



พระธรรมคำสอน

โดย หลวงพ่อชา สุภทฺโท

วัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข
ความจริงสุขนั้นก็คือ ทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง
ส่วนทุกข์ก็คือ ทุกข์อย่างหยาบ
พูดอย่างง่ายๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่ง
ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข
เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ
ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา
ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข
แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน
เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน
คือ ค้นหา ความลุ่มหลงนั่นเอง

ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ
ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ

ได้มาแล้วก็ตั้งใจจริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ
เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจ ว่ามันจะสูญเสียไป
กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี้แหละเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบ
บางทีมันเกิดสูญเสียไปจริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์มาก
นี่หมายความว่า ถึงจะสุขก็จริงแต่ก็มีทุกข์คองอยู่ในนั้นด้วย
แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับที่เราจับงู
ถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้

ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บาบก็ดี บุญก็ดี
อันนี้อยู่ในวงวัฏฏะ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
ดังนั้น ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

ดูไม้ท่อนนี้ซิ..... ต้นหรือยาว
สมมติว่า คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้..... ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น
แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้สั้นกว่านี้..... ไม้ท่อนนี้มันก็ยาว
หมายความว่า “ต้นหา” ของคุณต่างหาก
ที่ทำให้มีสั้น มียาว มีชั่ว มีทุกข์ มีสุข ขึ้นมา

ลงท้ายแล้ว แนวทางการทำสมาธิภาวนาทุกแบบ
ต้องเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง
ผู้ปฏิบัติต้อง ไม่ยึดมั่น..... แม้ในคำอาจารย์
แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สูการไม่ยึดมั่นถือมั่น
ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ถ้าเราเอาชนะตัวเอง
มันก็จะชนะทั้งตัวเอง ชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์
ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ
เป็นอันว่า ชนะหมด

อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็นศีล
การกำหนดลมหายใจได้และติดต่อกันจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่าสมาธิ
การพิจารณากำหนดลมหายใจว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มิใช่ตัวตน
แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่าปัญญา

นั่ง มันสงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป
ที่มันสงบนั้นก็เป็นเรื่องของจิต มันเป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น
มันสงบแล้วก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป
เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก

การฝึกจิตหรือการภาวนานี้ ถ้าจิตสงบแล้ว
เราจะออกจากเพื่อน ไม่อยากคลุกคลี เพื่อนมาหาที่รำคาญ
คนที่จิตยังไม่สงบจะชอบอยู่กับหลายคน พุดมากวุ่นวาย
บางองค์จิตไม่อยู่นิ่งถึงองค์นั้นก็ไปหา นิ่งถึงเรื่องนั้นก็ชวนคุย
เป็น ไปตามคำสั่งตามอาการของกิเลสตัณหา
ผู้ประพฤติปฏิบัติจริงอยู่กับร้อยสองร้อยก็ไม่มีเสียงคุย

มรรคผลนิพพานมีอยู่..... แต่สิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติ
เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด
กล้าแปลง กล้าทำ การทำนั้นทำอย่างไร
ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ท่านให้ไปทางโน้น
ใจเราคิดไปทางโน้นท่านให้ไปทางนี้ ทำไมท่านจึงให้ฝืนใจ
เพราะใจถูกกิเลสเข้าพอกเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดตัดแปลง
ยังไม่เป็นศีลเป็นธรรม ใจมันยังไม่แข็งจะไปเชื่อมั่นได้อย่างไร

กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย คือนักปฏิบัติ

กินมาก นอนมาก พุดมาก คือคนโง่

ถ้าเป็นของที่ซื้อมา สั่งมา หรือขอเขามา
จะดีอย่างไรก็เห็นเป็นของไม่ดีไปหมด
แต่ถ้าเป็นของที่ได้มาเองแม้ไม่ค่อยดี แดกหัก
พอซ่อมแซมใช้ได้ก็ดูเป็นของดียิ่งนัก

ฝึกให้ได้ว่าถึงเวลาว่างก็ให้มันวาง
ให้มันเป็นคนละอย่าง คนละอย่าง คนละอันกัน
ทำก็ได้วางก็ได้ ให้มันขาดกันไปเลย
ฝึกไปก็ค่อยเบาไป ง่ายขึ้น ทำอะไรก็หัดตัวเองอย่างนั้น ทำก็ได้วางก็ได้
เลยได้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์และที่นี้ เหตุที่ทุกข์เกิดก็รู้จักแล้ว
ธรรมเกิดเพราะเหตุรู้จักแล้ว เห็นแล้ว เกิดอย่างนี้เอง
จากนั้นมาไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีแต่ความสนุกเบิกบาน

เราปฏิบัติอย่าให้หูหางมันเกิดขึ้น เป็นอะไรแล้วก็ให้มันแล้วกันไป
เป็นพระโสดาบันแล้วก็ให้มันแล้วไป เป็นพระอรหันต์แล้วก็ให้มันแล้วไป
อย่างง่าย ๆ ทำประโยชน์ไปเรื่อย ๆ อยู่ที่ไหนก็อยู่ไปได้เป็นปกติ
ไม่ต้องไปโอ้อวดว่าเราได้ เราเป็นอะไรๆ ทั้งนั้น

ผู้ถึงสันติธรรมย่อมมีจิตอยู่อย่างนอกเหตุเหนือผล
นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว นอกเกิดเหนือตาย
มันก็ทำความเกิดนั้นไม่ให้ เป็นทุกข์ คือมันเกิดดับ

ให้มีสติประจำกาลที่ได้ทำและคำที่พูดอยู่เสมอ
นี่เรียกว่าปฏิบัติพาของจิต

ผู้มีสติ

ผู้ใดมีสติอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นก็จะได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเมื่อตามองเห็นรูปก็เป็นธรรมะ หูได้ยินเสียงก็เป็นธรรมะ จมูกได้กลิ่นก็เป็นธรรมะ ลิ้นได้รสก็เป็นธรรมะ ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ นึกขึ้นได้เมื่อใด เป็นธรรมะเมื่อนั้น

ฉะนั้น ผู้มีสติจึงได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน มันมีอยู่ตลอดเวลาเพราะอะไร ?
เพราะเรามีความรู้ที่อยู่

ในเวลานี้ เราจึงเรียนอยู่กลางธรรมะ จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ ท่านจึงให้มีสติถ้ามีสติแล้ว มันจะเห็นกำลังใจของตน เห็นจิตของตน ความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเป็นอย่างไรก็ต้องรู้ รู้ถึงที่แล้ว ก็รู้แจ้งแทงตลอด เมื่อมันรอบรู้ที่อยู่เช่นนี้ การประพฤติปฏิบัติมันก็ต้องดีงามเท่านั้นแหละ

ให้ถูกกับจริต

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรา มันก็ไม่สอดคล้อง ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต อันนั้นก็จะประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหาร ที่เขาจัดมาให้สำหรับหนึ่ง มันก็มีหลายอย่าง เราก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่าง

นั่นแหละ แล้วก็รู้ว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบ อย่างไหนที่เราไม่ชอบอย่างไหนชอบ ก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหารนี้ก็เทียบให้เหมือนกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกกับจริต มันก็สบาย

เถาวัลย์

เด็กๆ ก็เหมือนกับเถาวัลย์นั่นแหละ เมื่อเถาวัลย์เกิดขึ้น ณ ที่ใด มันจะต้องหาต้นไม้ ที่จะเลื้อย ขึ้นไปเสมอในเมื่อต้นไม้ต้นหนึ่งอยู่ใกล้ ๑๕ เซ็นติเมตร ถ้าอีกต้นหนึ่งอยู่ห่าง ๑๐ เมตร คุณว่ามันจะเลื้อยขึ้นต้นไหน ?

มันก็จะเลื้อยขึ้น ต้นที่อยู่ใกล้ที่สุดนั่นแหละ ต้นที่อยู่ห่าง ๑๐ เมตร โน่นมันคงไม่เลื้อยไปหรอก เพราะมันไกล เกินไป ฉะนั้น ครูเป็นผู้ที่ใกล้ชิดของเด็กๆ ทั้งหลายนั่นเองแหละ เป็นผู้เด็กๆ ทั้งหลายจะถือเอาเป็นแบบอย่าง จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องมีการประพฤติจรยามารยาท เครื่องละเว็น เครื่องบำเพ็ญให้เด็กดู อย่าสอนเขาแต่ปากการยี่น การเดิน การนั่ง การเคลื่อนไหว การพูดจา อะไรทุกอย่าง เราต้องทำให้เป็นการสอนเขาทั้งนั้น เด็กๆเขาจะทำตามเพราะเด็กนั้นไว เขาไวกว่าผู้ใหญ่

ตัวหนังสือ กับ ของจริง

หยุดเอาความรู้ปรีชดีใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี้หรอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมา มันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนหนังสือว่า ความโลภ เวลามันเกิดขึ้นในใจ ไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดาษคำก็เป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจ อ่านอะไรไม่ทันหรอก มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

มิด

สมถกับวิปัสสนา

มันแยกกันไม่ได้หรอก

มันจะแยกกัน ได้ก็แต่คำพูด

เหมือนกับมิดเล่มหนึ่งนะ

คมมันที่อยู่ข้างหนึ่ง

สันมันที่อยู่ข้างหนึ่งนั่นแหละ

มันแยกกันไม่ได้หรอก

ถ้าเราจับด้ามมันขึ้นมาอันเดียวเท่านั้น

มันก็ติดมาทั้งคมทั้งสันนั่นแหละ

อิตตา

ท่านกล่าวอุปมาอุปมัยไว้ว่า

เวลาเราเห็นคนมาตัดต้นไม้ใกล้ๆ บ้านเรา เราไม่เคียดร้อน และอาจมีคำอธิบายว่า อ้อ ! พนักงานการไฟฟ้ามาตัดต้นไม้ เพราะเกรงว่าจะล้าสายไฟ เป็นสิ่งที่ควรทำ แต่ถ้าหากว่าเป็นต้นไม้หน้าบ้านเรา เกิดอาการของๆ เราขึ้นมาทันที ความขุ่นข้องหมองใจคงเกิดขึ้น เช่นว่าของๆ เรา จะตัดจะทำอะไรก็ควรขออนุญาตเราก่อน ฯลฯ นี่เป็นการแสดงให้เห็นฤทธิ์เดชของคำว่า “อิตตา”

ทั้งหมดที่กล่าวมา เริ่มจากสภาวะภายนอกเข้ามากระทบทางจักขุ (ประสาทตา) เกิดความคิดปรุงแต่ง เมื่อจิตเข้าไปยึดมันถือมั่นเป็นของเราตัวเรา ใจก็ร้อนรุ่มไปด้วยโทสะ หากไม่มีสติสัมปชัญญะกำกับ ก็เกิดการปรุงแต่งก่อให้เกิดโทสะมากขึ้นๆ จนอาจถึงขั้นกล่าวหาว่าต่อว่าต่อขาน เป็นเรื่องเป็นราวได้ไม่จบสิ้น

การปล่อยวาง

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทิ้งเหตุทิ้งผล

คือธรรมะมันสูงกว่า

ธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระงับกิเลสทั้งหลายได้นั้น

มันอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่อยู่ในเหตุอยู่เหนือผล

ทุกข์มันจึง ไม่มี สุขมันจึงไม่มี

ธรรมะนั้นท่านเรียกว่าระงับ

ระงับเหตุระงับผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้
เถียงกันตลอดจนตาย เหมือนคนที่เถียงกันว่า
ไก่อกับไข่อะไรเกิดก่อน เป็นต้น

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้
ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล
นอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย
ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระงับ คนเราก็ดูมาสงสัยอยู่นี้แหละ
ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก
ความสงสัยนี้ตัวสำคัญ
มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตายอยู่แล้ว
มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์
ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน เดินไปเท่านั้น
ถ้ามัวคิดว่าเมื่อไปถึงนี้
ฉันนี้สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี้ทุกข์เหลือเกินไม่ได้
แต่ถ้าฉัน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ นี่คือระงับแล้ว สงสัยไม่มี

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรม
ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้
ทางหนึ่งเป็นทางสุขของกาม
ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ทรมานคน
สองทางนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ
สมณะนี่คือ ความสงบ
สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ
ไม่ใช่มีความทุกข์แล้วมันสงบ
ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์ มันจึงเป็นเรื่องความสงบ
ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้ว มีสุขใจเหลือเกิน
อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่คืนะ
แต่ต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง
ความรู้สึกต้องไปเป็นกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ
เราก็มองดู สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น
แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป
เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์
เราต้องการความสงบ
จิตใจของเราไม่ต้องแวะไปหาความสุข
ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อย
เป็นสัมมาปฏิบัติ มีมรรค มีองค์แปด
มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริ วิตกวิจารณ์ที่ชอบทั้งนั้น
อันนี้เป็นสัมมารรคเป็นมรรคปฏิบัติ

นอกจากพวกเรามีทั้ง โยมผู้หญิง โยมผู้ชายก็เหมือนกัน
ถ้าพูดไม่ถูกใจ ก็โกรธ ถ้าพูดถูกใจก็หัวเราะ
เอามะขามเปรี้ยวมาให้ทานก็หลับตาหิ
ไปทุกคนเหมือนกันนั่นแหละ
ถ้าหวานก็หวานเหมือนกัน
มันเหมือนกัน โดยสัญฐาน
ลักษณะจิตนี้ก็เหมือนกัน
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละที่เราอาศัยอยู่ เคยรู้เรื่อง
แต่คนเราไม่เป็นอย่างนั้น
อันนี้ของเรา อันนี้ของเขา
อันนี้ของฉัน อันนั้นของคุณ
เกิดเรื่องเกิดราวจนถึงกันฆ่ากัน
ความจริงมันไม่มีอะไรสักอย่าง
เมื่อยังอยู่ที่ท่ามาหากินไป
ผลที่สุดแล้วก็ไม่ได้เอาอะไรหรอก
ตอนมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา เวลาไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป
ทำมาไว้ตรงนี้ ก็ทั้งตรงนี้
ถ้าคนรู้จักธรรมะแล้วก็ผ่อนผันได้
อกัยกันได้ บางสิ่งบางอย่างไม่รู้อะไรก็เอาแล้วไม่ยอมกัน

อาตมาเคยเห็นหมาตัวหนึ่ง
เอาข้าวให้มันกิน มันกินแล้วกินไปหมด
มันก็นอนเฝ้าอยู่ตรงนั้น อิ่มจนกินไม่ได้
แล้วก็ยังนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้นแหละ
นอนซึม ประเดี้ยวก็ขำเลียง ตาคูอาหารที่เหลือ
ถ้าหมาตัวอื่นจะมากิน ไม่ว่าตัวเล็กตัวใหญ่ก็จะขู่
.....โอ้.....ไปจะมากินก็.....โธ่ๆ
ท้องจะแตกอยู่แล้วจะให้เขากินก็ไม่ได้ หวงอยู่ได้

มาดูคนที่เหมือนกัน
ถ้าไม่รู้จักขมมะขม โม ก็ไม่รู้จักสู้น้อยผู้ใหญ่
ถูกกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำจิตใจ
แม้จะมีทรัพย์สมบัติมากมายก็หวงไว้ ไม่รู้จักเฉลี่ยเจือจาน
แม้แต่จะให้ทานแก่เด็กยากจน หรือคนชราที่ไม่มีกินก็ยาก
อาตมามาคิดดูว่ามันเหมือนสัตว์จริงหนอ

คนพวกนี้ไม่มีคุณสมบัติของมนุษย์เลย
พระพุทธองค์ตรัสว่า มนุษย์คือจัญไร มนุษย์เหมือนสัตว์คือจัญไร
เป็นอย่างนั้น เพราะขาดความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา