



## การฝึกใจ

จงอยู่กับปัจจุบัน อย่างจมอยู่กับอดีต

แสดงธรรมโดย

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

### บทนำ

ชีวิตคนในสมัยของท่านอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์เสาร์นั้นสบายกว่าในสมัยนี้มาก ไม่มีความวุ่นวายมากเหมือนอย่างทุกวันนี้ สมัยโน้นพระไม่ต้องมายุ่งเกี่ยวกับพิธีรีตรองต่างๆเหมือนอย่างเดี๋ยวนี้ ท่านอาศัยอยู่ตามป่า ไม่ได้อยู่เป็นที่หрок รุดงค์ไปโน่น รุดงค์ไปนี่เรื่อยไป ท่านใช้เวลาของท่านปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่

สมัยโน้นพระท่านไม่ได้มีข้าวของฟุ่มเฟือยมากมายอย่างที่มีกันทุกวันนี้หрок เพราะมันยังไม่มีอะไรมากอย่างเดี๋ยวนี้ กระบอกน้ำก็ทำเอา กระโถนก็ทำเอา ทำเอาจากไม้ไผ่นั่นแหละ

### ความสันโดษของพระป่า

ชาวบ้านกันนานๆ จึงจะมาหาสักที ความจริงพระท่านก็ไม่ได้ต้องการอะไร ท่านสันโดษกับสิ่งที่ท่านมี ท่านอยู่ไป ปฏิบัติภาวนาไป หายใจเป็นกรรมฐานอยู่นั่นแหละ

พระท่านก็ได้รับความลำบากมากอยู่เหมือนกัน ในการที่อยู่ตามป่าตามเขาอย่างนั้น ถ้าองค์ใดเป็นไข้ ป่า ไข้มาลาเรีย ไปถามหาขอยา อาจารย์ก็จะบอกว่า "ไม่ต้องฉันยาหрок เร่งปฏิบัติภาวนาเข้าเถอะ"

ความจริงสมัยนั้นก็ไม่มีหยูกยามากอย่างสมัยนี้ มีแต่สมุนไพรรากไม้ที่ขึ้นอยู่ตามป่า พระต้องอยู่อย่างอดอย่างทนเหลือหลาย ในสมัยนั้นเจ็บไข้เล็กน้อย ท่านก็ปล่อยมันไป เดียวนี้สิเจ็บป่วยอะไรนิดหน่อยก็วิ่งไปโรงพยาบาลกันแล้ว

บางที่ต้องเดินบิณฑบาตตั้งห้ากิโล พอฟ้าสางก็ต้องรีบออกจากวัดแล้ว กว่าจะกลับก็โนนสับโมงสับเอ็ดโมงโนน แล้วก็ไม่ใช่บิณฑบาตได้อะไรมากมาย บางทีก็ได้ข้าวเหนียวสักก้อน เกลือสักหน่อย พริกสักนิด เท่านั้นเอง ได้อะไรมาฉันกับข้าวหรือไม่ก็ข้าง ท่านไม่คิด เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่มีองค์ใดกลับไปหิวหรือเพลีย ท่านไม่บ่น เฝ้าแต่ระมัดระวังตน

ท่านปฏิบัติอยู่ในป่าอย่างอดทน อันตรายก็มีรอบด้าน สัตว์ร้ายก็มีอยู่หลายในป่านั้น แต่ท่านก็มีความอดความทนเป็นเลิศ เพราะสิ่งแวดล้อมสมัยนั้นบังคับให้เป็นอย่างนั้น

### การภาวนาของท่านนักปฏิบัติสมัยนี้

มาสมัยนี้สิ่งแวดล้อมบังคับเราไปในทางตรงข้ามกับสมัยโน้น ไปไหนเราก็เดินไป ต่อมานั่งเกวียนแล้วก็นั่งรถยนต์ แต่ความทะยานอยากมันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เดียวนี้ถ้าไม่ใช้รถปรับอากาศ ก็จะไม่ยอมนั่ง ดูจะไปเอาไม่ได้เที่ยวแหละ ถ้ารถนั้นไม่ปรับอากาศ คุณธรรมในเรื่องความอดทนมันค่อยอ่อนลงๆ การปฏิบัติภาวนาก็ย่อหย่อนลงไปมาก เดียวนี้เราจึงเห็นนักปฏิบัติภาวนาชอบทำตามความเห็น ความต้องการของตัวเอง

เมื่อผู้เฒ่าผู้แก่พูดถึงเรื่องเก่าแต่ครั้งก่อน คนเดี๋ยวนี้ฟังเหมือนว่าเป็นนิทานนิยาย ฟังไปเฉยๆแต่ไม่เข้าใจเลยแหละ เพราะมันเข้าใจไม่ถึง พระภิกษุที่บวชในสมัยก่อนนั้นจะต้องอยู่กับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าปี นี่เป็นระเบียบที่ถือกันมา และต้องพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุย อย่าปล่อยตัวเที่ยวพูดคุยมักเกินไป อย่าอ่านหนังสือ แต่ให้อ่านใจของตัวเอง

## พิจารณาอ่านใจและดูใจตัวเอง

ดูวัดหนองป่าพงเป็นตัวอย่าง ทุกวันนี้มีพวกจบจากมหาวิทยาลัยมาบวชกันมาก ต้องคอยห้ามไม่ให้เอาเวลาไปอ่านหนังสือธรรมะ เพราะคนพวกนี้ชอบอ่านหนังสือ แล้วก็ได้อ่านหนังสือมาากแล้ว แต่โอกาสที่จะอ่านใจของตัวเองนะหายากมาก ฉะนั้นระหว่างที่มาบวชสามเดือนนี้ ก็ต้องขอให้ปิดหนังสือ ปิดตำราตำราต่างๆให้หมดในระหว่างที่บวชนี้นะ เป็นโอกาสพิเศษแล้วที่จะได้อ่านใจของตัวเอง

การตามดูใจของตัวเองนี้ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยเคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเดินคึกคักไปตามเรื่องตามราว ตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้นจึงฝึกใจของตัวเอง การปฏิบัติภาวนาในทางพุทธศาสนาก็คือการปฏิบัติเรื่องใจ ฝึกจิตฝึกใจของตัวเอง ฝึกอบรมจิตของตัวเองนี่แหละ เรื่องนี้สำคัญมาก การฝึกใจเป็นหลักสำคัญ พุทธศาสนาเป็นศาสนาของใจ มันมีเท่านี้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติทางจิต คือผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

## การฝึกใจ

ใจของเราที่มันอยู่ในกรง ยิ่งกว่านั้นมันยังมีเสือที่กำลังอาละวาดอยู่ในกรงนั้นด้วย ใจที่มันเอาแต่ใจของเรา ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มีมันต้องการแล้ว มันก็อาละวาด เราจะต้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนา ด้วยสมาธิ นี่แหละที่เราเรียกว่า "การฝึกใจ"

## พื้นฐานของการปฏิบัติธรรม

ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมึศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการรบกวนขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายามจะบังคับใจไม่ให้ทำตามความอยาก

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย นิสัยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลง อายำอมตามความอยาก อายำอมตามความคิดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชชาให้ได้ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี่เรียกว่าศีล

เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้ มันจะรู้สึกถูกจำกัด ถูกข่มขู่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่มีมันอยาก มันก็จะกระวนกระวายดิ้นรน ที่นี้เห็นทุกข์ชัดละ

## เห็นทุกข์ทำให้เกิดปัญญา

"ทุกข์" เป็นข้อแรกของอริยสัจ คนทั้งหลายพากันเกลียดกลัวทุกข์ อยากหนีทุกข์ ไม่อยากให้มีทุกข์เลย ความจริง ทุกข์ที่แหละจะทำให้เราฉลาดขึ้นละ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้จักพิจารณาทุกข์ สุข นั้นลึมนะปิดหูปิดตาเรา มันจะทำให้ไม่รู้จักอด ไม่รู้จักทน ความสุขสบายทั้งหลายจะทำให้เราประมาท

กิเลสสองตัวนี้ทุกข์เห็นได้ง่าย ดังนั้นเราจึงต้องเอาทุกข์นี้แหละมาพิจารณา แล้วพยายามทำความเข้าใจทุกข์ให้ได้ แต่ก่อนจะปฏิบัติภาวนาก็ต้องรู้จักเสียก่อน ว่าทุกข์คืออะไร

ตอนแรกเราจะต้องฝึกใจของเราอย่างนี้ เราอาจยังไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร ทำไป ทำไปก่อน ฉะนั้นเมื่อครูอาจารย์บอกให้ทำอย่างใดก็ทำตามไปก่อน แล้วก็ค่อยมีความอดทนอดกลั้นขึ้นเอง ไม่ว่าเป็นอย่างไรให้อดทนอดกลั้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเช่นเมื่อเริ่มฝึกนั่งสมาธิ เราก็ต้องการความสงบที่เดี๋ยวแต่ก็จะไม่ได้ความสงบ เพราะมันไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ใจก็บอกว่า "จะนั่งอย่างนี้แหละจนกว่าจะได้ความสงบ"

## อย่าทอดทิ้งจิต

แต่พอความสงบไม่เกิดก็เป็นทุกข์ ก็เลยลุกขึ้น ริ่งหนีเลย การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เป็น "การพัฒนาจิต" แต่มันเป็นการ "ทอดทิ้งจิต" ไม่ควรปล่อยใจไปตามอารมณ์ ควรที่จะฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ยากก็ช่าง ขยันก็ช่าง ให้ปฏิบัติมันไปเรื่อยๆ ลองคิดดูซิ ทำอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ การปล่อยใจตามอารมณ์นั้นจะไม่มีวันถึงธรรมของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน แต่ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ การตามใจตัวเองไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามความคิดความเห็นของเรา เราจะไม่มีความรู้แจ้งว่าอันใดผิด อันใดถูก จะไม่มีวันรู้จักใจของตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตัวเอง ดังนั้นถ้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตนเองแล้วย่อมเป็นการเสียเวลามากที่สุด แต่การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้วย่อมเป็นหนทางตรงที่สุด

## การพัฒนาจิต

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะซีก็ยากก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี่จึงจะเรียกว่า "การพัฒนาจิต" ถ้าหากปฏิบัติตามความคิดความเห็นของตนเองแล้ว ก็จะทำให้เกิดความคิด ความสงสัยไปมากมาย มันจะทำให้คิดไปว่า "เราไม่มีบุญ เราไม่มีวาสนา ปฏิบัติธรรมมานานหนักหนาแล้วยังไม่รู้ เรายังไม่เห็นธรรมเลยสักที" การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็น "การพัฒนาจิต" แต่เป็น "การพัฒนาความหายนะของจิต"

ถ้าเมื่อใดที่ปฏิบัติธรรมไปแล้ว มีความรู้สึกอย่างนี้ว่ายังไม่รู้อะไร ยังไม่เห็นอะไร ยังไม่มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นี่ก็เพราะที่ปฏิบัติมามันผิด ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

## สิ้นสงสัยด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย" ความสงสัยไม่มีวันสิ้นไปได้ ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉยๆไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ก็เลสจะหายไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

การปฏิบัติทางจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ตรงกันข้ามกับหนทางของโลกอย่างสิ้นเชิง คำสั่งสอนของพระองค์มาจากพระทัยอันบริสุทธิ์ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี่คือแนวทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราต้องทำใจของเราให้เป็นธรรม ไม่ใช่เอาธรรมะมาตามใจเรา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น แต่ไม่มีใครสักคนหรอกที่จะพ้นทุกข์ไปได้ พอเริ่มปฏิบัติ ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สำนวน และสันโดษ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราหยุด คือเลิกนิสัยความเคยชินที่เคยทำมาแต่เก่าก่อน ทำให้ไม่ต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ฝึกฝนอบรมใจตนเองแล้ว มันก็จะคึกคะนอง วนวายเป็นตามธรรมชาติของมัน

## ธรรมชาติของจิตฝึกได้เสมอ

ธรรมชาติของใจนี้มันฝึกกันได้ เอามาใช้ประโยชน์ได้ เปรียบได้กับต้นไม้ในป่า ถ้าปล่อยให้ทิ้งไว้ตามธรรมชาติของมัน เราก็จะเอามันมาสร้างบ้านไม่ได้ จะเอามาทำแผ่นกระดานก็ไม่ได้ หรือทำอะไรอย่างอื่นที่จะใช้สร้างบ้านก็ไม่ได้ แต่ถ้าช่างไม้ผ่านมามองการไม้ไปสร้างบ้าน เขาก็จะมองหาต้นไม้ในป่านี้ และตัดต้นไม้ไปเอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ช้าเขาก็สร้างบ้านเสร็จเรียบร้อย

การปฏิบัติภาวนาและการพัฒนาจิตก็คล้ายกันแบบนี้ ก็ต้องเอาใจที่ยังไม่ได้ฝึกเหมือนไม้ในป่านี้แหละ มาฝึกมัน จนมันละเอียดประณีตขึ้น รู้ชั้น และว่องไวขึ้น ทุกอย่างมันเป็นไปตามภาวะธรรมชาติของมัน เมื่อเรารู้จักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ เราก็เปลี่ยนมันได้ ทั้งมันก็ได้ ปล่อยมันไปก็ได้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป

## จิตยึดมั่นมันก็สับสนวุ่นวาย

ธรรมชาติของใจเรามันก็อย่างนั้น เมื่อใดที่เกาะเกี่ยวผูกพันยึดมั่นถือมั่นก็จะเกิดความวุ่นวายสับสน เดี่ยวมันก็จะวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ พอมันวุ่นวายสับสนมากๆ เข้า เราก็คิดว่าคงจะฝึกอบรมมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เป็นอย่างนี้ นี่ก็เพราะไม่เข้าใจว่ามันต้องเป็นของมันอย่างนั้นเอง ความคิด ความรู้สึก มันจะวิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ แม้เราจะพยายามฝึกปฏิบัติ พยายามให้มันสงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เมื่อเราติดตามพิจารณาธรรมชาติของใจอยู่บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจว่า ธรรมชาติของใจมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้

## ปล่อยวางได้จิตใจก็สงบ

ถ้าเราเห็นอันนี้ชัด เราก็จะทั้งความคิดความรู้สึกอย่างนั้นได้ ที่นี้ก็ไม่ต้องคิดนั้นคิดนี่อีก คอยแต่บอกตัวเองไว้อย่างเดียวว่า "มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง" พอเข้าใจได้ชัด เห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ที่นี้ก็จะปล่อยอะไรๆ ได้ทั้งหมด ก็ไม่ใช่ว่าความคิดความรู้สึกมันจะหายไป มันก็ยังอยู่นั่นแหละ แต่มันหมดอำนาจเสียแล้ว

เปรียบก็เหมือนกับเด็กที่ชอบชน เล่นสนุก ทำให้รำคาญ จนเราต้องดูแล ดีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของเด็กก็เป็นอย่างนั้นเอง พอรู้อย่างนี้ เราก็ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อนรำคาญของเราทั้งหมดไป มันไปได้อย่างไร ก็เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก ความรู้สึกของเราเปลี่ยน และเรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวาง จิตของเราที่มีความสงบเยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจถูกต้องแล้ว เป็นสัมมาทิฐิ

ถ้ายังไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ แม้จะไปอยู่ในถ้ำลึกมืดสักเท่าใด ใจมันก็ยังยุ่งเหยิงอยู่ ใจจะสงบได้ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น ที่นี้ทั้งหมดปัญหาจะต้องแก้ เพราะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น นี่มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบมัน เราปล่อยวางมัน เมื่อใดที่มีความรู้สึกเกาะเกี่ยวยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น เราปล่อยวางทันที เพราะรู้แล้วว่าความรู้สึกอย่างนั้นมันไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อจะกวนเรา แม้บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความเป็นจริงความรู้สึกนั้นเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราปล่อยวางมันเสีย รูปก็เป็นสักแต่ว่ารูป เสียงก็สักแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส โผฏฐัพพะก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่าธรรมารมณ์ เปรียบเหมือนน้ำมันกับน้ำท่า ถ้าเราเอาทั้งสองอย่างนี้เทใส่ขวดเดียวกัน มันก็ไม่ปนกัน เพราะธรรมชาติมันต่างกัน เหมือนกับคนที่ฉลาดก็ต่างกับคนโง่ พระพุทธเจ้าก็ทรงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แต่พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง "สักวา" เท่านั้น

## ใจก็สักวาใจ ความคิดก็สักว่าความคิด

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่า ใจก็สักวาใจ ความคิดก็สักว่าความคิด พระองค์ไม่ทรงเอามาปนกัน ใจก็สักวาใจ ความคิดความรู้สึกก็สักว่าความคิดความรู้สึก ปล่อยให้มันเป็นเพียงสิ่ง "สักวา" รูปก็สักว่ารูป เสียงก็สักว่าเสียง ความคิดก็สักว่าความคิด จะต้องไป

ยึดมั่นถือมั่นทำไม ถ้าคิดได้รู้สึกได้แบบนี้เราก็จะแยกกันได้ ความคิดความรู้สึก (อารมณ์) อยู่ทางหนึ่ง ใจก็อยู่ทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมันกับน้ำท่า อยู่ในขวดเดียวกัน แต่มันแยกกันอยู่

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกของพระองค์ ก็อยู่ร่วมกับปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่ได้รู้ธรรม ท่านไม่ได้เพียงอยู่ร่วมเท่านั้น แต่ท่านยังสอนคนเหล่านั้น ทั้งคนฉลาด คนโง่ ให้รู้จักวิธีที่จะศึกษาธรรมปฏิบัติ และรู้แจ้งในธรรม ท่านสอนได้เพราะท่านได้ปฏิบัติมาเอง ท่านรู้ว่ามันเป็นเรื่องของใจเท่านั้น เหมือนอย่างที่ได้พูดมานี้แหละ

ดังนั้นการปฏิบัติภาวนานี้อย่าไปสงสัยมันเลย เราหนีจากบ้านมาบวช ไม่ใช่เพื่อหนีมาอยู่กับความหลง หรืออยู่กับความขลาดความกลัว แต่หนีมาเพื่อฝึกอบรมตัวเอง เพื่อเป็นนายตัวเอง ชะนะตัวเอง ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราก็จะปฏิบัติธรรมได้ ธรรมะจะแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา

## ธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง

ผู้ที่เข้าใจธรรมะก็เข้าใจตัวเอง ใครเข้าใจตัวเองก็เข้าใจธรรมะ ทุกวันนี้ก็เหลือแต่เปลือกของธรรมะเท่านั้น ความเป็นจริงแล้วธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นต้องหนีไปไหน ถ้าจะหนีก็ให้หนีด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา หนีด้วยความขำขันขำๆ อย่าหนีด้วยความโง่ ถ้าเราต้องการความสงบก็ให้สงบด้วยฉลาด ด้วยปัญญาเท่านั้นพอ

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิบัติแล้ว ก็เลิกก็เลิกแต่ว่ากิเลส ใจก็เลิกแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้แยกได้ เมื่อนั้นมันก็เป็นเพียงสักว่า เป็นเพียงอย่างนั้นเท่านั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลายท่านอย่ายึดมั่นในธรรม" ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

## ปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อสะสม

เมื่อเราปฏิบัติธรรมเราเข้าใจอันนี้ เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้นก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอนไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีความวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอนของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั้นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์เพราะทางของพระองค์คือ "ปล่อยวาง" ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ "ปล่อยวาง" อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย ความดีก็ทิ้งความถูกต้องก็ทิ้ง คำว่าทิ้งหรือปล่อยวางไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่าให้ปฏิบัติ "การละ" "การปล่อยวาง" นั่นแหละ

## จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าจมอยู่กับอดีต

พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่ที่นี่ที่กายที่ใจของเราเท่านั้นแหละ ดังนั้นนักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจังให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ ทำความดีอะไรแล้วก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรือตึงเวนการทำให้ได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรือ

อนาคต

คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง "การปล่อยวาง" หรือ "การทำงานด้วยจิตว่าง" นี่แหละ การพูดอย่างนี้เรียกว่าพูด "ภาษาธรรม" เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลกมันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่าอย่างนั้น ทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซี

ความจริงมันมีความหมายอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมันก็ได้ แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซี ก็มาคิดอีกแหละว่า "เอ...ถ้าเราโยนทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือนะซี" ก็เลยแบกอยู่นั้นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

## ประโยชน์ของการปล่อยวาง

ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที่ จนแบกไม่ไหวแล้วก็เลยปล่อยมันตกลง ตอนที่ปล่อยให้มันตกลงนี้แหละก็จะเกิดความรู้เรื่องการปล่อยวางขึ้นมาเลย เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตนเองว่า การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้นเราไม่รู้หรอก ว่าการปล่อยวางมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้นถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมีติดอยู่ก็ยังไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลับสนิทหลับตาแบกก้อนหินก้อนนั้นยังไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั้นแหละ ถึงจะยอมปล่อยแล้วก็จะรู้สึกได้ด้วยตนเอง ว่ามันเบา มันสบายแค่ไหนที่ปล่อยมันไปได้ ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่า ผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็ปล่อยมันได้โดยง่ายขึ้น ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี้แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเราเหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่าจะปล่อย "ตัวเรา" ก็เกิดความกลัวว่าปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินนั้น แต่ในที่สุดเมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบายในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

## การฝึกใจต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น ทั้งสรรเสริญ ทั้งนินทา ความต้องการแต่สรรเสริญ และไม่ต้องการนินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้าให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดูแลเด็กตลอดเวลา มันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนคุมมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่าเมื่อใดควรดุ เมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อยๆมันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี้เอง มันทำให้ใจสับสน มีดมัว มันเกิดขึ้นที่นี้ มันก็ตายที่นี้

## ถ้ายึดมั่นเข้าเราก็ถูกกัด

เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้วางใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกัดเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์ ถ้าใจเราเป็นสัมมาทิฐิแล้วก็มีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไรก็จะมีแต่ความสงบ

วันนี้ท่าน (ภิกษุชาวตะวันตก) ได้พาลูกศิษย์มาฟังธรรม ท่านอาจจะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ผมได้

พูดเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้ท่านอาจจะเข้าใจได้ง่าย ท่านจะคิดว่าถูกหรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้ท่านลองนำไปพิจารณาดู ผมในฐานะอาจารย์องค์หนึ่ง ก็อยู่ในฐานะคล้ายๆกัน ผมเองก็อยากฟังธรรมเหมือนกัน เพราะไม่ว่าผมจะไปที่ไหน ก็ต้องไปแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง แต่ตัวเองไม่มีโอกาสฟังเลย คราวนี้ก็ดูท่านพอใจในการฟังธรรมอยู่ เวลาผ่านไปเร็ว เมื่อท่านนั่งฟังอย่างเจียวๆ เพราะท่านกำลังกระหายธรรมะ ท่านจึงต้องการฟัง

เมื่อก่อนนี้ การแสดงธรรมก็เป็นความเพลิดเพลินอย่างหนึ่ง แต่ต่อมาความเพลิดเพลินก็ค่อยหายไป รู้สึกเหนื่อยและเบื่อ ก็กลับอยากเป็นผู้ฟังบ้าง เพราะเมื่อฟังธรรมจากครูอาจารย์นั้น มันเข้าใจง่ายและมีกำลังใจ แต่เมื่อเราแก่ขึ้น มีความหิวกระหายในธรรมะ รสชาติของมันก็ยังเอร็ดอร่อยมากขึ้น

การเป็นครูอาจารย์ของผู้อื่นนั้น จะต้องเป็นตัวอย่างให้แก่พระภิกษุอื่นๆ เป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ เป็นตัวอย่างแก่ทุกคน ฉะนั้นอย่าลืมตนเองแล้วอย่าคิดถึงตนเอง ถ้าความคิดอย่างนั้นเกิดขึ้น รับกำจัดมันเสีย ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง

## ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

วิธีปฏิบัติธรรมมีมากมายเป็นล้านๆ วิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้ความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้ภาวนามันออกไปเรื่อยๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็มีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าถือว่าจะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหนก็ให้มันกลับไปไหน ความโลภเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

## ฝึกใจได้ใจจักปราศจากกิเลส

ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่าง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ นี่คือใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลส ความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่าใจว่าง แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา ฉะนั้นไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น

นี่เป็นคำสอนที่ผมขอมอบให้ในวันนี้ ถ้าการฟังธรรมทำให้ใจท่านสงบ ก็ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร บางท่านอาจจะไม่เชื่อ ถ้าเราทำใจให้สงบ ฟังแล้วก็ไม่ให้ผ่านไป แต่นำพิจารณาอยู่เรื่อยๆอย่างนี้ เราก็เหมือนเครื่องบันทึกเสียง เมื่อเรา "เปิด" มัน มันก็อยู่ตรงนั้น อย่างลัว่ว่าจะไม่มีอะไร เมื่อใดที่ท่านเปิดเครื่องบันทึกเสียงของท่าน ทุกอย่างก็อยู่ในนั้น

ขอมอบธรรมะนี้ต่อพระภิกษุทุกรูปและต่อทุกคน บางท่านอาจจะรู้ภาษาไทยเพียงเล็กน้อย ก็ไม่เป็นไร ให้ท่านเรียนภาษาธรรมเถิด เถานี้ก็ดีเพียงพอแล้ว