



อุบาย ฝักปัญญา

พระอาจารย์ทูล จิบุปฺปณฺโณ

คำนำ

นับเป็นบุญของชาวพุทธ ที่เกิดมาได้พบพระพุทธรศาสนา มีโอกาสได้รู้คำสอนอันประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การรู้จักคำสอนในพระพุทธรศาสนาอย่างเดียวยังไม่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีได้ จำเป็นต้องนำคำสอนไปปฏิบัติ และการปฏิบัติอย่างถูกวิธีเท่านั้นที่จะก่อให้เกิดปัญญาในการดำรงชีวิต นำความสุขสงบแก่ตนเองและผู้ใกล้ชิด

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ชมรมฯ ได้กราบขอโอกาสจากพระอาจารย์ทูล จิปปปญโญ นำธรรมเทศนามาถอดเทป และ รศ. วรณี ชาลี ได้ช่วยกรุณาแก้ไข และตรวจทานต้นฉบับให้จนเป็นผลสำเร็จ ชมรมฯ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

รศ. พญ. ชลรัตน์ ดิเรกวัฒนชัย
ประธานชมรมพุทธธรรมรามาศิเบต

อุบายฝึกปัญญา

พอดีกับงานปีใหม่ ปีใหม่กับปีเก่าก็ปีเดียวกันนั่นแหละ แต่เปลี่ยนพ.ศ. เฉยๆ พ.ศ. เป็นเพียงตัวเลข เปลี่ยนตัวเลข แต่ก่อนเป็น พ.ศ. ๒๕๔๐ บัดนี้ เปลี่ยนเป็น พ.ศ. ๒๕๔๑ ตัวพ.ศ. ๒๕๔๐ จึงเป็นอดีตไป แต่ก่อนเป็นปัจจุบัน วันนี้จึงกลายเป็นอดีต ตัว ๒๕๔๑ วันนี้เป็นปัจจุบัน แต่ก่อนเป็นอนาคต

ที่นี้คนเรา มันจะมีปัจจุบันใหม่ มีอนาคตใหม่ มีอดีตใหม่ เราทำให้มีได้ เพราะว่าเป็นอุบาย อุบายในการสร้าง การสร้างในความเห็น ความเห็นการเปลี่ยนแปลงตัวเอง สิ่งใดที่ไม่ดีไม่งามก็ปล่อยทิ้งไปในอดีต สิ่งใดที่ดีงามพยายาม สะสมให้มากขึ้น จนถึงปัจจุบัน เรื่องอดีต อนาคตก็ดี มันมีทั้งคุณทั้งโทษ

ถ้าเราจะฟังครูบาอาจารย์หลายๆ ท่านที่พูดกันอยู่ อะตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง มัจฉัปปันนัญจะ โย ชัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปีสสะ ติ แปลว่า อดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว ให้แล้วกันไป อย่าไปคิดถึงในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็อย่าไปคำนึงเช่นเดียวกัน ให้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนมากคนเอาคำๆ นี้ มาเป็นตัวปฏิบัติได้ดีพอสมควร ส่วนใหญ่คนตีความในคำนี้จะออกมาในรูปลักษณะแบบของสมถะเรียกว่าทำสมาธิ ท่านจึงบอกว่าอย่าไปคำนึงเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้วและอย่าไปคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้อยู่ในปัจจุบัน นั่นหมายถึงว่าอารมณ์ในปัจจุบันที่เรามีอยู่ เรามีความตั้งใจนึกคำบริกรรมอะไร เราก็ตั้งใจนึกคำบริกรรมอย่างนั้นอยู่ต่อเนื่องกัน นี่คืออยู่กับปัจจุบัน วิธีการอย่างนี้เรียกว่า การทำสมาธิให้จิตอยู่เป็นหนึ่งตลอดเวลา ถ้าจะว่ากรรมฐานก็เป็นลักษณะกรรมฐานในรูปแบบของสมถกรรมฐานนั่นเอง แต่วิธีการอย่างนี้เป็นอุบายอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ

แต่อุบายวิปัสสนาที่เราได้ศึกษาตามตำรานั้น ความแตกต่างกันในระหว่างการทำสมาธิกับการเจริญวิปัสสนา พูดย่างๆว่า การทำสมาธิเป็นอุบายที่ห้าม

ความคิดทุกประเภท ไม่ให้คิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ที่ผ่านไป เรื่องดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ห้ามคิดด้วยประการทั้งปวง อันนี้เรียกว่าอุบายการทำสมาธิ แต่อุบายการฝึกปัญญาตรงกันข้ามกับการทำสมาธิ นั่นคือว่าเป็นหลักใช้ความคิด พูดได้ว่าการฝึกปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนาเหมือนการฝึกความคิดของเรา คำว่า อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง การทำนี้เป็นลักษณะรูปแบบของสมาธิ แต่หลักวิปัสสนาตรงกันข้ามอีก คือคิดได้ทั้งในอดีต คิดได้ทั้งอนาคต และคิดได้ทั้งปัจจุบัน นี่คือการแตกต่างกันในกรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง ในแบบสมถกรรมฐานเป็นลักษณะอุบายห้ามความคิดด้วยประการทั้งปวง วิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายฝึกความคิด ให้มากที่สุดที่จะมากได้ นี่คือการแตกต่างกันในการปฏิบัติ

แต่ส่วนใหญ่แล้วนักปฏิบัติจะฝึกอย่างเดียว คือ ทำสมถกรรมฐาน หรือ ทำสมาธิเท่านั้นเอง ให้อยู่เป็นหนึ่งตลอดเวลา อันนั้นก็ถูกเป็นอุบายหนึ่ง แต่อุบายสำคัญที่สุดเป็นอุบายฝึกความคิด ทำไมจึงฝึกความคิดแก่ตัวเอง เพราะความคิดของเราเรื่อยเปื่อยมากเกินไป บางทีความคิดที่ไร้สาระหาเหตุผลไม่ได้ ไม่มีขอบเขตจำกัด คิดเรื่อยเปื่อยไป ถ้าดีก็คิดไป ถ้าไม่ดีก็คิดไป เรียกว่าไร้เหตุผลก็คิดไป ถ้าว่าความคิดอันนี้คิดเรื่องอดีต คิดอย่างไรเรื่องอดีต นี่คือการคิด คิดให้เป็น อดีตบางสิ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ควรคิด เราก็อ่อยากคิด อดีตบางสิ่งบางอย่างน่าคิด เราก็ต้องคิด นี่ก็เป็นเรื่องคิดให้เป็น

เช่นว่า เราไปเห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย ที่ผ่านไปแล้ว ๒-๓ วัน หมายความว่าอดีต หรือวันที่ผ่านไปแล้วก็เรียกว่าอดีต หรือวัน, ๒ วัน, ๑ เดือน, ๒ เดือนที่ผ่านไปเป็นอดีต หรือปี ๒ ปีที่ผ่านไปแล้ว ถ้าเราจำได้ในอดีตเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เห็นว่าเป็นธรรมะ เป็นเรื่องของความจริง เราก็สามารถจะเอาเรื่องต่างๆ มาคิดได้ หรือเราทำบุญทำทาน แต่ก่อนเคยไปสร้างบุญสร้างกุศล สร้าง

โบสถ์ วิหาร ศาลา หรือสาธารณประโยชน์ต่างๆ ไป นี่เรื่องอดีตเราก็สามารถจะเอาเรื่องอดีตเหล่านั้นมาคิดได้ คือคิดเพื่อเสริมสร้างกำลังใจเราให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นให้มากขึ้นนั่นเอง นี่เรื่องอดีตมันคิดได้อย่างนั้น คิดถึงบุญถึงกุศลที่เราได้ทำอยู่บ่อยๆ ให้เกิดความภูมิใจ เกิดความดีใจ เกิดความอímเอิบใจขึ้นมา นี่คืออารมณ์ของอดีต เอามาคิดเพื่อเสริมกำลังใจตนเอง นี่คือปัญญาของเรา พูดย่างๆ แกงหม้อแก่นั่นแหละ เรามาอุ่นใหม่ คือไม่ให้มันเย็น อุ่นอยู่เรื่อย เรียกว่าอุ่น บุญอุ่นกุศลของเราเองให้มันอบอุ่นใจอยู่เสมอๆ นี่เรื่องอดีต

หรือเราเคยเห็นคนแก่คนเจ็บคนตายที่ผ่านไปแล้วทั้งหมด เราก็เอามาคิดได้อีก นั่นแหละ เรานึกถึงคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนี้ เขาแก่เป็นอย่างไ เขาเจ็บป่วยอย่างไร เขาตายเป็นอย่างไ เราเอามาคิด เราคิดเพื่ออะไร เพื่อเป็นอุบายมาสอนตัวเอง ให้ตัวเองมีความกลัวว่าการเกิดมาเป็นอย่างนี้ๆ ไม่มีคนใดคนหนึ่งในโลกนี้จะผ่านพ้นจากความแก่ความเจ็บความตายอันนี้ไปได้ แม้เราก็เช่นเดียวกัน ถึงเรามีชีวิตอยู่ เราก็ต้องแก่เหมือนคนๆ นั้น และในที่สุดก็ต้องตายเหมือนคนๆ นั้น นี่เราเปรียบเทียบตัวเรากับบุคคลที่ตายแล้วก่อนเรา กับบุคคลที่เจ็บป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลนี้ นี่เราเปรียบเทียบได้ในความคิด นี้ออดีตเราก็ต้องคิดอย่างนั้นได้ คิดบ่อยๆ ตรึกตรองบ่อยๆ อันนี้ไม่เสียหายมีแต่ทางดีอย่างเดียว นี้เรียกว่า การฝึกปัญญาในเรื่องอดีต

ที่นี้เรื่องอดีตในการทำคุณงามความดีที่ว่ามา ก็กับการพิจารณาเรื่องความจริงของคนแก่คนเจ็บ คนตายนี้ เราจะคิดอยู่แล้ว คิดเพื่ออะไร คิดเพื่อสอนตนเองไม่ให้เกิดความประมาท คือคิดไปว่าคนทุกคนที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นในลักษณะเดียวกัน เกิดจากท้องแม่เหมือนกัน การเกิดขึ้นมาแต่ละคนก็อาศัยกาละของพ่อแม่ ๒ ฝ่ายมารวมตัวกันแล้วเสริมสร้างธาตุ ๔ ขึ้นมา เมื่อเสริมสร้างธาตุ ๔ ขึ้นมาได้ ความเป็นอยู่ของธาตุ ๔ ก็เป็นธรรมชาติของมัน จึงไม่มีจิตใจคนใด

คนหนึ่งไปบังคับธาตุ ๔ ของแต่ละคนให้อยู่คงเสถียรคงวาได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมัน นี่เราก็ออมรับเพราะอะไร เพราะเราเกิดในสิ่งที่แก่เป็น ถ้าพ่อแม่เราแก่เป็นเราก็ต้องแก่เป็นเหมือนพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ปู่ย่าตายายหรือตระกูลเรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น เราก็ต้องเจ็บไข้เหมือนตระกูลของเรา เหมือนพ่อแม่ของเรา ถ้าตระกูลของเรามีคนตายเป็น พ่อแม่เราตายเป็น เราเกิดมาจากที่แห่งเดียวกัน เราก็ต้องตายเหมือนตระกูลของเรา เหมือนพ่อแม่ของเรา เราต้องยอมรับความจริงอย่างนั้น ทุกคนไม่อยากจะตาย แต่ก็หนีไม่พ้นเรื่องนี้ เราต้องยอมรับความจริง แต่ก่อนชีวิตเราจะตายไปในช่วงนั้น วันไหนเดือนไหน ปีไหนไม่รู้ละ จะต้องตายแน่นอน ถ้าเป็นอย่างนั้น พยายามเสริมสร้างคุณงามความดีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก่อนชีวิตเราจะหมดไปสิ้นไป แต่เมื่อถึงวันนั้น ถ้าเราไม่เสริมสร้างในวันนี้จะไปเสริมสร้างในวันสุดท้าย มันไม่ทันการ บางทีหลายคนต่อหลายคนเป็นแบบผิดวันประกันพรุ่ง ว่าเดือนนั้นเดือนนี้ก่อน หรืออายุเท่านั้นก่อนเท่านั้นก่อนจึงจะบำเพ็ญคุณงามความดี กุศลต่างๆ เขายังไม่ได้บำเพ็ญเลย แต่ต้องตายไปเสียก่อนแล้ว นี่เสียโอกาสคนนั้นไป เราอย่าประมาทในชีวิต คือแต่ละชาติแต่ละภพ เราจะเกิดมาในภพศาสนาพุทธของเราอุดมสมบูรณ์อย่างนี้ มันเกิดได้ยากมาก

การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นได้ยาก เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วคนจะได้รับฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็หาฟังได้ยาก นี่คือความยากของคน แต่บัดนี้ถึงยุคการสมัย เราเกิดมายุคนี้ เราพร้อมแล้วมีศาสนาพุทธอุดมสมบูรณ์และมีครูอาจารย์ที่มีความสามารถจะมาเผยแผ่ธรรมะ แก่พวกเราทั้งหลาย แต่เราเป็นคนประมาทเอง เราไม่ปฏิบัติจริงจัง ปล่อยปละละเลยไปเรื่อยๆ ตามกระแสโลก ถ้าเป็นอย่างนี้โอกาสของเราที่จะมาสร้างกุศลบารมีให้เต็มเปี่ยมในชาตินี้ เราก็ไม่ทำ นี่คือโอกาสเสียไป

ถ้าพลาดโอกาสไปในชาตินี้แล้ว ชาติหน้าต่อไปให้เราคิดใหม่ว่า เราจะได้เกิดในศาสนาพุทธนี้หรือไม่ หรือเกิดที่ไหนอย่างไร นี่เราสามารถจะมองอนาคตนี้ได้ในความคิดของตัวเอง ตัวอย่าง ในอนาคตศาสนาพระศรีอริยมตไตรย์จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่จะมาเดี๋ยวนี้เวลานี้ ต้องใช้เวลายาวนานเหลือเกิน แต่เราจะไปเกิดในยุคพระศรีอริยมตไตรย์ โอกาสเราจะมีหรือไม่เอาแน่ไม่ได้ เช่นเดียวกันเป็นสิ่งไม่แน่นอน เพราะอะไร เพราะบุญกุศลเรายังไม่พร้อม กรรมสิ่งใดที่ไม่ดีเราก็ทำไปเรื่อยๆ ส่วนนั้นก็พาเราไปเกิดส่วนที่ไม่ดีแน่นอน ทำกรรมดีเอาไว้ในชาตินี้ ชาติหน้าต่อไป เมื่อศาสนาพระศรีอริยมตไตรย์จะลงมาตรัสรู้ เราก็มีสิทธิ์มีส่วนที่จะได้มาเกิดในยุคศาสนาพระศรีอริยมตไตรย์นี้ เมื่อมาเกิดแล้ว เราก็ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์นั้นๆ แล้วจะบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งตามบุญวาสนาบารมีของแต่ละคนเท่าที่เราสามารถในการปฏิบัติ

การเกิดในโลกอันนี้ เราต้องมุ่งตั้งใจว่า เราจะมาเสริมสร้างบารมีให้มาก การจะวิ่งตามกระแสโลกอย่าให้มันเลววงเกินขอบเขตมากนัก คือพอสมควรอย่าหลงโลกนี้ เพราะโลกนี้เป็นที่สร้างบารมีของผู้จะไปสู่กระแสพระนิพพาน แต่ก็เป็นที่อยู่ของคนโง่เง่าต่ำตื้นด้วย

คำว่าโง่ โครโง่ เราโง่คนหนึ่ง เราจึงมาเกิด ในโลกอันนี้เป็นที่อยู่อาศัย ทั้งดีและไม่ดี...มันดี สำหรับผู้อยากจะอยู่ คือเขามองเห็นว่าโลกเป็นที่อยู่น่าอาศัย แต่ยังมีคำที่พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญบางคำ หรือติเตียนบางคำ โลกมนุษย์เราน่าอยู่น่าอาศัย ดูอะไรทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีความสดใสสดสวยงดงามเหมือนราชรถ พระพุทธเจ้าชมเชยว่า โลกนี้มันสวยได้เพราะอะไร เพราะคนเราชอบแต่งประดับประดาให้ดีขึ้น น่าอยู่น่าอาศัย แต่การตกแต่งขึ้นมาแล้ว คนตกแต่งนั้นแหละจะเป็นคนหลงเสียเอง หลงฝีมือเรากับการตกแต่งโลกสวย แสง

เสียงสีต่างๆ น่าเพลิดเพลินใจ ตื่นเต้น นี่ลักษณะเราทำขึ้นมาทีหลังในการทำของเราเอง เหมือนกับว่าน่าอยู่น่าอาศัยนั่นเอง

แต่ก็มีคำต่อท้ายอยู่คำหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเอาไว้ว่า คนเขลาเท่านั้นซ่องอยู่ คนฉลาดหาซ่องอยู่ไม่ คำนี้เหมือนกับว่า คนที่สร้างโลกขึ้นมา มาอยู่น่าอาศัย มาหลงไหลเคลิบเคลิ้ม ตามกระแสแห่งกามคุณทั้ง ๕ ลักษณะคนเขลาซ่องอยู่ คนฉลาดหาซ่องอยู่ไม่ นี่เราเองมาคิดได้ เราเป็นคนเขลามากก็มากก็ลปีมาแล้ว จนถึงปัจจุบันชาติก็ยังเขลาอยู่ เขลา ก็คือ โง่ นั่นเอง จึงเง่าเต่าตุ่น ยังมาหลงไหลตามกระแสของโลกอยู่จนถึงปัจจุบัน อันนี้ก็น่ารัก อันนี้ก็น่าชอบใจ ดีใจ เพลิดเพลินเจริญตาเจริญใจตลอดเวลา นี่เราก็คือการมาฝึกใจให้มีความเพลิดเพลินใจอยู่อย่างนี้ เหมือนกับเรามาผูกใจตัวเองให้เกิดอยู่กับกระแสโลกนี้ไปยาวนานทีเดียว คำสอนของพระพุทธเจ้า ว่า โง่เขลา แต่ต่อจากนี้ไปเราจะฝึกเป็นคนโง่หรือคนฉลาด

อย่างวันวานที่ผ่านมาไม่กี่วัน ปี ๒๕๔๐ ก็คือ เราเป็นคนโง่เขลา แต่ปีหนึ่งเราจะฉลาดได้หรือไม่ เรามาฝึกตัวใหม่ให้มันแตกต่างขึ้นมาใหม่ เรายอมรับว่า ปี ๒๕๔๐ เราโง่แล้วนะ คือปล่อยให้จิตใจล่องลอยตามกระแสของโลกทั้งหลายทั้งปวง แต่ปี ๒๕๔๑ เราเปลี่ยนแปลงใหม่ได้ใหม่ คือ เปลี่ยนแปลงให้จิตมีความฉลาดขึ้น แก้ไขปัญหาให้ฉลาดขึ้น คืออย่าหลงไหลมกมายกับโลกนี้มากเกินไป ถึงเวลาทำก็ทำตามหน้าที่ของเรา แต่อย่าไปหลงในสิ่งที่ทำ

การฝึกธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมะ คือ การฝึกใจตนเอง พยายามเปลี่ยนแปลงในความคิดเห็นตนเอง ว่าสิ่งใดที่มันติดข้องผูกพันของสิ่งใด พยายามแก้ไขสิ่งที่ผูกพันอันนั้นให้น้อยลงหรือให้หมดไป นี่คือหลักการปฏิบัติเรื่องอนาคตนั้นเราต้องคิดได้ ตัวอนาคตมันดีหรือไม่ดี มันเป็นคาบ ๒ คมได้ ถ้าคนทำกรรมไม่ดีเอาไว้ก็ไปเกิดในอนาคตในภพชาติไม่ดี ถ้าคนทำกรรมดีเอาไว้ก็

ไปเกิดภพชาติต่างๆ ดีขึ้น ก็ต้องเชื่อผลกรรม ถ้าไม่เชื่อผลกรรมแล้ว คนนั้นจะ
ทำกรรมอะไรไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ถ้าเราเชื่อกรรม การทำกรรมดีได้ดี ทุกสิ่งทุก
อย่างจะมีความขยันหมั่นเพียรมากขึ้น เราจะไม่คอยใคร ไม่คอยกัน ไม่คอย
เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง ไม่คอยทั้งนั้น เราจะบอกตัวเองให้โดดเด่นขึ้นมา ให้ขึ้นฝั่ง
ให้ได้ นี่คือภาคปฏิบัติ

ถ้าเราไม่ปฏิบัติตัว เราจะปล่อยทิ้งให้วันคืนผ่านไปๆ ชีวิตเราก็ผ่านไปๆ
คุณงามความดีของเราไม่ได้สร้างไว้เลย มันเสียเวลาเสียโอกาสของชาติที่เกิด ถ้า
เราทำความดีให้มากขึ้นได้แบบนี้ เรามีโอกาสทำไร มันมีคุณค่า มันมีประโยชน์
ไม่ เสียชาติเกิดที่พบศาสนาของเราที่อุดมสมบูรณ์นี้ นี้เรียกว่าพยายามสะสมบุญ
วันละเล็กวันละน้อยให้มากขึ้นๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม

ในการปฏิบัติธรรมส่วนมาก เราก็เรียกหากาลนั้นกาลนี้ขึ้นมา เวลานั้น
เวลานี้ขึ้นมา ต้องกาลนั้นก่อนกาลนี้ก่อน แต่ที่จริงการปฏิบัติไม่ต้องมีกาลไม่ต้อง
มีเวลา ทำได้ทุกเมื่อทุกวินาที

หลายคนที่ยังพูดว่า ไปไหนมา ไปเข้ากรรมฐานที่นั่น ไปเข้ากรรมฐานที่
นี่ แต่เวลาเข้าพูดเป็น เวลาออกไม่พูด แสดงว่าออกอยู่เรื่อย ถ้ามีเข้ามันต้องมี
ออก เพราะตัวออกเป็นพยานหลักฐานว่าเข้า แต่ว่าเข้าไปแล้วออกมาทำไม มัน
ต้องเข้าต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เข้ากรรมฐาน เวลาเข้า ๒ วัน, ๓ วัน, ๖-๗ วัน ออก
แล้ว มันยังไม่เป็นหน้าเป็นหลังอะไรเลย ออกมาเป็นไปตามกระแสโลกอีก ไม่
ดีขึ้นเลย ที่จริงไม่ควรออกมาให้มันเก็บตัว อยู่เป็นกรรมฐานตลอดเวลายิ่งดี

กรรมฐานที่ว่ามาเป็นลักษณะสมถกรรมฐาน ก็ฝึกใจให้ตัวเองมีความหนัก
แน่นในคุณธรรมอยู่เสมอๆ หนักแน่นคือความตั้งมั่นนั่นเอง ความตั้งมั่นหรือมั่น
คงในกรรมฐานตนเองเรียกว่าสมาธิ สมาธิคือความตั้งมั่น คือตั้งมั่นในพระพุทธ
เจ้า ตั้งมั่นในพระธรรม ตั้งมั่นในพระสงฆ์ คือตั้งมั่นในการสร้างคุณงามความดี

อยู่ตลอดเวลา นี่คือกรรมฐาน ออกมาทำไม คูชิเข้า ๖ วัน ๗ วัน ขนาดเข้าอยู่ เหมือนมีกรรมฐาน มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในพุทโธ ธัมโม สังโฆ ออกมาแล้วก็แล้ว กันไป ไม่นึกถึงพุทโธ ธัมโม สังโฆอีกเลย นี่เรียกว่า ออกจากกรรมฐาน ออกจากความตั้งมั่นของใจนั่นเอง นี่คือการไม่เข้าใจในการออก-การเข้ากรรมฐาน

ทีนี้พวกเราจะออกมาจากกรรมฐานให้มันมีความหนักแน่นมากขึ้น เรียกว่า สร้างกรรมฐานเป็นที่พึ่งทางใจเราให้ได้ คือใจเราเป็นกรรมฐานขั้นพื้นฐานเรียกว่า สมภาณี ความตั้งมั่นก็ดี พยายามฝึกให้มันต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ส่วนสมภาณีความสงบนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ถ้านิสัยคนเราไม่เคยฝึกเป็นนักบวชฤๅษีมาก่อนจะ มาทำสมาธิสงบฝึกได้ยาก แต่ทำสมาธิการตั้งใจมันทำได้ง่าย ทำได้ทุกฐานะ ทำได้ทุกคนถ้าจะทำ นี่คือการตั้งใจมันกับความสงบมันต่างกัน

เหมือนนอนธรรมดา นอนลักษณะอิริยาบถเหมือนกัน หลับตาเหมือนกันแต่คนหนึ่งหลับ คนหนึ่งไม่หลับ คนหลับโอกาสคิดอะไรไม่ได้ แต่คนไม่หลับโอกาสคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ ตัวลักษณะเหมือนนอนหลับแต่ไม่หลับ นั่นเขาเรียกว่าสมาธิ ความตั้งใจมันเป็นอย่างเดียวกัน คือ สงบๆ พอเฉียดๆ นิดเดียว คือตั้งใจมันอยู่

ตัวสมาธิ ความตั้งใจมันที่เกิดขึ้นมี ๒ อุบายด้วยกัน

๑. เกิดขึ้นจากการนึกคำบริกรรม จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้เพื่อให้ตั้งมั่น ให้ตั้งมั่นในการนึกคำบริกรรมเพื่อไม่ให้เผลอ คืออยู่ในปัจจุบัน นี้อุบายหนึ่ง

๒. ให้ใจเราตั้งมั่นด้วยปัญญา คือเอาสติปัญญามาหล่อหลอมความตั้งมั่นของใจให้เกิดขึ้น เรียกว่าเอาปัญญาหล่อสมาธิให้เกิดขึ้น ที่นักปราชญ์ว่าปัญญา หนุนสมาธิหรือสมาธิหนุนปัญญา ตัวสมาธิหนุนปัญญาตัวนี้ คือสมาธิตั้งใจมั่น แต่ตัวสมาธิความสงบหนุนไม่ได้ คือมันเลยไปแล้ว คือไม่ร่วมทีมกันทำงาน แต่ตัวสมาธิความตั้งใจมั่นนี้เป็นตัวร่วมทีมกับปัญญา ทำงานร่วมกัน คำว่าสมาธิอยู่

ไหนปัญญาอยู่ที่นั่น ปัญญาอยู่ที่ไหนสมาธิอยู่ที่นั่น คือทำงานร่วมกัน คือฝึกตั้งใจมั่น คือฝึกใจ ทำอะไรก็มีความตั้งใจทำ จะเขียนหนังสือก็ตั้งใจเขียน จะคิดในอะไรก็แล้วแต่ก็ตั้งใจคิด ถ้าคิดไม่มีความตั้งใจคิดมันจะหลงลืมได้ หรือเขียนหนังสือถ้าไม่ตั้งใจเขียนก็หลงลืมได้เช่นเดียวกัน ความตั้งใจในสิ่งใดนั้นแหละเขาเรียกสมาธิโดยไม่ต้องนึกคำบริกรรมเพียงตั้งใจทำอย่างเดียว นี่คือความตั้งใจมั่นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า เราฝึกการทำงานต่างๆ ตัวอย่างการทำงานที่บ้าน เราก็เป็นสมาธิได้ เพราะตัวทำงานเป็นตัวให้เราตั้งใจทำ ความตั้งใจมั่นในการทำ นั้นแหละตัวสมาธิอยู่ที่นั่น

สมมุติเราจะเอาตัวสมาธิตัวนี้ไปบวกกับปัญญา เราตั้งใจคิดในอะไร เรื่องอะไรก็แล้วแต่ ให้เราตั้งใจคิด การตั้งใจคิดเขาเรียกว่า ตัวสมาธิบวกกับปัญญาทำงานร่วมกัน ตัวคิดหมายถึงตัวปัญญา ความตั้งใจหมายถึงสมาธิ ถ้าความคิดใดมีความตั้งใจอยู่ นั้นแหละตัวสมาธิกับตัวปัญญาทำงานร่วมกัน ตัวสมาธิกับปัญญาหนุนกันไปหนุนกันมาตลอดเวลา นี่เรียกว่าตัวสมาธิ ตัวนี้เป็นตัวสำคัญคือความตั้งใจ โดยเราไม่ต้องนึกคำบริกรรมอะไร คือตั้งใจทำอย่างเดียว ตัวอย่างขับรถขับเรือเหมือนกัน ถ้าตั้งใจขับดีๆ แล้ว โอกาสผิดพลาดมันน้อยมาก เพราะว่าตั้งใจทำ หรือตั้งใจขับ งานทุกอย่างถ้าตั้งใจทำ งานทุกอย่างจะเรียบร้อยดี ตัวสมาธินี้มันมีประจำทุกคนในการทำงาน แต่คนไม่รู้จักตัวสมาธิตัวนี้

ถ้าพูดเรื่องสมาธิแล้วจะพูดแต่ความสงบ แต่ความตั้งใจมั่นไม่รู้จักระทำการตั้งใจมั่นมีทุกชาติทุกภาษา การทำงานนี้มันทำได้ ดูซิว่าเราคิดอะไรก็แล้วแต่ ถ้าคิดอะไรมันปลอดโปร่งโล่งใจขึ้นๆ เรียกว่า ตัวสมาธิ ตัวเสริมปัญญาดีแล้ว ถ้าคิดอะไรเรื่อยเปื่อยไป กลับหน้ากลับหลังแบบนี้เป็นลักษณะมันฟุ้งไป คิดว่า ฟุ้งชานไปเสีย เลยเกิดสมาธิไม่ได้ เมื่อสมาธิตั้งไม่ได้ ตัวจิต ตัวคิด ก็คิดฟุ้งชานไป คือไม่ลงเอย ไม่สมคุลย์กันคือไม่ร่วมทีมกันนั่นเอง นี่คือตัวสมาธิตั้งมั่น

ไม่ได้ ทำให้ความคิดมันเฉไปเฉมา ไปๆ มาๆ ก็เลยเป็นความฟุ้งซ่านเกิด
ลำเอียง

พยายามศึกษาในคำว่าฟุ้งให้เป็น คำว่าฟุ้ง คำเดียวมีหลายลักษณะ
ลักษณะคำว่า ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะหงุดหงิดใจ คนเราเคยหงุดหงิดใจ ถ้ามี
ความหงุดหงิดใจขึ้นมาเมื่อไร ความคิดจะไม่ค่อยปลอดโปร่งไม่มีแถวไม่มีแนว
ไม่มีที่ยึด ไม่มีเรื่องมีราวที่จะเป็นฉากความคิดได้เลย คิดไปเรื่อย คิดไปก็ไม่
เหตุมีผลเท่าที่ควร นี่คือหงุดหงิดใจ เกิดความรำคาญใจขึ้นมา งานทุกงานถ้าเรา
ทำลงไปด้วยความหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจงานนั้นจะสำเร็จได้ยาก จะเขียน
หนังสือก็ไม่สำเร็จ จะเขียนจดหมายก็ไม่สำเร็จหรืองานอะไรก็ไม่สำเร็จ เพราะ
เกิดความหงุดหงิดใจขึ้นมาแล้ว นั่นลักษณะความฟุ้งซ่านเราต้องเข้าใจไว้

อีกอย่างหนึ่งเป็นความคิดไปตามสังขารการปรุงแต่ง ความปรุงแต่งเป็น
ลักษณะไม่หงุดหงิดใจ ยิ่งคิดยิ่งปรุงไปยิ่งแต่งไป ยิ่งมีความสุข มีความร่าเริงขึ้น
ไปเรื่อยๆ ถึงจะเป็นทางโลกก็เป็นความสุขทางโลกมีความพอใจทางโลก คิดไป
ยิ้มไป นี่ความพอใจในทางคิด คิดขึ้นมาก็มีความสบายใจขึ้นมา คิดเป็นฉากๆ
ขึ้นมาได้ นี่ลักษณะความคิดทางโลก และยังมีความคิดไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ
ปรุงแต่งไปทางอิจฉาริษยาเบียดเบียน

คำว่าสังขารการปรุงแต่งเป็นการฟุ้งใหม่ ฟุ้งเหมือนกัน แต่ฟุ้งตามสังขาร
โลก ถ้าเป็นอย่างนี้ ต้องอาศัยฝึกกรรมะมาทดแทนกัน เพื่อจะมาแก้ไขว่าทำ
อย่างไรเราจะแก้ไขไม่ให้ใจฟุ้งตามกระแสของสังขารโลกเกินไป เราก็ต้องพยายาม
คิดทางกรรมะมาทดแทนกันเพื่อจะลบล้างกันให้ได้ พูดย่างๆ ว่า เอาความคิดลบ
ล้างความคิดนั่นเอง พูดย่างๆ หนามยอกก็ต้องเอาหนามบ่ง หนามบ่งหนามนั้น
เอง นี่เรียกว่าความคิดมันมีทั้งดีและชั่ว ผิดหรือถูก เราต้องสังเกตให้เป็น ความ
คิดเรามันมีตัวคิดคือตัวสมมุติ ตัวสมมุติของเรามันสมมุติไปได้ เมื่อสมมุติไป

แล้ว มันคิดตามสมมุติตัวเอง เมื่อคิดตามสมมุติตัวเองได้ มันก็หลงในสมมุติตัวเองอีก พุดง่ายๆ ว่า เราหลงอารมณ์ของตัวเอง หลงความคิดของตัวเอง มีความยินดีกับความคิดของตัวเอง นี่เรียกว่า คนหลงโลก หลงสงสาร มันหลงแค่อุบัติริมฝีปากเรานี้แหละ อยู่ในหัวใจเรานี้แหละ มันหลงในความคิดตัวเองนั่นแหละ นั่นถือว่าโมหะคือความหลง เราเองเป็นตัวสร้างสมมุติขึ้นมาเอง แล้วก็หลงสมมุติเราเอง เราเองเป็นคนสร้างความฟุ้งความคิดในสังขารความปรุงแต่งด้วยตนเอง เราก็ตกในความคิดตัวเอง นี่คือนิยามของโมหะ ความลุ่มหลงอยู่ตรงนี้ มันต้องแก้ไขจุดนี้ให้ได้

คำว่าวิชา แปลว่าความไม่รู้จริง คือว่าไม่รู้ตามสมมุติที่เราตั้งขึ้นมา เราก็ตกส่วนนี้ขึ้นไปเรื่อยๆ อันนี้คนเราจึงว่าอุบายการปฏิบัติเหมือนเส้นผมบังภูเขา แต่ถ้าทำถูกหลักถูกเกณฑ์แล้ว มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ เรื่องเล็กน้อยในการปฏิบัติ แต่เดี๋ยวนี้เรามองข้ามตัวเองไป มันจึงไม่รู้ตัวทำอะไร ทำผิดก็ไม่รู้ ทำถูกก็ไม่รู้ มันจึงมกกันไปอย่างนั้นเหมือนกับสุนัขมากินไป นั่นคือการปฏิบัติเพื่อจะละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง การพูดอย่างนี้เป็นเพียงหลักการ แต่วิธีการในการจะละทำอย่างไร มันต้องรู้จักวิธีการ และการทำไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ คือ ลักษณะโลภ โกรธ หลง ทั้งหมดมันไม่เป็นวัตถุ มันเป็นอาการของจิตที่หมักหมมกันอยู่ ที่มีความผูกพันกันอยู่ลึกๆ เขาเรียกว่าเป็นนามธรรม แต่เวลาการละ มันต้องละตามสูตรของมันเอง

ทำไมความโลภมันยังโลภขึ้นได้ มันโลภได้เพราะสมมุติเกิดขึ้นมาก่อนจะให้โลภ คำว่าเงิน คำเดียวไม่ใช่ตัวโลภ แต่เงินเป็นเพียงวัตถุที่จะให้โลภ หรือสมบัติอื่นใดก็ตาม สมบัติทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นวัตถุที่จะให้โลภ โลภจริงๆ คือใจของเรานั่นเอง แก่กันจุดนี้คือใจ เรามันหลงในสมมุติตัวเอง หลงตัวนี้เราต้องมาแก้ไขตัวมันก่อน นี่ตัวสมมุติตัวนี้หลงได้อย่างไร สิ่งที

เรามีอยู่ในบ้านเรา เงินทองข้าวของสมบัติสมบัติที่ว่ามีมา วัตถุสมบัติที่ว่าเรามีสิทธิ์ มีอำนาจ เราหามาได้ ก็เลยสมมุติว่าเป็นของของเราในแง่กฎหมายก็ว่าเป็นของเราแค่สมมุติ แต่ตัวจริงไม่ใช่ เมื่อเราตายไปแล้ว สมมุติต่างๆ ที่เรามีอยู่ของเราเองตามเราได้ไหม...ไม่ได้ ไม่มีวัตถุของในโลกจะหาห้ามไปได้ มีแต่บุญกุศลอย่างเดียวเท่านั้นที่ติดตัวเองไป

นี่สมมุติเราสร้างขึ้นมาหลอกตัวเองให้หลง เราต้องแก้สมมุตินี้ให้เป็น นี่คือการปฏิบัติเป็นลักษณะตัวแก้ปัญหา ถ้าเราแก้ปัญหาดตัวเองไม่ได้ มันยากจะปฏิบัติได้ วิธีการทำสมาธิมันทำได้หรือไม่ได้ แต่ทำไปแล้ว มันแก้ปัญหาดตัวเองได้ไหม มันแก้ไม่ได้ การแก้ปัญหาดตัวเองได้คือสติปัญญาเท่านั้นแก้ได้ ถ้าสติปัญญาไม่ดีก็หมดสิทธิ์ทันที แก้อะไรไม่ได้ เวลาเราสร้างปัญหาขึ้นมากับตัวเอง เราสร้างได้ แต่กลับแก้ปัญหาดไม่ได้ นี่ลักษณะคนไม่รู้จักรวิธีการเท่ากับวิธีการแก้ไข การปฏิบัติต้องสร้างปัญญาขึ้นมาแก้

คือแนวคิดของเราเป็นความคิดเป็นไบเบิกทาง ไบเบิกทางถ้าเบิกทางในทางดีก็ดีไป แต่ถ้าเบิกทางที่ไม่ดีก็ไม่ดี อย่างความคิดเบิกทาง คือเป็นลักษณะตัวส่องทางให้จิตใจได้เป็นไป ถ้าส่องทางหรือเบิกทางไปไหนบ่อยๆ ตัวใจเราก็เดินทางไปทางนั้นบ่อยๆ เดินบ่อยๆ ก็มีความผูกพันบ่อยๆ หลงบ่อยๆ ก็เช่นเดียวกัน นี่คือทางที่ไม่ดี แต่ลักษณะปัญญาความคิดของเราเป็นไบเบิกทาง คือคิดเรื่องความจริงอยู่บ่อยๆ จริงเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คิดบ่อยๆ ตรีภตรองบ่อยๆ ไคร่ครวญบ่อยๆ ถ้าคิดบ่อยๆ คือเบิกทางให้จิตใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อีกสักวันหนึ่งเดือนหนึ่งปีหนึ่งก็จะได้เชื่อเห็นตามความเป็นจริงอันนี้ นั่นคือหาวิธีสอนใจตัวเองได้ นี่ต้องฝึกปัญญาให้ดี ถ้าปัญญาไม่ดีจะสอนใจตัวเองให้อยู่ไม่ได้เลย นี่คือหลักปัญญา คือสอนใจตัวเองอยู่เสมอๆ

คือว่าในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราที่แน่นอน นี่คือหลักเป็นปัญหาขึ้นมา หรือสร้างขึ้นมา หรือสมมุติปัญหาขึ้นมาว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งอื่นใดเป็นของเรา มันจริงไหม เรามาคำนวณเรียบเรียงดู จริงเหมือนคำนี้ไหม นี่พระพุทธเจ้าทรง สอนชัด ชัดเจนเหลือเกิน ทรงสอนมามากมายชัดเจนด้วย แต่เราไม่ยอมเอามา คิด มาตรึกตรองในส่วนนี้ เรายังเป็นลักษณะว่า ฟันธรรมชาติตัวเองว่าเป็นของเราอยู่ต่อไป ทั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นที่เพียงอาศัย ประจำวัน เรียกว่าปัจจัย ๔ เท่านั้นเอง แต่ไม่ใช่ของเราตัวจริง ขณะเรามีชีวิต อยู่และหาได้ เมื่อหามาหาอยู่หากินหาอาศัยกันได้ แต่ก็ชั่วขณะเดียว ขณะมีชีวิต หนึ่งๆ เมื่อชีวิตเราหมดไปเมื่อไร สลายไปเมื่อไร สมบัติที่มีอยู่ก็อยู่กับโลกนี้ไป หรือลูกหลานที่มีสิทธิ์สืบทอดต่อไปเท่านั้น เราก็หมดปัจจัยเพียงเท่านั้น นี่ให้เรา พิจารณาวัตถุสมบัติทั้งหลายทั้งปวงอย่างนี้

ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ เข้าใจตามหลักความจริงอย่างนี้แล้ว ความโลภเราลด ลงไปได้หรือละไปได้เลย นี่ลักษณะเอาตัวปัญญาเบิกทางให้ใจรู้เห็นเป็นจริง พุด ง่ายๆ คือตัวปัญญาเป็นตัวเปิดความจริงให้ใจได้รู้ เปิดขึ้นมาทุกสิ่งทุกอย่าง มุม ไหนที่จิตเรายังมีความลับปิดบังอยู่ก็เปิดขึ้นมา นัตถิโลกะ รโหนามะ ความลับ ของโลกมันอยู่จุดไหน ที่จิตใจเรารุ่มหลงอยู่ก็ต้องเปิดขึ้นมาให้หมด นี่คือเปิดเผย ความจริง ถ้าปัญญาไม่เบิกความจริงให้ใจได้รู้แล้วก็หลงต่อไปอีก หลงว่าอันนี้เป็น ของของเราหรือเป็นตัวเรา นี่เราต้องเปิดเผยความจริงให้ใจได้รู้

ลักษณะความโกรธก็เหมือนกัน คำว่าโกรธคำเดียว มีใครชอบไหม ไม่ ชอบสักคนหนึ่ง แต่ก็ชอบโกรธชอบดูแต่คนอื่น เขาชอบไหม เขาก็ไม่ชอบ หากมีคนใดคนหนึ่งโกรธเรา เราก็ไม่ชอบ แต่ถ้าเราโกรธคนอื่น โกรธเป็นไหม โกรธเป็น เราคิดใหม่ว่าเมื่อเราโกรธคนอื่นแล้ว เขาชอบเราไหม เขาก็ไม่ชอบ อีก เราก็โกรธอยู่นั่นแหละ นี่คนเราไม่มีความรู้รอบคอบในความโกรธ ความ

โกรธของเรามีทุกคนแต่พยายามจะรักษาไว้ส่วนตัว จะออกไปค่าตรงไหนไปว่า คนไหนมันไม่ดี

นี่ลักษณะความโกรธต้องพยายามฝึกอะไร แก้ไขอะไร คือ ฝึกความรัก ให้มากขึ้น นี่วิธีการแก้ไขความโกรธ ตัวเองจะไปละความโกรธอย่างอื่นไม่ได้ ต้องพยายามฝึกความรักเป็นตัวทดแทนกัน ถ้าใจเรามีความรักกับเพื่อนฝูง หรือมีความรักกับสัตว์ต่างๆ ไปในโลกนี้แล้ว ความโกรธจะลดลง นี่เรียกว่าเมตตาธรรม นั่นเอง

เมตตาธรรมคือฝึกใจในความรัก เมตตา ตัวนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำสวด อะ หังสฺหิจฺฉิตโหมิ อะเวโรโหมิ อันนี้เป็นการสวด การสวดนี้จะละความโกรธไม่ได้ เพราะความโกรธจะต้องละด้วยปัญญา เอาปัญญามาคิดมาเรียบเรียงว่าความโกรธ นี่มันคืออะไร ไม่ดีอย่างไร จะมาศึกษามาสอนใจตัวเองให้เป็น เอาโทษทุกข์ต่างๆ ที่โกรธขึ้นมาแล้วมาสอนใจตัวเอง ใจเรารู้จักเหตุผลอย่างนี้ เราชอบไหม... ไม่ชอบ ผู้อื่นโกรธเราหรือเราโกรธคนอื่นก็ดี เรามาสอนตัวเองให้เป็น ความโกรธไม่ใช่คนอย่างเดียวกันที่ไม่ชอบนะ ขนาดสัตว์ก็ไม่ชอบ แมว หมู หมากก็ไม่ชอบ จี้โกรธตัวนี้ ทีนี้ ถ้าเขาไม่ชอบอย่างนี้ เราควรโกรธผู้อื่นหรือไม่ เราไม่ควรโกรธนั่นแหละ ไม่ควรทำ พยายามข่มไปเรื่อยๆ สอนตัวเองอยู่เสมอๆ นี่คือการฝึกความรักมาทดแทนเอาไว้ให้มากขึ้น ถ้าคนใดมีจิตใจ ฝึกความรักอยู่ในตัวแล้ว นั่นแหละความโกรธจะลดลงๆ หรือหมดไปได้ นี่ลักษณะการละความโกรธ

ความหลงละจะทำอย่างไร ความหลงก็มีอุบายหนึ่ง คือสิ่งที่เราไม่มีความรู้จริงความเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ เรามาวิจัยวิเคราะห์ให้รู้จริง จริงคืออะไร คือให้รู้จริงเป็นไปตามไตรลักษณ์ ให้รู้จริงเป็นไปตามอนิจจัง ให้รู้จริงไปตามทุกขัง ให้รู้จริงไปตามอนัตตา ให้รู้จริงว่าไม่มีสิ่งอื่นใดเป็นของของเรา ให้รู้จริงว่าเราจะ

ต้องพลัดพรากจากของรักสิ่งทั้งปวงนั้นไป นี่ให้รู้จริงให้หมด นี่คือการฝึกความหลง เพราะในโลกนี้เป็นที่วนเวียน ของสัตว์ทั้งหลาย มันววนอยู่นี้ มันววนอยู่ตลอดเวลา เราคนหนึ่งทีหมนวนเวียนเปลี่ยนแปลงเกิดตายกับโลกนี้มายาวนานก็เพราะเราหลงนี่เอง เราหลงอะไร หลงว่านี่เป็นตัวเราและของของเรา จึงเกิดการยึดติดผูกพัน

การยึดติดผูกพันลักษณะตัวสร้างภพชาติขึ้นมาให้แก่ตนเอง เรามาเกิดเพราะอะไร มาเกิดเพราะความผูกพันนั่นเอง ห่วงของสิ่งใดเป็นภพที่นั่นและมาเกิดที่นั่น เราพยายามฝึกที่ว่าต่อไปใจเราจะไม่มีความผูกพันอะไรมากมาย มันก็มีตามที่ว่ามี และไม่เข้าใจว่าสิ่งทั้งหมดเป็นของของเราที่แน่นอน แต่เข้าใจว่าเป็นเพียงอาศัยประจำวันหนึ่งเท่านั้นเอง และฝึกใจเราไม่ให้หลงกับสิ่งเหล่านี้เอง นี่คือการฝึกความหลงตัวเองให้มันรู้ขึ้นเรียกว่า วิชา

วิชา แปลว่า ความเข้าใจอย่างถูกต้อง รู้ชัด เห็นแจ้งเห็นจริง นี่คือการสร้างตัววิชาทดแทนขึ้นมา ตัวอวิชาแปลว่า ความไม่รู้จริงเห็นจริง แต่เรามาสร้างความรู้จริงเห็นจริงกับสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นแล้วนั้นแหละ มันจะเป็นตัวทำลายอวิชาโดยตรง นี่คือการพยายามสร้างความรู้จริงเห็นจริงให้มากขึ้นด้วยปัญญาของเรา

นั่นลักษณะความโลกก็ดี โกรธก็ดี หลงก็ดี จะละได้ด้วยปัญญาเท่านั้น จะไปนึกคำบริกรรมทำสมาธิไปละ ละไม่ได้เลย แต่ไม่ได้เฉยๆ ที่นี้การข่มใจได้ทำได้ประเดี๋ยวประด๋าว ขณะที่เราทำสมาธิอยู่เท่านั้น แต่เมื่อจิตออกจากสมาธิมาแล้วก็มาหลงตามเดิม ความโลกเดิม อันนี้มันเท่านั้นเอง มันไม่ถาวร พยายามฝึกให้ถาวรในอนาคต ต้องฝึกปัญญาขึ้นมา เพราะตัวสร้างปัญหาขึ้นมาคืออะไร เพราะตัวกิเลส ตัวกิเลสตัณหาเป็นตัวสร้างปัญหาขึ้นมาให้กับใจ สร้างทุกวัน วันหนึ่งไม่รู้กี่รอบ ก็วัน ก็ชั่วโมง สร้างอยู่เรื่อยๆ เมื่อกิเลสสร้างปัญหาทั้งหมด

ขึ้นมากับเรา ตัวปัญญาก็ต้องพยายามชำระ พยายามแก้ทุกวันทุกชั่วโมงเช่นเดียวกัน คือไม่ปล่อยทิ้งค้างวัน

แต่ที่เป็นมาผ่านๆ มา เหมือนกับเราปล่อยไว้ทิ้งเอาไว้ มันเป็นลักษณะดินพอกหางหมู พอกไปวันนั้นบ้างวันนี้บ้าง หมูจะหางขาดอยู่แล้ว คือไม่ชำระสักทีหนึ่ง หรือกระจกเหมือนกัน ฝุ่นละอองมาเกาะวันนี้บ้าง จนหน้าตาเราจะมองไม่เห็นอยู่แล้ว เพราะอะไร เพราะเราไม่ขยันขัด ไม่ขยันเช็ดถูกระจกนั่นเอง ให้กระจกมีคมัวไป ใจเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่เช็ดถูใจเรายูบย่อยๆ ปัญญาเราไม่มีก็ทำให้ใจเกิดมีดมนได้ เกิดความไม่รู้จริงเห็นจริงได้ เกิดความหลงได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นตัวกิเลสมันสร้างปัญหาให้กับเราในวันนี้ เราก็ต้องแก้ในวันนี้ เหมือนกระจกเราเช็ดทุกวัน วันหนึ่งก็รอบไม่นับละ เช็ดไปเรื่อยๆ ถ้าเช็ดอย่างนี้อยูบย่อยๆ โอกาสกระจกเป็นสกปรกโสโครกไม่มี นี่ใจเราก็ต้องเช็ดย่อยๆ คือปัญญา ตัวนี้เป็นตัวขัดเกลาให้ใจเรามีความโปร่งใสอยู่เสมอๆ อย่าให้กิเลสฝ่ายเดียวสร้างปัญหาขึ้นมาให้กับใจตัวเอง เราต้องแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ กิเลสเป็นตัวสร้าง ปัญญาเป็นตัวแก้ให้มันเท่าทันกัน นี่ในมุมของภาคปฏิบัติ ไม่ใช่ วันไหนค่อยทำก่อน ไม่ได้ ต้องทำทุกวัน

นี่เรียกว่าเข้ากรรมฐาน ไม่ต้องออก ให้มีทุกวันเข้าทุกวัน สมถกรรมฐาน คือความตั้งใจมั่น ก็ตั้งทุกวัน ไม่ต้องวันนั้นวันนี้ วิปัสสนากรรมฐาน เรื่องสติ ปัญญาไม่ต้องวันนั้นวันนี้ เราก็ต้องคิดทุกวัน คือไม่ต้องออกมา นี่คือเข้ากรรมฐาน ต้องฝึกใจเตรียมพร้อมอยู่เสมอๆไป เพราะว่าใจเรามันมีภัยรอบตัว ภัยรอบด้าน แต่ละวันๆ ภัยรอบตัวเราต้องแก้เรื่อยๆอย่างนี้ นี่คือฝึกปฏิบัติ ไม่ใช่ทำงานอื่นเรื่อยเปื่อยไป หลงลืมตัวเองไป นี่ไม่ใช่

นี่การแก้ปัญหาทั้งหมด จะเรียนหนังสือเอาตำราต่างๆ มาแก้ มันแก้ไม่ได้ ตัวหนังสือตำราต่างๆ ความรู้ต่างๆ ถ้าคนรักษาไม่ดี ตัวความรู้ต่างๆ มัน

จะเป็นตัวก่อปัญหาขึ้นมาได้ ฐึ่มากก็สร้างปัญหาขึ้นมา ฐึ่มากเกิดทิฐิมานะมาก สร้างปัญหาขึ้นมาให้แก่ตัวเองโดยไม่รู้ตัว นี่ความรู้เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าความรู้ที่มีสติปัญญาเป็นตัวรอบรู้อยู่แล้ว มันจะเป็นผลในทางที่ดีขึ้น คือสามารถเอาความรู้ไปแก้ปัญหาคตัวเองได้ แต่คนไม่มีปัญญา มีความรู้อย่างเดียว ปล่อยให้ความรู้ทำให้เกิดทิฐิมานะทำให้ตัวเองแข็งกร้าวขึ้นมา บางคนหรือหลายคนยังก้าวร้าวต่อครูบาอาจารย์ก็มี คือว่าเรารู้ดีกว่าครูบาอาจารย์ก็มี เคยมีเหมือนกันในเมืองไทยกำลังเพิ่มขึ้นทั้งผู้ชายผู้หญิง ทางพระก็มี ถือว่าเรามีความรู้ดี ธรรมะดี ฆราวาสบางคนมาอวดตัวว่าดีกว่าพระด้วยซ้ำไป นี่ก็ถือว่า เราศึกษาความรู้ทั้งหมดมาสร้างทิฐิมานะให้แก่ตัวเองนี่คือว่าคนโง่ไม่ใช่คนฉลาด

ในครั้งพุทธกาลความรู้ทั้งหมดที่เขาศึกษามาทั้งหมดนี้ เขาศึกษามาเพื่อแก้ปัญหของใจให้มันได้ นี่คือคนฉลาด เขาศึกษาธรรมะมา เพื่อแก้ปัญหของใจ แต่เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น คนโง่มีความรู้ มันมีปัญหามาสร้างให้ตัวเองมีทิฐิมานะ มีความก้าวร้าวต่อหมู่คณะไม่พอ ยังมีความก้าวร้าวต่อครูบาอาจารย์อีก เขาบอกโง่อวดฉลาดนั่นเอง

ธรรมะที่มีอยู่ เราพยายามเอามาสอนตัวเองให้เป็น สอนให้ได้ นั่นแหละมันจะมีประโยชน์มีคุณค่ามากขึ้น นี่คือแนวทางภาวนาปฏิบัติ ลองปฏิบัติตัวเองอย่างนี้ ไม่จำเป็นจะต้องไปนึกคำบริกรรมทั้งวันทั้งคืนหรอก ไม่จำเป็น นั่นเป็นส่วนหนึ่งต้องดูกาลเวลา กาลัญญาตา กาลไหนควรทำสมาธิ กาลไหนควรใช้ปัญญา เราต้องเลือกกาลให้เป็น

ถ้าเราทำงานอยู่อย่างนี้ ตัวอย่างพวกเราเป็นพยาบาลดูแลคนเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกวันทุกวัน เวลาอย่างนี้เราควรนึกคำบริกรรมหรือไม่... ไม่ได้มันต้องทำด้วย ปัญญาคือกาลนี้ คือกาลใช้ปัญญาไม่ใช่กาลทำสมาธิ ไม่ใช่กาลนึกคำบริกรรม เราไปไหนก็พิจารณาอยู่เรื่อยไป เพื่อให้ความรักแก่คนป่วยอยู่ทุกที่ทุกแห่ง แสดง

กิริยามรรยาทให้คนป่วยได้เห็นอากัปกริยาของเราว่ามีความยินดีกับเขา มีความเอื้อเฟื้อกับเขา ไม่ใช่ निकคำบริกรรมสมาธิหลับหูหลับตา นี่เรียกกาลัญญูตากาลไหนเราควรทำอะไร กาลไหนเราควรนิกคำบริกรรม กาลไหนเราควรฝึกปัญญา เราต้องฉลาดจุดนี้ นี่คือปัญญา นี่เรียกได้ว่า ชีวิตเรามาถึงจุดนี้ เราต้องศึกษาแล้วนำธรรมะมาปฏิบัติให้ถูกกาลเวลา เรียกว่า กาลัญญูตา

อัตตัญญูตา ให้อัจฉกตน ปริสัจญูตา ให้อัจฉกเพื่อนฝูง เพื่อนฝูงเรามีทุกคนทุกแห่ง เพื่อนฝูงในกลุ่มทำงานเดียวกันคือ พยาบาลก็ดี แพทย์ก็ดี เรียกว่า เพื่อนกลุ่มหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่ง คือเพื่อนคนป่วย คนป่วยทั่วโรงพยาบาลเป็นเพื่อน เราเรียกว่า ปริสัจญูตากลุ่มเดียวกัน คนหนึ่งป่วยคนหนึ่งไม่ป่วย รู้ชิวานิสัยคนป่วยเป็นอย่างไร เราต้องรู้จักกาลของเขา รู้จักเวลาของเรา รู้จักนิสัยของเขา

ตัวอย่างนิสัยผู้ป่วยใครพอจะเข้าใจจะรู้ เขามีความทุกข์อะไรบ้างในส่วนตัวของเขา เราต้องศึกษาชีวิตของเขาให้เป็น เมื่อเราศึกษาได้แล้ว พยายามปรับตัวปรับตนเข้าสู่ผู้ป่วยด้วยวิธีใด คนป่วยจึงมีความสุขจากเราได้ นี่คือการปฏิบัติทางโลกก็ดี ปฏิบัติทางธรรมก็ดี เราประยุกต์กันได้ ทางโลกอยู่ไหนธรรมก็อยู่ที่นั่นแห่งเดียวกัน นี่คือการฝึกปัญญานำมาปฏิบัติจะเป็นเรื่องที่ยั่งยืน

นี่หลวงพ่อกับอุบายในการฝึกตัวเองสำหรับวันปีใหม่ งานปีใหม่ ๒๕๔๑ นี่นะเอาเรื่องแก่นั่นแหละมาปฏิบัติ แต่เรื่องเก่าๆ ให้พยายามขัดเกลาให้มันดีขึ้น ให้มันสะอาดขึ้นเท่านั้นเอง คือใจเรามั่นใจแก่นั่นนะ แต่ปีใหม่หลายๆ ปีใหม่หรือปีเก่าก็เหมือนกัน เหมือนกับข้าว ข้าวพันธุ์เก่าถ้าเราเอาไปหว่านลงไปมาเก็บใหม่ก็เป็นข้าวพันธุ์แก่นั่นแหละ แต่มาเก็บใหม่ แต่ข้าวใหม่ก็อยู่ไม่นานอีกหรือก็เก่าอีกแหละ เอาไปหว่านใหม่ปักดำใหม่ เก็บเกี่ยวใหม่ มาเก็บใหม่ก็เป็นข้าวใหม่เลยใหม่ไปเรื่อยๆ ใหม่ประเดี๋ยวประด๋าวเดี๋ยวก็เก่า

นี่ก็เหมือนกัน คนเราใหม่ประเดี๋ยวประด๋าว เดี่ยวก็เก่าอีก ตัวอย่างปี

๒๕๔๑ ใหม่ประเดี้ยวประตัวก็เก่าอีก ปี ๒๕๔๒ ก็เข้ามาอีกเป็นใหม่ต่อ นี้เราต้องใหม่ตลอดกาล คือเราไม่ต้องเก่า แต่เก่าเหมือนกับใหม่คืออะไร คือเราตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นคนไม่หลงไหล ไม่มมงาย ไม่เอาใจไปผูกพันตามกระแสโลกมากเกินไป เราทำไปทุกวันเป็นกิริยาในการทำเท่านั้น แต่ตัวกิริยาเป็นส่วนตัวนี้เป็นความลับสุดยอดตัวใครตัวมัน นี่คือในภาคปฏิบัติของเราต้องฝึกไปอย่างนั้น เราไม่ต้องไปคุยอะไรให้เขารู้หรือ คนปฏิบัติดี ปฏิบัติธรรมะต่างๆ ถ้านักปราชญ์เขาคุยกัน เขาไม่คุยภูมิความรู้ที่แสดงออก เขาคุยกิริยามารยาทต่างหาก คุยกิริยามารยาทของคน คุยการทำก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมีการพูดอย่างนี้ คนพูดหรือการทำอันนี้เป็นตัวสื่อ เป็นสายธรรมจากใจโดยตรงคือ ไม่ต้องถามว่าคนนี้เป็นนักปฏิบัติใหม่ เขาคุยในการทำก็รู้ คุยการพูดก็รู้ แต่บางคนเวลาเกิดเรื่องขึ้นมา โหมโหโตโตขึ้นมา ยังไปพูดธรรมะว่าข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมมา ๒ ปี ๓ ปี ๑๐ ปี เวลาพูดขึ้นมา หน้าดำหน้าแดง ถึงจะฆ่ากัน ตีกัน อย่าไปพูดเลยว่าตัวเองปฏิบัติมา อันนี้ไม่มีธรรมประจำใจ

การปฏิบัติธรรมมา ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่สำคัญ มันสำคัญที่ว่า เอาธรรมฝังใจตัวเองได้ไหม อยู่ตรงนั้น บางคนบอกว่าปฏิบัติธรรมมาหลายปี แต่การแสดงออกแสดงว่าคนนั้นเอาธรรมะฝังใจตัวเองไม่ได้ ยังปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง ทำงานตามหน้าที่ ฆ่ากันก็คน สารพันทำกัน เกิดความเดือดร้อนทั่วโรงพยาบาล มันเป็นธรรมะได้ไหม ไม่ได้เลย นี่คือการทำให้ธรรมะฝังใจไม่ได้ เป็นการปฏิบัติไม่ถูกธรรมนั่นเอง พวกนักปราชญ์เขาคุยคนที่ปฏิบัติธรรม เขาไม่ต้องไปถามหรือ คนนั้นมีความรู้มากหรือน้อย เขาคุยกิริยามารยาทต่างหากว่า กิริยามารยาทเรียบร้อยไหม อ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นไหม การพูดจาพาทีมีความสละสลวยสวยงามหรือว่าพูดออกไปแล้วเป็นกับปิยวาจา ไม่มีเวรมีภัยกับคนใดคนหนึ่ง นี่คือการที่ธรรมะออกมาอย่างนั้น ธรรมะออกมาจากกิริยา กิริยาวาจา นี้

เขาดูตรงนี้ นักปฏิบัติเขาไม่เอาคำพูดมาว่าคนนั้นปฏิบัติมานานแข่งกันนะ ไม่จำเป็น

นี่พวกเราทั้งหลายตั้งชมรมฯ ขึ้นมาหลายปีต่อหลายปี แต่ละคนยังเคยถามข่าวถามคราวก็ว่าที่นี้ดีขึ้นนิดๆ หน่อยๆ ดีทุกวันละนะ คือก็ทำหรรอกทำ มันฝังไปเรื่อยๆ แต่ยังไม่เต็มทีหรรอก บางคนมันถอยเรื่อย หน้าดำหน้าแดงใส่กันเรื่อย นี่แสดงว่าธรรมะมันยังไม่เข้าถึงที่ มันยังฝังใจตัวเองไม่ได้ ยังออกมาหน้าเขียวหน้าดำหน้าแดงใส่กันอยู่

นี่คือธรรมะฝังใจยังไม่พอ พยายามฝึกใหม่ ฝึกให้มากกว่านี้ ถ้าธรรมฝังใจแล้วเมื่อไร การแสดงออกมาเป็นที่น่ารักของเพื่อนฝูง เป็นที่น่ารักของคนใช้ คนป่วยและเป็นที่น่ารักของครูบาอาจารย์และเป็นที่น่ารักของผู้ใหญ่ผู้ปกครอง นี่คือธรรมะต้องการอย่างนั้น ธรรมถ้าไปอยู่ที่ไหน อ่อนโยนที่นั่น นี่เขาดูตรงนี้ การปฏิบัติธรรม เขาไม่ดูว่าคนนี้มีความรู้มาก เขาไม่ถามหรรอกคนนี่ดีไหม การปฏิบัติมานาน เขาไม่ถาม เขาถามว่า ออกมาปฏิบัติเป็นผลของธรรมหรือไม่ คุณดูกันก็แล้วกัน ถ้าคนนั้นพูดว่าข้าพเจ้าปฏิบัติหลายปีแล้วนะ เราหัวเราะก็แล้วกัน คุณมันไม่เข้ากันกับธรรมะเสียเลย ธรรมะอะไรออกมาหน้าดำหน้าแดงตาเขียวใส่กัน อันนั้นไม่ใช่ธรรม คนไม่มีธรรมประจำใจ เป็นคนพูดธรรมะได้เท่านั้นเอง นี่หลวงพ่อก็ให้อุบายธรรมะมาคิดว่าสมควรแก่กาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้