้ละชั่วทำดีอย่างนี้ แต่ใจมันไม่ยอมละชั่วแต่อยากทำชั่ว ให้ทำดีมันไม่ยอมทำดี กลับหันหลังให้ความดี ทั้ง ๆ ที่เราจำได้ตามธรรมที่เรียนมานั้นแล เพราะฉะนั้น ความจำกับความจริงจึงต่างกัน ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าที่จะได้ธรรมมาสอนโลก ท่านก็ได้มาจากภาคปฏิบัติ ไม่ได้มาจากภาคความจำ ความจำนั้นมาที่หลังภาคปฏิบัตินะ พวกเราในความจำมาก่อน ภาคปฏิบัติมาที่ ๒ ที่ ๓ คือยังงี้ ก็เราต้องไปศึกษาเล่าเรียนเสียก่อน พอรู้เข็มทิศทางเดินแบบแปลนแผนผังเรียบร้อยแล้ว เราถึงจะมาดำเนินตามแบบแปลนนั้น ๆ ที่เราเรียนมาจำได้มา นี่จึงเรียกว่าภาคปฏิบัติเกิดที่หลังของภาคจดจำ ภาคปริยัติคือการศึกษาเล่าเรียน

แต่พระพุทธเจ้านั้นท่านกลับตรงกันข้าม ท่านปรากฏในภาคปฏิบัติก่อนแล้ว จึงสอนออกมาให้โลกทั้งหลายได้จดจำแล้วนำไปปฏิบัติอีกทีหนึ่ง นี่เรียกว่าภาคปฏิบัติเป็นที่สองของปริยัติ ส่วนพระพุทธเจ้านั้นเป็นภาคปฏิบัติก่อน ผลเกิดขึ้นมาจากภาคปฏิบัติ จนปรากฏประจักษ์พระทัย ถ้าว่าเรื่องของกิเลสก็ฆ่ากิเลสเรียบร้อยแล้ว จึงได้มาบอกวิธีฆ่าหรือชำระกิเลสแก่โลก ว่าเราฆ่ากิเลสด้วยวิธีนั้น เราสังหารกิเลสด้วยวิธีนั้น เราบำเพ็ญคุณงามความดีด้วยวิธีนั้น ๆ นี่พระองค์เจอมาแล้วทำมาแล้วจึงได้นำธรรมนี้มาสอนโลก จึงเรียกว่าภาคปริยัติมาที่สอง คือภาคจดจำภาคศึกษาจากพระพุทธเจ้ามาที่สอง

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาก่อนด้วยอานาปานสติ นี่แลรากฐานสำคัญที่จะให้เกิดความเป็นศาสตาขึ้นมาในเบื้องต้น ท่านทรงกำหนดอานาปานสติ พอกำหนดอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่า อานาปานสติ สติ ๆ แปลว่าระลึกรู้ตามลมที่เข้าและออก เข้าออก ๆ รู้อยู่ ให้ความรู้สืบเนื่องกันอยู่กับลมที่เข้าและออก ไม่ให้ความรู้ส่งไปหา กิจการงานใด ๆ ทั้งนั้น ให้มีแต่ลมกับความรู้อันสืบเนื่องกันไปในเวลานั้น

เมื่อสืบเนื่องกันอยู่ด้วยความรู้กับลมไม่ขาดวรรคขาดตอน จิตที่เคยฟุ้งซ่านรำคาญไปในที่ต่างๆ ก็สงบตัวเข้ามา ๆ ถ้าเทียบแล้วก็เหมือนเราดึงจอมแหที่ตากไว้ จับจอมแหดึงเข้ามา มันจะย่นเข้ามาหดเข้ามา ๆ ทุกด้านของตีนแห จนกระทั่งแหทั้งผืนนั้นรวมกันเป็นก้อนหนึ่ง นี่ก้อนแห กระแสของจิตที่ซ่านไปรอบด้านก็เหมือนกับตีนแหที่เราตากเอาไว้ พอจับจอมแห คือหมายความว่าความรู้นั้นเปรียบกับจอมแหนะ ความรู้กับสติจดจ่อกันอยู่ตรงนี้ เรียกว่าจับจอมแหแล้วนั้น ที่นี้ความรู้ทั้งหลายที่ซ่านอยู่ก็ค่อย ๆ หดตัวเข้ามา ๆ จนกระทั่งถึงจุดสงบ เหมือนกับแหเมื่อจับจอมแหดึงขึ้นมาแล้ว มันก็รวมตัวเข้ามาเป็นก้อน แหกกองเอาไว้แบบนี้

นี่ความรู้ก็เป็นจุด เมื่อรวมตัวเข้ามาแล้วเป็นจุด คือจุดแห่งผู้รู้ และคำว่าจุดแห่งผู้รู้ นี้มีกว้างขวางอยู่ไม่น้อยนะ แต่เราจะอธิบายเพียงย่อๆ พอให้เป็นปากเป็นทางของผู้ปฏิบัติ คือจุดที่ว่านี้ เหมือนกับกองแหนี้ เป็นจุดแห่งความรู้ แต่ไม่มีความรู้เป็นแต่ข้อเปรียบเทียบเฉยๆ อันนี้เป็นความรู้เด่นอยู่ในจุดนั้น เพราะอาณาปานสติ กำหนดภาวนา พระพุทธเจ้าของเราท่านทำอย่างนั้น พอปรากฏนี้แล้วจิตสงบ จิตของพระพุทธเจ้าสงบ สมาธิ ปัญญา ขึ้นมาในระยะเดียวกันๆ สมเหตุสมผลกับว่าชิปปาภิญญา ที่จะตรัสรู้เร็วในคืนวันนั้น พอบำเพ็ญอุทกทางคืนเดียวเท่านั้นก็ไปอย่างรวดเร็ว สมณะคือความสงบ สมาธิ คือความสงบ แน่นหนามั่นคงของใจก็เกิดขึ้นในเวลานั้น วิปัสสนาความรู้แจ้งแทงทะลุก็เกิดขึ้นในเวลานั้น เหมือนกับต้นเกิดแล้ว แขนงเกิด กิ่งก้านสาขาเกิด ดอกเกิด ผลเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

พอปฐมยามจิตก็หยั่งทราบเหตุการณ์ต่างๆ อย่างรวดเร็ว คือจิตดูร่องรอยที่ผ่านมาของตัวเอง ความรู้ที่เป็นจุดอยู่ก็กระจายกระแสแห่งความรู้ออกไปอย่างละเอียดจนกลายเป็นญาณ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญาธรรมดายังหยาบกว่าญาณ พระญาณนี้หยั่งทราบละเอียดทั่วถึง แล้วตามดูร่องรอยที่เคยเป็นมาของจิต คำว่าร่องรอยคือความเป็นมาของจิตว่า ออกจากภพไหนๆ ถึงได้มาเป็นอย่างนี้เรื่อยมา ท่านว่าท่านบรรลุหรือตรัสรู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติย้อนหลังได้ ชาติของพระองค์ที่เคยเป็นอะไรๆ ในปฐมยามคือยามแรก ๔ ทุ่ม ตั้งแต่ ๑ ทุ่มถึง ๔ ทุ่มเรียกว่ายามแรก มัชฌิมยามก็ตั้งแต่ ๕ ทุ่มเรื่อยไปถึงตี ๒ ตี ๓ เรื่อยไปถึงตี ๔ เป็นปัจฉิมยาม

นี่ละในปฐมยามนี้ทรงหยั่งทราบ คือตามรอยของพระองค์ ตามรอยของเจ้าของนั้นแหละ ไปเกิดยังใง ไปยังใงมายังใงจิตดวงนี้ในปัจจุบันนี้จึงเป็นอย่างนี้ ตามไปๆ รู้ไปเห็นไปหมด เคยตกนรกหมกไหม้ที่ตรงไหนๆ หลุมไหนต่อหลุมไหน เกิดเป็นเปรตเป็นผีเป็นสัตว์นรกเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นอินทร์เป็นพรหม เกิดไปตรงไหนๆ ตามรู้หมดร่องรอยของจิตดวงนี้ นี่ท่านเรียกว่าบรรลุบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติย้อนหลังได้ ก็ภพที่ชาติได้ทั้งนั้น นี่ละผลของการภาวนาอาณาปานสติของพระพุทธเจ้าเรา

อันหนึ่งเรียกว่าจิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วอารมณ์ยุ่งกวนไม่มี เพราะส่วนมากเราอยากจะพูดว่าร้อยทั้งร้อยตัวเจ้าของกวนเจ้าของ ไม่ใช่สิ่งนั้นมากกระทบกระเทือน ไม่ใช่สิ่งนั้นมายุสิ่งนั้นมาเหยให้เกิดอารมณ์ สิ่งนั้นเป็นแต่เพียงเห็น เป็นแต่เพียงได้ยิน แต่การสร้างอารมณ์นั้นเป็นเรื่องของใจสร้างอารมณ์ขึ้นแก่ตัวเอง อารมณ์ที่ชอบใจก็ว่าดี อารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ว่าไม่ดีไม่พอใจ ทั้งพอใจและไม่พอใจเป็นเครื่องเขย่าจิตให้ขุ่นให้มัวได้ด้วยกันทั้งนั้น จิตที่หาความสงบไม่ได้เพราะเจ้าของกวนตัวเองนั่นแล

นี่เราพูดถึงเรื่องการภาวนาอาณาปานสติของพระพุทธเจ้าว่า ในปฐมยามท่านรู้อย่างนั้น พอในมัชฌิมยามก็บรรลุจุตูปปาตญาณ ในปฐมยามนั้นทรงตามร่องรอยของพระองค์

เอง จนทราบตลอดทั่วถึงว่าเคยเกิดมายังไง ๆ จนถึงปัจจุบัน คือบัดนี้ ที่นี้ในมัชฌิมยามคือเที่ยงคืน ตั้งแต่ ๕ ทุ่มไปแล้วก็พิจารณาว่า ความเป็นมาของเราก็คือเป็นอย่างไร การเกิดการตายของเรานี้ไม่มีเหตุมีขี้ ไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนตัวเลย มีเกิดมีตายอยู่ในภพนั้นภพนี้ไม่ว่าภพสูงภพต่ำ ไม่ว่าจะรกอเวจีที่ไหนไปได้หมด เพราะอำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่วพาให้เป็นไป

ทรงพิจารณาว่าจิตอันนี้มีแต่เราดวงเดียวเท่านั้นหรือที่เป็นอย่างนี้ จากนั้นก็พิจารณาและทรงทราบด้วยพระญาณว่า จิตสัตว์ทั้งหลายดวงไหนก็ตาม วิญญาณดวงใดก็ตาม ย่อมเป็นจิตที่หมุนไปเวียนมาแบบเดียวกันนี้ นั่นท่านว่าจุตูปปาตญาณ ทราบความเคลื่อนไหวเกิดตายของสัตว์ทั้งหลายว่า เป็นแบบเดียวกันกับของเราที่เป็นอยู่เวลานี้ นี้มัชฌิมยามทรงรู้ทรงเห็นอย่างนี้ชัดเจนว่า จิตวิญญาณดวงใดไม่มีความเป็นอิสระ มีแต่ความถูกบีบบังคับขับไล่อู้อย่างนั้น ถ้าเป็นความดี-กรรมดี ก็หนุนให้ไปสู่ทางสูงไปสู่ทางดี ถ้าเป็นกรรมไม่ดีก็ผลักดันให้ลงสู่ทางต่ำเรื่อยไป ทางต่ำเท่าไรก็ยิ่งไหลลงไปเลย

เมื่อพิจารณาได้เห็นร่องรอยของสัตว์ทั้งหลายแต่ละดวงวิญญาณ ๆ นี้เป็นอย่างไร เดียวกันกับพระองค์แล้ว ก็ทรงหายสงสัยในความเป็นมานี้ว่าเป็นเหมือนกัน ที่นี้ประมวลเรื่องทั้งสองนี้ คือทั้งวิญญาณของเราและวิญญาณของสัตว์โลกทั้งหลาย มันมีอะไรพาให้เกิดพาให้เป็นอย่างนี้ มันถึงได้เป็นทั้งเขาทั้งเราทั่วหน้ากันหมด ไม่มีวิญญาณดวงใดได้เป็นอิสระมีอิสระเป็นของตัวเอง ทำไม่ถึงได้เป็นอย่างนี้ด้วยกันหมด มีอะไรเป็นสาเหตุ นั่นท่านเรียกว่าการพิจารณาปัจจุการปฏิบัติจสุมุบาท

พิจารณาปัจจุการคือรากฐานที่พาให้สัตว์เกิดคืออะไร ท่านก็ขึ้น อวิชชาปัจจุการ สงขารอวิชชานั้นแลเป็นเชื้อฝังอยู่อย่างลึกภายในจิตใจดวงนั้น ๆ จึงทำให้จิตดวงใด ๆ ก็ตามที่มีอวิชชาที่ฝังจมอยู่นั้น ต้องได้เกิดได้ตายเหมือนกันหมด เมื่อพิจารณาสาเหตุว่าเป็นมาจากอวิชชา แล้วรากแก้วของอวิชชามันมีอะไร ตามเข้ามา ๆ อวิชชาปัจจุการ สงขารอวิชชาปัจจุการ วิญญาณ...จนกระทั่งถึง เอเวตสส เกวลสส ทุกขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ. ทุกสิ่งทุกอย่างต่อจาก อวิชชาปัจจุการ สงขารอวิชชา ไปนี้ เป็นกิ่งเป็นก้านเป็นแขนงไป ล้วนแล้วแต่เป็นตัวสมุทัย สาเหตุให้เกิดภพเกิดชาติเกิดกิเลสตัณหาทั้งนั้น

ก็พิจารณาตามเข้ามา ๆ จนถึงรากฐานของอวิชชาที่ฝังจมอยู่ในจิตและทำลายกันที่ตรงนี้ อวิชชาขาดลงไป ท่านบอกว่า อวิชชาเยว อเสสวिरาคนิโรธา สงขารนิโรโธ. จนกระทั่ง นิโรโธ โหติ. ที่นี้เมื่ออวิชชาดับ ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกับต้นไม้ เมื่อรากแก้วมันถอนพรุดขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าจะกิ่งก้านสาขาตอกใบก็ตายไปด้วยกันหมด ไม้ต้นนั้นตายด้วยกันหมด นี่ก็เหมือนกันเมื่ออวิชชาได้ขาดสะบั้นออกจากจิตใจแล้ว เรื่องภพชาติขาดไปตาม ๆ กันหมดไม่มีอะไรเหลือเลย นั่นท่านเรียกว่า พระพุทธเจ้าตรัสธรรมในปัจจุยาม อย่าง

ที่ว่าตรัสรู้ธรรม ตรงนี้เองที่ตรัสรู้คือตรัสรู้ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา เบื้องต้นก็ตรัสรู้บุพเพนิวาสนุสสติญาณ ที่สองก็ตรัสรู้ จุตูปปาตญาณ ที่สามก็ตรัสรู้ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา ขาดสะบัดออกจากใจ เป็นศาสดาเอกขึ้นมาในโลก

จิตดวงนี้แล พวกมันจำเอานะ นี่เรื่องร่องรอยของมัน อ้อย หาไม่จบไม่สิ้นไม่สุดแหละ เพราะมันกว้างแสนกว้าง ยาวแสนยาว เกิดแล้วตายเล่า เกิดแล้วตายเล่า ๑....๒....๓.... อยู่ตลอด ไม่มีคำว่าย้อนลงมา ๓....๒....๑ ไม่มี มีแต่ ๑....๒....๓....๔....๕....๖....๗....๘....๙....๑๐.... คือเกิดภพนี้หนึ่ง เกิดภพนั้นสอง เกิดภพนี้สาม สี่ห้าหกเจ็ด ภพนั้นแปด ภพนั้นเก้าไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงบัดนี้มีล้าน ๆ ภพ มันเกิดมาตั้งแต่เมื่อไรฟังซิ พระพุทธเจ้าท่านว่าคำนวณต้นปลายไม่ได้ อย่าไปคำนวณนะต้นแห่งความเกิดของจิตวิญญาณดวงนี้มาจากทางไหน หนึ่งของวิญญาณนี้ แล้วที่สุดของจิตวิญญาณดวงนี้ไม่มีอีกเหมือนกัน ต้นก็ไม่มีปลายก็ไม่มีท่านว่า ถ้าไม่ทำลายที่ว่า อวิชชาปจฺจยา ถอดสลักของมันตัวสำคัญที่อยู่ภายในจิตนี้ออกเสียโดยสิ้นเชิงแล้วสิ้นสุดยุติ หนึ่งก็เป็นชาตินี้ ที่สุดของชาติก็คือชาตินี้ หหมด อย่างพระพุทธเจ้าและพระสาวกท่าน

ความดี ๆ เป็นเครื่องพาให้คนดีนะ ผู้ที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานถึงขั้นยอดเยี่ยมขั้นไม่ต้องมาเกิดแก่เจ็บตายอีก ชั้นบรมสุข ก็ต้องอาศัยความดีมีทานมีศีลมีภาวนาสังขารความดี นี่ปราชญ์ทั้งหลายท่านเป็นคนดี ท่านได้เป็นศาสดาของโลก ดังพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และสาวกของพระพุทธเจ้าทุกๆ องค์ที่เป็น สรรณ คจฺฉามิ ของพวกเรานี้ ล้วนแล้วแต่ท่านผู้สร้างชีวิต ความดีเต็มหัวใจแล้วผ่านได้พ้นได้ เราเป็นลูกศิษย์ตถาคตก็ให้พยายามสร้างชีวิตอย่าได้ลดละ

อันเรื่องความชั่วนั้นยังงั้นมันก็ขัดแย้งขัดขาเราอยู่ดี มัดแข่งมัดขามัดหมัดตาเราดี ๆ ให้รีบเปิดออกเรื่อย ๆ นะ มันจะสร้างเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา ขึ้นชื่อว่าความชั่วแล้วต้องเป็นข้าศึกต่อความดี อธรรมต้องเป็นข้าศึกต่อธรรมเสมอไป มันไม่ได้เป็นมิตรกันนะ เราสร้างชีวิตมันก็ไม่ได้ขึ้นต่อความดีของเราที่สร้างนะ มันคอยขัดคอยขวางอยู่นั้นแหละ ให้เราแก้มันให้ได้ เอ้า ไปให้ได้ ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้ไม่ได้พาเราไปสวรรค์นิพพาน ความชั่วที่มาขัดมาขวางมายุ่งเหยิงวุ่นวายเราอยู่เวลานี้ ไม่ได้พาเราดิบเราดีอะไร มีแต่จะพาเราจม ถ้าเราเชื่อมั่นมากเข้าเราต้องจมแน่ ๆ ไม่อาจสงสัย

เราต้องคิดเสมอ เราจะเชื่อคนพาลหรือเชื่อนักปราชญ์ท่าน นักปราชญ์ก็คือจอมปราชญ์ ได้แก่ พระพุทธเจ้าและสาวกอรหันต์ท่าน คนพาลก็คือสิ่งชั่วช้าลามกนั่นเอง มันไม่ดี มันกัดมันขวางหรือมันขัดมันขวางทางที่ดีของเรา ไม่ให้เราสร้างชีวิต เราอย่าไปเชื่อมั่น อดสำหรับพยายามทำนะ ต้องได้ต่อสู้กันตลอด คำว่า ข้าศึกมันมีมากมีน้อยต้องได้ต่อสู้กันไปเรื่อย จนกระทั่งข้าศึกมันราบหมดไม่มีอะไรเหลือเลยจึงหมดการต่อสู้ เพราะไม่มี

อะไรจะต่อสู้กันอีก ต่อสู้อะไรมันตายหมดแล้วนี่ อย่างพระพุทธเจ้าท่านชนะกิเลสमत่านชนะหมดจริง ๆ ไม่มีที่ว่าจะต้องต่อสู้กับกิเลสमत่านอีก

อันนี้เรายังมีกิเลสमत่านมากน้อย มันก็ต้องแสดงให้เห็นอยู่ เราต้องได้สู้มันอยู่ เอ้า ถ้าพอว่า เราจะสร้างความดี สมมุติว่าเราจะให้ทาน เราก็ให้ทานอยู่ทุกวันแหละ มันหากมีมารตัวนี้แทรกเข้ามาขัดขวางจนได้ไม่ยากให้เราให้ทาน ตัวตระหนี่ก็แสดงตัว นั่นละคือตัวมาร ทั้ง ๆ ที่เราเคยทำทานอยู่ทุกวันแต่มันก็ขัดอยู่ทุกวัน คัดอยู่ทุกวันค้ำนอยู่ทุกวันเห็นใหม่ละ มันเป็นตัวกันนั้นแหละในหัวใจของเราทุกคน ๆ ให้ทราบว่ามันเป็นอย่างนี้เราก็ต้องฝืนมันตลอด นี่เรียกว่าสู้กัน

เมื่อสู้ไป ๆ มันก็อ่อนลง ๆ สิ่งเหล่านี้อ่อนลง ส่วนความดีอย่างอื่น ๆ ก็เหมือนกัน มันจะมีเรื่องแทรก ๆ อย่างเดียวกันนี้ ขึ้นชื่อว่ากิเลสमत่านแล้วมันจะต้องแทรกทุกระยะทุกแขนงของความดีที่เราจะทำลงไป มันจะไม่ให้ทำ พระพุทธเจ้าก็ชนะได้ด้วยกรบนี้แหละ ไม่ใช่ชนะด้วยการถอยทัพ พระพุทธเจ้าชนะมาร ชนะด้วยการรบการสู้เหยียบหัวมันไป สุดท้ายก็เป็นศาสดาขึ้นมา อันนี้เราก็พยายามเดินตามครูคือศาสดาองค์เอกของเรา

อย่างพวกเรามาวัดนี้ใครบ้างไม่มีปากไม่มีท้อง ก็ต้องวิ่งเต้นชวนชวายเป็นปากใส่ท้องบ้าง บ้านเรือนมีก็ต้องได้ชวนชวายเป็นธรรมดา ครอบครัวมี ทำไมเราถึงได้มาวัด ก็เพราะเราฝืนและเหยียบหัวกิเลสमत่านเอง จำให้ตึนะ ให้สร้างความดีแข่งความไม่ดียาลดละท้อถอย

เรื่องของอานาปานสตินี้พิสดารมากนะ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่พ้นจรตนิสัยของผู้บำเพ็ญไปได้แหละจะภูมิใดก็ตาม ถ้าเป็นภูมิที่จะพิสดารแล้วจับกรรมฐานบทใดขึ้นมาภาวนา มันก็เตรียมทำที่จะพิสดารตามนิสัยของตัวเองไปโดยลำดับ สำคัญอยู่ที่นิสัย อย่างพระพุทธเจ้าก็เป็นพุทธวิสัย สาวกแต่ละองค์เป็นวิสัยของตัวเอง ๆ แต่จะสรุปเรื่องภาวนาคือจิตของเรา เวลาภาวนาโดยกำหนดอานาปานสติคือลมหายใจเข้าหายใจออก ให้รู้อยู่กับลมที่เข้าออก ๆ แต่เราอย่าตามลมเข้าไป อย่าตามลมออกไป อันจะเป็นการสร้างความกังวลให้มากและภาระมากไป จะฝืนฝืนต่อการทำและจะไม่เห็นผล ให้กำหนดรู้อยู่จำเพาะลมที่เข้าลมที่ออก รู้สึบต่ออยู่ที่ลมนี้

ความรู้เมื่อเราจดจ่ออยู่ตรงนี้แล้วก็จะรวมตัวเข้ามา เหมือนกับที่ที่เราดึงจอมแหนั้นแหละ มันจะรวมเข้ามา ๆ จุดนี้เลยเป็นจุดที่สนใจ ที่แรกก็น่าสนใจ ต่อไปก็เป็นจุดที่สนใจ แล้วรวมเข้า ๆ เด่นขึ้น ๆ ความรู้ที่เด่น ลมหายใจเบาบาง ๆ แล้วหายใจเบาก็มีนะ นักภาวนาให้เข้าใจเอาไว้ แต่อย่าไปคาด ให้เป็นขึ้นในตัวเอง ๆ ถ้าเป็นก็ให้เป็นขึ้นในตัวเอง ๆ อย่าไปคาดไปหมายไม่ถูกกับหลักภาวนาและจะไม่ได้ผลที่ควรจะได้

บางทีมันเป็นถึงขั้นนั้นเป็นได้จริงๆ ในความรู้สึกนี้แหละ ไม่มีเลยลมหายใจ ทั้งๆ ที่รู้เห็นกันอยู่ชัดเจนว่าลมละเอียดเข้าไปๆ แล้วก็หายไปเลย ไม่มีลมหายใจในขณะนั้น แต่เราไม่ต้องกลัว ความกลัวก็คาดเอาไว้มันถึงกลัว ไม่คาดเอาไว้มันไม่กลัว ให้ดูปัจจุบันไม่กลัว ไม่กล้า ถ้าดูปัจจุบันคือเป็นความจริง ดูความจริงอยู่ในลมที่มันจะเป็นยังไง มันเป็นอย่างนี้ก็รู้มันอยู่ตรงนั้นนะ ลมหายใจก็แผ่วเบาลง ที่สุดลมหายใจจบ หายใจก็ทำตามแต่ความรู้ไม่ได้หายใจ นั่นตัวรับรองตัวยืนยันมืออยู่ ถึงลมจะหายไปก็ตามที่เราไม่ได้ภาวนาเอาลมนี้แหละ เราภาวนาเอาความรู้ต่างหาก ลมอยากจะมีก็มี อยากจะหายก็หายไปซิความรู้ไม่ได้หาย เอาความรู้นี้ให้อยู่กับความรู้นี้ เเด่น แล้วจิตของเราที่พุ่งเข้าสู่ความสงบอย่างละเอียด หายกังวล

ส่วนมากนักภาวนาที่เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจฉบับนี้ นักภาวนามักสร้างเหตุการณ์ขึ้นมาโดยเจ้าตัวไม่รู้แหละ มักจะเป็นด้วยกันนั่นแหละถ้าไม่มีผู้แนะไว้ก่อน คือเมื่อลมหายใจสงบลงไปๆ ลมหายใจแผ่วเบาลงไปๆ พอเบาไปแล้วลมหมด พอลมหมดแล้วนั่นแหละมักสร้างเหตุการณ์ขึ้นมา เพราะสัตว์ทั้งหลายไม่ว่าเขาว่าเราอ้อมกลัวตาย และวิตกขึ้นมาในเวลานั้นว่า นี่ลมหายใจหมดไปแล้วมันจะไม่ตายหรือ พอว่างั้นมันก็กระตุกจิต จิตก็เริ่มถอนตัวขึ้นมา แล้วลมก็มีขึ้นมาเสีย ภาวนาคราวต่อไปเมื่อไปถึงจุดนั้นก็สร้างเหตุการณ์กระตุกตัวเอง แล้วใจก็ถอนกลับเสีย เลยไม่พุ่งผ่านไปถึงความสงบอันละเอียดได้

เพื่อเป็นการตัดปัญหาจุดนี้ไม่ให้มายุ่งกวนใจ คือสร้างเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาขัดขวางเรา จึงให้พิจารณาอย่างที่ว่านี้แหละ คือเวลาลมละเอียดก็ให้รู้ลมละเอียดไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัว กลัวอะไรความจริงมีอยู่ ดูความจริง เอ้า มันละเอียดก็ให้รู้ว่าละเอียด ความรู้รองรับอยู่ตลอดเวลา จิตไม่เคยปราศจากความรู้ รู้อยู่ตลอดเวลา เอ้า ละเอียดลงไปก็รู้ ลมหมดก็ให้รู้ ลมหมดมันจะตายหรือไม่ตายก็ให้รู้ จิตมันตายเมื่อไร จิตไม่ตายตัวยืนยันอยู่ที่นี่ เอ้า ลมจะหมดก็หมดไปเถอะ เราไม่ได้ภาวนาเพื่อเอาลม ถึงลมจะหมดไปจิตของเราคือความรู้ก็ยังครองร่างอยู่แล้วไม่ตาย นั่นมันยืนยันกันไว้แล้ว ทีนี้ใจก็พุ่งเลยหายกังวลกับเรื่องลมหมดหรือไม่หมด

ถ้าลงจิตหมดกังวลแล้วมันจะเข้าขั้น.....แต่เราไม่อยากจะอธิบายตอนนี้ ถ้าอธิบายนักภาวนาทั้งหลาย แม้แต่พระก็มักยึดเป็นสัญญาอารมณ์ ให้เป็นตัวเรารู้เองเป็นเองนั่นแหละ เป็นของแน่นอนกว่าใครบอก คือถึงขั้นที่แปลกประหลาดอัศจรรย์มันเป็นได้จริงๆ นี่เรื่องภาวนา ร่างกายของเราหายหมด หายไปไหน ก็เรานั่งภาวนาอยู่นี่มันหายไปไหน นั่งภาวนาอยู่แท้ๆ นี่ร่างกายไม่มีอะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีหมดไม่มีเลย เหลือแต่ความรู้ ความรู้นี้สักแต่ว่ารู้และพูดอยากด้วย เราจะไปว่ารู้เด่นๆ อย่างนั้นก็ไม่ได้ อะไรๆ ก็ไม่ได้มันจะเป็นสองชั้นมาให้มันเป็นเองๆ สักแต่ว่าพร้อมกับความอัศจรรย์ที่อยู่ในคำสักแต่ว่า-นั่นละ นั่น

เรียกว่าดับสนิทเลย พออิมตัวพอตัวแล้ว มันจะยิบเย็บ ๆ ขึ้นมาเหมือนเด็กจะเริ่มตื่นนอน เด็กตื่นนอนนี้จะมียิบเย็บ มีลักษณะกระตุกกระดิก ๆ ๒ ครั้ง ๓ ครั้งแล้วก็ลืมตา

จิตของเราก็มียิบเย็บ ๆ เวลาจะถอนขึ้นมา พอแก่กาลของตัวแล้วจะเริ่มถอนขึ้นมา ก็จะมีลักษณะยิบเย็บ ๆ นี่เป็นหลักธรรมชาติของผู้ภาวนาที่จิตเป็นอย่างนี้ แต่ไม่ให้คาดให้หมาย ให้เป็นในตัวเองมันถึงแน่ ถึงเป็นสมบัติของเราเอง ถ้าไปคาดไปหมายมันเป็นเรื่อง คาดเรื่องหมายไปเสีย ไม่ใช่เรื่องภาวนา ไม่ใช่เรื่องจริง พวกนี้ฝึกปฏิบัติเอา

พวกนี้จำเอาภาระการสร้างความดีเราอย่าได้ลดละ เราเกิดมาในภพชาติที่เลิศอยู่นะ คำว่าเลิศ ๆ คือเรานี้เหมาะที่สุดที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และประสบพบเห็นศาสนธรรมของ พระพุทธเจ้าที่เป็นธรรมเอก อย่าเข้าใจว่าจะมาเกิดมาพบได้ง่าย ๆ นะ นี่จึงได้กราบ พระพุทธเจ้าอย่างหมอบราบ อัจฉรย์พระพุทธเจ้ารู้ได้ยังไงเห็นได้ยังไง เพราะไม่มีอะไร จะแหลมคมยิ่งกว่ากิเลส มีแต่เล่ห์แต่เหลี่ยมของมันหมดครอบโลกธาตุจนหาทางออก ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าออกได้ยังไง พ้นมาได้ยังไง นี่ชี้ที่อัจฉรย์ท่านนะ

สาวกทั้งหลายยังมีทางเพราะพระพุทธเจ้าทรงแนะนำอย่างนั้น ๆ แล้วพยายาม ปฏิบัติตะเกียกตะกายไปตามพระพุทธเจ้า ส่วนพระองค์นี้ไม่มีใครบอกไม่มีใครสอนเลย สัมมัญจนชวนชวนเอง ทรงรู้เองผิงขึ้นมาเลย แล้วก็ทรงประกาศความไม่ดีความเลวร้าย ของกิเลสให้โลกได้รู้ได้เห็นชัดเจน ที่ถูกมันปิดถูกมันบังไว้ตรงไหน มันหลอกลวงสัตว์โลก ด้วยกลมายาอย่างไรบ้าง พระองค์เปิดออกหมด เปิดออกให้เห็นตามความจริง คือกิเลส มันปิดใจของสัตว์โลกไว้ ทรงเปิดออกหมด

เช่นมันปิดนรกไว้ มันหลอกลวงสัตว์โลกว่านรกไม่มี มันปิดนรกไว้ แต่มันเองเป็นผู้ โทกกว่านรกไม่มี ทั้ง ๆ ที่ปิดเอาไว้ด้วยความหน้าด้านของมัน จึงเรียกว่ามันโทก พระพุทธเจ้าท่านทะลุเข้าไปผิง นี่นรกมีจนคับโลกธาตุปิดไว้ทำไมกิเลสจอมโทก คือกิเลส มันตัวจอมปลอม แสดงอะไรออกมาจะต้องเต็มไปด้วยความจอมปลอม ๆ ทั้งนั้น มันจะไม่ ยอมรับความจริงตามสิ่งที่มีที่เป็น แต่มันจะกลบไว้ ๆ หรือว่าปกปิดกำบังสิ่งที่จริงทั้งหลาย ไว้หมด จะแสดงแต่ความอำพรางความหลอกลวงออกมา

พระพุทธเจ้าทรงเปิดออกให้เห็นตามความจริง ๆ ประหนึ่งว่านี่ปิดไว้ทำไม นรกมี ต้องบอกว่ามีชีหลอกลวงเขาทำไม สัตว์ตกนรกอัดแน่นอยู่นี่ นรกไม่มีสัตว์มาตกได้ยังไง เห็นไหมนรกแน่นอยู่นี่มีแต่สัตว์นรก เหมือนกับทำทนายกิเลส นี่เราตถาคตเห็นอยู่นี่ดูอยู่นี่ โทกทำไมว่านรกไม่มี นรกไม่มีใครมาตกนรกอยู่นี่ สัตว์นรกมีไหมนี่ ทำไมโทกเขาอย่าง หน้าด้าน เราเห็นเราบอกตามความจริงที่บาปมีจริงนรกมีจริง

คือกิเลสมันหลอกไว้ ๆ ปิดไว้และบอกว่าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี ไม่ให้สัตว์โลกมี แก่ใจสร้างคุณงามความดีเพื่อไปสวรรค์ เพื่อความสุขความเจริญ นรกไม่มีเพื่อไม่ให้สัตว์

ทั้งหลายกลัวบาป ซึ่งมีแต่ทางที่มันจะกินจะกลืนสัตว์โลกทั้งนั้น ฉะนั้นจึงได้กราบ
พระพุทธรเจ้า แหม อัจฉริยะจริงๆ พระพุทธรเจ้าน่ะ ไม่มีใครบอกใครแนะเลย เปิดฝง
ออกมาและประกาศโทษของกิเลสอย่างเปิดเผย

ที่ว่าพระองค์สอนโลกฟ้าดินถล่ม คือเวลาตรัสรู้นั้น กิเลสสะท้อนโลกธาตุจะว่าไง ที่
เคยอยู่ในพระทัยของพระองค์ก็ฉิบหายวายปวงไปหมด ที่อยู่นอกจากนั้นก็สะท้อน
โลกธาตุ อย่างที่ท่านแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรตอนจะจวนจบ สงกมุปี สมุปกมุปี
สมุขเวธิ. อปุมาโณ จ โหฬารโ โภภาโส โลเก ปาตุโรหสิ แปลได้แต่ว่าสะท้อนไปทั่ว
โลกธาตุว่านั่น ครูเดียวเท่านั้นเองพระพุทธรเจ้าตรัสรู้ สะท้อนไปถึงเทวบุตรเทวดาอินทร์
พรหมทั้งหลาย ในขณะที่ครูเดียวเท่านั้น

ความจริงปรากฏขึ้นมาเป็นอย่างนั้น สะท้อนไปหมด เปิดให้เห็นตามความจริง
สิ่งใดมีอยู่เปิดออกให้เห็นตามความมีอยู่ ประหนึ่งทำลายกิเลสจนปิดไว้ทำไม หลอก
โลกทำไม คือกิเลสมันหลอกๆ หลอนๆ ปิดไว้ด้วยกลอันแยบคายของมันให้สัตว์ทั้งหลาย
ตกเอาๆ เมื่อพ้นจากนรกขึ้นมาแล้ว มันก็ปิดเอาไว้เสียเหมือนไม่เคยตกนรก มันไม่ให้เรา
ระลึกถึงความหลังได้เลยว่า เราเคยตกนรกเพียงผ่านพ้นขึ้นมา เพราะมันปิดไว้ไม่ให้รู้ไม่ให้
เห็นความเป็นมาของตนมาตลอดดั่งนี้แล จึงน่าสลดสังเวชใจเป็นอย่างมากระหว่างกิเลสกับ
สัตว์โลกที่ถูกทรมานทุกข์ทรมานเพราะมัน

ที่พุทธศาสนามีขึ้นมานั้นจึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย ถ้าไม่มีวาสนาอยู่บ้างก็ไม่เห็นไม่
เจอคำว่าธรรมๆ นี่ เรามีวาสนาขออย่าได้นอนหลับทับสิทธิ์ อย่าประมาทตัวเอง ที่เป็นอยู่
ทุกวันนี้เราคิดว่าอะไรวิเศษวิโส ส่วนมากมันมีแต่เรื่องหลอกหลอนของโลกมายาวว่าอันนี้ดี
อันนั้นดี ผลสุดท้ายก็มักคว้าน้ำเหลวหาสาระไม่ค่อยได้ ใจที่ถูกหลอกหลอนนั้นแลตัวสำคัญ
ที่พาให้หมุนเป็นกงจักรไปตามๆ กัน เราไม่ได้ตำหนิใคร มันเป็นอยู่ในหัวใจ พาให้ติดให้
ค้นหาเวลาสงบเย็นไม่ได้เลย

ถ้าไม่ยอมจมอยู่ในกองไฟกิเลสก็อย่าหลงเพลิน เหนือกับกิเลสจนเกินไป ให้รู้เวล่ำ
เวลา ให้รู้หนักรู้เบาบ้าง อันนี้มันหลอกตรงไหนก็ตะปบปั๊บๆ เหมือนลูกแมวตะปบหาง
เชือก เวลาหนูมาวิ่งเข้าป่าโน้นเพราะกลัวหนู พวกเราก็เหมือนกันเวลาของดีมาหาศาสนา
มาโปรด กลัวยากกลัวลำบากไม่อยากทำ ไม่อยากเข้าวัดเข้าวาฟังธรรมจำศีล ถ้ากิเลสหลอก
แล้ววิ่งตามมันวันยังค่ำ เอาตายก็ตายไม่มีคำว่าถอย มันเป็นอย่างนี้เสียเป็นส่วนมาก จึงนำ
อ่อนใจ

เอาละพอ