

บุญญาพาชีวิตรอด

โดยหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ วัดอรัญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

(3 เม.ย. 37)

ตอนนี้ไปพึ่งพากันตั้งใจ สรรวมจิตใจของตัวให้แน่วแน่นอยู่ภายใน อย่าให้ใจมันคิดส่งออกไปข้างนอก เวลานี้เป็นเวลาที่เรามาชุมนุมกันเพื่ออบรมจิตใจโดยเฉพาะ เพราะจิตใจนี้เป็นเรื่องที่อยู่บรณฝึกฝนได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ลึกลับสำหรับผู้มีความหมั่นความขยัน มีความเพียร มันเป็นการยากสำหรับผู้ไม่ขยันหมั่นเพียร ไม่เอาใจใส่ต่อจิตใจของตัวเอง ไม่ว่าจะงานสิ่งใดทั้งหมด ถ้าหากว่าเอาใจจดจ่อเข้าไปแล้ว มันก็ดำเนินไปได้ จะให้ยากลำบากอย่างไร ก็ ถ้าหากว่าอยู่ในวิสัยที่เราจะทำได้แล้ว เราเอาใจฝักใฝ่เข้าไป ใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาหาทางแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันลุล่วงไป ถ้ามันไม่เหลือวิสัยจริงๆ มันก็เป็นไปได้ การที่คนเราจะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปไม่ได้นั้น ก็เพราะมันขาดความเพียรความเอาใจใส่ อันนี้แหละสำคัญ ไม่ว่าจะงานสิ่งใด ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่แล้ว มันจะไม่สำเร็จผลเลย

ที่นี้งานเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ มันก็ยิ่งต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษเลย หมายความว่าตนเองพยายามดูตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะตามธรรมดาแล้ว บุคคลผู้ปล่อยให้ความหลงครอบงำจิตใจแล้ว มันลืมตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าจิตใจของตนมันเป็นอย่างไร จิตใจของตนมันหลงไปอยู่ มันเห็นผิดเป็นชอบไปอยู่ ก็ไม่รู้ตัวเอง นี่แหละคนเราถ้าปล่อยให้ความหลงครอบงำไปแล้ว เป็นอย่างนั้น ดังนั้นวิถีแก้ มันก็อยู่ที่สติสัมปชัญญะ เราหมั่นระลึกเข้ามาหากายหาจิตนี้ มาควบคุมจิตนี้ให้ตั้งอยู่ภายใน ถ้าหากว่าควบคุมเฉยๆ มันหยุดมันนิ่งไม่ได้ ก็ต้องบริกรรม พุทโธ แทน จิตใจผูกพันอยู่กับพุทโธคุณอันประเสริฐนั้น ถ้าหากว่าทำได้อย่างนี้ ความหลงความเข้าใจผิดต่างๆ นานานั้นมันก็จะระงับไปโดยลำดับ เพราะมันมารู้ตัว รู้ตัวนี้หมายความว่า เรารู้ว่า อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราจะไปเอาจริงเอาจังกับความคิดความนึกต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เลย เพราะมันไม่จริงยั่งยืน มีแต่การทำใจสงบลงเป็นหนึ่งในได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่อุ้มใจของเรา

เมื่อใครทำใจให้สงบลงไปได้แล้ว ผู้นั้นก็ได้รับความอุ้มใจ ความสงบนี้หมายถึงความอึด ใจมันอึดทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่ยอมขาดอะไรในขณะที่ใจสงบอยู่นั้น เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีอึดได้ มันก็สบายไม่ไข้หรือ คิดดูให้ดี เหตุที่มันไม่สบายนั้น ก็เพราะมันหิว จิตนี้มันหิวอยู่เรื่อย มันหิวอารมณ์ มันหิวเรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ นานาในโลก เหตุนี้มันจึงหาความสุขสบายไม่ได้ ดังนั้นการที่เราพยายามทำใจให้สงบนี้ ก็เพื่อที่จะระงับความหิวของจิตใจนั่นเอง ให้มันค่อยสงบไปโดยลำดับ แล้วการที่เรามาใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลต่างๆ ที่จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่นั้น อันนั้นมันเป็นวิธีการที่จะละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นให้หมดไปสิ้นไป แต่คำพังศมวณินั้น เพียงแต่ระงับความอยากความหิวไปได้ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นเอง ส่วนที่จะละความอยากความหิวให้มันขาดเด็ดออกไปจากจิตใจได้ต้องอาศัยปัญญา

ปัญญานั้นก็ต้องเกิดจากสมาธิ ไม่ใช่ว่าปัญญาที่เรานึกเดาเอา นึกคาดคะเนไปตามอาการต่าง ๆ อย่างนั้นไม่ใช่ ปัญญาในที่นี้หมายถึง ปัญญาเกิดจากใจที่สงบตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อใจตั้งมั่นอยู่ภายในแล้ว มันก็ส่องใส มันก็ไม่มัวหมอง เมื่อมันส่องใสแล้ว เราจะคิดนึกถึงเรื่องอะไร มันก็เห็น มันก็รู้เรื่องนั้นโดยแจ่มแจ้งได้ เหมือนอย่างไฟฟ้าที่ใส่มันก็ยังคืออยู่ หัวเทียนก็ดี อย่างนี้แหละไม่เสียอะไร พอกดสวิทช์เท่านั้น มันก็สว่าง มองเห็นวัตถุสิ่งของต่างๆ อยู่ในรัศมีแห่งความสว่างนั้นได้โดยชัดเจน ข้อนี้ฉันใดปัญญาก็เป็นเช่นนั้นแหละ เมื่อใจสงบส่องแผ่ดีแล้ว เราพิจารณาเรื่องอะไรมันก็เห็นชัดไปในเรื่องนั้น เพราะว่ากระแสจิตมันใสสะอาด กระแสจิตมันสว่าง ดังนั้นมันจึงรู้ความจริงของเรื่องนั้นได้ตามความเป็นจริง

แต่ว่าความรู้ในการเจริญวิปัสสนา พระศาสดาก็ทรงสอนให้ ยกชั้นห้านี้แหละขึ้นมาพิจารณาก่อนสิ่งอื่นทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพราะว่า จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่ในชั้นห้านี้ ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา มันจะหลงละเมอไปในเรื่องต่างๆ ภายนอกนั้น ก็เพราะมันหลงชั้นห้านี้ก่อน มันสำคัญผิดในชั้นห้านี้แล้ว มันจึงได้หลงผิดไปในอารมณ์อื่นภายนอก เห็นอารมณ์ต่างๆ ภายนอกเป็นตัวเป็นตนไป เป็นดีเป็นชั่วไปหมดเลย ก็เพราะมันหลงชั้นห้านี้แล ถ้ามันรู้แจ้งในชั้นห้านี้ตามเป็นจริง มันไม่สำคัญว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาแล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพเหล่านี้แล้ว มันจะไม่หลงผิดไปในเรื่องใดๆ ทั้งหมดเลย เพราะว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกนั้นมันก็อาศัยดวงจิตนี้ต่างหาก เป็นผู้ไปยึดไปถือไปสมมุติมันขึ้นว่า อันนั้นดีอันนี้ชั่ว สิ่งนั้นน่ารักสิ่งนี้น่าชัง มันออกไปจากดวงจิตดวงนี้ ซึ่งมีชั้นห้านี้แหละเป็นเครื่องส่องไป เป็นเครื่องดำเนินไปตามความนิยมสมมุติของโลก เช่นอย่างว่า ศัญญาอย่างนี้ ก็ความจำหมายนี้ มันจำผิดไปด้วยอำนาจแห่งความรู้ผิด มันจำว่าสิ่งนี้ไม่สวย มันก็เห็นว่าสวยว่างามอย่างนี้แหละ สิ่งนี้ไม่สวยไม่งามน่าเกลียดน่าชัง มันก็เห็นไปว่าน่าเกลียดน่าชัง เห็นไปตามสมมุตินิยมของโลก เหตุนี้มนุषย์เราถึงได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ประหัตประหารซึ่งกันและกัน ก็เพราะมันหลงสมมุติเองแหละ

เมื่อมีผู้มาเจริญวิปัสสนาโดยลำดับไป มาแจ่มแจ้งชั้นห้านี้ออก ให้มันเห็นเป็นของว่างของเปล่าจากสัตว์จากบุคคล เห็นว่าไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลอยู่ในชั้นห้านี้เลย เช่นนี้แล้วมันก็จะไม่หลงสมมุติเหล่านั้น มันก็จะมองเห็นแต่เพียงว่า เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ นั้น มันก็มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย แต่ถ้าว่าไปตามสมมุติแล้ว มันก็มีดีมีชั่วอยู่นั้นแหละ แต่ถ้าเราจะไปยึดเอาแต่ดีแต่ชั่วไปตามสมมุติอยู่นั้น มันก็พันทุกข์ไม่ได้เลย จิตใจมันก็เอียงซ้ายเอียงขวาไปอยู่อย่างนั้น เดียวก็รัก เดียวก็โกรธ เดียวก็พยายามเบียดเบียนกันและกันนี้ เมื่อหากว่าไปยึดเอาสมมุตินั้นมาเป็นอารมณ์แล้ว มันก็จะไปอย่างนั้นแหละ วิธีชีวิตของคนเรานี้ แต่ที่คนเราจะกลายเป็นคนเกรงเป็นคนที่กลัวกลายเป็นอัมพาต ชอบเบียดเบียนแต่บุคคลอื่นและสัตว์อื่นไปนั้น ก็เพราะเหตุที่ มันหลงสมมุติบัญญัติอย่างว่านี้แหละ ไม่ได้เจริญปัญญาวิปัสสนา เห็นแจ้งในชั้นห้านี้ตามเป็นจริง นี่ทำให้คนเสียคนไป ทำให้คนเรานั้นตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาพยายามเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อนี้ มันล้วนตั้งแต่มันเห็นชั้นห้าเป็นตัวเป็นตนทั้งนั้นแหละ มันจึงได้สำคัญว่า ตนนั้นวิเศษกว่าคนอื่น ตนนั้นมีกำลังแข็งแรงกว่า

คนอื่น เราไม่กลัวใคร จะชกจะต่อยจะตีจะอะไรก็เอาทั้งนั้น เมื่อมันโกรธจัดขึ้นมาแล้ว นี่แหละความถือว่ามีตัวมีตนมันมีผลร้ายอย่างนี้เองแหละ ให้พากันเข้าใจ

การที่เรามาเจริญภาวนาเพ่งพิจารณาให้เห็นขันธ์ห้าลงไปว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอย่างนี้แล้ว มันจะทำให้กิเลสเหล่านี้ถ่วงลงไปเป็นลำดับ ใครด่าว่าตีเตียน มันก็กำหนดรู้ทันว่า เขาไม่ได้ด่าเรา ไม่ได้ว่าเรา เขาตาแบบนี้ต่างหาก รูปนี้ไม่ใช่ของเรา เมื่อรูปนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปโกรธทำไมเล่า จะไปหวงมันไว้ทำไม หวงไว้ได้แล้วมันก็ไม่ยั้งยั้งอะไร รูปนี้มันก็แปรปรวนไป ในที่สุดมันก็แตกดับลง การหวงไว้โดยไม่ชอบด้วยเหตุผลอย่างนั้น รังแต่จะเป็นเหตุให้สร้างบาปสร้างกรรมใส่ตัวเองและบุคคลอื่น ก่อทุกข์ให้แก่กันและกันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ นี่โทษอย่างหยาบที่บุคคลถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา มันก็เป็นไปอย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้นเราเป็นนักภาวนานี้ ก็ต้องพิจารณาให้มันเห็นแจ้งลงไป เราจะไปนั่งอยู่เฉยๆ ทำไม นั่งภาวนาอยู่เฉยๆ ไม่คิดไม่พิจารณาไม่กำหนดรู้อะไร ความจริงของขันธ์ห้ามีอย่างไรก็ไม่ดำริตรตรอง ให้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจของตนเอง เช่นนี้มันก็จะไปปลงไปวางขันธ์ห้าลงได้อย่างไร มันก็จะถือมั่นว่าเป็นของตัวอยู่นั้นแหละ หวงไม่ยอมให้ใครมาตีมาว่านิตหนึ่งก็ไม่ได้ ใครมาว่านิตหนึ่งก็เกิดโมโหโทโสขึ้นเลย ลืมความดีทุกสิ่งทุกอย่างไปเลย ถ้าหากว่าไม่มีผู้มาถ่มกลางไว้ เดียวก็จะได้สังหารกันลงไป ย่อยยับลงไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครดีกว่าใคร เหลวกันทั้งหมดเลยทีเดียวละ ถ้าเป็นหมูก็ดี นี่แหละโทษที่ความหลงไหลยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเป็นตน พากันพิจารณาเอา

เหตุที่คนเราจะพันทุกข์ในสังสารไม่ได้นี้ ก็เพราะมันไม่ยอม ไม่ยอมพากเพียรพยายามปลงวางขันธ์ห้านี้ มีแต่ยึดแต่ถือเอาไว้อยู่นั้น ถือไว้เท่าไรก็ยิ่งสะสมกิเลสให้หนาขึ้นเท่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำความดีให้สูงขึ้นไปได้เลย เพราะว่ากิเลสเหล่านั้นมันมาขัดขวางอยู่เรื่อยไป จะทำความดีคือว่าทำใจให้สงบระงับจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ละ มันทำไปไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น ผู้ที่จะบรรเทาภิเลสเหล่านี้ลงได้นั้น จะต้องมาปล่อยวางขันธ์ห้านี้ลงไปอย่าไปสำคัญว่าเป็นเราเป็นของของเรา นี่แหละมันถึงจะบรรเทาภิเลสเหล่านั้นลงได้ ไม่เช่นนั้นแล้ว ใครจะทำความดีอย่างไร สักเท่าไรก็ ไม่มีทางที่จะบรรเทาภิเลสให้เบาบางลงไปได้เลย ให้กันเข้าใจ เราจะหวงไว้ทำไม หวงขันธ์ห้านี้ หวงไว้ได้มันก็ไม่เป็นไปตามใจหวัง อยู่ไปคืนวันปีเดือนล่วงไปๆ มันก็ทชุดโรมไปโดยลำดับ ในที่สุดมันก็แตกสลายออกไปจากกันไป ก็ดังที่เราารู้ๆ เห็นๆ กันอยู่ มันก็มีเท่านั้นเอง ความเป็นไปแห่งชีวิตนี้ แล้วทำไมเราถึงจะมาหวงกันไว้แบบนี้ ไม่สมควรเลย

หากว่าเราเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจริง ๆ มันก็ควรที่จะน้อมตัวลงสู่คำสั่งสอนของพระองค์ ละอึดตามุทิกูลลงไป ความเห็นว่ามีตัวตนมีเรามีเขานี้ ควรละจริง ๆ เพียรละมันไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ปล่อยวางความเห็นอย่างงี้แล้ว จิตสงบลงไม่ได้เลย จิตจะสงบลงไปได้ก็เพราะเราวางคำว่าตัวตนเราเขา ลงไป เมื่อวางลงได้อย่างนี้ สุข มันก็ไม่ยินดีไปตามสุข ทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่ยินร้ายไปตาม มีสติคุมจิตให้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น นี่แหละจิตจะรวมลงไปได้ มันต้องปล่อยวางความสุข ความทุกข์ อันเกิดขึ้นในกายในจิตนี้ลงไป

การที่มันเกิดเวทนาขึ้นในใจนั้นแหละ คือลักษณะแห่งความทุกข์ มันเกิดความกระวนกระวายขึ้นในใจ มันก็มี บางทีก็เกิดจากอำนาจของกิเลส ไม่ใช่เกิดจากโรคภัยเบียดเบียนร่างกาย พอนั่งภาวนาลงไปอย่างนี้ หากว่ากิเลสมันยังหนาอยู่ มันก็จะแสดงอิทธิพลของมันออกมา บั่นจิตให้หัวน้ําไหวกระทบกระทั่งกับร่างกาย ภายก็รู้สึกว้าว้อวืด ชัดซ่องไปต่างๆ นานา เจ็บโน้นปวดนี้ คันตรงนั้น อะไรมันก็มีอยู่นั้นแหละ นี่มันเป็นอยู่นั้นแหละ ถ้าเราน้อมใจลงสู่ความสงบแล้ว กิเลสมันไม่ยอม มันไม่ยอมให้กดหัวมันลง มันก็ดิ้น ถ้าหากว่าตนมีสติเข้มแข็งควบคุมจิตไว้ได้ ไม่หัวน้ําไหวไปตามอาการของกิเลสนั้น จิตมันก็สงบลงได้ เมื่อมันสงบลงได้แล้ว มันก็จะสุขละทุกข์ จิตที่สงบลงไปเป็นสัมมาสมาธินั้น มันยอมไม่ยึดถือเอาความสุขความทุกข์ มันมีสติกำหนดรู้ว่าจิตนี้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น ไม่ยินดีในความทุกข์ ไม่ยินร้ายในความทุกข์ อย่างนี้ จึงจะชื่อว่าสัมมาสมาธิ การตั้งจิตไว้ชอบ ให้เข้าใจกัน

ถ้ายังไปหัวน้ําไหวความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในระหว่างภาวนาเพ่งพินิจอยู่นั้น เช่นนี้แล้ว ไม่มีทางจิตมันจะรวมลงได้ มีแต่มันจะกระเด็นออกไปข้างนอกโน้น ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ ในอดีตที่ล่วงแล้วมาบ้าง อนาคตบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยไปแล้ว เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นผู้ภาวนาให้พึงเข้าใจ ไม่ใช่ว่า นั่งภาวนาลงไปแล้วอย่างนี้ มันจะสบายไปเลยไม่ต้องออกแรงอะไร จึงจะชื่อว่าตนภาวนาเป็น อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ก็เพราะว่ามันมีกิเลสเป็นมารอยู่ในหัวใจนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ภาวนา เมื่อมันมีกิเลสเป็นตัวมารอยู่ในใจแล้วอย่างนี้ เวลาเราภาวนากำหนดใจจะละมันอย่างนี้ มันก็ต้องเล่นงานเราแน่นอนละ มันไม่อยากจะหนีจากเรา เป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้ไว้ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วเห็นว่า กิเลสมันแสดงปาฏิหาริย์อะไรออกมา มันก็ไม่หัวน้ําไหว เราพยายามตั้งสติประคองจิตให้แน่วแน่อยู่ ไม่ต้องเสียใจดีใจกับอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น มีแต่ให้น้อมเข้าสู่ความสงบอย่างเดียว มีแต่น้อมจิตลงให้เป็นกลางลงไป มุ่งต่อความเป็นกลางนั้นเป็นที่ตั้งเลยทีเดียว สุขก็ไม่ยึดถือเอา ทุกข์ไม่ยึดถือเอา เพราะว่าสุขทุกข์มันเป็นสังขาร มันมีเกิด มันมีดับอยู่นั้น ไม่แน่นอนเลย ลองสังเกตดู ความสุขเมื่อมันเกิดขึ้นไปๆ มันก็ดับลงได้ เดียวก็ทุกข์เกิดขึ้นมาแทน แล้วทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ไม่ใช่ว่า มันจะตั้งยังยืนอยู่ตลอดไป ประเดี๋ยวประด๋าวมันก็ดับไป แล้วก็สุขเกิดขึ้นมาแทน สลับกันไปอยู่อย่างนี้แหละ

เมื่อผู้มีปัญญามาเจริญวิปัสสนา มาเห็นแจ้งว่า อารมณ์แห่งความสุขความทุกข์นี้ เป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอะไรเลย เกิดแล้วดับไปอยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ยินดียินร้ายไปกับสุขกับทุกข์ ดังกล่าวมาแล้วนั้นแหละ เราฝึกจิตสอนจิตนี้ให้เป็น ให้รู้เท่าสุข รู้เท่าทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ การภาวนาอย่าไปเข้าใจไปอย่างอื่น เมื่อจิตใจมันรู้เท่าอารมณ์ต่างๆ ดังกล่าวมานี้ได้แล้ว มันรวมเป็นหนึ่งลงไปได้แล้ว นั้นแหละมันถึงจะพบกับความสุขที่แท้จริง ถ้าหากว่ายังปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นยังไม่ได้ มันก็ยังไม่ได้พบความสุขอันแน่นอน ขอให้เข้าใจอย่างนั้น

เราอย่าไปมุ่ง อย่าไปมุ่งอยากให้มีความสุขอย่างโน้นอย่างนี้ การภาวนาอย่าไปมุ่งอย่างนั้น ให้มุ่งแต่ว่าเราจะกำหนดปล่อยกำหนดวางขันธห้านี้ลงไป จะไม่ให้จิตนี้สำคัญว่า ขันธห้านี้เป็นตัวเป็นต้นเป็นเราเป็นเขาอะไร นี่ใช้ปัญญาสอนจิตเข้าไป ถ้าเมื่อจิตตั้งมันลงไปได้แล้ว สดแล้วแต่เราจะมีอุบายอย่างไรมาสอนจิตนี้ให้มันปลงมันวางขันธห้า เราก็หาอุบายต่างๆ มาสอนจิตนี้เข้าไปเรื่อยๆ เป็นอย่างนั้น ใครคนไหนจะสอน

เราให้เราละกิเลสตัณหาไปได้โดยเราที่ไม่ต้องทำความเพียรเพ่งพินิจอะไรเลยอย่างนี้ เป็นไปไม่ได้ ถึง พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะไปสั่งสอนคนให้หลุดพ้นจากกิเลสโดยลำพังอำนาจแห่งคำสอนเท่านั้น ถ้าผู้นั้นไม่มีอุบายแยบคายในใจแล้ว ก็ไม่มีทางที่มันจะหลุดพ้นไปได้ ก็ให้เข้าใจกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในขณะที่ฟังธรรมอยู่ เราก็มีอุบายแยบคายอยู่ในใจสอนใจของตนไปในตัว ให้ปลงให้วาง นี่มันต้องช่วยตัวเองเข้าไปไม่ใช่ว่าจะไปฟังแต่เสียงที่ทันทูตไปเท่านั้น แล้วไม่กระทำอุบายแยบคายในใจอย่างนี้ มันก็ไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย มันสงบอยู่ได้แต่เวลาที่ท่านอธิบายธรรมะให้ฟังเท่านั้น พอหยุดแสดงธรรมแล้วมันก็พุ่งไปเหมือนเดิมอย่างนี้แหละ คนที่ไม่มีอุบายแยบคายในใจ ไม่ฉลาดสำรวจมโนจิต ไม่ฉลาดประดับประดาจิตของตนให้เป็นปกติอยู่ มันจะตั้งมันเสมอไปไม่ได้เลย ดังนั้นแหละให้พากันเข้าใจ เราต้องมีอุบายแยบคายในใจ สอนใจของตนนี้ให้มันได้ ผู้อื่นสอนนั้นถ้าตนไม่สมัครใจจะละจะถอนแล้ว มันก็ถอนไม่ได้หรอก ถ้าหากว่าตนเองสอนตนเองเข้าไปแล้วอย่างนี้ มันมีทางที่จะละจะถอนได้ เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าทุกคนขอให้มีความสนใจสอนจิตใจของตนให้ได้ ถ้าใจของตนมันมากไปด้วยกิเลสชนิดไหน ก็พยายามสอนใจให้มันเห็นโทษของกิเลสชนิดนั้นให้มาก ๆ จนมันเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายขึ้นมา เช่นอย่างผู้มากไปด้วยความรักอย่างนี้ ก็ต้องสอนใจของตนให้เห็นโทษแห่งความรักว่า มันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราก็ต้องใช้ปัญญาสอนจิตให้มันรู้ฤทธิ์เดชแห่งความรักว่า มันเป็นทุกข์แก่บุคคลผู้ตกเป็นทาสแห่งความรักได้อย่างไรบ้าง นี่ถ้าเราเพ่งพิจารณาไป ก็จะมีรู้จะเห็นได้แน่นอนเลย อย่างเช่นที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บุคคลผู้มัวเมาอยู่ในกามสุขสมบัติเหล่านั้น มันเป็นไปเพื่อให้ได้สร้างบ้านสร้างเรือน ให้ได้ชวนชววย ในการงานต่างๆ หลายนานหลายประการ เพราะการสร้างบ้านสร้างเรือนมันเป็นกังวล มันไม่มีโอกาสที่จะได้หาทางพ้นจากทุกข์ได้ มีแต่มัวเมาอยู่ในกามคุณ อันเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั้นเสียเป็นส่วนมาก

พระศาสดาก็ทรงชี้แจงแนะนำสั่งสอนให้ผู้ฟังทั้งหลายนั้นได้คิดได้พิจารณาอย่างนี้แหละ แต่ถ้าผู้ใดฟังแล้วไม่เอาไปคิดไปพิจารณา ผู้นั้นก็จะไม่เห็นโทษแห่งกามคุณตามที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ แม้บุคคลผู้มากไปด้วยความโกรธก็เหมือนกันแหละ ถ้าหากว่าตนของตนเองไม่พิจารณาให้เห็นโทษแห่งความโกรธนั้น มันก็ละความโกรธไม่ได้ แม้ว่าท่านจะแนะนำสั่งสอนชี้โทษแห่งความโกรธให้ฟังสักเท่าใด เท่าใดก็ตาม แต่ถ้าตนเองไม่น้อมเข้าไปคิดไปตรองพิจารณาดูว่าความโกรธมันให้โทษอย่างที่ท่านแสดงมานั้นหรือไม่ ถ้าตนไม่น้อมเข้าไปคิดไปตรองอีกทีหนึ่งนั้น มันก็จะไม่เห็นโทษแห่งความโกรธนั้นแหละ มันจะยึดจะถืออยู่อย่างนั้น อันต้นตอแห่งความโกรธที่แท้จริงก็อย่างที่ว่ามาแล้วนั่นแหละ คือ มันสำคัญว่าฉันนี่เป็นตัวเป็นตนเป็นเรา เป็นเขา นี่มันเลยเกิดหึงขึ้นขึ้นมาเลยว่า ใ้เรามันก็คนหนึ่งแหละ ใครจะมาดูถูกดูหมิ่นไม่ได้เลย นี่มันเกิดหึงขึ้นมาอย่างนี้ในใจนะ มันยึดเอาอารมณ์อย่างนี้ไว้ในใจ พอว่ามีใครมาดูถูกดูหมิ่นด่าว่าตีเตียนขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่งนี่ แน่นนอนละมันก็ลุกเป็นไฟขึ้นเลย ความโกรธนั้นมันก็ลุกขึ้นอย่างแรง เป็นอย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าใครมาภาวนาพิจารณาให้เห็นขั้นนี้ว่าไม่ใช่ตัวตนเราเขาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น มันต้องบรรเทาความโกรธได้แน่นอนทีเดียว ก็เพราะว่า เมื่อเรามองเห็นว่ารูปกายอันนี้

ไม่ใช่ของเราแล้วอย่างนี้ จะไปหวงมันไว้ทำไม หวงไว้มันก็เป็นทุกข์เปล่าๆ นี้ หวงไว้แล้วมันก็ไม่ยั่งยืนตลอดไปนี่ แม้นามธรรมความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ สัญญาอารมณ์ความจำความหมาย เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ หมู่นี้ละ สังขารความคิดความปรุงแต่งในใจหมู่นี้ ลองฟังดูซิว่ามันเป็นของเที่ยงไหม มันมีตัวมีตนไหม อันเรื่องหมู่นี้ละ เมื่อฟังดูด้วยปัญญาแล้วต้องเห็นแจ่มแจ้งในใจว่า มันไม่มีตัวตนจริงจังอะไรเลย มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปเท่านั้นเอง นามธรรมก็ดี ถ้าหากว่าผู้ภาวนาทิ้งหลายมาเจริญปัญญาวิปัสสนาเสมอๆ ไป บำรุงความคิด ความเห็นให้มันแจ่มแจ้งในเรื่องขั้นนี้ทำตามเป็นจริงอย่างงี้แล้ว แน่นอนละ ต้องบรรเทาความโกรธลงได้เลย แล้วมานะทิวฐิติความถือตนต่างๆ ก็เบาลงไปตามกัน มานะนี้แหละมันเป็นกิเลสที่ส่งเสริมให้ความโลภ ความโกรธมันเกิดขึ้น ถ้ากำหนดละมานะความเห็นว่ามีตัวมีตนลงได้เสีย ใ้กิเลสเหล่านั้นมันก็เบาบางไปตามกัน เป็นอย่างนั้นให้เข้าใจ

เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมานี้ละ มันเป็นสิ่งไม่เหลือวิสัยเลย ซึ่งทุกคนถ้าหากว่า เพียรพยายามเพ่งพินิจเข้ามาภายในจิตใจ ทำให้สงบลงไปได้แล้ว เพ่งพิจารณาดูแล้วย่อมเห็นได้ แน่นอนเลยทีเดียว เห็นรูปเห็นนามนี่เองแหละ ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น กิเลสทั้งหลายมันก็เกิดขึ้นจากจิตใจที่มาหลงรูปหลงนามดังกล่าวมานั้นเอง

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ถ้าผู้ใดมารู้แจ้งในนามในรูปนี้แล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพอย่างนี้แล้ว กิเลสเหล่านั้นมันจะไม่มืองงามเจริญขึ้นในจิตใจได้เลย อย่างเช่นความรักอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะรักไปทำไม รูปนี้มันก็ไม่เที่ยง ทั้งไม่สะอาดด้วยอย่างนี้ ทั้งเป็นทุกข์แปรปรวนไปอยู่อย่างนั้น ทั้งรูปนี้และรูปอื่นไม่ทราบว่าจะรักมันไปทำไม เมื่อมันเห็นชัดลงไปอย่างนี้แล้ว มันก็บรรเทาความรักลงได้ แม้ความโลภก็เหมือนกันแหละ ไม่ทราบว่าจะไปแย่งชิงเอาสมบัติผู้อื่นมาเป็นของตนทำไมละ ในเมื่อร่างกายอันนี้ นามรูปนี้มันไม่ใช่ตัวตนแล้วมันไม่ยั่งยืนอะไรแล้ว จะไปแย่งชิงเอามาทำไม ให้เป็นกรรมเป็นเวรเป็นบาปเปล่าๆ มันรู้มันเห็นขึ้นมาอย่างนี้แล้ว ความโลภมันก็เบาบางลงไป ความโกรธก็เหมือนกัน ขอให้พากันพิจารณาดูให้ดี ความหลงก็เหมือนกัน ความหลงก็หมายถึงความไม่รู้แจ้งในความดีความชั่วนั่นเองแหละ เห็นดีเป็นชั่วไป เห็นชั่วเป็นดีไป เห็นสุขกลายเป็นทุกข์ไป เห็นทุกข์กลายเป็นสุขไปอย่างนี้ละ นี่แหละเรียกว่า หลง ไม่รู้จริงตามเป็นจริง เห็นของไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงไป

อย่างนี้ ถ้าหากว่า เจริญปัญญาวิปัสสนาให้เกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ มันจะเห็นแจ้งตามเป็นจริงเลย สิ่งใดไม่เที่ยง มันก็เห็นว่าไม่เที่ยงตามเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่ามันเที่ยงเลย สิ่งใดมันเป็นทุกข์มันทนได้ยากลำบาก มันก็เห็นว่าเป็นทุกข์ทนได้ยากลำบากตามสภาพความเป็นจริง สิ่งใดมันเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับไม่ได้ไม่เป็นไปตามใจหวัง มันก็เห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนั้น เห็นชัดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านั้นย่อมไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด มันยอมแปรปรวนได้ตามกาลเวลาของมัน ถึงเวลามันแตกมันดับมันก็แตกดับไป ใครจะมีอำนาจบาตรใหญ่สักเท่าใดมาต้านทานไม่ให้มันแตกมันดับไม่ได้เลย นี่เรียกว่ากฎอนัตตา มันมีประจำอยู่กับโลกสันนิบาตอันนี้แต่ไหนแต่ไรมา แต่บุคคลผู้หลงผู้เมาแล้ว มันหากไม่รู้

แจ้งอย่างว่านี่ มันจึงได้สำคัญว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาไป จึงได้สร้างกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ให้บังเกิดขึ้นในจิตใจ จึงได้ประสบกับความทุกข์เป็นผล วนเวียนไปในวัฏฏสงสารนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

เพราะฉะนั้นทุกคนเมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้พากันตั้งสติสัมปชัญญะควบคุมจิตของตนไว้ให้ได้ เพียรเพ่งเข้ามาภายในนี้ อย่าส่งใจออกไปข้างนอก แม้ ยิน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุดจาทำการงานอะไรก็ตาม เราต้องพยายามน้อมสติเข้าเพ่งจิต ปรคองจิตให้มันตั้งอยู่ภายใน อย่าให้มันเดินไปตามอารมณ์ภายนอก ใครพูดเรื่องอะไรดีชั่วอย่างไร ก็ตาม อย่าให้ใจมันพุ่งไปตามคำพูด หรืออารมณ์ที่เขาแสดงออกมานั้น ให้จิตของตนมันตั้งเป็นปกติ มองเห็นอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น เสียงต่างๆ เหล่านั้น เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นแหละ ไม่มีดีมีชั่วอะไร ดีชั่วเป็นแต่เพียงแค่สมมุติ บัดนี้เรายกจิตให้เลยสมมุติไป ให้มันเป็น ปรมัตถธรรม ปรมัตถธรรมนี้ ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร เกิดขึ้นแล้วแปร ปรวนแตกดับไปว่างจากสัตว์จากบุคคล นี้ ปรมัตถธรรม ธรรมอันยิ่ง เรายกจิตขึ้นสู่ปรมัตถธรรมอย่างนี้เรื่อยไป อย่าไปติดอยู่เพียงแค่สมมุติเท่านั้น

คนส่วนมากนั้นไปติดอยู่แค่สมมุติเท่านั้นแหละ มันเลยสมมุติไม่ได้ ที่เป็นทั้งนี้ก็เพราะอะไรเล่า ก็เพราะขาดความเพียร ความพยายามทำสมาธิภาวนา ทำก็ทำพอแต่เพียงขอไปที่เท่านั้น ไม่เอาจริงเอาจึง ธรรมดาผู้ที่เอาจริงเอาจึงนี้ เมื่อนั่งภาวนาลงไปอย่างนี้ จิตมันทำทำว่าจะไม่สงบอย่างนี้ อธิษฐานใจลงไปเลยเอา ถ้าหากว่า ทำจิตนี้ให้สงบไม่ได้ เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ตายกับนี้แหละอย่างนี้ อธิษฐานใจมันลงไปอย่างนั้นแล้ว ก็ทำความเพียรเพ่งพินิจลงไปเลย เอามันจะไม่สงบก็ลองดูซิ เราจักไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย มันจะเจ็บจะปวดมันจะเป็นอย่างไร ก็ให้มันเป็นไป ถ้ามันยังไม่เบื่อไม่หน่ายต่อความเที่ยงแท้แน่นอนของสังขารร่างกายนี้แล้ว ก็ให้มัน ลองดูซิ นี้คนส่วนมากใจไม่ถึง กลัวตาย ถ้าอดกลั้นทนทานอย่างว่านี่ก็กลัวมันจะตายนั้นแหละกลัวแต่ตายอยู่ มันก็เลยไม่ จิตไม่มีอำนาจเหนือกิเลสได้เลย การที่จิตจะมีอำนาจเหนือกิเลสได้นะ มันต้องไม่กลัวตาย ต้องเอาตายไว้เบื้องหลังเลย แต่ความจริงมันไม่ตายหรอก แต่ตนเองไปกลัวล่วงหน้าไว้เฉยๆ นี้ มันทุกขเวทนาเข้าไปจริงๆ มันกลัวตายแล้วมันก็จิตรวมลงเท่านั้นเองแหละ จิตมันก็รวมลง เราถือความสัจย์มันไว้ในใจเลยอย่างนี้ เมื่อมันเห็นว่า ถ้าขึ้นไม่รวมลงนี่มันจะตายจริงๆ อย่างนี้ มันก็รวมลงซิ นั้นแหละ เราต้องเอาลงไปมันถึงขั้นนั้น

การนั่งสมาธิภาวนานั้นนะ ดูฟังจากประวัติของพระพุทธเจ้าเป็นไฉนเล่า พระองค์ก็ทรงตั้งพระเหตุทัย อธิษฐานมหาปธานความเพียร 4 อย่างนั้น ถ้าหากว่าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณนี้ตราบใดแล้ว เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ต่อจากนั้นก็จึงได้ทำความเพียรเพ่งพินิจลงไป ในที่สุดพระองค์ก็ตรัสรู้ในญาณที่ 1 ญาณที่ 2 ญาณที่ 3 เป็นญาณสุดท้าย เรียกว่า อาสวักขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ว่า อาสวะกิเลสน้อยใหญ่ทั้งหลายหมดสิ้นไปแล้ว เมื่อนั้นแหละพระองค์จึงได้คลายออกจากสมาธิ แต่พวกเราเหล่าพุทธบริษัทก็ไม่ถึงกับที่ว่า เราจะต้องอธิษฐานใจถ้าหากว่าละอาสวะกิเลสไม่หมดสิ้นจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ก็ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก ความจริงนะเราเอาเพียงแค่ว่า ให้ใจมันรวมลงเป็นหนึ่งเท่านั้นแหละ ให้มันละนิรวรณ 5 ลงไปให้ได้ นี่ก็ยังไม่ถือว่าดีอยู่แล้ว

นี่แหละที่เรียกว่า อุบายที่แนะนำพร่ำสอนนี่ละ ถ้าหากว่าใครเบื่อทุกข์ในวัฏฏสงสารจริงจังแล้วก็เอา ตั้งอกตั้งใจลงทำความเพียรลงไปอย่าไปกลัวตาย ไม่ตายหรอก มีแต่มันจะจิตใจหนักแน่นสงบเยือกเย็นต่อไป ใจตั้งมั่นหนักแน่นแล้ว มันก็ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจของความชั่วร้ายต่างๆ ที่มันกระทบกระทั่งมา จิตใจก็จะมีได้ หวั่นไหว ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นรู้เท่าทัน รู้เท่าทันสังขารทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหยาบทั้งละเอียดตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าแล้วก็ปล่อยวางเท่านั้นเองแหละ ไม่ใช่อย่างอื่น ที่ว่าไม่รู้เท่าทันมันไม่ยอมปล่อยวาง เป็นอย่างนั้น ถ้ารู้เท่าแล้วก็ต้องปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางได้จริงจิตมันก็รวมลง

ก็ให้สังเกตเอาตรงนี้แหละการภาวนานะ ถ้ามันจิตรวมลงไม่ได้เลยอย่างนี้แสดงว่ามันปล่อยวางไม่ได้ เราก็ต้องเพียรพยายามเพ่งพินิจไปจนให้เต็มความสามารถของตนของตน ดังแสดงมาสมควรแก่เวลาขอยุติลงเพียงเท่านี้
