

## สติ ปัญญา

บรรยายวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เช้า

สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เรามาศึกษาธรรมก็เพื่อฝึกฝนตนเอง เพื่อที่จะได้มีเครื่องมือไปศึกษากายศึกษาใจให้เกิดปัญญา นี่เป็นหน้าที่ของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์นะ เป็นหน้าที่ที่จำเป็นสำหรับเราทั้งหลาย เพราะเราทั้งหลายนั้นเกิดมาจากความไม่รู้ เรายังไม่รู้วิธีสังขาร รู้ยังไม่ครบถ้วน ยังรู้ไม่แจ่มแจ้ง คือยังไม่เป็นพระอรหันต์นั่นเอง ก็เลยได้เกิดมา เพราะฉะนั้น เกิดมาแล้วก็มีหน้าที่ที่สำคัญก็คือมาทำให้เกิดความรู้ขึ้น มาอาศัยโลกก็เพื่อเรียนรู้โลกให้มันแจ่มแจ้ง

เราเกิดมานี้ไม่มีอะไรเป็นของเรานะ เกิดมาอาศัยเฉยๆ บางคนมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะเหลือเกิน ที่มันมีเยอะเพราะเราเข้าใจผิดไป บางคนเกิดมาในโลกก็บอกว่าโลกของเรา ลืมไปว่าคนอื่นเขาก็คิดอย่างนี้เหมือนกัน ใต้เดือนกึ่งก็คิดอย่างนี้เป็น คิดว่า โลกของเรา นี้มันเริ่มมาจากความเข้าใจผิด หลงยึดมั่นถือมั่นว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวเราเป็นของเราก่อน ก็เลยพลอยยึดสิ่งอื่นเป็นบ้านของเรา ประเทศของเรา จนกระทั่งโลกของเรา แท้ที่จริงแล้วมันไม่ใช่

เราอาศัยรูปนามหรือว่ากายใจนี้อยู่ เป็นที่อาศัยชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเอง สักหน่อยก็จะทิ้งมันไป บ้านก็เหมือนกัน เราก็ก็นามอาศัย ประเทศก็เหมือนกัน ไม่ใช่ของเรา เรามาศึกษาอยู่ อาศัยชั่วคราวชั่วคราวแล้วก็จากไป โลกก็เหมือนกัน เรามาศึกษาอยู่ อยู่ไม่นานหรือออกเดี๋ยวก็น่าไปแล้ว ศาสนาก็เหมือนกัน แม้แต่พระพุทธศาสนาก็ไม่ใช่ของเรา เรามาศึกษาท่าน อาศัยร่วมเงาท่าน ถ้าเราได้อาศัยจริงๆ ได้รู้จักจริงๆ ก็ร่วมเย็นสงบสุข แต่ไม่ใช่ของเรา

ถ้าบางพวกเขามีความเข้าใจผิด หลงยึดมั่นถือมั่น กายนี้ใจนี้เป็นของเรา แม้แต่ศึกษาธรรมะ ก็ยึดว่าพุทธศาสนาของเรา ถ้าเกิดความเห็นในทำนองอย่างนี้ขึ้น ก็จะเกิดความยึดมั่นถือมั่น ต้องไปพยายามถกเถียงว่า ฝ่ายเราดี ฝ่ายเราถูก ฝ่ายเขาดีเหมือนกันแต่ดีไม่เท่าเรา

อะไรก็ว่ากันไป มันก็เกิดความทุกข์ เกิดความเครียด เกิดความบีบคั้นซึ่งกันและกัน ชีวิตไม่เคยประสบกับความสงบสุข ไม่เคยประสบกับความร่มเย็น

แม้แต่ความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ หากเห็นผิดคิดว่า เป็นความคิดของเรา นี่ก็มีปัญหาแล้ว ความคิดของเราต้องถูก ต้องดี ก็ต้องเหน็ดเหนื่อยในการที่จะพยายามพูดให้คนอื่นเชื่อเรา เพราะฉะนั้น อย่าพยายามไปทำอย่างนั้นนะ มันไม่ใช่ของเราจริงหรอก ต้องพยายามเข้าใจความจริง ถ้าจะพูดให้คนอื่นฟังก็พูดความจริง เขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็อีกเรื่องหนึ่ง ความจริงไม่จำเป็นต้องเชื่อนะ เพราะความจริงก็เป็นความจริงอยู่วันยังค่ำนั่นแหละ แต่ถ้ามันไม่จริง มันเป็นความเห็นของเรา เราอยากจะให้เขาเชื่อนี้ ลำบากลำบาก หาเหตุผลให้เขาเชื่อเรา เขาเชื่อแป๊บเดียว เดี่ยวเขาไปฟังคนอื่น เขาก็ไม่เชื่อเราแล้ว มันก็ลำบาก

ให้ศึกษาเพื่อให้เข้าใจความจริงนะ เรามาอาศัยก็เพื่อศึกษาโลกให้เข้าใจ อาศัยพระพุทธเจ้า เชื่อท่านก็เพื่อจะเข้าใจท่าน อาศัยอาจารย์ก็เพื่อจะเข้าใจสิ่งที่อาจารย์ได้สอน อาศัยเพื่อการศึกษา อย่างมาที่อาศรมมาตานี้ก็มาอาศัยเพื่อให้เกิดสติเกิดปัญญา เกิดสิกขา เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา อาศัยศาลาหลังนี้ก็เพื่ออย่างนี้แหละ อาศัยพระพุทธรูป กราบพระพุทธรูปก็เพื่อให้เกิดสติปัญญา เกิดสิกขา เพราะฉะนั้น อะไรที่เรามีขึ้นมาก็เพื่อให้เกิดการศึกษา เป็นที่อาศัยให้เกิดสติปัญญา ให้เราอยู่รอดได้

ตั้งแต่เด็กมานะ เราอาศัยพ่อแม่ก็เพื่อให้เราอยู่รอดได้ นั่นด้านร่างกาย ทีนี้มาอาศัยพระพุทธเจ้า อาศัยพระธรรม ท้ายที่สุดก็อาศัยครูบาอาจารย์ ก็เพื่อจะฝึกฝน ให้เกิดการศึกษา เพื่อจะให้เราอยู่รอด รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ รอดพ้นจากความทุกข์ที่ติดมากับความเกิด

มนุษย์เรานี้มีข้อด้อยเยอะ แต่ข้อด้อยก็เป็นข้อดี คือมนุษย์นี้มันช่วยตัวเองไม่ได้ ถ้าไม่ได้ฝึกฝนนี้ จะช่วยตัวเองไม่ได้สักอย่าง อย่างทางด้านร่างกายเรานี้ เราเกิดมาแล้วช่วยตัวเองไม่ได้ซักเรื่องเดียว เกิดมาแล้วถ้าเขาเอาไปวางไว้ ตายเลย ช่วยตัวเองไม่ได้ กินหญ้าก็ไม่เป็น ดื่มน้ำก็ไม่เป็น ทำอะไรก็ไม่เป็น ไม่เหมือนวัวเหมือนควายนะ คลอดมาแล้ว

เดียวเดียว เดินตามแม่กินหญ้าได้สบาย ถ้ามองกันแง่ดี มนุษย์นี้มันมีข้อดีอยู่ ดีกว่าวัวนะ แต่มนุษย์ดีตรงที่ว่า เราสามารถฝึกได้ ฝึกแล้วมันจะรอดได้

อย่างด้านร่างกายเรานี้ ถ้าเราไม่ได้ฝึก ไม่รอดแน่ๆ เอาไปวางไว้ตายลูกเดียว ต้องฝึก แม้แต่การถ่ายอุจจาระปัสสาวะนี่ก็ทำไม่เป็น ไปถ่ายรดแม่ไม่รู้ก็รอบกว่าจะถ่ายเป็นที่ เป็นทาง ทำไม่เป็น หมาแมวมันยังทำเป็นกว่าเรา เรานี้หัดตั้งนานกว่าจะ เป็น แม่ค่าแล้วค่า อีกว่า อย่างมาถ่ายตรงนี้ กว่าจะทำเป็น กว่าเข้าห้องน้ำเป็น ก็ต้องฝึกกันนาน กินข้าวก็ไม่เป็นนะ ต้องฝึก เดินก็ไม่เป็น กว่าเดินเป็นก็นานเลย พูคะไรก็ไม่รู้เรื่อง จะสื่ออะไร ออกมาก็ไม่เป็น ความรู้สึกนะมี อยากได้นั้นอยากได้นี้ จะสื่อสารอะไรก็ไม่เป็น พูดกับใคร ก็ไม่เป็น ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็แหกปากอย่างเดียว พวกเขาเอาใจก็ไม่รู้จะเอาใจยังไง มันพูดไม่ เป็น กว่าพวกเขาเรียนรู้เรื่องก็นานมาก ไม่เหมือนสัตว์ ไม่เหมือนวัว ไม่เหมือนควาย มันไม่ได้ อยู่ยากอย่างนี้ เกิดมาปั๊บเดียวสักหน่อยก็เดินเป็นแล้ว กินหญ้าเป็นแล้ว ไม่ต้องทำอะไรแล้ว รอวันตาย

มนุษย์เรานี้ มีข้อจำกัด มีข้อดีอยู่เยอะ ข้อดีคือมันช่วยตัวเองไม่ได้ แต่ก็มีจุดแข็ง ที่สุด จุดอ่อนคือช่วยตัวเองไม่ได้ จุดแข็งคือสามารถฝึกได้ ด้านร่างกายนี้ เราก็ฝึกกันมาจน เป็นคนอยู่ทุกวันนี้ พอช่วยตัวเองได้ กว่าทำงานช่วยตัวเองได้หลายปีมานะ วัวไม่ต้อง เข้าโรงเรียน มันก็หากินหญ้าได้สบาย เรานี้กว่าจะหากินเป็น เข้าโรงเรียน ผ่านครูบา อาจารย์มาไม่รู้กี่คนต่อกี่คน ฉะนั้น เราจึงต้องมานึกถึง ไหว้พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ไหว้ผู้มี พระคุณระลึกถึงคุณท่านว่า ท่านทำให้เรานี้อยู่รอดได้ เพราะเรานั้นมันอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้ อยู่ไม่รอด มันเป็นข้อดีของมนุษย์ แต่ในข้อดีก็มีข้อเด่นคือสามารถฝึกได้ ด้าน ร่างกายก็ฝึกได้ ทำให้มีชีวิตรอดได้ แต่มันมีข้อจำกัดทางสรีระร่างกายของแต่ละคน บาง คนก็เล่นกีฬาชนิดนั้นเก่ง ชนิดนี้เก่ง อยู่ที่สรีระร่างกายด้วย อยู่ที่การฝึกฝนด้วย เรา ทั้งหลายก็ทำนองเดียวกันนะ เราก็ฝึกได้ ออกกำลังกายได้ แต่มันก็มีข้อจำกัดด้านสรีระ

ทีนี้ ด้านจิตใจก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเราไม่ฝึกฝนก็จะพึ่งตนเองไม่ได้ ไม่สามารถเป็น ที่พึ่งของตนเองได้ ตายเหมือนกัน ด้านร่างกายไม่ได้ฝึกฝนก็ตาย ด้านจิตใจไม่ได้ฝึกฝนก็

ตาย ร่างกายเป็นมนุษย์แหละ แต่ใจนี้มันไม่เป็นมนุษย์ นี่เรียกว่าตายเรียบร้อยแล้ว ถ้าหมดกรรมนี้แล้วก็ไปอบาย ใจเราถ้าไม่ได้ฝึกนะมันก็ตายเลย ไม่ได้เป็นมนุษย์อีกแล้ว ภายอาจจะเป็นมนุษย์อยู่เพราะว่ากรรมเก่ายังทำให้เป็นอยู่อย่างนี้ แต่ใจอาจเป็นอย่างอื่นไปแล้ว ตายจากมนุษย์ไปแล้ว

เราทั้งหลายเป็นมนุษย์แล้ว ทางกายก็ต้องฝึกจึงจะอยู่รอดได้ ทางใจก็ต้องฝึกจึงจะอยู่รอดได้ อยู่รอดโดยสามารถเป็นมนุษย์ต่อไปอีก หรือว่ายิ่งขึ้นไปอีก รอดจากความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย รอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

เรามีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา แต่เรามาศึกฝนเพื่อที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันต้องฝึกฝน พวกสัตว์ทั้งหลายนั้นมันอยู่รอดได้ ไม่ต้องฝึกฝนอะไรมาก นั่นเป็นข้อเด่นของมัน แต่ก็เป็นข้อด้อยของมันนะ มันฝึกไม่ได้ เกิดมารับผลของกรรมอย่างเดียว สัตว์ทั้งหลายใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณไป ไม่ได้ฝึกฝน หมดกรรมแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ ค่อยดูกันอีกทีว่าได้ฝึกใหม่ ไม่ได้ฝึกก็ลงไปใหม่ ใช้ชีวิตรับผลของกรรมตามสัญชาตญาณไป หมดกรรมก็ขึ้นมาใหม่ ขึ้นมาแล้วก็ดูว่าได้ฝึกฝนใหม่ ไม่ได้ฝึกฝนก็ลงไปใหม่ วนเวียนไปมาอยู่อย่างนี้

เราทั้งหลายก็ผ่านความเป็นอย่างนั้นมาเยอะแล้ว เราก็ค่อยๆ พิจารณา จะได้มีกำลังใจในการฝึกฝนว่า โอ้... เราได้เป็นมนุษย์ มันก็ยากแสนยาก การจะได้เจอคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ยากแสนยาก จะได้ฟังวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ก็ยากแสนยาก การจะทำความเข้าใจ ก็ยากแสนยาก ต้องรีบฝึกฝนเพื่อจะให้ชีวิตเรานี้มันรอดปลอดภัย พ้นจากความเกิดความแก่ เจ็บ ตาย จะได้มีกำลังใจ ขึ้นแรก เราก็ฝึกฝนเพื่อให้รอดจากอบายเสียก่อน ถ้าจะเกิดอีก ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือไม่ต้องเกิดอีกเลย มันก็รอดเป็นขั้นๆ ไป

การที่เราทั้งหลายมาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเราแล้วนะ สิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์เราก็คือสิ่งนี้นั่นเอง ตัวเราจะมีครอบครัว ทำงาน เป็นครูอาจารย์

เป็นพนักงานเอกชน เป็นข้าราชการ อะไรก็เป็นไป มีลูกก็เลี้ยงลูก มีสามีก็ดูแลสามี มีภรรยา ก็ดูแลภรรยา มีพ่อแม่ก็ดูแลไป แต่สิ่งที่ต้องฝึกฝนอยู่เสมอคือสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้ศึกษาโลกให้เข้าใจ เรามาอาศัยโลก เพื่อที่จะเข้าใจโลกแล้วก็ทิ้งมันไป ภายใต้นี้ก็ทำนองเดียวกัน เรามาอาศัยกายอาศัยใจ อาศัยเพื่ออะไร ก็อาศัยเพื่อให้เกิด การศึกษา ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาแล้วก็ทิ้งมันไป คินโลกเขาไปก็ เท่านั้นแหละ

เราเกิดมาในโลกนี้ ไม่ได้มาเพื่อเอาอะไร เพราะเอาไปไม่ได้ โลกนี้มันไม่ใช่ที่พึ่งถาวร มันไม่มีสิ่งใดเที่ยง ภายใต้นี้ก็ทำนองเดียวกัน บ้านก็ทำนองเดียวกัน ลาภยศสรรเสริญ ก็ทำนองเดียวกัน ทุกอย่างนั้นแหละ เรามาเรียนรู้ให้เข้าใจว่า ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งเลยซัก อย่างเดียว เราก็จะได้ที่พึ่งอันแท้จริง เราไม่ได้มาหาอะไรที่มันถาวร ไม่ได้มาหาอะไรที่หยาบ ละเอียด แต่มาศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เห็นว่า มันไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีอะไรที่มันเที่ยง

โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายนี้ เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรมก็จะมักจะคิดว่า เรามาหาอะไรที่มันเที่ยง มาหาอะไรที่เป็นที่พึ่งได้ มาหาอะไรที่เราจะยึดเอาได้ ความจริงมันตรงข้ามกับที่เราคิด คือเรามาศึกษาเพื่อให้รู้ว่า ในโลกมันไม่มีสิ่งไหนเที่ยง ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีสิ่งไหนที่พอจะยึดเอาไว้ได้ มีแต่สิ่งที่มาหลอกเราให้หลงยึดเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่โดนหลอก ก็ไม่ยึดมันแล้ว เรามาศึกษาให้รู้อย่างนี้ว่า โลกมันไม่มีอะไรน่ายึด มีแต่สิ่งที่หลอก ให้เราหลงยึด

เรามาปฏิบัติธรรม ไม่ยึดหรือกตอนนี้ ปฏิบัติไปปฏิบัติมา มีสภาวะอันนี้ดีจัง สงบดีจัง มันหลอกเราให้ไปหลงยึดอีกแล้ว ให้ศึกษามันไป ความสงบเกิดขึ้นก็รู้ คิดว่า ดีจัง มันน่าจะเป็นที่พึ่งได้ เราคิดอย่างนี้ก็ให้รู้ว่าจะคิด ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ มีแต่ของหลอกหลงให้เราไปยึด ท่านเรียกว่ามันเป็นมายา เป็นปรากฏการณ์ เป็นขั้นขั้น ขั้นก็คือปรากฏการณ์ของทุกข์ที่มันเกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เกิดแล้วก็ดับไป มันคอยหลอกเราให้เราหลง ให้เรายึดอยู่อย่างนั้น ยึดไปยึดมา ยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ เปลี่ยนเรื่องยึดไปเรื่อย บางคนยึดตั้งแต่เกิดไปจนตาย ตายแล้วจะได้โน้นจะได้นี้ ยึดแม้แต่สิ่งที่มองไม่เห็นอีก

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เราไม่ได้มาหาสิ่งที่มันเที่ยงแท้ถาวร เรามาศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนที่มันเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีสิ่งไหนอยู่กับเราได้นาน สิ่งที่จะอยู่กับเราตลอดไปก็คืออนิจจัง ไม่มีสิ่งไหนมันเที่ยง อย่ามาหาว่าสิ่งไหนจะอยู่กับเราได้นาน เรามาศึกษาเพื่อให้รู้ว่า ไม่มีสิ่งไหนอยู่กับเราได้นาน ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งหมด บางคนบอกว่า ผู้ชายคนนี้จะอยู่กับเราได้นาน แต่งงานกับเขาซะเถอะ เป็นสามีเราแล้ว ผู้หญิงคนนี้จะอยู่กับเราได้นาน แต่งงานกัน เป็นภรรยาเราแล้ว ลูกคงจะอยู่กับเราได้นาน เราจะได้ฟังเขาเวลาแก่ตัวลง หวังลมๆ แล้งๆ ไปนะ

แท้ที่จริง จิตใจเราเองมันก็ยังอยู่กับเราไม่ได้มานานเลย เมื่อกี้มันมีสุข แป๊บเดียวก็ไปแล้ว มันทุกข์ คิดดีๆ แป๊บเดียวมันก็ไปแล้ว ในโลกไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งจริง ถ้าเราได้ความรู้อันนี้ละ เราจะได้ที่พึ่งอันแท้จริง รู้ว่า โลกทั้งหมด โลกมนุษย์ก็ไม่มีที่พึ่งที่แท้จริง ถึงจะไปสวรรค์ ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน แม้จะไปพรหมโลก ก็เป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ ความสงบนิ่งยาวนาน มันก็คืออยู่หุรอก แต่มันก็ดับไปอยู่ดี ถึงจะนั่งนิ่งอยู่ตั้งแต่หัวค่ำจนสว่าง พอลุกขึ้นสักหน่อยมันก็หายไปอยู่ดี มันเป็นที่พึ่งแท้จริงไม่ได้ เป็นพรหมก็มีอายุยาวนานมาก สงบยาวนานมาก ก็ยังเป็นที่พึ่งจริงๆ ไม่ได้ โลกทั้งหมดเป็นเหมือนกับถูกไฟไหม้อยู่ มันมีแต่ของเกิดดับ ไฟเผาอยู่เสมอ ไฟ คือ ชาติ ชรา มรณะ และไฟคือกิเลสมีรากะเป็นต้น

เราได้เกิดมาในโลก เกิดมาเพราะยังไม่รู้อรียสัจ ยังรู้อรียสัจไม่แจ่มแจ้ง ไม่เกิดปัญญา ไม่เข้าใจความจริง ยังไม่มีวิชา หน้าที่ของเราคือมาอาศัยเพื่อศึกษาให้เข้าใจความจริง ภายใจนี้เราได้มาเพราะยังไม่รู้ ยังไม่แจ่มแจ้งในอรียสัจ ได้มาแล้ว เราอาศัยมัน อาศัยกาย อาศัยใจ เป็นฐานที่ตั้งให้เกิดสติปัญญา เกิดความรู้ เกิดวิชา นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าสติปัญฐาน เป็นทางเดียว เป็นทางเอก

สติปัญฐานนั้นเอากายกับใจเป็นฐานที่ตั้งให้เกิดความรู้ ให้เกิดสติปัญญา ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนกระทั่งรอดได้ ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป รอดตายคือ

ไม่ต้องมาตายแล้ว การที่จะไม่ต้องตาย มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ ต้องไม่เกิด ถ้ามาเกิดแล้วก็ต้องตาย มันเป็นของกลุ่มกันอยู่

ในโลกนี้ มันมีแต่ของเป็นกลุ่มกัน มันเป็นธรรมดา มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เราต้องศึกษาของกลุ่มให้เข้าใจว่า ของกลุ่มทั้งหมดเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่ากันหมดเลย เกิดก็ไม่เที่ยง จึงมีแก่ แก่ก็ไม่เที่ยง จึงมีตาย ตายก็ไม่เที่ยง จึงมีเกิด ได้มาแล้วก็ต้องเสียไป มีแล้วก็ต้องหมดไป พบกันแล้วก็ต้องจากกันไป สุขแล้วก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ ทุกข์แล้วไม่เที่ยง เป็นสุขได้เหมือนกัน สงบแล้วไม่เที่ยง ฟุ้งซ่านอีกได้ ฟุ้งซ่านไม่เที่ยง เดี่ยวก็สงบใหม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้

เราอาศัยกาย อาศัยใจ เป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ เป็นที่ตั้งของการศึกษา จึงเรียกว่าสติ ปัญญา ทางรอดมีทางเดียว คงเคยได้ยินกันแล้วนะ เอกายนมรรค ทางที่ทำให้เกิดความรู้ ให้เกิดสติ เกิดปัญญา กายกับใจนี้เราได้มาแล้ว ก็ใช้มันเป็นเครื่องศึกษา อาศัยให้เกิดสติปัญญา ความรู้ที่จะเกิดจากการอาศัยกายอาศัยใจนี้ จะมีอยู่สองอย่างหลักๆ

ความรู้อันที่หนึ่ง เรียกว่า ความรู้ที่เกิดจากการมีสติ รู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ รู้ว่าใจเป็นอย่างนี้ ไม่ลืมหายไม่ลืมใจ นี้เรียกว่า รู้แบบมีสติ ขั้นแรก เราอาศัยกายอาศัยใจ ให้เกิดสติ ไม่หลงลืมมันไป ไม่หลงไปตามโลก ถ้าหลงไปตามโลกก็ไม่เกิดการศึกษ ไม่เกิดการเรียนรู้อย่างไร บางคนหลงออกไปจากกายจากใจของตัวเองมาก หลงไปเรื่องนั้น หลงไปเรื่องนี้ คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้เยอะเยอะเหลือเกิน ทั้งๆ ที่เราอาศัยกายอาศัยใจในการทำสิ่งต่างๆ แต่ไม่ได้ศึกษามันเลยนะ ไปศึกษาแต่เรื่องอื่น เรียนคณิตศาสตร์ เรียนฟิสิกส์ เรียนชีววิทยา เรียนเรื่องการทำงาน เราเรียนเรื่องเหล่านั้นก็ดีแล้ว จะได้ทำงานหาเงินเลี้ยงชีวิตได้ ช่วยให้เรารอดอยู่ในโลกได้โดยไม่ลำบากนัก

แต่ที่จะดียิ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็คือเรียนเรื่องกาย เรียนเรื่องใจของตนเอง เพื่อที่เราจะอยู่รอด รอดจากความทุกข์ รอดจากความตาย ไม่ต้องมาตายอีก ถ้าเกิดมาแล้ว ยังไงก็ไม่รอดนะ ตายแน่นอน ทุกท่านนี่แหละ ผมพยากรณ์ได้เลย ตายแน่ ไม่ตายตอนกลางวันก็ตาย

ตอนกลางคืน ผมเป็นหมอดูที่แม่นยำ เกิดมาแล้วก็ตายทุกคน พบกันแล้วก็ต้องจากกันทุกคน มีสามีแล้วก็ต้องเสียสามีแน่นอน ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่เสียตอนใด ๆ ก็เสียตอนตายจากไป ไม่ต้องไปหาหมอดูเลย ให้ผมดูนี้ ถูกหมดทุกคน มันเป็นธรรมดาอย่างนี้ของมัน

เราได้กายได้ใจมาแล้ว ได้มาเพราะความไม่รู้ ก็ใช้มัน อาศัยมัน เพื่อให้เกิดความรู้ ความรู้หนึ่งที่หนึ่งที่เราจะได้อันหนึ่งก็คือรู้แบบสติ อาศัยกาย อาศัยใจ ให้เกิดสติ รู้ว่า กายมีอยู่ ใจมีอยู่ กายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ กายมันนั่ง กายมันยืน มันเดิน มันนอน เหยียด คู้ หายใจเข้า หายใจออก กระทบตา กินอาหาร ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ นี่เรียกว่ามีสติ ไม่หลงลืม กาย ใจมันเป็นอย่างนี้ ใจมันสุข ใจมันทุกข์ ใจมันเครียด ใจมันวิตกกังวล ใจมันหลงไปคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจมันสบาย ใจมันไม่สบาย มันพอใจ มันไม่พอใจ นี่เรียกว่ามีสติ ไม่หลงลืมใจ

ต่อไปเป็นความรู้อีกอันหนึ่ง **รู้แบบมีปัญญา** คือรู้ว่า กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเรื่องที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดมาแล้วก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อาศัยกายอาศัยใจได้ความรู้มาสองอัน รู้ว่ากายมีอยู่ รู้ว่าใจมีอยู่ นี่รู้แบบมีสติ อันที่สอง **รู้แบบมีปัญญา** รู้ว่า กายนี้ใจนี้เกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดมาแล้วเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ขั้นแรกที่เราฝึกฝนคือฝึกให้เกิดสติก่อน เราฝึกสติปัฏฐานนี้ ฝึกให้ได้ความรู้สองขั้น ขั้นที่หนึ่ง ฝึกให้เกิดสติ ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม เป็นเหตุให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ เกิดความรู้ตัว ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ พอไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจนี้ จะเกิดสิกขาหรือเกิดการศึกษาขึ้นมาสองขั้นตอน คือเกิดศีลเกิดสมาธิ ทีนี้ก็ตามดูกายดูใจต่อไปอีก เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของกายของใจ



ให้เราตามดูกายตามดูใจ การตามดูเรียกว่าอนุปัสสนา การตามดูกายเรียกว่ากายา  
 อนุปัสสนา การตามดูเวทนาเรียกว่าเวทนานุปัสสนา การตามดูจิตเรียกว่าจิตตานุปัสสนา  
 การตามดูธรรมะคือกายกับใจนั้นแหละที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่าธัมมา  
 อนุปัสสนา

การตามดู ก็หมายความว่า เราไม่ได้ไปทำอะไรมัน เราดูมันทำ ตามดูเพื่อให้เกิดสติ  
 เกิดความรู้ขึ้นมาว่า มันมีอยู่ มันเป็นอย่างนี้ตอนนี้อยู่ตอนนี้ ไม่ลืมมัน ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่  
 เหม่อไป กายมันเป็นยังไงตอนนี้ จิตมันเป็นยังไงตอนนี้ ถ้าตามรู้บ่อยๆ มันก็ชิน จิตก็จำได้  
 ต่อไปมีอะไรเกิดขึ้น ก็นึกได้เอง ระลึกได้เอง มีอะไรเปลี่ยนแปลงในกายในใจก็ระลึกได้ไว  
 หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไม่หลงนาน หลงไปก็ระลึกได้ อย่างนี้เรียกว่าคนมีสติ

เมื่อมีสติบ่อยๆ เราทำอะไรก็จะรู้ตัว กายกำลังเคลื่อนไหว กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลัง  
 ทำกิริยาอาการอย่างนี้ ใจกำลังคิด กำลังนึก คิดอย่างนี้จึงพูดอย่างนี้ คิดอย่างนี้จึงทำอย่างนี้  
 ก็รู้ก็เห็น อย่างนี้เรียกว่าคนมีสติ ถ้าเราทำอะไรแบบไม่รู้ตัว ทำอะไรแบบคนเหม่อลอยไป  
 ใจลอยไปอยู่แต่กับเป้าหมาย เรียกว่าคนขาดสติ

ที่เราไปทำผิด ไปว่าคนอื่น ไปวิจารณ์คนอื่น ไปถกเถียงกันจนเป็นทุกข์ เครียด วิตก  
 กังวล เพราะอะไร ก็เพราะขาดสติทั้งนั้น กิเลสทั้งหลายมาจากการขาดสติ จะดับกิเลสนี้  
 ดับที่เหตุนะ กิเลสมันมากับความมืด มากับการขาดสติ เราก็มาฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติก็ไม่  
 ต้องไปพูดถึงว่า กิเลสอยู่ที่ไหน เพราะมันไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่มี เหมือนกับถนนมันมืด  
 เราไม่ต้องไปโทษถนนที่มันมืดนะ ไม่ต้องไปฆ่าความมืด เดี่ยวจะเหนื่อยเปล่า จะตายเสีย  
 เปล่า เรามีไฟฉายก็ส่องไป มีไฟก็จุดไฟ มันก็สว่าง ความสว่างเข้ามา ความมืดก็หายไป  
 กิเลสก็เหมือนกันนะ เราไม่ต้องไปต่อสู้กับมัน ต่อสู้กับมัน เราก็เหนื่อยเปล่า ตายทิ้งเปล่าๆ  
 นั้นแหละ คำว่า ตายทิ้งเปล่าๆ คือได้เกิดมาใหม่ เกิดมาใหม่ก็ตายเหมือนเดิม ก็ได้เกิดมา  
 ใหม่อยู่เรื่อย ได้ตายอยู่เรื่อย อันนี้มันเกิดมาตายเปล่าๆ ไม่ได้รู้วิธีที่จะไม่ตาย

หน้าที่ของเราคือใส่แสงสว่างเข้าไป เปิดไฟฉาย จุดไฟขึ้นมา ให้รู้ ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ กิเลสมันอยู่ไม่มีที่อยู่แล้ว เหมือนกับความมืดนั่นเอง เวลาเราเปิดไฟขึ้นมา ความมืดไปไหนละ ไม่ต้องไปถามแล้ว เพราะมันสว่างแล้ว เวลาที่มีสติก็ไม่ต้องไปถามหรือกว่ากิเลสอยู่ไหน การคิดศีลอยู่ที่ไหน ความโลภ โกรธ หลงอยู่ที่ไหน ไม่ต้องถามนะ เพราะสติมันคือความสว่าง เมื่อมันสว่าง กิเลสก็ไม่มี สว่างอย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ วิชชาที่สมบูรณ์ ก็เท่านั้นแหละ

เราหลงเยอะ กิเลสก็เลยเยอะ ทุกข์ก็เลยเยอะ เมื่อหลงน้อยลง กิเลสก็น้อยลง ทุกข์ก็น้อยลง สุขก็มากขึ้น มันก็มีเท่านั้นละ เวลาเราละกิเลส ก็ละที่สาเหตุของกิเลส สาเหตุที่กิเลสเกิดขึ้นก็เพราะเราขาดสติ เราต้องมาฝึกสตินะ เราฝึกสติ นี่แหละคือการละกิเลส เราไม่ได้ไปละแบบกลัวมันหรือไปต่อสู้กับมัน แบบนั้นไม่ไหว เราจะเหนื่อยตาย

อย่าไปต่อสู้กับความมืด อย่าไปโทษความมืด มันไม่เกิดประโยชน์ ความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ราคะเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่ต้องไปโทษมัน เราไม่น่าทำผิดเลย วิตกกังวลไป จะไปนรกหรือเปล่า ทำยังไงจะหาย ไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ แบบนั้นเราก็ยังหลงเหมือนเดิมนะ เรายังทำแบบหลงๆ ก็ยังต้องมาเกิดมาตายเหมือนเดิม

ถ้าจะไม่ให้เกิดอีก ไม่ให้ตายอีก เราต้องทำแบบรู้ แบบมีสติ มีสัมปชัญญะ ไม่ทำแบบหลงๆ ฉะนั้น เราทั้งหลายต้องฝึกฝนให้เกิดความรู้ อาศัยกายอาศัยใจ ให้เกิดความรู้ รู้ว่ากายใจมีอยู่ คือมีสติ รู้ว่า กายใจนี้เกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแต่ของผ่านไปมาแล้วผ่านไป มีแต่ของไม่คงทน มีแต่ของไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีใครเป็นเจ้าของ มีแต่ของบังคับบัญชาไม่ได้ คือมีปัญหา

ในตอนแรก เรามาตามดูกายดูใจ ให้มันเกิดสติ ปกติเราชอบหลงอยู่แล้ว หลงจนชิน เราจึงต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ คล้ายกับถามตัวเองบ่อยๆ ว่า ตอนนี้กายมันเป็นอย่างไร ให้มาตามดูกาย กายมีอะไรให้ดูบ้าง กายมันหายใจเข้าหายใจออก เราก็เตือนตัวเอง ให้มาดูกาย ตอนนี้มันหายใจเข้านะ ตอนนี้มันหายใจออกนะ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน เราดู

ว่า นี้มันเย็น นี้มันเดิน นี้มันนั่ง นี้มันนอน ให้รู้สึกถึงกายเฉยๆ ไปต้องไปคิดมาก ไม่ต้องไปพูดมาก ให้รู้สึกว่า กายนอนมันเป็นอย่างนี้นะ ราบลงกับพื้น แค่ไม่ลืมนั่นเท่านั้นแหละ หลงลืมไปก็ให้รู้ไว้ๆ อย่าลืมนาน อิริยาบถย่อยๆ กายเคลื่อนไหว เขยิบคู้ กำมือเข้า แบมือออก ผงกหน้า กระพริบตา กลืนน้ำลาย เราเตือนตัวเอง ให้มารู้ว่า กายมันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าตามดูกาย ตามดูกายให้เกิดสติ ต่อไปจะได้ไม่ลืมกาย

ต่อไป การตามดูเวทนา ตามรู้ความรู้สึก ความรู้สึกทางกายมี 2 อย่าง รู้สึกสบายทางกายกับไม่สบายทางกาย สบายทางกายก็เวลานั่งที่นุ่มๆ ลมพัดเย็นสบาย กายไม่เคล็ดขัดยอก ไม่สบายทางกายก็เจ็บปวด กระแทกกับของแข็งเข้าก็เจ็บ นั่งนานก็ปวดหลัง เดินนานก็ปวดขา หรือบางคนปฏิบัติธรรมไม่ถูก เฟ่งนานไปหน่อย ก็ปวดคอ ปวดไหล่ ถ้าเวทนาอันไหนชัดเราก็รู้สึกลงไปว่า มันเป็นอย่างนั้น เวทนาทางใจ มีความสุขทางใจเรียกว่า โสมนัส ความทุกข์ทางใจเรียกว่า โทมนัส แล้วก็ไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆ หรือมีงงสงสัย ไม่รู้ว่า จะสุขหรือทุกข์ ไม่รู้ว่า จะดีใจหรือเสียใจ มันวนเวียน ดูไม่ออกเลย เฉยๆ นั่งๆ ไป อย่างนี้เรียกว่า ทุกขมสุขเวทนา เราก็ตามดูมันไป **ตอนนี้รู้สึกอย่างนี้** จะได้ไม่หลงไม่ลืมตัวเอง

ต่อไปก็ตามดูจิต จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เราตามดูไป สักหน่อยจิตมีราคะมันหายไป ก็กลายเป็นจิตไม่มีราคะ ก็ตามดูทั้ง 2 อย่างนะ **จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ** จิตมีโทสะ มีความโกรธ มีความไม่พอใจ มีความเครียดเกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ พอดูไปแป๊บหนึ่ง บางคนก็ยาวหน่อย บางคนก็สั้น มันเกิดตามเหตุ มันก็หายไปตามเหตุ **เราไม่ได้ดูให้มันหายนะ เราดูให้มันเห็น ดูให้รู้ว่ามันมีอยู่ ดูให้เห็นความจริงของมัน เห็นว่ามันเป็นอย่างนี้** นี้มันโกรธนะ ความโกรธเป็นอย่างนี้ สักหน่อยมันก็หายไป กลายเป็นจิตไม่มีโทสะ ถ้ามันเกิดใหม่อีกก็ดูอีก มันหายไปก็รู้ว่ามันหายไป อย่างนี้ เรียกว่าตามดูจิต

เมื่อจิตมีโมหะ จิตหลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ยาวบ้างสั้นบ้าง ตัวเรานี้หายไปจากโลก มีแต่เรื่องที่เราคิดเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ก็ให้รู้ว่า อ้าว .. เราหลงไปคิดแล้วนี่ จะคิดนานหรือไม่นานก็ไม่เป็นไร หลงนานหรือไม่นานก็ไม่เป็นไร จะคิดผิดหรือถูกก็ไม่เป็นไร

แคว้นว่า จิตมันคิด มันหลงไป มันลืมตัวเองไป แค่นี้ก็พอ พอรู้แบบนี้ ความคิดนั้นก็ดับไป พอมันดับจากเรื่องนี้ มันก็หลงไปคิดเรื่องอื่นอีก เราก็รู้อีก มันหลงบ่อย หลงทั้งวัน เราก็รู้บ่อยๆ มีสติบ่อยๆ เรื่องต่างๆ ก็จะสั้นลง ทุกข์ก็จะสั้นลง เราไม่ต้องไปพยายามให้มันสั้นลง เพียงแต่เรารู้มันก็สั้นแล้ว ที่มีเรื่องยาวๆ เป็น 30 นาทีเป็นชั่วโมงนี่เพราะอะไร เพราะไม่รู้ ขาดสติ ถ้าเรารู้แทรกขึ้นมา มันก็หายไปแล้ว

เราทั้งหลายก็ลองสังเกตดู มันคิดอยู่ได้ไม่นานหรอก คิดไปจนอึดตัวมันก็เลิก สมมติว่า คิดถึงสามีที่บ้าน เราก็คิดไป เราจะทำอะไรนะตอนนี้ พอมันอึดตัวแล้วมันก็เลิก แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่นต่อ วันหนึ่งๆ เราจึงรู้สึกมีเรื่องนั้นเรื่องนี้เต็มไปหมด หยุดความคิดไม่ได้ หยุดไม่เป็น บางเรื่องไม่อยากจะคิดก็คิด ก็เลยเกิดความทุกข์ติดตามมาไม่หยุดหย่อน

ที่เราหลงคิดจนเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา แสดงว่าหลงไปนานแล้ว ต่อไปฝึกให้รู้เร็วๆ จนกระทั่งรู้ว่า จิตมันคิด คิดยังไม่เป็นเรื่อง ไม่รู้ว่ามันไปคิดอะไร อย่างนี้ดีที่สุดนะ ที่เราเป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะรู้เรื่องมากเกินไป ขาดสติ หลงนานไป ไปรู้เรื่องคนนั้นคนนี้ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เลยเป็นทุกข์ ถ้าไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไร ก็ไม่รู้จะทุกข์กับอะไร ให้รู้ทันจิตที่มันหลงคิดแวบไปแวบมานี้บ่อยๆ เวลามันหลงไปก็ให้รู้ เวลามันรู้ขึ้นมา มันไม่หลงก็ให้รู้ อีกเหมือนกัน *จิตมีโมหะก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ*

จิตมีอาการเป็นอย่างไรก็ให้รู้ เครียด วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน สงบก็ให้รู้ มีสมาธิก็ให้รู้ ไม่มีสมาธิก็ให้รู้ บางคนเห็นจิตมันวุ่นวายเหลือเกิน วอกวนไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่มีสมาธิซะที จะทำยังไง ไม่ต้องทำยังไงหรอก ให้เราเห็นว่า มันไม่มีสมาธิ มันวนเวียนไปมา พอรู้ทัน สภาวะนั้นดับไป ใจก็จะมีสมาธิตั้งมั่นขึ้นมา พอจิตตั้งมั่นขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าตอนนี้จิตตั้งมั่น สักหน่อยมันก็ดับไป *จิตมีสมาธิก็รู้ว่าจิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีสมาธิ*

บางทีเกิดความรู้สึกว่า มันหลุดพ้นจากบางสิ่งบางอย่าง หลุดจากความเข้าใจผิดๆ ในบางเรื่อง ตอนนี้อย่างไรแล้ว จิตมันหลุดพ้นขึ้นมาเป็นครั้งคราวก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุด เข้าไปอีกก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ไม่มีกิเลสเป็นครั้งๆ คราวๆ เกิดความเข้าใจ เกิด

ความปลาบปลื้มขึ้นมา จิตเข้ามาจนไปถึงก็ให้รู้ว่ามันเป็นแบบนี้ มันไม่ทิ้ง มันไปยึดอีก ก็ให้รู้ว่ามันไปยึด จิตหลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น เราก็รู้ไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ในการปฏิบัตินะ ตอนแรกยังไม่เข้าใจ ก็ยึดนั่นยึดนี่ไปทั่ว พอเกิดความเข้าใจก็จะทิ้งไป พอทิ้งอันนี้แล้วก็ไปยึดอันอื่น ก็ให้รู้ว่าไปอย่างที่มีมันเป็น ไม่ต้องไปดิใจเมื่อมันหลุดพ้น ไม่ต้องไปเสียใจเมื่อมันไปยึดอีก แต่หากมีความดิใจเสียใจเกิดขึ้นก็ให้รู้ทัน พอใจก็ให้รู้ว่าพอใจ สิ่งดีๆ ใดๆ ก็ชอบทั้งนั้นแหละ แต่มันไม่อยู่นานหรอก มันเป็นของไม่เที่ยงเหมือนเรามาเรียนธรรมะ พอได้เข้าใจอะไรนิดหน่อย ก็ดีใจ เลยยึด ทิ้งอันเก่ามายึดอันใหม่ ยึดดีก็ไม่ดี ยึดถูกก็ผิดนะ ฉะนั้น ให้เรารู้ทันทุกๆ สถานะ พ้นก็ให้รู้ว่าพ้น ยึดก็ให้รู้ว่ายึด

เราต้องมีสติ มีปัญญาอยู่เสมอ อาศัยกายกับใจให้เกิดความรู้ยิ่งๆ ขึ้น ให้มีสติมากขึ้น ให้มีปัญญามากขึ้น จนกระทั่งเกิดความรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ดับไปทั้งหมด สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งจริงๆ ได้ เมื่อเกิดความรู้แบบนี้จึงจะได้ที่พึ่ง เป็นผู้ที่มั่นคง คนที่มีจิตใจมั่นคง ก็คือผู้ที่เห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนมั่นคงเลย ไม่ใช่ไปทำให้มันมั่นคงถาวร พวกที่ชอบไปทำให้มันมั่นคง พวกที่ชอบบังคับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปทั่ว เป็นพวกไม่มั่นคง พวกอ่อนแอ พวกจ๊กแล้ว ไปพยายามทำให้มันนิ่งๆ พวกนี้จะกลัวความเปลี่ยนแปลง กลัวสิ่งที่ไม่ควรกลัว

ผู้ที่ได้เห็นความไม่มั่นคงบ่อยๆ มีแต่ของเกิดแล้วดับ ผ่านมาแล้วผ่านไป ในโลกไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดาหรือพรหม ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ เป็นผู้ที่เห็นความจริง รู้ว่าไม่มีอะไรจริงแท้เลยซักอันเดียว ที่เคยคิดว่า อันนี้น่าจะจริง อันนี้น่าจะสุข คุไปคุมา ไม่จริงซะแล้ว ไม่เที่ยงซะแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ฉะนั้น ไม่ต้องไปหาของจริงแท้ถาวรอะไรนะ ศึกษาให้รู้ว่า มีแต่ของไม่จริง แล้วจะได้ของจริง จะได้ยังไงก็ค่อยว่ากัน ไม่ต้องไปหาอะไรที่มันมั่นคง ศึกษาให้รู้ว่า ไม่มีอะไรมั่นคง แล้วจะได้ที่พึ่งอันมั่นคง ได้ยังไงก็ค่อยว่ากัน ตอนนี้ให้รู้สิ่งที่รู้ได้ไปก่อน รู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น ให้มีสติที่เป็นสติปัญญา ให้เกิดความรู้ เกิดสติมากขึ้น บ่อยขึ้น รู้ว่ากายมีอยู่ ใจมีอยู่ รู้ว่ากายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่ง

ที่เกิดจากเหตุปัจจัย เกิดมาแล้วตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ต่อไป การตามดูธรรม ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งรูป ทั้งนาม ที่เป็นของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งกิเลส ทั้งกุศล กิเลสพวกนิเวรณต่างๆ ก็อย่าไปรังเกียจ ให้ตามดูมัน มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง สภาวะดีๆ ที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ที่เรียกว่าโพชฌงค์ ก็เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง สติก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าเกิดขึ้นก็รู้ว่าตอนนี้จิตมีสติ สักหน่อยก็หลงได้ มีปัญญา มีความรู้เกิดขึ้นก็รู้ว่าจิตมีปัญหา สักหน่อยก็ดับไป เกิดความงงขึ้นมาได้ มีปิติก็รู้ว่ามีความสงบระงับก็รู้ว่ามีความมีสมาธิก็รู้ว่ามีความมีอุเบกขา ก็รู้ว่ามีความมีสติ สักหน่อยก็ดับไป

ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีเท่าเทียมกัน เราศึกษาเพื่อปล่อยวางทั้งดีทั้งไม่ดี แต่จะปล่อยวางได้ ต้องรู้จักความจริงของมัน อาศัยมันให้เกิดความรู้ก่อน ให้เห็นโดยความเป็นขั้น โดยความเป็นปรากฏการณ์ที่มันเกิดเป็นครั้งๆ เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โลกนี้ก็เป็นปรากฏการณ์ เราตายไปแล้ว ฉากเหล่านี้ก็หายไป

รู้การทำงานของอายตนะ ตามองเห็นรูป อาศัยตากับรูปกระทบกัน เกิดการมองเห็นขึ้น เกิดความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ และเกิดกิเลสชนิดต่างๆ ขึ้นมา เป็นกระบวนการเกิดขึ้นของธรรมะ ทุกสิ่งมันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจสมุปบาท ไม่ได้มีตัวตนถาวรที่ไหนเลย ที่เกิดความปวดหลังขึ้นมาเพราะนั่งนานไปหน่อย อาศัยกายกับสิ่งสัมผัสกระทบกัน เกิดการรับรู้ทางกาย ทำให้เกิดเวทนาชนิดนี้ พอเกิดเวทนาชนิดนี้ขึ้น เราไม่ชอบมัน ก็ผลักไสมัน ทำอาการอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อแก้มัน ทุกอย่างที่เกิดล้วนไม่ได้มีตัวมีตนอะไร อาศัยผัสสะที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เกิดเวทนาเป็นคราวๆ และเกิดสภาวะอื่นตามมาเป็นสภาวะแต่ละอย่างๆ เกิดแล้วดับไป เมื่อเห็นธรรมะอย่างนี้บ่อยๆ ความรู้ก็จะรวบรวมตกลงมาเห็นอริยสัจ

ขอให้ทุกท่านพยายามฝึกฝน แรกๆ ต้องอาศัยความพยายาม อดทน หัดเอา สังเกตเอา ให้รู้ตัวบ่อยๆ อย่าไปคาดหวังว่าต้องได้สติเยอะๆ ถ้าทำแล้วเครียด มีน ชิมกะทือ อย่า

ไปทำนะ บางคนทำซะจนออกมาทางกายก็มี ใจเครียดยังไม่พอ บางคนก็จ้องมากต้องเอาให้ได้ ทำจนกระทั่งคอแข็ง ขาแข็ง หลังแข็งไปหมด อย่าไปทำอย่างนั้นนะ เราฝึกให้เกิดสติ สติเป็นกุศล ทำแล้วเบาสบาย ปลอดภัย โปร่ง ใส ความโกรธ ใส ความไม่พอใจ ใส ความเครียด ใส ความวิตกกังวล ใส ความกลัว ใส ใสแบบสบายๆ ใสแบบห่างๆ ใสเลื่องใส สติที่แท้จริงทำให้จิตเบาสบาย รู้กายรู้ใจได้ดี

นี่แหละ เป็นวิธีตามดูกายตามดูใจให้เกิดสติ เมื่อเกิดสติ เกิดความรู้ตัวบ่อยๆ แล้วก็มาตามดูกายดูใจต่อไปก็จะเกิดปัญญา เห็นความจริงของกายของใจ เห็นไตรลักษณ์ ถอดถอนความเห็นผิด ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจได้ เวลาที่มีสตินี้ จะป้องกันกิเลสได้ กิเลสไม่เกิดเพราะว่ามีสติ

หากกิเลสเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน กิเลสก็จะไม่โต เวลาความโกรธเกิดขึ้น เรามองเห็นมัน ความโกรธก็ไม่รุนแรง ความโลภเกิดขึ้น เรามองเห็นมัน ความโลภก็ไม่รุนแรง อย่างนี้เรียกว่า การละกิเลสด้วยสติ ละด้วยการสังวร คือการป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่ให้ตัวโต พอตัวมันไม่โต ก็ไม่ครอบงำให้เราไปทำผิด เราไม่ให้อาหารมัน มันเกิดเองก็ดับเองนะ แต่ถ้ามันตัวโตเมื่อไร เราก็รีบรื้อยทุกที ไปทำโน่นทำนี่ ให้พลังงานกับมันเยอะเลย

ขั้นแรกเราละกิเลสด้วยสติ ด้วยการสังวร ด้วยการป้องกัน มีสติก็ละกิเลสได้ระดับหนึ่ง ที่นี้ ตามดูกาย ตามดูใจก็จะเกิดปัญญา ปัญญาจะถอดถอนกิเลสเก่าๆ ความเข้าใจผิดๆ ความหมายรู้ผิดๆ ที่ยังละไม่ได้ ความยึดมั่นเก่าที่มีอยู่ก็ถูกถอนขึ้น สังวรก็ด้วยสติ ถอดถอนก็ด้วยปัญญา นี่แหละ เราอาศัยกายอาศัยใจ ให้เกิดสติปัญญา ละกิเลสได้

สมควรแก่เวลาแล้ว ก็ให้ท่านไปปฏิบัติตามอรรถาธิบาย ตามดูกาย ตามดูใจ อย่าลืมกาย อย่าลืมใจ ขอนุโมทนาทุกท่านครับ

-----