

การใช้ชีวิตทุกวันนี้ ท่านก็พบเจอกับความวุ่นวาย ไม่สบายใจ กลุ้มใจ อยู่ทุกวันนี้ โดยที่ท่านไม่เคยคิดคำนึงถึงตัวเองว่า เรากำลัง กระเสือกกระสนคืนรนไขว่คว้าหาอะไรอยู่ ?

ปัญหาชีวิต และความทุกข์ใจย้อมมืออยู่ทุกๆ คนมันเป็นภาระหน้าที่ของเรา ที่จะขจัดปัดเป่าสลัดทิ้งมันออกไปจากชีวิตเราได้อย่างไร

เรื่องราวในชีวิตที่กำลังพบเจออยู่ทุกวันนี้ มันมากมาย เยอะเหลือเกิน ถ้าไม่รู้วิธีก็จะจัดการกับมันยากยิ่ง แต่ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตให้ตรงไปตรงมาว่า เรากำลังประสบปัญหาอะไร ? ทุกข์ใจเรื่องใด ? แล้วจงทำใจให้อยู่เฉยๆ สงบว่างเปล่า จงพิจารณาเพ่งดูชีวิตเรา ว่ามันมีสาระแก่นสารอะไรบ้าง ? เราจะได้ครอบครองทุกสิ่งหรือ ?

ขอให้ท่านจงหาคำตอบให้กับตัวเอง รู้จักการเฝ้ามองดู สังเกตดู ชีวิต + จิตใจ ให้ถึงแก่นแท้ว่า เราต้องการสิ่งใดบ้าง ? อะไรสำคัญที่สุดในชีวิต ? หนทางแห่งความหลุดพ้นพบเจอหรือยัง ?

ท่านต้องรีบค้นคว้าหาให้เจอโดยเร็วที่สุด เพื่อตัวท่านจะได้ลิ้มรสเสวยสิ่งดีที่สุดในชีวิตที่เกิดมานี้ ท่านจงเปิดอ่านให้จบเล่มแล้ว ท่านจะสุขสบายใจขึ้น มีทางออกจากความมืดมิด ไปสู่เส้นทางของความสว่าง สงบ สะอาด สบาย หมดทุกข์ได้

คำนำ

ชีวิตนี้ต้องการอะไรกันแน่ ลองถามตัวเองดูว่า ชีวิตนี้.... เราต้องการอะไร เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยหยุดนิ่ง เราเล่าเรียน รับปริญญาทำงาน มีครอบครัว เราทำทุกสิ่งทุกอย่าง เราวิ่งไปวิ่งมาเสมอ แม้ในวันนี้.... เราก็ยังวิ่งไปวิ่งมาอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย เราต้องการอะไรกันแน่ เราไม่เคยเต็มอิ่มในสิ่งที่เรามี ไม่เคยพอใจหรือหยุดเฉยในสิ่งใดเลย เราต้องการจะกระทำสิ่งอื่นๆ ต่อกันไปอีกโดยไม่มีที่ท่าว่าจะสิ้นสุด การที่เป็นเช่นนี้เราต้องการอะไร ถึงเราจะเพียบพร้อมไปด้วยทรัพย์ ยศ บริวาร หรือใครจะทำชื่อเสียงให้เราสักเท่าใด เราก็ไม่เคยคิดว่าจะหยุดคืนรอนขวานขวายเพียงเท่านั้น เรายังกระเสือกกระสนคืนรอนต่อกันไปอีก ไม่มีวันสิ้นสุด ลองนึกภาพย้อนหลังดูให้ดี เมื่อเรายังเป็นเด็กเป็นเด็กน้อย เราต้องการอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกับเราที่ต้องการในบัดนี้ ครั้นเป็นหนุ่มสาว ต้องการจากเมื่อเป็นเด็กไปอีกอย่างหนึ่ง ครั้นเมื่อมีอายุเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนเราเปลี่ยนความต้องการไปอีกอย่างหนึ่ง กระทั่งเราเป็นคนสูงอายุ เราก็เปลี่ยนความต้องการอยู่เสมอ และหากว่า....เราสามารถมีอายุยืนยาวเป็นพันเป็นหมื่นปีได้จริงๆ เราก็คงต้องเปลี่ยนความต้องการของเราต่อไปในทุกๆ ช่วงของชีวิตอย่างไม่มีวันสิ้นสุดเป็นแน่....ลองถามตัวเองดูว่า....ชีวิตนี้....เราต้องการอะไรกันแน่

ด้วยความจริง....ของชีวิต

พระยุกุณา

โทร. ๐๘๓-๕๕๕-๓๔๘๕

๐๘๖-๑๖๓-๓๕๖๕

สารบัญ

หน้า

ความสงบเย็นคือสุขที่ต้องการ.....๑	๑
หยุดหาเหยื่อ.....๒	๒
สุขหรือทุกข์คือตัวเดียวกัน.....๓	๓
จิตอิสระที่สุด.....๔	๔
ทางแก้ปัญหาคือชีวิต และดับทุกข์.....๑๕	๑๕
สร้างความรู้ให้เกิดขึ้น ความไม่รู้ดับ.....๒๕	๒๕
งานที่เราต้องเรียนรู้.....๒๖	๒๖
สุขทุกข์ เราลิขิตได้.....๒๘	๒๘
คิดเป็น เป็นสุข ไม่ทุกข์.....๓๐	๓๐
ปรับมุมมอง เพื่อพบสุข ไม่ทุกข์.....๓๑	๓๑
มีสติ มีสุข มีทางออก.....๓๓	๓๓
รู้จักหยุด อย่าเชื่อความคิด.....๓๔	๓๔
ทางไป นรก สวรรค์.....๓๖	๓๖
ถ้าคิดเป็น ได้เสีย ก็ไร้ค่า.....๓๘	๓๘
อภินิหารตัวจริง อยู่ที่จิตหลุด.....๓๙	๓๙
ธรรมที่แท้จริง อยู่ที่จิตเรา.....๔๐	๔๐
อยู่ตรงกลาง ไม่แบ่งแยก.....๔๒	๔๒

ศาสนาเจริญที่จิตเราฝึกถูกต้อง.....	๔๓
หาใจให้เจอ ดีกว่าหาวัตถุ.....	๔๕
บาปอยู่ที่เราไม่รู้จักพอ.....	๔๗
มีสติ ก่อนเสียสติ สงบก่อนเป็นบ้า.....	๔๘
จงเบื่อ โดยฝึกจิตให้ถึงจริง.....	๔๙
หยุดจิต เพื่อปลดปล่อย.....	๕๑
นั่งสงบไม่มีขั้นตอน เพียงแต่ดูเฉยๆ แล้วไม่เอา.....	๕๒
การเดิน นั่ง ต้องคิดให้ถูก.....	๕๓
เชื่อถูก คับเชื่อได้.....	๕๕
ความว่าง มีคุณค่ามากที่สุด.....	๕๖
ภพชาติ อยู่ที่เราคิดแต่ครั้ง.....	๕๘
การค้นหาพระพุทธเจ้าตัวจริง.....	๕๙
ธรรมแท้ คือจิตไม่มี.....	๖๑
จิตที่อยู่เหนือสภาวะ.....	๖๒
การเข้าถึงนิพพาน.....	๖๓
ได้...เหมือนไม่ได้.....	๖๕
บ้าน...ที่ปลอดภัย.....	๖๖
ธาตุแท้...ของความรัก.....	๖๘
สุขทุกข์...เหมือนจับงู.....	๖๙

ความสงบเย็นคือสุขที่ต้องการ

ชีวิต...เมื่อถึงวัยหนึ่ง เราต้องการตุ๊กตาของเล่น มาวัยหนึ่ง เราต้องการเสื้อผ้าอาภรณ์และแป้งหอม มาอีกวัยหนึ่ง เราต้องการบ้าน รถ ยศ ชื่อเสียง และมาอีกวัยหนึ่ง เราต้องการเพียงแค่มีลูกหลานคอยเอาใจ ชีวิตต้องการเท่านี้หรือ....?

ทุกชีวิต...มีเป้าหมายอยู่ที่ความสุข ต้องดิ้นรนแสวงหากันตั้งแต่เด็กจนย่างเข้าวัยชรา และต้องเร่งรีบทำงานตั้งแต่เช้าจนค่ำมืด ก็เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการดิ้นรน คือต้องวิ่งไปวิ่งมาเพื่อหาเหยื่อมาป้อน มาสนองต่อความต้องการของตนเองอยู่เสมอ คือชีวิตจะมีแต่ความสุขก็ต่อเมื่อได้มีการสนองตอบเท่านั้นครั้นเมื่อวิ่งหาเหยื่อมาป้อน ความต้องการไม่ได้หรือไม่ทัน ก็เกิดความรู้สึกบีบคั้น ทรมานใจให้หงุดหงิดขัดเคือง คือเกิดเป็นความทุกข์ขึ้น เมื่อทุกข์เกิด ก็ต้องดิ้นรนวิ่งไปวิ่งมาเพื่อหาทางแก้ไขทุกข์ให้เราได้เกิดมีสุขขึ้นมาอีกคราวหนึ่งนั่นเอง

สรุปว่า...ที่ดิ้นรนวิ่งไปวิ่งมาตลอดชีวิตนั้นก็เพื่อหาเหยื่อมาสนองตอบในสิ่งที่เราทั้งหลายสมมุติกันว่าเป็นความสุข และความทุกข์เท่านั้น แต่ทางพระพุทธศาสนามองอย่างลึกซึ้งและไกลไปกว่านั้นคือมองเห็นว่าที่คนทั้งหลายเห็นว่าสุขนั้นแท้ที่จริงมันเป็นสุขใหม่

ส่วนความสุขที่แท้จริง ก็คือความสงบแห่งใจที่ไม่ต้องตอบสนองด้วย
สิ่งใดทั้งสิ้น



หยุดหาเหยื่อ

ความสุขเย็นที่เกิดขึ้นจากใจที่สงบนั้น มีแต่ความบริสุทธิ์ ใส
สะอาด มีความเต็มเปี่ยมอย่างพร้อมสรรพในทุกด้าน ผิดจากความสุข
ที่เกิดจากการดิ้นรนแสวงหา ซึ่งแฝงไว้ด้วยความเร่าร้อน เกร็งเครียด

๓: สิ่งที่ดีที่สุด

หงุดหงิด ฯลฯ และวิ่งหามาสนองตอบเท่าใดก็ไม่พอ ยังขาดพร่องเท
ถมิใส่ไปเท่าใดเหมือนว่าขาดหายไปเท่านั้น คงพอมองเห็นแล้วว่า....
ชีวิตนี้เราต้องการอะไร....ต้องการความสุขแบบไหนกัน....แบบหนึ่ง
เป็นความสุขเย็นที่เกิดจากใจสงบ ซึ่งไม่เกี่ยวกับความร่ำรวยหรือ
ยากจน แบบสองเป็นความสุขที่ใหม่เก๋ริยม ต้องใช้เหยื่อป้อน ถม
เท่าใดก็ไม่รู้จักเต็ม....

สุขหรือทุกข์คือตัวเดียวกัน

คนทั้งหลายในโลกนี้....เขามองเห็นว่า หากต้องการสิ่งใด แล้ว
ได้ตามต้องการนั้นคือ ความสุข ความพอใจ แต่หากต้องการแล้ว
ไม่ได้ดังที่หวัง หรือได้แล้วต้องมีอันสูญเสียนั้นคือ ความทุกข์
ธรรมดาส่วนผู้มีสติปัญญา ย่อมเข้าใจในชีวิตได้อย่างถ่องแท้ มองเห็น
ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง คือมองเห็นว่าทั้งสุขและทุกข์เป็นตัวเดียวกัน ที่
คนทั้งหลายมองเห็นว่าสุข แท้ที่จริงคือความทุกข์นั่นเอง เพราะทั้งสุข
และทุกข์ มีสายพันธุ์มาจากความปรุงแต่งเหมือนกัน มีเหตุปัจจัยเป็น
ตัวคอยหนุนเนื่องให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดแล้วก็ไม่ตั้งมั่นอยู่นาน จะรีบดับ
ตัวเองทันที เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น และจะเกิดขึ้นดับไปอยู่

๔: สิ่งที่ดีที่สุด

อย่างนี้ตลอดเวลาชีวิตทุกคน....ล้วนแต่ตกลงสู่กระแสความปรุ้งแต่งที่ ทำให้เกิดสุขและทุกข์เหมือนกัน ไม่ยกเว้นใครทั้งสิ้นแม้ใครจะเป็น เศรษฐีพันล้าน หรือเป็นคนอนาถา หรือใครจะเป็นคารายอดนิยม หรือเป็นนักร้องซ็อกก้องฟ้า ก็ล้วนแต่ตกอยู่ในกระแสของความปรุ้ง แต่งเช่นเดียวกัน

จิตอิสระที่สุด

๑) ในการดำรงชีวิตประจำวัน สติและสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นอย่าง ยิ่งยวดเพราะสองสิ่งนี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นความนึกคิดของเราให้ลับ ไวรอบคอบแจ่มใสพร้อมเสมอที่จะรับสถานการณ์ทุกอย่างอันอุบัติ ขึ้น ในแต่ละวินาที ทำให้เกิดปัญญาตื่นตัวพร้อมที่จะรู้เท่าทัน อารมณ์ ต่างๆ ได้ทันท่วงที เป็นการเปิดใจพร้อมยอมรับสิ่งต่างๆ ด้วย ดวงใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว สติปัญญาไม่ใช่การเพ่งพินิจความคิณิก อันละเอียด หรือครุ่นคำนึงอย่างหงอยเหงา แต่เป็นการเบิกบาน แจ่มใสมองโลกและผู้คนด้วยสายตาอันเปี่ยมด้วยมิตรไมตรีเอื้อเพื่อ เป็นสันติสุข การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไรเลย เป็นการกำหนด สติอยู่ที่ความคิดให้สติใสอยู่เสมอในอิริยาบถต่างๆ การทำงานด้วย จิตใจร่าเริงเบิกบาน คือการฝึกสมาธิ

๕: สิ่งที่ดีที่สุด

๒) ในการประจัญหน้ากับอุปสรรคแห่งชีวิต เราต้องตรงเข้าไปยังต้นตอของปัญหานั้นอย่างอาจหาญ การหลบหลีกไม่ใช่ที่สิ้นสุดของอุปสรรคแต่ต้องฝ่าฟันอุปสรรคนั้นให้ย่อยยับลงไป จึงเป็นการแก้ปัญหา เราต้องอาศัยความเด็ดเดี่ยวเียบขาดแห่งปัญญาและความรอบคอบ การฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่มั่นคงจึงเป็นประโยชน์แก่เรามาก ในการตัดสินใจเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต จึงกล่าวได้ว่า “อยู่ในโลกอันรุ่มร้อน โดยเราไม่ไปเป็นทุกข์กับความรุ่มร้อนนั้น” ซึ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมอันยุ่งเหยิงบุคคลไม่มีใจไม่ยึดติดในมายาลวงของโลก ย่อมมีความมั่นคงเข้มแข็งอดทนในแนวทางที่ถูกต้อง มีใจเบิกบานยอมรับความเป็นไปในทุกสถานการณ์ พร้อมจะเผชิญชีวิตด้วยความนึกคิดอันไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเย็นน้ำของชีวิต ย่อมเป็นผลมาจากการปลดปล่อยตนเองออกจากการฉกฉวยกุมมายาเอาไว้ ความสมณะสันโดษ รู้จักปล่อยวางสิ่งอันจะพาให้ชีวิตหนักเหน้อยโดยเปล่าประโยชน์ เป็นเคล็ดลับสู่อิสระท่ามกลางพันธุการอันหนักหน่วงของสังคมที่สับสนอลหม่าน เมื่อปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระแล้ว เราจะรู้สึกได้ทันทีว่า การใช้ชีวิตนั้นช่างเบาสบายปลอดโปร่งเสียเหลือเกิน เหมือนนกที่โฉบบินออกสู่ท้องฟ้ากว้างไกลไร้ขอบเขต จิตเราย่อมได้รับอิสระภาพ ไม่ถูกผูกมัดด้วยโซ่ตรวนของโลกและปัญหา

๖: สิ่งที่ดีที่สุด

๓) เราสามารถเรียนรู้ธรรมะได้จากทุกสิ่งที่อยู่รายล้อม และภายในตัวเรา แม้ว่าเรามีได้อยู่วัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม เราก็ยังสามารถปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ทุกเวลานาทีที่เรากำลังหายใจอยู่ เพราะว่าธรรมะย่อมปรากฏอยู่รายล้อมรอบตัวเราสรรพสิ่งกำลังแสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่า บุคคล สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา ล้วนกำลังสั่งสอนบอกให้เรารับทราบธรรมอยู่เสมอ ซึ่งการปฏิบัติธรรมตามพุทธศาสนา คือ การมีชีวิตอยู่ในแต่ละขณะปัจจุบันที่จิตเป็นอิสระมีเสรีภาพ และสันติสุขอยู่ทุกวินาที เมื่อเราฝึกนั่งภาวนา เดินจงกรม เราต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ แม้นอกเวลานั้นเราก็ต้องปฏิบัติด้วยเช่นกัน โดยการมีสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะจิต ไม่เผลอ ไม่ยุ่งเหยิงรู้ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไป

๔) พระพุทธเจ้าที่แท้จริง ไม่ใช่ร่างกายตัวตนของพระองค์แต่เป็นคำสอนที่เป็นความจริงอันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่ว่าพระพุทธองค์จะเกิดมาในโลกนี้หรือไม่ก็ตาม ธรรมะหรือความจริงมันก็มีอยู่แล้วเป็นธรรมดา คือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง (อนิจจัง) ย่อมนำความทุกข์กายทุกข์ใจมาให้ (ทุกขัง) และทุกสิ่งล้วนไม่ใช่ตัวตนอันพึงยึดมั่นสำคัญหมาย (อนัตตา) พระองค์เพียงมาพบ มาบัญญัติ มาแสดง แนะนำสั่งสอน และกระทำให้แจ้งเท่านั้นเอง การบูชานับถือพระพุทธเจ้า ต้องปฏิบัติตามคำสอนที่ถูกต้องตามกฎไตรลักษณ์ โดยฝึกจิตตามแนว ศีล สมาธิ ปัญญา

๗: สิ่งที่ดีที่สุด

๕) ในชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่เราต้องเฝ้าคอยด้วยอาการอันสงบ ฤดูกาลหมุนเวียนแปรเปลี่ยนไป ความทุกข์และความสุขที่ผ่านเข้ามา มันก็ไม่มีอะไรใหม่เป็นแบบเดิมๆ ซ้ำๆ ซากๆ ชีวิตของคนเราก็แปรเปลี่ยนในทุกขณะ สุขทุกข์คือการหมุนเวียนเอาสิ่งเก่าๆ เดิมๆ กลับมาอีกเท่านั้นเอง เมื่อเราได้ตระหนักซึ่งถึงการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ความอึดอัดกักตักลุ่มย่อมบรรเทาลง จะทำให้จิตใจสงบเย็น เพราะได้มองเห็นธรรมชาติของชีวิตว่ามันเหมือนฤดูกาลไม่ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลง มีร้อน เย็น หนาว ฝนตก ไม่คงที่

๖) เมื่อมีเรื่องผิดพลาด เลวร้าย ผิดหวัง พลาดพราก สูญเสียเราจะต้องปลงให้ตก คือมันอยู่ที่ความคิดของเราว่า เราจะคิดถูก หรือผิด เราจะคิดให้ปลงก็ได้ หรือจะคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าเราคิดเป็นก็ จะไม่ทุกข์ เช่นคิดว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” “มันเป็นของพรรคนั่นแหละ” “ปล่อยวางเสียบ้างซิ” “จะไปยึดมันอะไรกันมากมาย” “สุดแต่บุญแต่กรรมเถอะ” “ปลงเสียเถอะแม่จำเนียร” “รู้จักหยุด ยอม เย็น เสียบ้างซิ” เพราะการปลง เป็นการยุติเรื่องนั้นให้หยุดอยู่แค่นั้นไม่ให้ลูกถามเฝ้ารอนจิตใจเราอีกต่อไป เมื่อทำใจได้ว่าทุกเรื่องมันเป็นธรรมดาของมันจะต้อง เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้น ปัญหาความทุกข์ก็จบที่จิต (ปัญญา)

๘: สิ่งที่ดีที่สุด

๗) โลกนี้มันย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่มีอะไรได้
คั่งใจเรา มันมีเหตุปัจจัย เหตุผลเกิดขึ้นมา เมื่อมีเหตุปัจจัยอย่างนั้น
กรณีนั้นก็ต้องเกิดขึ้น เราจึงต้องปลง ส่วนจะจัดการแก้ไขต่อไป
อย่างไร ก็ต้องคว้ามี่เหตุปัจจัยให้แก้ไขได้หรือไม่

๘) ความเจ็บสงบคือ สายธารอันชุ่มเย็น ซึ่งไหลเลี้ยงจิต
วิญญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ความเจ็บแห่งดวงจิต ทำให้เกิดการ
ผ่อนคลายเมื่อเรารู้สึกตัวว่าเหน็ดเหนื่อยกับงานธุรกิจปัญหาชีวิต ให้
ลองสำรวจใจอยู่กับตัวเอง ณ มุมสงบ ที่บ้าน ใต้ต้นไม้ริมน้ำ หรือตาม
ธรรมชาติที่ใดก็ได้ จะทำให้ความอ่อนล้า เหน็ดเหนื่อยจะผ่อนคลาย
เบาลง พร้อมกับความรู้สึกแบบใหม่ที่เป็นคุณกระแสธารเย็นเยือกที่
ค่อยๆ เลื่อนไหลเข้าไปในกายและจิตของเราเอง เราต้องหมั่นพัก
จิตใจอยู่บ่อยๆ เพื่อสะสมพลังอำนาจจิตให้เข้มแข็งแกร่ง และผ่อนคลาย
เบาสบายไปด้วยกัน

๙) คนคิดที่ไร้เหตุผล ต้องพัฒนาให้มีเหตุผลเสียก่อน แต่ยังไม่
พอ จะต้องพัฒนาให้สูงเหนือขึ้นไปกว่านี้คือ ต้องให้พ้นจากเหตุผล
คือ ให้พ้นจากทรงขงของเหตุผลอีกขั้นหนึ่งด้วยจึงจะถึงที่สุด การพูด
คิด ทำอย่างมีเหตุผล เท่ากับยังเล่นยึดติดกับเหตุผลอยู่ ความทุกข์
วุ่นวายก็ยังไม่หมดไป มีแต่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เพราะต่างคนต่างก็
มีเหตุผลจึงไม่ยอมกัน ท่านต้องอยู่นอกเหตุ เหนือผล ให้ได้

๕: สิ่งที่ดีที่สุด

๑๐) การที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ไม่จำเป็นต้องรอในชาติหน้าหรือชาติไหน เพราะปัจจุบันชาติปัจจุบันขณะนี้เดี๋ยวนี้ เป็นโอกาสเหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะนำความหลุดพ้นให้แก่ตัวเอง

๑๑) เมื่อใดที่ท่านมองเห็นสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ ไม่หลงในความสุขของโลกอันนี้จึงเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจด

๑๒) การเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตอย่างตรงๆ ไม่ใช่เรื่องการค้นคว้าหรือบ้ำระห่ำ แต่เป็นการเผชิญหน้าต่อความเป็นจริงของชีวิต โดยไม่หลอกลวงตัวเอง และผู้อื่น ทำให้มองเห็นอย่างตรงไปตรงมาจนยอมรับทุกสภาพทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้ จิตจึงเป็นอิสระ

๑๓) ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น เราสามารถหาคำตอบได้จากปัญหานั้น ไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบที่ไหนให้เหนื่อยยาก และใครที่ไปแสวงหาคำตอบจากที่อื่น ไม่แสวงหาเอาจากปัญหาที่เกิดขึ้น ก็เท่ากับกำลังค้นหาผิดทาง

๑๔) วิธีการอยู่เหนือความทุกข์ใจ เราจะต้องมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยตัวเองให้หลงเพลิดเพลินไปกับความคิดฝันจมอยู่กับโลกแห่งจินตนาการแต่ต้องกล้าเผชิญหน้ากับโลกที่แท้จริง ซึ่งเป็นโลกที่ลึกลงไปยิ่งกว่าโลกที่ตาเห็น หรือโลกแห่งประสาทสัมผัส นั่นคือโลกภายในจิตใจตัวเอง

๑๕) ท่านที่ต้องการความรู้แจ้ง สงบเย็น ไร้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้อะไร ศึกษาโลกและชีวิตให้ถึงแก่นแท้ ต้องรู้จักถือสิ่งที่ควรถือ ต้องรู้จักวางในสิ่งที่ควรวาง รู้จักเก็บในสิ่งที่ควรเก็บ รู้จักทิ้งในสิ่งที่ควรทิ้ง มิฉะนั้นมีแต่หลงทางวนเวียน ไม่รู้จักจบสิ้น จึงต้องรู้จักทางจึงจะไม่หลงทาง

๑๖) ท่านควรทำความเข้าใจในสถานะของทุกสรรพสิ่งว่าทุกสิ่งมีการ “เกิด เปลี่ยนแปลง แล้วก็ว่างเปล่า” ไม่มีอะไรมั่นคงถาวร ยั่งยืนเป็นเช่นนั้นตลอดไป จงยอมรับความจริง แล้วปลดปล่อยละวางออกไปจากจิต ฝึกจิตให้ไม่มีอะไรค้างคาใจติดกับอะไร

๑๗) เมื่อจิตใจรับอารมณ์จากภายนอกแล้วไม่ยึดถือ ปรุงแต่งเป็นเราเป็นของเรา มีแต่สติปัญญาที่จะจัดการกับอารมณ์นั้นๆ อย่างถูกต้อง จิตก็สงบจากอารมณ์ทั้งปวง เปรียบเสมือนเสียงแห่งความเงิบของมือที่ตบข้างเดียว ปราศจากมืออื่นมาตบด้วย จึงไม่มีอะไรมากระทบให้เกิดเสียง (ให้เกิดอารมณ์) ความเงิบสังขนิคนี้จึงค้างก้องอยู่ในใจ กลบเสียงโลกแห่งการตบมือสองข้างเสียสิ้น นี่คือการระงับดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพระพุทธองค์จริง คือ ความเบ่งบานถึงที่สุดของธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะ ซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคน ซึ่งไม่ต้องแสวงหาจากภายนอกเลย ด้วยเหตุที่คนทั่วไปนั้นมัวแต่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายโดยความเป็น ตน เป็นของตน อันมิใช่ความจริงแท้ของธรรมชาติ จึงต้องเป็นทุกข์ และววนอยู่ในสังสารวัฏไม่จบสิ้น

๑๘) ความเป็นพระพุทธรเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอรหันต์ ก็มีอยู่แล้วในตัวเรา คือ เมื่อใดที่กิเลส ความอยากความทุกข์ที่ห่อหุ้มจิตใจ เราได้ถูกทำลายหมดสิ้นไป เมื่อนั้นการเป็นพระพุทธรเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอรหันต์ ก็จะปรากฏออกมาเอง

๑๙) ชาวพุทธที่แท้จะไม่กลัวตาย เพราะรู้ว่าชีวิตและความตาย เป็นเพียงธรรมชาติธรรมดาของโลกเท่านั้น ทำให้หมดเยื่อใยต่อโลก เสียแล้วไม่ได้เสียดิศรชาติของการมีชีวิตอยู่อีกต่อไป เมื่อจะตายขอตายอย่างมีสติรู้ตัวทั่วถึง เผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบระงับ ไม่หวั่นหวงอาลัยอาวรณ์ต่อสิ่งใด ไม่เรื่องมากวุ่นวายจนตายแบบไร้สติ

๒๐) ส่วนมากนักปฏิบัติธรรมมือใหม่หัดฝึก มักจะมองข้ามเรื่องจิตใจจึงไปเน้นแต่รูปแบบ วิธีการท่าทางภายนอก ชอบไปกำหนดท่าทางการเดินตามอิริยาบถที่ถูกให้ทำเหมือนกับหุ่นยนต์ที่ถูกตั้งโปรแกรมเอาไว้ โดยลืมสาระสำคัญว่า แท้ที่จริงเราต้องปฏิบัติที่จิตจिर่างกายภายนอกไม่ใช่ประเด็นสำคัญ (ยกเว้นพวกมือใหม่ที่ยังไม่เห็นจิตตัวเอง ควบคุมจิตไม่ได้ก็ต้องกำหนดที่กายไปก่อนก็ได้) ดังจะพบว่า บวชกายยังไม่สู้บวชใจ เพราะบางคนบวชกายโกนหัวเข้าวัด เป็นนักบวช แต่จิตใจตกต่ำ และ ปฏิบัติผิดๆ ยิ่งกว่าชาวบ้านหัวดำที่บวชใจอยู่กับบ้านเสียอีก การบวชใจทำได้ทุกฐานะ ทุกเวลา ทุกโอกาส ไม่จำเป็นต้องหนีสังคม หนีโลกออกไปสู่ป่าเขาหรือเข้าวัด เราสามารถปฏิบัติที่จิตฝึกที่จิต ได้ทุกเวลา ทุกขณะ ทุกสถานที่ เพราะ

๑๒: สิ่งที่ดีที่สุด

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงอยู่ที่การดูแล ควบคุม เรียนรู้ ศึกษา อาการ พุทธิกรรมของจิตว่า มันคิดอะไรอยู่ สุขทุกข์วุ่นวายเรื่องอะไร คุณ ู้ เห็น จิตแล้วปลดปล่อยความคิดอารมณ์ต่างๆ ออกไปจากจิตก็จบ

๒๑) ทุกคนมีธรรมชาติแห่งพุทธะอยู่แล้ว จึงมีโอกาตรู้ตัวคือ ทำปัญญาให้แจ่มชัดทุกข์ทางใจได้ การแจ่มแจ้งในตัวเองหรือ การ เข้าถึงพุทธะนั้นไม่จำเป็นต้องอาศัยรูปแบบใดๆ จากภายนอก แต่เป็น เรื่องภายในจิตใจที่ปลดปล่อยอารมณ์ดีร้ายได้เสียออกไป และไม่ยึด ติดยึดถือสิ่งใดๆ ในโลก

๒๒) ไม่ว่าท่านจะเคยทำความชั่วร้ายเลวทรามมาขนาดไหนก็ ตาม แต่ถ้าเมื่อใดท่านได้ฝึกจิตใจจนเกิดญาณปัญญาลุกโพล่งขึ้นเพียง วาบเดียว ผลกรรมใดๆ ไม่ว่ามากน้อยเพียงใดก็จะถูกเพิกถอนออกไป จากใจเสียสิ้นในเวลาเพียงชั่วอึดใจเดียวที่ญาณปัญญาได้กระทำหน้าที่ ถึงที่สุด

๒๓) การคิดปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่ผูกมัดมนุษย์ให้ถูกคุมขัง ไร้ เสรีภาพ จึงถูกความคิดกักขังไว้ในกรงแห่งความทุกข์ และอวิชชา (ความไม่รู้) แต่ถ้าท่านสามารถทำลายความคิดปรุงแต่งเสียได้ ใจท่าน ก็เป็นอิสระไม่ถูกผูกมัดร้อยรัด จะมีปัญญาเห็นทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ตามสภาพมัน

๒๔) แม้ว่าท่านจะไม่ได้เรียนพระไตรปิฎก พระปริยัติ พระสูตร ไม่รู้บาลีสักตัว ไม่ได้เรียนศึกษาระรณะสักนิด ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้

ท่านศึกษาเรียนรู้ที่ตัวที่ใจท่านเอง เพื่อให้แลเห็นทุกข์ ทางดับทุกข์ ด้วยปัญญาของท่านเอง เท่ากับท่านรู้แจ้งธรรมดีที่สุดแล้ว

๒๕) หากใครเกิดความรู้สึกว่ามี ถูก-ผิด ได้-เสีย สมหวัง-ผิดหวัง สุข-ทุกข์ ด้วยความยึดถือในใจแล้ว คราวนั้นแหละพึงรู้เถิดว่า จิตของตนยังไม่ออกจากบ่วงบาศอันเหนียวแน่นของอุปาทาน จิตท่านจะเกิดความสูง-ต่ำ ไม่เป็นกลาง ท่านจงทำจิตให้เป็นปกติเฉยๆ ไม่ว่าเรื่องใดเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม เพราะจิตเป็นกลางจึงว่างได้

๒๖) ทุกคนมีแรงพลุ่งไปให้ “ความเกิด” ด้วยอำนาจของ ตัณหา+อุปาทาน โดยที่เราไม่ทราบว่ ที่แท้อารมณ์ทั้งปวงนั้นก่อตัวพลุ่งขึ้นก็เพียงเพื่อบุกกลับสู่สภาพเดิม คือ “ความดับ” เหมือนกับพลุที่ยิงขึ้นบนท้องฟ้า เมื่อถึงจุดสูงสุดก็ย่อมตกลงกลับสู่ที่เดิม คือความดับนั่นเอง จึงเห็นว่าอารมณ์ทุกชนิด ไม่ว่า ดี-ร้าย-ได้-เสีย เมื่อมันเกิดขึ้นมา มันย่อมกลับไปสู่ความดับของมันเป็นธรรมดา จึงไม่ควรไปยึดถือจริงจังอะไร

๒๗) คัมภีร์ คือ บันทึกที่ถูกคัดลอก และ ฎกนักปราชญ์แก้ไขเพิ่มเติมเรื่อยมา ผู้แก้ไขเป็นปราชญ์เท่าใด ก็ยิ่งแก้ไขมากเท่านั้น จึงยังมีทางที่จะผิดไปไกลมากเท่านั้น ส่วนธรรมะแท้ที่คัดลอกไม่ได้ ผิดไม่ได้ ฎกไม่ได้ ถ่ายทอดไม่ได้ สอนไม่ได้ จึงเลอะเทอะไม่ได้รู้ได้เฉพาะตัว เป็นปัจฉัตตัง ซึ่งคัมภีร์แท้เล่มเดียว คือ ความล้าลึกที่ต้อง

หยั่งลงไปให้ถึงแก่นแท้ของชีวิต มองให้เห็นด้วยปัญญาตัวแท้ว่า ชีวิตมันไร้แก่นสารสาระ จะเอาจริงให้มันเป็นเช่นนั้นตลอดไปไม่ได้

๒๘) คนเรารักสุข ขยะแขยงทุกข์ จึงแสวงหาสุขยิ่งขึ้นไป จึงยึดติดสุขทุกระดับ ส่วนธรรมชาติที่นั่นเป็นเรื่อง ปล่อยวาง ทั้งสุขและทุกข์ไม่เอาทั้งคู่ ทำใจให้เป็นกลางจึงว่างได้ เพื่อเข้าสู่ความดับทุกข์ ในที่สุดจึงค้นพบว่าที่แท้ “สุข” เป็นเพียงลมๆ แล้งๆ ผ่านมาผ่านไป ชั่วแว็บเดียว ประเดี้ยวประเดี้ยว เป็นเพียงมายาลวงไม่มีอยู่จริง ผู้ที่เข้าไปหลงติดอยู่ในสุข จึงเป็นทุกข์อยู่รำไป

๒๙) สัจสาร วัฏฏ์ เปรียบเหมือนทะเล ไฟที่ภูเขาพุ่งออกมาท่วมอยู่รอบทิศธรรมชาติเป็นสิ่งเดียว จะเป็นเรือที่ปลอดภัยร่วมเย็นในท่ามกลางทะเลไฟอันแผดเผา นี้เรือธรรมะนั้นลอยอยู่ในทะเลไฟ คือจุดที่เย็นที่สุดแม้จะอยู่ท่ามกลางเตาหลอมเหล็กที่ร้อนระอุ นั่นคือนิพพานเป็นสิ่งที่หาพบได้ท่ามกลางสังสารวัฏฏ์นี้เอง หรือความไม่เป็นทุกข์หาได้จากการเป็นทุกข์นั่นเอง มันอยู่ที่ใจ หรือความคิดของเราเอง

๓๐) การมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ของกายนั้นยังไม่พอ เราต้องมีสติรู้พร้อมถึงลมหายใจในแต่ละครั้ง การเคลื่อนไหวแต่ละหน ความคิดทุกความคิด ความรู้สึกทุกความรู้สึก คือ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมถึงทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา

๓๑) การแก้ปัญหาและ การจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เราจะต้องมีหัวใจที่สงบและ ควบคุมตัวเองได้ การงาน นั้นๆ จึงจะได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ แต่ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้ปล่อยให้ความไม่อดกลั้นและ โทสะเข้าครอบงำ งานของเราก็จะหมดความหมายไร้คุณค่าทันที

๓๒) สติเป็นทั้งมรรคและผล ในเวลาเดียวกัน เมื่อเราฝึกสติเพื่อให้ได้สมาธินั้น สติก็เป็นมรรค แต่ตัวสติเองก็เป็นหัวใจแห่งความตื่น ความเบิกบาน สติจึงเป็นผลด้วย การมีสติก็คือ การมีชีวิตสติช่วยให้เราปลอดจากการจี๋หลง จี๋ลืม ฟุ้งซ่าน สติช่วยให้มีชีวิตอยู่ด้วยความปลอดภัย ถ้าเรามีสติอยู่ทุกเวลานาทีอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ความทุกข์ วุ่นวายเร่าร้อนใจ จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ เราจึงต้องฝึกจิตให้มีสติอยู่ตลอดเวลาอย่าเผลอ ถ้าเราเผลอก็รู้เท่าทันมันแล้วกำหนดสติอยู่กับความรู้สึกรู้ตัวทุกขณะ

๓๓) จุดมุ่งหมายในการนั่งสมาธิมิใช่เพื่อคิด นึก คาดคะเน เดา หรือปล่อยตนให้หลงไปในอารมณ์แห่งความคิดคำนึงแบ่งแยกและไม่ใช่เป็นการอยู่นิ่งเหมือนก้อนหินการทำสมาธิแบบนี้เป็นทางสุดโต่งที่ควรหลีกเลี่ยง การนั่งสมาธิควรดำรงอยู่ในท่ามกลางสถานะแห่งความเป็นจริง ภายใต้การมีสติโดยการกำหนดรู้สภาวะแห่งจิต

๓๔) การเรียนรู้พุทธธรรมก็คือ เรียนรู้ตัวเอง คือให้ลิ้มตัวเองลิ้มการเป็นตัวเรา ของเรา เมื่อลิ้มแล้วก็จะพบกับหนทางในการออกจาก

การยึดติดผูกพันมากมาย จะสามารถส่งกายและใจของตนกับผู้อื่นให้หลุดออกจากกันได้ ธรรมชาติจิตแท้ก็จะเป็นอิสระไร้เครื่องร้อยรัด เมื่อถึงที่สุดเราต้องอาศัยตนเอง จะหวังพึ่งพาคนอื่นไม่ได้ จริงอยู่ในหลายเรื่องเราสามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ แต่สำหรับการเข้าถึงความหลุดพ้นนั้น ไม่มีใครเป็นที่พึ่งของใครได้ ต้องพึ่งพาอาศัยปัญญาของตนเอง

๓๕) เราย่อมไม่ยึดมั่นในชีวิต เมื่อมองเห็นว่าชีวิตนี้ไร้แก่นสาร สาระที่จะให้ยึดมั่น เราย่อมผ่อนคลายความทุกข์ เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่สมหวัง และไม่ถึงโศกจนเกินเหตุเมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาหากแต่วางใจเป็นกลางว่าทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัย เมื่อปัจจัยแห่งการได้มาพร้อมมูลสิ่งนั้นย่อมมาถึงเรา เมื่อปัจจัยแห่งความพลัดพรากมาประจวบกันเข้าเพียงพอ สิ่งที่เราไม่อยากจะจากไปย่อมจากไปอย่างไม่อาจเรียกร้องได้ นี่คือสัจธรรมของชีวิต

๓๖) การหลุดพ้นคือ การไม่ยึด ไม่ติด อยู่กับสภาพธรรมทั้งหลาย จำเป็นต้องละทิ้งเครื่องผูกพันทั้งหมด อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา คือสภาพธรรมทั้งหลายที่เป็นประตูปะทุไปสู่พระนิพพาน การไขกุญแจเพื่อเปิดประตูปะทุไปสู่นิพพานมี ๒ อย่าง บิดซ้ายปิด บิดขวาเปิด มันอยู่ที่เราจะไขกุญแจไปทางไหน คือยึด กับปล่อย หรือจับ กับวาง อยู่ที่ท่านจะเลือกเอาเอง ย่อมนำพาชีวิตท่านไปสู่ที่สุดคนละด้าน

๑๗: สิ่งที่ดีที่สุด

๑๗) การนั่งสมาธิเป็นการบำรุงจิตใจ และร่างกายพร้อมกันไป สมาธิทำให้เราสุขภาพ เบาใจ สงบระงับ วิธีทางระหว่างช่วงแห่งการ สังเกตจิตจนถึงการเห็นแจ้งในธรรมชาติของตนเอง ไม่ยากจนเกินไป เมื่อเราสามารถทำให้จิตใจสงบระงับ เวทนาและความคิดจึงไม่อาจ ครอบงำได้ ณ จุดนี้จิตของเราก็รวมเป็นหนึ่งแล้ว ต่อไปจงเฝ้ามองดู ความคิดเหมือนยามเฝ้าดูผู้เข้าออกอยู่ที่ประตู จะเห็นชัดเจนว่า มีใคร เข้าออก คือ จะเห็นความคิดปรุงแต่งชัดเจน แล้วจงปลดปล่อยให้ ออกไปนอกประตู อย่างขังมันไว้

๑๘) ปัจจุบันคือเวลาที่สำคัญที่สุด เราเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง ไม่ว่าเรากำลังติดต่อกับใคร กำลังทำอะไรอยู่ที่ตาม ภารกิจสำคัญที่สุด คือควรทำให้ผู้อื่นที่อยู่กับเราในขณะนั้นมีความสุข เราก็จะมีความสุข ไปด้วย ในแต่ละปัจจุบันขณะ จึงเป็นเวลาประเสริฐที่สุด ถ้าเรา ควบคุมอารมณ์จิตใจเราให้เป็นปกติสุขสงบได้ เรื่องราวปัญหาที่จะ หมดไป

๑๙) การประกอบกันขึ้นของขั้นทั้ง ๕ เป็นเช่นเดียวกับการ เกิดขึ้นของปรากฏการณ์ต่างๆ ทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งความเป็น เหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน การมารวมตัวกันเกิดขึ้นปรากฏการณ์ หนึ่งๆ แล้วมันก็แยกแตกสลายดับไป เหมือนเช่นเดียวกับการรวมตัว ของก้อนเมฆบนยอดเขา แล้วก็กระจัดกระจายสลายตัวไป ชีวิตเราก็ เป็นเช่นนี้เอง

๑๘: สิ่งที่ดีที่สุด

๔๐) เข้าใจถึงความเต็ม ก็ต้องรู้ถึงความว่าง จะเข้าใจถึงความ
ร้อน ก็ต้องรู้ถึงความเย็น จะเข้าใจถึงการดำรงอยู่ ก็ต้องรู้ถึงการไม่
ดำรงอยู่ จะเข้าใจถึงความสุข ก็ต้องรู้ถึงความทุกข์ จะเข้าใจการมีชีวิต
ก็ต้องรู้ถึงการตายจาก เพราะทุกสิ่งมันเป็นของคู่กัน มีเกิดก็ต้องมีดับ
เราจึงต้องศึกษาทั้ง ๒ ด้านแล้วไม่ยึดติดทั้งคู่



ทางแก้ปัญหาชีวิต และดับทุกข์

ความระงับดับทุกข์ ได้แก่ ความดับไปโดยไม่เหลือของความอยากทั้งปวงซึ่งตามปกติความทุกข์มันเกิดได้ มันก็ดับได้ด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว แต่ถ้าเราไม่มีปัญญา ก็อาจจะเก็บเอาความทุกข์ไว้ในใจ นานอาจจะหลายวัน หลายเดือนบางคนเก็บไว้หลายปี ทำให้ทุกข์ทรมานแสนสาหัส มันจึงอยู่ที่ระยะเวลาของความทุกข์ว่าเราจะละวางปลดปล่อยออกไปจากจิตได้ทันทีหรือไม่ ? ก็อยู่ที่การได้ฝึกจิตพร้อมอยู่แล้วทั้ง สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาจึงสลัดอารมณ์ออกไปได้ทันที หรือไม่นานนัก ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่า นิโรธ คือความดับทุกข์จึงเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องทำให้แจ้ง คือทำให้เกิดความรู้แจ้ง ในธรรมชาติแห่งความดับทุกข์ที่หมายถึง ความสิ้นไปแห่งตัณหา คือความอยากทั้ง ๓ ชนิด ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ จะทำให้เราไม่เป็นบ้า หรือ วิกลจริตไปเสียก่อนที่ความตายจะมาถึง

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ ทางปฏิบัติอันประเสริฐมีอยู่ ๘ อย่างได้แก่

- ๑) สัมมาทิฐิ คือความคิดความเห็นที่ถูกต้อง
- ๒) สัมมาสังกัปปะ คือความคิดไตร่ตรองที่ถูกต้อง
- ๓) สัมมาวาจา คือการพูดที่ถูกต้อง

- ๔) สัมมากัมมันตะ คือการกระทำที่ถูกต้อง
- ๕) สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพที่ถูกต้อง
- ๖) สัมมาวายามะ คือความพากเพียรที่ถูกต้อง
- ๗) สัมมาสติ คือความระลึกที่ถูกต้อง
- ๘) สัมมาสมาธิ คือความตั้งใจมั่นที่ถูกต้อง

ถ้าใครปฏิบัติทำตามได้ครบทั้งหมด ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ความทุกข์หมดไปจากจิต ซึ่งเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐดีที่สุดใน

“สัมมาทิฐิ” คือความคิดเห็นที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ความรู้ในเรื่องความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สรุปว่า พุทธธรรมที่แท้จริง คือแนวทางปฏิบัติเพื่อการรู้จักความทุกข์ และความระงับดับทุกข์เท่านั้น มิใช่ลัทธิความเชื่อหรือการกราบไหว้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือลัทธิสร้างบุญบารมีอันเร้นลับ เป็นต้น

“สัมมาสังกัปปะ” คือความคิดไตร่ตรอง หรือความดำริที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ การดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่มุงร้ายและความดำริในการไม่เบียดเบียน สรุปว่า เป็นการไม่ติดอยู่ในโลกไม่โกรธ และไม่ถั่นแก่งฆ่าฟันผู้ใด นั่นแหละ คือความคิดไตร่ตรองที่ถูกต้อง

“สัมมาวาจา” คือการพูดที่ถูกต้องนั้น ได้แก่การไม่พูดเท็จไม่พูดใส่ร้ายผู้ใด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพื่อเจือชนิดที่เชื่อถือไม่ได้สรุปว่า ถ้าผู้ใดเว้นจากการพูดเหล่านั้นเสียได้ ผู้นั้นย่อมเป็นคนที่มีความวาจาสะอาด เป็นที่เชื่อถือได้ของมหาชนทั้งปวง และจิตใจของคนที่ไม่พูดอย่างถูกต้องเช่นนั้นก็ย่อมสงบเย็น และมั่นคง เป็นที่ตั้งของความถูกต้องแห่งการกระทำทั้งปวง

“สัมมากัมมันตะ” คือการกระทำที่ถูกต้องนั้น ได้แก่การเว้นจากการฆ่าทุกสรรพชีวิต การเว้นจากการลักขโมย และเว้นจากการประพฤตินอกในกาม สรุปคือ ไม่กระทำผิดศีลธรรม

“สัมมาอาชีวะ” คือการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้องนั้น ได้แก่การเว้นจากการประกอบมิจฉาชีพ คืออาชีพทุจริตที่ผิดศีลธรรม หรือกฎหมายของบ้านเมือง แล้วพยายามประกอบอาชีพที่สุจริตให้เป็นปกตินิสัย สรุปว่าชีวิตเรามีความสงบสุขอยู่ในสังคมได้ เพราะอำนาจของความซื่อสัตย์สุจริตนั่นเอง

“สัมมาวายามะ” คือความพากเพียรที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ ความพากเพียร ๔ อย่างคือ

- ๑) เพียรละอกุศล คือบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๒) เพียรป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้น
- ๓) เพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้น

๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และทำให้กุศลเหล่านั้นเจริญยิ่งขึ้นไป

สรุปว่า ความพากเพียรในการปฏิบัติธรรมนั้นแท้จริงมิได้หมายถึง การนั่งสมาธิ หรือการเดินจงกรมแต่เพียง ๒ อย่างเท่านั้น แต่เนื้อหาหรือเป้าหมายที่แท้จริงของความพากเพียรในการปฏิบัติธรรมนั้น คือจะต้องเพียรละบาป (ความทุกข์) และป้องกันบาป (ความทุกข์) ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรสร้างบุญกุศล คือการสร้างคุณงามความดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ และความเพียรในการประคับประคอง หรือพัฒนาปรับปรุงบุญกุศลให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

“สัมมาสติ” คือ ความระลึกที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ ความระลึกรู้เท่าทันในแก่นแท้ของร่างกาย ในแก่นแท้ของเวทนา คือ ความรู้สึกดีร้ายสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ในแก่นแท้ของจิต คือ ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง และในแก่นแท้ของธรรม คือ ทุกสรรพสิ่งที่แวดล้อมเราอยู่ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาล้วนแต่เป็นสิ่งที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ โศก ถ้าเราไปยึดติดในมัน และ สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ไม่มีแก่นสารตัวตนที่แท้จริง วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการฝึกสติในการระลึกรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็เพื่อมีความ

เพียรเครื่องเผากิเลสมีสัมปชัญญะมีสติเพื่อถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกให้ได้ นี่คือหัวใจหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสติปัฏฐาน มิใช่การฝึกสติเพื่อจะรู้ว่าข้างไหนมือขวาหรือมือซ้ายของเรา นั่นถือว่าเป็นสติที่ยังติดอยู่ในสมมุติ ยังติดอยู่กับกิริยาอาการเคลื่อนไหวทางร่างกาย หรือสิ่งที่พบเห็นเป็นตัวตนอยู่ตามสามัญสำนึกของปุถุชนเท่านั้น มิใช่สติที่หมายถึง ความรู้เท่าทันทั่วถึงในทุกสรรพสิ่งเพื่อที่จะถอนความยึดมั่นถือมั่น และถอนความพอใจ+ไม่พอใจให้ได้ สรุปว่า สติอย่างหลังนี้จึงเป็นปากทางแห่งปัญญา ความรู้แจ้งแทงตลอดในสรรพสิ่งทั้งปวง โดยมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่ความระงับดับทุกข์นั่นเอง

“สัมมาสมาธิ” มีจุดสูงสุดสุดท้ายอยู่ที่จตุตถฌาน คือสภาวะแห่งสมาธิที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาคือการปล่อยวาง สรุปว่า การที่จิตใจตั้งมั่นอยู่โดยธรรมชาติในการปล่อยวางที่ไม่ทำให้เกิดความยึดมั่นในอัตตา คือตัวตนของทุกสรรพสิ่งและทำให้อัตตาทลายเป็นของว่างปราศจากความรู้สึกร้างแห่งความเป็นตัวตนของนักปฏิบัติธรรมในทุกสรรพสิ่งในโลกสมาธิชนิดนี้จึงเป็นฐานของปัญญาความรู้แจ้งแทงตลอดในโลกธาตุทั้งปวง

“ปฏิจจนุปบาท” คือสิ่งที่อิงอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น หมายถึง เหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของคนเราได้

ได้แก่ลำดับขั้นตอนดังนี้คือ เพราะมีวิชา คือ ความไม่รู้ จึงเกิด
สังขารคือ ความคิดปรุงแต่งว่าวิญญาณมีตัวตนอยู่จริงต่อมา เพราะมี
สังขารคือ ความคิดเช่นนั้นจึงรู้สึกว่ามีวิญญาณเป็นตัวตนของเรา เรามี
วิญญาณเป็นตัวตนของเราจริงๆ ต่อมาเพราะมีวิญญาณเช่นนั้น จึงมี
นามรูปคือ ร่างกายที่ยังไม่ตาย และนามคือจิตใจที่ถูกเรายึดมั่นว่าเป็น
ตัวเราเป็นตัวตนของเรา กล่าวคือขณะแห่งการเกิดขึ้นของร่างกายและ
จิตใจนี้มันได้เกิดมีความรู้สึกของคนผู้ยึดถือว่าวิญญาณของเรามี
ตัวตนหรือเป็นตัวตนจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจึงเต็มไปด้วยความ
ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเราของเรา ต่อมาเพราะมีนามรูปจึงมี
สพายนะ คืออายตนะ หรือจุดสัมผัสทั้งภายนอกและภายใน ๖ คู่ ซึ่ง
อายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (ผิวหนัง) และใจ ส่วน
อายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องหรือจับหรือ
สัมผัสได้ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ถูกบันทึกไว้ในความทรงจำภายใน
จิตที่เราเก็บเอามาปรุงแต่งสัมผัสได้ แม้ในขณะที่ประสาทสัมผัสทาง
กายกำลังนอนอยู่ ต่อมาเพราะมีสพายนะ (คู่แห่งการสัมผัส ๖) จึงมี
ผัสสะ คือ การสัมผัสทางอายตนะทั้ง ๖ ต่อมา เพราะมีผัสสะคือ การ
สัมผัส จึงมีเวทนา คือความรู้สึก สุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ ต่อมา
เพราะมีเวทนา จึงมีตัณหา คือความอยากทั้ง ๓ ประการ ต่อมาเพราะมี
ตัณหา จึงมีอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น อธิบายว่า ถ้าคนเราอยาก
ได้สิ่งใดอย่างรุนแรงจริงๆ แล้ว ก็มักจะนอนไม่หลับและเก็บอารมณ์

อยากนั้นไว้ในใจส่วนลึกจนวางมันไม่ลง การวางอารมณ์ไม่ลงนี่เองที่เรียกว่า อุปาทานที่แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น ต่อมา เพราะ มีอุปาทาน จึงมีภพซึ่งคำว่า ภพ ในที่นี้หมายถึง สภาวะที่จิตกำลังสับสน และ เครียดจัดนั่นเองต่อมา เพราะมีภพจึงมีชาติ ซึ่งแปลว่าความเกิด ในที่นี้ ความเกิด หมายถึง ความเกิดแห่งตัวตนของคนผู้เป็นทุกข์ โสคร่ำไร รำพัน เป็นความเกิดของความทุกข์ร้อยในใจรวมทั้งเป็นการเกิดเป็น ตัวตนเรา เช่นนาย ก. นางสาว ข. ฯลฯ มันเป็นการเกิดทั้งทางร่างกาย และจิตใจด้วย เพราะในขณะนั้นจิตของคนเราได้ยึดมั่นว่า ชีวิตนี้คือ ตัวตนของเรา คือ ชีวิตจิตใจของเราเสียแล้ว ดังนั้น ความทุกข์โศก รำ ไรรำพัน ทุกข์กายและทุกข์ใจจึงเกิดขึ้นตามเป็นขบวน นี่คือการแส แห่งปฏิจสมุขบาทในฝ่ายที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งกฎเกณฑ์อันนี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า ไม่ว่าพระตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ ตาม ธรรมชาตินี้ย่อมเป็นอยู่อย่างนั้น มันเป็นปกติธรรมดาของโลก และชีวิตมาทุกยุคทุกสมัยเป็นธรรมชาติความจริงอย่างนั่นเอง

สร้างความรู้ให้เกิดขึ้น ความไม่รู้ดับ

วิธีตัดกระแสปฏิจสมุขบาทที่จะทำให้ความทุกข์ระงับไปได้ จะต้องสร้างวิชาให้เกิดขึ้น คือ ความรู้ยิ่งตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

วิชาจึงเป็นต้นกระแสที่ทำให้วิชาดับ บางคนอาจจะสงสัยว่า ความระงับดับทุกข์ที่ว่านั้นจะเป็นจริงหรือ ? เปรียบได้ว่า เหมือนเรา ไปพบหีบใบหนึ่งซึ่งมีกุญแจล็อกไว้เปิดไม่ได้เราย่อมคิดปรุงแต่งไป ว่าภายในหีบนั้นมันอาจจะมี ทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น トラบใดที่เรา ยังไม่ได้เปิดหีบออกดู ความคิดทุกอย่างของเราย่อมเป็นการปรุงแต่งที่ คิดเอาเอง มิใช่ความรู้แจ้งตามเป็นจริงของหีบ แต่เมื่อใดเราลงมือไข กุญแจเปิดหีบออกได้แล้ว เราย่อมแลเห็นของในหีบ ทำให้รู้ว่ามันมี อะไรสิ้นข้อสงสัยเราย่อมจะรู้ชัดเจนว่า แท้จริงภายในหีบใบนั้นมัน ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย เมื่อนักปฏิบัติสามารถสร้างวิชาให้เกิดขึ้นได้ เขาย่อมรู้อย่างแจ่มชัดด้วยปัญญาอันยิ่งว่า แต่เดิมมาอัตตาของคนเรา และทุกสรรพสิ่งมิได้มี เพราะอัตรามันเพียงมีในนาที่ที่คนเราหรือสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งเพียงเกิดขึ้นมาในโลก แต่ก่อนหน้านั้นคนหรือสิ่งของนั้น มันไม่มี ซึ่งทำให้ได้ค้นพบทฤษฎีใหม่อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ว่า แต่เดิมมาตัวตนไม่มี ตัวตนของใครๆ ก็ไม่มี ตัวตนของภูเขาก็ไม่มี ตัวตนของบุญบารมีก็ไม่มี ตัวตนของวิญญูสงสารก็ไม่มี ตัวตนของ นิพพานก็ไม่มี เพราะทุกสิ่งเพียงเกิดมีขึ้นในนาที่ที่มันมีเหตุปัจจัยปรุง แต่งพร้อมมันจึงเกิดมีขึ้น แต่เดิมมาตัวตนของทุกสรรพสิ่งหาไม่ อยู่เมื่อรู้แจ้งด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว จิตของนักปฏิบัติผู้นั้นย่อมหมดความ ยึดมั่นถือมั่นหมดความสำคัญมั่นหมายในการมีอยู่ของสิ่งทั้งปวง เมื่อ นั้นจิตจะหยุดความปรุงแต่งในทุกสรรพสิ่ง จะหยุดความรู้สึกลึกที่ว่า

วิญญูณของเรามีตัวตนอยู่จริง วิญญูณเป็นตัวตนของเราจริงๆ จิตของนักปฏิบัติผู้นั้นย่อมจะไม่เห็นแก่ตัว และ ความยึดถือใดๆ เหลืออยู่ จึงทำให้ไม่มีความเครียด มีผลทำให้ไม่ทุกข์ นี่คือความจริงที่นักปฏิบัติผู้ชาญฉลาดเท่านั้นจึงจะเข้าถึงได้

งานที่เราต้องเรียนรู้

ความซ้าซากในชีวิต หาเงิน กิน เที่ยวเตร่ สนุกสนาน หัวเราะ ร้องไห้ สมหวัง ผิดหวัง รักกันเกลียดกัน อิจฉา แข่งแย่ง พยาบาท ขัดแย้ง กลั่นแกล้ง พอใจ ไม่พอใจ เป็นหนี้ ไม่มีเงิน อยากได้ กำหนด กัดคกั้ม ถูกนินทา ฯลฯ ลูกสาวหนีตามแฟน ลูกชายติดยาบ้า พ่อติดเหล้า แม่ติดไฟ ชาติผลประ โยชน์ คอร์รัปชัน นายไม่ชอบหน้า ลูกน้องๆ ถูกกลั่นแกล้ง พวกสอพลออคติ ถูกย้ายคว้น เป็นโรคประสาท ยิงตัวตาย ถูกปลด หมดอำนาจ ฯลฯ นั่นแหละคืองานของโลกที่คุณไม่มีสิทธิที่จะเรียกร้องเอาได้ตามปรารถนา บางคนยอมทำบาปอย่างร้ายแรง เพื่องานเพื่อประเทศชาติ เขาเป็นผู้เสียสละและเป็นทุกข์ ต้องชดใช้กรรม บางคนออกบวชเพื่อหวังลาภสักการะ ชื่อเสียง บริวาร และความเป็นใหญ่ นั่นคือนรกทั้งเป็นที่เขาคิดว่าเป็นนิพพาน ท่านจงอย่าทำอย่างนั้น ตลอดชีวิตของท่านจงสร้างประโยชน์ที่เป็น

ประโยชน์จริงๆ ให้แก่โลกและสังคมนี้ ถ้าจะสนุกก็จงสนุกให้พอดี อย่าเมาอย่าคั่ง เมื่อหมดงานในแต่ละวันให้กินอาหาร อาบน้ำและเข้าไปในห้องพระ หรือสวนหลังบ้าน หรือมุมไหนก็ได้ที่สงบร่มเย็นแล้ว จงนั่งทำจิตใจให้สงบ พักผ่อนจิตใจให้เบาสบายมากที่สุด จะทำให้ชีวิตท่านเป็นไปอย่างราบรื่น แม้ว่ามันจะมีอุปสรรคทุกข์ทุกข์ก็ตามที เมื่อท่านปฏิบัติดีแล้ว จงอย่าค่าคนอื่น อย่าอวดดี อย่าบ้าเทศน์ อย่าอยากสอนคนอื่นมากกว่าสอนตัวเอง ท่านจงสอนตัวเองฝึกตัวเอง ปฏิบัติตัวเองให้หมดทุกข์ หมดกิเลส ก่อนใครอื่น แล้วจึงค่อยสอนเขา จึงจะถูกต้องด้วยปัญญาความรู้แจ้งของท่านเอง ไม่ใช่ไปจำเขามาหรือ สอนตามตำราแบบท่องจำ

สุขทุกข์ เราลิขิตได้

ความทุกข์เป็นสิ่งที่คุณจะต้องกำหนดรู้ ถ้าคุณรู้จักความทุกข์ดีพอ คุณก็จะสามารถหาทางเอาชนะความทุกข์เหล่านั้นได้ ด้วยการคิดหรือฝึกจิตใจให้รู้เท่าทันอารมณ์นั้น ความทุกข์ของคุณก็จะเบาบางลงหรือ หายหมดไปได้

แต่ถ้าคุณหลงไปมัวเมาในเรื่องความสุข คิดแต่จะให้ชีวิตของคุณมีแต่ความสุข คิดแต่จะได้เงินทองทรัพย์สินสมบัติมากยิ่งขึ้นแต่ความ

๒๕: สิ่งที่ดีที่สุด

จริงแล้ว คุณจะได้พบเจอทั้งความสุข และทุกข์ สลับหมุนเวียนกันไป จึงกล่าวได้ว่า ความสุขมิใช่สิ่งที่จะทดแทนความทุกข์ได้ หรือ ความสุขมิใช่ทางแห่งความระงับดับทุกข์ ถ้าดูให้ดี ๆ ความสุขมีแต่จะทำให้ คุณลุ่มหลงมัวเมาหลงใหลติดใจในรสชาติของมัน เมื่อถึงเวลา มันสูญหายหมดหายไปจากคุณ หรือในวันที่คุณจะต้องตายไปจากมัน คุณก็จะเป็นทุกข์เศร้าหมองชนิดที่ฟังทางใจมิได้เลย นั่นคือโทษของความสุขที่คุณมองไม่เห็นมัน

เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์คือ ความอยาก มีอยู่ ๓ ชนิดคือ

๑) ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอารมณ์

๒) ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ดีที่ตนเอง

ชอบ เช่น ความร่ำรวยเงินทองลาภสักการะชื่อเสียง เป็นต้น

๓) ความอยากในอันที่จะไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น ในสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น การพลัดพรากจากคนรัก ของรัก การถูกด่าว่านินทา ความประสบกับภัยพิบัติ การล้มจมตกต่ำ การล้มละลายทางธุรกิจ เป็นต้น

ความอยากเหล่านี้ทำให้คนเราเป็นทุกข์เศร้าหมองอยู่ในโลก ทำให้ชีวิตมีคมนจนไม่รู้ว่าจะอะไรคือเป้าหมายของชีวิต ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม ? อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะได้รับ ?

คิดเป็น เป็นสุข ไม่ทุกข์

การแสวงหาตัวบุคคลคือตัวคน เพื่อนำมาเป็นครูบาอาจารย์ด้วยความลุ่มหลงมัวเมา และสอนผิดๆ ไม่ใช่แนวทางของสติปัญญาเพื่อการดับทุกข์ นับว่าคนผู้นั้นไร้ปัญญาน่าสมเพชเวทนาที่สุด แต่ถ้าผู้ใดแสวงหาความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ด้วยสติปัญญาของตัวเองที่เป็นอาจารย์ของตนเองอย่างแท้จริง ก็จะไม่หลงมัวเมา ไม่หลงทาง

ถ้าคุณคิดว่าคุณดี นั่นคือความเลวของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณเลว นั่นคือ ความโง่ของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณฉลาด นั่นคือความโง่ของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณโง่ นั่นคือ ความโง่ของคุณอีก ถ้าคุณคิดว่าคุณบริสุทธิ์ นั่นคือ อตตอันสกปรกของคุณ ถ้าคุณคิดว่าสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว นั่นคือความหลง หรือความบ้ามูทะลุ อวดดีของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นปุถุชน นั่นคือความท้อแท้ และไม่มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของคุณ ถ้าคุณคิดว่าคุณปฏิบัติธรรมไม่ได้ หรือไม่มีวันจะรู้แจ้งธรรมได้ นั่นคือการแก้ตัวของคุณในอันที่จะไม่ต้องปฏิบัติธรรม เพราะความขี้เกียจและมักง่ายของคุณตัวเอง ปิดประตู ปิดทางเดินของตัวเอง ทางที่ดีคุณจงมีศีล ฝึกจิตให้สงบ อย่าเห็นแก่ตัว อย่ายึด

มันมั่งมันในตัวตนของตนเอง จงเป็นคนเสียสละ อย่ามองคนอื่นเพื่อ
จับผิดเขา และอย่าคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น จงสร้างสรรค์ประโยชน์
เพื่อส่วนรวม จงอย่าเชื่อในสิ่งอื่นหรืออำนาจวิเศษนอกตัวที่จะนำมา
ซึ่งความเชื่อที่มลายไ้สาระ จงเดินอยู่ในทางที่พระพุทธเจ้าสอนว่า
ตถาคตสอนแต่เรื่องความทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น นั่นคือทางที่
จะทำให้คุณรู้จักตัวเอง คุณจะมีจิตใจที่สงบเย็นไม่เป็นโรคเครียด และ
ไม่เป็นทุกข์ตั้งแต่ตอนที่ร่างกายยังไม่ตาย

ปรับมุมมอง เพื่อพบสุข ไม่ทุกข์

คนเราไม่ควรวนเวียนจมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ควรฝึกปรับ
มุมมองของชีวิตเสียใหม่ ท่านก็จะพบกับความสุขได้ แม้จะ
ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกอันร้อนระอุ การปรับมุมมอง คือ การฝึกคิดต่อ
ทุกสิ่งให้ถูกต้องตามที่มันเป็นจริง โดยคิดให้เป็น คิดให้ถูก และ
ยอมรับทุกสภาวะที่มันเกิดขึ้นว่า มันเป็นธรรมดาของมันต้องเป็น
แบบนั้นเอง ชีวิตท่านก็จะเข้าถึงแก่นแท้อย่างไม่มีทุกข์

เมื่อเรามีปัญหาชีวิตทำให้ร้อนรุ่ม กินไม่ได้นอนไม่หลับ มอง
ไม่เห็นปัญหา แก่ใจอะไร ไม่ได้ จึงต้องวิ่งไปหาที่พึ่งจากภายนอก

ตัวเอง คือไปบนบานศาลเจ้า ไปหาคนทรง คูหมอ คืมเหล่า เทียวเตร เพื่อจะให้หายทุกข์ แต่กลับกลายเป็นการสะสมปัญหาเพิ่มอีก เพราะ แก่ใจไม่ถูกจุด ไม่ถูกต้อง ไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา การดับทุกข์มันต้องแก้ไขที่ต้นเหตุ แก้ที่ภายในใจเรา เราต้องพึงจิตใจตัวเอง โดยมีปัญญาที่ถูกต้อง กล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยดวงใจที่สงบเย็น มีสติอันสุขุมมั่งคั่ง

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราหนีความทุกข์หนีปัญหาหนีโลก แต่สอนให้กล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแบบตรงไปตรงมา ให้กำหนดรู้ทุกข์ ให้รู้เท่าทันมันว่าสมควรจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงการได้มาหรือสูญเสีย ที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์เกี่ยวกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ จะทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อย พุๆ แปะๆ จนไม่มีเวลาพักกายและจิตใจ

ท่านจงคิดไว้เสมอว่า ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตคือ ความกตัญญู ความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของท่าน ส่วนปัญหาธุรกิจ การทำงาน ครอบครัว ลาภ ยศ ตำแหน่ง การเรียน การทะเลาะเบาะแว้ง มันเป็นเรื่องเล็กน้อยรองลงมาจากปัญหาทางใจ ต้องมองให้เห็น จงทำหน้าที่ของท่านให้ดี ถูกต้องที่สุด แล้วก็จงวางมันซะ อย่าไปก่อกวนวุ่นวายกับมัน ทำได้แค่ไหนก็จงยอมรับและพอใจแค่นั้น ท่านไม่จำเป็นต้องไปแบกหามมันไว้หนักเปล่าๆ

มีสติ มีสุข มีทางออก

เราไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีความทุกข์ได้ แต่เรามีวิธีจะดับทุกข์ด้วยตัวเอง เพียงแค่มีสติอยู่เสมอเท่านั้น ถ้าเราไม่เผลอก็จะมีสติอยู่กับตัวเอง จะสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลและเข้าใจปัญหา ก็จะสามารถหาวิธีแก้ไขทำใจเผชิญกับมันได้ การมีสติจะทำให้เรามีจิตใจสงบรู้จักควบคุมความหวั่นไหวในอารมณ์ทั้งปวงการฝึกสติในชีวิตประจำทำได้ทุกเรื่องทุกเวลา เช่น เวลาเราออกจากบ้านเราต้องมีสติระลึกไว้ว่า เรา ปิดน้ำ ปิดไฟ ปิดแก๊ส ปิดประตู หรือยัง มิฉะนั้นเมื่อเราไปถึงที่ทำงานแล้วจะกังวลไม่แน่ใจว่าปิดหรือยัง ทำให้ไม่สบายใจต้องกลับไปดูใหม่ เมื่อมีสติทุกสิ่งก็จะกระจ่างชัดเจน ทำให้มีสมาธิไปในตัวด้วย ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ ท่านก็จะสามารถมองเห็นวิธีการสร้างสรรค์จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ลุล่วงไปด้วยดี

การฝึกสติควรเริ่มจากการ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยระลึกไว้ตัวทั่วถึงอยู่ตลอดเวลา จะสามารถควบคุมกายได้ ใจก็จะไม่วอกแวกคิดไปเรื่องอื่นถ้าฝึกบ่อย ๆ เป็นปกติก็จะเป็นความเคยชิน จะไม่เผลอ ไม่ประมาท จะรอบคอบ แยกกาย เรื่องยุ่งเหยิงก็จะหมดไปความทุกข์คือ

ปัญหาชีวิต หากจะหนีปัญหาด้วยการตายจากไป ปัญหาก็กังไม่หมด จึงไม่มีประโยชน์อะไร นับว่าผิดพลาดที่สุด เราควรใช้สติตรึกตรอง พิจารณาเถิดว่า ทุกปัญหามีทางแก้ไขได้เสมอ มันอยู่ที่ว่าเราจะแก้ไข ได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าแก้ได้เท่าใดเราก็จงพอใจยอมรับความจริงว่า มันได้แค่นี้แล้วจงหยุดพอบจบ ไม่ต้องไปคิดถึงมันอีก

ที่คนเรามักตีโพยตีพายว่าหมดหนทางแล้ว ก็เพราะเราขาด สติปัญญาจึงยังคิดหาทางออกไม่ได้ การฆ่าตัวตายคือ การกระทำของ คนอ่อนแอ เพราะเราขาดกลัวเกินไปที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่กล้าหาญพอที่จะปรึกษากับผู้ที่เคารพนับถือ ที่จริงเราควรจะเล่าเรื่อง หรือกับผู้ที่ไว้ใจได้ ก็จะมีทางออกที่ดี

รู้จักหยุด อย่าเชื่อความคิด

ถ้าจะเชื่อเพราะสักแต่ว่าเชื่อก็อย่าเชื่อเสียเลยดีกว่า เพราะมัน อาจจะเป็นความเชื่อที่ไม่ควรเชื่อ สิ่งที่ไม่ควรเชื่อที่สุดก็คือ ความคิด ของตัวเอง เช่นถ้าคุณเชื่อมั่นว่าคุณเป็นคนดีคุณจะกลายเป็นคนไม่ดี ทันทีที่มีคนมาด่าว่าคุณเป็นคนเลว แต่ผู้มีปัญญาย่อมไม่หวั่นไหว ไม่ ดีใจเสียใจเมื่อถูกด่าว่านินทา หรือถูกสรรเสริญเยินยอ เพราะถ้าท่าน

วิ่งตามความอยากแล้วเพื่อฝันที่จะได้จะเป็นในสิ่งที่คุณอยากจะได้
อยากจะเป็น สมมุติว่าเทวดามีจริงเทวดาก็ช่วยท่านไม่ไหว เพราะ
ความอยากของท่านมากเกินไป ทางที่ดีที่สุดจงแสวงหาสิ่งจำเป็นที่
จะต้องมีจะต้องใช้ เท่าที่จำเป็นแต่อย่าอยากอย่าหวังให้เทวดาที่ไหน
มาช่วยให้สำเร็จตามความอยากอย่างนี้จะช่วยให้ท่านไม่เป็นบ้าอยาก
ถ้าท่านหาสิ่งใดด้วยความอยากท่านจะเป็นทุกข์ทันทีที่คิดอยาก แต่ถ้า
ท่านหาสิ่งใดเท่าที่ควรหา โดยไม่หาด้วยความอยาก รู้จักหยุดรู้จักพอ
คือ ถ้าหาได้ก็เอา แต่ต้องได้ด้วยความดี ถ้าไม่ได้ก็แล้วไป และพร้อม
ที่จะเสียสละสิ่งนั้นอยู่เสมอ ท่านก็จะไม่ไปเป็นทุกข์ถ้าวางใจได้แบบ
นี้เรียกว่า การแสวงหาด้วยปัญญา ไม่ใช่การวิ่งหาด้วยความอยาก
ตัวอักษรทุกตัว มันไม่รู้จักดิษฐ์ และไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะมาทำให้
ท่านเป็นคนดีหรือเลว เป็นสุขทุกข์ได้ แต่ที่ท่านดีเลวสุขทุกข์เป็น
เพราะการกระทำต่างๆ อย่างถูกต้องด้วยสติปัญญา หรือทำตามอำนาจ
ขอกิเลสคือความอยากหรือหลงผิดของท่านเอง ชื่อของท่านมันไม่รู้
เรื่องอะไรหรอก เช่น ถ้าท่านชื่อ นายรวย แต่ท่านยังดิ้นสามล้อหาเช้า
กินค่ำ ท่านจะรวยตามชื่อได้อย่างไร หรือแม้ถ้าท่านชื่อนายดี แต่ท่าน
ยังคิดทำพูดแบบชั่วๆ อยู่ ท่านก็จะเป็นคนดีไปไม่ได้อย่างเด็ดขาด
ดังนั้นการกระทำของท่านนั้นแหละที่จะทำให้ท่านเป็นคนดีหรือเลว
เป็นสุขหรือทุกข์ ในทุกๆ กรณี

ทางไป นรก สวรรค์

- อันคนตาย ร่างกายย่อมเปรียบประดุจก่อนไม้และก่อนฟัน
- อันความตายนั้น ย่อมมีสำหรับคนเกิด แต่ความตายย่อมไม่มีสำหรับคนที่ไม่เกิด ความไม่ตาย คือ ความไม่เกิด
- ถ้าใครไม่มาอยากตาย ก็จงอย่าเกิด
- ถ้าเกิดแล้วก็จงอย่ากลัวตาย เพราะถึงกลัวมันก็ต้องตาย
- ความกลัวตาย ไม่ได้ช่วยให้คนเราไม่ตาย
- อันคนตายย่อมรู้ว่าตัวเองตายแล้วไปไหน แต่คนยังไม่ตายย่อมไม่รู้ว่าตัวเองจะไปไหน แต่ถ้าไม่เกิดมา ก็ไม่ต้องตาย
- ถ้าไม่อยากตาย จงอย่ากลัวตาย
- ถ้าไม่อยากตาย จงตายเสียก่อนตาย
- จงทำให้กิเลส คือความอยาก ความทะเยอทะยานตายก่อนที่ตัวจะตาย
- นรกมีสำหรับ คนทำบาป สวรรค์มี สำหรับคนทำความดี
- นรกไม่มี สำหรับคนไม่ทำบาป สวรรค์ไม่มี สำหรับคนไม่ทำดี
- นรกมีทันทีที่คนไม่กลัวบาป และคิดจะทำบาป
- นรกหายไปทันทีที่คนกลัวบาป และไม่คิดจะทำบาป

๓๗: สิ่งที่ดีที่สุด

- สวรรค์มีทันทีที่คนคิดจะทำดีและ สร้างสรรค์เสียสละ
- สวรรค์หายไปทันทีที่คนคิดเลิกทำดี และคิดแต่จะเอาด้วยความ

อยาก

- บาปมีตอนที่ใจเป็นทุกข์และคิดผิด บาปไม่มีตอนที่ใจไม่ทุกข์

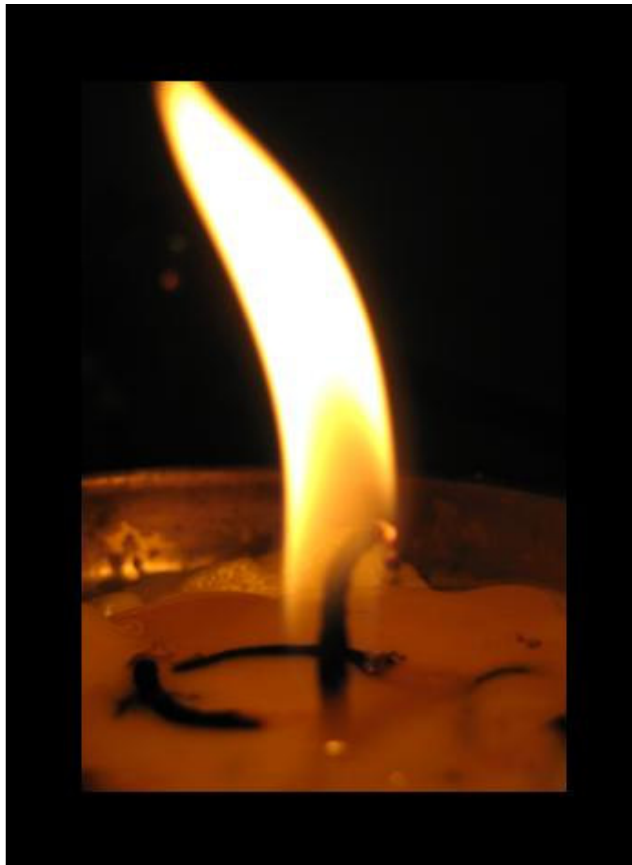
และคิดถูก

- บุญมีตอนที่คนคิดจะเป็นผู้ให้ บุญหมดไปทันทีตอนที่คิดจะเป็นผู้เอา

- ความไม่ตายมีจริง ถ้าอึดตายก่อนที่ร่างกายจะตาย

- เมื่อไม่มีตัวที่ถูกยึดถือ ก็ไม่มีตัวที่จะตาย

- คนที่ไม่อยากตาย จงเรียนรู้ธรรมชาติเรื่องความไม่เกิด



ถ้าคิดเป็น ได้เสีย ก็ไร้ค่า

เมื่อใดที่ท่านต้องประสบกับการผิดหวัง หรือ ขาดทุน ในเรื่องใด ๆ ก็ตามให้ลองคิดย้อนถามตัวเองดูว่า เราขาดทุนอะไร ? เพราะทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่มีใครชอบหิวทรัพย์สมบัติ หรือสิ่งต่างๆ ออกจากท้องแม่ด้วย มีแต่ความเปล่าเปลี่ยวล่อนจ้อน ไม่มีอะไรติดตัวมาเลย แล้วท่านจะมาตีโพยตีพายเอะอะโวยวายว่าขาดทุน ผิดหวังได้อย่างไร ท่านต้องรู้จักคิดให้เป็น รู้ถึงแก่นแท้ชีวิต แล้วท่านจะได้รับการคำตอบที่สุขใจ ท่านต้องคอยฝึกจิตใจให้สงบ ฝึกคิดให้เป็นถูกต้อง จะทำให้ความทุกข์วุ่นวายใจเกิดขึ้นไม่ได้ จงอย่าปล่อยให้การได้ หรือเสียมามีอำนาจเหนือจิตใจจนท่านต้องตกเป็นทาสมัน แต่จงปล่อยให้การ ได้เสียเป็นเรื่องภายนอกตัวคุณ ทำกับมันเล่นๆ เหมือนเด็กเล่นขายของอย่าไปจริงจังกับมัน เพราะมันไม่ใช่เรื่องจริงอะไร แต่เรื่องจริงที่ชีวิตเราควรจะได้รับอย่างแท้จริงคือ เรื่องภายในใจของท่านจะต้องสงบเย็นอยู่เสมอไว้ทุกข์ใจ ไม่เร่าร้อน โดยมีปัญญามองเห็นจุดหมายปลายทางของชีวิตว่า ท่านเกิดมาเพื่อสร้างความดีให้แก่ตัวเอง และผู้อื่น มีการให้ทาน รักษาศีล มีการฝึกจิตใจให้สงบมีปัญญาเพื่อรักษาจิตใจไม่ให้เป็นอย่างทุกข์กับเรื่องใดๆ นี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ทุกท่านควรจะได้รับในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

ไม่ใช่เกิดมาเพื่อกิน กาม เกียรติ เพื่อแสวงหาความร่ำรวย แข่งแย่ง
ผลประโยชน์เอาเปรียบกัน ท่านจงอย่าคิดเอาเปรียบผู้อื่น แต่จงยอม
ให้เขาเอาเปรียบท่าน โดยไม่ต้องไปโต้เถียงกับเขา แล้วท่านจะเป็นผู้
ชนะอย่างถาวร คือท่านจะชนะใจตัวเอง จะชนะความทุกข์ร้อนวายได้
สำเร็จ แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้งเป็นศัตรูกับท่านก็ตาม ถ้าท่านยอม
ได้เท่ากับชนะทุกสิ่ง

อภินิหารตัวจริง อยู่ที่จิตหลุด

ถึงแม้ว่าท่านจะมีอภินิหาร เช่น คำคืนแทรกตัวเข้าไปในขุนเขา
หายตัวไปต่อหน้าต่อตา กระจุกเป็นพระธาตุ มีกายทิพย์มีหูทิพย์ รู้
วาระจิตของผู้อื่น ทำนายทายทักแม่นยำ มีบารมีมากมีบริวารมากกว่า
คนอื่นทั่วโลก ก็ถือว่าท่าน โง่และถูกหลอกเพราะอภินิหารตัวแท้และ
ประเสริฐสุดมัน ไม่ใช่สิ่งนี้พระพุทธรเจ้าไม่ได้สอนให้ไปเชื่อ และหลง
งมงายแบบนี้ ถ้าท่านมัวไปวิ่งตามค้นหาเหล่านั้น เท่ากับท่านยังไม่
รู้จักความตายที่กำลังจ้องเล่นงานท่านอยู่ทุกเมื่อ ท่านควรจะหาวิธี
รอดพ้นจากความตาย แต่ถ้าท่านต้องการที่จะรอดท่านต้องหลุดถ้า
หลุดแล้วจึงจะรอด (ท่านจะรอดจาก ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความ
ทุกข์) การหลุดชนิดนี้คือการหลุดจากเครื่องผูกพันร้อยรัดใจโดยการ

หยุดแสวงหา แล้วพากเพียรดูจิต สลัดอารมณ์ที่ร้ายออกไปจากจิต ไม่สร้างความอยากมีให้เกิดขึ้นมา ท่านก็จะหลุดรอดหลุดพ้นได้คำว่านิพพานนั้นไม่ใช่เมืองแก้วอยู่บนฟ้า แต่นิพพานก็คือนิพพาน ซึ่งคนผู้ยังไม่บรรลุดังจะไม่สามารถรู้เห็นได้ เพราะเหตุที่นิพพานจึงเป็นสถานะอันหนึ่งของผู้บรรลุดังเท่านั้นจะรู้ได้ และเมื่อผู้รู้จักนิพพานอย่างแน่ชัดแล้ว กิเลสของท่านจึงไม่มี ซึ่งในสมัยพุทธกาลคนเขาหมดกิเลสแล้วจึงไปสอนคนอื่น แต่ในสมัยนี้ คนที่ยังไม่หมดกิเลสพยายามจะไปสอนคนอื่น ก็เอากิเลสความคิดเห็นของตัวเองไปสอน ถ้าถูกต้องถูกทางก็ดีไป แต่ถ้าไม่ถูกต้องหลงทางผู้เรียนศึกษาก็จะ โง่หลงกันไปใหญ่ เราเป็นลูกพระพุทธเจ้าจึงต้องศึกษาเรียนรู้ให้ถูกต้องถูกทาง จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อถูกเขาหลอก

ธรรมที่แท้จริง อยู่ที่จิตเรา

เรื่องความรู้ที่เป็นไปเพื่อความหมดทุกข์นี้ มันจะต้องเป็นผู้ที่พร้อมแล้วเท่านั้น ทางที่ดีเราควรจะต้องรู้ว่า ทำอย่างไรเราจึงไม่เป็นทุกข์ซึ่งวิธีที่จะรู้ธรรมะนั้นมันไม่มีอะไรมากกว่าการใช้ปัญญาพิจารณาเอาเอง ถ้าเราไปจำคำของอาจารย์มา มันก็ไม่ใช่ปัญญาความคิดของเรา ถ้าเราไปอ่านจำแปลมาจากหนังสือเราก็ไม่มีปัญญาเป็นของตัวเอง

พุทธศาสนา คือระบบปฏิบัติ เพื่อความหลุดรอดแห่งชีวิตให้ชีวิตหลุดจากปัญหาไปสู่ความไม่มีปัญหา ให้ชีวิตหลุดจากความเสเพลไปสู่ความเป็นจีนเป็นอัน ในที่สุดพุทธศาสนาจะทำให้ผู้ที่ดำเนินอยู่ในทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นได้พ้นไปจากความโศกเศร้า ทั้งปวงซึ่งมันรวมอยู่ที่การควบคุมพฤติกรรมของเราให้เป็นไปอย่างถูกต้องนั่นเองคนส่วนมากมักเป็นนักอ่าน นักแปล นักสอน นักสวด แต่ไม่ชอบฝึกจิตปฏิบัติธรรม พวกเราจึงไม่มีปัญญาความรู้แจ้งสักที

โดยสภาพความเป็นจริง ความจำนนต่างจากปัญญาความคิดมันก็ต่างจากปัญญา บางคนจำพระสูตรได้แม่นยำว่าพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไรว่าอย่างไร แต่ใจของเราก็ไม่เป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าสอน บางคนเป็นนักคิดพูดบรรยายธรรมะได้อย่างไพเราะวิจิตรพิสดาร แต่จิตใจนั้นหาหมดทุกข์หมดกิเลสและรู้แจ้งธรรมไม่ บางท่านมีชื่อเสียงมีลูกศิษย์บริวารเยอะ ไปไหนมีแต่คนห้อมล้อม แต่จิตใจนั้นยังกักตุนองอยู่ ดังนั้นปัญญาตัวแท้กับกิริยาภายนอกของคนจึงแยกออกจากกัน จึงสรุปได้ว่าเราควรเร่งฝึกจิตของเราให้หมดทุกข์ได้จริง ๆ แค่นี้ก็พอแล้ว อย่าเอาแต่พูดธรรมะหรือเรียนธรรมะจากตำรากันอยู่เลย แต่หันมาเรียนรู้ศึกษาดู รู้ เห็นจิตใจของเรา จนรู้เท่าทันความคิดแล้วควบคุมมันได้ไม่ยึดถือ

อยู่ตรงกลาง ไม่แบ่งแยก

ถ้าท่านจะพิจารณาเพื่อละกิเลสคือความมัวหมองของจิต ตัณหาคือความปรารถนา อุปาทานคือความยึดถือมั่นก็ขึ้นอยู่กับ ความเพียรพยายามของท่านตลอดชีวิต อย่าเหมาเอาง่ายๆ ว่าปุบปับได้ เพราะถ้าไม่ได้ท่านจะเป็นทุกข์ แต่จงพยายามตามคูจิตของตัวเองไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็จงอย่าหลง อย่าอวดคืออย่าเหยียบคนอื่น อย่าด่าเขา แต่จะสำรวมกาย วาจา ใจ ทำงานเลี้ยงชีพไปตามปกติ ด้วยความหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ อย่างโคง อย่าคอร์ปชั่น อย่ากินเหล้า แล้วท่านก็จะพบกับวิธีที่จะทำให้หมดทุกข์ร้อนหมดปัญหาถักค้ำได้ โดยไม่ต้องไปเที่ยวเตร่ กินเหล้าฆ่าตัวตาย เพื่อหนีทุกข์ ท่านจะเป็นผู้ที่ถูกยกเว้น จากความพ่ายแพ้ และชนะทั้งปวง ถ้าท่านปฏิบัติตามได้ผลอย่างทีกล่าวมา

สิ่งที่เป็นคู่ เช่น สุข-ทุกข์ ดี-เลว ได้-เสีย ฯลฯ ถ้าจิตของท่านมีความหลง จิตจึงคิดแบ่งแยกว่าอันนี้ สุขหรือทุกข์ ดีหรือเลว ได้หรือเสีย นั่นคือความไม่รู้หรือความโง่ของเราเอง ซึ่งความจริงสิ่งทั้งปวงไม่เป็นอะไร ความสุขมันก็ไม่เป็นอะไร ความทุกข์มันก็ไม่เป็นอะไร เพราะถ้าท่านไม่มีจิต สุขทุกข์มันก็จะทำอะไรท่านไม่ได้ และถ้าท่านมีปัญญาอยู่ในจิตสุขทุกข์ก็ไม่สามารถทำอะไรท่านได้เช่นกัน แต่ถ้า

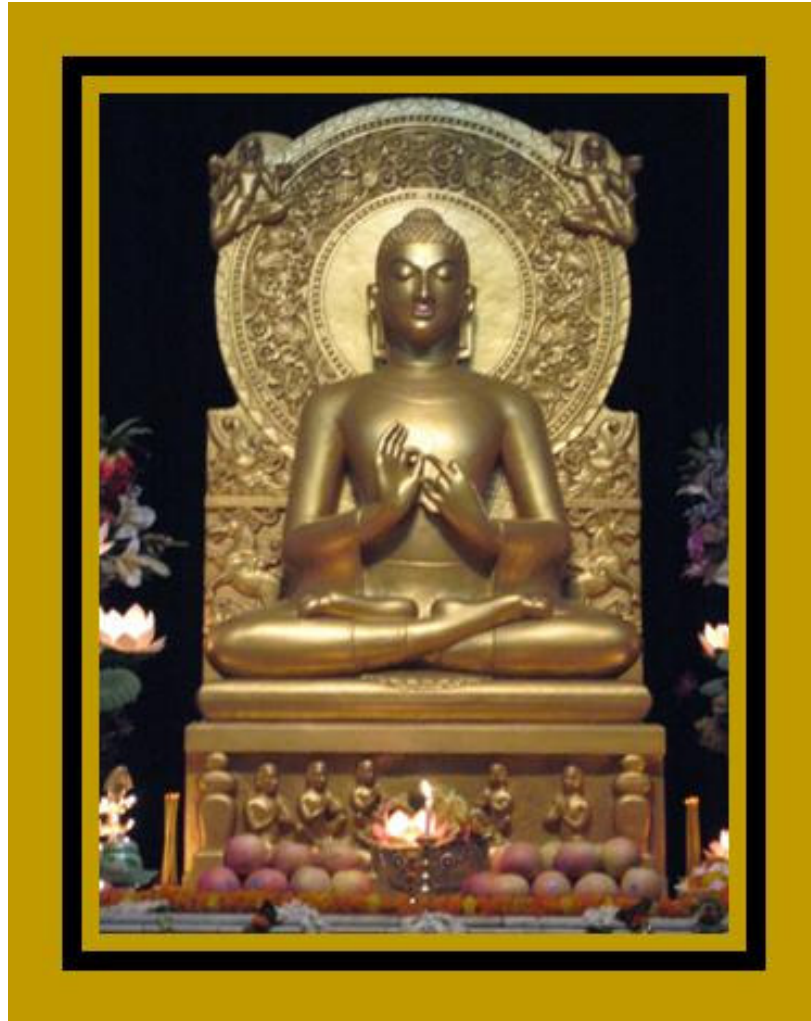
ท่านมีความหลง ความอยาก ความรัก ความเกลียด เมื่อนั้นท่านก็จะเกิดการแบ่งแยกในระหว่างสิ่งทั้งปวง สุขทุกข์ดีเลวได้เสียมันจึงเกิดขึ้นในความรู้สึกของคุณ คุณก็จะเป็นบ้าไปกับสิ่งนั้นอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นในจิตของผู้มีปัญญาอันสูงสุด จึงไม่มีสิ่งใดจะเป็นคู่กับสิ่งใด แม้ว่าสิ่งทั้งหลายจะมีอยู่เต็มโลก แต่มันก็ไม่ใช่เป็นอะไร เพียงแต่ที่ท่านอย่าไปรักหรือเกลียดมัน ทุกสิ่งมันจะไม่ใช่เป็นอะไร จิตของท่านก็จะสงบระงับจากความคิดปรุงแต่งได้ในทันที

ศาสนาเจริญที่จิตเราฝึกถูกต้อง

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องจะต้องมีทั้งการฝึกสมาธิ และการแก้ไขหน้าที่การงานไปด้วย ถ้าฆราวาสไม่มีสมาธิเพราะขาดการฝึกฝน เขาย่อมจะขาดพลังงานทางจิตทำให้หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่างๆ ถ้าพระเณรไม่ฝึกสมาธิภาวนา จงรู้เถิดว่าท่านองค์นั้นไม่ได้ทำหน้าที่ของพระเณรที่แท้จริง ตลอดชีวิตของพระพุทธเจ้านั้น ท่านไม่เคยว่างเว้นจากการเข้าสู่สมาธิ อันเป็นธรรมวิหารของท่าน ซึ่งถ้าพวกเราอยากให้พุทธศาสนาเจริญก็ไม่จำเป็นต้องไปตรวจชำระพระไตรปิฎกแล้วพิมพ์กันใหม่ เราไม่ต้องสร้างโบสถ์สร้างวัดให้เจริญรุ่งเรือง เพียงแต่ทุกๆ ท่านหันหน้ามาทำความเพียร นั่งสมาธิ เคนจงกรม ใช้ชีวิตอยู่ในสถานที่อันสงบ ไม่แสวงหาลาภยศสรรเสริญ

และความสุขทางปากท้อง แค่นี้มันก็พอแล้วสำหรับการทำสังคายนา
ที่จะทำให้พระเณรเป็นพระเณรที่แท้จริงได้

ท่านจงมีเวลาให้กับจิตของท่านเองเสมอ จงหยุด หยุดจากการ
ก้าวร้าวหรือ กลุ่มรุม หยุดจากอารมณ์ที่ปรุงในโลกถ้าคุณคิดว่าคุณ
ไม่มีเวลาเช่นนั้น นั่นหมายความว่า คุณกำลังจะฆ่าตัวเอง เพราะเวลา
นั้นมันเป็นเวลาอันมีค่าที่สุดสำหรับชีวิตของคุณ ถ้าคุณห่วงโลก ห่วง
สังคม ห่วงงาน ห่วงบุตร ภรรยา สามี และคุณ ไม่มีเวลาให้จิตของคุณ
หยุด คุณย่อมจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาแล้วทั้งหมด เมื่อคุณ
หมดลมหายใจคุณจะไม่ได้อะไรเลยจากชีวิตที่เกิดมา ชั่วร้ายคุณจะ
เป็นทุกข์ตรอมใจตายเพราะคุณไม่เคยหยุด เพราะฉะนั้นจงรีบหาเวลา
หยุดให้กับตัวเองก่อนที่ลมหายใจของคุณมันจะหยุดก่อน ที่ใจมัน
หยุด การหยุดใจจึงสำคัญมาก เท่ากับความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย กัด
กลุ่มมันก็จะหยุดตามไปด้วย หลังจากเลิกหยุด เราค่อยหาทางแก้ไข
มันให้ดีที่สุด



หาใจให้เจอ ดีกว่าหาวัตถุ

สาเหตุที่คนเราร้อนรุ่มกลุ่มใจเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะเรามักยึดติดอยู่กับการมีตัวเราของเรา โดยยึดติดอยู่กับการได้ ดี มีเป็น ตั้งความหวังให้กับตัวเองสูงจนเกินพอดี ทำให้เราเกิดกิเลส อยากได้ไม่

สิ้นสุด โดยเฉพาะเงินทองเพื่อที่จะเอาไปแลกวัตถุสิ่งของ เช่น บ้าน รถ ความสุขทางโลก เมื่อเราวิ่งไขว่คว้าดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้ทัดเทียมกับคนรวย จึงเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แต่ถ้าท่านหันมาดูแลตัวเอง พิจารณาดูให้ดีว่า ท่านเป็นใครมาจากไหน จะได้อะไรในชีวิตจริง หรือเปล่า แล้วความสุขจากการดิ้นรนวิ่งหาวัตถุเงินตรามันนำมาซึ่ง ความทุกข์ใจ เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ความทะเยอทะยานอยากก็จะลดลง ความเป็นตัวเราของเราก็จะเบาบางลงไม่สำคัญอีกต่อไป

การที่พระสงฆ์องค์เจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ได้ จำเป็นต้องปลีกวิเวก ไปนั่งคิดพิจารณาตามลำพังใจเราจะสงบ จะเกิดปัญญา รู้จักใจตัวเอง คับทุกข์ได้ทันที สามเหตุสำคัญเกิดจากจิตของเรานั้นเอง จิตมันคิดมัน สร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น ความจริงแล้วไม่มีใครชอบความทุกข์ความ กังวลใจหรืออก แต่จิตใจเรามักจะคิด โน่นคิดนี่จินตนาการต่างๆ นานา จะทำให้เกิดความหวาดกลัวขึ้น เราต้องอย่าปล่อยตัวปล่อยใจให้เลื่อน ไหลไปตามจิต จุครั้งมันให้มันอยู่นิ่งๆ เสียบ้างลองนั่งเฉยๆ สบายๆ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอะไร ไม่ต้องห่วงใคร ปล่อยใจให้สงบอยู่กับ ร่างกายตัวเราในขณะนั้น เมื่อความสงบเกิดปัญญาก็จะตามมา จึงจะ พ้นจากความทุกข์ทุกเรื่อง เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นในใจเรานั้น มันเป็นเรื่องของการปรุงแต่ง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะ การปรุงแต่งของจิตเท่านั้นเอง เมื่อเรารู้อย่างนี้จึงไม่ควรไปยึดถือ ความคิด ปล่อยให้ความคิดมันออกไปจากตัวเราก็หมดเรื่อง ที่คนเรา

รู้สึก รัก โลก โกรธ หลง หรือความรู้สึกทุกอย่างมันเป็นเพียงความว่างเปล่าเท่านั้นเอง ไม่ใช่เรื่องจริงจิงอะไร ถ้าเราไม่สนใจไปยุ่งกับมัน มันก็หายไปหมดไป

บาปอยู่ที่เราไม่รู้จักพอ

ท่านย่อมจะหาคนที่เป็นคนดีไม่ได้ ตราบใดที่ท่านยังถือว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น ท่านก็จะมองเห็นแต่ความผิดของผู้อื่นตราบใดที่ท่านเชื่อมั่นว่าท่านเท่านั้นที่ทำอะไรได้ถูกต้องแต่เพียงผู้เดียว ท่านก็จะเป็นคนโง่หรือฉลาดก็ลองคิดดูเถิด

เมื่อท่านปฏิบัติธรรม ถือศีลเคร่งครัด ก็จงอย่าคิดว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม และถือศีลเคร่งครัดเหมือนท่านนั้นเป็นคนโง่เลวทราม เพราะถ้าท่านมีความคิดแบ่งแยกเช่นนั้นอยู่ในใจ จิตใจท่านจะไม่สงบ และเต็มไปด้วยความถือตัว นั่นคือความโง่เขลาเบาปัญญาเห็นแก่ตัวอย่างที่สุด

คำว่า “บาป” นั้นไม่มีอยู่ในหมู่สัตว์เดรัจฉาน เพราะความไม่สมประกอบของพวกเขา แต่คนที่เรียกตัวเองว่ามนุษย์ ที่มีพร้อมทั้งทางด้านมันสมอง และความรู้สึกนึกคิดที่รู้ว่าอะไร คือบาปหรือไม่ แต่ก็ยังดันทุรังทำบาป เป็นบาปที่ฝังอยู่ในการกระทำคำพูด และความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง สรุปว่าบาปสูงสุดของมนุษย์ก็คือ การต้อง

เขียนว่าอยู่ในโลกแห่งความทุกข์ ที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น วัฏฏะวนเวียนอยู่ด้วยการกระทำ ที่เรียกว่ากรรม ที่ทุกคนทำไปตาม อำนาจของกิเลส หรือความอยากอย่างไม่รู้จบสิ้นนั่นเอง ถ้าผู้ใดพ้น จากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสียได้ ด้วยปัญญาที่หมายถึงความไม่ยึด มั่นถือมั่น และความไม่เห็นแก่ตัวอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว ผู้นั้นย่อม ได้ชื่อว่าเป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาที่บรรลุถึงความดับสนิทในนิพพาน ชาติ คือสภาวะที่กิเลส ความทุกข์ และตัวตนดับไป โดยไม่มีส่วน เหลือที่จะเป็นเชื้อเกิดอีก

มีสติ ก่อนเสียดสติ สงบก่อนเป็นบ้า

การนั่งสมาธิ คือ การฝึกจิต การคิดคือการฝึกใช้ปัญญาทั้งสมาธิ และปัญญาจะขาดเสียมิได้ ซึ่งเป็นขั้นตอนแห่งการรู้เห็นธรรมชาติ ตามสภาวะที่เป็นอยู่ โดยวิธีการอย่างนี้ เราจึงจะรู้เห็นธรรมชาติได้อย่าง ถูกต้องและได้รับผลจากการปฏิบัติ ที่สำคัญ คือ จิตของเราจะไม่เป็น ทุกข์วุ่นวาย กระเสือกกระสนคั่นรน อย่างที่กำลังเป็นกันอยู่ นี่คือนิเวศน์ แก่โรคจิตทุกชนิด ก่อนที่เราจะเสียดสติและเป็นบ้า

ปัญหามันอยู่ที่ว่า เรามีจิตใจเป็นธรรมชาติ หมดกิเลส หมดทุกข์ หมดตัณหา รากะ ได้หรือไม่ ? นี่คือนิเวศน์สุขยอดที่ไม่มีใครรู้กับเรา

ได้ บางทีเขาว่าเรามีปัญญา รู้แจ้งอย่างทะลุปรุโปร่งในพุทธธรรม แต่เราอาจจะโง่ที่สุดในเรื่องของพุทธธรรมก็ได้ ถ้าเรายังไม่หมดกิเลส ตัณหาเราเท่านั้นที่รู้ดีกว่าคนอื่น ดังนั้นอย่าเพิ่งเชื่อคนอื่น ที่เขายกย่องสรรเสริญเรา ถ้าเราจะเอาดีทางความคิด โดยไม่มีปัญญา ความรู้แจ้ง เราจะเป็นโมฆะทันที ดังนั้นทุกคนจะต้องมองดูตัวเอง และหาทางหลุดรอดให้ได้ ถ้าท่านเบื่อ โลกจงเบื่อ ให้ถูกวิธี ซึ่งวิธีเบื่อ โลกต้องมองให้เห็นโทษของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความทุกข์ทรมานทั้งกายใจ แล้วจึงหาหนทางหลุดรอดไปจากสิ่งเหล่านี้ จงอย่ากำหนดในโลก อย่าเกลียดโลก แต่จงสร้างความดีไว้แก่โลก ด้วยการบริจาคทรัพย์สิ่งของ กำลังกายและสติปัญญาให้แก่โลกเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ไปเป็นทุกข์ ถ้าท่านยังเบื่อ โลกก็จงอยู่ในโลก แต่อย่าหลงโลก อย่าทำลายโลก อย่าคดโกง และเมื่อท่านจะตายไปจากโลก ก็จงอย่าห่วงโลก อย่าเสียใจที่ต้องจากมันไป

จงเบื่อ โดยฝึกจิตให้ถึงจริง

เรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องของ การฝึกจิตใจ ให้มีกำลังพลัง เมื่อจิตมีกำลังพลัง จิตก็จะเฉียบไวอย่างมหาศาล จนจิตนั้นสามารถจะเอาชนะความทุกข์ได้ ในการที่จะหมดทุกข์ได้นั้นจิตจะต้องไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งน่ารักและน่าเกลียด โดยการมองเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้

๕๐: สิ่งที่ดีที่สุด

เมื่อมองเห็นโทษมันจึงเบื่อ มันเบื่อทั้งสิ่งน่ารักและน่าเกลียด สถานะจิตอย่างนี้ย่อมจะมีได้เฉพาะกับผู้ที่สามารถพัฒนาจิตของตนเองได้สูงอย่างเพียงพอแล้ว ในส่วนลึกภายในจิตของคนสามัญจะไม่มีสภาวะนั้นตั้งอยู่เลยเขาจึงไม่เข้าใจความหมายของความเบื่อหน่าย

การฝึกสมาธิก็เพื่อนำไปใช้กับการแก้ปัญหาในการทำงานทุกชนิด จงหยุดคิด แล้วจึงพิจารณาหาเหตุผลในงานที่ท่านทำอยู่และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ถ้าจิตของท่านสงบได้ด้วยสมาธิในขณะที่หยุดคิดนั้น ท่านจะเกิดความเข้าใจอันแจ่มชัดในการแก้ปัญหานั้นๆ นั่นคือสิ่งที่ท่านจะต้องทดลองฝึกทำดู จงฝึกบ่อยๆ ทุกๆ วัน แล้วจิตท่านจะมีความสุขสบายกว่าเดิมเยอะเลย หลายคนชอบอ่านพระสูตร ตำรา คำสอน มากมายแต่ใจมันปั่นไปตามสภาวะธรรมเหล่านั้น จิตว่างเข้าใจแต่ใจมันไม่ว่างจริงๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เข้าใจดี แต่จิตมันก็ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ตามปกติมองโลกให้เป็นของว่าง ถูกต้องทีเดียว แต่โลกและใจเรานั้นก็ไม่ว่างสักที่ทำจิตให้เข้าถึงปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา สงบสงัดปราศจากอารมณ์รบกวน แต่ส่วนมากนั่งแล้วว่างทุกที เพราะการฝึกจริงๆ มันไม่่ง่ายนัก เราจะต้องตั้งใจจริง เข้มแข็งอดทนแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้นก็ต้องสู้ฝ่าฟันไม่ท้อถอย จึงจะได้รับผลสำเร็จ

หยุดจิต เพื่อปลดปล่อย

ในการทำสมาธิเพื่อกำหนดจิตใจให้สงบระงับจากอารมณ์ ทั้งหลายท่านจงเข้าไปสู่ที่สงบตามธรรมชาติ ชำระกายให้สะอาด นั่งหลับตาหยุดความคิดทั้งปวง ถ้ามั่น (กิเลสความฟุ้งซ่าน) ไม่หยุด ท่านก็จงหยุดที่จะเข้าไปคิดร่วมกับมัน มันจะคิดอะไรก็ช่างหัวมัน ท่านมีหน้าที่ของมันเฉย ๆ อย่าไปยุ่งกับมันให้ปล่อยมันไป เมื่อมันหมดกำลังลงเพราะเราไม่ได้ไปเติมเชื้อไฟให้มันมันก็จะหยุดลงเสื่อมสลายไป ไม่มีอะไร โดยที่ท่านไม่ต้องไปเพลิดเพลिनยินดียินร้ายไปกับมัน ด้วยวิธีการนี้ท่านจะทำจิตให้สงบได้ทุกที แม้ตอนที่มันไม่สงบก็ตาม จงฝึกให้มาก ทำให้มากแล้วท่านจะสงบได้ด้วยความสามารถของท่านเอง ต่อจากนั้นเมื่อจิตสงบแล้ว ท่านจงพิจารณาให้เห็นว่า โลกนี้มันน่าเบื่อ แต่ถ้าท่านยังไม่เบื่อก็ลองถามตัวเองบ่อยๆ สักวันหนึ่งท่านจะรู้ว่า ทั้งความเบื่อกับความไม่เบื่อ มันน่าเบื่อทั้งคู่เลย เพราะมันทำให้คุณวุ่นวายอยู่ไม่รู้แล้ว ถ้ามีใครแย้งว่า ถ้าคนเบื่อ โลกกันหมดโลกคงไม่เจริญเพราะไม่มีใครพัฒนาโลก ก็จงปล่อยให้เขาพัฒนาโลกไปคนเดียวว่าเขาจะไปถึงไหน ก็มัวแต่ไปพัฒนาความเจริญทางวัตถุติดรามบ้านช่องใหญ่โต แต่ปัญญาที่จะดับทุกข์กลับเล็กเรียวลง มันไปติด รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตใจเลยตกต่ำวุ่นวายมีแต่เรื่องไม่รู้จบ

แต่ถ้าท่านหันมาพัฒนาจิตใจ ให้มั่นคงสงบไว้ทุกข์ได้ เมื่อนั้นชีวิตท่านจะได้รับความสุขสงบยิ่งกว่ามีบ้านใหญ่โต มีรถเก๋งคันงาม มีเงินมากมาย ฯลฯ มันเป็นแค่เปลือกห่อหุ้มชีวิตเรา ไม่ ไข่แก่นแท้สาระสำคัญที่แท้จริง

นั่งสงบไม่มีขั้นตอน เพียงแต่ดูเฉยๆ แล้วไม่เอา

การนั่งวิปัสสนา จะเป็นแนวทางแห่งความสงบก็ได้ หรือจะเป็นทางแห่งความวุ่นวายก็ได้ ถ้าใครคิดว่านั่งวิปัสสนามันจะต้องสงบอย่างเดียว ก็เป็นการโกหกกัน แต่ถ้าใครคิดว่ามันจะพาให้วุ่นวาย ก็ถือว่าโง่ เพราะแท้จริงการนั่งวิปัสสนาเป็นเพียงวิธีการปฏิบัติอย่างหนึ่งเท่านั้น บางครั้งก็สงบ บางทีก็วุ่นวาย เพราะธรรมชาติจิตมันเป็นแบบนั้นเอง แต่ทั้งความสงบและวุ่นวายก็มีใช้วิปัสสนา มันเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น จะหาสาระอะไรไม่ได้ เมื่อรู้อย่างนี้ นี้แหละคือผลอันสูงสุดของวิปัสสนา ท่านอย่าไปท่องจำขั้นตอนว่า นั่งวิปัสสนา ขั้นนั้นจะต้องเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะมันจะทำให้คุณบ้าหรือเพี้ยนไปเสียก่อน ความจริงการฝึกจิตให้หมดทุกข์นั้น เราไม่ต้องทำให้เห็นอะไร ไม่ต้องอยากอะไร อย่าไปนั่งนึกว่าขณะนี้เราได้ขึ้นไปไหนหรือณานไหน เพียงแต่เรากำหนดจิตให้นิ่งให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

ไม่ต้องคิดอะไร ถ้ามันคิด จงปล่อยให้มันคิด แต่อย่าคิดจะเอาดีเอาได้อะไรกับมัน ประเดี๋ยวหนึ่งมันก็จะหยุดของมันเอง เมื่อนั้นความสงบก็จะเกิดขึ้น แต่อย่าคิดว่าเราทำได้หรือเป็นอะไร ไม่ต้องเอามันทุกอย่าง ทำจิตให้อยู่เฉยๆ ต่อไปอีก ให้มันนานมากที่สุดเท่าที่จิตมันจะรักษาความสงบเอาไว้ได้ จะช้าหรือเร็วเท่าใดก็ได้จากนั้นถ้าท่านมีปัญหาชีวิตหรือ ปัญหาบ้านบอบคอบแตก ก็ให้น้อมจิตไปเพื่อพิจารณาปัญหาอันนั้น ท่านจะทะลุปรุโปร่งคิดออกในปัญหาเหล่านั้น เรื่องนี้ท่านยังไม่ต้องเชื่อแต่ขอให้ทดลองทำดูเถิดจะเกิดปัญญาแก้ไขปัญหาได้

การเดิน นั่ง ต้องคิดให้ถูก

- อย่างนั่งสมาธิหลับ แต่ถ้าจะหลับก็อย่างนั่ง
- ถ้านั่งสมาธิหลับ จงนั่งต่อไปจนกว่าจะตื่น อย่างนั่งก่อนจะหลับอย่าเลิกนั่งก่อนจะตื่น
- อย่าเดินจงกรมด้วยความอยาก และความปรุ้งแต่่ง แต่จงเดินจงกรมด้วยความไม่อยาก และความไม่ปรุ้งแต่่ง
- เมื่อเดินจงกรม จงคิดปรุ้งแต่่ง แต่อย่าปรุ้งแต่่ง
- ในทุกอิริยาบถนั้น ถ้าเกิดความปรุ้งแต่่ง แต่อย่าปรุ้งแต่่ง

- ในทุกอิริยาบถนั้น ถ้าเดินความปรุ้งแต่ง ก็จงอย่าอยากหยุดคิด
ปรุ้งแต่ง

- ถ้าคิดอยากจะหมดความปรุ้งแต่ง มันก็ยิ่งปรุ้งแต่ง

- ถ้าไม่คิดอยากจะหมดความปรุ้งแต่ง ความปรุ้งแต่งมันก็หมด
ไปทันทีนี่คือความหมายของคำว่า จงคิดปรุ้งแต่ง แต่อย่าปรุ้งแต่ง

- การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การนั่งสมาธิ หรือ เดินจงกรม

- แต่การปฏิบัติธรรม ก็คือ การนั่งสมาธิ และเดินจงกรมนั่นเอง

ถ้าคิดถูก

- การนั่งสมาธิแล้วไม่เห็นอะไร และเห็นว่าไม่มีอะไรอยู่จริง นั่น
คือวิสัยของคนที่รู้จัก สมาธิ และ นิमितอย่างแท้จริง

- นักปฏิบัติที่คิดว่าตัวเองบรรลุความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม
นั่นคือคนที่ไม่ใช่ นักปฏิบัติธรรม

- นักปฏิบัติที่ไม่คิดว่าตัวเองบรรลุความสำเร็จในการปฏิบัติ
ธรรม นั่นคือ คนที่รู้แจ้งในเรื่องการปฏิบัติธรรม

- สมาธิไม่มีอยู่ในท่านั่งรวบขาเข้าหากัน แต่มีอยู่ในจิตที่
ปราศจากนิเวรณ์ทั้ง ๕

- ถ้าคิดถูกไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

- ปัญญา มิได้เกิดจากการนั่งหลับตา แต่การนั่งหลับต่าย่อมทำให้
เกิดปัญญา ถ้าคิดถูก

- นักปฏิบัติย่อมดับทุกข์ได้เพราะปัญญาความรู้แจ้ง และความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด โดยประการทั้งปวง

เชื่อถูก ดับเชื่อได้

ถ้าท่านต้องการพ้นจากความทุกข์ ท่านต้องฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิที่ถูกต้อง และทำปัญญาคือความรู้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งในเรื่องอริยสัจ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้เกิดขึ้นในจิตได้ และท่านสามารถละความยึดถือในอัตตา คือ ความมีตัวตนของท่านเสียได้ เมื่อนั้นท่านก็จะพ้นจากความทุกข์ได้แน่นอน ถ้าท่านเชื่อถือเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์อำนาจปาฏิหาริย์ พระธาตุศักดิ์สิทธิ์ พลังบุญบารมีอันวิเศษของครูบาอาจารย์ มันจะเป็นอุปสรรคที่ทำให้ความยึดถือในตัวตนของท่านจะเหนียวแน่นมากยิ่งขึ้น จะทำให้กิเลส คือ อัตตาตัวตนที่ท่านยึดถือ จะไม่มีวันเสื่อมสลายหมดไปได้ การเข้าสู่ความดับสนิทในนิโรธธาตุ ซึ่งหมายถึงสถานะแห่งความดับเชื่อแห่งความทุกข์ก็ทำไม่ได้ผลท่านยังต้องเวียนว่ายอยู่ในโลกแห่งความทุกข์ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่ร่ำไป ดังนั้นความเชื่อเหล่านั้น จึงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งแห่งพุทธธรรม

ความทุกข์ของคนเราได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า
โรราพัน (พราพรรณตามอารมณ์อันเจ็บปวดอยู่ ช้าๆ ซากๆ) ความ
ไม่สบายกาย (การเจ็บไข้โรคร้ายต่างๆ) ความไม่สบายใจ (โทมนัส)
ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัด
พรากจากสิ่งที่เป็นที่พอใจ ความผิดหวัง สรุปล ความยึดมั่นในชีวิต คือ
ร่างกายและจิตใจตัวเองนั้นแหละ คือความทุกข์

ความว่าง มีคุณค่ามากที่สุด

บางคนมีความเห็นว่า การเรียนรู้ การพิจารณา การสอน เรื่อง
ความว่างนั้น เป็นมิจฉาทิฎฐิ เพราะเรื่องความว่างเป็นทิฎฐิของชาว
พุทธฝ่ายมหายาน แต่ตามความเป็นจริงแล้ว เรื่องความว่าง ไม่ใช่เรื่อง
ของสัมมาทิฎฐิหรือมิจฉาทิฎฐิ ความว่างไม่ใช่เรื่องของเซ็น หรือของ
มหายานหรือของหินยานหรือของเถรวาทหรือของอาจารย์วาท หรือ
ของธรรมยุติกหรือมหานิกาย เพราะความว่างมันไม่เป็นของใคร และ
ไม่เป็นอะไร การเรียนรู้ การพิจารณา การสอน เรื่องความมีอะไร เป็น
อะไร ย่อมมีโอกาที่จะทำให้เกิดความสูญเสียบ หรือเกิดความผิดหวัง
เพราะความไม่ได้ไม่เป็นอะไร แล้วทำให้ใจของคนๆ นั้นเป็นทุกข์
เศร้าหมองได้

จงจำไว้ว่าเรื่องความว่างนั้น ไม่เป็นเรื่องของใคร และไม่เป็นเรื่องของใคร ความว่างนั้นจึงว่างจากทั้งการได้มาและการสูญเสียจึงว่างทั้งความดีใจและความเสียใจ จึงว่างทั้งความพอใจ และไม่พอใจ จึงว่างทั้งความเห็นถูก และความเห็นผิด จึงว่างทั้งความสุข และ ทุกข์ โดยประการทั้งปวง สรุปว่า ถ้าเป็นความว่างในฝ่ายของปัญญา ความทุกข์ โศกโรคภัยย่อมหายไปจากใจของนักปฏิบัติได้อย่างแน่นอน ในทางตรงกันข้าม ถ้านักปฏิบัติไม่รู้เรื่องความว่าง เขาย่อมจะถือตัวว่า เขาปฏิบัติดีแครงกว่าคนอื่นนิกายของเขาบริสุทธิ์กว่าของคนอื่น อาจารย์เขามีบุญบารมีมากกว่าอาจารย์ของคนอื่น ซึ่งนั่นก็คือสามัญสำนึกที่เต็มไปด้วยอาสวะ คือเครื่องหมักหมมในสันดาน ซึ่งหมายถึง กิเลส และความเห็นแก่ตัวอย่างรุนแรงที่สุด คนเช่นนั้นจึงหาใช่ นักปฏิบัติธรรมผู้มีปัญญาอันถูกต้องชัดเจนไม่ แต่แท้จริงเขาเหล่านั้นก็คือสรรพสัตว์ผู้หลงใหลได้ปลื้มในอัตตาตัวตนของพวกเขาที่ถูกเข้าใจผิดว่าดีกว่า บริสุทธิ์กว่าอัตตาของผู้อื่นหรือเขาอาจจะคิดว่าความเห็นแก่ตัว ผิดๆ เช่นนั้นมันดีกว่าความว่างที่ปราศจากสรรพกิเลสทั้งมวลเสียด้วยซ้ำไป จึงเป็นเรื่องที่น่าเวทนาสงสารเป็นอย่างยิ่ง ขอให้ผู้มีปัญญาอันถูกต้องที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวจงได้แผ่เมตตาให้แก่คนปุถุชนผู้ตกอยู่ในวังวนแห่งความหลงผิดหรืออวิชชาคือ ความไม่รู้อันมีคมนอนธกาลเหล่านั้นด้วย



ภพชาติ อยู่ที่เราคิดแต่ครั้ง

“กรรม” คือ การกระทำที่ดี เลว ผิด หรือ ถูกต้อง โดยเฉพาะเป็นการกระทำที่ออกมาจาก การกระทำ คำพูด และความรู้สึกนึกคิด ถ้ามั่นถุกต้องบริสุทธิ์ ยุติธรรม เราและผู้อื่นจะไม่มีความทุกข์ กรรมเก่าจากอดีตชาติมันผ่านพ้นมาแล้ว มันจะตามมาให้เราต้องรับกรรมก็ไม่เป็นไร ให้ยอมรับมันด้วยความเต็มใจแต่จงอย่าไปคิดถึงกรรมเก่า ให้คิดอยู่กับกรรมปัจจุบันที่นี้เดี๋ยวนี้สำคัญที่สุด ถ้าเราจะตกนรกขึ้น สวรรค์มันก็อยู่ที่ความคิดของเราขณะนี้ว่า เราคิดถูกหรือคิดผิด ถ้าคิด

ถูกจะไม่ทุกข์ก็ขึ้นสวรรค์มีสุขทันที ถ้าคิดผิดมีทุกข์ก็ตกนรกทันที ถ้าเราตายเราจะไปไหนนั้นอย่าไปห่วงกังวลคิดถึงมันเลย มันอยู่ที่จิต ปัจจุบันนี้ว่า เรามีสุขหรือทุกข์ กลุ้มใจหรือสบายใจ นรกสวรรค์อยู่ที่นี้ขณะนี้ ส่วนถ้าเราตายมันจะไปไหนหรือไม่มีหรือไม่มี อย่าได้ไปสนใจมากเลยถ้าเราทำดีไม่ทุกข์ขณะนี้ ตายไปถ้าสวรรค์มีมันก็ไปสวรรค์ ถ้าเราคิดชั่วทำไม่ดีขณะนี้ ตายไปถ้านรกมันมีก็ไปนรก

การเกิดที่แท้จริงมันอยู่ที่จิต ถ้าเราคิด ๑ เรื่อง = เกิด-ดับ ๑ เรื่อง นี่คือ ๑ ชาติแล้ว ถ้า ๑ วัน เราคิด ๑ พันเรื่อง เกิด-ดับ ๑ พันเรื่อง = เกิด ๑ พันชาติ เราก็เสวยอารมณ์สุขทุกข์วุ่นวายทรมาณสบายใจในการคิดแต่ละครั้ง ก็ตกนรกขึ้นสวรรค์ ๑ ชาติ จิตมันเวียนว่ายมันคิดอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นอารมณ์นั้น จึงเกิดมีตัวเรา ของเรา ขึ้นมาจึงเกิดอุปทานยึดถืออย่างเหนียวแน่นอยู่ในจิต เราจึงต้องฝึกจิตให้ว่างจากการปรุงแต่งจิตจึงว่าง จิตว่างก็คือไม่มีภพชาติที่เราต้องเกิดขึ้นมา โดยที่จิตถอดถอนเลิกหมายมั่นยึดถือในทุกๆ สิ่งทุกๆ เรื่องราวในอารมณ์ต่าง ๆ จิตจึงอิสระ ไร้ทุกข์ ไม่มีการเกิดอีก

การค้นหาพระพุทธเจ้าตัวจริง

ชีวิตทุกชีวิตคือพุทธะ กล่าวคือ เราทุกคนย่อมรู้จักสิ่งที่ถูกและผิดอยู่แล้วตามธรรมชาติ ความรู้อย่างนั้นแหละคือพุทธะ แต่ทุกชีวิตก็

ไม่อาจเป็นพุทธะได้เสมอไป เพราะในเมื่อคนเราวิ่งไปตามอำนาจของกิเลส ความรู้ถูกผิดก็ไม่มี ถ้าเราจะแสวงหาพระพุทธรูปเจ้านอกตัว เราเราย่อมจะไม่พบพระพุทธรูปเจ้า แต่ถ้าเราจะแสวงหาพระพุทธรูปเจ้าในตัวเรา เราก็ผิดหวัง เพราะตัวเราไม่ใช่พระพุทธรูปเจ้าความจริงแล้วพระพุทธรูปเจ้าไม่ใช่ตัวใครของใคร แต่ถ้าเมื่อใดเราหมดความรู้สึกว่ามีตัว นั้นแหละคือพระพุทธรูปเจ้าสำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยการทำสมาธิ จะเป็นพันครั้งก็ตามก็ไม่แน่ว่าจะสิ้นกรรมได้ เพราะความทุกข์อันร้ายกาจมันเกิดจากความเห็นผิด ซึ่งเราเป็นผู้คิดขึ้นมาเอง ความจริงแล้วความสุขแท้ๆ และความทุกข์แท้ๆ นั้นมันไม่มี ที่มันมีเพราะเราคิดผิดเอาเองว่ามันสุขหรือทุกข์ แต่ถ้าเราไม่หลงติดอยู่ในความสุขและความทุกข์เสียแล้ว สิ่งเหล่านั้นมันก็จะเสื่อมสลายไปทันที ปัญหาทางใจจะหมดไป การปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ใช่การนั่งหลับตา และไม่ใช่ว่าการที่ไม่ต้องนั่งหลับตา แต่ทั้งการนั่งหลับตาและไม่นั่งหลับตา ก็ล้วนแต่เป็นวิปัสสนาได้ด้วยกันทั้งนั้น ถ้าหากว่าเรามีสติความรู้สึกรู้ตัวและทำความคิดนึกให้มันถูกต้องขึ้นมาจนคิดไม่ผิดเมื่อคิดถูกเราจึงไม่ทุกข์ เมื่อไม่มีความอยาก นั้นแหละคือตัววิปัสสนา ท่านจะไปฝึกวิปัสสนาแบบไหนก็ได้ แต่อย่าไปติดรูปแบบวิธีการที่ชอบกำหนดตั้งขึ้นมาอย่าไปติดมัน อย่าหลงว่าแนวทางของตัวเองถูกต้องคนเดียว

ธรรมแท้ คือจิตไม่มี

ถ้าท่านเป็นพระจงอย่าคิดว่านิกายของท่าน และ รูปแบบ วิธีการที่ท่านคิดค้นตั้งขึ้นมาเองจะดีกว่าของคนอื่น เพราะถ้าคิดอย่างนั้น คุณก็คิดผิด และเห็นแก่ตัว เพราะแท้จริงแล้วนิกายไหนๆ วิธีแบบไหนก็ตาม มันก็ช่วยให้คนเราหมดทุกข์ไม่ได้ มีแต่สติปัญญาภายในจิตที่ถูกต้องถึงที่สุดเท่านั้น ที่จะช่วยให้คนเราหมดทุกข์ หมดกิเลสตัณหาได้

ธรรมะที่แท้จริงไม่เป็นอะไรทั้งหมด ธรรมะเป็นธรรมชาติอันปราศจากอะไรทั้งหมด ธรรมะที่แท้ย่อมปราศจากเหตุและผล เพราะถ้าเราไม่สมมุติคำว่าเหตุและผลขึ้นมาใช้พูดหรือเขียนกันแล้วธรรมะที่แท้จริงนั้นก็ย่อมจะมีอยู่เช่นเดิม แม้ไม่มีเหตุและผลธรรมะก็คือธรรมะวันยังค่ำ เพราะเหตุนี้ธรรมะที่แท้จริงจึงอยู่นอกเหตุเหนือผล แม้แต่เหตุผลก็เข้าไม่ถึงธรรมะ เหมือนกับว่าเราจะพูดจะอภิปรายหรือสนทนาธรรมะกันสักเท่าใดก็ตาม แต่กิเลสและความทุกข์ของเราก็ไม่หมด ซึ่งหมายถึงว่าเรายังไม่รู้จักธรรมะ ดังนั้นธรรมะจึงไม่มีอยู่ในเหตุและผลที่เราพูดถ้าจะพูดให้สั้นที่สุดก็อาจพูดได้ว่า จิตที่ไม่มีกิเลส นั่นแหละ คือธรรมะตัวแท้ไม่มีอยู่ในคัมภีร์ตำราใดๆ นักตำราผู้แตกฉานก็ไม่อาจจะทำจิตให้หมดกิเลสได้ ถ้าหากไม่ได้ปฏิบัติถ้าท่าน

เป็นนักปราชญ์โดยที่กิเลสยังไม่หมด ก็จงรู้ไว้เถิดว่านักปราชญ์คนนั้นจะเป็นทุกข์ถ้าเราดีแต่ท่องตำราไปสอนคนอื่น เราก็เปรียบได้กับคนที่ไปช่วยทำนาให้คนอื่น ทั้งๆ ที่นาของตัวเองยังไม่ได้ทำ เพราะฉะนั้นจงรีบทำนาของตัวเองให้สำเร็จเสร็จสิ้นก่อนๆ ที่จะไปช่วยคนอื่น

จิตที่อยู่เหนือสภาวะ

จิตที่ไม่มีกิเลสเป็นสิ่งที่ไม่มีรูป ไม่มีชื่อ ไม่มีแม่คำว่า “จิต” หรือ พุทฺธะ เพราะจิตนั้นปราศจากการยึดถือแล้ว จิตชนิดนี้จะมีความสงบสงัดทั้งในขณะที่มีอารมณ์และไม่มีอารมณ์มากระทบมีความสว่างด้วยปัญญาความรู้ผิดชอบชั่วดี จนกระทั่งไม่มีทุกข์ใดๆ เหลืออยู่เลย มันไม่มีความเร้นลับหรือเปิดเผย เพราะมันไม่ได้แบกเอาสิ่งเหล่านั้นไว้ จิตชนิดนี้จะรู้เห็นได้เฉพาะกับผู้ที่มิจิตชนิดนี้เอง สำหรับผู้ที่ยังไม่มีจิตชนิดนี้ จะอ่านจะฟังหรือจะเข้าใจอย่างไรก็ไม่รู้เห็น มันสำคัญที่เราต้องฝึกให้จิตเป็นเช่นนั้นเราจึงจะมีจิตชนิดนั้นได้ จะอาศัยตำราอย่างเดียวนั้นอย่าได้หวัง ใครหวังก็คือโง่ จะไม่เข้าถึงจิตแบบนั้น จะจำได้แค่สัญญา แต่จิตนั้นจะไม่เปลี่ยนแปลงอะไรเลย แล้วคิดว่าตัวเองฉลาดรู้หมดจิตที่ไม่มีกิเลส ย่อมไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่า ธรรมะ เพราะมันเป็นคำเรียกที่สมมุติขึ้นมา เพราะฉะนั้นจิตชนิดนี้จึงไม่ใช่อะไร

ทั้งหมดด้วยเหตุว่า จิตที่ไม่มีกิเลสย่อมไม่คิดว่าตัวเองเป็นอะไร ไม่คิดว่าตัวเป็นอรหันต์ ไม่คิดว่าตัวเป็นปุถุชน ไม่คิดว่าตัวเป็นปราชญ์ เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นเพียงคำอธิบาย เพื่อให้เรารู้จักสถานะจิตชนิดนี้ แต่ถ้าใครอยากจะรู้เห็นจิตชนิดนี้ ก็จงมีสติทำจิตให้สงบ และปลดปล่อยความรู้สึกทั้งปวง แล้วท่านก็จะหมดทุกข์ได้ นั่นคือจุดสูงสุดที่พระพุทธเจ้าสอน

การเข้าถึงนิพพาน

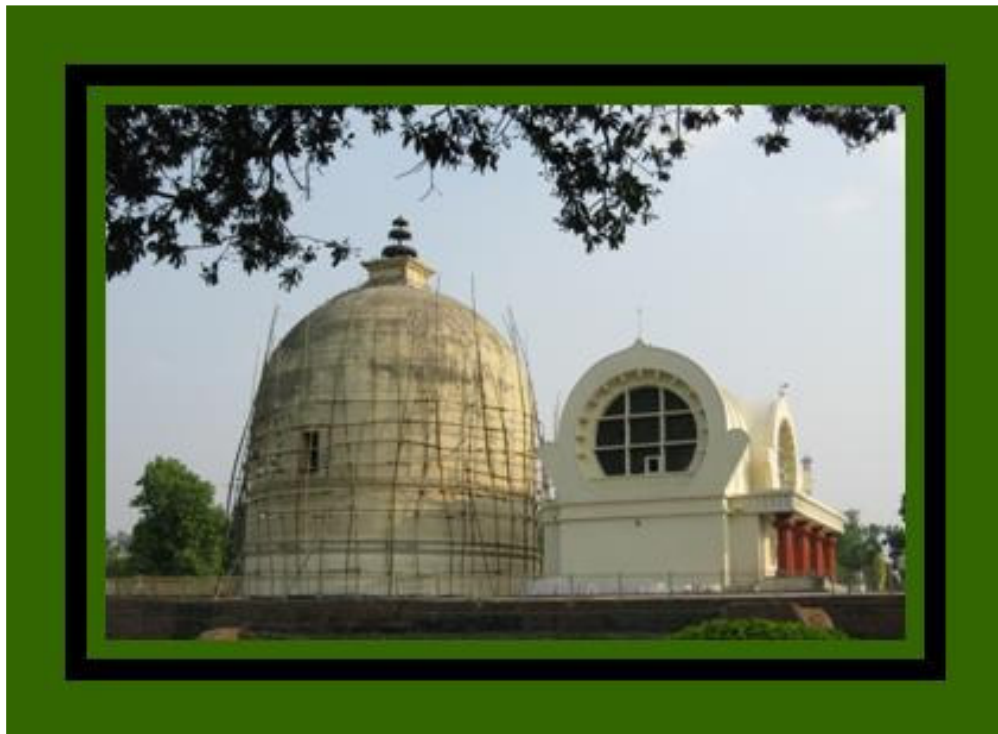
เมื่อพูดถึงนิพพาน บางคนคิดว่าเป็นเรื่องที่สูงเกินกว่าที่ตัวเองจะรู้หรือจะเข้าถึงได้ แต่บางคนกลับคิดว่าตัวเองไปเห็นนิพพานมาแล้วจากการทำสมาธิภาวนา จึงกล่าวได้ว่า คนทั้ง ๒ พวกนี้ โง่พอๆ กัน เพราะไม่รู้แจ้งพุทธธรรมโดยประการทั้งปวงเช่นเดียวกับคนที่แปลพระไตรปิฎกได้นิพพานคืออะไร มีสภาพเป็นอย่างไร แต่ยังมีอัตตาตัวตนที่ถูกถ้อมมั่นอยู่ในใจว่าฉันรู้เรื่องนิพพานได้คืออย่างถูกต้อง นี่คือคนธรรมดาที่ยังไม่รู้จักนิพพานนั่นเอง

ถ้าถามว่า นิพพาน คือ อะไร ? ก็ตอบได้ว่า นิพพานไม่ใช่อะไร ถ้าท่านยังไม่เข้าใจก็ควรหันมาสนใจเรื่องพุทธธรรมและฝึกฝนการปฏิบัติตามแบบฉบับที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้าโดยเร็วที่สุด ถ้าไม่โง่

๖๔: สิ่งที่ดีที่สุด

งมฉายจนเกินไป ท่านก็จะรู้แจ้งว่านิพพานคืออะไรได้อย่างถูกต้อง และเข้าถึงความระงับดับทุกข์ได้ในที่สุด ถ้าถามว่า ชีวิตคืออะไร ?

ตอบได้ว่า ชีวิตคือกระแสของความไหลเวียนเปลี่ยนแปลงทุกสรรพสิ่งที่หาความแน่นอนไม่ได้ เพราะกฎแห่งอนิจจตา คือความไม่เที่ยงที่ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งในโลกและจักรวาลนี้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีความทุกข์เป็นธาตุแท้ของชีวิต ในขณะที่ความสุขเป็นเพียงเงาของความทุกข์ที่บรรเทาไอร้อนลงเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่สิ่งที่สรรพสัตว์จะหลีกเลี่ยงไม่พ้นก็คือความทุกข์ แม้ว่าทุกชีวิตจะดิ้นรนหาความสุขอยู่ตั้งแต่จำความได้ จนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายก็ตาม ส่วนมากจะได้รับความสุขมากกว่าความสุข เพราะชีวิตขาดธรรมชาติหล่อเลี้ยงจิตใจ



ได้...เหมือนไม่ได้

ความทุกข์ไม่สบายใจอยู่ในใจเรา = เหตุอยู่ที่ใจ เมื่อทุกข์เกิดแต่เหตุให้ละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ แก่ที่เหตุ คือ แก่ที่กิเลส + ตัณหา + อุปาทานของเรา เช่น คนดำเนินทา = เป็นปัจจัยภายนอก แก่ใจ + ห้ามไม่ได้ แก่ที่ใจพิจารณาเหตุ ตรงที่รับอารมณ์ ชอบ + ไม่ชอบใจ แล้วกำหนดรู้ให้เป็นสักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น = จบไม่เกิดปัญหา + ทุกข์ ก็คือ ไม่ต้องไปนึกคิดปรุงแต่ง

เมื่อใดยังไม่คิดก็ไม่เกิดอะไรขึ้น แต่เมื่อความคิดเริ่มทำงานคิดตามตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส การรู้จักสังเกตุอารมณ์ความรู้สึก สำคัญมากจะเกิดปัญญาจะเกิดกำลังรู้เท่าทันอารมณ์ขึ้นมาเอง ทำให้ตัดโดยอัตโนมัติเวลาโกรธ สอนใจตัวเองก็ยังไม่หาย เพราะรู้อยู่ แต่ยังไม่ทัน รู้ไม่เท่าทันความจริง รู้ทันอารมณ์ยังไม่พอ ต้องรู้เท่าด้วยปัญญา รู้เท่าตามเป็นจริงว่าสิ่งนี้เป็นโทษ เป็นของไม่แน่นอนไม่ควรยึดมั่น (เป็นไตรลักษณ์) ถ้าไปเอาจริงจัง จะเกิดเป็นตัณหา อุปาทานขึ้นมา การตั้งสติคือการทำให้รู้เท่าทันต่อสิ่งนั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับเรา ก็ทำใจเหมือนกับไม่มีอะไร ใ้ทำอะไรก็เหมือนกับไม่ได้ เพราะถ้าตัวเราไม่มีเราก็คือไม่ได้ ไม่เสีย เมื่อเราไม่ได้เสียอะไรจึงไม่มีอะไรให้เราเป็นทุกข์

ซึ่งตามความจริงของชีวิตนี้ ถ้าเรามีสติปัญญามากพอจะมองเห็นมา
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของเราเลย มันเป็นเพียงความว่างเปล่า
จึงไม่ควรจะทุ่มเทเอาชีวิตเข้าไปผูกมัดเอาไว้นหมดความสุข ในการ
ฝึกทำใจไม่ให้ยึดติดกับทุกสิ่งนี้ แรกๆ เราอาจจะทำใจได้ลำบาก แต่ก็
ต้องตั้งใจฝึกฝน เพราะยังไม่เคยทำ ต่อไปถ้าทำบ่อยๆ รู้จักปลดปล่อย
ละวาง ร่างกายจิตใจก็จะสงบสุขขึ้น

บ้าน...ที่ปลอดภัย

การดับทุกข์ให้ดับลงตรงใจที่เป็นทุกข์ เช่นเดียวกับความ
บริสุทธิ์อยู่ที่ความไม่บริสุทธิ์ ความสะอาดอยู่ที่ความไม่สะอาด

- ถ้าเราคิดให้ถูกคิดได้พินิจพิเคราะห์ ดับทุกข์ได้ = ปล่อยวาง
- ไม่ต้องคิดถึงอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว ไม่ต้องคิดถึงอนาคตที่ยัง
มาไม่ถึงอยู่กับปัจจุบัน เมื่อมีเหตุที่ต้องคิด ให้คิดด้วยสติปัญญา ใน
อาการสงบเรียกว่า มีสติอยู่กับปัจจุบัน

- ถ้าพูดตามจริงแล้ว ชาติหน้ามีจริงก็ผิด ชาติหน้าไม่มีก็ผิดความ
เป็นจริงแล้ว ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย ถ้ายังมีกิเลสตัณหาชาติหน้าก็มีจริง
แต่ถ้าละเหตุ หมดกิเลส ชาติหน้าก็ไม่จริง

- ตามหลักพุทธศาสนา มี ๓๑ ภพ มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน นรก
เปรต อสุรกาย สวรรค์มี ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น

๖๗: สิ่งที่ดีที่สุด

- ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์อะไร ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้น โดยมีสติ รู้ทันปัญญา รู้เท่าว่าสิ่งเหล่านี้มีโทษ ยึดถือเข้าแล้วเป็นอันตรายทำให้ เป็นทุกข์ในภายหลัง เมื่อจิตรู้อย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือ มั่นไปเอง

- โลกธรรม ๘ เกิดขึ้นแล้วดับไป ใจเราไม่ต้องห่วงไหวกลัวย ตามเปรียบเหมือนอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย ฝนจะตก + แดดออก + หนาว เราเพียงแต่มองดูความเป็นไปทางหน้าต่าง โลกธรรมที่เกิด ขึ้นกับเราเหมือนธรรมชาติ เหมือนลมฟ้าอากาศควบคุมไม่ได้ ไม่อยู่ใน อำนาจเรา ทำได้เพียง พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง + ยอม ปลดปล่อย ให้เป็นไปตามธรรมชาติเช่นนั้น



ธาตุแท้...ของความรัก

- ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีโศก + ภัย เมื่อไม่มีรัก = โศก + ภัยจะไม่มี
- ความรัก + ความซัง เป็นของคู่กัน
- เมื่อเกิดความรัก จะเกิดทุกข์ทันทีว่า
- กลัวเขาจะไม่รักเรา กลัวเปลี่ยนใจไปรักคนอื่น
- วิตกกังวลกลัวใครจะมาแย่งของรักไป (คับแค้นใจ)
- ไม่เข้าใจกัน เข้าใจผิด ไม่ถูกใจ ไม่ทันใจ ก็เป็นทุกข์
- ทำให้เขาพอใจไม่ได้ ก็เป็นทุกข์
- ความทุกข์เหมือนกับห้วงเหว ความสุขเหมือนกับจับหางงูเห่า
- ความรักเปรียบเหมือนกำลังจับหางงูเห่าไม่นานงูเห่าก็จะแว้งกัดทำให้ได้รับความทุกข์ทรมาน หมายถึง จะเกิดความวิตกกังวล โกรธ คับแค้นใจ อิจฉาริษยา อาฆาต พยาบาท ผิดหวัง พลัดพราก สูญเสีย
- ความรักที่เห็นแก่ตัว ต่างคนต่างต้องการความสุขจากอีกฝ่ายหนึ่ง เส้นทางของความรักเกิดจากกามารมณ์ กามตัณหาต่างคนต่างพอใจในเนื้อหนังมังสา (รูป) + ทรัพย์สมบัติ ต่างคนต่างมีความหวัง จะได้รับความสุขจากเขา แต่เมื่ออยู่ด้วยกันแล้วไม่มีความสุขอย่างที่คาดหวังไว้ ต่างคนต่างเรียกร้องความสุขจากอีกฝ่าย แต่ได้รับ

- ความสุขไม่เพียงพอกับความต้องการ บางทีก็มีความสุขเลย มีแต่ทุกข์ ในที่สุดจึงแตกร้าง กลายเป็นอดีตไป

- ชีวิตจริงเป็นของ ขม เปรี้ยว เผ็ดร้อน จืด เน่าเหม็น ไม่มีรัก ไม่แต่งงาน เป็นลาภอันประเสริฐรักแท้ก็ไม่เอา เอาแต่รักที่บริสุทธิ์ ต่างคนต่างเข้าใจกัน รักด้วยความจริงใจ มีสุขด้วยการให้สิ่งใดไม่ถูกใจ ก็ให้อภัยกัน ต่างคนต่างคิดแต่จะให้ไม่เรียกร้องความสุขจากเขา จึงไม่มีการผิดหวัง มีแต่ให้ๆๆ ไม่ใช่มีแต่เอาๆๆ

สุขทุกข์...เหมือนจับคู่

การบวช เป้าหมายอยู่ที่ออกจากวัฏฏสงสาร พัฒนาจิตใจให้อยู่เหนือความเป็นสัตว์ + หญิง + ชาย ผัวเมียที่ผูกมัดกันเป็นความรักที่แคบจำกัด เฉพาะตัวต่อตัว ต่างยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นคู่ของเรา ความโศก + ทุกข์ใจจึงเกิดมีทุกขณะ พระพุทธเจ้าจึงห้ามพระมีเมีย การให้ของการบวช คือ การสละ สมบัติ ภรรยา ลูก ความสุขทางโลก (กามสุข)

การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ใช้ปัญญา หมายถึง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ตั้งสติ ระงับอารมณ์ ยินดี ยินร้าย เมื่อใจสงบ + สะอาดแล้ว จึงพิจารณา ไตร่ตรอง ตัดสินใจบนพื้นฐานของสติปัญญาคนที่ไม่เชื่อความรู้สึกที่เป็นอารมณ์ปรุงแต่งไปตามกิเลส ตัณหาใจจะไม่วุ่นวายไม่เป็นทุกข์

อุเบกขา คือเห็นตามความจริงว่าเป็นไปตามกฎแห่งกรรมว่าช่วยไม่ได้
แก้ไขไม่ได้ ไม่ว่าจะสุข + ทุกข์ ก็วางเฉย ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ปัญญา มี ๓ ระดับ

๑) ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน

๒) ปัญญาเกิดขึ้นจากการพิจารณาด้วยเหตุผล น้อมจิตที่จะ
แก้ปัญหาคิดใจของตัวเอง เริ่มแก้ปัญหาหายๆ ได้ลดละกิเลสได้ระดับ
หนึ่ง

๓) ปัญญาเกิดจากสมถ + วิปัสสนา จิตรู้แจ้งตามเป็นจริง เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถอนรากความโลภ โกรธ หลง ได้

แก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ การปล่อยวาง + ไม่ยึดมั่นถือมั่นใน
ขั้น ๕ + ทำใจไม่ให้เป็นทุกข์ มีแต่สุขสงบสบาย

* ความสุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี *

* นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง *

- ยึดทุกข์ = โคนงูเห่ากัด / ยึดสุข = จับหางงูเห่า (จะโดนแวงกัด
ภายหลัง) ดังนั้น ความสุข + ความทุกข์ อารมณ์พอใจ + ไม่พอใจ จึงมี
ค่าเท่ากัน ถ้าหลงไปยึดถืออารมณ์นั้น ก็จะทำให้ทุกข์โทษแก่เรา
เหมือนกัน



เส้นทางชีวิตผู้เขียน

เมื่อครั้งวัยหนุ่ม อารมณ์มักจะเหวี่ยงพุ่งจนเฉียวง่าย หากทำสิ่งใดหรือตัดสินใจอะไรสักอย่าง ก็มักจะทำลงไปอย่างทุ้ทุ้ง สั้นๆ ไม่ได้คิดหน้าคิดหลังให้ดีเท่าที่ควร จนเกิดติดเป็นนิสัย แล้วมาวันหนึ่ง...ชีวิตก็เกือบจะพลิกผันไปสู่การอำลาโลกด้วยการคิดสั้นไปกับเรื่องบางเรื่อง ที่คิดว่าแก้ไม่ได้ ทั้งๆ ที่มันเป็นปัญหาที่ไม่ใหญ่โตนัก แล้วในที่สุดก็หลุดรอดมาได้ เพราะในขณะที่ใช้ขวดฟาดลงมาที่บนหัวของตัวเองอย่างสุดแรง เพื่อหวังให้หมดสติแล้วปลัดตกลงดิ่งสู่ก้นแม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อจะได้จบสิ้นชีวิตหมดสิ้นปัญหาต่างๆ ที่กำลังรุมเร้า แต่เคราะห์บุญที่ยังไม่ถึงขนาด เพราะในขณะที่ขวดโบเช็งกระทบเข้ากับหัวอย่างแรง มันกลับเกิดมีสติ เกิดมีความสำนึกรู้ผิดรู้ชอบขึ้นมาแทนที่ จนได้ความคิดว่าทุกๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต จะต้องมียุทธศาสตร์แก้ไขได้เสมอ ไม่มีเรื่องใดที่แก้ไขไม่ได้

เมื่อกลับถึงบ้าน เปิดทีวีดูก็พบกับรายการธรรมะ ซึ่งมีหัวข้อธรรมชี้นำไปสู่การค้นหาตัวเองเพื่อความไม่มีทุกข์ จึงตัดสินใจหันมาศึกษาธรรมะด้วยการเริ่มต้นนั่งขาวถือศีล ๘ อยู่ระยะหนึ่ง จึงมีความมั่นใจว่าธรรมะเป็นสิ่งเดียวที่จะนำพาให้ชีวิตได้พบกับความสุขสงบเย็นที่แท้จริง จึงได้ตัดสินใจออกบวชตามรอยแห่งพระพุทธองค์ แล้วก็เริ่มใช้ชีวิตอยู่ตามป่าเขาถ้ำเนาไพร ศึกษาเรียนรู้ตนเองด้วยภาคปฏิบัติอยู่หลายปี จึงได้นำแนวทางและวิธีการต่าง ๆ มาบอกเล่า

เพื่อให้ท่านทั้งหลายจะได้มีชีวิตอย่างผู้ไม่มีทุกข์ แม้จะอยู่ในสังคม
หรือโลกที่กำลังยุ่งเหยิงตีบตันด้วยปัญญา แต่หากได้เรียนรู้ปฏิบัติ
ธรรมะ ชีวิตก็จะอยู่เหนือปัญหาและความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ท่านที่ต้องการติดต่อให้ส่งจดหมายไปที่

พระยุกุटना เตชปัญโญ

ตู้ ปณ. ๕๕ ปณ. กาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

การพิมพ์หนังสือธรรมะให้เป็นธรรมทาน ถือว่า
เป็นบุญอันยิ่งใหญ่มหาศาล เป็นสุดยอดของการให้ เป็น
ทานอันสูงที่สุดมีคุณค่าประโยชน์ประเสริฐมากที่สุด
ในชีวิตนี้ เพราะได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้เข้าใจชีวิตถึง
แก่นแท้ว่ามันมีสาระอะไรบ้าง ทำให้เกิดมีสติปัญญา
มีทางออกจากปัญหาชีวิต - ความทุกข์ ไปสู่ความสงบสุข-
หมดทุกข์ รู้วิธีแก้ไขความสับสนอลหม่านซุลมุลในชีวิต
ได้สำเร็จ ท่านที่ต้องการร่วมพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
เพื่อสร้างบุญกุศล อานิสงค์ให้กับตัวท่านเอง

ให้โทรติดต่อ....

๐๘๖-๑๖๓๓๕๖๕, ๐๘๓-๕๕๕๓๔๘๕