

**การศึกษาในพระพุทธศาสนา**  
 บรรยายที่สำนักปฏิบัติธรรมทุ่งอนงค์ อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี  
 วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เย็น

สวัสดีครับท่านผู้สนใจธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดถึงเรื่องลำดับการพัฒนาตนเองในทางพุทธศาสนา พระพุทธศาสนานั้นมีการศึกษาพัฒนาไปตามลำดับ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง เมื่อมีปัญญา ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นไปในที่สุด ท่านมีหลักของการศึกษาไปตามลำดับ ให้เราค่อยๆ ได้ศึกษาไปตาม วันนี้จะพูดให้ฟัง

เริ่มต้นเลย ถ้าใครยังไม่รู้อะไรมาก่อน ก็ให้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะเสียก่อน อย่างที่เมืองไทยเรานิยมกัน เมื่อจัดงานก็จะมีพิธีกรรมให้พระท่านถือตาลปัตร กล่าวคำถึงสรณะเราทั้งหลายที่ว่าตาม นะโม ตัสสะ ... พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ ชัมมัง สรรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ ยังไม่พอต้อง ทุตยัมปิ ตะตยัมปิ เข้าไปอีก พอเราเข้าไปแล้วก็เฉยเฉยเมย ถือว่าสำเร็จผลแล้ว ไม่ได้นำมาพิจารณาอะไรเลย

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ก็หมายความว่า แต่เดิมนั้นตัวเราเหมือนกับลอยคออยู่ในทะเล หรือหลงอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่รู้ทางไป ไม่มีความรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ไม่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เราก็มีที่ยึดเหนี่ยวไว้สักอย่างหนึ่ง ทำให้ได้ข้อแนะนำได้แบบแผนในการดำเนินชีวิต เป็นกำลังใจในการที่จะลุกขึ้นยืนแล้วเดินต่อไปด้วยตนเองได้ การที่จะยืนขึ้นและเดินได้ด้วยลำแข้งของตนเองนี้ ก็ต้องมีที่ยึดเหนี่ยวไว้ก่อน ฝึกฝนไปก็จะสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ บางทีในภาษาไทย สรรณะ แปลว่า ที่ยึดเหนี่ยว ที่จริงแปลว่า ที่พึ่ง ที่อาศัย เป็นแบบแผน เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เราเกิดปัญญาเป็นอิสระ ถึงความพ้นทุกข์ได้ ภาษาไทยเราแปลว่ายึดเหนี่ยว ก็ใช้ได้เหมือนกัน

แต่ทุกวันนี้ พอยึดเสร็จแล้วก็เหนียว แต่เหนียวลง ไม่ได้เหนียวขึ้น วัตถุประสงค์เดิมนั้นท่านให้ยึดเพื่อจะเหนียวขึ้น เพื่อให้ตัวเราขึ้นขึ้นได้ พอขึ้นขึ้นได้แล้วก็เดินด้วยตัวเอง

จนกระทั่งเดินเก่งแล้ว สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ หลักของสรวงก็เป็นอย่างนั้นแหละ เป็นเหมือนกำลังใจ เป็นที่ยึดในตอนต้น เพื่อให้เราลุกขึ้น ได้มีการศึกษาเรียนรู้ รู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี แล้วก็ค่อยๆ เดินไปคือฝึกฝนปฏิบัติให้มีในตน อันไหนที่ผิดก็ละ อันไหนที่ถูกก็เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จนกระทั่งทำจิตใจให้อิสระ ถึงความพ้นทุกข์ได้ อย่างนี้เป็นหลักของการถึงสรวง

แต่เดิมเรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เยอะ เดินผ่านต้นไม้โพธิ์หรือต้นไม้ไทรก็เสียววาบเลย กลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะเกาะหลัง เดินผ่านศาลเจ้าก็หวาดเสียวอยู่เรื่อย เรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เยอะ มีที่พึ่งหลายที่ ถ้าหนักหน่อยก็อย่างที่เขาลงทำกันทั่วไป ไปพึ่งจอมพลกบฏบ้าง พึ่งภูเขาบ้าง พึ่งต้นไม้บ้าง นั่นก็คนไม่รู้มากๆ แม้แต่เราผู้ที่บอกว่านับถือพระพุทธศาสนาก็ยังมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาอีกเยอะแยะ ถ้าเห็นศาลเจ้าหรือที่แปลกๆ หรือต้นไม้ที่มีผ้าสีต่างๆ ผูกเอาไว้ก็ต้องไหว้หน่อย ถ้าไม่ไหว้กลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะหักคอเอา มันกลัว เราไม่ได้เป็นที่พึ่งของตนเอง มัวแต่มองหาที่พึ่งภายนอก

ที่นี้การมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ก็หมายความว่า เราถอนตนเองออกมาจากที่พึ่งทั้งหลายเหล่านั้น อย่างอื่นทั้งหมดที่เราเคยคิดว่ามันเป็นที่พืงนั้นแหละ เรากลัวเขาจะให้คุณให้โทษเราได้ ถ้าเราไม่เช่นไหว้ ไม่อ่อนน้อมก็กลัวเขาจะทำอันตรายเรา อะไรต่างๆ นั้นแหละ ถอนตัวเองออกมา แล้วมาพึ่งพระรัตนตรัยเป็นสรวง เป็นที่พึ่ง เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ในการทำ พูด คิด ซึ่งพระรัตนตรัยท่านก็บอกว่า ต้องเป็นที่พึ่งของตนเอง แต่ตอนแรกเป็นกำลังใจให้ก่อน เราเป็นที่พึ่งของตนเองยังไม่ได้ เราก็ต้องฝึกเอา ที่ท่านบอกคนแลเป็นที่พึ่งของตนเอง คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ แต่การจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ มันต้องฝึก ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ จนกระทั่งสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ถ้าคนไหนยังเป็นที่พึ่งของตนเองไม่ได้ ก็ต้องอาศัยท่าน อาศัยพระรัตนตรัย อาศัยครูบาอาจารย์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดเพื่อให้เราขึ้นขึ้น

เหมือนเวลาเราวิ่งเดินไม่เป็น เราก็ต้องยึดราวบันไดหรืออะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วก็เหนี่ยวให้ตัวเราขึ้นขึ้น ขึ้นแล้วก็หัดเดิน โดยการจับราวบันไดเดี๋ยวจะล้มบาดเจ็บ พอเดินเป็น

ก็ค่อยๆ ปล่อยมือออกไป ไม่ต้องยึดเหนี่ยวแล้ว เดินได้ด้วยตนเอง ฟังตนเองได้ และสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นๆ ได้อีก นี่เป็นลักษณะของการถึงสภาวะที่ถูกต้อง ไม่ใช่ไปยึดท่านแล้วก็นอนเฉยอยู่อย่างนั้น ยึดแล้วก็เหนี่ยวตัวท่านลงมาช่วยเรา ยึดท่านเพื่อว่าเราจะได้อะไร ไม่ต้องทำอะไร คอยให้ท่านช่วย ไม่ใช่อย่างนั้น ยึดเอาไว้เพื่อที่จะได้ทำอะไรถูกต้อง เพื่อที่จะได้ฝึกฝนให้ยิ่งขึ้นไป เป็นกำลังใจในตอนต้นเท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้เราหยุดอยู่แค่เรื่องศรัทธาเท่านั้น ศรัทธาความเชื่อนี้ใช้ใน ตอนต้น ให้ใช้ประโยชน์จากศรัทธาให้เต็มที่ ก็คือฝึกฝนตนเองจนกระทั่งเห็นจริงอย่างที่ ฟังท่านมา เป็นประจักษ์พยานของท่าน ให้พระรัตนตรัยเป็นกัลยาณมิตร เป็นกำลังใจสำหรับ การเดินไป ยังไม่รู้วิธี ก็มาฟัง ศึกษาให้เข้าใจ เป็นแผนที่เดินทาง แล้วเราก็ออกเดินทาง ถ้า เดินไปแล้วรู้สึกเหนื่อยอ่อน หมดแรงแล้ว เราก็มานึกถึงท่าน ฟังท่านให้มีกำลังใจแล้วก็เดิน ต่อไป

โดยส่วนใหญ่คำว่าที่พึ่งของเราเนี่ย เราชอบฟังคนอื่น พอมาถึงพระรัตนตรัยก็ทำอย่าง นั้น มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เราก็สบายแล้ว จะได้ไม่ต้องทำอะไร มีหลวงพ่เป็นที่พึ่ง เราก็ ไม่ต้องทำอะไรแล้ว คอยใส่บาตรอย่างเดียว ใ้บุญแล้วเรา พอแล้ว เราคิดแต่อย่างนี้ละ เพราะเราชอบฟังคนอื่น พอได้ฟังคนอื่นก็สบายใจแล้ว เป็นความประมาทไป

การถึงพระรัตนตรัยเป็นสภาวะนี้ ท่านสอนให้เราฟังตนเอง โดยต้องฝึกฝนเอาเอง ฝึกฝนจนกว่าตนเองจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ถึงค่อยหยุด ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน แต่ จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ต้องผ่านการฝึกฝน นี่คืลักษณะของการถึงสภาวะ จะแปลว่ายึดเหนี่ยวก็ได้ แต่เหนี่ยวให้เรายืนขึ้นแล้วก็เดินได้ อาศัยยึดเหนี่ยวไปก่อน ต่อไปก็เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่เหนี่ยวลง โดยส่วนใหญ่พวกเรานี้เหนี่ยวลง ยึดพระรัตนตรัยแล้วเหนี่ยวท่าน ลงมา ไปขอห่วยท่านบ้าง ไปขอให้ท่านทำให้เรามีความสุขบ้าง ขอให้เราปลอดภัยบ้าง อย่างนี้เราไปเหนี่ยวท่านลงมา ให้ท่านคอยทำอะไรให้เราจริงๆ ท่านสอนให้เราฟังตนเอง ทำให้เราพ้นทุกข์ เป็นอิสระ อยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่ไปเหนี่ยวท่านลงมาทำให้ตัวเองหลง มงายอยู่

พระรัตนตรัยสอนให้เราเป็นที่พึ่งของตนเอง สอนให้เราเชื่อเรื่องกรรม เชื่อการกระทำ หวังผลมาจากการกระทำ ไม่ใช่แหงนคอหวังอะไรลมๆ แล้งๆ ที่จะตกมาจากฟ้าฟ้า ที่ท่านให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า เราต้องแก้เป็นธรรมดา เราต้องเจ็บเป็นธรรมดา เราต้องตายเป็นธรรมดา เรามีกรรมเป็นของๆ คน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ท่านบอกให้พิจารณาว่า เราจะต้องแก้ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา เพื่อเราจะได้ไม่ประมาท เร่งฝึกฝนตนเอง จนกระทั่งข้อสุดท้ายบอกว่า เรามีกรรมเป็นของของตน เราต้องฝึกฝนเอาเอง ไม่ใช่ไปรอท่านบันดาลให้ ท่านบอกทางเอาไว้แล้ว เราก็ฝึกฝน เดินตามทางนั้น

ฉะนั้น การมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ ก็คือการย้อนกลับมาพึ่งตนเอง ให้เห็นว่ คนเรานั้นเกิดคนเดียว ตายคนเดียว เมื่อยังเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในโลก สิ่งที่จะเป็นที่พึ่งของเราได้ก็คือกรรมเท่านั้นเอง ถ้าเหนือไปกว่านั้นก็ให้เหนือโลกไป อย่างนั้นไม่ต้องพึ่งท่านอีกต่อไปแล้ว ที่เราพึ่งท่านเป็นอย่างนี้ เราเกิดคนเดียวตายคนเดียว พึ่งใครไม่ได้ ถ้าอยู่ในโลกก็พึ่งกรรมของตนเอง ทำกรรมดีเอาไว้ เป็นเสบียงสำหรับการเดินทาง แล้วก็ฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะเดินทางให้ถึงฝั่งคือพระนิพพาน

นี่แหละการถึงสรณะทำให้เราไม่ประมาท รีบชวนชวนทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่ใช่ถึงสรณะแบบนอนเล่น มัวแต่ประมาทไป ส่วนใหญ่เราทั้งหลายนี้ พอได้ว่าคำถึงสรณะ สวดมนต์ไหว้พระเสร็จก็สบายใจแล้ว มีความสุขแล้วก็ประมาท คนส่วนใหญ่ก็เป็นกันอย่างนี้ มัวแต่เพลินอยู่กับความสุข ไม่ยอมทำอะไร ฉะนั้น ต้องขอบคุณทุกข์เยอะๆ นะ พอเป็นทุกข์ ค่อยมองหาธรรมะสักที บางคนร่างกายไม่ป่วย สบายดี ก็ใช้ชีวิตแบบหลงมัวเมาไป ไม่มองหาธรรมะเลย พอป่วยแล้วเป็นทุกข์ ก็หันหาธรรมะเป็นที่พึ่ง เหมือนเราโดยทั่วไปถ้าไม่แก้ก็ไม่ค่อยเข้าวัด หลงอยู่กับการงาน หลงอยู่กับการหาเงินทอง ลาภยศ บางคนแก้แล้วเข้ามาวัดก็ยังไม่อนประมาทอยู่นั้นแหละ เปลี่ยนที่นอน จากนอนบ้านมานอนวัด ไม่ได้ฝึกตนเอง มีความสุขแล้วก็หยุดอยู่เท่านั้น การมีความสุขแล้วหยุดอยู่เรียกว่าเป็นคนประมาท ได้ความดีแค่นิดหนึ่ง ได้จิตสงบแค่นิดหนึ่ง ได้บุญแค่นิดหนึ่ง แล้วไม่ยอมฝึกฝนตนเองต่อเรียกว่าเป็น

ผู้ประมาท ผิดกฎแห่งกรรมของพระพุทธศาสนา ไม่มีความพากเพียรในทำความดีให้มากขึ้นเลย

กฎของกรรมนั้นสอนให้เราเชื่อมั่นในการกระทำ หวังผลจากการกระทำ ไม่ได้หวังผลจากลาภลอย พวกเราโดยส่วนใหญ่ทำอะไรก็หวังผลแบบลาภลอย กราบพระพุทธรูปที่หนึ่งก็หวังดาวดิ่งส์ ทำบุญหยอดตู้สักหน่อยก็หวังรวย ชาติหน้าจะได้มีอยู่มีกิน ไม่ยากจนอะไรอย่างนี้ หน้าที่ตามหลักของกรรมนั้น เราเพียงแต่ทำเหตุ ถ้าเหตุมันสมควรก็จะได้ผล คนที่หวังผลจากการกระทำก็จะรอผลได้ ทำดีไม่มีใครสรรเสริญเลยก็ไม่ว่าอะไร คนจะด่าก็ไม่ว่าอะไร เพราะเขาหวังผลจากการกระทำ ถ้าทำดียังไม่ถึงขั้น ยังไม่สมควรก็ไม่ส่งผลไม่เป็นไร ทำเหตุต่อไป อย่างนี้เป็นพวกที่เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม

พวกที่ไม่ค่อยเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ทำดีแค่นิดๆ หน่อยๆ ก็บ่นว่า ไม่มีใครเห็นความดีของเราเลย เขาคิดอย่างนี้ ตอนทำชั่วไม่คิด ตอนทำชั่วเขาไม่พูด ตอนทำชั่วไม่มีคนเห็นดีแล้ว แต่ตอนทำดีทำเป็นมาโอดครวญว่า ทำไมไม่เห็นความดีของฉันบ้างเลย นี่เป็นลักษณะของการไม่เชื่อกฎแห่งกรรม หวังผลลมๆ แล้งๆ ไปตามความต้องการของตนเอง เป็นการหวังผลตามตัณหา

ให้เข้าใจลักษณะการถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เราเอาที่พึ่งอื่นๆ ภายนอกออกไปทั้งหมด แล้วมาพึ่งการกระทำของตนเอง ไม่มีใครมีอำนาจบงการอะไรเราได้ เราสามารถทำได้ด้วยมือเราเอง เราได้กรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งคุณภาพของใจมาแล้ว เป็นคนอย่างนี้ มีลักษณะเช่นนี้ มีอุปนิสัยอย่างนี้ เราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นกว่านี้ได้ เป็นเทวดาก็ได้ เป็นพรหมก็ได้ พันทุกข์ไปก็ได้ แต่เมื่อไหร่ไม่รู้ ตามกรรม ตามการกระทำของเรา นี่เป็นลักษณะกฎแห่งกรรมของพระพุทธศาสนา อย่างเวลาหมอดูเขาทายเรามา พอดูลายมือ คนนี้จะแต่งงานมีภรรยาสองคน เขาดูตามกรรมเก่า ลายมือมนุษย์เกิดจากกรรมเก่า เขาก็ดูได้ ถ้าเรายอมให้กรรมเก่ามันครอบงำชีวิต เราก็เป็นอย่างเขาว่า แต่ถ้าเราไม่ยอมมัน เราเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นในความตั้งใจใหม่ เราก็ทำให้มันดียิ่งขึ้นได้ เขาดูตำราว่าเราจะแต่งงาน เราก็ไปบวชชะเลย คูชิ จะ

แต่งงานได้ยังไง ไปบวชแล้ว เราไม่สนใจเรื่องทางโลก ต้องการพันทุกข์ เราสามารถทำได้ จะไปเชื่อหมอดูทำไม

ฉะนั้น หมอดูเขาทายมา เป็นจริงก็ได้ ไม่เป็นจริงก็ได้ แต่ถ้าเราเลือกใหม่ มีความตั้งใจใหม่ เราจะเปลี่ยนชีวิตเป็นแบบไหนก็ได้ มันอยู่ที่เราเลือก อยู่ที่เจตนาในใจเรา ชีวิตเรามันอยู่ในกำมือเราอยู่แล้ว แต่เดิมมันอยู่ในกำมือชาวบ้านเขา บางคนอยู่ในกำมือจอมปลวก อยู่ในกำมือของคั่นไทร อยู่ในกำมือของเจ้าแม่ นั่นเจ้าพ่อ นี่ อะไรเยอะเยอะ ผากชะตาชีวิตไว้กับดวงดาว ผากไว้กับหมอดู ผากไว้กับเวลาตกฟาก ต่อมา เราถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนี้ ผากชะตาชีวิตไว้กับตัวเอง ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเราคือกรรมนั่นเอง เจตนาในการทำ การตัดสินใจทำอะไรเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิต การตัดสินใจตั้งใจในการทำ พุค คิดนี้เรียกว่ากรรมใหม่ ถ้ามว่า กรรมเก่ามีผลไหม มี แต่ก็ขึ้นอยู่กับกรรมใหม่ที่เราทำ พระพุทธเจ้าท่านเน้นไปที่การทำกรรมใหม่

โลกมนุษย์เรานี้เป็นเหมือนกับชุมทาง เคยเห็นชุมทางรถไฟมัย จะแยกไปทางไหนก็ได้ ถ้าอยากเป็นเปรตก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่พัฒนาตัวเองเลย อยู่เฉยๆ มันก็ได้เป็น เลือกลงเป็นมนุษย์อย่างเดิมก็ได้ ให้มีเจตนาในการรักษาศีลไว้ ให้มีหิริโอตตัปปะ อย่าไปทำผิดศีล ให้มีความละอาย มีความเกรงกลัวต่อบาป ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น จิตใจดีงาม รู้จักเสียสละแบ่งปันให้ทาน รู้จักทำใจให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ในโลก มีเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ทำจิตใจให้สงบ ได้ฉานไม่เสื่อมก็ไปเกิดพรหมโลก นอกจากนั้นยังสามารถฝึกฝนตนเองให้เหนือโลกก็ได้ โลกมนุษย์เป็นชุมทางให้เราเลือก กฎแห่งกรรมนั่นเองเป็นตัวที่ทำให้เราเลือกได้ เลือกโดยเจตนาในใจเราเอง

การจะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึงของคนได้ เราจะพัฒนาอย่างไรบ้าง เริ่มต้นก็เรื่องสิกขาบท ๕ ตั้งเจตนาในใจ จะไม่ทำสิ่งที่ผิดพลาด ตัวการตั้งเจตนาที่คือกรรมใหม่ ตั้งเจตนาว่า ตลอดชีวิตนี้เราจะไม่ฆ่าสัตว์เลย ไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนใครๆ เลย ไม่คิดจองเวรใครๆ เลย ตั้งเจตนาให้เด็ดขาดลงไป นี้เรียกว่า สมาทานสิกขาบทข้อที่หนึ่ง สิกขาบทข้อที่สอง เราก็ตั้งเจตนาเด็ดขาดว่า ตลอดชีวิตนี้เราจะไม่ขโมยของใคร จะไม่คดโกงใคร จะทำ

มาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ลึกขาบท้อที่สาม ตลอดชีวิตนี้จะไม่ผิดถูกผิดเมียใคร ไม่ผิดสามีใคร จะมีความสันโดษพอใจแต่ในคู่ของตนเท่านั้น ลึกขาบท้อที่สี่ ตลอดชีวิตนี้จะไม่พูดโกหก จะพูดแต่คำจริง คำที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ ลึกขาบท้อที่ห้า ตลอดชีวิตนี้จะไม่ดื่มของมึนเมาที่เป็นเหตุให้ขาดสติ จะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของการมีสติอยู่เสมอ เราตั้งเจตนาให้เด็ดเดี่ยว ทำได้หรือไม่ได้นั้นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องภายหลัง ตอนตั้งเจตนา ก็มีความเด็ดเดี่ยวไว้ก่อน

การตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวนี้เขาเรียกเจตนาใหม่ เป็นกรรมใหม่ มันจะพลิกชีวิตเราไปอีกทางหนึ่ง เหมือนกับว่า แต่เดิมเราอยู่ด่าบั้งขว้างปะปนกันไป ทำดีบ้างไม่ดีบ้าง เราจะเริ่มหันมาฝึกฝนตนเองในแนวทางของพระพุทธศาสนา ก็มาตั้งเจตนาให้มันเด็ดเดี่ยวลงไป เพื่อจะยืนอยู่ฝ่ายขาว เวลาคนจะยืนฝ่ายขาว ก็จะมีมารมาผจญ มีมารมาหลอกล่อให้เราออกนอกทาง หรือยอมใจอ่อนให้กับกิเลส จนหลงไปทำผิดได้อย่างเดิม ฉะนั้น เราก็ต้องอาศัยบารมีต่างๆ มาช่วยเหลือ อาศัยความอดทนเรียกว่าขันติบารมี อาศัยความจริงใจในการฝึกฝน ชื่อสัตย์ต่อตนเอง เรียกว่าสัจจบารมี อาศัยความมีปัญญา รู้เหตุรู้ผล เรียกว่าปัญญาบารมี และบารมีชื่ออื่นๆ มาช่วยเหลือ เพื่อที่เราจะยืนอยู่ฝ่ายขาวได้สำเร็จ

เราลองสังเกตดูนะ เวลาตั้งเจตนาจะทำความดีอะไรสักอย่างหนึ่ง ก็จะมีมารมาทดสอบแล้ว เพราะบางทีเราเคยเป็นมารคนอื่นเขาเหมือนกัน ตัวเจตนาใหม่ที่เด็ดเดี่ยวนี้สำคัญ เราสามารถฝึกฝนพัฒนาได้ โดยส่วนใหญ่เรากลัวจะหมดกิเลส ไม่ค่อยกล้าตั้งเจตนาให้มันเด็ดเดี่ยว ใจไม่เด็ดขาดพอ ยังมีการเผื่อ ขอโอกาสให้แก่กิเลสบ้าง เป็นพวกใจอ่อน จึงอยู่ในวัฏฏะนาน ดังนั้น ต้องใจแข็ง ถ้าใจอ่อนก็จะเป็นอย่างนี้ตลอด ถ้าจะปฏิบัติเพื่อออกจากโลกก็ต้องใจเด็ดเดี่ยว เด็ดเดี่ยวที่จะอยู่เฉยๆ ได้โดยไม่ทำอะไรตามใจกิเลส **อดทนดูใจ แต่ไม่ทำตามใจ** ส่วนใหญ่จะยอมไม่ได้ ดูไปสักหน่อยมันก็ให้เหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ เหตุผลเยอะเยอะ เป็นเหตุผลเข้าข้างกิเลส พอหลงเชื่อมั่น ก็ไปทำตามแล้ว เราทั้งหลายจะใจอ่อนอย่างนี้ตลอด มันจึงขึ้นๆ ลงๆ มีฝ่ายขาขึ้นขาลงวนไปวนมา มันไม่ค่อยเด็ดเดี่ยว

การสมาทานสิกขาบทต่างๆ ด้วยใจที่เด็ดเดี่ยวนี้ เป็นการกรรมใหม่ เป็นการตัดสินใจเลือกแนวทางใหม่ ชีวิตของเราจะเป็นไปตามเจตนาที่เด็ดเดี่ยวนั้น แต่เดิมชีวิตเราอาจจะลุ่มๆ ดอนๆ ทำดีบ้างไม่ดีบ้าง ได้รับผลสุขบ้างทุกข์บ้าง ทั้งนี้ด้วยอำนาจของกรรมใหม่ กฎแห่งกรรมนี้เป็นกฎสำหรับมนุษย์โดยตรง ชีวิตขึ้นอยู่กับกำมือของเราเอง เมื่อเราตั้งเจตนาที่จะมายืนฝ่ายขาว จะมียุ่ช่วงหนึ่งชีวิตเรามันจะสับเปลี่ยน เป็นช่วงสำหรับการพิสูจน์ เมื่อผ่านขั้นนี้มาได้ ก็จะไ้มายืนฝ่ายขาวจริง มีชีวิตที่เรียบง่าย สุขสงบกว่าเดิม

ท่านไหนที่ยังไม่ได้ตั้งเจตนาอย่างเด็ดเดี่ยวในเรื่องของศีลห้า ก็ลองไปตั้งเจตนาดู แล้วพยายามทำให้ได้ จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เรากล้าปาก มีมารมาผจญเยอะ ไม่เป็นไร กล้าปากก็เป็นการสร้างบารมีไปเรื่อย ขอให้รู้ว่าฝ่ายขาวมียู่ ไม่ใช่มีแต่ขาวบ้างดำบ้างปนกัน จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เป็นช่วงปรับตัว พอปรับตัวได้แล้วเราก็จะยืนอยู่ฝ่ายขาว วิธีชีวิตจะเปลี่ยนไป คนที่เข้ามาหา คนที่เรามากับด้วย คนที่เป็นเพื่อนเป็นมิตร จะเปลี่ยนไปหมด คนเลวๆ คนไม่ซื่อตรงก็จะไม่ค่อยกล้าคบเราเท่าไร คนดีๆ ก็อยากจะรู้จัก อยากจะคบด้วย ฉะนั้น ให้ตั้งเจตนา ตั้งจิตอธิษฐานให้แน่วแน่ เราอธิษฐานเพื่อที่จะทำ เพราะเวลาเราตั้งเจตนาแล้วมันย่อมมีมารมาผจญ จึงอธิษฐานเอาไว้จะได้ไม่ย่อท้อ มันมีอุปสรรค เราก็สามารถข้ามไปได้ กลายเป็นเครื่องฝึกฝนตนเอง

สำหรับเราฆราวาส เริ่มต้นห้าข้อก็พอแล้ว ให้มีเจตนาที่จะรักษาศีลห้าตลอดชีวิตให้ได้ ฝึกฝนไป บางครั้งจะยังผิดบ้างด้วยความพลั้งเผลอขาดสติ แต่ให้รู้จักละอาย แล้วตั้งใจใหม่ เอาสิ่งที่เคยทำผิดเป็นบทเรียน หัดสังเกต ระวังระวังเพิ่มขึ้น ความผิดพลาดก็จะค่อยๆ ห่างออกไป โดยเฉพาะคนไหนที่มาฝึกให้รู้สึกตัว มีสติมีสัมปชัญญะ จะรู้ทันจิตใจของตนเองมากขึ้น จะสามารถเห็นความผิดพลาดและละมันได้ สำหรับตอนต้น เราตั้งเจตนารักษาศีลห้าไว้ก่อนแล้วก็หัดฝึกสติสัมปชัญญะไปเรื่อยๆ

ที่กล่าวมาแสดงถึงหลักการฝึกฝนตนเองในทางพระพุทธศาสนา เริ่มจากแต่เดิมที่เรามีที่พึ่งอย่างนั้นอย่างนี้เยอะแยะ เราก็มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ซึ่งพระรัตนตรัยสอนว่าให้พึ่งตัวเอง ให้ฝึกฝนตนเองจนกว่าจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ท่านสอนเรื่องกรรม กฎของการ

กระทำ มีผลเกิดขึ้นเนื่องจากการทำเหตุ เราสามารถทำได้ เปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้ด้วยมือเราเอง

หลักกรรมในพระพุทธศาสนาสอนให้เราไม่ประมาท ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ไม่หยุดยั้งแค่ความดีเล็กๆ น้อยๆ ฝึกฝนตนเองอยู่ตลอดทุกกิจกรรมในชีวิต แต่เดิมเราพูดโกหก เรารู้ว่ามีมันผิดพลาด มันไม่ดี สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ต่อไปเราก็สำรวมระวังยิ่งขึ้น หาวิธีการที่ทำให้มันผิดพลาดน้อยลง หรือห่างจากความผิดพลาดมากขึ้นไปตามลำดับ แต่เราโดยส่วนใหญ่ไม่ใช่อย่างนั้น ชอบอยู่เฉยๆ เหมือนกับว่ามีความสุขแล้วก็นอนเล่น เช่นว่า เราสมารถทานศีลห้ากับพระเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถือว่ามีศีลห้าแล้วสบายแล้ว ไม่ได้ฝึกฝนอะไร แท้ที่จริงศีลห้าเขาเอาไว้ฝึกตนเอง ฝึกจิตใจให้เป็นคนมีศีล ศีลข้อที่หนึ่งเป็นข้อฝึกให้หมดเจตนาที่จะไปเบียดเบียน หมดเจตนาที่จะไปทำร้ายใครๆ เราต้องฝึกให้หมดเจตนา นี้ การจะหมดเจตนานี้ได้ ใจของเราก็ต้องเปลี่ยน จากเดิมที่เห็นคนอื่นเป็นศัตรู เห็นคนอื่นเป็นคนที่จะมาทำร้ายเรา เห็นคนอื่นเป็นผู้มาทำลายผลประโยชน์ ก็ให้เห็นเขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ควรจะเมตตาต่อกัน ควรเห็นใจต่อกัน ควรจะให้อภัยกัน แทนที่จะคิดเบียดเบียนกัน มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง กลายเป็นมีความเมตตา คิดช่วยเหลือกัน

ศีลข้อสอง ข้อสาม ข้อสี่ ข้อห้า ก็เป็นข้อฝึกฝนทำนองเดียวกัน อย่างข้อห้า ข้อสุราเมรัย สุราเมรัยนั้นมันทำให้ขาดสติ ให้ความเห็นโทษของการขาดสติ เพราะผู้ที่ขาดสติสามารถทำผิดศีลข้ออื่นๆ ได้โดยง่าย ให้ความเห็นประโยชน์ของการมีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในการกระทำกิจต่างๆ ในการกระทำทางกาย ในการพูด การคิด จึงต้องหัดฝึก หัดสังเกตจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ทำให้ได้บ่อยๆ ไม่หลงไปตามความเคยชินอย่างเก่า แต่เดิมเราพูดไปโดยไม่คิด นึกอยากพูดก็พูดไปเลย ต่อมาก็ให้คอยดูเจตนาในใจ ก่อนจะพูดให้มีความยังคิดก่อน ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น ให้ความหลงน้อยลง ศีลข้อห้าก็จะดีขึ้น ห่างไกลจากความหลงมากขึ้น ศีลข้ออื่นก็จะดีขึ้นตาม

การรับเอาข้อบัญญัติมาฝึกฝนตนเองอย่างนี้แหละเรียกว่าสมาทานสิกขาบท เมื่อฝึกไปจิตก็จะเกิดศีลขึ้น เป็นคนที่มีศีล ศีล ๕ ที่เราเรียกกันเป็นคำพูดตามความเคยชิน ความ

จริงเรียกว่าสิกขาบทห้า เราสมาทาน ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ คำว่า สิกขาบท แปลว่า จุดตั้งต้นของการศึกษา จุดตั้งต้นของการพัฒนาตนเอง สิกขา คือการพัฒนาตนเอง การฝึกฝนตนเอง ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ฝึกด้วยอริยศีลสิกขา อริยจิตตสิกขา อริยปัญญาสิกขา ปท หรือ บท แปลว่า เหตุเบื้องต้น อุบายวิธี สิกขาบท จึงหมายถึง เหตุหรือวิธีที่จะทำให้เกิดการศึกษาคือศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีเบื้องต้นก็พัฒนาต่อไปไม่ได้ เราต้องมีฐานของจิตที่ดีก่อน คือการฝึกให้มีศีล ฝึกด้วยสิกขาบท ในการปฏิบัตินั้นเราไม่เอาทั้งดีและชั่ว แต่ต้องอาศัยดีเท่านั้น อาศัยชั่วไม่ได้ ไม่เอาทั้งดีทั้งชั่ว แต่ต้องอาศัยดีไว้ก่อน

การตั้งเจตนา也给ให้เด็ดเดี่ยว ส่วนเวลาเราเจอเหตุการณ์จริงๆ จะเป็นยังไง ทำได้หรือไม่ได้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง การตั้งเจตนาเอาไว้ก่อนเรียกว่าการสมาทาน สมาทานแล้วก็หมั่นฝึกฝนตนเอง เพื่อให้เวลากระทบอารมณ์ เราจะได้ไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายใคร ใครทำอะไรให้ไม่พอใจก็ไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายเขา ถ้าเราไม่ฝึกฝน เจตนาที่จะทำร้ายคนอื่นในใจเรายังมีอยู่เยอะ แค่อยู่มากินอยู่ข้างหู รำคาญยุ่ง ก็จะดับแล้ว ความจริงเสียงยุ่งก็เป็นเสียงธรรมชาติอย่างหนึ่ง แต่เราไม่ยอมแล้ว ยุ่งจะมาทำร้ายเราแล้ว ดับบึงเข้าไป อย่างนี้เจตนาทำร้ายผู้อื่นในใจเรามันมีมาก ยังเห็นคนอื่นเป็นศัตรู เห็นคนอื่นเป็นผู้มาทำร้ายเบียดเบียนเรา เป็นเจตนาที่ไม่ดี ถึงจะไม่ฆ่าตอนนี้ ตอนอื่นๆ ก็มาได้ เราจึงต้องฝึกให้หมดเจตนาทำร้ายหรือห่างเจตนาเช่นนี้ออกไป เรียกว่าฝึกฝนให้มีศีลข้อที่หนึ่ง ศีลข้อที่สองก็ทำนองเดียวกัน การที่คิดจะหยิบฉวยเอาของผู้อื่น โดยการขโมย หลอกหลวง น้อฉล หรือคำกำไรเกินควร ต้องฝึกให้หมดเจตนาเหล่านี้ไป ข้อที่สามก็เรื่องของสามีภรรยา เรื่องของการไม่นอกใจกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน ทำให้หมดเจตนาที่จะไปผิดลูกเมียผู้อื่น ข้อที่สี่เรื่องไม่พูดโกหก ให้พูดแต่คำที่จริงและเป็นประโยชน์ ข้อสุดท้ายเป็นเรื่องการมีสติสัมปชัญญะ ก็ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้ห่างจากความหลง

ทั้งห้าข้อนี้ในตอนต้นเรียกว่าสิกขาบท เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อให้เกิดสิกขา ให้เกิดศีลขึ้นมาในจิต ศีลแท้ๆ อยู่ที่จิต ถ้าเรามีศีล ศีลจะคุ้มครองจิต ศีลจะรักษาคนปฏิบัติ ไม่ใช่คนปฏิบัติรักษาศีล ธรรมะจะรักษาคณปฏิบัติ ไม่ใช่คนไปรักษารธรรมะ เราต้องฝึกให้มีขึ้น ถ้าเราไปมัวรักษารธรรมะก็แสดงว่าเราไม่มี เหมือนกับเราถูกสอนมาว่า ต้องกตัญญู

กตเวทีต่อแม่นะ เราเห็นหน้าแม่ที่ไรก็เครียดทุกที จะไปกราบที่ก็ทรมานใจเหลือเกิน แม่บ่นที่ไรก็โกรธทุกที มันกตัญญูกตเวทีไม่ออก เราทำไม่ได้เพราะเราไม่มีธรรมะ เรารู้หมดว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ไปค่าเขาไม่ดี โกรธเขาไม่ดี เรารู้หมด แต่ทำไม่ได้ เพราะเราไม่มีธรรมะนั้นเอง เรารู้ว่าไม่ควรว่าคนอื่น ต้องพูดแต่คำดีๆ ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน รู้หมด แต่ทำไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีแต่ดีๆ ทั้งนั้น เราไม่รู้ แต่เราไม่มีภาชนะรองรับ พระองค์หว่านลงมา เราจับไม่ได้สักอัน เพราะใจเราไม่พร้อม

ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกฝน การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น มีเจตนาถว้นจากการทำร้าย เราก็ต้องฝึกฝน ให้เกิดความรู้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่างคนต่างก็รักชีวิตตัวเองทั้งนั้น ให้มีความเมตตาเห็นอกเห็นใจกัน ความดีที่เราทำขึ้นก็เพื่อให้ห่างจากเจตนาที่จะทำผิด

จิตมีศีลคือจิตที่เป็นปกติ ไม่เสียความปกติไปเมื่อเรากระทบอารมณ์ต่างๆ ที่เราไปฆ่าหรือไปทำร้ายเบียดเบียนสัตว์อื่นเพราะอะไร เพราะจิตมันเสียความปกติไป เวลาขมมาตอมเรา จิตเสียความปกติแล้ว มันไม่ชอบขม โทมนัสครอบงำจิต ก็มีเจตนาคิดทำร้ายขม อย่างนี้เรียกว่าจิตไม่มีศีล ศีลไม่ได้คุ้มครองจิต ถ้าเรารู้เท่าทันตั้งแต่ต้นว่ามีขมมาตอม เรามีสติสัมปชัญญะ มีความไม่พอใจเกิดขึ้นมา ก็รู้ว่าไม่พอใจ พอรู้ ใจมันก็ปกติขึ้นมา มันก็ดับไม่ลง เพราะใจเป็นปกติอยู่ จิตที่เป็นปกติจะทำร้ายใครไม่ได้ มีแต่อยากช่วยเหลือและหวังดี อันนี้เป็นลักษณะของศีล จะไปคิดเบียดเบียนคนอื่นไม่ได้ จะไปคิดขโมยของคนอื่นไม่ได้ จะไปโกงคนอื่นไม่ได้ จะไปหลอกหลวงลูกเมียชาวบ้านไม่ได้ จะไปโกหกไม่ได้ จะไปทำแบบพวกหลงลืมสติ กินเหล้าเมายาไม่ได้ จิตที่ปกติมันเป็นอย่างนี้ ส่วนที่เราไปทำไม่ดีไปทำร้ายผู้อื่น พูดโกหก พูดเพื่อเจ้อ เพราะจิตเสียความปกติไป

ปกติเวลาเรากระทบอารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้าย ภาษาธรรมะเรียกว่าอภิขมา โทมนัส อภิขมาคือความยินดี ความพอใจอยากได้ โทมนัสคือความยินร้าย ความไม่พอใจ เมื่ออภิขมาโทมนัสครอบงำแล้วก็ลากเราไปทำทางกายทางวาจา ตามอารมณ์ความรู้สึก หาก

แรงๆ ก็จะล่วงลึกลงไป เราจึงต้องตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะสมาทานลึกลงไป เพื่อฝึกให้จิตมีศีล เวลาจะทำทางกาย พุคทางวาจา ต้องคอยสังเกตตนเองให้มากๆ

เหนือกว่าขั้นศีลลึกลงไปอีก ก็จะต้องลดละอบายมุขต่างๆ ลักษณะของอบายมุขคือสิ่งที่มันดึงจิตของเราลงไปสู่อบาย ทำให้จิตหมกมุ่น เช่น สิ่งที่เราทำกันอยู่ทุกวัน ดูข่าวทุกวัน ทำยังกับว่าเรามีหน้าที่ดูข่าว มีหน้าที่อ่านหนังสือพิมพ์ ตื่นเช้าขึ้นมาต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ถ้าเราอ่านแบบหมกมุ่นกับข่าวการเมือง หมกมุ่นกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ หมกมุ่นกับละคร อย่างนี้เรียกว่าอบายมุข เรื่องต่างๆ ที่เราไปรับรู้เข้าแล้ว มันลากจิตให้เลวร้ายลงอย่างเวลาเราอ่านข่าว ก็จะติดตามข่าวไป ต้องคอยสังเกตจิตใจเราดีๆ ว่ามีอารมณ์ร่วมในเรื่องเหล่านั้นเยอะหรือเปล่า ดูทีวีแล้วหมกมุ่น ติดตามและมีอารมณ์ร่วมหรือเปล่า หากไปหมกมุ่นหรือมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องต่างๆ เราดูไปบ่อยๆ มันจะกลายเป็นความเคยชิน นี้เรียกว่าเราตกอยู่ในแหล่งอบายมุขแล้ว

ฉะนั้น แต่ละคนจึงมีอบายมุขอยู่ที่บ้าน แต่เดิมจะคุมพรสพที จะคูสิเกที ต้องหอบลูกจูงหลานไปปูเสื่อ จองที่นั่งดูกัน ทุกวันนี้ไม่ต้องจองที่ ไม่ต้องลูกจูงที่ด้วย กดปุ่มดูได้เลย แถมยังมัวมากกว่าเดิมด้วย ถ้าเรายังติดข้องกับเรื่องไร้สาระเหล่านั้น แสดงว่าใจเราติดข้องกับอบายมุข ให้หัดสังเกต อะไรที่เราทำอยู่เป็นประจำ ใจมันหมกมุ่นติดข้องอยู่ เช่น ตื่นเช้ามาต้องอ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าวการเมือง ดูข่าวกีฬา ดูข่าวซุบซิบดารา แสดงว่าหนังสือพิมพ์กลายเป็นอบายมุขแล้ว เย็นมาต้องดูละคร แสดงว่าทีวีเริ่มเป็นอบายมุขแล้ว โดยส่วนใหญ่เราจะเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้อ่านปัจจุบันนี้อบายมุขเยอะเหลือเกิน ชักจะละลายแล้ว มายืนฝ่ายขาว ชักจะเริ่มลำบากขึ้น บางคนเอาใจกิเลส บอกว่าคูสิเกทีปฏิบัติธรรมได้ คูจิตไปด้วยได้ ปฏิบัติได้แต่ต้องไม่ใช่อบายมุข อ่านหนังสือพิมพ์เราก็ปฏิบัติธรรมได้ แต่ไม่ใช่ไปหมกมุ่นอยู่กับหนังสือพิมพ์ ฉะนั้น การปฏิบัติเบื้องต้น สำหรับฆราวาสอย่างเราทั้งหลายทั่วไป ก็สมาทานลึกลงไปหาเป็นเครื่องฝึกฝนตนเอง แล้วก็ให้ละเว้นอบายมุข ลดละไปเท่าที่เราจะทำได้ ให้อ่อยๆ ทำไป

การเป็นคนดีนั้นมันดี แต่เป็นคนดีดูบวบาก็เป็นการหลอกตัวเองเกินไป ให้อุตัวเองตามความจริงเป็นหลัก ปุณชนก็ลำบากอย่างนี้ การจะยื่นฝ่ายขวามันก็ลำบาก พอเราหัดฝึกฝนไปก็จะรู้ว่า การเป็นคนมีศีล การไม่ดูทีวี ไม่ดูหนังดูละคร ไม่อ่านหนังสือพิมพ์มากนัก อ่านเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจ การเลือกดูเฉพาะรายการที่มีประโยชน์ จะมีความสุขกว่าเยอะ แต่ตอนนี้เรายังไม่เป็นอย่างนั้น ใจมันยังไม่มศีล ยังไม่เริ่มต้นศึกษา ก็เลยยังไม่รู้สึกถึงความสุขสงบอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความเบาสบาย ผ่อนคลาย

จุดเริ่มต้นของศึกษาในพระพุทธศาสนาก็คือศีล จิตใจมีความเป็นปกติ จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ให้เข้าใจความจริงต่อไปได้ หากใจเรายังเกิดความยินดียินร้ายอยู่ มีแต่ความห่วงใยกังวล บางทีแค่ละครก็ห่วง ต้องไปดูตอนต่อไปว่ามันเป็นจะยังไง ห่วงข่าวการเมือง ต้องติดตาม มีแต่ความหลง จิตก็ไม่เริ่มต้นการศึกษา การหัดฝึกฝนจิตใจตนเอง โดยการสมาทานสิกขาบทเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา ลดละอบายมุขออกไป ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อการศึกษา โดยการฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันจิตใจตนเอง เราจะได้ไม่หลง ค่อยๆ ละสิ่งที่เกินออกไป ให้เหลือไว้แต่สิ่งที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ เกินมากก็ทุกข์มาก เมื่อละไปก็เป็นสุขเพิ่มขึ้น นี้แหละเรียกว่าฝึก**อริศีลศึกษา**

ในตอนต้นยังไม่ได้เกิดปัญญาอะไรเยอะนะ เราฝึกอริศีลศึกษา เพื่อให้จิตมีศีล ให้จิตเป็นปกติ ไม่ถูกอกิขณาและโทมนัสคือความยินดียินร้ายครอบงำ ไม่หลงไปทำไม่ดีทางกาย ทางวาจา ฝึกอริศีลศึกษาผลที่ได้คือศีล เมื่อรู้จักจิตที่มีศีลแล้ว การกระทำที่ผิดพลาดก็จะลดลง เพราะไม่ทำตามความยินดียินร้าย มีกิเลสต่างๆ เกิดขึ้น มีความโลภ โกรธ หลงเกิดขึ้น แต่ไม่ทำตาม

ฝึกขั้นต่อไปอีก เรียกว่าฝึก**อริจิตศึกษา** จะได้ผลคือสมาธิ คำว่า **อริจิต** หมายถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตให้ละเอียด ให้รู้ทุกอาการของจิตที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ให้รู้ว่าจิตไหนเป็นกุศล จิตไหนเป็นอกุศล จิตแบบไหนเป็นสมณะ จิตแบบไหนเป็นวิปัสสนา จิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตมีเมตตา จิตดี จิตไม่ดี จิตที่ใช้การได้ดี จิตที่ใช้การไม่ได้ ให้รู้เท่าทัน เหตุที่ทำให้เกิดขึ้นและส่งผลกระทบอย่างไร ก่อทุกข์อย่างไร ศึกษาเรียนรู้อาการทางใจ นี้เรียกว่าฝึก**อริ**

จิต เรียนรู้จิตให้ละเอียด โดยส่วนใหญ่เราไม่ค่อยเรียนรู้เรื่องจิต พอจะฝึกสมาธิหรือทำกรรมฐานที่ ก็มาฝึกให้จิตมันนิ่งๆ ซึมๆ ที่ๆ อยู่ แต่ความจริง เราไม่ได้ฝึกให้จิตนิ่ง เราฝึกเรียนรู้จิตให้ละเอียด ให้รู้จักจิตทุกชนิด นีจิตโลก นีจิตโกรธ นีจิตหลง นีกุศล นีอกุศล จิตเป็นสมณะเป็นแบบนี้ จิตเป็นวิปัสสนาเป็นแบบนี้ จิตมันหลงไปเป็นแบบนี้ จิตรู้เป็นแบบนี้ เมื่อรู้เท่าทันก็จะไม่หลงไปตามอาการชั่วคราวของจิต จะได้จิตประเภทหนึ่งขึ้นมาคือจิตที่มีสมาธิ หมายถึง จิตที่มีความตั้งมั่น ตั้งมั่นในการรับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไป ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามปรากฏการณ์ต่างๆ จิตเกิดความตั้งมั่นเพราะรู้ทันหมดแล้ว ไม่หลงไปตามอาการของจิตที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ที่จิตไม่ตั้งมั่นเพราะหลงอาการชั่วคราวของจิต เช่น ความเบื่อเกิดขึ้น ใจกระเพื่อมไปตามเหมือนตกงูบ มันหลงอาการของจิต พอจิตเบาสบายเกิดขึ้น กระเพื่อมไปอีกทาง ความง่วงเกิดขึ้น ทำยังไงจะหาย สู้มัน มีกำลังภายในเยอะ วนไปวนมา จิตไม่เกิดสมาธิ

สมาธินั้นทำขึ้นมาไม่ได้ มันเกิดขึ้นจากการฝึกอธิจิต คือการเรียนรู้จิตตนเอง ที่เราฝึกสติสัมปชัญญะ ในตอนต้นฝึกให้จิตมีสติ ให้จิตมันเป็นปกติ รู้เท่าทันความยินดียินร้าย เมื่อรู้ก็จะไม่หลงไปทำตาม ได้เห็นความยินดียินร้ายในใจ ต่อมาก็มาเรียนรู้จิตใจตนเอง นี่เป็นลักษณะของการฝึกตนทางพุทธศาสนา การฝึกแบบวิปัสสนา ต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเอง และต้องรักษาสติเอาไว้ ทำไมต้องรักษาสติเอาไว้ เพราะเราไม่ได้กดข่มกิเลส จึงต้องมีเครื่องป้องกันเอาไว้ก่อน จะต่างจากพวกทำสมณะอย่างเดียว พวกนั้นเขาใช้วิธีปฏิเสธกิเลส หนีไปอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้กิเลสมันเกิดขึ้น ไปอยู่กับลมหายใจ ไปอยู่กับท้อง ไปอยู่กับคำบริกรรม แต่วิปัสสนาใช้วิธีการรับรู้อารมณ์ไปตามปกติแล้วคุปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ ไม่ได้ห้ามกิเลสแต่ให้รู้กิเลส รู้ความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ รู้ความไม่เป็นกลาง จนกระทั่งจิตใจเป็นกลาง

ฉะนั้น จึงต้องตั้งเจตนาเอาไว้ก่อน ฝึกฝนจนเห็นตัวแท้ๆ ว่ามีกิเลสเยอะขนาดไหน สมกับที่เรียกเราว่า**ปุถุชน** คือคนที่หนาแน่นด้วยกิเลส ถ้ายังไม่เห็นแสดงว่ายังไม่ใช่ตัวจริง ยังปลอมอยู่ ยังรักษาหน้า ยังทำตัวเป็นคนดี เป็นการรักษากายฝ่ายดี ถ้าเห็นว่าเรานั้นหนาแน่นไปด้วยกิเลส ทำพุดคิดไปตามกิเลสทั้งนั้นเลย มันสั่งเราไปทำตลอดเลย อย่างนี้

ใช้ได้ ได้รู้จักตัวเอง เราคือปุณฺณ คนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส จะยื่นมือที่หนึ่งก็กิเลสสั่งให้ทำ จะพูดคำหนึ่งก็กิเลสสั่งให้พูด จะทำอะไรนิดอะไรหน่อยแม้แต่เป็นงานบุญบางทีก็กิเลสสั่งให้ทำ ไม่ใช่บางทีด้วยนะ หลายๆ ที ให้รู้ทันจิตใจตนเอง เราจะรู้ พอรู้แล้วจะไม่หลงอาการของจิต เมื่อไม่หลงอาการของจิต จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา เป็นคนรู้คนดู แ่รู้ แ่ดู ดูอย่าง เป็นกลางๆ เมื่อจิตตั้งมั่นมาเรียนรู้การเรียนรู้ใจ เป็นการฝึกอภิปญญาสิกขา จะเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของกายของใจ

สำหรับการฝึกให้จิตมีศีลก็เพื่อนำมาฝึกอธิจิตต่อ ดังนั้น นอกจากศีลห้าแล้ว ท่านเขยิบมาสอนกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ตอนแรกให้ฝึกสมาทานสิกขาบทห้า เป็นเกราะกำบังเอาไว้ รักษาศีลห้าให้ดีเอาไว้ ทีนี้เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ท่านก็มีกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการให้ศึกษาต่อไปอีก คล้ายกับเรื่องศีลห้านั่นเอง แต่เพิ่มทางวาจา กับทางใจเข้ามา สำหรับทางวาจาศีลห้าแค่ห้ามโกหกอย่างเดียว ต่อมาละเอียดยขึ้น ห้ามพูดส่อเสียด ห้ามพูดคำหยาบ ห้ามพูดเพื่อเจ้อ ต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเองเยอะขึ้น จึงจะสามารถปฏิบัติตามได้ เวลาจะพูดสนทนาหรือโต้ตอบกับใครก็ต้องคอยสังเกตจิตใจของตนเองให้มากๆ ให้รู้ ให้เห็นบ่อยๆ เมื่อรู้ก็จะละได้

และในด้านจิตใจ ต้องรู้เท่าทัน เวลาที่เกิดความอยากได้ อยากมีอย่างคนอื่นเขา รู้สึกตนเองมีไม่พอ รู้สึกขาดแคลน คนอื่นมีอะไรก็อยากได้อย่างเขาบ้าง เรียกว่าภิชฌา เป็นอกุศลที่เกิดขึ้นทางใจ ให้รู้มันบ่อยๆ

เวลาที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ทำให้เราไม่พอใจ ไปผูกอาฆาตเอาไว้ เขาว่าเราทีเดียว แต่เห็นหน้าที่ไรก็โกรธทุกที แค้นใจ ผูกพยาบาทเอาไว้ อันนี้เรียกว่าพยาบาท ต้องรู้เท่าทันแล้วทีละไป ต้องรู้จักให้อภัยอยู่เสมอ คนเรานั้น เจอกันก็เพื่อจะจากกัน จะช้าหรือเร็วก็ต้องจากกันทั้งนั้น อยู่ด้วยกันก็ควรทำดีต่อกัน หากมีใครทำให้ไม่พอใจ มาทำร้ายเบียดเบียน ก็ต้องอภัย อย่าไปผูกพยาบาท

แล้วก็ต้องมีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องที่เป็นขั้นโลกียะ สัมมาทิฐินั้นสำคัญมาก เป็นตัวนำ ทำให้การประพฤติปฏิบัติถูกต้อง สัมมาทิฐิขั้นโลกียะก็คือความรู้ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความจริงทางโลก แล้วก็ปฏิบัติให้ถูกต้อง ได้แก่ ความเห็นว่า การให้ทานมีผล การบูชาคนที่มีความดีมีผล การทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ มีผล ทุกคนมีกรรมเป็นของๆ ตน ผลของกรรมที่ทำความชั่วมีจริง พ่อแม่มีคุณ โลกนี้มี โลกหน้ามี เราตายจากโลกนี้แล้วไปเกิดในโลกอื่นได้ สัตว์ทั้งหลายก็เปลี่ยนมาเป็นมนุษย์ได้ สัตว์ที่เป็นโอปาติกะมี และพระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้แล้วมาบอกหนทางไว้มีจริง นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิ เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องก็จะทำให้การประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจถูกต้อง ดำเนินไปตามทำนองคลองธรรมยิ่งขึ้น

การศึกษาในพุทธศาสนาต้องฝึกฝนเอาอย่างนี้ ฝึกให้เป็นผู้มีศีล ถ้ามีศีล ศีลจะรักษาคน ไม่ใช่คนไปรักษาศีล ส่วนใหญ่เราไปรักษาศีล มารับศีลแล้วก็นอนรักษาอยู่ที่วัด นอนอยู่เฉยๆ ไม่ทำร้ายใคร ไม่ด่าใคร ไม่ดื่มของมึนเมา ก็ดีเหมือนกัน ดีกว่าไปทำอกุศล แต่ยังไม่ใช่การฝึกให้จิตมีศีล เพราะกิเลสยังเท่าเดิม ความไม่รู้ยังเท่าเดิม สติสัมปชัญญะก็ไม่มี เพียงแต่ตอนนี้ที่เรายังไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายใคร เพราะยังไม่มีอารมณ์แรงๆ มากกระทบเท่านั้นเอง หากมีอารมณ์กระทบก็ไม่แน่เหมือนกัน ฉะนั้น เราต้องฝึกฝนเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีศีลขึ้นมา เมื่อเกิดเหตุการณ์จะได้นำมาใช้ได้ จะป้องกันได้ทันการ ในการฝึกฝน ก็ให้สมาทานสิกขาบทเอาไว้ก่อน ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว เพราะการปฏิบัตินั้น ไม่ใช่การกดข่มกิเลส การกดข่มกิเลสนั้นเป็นวิธีของพวกภายนอก เขาชอบนั่งให้จิตแช่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตอนนั้นก็ไม่ได้ไปทำร้ายใคร ไม่โกรธใครเหมือนกัน แต่เมื่อออกมา อาจจะโกรธง่ายหรือโกรธหนักกว่าเดิม กิเลสไม่หาย

ต่อไป เราเรียนรู้จิตตนเองให้เข้าใจจะได้สมาธิ ได้จิตที่มีความตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นคือจิตที่ไม่หลงอาการของจิต ส่วนใหญ่เราทั้งหลายหลงอาการของจิต เวลาสงสัยก็ทำอะไรไม่ถูก เวลางก็เริ่มงตามมันไปด้วย เวลาเป็นทุกข์ก็ทุกข์ตาม เวลาเป็นสุขก็สุขตาม สงบก็ชอบ ฟุ้งซ่านก็ไม่ชอบ นี่เรียกว่าหลงอาการของจิต หน้าที่ของเราคือเรียนรู้จิตเหล่านี้ให้เข้าใจ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อรู้เท่าทันจิตใจตนเอง ไม่หลงไปตามอาการที่เกิดขึ้น เมื่อฝึก

เรียนรู้จิตมากขึ้น โอกาสจะไปทำผิดพลาดก็น้อยลง แต่ด้วยความเป็นปุถุชน บางครั้งหลงลืมสติไป หรือเกิดเหตุการณ์รุนแรงก็ยังสามารถทำผิดได้อีก ปุถุชนนี้ต้องไม่ประมาทอยู่เสมอ มีโอกาสจะทำผิดได้

เมื่อจิตตั้งมั่น ไม่หลงอาการของจิตแล้ว ก็จะสามารถเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เห็นกายเห็นใจทำงาน ดูเหมือนคนอื่น เวลาเราดูคนอื่นเราก็ไม่นึกว่าคนอื่นเป็นตัวเรา เวลาดูกายดูใจเหมือนคนอื่น ก็จะเห็นกายเห็นใจไม่ใช่ตัวเรา เห็นบ่อยๆ จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ เห็นว่ามันเป็นรูปเป็นนาม เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะค่อยๆ มีความรู้ไปเรื่อยๆ ตอนแรกยังไม่ตัดสินใจความรู้ ก็รู้ไปอย่างนั้นจนปัญญาแก่กล้า นี้เรียกว่าฝึกรูปปัญญาศึกษาแล้วได้ปัญญา

ถ้าบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน มีปัญญาเห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนดับไปเป็นธรรมดา เป็นผู้มิปัญญาเล็กน้อย มีศีลสมบุรณ์ ไม่มีเจตนาที่กระทำผิดพลาด มีศีลรักษาคุ้มครองใจอยู่เสมอ สมาธิก็ยังเล็กน้อยอยู่คือใจก็ยังวอกแวกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และหลงอาการของจิตบางประการได้ นี้พระโสดาบันท่านมีศีลสมบุรณ์ สมาธิเล็กน้อย ปัญญาเล็กน้อย ต่อไปก็เรียนรู้กายใจอย่างเดิม สติสัมปชัญญะเร็วมากขึ้น สมาธิก็เพิ่มขึ้น ใจตั้งมั่นเพิ่มขึ้น ก็เลศหยาบๆ ก็หมดไป เป็นพระสกทาคามี มีสมาธิปานกลาง ปัญญาเล็กน้อยอยู่ ต่อมาเป็นพระอนาคามี สมาธิสมบุรณ์ ใจไม่วอกแวกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่มีกามราคะและภริชชะ มีความสุขอยู่กับตนเอง มีปัญญาปานกลาง ถ้าท่านไหนเป็นพระอนาคามีแล้ว ไม่ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ก็จะไปเกิดเป็นพรหม ถ้าศีลสมบุรณ์ สมาธิสมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ ก็เป็นพระอรหันต์ รู้ร้อยสัจสมบุรณ์ จบพรหมจรรย์แล้ว

การศึกษาในพระพุทธศาสนานั้น เราไม่ได้ศึกษาเพื่อเอาดี ไม่ได้ศึกษาเพื่อเป็นนั่นเป็นนี่ ศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องอาศัยดี อาศัยดีเป็นแพข้าม อาศัยเป็นทางเดินไป ไม่ใช่เอาไว้ยึด บางคนถึงกับแนวทางนั้นทางนี้ซึ่งมีอยู่เยอะแยะ หลายทางมากก็ชักสงสัยไม่รู้อันไหนจะถูก มัวแต่มองอยู่กับแนวทาง ฉะนั้น ในการศึกษาต้องรู้จักเป้าหมาย

ให้ถูกต้อง เราไม่ได้ศึกษาเพื่อเอาอะไร ศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงแล้วก็ปล่อยวาง วางความเห็นผิด วางความยึดมั่นถือมั่นไป แนวทางต่างๆ เอาไว้ฝึกหัด ใช้เป็นทางเดินข้ามไป เราจะได้ไม่หลงกับรายละเอียดของแต่ละแนวทาง บางคนก็ชอบหากรรมฐานแนวโน้น แนวนี้ รู้หมดว่าเขาทำอะไร รู้วิธีเยอะไปหมด แต่ไม่รู้จะเอาอันไหนดี มัวงมอยู่กับวิธี ลืมว่าตนเองมีจุดมุ่งหมายอะไร อย่างนี้เรียกว่าหลงอยู่กับทาง ทางก็สำคัญนะ ทำให้เราเดินไปถึงจุดหมายได้ วิธีการก็สำคัญ ฝึกให้เกิดความรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะได้ แต่อย่าไปหลงมัน เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเป็นคนเก่ง แต่ปฏิบัติให้เกิดสติ มาตามดูกายดูใจให้เกิดปัญญา แล้วก็เลิกเห็นผิดไป

ลำดับการศึกษาในพระพุทธศาสนาตามที่กล่าวมานี้ เริ่มจากเรายังไม่มีที่พึ่ง ยังไม่มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ก็มาถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในกฎของกรรมที่พระพุทธเจ้าสอน หวังผลจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้หวังผลจากอะไรลมๆ แล้งๆ ฝึกฝนเอาเอง คนอื่นเป็นกัลยาณมิตร เป็นกำลังใจ สติ สมาธิ ปัญญาต้องฝึกฝนเอาเอง จนกว่าจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ให้มั่นใจว่าเราสามารถฝึกฝนได้ โดยส่วนใหญ่เราไม่ค่อยกลัว ชอบไปหวังพึ่งคนอื่น กลัวลำบาก กลัวผิด เราอย่าไปกลัวมาก ให้ฝึกฝนตนเอง

จุดที่แสดงให้เห็นว่าเป็นคนเริ่มมีการศึกษา คือเป็นคนมีศีล มีหิริโอตตปปะ มีความละเอียดอ่อนบาริเพิ่มขึ้น ที่จะไปคิดเบียดเบียนคนอื่น ที่จะไปทำร้ายคนอื่น ที่จะไปค้ากำไรเกินควร ก็ทำไม่ได้ เขาเรียกว่าผู้มีการศึกษา ไม่ใช่มีการศึกษาแล้วหน้าด้านกว่าเดิม เบียดเบียนคดโกงคนอื่นโดยไม่รู้จักละอาย ไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ อย่างนี้มันไม่มีการศึกษาหรอก ยิ่งเรียนมาก อวิชชาก็มากขึ้นกว่าเดิม

จิตก็เหมือนกับนักเรียนคนหนึ่ง ศึกษาเรียนรู้ไปเรื่อย ความรู้เกิดขึ้นก็ปล่อยวาง วางสิ่งที่เคยแบกเอาไว้ แต่เดิมมีของหนักเยอะ ยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นทุกข์ เมื่อปล่อยวางลง สุขก็มากขึ้น เราทั้งหลายเป็นทุกข์เพราะมันเกิน เกินจนเป็นทุกข์ ทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ มากเหลือเกิน ทำแล้วก็เป็นทุกข์ เมื่อรู้ก็ละส่วนที่เกินออกไป ก็จะสุขเพิ่มขึ้นเอง

เครื่องมือหลักในการทำให้เกิดการศึกษาคือต้องมีความรู้ตัว จิตจึงจะมีการศึกษา ถ้าไม่มีความรู้ตัว จิตก็จะถูกความคิดปรุงแต่งครอบงำ เกิดความยินดียินร้ายกับปรากฏการณ์ต่างๆ ก็จะไม่ได้รับการศึกษา เพราะมันหลง จมอยู่ในความมืด

การมีความรู้ตัว มาศึกษาที่กายที่ใจเหมือนไม่ได้ทำอะไรเยอะ แ่รู้ แ่รู้ แ่รู้ ไป คุไป อย่งที่มันเป็น ที่ไม่ทำอะไรนี้แหละยากที่สุด เพราะเราทั้งหลายชอบทำอะไรให้มันยุ่งอยู่ เรื่อย อยู่เฉยๆ ไม่เป็น ต้องมีอะไรทำอยู่เรื่อย ทำเกินความจำเป็น อย่างห้องเราว่างๆ ก็ไม่ได้ ต้องหาของมาเติมตรงนั้นตรงนี้ ประดับเข้าไปจนมันรก ตรงหัวนอนว่างเกินไป ก็หาตุ๊กตามาวางสักตัว คิดจะทำนั้นทำนี่ไปทั่ว อยู่เฉยๆ ไม่เป็น เราอยู่เฉยๆ ไม่เป็นก็เลยทุกข์เยอะ เพราะมันเกินความจำเป็น เราทั้งหลายเป็นกันอย่างนี้

บางครั้งเราปฏิบัติไม่ได้ผล เพราะไปปฏิเสธตัวเอง ไปแปลงตัวเองจนกลายเป็นตัวปลอมไป ตัวเองมีกิเลสเยอะแต่ทำทำเป็นมีกิเลสน้อย คอยกดข่มให้มันดูดี ไม่กล้าที่จะมีกิเลส ทำทำเป็นนักปฏิบัติธรรมผู้เคร่งครัดอยู่ที่วัด กลับบ้านก็ยังคงจีโกธร จี้อัจฉา เหมือนเดิม เราต้องฝึกฝนให้มีธรรมะนะ จึงจะอยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ใช่มาอยู่ที่วัดแล้วดีเหลือเกิน ไม่โกรธใครเลย ไม่ด่าใครเลย จะไปด่าใครได้ก็ไม่มีคนให้ด่า ไม่มีคนให้บ่น จะบ่นก็เกรงใจอาจารย์บ้าง เกรงใจแม่ชีบ้าง หรือบางทีเราก็ไม่ได้เป็นคนดีจริง ที่ยังดูใจดีอยู่ก็เพราะมีแต่คนทำให้ถูกใจ เดี่ยวสักหน่อยคนทำไม่ถูกใจก็ระเบิดลง ดังนั้น เราจึงต้องรีบฝึกเอาไว้ ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ จึงจะทัน ที่จะเป็นจุดวัดได้ดีก็คือมีคนว่าเรา นินทาเรา ทำไม่ดีกับเรา แล้วเราไม่ทุกข์ มีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นแล้วไม่ทุกข์ แรกๆ เราก็ต้องตั้งใจฝึก ยากลำบากหน่อย พอเป็นแล้วก็สบาย คนปฏิบัติเป็นแล้วก็บอกว่าง่ายๆ ง่ายนิดเดียว เพราะไม่ได้ทำอะไร ให้รู้อย่างเดียว ก็ง่ายๆ นี้แหละที่มันยาก เพราะเราจ้องแต่จะทำอยู่เรื่อย มีกำลังภายในเยอะ

เราศึกษาให้เข้าใจตัวเอง เข้าใจการทำงานของกายของใจ เราดูอย่างเป็นกลาง ไม่เข้าไปมีส่วนร่วม ไม่กระโดดเข้าเป็นคนแสดง จะมองเห็นชัด คำว่า ดูอย่างเป็นกลางก็ไม่ใช่ว่าให้เราไปทำกลางๆ ขึ้นมา ไปพยายามดูให้มันเป็นกลาง ที่พยายามเป็นกลางก็ไม่เป็นกลาง

แล้ว เป็นกลางหมายความว่า ตามที่มันเป็นจริง ไม่เป็นกลางก็รู้ว่าไม่เป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุข ยินดีกับความสุกสุกว่ายินดี ใจไม่เป็นกลางให้รู้ว่าไม่เป็นกลาง อยากให้มันเป็นกลางให้รู้ว่าอยาก ความทุกข์เกิดขึ้น ความเบื่อเกิดขึ้น ไม่ชอบความทุกข์ให้รู้ว่าไม่ชอบ ไม่ต้องพยายามทำให้มันเป็นกลาง แต่หากพยายามจะทำก็ให้รู้ว่าพยายาม

ให้ดูให้เห็นตัวบงการ ตัวที่สั่งให้ทำนั่นทำนี่ อย่างบอกมาให้ดูจิตใจตนเองนะ เราก็พยายามจะดู เหมือนชะงืดลงไปดูว่าตรงหน้าอกเรามันมีจิตอะไรให้ดู อย่าไปทำอย่างนั้น ให้รู้ว่ามันพยายาม ดูให้มันเป็นปัจจุบันไป คำว่าเป็นปัจจุบัน หมายถึง สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ต่อหน้าในขณะนั้น สิ่งที่มาแทรกขึ้นมาใหม่นั้นแหละ เวลาความโกรธเกิดขึ้นแล้วเราไม่ชอบ อย่างนี้ความโกรธเป็นอดีตไปแล้ว ปัจจุบันที่เราต้องดูคือความไม่ชอบ ความโกรธเกิดขึ้นเราไม่ชอบ ให้ดูว่าไม่ชอบ อยากให้ความโกรธหาย ความไม่ชอบเป็นอดีตไปแล้ว อยากให้หายเป็นปัจจุบัน ให้ดูอันนี้ ไม่หายแล้วเครียดให้ดูว่าเครียด มีสภาวะใดๆ เกิดขึ้นมา เราตามดูมันมาเรื่อย นี่เรียกว่าดูให้เป็นปัจจุบัน ทีนี้พอบอกว่าดูให้เป็นปัจจุบัน เราก็พยายามจะดูให้เป็นปัจจุบัน ดูให้มันทัน ก็จะมีปัญหาเรื่องดูไม่ทันขึ้นมาอีก ความจริงปัจจุบันคือดูไม่ทัน ให้เรารู้ว่าดูไม่ทัน บางครั้งไม่ได้ดู มันหลงไป เราก็แค่รู้ว่าเมื่อไหร่ไม่ได้ดู มันหลงไป ไม่ใช่ไปพยายามดูให้ทัน ไม่ทันก็แล้วไป ถ้าพยายามจะดูให้ทัน ก็ให้รู้ว่าพยายามจะดูให้ทัน

พวกเราที่ปฏิบัติแรกๆ ก็พยายามจะทำ ก้าวยังไม่รู้ตัว อุตส่าห์ค่อยๆ เดิน ค่อยๆ ทำนั่นทำนี่ ให้เรารู้ลงไปว่ากำลังพยายาม ให้รู้แบบนี้ ปัจจุบันคือกำลังพยายาม เราดูกายมันเดิน ดูกายมันเคลื่อนไหว ดูกายมันทำงาน ไม่ใช่ไปเดินเพื่อที่จะดู โดยส่วนใหญ่เราไปเดินเพื่อที่จะดู แต่ความจริงมันไม่ใช่ การเดินนั้นมันมีอยู่แล้วก็ดูไปเถอะ แค่ไม่มัวแต่คิดไปเรื่องอื่น มันก็รู้ได้ สภาวะทางใจก็ทำนองเดียวกัน ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ว่าโกรธ ไม่โกรธก็รู้ว่าไม่โกรธ ความหลงเกิดขึ้นก็รู้ว่าหลง ไม่หลงมันรู้ก็รู้ว่ารู้ ไม่ต้องไปทำให้ความโกรธมันเกิดขึ้น ไม่ต้องไปทำท่าโกรธก่อนแล้วค่อยดู ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่ไปสร้างสภาวะอะไรขึ้นมาดู ให้ดูสภาวะที่กำลังเกิดขึ้น กำลังมีอยู่ กายเป็นอย่างไร ความรู้สึกเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร แค่รู้ลงไปจริงๆ ไม่ต้องไปทำขึ้น ให้ดูกายดูใจอย่างที่เป็น

ที่เราฝึกหัดตามรูปแบบต่างๆ เดินไปเดินมาบ้าง เคาะนิ้วบ้าง ลูบตัวเองบ้าง นั่งดูท้องบ้าง นั่งดูลมหายใจบ้าง ก็เพื่อให้มีความรู้ตัว เพื่อที่จะมาดูภายในใจ จะได้ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ ไม่มัวแต่หลงคิดเพลินไปเท่านั้นเอง ให้หัดดูสภาวะในภายในใจให้มากๆ ให้ดูสภาวะที่กำลังมีอยู่ บางคนก็สงสัย เอ๊ะ.. เมื่อไหร่จะหลงสักทีจะได้ดูความหลง คอยดูอยู่ที่คอยดูอยู่นั้นแหละคือหลงแล้ว หลงคอยก็ให้รู้ไป ไม่ต้องไปหาหอรอกมันมีอยู่แล้ว ที่พยายามจะไปหานี้คือหลงแล้ว หลงหากก็ให้รู้ไป ฉะนั้น เราจะเดินตามรูปแบบก็เดินได้ แต่เดินเพื่อหัดรู้สภาวะต่างๆ เรานั่งนานแล้วปวดหลัง ก็เดินผ่อนคลายอิริยาบถ หน้าที่เราก็คือให้มีความรู้ตัว หากใครขยันเป็นพิเศษก็ให้อาการความต้องการของตัวเองออกไปก่อน คิดว่าเดินบูชาพระพุทธเจ้า แล้วก็ตามดูไป ไม่ใช่ไปเดินเพื่อที่จะได้ อย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนั้นค้นหาแทรกหมด เราไปทำตามค้นหาจะไม่เกิดผล ได้เดิน แต่ไม่ได้ความรู้ตัว ที่เราต้องการคือความรู้ตัว รู้ว่ากายทำอะไร จิตใจเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปไม่อยู่นิ่ง มีใจเป็นคนที่รู้ อยู่ นี้เรียกรู้ตัว

เราอย่าไปหลอกตัวเองมาก อย่าไปสร้างตัวปลอมเพิ่มขึ้นมาให้มากกว่าเดิม ให้รู้ทันไว้ว่ามันหลอก มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาแล้ว มันอยากจะทำให้เราดูดี ให้เรามีหน้ามีตาอย่างนั้นอย่างนี้ เราโดนหลอกมาจนไม่รู้เท่าไรแล้ว มาปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อหลอกตัวเองให้แบบเนียนขึ้นนะ บางคนอยู่ที่บ้านก็หลอกตัวเองเยอะแล้ว มาปฏิบัติธรรมก็หลอกตัวเองได้เก่งขึ้นกว่าเดิมอีก หลอกจนคิดว่าตนเองดี ตนเองบรรลุตธรรมไป เราไม่ได้มาฝึกหลอกให้แบบเนียนขึ้น ไม่ได้มาฝึกปรุงแต่งให้มันหนักขึ้นกว่าเดิม ฝึกให้เลิกปรุงแต่ง ให้รู้เท่าทันความปรุงแต่งแล้วก็เลิก เห็นว่ามันปรุง เมื่อเห็น รู้เท่าทัน ก็ไม่หลงปรุงแต่งไปตาม ไม่หลงไปคอยรักษาตัวเรา ไม่หลงไปคอยรักษาหน้าเรา เพราะจริงๆ มันไม่มีเรามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว หลงเข้าใจผิดไปเอง

เรื่องรูปแบบวิธีการต่างๆ นั้นไม่มีปัญหาอะไร ใครจะใช้รูปแบบไหนก็ได้ ขอให้มีความรู้ตัว รู้ว่าเราจะทำอะไร ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร ขณะที่ทำก็มีความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่หลงไปตามปรากฏการณ์ต่างๆ จะทำจิตให้สงบก็รู้ว่ากำลังจะทำสมณะอยู่ มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็รู้ ทำแล้วได้ตั้งใจคิดหรือเปล่าก็ตามรู้ไปเรื่อยๆ ให้เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา

มันอยากได้อย่างนี้ เลยไปทำอย่างนี้ ได้จริงหรือเปล่า ได้แล้วรักษาไว้ได้หรือเปล่า ก็ดูไปอย่างนี้แหละ ความรู้ตัวนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีความรู้ตัวเราจะหลงไป

ให้เรา<sup>รู้</sup>ตัวไว้บ่อยๆ คิดให้<sup>รู้</sup>ว่าคิด ไม่ต้องไปสนใจเรื่อง<sup>ที่</sup>คิด บาง<sup>ที่</sup>คิด<sup>รู้</sup>เรื่อง<sup>บาง</sup>ที่คิด ไม่<sup>รู้</sup>เรื่อง<sup>ก็</sup>ไม่เป็น<sup>ไร</sup> ให้<sup>รู้</sup>ว่าจิต<sup>มัน</sup>คิด<sup>ก็</sup>พอ หลง<sup>ไป</sup>นาน<sup>หรือ</sup>ไม่นาน<sup>ก็</sup>ไม่เป็น<sup>ไร</sup> ให้<sup>แค่</sup>รู้<sup>ว่า</sup>มัน<sup>หลง</sup>ไป มัน<sup>ไม่</sup>รู้ ตอน<sup>เรา</sup>ลุก<sup>ขึ้น</sup>ไม่<sup>รู้</sup>ตัว เดิน<sup>ไป</sup>ตั้ง<sup>นาน</sup>กว่า<sup>จะ</sup>รู้<sup>ตัว</sup> เรา<sup>ก็</sup>แค่<sup>รู้</sup>ว่ามัน<sup>หลง</sup>ไป เดิน<sup>ฟรี</sup>ตั้ง<sup>หลาย</sup>ก้าว<sup>ก็</sup>ไม่เป็น<sup>ไร</sup> แค่<sup>รู้</sup>ว่าเมื่อ<sup>ที่</sup>มัน<sup>ไม่</sup>รู้<sup>ตัว</sup> พอ<sup>รู้</sup>ตัว<sup>เรา</sup>สักร<sup>น้อย</sup>ก็<sup>หลง</sup>ไป ใหม่ ก็<sup>รู้</sup>เอา<sup>ใหม่</sup> ไม่ต้อง<sup>รู้</sup>ตัว<sup>ตลอด</sup> ไม่ต้อง<sup>รู้</sup>ตัว<sup>ให้</sup>ได้<sup>ทุก</sup>ก้าว เพราะ<sup>ว่า</sup>เป็น<sup>ไป</sup>ไม่<sup>ได้</sup> รู้<sup>บ้าง</sup>ไม่<sup>รู้</sup>บ้าง มัน<sup>จึง</sup>ถูก <sup>บาง</sup>ครั้ง<sup>รู้</sup>ตัว <sup>บาง</sup>ครั้ง<sup>ไม่</sup>รู้<sup>ตัว</sup> บาง<sup>ครั้ง</sup>หลง<sup>นาน</sup> บาง<sup>ครั้ง</sup>หลง<sup>ไม่นาน</sup>

กิเลส<sup>ต่าง</sup>ๆ เกิด<sup>ขึ้น</sup>จาก<sup>ความ</sup>หลง หลง<sup>คิด</sup>เป็น<sup>จริง</sup>เป็น<sup>จัง</sup>ก็<sup>จะ</sup>เกิด<sup>ตัว</sup>เรา<sup>ของ</sup>เรา เกิด<sup>ความ</sup>รู้<sup>สึก</sup>ว่า<sup>เรา</sup>เป็น<sup>คน</sup>นั้น<sup>คน</sup>นี้ มีความ<sup>สำคัญ</sup>อย่าง<sup>นั้น</sup>อย่าง<sup>นี้</sup> ต้อง<sup>รักษา</sup>ตัว<sup>เรา</sup>ให้<sup>ดู</sup>ดี ป้อง<sup>กัน</sup>ตัว<sup>เอง</sup>ให้<sup>เป็น</sup>ฝ่าย<sup>ถูก</sup> เกิด<sup>ความ</sup>ทุกข์<sup>บีบ</sup>คั้น<sup>ขึ้น</sup>มา เรา<sup>ระ</sup>ลึก<sup>ได้</sup>ตอน<sup>ไหน</sup>ก็<sup>ให้</sup>รู้ เป็น<sup>ทุกข์</sup>ก็<sup>ให้</sup>รู้<sup>ว่า</sup>เป็น<sup>ทุกข์</sup> รู้<sup>เท่า</sup>ที่<sup>รู้</sup>ได้ ไม่ต้อง<sup>รู้</sup>เยอะ<sup>ก็ได้</sup> ขอ<sup>ให้</sup>รู้<sup>ถูก</sup>ก็<sup>แล้ว</sup>กัน ใช้<sup>ได้</sup>ทั้ง<sup>นั้น</sup>แหละ สิบ<sup>นา</sup>ที่<sup>รู้</sup>ที่<sup>หนึ่ง</sup>ก็<sup>ไม่</sup>เป็น<sup>ไร</sup> เดิน<sup>ไป</sup>เดิน<sup>มา</sup>เดียว<sup>ก็</sup>มี<sup>อะไร</sup>ให้<sup>รู้</sup>จน<sup>ได้</sup> เอ๊ะ.. เรา<sup>จะ</sup>บ่<sup>าริ</sup>เปล่า<sup>เนีย</sup> ไม่มี<sup>อะไร</sup>ทำ<sup>ริ</sup>จึง<sup>มา</sup>นั่ง<sup>ๆ</sup> นอน<sup>ๆ</sup> อยู่<sup>นี้</sup> ทำ<sup>ตัว</sup>ไม่<sup>มี</sup>ประโยชน์<sup>เลย</sup> ก็<sup>ให้</sup>รู้<sup>ว่า</sup>มัน<sup>คิด</sup> อย่าง<sup>นี้</sup>รู้<sup>เป็น</sup>แล้ว มัน<sup>ไม่</sup>ยาก แต่<sup>ให้</sup>รู้<sup>บ่อย</sup>ๆ รู้<sup>อะไร</sup>ก็<sup>ได้</sup>ที่<sup>ตรง</sup>กับ<sup>สภาวะ</sup>ตอน<sup>นั้น</sup>

ส่วนใหญ่<sup>เรา</sup>ทั้ง<sup>หลาย</sup>ชอบ<sup>ทำ</sup>กัน<sup>แบบ</sup>ยาก<sup>ๆ</sup> อยาก<sup>ให้</sup>มัน<sup>ถูก</sup> อยาก<sup>ให้</sup>มัน<sup>ดี</sup> ความ<sup>จริง</sup>สิ่ง<sup>ที่</sup>ถูก<sup>มัน</sup>ทำ<sup>ไม่</sup>ได้ ต้อง<sup>ละ</sup>ผิ<sup>ด</sup>จึง<sup>จะ</sup>ถูก ก็<sup>หลง</sup>นั้น<sup>มัน</sup>ผิ<sup>ด</sup> รู้<sup>ว่า</sup>มัน<sup>หลง</sup> มัน<sup>ก็</sup>ถูก มัน<sup>เพ่ง</sup>เอา<sup>ไว้</sup> จ้อง<sup>อยาก</sup>จะ<sup>ทำ</sup>มัน<sup>ผิ</sup>ด รู้<sup>ว่า</sup>มัน<sup>เพ่ง</sup>มัน<sup>จ้อง</sup>จะ<sup>ทำ</sup> มัน<sup>ก็</sup>ถูก ถูก<sup>อยู่</sup>ที่<sup>การ</sup>รู้<sup>นั้น</sup>แหละ เรา<sup>ไม่</sup>ได้<sup>เอา</sup>ถูก<sup>เอา</sup>ผิ<sup>ด</sup> ให้<sup>รู้</sup> สภาวะ<sup>ใน</sup>กาย<sup>ใน</sup>ใจ<sup>ทุก</sup>อย่าง<sup>เป็น</sup>ฐาน<sup>ที่</sup>ตั้ง<sup>ของ</sup>การ<sup>รู้</sup>ได้<sup>หมด</sup> จึง<sup>เรีย</sup>ก<sup>ว่า</sup>สติ<sup>ปัญญา</sup> ที่ตั้ง<sup>ของ</sup>สติ ที่<sup>ตั้ง</sup>ให้<sup>เกิด</sup>ความ<sup>รู้</sup>ตัว กาย<sup>ใจ</sup>เรา<sup>นี้</sup>ใช้<sup>เป็น</sup>ที่<sup>ตั้ง</sup>ของ<sup>สติ</sup> ทำให้<sup>สติ</sup>เกิด<sup>ขึ้น</sup> ทำให้<sup>ระ</sup>ลึก<sup>ได้</sup> ไม่<sup>หลง</sup>ไป เกิด<sup>ความ</sup>รู้<sup>ตัว</sup> ก็<sup>จะ</sup>เกิด<sup>การ</sup>ศึกษา<sup>กาย</sup>ศึกษา<sup>ใจ</sup>ตาม<sup>ความ</sup>เป็น<sup>จริง</sup>ได้

สติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติ ฐานที่ทำให้สติเกิด เป็นเหตุทำให้ระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลงไป แต่เราเอาสติไปตั้ง ไปกำหนดที่นั่นที่นี้ ที่เท้าข้าง ที่ท้องข้าง ที่มือข้าง ที่โพรงจมูกข้าง อย่างนี้ยังไม่ตรง ภาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ ลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ ทำให้ไม่มัวแต่หลงไปที่อื่น ทำให้นึกได้ว่านี่ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก นึกไม่ได้ก็รู้ว่านึกไม่ได้ พอนึกได้ก็รู้ สติก็เกิดขึ้น ลมหายใจทำให้สติเกิด เป็นที่ตั้งของการรู้ แรกๆ นานๆ ระลึกได้ที ต่อมาก็ระลึกได้บ่อยขึ้น การเดินของกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ ไม่ใช่เอาสติไปตั้งไว้ที่ขา เราเดินเพื่อให้เกิดสติเกิดความรู้ตัว บางครั้งเรานั่งแล้วมันไม่รู้ตัว มันง่วงนอน เราก็ลุกเดิน ก้าวนี้รู้ตัว อีกหลายก้าวไม่รู้ตัวก็รู้ว่ามันไม่รู้ตัว มันหลงไป ใช้การก้าวเท้ากลับไปกลับมาเป็นฐานของความรู้ตัว ให้เกิดความรู้สึกตัวบ่อยๆ

ให้เราฝึกรู้ตัวตั้งแต่ตื่นนอน ตื่นเช้าขึ้นมา รู้ตัวอีกทีอยู่ห้องน้ำแล้ว อย่างนี้ก็ไม่เป็นไร จะได้ว่าความรู้ตัวก็บังคับไม่ได้ อยากรู้ตัวให้มากๆ ก็รู้ไม่ได้ ให้รู้ไปเท่าที่รู้ได้ นานๆ ทีก็ไม่เป็นไร ต่อไปจะบ่อยขึ้นเอง แต่ต้องหัดต้องฝึกเอา ไม่ใช่ปล่อยให้หลงๆ ไปอย่างเดิม การรู้ตัวที่ถูกต้องนั้นคือรู้บ้างไม่รู้บ้าง ที่ไม่ถูกคือเราพยายามจะรู้ตลอด เพราะมันทำไม่ได้จริง ความรู้ตัวก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดเพราะเหตุคือการหัดรู้สภาวะต่างๆ และเป็นสิ่งที่บังคับเอาตามใจชอบไม่ได้

อย่างท่านนั่งฟังผมพูดตอนนี้ ก็ให้หัดรู้ตัวไปด้วย หัดรู้สภาวะไป ปกตินั่งฟังก็สนใจสิ่งที่ผมพูด ฟังรู้เรื่อง สนใจฟังก็ให้รู้ว่าสนใจฟัง บางทีแวบไปคิดเรื่องอื่น ก็รู้ว่าแวบไปคิดแล้วก็มาสนใจฟังต่อ ง่วงขึ้นมาทำให้รู้ ต้องขอบคุณความง่วง ไม่อย่างนั้นจะหลงไปนาน ง่วงทำให้เรารู้ นั่งฟังนานๆ พูดแต่เรื่องเดิมๆ เบื่อก็ให้รู้ว่าเบื่อ ต้องขอบคุณความเบื่อทำให้เรารู้ รำคาญให้รู้ว่ารำคาญ เช้งให้รู้ว่าเช้ง บางทีฟังเข้าใจมีปิติให้รู้ว่ามีปิติ ขำก็ให้รู้ว่าขำ มีอะไรให้รู้ก็รู้ไป กายเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก ใจเป็นยังงี้ก็ให้รู้สึก บางครั้งเราไม่รู้ก็ให้รู้ว่าไม่รู้ ที่รู้ว่าไม่รู้ก็คือรู้แล้ว สงสัยก็รู้ว่าสงสัย งงก็รู้ว่างง บางทีถึงว่าจะคุณลมหายใจหรือจะดูท้องดี มีตั้งหลายที ก็ให้รู้ว่ามันงง มันควานหาอะไรจะดูก็ให้รู้

กายนี้ให้รู้ลงเป็นปัจจุบัน กายเป็นยังงี้ก็รู้สึกลงไป นั่งก็รู้นั่ง ยืนก็รู้อยืน เดินก็รู้ว่าเดิน เหยียดก็ หรือทำกิริยาอาการใดก็ให้รู้ ส่วนใจนั้นให้ตามรู้ไป ให้ใจทำงานไปก่อนแล้วค่อยตามรู้เอา

เราดูเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ให้เห็นว่ามีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวลาเข้าใจให้รู้ว่าเข้าใจ สักหน่อยก็จะงงใหม่ เพราะความเข้าใจมันไม่เที่ยง ตอนนี้รู้สึกปฏิบัติเป็นแล้ว สักหน่อยก็เหมือนปฏิบัติไม่เป็น มันไม่รู้เรื่อง ที่ปฏิบัติเป็นบ้าง ปฏิบัติไม่เป็นบ้าง มันจึงถูก เข้าใจบ้าง สงสัยบ้าง มันจึงถูก เพราะทุกสภาวะมันแสดงไตรลักษณ์ ฉะนั้น ไม่ต้องคิดอะไรมาก ให้ดูอย่างเดียว เรียนรู้จิตใจตนเองให้เข้าใจ ก็จะไม่หลงอาการชั่วคราวของใจ

เมื่อไม่หลงอาการชั่วคราวของใจ จะมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ คุกกายคู้ใจจะเกิดปัญญา เห็นว่าทุกอย่างเป็นแค่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น ใจไปรับรู้เข้าแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความหลงเกิดขึ้นทำให้ใจไม่รู้แล้วก็ผ่านไป สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นทำให้ใจรู้แล้วก็ผ่านไป ทุกอย่างมีแต่ผ่านมาแล้วผ่านไป ความหลงเกิดขึ้นก็ไม่ได้วุ่นวายไปตามมัน ไม่ได้หลงยินร้าย ความรู้เกิดขึ้นก็ไม่ได้วุ่นวายไปตาม ไม่ได้หลงยินดี เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันเอง จิตจะหลงห้ามมันไม่ได้ เป็นธรรมดาที่มันจะต้องหลง รู้ก็เป็นของไม่เที่ยง รู้แล้วรักษาเอาไว้วันๆ ก็ไม่ได้ อยากให้รู้บ่อยๆ ก็ไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก

ในการปฏิบัติจึงให้รู้อย่างเดียว รู้แล้วก็พอแค่นั้น ไม่ต้องไปทำอะไรต่อ แล้วก็รู้สภาวะใหม่ต่อไป แค่นี้เอง ที่พระพุทธเจ้าท่านบอก อย่าไปติดอดีต อย่าไปติดอนาคต ให้รู้ปัจจุบันให้แจ่มแจ้งว่า มันมีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่ยอมรับ ชอบไปติดอดีตกับอนาคตไปทั่ว ไม่น่าหลงเลย ทำงจะไม่หลง ทำไมเป็นอย่างนี้ น่าจะเป็นอย่างนั้น มันเป็นชะอย่างนี้ ฉะนั้น ให้เรายอมรับความจริงที่มันเป็นอยู่ ให้เรียนรู้จากมัน อย่าติดข้องและอย่าผลักไส ให้ดู ให้ศึกษา ให้รู้จักขอบคุณทุกสภาวะที่ทำให้เราได้เรียนรู้ รู้ อะไร รู้ไตรลักษณ์ เวลาเรางให้ขอบคุณความง ความงทำให้เรา รู้ รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ไม่อยากจะงมันง งมาช่วยให้เราไม่หลง ช่วยให้เราเกิด

ความรู้ ความงงเราได้รู้แล้ว ได้เห็นมันแล้ว ความเบื่อเกิดขึ้นให้เรา รู้ ขอบคุณความเบื่อที่  
ทำให้เรา รู้ ขอบคุณความหลง ขอบคุณความทุกข์ ขอบคุณความสุขที่ทำให้เรา รู้ เรียนรู้โลก  
ให้แจ่มแจ้ง ไม่หลงยินดียินร้ายไปกับโลก ก็จะอยู่เหนือโลกได้ เมื่อเห็นว่าโลกไม่มีอะไรเป็น  
ที่พึ่งได้ ก็จะได้ที่พึ่งอันแท้จริง

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านั้นครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน

-----

ถอดเทพ เอมวดี เกียรติศิริ

ปรับปรุง 8 มกราคม 2552