

นอก
คัมภีร์
เหนือ
ตารา

นอกคัมภีร์ เหนือตำรา

หลวงพ่อดอง อากาศโร

ISBN 974-91165-6-9

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ตุลาคม ๒๕๕๘

จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย วัดสนามใน

๒๗ หมู่ ๔ ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทร. ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑ แฟกซ์ ๐-๒๘๘๓-๗๒๗๕

สงวนลิขสิทธิ์ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เมตตาพร

๕๘/๙-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

คำนำ

หนังสือ “นอกคัมภีร์ เหนือตำรา” นี้ ถอดความมาจากการบรรยายของ หลวงพ่อดอง อากาศโร ในโอกาสที่ได้เดินทางไปต่างประเทศ ระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน ถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๓๘

คำว่า “นอกคัมภีร์ เหนือตำรา” ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้ มีความหมาย แบ่งเป็น ๒ นัย กล่าวคือ

นัยที่หนึ่ง คนทุกคนไม่ว่าจะรู้หนังสือหรือไม่ มีการศึกษาอย่างน้อยเพียงใด อาจจะเคยหรือไม่เคยได้เล่าเรียนธรรมะคำสอนต่างๆ ที่มีบันทึกไว้ในคัมภีร์หรือตำรา ถ้าหากได้รับคำแนะนำ หรือแนะแนววิธีปฏิบัติอย่างถูกต้องจากผู้รู้จริง และลงมือปฏิบัติตามด้วยความพากเพียร ย่อมจะบรรลุธรรม พ้นไปจากความทุกข์ได้

นัยที่สอง “นอกคัมภีร์ เหนือตำรา” หมายถึงสภาวะธรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ประสบ หรือได้สัมผัสนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับคัมภีร์ตำราใดๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะธรรมที่บุคคลผู้นั้นเข้าถึงและสัมผัสได้ด้วยตนเอง

สารบัญ

การเจริญสติเป็นการหันกลับเข้ามาหาตัวเอง ฟังพาตัวเอง เพราะโดยปกติมนุษย์เรามักจะสนใจหรือมองออกไปข้างนอกจนลืมตัวเอง จนกว่าจะมีผู้รู้หรือปราชญ์ทางจิตวิญญาณได้แนะนำหรือตักเตือน ให้อย้อนกลับเข้ามารับรู้การเคลื่อนไหวทั้งของร่างกายและจิตใจ เมื่อนั้นรุ่งอรุณแห่งความหลุดพ้นก็จะปรากฏขึ้น

ขอขอบคุณทุกๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี

วัดสนามใน

เมษายน ๒๕๕๖

คำนำ	๓
๑. กายรักษาจิต	๙
๒. ค่าของความเป็นคน	๑๕
๓. ทางเลือกของคุณ : ชีวิตที่วุ่นวาย หรือ ชีวิตที่สงบ (๑)	๒๑
๔. ทางเลือกของคุณ : ชีวิตที่วุ่นวาย หรือ ชีวิตที่สงบ (๒)	๒๙
๕. จิตที่ล่องลอย - จิตที่มั่นคง	๔๑
๖. การรักษาสติในชีวิตประจำวัน	๕๑
๗. ถอนไปสู่อิสรภาพและปัญญา	๖๑
๘. สวรรค์อยู่ในนอก นรกอยู่ในใจ	๖๙
๙. การแสวงหานิพพานขณะที่ยังมีชีวิตอยู่	๗๙
๑๐. ถาม - ตอบปัญหา	๘๗
ภาคผนวก	๑๐๐
วิธีปฏิบัติ	๑๐๑
- การยกมือสร้างจังหวะ	๑๐๑
- การเดินจงกรม	๑๐๕
รู้จักวัดสนามใน	๑๐๘
ประวัติย่อ หลวงพ่อทอง อาภาภโร	๑๑๐
กาลามสูตร	๑๑๑

นอกรัศมี
นอกรัศมี
เหนือ
ดารา



กายรักษาจิต*

ขอเจริญในธรรมแต่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

รายการต่อไปนี้ เป็นรายการที่จะได้พุทธธรรมะให้พวกท่านทั้งหลายที่สนใจได้รับฟังตามสมควร หัวข้อการบรรยายในวันอาทิตย์ที่ ๒๕ เดือนมิถุนายนนี้ เป็นหัวข้อเรื่อง “กายกับจิต หรือว่า กายรักษาจิต หรือว่าจิตกับกาย”

กายกับจิตนี้เป็นของคู่กัน ทุกชีวิตหรือว่าทุกคน คนเกิดมาในโลกนี้ต้องมีกายและก็มีใจ จะมีแต่กายไม่มีใจ ก็อยู่ไม่ได้ หรือว่ามีแต่ใจ กายก็อยู่ไม่ได้กาย จิต-ใจอันนี้ เราจะเรียกอย่างไรก็ได้ ถ้า ๒ อย่างนี้แยกจากกันก็หมดลม หรือเราเรียกง่ายๆ ว่าตาย

* บรรยายที่หอประชุมใหญ่ วัดจวงเหยน เมืองคาร์เมล, มลรัฐนิวเจอร์ซีย์, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๒๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๓๘

เมื่อเรามีชีวิตหรือเมื่อเรายังเป็นคน หรือเรามีกายกับจิตนี้ เรา จะเอากายนี้รักษากิจ ให้เราได้รับประโยชน์จากกายกับจิตนี้อย่างไร ถ้าเราไม่มีวิธีการที่ดีหรือมีวิธีการที่ถูกต้อง กายกับจิตหรือว่า กายนี้มันจะรักษากิจไม่ได้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้มาก่อน ท่านจึงบอกวิธีหรือสอนวิธีให้เรา มีวิธีการรักษากายแล้วก็เอากายไป รักษาใจ แล้วใจก็จะมารักษากายอีก

บางคนคนเรา กายปกติ จิตไม่ปกติ บางคนจิตปกติ กาย ไม่ปกติ สองอย่างมันอยู่ด้วยกัน แต่มันทำงานไม่เสมอกัน มัน ทำงานไม่เท่ากัน แต่ถ้าเรารู้ เราเข้าใจวิธีการรักษากายรักษากิจ ตาม แบบที่พระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้ ให้เราเห็นกาย เราก็จะเห็นจิต

ถ้าเรารักษากายก็เป็นการรักษากิจไปในตัว เพราะฉะนั้นท่าน จึงบอกให้เรา รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันจิต

โดยการสร้างให้เป็นไปในกาย ถ้าเรามีสติเป็นไปในกายแล้ว เราก็จะมีสติเป็นไปในจิต เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกให้เรา มีการ พิจารณาร่างกาย หรือว่าพูดง่ายๆ ให้เรามีสติในกายของเรา ให้เรา มีสติในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

สติก็คือ ความรู้สึกในขณะที่เราเคลื่อนไหว ในขณะที่เรา ทำงานทุกอย่างให้เรา รู้สึกตัว อันนั้นเป็นสติ แต่คนเราส่วนใหญ่ ลืมกายตัวเอง และมันก็ไม่ไปเห็นจิตของตัวเอง และก็เป็นการ ลืมจิตตัวเอง หรือพูดง่ายๆ คนเราอยู่ด้วยโมหะ อยู่ด้วยความหลง อยู่ด้วยอวิชชา อยู่ด้วยความไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ทั้งหลาย ท่านจึงบอกให้ ทุกคนนี้อยู่ด้วยปัญญา ถ้าคนไม่มีปัญญาแล้ว คนจะไม่เห็นกาย ไม่เห็นจิตของตัวเอง ถ้าคนมีปัญญาแล้ว ก็จะรักษากายรักษากิจได้ กายกับจิตก็จะอยู่ด้วยกันโดยที่ไม่มีการขัดแย้งกัน

แต่คนส่วนใหญ่นี้มีการขัดแย้งกัน กายกับจิต หรือจิตกับกาย ของตัวเองนั้นนะ มันขัดแย้งกัน ถ้าเราเข้าใจ ถ้าเรามีปัญญาหรือว่า สติแล้ว ขัดแย้งตัวเองก็จะมี ขัดแย้งคนอื่นก็จะมี

เพราะฉะนั้นกายจึงจะรักษากิจได้ กายของตัวเองก็จะมี เดือดร้อน จิตของตัวเองก็จะมีเดือดร้อน

แต่ถ้าเราลืมตัวเมื่อไหร่ ถ้าเราหลงตัวเมื่อไหร่ ถ้าเราขาดสติ เมื่อไหร่ เราก็มีการขัดแย้งกับตัวเอง เพราะฉะนั้นคนเราทำอะไร ที่ไม่ได้ตามที่จะต้องทำ ก็จึงมีการหงุดหงิด หรือจึงมีอารมณ์เกิดขึ้น กับตัวเอง หรือว่าพูดง่ายๆ มีอารมณ์เกิดขึ้นกับกายตัวเอง เกิดขึ้น กับจิต กระทบกระเทือนกันทั้ง ๒ อย่าง ดังนั้น ท่านให้มีการเห็น กายและก็เห็นจิต เอากายไปรักษากิจ แล้วก็เอาจิตมารักษากายอีก

พระพุทธเจ้าท่านได้บอกทางให้คนทุกคน หรือให้คนทุกชีวิต ได้เดินทาง ถึงไม่เป็นชาวพุทธ แต่ให้เป็นคนหรือว่ามีชีวิตเหมือนกัน อย่างนี้ ก็เดินไปได้ ก็จะทำให้กายของเรา รักษาจิตได้ คนนั้น จะไปอยู่ที่ไหน จะไปอยู่สังคมไหน จะเข้าที่ไหนก็สบาย

เพราะว่ากายกับจิตของตัวเองมันอยู่กันได้ หรือว่ากายกับจิต ของตัวเองมันปกติแล้ว เรื่องสิ่งภายนอกหรือว่ามีรอบข้างไม่มี อิทธิพลที่จะมาทำลายกาย ทำลายจิตของเราได้ เพราะกายของเรา มันอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความรู้ อยู่ด้วยความเข้าใจ ไม่ไปวุ่นวาย ไม่ไปยุ่ง ไม่ไปสับสนกับคนอื่น กับเรื่องอื่น กับอย่างอื่น ก็ไม่มี อย่างอื่น พระพุทธเจ้าท่านบอกแล้ว

ก็มีอย่างเดียว คือ การให้เรามีสติ อย่างอื่นไม่มีที่จะให้กาย รักษาจิตได้ นอกจากเราทำให้กายเรามีสติ มันจึงจะไปรักษาจิตได้ เพราะว่าจิตของคนมันไม่อยู่ มันไม่นิ่ง มันไม่อยู่ปกติ มันวิ่งอยู่ ตลอดเวลา มีแต่เรามีสติอยู่กับกาย เราจึงจะเข้าไปจัดการ หรือจึง จะเข้าไปรู้เท่าทันเรื่องจิต

ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่งว่า มันเป็นโลกแห่งความคิด เพราะฉะนั้น คนเราจึงเข้าไปอยู่กับความคิด ไปเล่นกับความคิด ตกไปอยู่กับ ความคิดโดยไม่มีสติ โดยไม่มีสมาธิ โดยไม่มีปัญญา และก็จะทำให้ ตัวเองเป็นทุกข์ ทำให้ตัวเองหาทางออกไม่ได้ และก่ติดอยู่ในความคิด

และก่ติดความคิดมันตึงไป ลากไปจูงไป ออกไม่ได้ แล้วก็สับสน วุ่นวายและก็ยุ่ง

แต่ถ้าเรามีสติอยู่กับกายของเราแล้ว มันจะรักษาจิตได้ มันจะ ไม่ได้สืมกาย และมันจะไม่ได้สืมจิต หรือว่าเป็นกายที่ปกติและ ก็เป็นจิตที่ปกติ และก็เป็นกายที่สงบและก็เป็นจิตที่สงบ ทุกคน ต้องการพบ หรือว่าทุกคนต้องการ แต่ว่าเรายังไม่มีวิธีหรือเทคนิค ที่จะเข้าไปหา

มีวิธีเดียว คือ วิธีที่เราทำการเคลื่อนไหว ให้เรามีสติให้เรารู้สึกตัว

วิธีที่อาตมาพูดนี้เป็นวิธีที่อาตมากล้ารับรอง หรือว่ากล้ายืนยัน ถ้าคนต้องการของจริง หรือว่าต้องการความจริง เพราะมันเป็น ของจริง และก็เป็นสิ่งที่มันมีอยู่ในคนในชีวิต ของจริงที่เราพิสูจน์ ด้วยตัวของเรา ไม่ต้องให้คนอื่นมาพิสูจน์ และก็ไม่จำเป็นต้องไปพิสูจน์ คนอื่น เราต้องพิสูจน์เราเอง

พระพุทธเจ้าท่านทักทาย พระพุทธเจ้าท่านเรียกร้องให้ทุกคน มาพิสูจน์คำสอนของท่านได้ ให้มาพิสูจน์ตัวเองได้ ๒,๕๐๐ กว่าปี แล้วยังไม่มียะไรเปลี่ยนแปลง ยังดื้ออยู่ ยังมีหมด ถึงโลกมันจะ เจริญไปทางวัตถุ หรือมันจะวิวัฒนาการไปทางวัตถุจนมากมาย อย่างนี้ เรื่องของจริงก็ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ไม่มีสูญหาย

เพราะฉะนั้น อาตมาคล้ายๆ กับเป็นผู้รับหรือว่าเป็นผู้ที่ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า อาตมาก็กล้ายืนยันกับของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน

ของจริงอันนี้ ไม่มีศาสนา ของจริงอันนี้มันอยู่กับตัวคน อยู่กับตัวชีวิตของคน ไม่ต้องมีศาสนา (อยู่ที่) ว่าคนคนนั้นต้องการของจริงไหม จะเอาของจริงไหม ของจริงที่มันมีอยู่ในตัว ของจริงที่มันมีอยู่กับเรา

เดี๋ยวนี้เราลืมของจริง เราไปวิ่งกับของภายนอก ภายนอกของเรา จิ้งหิวและจิตของเราจิ้งหิว ทั้งสองอย่างนี้ต่างคนต่างหิว มันก็เลยรักษากันไม่ได้ อยู่ด้วยกันไม่ได้ ถึงเราจะวิ่งหา เราจะไปหาที่อื่นหาที่ไหน ก็ไม่พบไม่เจอ ถ้าเราไม่มาหาที่ตัวเรา เราจะไปขอร้อง อ้อนวอน เราจะไปขอจากสิ่งอื่นอย่างอื่น สิ่งที่เราไม่เห็นข้างนอกนั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร คนเราจึงเห็น้อยทั้งกายและจิตเห็น้อยทั้งจิต กายก็รักษาคิดไม่ได้ จิตก็รักษากายไม่ได้

เพราะฉะนั้น สิ่งอื่นอย่างอื่นเป็นของไม่จริงทั้งนั้น เป็นของหลอก เป็นของทำให้คนหลงและกิดิต ถ้าเราไม่เห็นกาย จิตของเรา ก็จะพึงได้ กายของเราก็จะพึงจิต จิตของเราก็จะพึงกาย

การพูดหรือว่าการแสดง (ธรรม) ก็จบและยุติ

ต่อไปใครมีปัญหาหรือว่าใครสงสัย ใครมีอะไรก็ถามได้



ค่าของความเป็นคน*

ขอความเจริญหรือขอความสวัสดิ์แต่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

รายการต่อไปนี้เป็นรายการที่จะได้พูดธรรมะ ให้พวกท่านทั้งหลายได้รับฟังตามสมควร จะพูดในหัวข้อเรื่อง “คุณค่าของความเป็นคน หรือว่า ค่าของความเป็นคน”

เราเกิดมาทุกคนนี้มีค่าอยู่ในตัว แต่บางคนก็อาจจะเข้าใจ บางคนก็อาจจะไม่เข้าใจว่าตัวเรานี้มีค่า

เพราะฉะนั้น คนบางคนก็เลยไม่สนใจกับเรื่องตัวเอง ปล่อยให้ตัวเองนี้เป็นไปตามบุญหรือว่าตามกรรมของตัวเอง ก็เลยปล่อยให้เวลานี้ผ่านไป โดยที่ไม่ได้นึกถึงค่าของตัวเอง และก็ปล่อยให้ตัวเองนี้เกิดความเป็นทุกข์ มีอะไรเกิดขึ้นก็แก้ไขปัญหาตัวเอง

* บรรยายที่หอประชุมภุมกนยนิ วัดจวงเขยน, คาร์เมล, นิวยอร์ก, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๓๘

ไม่ได้ แล้วก็หาทางรอดหรือหาทางออกให้แก่ตัวเองไม่ได้ ก็เลยมองไม่เห็นค่าของตัวเอง

คนที่รู้ค่าของตัวเอง เห็นค่าของตัวเอง ก็หันเข้ามาศึกษาตัวเอง หันเข้ามาหาค่าของตัวเองที่มีค่าที่สุดอยู่ในตัวของตัวเอง วิชาทางแก้ไข วิชาทางที่จะออกจากทุกข์ให้แก่ตนเอง

ต้องหันเข้ามาศึกษา เข้ามาหาค่าของตัวเองตามแบบที่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ท่านสอนไว้ จึงได้พบตัวเอง และก็จึงได้เห็นตัวเอง

แต่ละคนจึงได้ (มี) ค่าของตัวเอง และเห็นคนความเป็นค่าของคนของตัวเอง ตามแบบที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้แล้ว ให้เราหาทางที่จะออกจากทุกข์ ให้เราหาทางที่จะดับทุกข์ หรือว่าให้เราหาทางที่จะทำลายทุกข์ ไม่ให้เกิดทุกข์หรือไม่ให้ทุกข์เกิด เพราะว่าทุกคนนี้ไม่ต้องการความทุกข์ หรือว่าทุกข์ชีวิตไม่ต้องการความทุกข์

เราจะพูดสรุปทั้งหมดทั้งโลก ไม่มีใครต้องการความทุกข์ ถ้าเราเห็นตัวเราแล้ว ความทุกข์มันจะลดน้อยลง หรือว่าความทุกข์มันจะจางลง ความทุกข์มันจะจืดลง

ถึงคนไหนจะประกาศตนว่าเป็นชาวพุทธ แต่ถ้ายังมีทุกข์อยู่ ก็ยังเป็นชาวพุทธได้ไม่เต็มหรือไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้นคนทุกคนเราอย่าปล่อยจิตปล่อยใจหรือว่าความนึกความคิดของตัวเองไปตามยถากรรม ให้เราเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าท่านเดินไปก่อน

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้แล้วว่า ให้เราเดินทางสายกลาง-มัชฌิมาปฏิปทา ให้เราเดินทางสายกลาง ทางสายกลางก็คือเราเดินด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

ถ้าเราทำอะไรขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ความทุกข์มันก็เกิด เพราะฉะนั้นคนเราทำอะไรจึงมองไม่เห็นตัวเอง ไม่เข้าใจในหน้าที่หรือว่าภาระงานของตัวเอง เพราะฉะนั้นโลกของเราจึงสับสน วุ่นวายไปทุกมุมโลก

ถ้าเรามองเห็นค่าหน้าที่การงาน การทำอะไรทุกอย่าง เราจะเป็นคนที่รับผิดชอบในตัวเอง รับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง รับผิดชอบในการกระทำของตัวเอง โดยที่ไม่โยนหน้าที่ของตัวเองหรือว่าการรับผิดชอบของตัวเองไปให้คนอื่น เพราะว่าเราทำด้วยสติ ทำด้วยสมาธิ ทำด้วยปัญญา เราต้องรักความจริงหรือสิ่งที่ตัวเองทำ และก็กล้าพูดความจริง และกล้าเสียสละชีวิตกับความจริง



พระพุทธเจ้าท่านทำมาเป็นตัวอย่างแล้ว เสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ เสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เสียสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม หรือว่ารักษาความจริง หรือว่ารักษาสัจจะ เพราะธรรมะหรือว่าของจริงที่ท่านได้เสียสละมันยังเป็นอยู่กับคน

เพราะฉะนั้น พวกเราที่เป็นชาวพุทธจึงพยายามรักษาสัจจะที่มันมีค่า หรือว่าค่าที่มันมีอยู่ในตัวเรา เพื่อให้มันเป็นอยู่คู่โลก หรือเพื่อให้มันเป็นอยู่เพื่อลูกหลานของเรา

เราเป็นผู้ใหญ่เป็นพ่อเป็นแม่เป็นครูบาอาจารย์ เราต้องพยายามทำสิ่งที่ดีๆ ไว้ให้ลูกหลานของเรา

เหมือนกับสิ่งที่พวกท่านทั้งหลายที่ได้เสียสละที่อยู่อาศัยของพวกท่านมาอยู่ที่นี้ เป็นตัวอย่างของลูกหลานในทางดี พยายามเอาเด็กเอาลูกเอาหลานตัวเล็กๆ ของเรา ให้มาเห็นสภาพแวดล้อมภายในวัด หรือว่าความเป็นอยู่ของวัด ให้เขาได้มากราบ ให้เขาได้มาไหว้ เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจของเขาของเด็ก

ถ้าเราไม่นำเขามา เด็กลูกหลานเขาก็มาไม่เป็น (ถ้า) ผู้หลักผู้ใหญ่พ่อแม่ผู้ที่เดินก่อนไม่นำ

ให้เราพยายามปั้นลูกหลานของเราตั้งแต่ตัวเด็กๆ ตัวเล็กๆ ให้เขา (มี) พื้นฐานที่ดี ถ้าเขามีพื้นฐานที่ดี เราเป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อแม่ เป็นครูบาอาจารย์ เราก็จะสบายใจ เขาก็จะมองเห็นคุณค่า หรือว่า

มองเห็นค่าของตัวเองตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จะเป็นคนพุดง่ายเป็นคนสอนง่าย จะเป็นคนบอกร่างกาย จะเป็นคนอยู่ในโอวาทของพ่อของแม่ของครูบาอาจารย์ของผู้หลักผู้ใหญ่

ถ้าเขามาสร้างพื้นฐานทางจิตใจ เขาก็จะเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะว่าสิ่งที่เขาตั้งใจของเขาให้ตกไปในที่ไม้นั้นไม่มี ถ้ามาที่วัด

การมาวัดนี้จึงเป็นสิ่งที่มีความเป็นอยู่ที่มีประโยชน์มากกว่าไปที่อื่นหรืออย่างอื่น เพราะสภาพความเป็นอยู่ภายในวัดมีแต่สิ่งที่จะเตือนจิตเตือนใจ ให้เขาได้มีสติรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่จะช่วยๆ ให้จิตใจของลูกหลานหรือให้เด็กให้ลูกของเราตกไปในทางที่ไม่ดี หรือว่าให้จิตใจของเขาอ่อนแอ มันก็ไม่มี

การที่คนบางคนพาลูกหลานเข้ามาวัดตั้งแต่เด็กๆ มาเห็นสภาพแวดล้อม จึงเป็นคนพุดง่ายสอนง่าย เป็นคนที่วางใจ อยู่ในโอวาท พ่อแม่ก็สบายใจ เพราะเขาเข้ามาวัดแล้ว จิตใจเขาจะเป็นบุญเป็นกุศล จิตใจเขาจะมีเมตตา มีกรุณา มีอุเบกขาในตัวเอง เพราะสิ่งแวดล้อมมีแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่เหมือนโรงหนังโรงละคร

เพราะฉะนั้นไปที่ไหน ถ้ามีวัดก็แสดงว่าเป็นเครื่องหมายของคนดี เป็นเครื่องหมายของผู้ที่มีจิตใจสูง วัดจึงเป็นที่ปลอดภัยที่สุด เป็นที่ที่ไม่มียันตราย ถ้าคนมาวัดแล้ว ก็มีการยิ้มแย้ม แจ่มใส หน้าตาเบิกบาน ถ้าเราไปโรงหนังโรงละคร จิตใจลูกหลานเราจะผิดปกติ จิตใจลูกหลานเราจะผิดธรรมชาติ

เวลาอาตมาเห็นผู้เป็นผู้ใหญ่พาลูกหลานมา หรือว่าพาเด็กของเรามาพักแรมที่นี่ อาตมารู้สึกวุ่นวายใจ ถึงคราวต่อไปถึงมีการจัดซัมเมอร์ แคมป์ (Summer Camp) ก็ให้มาที่วัดของเรามาที่นี่ อาตมานี้เห็นดีด้วย เห็นเขาเล่นเห็นเขาสนุก เห็นเขาอะไรกัน อาตมารู้สึกวุ่นวายใจกับลูกหลานของเราดี เสียตายแต่ (ที่) อาตมาพูดภาษาไม่เป็น ไม่ได้พูดกับเด็ก พูดไม่ได้

เด็กเขาทำอะไรเขาไม่มีมารยา เขาไม่มีอะไรเหมือนผู้ใหญ่ จิตใจเขายังขาวบริสุทธิ์เหมือนกับผ้า หรือของที่มันสะอาด ยังไม่มีอะไรมากมายเหมือนกับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ถ้าโตแล้วมัน (มี) เยอะแยะ

เพราะฉะนั้นที่พวกท่านทั้งหลายมา เสียสละมานี้ก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่ากระทำ ได้มารับฟังโอวาทจากพระ ได้มารับฟังคำสอนทางพุทธศาสนา คำสอนที่ดีๆ ที่กล่อมเกลาคิดใจลูกหลานเรา

ถึงเขาไม่รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ก็จะไม่จริงจังกกับเขาไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เขาไปบ้าง แล้วต่อไปมันจะเป็นอุปนิสัย คล้ายๆ สร้างบุญ สร้างบารมี สะสมบุญสะสมบารมีให้ตัวเขาเอง

เพราะฉะนั้น การพูดในวันนี้ หัวข้อ “คำของความเป็นคน” ก็ขอบและกัญติ ก็ขอความสวัสดิแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน



ทางเลือกของคุณ ชีวิตที่วุ่นวาย หรือ ชีวิตที่สงบ* (๑)

ขอความสวัสดิแก่ผู้ที่สนใจในธรรมทุกท่าน

ต่อจากนี้ไปอาตมาจะได้พูดธรรมะ ให้พวกท่านทั้งหลายได้รับฟังตามเวลา หัวข้อธรรมะที่จะพูดในวันนี้เป็นหัวข้อที่กำหนดให้พูด “ทางเลือกของคุณ ชีวิตที่วุ่นวาย หรือ ชีวิตที่สงบ” เพราะฉะนั้นในขณะที่พวกท่านทั้งหลายฟังอาตมาพูด ก็ให้พวกท่านเลือกเอาว่าเราจะเอาทางไหน (สำหรับ) ชีวิตของเรา

ชีวิตของคนทุกชีวิต หรือว่าทางของคนทุกคน ทางหนึ่งก็คือทางวุ่นวาย ทางหนึ่งก็คือทางสงบ ทุกคนในที่นี้คงไม่ต้องการทางที่ทำชีวิตให้วุ่นวาย (แต่) ต้องการทำให้ชีวิตของตนให้สงบ

* บรรยายที่วัดแห่งการตรัสรู้ เขตบรองซ์, มลรัฐนิวเจอร์ซีย์, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๓๘

เราต้องหาทางที่มันจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น สงบ ทุกคนก็แสวงหา หรือว่าทุกคนก็เรียกร้องก็พูดกันแต่ความสงบ เพราะว่าชีวิตที่วุ่นวายหรือว่าที่มันไม่สงบนั้นทำไม่ค่อยถูก หรือว่าเวลาทำอะไรก็ไม่สงบ บางทีทำอะไรดูข้างนอกหรือว่าดูหน้าตาข้างนอกนั้นก็มีการไม่ค่อยสงบ ทำอะไรก็ทำไปตามความคิดหรือทำอะไรก็ทำไปตามความวุ่นวายของตัวเอง ไม่ทำด้วยจิตใจที่มันสงบ ไม่ทำด้วยอาการที่มันสงบ เพราะว่าคนไม่รู้ทางเดินของตัวเอง ไม่รู้ทางเดินของชีวิต

พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้วว่าทางเดินของชีวิต หรือว่าทางเดินของคนที่จะทำให้เราสงบได้ ทำให้ชีวิตของเราสงบได้ก็คือเราทำอะไรด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ด้วยความรู้ตัวเอง

แต่คนที่ไม่อยากทำตามพระพุทธเจ้า ไม่อยากปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า อยากทำตามความคิดของตัวเอง หรือว่าอยากเดินตามทางของตัวเอง มันก็เลยทำให้ชีวิตวุ่นวาย

บางทีเราทำอะไรเราก็เลยเอาคำพูด หรือว่าทำเอาข้างนอก จะให้มันช่วยได้ จะให้มันเป็นไปได้เหมือนคำพูด แต่บางทีมันก็เลยเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าเราพูดเราต้องปฏิบัติ ถ้าเราพูดแล้วไม่ปฏิบัติมันก็ไม่สำเร็จ บางทีพูดแล้วจะให้มันสำเร็จเลย พูดแล้วจะให้มันเป็นไปตามคำพูดเลย หรือว่าร้องขอแล้วจะให้มันเป็นไปตามนั้นเลย อันนั้นมันผิดหลักความจริง หรือว่าเป็นการทำที่ไม่ถูก

ความจริงที่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ ท่านต้องให้กระทำด้วยการปฏิบัติ หรือว่ากระทำด้วยตัวของเรา เพราะฉะนั้นการอ่อนน้อม ขอร้องนี้ ไม่เป็นหนทางที่จะสำเร็จได้ หรือไม่เป็นหนทางที่จะทำให้เรามีชีวิตที่สงบได้

ทางเดินที่จะทำให้เรามีความสงบนั้น เราต้องพยายามมาศึกษาภายใน มาศึกษาเรื่องใจ

ถ้าเราไปศึกษาข้างนอก ถ้าเราไปหาทางข้างนอกนั้นเป็นหนทางที่ไม่จบ พวกท่านทั้งหลายก็เคยเห็น ก็เคยประสบอยู่ บอกว่าทุกอย่างที่มันมีมากมาย ภายนอก หรือว่าทางภายนอก ทางเดินของข้างนอกนั้น มันยิ่งวุ่นวายมันยิ่งสับสน เพราะว่าข้างนอกมันเป็นของที่ไม่จริง มันเป็นสมมุติ มันเป็นของที่หลอกตาหรือว่าหลอกใจของคุณ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ทางที่บริสุทธิ์ที่สุด ทางที่มันประเสริฐที่สุด ทางที่มันจะสงบที่สุด ก็คืออยู่กับตัวของเราหรือว่าอยู่กับชีวิตของเราภายใน

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตั้งแต่ยังไม่ได้ออกบวช ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านมีอะไรครบทุกอย่าง แต่ท่านก็ยังหาทางเดินของชีวิตไม่ได้ ท่านก็ยังไม่มีความสงบ

เมื่อท่านได้มาดูกายของตัวเอง ดูใจของตัวเอง ท่านจึงค่อยได้ชีวิตที่สงบ ได้หนทางที่สงบ ท่านเห็นจิตเห็นใจของตัวเองที่มันปรุงมันแต่ง เห็นจิตเห็นใจของตัวเองที่มันนึกมันคิด หรือชีวิตของตัวเองที่มันสงบ

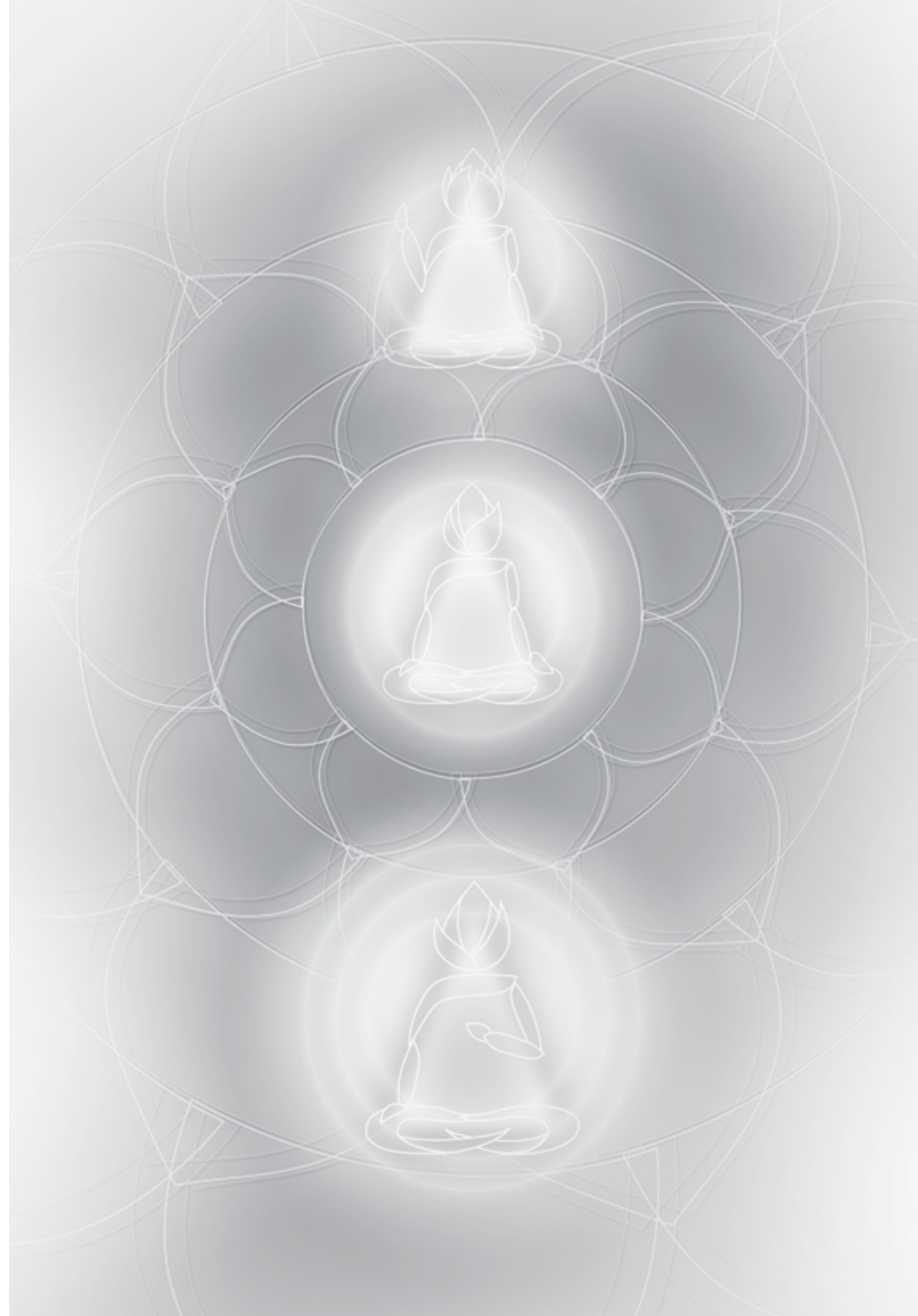
ดังนั้น พวกเราทั้งหมดนี้ ถ้าจะเดินตามพระพุทธเจ้าหรือเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว เราต้องปฏิบัติตาม การปฏิบัติตามนั้นนะ เดียวนี้พวกเราทำยังไม่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่อีกคล้ายๆ กับพวกเราชาวพุทธนี้ไปทำกันแต่เรื่องวัตถุ ไปทำกันแต่เรื่องข้างนอก ไม่ได้หันเข้ามาดูกายของเรา ดูใจของเรา ที่มันกว้าง ครอบคลุม ยาววา หนาคืบ

พระพุทธเจ้าท่านชี้ลงมาที่ใจของเรา ชี้ลงมาที่กายของเรา แต่เดี๋ยวนี้พวกเราชาวพุทธซื้อมออกไปข้างนอก หรือว่าทำอะไรมุ่งไปข้างนอกหมด มันก็เลยลืมตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ (ด้วย) การดูใจของท่านเอง หรือว่าดูจิตของท่านเอง ดูชีวิตของท่านเอง เอาจิตดูจิตของตัวเอง

คนไหนหรือว่าใครก็ได้ (ที่) พยายามดูจิตดูใจของตัวเอง พยายามเห็นจิตเห็นใจของตัวเองนั้น แสดงว่าเดินตามพระพุทธเจ้านั้น เป็นคนที่เข้าใจพระพุทธเจ้า เป็นคนที่ทำตามพระพุทธเจ้า

ที่พูดนี้ไม่ได้ว่าใคร หรือไม่ได้ตำหนิใคร พูดตามหลักความจริง

พวกเราชาวพุทธส่วนใหญ่ที่เป็นชาวพุทธนะ บางทีทำด้วยความไม่รู้ ทำด้วยความไม่เข้าใจ ทำตามโบราณทำตามปรัมปรา กันมา หรือว่าทำตามประเพณีกันมา ไม่ทำด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ทำด้วยการรู้จริงๆ เข้าใจจริงๆ หรือไม่ทำด้วยความจริงจริงๆ ไม่ทำด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญาจริงๆ



เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า ทำอะไรก็ได้ แต่ ทำด้วยสติ ทำด้วยสมาธิ ทำด้วยปัญญา คือการทำทุกอย่าง ทำแล้ว เห็นการกระทำของตัวเอง ทำแล้วก็เห็นตัวเอง นั่นเป็นการกระทำ ตามพระพุทธเจ้า ถ้าเราทำได้แบบนี้ ชีวิตของเราถึงสงบ ชีวิตของเรา ก็จะมีแต่ความปกติ

แต่พวกเราชาวพุทธ แล้วทำอะไร บางทีก็หาทางออกไม่ได้ ทำ ไปแล้วก็ติด ทำแล้วก็ยังทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ หรือว่าทำแล้วก็ยัง (เป็นเหตุ) ให้ตัวเองหาทางออกไม่ได้ หรือทำแล้วก็ให้ตัวเองหา คำตอบไม่ได้ หรือทำอะไรแล้วก็ยังไม่หายสงสัย ทำแล้วก็ยังสงสัย ในการกระทำของตัวเองอยู่ว่าจะได้หรือไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ทำอะไรก็ได้ ทำแล้วอย่าสงสัย ทำแล้วให้หายสงสัย

เดี๋ยวนี้คนทุกคนสงสัยเรื่องอดีต สงสัยเรื่องอนาคต แม้ ปัจจุบันก็ยังสงสัยอยู่ ไม่มั่นใจในการกระทำของตัวเอง ไม่มั่นใจใน ทางเดินของตัวเอง คนเราจึงหาทางออกไม่ได้ คล้ายๆ กับมิด

เดินคลำหาทางออก เพราะใจมันมืด ใจไม่สว่าง ทำแล้วก็ ทำให้ตัวเองสงสัย ทำแล้วจะได้จริงหรือไม่ หรือว่าตายไปแล้ว จะได้ หรือจะเป็นอย่างอื่น เราก็กังสงสัยอยู่ เพราะคนทำด้วยความไม่รู้ ทำด้วยความไม่มีสติปัญญา ทำแล้วก็ไม่เห็นปัจจุบัน ทำแล้วก็ไม่รู้ ปัจจุบัน ไม่เข้าใจปัจจุบัน

แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนความจริง ท่าน (สอนว่า) ทำอะไรให้ เราได้เห็นในปัจจุบัน ทำอะไรให้เราได้สัมผัสในปัจจุบัน เมื่อเรายัง มีชีวิตอยู่นี้ เพราะปัจจุบันเมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ มันก็พิสูจน์ได้ หรือว่า มันก็สัมผัสได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นในปัจจุบัน ให้เห็น ปัจจุบัน ให้ทำปัจจุบัน

เรื่องการทำข้างนอกเป็นเรื่องสมมุติ เป็นเรื่องบุคคลิขฐาน

มันเป็นชาดกเป็นเรื่องนิทาน คนรุ่นหลังหรือว่าสาวกหรือว่า รุ่นต่อๆ มา พวกเขายืนขึ้น อะไรขึ้นมา เพื่อจะดึงคนเข้ามาหา ธรรมะ เพื่อจะให้ธรรมะเข้าไปถึงใจของคน ไม่ใช่ว่าทำแล้วก็แล้ว ไปเลย ทำแล้วก็หวังจะไปเอาจากสิ่งที่มองไม่เห็น

บางคนทำอะไรแล้ว ก็หวังจะไปเอาจากสิ่งภายนอก สิ่งที่ไม่ มองไม่เห็น หรือสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ สิ่งสัมผัสไม่ได้จากข้างนอก สิ่งที่เรา มองไม่เห็น หรือบางทีหนักๆ เข้า เราคิดว่าจะมีวิญญูณล่องลอย จะมีวิญญูณอยู่ข้างนอก พาเราไปตรงนั้นตรงนี้

อันนั้นเป็นเพียงความหวัง หรือเป็นเพียงความคิดเท่านั้นเอง

พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า เราทำอะไร (ให้) ทำด้วยสติ ทำด้วย สมาธิ ทำด้วยปัญญา หรือว่าพูดง่ายๆ สรุปง่ายๆ (ว่า) ให้เรารู้ใน การกระทำของตัวเอง ให้เราเห็นในการกระทำของตัวเองในปัจจุบัน หรือพูดง่ายๆ พระพุทธเจ้าสอนคนเป็น พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน คนตาย (แต่) สอนคนที่ยังมีชีวิตอยู่

เพราะฉะนั้นชีวิตของเราที่สงบจริงๆ เราต้องมาทำในปัจจุบันนี้ หรือพูดง่ายๆ สรุปร่างๆ ให้เรามาดูการเคลื่อนไหวของตัวเอง ดู การกระทำของตัวเอง ดูการทำหน้าที่ของตัวเองในปัจจุบันนั้นนะ ถ้าใครทำได้ ชีวิตคนนั้นจะสงบ ชีวิตคนนั้นจะเยือกเย็น หรือชีวิต ของคนนั้นจะปกติจะประเสริฐ

การพูดหรือการบรรยายมาก็สมควรแก่เวลา ที่อาตมาพูดก็ให้ ท่านทั้งหลายตัดสินใจเอาเองว่า เราจะเอาทางไหน ชีวิตที่วุ่นวาย หรือชีวิตที่สงบ

ชีวิตที่จะสงบได้ก็คือ การให้เราเรียกร้อง ให้เรามาเรียกร้อง สติ ปลูกสติ เจริญสติ เหมือนกับ (ที่) อาตมาได้แนะนำ หรือได้ มาทำในวันนี้ วิธีกระทำอันนี้ อาตมารับรอง ไม่ได้ปฏิเสธอย่างอื่น ไม่ได้ไปว่าอย่างอื่น เพราะว่าอย่างอื่นวิธีอื่น เราจะไปรับรองคนอื่น ไม่ได้ ไปประกันคนอื่นไม่ได้ ไปทำลายอย่างอื่นไม่ได้

ถ้าเป็นวิธีที่เราได้ทำมา เป็นวิธีที่เราได้สัมผัส เราได้รับรู้มา เป็นวิธีที่ทำให้ชีวิตของเรามันเปลี่ยน หรือมันสงบได้จริงๆ แล้ว เราก็ต้องยืนยัน และก็เป็นที่มันมีอยู่ในตำรา และก็เป็นที่พระ พุทธเจ้าท่านได้สอนด้วย

การบรรยายมาก็สมควรแก่เวลา ก็ยุติการพูด



ทางเลือกของคุณ ชีวิตที่วุ่นวาย หรือ ชีวิตที่สงบ* (๒)

ขอความเจริญในธรรมแด่ผู้สนใจในธรรมทุกๆ ท่าน

รายการต่อไปนี้ เป็นรายการที่จะได้พบธรรมะให้พวกท่าน ทั้งหลายได้ฟัง หัวข้อธรรมะที่จะพูดหรือบรรยายในวันนี้มีหัวข้อว่า “ทางเลือกของคุณ ชีวิตที่วุ่นวาย และก็ชีวิตที่สงบ”

บางคนพอพูดถึงหัวข้อก็พอเข้าใจ หรือก็พอรู้ เพราะว่าใน ตัวเรา หรือว่าในชีวิตเราหรือว่าในคนทุกคนนี้ มันมีทั้งความวุ่นวาย และก็มีความสงบ และเราก็เคยประสบกับทั้งความวุ่นวายและ ความไม่วุ่นวาย สองอย่างนี้ทุกคนก็คงรู้อยู่ในตัวของตัวเอง คือ หนทางที่วุ่นวายกับหนทางที่สงบ เราจะเรียกสองอย่างนี้ก็ได้

* บรรยายที่วัดจวงเหียน เมืองคาร์เมล, มลรัฐนิวเจอร์ซีย์, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๓๘

ความวุ่นวายนั้น ทุกคนทุกชีวิตไม่ต้องการ ทุกคนก็ต้องการความสงบ ไม่อยากให้ชีวิตของเราวุ่นวาย อยากให้ชีวิตของเราสงบ แต่การเลือกนั้น...คำพูดมันพูดได้ว่าเราต้องการความสงบ ว่าเราไม่ต้องการความวุ่นวาย

เพราะฉะนั้น เมื่อฟังหัวข้อแล้ว คล้ายๆ เราจะเลือกได้ คล้ายๆ เราจะเลือกเอาว่าชีวิตที่วุ่นวายหรือชีวิตที่สงบ แต่ถ้าเราหาไม่ถูกวิธี ค้นไม่ถูกวิธี เราก็คงหาไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้แล้วว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย”

ถ้าใครต้องการความสงบก็ต้องเดินตามพระพุทธเจ้า ถ้าใครต้องการความวุ่นวายก็เดินออกจากทางของพระพุทธเจ้า ทางที่ไม่เดินตามพระพุทธเจ้า เป็นทางที่ไม่รู้ไม่เข้าใจตัวเอง หรือว่าไม่รู้ไม่เห็นตัวเอง ไม่ได้มองเข้ามาหาที่ตัวเอง ไม่ได้มองเข้ามาที่จิตที่ใจตัวเอง มองออกไปข้างนอก มันจึงทำให้ตัวเองนี้วุ่นวาย

ถ้าเรามองเข้ามาหาตัว มองเข้าหาจิต หรือมองเข้ามาหาชีวิตของเรา หรือมองเข้ามาหาใจของเรา ชีวิตของเราก็จะสงบ ตัวเราก็จะสงบ

ที่เรามองออกไปข้างนอก เห็นแต่คนอื่น ไปเห็นความผิดหรือไปเห็นความถูกของคนอื่น ไม่เห็นความถูก ไม่เห็นความผิดของตัวเอง หรือว่าไม่ได้จับผิดตัวเอง ไปจับผิดคนอื่น หรือว่าไม่ได้ดู

ตัวเอง ไปดูแต่คนอื่น ไปดูหน้าตาคนอื่น ไม่ได้ดูหน้าดูตาของตัวเอง ก็เลยไม่ได้เห็นจิตเห็นใจของตัวเอง

เวลามันมีความไม่ดีเกิดขึ้น ความวุ่นวายเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นความสงบเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็น เพราะเรามองออกนอกตัวเราไป

พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกให้เราอยู่กับตัวของเรา ให้เราอยู่กับกายของเรา อยู่กับใจของเรา อยู่กับจิตของเรา อยู่กับชีวิตของเรา อยู่กับความรู้สึกตัวของตัวเรา หรือพูดง่ายๆ ว่า ให้เราอยู่ด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา หรือว่าเราอยู่แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้ เราตื่น เราเบิกบาน

ถ้าเราเดินตามทางนี้ ชีวิตของเราก็จะไม่วุ่นวาย ชีวิตของเราก็จะสงบ หรือเป็นชีวิตที่สงบ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นชีวิตที่ปกติ เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลงมาทำอะไรเราไม่ได้ หรือว่าความดีใจ ความเสียใจ มาทำอะไรเราไม่ได้

แต่เรามันชอบลืมหืม หรือว่าชอบหลงตัว มีอะไรเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้มาดูตัวเอง ไม่ได้หันกลับเข้ามาภายใน ดูใจของตัวเอง เพราะฉะนั้น ความทุกข์มันจึงเกิดขึ้นจากเรา แต่เรายังไปโทษคนอื่นว่าคนอื่นเอาทุกข์มาให้เรา คนอื่นมาทำให้เราเป็นทุกข์ แต่จริงๆ แล้ว ความไม่รู้ของเรา ความไม่เข้าใจของเรา ความลืมหืมของเรา หรือว่าความไม่มีสติของเราเองต่างหาก เราก็คงไปโทษให้คนอื่น ไปว่าให้คนอื่น ไปตำหนิตติติงคนอื่น

ถ้าเรามีสติแล้ว เราจะดูตัวเราเองตลอดเวลา อะไรจะเกิดขึ้น จากคนอื่นก็ดี อะไรจะเกิดขึ้นจากตัวเองก็ดี ไม่ลืมตัวเอง

เพราะว่าท่านผู้รู้ท่านบอกไว้แล้วว่า อย่าลืม แล้วก็อย่าหลง แล้วก็อย่ามีโมหะ อย่ามีอวิชชา แต่โมหะ (กับ) อวิชชานั้น มันไม่มี ขณะที่มันมี ที่มันเกิดขึ้นนั้น เราลืมตัวต่างหาก หรือว่าพูดง่ายๆ ว่า เราไม่มีสตินั่นเอง

ดังนั้น พวกเราจึงพูดกันแต่เรื่อง “สติ” ตัวเดียว พูดแต่เรื่อง สติอย่างเดียว

ถ้าใครสามารถที่จะทำสติของตัวเองให้มีขึ้น หรือทำสติของตัวเองให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา นั้น เราจะไม่กลัวปัญหา เราจะไม่ ห่อถอยต่อปัญหา ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากตัวเรา หรือเกิดขึ้นจาก คนอื่นก็ตาม

ถึงมีปัญหา เราก็กแก้ปัญหโดยที่ไม่ทุกข์ เพราะว่าเราแก้ปัญห โดยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

เพราะว่าท่านผู้รู้ ท่านแก้ปัญหโดยสติ ด้วยสมาธิ ด้วย ปัญญา ด้วยการรู้ตัว ด้วยการไม่ลืมตัว ด้วยการไม่หลงตัว ถึง ปัญหามันหนักก็แก้โดยที่ไม่ต้อง (รู้สึกว่) หนัก หรือว่าแก้ปัญห โดยไม่มีปัญหา หรือว่าแก้ของหนักโดยไม่หนัก หรือว่าทำของหนัก ให้มันเบาได้ เพราะว่ามืสติ มีสมาธิ มีปัญญา

สามารถที่จะเดินเข้าสู่ปัญห โดยความมั่นคง โดยไม่มี อันตราย หรือว่าโดยความปลอดภัย โดยความบริสุทธิ์ โดยความ มั่นใจของตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่าคนทุกคนอย่ากลัวปัญห อย่า หนีปัญห ถ้าเรากลัว ปัญหายิ่งตาม ถ้าเราหนี ปัญหาก็ยิ่งตาม แต่ ถ้าหนีก็หนีด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญาไม่เป็นไร

ถ้าหนี (อย่าง) ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา บางทีก็ขาหัก เพราะฉะนั้น ทุกคนถ้าแก้ไขปัญหโดยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา จริงๆ แล้ว โลกนี้สงบ โลกนี้เย็น ดังนั้น ทุกคนต้องกลับเข้ามาหา ตัวเอง เข้ามาพิจารณาตัวเอง หาหนทางที่จะแก้ไขปัญหของตัวเองด้วย สติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้แล้ว การเคลื่อนไหวของคนหรือการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ทุกคนเคลื่อนไหวเป็น ทุกคนมีร่างกาย ทุกคนเหมือนกันหมด มีชีวิตเหมือนกัน มีการเคลื่อนไหวเหมือนกัน ทั้งหมด

คนมีความรู้เคลื่อนไหวเป็น คนไม่มีความรู้ก็เคลื่อนไหวเป็น คนมีการศึกษาก็เคลื่อนไหวเป็น คนไม่มีการศึกษาก็เคลื่อนไหวเป็น คนหน้าตาดีก็เคลื่อนไหวเป็น คนหน้าตาไม่ดีก็เคลื่อนไหวเป็น

เพราะฉะนั้น ของจริงจริงๆ กฎของธรรมชาติจริงๆ สภาวะ
จริงๆ นั้นเหมือนกันทั้งหมด ไม่มีอะไรที่จะแตกต่างกัน ไม่มีอะไร
ที่ทุกคนจะทำได้ ไม่มีอะไรที่ทุกชีวิตจะทำได้ ถ้าเราจะทำ

เว้นแต่เราจะปล่อยกายปล่อยใจ ปล่อยชีวิต ปล่อยจิตใจ
ของเราให้ไปตามสิ่งที่มันจะเป็น อันนั้นก็เป็นอย่างอื่นเรื่องหนึ่ง

เราจะไปโทษสิ่งอื่น จะไปโทษอย่างอื่น ไปโทษคนอื่น ไปโทษ
สิ่งข้างนอกนั้นไม่ได้ เราต้องยอมรับในการกระทำของตัวเอง
ยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง แต่คนก็ยังมองไม่เห็นตัวเอง
ไม่ยอมรับโทษตัวเอง ก็ยังมองออกข้างนอก มองไกล ยิ่งไกล ยิ่งไกล
ยิ่งไกล จนหายไปเลย ไม่มีวันที่จะเห็นตัวเองเลย

พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้ว การแก้ปัญหาต้องแก้ใกล้ๆ
แก้อยู่กับตัวเรา แก้ปัญหาในปัจจุบัน อดีตที่ผ่านมาแล้ว พระพุทธเจ้า
ท่านก็ไม่ให้ไปแก้ มันแก้ไม่ได้ อนาคตที่ยังมาไม่ถึงท่านก็ไม่ให้แก้
เพราะมันยังมาไม่ถึง มันแก้ไม่ได้

ที่แก้ได้จริงๆ คือ แก้ปัจจุบันของเราเอง

ให้เราเรียนรู้ปัจจุบัน ให้เราเห็นปัจจุบัน ในขณะที่เรา
เคลื่อนไหว ในขณะที่เราทำอะไรทุกอย่าง อันนี้เป็นการ
แก้ปัญหาที่สูงที่สุด เป็นการแก้ปัญหาที่ยอดเยียมที่สุด เป็นการ
แก้ปัญหาที่เป็นสัจธรรมที่เป็นของจริงที่สุด

ถ้าเราแก้ปัญหามาได้แล้ว สิ่งที่เราจะมานั่งมาเกาะไม่ได้
จะมาก่อกวนไม่ได้ ถึงมันจะวิ่งมาหาเรา มันก็ไม่ถึงเรา ไม่ติดเรา
ไม่อยู่กับเรา เพราะว่าเรามีวิธีป้องกันที่ดีแล้ว ก็คือ สติ สมาธิ
ปัญญา หรือความรู้สึกตัวนี้ มันก็จะหล่นเลย มันจะหลุดออกไป
หรือมันจะกระเด็นออกไปเลย

ถ้าใครแก้ปัญหามาได้แล้วแบบนี้ คนๆ นั้นก็อยู่ในโลกที่ไม่
วุ่นวาย อยู่ที่ไหนก็ไม่วุ่นวาย อยู่คนเดียวก็ไม่วุ่นวาย อยู่กับคนอื่น
ก็ไม่วุ่นวาย อยู่ที่เดียวตรึงก็ไม่เดียวตรึง อยู่ทีสับสนก็ไม่สับสน



แต่ว่าร่างกายภายนอกดูแล้ว ดูคล้ายๆ จะสับสน ดูคล้ายๆ จะมีความวุ่นวาย แต่จริง ๆ ภายในแล้วมันไม่มี เพราะว่าข้างในเราแก้ปัญหาได้แล้ว เราทำความเข้าใจนั้นออกไปหมด ไม่มีความวุ่นวายแล้ว

เราสามารถที่จะนั่งอยู่ในที่วุ่นวายคนเดียวปกติหรือโดยสงบ ใครจะพูด ใครจะว่า หรือใครจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของคนอื่น เป็นเรื่องของข้างนอก เป็นเรื่องของผู้ที่พูดผู้ที่ทำนั้นต่างหาก เราก็อยู่ด้วยความรู้ ด้วยความเข้าใจ หรืออยู่ด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญาของตัวเอง โดยที่เราไม่ได้ไปมองคนอื่น โดยที่เราไม่ได้ไปเข้าใจคนอื่น อันนี้เป็นหนทางที่ปลอดภัยที่สุด เป็นหนทางที่จะทำให้จิตใจของเราสูงขึ้น สูงขึ้น สูงขึ้น

ความหมายของคำว่า “สูง” นี้ บางคนอาจจะเข้าใจว่าเป็นการเหาะ หรือเป็นการลอยไปอย่างนั้นละ อย่างนั้นเป็นการเข้าใจผิด

ถึงเราอยู่ที่ต่ำๆ ถึงเรานั่งอยู่กับดิน อยู่กับหญ้า แต่ว่าจิตใจของเรามันสูง จิตใจของเรามันอยู่เหนือแล้ว ก็แสดงว่าเราอยู่ที่สูง ถ้าเราอยู่ที่สูงๆ แต่จิตใจของเรายังไม่สูง จิตใจของเรายังต่ำ จิตใจของเรายังไม่มีการพัฒนา จิตใจของเรายังไม่มีการแก้ไข ก็คล้ายๆ กับเรายังอยู่ที่ต่ำๆ

เพราะฉะนั้น พวกเราจึงต้องมาพัฒนาตัวของเรา มาพัฒนาจิต มาพัฒนาชีวิตของเรา มาทำจิตของเรา ทำชีวิตของเรา ปัญหาทั้งหมดมันจะได้ไม่มี แล้วสิ่งดีๆ ทั้งหมดนั้น เราไม่ต้องไปเรียกหา เราไม่ต้องไปขอร้อง เราไม่ต้องไปพูดให้ความดีมาหาเรา ถ้าทำดีแล้วมันดีเอง เพราะเราทำดีแล้ว ไม่ต้องเอาดี แล้วมันดีเอง ถ้าเราทำดีมันดีแล้ว

คนเราไม่เข้าใจก็ยังอยากเอาดีอยู่ ก็ทำให้ตัวเองหลงดี ติดดี หนักเข้าไปอีก ผิงตัวเองเข้าไปในความดีเลย เพราะฉะนั้น ทำดีแล้ว ไม่ต้องเอาดี แล้วมันจะดีเอง

เหมือนกับเราเจริญสติหรือทำความรู้สึกตัว ได้อะไร มันก็ได้สติ ได้ตัวเอง เพราะเราทำให้กับตัว มันก็ได้กับตัวเอง มันจะไม่ได้กับคนอื่น หรือคนอื่นจะไม่เห็น เราก็ต้องเห็นเรา ทำเพื่อเรา ไม่ได้ทำเพื่อคนอื่น

แต่คนอื่นจะเป็นผลอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่เพื่อให้คนอื่นมีเหมือนเรา เพื่อให้คนอื่นได้เหมือนเรา การที่จะได้ที่จะมี ก็ต้องลงมือปฏิบัติ ไม่ใช่เราบอกแล้วเราให้แล้วจะได้เลย มันเป็นไปได้ เพราะอันนี้มันเสกเป่าไม่ได้ มันต้องอาศัยตัวเอง มันต้องพึ่งตัวเอง ต้องช่วยตัวเอง

การพึ่งตัวเอง การช่วยตัวเองนี้ เป็นการกระทำที่ดีที่สุด เป็นการกระทำที่สูงที่สุด หาบุคคลที่จะทำได้ยาก แต่ก็มีผู้ที่ได้มากมายเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ (ตาม) ที่พูด

มันก็เลยไปตรงกับพระพุทธเจ้าที่ท่านว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงอยากให้ทุกคน หรือว่าคนทั้งหมดนี้ พึ่งตัวเองให้ได้ ช่วยตัวเองให้ได้ ถ้าเราพึ่งตัวเองให้ได้ ช่วยตัวเองได้แล้ว เราจะได้ไม่ต้องวิ่งออกไปหาที่พึ่งข้างนอก...ที่พึ่งดีๆ สิ่งที่ดีอยู่กับเรา อยู่ในตัวเรา - มันมีอยู่ แต่เราไม่ยอม

เราไม่ยอมรับความจริงที่มันมีอยู่กับเรา เราไม่ยอมรับตัวของเราเอง ไปยอมรับอย่างอื่น มันจึงทำให้เราขาดที่พึ่ง หาที่พึ่งอะไรไม่ได้ วิ่งไปที่ไหนๆ จะให้ใครช่วย - ใครช่วย มันก็เลยช่วยไม่ได้ หรือที่เราสมมุติว่าผู้ยิ่งใหญ่จะมาช่วยเรา ก็ยังช่วยไม่ได้

มันจะจบก็ต้องจบอยู่ที่เรา เราต้องช่วยเรา ถ้าเราไปหาที่อื่น อย่างอื่นข้างนอก ไม่มีการที่จะจบ มีแต่จะทำให้เราตกอยู่ในอวิชชา ตกอยู่ในความหลง ตกอยู่ในความมืดตลอดไป เพราะว่าความสว่างนี้มันอยู่กับเรา และความมืดมันก็อยู่กับเรา

พระพุทธเจ้าจึงว่า มีมืดแล้วก็มีสว่าง มีทุกข์แล้วก็มีสุข แต่ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น มีอยู่ที่เรา มีอยู่ที่ใจของเรา ไม่ได้อยู่ข้างนอกหรือคนอื่นไม่ได้เอามาให้ หรือมันไม่ได้ลอยมา บางทีถ้าเราเกิดปัญหาขึ้น

บางทีเรา (รู้สึก) คล้ายๆ มันลอยมาในใจ ลอยๆ เป็นอะไรมาเข้า (ใน) ใจเรา มาเข้าตัวเรา

อันนั้นเป็นความเข้าใจด้วยสติปัญญาของเราเอง เป็นความเข้าใจโดยที่ไม่มีเหตุไม่มีผล หรือเป็นความเข้าใจโดยที่ไม่รู้จริง เพราะว่าเราไม่เห็นของจริง

แต่ถ้าเราเห็นของจริงแล้ว เราจะอยู่กับของจริงได้ ไม่หนีจากกฎของความจริง ไม่หนีจากกฎของธรรมชาติ หรือไม่หนีจากสภาวะที่มันเป็นอยู่ ที่มันมีอยู่กับเรา

เราจะไม่ยอมเสียสละให้คนอื่น ถึงอย่างไร เราก็ต้องเสียสละด้วยตัวเรา เพื่อรักษาสัจจะหรือกฎสภาวะของเรา ไม่ให้มันหนีไป เพราะฉะนั้น คนทุกคนอย่าฆ่าสัจจะ อย่าฆ่าสภาวะ อย่าฆ่าความจริงที่มันมีอยู่ในตัวเราให้มันหายไป โดยที่เราไม่ได้รับประโยชน์จากตัวเรา

กฎของความจริง สิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่มันไม่เกิดไม่ตาย สิ่งที่มันเป็นสัจจะหรือว่าเป็นสภาวะอันนั้น มันมีอยู่ในคน เราเกิดมาในชีวิตเดียว เราเกิดมาครั้งเดียว ครั้งต่อไปนั้นไม่แน่ บางทีอาจจะไม่ได้เกิด แต่ว่าเรื่องการเกิดอะไร เรื่องอนาคตนั้น มันเป็นเทคนิคเป็นอุบายของการสอนของท่านผู้รู้ ให้คนหันกลับเข้ามาริบทำปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบันเท่านั้นเอง

แล้วพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า “เย ธัมมา เหตุ ปัพพะวาฯ
ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด จะเกิดเพราะเหตุ จะดับเพราะเหตุ”
มันหมดเหตุหมดปัจจัยแล้ว มันก็หมด แต่เราก็กังขังไม่ยอมหมด
เพราะความไม่เข้าใจของเรา เราก็กังขังว่ามันจะมีอะไรยาวออกไป
อีก ต่อไปอีกหลายๆภพ หลายๆชาติ

พูดง่ายๆ พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องตาย ท่านไม่ได้สอนเรื่อง
เกิด และก่อนจะตายนี้เราจะตายอย่างไร ก่อนจะหมดลม เราจะ
หมดลมอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านสอนอันนี้ ก่อนจะตายนี้ เพราะ-
ฉะนั้น เรื่องตายเรื่องเกิด เรื่องการทำดีทำชั่ว เรื่องการตายแล้ว
ไปนั้นไปนี้ เขาสอนมาก่อนแล้ว

สรุปสั้นๆ ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านสอนไม่ให้เกิด ถ้า
เกิดแล้วมันทุกข์ ท่านสอนให้ตายแล้วไม่ต้องเกิด มันเป็นทุกข์นะ
แต่ไม่มีใครพูดกัน พูดไม่ได้

ถ้าพูดแล้วมันกระเทือน มันกระทบ เตียวโลกมันแตก เพราะ
มันพูดแปลก แล้วไม่มีใครพูดกัน เผลออๆ พูดหนักๆ เข้า เขาว่าบ้า
พูดไม่รู้เรื่อง คนพูดบ้า มันเป็นอย่างนั้น เพราะพูดไม่เหมือน
คนอื่นพูด



จิตที่ล่องลอย - จิตที่มั่นคง*

ขอเจริญพรทุกท่าน

รายการต่อจากนี้ไปเป็นรายการที่จะได้พูดธรรมะให้ฟัง พูด
ธรรมะในหัวข้อเรื่อง “จิตใจที่ล่องลอยและจิตใจที่มั่นคง” หัวข้อที่
พูดนี้ บางคนก็อาจจะรู้อยู่ในตัวเองว่า จิตใจของตัวเองนี้อยู่ในสภาพ
อะไร ว่าจิตใจของเราล่องลอยล่องลอยไหม หรือว่าจิตใจของเรา
มั่นคงไหม อันนี้เป็นหัวข้อที่จะพูดในวันนี้ จิตใจที่ล่องลอยและ
จิตใจที่มั่นคง

คล้ายๆ จิตใจของผู้ที่ยังไม่ได้ฝึก หรือจิตใจของผู้ที่ยังไม่ได้รู้
ยังไม่ได้เข้าใจ ไม่รู้ที่เกิดของจิต ไม่รู้ที่เกิดของใจ มันก็เลยทำให้
จิตนี้ล่องลอยไปตามความคิด หรือว่าเราไม่รู้สึกรู้สึในตัวในขณะที่คิด

* บรรยายที่วัดแห่งการตรัสรู้ เขตบรองซ์, มลรัฐนิวยอร์ก, สหรัฐอเมริกา
วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๓๘

พอคิดมา เราก็เลยไปกับความคิด ความคิดก็เลยพาเราไป ล่องลอยไป อันนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีสติ หรือว่าเป็นความคิดที่ไม่รู้สึกตัว เป็นการคิดที่ไม่รู้สึก หรือว่าเราไม่เห็นที่เกิดของความคิด ไม่เห็นที่เกิดของใจ มันจึงพาเราไป หรือว่าเราจึงไปกับมัน

คล้ายๆ กับเราไม่มีกำลัง คนที่ไม่มีกำลังหรือคนที่ไม่มีแรงนี้ เมื่อถูก...มีอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น

ไม่เหมือนจิตผู้ที่มีการฝึก ไม่เหมือนจิตใจผู้ที่มีการดูแลหรือว่ามีสติ เพราะจิตใจผู้ที่ฝึกหรือว่าจิตใจผู้ที่มีสติ ถึงคิดมันก็คิดแบบมีสติ ถึงไปก็ไปแบบมีสติ ถึงไปมันก็มีสติช่วยดู หรือมีสติเป็นผู้ควบคุม

แต่ลักษณะการคิดมันคิดเหมือนกัน คือคิดมีสติกับคิดไม่มีสติ แต่ถ้ามีสติแล้วมันก็ไม่ได้ล่องลอย ถ้าไม่มีสติมันก็ล่องลอย ถ้ามีสติมันก็เป็นจิตใจที่มั่นคง สามารถที่จะต่อสู้ (หรือ) ทนต่อการถูกสิ่งที่จะมารบกวนข้างนอก สิ่งภายนอกหรืออยู่ข้างนอกตัวเรา ไม่สามารถที่จะมาทำอันตรายได้

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้คิดแบบที่มีสติ หรือคิดแบบให้รู้สึกตัว คนเราถ้าทำอะไรด้วยสติด้วยความรู้สึกตัวจริงๆ แล้ว จิตใจมันก็จะมั่นคง ทำอะไรก็มั่นใจในการกระทำของตัวเอง ถึงไม่ทำอะไรมันก็มั่นใจและมันก็มั่นคง เพราะฉะนั้นคนทุกคนจึง (ควร) พยายามฝึกให้ใจของเรามั่นคง ถ้าเราไม่ฝึก ถ้าเราไม่มีการดูจิตใจของเรามั่น

ก็จะล่องลอยไปเหมือนกับลมเลื่อนลอยไป ล่องลอยไปตามอากาศนั้นแหละ

ถ้าจิตใจของเราได้ฝึกแล้ว มันจะเป็นจิตใจที่มั่นคง ของเบาก็จะกลายเป็นของมั่นคง ก็จิตอันเดียวนั้นแหละ แต่เราฝึก (หลัง) จากนั้นมาให้มัน (เปลี่ยน) เป็นจิตที่มั่นคงได้ ก็ไม่ได้มาจากที่อื่น ก็มาจากอันเดียวนั้นแหละ เพราะคนเรามันมีจิตอันเดียว

ที่พูดว่าจิตที่ล่องลอยและจิตที่มั่นคงนี้ คือจิตที่ไม่มีสติ หรือจิตที่ไม่ได้ฝึก ถ้าคนไหนได้ฝึกแล้ว มันก็ทำให้มันคง ของยากก็เลยกลายเป็นของง่าย-ถ้าเราฝึก แต่ถ้าเราไม่ฝึก ของง่ายก็เลยกลายเป็นของยาก บางคนก็ไม่ฝึกเลย ก็ปล่อยให้เป็นไปตามนั้นเลย แล้วมันก็เลยล่องลอยไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดและก็หาที่จับไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกแล้ว มันก็จะมีจุดจบ มีที่จับ มีที่สิ้นสุด

การฝึกหรือว่าการที่จะทำให้มันจบหรือมันสิ้นสุด ก็คือ การมาฝึกการทำความรู้สึกตัว หรือว่าการให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวนี้ เป็นการฝึกที่ลัดที่ สุด เป็นการฝึกที่สั้นที่สุด โดยที่เราไม่ต้องไปยุ่งกับอะไรมากเลย โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรมาก เราเพียงทำความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง

มันพัฒนามาจากจิตใจที่ล่องลอยมาเป็นจิตใจที่มั่นคง เพราะฉะนั้น วิธีต่างๆ หรือว่าการกระทำต่างๆ ข้างนอกจึงไม่ค่อยเกี่ยวข้อง

เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาเรามาแล้ว จึงไม่มีมีอะไรมา จึงมาฝึกเลย จึงมาปฏิบัติเลย ไม่ได้พูดอะไรมาก ไม่ได้บรรยายอะไรมาก ก็ให้เราฝึกให้เราปฏิบัติ ให้เราทำความรู้สึกเลย ถ้าใครรักษาความรู้สึกได้ ถ้าใครทำสติของตัวเองได้ ทั้งหมดมันจะรวมอยู่ในนั้นเลย

เราไม่ต้องไปแยกไปแยะอะไรมาก ไม่ต้องไปพูดอะไรให้มัน
มาก ของที่เราไม่เข้าใจ ของที่เราสงสัย ถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัว
แล้ว มันจะจบของมันเอง มันจะบอกออกมาในตัวของมัน โดยที่เรา
ไม่รู้สึกรู้สึ โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าเรามีสติที่สมบูรณ์หรือมีสติอยู่กับการ
เคลื่อนไหว มีสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง

ให้เราพยายามให้มันได้ทุกหน้าที่หรือว่าทุกอย่าง ทุกการทุกอย่าง
ยิ่งดี เราทำอะไรก็ปฏิบัติได้ เราเคลื่อนไหวอย่างไรก็ได้ ถ้าเรา
ทำได้อย่างนั้น จิตใจที่มันล่องลอย จิตใจที่มันพาเราไป มันก็จะได้
กลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึก กลับเข้ามาหาตัวเอง

จิตที่เคยปรุ้งแตง หรือว่าจิตที่มันเคยพาเราไป พาเราเที่ยว พาเราจร มันก็จะไม่ได้ปรุ้งแตงต่อไป ถ้าจิตใจเราไม่ปรุ้งแตง จิตใจเราไม่เลื่อนลอย จิตใจเราไม่ล่องลอย ก็เป็นจิตใจที่มันคง

ก็ให้เราค่อยๆ ผึก ค่อยๆ ทำความรู้สึกรักตัว ค่อยๆ ปฏิบัติไป (ที) ละน้อยนั่นเอง เราฝึกนานๆ เข้า ปฏิบัติมากขึ้น เพิ่มขึ้น มากขึ้น มันก็จะมันคง

ถ้ามันมั่นคงแล้ว ทำงานเล็กทำงานใหญ่ ทำงานหนักๆ มันก็มั่นคง ถึงหนักมันก็เป็นจิตใจที่มันคงอยู่ในตัว มันกล้าที่จะทำก็กล้าที่จะทำให้สำเร็จได้

ถ้าจิตใจที่ล่องลอยหรือจิตใจที่มันไม่อยู่กับตัว หรือจิตใจที่มันไม่มั่นคงแล้ว มันก็จะทำงานไม่สำเร็จ เตี้ยท้อทันทนาๆ แล้ว หรือว่าทำไปทำมาแล้วก็อาจจะเบื่อ ก็อาจจะทิ้ง แต่ถ้า (มี) จิตใจที่มันคงแล้ว มันก็ต้องทำให้สำเร็จ ต้องทำให้มันเรียบร้อย หรือทำให้มันถึงที่สุด

ฉะนั้นในการฝึก ในการปฏิบัตินี้ เราจึงค่อยมีความเพียร มีความพยายาม เราต้องทำ (แบบ) ค่อยเป็นค่อยไป เราจะไปหักโหม หรือจะไปทำเอาแบบเร็วๆ ไวๆ ไม่ได้ เพราะอันนี้เป็นการกระทำจากภายใน หรือทำทางจิตทำทางใจ ไม่เหมือนวัตถุภายนอก

วัตถุนอกนี้เรามองเห็น วัตถุนอกนี้มันเป็นรูปธรรม แต่เรื่องจิตใจนั้นเป็นเรื่องภายใน เป็นเรื่องนามธรรม เป็นเรื่องที่ไม่เห็น เป็นการทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เราจะรู้ด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา หรือว่าด้วยญาณ ด้วยความรู้มาจากจิตใจภายใน มันเป็นเรื่องเฉพาะตัว เป็นเรื่องของตัว

เพราะฉะนั้น การแสดงออกภายในนี้ มันจึงไม่ค่อยเหมือนข้างนอก เราจะเอาออกมาให้เห็นเหมือนวัตถุนั้นไม่ได้ มันเป็นเรื่องของใจ ความรู้ที่มันมาจากใจหรือมันมาจากข้างใน หรือว่ามันเป็นเรื่องของปัญญา หรือว่าเป็นเรื่องของส่วนตัว หรือว่าเป็นเรื่องของตัว

แต่วิธีพูดวิธีแนะนำนั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่เราจะพูดกันที่ เราจะแนะนำกัน ที่เราจะบอกกัน แต่เรื่องการสัมผัสหรือการรับรู้มาจากจิตใจจริงๆ นั้น มันต้องเป็นเรื่องของเราโดยตรง เป็นเรื่องของเราโดยเฉพาะ เพราะฉะนั้นเรารู้เราเข้าใจแล้ว บางทีไปพูดให้คนอื่นเข้าใจกับเราไม่ได้ (จะเห็นว่า) คำพูดบางทีจึงเข้าใจไม่ได้

ที่มันจะเข้าใจได้ ที่มันจะเป็นได้ ก็ต้องลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เราจะเห็นมาจากข้างใน เห็นด้วยปัญญา เห็นด้วยความรู้ที่มันเกิดขึ้นจากสติจริงๆ เกิดจากปัญญาจริงๆ โดยที่เราไม่ต้องได้รู้มาจากคนอื่น หรือได้จามาจากอย่างอื่น

การกระทำหรือว่าการปฏิบัตินี้ มันจะทำให้จิตใจของเรามั่นคง หรือทำให้จิตของเรามั่นคง ถ้าเราฝึกได้ ถ้าเราทำได้แล้ว จิตใจของเราที่เคยล่องลอย เคยอ่อนแอ เคยคิดอะไรเรื่อยไปตามเรื่องตามราวนั้น มันก็จะเปลี่ยนไปหมดเลย อยู่ที่ไหน ทำอะไร ทำหน้าที่ ทำการทำงานของเรทั้งหมด มันก็จะเป็นจิตที่มันคง หรือว่าเป็นจิตที่ปกติ หรือว่าเป็นจิตที่สงบก็ได้

ทุกคนก็ต้องการให้จิตของเรามั่นคง อยากให้จิตของเราสงบ อยากให้จิตของเรามั่นปกติ อันนั้นเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตของเราหรือชีวิตของคน เพราะฉะนั้น เราต้องพยายาม ต้องขวนขวาย ต้องพยายามทำ ต้องพยายามปฏิบัติ

ค่อยทำไปทีละน้อย ทีละน้อย มันจะค่อยสะสม สะสมมากขึ้นๆ การกระทำทีละนิด การกระทำทีละน้อย ทีละน้อยๆ นี่มันจะค่อยมีกำลัง จะค่อยมีพลัง เป็นการกระทำที่มีสติ หรือเป็นการทำแบบรู้สึกตัว

ถ้าเราทำแบบมีสติ เราทำแบบรู้สึกตัวแล้ว พวกอวิชา พวกโมหะ พวกความไม่รู้ ความหลงนั้น มันก็จะไม่มี เราก็จะอยู่ด้วยวิชา อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความรู้ อยู่ด้วยความเข้าใจตัวเอง อยู่ด้วยความไม่หลงตัวเอง ไม่ลืมตัวเอง

แต่คนเราส่วนใหญ่อยู่ด้วยความไม่รู้ตัว อยู่ด้วยความลืมตัว ปล่อยให้ใจของเราออกไปข้างนอก ไม่ให้อยู่ภายในหรือไม่ให้อยู่ข้างใน ปล่อยให้เที่ยวไปหรือปล่อยให้คิดไป ปล่อยให้ไปเล่นลอยไป เพลิดเพลินไปตามจิตใจหรือตามความคิดไปข้างนอก บางคนทั้งวันเลย มันไป มันไม่ได้กลับมาเลย เพราะว่าเราไม่มีวิธีที่จะให้มันกลับมา หรือไม่มีวิธีที่จะให้มันอยู่

วิธีที่จะให้มันกลับมา วิธีที่จะให้มันอยู่ ก็ไม่มีอย่างอื่น ก็คือเรา มาทำความรู้สึกตัว ให้เรามีสติ ให้เรามีความรู้สึก

นี่เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าท่านบอกให้พวกเราทุกคน หรือว่าพวกเราทุกชีวิตนี้แหละ ให้เรามีสติหรือมาอยู่กับตัว มันจะไม่ได้ออกไปเที่ยวข้างนอก ออกไปหาเล่นข้างนอก จะยินดีหรือว่าจะพอใจอยู่กับตัวเอง พอใจอยู่กับเจ้าของ พอใจอยู่กับตัวเรา

อันนี้เราไม่พอใจกับตัวเอง ไม่ยินดีในตัวเอง ไปยินดีกับของข้างนอก ไปพอใจกับของข้างนอกหรือไปพอใจกับคนอื่น เราไปเห็นคนอื่น ไปเห็นอย่างอื่นสำคัญกว่าตัวเอง มันก็เลยไปไม่หยุด บางทีบางคนมองไม่เห็นความสำคัญของตัวเอง เลยลืมความสำคัญของตัวเอง ไปมองข้างนอกไปสำคัญข้างนอก ไปมองคนอื่น ไปสำคัญคนอื่น จริงๆ ความสำคัญอยู่กับเรา

ความสำคัญของเรานี่เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์หรือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่สุด จะเป็นใครก็ได้ เป็นคนทุกคนทุกชีวิตนั่นแหละ มันมีความสำคัญอยู่ในตัวของมัน ทุกคนนั่นแหละ หน้าตาข้างนอกนี่ไม่มีปัญหา

สำคัญที่ใจ สำคัญอยู่ที่จิต สำคัญอยู่ที่ข้างใน (แต่) คนเรามองข้ามจิตใจของตัวเอง หรือมองข้ามชีวิตของตัวเอง

เพราะฉะนั้นจิตของเรา ความสำคัญของชีวิตเรานั้นนะ จึงมีประโยชน์ที่สุด แต่ให้เรามองเข้ามาหาตัวเราด้วยความรู้สึก มองเข้ามาหาตัวเราด้วยสติปัญญาของเรา แล้วเราก็จะมองเห็นที่ตัวเราว่า มันเป็นประโยชน์

เราก็จะได้ทำหน้าที่ของเราหรือว่างานของเรา ให้มันอยู่ด้วยความมั่นคง หรืออยู่ด้วยความปกติ เราทำอะไรเราก็จะมั่นใจในตัวเอง แต่คนบางคนที่ไม่มั่นใจในตัวเอง ทำไปอย่างนั้นแหละ ทำโดยความไม่มั่นใจ

แต่ถ้าเราฝึกให้เรา มีสติ เราจะมี ความมั่นใจ ถึงคนอื่นไม่มั่นใจ กับตัวเรา เราก็จะมั่นใจในตัวเรา เราก็จะเป็นจิตใจที่มั่นคง เป็นจิตใจที่ไม่อ่อนแอ คลอนแคลน เป็นจิตใจที่ไม่หวั่นไหวต่อ อารมณ์ (ที่) มาจากที่อื่น หรือต่ออารมณ์ที่มาจากข้างนอก เราก็จะ ช่วยตัวเองได้ เราก็จะอยู่คนเดียวได้ โดยที่ไม่ต้องมีคนอื่นเราก็จะ อยู่ได้ ถ้าจิตใจเรามั่นคง

ถ้าจิตใจเราไม่มั่นคงแล้ว เราไปอยู่กับคนเยอะๆ อยู่กับคน มากๆ มันก็ยังเลื่อนลอย มันก็ยังหาที่พึ่งไม่ได้ ถ้าจิตใจของเรา มั่นคงแล้ว ก็จะอยู่คนเดียวได้โดยที่ไม่มีคนอื่น เราก็อยู่ได้เราก็พึ่ง หรือว่าจะช่วยเราได้ แต่ว่าคนอีกส่วนหนึ่งก็ต้องอาศัยคนอื่น ก็ต้อง อยู่กับคนอื่น อันนั้นเป็นจิตใจของคนที่ไม่มั่นคงหรือเป็นจิตใจของ คนที่ไม่มั่นคง

เพราะฉะนั้น (ถ้า) พวกเราอยากให้จิตของเราไม่เลื่อนลอย หรือ อยากให้จิตของเรามั่นคง ก็ต้องค่อยพยายามฝึกให้มันมีสติ สูตรนี้ เป็นสูตรสำเร็จ หรือว่าอันนี้เป็นสูตรที่พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้วนี่

ที่พูดที่บรรยายหรือที่พูดที่กล่าวมาก็สมควรแก่เวลา ก็จะขอ ยุติการพูดการบรรยาย ก็ขอให้พวกเราทั้งหลาย (หรือ) ผู้ที่มาปฏิบัติ ที่ฟังอยู่ขณะนี้ จงมีสติหรือจงมีจิตใจที่มั่นคง ทุกๆ คน ทุกๆ ท่าน เทอญ



การรักษาสติในชีวิตประจำวัน*

ขอความเจริญในธรรมแด่ท่านผู้มีธรรมทุกท่าน

รายการต่อไปนี้ จะได้พุทธธรรมให้พวกท่านทั้งหลายได้ รับฟัง หัวข้อธรรมะที่จะพูดวันนี้มีหัวข้อว่า “การรักษาสติหรือความ รู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน” เป็นหัวข้อที่ฟังแล้วก็ไม่น่าจะมีอะไรมาก

แต่การปฏิบัตินั้นก็ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะว่าชีวิตประจำวัน หรือว่าหน้าที่การงาน ความเป็นอยู่ของเราทุกคนหรือว่าทุกท่านที่ให้ เรา รักษาสติหรือความรู้สึกตัวให้มันมีอยู่ตลอดเวลา นั้น บางทีมัน ก็ทำได้ยาก

แต่ว่าคำพูดนั้นมันง่าย แต่ว่าการปฏิบัติมันยาก คล้ายๆ กับหลักวิชาการ หรือหลักทฤษฎี กับภาคปฏิบัติมัน แตกต่างกัน

* บรรยายที่หอประชุมใหญ่ วัดจวงเหยน การ์เมล, นิวยอร์ก, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๓๘

ที่จะให้เรารักษาสติหรือว่ารู้สึกตัวในชีวิตประจำวันในหน้าที่การงานของเรานั้นมันก็ทำได้ยาก แต่มันก็ไม่เหลือวิสัยที่ทุกคนที่จะทำไม่ได้ มันก็อยู่ในวิสัยที่ทุกคนจะทำได้ ที่คนจะรักษาสติได้ หรือให้เรา รู้สึกตัวอยู่ในชีวิตประจำวันของเราได้

แต่เราต้องมีความพยายาม หรือต้องมีความเพียร หรือมีความตั้งใจที่จะให้มีสติอยู่ในหน้าที่การงาน ถ้าเรามีสติในการทำงานอยู่เรื่อยๆ สติของเราก็มีเพิ่มขึ้น ก็จะมีมากขึ้น เพราะในหน้าที่การงานของเราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

ในขณะที่เราเคลื่อนไหว ถ้าให้เรามีสติหรือว่าเรารู้สึกตัวอยู่ในการทำงาน อยู่ในหน้าที่ของเรา ก็เป็นการรักษาสติ เป็นการทำความรู้สึกตัวในตัว แต่พร้อมๆ กันก็ขอให้เรารู้ในการกระทำของเรา รู้ในหน้าที่ของเราเท่านั้นเอง

อันนี้เป็นวิธีที่ท่าง่ายๆ เป็นวิธีที่ทำแบบลัดๆ โดยไม่ต้องเกี่ยวกับพิธีกรรม โดยไม่เกี่ยวกับการกระทำบางอย่าง เราสามารถที่จะทำได้ทุกสถานที่ ทุกหน้าที่ ทุกการท่งาน ถ้าเราทำโดยเรามีสติ หรือโดยรักษาสติ โดยความรู้สึกตัว

การที่เรารักษาสติหรือว่าให้เรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา อยู่ในทุกขณะการเคลื่อนไหวนั้น ท่านบอกว่ามีประโยชน์อย่างสูงสุด ถ้าเราสะสมมากๆ ถ้าเราทำมากๆ สติของเรามันจะเข้มแข็ง

สติของเราจะมั่นคง หรือว่าความรู้สึกของเรามันจะอยู่ตลอดเวลา โดยที่เราไม่ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มันสงบ หรือสถานที่ที่มันไม่มีสิ่งรบกวนวาย เราก็จะมีวิธีแก้ไขในตัวของเรา เราก็จะมีวิธีปรับอยู่ในตัวของมันเอง ถ้าเราพยายามรักษาสติ หรือว่ารู้สึกตัวหรือว่ารู้สึก

แต่บางที คนเราทำอะไรแล้วมันไม่มีสติ มันไม่รู้สึกตัว ทำแบบไม่รู้สึกรู้ทำ แบบไม่รู้ตัว ทำแบบไม่มีสติ ทำไปตามธรรมชาติ โดยเราไม่รู้ในการกระทำของเรา โดยเราไม่มีสติในการกระทำของเรา เพราะฉะนั้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจึงมีความทุกข์

ถ้าเราทำด้วยสติ ทำด้วยความรู้สึกตัว (เมื่อ) มีปัญหาเราก็จะไม่เป็นทุกข์ ปัญหามันมี แต่เราไม่ทุกข์ มันไม่ได้หมายความว่าคนไม่มีทุกข์จะไม่มีปัญหา (ที่จริง) มีปัญหา แต่มันไม่มีทุกข์ ปัญหาที่ไม่สามารถที่จะทำให้เป็นทุกข์ได้ หรือว่าเราจะอยู่เหนือปัญหา หรืออยู่เหนือความทุกข์อย่างนี้ก็ได้

(ดังนั้น) ท่านผู้รู้ท่านจึงบอกให้เรารักษาสติ หรือรู้สึกตัวอยู่ในชีวิตประจำวัน ถ้าใครรักษาสติได้ ถ้าใครรักษาความรู้สึกตัวได้ หน้าที่การงานก็จะเป็นหน้าที่การงานที่บริสุทธิ์ เป็นหน้าที่การงานปกติ เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้รักษาสติเพราะว่าคนเรามันต้องเคลื่อนไหว ต้องทำหน้าที่ทำการงาน ไม่ได้อยู่นิ่งๆ

ยิ่งโลกปัจจุบันนี้ยิ่งมีอะไรมา ยิ่งจำเป็นกับการที่เราจะรักษา สติ หรือว่าทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้น ให้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ แล้ว เราจะแก้ไม่ได้ เราจะทำไม่ได้

สติจึงจำเป็นแก่ชีวิตของคน ชีวิตของทุกชีวิต ไม่เลือกว่าคน ประเภทไหน ไม่เลือกว่าคนชาติไหน ภาษาไหน สตินี้จำเป็นอย่างยิ่ง หรือว่าความรู้สึกตัวนี้จำเป็นอย่างยิ่ง สติ (กับ) ความรู้สึกตัวนี้มัน อรรถเดียวกัน พญูชนะมันแตกต่างกัน แต่เราสมมุติพูด แต่ตำรา ท่านเขียนไว้นั้นมันอีกคนละอัน แต่จริงๆ มันอันเดียวกัน

บางที่เราก็บอกว่ารู้สึก บางที่เราก็บอกว่ามีสติ แต่ถ้าเรามีสติ แล้วรู้สึกมันก็มีอยู่ในตัว แต่ถ้าเรารู้สึกแล้วสติมันก็มีอยู่ในตัว ให้ รู้สึกกับสติมันทำหน้าที่อย่างเดียวกัน

สองอย่างนี้ถ้ามีอันใดอันหนึ่งแล้วมันก็มีครบไปในตัว แต่ หน้าที่ที่ทํานั้นมันเป็นอันเดียวกัน บางที่ถ้าเราไปแยกมาก ถ้าเราไป พูดให้มันละเอียดมาก บางที่จับไม่ได้เลย มันสับสน

เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญาก็เหมือนกัน แต่ถ้าเรามีสติอย่างเดียว แล้ว พวกนั้นมันก็มีมาเอง เรื่องศีลมันก็จะอยู่ในตัว เป็นในตัว ถ้า มีสติ ไม่ต้องรักษาก็ได้ มันเป็นโดยอัตโนมัติ โดยสติ เพราะฉะนั้น การศึกษาวิธีนี้จึงเป็นการศึกษา (ด้วย) วิธีลัด หรือว่าเป็นการเรียนลัด



แต่ว่าการเรียนลัด การศึกษาแบบลัดๆ แบบตรงๆ นี้ ก็เป็นสิ่งที่ยาก (สำหรับ) บุคคลที่จะกระทำ ดูๆ แล้วคล้ายๆ กับมันจะไม่เกิดประโยชน์ คล้ายๆ กับมันจะไม่ได้ประโยชน์ ดูๆ แล้วมันง่ายเกินไป คล้ายๆ มันจะไม่เกิดอะไรเลย มันก็เลยรับไม่ได้

เพราะว่าคนมันไปติดพิธีกรรม ไปติดการกระทำข้างนอกมากกว่าจะรอดมาได้ กว่าที่จะแกะออกได้ ต้องเป็นคนที่เข้มแข็ง เป็นคนกล้าที่จะออกจากพิธีกรรม ออกจากระเบียบกฎเกณฑ์ข้างนอก เพราะการกระทำอันนี้ มันอยู่เหนือกฎเกณฑ์ มันอยู่เหนือระเบียบ

เพราะฉะนั้นผู้ที่ศึกษา หรือผู้ที่ปฏิบัติการกระทำวิธีนี้ ต้องทำความเข้าใจ หรือต้องวางอะไรทั้งหมดก่อน ถ้าเราไม่วาง เราก็จะไปยึดติดในพิธีกรรม ในการกระทำของเราอยู่

การกระทำวิธีนี้ การปฏิบัติวิธีนี้ จึงไม่มีพิธีกรรมอะไรทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นบางคนจึงตกใจ มาเห็นวิธีหรือมาดูแล้วก็เลยไม่ลงมือปฏิบัติ

แต่ถ้าใครได้ลงมือปฏิบัติ ถ้าใครได้ลงมือทำแล้ว ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัตินั้น มันจะหน้ามือเป็นหลังมือเลย มันเป็นเรื่องที่เกินความคิดหรือว่าเป็นสิ่งที่เกิน...เป็นสิ่งที่เรายังไม่เคยคิดมาก่อน หรือว่าคิดแล้วมันก็เป็นเพียงความคิดเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้ทุกคนทุกชีวิตมีสติ เพราะมันมีประโยชน์มากหรือว่ามีอานิสงส์มาก มีประโยชน์ใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ประโยชน์มากอานิสงส์มากนี้ก็หมายความว่า ผู้ปฏิบัตินั้นจะเข้าใจในเรื่องของความทุกข์ หรือว่าเราจะเห็นความคิดของตัวเอง หรือว่าเห็นชีวิตของตัวเอง

ท่านจึงบอกว่ามีประโยชน์ใหญ่อานิสงส์ใหญ่ มีประโยชน์สูงสุด มีอานิสงส์สูงที่สุด ประโยชน์หรืออานิสงส์นี้ ถ้าพูดง่ายๆ ก็คือความไม่มีทุกข์ แต่ในตำราท่านเขียนไว้บางทีเราเข้าใจไม่ได้

แต่ถ้าคำพูด ถ้าพูดแบบนี้ สรุปพูดง่ายๆ อานิสงส์คือความไม่มีทุกข์นั่นแหละ

ถ้าเราทำอะไรแล้วจิตใจเราไม่เกิดความเป็นทุกข์ หรือว่าจิตใจเราไม่เป็นทุกข์ อันนั้นแหละเป็นทางเดินของชีวิต แต่ถ้าเราทำอะไรอยู่ เรายังทุกข์อยู่ นั่นแสดงว่าเรายังทำไม่ถูก เพราะว่าทุกคนทุกชีวิตนั้นไม่ต้องการความทุกข์ ทำอะไรก็ไม่ให้มีทุกข์ แต่ทำแล้วยังมีทุกข์อยู่ก็แสดงว่ายังไม่ถูก

เพราะฉะนั้นความทุกข์มันจึงไม่กลัวใคร ถ้าเราไม่มีสติหรือไม่รู้สีกตัว จะมีอะไรมากมาย จนไม่มีที่จะเก็บ จนไม่มีที่จะอยู่ ความทุกข์มันก็ไม่กลัว มันก็ทุกข์จนได้แหละ แต่มันกลัวอย่างเดียวแต่ (เฉพาะ) ผู้ที่มีสติ แต่ผู้ที่ไม่รู้สีกตัวเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอก (ว่า) อย่าลืมตัว แต่เราก็ชอบลืม เสียเรื่อย ชอบหลง หรือไม่มีสติเสียเรื่อย เพราะเรามองออกไป ข้างนอก เราไม่ได้มองมาหาจิตใจของเรา ไม่ได้มองเข้ามาหาใจของเรา การมองอะไรมองออกไปข้างนอกนั้น มันเป็นสมุทัยของสิ่งที่จะให้ เกิดทุกข์

แต่ถ้าใครมองเข้ามาข้างใน มองมาเห็นจิตเห็นใจของตัวเอง อันนั้นเป็นมรรคเป็นหนทางที่จะเจริญ ทำให้เรานี้มีสติมากขึ้น จิตใจ ของเรามีความปกติ หรือว่ามีความบริสุทธิ์ ไม่มีความเศร้าหมอง พวกความไม่รู้หรือพวกอวิชชา พวกโมหะ ความหลงนี้จะเข้ามา ไม่ได้ เพราะเรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญาอยู่กับการเคลื่อนไหว ของตัวเอง

เพราะฉะนั้น อาณิสสหรือว่าประโยชน์ของการรักษาสติ หรือ ว่ารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา นั้น จึงหาสิ่งที่จะมาเปรียบไม่ได้ จุดนี้แหละ เป็นจุดที่ทุกชีวิตหรือว่าคนเราเกิดมาที่จะได้รับประโยชน์จากการเกิด ของตัวเอง หรือจากการมีชีวิตอยู่ของตัวเอง

ถ้าเรายังไม่พบ ถ้าเรายังไม่ได้เห็น ถ้าเรายังไม่ได้ในสิ่งนี้ ก็แสดงว่าเรายังไม่สมบูรณ์ ชีวิตของเราก็จะลุ่มๆ ดอนๆ หรือว่า ตกหลุมตกบ่อ ขึ้นๆ ลงๆ เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ หาอะไรเป็น แก่นสารในชีวิตของตัวเองไม่ได้ หรือจะพูดง่ายๆ ว่าเป็นคนที่ไม่ มี แก่นสารในชีวิตของตัวเอง

แต่ถ้าพูดในทางโลก - มี แต่ถ้าพูดในทางธรรม ในตัวชีวิต จริงๆ แล้ว - เรายังไม่มี ถ้าเราไม่รู้ไม่เข้าใจในสิ่งนี้ ชีวิตของเราก็ ไม่สมบูรณ์

เพราะฉะนั้น ทุกคนหรือว่าทุกชีวิตผู้ที่เราก่อเกิดมาร่วมโลกเดียวกันนี้ ก็ต้องพยายามหันกลับมาดูภายใน หรือว่ามาทำความรู้สึกกับ ภายใน หรือว่ามาอยู่กับจิตใจของตัวเอง เรามองออกไปข้างนอก มานานแล้ว อายุห้าสิบ หกสิบ แต่ถ้าเรามองเข้ามาข้างในนี้ เราจะ ได้พบของดี เราจะได้ของดี เราจะเห็นของดีอยู่ที่เรา

ของดีจริงๆ นี้ไม่มีใครที่จะบันดาลให้เราได้ ไม่มีใครวิเศษที่จะ เอามาให้เราได้ เราจะอ่อนหวานจากสิ่งข้างนอกหรือหวังพึ่งข้างนอก ไม่ได้ เพราะว่าสิ่งอยู่ข้างนอกไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ ไม่สามารถ สัมผัสได้



แต่ถ้าอยู่ข้างในของเราเนี่ย มันเป็นเรื่องจริง สามารถที่จะพิสูจน์ได้ สามารถที่จะสัมผัสได้ โดยที่ไม่ให้คนอื่นมาประกันให้ตัวเรา หรือมารับรองให้ตัวเรา เราจะประกันให้ตัวเอง เราจะรับรองให้ตัวเอง

ที่พูดนี้ ทุกคนมันเป็นอย่างนั้น ทุกคนมีอย่างนั้นเหมือนกันหมด จะอยู่ในเพศไหน ภาวะไหนก็ไม่แตกต่างกัน เหมือนกับอาตมาอยู่ในเครื่องบินนี้ก็เหมือนกัน ญาติโยมไม่ได้อยู่ในเครื่องบินนี้ก็เหมือนกันทั้งหมดเลย ไม่มีอะไรที่จะแตกต่างกัน เหมือนกันทั้งหมดเสมอกันเลย

ถ้าเราจะพูดแบบภาษาที่มันเป็นกฎของความจริงจริงๆ นั้น มันเหมือนกันหมด แต่สมมุติเท่านั้นเองที่มันแตกต่างกัน แต่กฎของธรรมชาติกฎของความจริง ตัวชีวิตจริงๆ นั้น มันไม่แตกต่างกันเลย

อาตมาจึงอยากจะให้ทุกคนหรือว่าทุกชีวิตนี้ ได้ศึกษาตัวเองในปัจจุบัน หรือว่าในขณะที่เรายังมีลมหายใจเรายังมีชีวิตอยู่ เรื่องอนาคตเรื่องอดีตนั้นเอาไว้ก่อน อดีตอนาคตมันดีแล้ว แต่ว่าเรื่องปัจจุบันนี้สำคัญกว่าอดีต สำคัญกว่าอนาคตเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น เรื่องพูดวันนี้ เรื่องการรักษาสติหรือการให้รู้สึกตัว อยู่ในชีวิตประจำวันก็สมควรแก่เวลา อาตมาก็จะยุติการพูดหรือว่า การบรรยาย ก่อนจะจบการพูด อาตมาก็ขอให้ญาติโยมผู้ที่นั่งฟังอยู่ในที่นี้ จงเจริญด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ด้วยความไม่มีทุกข์ ทุกๆ คนเทอญ



ถนนไปสู่อิสรภาพและปัญญา*

ขอความเจริญในธรรมแด่ผู้ฟังทั้งหลาย

รายการต่อจากนี้ไป อาตมาจะได้พูดธรรมะให้พวกท่านทั้งหลายได้รับฟัง หัวข้อธรรมะที่จะพูดหรือที่จะบรรยายในวันนี้ มีหัวข้อว่า “ถนนไปสู่อิสรภาพและปัญญา”

ทุกคนก็ต้องการอิสรภาพ ทุกคนก็แสวงหาอิสรภาพ แต่อิสรภาพมันมีอยู่ ๒ อย่าง อิสรภาพภายนอกและมีอิสรภาพภายใน

บางคนก็เข้าใจนี้กว่าอิสรภาพมันมีอยู่เฉพาะภายนอก หรือมันมีอยู่ข้างนอก ก็แสวงหาตั้งแต่ (เฉพาะสิ่ง) ภายนอก ไม่ได้มาแสวงหาอิสรภาพทางภายใน คล้ายๆ กับมองข้ามสิ่งภายในไปอยู่กับสิ่งภายนอก หรือไปแสวงหาสิ่งภายนอก เพราะฉะนั้นจึงไม่พบอิสรภาพที่แท้จริงหรืออิสรภาพที่ถาวร หรืออิสรภาพที่มันทำให้เกิดปัญญา

* บรรยายที่หอประชุมใหญ่ วัดจวงเหยน, คาร์เมล, นิวยอร์ก, สหรัฐอเมริกา วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๓๘

อิสรภาพที่แท้จริงนั้นต้องมีปัญญาเป็นหัวหน้าหรือมีปัญญาเป็นผู้นำ

อิสรภาพนี้ ถ้าเราจะหาหรือว่าเราแสวงหาไม่ถูกวิธี มันก็ไม่พบ ถึงเราจะพัฒนาถึงเราจะแสวงหา ถึงเราจะทำข้างนอกให้มันเป็นอิสรภาพ ถ้าเราขาดปัญญาเป็นผู้นำแล้ว อิสรภาพมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ อิสรภาพหรือปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้ เราต้องหันเข้ามาศึกษาเรื่องชีวิต เรื่องจิตเรื่องใจ อิสรภาพจริงๆ มันเกิดขึ้นจากจิตหรือมันอยู่ที่จิต หรือมันอยู่ที่ใจ หรือมันอยู่ภายใน

เพราะฉะนั้น ผู้รู้ท่านจึงบอกให้เราแสวงหาอยู่ที่ใจ เพราะอิสรภาพภายนอกถึงมันจะมีเต็มบ้านเต็มเมือง หรือมันจะมีจนทั้งโลกนี้จนเต็ม มันก็ยังไม่เป็นสิ่งที่ถาวร ถ้าเราไม่มีปัญญาแล้วมันก็เกิดทุกข์ หรือมันก็มีทุกข์ขึ้นจนได้

ถนนหรือว่าสติปัญญาเท่านั้นที่จะเป็นสิ่งที่ตัดสินใจ สติปัญญาที่จะจัดการกับเรื่องจิตของตัวเอง สติปัญญาที่จะจัดการกับเรื่องภายใน กับเรื่องความนึกความคิดของตัวเอง ไม่ใช่ปัญญาที่จะจัดการกับสิ่งภายนอกหรือไปจัดการกับคนอื่น ปัญญาที่จะเอาชนะตัวเอง มันจึงจะเป็นอิสรภาพได้

การที่จะเอาชนะตัวเอง หรือการที่จะให้ตัวเองมีอิสรภาพมันต้องเป็นคนที่เข้มแข็ง เป็นคนอยู่กับตัวเองได้ตลอดเวลา หรือเป็นคนมีความรู้สึกอยู่กับตัวเองทุกขณะทุกเวลา ถ้าเราไม่รู้ตัว ถ้าเราไม่เข้าใจในตัวเองแล้ว อิสรภาพมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ถึงเราจะแข่งขันกันถึงเราจะทำสิ่งภายนอกให้มันสวยงาม มันก็เป็นไปไม่ได้

จริงๆ แล้วอิสรภาพหรือว่าปัญญานี้ มันมีอยู่ในคนทุกคนนั่นแหละ หรือว่ามันมีอยู่ในคนทุกชีวิตนั่นแหละ แต่เราก็ลืมไปไม่นึกหรือนึกไม่ถึงว่ามันมีอยู่ในเรา เราก็กลึม

ไปหาแต่ที่อื่นมันก็เลยหาไม่พบ เราหาแล้วก็ไม่พบของจริง เราหาแล้วก็ไม่เห็นของจริง ก็ไม่เจอของจริง แต่ถ้าเรามาหาภายใน มันจะพบของจริง จะเห็นของจริง จะได้ของจริง จะได้สิ่งที่เป็นอิสรภาพหรือว่าปัญญา

ความ (เป็น) อิสรภาพหรือว่าปัญญาอันนี้ ทุกคนควรที่จะทำให้มันเกิดทำให้มันมี ทำให้มันรู้ ให้มันเข้าใจในตัวภายใน

ความ (มี) อิสรภาพอันนี้ ไม่เกี่ยวกับการศึกษา ไม่เกี่ยวกับความรู้ ไม่เกี่ยวกับสิ่งภายนอก ถ้าเราหันเข้ามาศึกษาที่จิตที่ใจที่ตัวของเรา เราจะได้พบในปัจจุบันนี้ หรือในขณะนี้ในเวลานี้ ที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราจะเห็นสิ่งที่ทุกคนกำลังแสวงหา เห็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ

แต่ว่าอภิสราภาพจริง ๆ นี่ มันมีอยู่แล้ว มันเป็นอยู่แล้ว ถึงรู้มันก็มี ไม่รู้มันก็มี มันไม่จำกัดความรู้ ผู้มีการศึกษา หรือผู้ไม่มีการศึกษา ผู้มีความรู้หรือไม่มีความรู้มีเหมือนกันหมด เพราะสิ่งนั้นมันเป็นความจริง หรือเป็นสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งภายนอกมันเปลี่ยนแปลงไปตามกาล หรือตามเวลา

แต่ว่าสิ่งภายในนั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ใครจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ มันเป็นอภิสราภาพในตัว หรือมันเป็นตัวของมัน มันเป็นตัวของตัวเอง อยู่ในนั่นเอง เพราะฉะนั้น จึงว่าใครจะไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้ นั่นแหละทุกคนควรที่จะค้นหา ควรที่จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา

ให้เอากายของเราเป็นเหยื่อเป็นถนน เอาความรู้สึกนั้นแหละเป็นปัญญา มันจะเกิดอภิสราภาพขึ้นในตัว เพราะความรู้สึกตัวนี้เป็นกฎธรรมชาติอันหนึ่ง กฎของอภิสราภาพอันหนึ่งหรือเป็นกฎของปัญญาอันหนึ่ง อันนี้แหละไม่ต้องไปเรียนจากคนอื่นหรือไปจำจากคนอื่น ไม่ (ต้องไป) เรียนหนังสือจากตำรา

มันเป็นปัญญาที่มันสมบูรณ์ในตัว เป็นปัญญาที่มันเป็นอิสระอยู่ในตัว แต่ถ้าทุกคนรีบแสวงหา ทุกคนรีบชวนขายในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ หรือมีความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เราก็จะได้พบได้เห็นในปัจจุบันนี้

แล้วเราจะไม่ได้ตั้งความหวังไว้กับสิ่งอื่น หรือจะไม่ได้ตั้งความหวังไว้กับสิ่งภายนอก หรือไปแสวงหาของภายนอก ตั้งความหวังอย่างเดียว โดยที่เราไม่ได้มาอยู่ที่ตัวเรา มันก็ทำให้เราไม่ได้ของจริง ไม่เห็นของจริง

เพราะฉะนั้น ถึงจะทำภายนอกให้มันดี หรือทำภายนอกให้มันสวยงาม แต่คนก็ยังเป็นทุกข์ หรือตัวเจ้าของก็ยังเป็นทุกข์ เราจะทำอย่างไร สมมุติเราไม่ทำ ความทุกข์มันจึงจะไม่เกิด หรือเราทำ ความทุกข์มันก็ไม่เกิด นี่อันนี้สำคัญ แต่ถ้าเรายังมีความทุกข์ จิตใจเราก็ไม่เป็นอภิสราภาพ ชีวิตเราก็ไม่เป็นอภิสราภาพ

ถ้าพูดถึงอิสรภาพแบบง่ายๆ ขณะไหนเวลาใดที่เราไม่มีทุกข์ หรือขณะที่เรานั่งอยู่นี้ ถ้าเราไม่มีทุกข์ ขณะนี้เวลานี้เดี๋ยวนี้ ขณะนี้ ก็เป็นอิสรภาพ มันก็เป็นอิสรภาพนั่นเอง หรือในขณะนี้เวลานี้ ถ้าใครมองเห็นจิตของตัวเอง มองเห็นใจของตัวเองไม่มีทุกข์ มันเฉยๆ หรือมันสบาย มันมีอิสระ ถ้าเรารักษาไปตลอด มันก็เป็นอิสรภาพตลอด

ความอิสรภาพอันนี้มีอยู่ทุกภาษา มีอยู่ทุกศาสนา แม้ผู้ที่ไม่มีความศรัทธาเลย มันก็มีอยู่ในตัว หรือจะพูดให้สั้น ความอิสรภาพอันนี้ไม่เกี่ยวกับเรื่องศาสนา เรื่องศาสนาเป็นสมมุติ

ความอิสรภาพอันนี้มันอยู่เหนือทุกอย่าง มันเป็นตัวของตัวเอง หรือมันเป็นตัวอยู่ในตัว เป็นความสมบูรณ์อยู่ในตัว เพราะฉะนั้นทุกคนอย่าให้เสียเวลาที่เราก่อตัวเป็นคนหรือเป็นมนุษย์ ให้เราค้นหาของจริง ให้เราหาของจริงให้มันพบ แต่ถ้าเราหาไม่พบหรือเราค้นไม่พบ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ เมื่อเรายังเป็นคนอยู่นี้ ถ้าเราหมดลมไปแล้ว โอกาสนี้มันน้อยมากหรืออาจจะไม่มีเลย

หรือว่าหลังจากเราหมดลม หลังจากเราตายแล้ว ตัวของเราเองก็ไม่ว่าเราจะไปไหน ยังไม่แน่ใจว่าเราจะไปไหนจริงไหม ผู้ที่จากเราไปหรือผู้ที่ไปแล้วก็ไม่ได้มาบอกเรา หรือไม่ได้มายืนยันจริงๆ แต่เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่เราก็พยายามสะสมความดีทำความดีประกอบสิ่ง

ที่มันเป็นประโยชน์ แต่หลักฐานจริงๆ หรือว่าการประกันการยืนยันจริงๆ นั้น มันยังไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์

หลักประกันที่แน่นอน หรือว่าความจริงที่มันเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ ก็ในเมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ เพราะเป็นที่พิสูจน์ได้ เป็นสิ่งที่ให้เราสัมผัสได้ ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่

แต่ว่าเรื่องหลังจากตายแล้ว มันเป็นอุบายที่มาสอนคนเป็น หรือพูดอีกอย่างมันเป็นบุคลาธิษฐานเพื่อมาสอนคนที่ยังไม่ตาย ผู้ที่ยังมีชีวิต เพื่อไม่ให้เราปล่อยกายของตัวเอง ปล่อยใจปล่อยจิต ปล่อยชีวิตของตัวเอง ปล่อย.....ไม่ได้มาศึกษาตัวเอง ไม่ได้มาทำความเข้าใจ

เพราะคนเราไม่มีสติไม่มีปัญญา มองไม่เห็น ไม่สามารถที่จะเข้าใจ เป็นคำสมมุติเป็นคำอุปมา เพราะฉะนั้น พวกเราก็จึงหลงผิด แล้วก็ติดสมมุติ ยึด หรือว่ามันเข้าไปลึก จนแกะไม่ออก หรือว่าแกะไม่ได้เลย

ถ้าเราไม่ศึกษาของจริง ไม่เห็นของจริง หรือว่าไม่พบของจริง ความอิสระหรือว่าปัญญาของเราก็จะมีขึ้นไม่ได้ แล้วเราก็จะออกจากสมมุติไม่ได้ ถูกสมมุติปิดบัง ไม่ให้สติปัญญาเกิดขึ้นมา มีตัวอย่างนั้น ถ้าเราหันเข้ามาดูจิตของเรา ดูชีวิตของเรา ดูความคิดของเรา สิ่งสมมุตินี้จะมาปิดบังไม่ได้

แต่เดี๋ยวนี้คนเรากลับในสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมา กลับในสิ่งที่เราทำขึ้นมา โดยที่เราไม่เข้าใจ เราก็เลยกลัว เป็นการหลอกตัวเอง เพราะฉะนั้นเราจึงกลัวอยู่ตลอดเวลา เราจึงระวังอยู่ตลอดเวลา แล้วจิตใจของเราเลยไม่มีอิสระไม่มีปัญญา ทำอะไรก็ยังไม่ให้เราระวังสงสัย ไม่ให้เราแน่ใจ ลังเลอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าเรามามองดูจิต หรือว่าดูภายในของเราแล้ว สิ่งทั้งหมดนี้มันจะเปิดเผยออกมา มันจะปรากฏตัวออกมา

เพราะฉะนั้น อาตมาก็อยากจะขอร้องทั้งหมดให้รีบกลับเข้ามาหาตัวเอง เราอยู่ที่ไหน เราไปที่ไหน เราทำอะไรอยู่ เรากำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ก็ให้เราอยู่กับตัวของเรา แล้วความจริงมันก็จะปรากฏขึ้น หรือว่าอริสราพมันก็จะเกิดขึ้น ปัญญามันก็จะเกิดขึ้นต่อไปเราก็หยุดแสวงหา ไม่มีการแสวงหา

เพราะฉะนั้น การพูดหรือการบรรยายก็สมควรแก่เวลา อาตมาก็ขอยุติ ก็ขอให้พวกท่านทั้งหลาย จงให้เห็นของจริง ให้พบของจริง ให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดอริสราพเป็นปัญญาในตัว ทุกๆ คน ทุกท่านเทอญ



สวรัค้อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ*

เจริญพรผู้จัดการและพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ทุกๆ ท่าน

อาตมาได้รับนิมนต์จากผู้จัดการให้มาพูดที่ บริษัท ซีทีซีไอ คอร์ปอเรชั่น จำกัด อาตมาก็รู้สึกดีใจที่ได้มาที่นี่ ได้มาพบท่านที่ทำงานอยู่ที่บริษัทนี้ การพูดในวันนี้ หวังข้อที่จะพูด พวกท่านทั้งหลายได้อ่านที่บอร์ดหรือประกาศติดอยู่แล้วว่าจะพูดเรื่องอะไร

หัวข้อที่จะพูดวันนี้ได้ตั้งไว้แล้วว่า “สวรัค้อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ” บางคนก็อาจจะเข้าใจ ได้อ่านตำราทางศาสนา บางคนก็ยังไม่เข้าใจ

* บรรยายที่ ซีทีซีไอ คอร์ปอเรชั่น, เมืองไทเป, ไต้หวัน วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๘

ความหมายคำว่าสวรรค์ ที่เราเคยเข้าใจ ที่เราเคยได้ยินกัน หรือได้ฟังกัน สอนมาตั้งแต่หลายพันปีหรือหลายร้อยปี พ่อแม่ปู่ย่า ตายายของเราว่าสวรรค์ฯ ส่วนใหญ่เราเข้าใจว่า สวรรค์นี้ก็ต้องอยู่ สูงๆ หรือว่าอยู่นอกตัวเรา อยู่ไกลๆ โน่นแหละ จนเรามองไม่เห็น

เพราะมันสูงเกินไป สวรรค์ - เราเข้าใจอย่างนั้นหรือเราสอน กันมาอย่างนั้น จน (แต่) ว่าเราไม่สามารถที่จะรู้ได้ในขณะที่เรายัง เป็นๆ อยู่ ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่

สวรรค์ที่เราจะพบได้ สวรรค์ที่เราจะไปได้ เราต้องทำความดี ไว้มากๆ หรือว่าสะสมความดีไว้มากๆ แล้วหลังจากตายแล้วเราจึง ไปสวรรค์ ว่าสวรรค์มีตั้งแต่ต่ำสุดจนถึงสูงสุดนั่นแหละ ต่ำสุดแล้วก็ สูงสุดโน่นแหละเขาว่า ถ้าเราทำความดีหรือว่าทำประโยชน์ไว้มาก สวรรค์มันก็อยู่ต่ำๆ ถ้าเราสูงๆ ขึ้นไป มันก็เป็นชั้นๆ ขึ้นๆ จนสูง นั่นแหละสวรรค์

เพราะฉะนั้น เราจึงพูดกันหรือว่าสอนกันว่า เราต้องทำความดี ไว้มากๆ ทำบุญไว้มากๆ ทำประโยชน์ไว้มากๆ แล้วหลังจากตาย แล้ว เราจะไปสวรรค์ เพราะฉะนั้นคนทำแล้วจึงไม่เอาในชีวิตปัจจุบัน จึงไม่ได้เอาปัจจุบัน แต่เอาตอนตายหมดเลย

พอเราทำแล้ว เราจึงไม่เอาปัจจุบัน เราเอาหลังจากตายแล้ว เพราะฉะนั้น คนทำอะไรทุกอย่าง ทำความดีทุกอย่าง ก็ประเภทนี้ ไม่ได้เอาในปัจจุบัน แต่ไปเอาอนาคตหรือไปเอาหลังจากตายแล้ว

ให้พวกท่านทั้งหลายผู้ที่มีปัญญาลองคิดดู ถ้าปัจจุบันหรือ ขณะนี้เรายังไม่รู้ ว่า สวรรค์มันเป็นอย่างไร รสชาติของสวรรค์เป็น อย่่างไร เรายังไม่รู้ เรายังจะหวังตอนตายนี้ มันจะได้ไหม ถ้าปัจจุบัน หรือว่าขณะนี้เวลานี้ เรายังสัมผัสไม่ได้ แล้วเรายังจะไปเอาอนาคตนี้ มันเป็น - พูดแบบนี้ พิสูจน์ไม่ได้ หาความจริงมายืนยันนี้ มันยัง ไม่ได้

อันนี้เราสอนกันมานานแล้ว เราก็เลยลืมความจริงหรือลืม ของจริง เพราะฉะนั้นเราจึงไม่เห็นสวรรค์จริงในชีวิตปัจจุบันของเรา ทุกคนก็เลยตั้งความหวังไว้ในอนาคต อันนี้เป็นสวรรค์ของคนทั่วไป หรือว่าเป็นสวรรค์ของคนที่ยังไม่รู้ธรรม ยังไม่เห็นธรรม ยังไม่เข้าใจ ธรรม เป็นสวรรค์ของคนที่ไม่รู้จักตัวเอง ไม่เห็นตัวเอง เป็นสวรรค์ ของคนที่ลืมหัด

สวรรค์ของคนารู้ตัวเอง สวรรค์ของคนที่ไม่ลืมหัดนั้น มันมี อยู่ในปัจจุบัน เป็นการรู้ - เห็น เป็นการสัมผัสอยู่ในปัจจุบัน ในชีวิต ปัจจุบันของเรา ในตำราท่านก็พูดไว้แล้ว มันไม่มีอะไรมาก ไม่มี อะไรที่จะพูดให้มันไปไกลตัว มันอยู่ใกล้ๆ ตัว

ถ้าพูดตามตำราเขาว่า “ลัษชะ” เขาหมายถึงอารมณ์ดี

อารมณ์ดีนั้นหมายถึง ตาของเราเห็นอะไรแล้ว เราไม่เกิด ความดีใจ ไม่เกิดความพอใจ ไม่เกิดความเสียใจ ไม่เกิดความทุกข์ใจ อันนั้นเป็นสวรรค์แล้ว เราไม่เกิดโกรธเกลียดขึ้นในจิตใจแล้ว อันนั้น

เป็นสวรรค์ นั่นแหละเป็นสวรรค์แล้ว (เรียก) ว่าอารมณ์ดี ดูใจของเราหรือว่าดูอารมณ์ของเรา ที่เรารู้สัมผัสที่เรารับรู้ทางตา แต่ถ้าไม่มีอะไร ถ้าใจของเราปกติ อันนั้นเป็นสวรรค์แล้ว

ทางหูของเราก็เหมือนกัน หูของเราได้ยินเสียง เสียงดีหรือเสียงไม่ดี เสียงเพราะหรือเสียงไม่เพราะ แต่ถ้าเราได้ยินแล้ว เราไม่ยินดีในเสียงนั้น ก็แสดงว่าเป็นสวรรค์แล้ว ไม่เสียใจในเรื่องนั้น เราก็เป็นสวรรค์

สวรรค์อันนี้ทำหาย สวรรค์อันนี้สามารถที่จะให้ทุกคนทุกชีวิตนี้ มาพิสูจน์ได้ ใน (ขณะที่) เป็นๆ นี้ ไม่ต้องไปเอาเรื่องอนาคตมาพูด ให้มันเสียเวลา หรือว่าขณะนี้เดี๋ยวนี้เวลานี้ที่พวกท่านทั้งหลายนั่งฟัง (อาตมา) พูดอยู่เดี๋ยวนี้ เห็นมั้ย อารมณ์ของตัวเอง เห็นใจของตัวเองไหม

ถ้าขณะนี้เวลานี้ใจของเราไม่มีอะไร ไม่มีความพอใจ ไม่มีความพอใจในขณะที่ฟังนี้ นั่นเป็นสวรรค์แล้ว

อันนี้เรื่องสวรรค์ เพราะฉะนั้นจึงว่าสวรรค์อยู่ในอก

ถ้าใครอยากไปสวรรค์ ก็พยายามรักษาอารมณ์ หรือว่ารักษาใจของตัวเอง ตั้งแต่เวลานี้ขณะนี้ปัจจุบันนี้ให้มันได้ แล้วเรื่องอนาคตนี้ ถ้าปัจจุบันนี้มันดีแล้ว ก็ไม่ต้องไปปรารถนา ไม่ต้องไปหวังเลย เพราะว่าถ้าปัจจุบันนี้มันดีแล้ว อนาคตมันต้องมี ถ้าปัจจุบันไม่มี อนาคตก็ไม่มี

เราจะปรารถนา เราจะตั้งใจ เราจะตั้งความหวังอันวอนอย่างไร มันก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้

เราก็ได้เอาความจริงมาพูดกัน เดียวนี้เราเอาสิ่งที่มองไม่เห็น ที่สัมผัสไม่ได้มาพูดกัน เดียวนี้ เราสอนกันเดียวนี้ เพราะฉะนั้น พวกเราจึงหลงทางแล้วติด แล้วก็หาทางออกไม่ได้ ยิ่งทำให้เรานี้ ลังเลสงสัยในการกระทำว่าเราทำอันนี้ ไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ได้ ยังไม่แน่ใจในการกระทำของตัวเอง

อันนี้พูดเรื่องสวรรค์ก็หยุดไว้แค่นี้ ต่อไปก็พูดเรื่องนรก

นรกอยู่ที่ใจ ขณะไหนเวลาใดใจของเราเป็นทุกข์ อันนั้นเป็นนรก ตาของเราเห็นคนๆ นี้ หรือว่าเห็นวัตถุอันนี้ ก็เกิดจิตใจไม่พอใจหรือใจมันเป็นทุกข์ อันนั้นแสดงว่าเราตกนรกแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อตาของเราได้สัมผัสอะไร เราเห็นอะไร เราพยายามดูใจของเรา อย่าให้มันเกิดหงุดหงิด อย่าให้มันเกิดความไม่สบายใจขึ้น เมื่อมันหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ ก็ตกนรกแล้ว

ถ้าสิ่งที่เราเห็น ที่เรารู้ (แล้วทำให้ไม่สบายใจ) นั้น มันอยู่กับเราหลายวันหลายชั่วโมง ก็แสดงว่าเราตกอยู่ในนรก เราลอยอยู่ในนรก เราจมอยู่ในนรก หลายวัน หลายเวลา หลายชั่วโมง

หูของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราได้ยินเสียง ใจของเรามันไม่สบาย ใจของเรามันหงุดหงิด ใจของเรามันวุ่นวาย ใจของเรามันสับสน อันนั้นก็เป็นนรก เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้ฟังเสียง ก็ให้เรามาดูใจของเรา ถ้าใจของเราเป็นทุกข์ เราก็ตกนรกอีกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น นรกอันนี้ พิสูจน์ได้ในเวลานี้ขณะนี้เลย ขณะที่เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้ามีคนๆ หนึ่งแสดงปฏิกิริยาไม่ดี แต่คนๆ ที่แสดงนั้นไม่เป็นไร (ส่วน) คนที่ฟังนั้น ไม่พอใจไม่สบายใจ เราก็ตกนรกเดี๋ยวนี้เลย

เพราะฉะนั้น จึงสรุปสั้นๆ ว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ

ถ้าพวกท่านทั้งหลายได้ยินขนาดนี้เวลานี้ แล้วยังหวัง ยังไม่เปลี่ยน ยังไม่เห็นใจตัวเอง อาตมาก็ผิดหวังแล้ว

เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ที่อาตมาพูดนี้มีหลักยืนยันทันที และอยากให้พวกท่านทั้งหลายได้สัมผัสสวรรค์จริงๆ นรกจริงๆ ในขณะนี้เวลานี้ปัจจุบันนี้

ตาเห็นอย่างนี้ ตามันทำหน้าที่เห็นอย่างเดียว

หูได้ยินอย่างนี้ หูมันทำหน้าที่ได้ยินอย่างเดียว

สำคัญมันอยู่ที่ใจ

ตามันทำหน้าที่เห็นอย่างเดียว หูมันทำหน้าที่ฟังอย่างเดียว แต่ว่าใจมันเป็นผู้ที่มีปฏิกิริยา มีการโต้ตอบมีการกระทำต่างๆ

เพราะฉะนั้น ใจของคนหรือว่าชีวิตของคนนั้น มันจึงเป็นสิ่งที่ห้ามยาก รักษายาก ดูแลยาก (ยาก) ที่จะเข้าใจ

การที่เราเห็นจิตเห็นใจของชีวิตเราเนี่ย พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้ว “เราต้องมีสติ” เราจึงจะเห็นใจของเรา หรือว่าเห็นความคิดเห็นความคิดของเรา ถ้าเราไม่มีสติแล้ว เราจะนั่งคิดนั่งนึกนั่งพิจารณานั่งไตร่ตรองอย่างไร ก็เห็นใจไม่ได้ เห็นความคิดไม่ได้ เห็นชีวิตเราไม่ได้ ถ้าเราไม่มีสติ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรามีสติในการยืน มีสติในการเดิน มีสติในการนั่ง มีสติในการนอน หรือว่าให้เรามีสติอยู่ในอิริยาบถทั้งหมดในร่างกายของเราเนี่ย เราจึงจะเห็นใจของเรา เห็นชีวิตของเรา

ถ้าเรามีสติ ถ้าเราฝึกให้เรามีสติ หรือเราสร้างขึ้นให้มันมีแล้ว อะไรเกิดขึ้นที่ใจของเราเนี่ย มันจะเห็นทั้งหมดเลย สิ่งที่มันจะเป็นอันตรายต่อชีวิตของเรา สิ่งที่มันจะเป็นอันตรายต่อจิตใจเราแล้ว สติมันจะทำหน้าที่ทั้งหมดเลย

ในภาษาบาลี ท่านจึงพูดไว้ *สะติมะโต สุเว เสยโย* คนมีสติ เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน หรือได้พูดไว้ว่า *สะติมา สุขะเมระติ* ความสุข อยู่ไม่ไกล ถ้าใจเรามีสติ เพราะฉะนั้นถ้าใจเราไม่มีสติแล้วเราจะไป รังหาความสุข รังหาความสงบ รังหาความเย็น ความปกติที่ไหนๆ เราก็หาไม่พบ

ที่พูดวันนี้ ก็อยากให้พวกท่านผู้ที่ทำหน้าที่หรือว่าเป็นเจ้าหน้าที่ หรือเป็นพนักงานอยู่บริษัทนี้ ได้ฝึกเรื่องการเจริญสติหรือว่าการ เรียก ร้องสติ การที่จะทำให้เรามีสติหรือเจริญสติ เราสามารถที่จะ ทำได้ในทุกสถานที่ อยู่ในหน้าที่ทุกการท่งงาน เราไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา ที่ไหนก็ได้ ในขณะที่เราปฏิบัติหน้าที่ ทำการทำงานอยู่ เราเคลื่อนเราไหว ให้เรารู้ในสิ่งที่เราทำ ให้เรารู้ใน สิ่งที่เราเคลื่อนไหว อันนั้นก็เป็น การเจริญสติ หรือว่าเป็น การเจริญ สติในชีวิตประจำวัน หรือว่าเป็น การเจริญสติในหน้าที่การงาน

เพราะว่าชีวิตของคน หน้าที่ของคนประจำวัน ไม่มีใครอยู่นิ่งๆ ทุกคนก็ต้องเคลื่อนไหว ก็ต้องการทำงานทำหน้าที่ และพร้อมๆ กัน ก็ให้เรารู้ในการกระทำของเรา ให้เรามีสติในการกระทำของเรา แต่เทคนิค วิธี อุบายมี แต่ถ้าเราจะเอาไปประยุกต์กับหน้าที่การงาน ได้ทุกการทำงานทุกหน้าที่

ถ้าเราเจริญสติแบบนี้ พอกพูนสติแบบนี้ หน้าที่การงานของเรา มันก็เพิ่มความรู้จักตัว ความไม่ลืมตัว ความไม่หลงตัว มีสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ดังนั้น วิธีที่อาตมาจะแนะหรือวิธีที่จะสาธิตให้ดูนี้ เป็นวิธีที่ ทำงานง่ายๆ และก็เป็นวิธีที่ไม่ให้อยู่นิ่งๆ และก็เป็นวิธีที่ไม่ให้นั่งปิดตา หรือไม่ให้หลับตา ให้เป็นธรรมชาติ แต่ถ้าเราไปปิดหรือหลับตา หรือปิดหู เป็นการผิดธรรมชาติ

วิธีนี้ไม่ให้อยู่นิ่งๆ เรานั่งอยู่ในรถหรือนั่งอยู่ในยวดยาน แบบไหน ขณะไหน เราก็สามารถที่จะประยุกต์ สามารถที่จะปฏิบัติ ได้ ขณะนี้เวลานี้ เราอยู่ที่ไหน เราทำอะไรอยู่ เราจะเอาอะไรนี้ เป็น การปฏิบัติ เป็นการเจริญสติ เอาการเคลื่อนไหวอะไร ได้ทั้งนั้นแหละ

เพราะฉะนั้น วิธีนี้ก็เลยไปตรงกับในตำราที่พระพุทธเจ้าท่าน สอนไว้ว่า “อะกาลิโก” ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่มีกาล ไม่มีเวลา ไม่มี สถานที่ ที่ไหนก็ได้ เราสามารถที่จะพิสูจน์ได้ทุกหนทุกแห่งเลย

แต่ถ้าคนจะสนใจกับตัวเอง ถ้าคนจะจริงจังต่อตัวเองแล้วมัน ทำได้ง่ายๆ

ที่พูดนี้พูดเรื่องของจริง สิ่งที่มีมันเป็นอยู่มีอยู่ในชีวิตคน สิ่งที่มีมันเป็นอยู่มีอยู่ ตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้เลย พอมีคนแล้ว มันมี

จะมีใครตรัสรู้หรือไม่มีใครตรัสรู้ จะมีใครรู้หรือไม่มีใครรู้ มัน มีมาก่อนแล้ว เพราะฉะนั้น จึงเอาสิ่งที่พิสูจน์ได้ในชีวิตนี้มาพูดกัน สิ่งทีพิสูจน์ไม่ได้ ไม่ต้องพูด

ถ้าใครอยากพิสูจน์ของจริง อาตมาจับมือเลย อันนี้พูดตามความจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอนมาสองพันกว่าปี ไม่ได้พูดแบบไม่มีหลักฐานยืนยันนะ พูดของจริง เพราะฉะนั้น ถ้าพูดของจริงแล้ว อาตมาไม่กลัว อาตมากล้าหรือว่าเอาชีวิตเป็นเดิมพันอย่างนี้ก็ได้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่าน (จึง) พูดว่า เสียสละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ เสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เสียสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม

ที่พูดทั้งหมดนี้ พวกท่านทั้งหลายอย่าเชื่อนะ อาตมาไม่ให้เชื่อเลย ให้พวกท่านทั้งหลายพิสูจน์ด้วยตัวเอง ที่อาตมาพูดนี้ถ้าคนไหนเชื่อ คนนั้นแสดงว่าผิด เปลี่ยนใจเสียใหม่ว่าอย่าเชื่อ ไม่ให้เชื่อ ถ้าท่านพิสูจน์ด้วยตัวเองให้มันเข้าใจทั้งหมดเสียก่อน จึงค่อยเชื่อ

ตอนนั้นจะให้เชื่อใคร ให้เชื่อพระพุทธเจ้า แม้พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เชื่อ ผู้สอนก็ไม่ให้เชื่อ ตอนนั้นให้เชื่อตัวเอง แต่เราเชื่อตัวเองตามพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะฟังตัวเองได้

พระพุทธเจ้าว่า *อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ* - ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ไม่ต้องไปพึ่งอย่างอื่นเลย เพราะฉะนั้นคนเรา (ที่) ไม่มีที่พึ่งขาดที่พึ่ง ไปพึ่งอย่างอื่น มันจึงพึ่งไม่ได้ เพราะไม่ได้มาพึ่งตัวเอง

การพูดก็จบพอดี



การแสวงหาหนิพพานขณะที่ยังมีชีวิตอยู่*

ขอเจริญพรทุกๆท่านในที่นี้ โดยเฉพาะ แฟรงค์ ลิน ผู้เป็นประธานศูนย์

สถานที่นี้เป็นสถานที่เราสมมุติหรือที่พวกเราทำขึ้น เพื่อที่จะศึกษาหลักพระพุทธศาสนาโดยตรง ทำขึ้นเพื่อกิจกรรมของธรรมะโดยตรง กิจกรรมอย่างอื่นที่นี้ไม่มี ก็รู้สึกว่แฟรงค์ ลิน ทำงานนี้มาหลายปีแล้ว

สำหรับผู้ที่จะแสวงหาสัจธรรมหรือแสวงหาความจริงในชีวิต หรือว่าแสวงหาความจริงที่มันมีอยู่ในชีวิตของทุกๆ คน หรือว่าของทุกชีวิต เพราะฉะนั้น กิจกรรมอื่นจึงไม่มี มีแต่กิจกรรมที่จะมาศึกษาเรื่องตัวเอง หรือว่าเป็นการศึกษาแก่นของชีวิต หรือแก่นของพุทธศาสนาจริงๆ

* บรรยายที่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน, O.K.S.N., เมืองไทเป, ไต้หวัน วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๘

การศึกษาจริงๆ นั้นเป็นการศึกษาภายใน ไม่ได้เป็นการศึกษาที่ภายนอก การศึกษาที่ภายนอกนั้นเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งและการศึกษาภายใน ศึกษาชีวิต ศึกษาความนึกความคิดนั้น เป็นการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ

ถ้าเรามาศึกษาที่จิตที่ใจหรือว่าที่จิตที่ชีวิตของเรา เราจะได้สาระสำคัญของคำสอนหรือธรรมะที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์จริงๆ

เพราะฉะนั้นหัวข้อธรรมะที่จะพูดในวันนี้ ที่จะบรรยายในวันนี้ได้ตั้งเอาไว้แล้วว่า “จงแสวงหานิพพานในชีวิตประจำวัน หรือว่าจงแสวงหานิพพานก่อนตาย”

การแสวงหานิพพานในชีวิตประจำวันนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นและก็เป็นสิ่งที่ทุกคนทุกชีวิต (ต้องการ) เป็นสิ่งที่รีบด่วน เป็นสิ่งที่ทุกคนที่จะต้องศึกษา ที่จะต้องทำความเข้าใจให้มันรู้จักในชีวิตประจำวัน หรือว่าในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหมดลมไปแล้ว หรือว่าเราตายไปแล้ว เราจะพลาดโอกาส

นิพพานหลังจากหมดลมหายใจ หลังจากตายแล้วนั้นเป็นขบวนการสอน หรือว่าเป็นอุบายการสอนของผู้รู้อีกแบบหนึ่ง ให้คนมีความหวังหรือว่าให้คนมีความตั้งใจอยากที่จะศึกษา

ถ้าพูดตามนิพพานที่มันเป็นปัจจุบัน สภาวะหรือว่าเป็นกฎของธรรมชาติ หรือว่าสภาวะความจริง จริงๆ นั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พวกเรานี้ให้ได้สัมผัสในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ทุกคนหรือเป็นสิ่งที่

ทุกชีวิตจะพิสูจน์ได้ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่สอนคนเป็นๆ สอนคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ได้สอนคนตาย ไม่ได้สอนคนไม่มีลมหายใจ

เรื่องหลังจากตายหรือหลังจากหมดลมนั้น มันเป็นเรื่องที่เรามองไม่เห็น หรือว่ามันเป็นเรื่องอนาคต เป็นเรื่องที่ยังไม่ถึง แต่ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าสอนปัจจุบันหรือสอนชีวิตเป็นๆ

ถ้าเราได้รู้ได้เห็น ได้สัมผัสในชีวิตปัจจุบันแล้ว เราจะหายสงสัย หรือถ้าพูดง่ายๆ พระพุทธเจ้าสอนคน พระพุทธเจ้าสอนทุกคนนี้ ไม่ให้สงสัย ไม่ให้สงสัยในความเป็นอยู่ของตัวเอง หรือไม่ให้สงสัยในการกระทำทั้งหมดของตัวเอง

คนเราส่วนใหญ่หรือทั้งโลก เมื่อทำอะไรแล้วยังสงสัยอยู่ ไม่แน่ใจสงสัยลังเลอยู่ ไม่กล้ายืนยันความจริง หรือไม่กล้ายืนยันหลักคำสอนหรือว่าธรรมะที่แท้จริงที่มันมีอยู่ในเรา เพราะเรายังพิสูจน์ตัวเองไม่ได้ หรือว่าเรายังรับรองตัวเองไม่ได้

แต่ถ้าเราพิสูจน์ตัวเองได้ รับรองตัวเองได้แล้ว เราจะกล้าพูดให้คนอื่น โดยที่เราไม่ต้องกลัวอะไร แต่ถ้าเรามีความจริงต่อตัวเอง หรือว่าเรามีความมั่นใจต่อตัวเองแล้ว เราจะกล้าให้คนมาพิสูจน์ได้ เพราะพระพุทธเจ้าเป็นครูของเรา ท่านก็ทำให้ทุกชีวิตทำให้ทุกคนมาพิสูจน์ได้ (ต่อ) คำสอนของท่าน หรือว่าสัจจะความจริงได้

ลัจจะอันนั้น ความจริงอันนั้นมันก็มีอยู่ในคนทุกคน มีอยู่ในทุกชีวิต จะเป็นคนประเภทไหน จะเป็นคนมีความรู้หรือไม่มีความรู้ จะเป็นคนชาติไหนภาษาไหน มันก็เหมือนกันหมด ความจริงอันนี้ มันมีอยู่ตลอด ความจริงอันนี้มันไม่สูญหายไปไหนเลย

ถ้าคนยังมีอยู่ มันก็มีอยู่ จะมีคนรู้มันก็มี ไม่มีคนรู้มันก็ยัง มีอยู่ หรือว่าถ้าพูดง่ายๆ (สมมุติ) ไม่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้มันก็ยัง มีอยู่ แต่ไม่มีใครเป็นคนฉลาดหรือไม่มีใครเป็นคนค้นพบ

พระพุทธเจ้าเป็นคนแรก (ที่) เป็นคนค้นพบ มันเป็นกฎธรรมชาติอันหนึ่ง มันเป็นกฎอันหนึ่ง หรือว่าเป็นสภาวะอันหนึ่ง สภาวะอันนั้นมันมีเป็นธรรมชาติ



เพราะฉะนั้น ชีวิตประจำวันของคนนั้น มันมีนิพพานอยู่ในตัว หรือว่ามันเป็นนิพพานอยู่ทุกขณะ แต่เรายังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจในสิ่งที่มันมีอยู่ในชีวิตเรา เรายังไม่ได้มาแสวงหาอยู่กับเรา คล้ายๆ กับว่าเราลืมไป เราไปมองออกไปข้างนอก หรือว่าเราไปหาเอาที่อื่น

ถ้าคนจะแสวงหาจริงๆ หรือว่าถ้าคนจะต้องการจริงๆ ในชีวิตปัจจุบันนี้ มันเป็นเรื่องที่จะสัมผัสได้ ทั้งหมดทุกคนที่นั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้เวลานี้ ทั้งหมดทุกคนมีจิตมีใจ ทุกคนมีชีวิต ถ้าเราสามารถที่จะเห็นชีวิตของเราขณะนี้ เวลานี้ มันอยู่เฉยๆ มันอยู่เป็นปกติ มันก็เป็นนิพพานแล้ว

ฉะนั้น นิพพานปัจจุบันนี้เป็นนิพพานที่พิสูจน์ได้ เป็นนิพพานที่สัมผัสได้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนของจริง ท่านสอนความจริง ท่านสอนสิ่งที่มันเป็นจริงจริงๆ

ถ้าพูดง่ายๆ พระพุทธเจ้าท่านว่าท่านตรัสรู้ ท่านเห็นของจริง... ชีวิต ความจริงของชีวิตนั้นมันไม่มีมายา ไม่มีการหลอกลวงและก็ไม่ทุกข์ ที่มันมีมายา ที่มันมีการหลอกลวง หรือมันมีทุกข์นั้น มันมีมาที่หลัง

เพราะฉะนั้นของเดิม ของแท้ ชีวิตแท้ ชีวิตจริงของคนทุกคนนั้น มัน...มันไม่มีอะไรเลย หรือพูดอีกอย่างว่ามันบริสุทธิ์และในตัวเราเองก็ทำอะไรไม่ได้ มันเป็นอยู่อย่างนั้นเอง มันมีอยู่อย่างนั้นเอง เพราะฉะนั้นจึงว่านิพพานนี้ ถ้าเราหาถูกวิธี ถ้าเราทำถูกวิธีแล้ว มันจะได้โดยที่เราไม่ต้องคิดต้องนึกเลย

จึงว่าเป็นสิ่งที่เราได้มาฟรีๆ หรือเราได้มาเปล่าๆ หรือว่ามันได้มาโดยที่ไม่ได้ก็ได้ หรือว่ามันเอาโดยที่ไม่ต้องเอาอย่างนี้ก็ได้ อันนั้นแหละมันเป็นสภาวะ มันเป็นความบริสุทธิ์ ถึงเราได้มาแล้ว มันก็เหมือนว่าเราไม่มีอะไรเลย แต่ทุกอย่างมันก็ยังมียู่ แต่มันไม่มี

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงพูดว่าให้เราแสวงหาในชีวิตปัจจุบัน ในชีวิตของคนเป็นๆ แต่ว่าก็ยังมีคนอีกส่วนหนึ่ง เมื่อทำอะไรแล้วเดี๋ยวนี้ไม่เอา

จะเอาต่อเมื่อหมดลมหายใจไปแล้วหรือตายไปแล้ว ไปเอาข้างหน้า และคำสอนประเภทนี้หรือการทำอย่างนี้ มันก็มีอยู่ทั่วโลกเลย มีอยู่ทุกศาสนา - เขาว่า หรือว่าผู้ที่ไม่มีความศรัทธายังหวังอย่างนั้นก็ยิ่งตั้งใจอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ได้สัมผัสของจริง จึงไม่ได้เห็นสภาวะที่มันเป็นจริง ที่มันมีอยู่ในเรา

พวกท่านที่มาอยู่ที่นี่ ส่วนใหญ่เป็นผู้มีการศึกษา เป็นผู้มีความรู้ ได้ผ่านการเรียนการศึกษามากแล้ว ที่ฟังอาตมาพูดนี้ บางคนก็อาจจะฟังผิด บางคนก็อาจจะฟังถูก อันนั้นก็เป็นที่ของผู้ฟัง ถึงจะผิดถึงจะถูกนั้นก็เป็นเรื่องของผู้ฟัง อาตมามีหน้าที่พูด อาตมาก็พูดอย่างเดียว

การพูดความจริงหรือว่าการพูดสิ่งที่มันเป็นจริงนั้น บางคนนั้นคล้ายๆ ไม่ต้องการของจริง มันก็เข้าใจไม่ได้

แต่ถ้าคนต้องการของจริงนั้น มันง่ายนิดเดียว แต่ทุกคนต้องการของจริงจริงๆ ต้องการความจริงจริงๆ เราก็จะสงบ เราก็จะเย็น เราก็จะปกติ

คล้ายขณะนี้เวลานี้เดี๋ยวนี้ ถ้าเราปกติ ถ้าเราไม่มีอะไรเลยขณะนี้มันก็เป็นแล้ว ขณะนี้เราไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง เราไม่มีโลภะ เราไม่มีโทสะ เราไม่มีโมหะ ขณะนี้มันก็มีแล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ในนิสัยของคนทุกคน เป็นสิ่งที่ทุกคนจะทำได้ แล้วเราก็ไม่ต้องรอ ไม่ต้องถอย ถ้าคอยแล้วมันนาน

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงบอกว่า จงแสวงหาในปัจจุบัน จงแสวงหาในขณะนี้เวลานี้ ให้มันเป็นปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน

เดี๋ยวนี้ เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เราไม่ได้อยู่กับตัวเอง เราไปอยู่กับภายนอก เราไปอยู่กับอนาคต อดีต - บางที เพราะคนเราไปคิดถึงอดีต เดียวก็คิดถึงอนาคต ตัวเองก็เลยไม่มีที่อยู่ ก็เลยไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน

ถ้าใครอยู่กับปัจจุบันได้ ถ้าใครทำปัจจุบันได้ตลอด หรือใครทำปัจจุบันได้ นั้นแหละเราจะได้เข้าไปใกล้นิพพาน เดียวนี้เราหลงทางหาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ หาสิ่งที่จะมาทำให้ตัวเองมีแสงสว่างไม่ได้ ก็เพราะตัวเองไปยุ่งกับเรื่องอดีต แล้วก็ไปยุ่งกับเรื่องอนาคต แล้วมันก็เลยมาปิดบังตัวเอง คล้ายๆ กับปิดประตูขังตัวเอง แล้วหาทางออกไม่ได้

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงบอกว่า ให้พวกท่านทั้งหลายพยายาม อยู่กับปัจจุบันให้ได้

พยายามอย่าทิ้งปัจจุบัน พยายามให้รู้เท่าทันปัจจุบัน หรือพูด ง่ายๆ พยายามให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว มีสติอยู่ในการ ทำหน้าที่การทำงานทุกอย่าง อันนี้เป็นหนทางที่ประเสริฐหรือเป็น หนทางที่บริสุทธิ์ มันจะไม่ได้ลืมนั่นเอง

อาตมาจึงไม่อยากพูดมาก มันเสียเวลา พูดง่ายๆ สรุปง่ายๆ ก็คือว่าทุกคน ถ้าเรามีสติแล้ว ทุกอย่างนี้มันไม่ต้องไปทำอะไรเลย เพราะทุกคนให้ (ได้) มีสติอยู่แล้ว ทุกอย่างมันสมบูรณ์อยู่แล้ว มันเป็นอย่างนี้แล้ว

เพราะฉะนั้นการพูดหรือว่าสรุปง่ายๆ ก็ (คือ) ให้ทุกคนเปลี่ยน ให้เรามาแสวงหาปัจจุบัน ถ้าเรามาแสวงหาปัจจุบันแล้ว สิ่งที่เรา ต้องการ มันจะมีมาเอง

เพราะฉะนั้น การพูดเรื่องการแสวงหานิพพานในปัจจุบัน - ก็จบ



ถาม - ตอบปัญหา *

• เมืองวังนอนจะแก้ไขอย่างไร?

ถ้ามันไม่หาย ก็ทำแรงๆ ก็ได้ ถ้ากระตุกแรงๆ แล้ว มันจะตื่น ขึ้นเลย

• ในการทำงาน ซึ่งจะต้องเคลื่อนไหวหลายๆ อย่างพร้อมกัน เราจะ เจริญสติอย่างไร?

ถ้าเราทำในกรงานอย่างอื่น แต่ถ้าทำในวิธีนี้หรือทำอะไรอย่างอื่น ให้ทำอย่างเดียว

แต่เราทำงาน เราไม่ได้จำกัดว่าให้ (ทำ) ทีละข้าง ให้ทำ อันเดียวไม่ได้ เพราะการทำงานต้องเคลื่อนไหวต้องไหว ต้องนั้น ต้องนี่อยู่ แต่ให้เรารู้

* ตอบปัญหาแก่นักปฏิบัติชาวใต้หวัน ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน, O.K.S.N., ใต้หวัน วันที่ ๓๐-๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๘

เพราะฉะนั้นจึงสรุปรวมๆ ว่า เราทำอะไรก็ได้ เราเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ ทำการทำงาน ทำหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่ทั้งหมด ให้เรารู้ในการกระทำของเรา ให้เรารู้ในการเคลื่อนไหวของเรามันก็ได้เหมือนกัน

แต่ที่เรามีเงื่อนไขมีข้อกำหนดนี้ เฉพาะที่เราทำอยู่ในการเคลื่อนไหวในเทคนิค หรือว่าเราจะเอาในย่อยๆ นี้เอง

อันนี้ (การยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม) มันตรง แต่หน้าที่การทำงานของเรามันได้ มัน (เป็น) ทางอ้อม แต่ให้เรารู้ มันดีเหมือนกัน

• เวลาต้องทำงาน ไม่มีเวลาว่าง ทำงานตลอดเวลา มีโอกาสจะตรัสรู้หรือไม่?

ถ้าเรารู้ว่าทำอะไร ก็ได้ ทำการทำงาน ทำหน้าที่ทั้งหมดได้ ทั้งนั้นแหละ ให้เรารู้การกระทำของเราแค่นั้นเอง อันนี้ไม่ได้จำกัด ไม่ได้ปฏิเสธ

สำคัญให้เรารู้แค่นั้นเอง มีคนที่เขาปฏิบัติแล้ว เขาทำอยู่กับการทำงาน อยู่กับการทำสวนของเขา อยู่ในสวนอยู่ในไร่ของเขา เขาทำงานอยู่มันก็รู้ขึ้นมาในขณะนั้นเลยแหละ

เพราะฉะนั้น ประเด็นที่สำคัญ ประเด็นหลัก คือ “รู้” สำคัญ “ตัวรู้” แค่นั้นเอง ตัวเดียวคือผู้รู้ตัวเดียว พุดง่ายๆ คือตัวรู้ ตัวรู้แค่นั้นเอง

• เมื่อทำจนเห็นความคิดแล้ว เราไม่ทำแบบทางการ (สร้างจังหวะ เดินจงกรม) ได้ไหม? จะทำให้สติของเราลดลงไหม?

ถ้าเราทำถึงที่สุด สติเราสมบูรณ์แล้ว หรือว่าเราเดินทางถึงจุดหมายปลายทางจนเราไม่ต้องทำแล้ว เราไม่ทำก็ได้ แต่ว่าเราก็ต้องดูแลรักษา เพื่อจะบอกสอน แนะนำคนอื่นให้ทำตามหรือให้ปฏิบัติตาม

เราหมดหน้าที่ที่จะต้องเดิน ที่จะต้องไป ที่จะต้องทำแล้ว เราไม่ต้องทำอะไร แต่เราก็ต้องเอาไว้ มีไว้ รักษาไว้ให้คนอื่น

เพราะฉะนั้น พุดง่ายๆ ว่า เรามีเพื่อคนอื่น เราไม่ได้มีเพื่อเรา เรารักษาไว้เพื่อคนอื่น เราไม่ได้รักษาเพื่อเรา

• การปฏิบัติวิธีนี้มีอันตรายอะไรหรือไม่?

มันก็อาจจะมีสำหรับบางคน แต่ว่าเราอย่าไปกลัว หรือเราอย่าไปสนใจกับสิ่งที่มันเป็นอันตราย เราอย่าไปสนใจกับมัน ให้เรามามีสติ มารู้สึกในการกระทำของเรา อันนั้น มันก็จะหนีไป อันนั้น มันก็จะจบแค่นั้นเอง

คนที่ เป็น (เพราะ) ไม่รู้ตัว ลืมตัว ไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัวเอง มันก็เลยเป็นเท่านั้นเอง

แต่ถ้าคนระมัดระวัง มีอะไรเกิดขึ้น ให้เรามีสติ เรื่อยๆ ไป ตื่นเต้นเกินไป เรื่อยๆ ไปทะเยอทะยานเกินไป ให้เรามีสติระวัง ให้เรารู้ว่ามันจะผิดหรือมันจะถูกจริงๆ แล้วครูของเรามันอยู่ในตัวของเรานั้นแหละ

ไม่มีใครที่จะเป็นครูที่แท้จริง ไม่มีใครที่จะเป็นครูที่จะบอกว่า อันนี้ผิดอันนี้ถูก

แต่ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้าจริงๆ ว่าอะไรผิดอะไรถูกนี้ อาตมาว่าอยู่คนเดียวก็ทำได้ มันจะบอกเอง แต่ถ้าอะไรเกิดขึ้น มันสุขมันทุกข์ หรือว่ามันมีความสงบเกิดขึ้น เรื่อยๆ ไปอยู่อันนั้น แค่นั้นเอง ให้เรามาอยู่กับความรู้ ให้เรามาอยู่กับตัวสตินี้ (ก็จะ) ไม่เป็นอะไร

เหมือนกับเราข้ามน้ำ (เวลา) ข้ามน้ำมีราวมีสะพาน ถ้าเราจะตก ถ้าเราไม่เกาะถ้าเราไม่จับ เราก็ตกลงไปในน้ำไปเลย

ตัวรู้ ตัวสติ ตัวรู้สึกตัวนี้ (มีอยู่) เพื่อจะไม่ให้ลืมตัว ป้องกันไม่ให้หลง

• การเผชิญหน้ากับการพลัดพรากเพราะความตาย ต้องทำอย่างไร?

เราก็ต้องฝึกให้มีสติ ถ้าเรามีสติแล้ว เมื่อเรามีความจำเป็น หรือว่าเราเห็นผู้ที่ไม่สบายหรือผู้ที่จะหมดลม จะเป็นใครก็ได้ พ่อแม่ก็ได้อะไร (ใคร) ก็ได้ เราจะรู้เท่าทัน เราจะเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจของเราในขณะนั้น ว่ามันจะมีปฏิกิริยา มันจะมีอะไรเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นการเสียอกเสียใจ การ (ที่เรา) ไม่สบายใจ การทำจิตใจของเราให้เป็นทุกข์ มันก็ช่วยอะไรไม่ได้ มีแต่ยิ่งทุกข์หนักไปอีก

เพราะฉะนั้นการมีสตินี้ มันจะรู้เท่าทัน เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ที่เรารัก ที่เราห่วงหา ที่เราไม่อยากให้จากไป ที่เราไม่อยากเสียไป นี่แหละถ้าเรามีสติแล้ว เราจะแก้ปัญหาปัจจุบัน แก้ไขปัญหา ถ้าเรามีประสบการณ์ในสิ่งนั้น

เพราะอันนี้มันไม่มีใครที่จะรักษาได้ โรครักษาไม่หายมี ๒ อย่าง (คือ) โรคชรากับโรคมรณะ รักษาไม่หาย ไม่มีใครในโลกนี้ที่พูดว่าไม่แก่และไม่ตาย พระพุทธเจ้าบอกว่ามีเกิดแล้วก็มีแก่แล้วก็มีเจ็บ มีตาย (เป็น) เทวทูตทั้ง ๔

ตำราท่านเขียนไว้ในบางตำรา ท่านพูดไว้ว่า เวลาเรามาเจอปัญหา เวลาเรามาเจอผู้ที่จะตายไป เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามีภรรยา เป็นลูกหรือเป็นเพื่อน เป็นอะไรที่เรารักเราชอบกัน ถ้ามีการตาย มีการหมดลมลงไปแล้ว ท่านจึงไม่ให้ร้องไห้เสียอกเสียใจ

เพราะถ้าร้องไห้เสียอกเสียใจ วิญญาณของคนๆ นั้นจะไม่ไปเกิด จะมาวนเวียนกับซากศพอยู่นี่ เพราะเป็นห่วงผู้ที่ร้องไห้เสียใจ

แล้วพระพุทธเจ้าท่านบอกมาให้ทำใจให้สบาย ใครๆ ก็จะไปอย่างนี้ทั้งโลก ไม่มีใครหนีอันนี้ได้ ตัวเราก็จะไปอย่างนี้เหมือนกัน จะช้าจะเร็วแค่นั้นเอง

• การให้มารู้การเคลื่อนไหวอย่างเดียวตลอดเวลา เป็นการยึดติดขัดกับหลักการไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไรก็ตามหรือไม่? และอันนี้เป็นขั้นแรกของการปฏิบัติหรือไม่?

ตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงที่สุดเลย

รู้ไม่ติด ที่ติดเพราะไม่รู้ต่างหาก

เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็สอนแล้วว่า ให้เราอยู่กับความรู้ อยู่ด้วยสติ อยู่ด้วยสมาธิ อยู่ด้วยปัญญา

ถ้าเราอยู่ด้วยสติ อยู่ด้วยสมาธิ อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความรู้แล้ว รู้เท่าไรก็ไม่ติด ยิ่งรู้ยิ่งไม่ติด ยิ่งรู้ยิ่งสว่าง

ความรู้มี ๒ อย่าง (คือ) รู้แบบไม่รู้ (และ) รู้แบบรู้

เรื่องความรู้นี้ ถ้ารู้แบบไม่รู้ - ไม่ติด ถ้ารู้แบบไม่รู้ - ติด



เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า รู้แล้วอย่ายึด รู้แล้วอย่าติด รู้แล้วอย่าหลง รู้แล้วอย่าสำคัญในความรู้ว่าตัวเองรู้

ถ้ารู้แบบนี้ ยิ่งรู้ยิ่งเบา ยิ่งรู้ยิ่งสบาย ยิ่งรู้ยิ่งไม่มีอะไรจะรู้เลย ไม่รู้ทั้งหมด

ถ้ามีคนถามว่า “ท่านรู้ไหม?”

เราบอกว่า “ไม่รู้” อย่างนี้ก็ได้

ถ้าถามว่า “เป็นพระพุทธเจ้าไหม?” “ไม่เป็น”

“เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าไหม?” “ไม่เป็น”

“เป็นสาวกพระพุทธเจ้าไหม?” “ไม่เป็น”

ไม่เป็นอะไรเลย แต่ว่าไม่มีทุกข์

เพราะฉะนั้น พุทธมาทั้งหมดนี้ สรูปสั้นๆ หรือว่าสรุปทั้งหมดนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้า แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ สามพระไตรปิฎก

สรุปลงมาแล้ว คือ ไม่ทุกข์แล้วก็พอแล้ว ไม่ต้องเอาอะไร ไม่ต้องมีไม่ต้องเอา ไม่ต้องเอาไม่ต้องมี มีก็ไม่เอา ไม่มีก็ไม่เอา ไม่มีทุกข์ก็สบายแล้ว

• แดนสุขาวดีตะวันตกและแดนสุขาวดีตะวันออก เป็นอย่างไร?

สุขาวดีจริงๆ ไม่มีตะวันตก ไม่มีตะวันออก แต่ถ้ายังมีตะวันตก มีตะวันออก ยังไม่ใช่เป็นสุขาวดี (Pure Land) แต่ถ้าสุขาวดี มันไม่มีตะวันตกตะวันออก มันอยู่ที่ไหน?

มันอยู่ที่นี้ (ชี้มาที่ตัวเอง)

อันนี้พูดสั้นๆ แต่ถ้าพูดยาวๆ ก็ไม่จบเหมือนกัน อันนี้ปัญหาโลกแตกคล้ายกับตายแล้วเกิดนี่แหละ เกิดแล้วตายนี่เป็นปัญหาโลกแตก พูดไม่ได้ ถ้าใครรู้แล้วก็ปิดปากเลย

พระพุทธเจ้าของเรา (บอกว่า) ตายแล้วเกิดก็ผิด ตายแล้วสูญก็ผิด ดังนั้นการสอนเรื่องเกิดเรื่องตาย เขาสอนกันมาก่อนแล้ว ตั้งแต่พระพุทธเจ้าออกมาใหม่ๆ ไปเห็นคนเกิด ไปเห็นคนแก่ ไปเห็นคนเจ็บ ไปเห็นคนตาย - เทวทูตทั้ง ๔ อันนั้นเขาสอนมาก่อน

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่าเรื่องตายแล้วเกิด เรื่องเกิดแล้วตาย พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ให้ไปสนใจมัน

ทำอย่างไรมันจึงไม่เกิด ทำอย่างไรมันจึงจะไม่ตาย นี่สำคัญที่สุด

มีพระองค์หนึ่งครั้งพุทธรูปไปถามพระพุทธรูปเจ้า เพราะเห็นว่าพระพุทธรูปเจ้านี้เก่งมาก พระองค์นั้นชื่อ “พระมาลากายะ” ไปถามพระพุทธรูปเจ้าว่า “คนตายแล้วไปไหน?”

พระพุทธรูปเจ้าไม่ตอบเลย พระพุทธรูปเจ้าเงิบ พระพุทธรูปเจ้าไม่ตอบ เพราะว่ามันไม่จำเป็นต่อชีวิต พระพุทธรูปเจ้าท่านบอกว่าให้คนมาแก้ไขปัญหาเรื่องความทุกข์ปัจจุบัน ชีวิตปัจจุบันนี้

อันนี้สำคัญที่สุด นี่เป็นปัญหาจำเป็น เป็นปัญหารีบด่วน เป็นปัญหาที่ทุกชีวิต (ควร) จะจัดการให้มันได้

• นิพพานในปัจจุบัน กับนิพพานเมื่อมีสติสมบูรณ์แล้ว แตกต่างกันอย่างใด?

มันก็ต่างกัน มันมีความแตกต่างกัน - ถ้าเรามีสติสมบูรณ์แล้ว แต่ตอนนี้ให้เรารักษาแค่นี้ไว้ก่อน

ถึงตอนนั้นถ้าเป็นสติสมบูรณ์แล้ว เราจะได้เพิ่มรสของนิพพานมากขึ้น หรือเป็นนิพพานถาวร เป็นนิพพานที่สมบูรณ์

อันนี้มันชั่วคราวหรือชั่วคราว ให้เราลองชิมไว้ก่อน ให้เราได้ลองสัมผัสก่อน

ถ้าถึงตอนนั้นถ้ามันถาวรแล้ว มันก็ไม่มีอะไรเลย หรือว่ามันก็ไม่มันไม่มีปรุงมีแต่ง อันนี้ชิมลองชั่วคราว ชั่วขณะ มันยังจะปรุงจะแต่ง มันยังจะมีการเปลี่ยนแปลงได้อยู่

ถ้ามันถาวรแล้ว มันก็ไม่ไปไม่มาแค่นั้นเอง การไม่ไปไม่มาก็ (คือ) ไม่เกิดไม่ตาย - เขาว่า ไม่มีตายไม่มีเกิด ไม่มีเกิดไม่มีตาย

• อะไรเป็นทางที่แท้จริงที่จะทำให้เราไม่เกิดอีก?

นี่แหละ ที่พูดอยู่เดี๋ยวนี้ ให้เรามีสติที่นี่แหละ

• พระโพธิสัตว์อยู่ตรงที่ไม่เกิดไม่ตาย หรือว่าอยู่ตรงระหว่างกลาง?

พระโพธิสัตว์นี่ อยู่ตรงกลาง

• พระโพธิสัตว์เป็นผู้ที่เข้าถึงนิพพานอย่างถาวรแล้ว แต่ยังกลับมาช่วยผู้อื่นให้ออกจากทุกข์ ท่านมีความเห็นอย่างไร?

อันนั้นมันเป็นคำพูด หรือเราได้ยินแล้วเราก็ตอบกัน

แต่ถ้าเราเห็นจริงๆ แล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ (จับของคว่ำ แล้วหงายขึ้น) มันจะเป็นอีกอันหนึ่ง มันจะเป็น (จาก) หน้ามือเป็นหลังมือ (หรือ) หลังมือจะเป็นหน้ามือ

ความรู้ที่เราเข้าใจ หรือสิ่งที่เราสอนกันมา อะไรกันมานี้ มันจะเปลี่ยนหมดเลย ถ้าเราเห็นจริงๆ ถ้าเราได้สัมผัสจริงๆ มันจะพลิกไปอีกมุมหนึ่งเลย

• ทำอย่างไรเราจึงจะรู้เท่าทัน ความคิดที่ไม่ดี?

ให้เราสติมันแหละ

ถ้าเรามีสติแล้ว มันก็จะรู้ ดี-มันก็จะรู้ ไม่ดีมันก็จะรู้

สติมันทำหน้าที่รู้ทั้งหมดเลย มันรู้รอบคล้ายๆ มันอยู่ตรงกลาง เพราะฉะนั้น เขาจึงทำเป็นรูปปริศนาหรือเป็นรูปเปรียบเทียบพรหม ๔ หน้าบ้าง หรืออะไรบ้าง แต่จริงๆ แล้ว มันเป็นเรื่องของสติอย่างเดียว แต่เขาไปทำเป็นอันหนึ่ง อันสอง อันสาม

• เรื่องการทำบุญ การปล่อยชีวิตสัตว์ การทำทาน การทำความดีต่างๆ ท่านมีความเห็นอย่างไร?

อันนั้นก็ดีเหมือนกัน แต่อันนั้นก็ยังทุกข์อยู่ อันนั้นมันเป็น การทำความดีอีกระดับหนึ่ง มันก็ไม่ได้เสียหายอะไร มันก็ดียู่ในระดับหนึ่ง แต่มันยังทุกข์อยู่

การทำความดีหรือว่าการทำบุญยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ มันยังตาย (ยัง) เกิดอยู่ หรือว่ามันยังวนเวียนอยู่

ทำอย่างไรเราจึงจะไม่วนเวียน ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ อันนี้เป็นจุดสำคัญที่สุดที่เราพูดกัน

เรื่องการทำบุญ เรื่องการสงเคราะห์ เรื่องการปล่อยสัตว์นี้มัน ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ คนเรามันเป็นสังขม มันต้องมีการช่วยเหลือ ต้องมีการให้

• เมื่อเราพบกับภาวะยุ่งยากต่างๆ แล้วเราไปปล่อยสัตว์ (ปล่อยนก ปล่อยปลา) มันจะช่วยให้ความยุ่งยากหายไปหรือไม่?

มันก็ช่วยได้ระดับหนึ่ง มันทำให้จิตใจเราสบายไปเป็นพักๆ ว่าเราได้ช่วยชีวิตคนอื่นหรือว่าได้ช่วยสัตว์ ช่วยโน้นช่วยนี้ มันทำให้จิตใจเราสบายได้

แต่ข้อสำคัญ เราทำอะไร ทำได้ ทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ ทำด้วยสติ ทำด้วยสมาธิ ทำด้วยปัญญา

ทำด้วยความรู้จริงๆ ไม่ใช่ห้ามไม่ให้ทำ

ภาคผนวก



วิธีปฏิบัติ

การยกมือสร้างจังหวะ

การนั่งของเรา นั่งง่ายๆ นั่งสบาย นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ ข้างซ้าย ข้างขวา นั่งอย่างไรก็ได้ นั่งเหยียดขา นั่งหย่อนขา นั่งเก้าอี้ นั่งห้อยขา นั่งพิงฝาก็ได้

ขณะที่เรานั่ง ถ้ามันปวดมันเมื่อย ถ้าเราพอที่จะเปลี่ยนก็เปลี่ยน ในขณะที่เราเปลี่ยนก็ให้มันรู้ ไม่ให้นั่งทับจนมันปวดจนมันเมื่อย จนมันมีมันชา จนมันไม่รู้สึกละ ไม่ให้นั่งทรมาน อันนี้ให้มันสบาย อันนี้ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของร่างกาย

ธรรมชาติของร่างกายคนมันต้องมีการเปลี่ยนแปลง ต้องเคลื่อนไหว เพราะมันไม่เป็นของเรา เพราะมันเป็นอนัตตา เพราะมันเป็นของที่ไม่เป็นตัวไม่มีตน เราจะไปบังคับไม่ได้ มันไม่อยู่ใน

บังคับบัญชาของใคร มันยากปวดมันก็ปวด มันอยากจะเมื่อย
มันก็เมื่อย เราพยายามเปลี่ยน ขณะเปลี่ยนให้เรารู้แค่นั้นเอง

เพราะฉะนั้น จึงเป็นวิธีง่ายๆ เป็นวิธีที่ไม่บังคับ

อันนี้เป็นการพูดให้เข้าใจในการทำการเปลี่ยน ในการเคลื่อนไหว

แล้วต่อไปอาตมาทำให้ดู ดูอาตมาก่อนก็ได้ อาตมาทำแล้ว
จะพูดไปด้วย (ดูภาพประกอบหน้า ๑๐๔)

๑. ถ้าเรานั่ง ถ้าเราพร้อม ถ้าเราเรียบร้อยแล้ว ก็เอามือ
ของเราวางที่ขาทั้งสองของเขา ขณะที่มือของเราคว่ำไว้แบบนี้ ก็
ให้เรารู้ พอเราพร้อมแล้วเราก็เริ่มได้เลย

๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ให้รู้สึก

๓. ยกมือขวาขึ้นมาครึ่งตัว ให้รู้สึก

๔. เอามือขวาเข้ามาที่สะดือ ให้รู้สึก

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก

๖. ยกมือซ้ายขึ้นมาครึ่งตัว ก็ให้รู้สึก

๗. มือซ้ายเข้ามาทับมือขวา ก็ให้รู้สึก

๘. เลื่อนมือขวาขึ้นมาหน้าอก ก็ให้รู้สึก

๙. เลื่อนมือขวาออกมาครึ่งตัว ก็ให้รู้สึก

๑๐. เอามือขวาลงมาตะแคงไว้ที่ขาขวา ก็ให้รู้สึก

๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ก็ให้รู้สึก

๑๒. เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก ก็ให้รู้สึก

๑๓. เอามือซ้ายออกมาครึ่งตัว ก็ให้รู้สึก

๑๔. เอามือซ้ายลงมาตะแคงไว้ที่ขาซ้าย ก็ให้รู้สึก

๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

แล้วเราก็เริ่มใหม่

ทำอยู่อย่างนี้กลับไปกลับมา ทำอยู่อย่างนี้ตลอด แต่ให้เรารู้
รู้สึกลงมาออกเอาเข้า ให้เรารู้สึกลงมาออกเอาเข้า หายมือ

ถ้าเรลื้มเราก็เริ่มใหม่ เริ่มที่มือขวาก่อน มือซ้ายตาม เรา
ทำใหม่ๆ เราจะลื้ม ลื้มแล้วก็แล้วไป เราก็เริ่มใหม่

ทำใหม่ๆ อย่าเพิ่งทำเร็ว ทำช้าๆ ไปก่อน ถ้าทำไปนานๆ แล้ว
เร็วไวก็ไม่เป็นไร ให้เรามีสติให้เรารู้เท่าทันในการทำ ในการเคลื่อนไหว
ของเรา

ขณะที่เราทำ ไม่ให้หลังตา ให้ลื้มตา ให้รู้สึกได้ ถ้ามันจะ
หลับ (ตา) ก็อย่าหลับ ให้เรลื้ม (ตา)

แต่ถ้าเราเหนื่อย ถ้าเราไม่ยกมือ ถ้าเราขี้เกียจ ก็ทำอย่างนี้
ก็ได้ (พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง) แต่อย่าทำพร้อมกันสองมือ แต่ให้เรารู้
รู้เหมือนกัน ข้อสำคัญ คือ รู้ เท่านั้น

หรือเราอาจจะทำอย่างนี้ได้ (เอานิ้วหัวแม่มือถูไปมากับนิ้วชี้)
เราอย่าอยู่นิ่งๆ ให้เราเคลื่อนไหว



๑

๒

๓



๔

๕

๖

๗



๘

๙

๑๐

๑๑



๑๒

๑๓

๑๔

๑๕

หรือบางทีเราจะเอาจมหายใจก็ได้ (แต่) ลมเข้าลมออก ลม
หายาบลมละเอียด อย่าไปสนใจกับมัน

เรากะปริบตา อย่างนี้ก็ได้

หรือเราจะทำอย่างนี้ได้ (ผงกหัวขึ้น - ลง หันไปทางซ้าย - ขวา)
ทำได้ง่าย ทำสบาย ทำได้ทุกอย่างเลย ทำไปกับธรรมชาติแท้ๆ

ยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้หมดเลย คู้เหยียด เคลื่อนไหว ทำ
ได้หมด เปลี่ยนได้รอบเลย รอบทิศเลย เป็นวงกลม เป็นวงจระเลย

แล้วเราก็สามารถเอาไปประยุกต์ หรือเอาไปปฏิบัติกับหน้าที่
การงาน เราเคลื่อนไหวเราทำอะไร เราเขียนหนังสือหนังสือหา เรา
พิมพ์ดีด หรือว่าทำคอมพิวเตอร์หรือว่าอะไรอยู่ เราเคลื่อนไหวอยู่
ก็ให้เรารู้ในการเคลื่อนไหว รู้ในการกระทำของเราก็ได้

การเดินจงกรม

ถ้าเราทำความรู้มากเข้าๆ ถ้าเรามีสติหรือว่ามีความรู้ลึกตัว
มากเข้าๆ แล้ว มันจะเข้าไปหาความคิด มันจะไปเห็นความคิด ไป
รู้เท่าทันความคิด ถ้าเรามีความรู้ลึกหรือว่าให้เรามีสติอยู่ในการ
เคลื่อนไหว มันจะไปเห็นความคิดเอง มันจะไปรู้ความคิดเอง
คนเรารู้คิดแต่ไม่เห็นคิด มันจึงเป็นทุกข์

แต่ถ้าเห็นคิดแล้ว มันจะไม่ทุกข์

เราทุกข์เพราะเราไม่เห็นความคิด เรารู้อย่างเดียว เราเข้าไป
ในความคิด แล้วเราก็เป็นทุกข์

ถ้าเรามีความรู้สึกตัวแล้ว มันจะมีสติ แล้วมันจะไปเห็น แล้ว
มันก็ไม่มีทุกข์

เพราะฉะนั้น คนเราจึงตามความคิด รู้ไปตามความคิด ออก
จากความคิดไม่ได้ รู้ไปๆ แต่ถ้าเห็นแล้ว มันจะออกมา ถอยมาจาก
ความคิด

เพราะฉะนั้นวิธีนี้ ท่านจึงไม่ให้ยุ่งใดๆ ท่านจึงให้รู้อย่างเดียว
แต่ถ้ารู้มากขึ้นๆ ความไม่รู้มันจะไม่ได้มี แล้วมันจะไม่ได้ลืมตัว
จะได้เห็นการกระทำของตัวเอง เห็นตัวเองอยู่ตลอด จะไม่ได้ไปเห็น
คนอื่นทำผิดทำถูก จะได้เห็นตัวเองว่ามันผิดมันถูก มันอยู่กับตัวเอง
ไม่ได้อยู่กับคนอื่น

คนอื่นมาทำให้เราไม่ได้ - ผิดถูก เราทำเอาเอง

ต่อไปจะแสดงวิธีเดินให้ดู...

ให้เอามือยกดอก ถ้ามันเมื่อยก็เอาไว้อย่างนี้ก็ได้ (เอามือ
ไขว่หลัง) ขณะเดินไม่ต้องแกว่งแขน เวลาเดินก็อย่ายกมือ

เดินพอดี อย่าช้าเกินไป อย่าเร็วเกินไป

สายตาก็มองพอดี อย่าไกลเกินไป อย่าใกล้เกินไป

ไม่ต้องว่าอะไรเลย ให้เรารู้แค่นั้นเอง ให้รู้ที่เท้าของเราที่ขา
ของเรา ที่เท้าของเราที่ก้าวเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเราไม่อยากจะเดิน เราเมื่อย ก็ให้ทำอย่างนี้ก็ได้ (เดิน
ซอยเท้าอยู่กับที่) แล้วก็จะหมุนอย่างนี้ก็ได้ (หมุนตัวไปทางขวา
หรือซ้าย)

ที่สำคัญคือ เราอย่าอยู่นิ่งๆ ขณะที่เราเคลื่อนไหว ให้เรา
รู้แค่นั้นเอง

มีแค่นี้เอง

นอกนั้นเราไปฝึกเองทำเองแล้ว มันเป็นอย่างไรรู้แล้วเราก็จะ
รู้เอง เราก็จะเห็นเอง เราจะได้คำตอบเอง ได้กับตัวเราเอง เราจะได้
ข้อสรุปเอง เราจะได้คำตอบเอง

พระพุทธเจ้าท่านก็บอกไว้แล้วว่า จะรู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง
เป็นเอง อาตมาไม่รู้ให้ไม่ได้ อาตมาเพียงแนะนำแค่นั้นเอง พระ
พุทธเจ้าท่านว่า

อักขาตาโร ตะถาคะตา - พระตถาคตเป็นเพียงผู้แนะ การ
ประพฤติปฏิบัติเป็นหน้าที่ของเธอ

รู้จักวัดสนามใน สถานที่ปฏิบัติธรรม



ประตูทางเข้าวัดสนามใน



โบสถ์วัดสนามใน



หน้าจั่วสลักลายการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



กุฏิเก่าที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และหลวงพ่อทอง อาภากรโร เคยพักอาศัย



ประวัติย่อ

หลวงพ่ทอง อาภากรโ

เกิดเมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๔๘๒ ที่ อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู
เป็นบุตรคนโตของนายน้อย และ นางแหล่ ดุหาตุคำ อาชีพทำนา มี
พี่น้อง ๔ คน

จบการศึกษาภาคบังคับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ.ศ.๒๕๐๕ บวชเป็นพระภิกษุตามประเพณีและหลังจากนั้นได้ศึกษา
เล่าเรียนจนจบนักธรรมชั้นเอก

พ.ศ.๒๕๑๐ มาพบและอยู่ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่เทียน จิตตสุโก

หลังจากที่เจริญสติได้ ๓๐ วัน ได้รู้รูป-นาม และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
อีก ๙ วัน ก็รู้จักอาการ เกิด-ดับ ไม่สงสัยในเรื่องของชีวิตอีกต่อไป

พ.ศ.๒๕๒๘ เมื่อวัดสนามในได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นวัดที่มีพระสงฆ์
แล้ว ที่ประชุมสงฆ์ซึ่งมีหลวงพ่เทียนเป็นประธานได้แต่งตั้งให้หลวงพ่ทองเป็น
เจ้าอาวาส

หลังจากหลวงพ่เทียนมรณภาพลง ได้ก่อตั้งมูลนิธิหลวงพ่เทียน
จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) โดย มีหลวงพ่ทองเป็นประธานกรรมการจนถึง
ปี พ.ศ.๒๕๔๕

ท่านได้สอบเป็นพระธรรมทูตและได้ไปรับรองประกาศนียบัตร ตั้งแต่
วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๔๐ ปัจจุบัน หลวงพ่ทอง อาภากรโ ได้เดินทางไป
เผยแผ่ธรรมที่ต่างประเทศ อาทิเช่น อเมริกา, ฮองกง, ไต้หวัน, จีน ฯลฯ
เป็นระยะเวลา ๑๐ ปีแล้ว จนถึงปัจจุบัน

กาลามสูตร

๑. อย่าเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา
๒. อย่าเชื่อถือโดยการทำตามกันมา
๓. อย่าเชื่อถือโดยมีการเล้าลือกันมา
๔. อย่าเชื่อถือโดยการอ้างตำรา
๕. อย่าเชื่อถือโดยการนึกเอาเอง
๖. อย่าเชื่อถือโดยการคาดคะเนตามหลักปรัชญา
๗. อย่าเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป
๘. อย่าเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน
๙. อย่าเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา

แผนชีวิตสามใน

