



บุญญาพาชีวิตรอด

โดย หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

วัดอรัญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

๓ เมษายน ๒๕๓๗



ตอนนี้ไปฟังพากันตั้งใจ สรรวมจิตใจของตัวให้แน่น อยู่ภายใน อย่าให้ใจมันคิดส่งออกไปข้างนอก เวลานี้เป็นเวลาที่เรา มาชุมนุมกันเพื่ออบรมจิตใจโดยเฉพาะ เพราะจิตใจนี้เป็นเรื่องที่ อบรมฝึกฝนได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ลึกลับสำหรับผู้มีความหมั่นความขยัน มีความเพียร มันเป็นการยากสำหรับผู้ไม่ขยันหมั่นเพียร ไม่เอาใจใส่ ต่อจิตใจของตัวเอง ไม่วางานสิ่งใดทั้งหมด ถ้าหากว่าเอาใจจดจ่อ เข้าไปแล้ว มันก็ดำเนินไปได้ จะให้ยากลำบากอย่างไร ก็ ถ้าหากว่า อยู่ในวิสัยที่เราจะทำได้แล้ว เราเอาใจฝึกฝนเข้าไป ใช้โยนิโสมนสิการ พินิจพิจารณาหาทางแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันลุล่วงไป ถ้ามันไม่เหลือวิสัยจริงๆ มันก็เป็นไปได้ การที่คนเราจะฝ่าฟัน อุปสรรคต่างๆ ไปไม่ได้นั้น ก็เพราะมันขาดความเพียรความเอาใจใส่ อันนี้แหละสำคัญ ไม่ว่าจะงานสิ่งใด ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่แล้ว มันจะไม่สำเร็จผลเลย

ที่นี้งานเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมจิตใจนี้ มันก็ยิ่งต้องการความ เอาใจใส่เป็นพิเศษเลย หมายความว่า ตนเองพยายามดูตนเองให้มาก ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะตามธรรมดาแล้ว บุคคลผู้ปล่อยให้ความหลงครอบงำจิตใจแล้ว มันลืมตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าจิตใจของตนมันเป็นอย่างไร จิตใจของตนมันหลงไปอยู่ มันเห็นผิดเป็นชอบไปอยู่ ก็ไม่รู้ตัวเอง นี่แหละคนเราถ้าปล่อยให้ความหลงครอบงำไปแล้ว เป็นอย่างนั้น ดังนั้นวิธีแก้ มันก็อยู่ที่สติ สมัชชัญญะ เราหมั่นระลึกเข้ามาหากายหาจิตนี้ มาควบคุมจิตนี้ ให้ตั้งอยู่ภายใน ถ้าหากว่าควบคุมเฉยๆ มันหยุดมันนิ่งไม่ได้ ก็ต้องบริกรรม พุทโธ แทน จิตใจผูกพันอยู่กับ พุทโธ คุณอันประเสริฐนั้น ถ้าหากว่าทำได้อย่างนี้ ความหลงความเข้าใจผิดต่างๆ นานานั้นมันก็จะระงับไปโดยลำดับ เพราะมันมารู้ตัว รู้ตัวนี้หมายความว่า เรารู้ว่า อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป เราจะไปเอาจริงเอาจังกับความคิดความนึกต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เลย เพราะมันไม่จริงยั่งยืน มีแต่การทำใจสงบลงเป็นหนึ่งในอันนี้แหละเป็นสิ่งที่อุ่งใจของเรา

เมื่อใครทำใจให้สงบลงไปได้แล้ว ผู้นั้นก็ได้รับความ อุ่งใจ ความสงบนี้หมายถึงความอึดใจ มันอึดทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่อยากจะอะไรในขณะที่ใจสงบอยู่นั้น เพราะฉะนั้นเมื่อมันมีอึดได้ มันก็สบาย ไม่ใช่หรือ คิดดูให้ดี เหตุที่มันไม่สบายนั้น ก็เพราะมันหิว จิตนี้มันหิวอยู่เรื่อย มันหิวอารมณ์ มันหิวเรื่องดี เรื่องชั่วต่างๆ นานา ในโลก เหตุนี้มันจึงหาความสุขสบายไม่ได้ ดังนั้นการที่เราทำใจให้สงบนี้ ก็เพื่อที่จะระงับความหิวของจิตใจนั่นเอง ให้มันค่อยสงบไปโดยลำดับ แล้วการที่เรามาใช้ปัญญาพิจารณา เหตุผลต่างๆ ที่จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่นั้น อันนั้นมันเป็นวิธีการ ที่จะละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นให้หมดไปสิ้นไป แต่ลำพังสมาธินั้น เพียงแต่ระงับความอยากความหิวไปได้ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นเอง ส่วนที่จะละความอยากความหิวให้มันขาดเต็ดออกไปจากจิตใจได้ ต้องอาศัยปัญญา



ปัญญานั้นก็ต้องเกิดจากสมาธิ ไม่ใช่ว่าปัญญาที่เรา นึกเดาเอา นึกคาดคะเนไปตามอาการต่าง ๆ อย่างนั้นไม่ใช่ ปัญญา ในที่นี้หมายถึง ปัญญาเกิดจากใจที่สงบตั้งมั่นอยู่ในภายใน เมื่อใจตั้งมั่น อยู่ในภายในแล้ว มันก็ส่องใส มันก็ไม่มัวหมอง เมื่อมันส่องใสแล้ว เราจะคิดนึกถึงเรื่องอะไร มันก็เห็น มันก็รู้ เรื่องนั้นโดยแจ่มแจ้งได้ เหมือนอย่างไฟฟ้าที่ใส่มันก็ยังติดอยู่ หัวเทียนก็ดี อย่างนี้แหละ ไม่เสียอะไร พอ กดสวิทช์เท่านั้น มันก็สว่าง มองเห็นวัตถุสิ่งของต่าง ๆ อยู่ในรัศมีแห่งความสว่างนั้นได้โดยชัดเจน ข้อนี้ฉันใด ปัญญาก็เป็นเช่นนั้นแหละ เมื่อใจสงบส่องแผ่ดีแล้ว เราพิจารณา เรื่องอะไรมันก็เห็นชัดไปในเรื่องนั้น เพราะว่ากระแสจิตมันใสสะอาด กระแสจิตมันสว่าง ดังนั้นมันจึงรู้ความจริงของเรื่องนั้นได้ตาม ความ เป็นจริง

แต่ว่าความรู้ในการเจริญวิปัสสนานี้ พระศาสดาก็ทรง สอนให้ ยกชั้นห้านี้แหละขึ้นมา พิจารณาก่อนสิ่งอื่นทั้งหมด ทั้งนี้ ก็เพราะว่า จิตใจมันยึดมั่นถือมั่นอยู่ในชั้นห้านี้ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็น เราเป็นเขา มันจะหลงละเมอไปในเรื่องต่างๆ ภายนอกโน้น ก็เพราะมันหลงชั้นห้านี้ก่อน มันสำคัญผิด ในชั้นห้านี้แล้ว มันจึงได้หลงผิดไปในอารมณ์อื่นภายนอก เห็นอารมณ์ต่างๆ ภายนอก เป็นตัวเป็นตนไป เป็นดีเป็นชั่วไปหมดเลย ก็เพราะมันหลงชั้นห้า นี้แล ถ้ามันรู้แจ้งในชั้นห้านี้ตามเป็นจริง มันไม่สำคัญ ว่าเป็นตัว เป็นตนเป็นเราเป็นเขาแล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพเหล่านี้แล้ว มัน จะไม่หลงผิดไปในเรื่องใดๆ ทั้งหมดเลย เพราะว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกโน้นมันก็อาศัยดวงจิตนี้ต่างหาก เป็นผู้ไปยึดไปถือไปสมมติมัน ขึ้นว่า อันนั้นดีอันนี้ชั่ว สิ่งนั้นน่ารักสิ่งนี้น่าชัง มันออกไปจาก ดวงจิตดวงนี้ ซึ่งมีชั้นห้านี้แหละเป็น เครื่องส่องไป เป็นเครื่อง ดำเนินไปตามความนิยมสมมติของโลก เช่นอย่างว่า สัญญาอย่างนี้ ก็ความจำ หมายถึง มันจำผิดไปด้วยอำนาจแห่งความรู้ผิด มันจำว่า สิ่งนี้ไม่สวย มันก็เห็นว่าสวยว่างามอย่างนี้แหละ สิ่งนี้ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียดน่าชัง มันก็เห็นไปว่าน่าเกลียดน่าชัง เห็นไปตามสมมติ นิยมของโลก เหตุ นั้นมนุษย์เราถึงได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ประหัตประหารซึ่งกันและกัน ก็เพราะมันหลงสมมตินี้เอง แหละ

เมื่อมีผู้มาเจริญวิปัสสนาโดยลำดับไป มาแจ่มแจ้ง ชั้นห้านี้ออก ให้มันเห็นเป็นของว่างของ เปล่าจากสัตว์จากบุคคล เห็นว่าไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลอยู่ในชั้นห้านี้เลย เช่นนี้แล้วมันก็จะไม่หลงสมมติ เหล่านั้น มันก็จะมองเห็นแต่เพียงว่า เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ นั้น มันก็มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย แต่ถ้าว่าไปตามสมมติแล้ว มันก็มีดีมีชั่วอยู่นั้นแหละ แต่ถ้าเราจะ ไปยึดเอา แต่ดีแต่ชั่วไปตามสมมติอยู่นั้น มันก็พันทุกขีไม่ได้เลย จิตใจมันก็เอียงซ้ายเอียงขวาไปอยู่อย่างนั้น เดียวก็รัก เดียวก็โกรธ เดียวก็พยายามเบียดเบียนกันและกันนี้ เมื่อหากว่าไปยึดเอาสมมตินั้น มาเป็นอารมณ์ แล้ว มันก็จะไปอย่างนั้นแหละ วิธีชีวิตของคนเรานี่ แต่ที่คนเราจะกลายเป็นคนเกรงเป็นคนชู้กลายเป็น อันธพาล ชอบเบียดเบียนแต่บุคคลอื่นและสัตว์อื่นไปนั้น ก็เพราะเหตุที่มัน หลงสมมติปัญญาติดอย่างว่านี้ แหละ ไม่ได้เจริญปัญญาวิปัสสนา เห็นแจ้งในชั้นห้านี้ตามเป็นจริง นี่ทำให้คนเสียคนไป ทำให้คนเรานั้น ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาพยายามเบียดเบียนซึ่งกัน และกัน เมื่อมันลวนตั้งแต่ มันเห็นชั้นห้าเป็นตัวเป็นตนทั้งนั้นแหละ มันจึงได้สำคัญว่าตนนั้นวิเศษกว่า คนอื่น ตนนั้นมีกำลังแข็งแรงกว่าคนอื่น เราไม่กลัวใคร จะชกจะต่อยจะตีจะอะไรก็เอาทั้งนั้น เมื่อมันโกรธ จัดขึ้นมาแล้ว นี่แหละความถือว่ามีตัวมีตนมันมีผลร้ายอย่างนี้เองแหละ ให้พากัน เข้าใจ



การที่เรามาเจริญภาวนาฟังพิจารณาให้เห็นขั้นห้า ลงไปว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอย่างนี้แล้ว มันจะทำให้กิเลสเหล่านี้อ่อนลงไปเป็นลำดับ ใครด่าว่าติเตียน มันก็กำหนดรู้ทันทีว่า เขาไม่ได้ด่าเรา ไม่ได้ว่าเรา เขาด่ารูปนี้ต่างหาก รูปนี้ ไม่ใช่ของเรา เมื่อรูปนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปโกรธทำไมเล่า จะไปหวงมันไว้ทำไม หวงไว้ได้แล้วมันก็ไม่ยั้งยั้งอะไร รูปนี้มันก็แปรปรวนไป ในที่สุดมันก็แตกดับลง การหวงไว้โดยไม่ชอบด้วย เหตุผลอย่างนั้น รังแต่จะเป็นเหตุให้สร้างบาปสร้างกรรมใส่ตัวเอง และบุคคลอื่น ก่อทุกข์ให้แก่กันและกันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ นี่โทษ อย่างหยาบที่บุคคลถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา มันก็ เป็นไปอย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้นเราเป็นนักภาวนานี้ ก็ต้องพิจารณา ให้มันเห็นแจ้งลงไป เราจะไปนั่งอยู่เฉยๆ ทำไม นั่งภาวนาอยู่เฉยๆ ไม่คิดไม่พิจารณาไม่กำหนดรู้อะไร ความจริงของขั้นห้ามีอย่างไรก็ไม่ดำริตริตรอง ให้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจของตนเอง เช่นนี้มันก็จะไปปลงไปวางขั้นห้าลงได้อย่างไร มันก็จะถือมั่นว่าเป็นของตัว อยู่แน่แหละ หวงไม่ยอมให้ใครมาตีมาว่านิตหนึ่งก็ไม่ได้ ใครมาว่า นิตหนึ่งก็เกิดโมโหโทโสขึ้นเลย ลืมความดีทุกสิ่งทุกอย่างไปเลย ถ้าหากว่าไม่มีผู้มาทักกลางไว้ เดียวก็จะได้สังหารกันลงไป ย่อยยับ ลงไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครดีกว่าใคร เหลวกันทั้งหมูเลย ทีเดียวละ ถ้าเป็นหมูก็ดี นี่แหละโทษที่ความหลงใหลยึดมั่นถือมั่น ในขั้นห้าว่าเป็นตัวเป็นตน พวกนี้พิจารณาเอา

เหตุที่คนเราจะพันทุกข์ในสังสารไม่ได้นี้ ก็เพราะมัน ไม่ยอม ไม่ยอมพากเพียรพยายามปลงวางขั้นห้านี้ มีแต่ยึดแต่ถือ เอาไว้้อยู้อย่างนั้น ถือไว้เท่าไรก็ยิ่งสะสมกิเลสให้หนาขึ้นเท่านั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำความดีให้สูงขึ้นไปได้เลย เพราะว่ากิเลสเหล่านี้มัน มาขัดขวางอยู่เรื่อยไป จะทำความดีคือว่าทำใจให้สงบระงับจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ละ มันทำไปไม่ได้ มันเป็น อย่างนั้น ผู้ที่จะบรรเทากิเลสเหล่านี้ลงได้นั้น จะต้องมาปล่อยวาง ขั้นห้านี้ลงไปอย่าไปสำคัญว่าเป็นเราเป็นของของเรา นี่แหละมันถึง จะบรรเทากิเลสเหล่านี้ลงได้ ไม่เช่นนั้นแล้ว ใครจะทำความดีอย่างไร สักเท่าไรก็ไม่มีทางที่จะบรรเทากิเลสให้เบาบางลงไปได้เลย ให้กัน เข้าใจ เราจะหวงไว้ทำไม หวงขั้นห้านี้ หวงไว้ได้มันก็ไม่เป็นไป ตามใจหวัง อยู่ไปคืนวันปีเดือนล่วงไปๆ มันก็ทรุดโทรมไปโดย ลำดับ ในที่สุดมันก็แตกสลายออกไปจากกันไป ก็ดังที่เราๆ เห็นๆ กันอยู่ มันก็มีเท่านั้นเอง ความเป็นไปแห่งชีวิตนี้ แล้วทำไมเราถึง จะมาหวงกันไว้้อย่างนี้ ไม่สมควรเลย

หากว่าเราเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจริง ๆ มันก็ควรที่จะน้อมตัวลงสู่คำสอนของพระองค์ ละอัตตานุทิฏฐิลงไป ความเห็นว่ามิตัวตนมีเรา มีเขา นี้ ควรจะจริง ๆ เพียรละมันไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ปล่อยวางความเห็นอย่างงี้แล้ว จิตสงบลงไม่ได้เลย จิตจะ สงบลงไปได้ก็เพราะเราวางคำว่าตัวตนเราเขาลงไป เมื่อวางลงได้ อย่างนี้ สุข มันก็ไม่ยินดีไปตามสุข ทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่ยินร้ายไปตาม มีสติคุมจิตให้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น นี่แหละจิตจะรวมลงไปได้ มันต้องปล่อยวางความสุข ความทุกข์ อันเกิดขึ้นในกายในจิตนี้ลงไป

การที่มันเกิดเวทนาขึ้นในใจนั้นแหละ คือลักษณะแห่งความทุกข์ มันเกิดความกระวนกระวายขึ้นในใจ มันก็มี บางทีก็เกิด จากอำนาจของกิเลส ไม่ใช่เกิดจากโรคภัยเบียดเบียนร่างกาย พอหนึ่ง ภาวนาลงไปอย่างนี้ หากว่ากิเลสมันยังหนอยู่ มันก็จะแสดงอิทธิพล ของมันออกมา บั่นจิตให้หวั่นไหวกระทบกระทั่งกับร่างกาย กายก็รู้สึก ว่าอึดอัด ขัดข้องไปต่างๆ นานา เจ็บโน้นปวดนี้ คันตรงนั้น อะไร มันก็มีอยู่



นั่นแหละ นี่มันเป็นอยู่นั้นแหละ ถ้าเราน้อมใจลงสู่ความสงบแล้ว ก็เลสมันไม่ยอม มันไม่ยอมให้กดหัวมันลง มันก็ดิ้น ถ้าหากว่า ตนมีสติเข้มแข็งควบคุมจิตไว้ได้ ไม่หวั่นไหวไปตามอาการของกิเลส นั่น จิตมันก็สงบลงได้ เมื่อมันสงบลงได้แล้ว มันก็จะสุขละทุกข์ จิตที่สงบลงไปเป็นสัมมาสมาธินั้น มันยอมไม่ยึดถือเอาความสุข ความทุกข์ มันมีสติกำหนดรู้ว่าจิตนี้เป็นกลางอยู่อย่างนั้น ไม่ยินดี ในความสุข ไม่ยินร้ายใน ความทุกข์ อย่างนี้จึงจะชื่อว่าสัมมาสมาธิ การตั้งจิตไว้ชอบ ให้เข้าใจกัน

ถ้ายังไปหวั่นไหวความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นใน ระหว่างภาวนาเพ่งพินิจอยู่นั้น เช่นนี้แล้ว ไม่มีทางจิตมันจะรวมลงได้ มีแต่มันจะกระเด็นออกไปข้างนอกโน้น ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ ในอดีตที่ล่วงแล้วมาบ้าง อนาคตบ้าง ไปเรื่อยเปื่อยไปแล้ว เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นผู้ภาวนาให้พึงเข้าใจ ไม่ใช่ว่า นั่งภาวนา ลงไปแล้วอย่างนี้ มันจะสบายไปเลยไม่ต้องออกแรงอะไร จึงจะ ชื่อว่าตนภาวนาเป็นอย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ก็เพราะว่ามันมีกิเลสเป็น มารอยู่ในหัวใจนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ภาวนา เมื่อมันมีกิเลส เป็นตัวมารอยู่ในใจแล้วอย่างนี้ เวลาเราภาวนากำหนดใจจะละมัน อย่างนี้ มันก็ต้องเล่นงานเราแน่นอนละ มันไม่ยอมยกหนีจากเรา เป็นอย่างนั้น เราก็ต้องรู้ไว้ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วเห็นว่า กิเลส มัน แสดงปาฏิหาริย์อะไรออกมา มันก็ไม่หวั่นไหว เราพยายามตั้งสติ ประคองจิตให้แน่นอยู่ ไม่ต้องเสียใจดีใจกับอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น มีแต่ให้มันเข้าสู่ความสงบอย่างเดียว มีแต่ให้มันจมลงให้เป็นกลางลงไป มุ่งต่อความเป็นกลางนั้นเป็นที่ตั้งเลยทีเดียว สุขก็ไม่ยึดถือเอา ทุกข์ก็ไม่ยึดถือเอา เพราะว่าสุขทุกข์มันเป็นสังขาร มันมีเกิด มันมีดับ อยู่นั้น ไม่แน่นอนเลย ลองสังเกตดู ความสุขเมื่อมันเกิดขึ้นไปๆ มันก็ดับลงได้ เดียวก็ทุกข์เกิดขึ้นมาแทน แล้วทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ไม่ใช่ ว่ามันจะตั้งยั้งยืนอยู่ตลอดไป ประเดี๋ยวประด๋าวมันก็ดับไป แล้วก็ สุขเกิดขึ้นมาแทน สลับกันไปอยู่อย่างนี้แหละ

เมื่อผู้มีปัญญามาเจริญวิปัสสนา มาเห็นแจ้งว่า อารมณ์ แห่งความสุขความทุกข์นี้ เป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนอะไรเลย เกิด แล้วดับไปอยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ยินดียินร้าย ไปกับสุขกับทุกข์ ดังกล่าวมาแล้วนั้นแหละ เราฝึกจิตสอนจิตนี้ให้เป็น ให้รู้เท่าสุข รู้เท่าทุกข์อยู่อย่างนี้แหละ การภาวนาอย่าไปเข้าใจไป อย่างอื่น เมื่อจิตใจมันรู้เท่าอารมณ์ต่างๆ ดังกล่าวมานี้ได้แล้ว มัน รวมเป็นหนึ่งลงไปได้แล้ว นั่นแหละมันถึงจะพบกับความสุขที่แท้จริง ถ้าหากว่ายังปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นยังไม่ได้ มันก็ยังไม่ได้ พบความสุขอันแน่นอน ขอให้เข้าใจอย่างนั้น

เราอย่าไปมุ่ง อย่าไปมุ่งอยากให้มีมีความสุขอย่างโน้นอย่างนี้ การภาวนาอย่าไปมุ่งอย่างนั้น ให้มุ่งแต่ว่าเราจะกำหนดปล่อยกำหนด วางขันธห้านี้ลงไป จะไม่ให้จิตนี้สำคัญว่า ขันธห้านี้เป็นตัวเป็นต้นเป็นเรา เป็นเขาอะไร นี่ใช้ปัญญาสอนจิตเข้าไป ถ้าเมื่อจิตตั้งมั่นลงไปได้แล้ว สุดแล้วแต่เราจะมีอุปายอย่างไรมาสอนจิตนี้ให้มันปลงมันวางขันธห้า เราก็หาอุปายต่างๆ มาสอนจิตนี้เข้าไปเรื่อยๆ เป็นอย่างนั้นใครคนอื่นนั้น จะสอนเราให้เราละกิเลสต้นเหตุไปได้โดยเราที่ไม่ต้องทำความเพียร เพ่งพินิจอะไรเลยอย่างนี้ เป็นไปไม่ได้ ถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ ไม่สามารถที่จะไปสั่งสอนคนให้หลุดพ้นจากกิเลสโดยลำพัง อานุภาพ แห่งคำสอนเท่านั้น ถ้าผู้ที่ไม่มียุบายแยบคายในใจแล้ว ก็ไม่มีทางที่มัน จะหลุดพ้นไปได้ ก็ให้เข้าใจกันอย่างนี้

เพราะฉะนั้นในขณะที่ฟังธรรมอยู่ เราก็มีอุปายแยบคาย อยู่ในใจสอนใจของตนไปในตัว ให้ปลงให้วาง นี่มันต้องช่วยตัวเอง เข้าไปไม่ใช่จะไปพึ่งแต่เสียงที่ทันทูตไปเท่านั้น แล้วไม่กระทำอุปาย



แบบคายในใจอย่างนี้ มันก็ไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย มันสงบอยู่ได้ แต่เวลาที่ท่านอธิบายธรรมะให้ฟังเท่านั้น พอหยุดแสดงธรรมแล้วมันก็ ฟุ้งไปเหมือนเดิมอย่างนี้แหละ คนผู้ที่ไม่ค่อยสบายคายในใจ ไม่ฉลาด สำนวนจิต ไม่ฉลาดประคับประคองจิตของตนให้เป็นปกติอยู่ มันจะ ตั้งมันเสมอไปไม่ได้เลย ดังนั้นแหละ ให้พากันเข้าใจ เราต้องมีอุบาย แบบคายในใจ สอนใจของตนนี้ให้มันได้ ผู้อื่นสอนนั้นถ้าตนไม่สมัครใจ จะละจะถอนแล้ว มันก็ถอนไม่ได้หรอก ถ้าหากว่าตนเองสอนตนเอง เข้าไปแล้วอย่างนี้ มันมีทางที่จะละจะถอนได้ เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นจึงว่าทุกคนขอให้มืออุบายสอนจิตใจของตนให้ได้ ถ้าใจของตนมันมากไปด้วยกิเลสชนิดไหน ก็พยายามสอนใจให้มัน เห็นโทษของกิเลสชนิดนั้นให้มากๆ จนมันเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย ขึ้นมา เช่นอย่างผู้มากไปด้วยความรักอย่างนี้ ก็ต้องสอนใจของตน ให้เห็นโทษแห่งความรักว่า มันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ อย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น เราก็ต้องใช้ปัญญาสอนจิตให้มันรู้ฤทธิ์เดชแห่งความรักว่า มันเป็นทุกข์แก่บุคคลผู้ตกเป็นทาสแห่งความรักได้อย่างไรบ้าง นี่ถ้าเรา ฟังพิจารณาไป ก็จะมีรู้จะเห็นได้แน่นอนเลย อย่างเช่นที่พระศาสดา ทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บุคคลผู้มัวเมาอยู่ในกามสุขสมบัติเหล่านั้นนั้น มันเป็นไปเพื่อให้ได้สร้างบ้านสร้างเรือน ให้ได้ ขวนขวาย ในการทำงานต่างๆ หลากอย่างหลายประการ เพราะการ สร้างบ้านสร้างเรือนมันเป็นกังวล มันไม่มีโอกาสที่จะได้หาทางพ้นจากทุกข์ได้ มีแต่มัวเมาอยู่ในกามคุณ อันเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั้นเสีย เป็นส่วนมาก

พระศาสดาก็ทรงชี้แจงแนะนำสั่งสอนให้ผู้ฟังทั้งหลายนั้น ได้คิดได้พิจารณาอย่างนี้แหละ แต่ถ้าผู้ใดฟังแล้วไม่เอาไปคิดไป พิจารณา ผู้นั้นก็จะไม่เห็นโทษแห่งกามคุณตามที่พระศาสดาทรง แสดงไว้ แม้บุคคลผู้มากไปด้วยความโกรธก็เหมือนกันแหละ ถ้าหากว่าตนของตนเองไม่พิจารณาให้เห็นโทษแห่งความโกรธนั้น มันก็ละความโกรธไม่ได้ แม้ว่าท่านจะแนะนำสั่งสอนชี้โทษแห่ง ความโกรธให้ฟังสักเท่าใด เท่าใดก็ตาม แต่ถ้าตนเองไม่ยอมเข้าไปคิด ไปตรองพิจารณาดูว่าความโกรธมันให้โทษอย่างไรที่ท่านแสดงมานั้น หรือไม่ ถ้าตนไม่ยอมเข้าไปคิดไปตรองอีกทีหนึ่งนั้น มันก็จะไม่ เห็นโทษแห่งความโกรธนั้นแหละ มันจะยึดจะถืออยู่อย่างนั้น อันต้นตอแห่งความโกรธที่แท้จริงก็อย่างที่ว่ามาแล้วนั้นแหละ คือมันสำคัญว่าฉันท์ห้าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา นี้มันเลยเกิด หยิ่งขึ้นมาเลยว่า ไอ้เรามันก็คนหนึ่งแหละ ใครจะมาดูถูกดูหมิ่น ไม่ได้เลย นี่มันเกิดหยิ่งขึ้นมาอย่างนี้ในใจนะ มันยึดเอาอารมณ์ อย่างนี้ไว้ในใจ พอว่ามีใครมาดูถูกดูหมิ่นด่าว่าตีเตียนขึ้นมาอย่างใด อย่างหนึ่งนี้ แน่นอนละมันก็ลุกเป็นไฟขึ้นเลย ความโกรธนั้นมันก็ ลุกขึ้นอย่างแรง เป็นอย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าใครมาภาวนาพิจารณาให้เห็นฉันท์ห้านี้ ว่าไม่ใช่ ตัวตนเราเขาตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนนั้น มันต้องบรรเทา ความโกรธได้แน่นอนทีเดียว ก็เพราะว่า เมื่อเรามองเห็นว่ารูปกาย อันนี้ไม่ใช่ของเราแล้วอย่างนี้ จะไปหวงมันไว้ทำไม หวงไว้มันก็เป็นทุกข์เปล่าๆ นี่ หวงไว้แล้วมันก็ไม่ยั่งยืนตลอดไปนี่ แม้นามธรรม ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ สัญญาอารมณ์ความจำความหมาย เรื่องดีเรื่องชั่วต่างๆ หมู่นี้ละ สังขารความคิดความปรุงแต่งในใจ หมู่นี้ ลองฟังดูซิว่ามันเป็นของเที่ยงไหม มันมีตัวมีตนไหม อันเรื่อง หมู่นี้ละ เมื่อฟังดูด้วยปัญญาแล้วต้องเห็นแจ่มแจ้งในใจว่า มันไม่มีตัวตนจริงจิงอะไรเลย มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปเท่านั้นเอง นามธรรมก็ดี ถ้าหากว่าผู้ภาวนาทั้งหลายมาเจริญปัญญาวิปัสสนาเสมอๆ ไป บำรุงความคิด ความเห็นให้มันแจ่มแจ้งในเรื่องฉันท์ห้า ตามเป็นจริงอย่างว่านี้แล้ว แน่นอนละ



ต้องบรรเทาความโกรธลง ได้เลย แล้วมานะทวิภูจิตความถือตนต่างๆ ก็เบาลงไปตามกัน มานะ นี่แหละมันเป็นกิเลสที่ส่งเสริมให้ความโลภ ความโกรธมันเกิดขึ้น ถ้ากำหนดละมานะความเห็นว่ามีตัวมีตนลงได้เสีย ไอ้กิเลสเหล่านั้น มันก็เบาบางไปตามกัน เป็นอย่างนั้นให้เข้าใจ

เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมานี้แหละ มันเป็นเรื่องไม่เหลือ วิสัยเลย ซึ่งทุกคนถ้าหากว่า เพียรพยายามเพ่งพินิจเข้ามาภายใน จิตใจ ทำใจให้สงบลงไปได้แล้ว เพ่งพิจารณาดูแล้วย่อมเห็นได้ แน่นนอนเลยทีเดียว เห็นรูปเห็นนามนี่เองแหละ ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น กิเลสทั้งหลายมันก็เกิดขึ้นจากจิตใจที่มาหลงรูปหลงนามดังกล่าวมา นั่นเอง

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ถ้าผู้ใดมารู้แจ้งในนามในรูปนี้แล้ว ปล่อยวางไว้ตามสภาพอย่างนี้แล้ว กิเลสเหล่านั้นมันจะไม่งอกงาม เจริญขึ้นในจิตใจได้เลย อย่างเช่นความรักอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะรัก ไปทำไม รูปนี้มันก็ไม่เที่ยง ทั้งไม่สะอาดด้วยอย่างนี้ ทั้งเป็นทุกข์ แปรปรวนไปอยู่อย่างนั้น ทั้งรูปนี้และรูปอื่น ไม่ทราบว่าจะรักมัน ไปทำไม เมื่อมันเห็นชัดลงไปอย่างนี้แล้ว มันก็บรรเทาความรักลงได้ แม้ความโลภก็เหมือนกันแหละ ไม่ทราบว่าจะไปแย่งชิงเอาสมบัติผู้อื่น มาเป็นของตนทำไมละ ในเมื่อร่างกายอันนี้ นามรูปนี้มันไม่ใช่ตัวตน แล้วมันไม่ยั่งยืนอะไรแล้ว จะไปแย่งชิงเอามาทำไม ให้เป็นกรรม เป็นเวรเป็นบาปเปล่าๆ มันรู้มันเห็นขึ้นมาอย่างนี้แล้ว ความโลภมันก็ เบาบางลงไป ความโกรธก็เหมือนกัน ขอให้พากันพิจารณาดูให้ดี ความหลงก็เหมือนกัน ความหลงก็หมายถึงความไม่รู้แจ้งในความดี ความชั่วนี้เองแหละ เห็นดีเป็นชั่วไป เห็นชั่วเป็นดีไป เห็นสุข กลายเป็นทุกข์ไป เห็นทุกข์กลายเป็นสุขไปอย่างนี้ละ นี่แหละเรียกว่า หลง ไม่รู้จริงตามเป็นจริง เห็นของไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงไป

อย่างนี้ ถ้าหากว่า เจริญปัญญาวิปัสสนาให้เกิดขึ้นแล้ว อย่างนี้ มันจะเห็นแจ้งตามเป็นจริงเลย สิ่งใดไม่เที่ยง มันก็เห็นว่า ไม่เที่ยงตามเป็นจริง ไม่ได้เห็นว่ามันเที่ยงเลย สิ่งใดมันเป็นทุกข์ มันทนได้ยากลำบาก มันก็เห็นว่า เป็นทุกข์ทนได้ยากลำบากตาม สภาพความเป็นจริง สิ่งใดมันเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจหวัง มันก็เห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนั้น เห็นชัดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านั้นย่อมไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด มันย่อมแปรปรวนได้ตามกาลเวลา ของมัน ถึงเวลามันแตกมันดับมันก็แตกดับไป ใครจะมีอำนาจ บาตรใหญ่สักเท่าใดมาต้านทานไม่ให้มันแตกมันดับไม่ได้เลย นี่เรียกว่า กฏอนัตตา มันมีประจำอยู่กับโลกสันนิเวศอันนี้แต่ไหนแต่ไรมา แต่บุคคลผู้หลงผู้เผลอแล้ว มันหากไม่รู้แจ้งอย่างว่านี้ มันจึงได้ สำคัญว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาไป จึงได้สร้างกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ให้บังเกิดขึ้นในจิตใจ จึงได้ประสบกับความทุกข์ เป็นผล วนเวียนไปในวัฏฏสงสารนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

เพราะฉะนั้นทุกคนเมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้พากัน ตั้งสติสัมปชัญญะควบคุมจิตของตนไว้ให้ได้ เพียรเพ่งเข้ามา ภายในนี้ อย่าส่งใจออกไปข้างนอก แม้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุดจาทำการงานอะไรก็ตาม เราต้องพยายามน้อมสติเข้าเพ่งจิต ประคองจิตให้มันตั้งอยู่ภายใน อย่าให้มันเดินไปตามอารมณ์ภายนอก ใครพุดเรื่องอะไรดีชั่วอย่างไรๆ ก็ตาม อย่าให้ใจมันพุ่งไปตาม คำพุด หรืออารมณ์ที่เขาแสดงออกมานั้น ให้จิตของตนมันตั้งเป็น ปกติ มองเห็นอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น เสียงต่างๆ เหล่านั้น เกิดขึ้น แล้วดับไปเท่านั้นแหละ ไม่มีดีมีชั่วอะไร ดีชั่วเป็นแต่เพียงแค่มุมุมิต บัดนี้เรายกจิตให้เลยสมมุติไป ให้มันเป็น ปรมาตถธรรม ปรมาตถธรรมนี้ ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร เกิดขึ้นแล้วแปรปรวน แตกดับไป ว่าง



จากสัตว์จากบุคคล นี้ ปรมาตถธรรม ธรรมอันยิ่ง เรายกจิตขึ้นสู่ปรมาตถธรรมอย่างนี้เรื่อยไป อย่าไปติดอยู่
เพียงแต่ สมมุติเท่านั้น

คนส่วนใหญ่นั้นไปติดอยู่แค่สมมุติเท่านั้นแหละ มันเลย สมมุติไม่ได้ ที่เป็นทั้งนี้ก็เพราะอะไร
เล่า ก็เพราะขาดความเพียร ความพยายามทำสมาธิภาวนา ทำก็ทำพอแต่เพียงขอไปที่เท่านั้น ไม่เอาจริง
เอาจริง ธรรมดาผู้ที่เอาจริงเอาจริงนี้ เมื่อนั่งภาวนา ลงไปอย่างนี้ จิตมันทำทำว่าจะไม่สงบอย่างนี้ อธิษฐาน
ใจลงไปเลย เอา ถ้าหากว่า ทำจิตนี้ให้สงบไม่ได้ เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ตายกับนี้แหละอย่างนี้
อธิษฐานใจมันลงไปอย่างนั้นแล้ว ก็ทำ ความเพียรเพ่งพินิจลงไปเลย เอามันจะไม่สงบก็ลองดูซิ เราจัก ไม่
ลุกจากที่นั่งนี้เลย มันจะเจ็บจะปวดมันจะเป็นอย่างไร ก็ให้ มันเป็นไป ถ้ามันยังไม่เมื่อไม่หน่ายต่อความ
เที่ยงแท้แน่นอนของ สังขารร่างกายนี้แล้ว ก็ให้มัน ลองดูซิ นี่คนส่วนมากใจไม่ถึง กลัวตาย ถ้าอดกลั้นทน
ทานอย่างว่านี่กลัวมันจะตาย นั่นแหละ กลัวแต่ตายอยู่ มันก็เลยไม่ จิตไม่มีอำนาจเหนือกิเลสได้เลย การ
ที่จิตจะมีอำนาจเหนือกิเลสได้นะ มันต้องไม่กลัวตาย ต้อง เอาตายไว้เบื้องหลังเลย แต่ความจริงมันไม่
ตายหรอก แต่ตนเอง ไปกลัวล่วงหน้าไว้เฉยๆ นี่ มันทุกขเวทนาเข้าไปจริงๆ มันกลัวตาย แล้วมันก็จิต
รวมลงเท่านั้นเองแหละ จิตมันก็รวมลง เราถือ ความสัตย์มันไว้ในใจเลยอย่างนี้ เมื่อมันเห็นว่า ถ้าขึ้นไม่
รวมลงนี่ มันจะตายจริงๆ อย่างนี้ มันก็รวมลงซิ นั่นแหละ เราต้องเอาลง ไปมันถึงขั้นนั้น

การนั่งสมาธิภาวนานั้นนะ ดูฟังจากประวัติของ พระพุทธเจ้าเป็นไฉนเล่า พระองค์ก็ทรงตั้งพระ
หฤทัยอธิษฐาน มหาปธานความเพียร 4 อย่างนั้น ถ้าหากว่าไม่บรรลุ สัมมาสัมโพธิญาณนี้ตราบดีแล้ว
เราจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ต่อจากนั้นก็จึงได้ทำความเพียรเพ่งพินิจลงไป ในที่สุดพระองค์ก็ ตรัสรู้ในญาณ
ที่ 1 ญาณที่ 2 ญาณที่ 3 เป็นญาณสุดท้าย เรียกว่า อาสวกขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ว่า อาสวะกิเลสน้อยใหญ่
ทั้งหลาย หมดสิ้นไปแล้ว เมื่อนั้นแหละพระองค์จึงได้คลายออกจากสมาธิ แต่พวกเราเหล่าพุทธบริษัทก็ไม่
ถึงกับที่ว่า เราจะต้องอธิษฐานใจ ถ้าหากว่าละอาสวะกิเลสไม่หมดสิ้นจะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เลย ก็ไม่ถึงขนาด
นั้นหรอก ความจริงนะ เราเอาเพียงแค่ว่า ให้ใจมันรวมลง เป็นหนึ่งเท่านั้นแหละ ให้มันละนิวรณ์ 5 ลงไป
ให้ได้ นี่ก็ยังไม่นับว่าดี อยู่แล้ว

นี่แหละที่เรียกว่า อุบายที่แนะนำพร้าสอนนี่นะ ถ้าหากว่าใครเบื่อทุกข์ในวัฏฏสงสารจริงจัง
แล้วก็เอา ตั้งอกตั้งใจลง ทำความเพียรลงไปอย่าไปกลัวตาย ไม่ตายหรอก มีแต่มันจะจิตใจ หนักแน่นสงบ
เยือกเย็นต่อไป ใจตั้งมั่นหนักแน่นแล้ว มันก็ไม่หวั่นไหว ต่ออำนาจของความชั่วร้ายต่างๆ ที่มีกระทบ
กระทั่งมา จิตใจก็จะ มิได้หวั่นไหว ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นรู้เท่าทัน รู้เท่าทันสังขารทั้งภายนอก ทั้งภายในทั้ง
หยาบทั้งละเอียดตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าแล้วก็ ปล่อยวางเท่านั้นเองแหละ ไม่ใช่อย่างอื่น ที่ว่าไม่รู้
เท่านั้นมันไม่ยอม ปล่อยวาง เป็นอย่างนั้น ถ้ารู้เท่าแล้วก็ต้องปล่อยวาง ถ้าปล่อยวาง ได้จริงจิตมันก็รวม
ลง

ก็ให้สังเกตเอาตรงนี้แหละการภาวนานะ ถ้ามันจิตรวมลง ไม่ได้เลยอย่างนี้แสดงว่ามันปล่อย
วางไม่ได้ เราก็ต้องเพียรพยายาม เพ่งพินิจไปจนให้เต็มความสามารถของตนของตน ดังแสดงมา สมควร
แก่เวลาขอยุติลงเพียงเท่านี้

คุณ ปราโมทย์ สันตยากร และคุณอรุณฯ สันตยากร ผู้พิมพ์

จากเว็บ [บันทึกฉบับภิกษุนิรนาม](http://www.geocities.com/worralapo)