

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้



พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต
วัดป่าภูไม้ฮาว จังหวัดมุกดาหาร



อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต
วัดป่าภูไม้ฮ่าว อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต

วัดป่าภูไม้ฮ่าว อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร



www.phraajahnkanchit.com



สำนักป่าภูไม้ฮ่าว



ฟังทุกซัด้วยตัวเอง



085 149 4201 , 063 804 4733

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2569 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น

ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อจำหน่าย

จัดทำโดย : คณะศิษย์และญาติธรรมผู้ร่วมสนับสนุนปัจจัย

ติดต่อขอรับหนังสือ : 082 545 6593 (วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 17:00-

19:00 น.) , 081 613 7492 หรือ แจ้งที่อยู่ในการ

ส่งหนังสือมาที่ Email : phumaihow@gmail.com

ออกแบบรูปเล่ม : คณะศิษย์

จัดพิมพ์โดย : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ของธรรมสภา

1/4-5 ถนนบรมราชชนนี 119 แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 089 210 5133

โทรสาร 02 441 1464 www.thammasapa.com

คำนำ

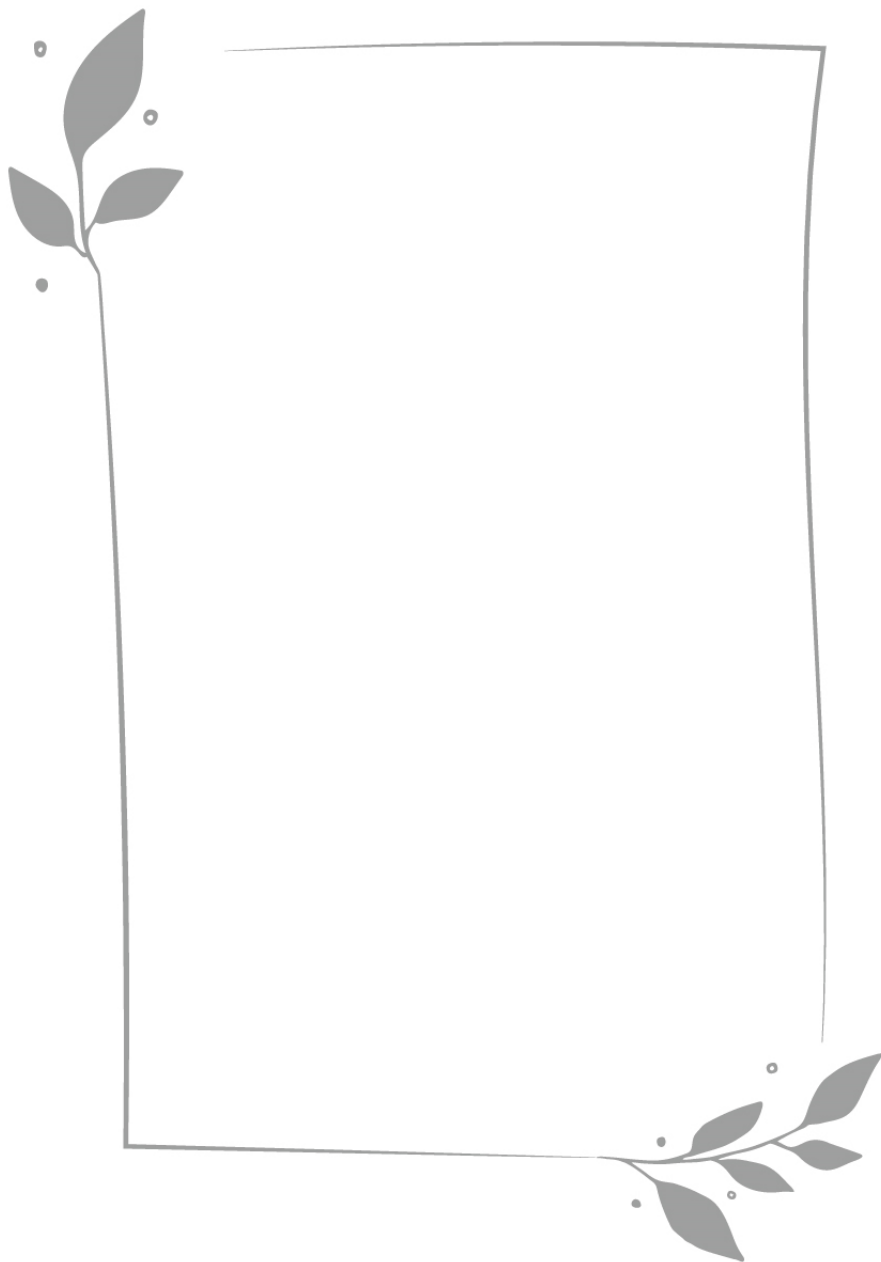
ถามตัวเองว่าปรารถนาพ้นทุกข์จริงไหม

หากจิตมุ่งมั่นที่จะออกจากทุกข์ พระพุทธเจ้าได้เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงการปฏิบัติจนพ้นทุกข์ เมื่อพระองค์ทำได้ เราสาวกต้องทำตามได้ ถ้าเราเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว พร้อมเดินตามทางที่พระองค์สอนไว้

พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติโดยวางจิตให้ถูกต้อง มีความเพียร แต่ไม่มีเราผู้ไปเพียร ปฏิบัติแบบปล่อยวาง ไม่มีเรา ไม่มี ความอยาก พอใจสร้างเหตุ ผลแล้วแต่สภาวะธรรม ขอให้ได้ทำ ขอให้ได้ทำ ได้มากได้น้อยก็ขอให้ได้ทำ

ขออานิสงส์ของการร่วมเผยแผ่ธรรมะครั้งนี้ เป็นพลวปัจจัยให้อริยสาวก ได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า รักษาจิตให้เป็นกลาง สว่างปัญญา จนเห็นแจ้งว่า ทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับ ไม่มีแม้แต่เรา ผู้ปฏิบัติ จิตเป็นอิสระ ออกจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้



อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

สำรวจมจิตนะ ขำระจิตของเรา ไม่ให้มีอะไรมารบกวนจิต ถ้ามีสิ่งทีรบกวน อันนี้เป็นเพราะว่าเราหลง เราหลงไปกับอารมณ์ทั้งหลาย แทนที่จะปล่อยวาง จิตจริงๆ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มันรู้นะ จิตเราเป็นตัวที่รู้อารมณ์ อารมณ์มาปรุงมาแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเราดันไปคลุก ไป“เป็น”อารมณ์นั้นๆ แทนที่จะเป็น “ผู้รู้”อารมณ์นั้นๆ เราไม่อยู่กับปัจจุบัน เหตุการณ์ที่เป็นอดีต ผ่านไปแล้ว เราก็ไปยึดไปจับไว้ แทนที่จะปล่อยให้สิ่งต่างๆ ผ่านไป เรื่องราวที่เป็นอนาคตสิ่งที่ยังไม่เกิด เราก็มีแต่ไปหลงคิดนึก ปรุงแต่ง

เหมือนเขยีนไฟมา ถ้าเราไม่จับ มันก็ไม่ร้อน ไฟนะ มันร้อน แต่ถ้าเราไม่ไปจับไฟ เราก็ไม่ร้อน หรือเขาปาอุจจาระ มาตกตรงหน้า ถ้าเราไม่ไปจับ มันก็ไม่มาเปื้อนมือของเรา ทุกอย่างก็แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

อย่างแต่ดมันร้อน เราดันไปหลงว่าแต่ดเป็นเรา เราก็ไปยื่นตากแต่ด ไปอยู่กับแต่ด ผู้ร้อนก็คือเราสิ แต่ดนะมันมีอยู่ และแต่ดก็ร้อนเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ถ้าเราถอยออกมา อยู่ในร่ม เราก็ไม่ทุกซั่มร้อน แต่ดก็ยังร้อนเหมือนเดิม แต่เราไม่ร้อน จึงว่าอย่าไปยึด อย่าไปคลุก ให้รู้จักปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

การจะปล่อยวางได้ สำคัญอยู่ที่เราต้องสอนจิตของเราเสียก่อน สอนจิตของเราให้มีสัมมาทิฐิ รู้ว่าทุกสรรพสิ่งเป็นธรรมชาติ มันอยู่ของมัน เราไม่ไปหลง ไม่ไปยึดเอามาเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา มันจะดับหรือไม่ดับ มันก็อยู่ตามธรรมชาติของมัน ฝนจะตกขนาดไหน ถ้าเราไม่ไปยื่นตากฝน เราก็ไม่เปียก เราก็ไม่หนาวไม่เย็น ถ้าเจอฝนแล้วเราเข้าร่วมหลบฝน เราก็ไม่เปียก เราก็ไม่เย็น แต่ถ้าเราคิดว่าฝนเป็นเรา เราก็ไปยื่นตากฝน เราก็เปียก เราก็เย็น ทั้งที่ความจริงฝนมันก็อยู่ของมันอย่างนั้นนะ ทุกสรรพสิ่งล้วนอยู่ของมัน เป็นธรรมชาติของมัน ให้เราเป็นแค่ผู้ดูเฉยๆ

พระพุทธเจ้าขัดเกลาจิตของท่านได้ ชำระจิตของตัวเองได้ สาวกของพระพุทธเจ้าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ก็สามารถขัดเกลาจิตของตัวเอง สามารถเข้าถึงความจริงสูงสุด นั่นคือการไม่ยึดอะไร ไม่ยึดแม้แต่ตัวเอง เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ก็ลองเดินตามพระองค์ดูสิ

เราลองเริ่มจากไม่ยึดตั้งแต่อารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ปล่อย ปล่อย ปล่อย ทิ้ง ทิ้ง ทิ้ง มันเป็นแค่ความคิด แค่ความรู้สึก ทิ้งไปเลย ปล่อยไปเลย ถ้าไม่ปล่อยก็รีบเร็วๆ ถี่ๆ อย่าไปทำ อ้อยสร้อยอ้อยอิงอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ทิ้งเร็วๆ มันไม่ทิ้งก็รีบเร็วๆ ถี่ๆ ไม่ให้มีช่อง ไม่ให้มันมีช่องที่อารมณ์จะเข้ามา พอเราปิดช่องปั๊บ อารมณ์ก็เข้ามาไม่ได้ เหมือนถ้าบ้านเราปิดมิดชิดไม่มีช่อง พวกสัตว์เล็กสัตว์น้อย สัตว์ตัวใหญ่ๆ หรืออะไรก็ตาม ย่อมเข้ามาในบ้านเราไม่ได้

พยายามให้สติของเราควบคุมจิต สติควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรม คำบริกรรมก็อาจเร็วๆ ถี่ๆ บางที่เขาเปรียบเทียบจิตเราเหมือนลิง ถ้ากรงมันห่าง ชั่งลิงไว้ ลิงก็เล็ดลอดออกไปได้

ไอ้จิตเรามันจอมหาเรื่อง ชอบหาเรื่อง หยุดมันเลย
อย่าให้มันเอาเรื่องอะไรเข้ามา ถ้าหยุดไม่ได้ อะไรเข้ามาก็ให้
รู้ทัน หากรู้ทันมันก็ดับ เมื่อเห็นความเกิดเห็นความดับ ก็ได้ปัญญา
ต่อไปก็กลายเป็นสัมมาทิฎฐิ สมาธิก็เป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา
สติก็เป็นสติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ รู้อารมณ์ทั้งหลาย รู้ตัว
ทั่วพร้อมด้วย อะไรเกิดขึ้นให้รู้เร็วๆ รู้เร็วมันก็ดับเร็ว รู้ข้ามมันก็
ดับซ้ำ

แต่บางคนมัวแต่อ้อยอิ่ง แล้วก็ไปหลง หลงแม้กระทั่ง
ความคิด ทั้งที่ความคิดไม่มีตัวไม่มีตนก็ไปหลง อย่าให้จิตเรา
ไปหลงกับอะไรสิ ร่างกายก็เอาความจริงใส่เข้าไป มันจะตาย
อยู่แล้ว ไม่ตายวันนี้ก็ตายวันหน้า เห็นคนตายมาเยอะเยอะ
เห็นสัตว์ตายมาเยอะเยอะ อาหารการกินที่กินอยู่ทุกวันนี้ก็มาจาก
สัตว์ที่ตาย คนก็ตาย เทวดาอินทร์พรหมตายหมดละ เองๆ
อย่าไปคิดให้ยุ่งยาก

ถ้าจิตไม่เชื่อ สอนมันแรงๆ เลย ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อ
แม้กระทั่งความจริง โง่ บรมโง่ บางทีจิตเราต้องสอนแรงๆ นะ

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ต้องให้มันถึงใจ แต่บางทีก็ใช้การปลอมโยน โอ เราเป็นลูก
พระพุทธานะ โชคดีนะที่ได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธานะ
หาได้ยากนะ สัตว์โลกทั้งหลายเนี่ย พวกที่ไม่ได้ยินได้ฟังธรรมะ
ของพระพุทธานะ เป็นสัตว์อบายภูมิมากมาย เป็นญาติเป็นผี
เป็นปีศาจเยอะแยะ เพราะอะไร เพราะไม่รู้จักธรรมะ

พวก รู้จักธรรมะ มีพระพุทธานะ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น
ที่พึ่งเนี่ยสุดยอดแล้ว ประเสริฐสุดแล้ว เรานี่โชคดีที่สุดแล้ว เทียบกับ
คนทั้งหลาย เราก็ยังดีกว่าคนจำนวนมากมาย ที่เขาไม่รู้จัก
คำสอนของพระพุทธานะ แม้ชาวพุทธด้วยกัน ก็ใช้ว่าจะมีความ
ศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธานะ พระธรรม พระสงฆ์ เรานี่โชคดีแล้ว
อันนี้เวลาปลอมโยนมันนะ

แต่ถ้าเวลาจิตไม่ยอมรับความจริงขึ้นมา มันตื้อ มันด้าน
ไม่เอาเหตุเอาผลอะไรเลย ดันทุรัง ดันทุรังคือมันไปหลงอารมณ์
ไปอ้อยสร้อยอ้อยอิงอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ไปยึด ไปมีอุปาทาน
อยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ จนทำให้จิตเรามันแข็งมันทื่อ ไม่ยอม
เข้าหาธรรมะของพระพุทธานะ ความอ่อนโยนความนุ่มนวล

ควรแก่การงานไม่มี อันนั้นเราต้องหาอุบายสอนจิตนะ

บางทีก็เป็นเพราะการกระทำของเราเอง มันไม่สำรวจ
เล่นๆ หัวๆ คะนอง คึกคะนอง พุดจาก็มีแต่หัวเราะ กระเช้า
เข้าแห่กันไปมา แทนที่จะสำรวจให้จิตอยู่ในอำนาจของสติ
ก็ไม่ทำ วันๆ มีแต่ไปมองหาช่องทางสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตก็
ไปหลงอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายเลยมามีอิทธิพลต่อจิต
จิตก็ไม่อ่อนโยน ไม่ควรแก่การงาน

มันไปเสวยอารมณ์หยาบๆ ปรุงแต่งเรื่องหยาบๆ เราก็เลย
เป็นคนหยาบ พระก็พระหยาบ แม่ชีก็แม่ชีหยาบๆ โยมก็โยม
หยาบๆ ไม่สำรวจ สำรวมก็ไม่จริงไม่จัง ปล่อยจิตปล่อยใจ
เถลไถล ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพลินไป เหมือนจะดี เหมือนจะ
วิเศษ เหมือนจะมีความสุข สุดท้ายมันก็เอาทุกข์มาให้อีก ไม่ใช่
ทางพ้นทุกข์ ไม่ใช่ทางดับทุกข์

สอนมันเข้าไป ถ้าสอนไม่เชื่อ ด่ามันเข้าไป โง่ บรมโง่
โง่สุดๆ โง่เกินนี้ไม่มีแล้ว ไม่เชื่อความจริง ไม่เชื่อธรรมะ ไม่เชื่อ
คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่มีอะไรโง่เกินนี้

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

โง่ก็คือตัวอวิชชา คือตัวโมหะ พูดคำว่าโง่มันสะใจ อวิชชานี้ร้ายกาจมาก ต่่าวโง่มันจะได้เห็นชัดๆ ว่าจิตของเรา นี่มันโง่ แทนที่จะเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ไม่เอา บางที ขนาดฟังแล้วฟังอีก แต่ก็ไม่ปฏิบัติ แทนที่จะสำรวมก็ไม่สำรวม มันก็ไม่เดินหน้า มีแต่จะถอยหลัง เดินหน้านิดหนึ่ง เตียวก็ ถอยหลังอีกแล้ว เดินหน้านิดหนึ่ง เตียวก็ถอยหลังอีกแล้ว เนี่ย ท่านเรียกว่าประมาท ต้องเดินไปข้างหน้า ไม่มีคำว่าถอยหลัง อย่างนั้นเลยนะ

อันที่จริงทุกอย่างในโลกไม่ได้มีตัวตนหรอก มันไม่มีอะไร เป็นตัวเป็นตน ความหลงต่างหากสร้างอัตตาตัวตนขึ้นมา ร่างกาย มันก็ไม่ใช่อยู่แล้ว ของตายชัดๆ หลงร่างกายก็โง่ หลงของตาย หลงของตาย หลงแล้วก็ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ของตายนี่แหละ ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เสร็จแล้วก็ว่าเราเป็นทุกข์ หลงซ้ำ หลงซ้อน เข้าไปอีก เรามันไม่มี มีเราที่ไหน ว่างเปล่า ที่จริงคือมันไม่มี อะไรเลย

สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้คือการว่างเปล่าจากตัวตน ว่างเปล่า ไม่มี ไม่มี ไม่มีตัวไม่มีตน เวลาปฏิบัตินี้ คือการปฏิบัตินะมี

แต่ผู้ปฏิบัติต้องไม่มี ต้องรู้ให้ทันนะ มันจะมีตัวตนขึ้นมา เราปฏิบัติ โอ้ เราขยัน โอ้ เราเคร่ง โอ้ เราธรรมะสูง โอ้ เรารู้ธรรมะ “เรา” ทั้งนั้น สกปรก

มีเราเข้าไปเมื่อไหร่ก็ของสกปรก ของแปลกปลอม สิ่งปนเปื้อน สิ่งที่แทรกเข้าไปในธรรมชาติ ในธรรมชาติคือไม่มี เสร็จแล้วมันก็หลอกเรา มีตัวมีตนแทรกเข้าไป แล้วก็ไปหลง“เรา” โอ๊ยเรามีธรรมะ จิตเราชั้นนั้นชั้นนี้ เราสูงกว่าคนนั้น เราสูงกว่าคนนั้น สร้างมานะขึ้นมา แล้วเป็นยังงี้ละ เป็นยังงี้ละ ดีเหอ วิเศษเหอ มานะ ดุยิ่งใหญ่เหอ แล้วยังจะสงวนไว้อีกนะ ยังรักษาเอาไว้ แทนที่จะพยายามแก้ไขปรับปรุง ยังสงวน ยังรักษา ยังให้เหยื่อมัน

บอกตรงๆ ทูเรศจริงๆ นะเตี้ยวนี่ ทั้งทุเรศ ทั้งสลัดใจ ทั้งเบื่อหน่าย ทั้งน่าสมเพช บางทีรู้ทั้งรู้ แต่ก็แก้ไม่ได้ บางทีก็ไม่รู้ แต่คิดว่ารู้ บ้าอยู่เรื่อย บ้าตลอดเลยนะ แถมไม่รู้่ว่าตัวเอง บ้าอีกต่างหากด้วย บ้าซ้ำซ้อนเข้าไปอีก ทั้งโง่ ทั้งบ้า ทั้งหลง ไม่รู้อะไรเป็นอะไรเตี้ยวนี่ มองไปทางไหนไม่ยากพูด สลัดใจมาก คือถ้าใครพยายามแก้ไข เออๆ อันนี้ยังพอว่านะ ยังมีช่องทาง

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ที่เจริญก้าวหน้า แต่ประเภทที่ไม่รู้ แต่คิดว่าตัวเองรู้ ทั้งโง่ ทั้งหลงทั้งบ้านี่สิ

พระพุทธเจ้าท่านก็ตำหนิด้วยนะ เลวด้วย เลวด้วย เรียกว่าเลวเลยละ คนที่มีกิเลสไม่รู้ว่าตัวเองมีกิเลสเรียกว่าเลว นี่คือความเลวชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ความดีอะไร พระพุทธเจ้าท่าน ตรัสรู้ถึงความไม่มี มันไม่มีอะไรเลย แต่คนหลงนี่ก็หลง หลง แล้วก็เริ่ขึ้นมา เรายังนั้น เรายังนี้ แล้วพอใจอยู่อย่างนั้นนะ แล้วจะให้ว่ายังไงล่ะ อยากหลุดอยากพ้นก็ไม่ได้ อยากอย่างนั้น ยิ่งไม่ได้เลย อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้ อยากปล่อยอยากวาง นี่ก็วางไม่ได้

อวิชชาប់กิเลสมันเร็วที่สุด ต้องทันมันให้ตลอดนะ ต้องไม่เอาอะไรเลย ไม่มี ไม่มี อย่างนี้เลย ไม่ ไม่ ไม่ ตลอดเลย ปฏิเสธเลย อะไรโผล่มา ไม่ ไม่ใช่ ไม่ ไม่เอา ปล่อยหมด อะไร โผล่มา ปล่อย ปล่อย ปล่อย เวทนาก็ช่างมัน อย่าให้จิตเรา ไปเกาะ ถ้าจิตมันไปยึดก็เจ็บ ถ้าเจ็บก็เจ็บไปสิ สอนแล้วดันไม่เชื่อ ปล่อยจิตอีกทีหนึ่งเลย แทนที่จะปล่อยเวทนา ปล่อยจิตเลย

เจ็บ เจ็บไป อยากรคลุก คลุกไป เราไม่สน แต่ต้องอดทนซักหน่อย เพราะเราเวทนาไม่เหมือนอย่างอื่น มันเจ็บ แต่ถ้าใครทนได้ ก็จะทำให้เห็นความจริงนะ

มันพูดได้หลายแง่ บางทีก็พูดว่าไม่ต้องไปสู้ ไม่สู้ หมายความว่าจิตมันปล่อย แล้วมันก็ปล่อยจิตอีกทีหนึ่ง อยากรคลุกๆ ไป แต่เราต้องทนหน่อย ถ้ากำลังมันถึง มันก็ปล่อยของมัน แต่ว่ามันก็ต้องมีจังหวะเหมือนกันนะ บางช่วงบางตอน ร่างกายเราไม่ให้ จะไปดันทุรังก็ไม่ไหว เราต้องรู้ ถ้ามันไม่ได้ประโยชน์จริงๆ ก็ผ่อนลงมาได้ ไม่อย่างนั้นมันจะไปตำหนิตัวเอง ชี้แพ้ ไม่สู้ ไม่อด ไม่ทน

บางทีการตั้งปณิธานเอาไว้ ตั้งสัจจะเอาไว้ แต่ว่ายังไม่พร้อม ทำไม่ได้ จะเสียหายนะ สัจจะก็เป็นสังขารชนิดหนึ่ง ต้องดูให้ดี เสียก่อน ถ้าถือสัจจะไม่ได้ บางทีมีผลต่อการปฏิบัติ ทำให้อ่อนกำลังลง เพราะสัจจะมันเป็นตัวเข้มแข็งของจิต ต้องมั่นใจว่าทำได้ ถึงตั้งสัจจะนะ ไม่ใช่ตั้งสัจจะพรวดเดียว หลักการมันเป็นอย่างนี้

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

แต่ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ต้องมีปัญญาเข้าไปช่วยว่า เออ เรา คาดไม่ถึง มันพลาดไปแล้ว แล้วแล้วไป ไม่จำเป็นต้องไปยึด จนเสียหายระยะยาว ไม่ใช่ไปยึด ไปตำหนิตัวเองไม่เลิก เพราะ สัจจะมันตั้งเพื่อให้เข้าไปถึงความจริง มันยกขึ้นมาเพื่อแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้า อย่าให้การตั้งสัจจะกลายเป็นกัณฑ์ เป็นเรื่องที่เรายกมาตำหนิตัวเอง จนปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

สัจจกิริยามันมีอยู่ ในสมัยพระพุทธเจ้า ขณะพระท่าน พังธรรม ฐุตกลงมาจากเพดานถ้ำ กัดพระ พระก็ตัดสินใจพังธรรม ยอมตาย ใจมันเด็ดเดี่ยว สัจจะทำให้ใจเด็ดเดี่ยว ใจเข้มแข็ง คนที่ใจเข้มแข็งเนี่ย จะเป็นอย่างนั้น ท่านก็พังธรรมไป พอพังธรรม จบ บรรลุเป็นพระอรหันต์ พิษงูไหลลงดินไปสลายไปนะ

จึงบอกว่าสำคัญมากตรงจิตเนี่ยต้องเข้มแข็ง คนมีปัญหา มีความทุกข์ก็เพราะจิตอ่อนแอ อย่าไปทำให้จิตตัวเองอ่อนแอ ต้องสร้างกำลังจิตให้เข้มแข็ง พออ่อนแอ เราก็ไปต้องการให้ คนเขาเห็นใจ มันจะหลอกเราว่าถ้าทำตัวให้อ่อนแอ เดียวจะมี คนมาประคับประคองประคอบประหงม มีคนมาเห็นอกเห็นใจ

บางคนป่วยเลยนะ ไอ้ตัวจิตเนี่ยทำให้ป่วยได้เลย ต้องการ
ความเห็นใจ

คราวนี้สำรวจมจิตเลย เอาจิตของตัวเองกลับเข้ามา นี่คือ
ศาสตร์ของพระพุทธเจ้า ศาสตร์ของพระพุทธเจ้าเนี่ย ต้องเอาใจ
ของตัวเองกลับเข้ามาอยู่กับตัวเอง ธรรมดาแล้ว จิตมักจะไหล
ไปกับอารมณ์นะ ไหลไปเรื่องนั้นบ้าง ไหลไปเรื่องนี้บ้าง ไหล
ไปหาคนนั้นบ้าง ไหลไปหาคนนี้บ้าง วิ่งไปอดีตบ้าง วิ่งไป
อนาคตบ้าง แต่พระองค์สอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน เข้ามาอยู่กับ
ปัจจุบัน เข้ามาอยู่กับที่นี้ เดี่ยวนี้

ตอนนี้จิตเราอยู่ยังงี้ จิตเราสงบหรือไม่สงบ ท่านให้รู้นะ
มันรู้สึกนึกคิดอะไร มันปรุงมันแต่งอะไร ให้รู้เท่าทันนะ พระพุทธเจ้า
ท่านให้มาสนใจเรื่องของตัวเอง เรื่องตัวเองที่สำคัญที่สุดก็คือ
เรื่องจิตของเราจะ มันจะได้เห็นว่า นี่ นี่ จิตของเรามันคิดอยู่
ตลอดเวลา คนก็หลงความคิด หลงความคิด ทำตามความรู้สึก
นึกคิดปรุงแต่งของตัวเอง ไม่ได้ตั้งใจก็โกรธแค้น ชุ่นคืออง ไม่พอใจ
ได้ตั้งใจก็ตีใจ ยินดี พออกพอใจ แล้วก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้นละ

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ถูกใจก็ปรุงแต่งไปแบบถูกใจ ไม่ถูกใจก็ปรุงแต่งแบบไม่ถูกใจ มันก็เลยมีแต่เรื่องของความคิด เรื่องราวต่างๆ ก็เลยมาอยู่บนจิตตัวเอง ทำให้ปวดหัว เพราะอะไร เพราะว่ามันไปเกี่ยวกับระบบประสาทสมองด้วย เวลาเราคิด เราก็มักใช้ระบบประสาทสมอง ตัวคิดจริงๆ ก็คือตัวจิต ที่มันไหลไปกับอารมณ์นั้นแหละ แต่มันก็ใช้ระบบประสาทสมองด้วย ประสาทสมองก็เลยมีน ปวดหัว มีนหัว งงงวย แล้วไปมีผลต่อร่างกาย

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ รู้แจ้ง ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราก็คือจิต เราจะควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ ก็ต้องมาควบคุมจิตก่อน ควบคุมจิตได้ก็คือควบคุมพวกความคิดนึกปรุงแต่งได้ คุมจิตได้ก็คุมกรรมตัวเองได้ คุมจิตได้ก็รู้เท่าทันจิตได้ ไม่ไหลไปกับสิ่งต่างๆ ไม่ทำตามกิเลส ยับยั้งอกุศลได้ คิดไม่ดีก็สามารถหยุดได้ ไม่คิดต่อ

ถ้าจะไม่คิดต่อเนี่ยมันต้องมีสติ สติต้องมีกำลังด้วย มันจึงควบคุมจิตได้ ถ้าอันไหนคิดดี ก็ไม่ใช่ทำตามไปหมดทุกอย่าง ต้องมีความพอดีด้วย มีขอบมีเขต อยู่ในขอบเขตของธรรมะ ในความเหมาะสม แล้วก็เหมาะแก่ตัวเราด้วย

ศาสตร์ของพระพุทธเจ้ารวมลงที่จิต รวมลงที่เรื่องของจิต ท่านสอนให้รู้จักรักษาจิต เอาจิตให้อยู่กับปัจจุบันนี้ละ ให้จิตมันกลับมาอยู่กับตัวเองก่อน เพราะถ้าจิตไหลไปหาเรื่องราวต่างๆ หยิบเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิดนึกปรุงแต่งขึ้นในจิต แล้วก็มาครอบงำจิต จิตเราก็มัววนายอยู่กับเรื่องทั้งหลาย ทั้งที่จริงเป็นเรื่องข้างนอกหมดเลยนะ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้นะ

บางทีเหตุการณ์ผ่านมามาตั้งนานหลายวันแล้ว ก็ยังเอามาคิด ผ่านมาหลายเดือนแล้ว ก็ยังเอามาคิด ผ่านมาหลายปีแล้ว ก็ยังเอามาคิด บางทียังไม่ได้มีเรื่อง ก็คิดไปถึงอนาคต คิดแล้วก็ปรุงแต่ง แล้วก็ไปหลงสิ่งเหล่านั้นแบบเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า ต้นทางของชีวิตคือเราต้องมาควบคุมจิตตัวเองให้ได้ก่อน ทำให้จิตอยู่เฉยๆ ให้ได้บ้าง ไม่ใช่คิดว่าตัวเราดี ตัวเราเก่ง แล้วเราจะเก่ง ความรู้ความจำที่เรามีมา ไม่ใช่จะทำให้เราไม่มีทุกข์ มันไม่ใช่ บางทีความรู้มาก ๆ ก็ทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่สามารถควบคุมจิต

ถ้าใครควบคุมจิตได้ พอมีอาการอะไรขึ้นมาก็จะรู้เท่าทันว่า นั่นเป็นแค่อาการของจิต มันไม่ใช่เราจริงๆ หรอก อย่างคนที่

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

เขาทะเลาะเบาะแว้งกัน คนหนึ่งดีกว่า คนนี้เก่งกว่า อย่างนั้นอย่างนี้
เนี่ย มันเป็นความคิด มันคิดเอา คิดเอาแล้วก็หลงความคิด ก็เลย
กลายเป็นหลงตัวหลงตนไปนะ พวกอัตตาก็คือแบบนี้แหละ

ถ้าใครเห็นความคิดของตัวเองได้ โห มันเป็นแค่ความคิด
มันคิดเอา ในเมื่อมันคิดแล้ว เราลองหยุดคิดดูบ้างสิ เอาสติ
เข้าไปจับ เนี่ย อันนี้มันต้องฝึก ต้องพยายามรู้สึกตัวไว้ๆ ให้จิต
อยู่กับตัวเองๆ รู้ตัว รู้ตัว รู้ตัว อย่างนี้สติจะมีกำลังขึ้นมา มันจะ
คุมจิตได้เองนะ

พอสติคุมจิตได้แล้ว จิตจึงจะอยู่ในอำนาจของสติ สมมติจริงๆ
เนี่ยก็คือการที่เราสามารถควบคุมจิตได้ ให้จิตอยู่ตรงไหนก็ได้
ให้จิตทำอะไรก็ได้ จิตเร็วขนาดไหนก็สามารถควบคุมจิตได้ ไซ้จิตได้
ให้จิตทำประโยชน์ได้

ถ้าจิตอยู่ในอำนาจของเรา อย่างน้อยมันก็สงบแล้ว จิตก็
อยู่หนึ่งๆ ได้แล้ว อย่างน้อยก็ให้มันนิ่งก่อน ให้มันอยู่กับตัวเอง
ได้ก่อน ให้สัมผัสว่าพอหยุดคิดแล้ว มันเป็นอย่างไง ลองรู้จักการ

หยุดคิด บางทีมันหยุดไม่เป็น หยุดไม่ได้เลยนะความคิดเนี่ย มีแต่ไหลออกไปเรื่องนั้นเรื่องนี้

เคยมีคนที่มาปฏิบัติธรรมบอกว่า เขาทำไม่ได้เลย หยุดคิดไม่ได้ มีแต่ไหลออกไปข้างนอก พอตีพวกเขาเป็นนักศึกษา อภิธรรม เป็นกลุ่มที่เรียนอภิธรรม เขาเกิดสนใจอยากปฏิบัติขึ้นมา เขาเลยมาปฏิบัติ เขาก็มีความศรัทธาอะ ไม่อย่างนั้น เขาก็ไม่มาเรียนอภิธรรม พอมาปฏิบัติด้วยเขามาสารภาพว่า เขาเนียไม่สงบเลย บางคนเรียนอภิธรรม รู้ธรรมะ รู้ศัพท์ อธิบายตามตำราได้ว่า จิตเป็นแบบนี้จิตเป็นแบบนี้ รู้ชื่อพวก กิเลสพวกอารมณ์อะไรทั้งหลาย มีแต่ชื่อเต็มหัวนะ แต่เขาไม่เคยเห็นความจริงเลย

มีคนหนึ่งเขาก็พูดแล้วก็หัวเราะ เขาบอกว่าเขาเรียนเรื่อง นีรวรณ 5 โดยเฉพาะถีนมิททนีรวรณ ก็คือความง่วงเหงาหาวนอนนี่ละ แต่เขาไม่เคยเห็นมัน แต่พอมานั่งสมาธิแค่ชั่วโมงเดียว เขาบอกเกิดนีรวรณขึ้นกับเขาตั้ง 5 ครั้ง นีรวรณเขาก็เห็น สภาวะธรรม

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

เขาก็เห็น เห็นว่ามันเกิด เห็นว่ามันดับ เขาศึกษามานาน แต่ไม่เคยเห็น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเวลาที่เขาปฏิบัติธรรม ก็บอกเขาว่า ถ้าอยากเห็นความจริง ต้องลงมือปฏิบัติ ดูกายดูจิตของตัวเอง

ถ้าถามว่าตอนนี้จิตอยู่ยังงี้ จิตอยู่ยังงี้ เราก็เอาความรู้สึกของเราไปมองดูจิตปั๊บ นี่คือเรา จิตอยู่ตรงไหน นี่คือเรากำลังควบคุมจิต เรากำสั่งให้จิตอยู่กับตัวเองละนะ ถ้าใครรู้สึกตัว รู้สึกตัวว่าเราอยู่ที่นี่ แล้วเราอยู่ยังงี้ สมมติว่าเรากำลังนั่ง แล้วมีคนถามว่าตอนนี้มันอยู่ยังงี้ จิตเราก็วิ่งมาดูอาการหนึ่ง นี่คือสติ มันกลับมาละ สติมันกลับมาดูอาการหนึ่ง พอมันดูอาการหนึ่งปั๊บ ตัวจิตก็มาดูด้วย สติกับจิตมันอยู่ด้วยกัน มีสติตัวเดียวเท่านั้นที่จะทันจิตนะ จิตนี้มันเกิดดับตลอดเวลา เร็วกว่าระบบติจิตอลเลยนะจิตเนี่ย มันเกิด-ดับอยู่ข้างใน

สติก็เกิด-ดับเหมือนกัน เวลาเรารู้สึกตัวแต่ละครั้ง ๆ นั้นแหละคือมันคุมจิตได้แต่ละครั้ง ๆ ต้องมีสติจึงควบคุมจิตได้ อย่างอื่นคุมจิตไม่อยู่หรอก ตัวสติเนี่ยท่านจึงว่าเป็นเหมือนอภิปตี เป็นตัวจัดการ เป็นตัวจัดแจง ควบคุมจิต รักษาจิต

ระแวดระวังจิต ถ้าใครมีสติ สติมันจะคุมจิตได้ แต่จิตมันเร็วนะ เราก็เลยคุมจิตได้บ้างไม่ได้บ้าง เต็มก็ผลออกไปบ้าง กลับมารู้ตัวบ้าง แป๊บๆ เต็มก็ผลออกไปอีกแล้ว อันนี้ธรรมดา นะ แต่ นี่แหละ แสดงว่าเราเริ่มเห็นความจริง เริ่มเห็นความธรรมดา ของจิตละนะ

เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ นอกจากรู้อารมณ์ มันยังนึกคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์ทั้งหลาย เช่น พอมีความ ไม่พอใจ มันก็โกรธขึ้นมา จิตก็ไหลไปกับความโกรธ แล้วก็ปรุงแต่ง ทำให้ตัวเองโกรธอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเรารู้เท่าทัน มันก็ ดูเฉยๆ ได้ เนี่ย สติต้องมีกำลังด้วย มันถึงจะคุมจิตให้ดูเฉยๆ ได้

มันจึงต้องมีการศึกษาธรรมะภาคปฏิบัติ ธรรมะถึงจะเข้ามา อยู่ในจิตใจเราได้ เราถึงจะเข้าใจเรื่องของตัวเอง ไม่อย่างนั้นแล้ว เราก็ได้แต่เรียนภาคทฤษฎีไป ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ถึงมีความรู้ทาง พระพุทธศาสนา แต่ว่าความรู้เหล่านั้นมันเป็นความจำ เรา ได้ยิน ได้ฟัง ได้จดจำ บางทีมาทำความเข้าใจ มันก็เข้าใจ แต่มัน

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ไม่ลึกซึ้งนะ มันไม่เห็นแจ้ง คือถ้าจะเห็นแจ้ง มันต้องมีสมาธิรองรับด้วย มีสมาธิแล้วก็เห็นแจ้งเห็นชัด สมาธินี้ทำให้เห็นชัด สติมันเป็นตัวที่ควบคุมจิต ทำให้จิตอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าจิตไหลไป มันก็จะรู้ทันที ถ้ากำลังสติมันพอนะ

สติเป็นสิ่งที่ทุกคนฝึกได้ สติก็คือการนึกคิดพูดทำอะไรก็รู้ตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว เดินไปเดินมารู้สึกตัว ส่วนใหญ่คนที่มาปฏิบัติมาฟังธรรม ก็เป็นผู้ที่จิตเป็นกุศลอยู่แล้ว ไม่อย่างนั้นก็ไม่มาฟังธรรมหรือไม่มาอยู่วัด อารมณ์ของธรรมเนี่ยมีจริง แต่มันต้องมีการปฏิบัติด้วย ต้องฝึกให้มีสติ

สติใครๆ ก็มีได้ แคะรู้สึกตัว บางคนบอก เอ้า แล้วแบบนี้ยังไม่เรียกรู้สึกตัวหรือ คนทั่วไปเขาทำอะไรก็ต้องรู้สึกตัวสิ ก็ใช่ แต่นั่นมันรู้สึกตัวแบบผิวเผินมากๆ เลย ไม่ใช่รู้สึกตัวแบบที่พระพุทธเจ้าสอน อันนั้นรู้สึกตัวตามธรรมชาติ รู้บ้างไม่รู้บ้าง บางที่กำลังทำอะไรอยู่ ใจก็ลอยออกไปข้างนอก มันไม่จดจ่อเข้ามา ไม่วิปัสสนาเข้ามาที่การกระทำของตัวเอง จิตเหมือนไม่อยู่กับเนื้อกับตัว มันไหลออกไปข้างนอก มันสูญเสียพลังงานนะ พลังจิตของเราก็สูญเสียไป พลังกายก็สูญเสียไป เรื่องราวต่างๆ

ก็เข้ามาคลุ้มคลั่งจิต มาครอบงำจิต เราถึงจำเป็นจะต้องมาศึกษาวิชาของพระพุทธเจ้า ศึกษาด้วยจิตด้วยใจของเราเอง

แล้วคนที่จะศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าเนี่ย พฤติกรรมข้างนอกก็ต้องดี ถ้าใครทำไม่ค่อยดี ตรงกันข้ามกับคำสอนของพระพุทธเจ้า จิตไม่สงบหรอก มันสงบไม่ได้ มันขัดแย้งกันเอง อยู่ข้างใน เพราะอะไร เพราะมันบังคับจิตตัวเองไม่ได้ ควบคุมจิตตัวเองไม่ได้ อย่างใครที่สว่างละเมียดศีล มันก็ไหลออกไปข้างนอกละ จะเอาจิตกลับเข้ามานี้ยากมากๆ เลยนะ

ถ้าใครคิดจะเริ่มปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องมาควบคุมพฤติกรรมของตัวเองด้วย ก็เริ่มด้วยศีล ต้องรักษาศีลอย่างน้อยก็ศีล 5 การมีสติรักษาจิตก็เป็นศีลของจิตใจ หากรู้เท่าทันจิต มันจะรู้เท่าทันเจตนาที่ไม่ดี การละเจตนาที่ไม่ดี ก็กลายเป็นศีลของใจไป ที่แรกก็ เอ้า เอาศีล 5 มี 5 ข้อก็ยกมาศึกษา แล้วก็พยายามที่จะทำตามนั้น เวลามันเป็นอนุสสณ จะละเมียดก็รู้ทัน ถ้ามีสติรู้ทัน มันหยุดนะ หรือเราอาศัยเจตนาที่จะงดเว้นงดเว้นไม่ทำ เผลอไปบ้างก็ตั้งใจตั้งเจตนาขึ้นมาใหม่ สมาทานใหม่ แล้วก็รักษาเอา อย่างนี้ก็ค่อยๆ ดีขึ้นนะ

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ปฏิบัติแบบรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทั้งกายรู้ทั้งจิต กายเป็นรูปธรรมอาจง่ายหน่อย แต่ก็ต้องทำความเข้าใจเรื่องจิตไปเรื่อยๆ ด้วย ใจจิตเนี่ยมันหลงอารมณ์ มันไปยึด ไปเกาะไปเกี่ยว สิ่งที่มันยึดนะ ที่จริงไม่ได้มีตัวตนจริง มันไปยึดของที่ไม่มีตัวตน มันไปยึดความคิด ทั้งที่ความคิดเกิดแล้วก็ดับ แต่จิตไม่รู้แจ้งตรงนี้ เลยคอยไปนึกขึ้นมาใหม่

นึกขึ้นมา也不知道 不知道ที่จิตมันนึก นึกขึ้นมาแล้ว สัญญาเวลามันนึกอะไรขึ้นมาเนี่ย มันมีภาพมีเรื่องราว มันเร็วมากเลยนะ มากันหมดเลย เวทนาจี้ตามมาด้วย เรื่องราวตามมาแล้วก็คิดปรุงแต่งไป ปรุงแต่งไป อุปาทานก็ยึดเอาไว้ สัญญาที่จับไว้ต่อไปอีก เนอะ ขณะที่มันนึก เวทนาจี้ตามมาอีก มันก็เลยเป็นวัฏฏะทุกข้อยู่ในจิตเราเนี่ย คนที่ไม่รู้เลยพาลมีแต่จะไปโทษคนอื่น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรารู้จิตตัวเอง ให้มาฉลาดในวาระจิตของตน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเขาไม่ฉลาดในวาระจิตของคนอื่นไซ้ ให้มาฉลาดในวาระจิตของตน พระองค์ให้มาสนใจจิตตัวเอง ไม่สนใจจิตคนอื่น ความรู้สึกของคนอื่น ความนึกคิด

ปรุ่่งแต่่งของคณอื่น ค่ำพูดของคณอื่นก็รับฟังไว้ แต่ไม่ให้ความค้ำคัญมกเท่ำกับคกรที่จจะมกแก้ไซจิตตัวเอ่ง

เรตต้องหมั้นสอนจิตตัวเอ่งอยู่เรื่อย ๆ สอนให้มันรู้ว่ำความทุกข์ท้งหมตเนี้ย มกจกจิตเรทที่ไปหลงอรมณนี้แหละ มันโง่ไปยี้ดเออรมณมก ออรมณมันก็ไม่ใช่จิต ไม่ใช่ตัวมันเองด้วย มันเป็นแค่ธรรมชติ มกอศัยจิตเกิด อศัยจิตดับ แต่ธรรมชติของมันนะ มันละเอียดอ่อน มันซ้บซ้อน เพราะความไม่รู้ของเร แต่พอเรารู้เรช้ใจจริง ๆ เร็งรวิปัญหต่ง ๆ กลับไม่มีอะไรเป็นสวระเลยนะ

พอรู้ถึงที่สุดของมันแล้ว ไม่มีตัวตนอะไรเลย มันหมั้นกับว่ำเรเนี้ยทุกข์เพราะความหลงของตัวเอ่ง ทุกข์เพราะความโง่ของตัวเอ่งเลยนะ ถ้าใครเชื่อพระพุทเจ้า ถึงเรย้งทำไม่ได้ แต่พระพุทเจ้าท่นบอกวิธีให้แล้ว เรทก็เดินตมไปก่อนสิ

คือไม่ใช่ว่ำฟังแล้วทำได้เลยนะ ไม่ใช่พอรู้แล้วช้ใจแล้วจิตจะเป็นแบบนั้นได้เลย ไม่ใช่ พระพุทเจ้าสอนให้มัสัมมทิกุญจ ให้มัสรู้ความช้ใจก่อน จกนั้นก็ปฏิบัติ ต่จะไปจะเป็น

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ความรู้แจ้ง รู้ด้วยใจตัวเอง รู้ด้วยจิตตัวเอง เห็นจริง เห็นแจ้ง เรียกว่ามันประจักษ์อยู่ในจิตในใจนะ มันจะติดอยู่ในใจเราเลย คือไม่มีก็คือไม่มี มันเป็นอย่างนี้เลยนะ มันยึดไม่ได้ เพราะมันรู้แล้วว่ามันไม่มี มันไม่ใช่

แต่ก่อนที่หลงเป็นทุกข์เพราะเราไปหลงยึดเอา เหมือนจะเป็นจริงเป็นจัง ใจความหลงก็หลอก มันก็ส่งออกนอก เทียบโทษ คนนั้นโทษคนนี้ โทษสิ่งแวดล้อม โทษไปหมด เจออะไรที่พอใจ ก็จะเอาจะเอา เจออะไรที่ไม่ชอบก็จะผลักไสออกไปให้ได้

เวลาใช้ชีวิตอยู่กับโลก ถ้ามีใครมาว่าเรา มันต้องสอน มันต้องฝึกนะ มีอะไรเข้ามา คือมีกระทบแต่ไม่กระเทือน ฝึกจนมันไม่สนใจ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย แต่สนใจเอามาตรวจสอบ ดูตัวเองว่า เอ๊ะ ที่เขาพูดคือจริงไหม ถ้าเราไม่ดีอย่างที่เขาพูด ถ้าเราผิดจริง เรายินดีจะแก้ไข ถึงเราไม่ได้บอกใคร แต่เราจะเอามาแก้ไขตนเอง อย่างนี้ได้ประโยชน์นะ

แต่ถ้าที่เขาว่าเรามันไม่จริง เมื่อมีความจริงรองรับอยู่แล้ว เราก็จะไม่หวั่นไหวอะไรทั้งนั้นสิ เราก็ อ้อ โลกมันเป็นอย่างนี้เอง

เราเข้าใจตัวเราเอง เราสามารถรับรองการกระทำของตัวเอง
แน่ะ ใจเราก็มั่นคง มั่นก็ไม่ทุกซั่มไม่เดือดร้อนนะ

ถ้ารักษาใจไม่ได้ มันจะหวั่นไหวไปกับเรื่องข้างนอกหมดเลย
นะ อันนี้มากก็ไหลไป อันนั้นมากก็ไหลไป เดียวก็ฮึดอัดขึ้นมาอีกละ
มองไปทางไหนก็มีแต่อะไรๆ ก็ไม่รู้ ไม่ได้ตั้งใจซักอย่าง เหมือน
มีแต่อะไรวุ่นๆ อยู่ในจิต มองไปทางไหน ก็มีแต่เรื่องที่ทำให้เรา
เป็นทุกข์ ทำให้เราไม่สบายใจ ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องพยายาม
ตั้งสติดีๆ ละนะ มันเริ่มจะหาทุกข์มาใส่ตัว มันจะเริ่มไปโทษ
ข้างนอก จะเอาแต่ขัดโทษออกไปข้างนอก

ถ้าใครรู้สึกว้าว เออ เราเริ่มไม่สบายขึ้นมาแล้ว เอ จิตเรา
เป็นอะไรนะ นี่คือใช้ได้ อย่างน้อยๆ เราก็รู้จักหันมามองดูจิต
ตัวเองนะ ถ้ามันชัดเจน มันจะรู้ว่า อ้อ มีสิ่งกระทบเข้ามา
พอได้เห็นได้ยินได้ฟังอะไร หรือมีอะไรเกิดขึ้น หรือนึกอะไร
ขึ้นมา นึกเรื่องเก่าๆ แล้วมันมากระทบจิตตัวเอง มันก็จะตรวจสอบดู
แล้วก็เห็นนะ เห็นว่าอันนี้แหละเขาเรียกว่าอารมณ์ อารมณ์
มันไม่ใช่เรานะ พยายามแยกอารมณ์ออกจากจิต นี่อารมณ์
นี่จิต อาจสมมติว่าจิตเป็นเราไปก่อนก็ได้

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

มีจิตก็ต้องมีอารมณ์ มันเป็นอย่างนี้เลยนะ จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ แล้วก็โน้มไปสู่อารมณ์ด้วย แถมนึกคิดปรุงแต่งเสริมอารมณ์เหล่านั้นด้วย ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เราจึงต้องตั้งหลักดีๆ สติคุมจิตไว้ คุมจิตไว้ จากนั้นให้มันรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งหลาย รู้ว่าอารมณ์เป็นอารมณ์

เราต้องหมั่นฝึกจิต ถึงจะแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ เพราะจิตกับอารมณ์มันติดกัน เป็นเนื้อเดียวกันเลยนะ อย่างพอมีความไม่พอใจ มันก็โกรธขึ้นมา จิตก็ไหลไปกับความโกรธ ปรุงแต่งทำให้ตัวเองโกรธอยู่อย่างนั้น หรือโกรธเพิ่มมากขึ้นด้วย แต่ถ้าเรารู้เท่าทัน มันก็สามารถดูเฉยๆ คือสติต้องมีกำลัง มันถึงจะคุมจิตให้ดูเฉยๆ ได้

ฝึกใหม่ๆ พอมีอารมณ์อย่างความโกรธนี้ เวลาโกรธขึ้นมา มันเป็นอันเดียวกันเลยนะ แต่ถ้าเราฝึกจิตบ่อย ฝึกมีสติ ดูมันโกรธ รู้ว่ามันโกรธ มันโกรธ รู้ว่ามันโกรธ ดูไป ดูไป จิตก็จะมีความกำลังขึ้นๆ มันก็แยกออกมา ความโกรธก็ดับไป สอนให้เห็นความจริงว่า ความโกรธไม่ใช่เรา ถ้าฝึกมากขึ้นๆ ความโกรธก็ดับไปเร็วขึ้นๆ สุดท้ายพวกอารมณ์หายหมด

ความจริงพวกอารมณ์ทั้งหลายนี้ มันไม่ได้หายไปไหนนะ แต่เป็นเพราะจิตเรามีกำลัง ไม่รับเข้ามาไง รู้ว่ามันเกิดแล้วมันต้องดับ ถึงอารมณ์อะไรแวบขึ้นมา ยังไงมันก็ต้องดับ แวบขึ้นมาแล้ว ไม่มีผลอะไรต่อจิตเรา จิตเราเฉยๆ ได้ ต้องฝึกนะ ฝึกจนมันไม่มีโทษอะไรต่อจิตเรา จะไม่ให้มันมาคลุกกับจิตเรา ไม่ให้อารมณ์ทั้งหลายตั้งอยู่ในจิตเราได้

พระพุทธเจ้าสอนว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ประภัสสรอยู่แล้ว ผ่องใสอยู่แล้ว สงบอยู่แล้ว แต่จิตนี้เศร้าหมองเพราะอุปกิเลส ซึ่งเป็นอาคันตุกะจรเข้ามา สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองก็คืออาคันตุกะ แยกมันก็มาจากอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ในจิตเรานี่แหละ ทำให้มันไหลไปกับอารมณ์ทั้งหลาย แล้วอารมณ์เหล่านั้นก็มีอิทธิพลต่อจิต จิตเราก็เลยเศร้าหมอง

เราลองตรวจสอบดูว่า ตอนนี้มีแขกใหม่ มีแขกใหม่ แขกก็คืออารมณ์หรือเรื่องราวในจิตเรานี่แหละ มันเป็นแค่แขก ถ้าเรากำลังดูมันอยู่ ดูมันอยู่ ดู ดู ดู อย่างนี้คือเราจะมีตัวดูแล้วนะ เราสังเกตดูว่ามีแขกใหม่ มีแขกใหม่ มีแขกใหม่ จิตเราจะแวบเข้าไปมองดูจิต ถ้าไม่มีแขก มันก็จะว่างๆ สบาย โลงๆ ไปรุ่งๆ

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

เบาๆ สบาย ไม่มีอะไรนี้ สติก็ดูอยู่ ตรวจดูอยู่ แต่ถ้ามีอะไร
แวบเข้ามา เอ้าๆ นี่ๆ แยกอยู่ที่นี่ แยกอยู่ที่นี่ เห็น เห็น

เห็นก็คือให้จิตไปเห็นอารมณ์ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ มันไม่เห็นนะ
อารมณ์จะเป็นเราตลอดเลยนะ เราจะอยู่กับมันตลอด อารมณ์
ต่างๆ มันเลยจุด มันลาก มันดึง มันล่อ มันหลอกให้เราไหล
ไปกับมัน

ถ้าบอกว่า ดูขี้มีแขกใหม่ๆ นั่นคือจิตเราหยุดละ หยุด
แล้วก็หันมามอง มามองดูว่ามีแขกใหม่ มีแขกใหม่ มีแขกใหม่ มันก็
จ่อเข้าไปหาจิต ตรวจดูว่ามีแขกใหม่ มีอะไรมาเป็นแขกใหม่

เวลามีแขก มันมีได้ทั้งเวทนาทางกายเวทนาทางจิต เวทนา
ทางกาย บางทีเจ็บปวดมันตรงนั้นตรงนี้ เครียดตรงนั้น เครียด
ตรงนี้ มันก็ทำให้รู้สึกไม่สบายขึ้นมาได้ สอนจิตเลย ใจความ
ไม่สบายนั้น มาจากเวทนาทางกาย เป็นเรื่องของร่างกาย ถ้า
จิตเรารู้ว่าเป็นเรื่องราวกาย เรื่องร่างกายก็ไม่มาเป็นอารมณ์
ของจิต จิตเราก็คลายออก เอ้า นั่นเรื่องราวกายนี้ มันไม่ใช่จิต
ต้องสอนด้วยนะใจจิตนี้ นั่นร่างกายไม่ใช่จิตนะ เวทนามีของ

กายนะ ของร่างกายนะ ไม่ใช่ของจิตนะ ให้จิตมันเห็นด้วย ก็มองดู มองดู มองดู ย้ำลงไป นี่กายนะ เวทนาทางกายนะ สักว่า เวทนานะ สักว่ากายนะ มันไม่ใช่จิตนะ ไม่ใช่เรานะ อย่างนี้ มันก็ถอยออกมาได้

ส่วนเวทนาทางจิต เป็นพวกอารมณ์ทั้งหลาย ก็มันฝึกพิจารณา เอ้า ยังมีแขกนี้ มันคลุกเป็นอันเดียวกันอยู่นี่ ตั้งสติ ขึ้นมาดูเลย ไหนแขก มีแขกใหม่ มีแขกแล้ว แขกหน้าตา เป็นยังไง เมื่อพิจารณาอย่างนั้น ตัวดูก็กลายเป็นจิต มันก็จะ แยกออกมาจากแขกได้

ถ้าฝึกไป จะมีประโยชน์มากเลยนะ มันสามารถละ สามารถ ปล่อยวางอารมณ์ ปล่อยวางความทุกข์ทั้งหลายได้ ไม่เอาเรื่องราว ต่างๆ มาบีบคั้นจิตใจตัวเอง อริยสาวกผู้ได้สัจจะ สามารถออกจาก ความเศร้าหมองทั้งหลายได้ อริยสาวกก็หมายความว่า เป็นสาวกของ พระพุทธเจ้านั่นเอง สาวกของพระอริยะผู้ได้สัจจะ ต้องได้ยิน ได้ฟังด้วยนะ ถ้าไม่ได้ยินได้ฟัง ก็ไม่รู้ทางออกเหมือนกันนะ ต้องได้ยินได้ฟัง อริยสาวกผู้ได้สัจจะ สามารถออกจากความ เศร้าหมองทั้งหลายได้ ออกได้ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แหละ

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ถ้าไม่ปฏิบัติ สติก็อ่อน ไม่มีกำลัง เป็นสติธรรมดา สติธรรมดาไม่มีคุณภาพพอที่จะไปยับยั้งจิตตัวเอง หรือไปกั้นอารมณ์ทั้งหลายไม่ให้เข้ามา มันก็จะไม่เห็นความเกิด-ดับของอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายกับจิตมันก็จะเป็นอย่างนี้ เต็มกันอยู่ตลอด แยกไม่ออก พอแยกไม่ออก อะไรเข้ามาปุ๊บก็รับ ก็กลายเป็นเราแย่งแล้ว เราแย่งแล้ว เราอย่างนั้น เราอย่างนี้

พระพุทธเจ้าบอกว่าปุณฺณผู้ไม่ได้สติบ ไม่สามารถออกจากความเศร้าหมองได้ ถ้าใครไม่ได้สติบไม่ได้ยินได้ฟังก็ไมรู้ทางปฏิบัติไปก็ไม่ถูกทางอีก ปฏิบัติก็ปฏิบัติแบบผิดๆ หลงไปเอาโน่น หลงไปเอานี่ บางคนปฏิบัติก็เอาแค่ความสงบ บางคนมุ่งฝึกจิตให้มีอิริยาบถบ้าง มีกำลังจิตบ้าง เอาไว้รักษาโรคบ้าง ฝึกให้เห็นโน่นเห็นนี่บ้าง สิ่งเหล่านี้มันมีมาอยู่แล้ว ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมานะ แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มีสติสัมปชัญญะ สอนให้มีปัญญา เพื่อให้เราสามารถแยกจิตออกจากอารมณ์ พ้นจากความเศร้าหมอง มีปัญญาปล่อยวางทุกสิ่ง สุดท้ายก็พ้นจากทุกขได้

เราก็ตั้งใจดี พยายามเอาทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มาเป็น เครื่องมือฝึกจิตฝึกใจของเรา จิตมันต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกไม่ได้ นะ ถ้าปล่อยตามยถากรรม มันก็จะไหลไปกับอารมณ์ทั้งหลาย เราต้อง รู้สึกตัวไว้ รู้สึกตัวไว้ นี่เรียกว่ามีสติแล้ว พอมีสติแล้ว สติมันจะ คุมจิต เราจะรู้สึก ว่า เออ จิตมันเริ่มอยู่กับตัวเอง จิตก็อยู่กับ ตัวเองมากขึ้นๆ อยู่กับตัวเองมากขึ้นก็เป็นสมาธิ ท่านถึงว่าสติ เป็นเหตุ สมาธิเป็นผล ไม่ต้องอยากสงบ ไม่ต้องอยากได้ฌาน ไม่ต้องอยากได้ขั้นนั้นขั้นนี้ แต่ให้มีสติเรื่อยไป มีสติเรื่อยไป

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องสติปัฏฐาน 4 ให้สติคุมจิตไว้ก่อน เมื่อคุมจิตได้แล้ว จากนั้นก็มาตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดู จิต ตามดูธรรม แล้วมันก็จะรู้เนื้อรู้ตัวไปเรื่อย ทำอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัว จิตของเรามันก็จะมาสังเกต ถ้ามันสงบอยู่ข้างในนะ มันจะแน่วแน่อยู่ข้างใน อะไรเคลื่อนไหว อะไรมากระทบ อะไร มาสัมผัสสัมพันธ์ เราจะรู้ตัว พอรู้ตัวก็เห็นด้วยนะว่ามันเกิด แล้วดับ หรืออย่างน้อย มันเหมือนมีเบรคยับยังจิตเอาไว้ได้ มันอยากจะพูด แต่เราคุมมันไว้ได้ พอมันอยากแสดงอย่างนั้น

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

อย่างนี้ คุณมันไว้ก่อน คุณไว้ก่อน ถ้าปล่อยให้มันหลุดออกไปเลย บางทีมันให้โทษก็มี

ก่อนมันจะออกไป ให้คุณไว้ก่อน คุณให้ได้ ถ้ายังมันได้ เราจะมีเวลากลับกรองนะ ถ้าหากเรามีปัญหาหรือมันมีอาการในจิต ให้มาสั่งเกตดู มาแก้ที่จิตเราก่อน พยายามมีสติคุมจิตไว้ คุมจิตไว้ อย่าเพิ่งให้มันออกไป ให้กลับกรองเสียก่อน

คนที่ปฏิบัติต้องทำจิตให้เป็นกลาง ให้นิ่ง ให้มันอยู่กับกายอยู่กับจิตเรา จิตเราก็เป็นธรรมชาติที่มันได้ยินของมันอยู่แล้ว เราก็ไม่ต้องเอาเราเป็นตัวตั้ง เอาเราเป็นผู้ได้ยิน ให้วางอารมณ์ต่างๆ ให้หมดเลย นี่แหละการเข้าถึงนิพพาน คือมันไม่ยึดอะไรเลยซักอย่าง เห็นว่าทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ไม่ให้มีตัวเราอยู่ในจิต ที่เขาเรียกอัตตาในจิต

ที่เรายังเวียนว่ายตายเกิด เพราะมันหลงว่ากายกับจิตนี้เป็นเรา เราปฏิบัติเพื่อวางกายวางเวทนาให้ได้ วางอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสให้ได้ แล้วมันถึงมาวางจิตอีกทีหนึ่ง

จิตนี้ตัวละเอียดนะ อัดตาในจิตนี้มันไปยึดจิต ต้องปฏิบัติ เพื่อให้จิตไม่ยึดจิต อันนี้ต้องปฏิบัตินะ มันถึงจะรู้ มันถึงจะเห็น ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่ถึง มันจะยังไม่เห็นนะ อยากขนาดไหนก็ไม่เห็น จิตต้องวางข้างนอก มันจึงจะดูข้างนอกได้หมด วางข้างนอก แล้วก็มาทวนดูข้างใน พอมันเห็นข้างนอกว่ามันเกิดมันดับ มันก็จะ มองเข้ามาที่ตัวมันเอง หันมามองตัวรู้ มีตัวรู้ที่หันมามองดูตัวรู้ ตัวรู้ที่ไม่มีเราหันมามองตัวเราซึ่งไม่รู้ เอ้อ พุดไปเดี๋ยวมันจะงง นะเนีย ก็คือผู้รู้กลายเป็นสิ่งถูกรู้ไป ผู้รู้เดิมกลายเป็นสิ่งถูกรู้ไป

สอนตัวเองไปก่อนว่า ทั้งกายทั้งจิตยึดไม่ได้ ยึดไม่ได้ มันเกิด มันดับของมันอยู่แล้วไอ้ตัวจิตเนีย มันเกิดมันดับ พอปล่อยวาง สิ่งที่เกิดแล้วดับนี้แหละเรียกว่าวางสังขาร เขาเรียกสังขารโลก มันมีการเกิดแล้วก็มีการดับ สอนตัวเองว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง ยึดอะไรไม่ได้ซักอย่าง

ก็มีโยมมาถามเหมือนกันนะ เขาบอกเขาไม่เห็นอนัตตา เขาก็ถามว่าถ้าเห็นแล้วเป็นยังไง เราบอกให้ปฏิบัติไป เห็นแล้ว

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

มันจะไม่ถาม ถ้ายังไม่เห็นมาถาม ให้อธิบายยังไงก็ไม่เห็น ก็ได้แต่อธิบายกว้าง ๆ เคยเห็นใบไม้หล่นไหม เคย นี่แต่ก่อนมันสี่เหลี่ยม ต่อมาสี่เหลี่ยมแฉะขึ้น ต่อมาเป็นสี่เหลี่ยม ต่อมาเป็นสี่น้ำตาล ต่อมามันก็หล่น ต่อมามันก็สลายไป นี่แหละอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พอเข้าใจได้ แต่ถ้าเห็นแจ่งข้างในมันคนละอย่างเลยนะ เห็นมันเกิดมันดับ แพล็บ แพล็บ แพล็บเลย แบบไม่ต้องคิด ไม่มีความคิดด้วยเวลามันเห็นนะ ถ้ากำลังมันพอ มันเห็นของมันเองเลย

ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดเองมันดับเองอยู่อย่างนั้นตลอดไป พอจิตมาเห็นตัวนี้ ผู้รู้มาเห็นตัวนี้ ธาตุรู้มาเห็นตัวนี้ มันก็เฉยเป็นธรรมชาติไปเลย รู้เองโดยธรรมชาติของมัน ที่นี้ก็วางความรู้สึกว่าเป็นเราลงไป อวิชชาดับ

ความหลงว่าเป็นเราเรียกว่าอวิชชา อวิชชาทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด มันหลงว่าเป็นเรา มันเป็นอวิชชา มันจึงทำให้เกิดเป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน มีเราแล้วเราก็อยากมีความสุข อยากได้นั้นอยากได้นี่ นี่ก็เป็นกาม กามสุข

อยากเอามาทำให้เรามีความสุข พวกนี้เขาเรียกว่ากามสุข กามคุณ-
อารมณ์ หรือรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มาถูกต้องสัมผัส แท้จริง
มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ตัวตนของเรา มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็
ดับไป

วิธีที่จะเข้าไปถึงมัน คือการฝึกให้ทัน สอนให้จิตเชื่อ
สอนตัวเองไว้ก่อนเลยว่า อารมณ์ข้างนอกมันจะมาปรุงแต่งจิต
เรา มันแค่มาอาศัยจิตเกิด แต่ตอนมาเกิดกับจิตเนี่ย จิตมัน
ไปหลง มันจึงหลงอารมณ์ ที่เป็นทุกข์ทั้งหมดนะ เพราะจิตไปหลง
อารมณ์ จิตเราเนี่ยแหละไปหลงอารมณ์ เราไม่รู้ที่อารมณ์เนี่ย
มันมาอาศัยจิตเกิด แล้วมันก็เกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต
แต่จิตนะหลง ไปหลงยึดอารมณ์ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา
แล้วก็ยึดตัวเองด้วย จิตยึดจิต จิตยึดจิต จิตยังปล่อยจิตไม่ได้
มันก็ไม่ถึงนิพพาน มันปล่อยยังไม่หมด ต้องปฏิบัติจนจิตมัน
รู้จักตัวเอง ปฏิบัติจนกว่ามันรู้ว่า มันเองนี่แหละก็เกิด-ดับ มัน
ไม่ใช่เราจริง มันถึงจะ“วางจิต”ได้ กำลังก็ต้องพอ ความเพียร
ก็ต้องถึง ปัญญาที่ต้องแจ้ง เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน มันจึงคลายออก
ปล่อยวางได้

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ถ้ายังไม่ถึง เราก็ปฏิบัติไปก่อน ปฏิบัติไปก่อนตามลำดับ ตามลำดับ ขอให้ได้ทำ ขอให้ได้ทำ ขอให้ได้ปฏิบัติ เริ่มต้น อย่างนี้แล้วมันพัฒนาไปต่อได้ ปฏิบัติแบบวางจิตให้ถูกด้วย ไม่มีอะไรเป็นเราทั้งกายทั้งจิต รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พวกนี้ไม่มีเรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นธรรมชาติ หมดเลย

เหมือนแดดมันก็อยู่ของมัน มันมีมาตั้งแต่กาลไหนไหน แล้ว มีสายลม มีแสงแดด มีสายฝน ถ้าเรารู้จัก เราก็เกี่ยวข้อง แบบให้มันเกิดประโยชน์ ไม่ให้มีเรา เวลาแดดมันจัดๆ เราก็ ไม่ต้องไปตากแดด ถ้าจำเป็นต้องเดินฝ่าแดด ก็ใช้ร่มหรือหนึ่ง บนรถที่มีหลังคา ทุกอย่างมีเหตุผลของมันอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน มันอยู่ของมัน มันเป็นธรรมชาติ ของมัน มันไม่ได้บอกหรือว่ามันเป็นเรา มีแต่เรานี่แหละ จะไปโมเมเอาเอง ไปหลง แล้วก็โมเมเอา พอตัวเองไม่ได้ตั้งใจ ก็เป็นทุกข์ขึ้นมา

หลักธรรมของพระพุทธเจ้าคือพยายามรักษาจิต ทำจิต ให้เป็นกลางเอาไว้ อะไรเกิดขึ้นให้มันเห็นแจ้งว่า เกิดแล้ว

ต้องดับ เกิดเองแล้วต้องดับเอง เห็นจนมันสรุปได้ว่ามันไม่ใช่เราจริง พระพุทธเจ้าท่านเน้นภาคปฏิบัติ เป้าหมายคือการบรรลุมรรคผลและนิพพาน ปฏิบัติแบบไม่ยึดอะไร ค่อยๆ คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดญาณ ให้อู้งงขึ้นมาว่ายึดอะไรไม่ได้เลย ยึดกายยึดจิตไม่ได้ ยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ได้ ยึดรูป เสียง กลิ่น รส ไม่ได้ ยึดกาย ยึดเวทนา ยึดจิต ยึดธรรม ยึดอะไรไม่ได้ รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย ดูซิ มีอารมณ์อะไรค้างคาอยู่ในจิตไหม ดูมันแล้วปล่อย

ปล่อยโดยที่ไม่ใช่ว่ามีเราไปปล่อยนะ ปฏิบัติจนจิตเห็น แล้วรู้ว่ามันไม่ใช่เรา เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เรา มันเป็นสิ่งถูกดู มันเกิดแล้วมันดับ ถ้ายังไม่เห็นก็แสดงว่าอินทรีย์ยังไม่แก่กล้าพอ หรือว่ายังวางใจไม่ถูก

ตอนไปสอนก็มีคนถามนะว่า เขาปฏิบัติมา 20 กว่าปีแล้ว ยังไม่เห็นพระไตรลักษณ์เลย ยังไม่ได้อะไรเลย ก็วางจิตผัดนะสิ เอาเราไปปฏิบัติ เอาเราไปปฏิบัติ มันก็เคร่งเครียด มันก็ทำไม่ได้ ต้องไม่มีเรา แค่นี้ปฏิบัติ ขอให้ทำได้ทำ ขอให้ทำได้ทำ ได้มาก

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ได้น้อยช่างมัน ดีไม่ดีช่างมัน ได้อะไรไม่ได้อะไรช่างมัน มันก็
ปล่อย มันก็วาง มันวางของมันเองด้วย นี่คือวางจิตถูก

พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติโดยต้องมีความเพียร แต่ไม่มีเรา
ผู้ไปเพียร แค่นี้ทำตามพระพุทธเจ้าเท่านั้น พอใจที่เรา
กำลังทำตามคำสอนของพระองค์ พอใจสร้างเหตุ ผลแล้วแต่
สภาวะธรรม พังให้มันเข้าถึงใจนะ ให้มันลงไปอยู่ในใจ อย่าเอา
ความเห็นของตัวเองใส่เข้าไป เชื่อธรรมะของพระพุทธเจ้า เชื่อ
ลงไปเลย เชื่อแบบไม่มีข้อโต้แย้ง ลองว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า
แล้ว เชื่อลงไปเด็ดขาดเลย เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้หรอก ต้องเป็นตามที่
พระพุทธเจ้าสอนเท่านั้น แล้วมันก็จะเห็นแจ้งขึ้นมา เห็นด้วย
ญาณภายในจิตของเรา

เมื่อวานมีคนมาเล่าสภาวะธรรมให้ฟังนะ เขาบอกจิตมันดับ
จิตมันหาย มันไม่มีจิต จิตเป็นธรรมชาติ พุดมุกข์ไหนก็ได้หมดเลย
เพราะมันเห็นแจ้งอยู่ข้างใน คนเห็นก็เห็นจริง แล้วก็รับรองได้จริง
คนฟังก็รู้ เข้าใจ เพราะมันเคยผ่านมา พอสภาวะธรรมมันถึงกันเนี่ย
ฟังปั๊บมันเข้าใจทันทีเลยนะ พอได้เล่าสภาวะธรรม แล้วก็เอามา
เปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตัวเอง แล้วก็ถามว่าเป็นอย่างนี้

ใช้ใหม่ อย่างนี้ใช้ใหม่ อย่างนี้ใช้ใหม่ มันก็ตรงหมด มันก็ไม่มี
ข้อสงสัย เออ อย่างนี้ถึงจริง

แต่บางคนก็สรุปไปเองเลยนะ พอว่างหน่อยก็ เออ นี่ละ
สงสัยจะเป็นนิพพาน แล้วก็สรุปเอาเลย นี่นะนิพพาน ว่าง
ความว่าง ได้ยินว่านิพพานว่าง มันไม่มีอะไรเลย นี่ก็แสดงว่า
เราก็กว้างแล้ว มันก็เป็นนิพพานสิ

นิพพานแบบคิดเอา ก็กับการรู้โดยไม่ผ่านความคิด มัน
ต่างกันนะ การรู้แจ้งว่ายึดอะไรไม่ได้ มันไม่ยึดตัวเอง มันปล่อย
มันวางเอง ไม่ต้องคิด พอไม่ยึด จิตมันก็ถึงเอง พอไม่ยึดอะไรแล้ว
ตัวอุปาทานตัวพวยึดมันก็ไม่ใช้เราแล้ว เราไม่ยึดอะไร มันก็
ว่างเปล่า ว่างจากจิต ว่างจากอารมณ์ ว่างจากจิต ว่างจาก
ความยึดมั่นถือมั่น สิ่งต่างๆ ยังมีอยู่ไหม ยังมีอยู่ ไม่ใช่ว่า
มันไม่มี กายกับจิตก็ยังมีอยู่ แต่มันไม่ยึด อะไรทุกสิ่งทุกอย่าง
มีอยู่เหมือนเดิม แต่เราไม่ยึด

เวลาเราใช้ชีวิต เราก็คือเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีอยู่เท่านั้นเอง
ใช้ชีวิต แต่เราไม่ได้ยึด มันไม่ทุกข์ เหมือนมีแดด แต่เราไม่ไป

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ยื่นตากแดด เราก็ไม่ต้องทุกข์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ธรรมารมณ์มีอยู่ สิ่งทั้งหลายในโลกมีอยู่ แต่เราไม่เอามาเป็นทุกข์
ในใจ เรื่องราวต่างๆ ก็อยู่ของมัน เรื่องอะไรๆ ก็อยู่ของมัน ถ้าเรา
วางได้ ปัญญาก็จะเกิด ก็ให้เห็นแจ้งขึ้นมาว่า เอ้า สิ่งเหล่านั้นนะ
ไม่ได้มีอะไรเลย

ถ้ายังรู้ไม่แจ้ง มันยังไม่หมด ก็เหมือนมีน้ำหนักอยู่ในจิต
เพราะมันยังไม่หมดยังไม่เกลี้ยง แต่ถ้าเข้าถึงแล้ว มันก็จะค่อยๆ
เข้าใจมากขึ้น แล้วก็คลายออก มันก็เย็นลง เย็นลง เย็นลง
สุดท้ายก็ไม่ยึดอะไรได้จริงๆ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามันมีความจริง
รองรับ ไม่ใช่เป็นแค่คำพูดลอยๆ นะ พอปฏิบัติจนเกิดมรรคผล
ก็เป็นพยานให้พระพุทธเจ้าได้ว่า คำสอนของพระองค์มีคุณค่า
ต่อจิตใจ ทุกคนสามารถเดินตามพระองค์ ไปสู่จุดหมายปลายทาง
ไม่ทุกข์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

สิ่งที่ทำให้เราเวียนตายเวียนเกิดคือการมีอุปาทาน อุปาทาน
ก็คือหลงว่ามีตัวเรา เวลาปฏิบัติต้องให้เห็นว่าไม่มีเรา อะไร
เกิดขึ้นมา เกิดแล้วต้องดับ เกิดแล้วต้องดับ ทั้งมันเลย ทั้งมันเลย

เนี่ยลัดสั้นที่สุด ไม่ต้องอ้อยสร้อยอ้อยอิงอะไรมากนัก อธิบาย
สอนตัวเองไป ร่างกายก็มาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แรกเกิดมาก็
ไม่มีอะไร เชื้อของพ่อกับไข่ของแม่ผสมกัน หยดน้ำเล็กๆ ไม่ได้
มีอะไรเลยก็เติบโตขึ้นมา คลอดออกมา โตขึ้นมา สุดท้ายก็ตาย
เป็นขี้เถ้ากระดูก ไม่เหลืออะไรเลย

พูดแล้วพูดอีก ทิ้งมันเลย ทิ้งมันเลย ไม่เอา อย่าไปเลือก
ไปยึดทำอะไร ของไม่มีรู้อยู่แล้ว รู้อยู่แล้ว ไปอธิบายอะไรนักหนา
ไม่ต้องยึด ไม่ต้องยึด จิตมันต้องเข้มแข็งกล้าหาญ เชื่อมัน
ความจริง เชื่อมันในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ให้จิตมันมุ่งมั่นที่จะออกจากทุกข์ มันทำได้ พระพุทธเจ้า
ทำได้ เราสาวกต้องทำตามได้ ถ้าคนที่ โอ๊ย อะไรก็ไม่รู้ ทำพอ
ลูบๆ คลำๆ เพลินๆ ไป มันไม่หลุดหรอกแบบนั้นนะ ต้องอาศัย
ความเข้มแข็ง จริงจัง เต็ดเดี่ยว ถ้ามัวแต่ตัวเองตลอดว่า ปรารถนา
พ้นทุกข์จริงไหม ไม่ใช่แค่พูด ต้องปฏิบัติด้วย มุ่งเป้าหมายอันเดียว
ความเป็นอยู่ทั้งหมดเพื่อเป้าหมายอันเดียวนี่ อย่างนี้มันก็ไปได้
แล้วก็ไปถึงการพ้นทุกข์ได้จริงๆ ด้วย

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

ตอนที่ยังไม่พ้นทุกข์ อธิษฐานทุกวันเลยนะ กราบพระเมื่อไหร่ ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร กราบพระเมื่อไหร่เอาทันที ต่อมาก็กลัวไม่พ้น โอ้ ถ้าพ้นแล้วจะช่วยพระศาสนา มันคิดของมันเองนะ เพราะมันหาช่องทางของมันไป มันอยู่ในใจนี้ อยู่ที่จิตนี้ จิตเรลละ มีไหมละ มุ่งมันอย่างนี้มีไหม มุ่งพ้นทุกข์เหมือนพระพุทธรูปเจ้าไหม

พระพุทธรูปเจ้าทำนมุ่งมัน เพียรไม่หยุด จนกระทั่งวันจะตรัสรู้ แม้เนื้อเลือดจะเหือดแห้ง เหลือแต่หนังเอ็นหุ้มกระดูกก็ตาม ถ้าเราไม่บรรลุนิพพาน ด้วยกำลังของลูกผู้ชายอย่างเรา เราจะไม่ลุกจากบัลลังก์ ไม่ลุกจากที่นั่ง ยอมตาย มันต้องเด็ดเดี่ยวดี เด็ดขาดดี บอกกับตัวเองได้ รับรองตัวเองได้ว่า เรามุ่งตรงต่อความพ้นทุกข์ อยากออกจากทุกข์ในวัฏสงสารจริง อยากพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดจริง ไม่ต้องไปอ้อยอิ่งกับอะไร เด็ดขาดเลย ร่างกายเนี่ยไม่ใช่อยู่แล้ว ยึดไม่ได้ ตายด้วยกันทั้งนั้น จะไปหลงหาพระแสงหอกอะไร ใส่ไปอย่างนี้เลย จะไปเอาอะไร จะไปยึดอะไร

ยิ่งจิต ยิ่งนามธรรม คำว่า นามธรรม หมายความว่า ไม่มีตัวตน จับต้องไม่ได้ ไม่มีรูปไม่มีร่าง เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรา เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ที่รู้อารมณ์ได้นึกคิดปรุงแต่งอารมณ์ได้ น้อมไปสู่อารมณ์ได้ มันเป็นธรรมชาติของมัน มันคิดของมันเอง มันรู้อารมณ์ของมันเอง ไม่ใช่เราไปรู้ ใจเรานี้มันมาทีหลังนะ

เวลาปฏิบัติก็สร้างเหตุ ปฏิบัติให้มันรู้ มันจะได้หายหลงใครหลงว่ามี“เรา” ไม่ให้มันมีเรา ไม่ใช่ว่ามีเราไปปฏิบัติ สร้างเหตุเฉยๆ พอใจปฏิบัติไปเฉยๆ ไม่ใช่ปฏิบัติแบบเราปฏิบัติ เราจะเอาโน่น เราจะเอานี่ เราเคร่งเราครัด เราดี เรามีธรรมะสูง เราสงบ เรารู้โน่นรู้นี้มากมาย เราปล่อยเราวางได้ มีเราขึ้นมาเมื่อไหร่เนิ่นช้า มีเราเมื่อไหร่ก็ให้รู้ทัน ไม่เอา ไม่เอา ไม่เอา ปล่อย ปล่อยอย่างเดียว ถ้าอย่างนี้ไปได้

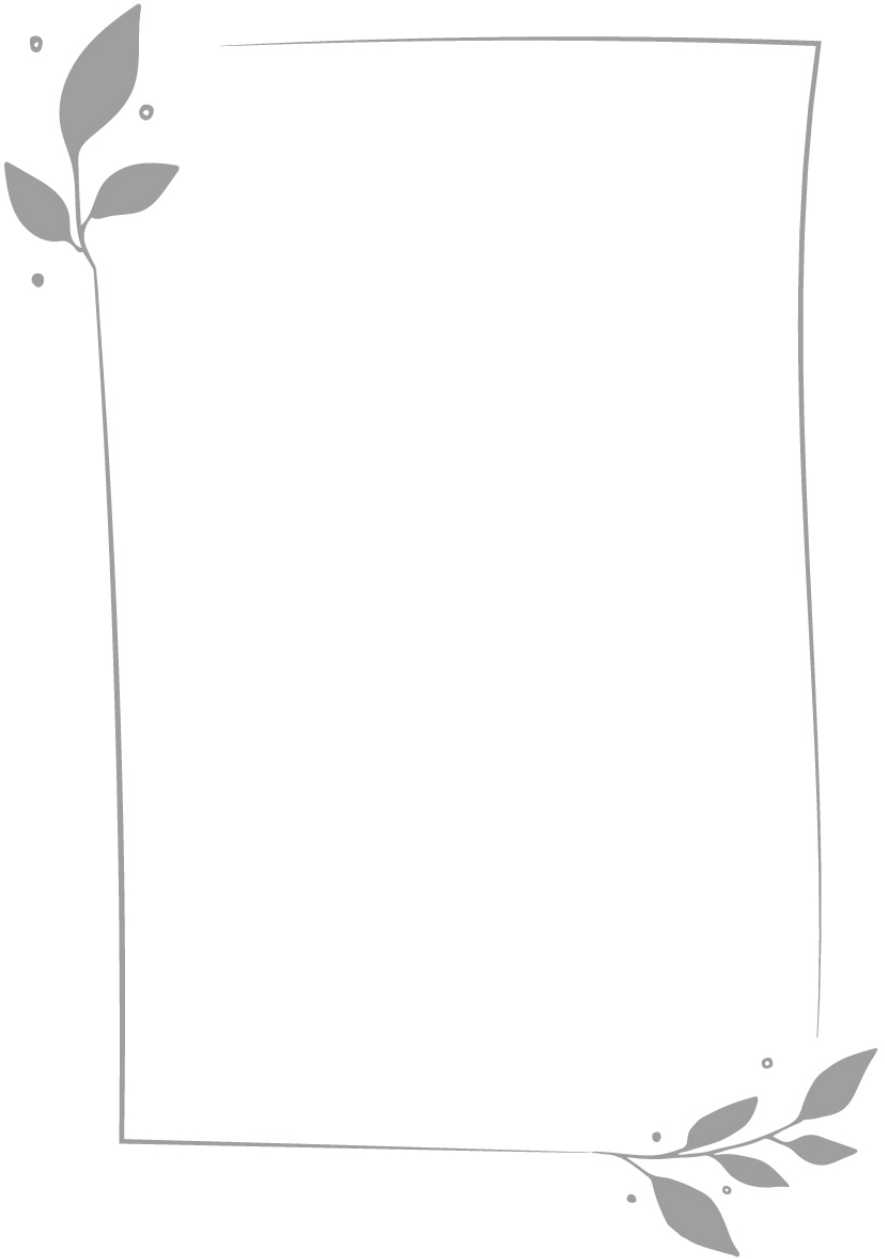
สุดท้ายบูชาพระพุทธเจ้านะ สงบบูชาเลย วางทุกสิ่งทุกอย่างก่อน ช่วงคราวช่วงขณะก็ยังมี จิตของพระพุทธเจ้าท่านบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรค้างคาอยู่ในจิตแล้ว เราจะบูชาก็ต้องบูชา

อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้

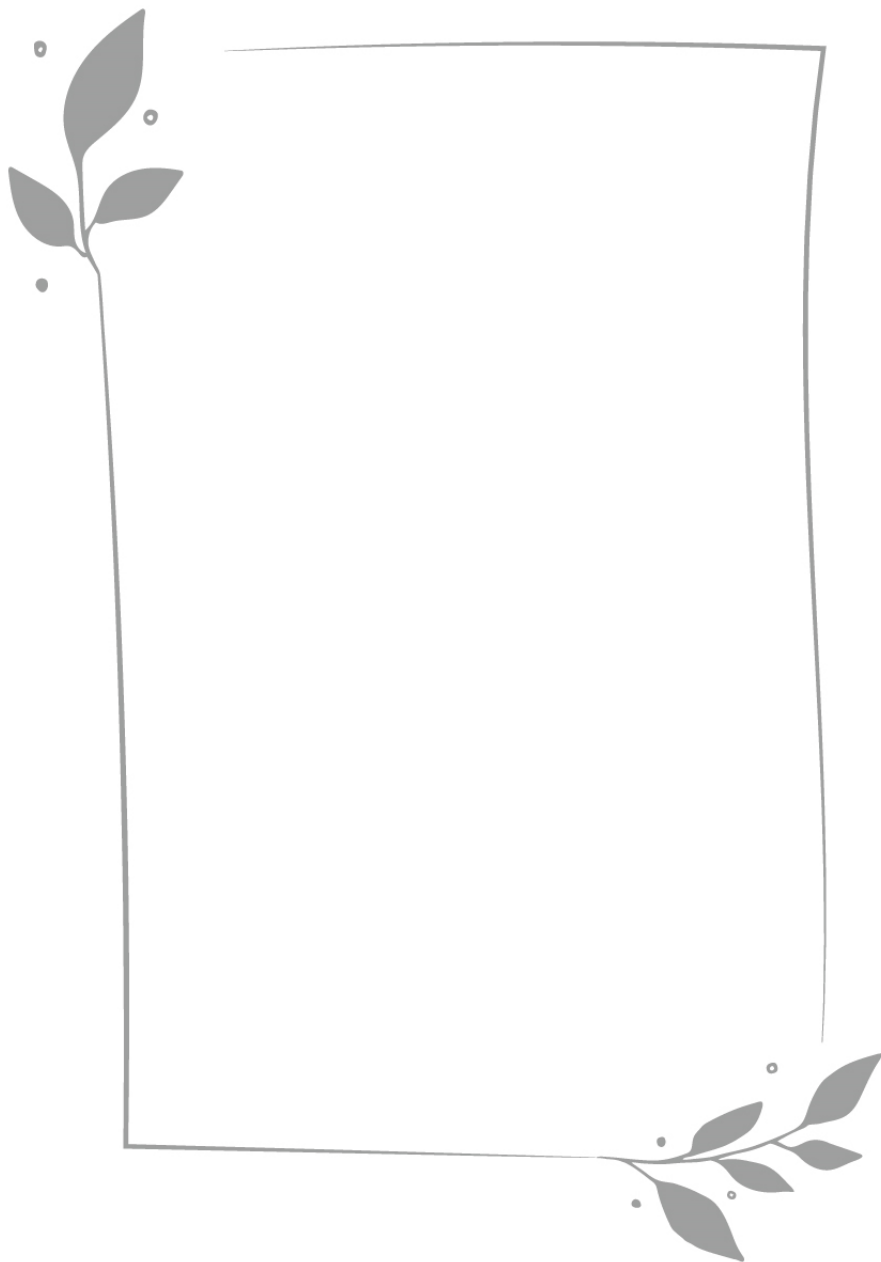
โดยทำจิตเราให้บริสุทธิ์เหมือนกัน ทำเหมือนไม่มีอะไรค้างคา
อยู่ในจิตของเราเลย

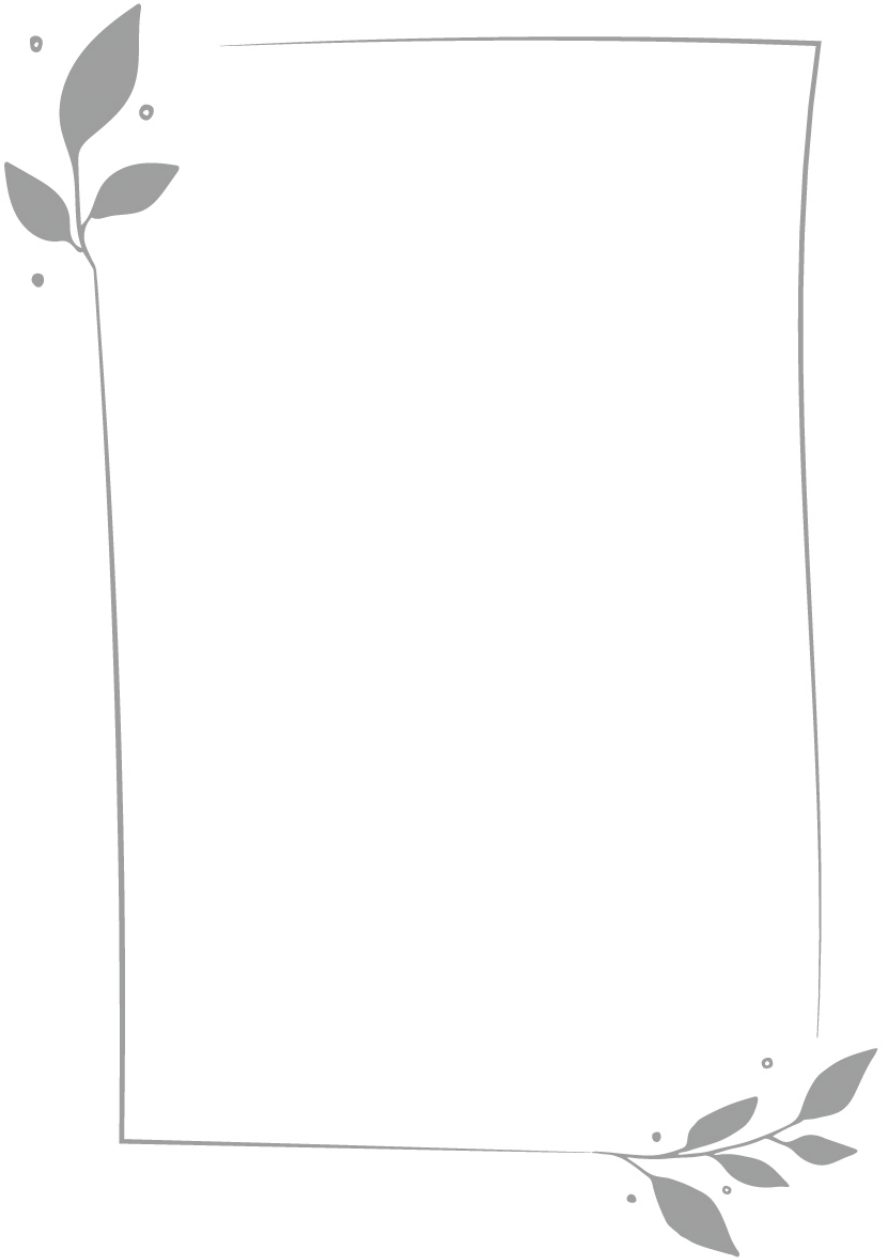
วางไปก่อน วางไปก่อน ไม่เอามาเป็นเรา ไม่เอามาเป็น
ของเราชั่วคราว นี่นะมันจะเป็นสภาวะธรรมอันเดียวกันเหมือนกับ
พระพุทธเจ้า ชั่วคราวก็ยังดีนะ วางชั่วคราว แล้วถวายเป็น
พุทธบูชา ถวายเป็นธรรมบูชา ถวายเป็นสังฆบูชา นี่คือบูชา
สูงสุด คือไม่ยึดติดอะไรเลย ถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ไป ให้จิตเราได้สัมผัสกับความเป็นอิสระ ไม่มีตัวไม่มีตน
ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป



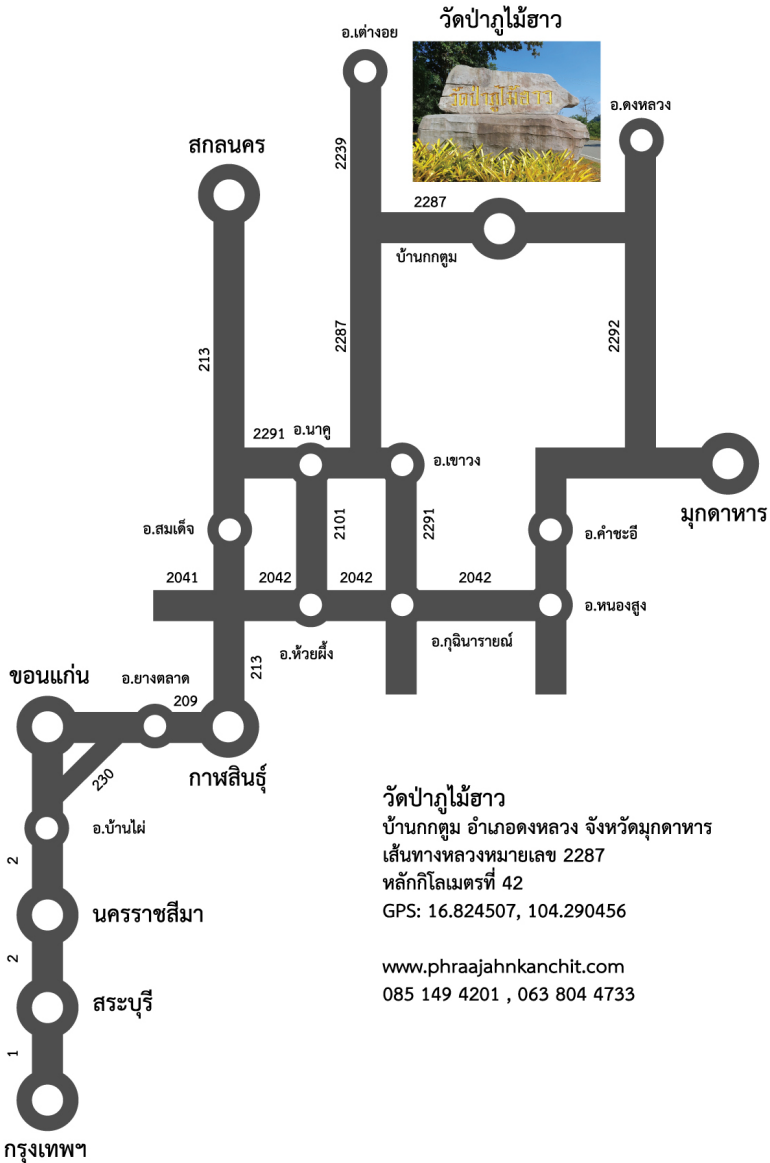


อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้





อยากถึงนิพพานก็ไม่ได้





A Gift of Dhamma, for Free Distribution