

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๑๘

## เรียนกรรมฐานเพื่ออะไร

ถ้าจะเทียบจิตของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่านกับจิตของพวกเรา จิตของพวกเรานี้มันเหมือนยุงตีกัน เหมือนยุงชกกัน ยุงกันอยู่อย่างนั้น ไม่มีเวลาสงบ ยุงอยู่ตลอดเวลา

จิตของท่านผู้บริสุทธิ์เหมือนน้ำนิ่งที่ใสสะอาดเต็มที่แล้วนิ่ง แต่จิตที่บริสุทธิ์ไม่ได้เหมือนน้ำ เพราะจิตไม่ใช่วัตถุ แต่ก่อนก็เป็นจิต “สภายุง” ตีกันชกกันเหมือนจิตเราทุกคน จิตที่เป็นสภายุงชกกันต่อยกันอยู่ตลอดเวลา จะมีกรรมกรที่โหนดตัดสิน มาแยกออก พันกันกับอารมณ์ต่างๆ อยู่ตลอดเวลา นักมวยขึ้นชกกันบนเวที เขายังมีกรรมกรแยกกรรมกรตัดสิน แต่สภายุง สภายุงนี้ไม่มีใครแยกใคร ต้องต่างคนต่างสู้กันอยู่บนเวที

สภายุงหรือสภายุงไม่หยุดบนหัวใจ ไม่มีเวลาให้น้ำ พักแรงบ้างเลย แม้มล็ดลูกคลุกคลานเพราะถูกต่อย ก็ยอมทนทุกข์อยู่บนเวทีนั้นแหละ ไม่ทราบใครจะแยกใคร หากจะมีผู้ไปแยกพอให้ได้หายใจบ้าง ก็ไม่ยอมให้แยก ทำไมจึงไม่ยอมให้แยก? ก็ธรรมดาจิตที่กำลังตกอยู่ในสภาพ “สภามวยยุง” นี้ มันซุ่มมุ่นวายด้วยความโลภ ความโกรธ ความลุ่มหลงมาก ไม่เห็นอะไรดีกว่าสิ่งเหล่านี้ มีสิ่งเหล่านี้เต็มหัวใจแล้ว ราวกับจะเหาะเหินเดินฟ้าได้ เพลินกับมันจนไม่รู้จักเป็นจักตาย เหมือนไม่มีป่าช้ากับโลกเขาโน่นนะ มัวว่าแต่จะมั่งมีดีเด่นอยู่ตลอดเวลา ครูอาจารย์สั่งสอนไม่ยอมฟัง อรรถธรรมไม่ยอมอ่าน อ่านแต่ความโลภ โกรธ หลง วันยังค่ำ เกิดเป็นวันเวลา เตรียมหาแต่ความรื่นเริงด้วยข่าวนั้น ข่าวนี้นี้ ด้วยบทเพลงต่างๆ หลับและตื่น ในใจหมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ความทุกข์นั้นยอมรับว่าทุกข์ แต่ไม่ยอมหาทางออกด้วยอุบายที่ชอบ ใจจึงเหมือนสภามวย ไม่ยอมให้ใครแยกออกจากสิ่งเหล่านี้ ปล่อยให้ตะลุมบอนกันไปแบบไม่มีจุดหมายปลายทาง เป็นอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน หลับตื่นลืมตาเต็มไปด้วยความอยากความหิวโหย ด้วยอำนาจแห่งความโลภ ความโกรธ ความลุ่มหลงมกมาย ราวกับจะตายกับโลกเขาไม่เป็นด้วยอำนาจแห่งความโลภ

ความทุกข์ที่ได้รับเพราะสิ่งเหล่านี้ทำพิษจนหาที่เก็บไม่ได้ ทุกข์ถึงขนาดน้ำตาวิ่งไปด้วยในบางครั้ง ก็ยังพันกันอยู่ไม่ยอมหยุด ไม่ยอมให้ใครแยก คือ ไม่ยอมหวนระลึกเทียบอรรถเทียบธรรมเครื่องนำออกจากทุกข์ ไม่ยอมเทียบเหตุเทียบผล ความผิดถูก ดีชั่ว สุขทุกข์อย่างไรบ้างเลย ใจไม่ยอมคิดอ่านและเชื่อฟังสารคุณบุญบาปจากใครบ้างเลย นอกจาก

ชุลมุนวุ่นวายอยู่กับเรื่องของตัวเอง ไม่ชอบให้ใครไปยุ่ง ไม่ชอบให้ใครไปช่วยแยกช่วย เตือน

ผู้สามารถแยกความทุกข์ของสัตว์ออกได้ด้วยอุบายที่ฉลาดแหลม ก็คือพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ รองลงมาก็ได้แก่ครูอาจารย์ที่ท่านเชี่ยวชาญทางด้านธรรมาปฏิบัติ แต่ใจไม่มีใครชอบ ธรรมดาจิตในสภามวยยงนี้ มันไม่ค่อยชอบด้วยเหตุด้วยผลที่เป็นอรรถเป็นธรรม จึงหาความสุขไม่เจอ เมื่อยังยุ่งอยู่ตราบไต่ ความสุขก็ไม่มีทางเกิดขึ้นได้ตราบนั้น ก็ปี ก็เดือน ใจก็เป็นดังสภาพที่เคยเป็น ยุ่งกันอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ใดเกิดขึ้นก็คล้อยตามมัน เชื่อมันเสียทุกอย่าง เพราะไม่มีเหตุผลเป็นเครื่องทดสอบกันพอจะแยกแยะให้รู้ผิด รู้ถูก พอมีทางฝืนกันบ้าง

ถ้าพูดถึงใจที่รักใคร่ในอรรถในธรรมอยู่แล้ว ก็มีทางฝืนได้ ดังเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติกันอยู่เวลานี้ ตามธรรมดาการปฏิบัติ การฝึกหัดดัดแปลงตัวเอง ก็คือ การฝึกกรรมานจิตใจ การกดขี่บังคับจิต เพื่อไม่ให้พลิกแพลงไปในสิ่งที่ผิด อารมณ์ที่ผิด ก็ต้องเป็นการฝืนและเป็นความลำบาก ที่เรียกว่าทำงานด้วยความทุกข์ลำบาก แต่ก็ฝืนทำไป เพราะเล็งเห็นคุณค่าของงาน ผู้อบรมธรรมย่อมเป็นผู้หนักแน่นทางเหตุผล เหตุผลว่าอย่างไรก็พยายามทำตามนั้น แม้จะยากลำบากก็ทน เพราะเชื่อเหตุเชื่อผล ได้แก่เชื่อธรรม

ผู้ไม่เชื่อธรรม ก็คือ ผู้ไม่เชื่อเหตุเชื่อผล ทำตามความชอบใจของตน และก็ความชอบใจเหล่านั้นแหละ มันพาลงเหวลงบ่อให้จมดิ่งลงไปเรื่อยๆ จนหาทางพ้นตัวไม่ได้ แต่ก็ไม่ยอมเห็นโทษ จึงเป็นความลำบากที่จะเจอความสุขความสบาย มนุษย์ที่ไม่มีขอบเขตเหตุผลมีมากเพียงไร ก็เท่ากับช่วยกันก่อให้เกิดความยุ่งเหยิงวุ่นวายมากเพียงนั้น

ถ้าตามกำเนิดและฐานะมนุษย์เราคืออยู่มาก เพราะมนุษย์เราฉลาด ฉลาดหลายแง่หลายมุมที่สัตว์ไม่เคยมี ถ้าฉลาดตามมนุษยธรรม มนุษย์สามารถทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์และสัตว์ได้มาก ไม่มีสัตว์จำพวกใดเป็นคู่แข่งได้ แต่นี่ไม่เป็นเช่นนั้นกลับตรงข้าม มนุษย์มีมากเท่าไรมักยกตนเป็นหนึ่งเสมอ เข้าข้างตัว เห็นแก่ตัว โดยอาศัยความฉลาดเข้าสนับสนุน รู้สึกไม่มีใครเกินมนุษย์ที่ไร้เหตุผลไปได้ เมื่อการเข้าข้างตัวมีมาก ก็เห็นคุณค่าของคนอื่นมีน้อย นอกจากจะเห็นคุณค่าของตัวเองเด่นๆ เท่านั้น ทั้งๆ ที่ต้องอาศัยเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แต่คุณค่าทั้งหลายก็มาเข้าตัวเสียเองนั่นนะ มนุษย์อุบาทว์ขาดคุณธรรมในใจ น่าคบ น่าตายใจด้วยไหม?

มนุษย์ที่เกิดความเดือดร้อนอยู่ทุกวันเวลา หรือแต่ไหนแต่ไรมา ก็เพราะเหตุนี้เป็นส่วนใหญ่ที่พาให้เป็น รวมแล้วก็เรื่องของกิเลส สิ่งสกปรกเป็นแนวหน้าพาให้ทำ ไม่ใช่เรื่องอื่นใด

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องแยกแยะระหว่าง ธรรมกับกิเลส ออกเทียบเคียงคุณค่าสารคุณ เพื่อถือเอาประโยชน์และชำระโทษตามความจริง จะเป็นอย่างไรก็ต้องแยกละ ถ้าอยากเป็นมนุษย์ผู้ดีมีความสุข ความสมหวัง

สมมุติว่า “จิต” เป็นสภายุง เราก็พยายามแยกแยะจิตของเรา เฉพาะอย่างยิ่งระหว่าง ชันธ กับ จิต ที่เกิดความทุกข์ความลำบากในที่ใด จุดใด แต่ก่อนที่ไม่เคยพิจารณา ขณะเป็นทุกข์ไม่สบายกาย แต่ใจมักเกิดความเดือดร้อนขึ้นภายในเสมอ ทั้งที่ใจไม่ได้เป็นไข้เลย ที่ใจเป็นทุกข์ด้วยนั้น ก็เพราะปกติไม่อยากจะเกิด ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น แม้เป็นขึ้นก็อยากให้หาย ความอยากทั้งนี้ มันเป็นเรื่องของ “ตัณหา” คือ ความบกพร่องต้องการ ทำให้ใจหิวโหย ทำความอยาก ความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าอยากในทางผิดมากเพียงไร ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มความทุกข์มากขึ้น และผลที่เกิดขึ้นจากความหิวโหย ก็คือความทุกข์นั่นเอง

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรปรารถนาอย่างนั้นโดยปราศจากเหตุผล จะแก้ไขอย่างไร? ด้วยหยูกด้วยยาหรือด้วยอรรถด้วยธรรม? ก็พิจารณาไปตามเหตุตามผลนั้น ควรจะฉีดยาก็ฉีด ควรจะรับประทานยาก็รับประทาน ควรอย่างไรก็ทำไปตามเหตุผลที่ควร ระวางทางภายใน คือ ใจ อย่าให้ไปยุ่งให้เกินเหตุ จนเป็นโรคตัณหา สมุทัย ขึ้นมาภายในใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่หนักมาก และทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าโรคทางกายเสียอีก เพราะทุกข์ทางกายเป็นทุกข์ในชั้นธรรมา ไครๆ ก็เป็นไปได้

ส่วนทุกข์ทางใจนี้เกิดเพราะอำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ผิดธรรมดา ทุกข์ทางร่างกายเป็นเพราะความแปรปรวน ความผิดปกติของธาตุ จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ทุกข์ทางใจนี้ ร้อยทั้งร้อยเกิดขึ้นเพราะอำนาจของกิเลส ตัณหา ความหิวโหยทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องใช้เหตุผล ทุกขปริเวทนาเป็นขั้นที่ไหน ก็พิจารณาแก้ไขไปตามเรื่อง และให้ทราบเสมอว่านั่นเป็นอันหนึ่ง ซึ่งเป็นสมบัติกลางที่เราได้อาศัย แต่ไม่ถือว่านั่นเป็นเรา เป็นของเรา เป็นต้น นี่คือวิธีการแยกแยะระหว่างชันธกับจิต จะเป็นขึ้นมากน้อย ก็ปฏิบัติไปตามเรื่อง แก้ไขกันไปตามความสามารถที่จะเป็นไปได้ และพยายามรักษาจิตใจ อย่าให้กำเริบไปยึดไปถึง ไปวุ่นวายกับเขา จะเป็นทุกข์สองชั้น คือ ทุกข์ทางกายเป็นเหตุ เมื่อเพิ่มทุกข์เป็น ๒ ทุกข์ ก็ยังเป็นทุกข์หนัก

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงใคร่ครวญด้วยสติปัญญา อย่าหละหลวมลืมนิ้ว ไม่เหมือนผู้ไม่ปฏิบัติธรรมทั่วๆ ไปเลย เวลาเกิดทุกข์ก็ต่างกัน ผู้ปฏิบัติธรรมพอมีทางหลบหลีก มีทางแยกแยะ มีทางผ่อนคลายด้วยอุบาย ถึงจะเป็นมากก็พอแบ่งเบาตัวได้ ไม่ได้ยก แบก ทามกันทั้งหมด ไม่ได้แบกกันทั้งความทุกข์กายและความทุกข์ใจ

ระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับผู้ไม่เคยปฏิบัติธรรม เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย จึงผิดกันอยู่มาก การสอนธรรมนั้น คิดว่าสอนโดยถูกต้องตามที่เคยปฏิบัติมาและเข้าใจมาบ้างแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักธรรม การปฏิบัติก็ปฏิบัติเรื่องธาตุ เรื่องชั้นที่มันสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับใจเราตลอดเวลาที่แหละ จะปฏิบัติที่ไหน ปฏิบัติอย่างนี้ถูก เรื่องอื่น ๆ ก็ถูก

เรื่องภายนอกเกี่ยวโยงกับใคร ๆ สิ่งแวดล้อมใด ๆ นั้นมันห่างจากตัวเรามาก ไม่เหมือนชั้นกับจิตที่ติดแนบอยู่กับเรา เมื่อถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา มันติดอย่างสนิทแยกกันไม่ออก ที่แยกไม่ออกก็เพราะไม่แยก และไม่พยายามจะแยก เพราะไม่เข้าใจแยก พยายามพิจารณาให้รู้ เมื่อพอเข้าใจบ้างแล้วก็พยายามแยก พยายามพิจารณาให้รู้ตามความจริงของมัน ตามสัตตตามส่วนที่มันเป็นขึ้นมากน้อย

เวลาปกติไม่เจ็บป่วยก็ทราบธาตุชั้นเป็นปกติ เวลาแสดงความแปรปรวนขึ้นมา ในลักษณะต่างๆ ก็ทราบว่าธาตุชั้นแปรปรวน แต่ใจอย่าให้แปรปรวนไปตาม เพราะใจไม่มีโรคชนิดนั้น อย่าหาเรื่องโรค คือ อารมณ์ที่เกี่ยวกับร่างกายแปรปรวนนั้น เข้ามาแทรกสิงใจหรือเสียดแทงใจให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เป็นโรคภายในใจอีกต่อหนึ่ง ซึ่งสำคัญและหนักมากกว่าโรคทางกาย

นี่คือวิธีการเรียนเรื่องของตัวเอง ปฏิบัติต่อตัวเอง ปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้องตามหลักธรรม จะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย มีความสงบสุขอยู่ภายใน แม้โรคจะเกิดขึ้นในกายมากน้อย ใจก็ไม่เป็นทุกข์ไปด้วย เพราะเรื่องความตายนั้นมอบให้ธาตุชั้นไปเสีย เรื่องความเป็นอยู่ของชั้น ก็มอบให้เป็นอยู่ธรรมดาของเขา ไม่ขัดขึ้นป็นเกลียวคติดิธรรมดา จะฝืนธรรม แม้ชั้นเป็นอยู่ ก็เป็นอยู่เพื่อจะไป เพราะมีความแปรสภาพตามหลักธรรมชาติของเขาอยู่ตลอดเวลาที่ ไม่มีพักกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน แปรอยู่อย่างนั้น เมื่อแปรไปมากก็แสดงอาการวิกลขึ้นมาให้เราทราบทุกระยะ เช่น เจ็บท้อง ปวดศีรษะ จับไข้ ได้พยาธิต่างๆ การกำหนดรู้ชั้นและอาการของชั้นที่แสดงออกหรือไม่แสดงออก เรียกว่า “เรียนกรรมฐาน”

“กรรม” แปลว่าการกระทำ “ฐาน” คือ ที่ตั้งแห่งงาน คือ ทำงานภายในกายในใจนี้ งานนี้เป็นงานใหญ่โตมาก การรื้อภพ รื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหาอาสวะ ที่เป็นข้าศึกแห่งใจ และเป็นเครื่องส่งเสริม “วิภูฏะ” ให้ยืดยาว จะต้องรื้อที่กายและจิตนี้ จะต้องรื้อด้วยงานนี้ คือ การทำกรรมฐาน ดังท่านว่า “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ” เป็นต้น จิตมันยึดถือสิ่งเหล่านี้เป็นเนื้อเป็นหนัง เป็นชีวิตจิตใจจริงๆ แต่เริ่มเกิดเป็นภพเป็นชาติมา เส้นด้ายยาวๆ หรือ ขาวๆ ยาวๆ มันก็ว่า “ตน” เสีย อะไรอยู่ในนี้ถือว่าเป็นตนเสียสิ้น ผมก็ว่าเป็นตน ขน เล็บ ฟัน ก็ว่าเป็นตน ทุกสิ่งทุกอย่างที่สกปรกโสภณขนาดไหน ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ ก็ว่าเป็นตน เป็นต้นไปเสียหมด เพราะฉะนั้น ตัวคนๆ หนึ่งจึงเต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสภณ เมื่อสิ่งเหล่านี้มาเป็นตัวของเราอย่างแน่นหนาแล้ว เราจะหาความสะอาดในจิตใจได้อย่างไร เพราะเต็มไปด้วยความสกปรกแห่งการยึดการถือ?

เพื่อความสะอาดภายในใจ จำต้องอาศัยสิ่งสกปรกโสภณเหล่านี้เป็น “ปุ๋ย” เป็นอาหารหล่อเลี้ยงธรรม คือ พิจารณาส่งเหล่านี้ด้วยปัญญา ให้เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนไปโดยลำดับว่า “นี่กองทุกข์ นี่กองอนิจจัง นี่กองอนัตตา” ต่างหาก มิใช่เรา มิใช่ของเรา มิใช่ของใครทั้งสิ้น เป็นแต่เพียงอาศัยกันชั่วคราวเท่านั้น พอถึงกาลผ่านไปของเขา นี้เรียกว่า เรียนเพื่อรู้ เพื่อละ เพื่อเอาชนะกิเลสหรือเอาชนะตัวเอง เนื่องจากใจเคยถือกิเลสเป็นตัว เป็นเรา เป็นของเรามา นาน

การพิจารณาร่างกายส่วนต่างๆ โดยสม่ำเสมอ จิตก็มีหลักยึดและเป็นวิหารธรรมแก่ตัวเอง คือ มีความร่มเย็น มีความสงบสบาย ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่เห่อเหิม ไม่เดือดร้อน วุ่นวายไปตามกระแสโลก ที่พัดผันอยู่ตลอดเวลา

เวลาถูกลบสูตรจะบวชพระ ทำไมอุปัชฌาย์ทั้งหลายจึงสอน “กรรมฐาน ๕” ให้ทุกรายไป? แม้พระอุปัชฌาย์นั้นๆ จะไม่สนใจกับกรรมฐาน แต่กฎข้อบังคับ ซึ่งเป็นหลักตายตัวของพระพุทธรเจ้าที่สอนไว้ในขณะที่ถูกลบสูตรทั้งหลายบวชพระบวชเณร ต้องสอนกรรมฐาน ๕ ให้ ละเว้นกรรมฐานเสียมิได้ ถึงระยะที่จะต้องสอนกรรมฐานก็ต้องสอน “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา” สอนอนุโลม ให้พิจารณาแบบอนุโลมและพิจารณาแบบปฏิโลม ถอยไปถอยมา เพื่อให้เกิดความชำนาญชาญ ให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้อง ละเอียดลออไปโดยลำดับๆ

อุปัชฌาย์ทั้งหลาย เวลาบวชถูกลบสูตรต้องสอนกรรมฐานนี้ให้ เพราะนี่เป็นเครื่องมือที่ถือเป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญในการถอดถอนกิเลส ตัณหา อาสวะ อุปาทานทั้งหลายออกได้ ท่านว่า “ตจปัญจกรรมฐาน” กรรมฐานมีหนึ่งเป็นที่ทำ ท่านจึงครอบว่าเป็นที่ห้า เกสา

โลมา นขา ทันตา ตโจ ตลอดอาการ ๓๒ มีหนังหุ้มห่อไว้ ตโจ คือ หนัง จึงเป็นที่รวม  
กรรมฐานทั้งหลาย

เมื่อบอกกรรมฐานทั้ง ๕ แล้ว ท่านก็อธิบายที่เกิด ที่อยู่ ตลอดความแปรสภาพของ  
กรรมฐานนั้นโดยละเอียด เพื่อผู้เริ่มบวชใหม่จะได้เข้าใจในกรรมฐานบทนั้น แล้วไปปฏิบัติ  
ตามจนรู้แจ้งเห็นจริงตามนั้นโดยลำดับแห่งการพิจารณาโดยสม่ำเสมอ ใจย่อมไม่ตื่นเต้น  
ไม่เห่อเหิม เพราะรู้ตามความจริงทั้งข้างนอกข้างใน เนื่องจากเป็นสภาพเหมือน ๆ กัน

การพิจารณากรรมฐานดังกล่าว ย่อมกำจัดสิ่งเป็นภัยได้หลายอย่าง อย่างน้อยก็  
ระงับภัยให้เบาลง เช่น เคยกลัวผี กลัวเปรต กลัวเสือ กลัวช้าง กลัวงู ไม่มีขอบเขตเหตุผล  
ก็พยายามบังคับจิตใจ ให้ระล่อมเข้าวังเหตุผลได้ ดังคนเคยกลัวผีเป็นต้น ก็ซักถามผู้กำลัง  
กลัวผีว่า “ผีที่ไหนมี นอกจากความคิดความปรุงแต่งของจิตคิดหลอกตัวเองต่างหาก ผีก็ผี  
ซี นี่คือป่าช้าอยู่แล้วในตัวเราน่า ร่างกายของเราก็ถูกบรรจุอะไรเข้าไว้ ไม่รู้ที่ซากก็ศพ สัตว์ก็  
ประเภทที่บรรจุเข้าไว้ในป่าช้าผีดิบอันนี้ รู้อย่างนี้แล้ว จะไปตื่นเต้นหลงใหลกับป่าช้าที่ไหน  
อีก? ออกจากนี้ก็เดินเข้าไปเตาไฟ เตาไฟในครัว มันเป็นที่เผาอะไรบ้าง? ดูเอาในครัวซึ่ง  
เป็นที่ปรุงอาหารชนิดต่างๆ เราไม่เห็นกลัว แต่ซากผีภายนอกกลัว ส่วนซากเป็ด ซากไก่  
ซากปู ซากปลา และซากสัตว์ชนิดต่างๆ คนหาไม่จบ ที่นำเข้าไปเผา ไปต้มแกง อยู่ในครัว  
ไฟ ไม่เห็นกลัวกัน ทั้งนี้เพราะความเข้าใจมันไขว่ไขวไปต่างๆ ที่ให้เกิดเป็นภัยแก่ตัวเอง  
เช่น ความกลัวผีเป็นต้น

ความกลัวนั้นแลเป็นภัย เพราะความกลัวเป็นสาเหตุที่ผลักดันออกมาจากกิเลส  
โดยตรง จึงบีบคั้นจิตใจให้ได้รับความทุกข์ลำบาก เมื่อพิจารณาว่าความกลัวเป็นตัวภัย ซึ่ง  
เกิดจากจิตใจ ไม่ใช่ผีเป็นภัย ใจก็ไม่กลัว ความรู้ชัดว่า จิต ผู้กลัวเสียเอง เป็นภัยแก่ตัวเอง  
เมื่อรู้ภัย คือตัวเสียเองแล้ว ก็จะไม่เที่ยวกลัวลมกลัวแล้งที่ไหน ให้เป็นบ้าเพิ่มขึ้นอีก การ  
เยี่ยมป่าช้านอกก็หมดปัญหาไปเอง เพราะรู้ป่าช้าที่อยู่กับตัวแล้ว

การไปเยี่ยมป่าช้าทุกวัน มีอะไรนะที่ป่าช้านั้น? ก็มีคนตายเก่า ตายใหม่ เกลื่อนอยู่ที่  
นั้น ทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งเด็ก ทั้งหนุ่มสาว เต่าแก่มีมาก เพศและวัยด้วย ซึ่งเป็นจำพวกที่  
หมดความหมายในร่างกายแล้วทั้งสิ้น

เวลาไปเยี่ยมป่าช้า ใจมีความหมายอย่างไรบ้าง? ในการเยี่ยม ถ้าใจเป็นไปด้วย  
ความเกลียด ความรังเกียจ ความเบื่อหน่ายเกลียดชังแบบโลกๆ ก็ย่อมผิดทางของการ  
เยี่ยมป่าช้า ที่ถูกต้องพิจารณา ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งคนตายที่อยู่ในป่าช้า ทั้ง  
พิจารณาให้เห็นเป็นอย่างนี้ไปทั่วโลกแดนดิน ว่าไม่มีรายใดจะฝืนความเป็นอย่างนี้ไปได้

ทั้งเขาทั้งเรามีสภาพเป็นอย่างนี้ด้วยกัน เมื่อถึงคราวแล้ว พิจารณาแล้ว พิจารณาเล่า ซ้ำๆ ซากๆ กลับไปกลับมาหลายตลบทบทวน เพื่อจิตได้เกิดความสลัดสังเวชนในความจริงนั้น เกิดความชำนาญ และคล่องแคล่วแกว่งกล้าขึ้นมาโดยลำดับๆ อุปาทานแม้จะเคยฝังลึกถึงชั่วหัวใจก็ต้องหมดไป หมดไป

คำว่า “อุปาทาน” คือ ความยึดมั่นถือมั่น ในขั้นธว่าเป็นตน เทียบยึดมั่นยึดนี้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง โดยอิสระเสรี จิตไปเที่ยวอาศัยอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ราวกับคนบ้านแตกสาแหรกขาด ไม่มีบ้านเรือนเป็นของตน ไปเที่ยวขออาศัยเขาอยู่เป็นวันๆ ลำพังตัวเองไม่มีอำนาจ ไม่มีวาสนา ไม่มีหลักมีเกณฑ์ ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอำนาจ วาสนา มาเป็นตัวของตัวเอง จึงเกิดความเดือดร้อนอยู่มิวาย เพราะความคิดผิด ยึดผิด

เมื่อพิจารณาแยกแยะหลายครั้งหลายหน จนเห็นตามความจริงโดยลำดับ ใจก็พอทรงตัวไว้ได้ แม้ยังรู้และปล่อยวางไม่ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อสติปัญญาที่กำลังพอตัว ย่อมรู้ตลอดทั่วถึง ไม่ต้องอาศัยพึ่งพิงเขาด้วยอำนาจของอุปาทานอีก เราก็คือตัวของเราขึ้นมา ใจก็อยู่ด้วยความสงบร่มเย็นในขั้นเริ่มแรก และขั้นกลาง และมีความเกษมสำราญ ในขั้นปล่อยวางอุปาทานได้โดยสิ้นเชิง

ท่านสอนกรรมฐาน ท่านสอนอย่างนี้ ให้พิจารณาอย่างนี้ พิจารณามาก ยิ่งพิจารณา มากจิตยิ่งมีความกระฉ่างแจ่งไปโดยลำดับ ทะลุปรุโปร่งไปทั้งภายนอกภายใน เป็นความสง่าผ่าเผย งามอาจ กล้าหาญ ไม่สะทกสะท้านกับอารมณ์ต่างๆ ที่เคยเป็นภัยต่อใจ เวลาใจชำนาญจริง ๆ ในด้านความจริงเกี่ยวกับการพิจารณาร่างกาย เพียงกำหนดปั๊บ ปัญญาจะทะลุไปทันทีทันใด ไม่ว่าร่างกายของสัตว์ ของบุคคลภายนอก เมื่อสติปัญญามีความชำนาญแล้ว กำหนดสิ่งใด ร่างใด จะพุ่งทะลุไปอย่างรวดเร็ว พอตามองเห็นสัตว์ เห็นบุคคล แต่สติปัญญาจะไม่มองเห็นธรรมชาติของสัตว์ของบุคคล ตามที่เป็นอยู่นั้นเลย แต่จะมองเห็นแบบกรรมฐาน แบบที่ตนเคยพิจารณามาแล้วอย่างไหนนั่นแล ไม่มองแบบธรรมชาติที่เคยมอง เคยรู้ แต่จะมองเป็นปัญญาภาครกรรมฐานไปที่เดียว พอกำหนดปั๊บ ปัญญาจะพุ่งเข้าถึงจุดที่ตนเคยพิจารณามาแล้วอย่างไร นี่คือความชำนาญในการปฏิบัติธรรมจากกรรมฐานห้า

เราเรียนเขียนหนังสือ ที่แรกเขียนแล้วลบ ลบแล้วเขียนใหม่ ไม่เป็นตนเป็นตัว พออ่านออกบ้าง อ่านแล้วลืมบ้าง ลืมแล้วอ่าน เขียนแล้วลืม ลืมแล้วเขียนใหม่อยู่อย่างนั้น เขียนไปเขียนมาหลายครั้งหลายหน ซ้ำๆ ซากๆ ก็เริ่มเป็นตนเป็นตัว อ่านออกเขียนได้ เป็นลำดับๆ ต่อไปหลับตาเขียนก็ได้ เพราะความชำนาญ แต่เวลาจะอ่านต้องลืมตา แม้จะ

ชำนาญเพียงไร มันผิดกันที่ตรงนี้แหละ ชำนาญขนาดไหนก็ตาม การอ่านหนังสือต้องลืมนตา ไม่ลืมนตาไม่เห็น ผิดกับฟังเสียง

การพิจารณากรรมฐานส่วนต่างๆ ทางด้านปัญญา เมื่อชำนาญแล้ว หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น เพราะใจและปัญญาเป็นผู้รู้ เป็นผู้เห็นต่างหาก นี่ท่านเรียกว่า “งานกรรมฐาน คืองานรื้อโลก รื้อสงสาร รื้อภพ รื้อชาติ รื้อกิเลส ตัณหา รื้อด้วยการพิจารณาทางสติปัญญา เพราะฉะนั้น กรรมฐาน มีกรรมฐาน ๕ เป็นต้น จึงจำเป็นมากเวลาพระท่านบวช ต้องได้ มอภกรรมฐานห้านี้เป็นอาวุธสำคัญ ฟาดฟัน กิเลสตัณหาอาสวะ ความยึดมั่นถือมั่นสำคัญ ผิดต่างๆ ก่อน ว่าสวयว่างาม ว่าเป็นนิจจัง คือ ความเที่ยงแท้ถาวร เป็นสุข เป็นอิตตา สติปัญญาทำลายกองสมมุติที่หนาแน่นเหล่านี้ให้แตกกระจายไปจากจิตใจ จิตใจจะได้เป็นตัวของตัวเอง เพราะเห็นถูกต้องตามหลักธรรม จะไม่ยึดสิ่งนั้น ฟังสิ่งนี้ ซึ่งเป็นของปลอมว่าเป็นตัวขึ้นมา แล้วตัวก็กลายเป็นพวกจอมปลอมไปด้วยสิ่งเหล่านั้น หาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้

ท่านสอนนี้ สอนเพื่อให้ใจได้หลักได้เกณฑ์ คือ รู้เห็นตามความเป็นจริง

ผู้ปฏิบัติธรรมแบบนี้ย่อมเย็น อยู่ที่ไหนก็เย็น อุบายต่างๆ ผุดขึ้นทุกวันและรู้เท่าทัน อะโรมาสัมผัสสัมพันธทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แม้อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจก็รู้ทัน เมื่อ สติปัญญาอยู่กับตัวอยู่แล้ว อะไรๆ ผ่านก็รู้ทันทั้งนั้น แต่ก่อนนั้นไม่ทัน คิดเสียจนร้อนเป็น ฟืนเป็นไฟก็ยังไม่ทราบว่าจะไรเป็นอะไร กิเลสมาเอาเครื่องโนไปกินหมดยังเหลือแต่หนัง ห่อกระดูก ก็ยังไม่ทราบว่าอะไรหายไป เพราะสติไม่ทัน ปัญญาไม่มี ถ้าปลุกอยู่เรื่อยๆ ด้วย ความเพียร สติก็มี สติก็แก่กล้า ปัญญาก็สามารถ อะโรมาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือปรุขึ้นภายในจิตใจ จึงเหมือนปลุกสติปัญญาขึ้นพร้อมในขณะเดียวกัน ทั้งพิจารณา อย่างรวดเร็ว และปล่อยวางได้อย่างทันอกทันใจ นี่คือการแคล้วคล่องว่องไวของ สติปัญญา ที่ท่านนักปฏิบัติเคยดำเนินมา เป็นสติปัญญาที่เกรียงไกรทันสมัยกับกิเลส ประเภทดาวเทียม

สติปัญญานั้นแลเป็นเครื่องมือสังหารกิเลส ที่ก่อตั้งขึ้นมาเป็นภพเป็นชาติ ออกแม่ แพร่ลูก แพร่หลานขึ้นมา ตั้งบ้านเรือนอยู่ภายในใจสัตว์โลก

เราต้องเรียนและปฏิบัติธรรม เพื่อตั้งเป็นกองทัพขึ้นต้านทานต่อสู้ ครอบอย่าง สะบั้นหันแหลกกัน จนกองทัพกิเลส ตลอดลูกหลาน ปู่ย่าตายายของมันถูกทำลายลงไปหมดไม่ให้มีอะไรเหลืออยู่ภายในจิตใจนั้นแล ภพชาติก็หมดไปเอง ความสุขชนิดอัศจรรย์เหนือโลก ไม่ต้องไปเรียกร้องหาที่ไหน เมื่อกิเลสตัวก่อเหตุให้เกิดความทุกข์ความทรมาน สลายตัวลงไปมากน้อย ความสุขก็เกิดขึ้นมา กิเลสสลายตัวไปหมด ความสุขก็ปรากฏเต็ม



ภูมิภายในจิต เท่าที่จิตไม่มีความสุขก็เพราะกิเลสมาแย่งเอาไปกินหมด คนทุกข์มาให้เรารับ เสวย พอฆ่ากิเลสตายหมดแล้ว ความสุขก็แสดงขึ้นมาอย่างเต็มภูมิ ท่านเรียกว่า “ปรหม์ สุข” อะไรเป็น “ปรหม์ สุข?” ก็คือ จิตดวงสิ้นกิเลสอย่างหมดจดงดงามนี้แหละเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีอะไรจะสุขยิ่งกว่าจิตที่บริสุทธิ์ เพราะไม่มีอะไรมาแบ่งสันปันส่วนเอาไปกินไปครองใจเป็นธรรมล้วน ๆ

“ธมฺโม ปทีโป” ก็หมายถึงความสว่างไสวแห่งธรรมในจิต จิตในธรรมนั่นเอง จิตนี้รู้อยู่กับตัว จิตประเภทนี้แล เป็นจิตที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น ถ้าเป็นน้ำนิ่งก็นิ่งใสสะอาดรสชาติก็กลมกล่อมจิตสนิท ไม่มีที่ต้อติ ไม่ได้เป็น “สภายุง” ให้ยุ่งอีกต่อไป ที่เคยพูดว่า ถ้าเป็นด้านวัตถุ ก็ยกออกไปแข่งกับสามโลกธาตุนี้ได้ อย่างกระหึ่มขี้มย่องคล่องใจ ไม่มีโลกใดจะมาแย่งชัยชนะไปได้ ไม่มีคำว่า “แพ้” นอกจากทั้งสามโลกจะยอมกราบไหว้อย่างสนิทใจ เพราะเห็นได้ชัดด้วยตาเนื้อว่า “อ้อ! ธรรมแท้เป็นอย่างนี้” และหูก็ฟังชัดว่า “ธรรมท่านได้ประกาศคุณภาพแห่งความจริงออกมาอย่างนี้!” พร้อมกับตาก็เห็นธรรมอันอัศจรรย์นั้นด้วย หูก็ได้ยินธรรมแสดงกังวานออกมาด้วย

“เฮ้อ! จะว่าอย่างไรล่ะ? แล้วใครซึ่งต้องการความสุข ความเจริญ ต้องการความดี ต้องการของวิเศษจะปฏิเสธได้?” ไม่มี ในโลกนี้ไม่มีแน่!

แต่ธรรมแท้ไม่เป็นอย่างนั้น ประกาศอย่างนั้น แสดงตัวอย่างนั้น โลกจึงไม่อาจมองเห็นได้ ฉะนั้นจึงต้องทำ “กรรมดำ กรรมขาว” ไปด้วยความไม่รู้ เช่นเดียวกับเราๆ ท่านๆ ทั่วโลกทั่วสงสาร จะตำหนิก็ตำหนิไม่ลง

ใครแม้ต้องการความสุข ความวิเศษวิโสด้วยกัน แต่เมื่อนิสัยไม่สามารถอาจรู้เห็นได้ ก็จำเป็นต้อง งาม ไปเป็นธรรมดา เมื่อผู้ปฏิบัติไป รู้ไป เห็นไป ก็ทราบเฉพาะตัว ใครไม่รู้แต่ตัวเองก็รู้อยู่กับตัวโดยเฉพาะ ประกาศให้คนอื่นเห็น แสดงให้คนอื่นเห็นไม่ได้ แต่ธรรมอัศจรรย์นั้นก็แสดงอยู่กับตัวตลอดเวลา “อกาลโก” นี้แหละ ท่านว่าธรรมแท้รู้อยู่กับหัวใจนี้แหละ! อยู่กับผู้รู้นี้ ไม่อยู่ในที่ไหน ๆ จงกำหนดลงไป ในจิตนี้ อันใดที่มาเกี่ยวข้องพัวพันกับธรรมชาตินี้ ที่ทำให้มัวหมองไป ให้พยายามแก้ไข ให้พยายามปิดเป่า แยกแยะกันด้วยสติปัญญา อย่าทำถ้อย นี้นี้แหละ “ธรรมสาระ คือ ใจ” ยอดแห่งธรรม คือใจ ยอดแห่งความไว้วางใจ ก็คือ ใจที่บริสุทธิ์จากสิ่งที่ยอมปลอมทั้งหลายแล้ว

ศาสนาท่านสอนลงที่กาย วาจา ใจนี้ และใจนี้แหละ คือ ภาชนะอย่างเอก เหมาะสมอย่างยิ่งกับธรรม ไม่มีภาชนะใดที่จะเหมาะสมกับธรรมยิ่งกว่าใจ “มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ ลงที่นี้ ธรรมก็ไหล

ลงที่ใจ ที่อื่นไม่มี ปล่อยวางที่ใจแล้ว บริสุทธิ์ที่ใจแล้ว หมดยุทธปัญหาทั้งมวลในสมมุติทั้งสาม  
โลกธาตุ  
วันนี้แสดงเพียงเท่านี้

