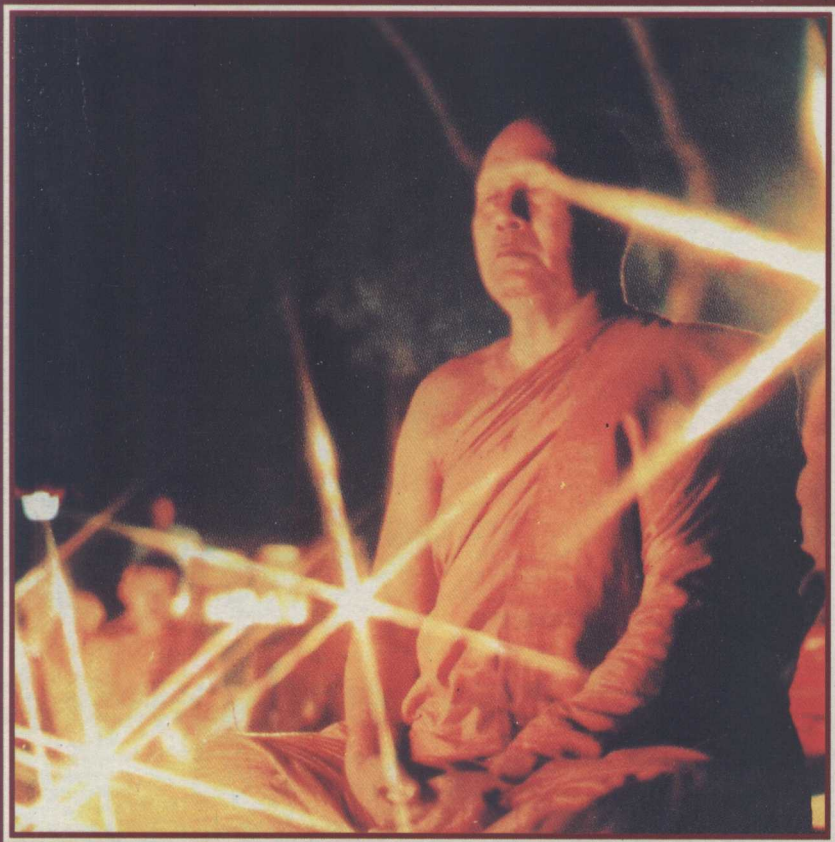




สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจําวัน

ปัญญาบัณฑิตกช



ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิตประจำวัน

สมถวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

ปาฐกถาธรรม โดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๒๘



จัดพิมพ์โดย

กองทุนปัญญาในทศวรรษ ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



ที่ปรึกษา

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

พระมหาเผียน อนุจารี



ติดต่อที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๓-๔๒๔๓



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๒๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กันยายน ๒๕๓๔ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด โทร. ๕๘๓-๙๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิตประจำวัน

ปัญญานันทภิกขุ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้ก็เป็นวันอาทิตย์ตามปกติทั่วๆ ไป สัปดาห์ที่แล้วหลังจากวันอาทิตย์ อาตมาไม่ได้อยู่ที่วัด ได้เดินทางไปจังหวัดระนองเพื่อไปอบรมประชาชนตามโครงการที่เขาได้ทำขึ้น ไปเมื่อวันที่ ๑๑ กลางคืน วันที่ ๑๒ เช้าถึง ก็ไม่ได้พักผ่อน พอไปถึงเขาก็ให้ไปเทศน์



สมถวิปัสสนา

..... ใน ชีวิต ประจำวัน

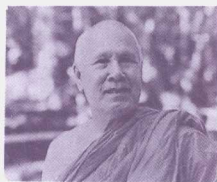
๙ โมงเช้า เทศน์บ้ายโมง เทศน์กลางคืน ที่อำเภอละอุ่น แล้วก็เดินทางต่อไป ที่อำเภอเมือง ที่อำเภอกะเปอ คีนสุดท้ายก็มาเทศน์ที่กระบุรี แล้วก็เดินทางกลับ ถนนเขาทำใหม่ ฝนตกเฉอะแฉะ รถมาไม่สะดวก เขาเอารถแลนด์โรเวอร์มาส่งชุมพร ดักรถทัวร์กลับวัด

การไปนั้นก็เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ชาวบ้านทั่วๆ ไป อบรมทั้งข้าราชการ ทั้งประชาชนในจังหวัดนั้นหลายหน่วยด้วยกัน เป็นการจาริกเพื่อเผยแผ่ธรรมะแล้วก็กลับมาพบญาติโยมตามปกติ

เมื่อวันก่อนนี้ ได้นิมนต์ท่านปภาโกร มาพูดเล็กน้อย ท่านพูดไม่นาน วันนี้ก็ท่านสุเมโธ เดินทางมาประเทศไทย ไม่มีโอกาสมาพูดเข้าวันนี้ แต่ว่าโอกาสต่อไป ถ้าท่านว่าง จะได้นิมนต์มาพบปะญาติโยม พูดธรรมะสู่กันฟังบ้าง เพื่อให้เห็นว่าพระชาวต่างประเทศที่เขาบวชจริงๆ เรียนจริง ปฏิบัติจริงนั้นได้ประโยชน์แก่ชีวิตอย่างไร แล้วก็นำไปใช้เป็นประโยชน์แก่ชาวตะวันตกที่สนใจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่อไปอย่างไร

ที่นี่ เมื่อวันอาทิตย์ก่อนโน้นได้พูดค้างไว้ ในเรื่องเกี่ยวกับ“เจริญภาวนา” ในแง่ที่เรียกว่า“วิปัสสนาภาวนา” ขอทวนต้นอีกสักหน่อยหนึ่งว่า เรื่อง ภาวนา นั้น คำว่า“ภาวนา”นั้นเป็นคำกลาง ใช้ได้ ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

“สมถภาวนา”นั้นมีจุดหมายสำคัญ อยู่ที่ต้องการฝึกจิตให้มีความสงบให้มีความตั้งมั่นให้อ่อนโยนเหมาะสมที่จะใช้งานที่ว่าสงบนั้นคือมันไม่วิ่งไปวิ่งมา เหมือนกับเด็กน้อยๆ ถ้าสงบ



.....สมถวิปัสสนา.....

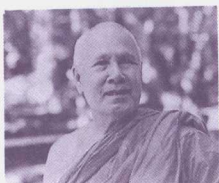
ใน ชีวิต ประจำวัน

มันก็นอนนิ่งๆ แต่ถ้ามันวิ่งไปโน้นวิ่งมานี้ จับนั้นจับนี้ เตี้ยวถ้าย
แตกจันแตก ก็หมายความว่ายังไม่สงบ ใจเราก็เหมือนกัน ถ้ายัง
เที่ยววิ่งวุ่นไปโน้นมานี้อยู่ก็แสดงว่าไม่สงบ เมื่อไม่สงบมันก็ไม่ตั้ง
มั่น เมื่อไม่ตั้งมั่น มันก็ไม่อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งาน

เพราะฉะนั้นการฝึกฝนให้การภาวนาในส่วนที่เรียกว่า“สมถะ”
จุดหมายสำคัญมี ๓ ประการ อันนี้ให้เข้าใจให้ชัด ให้รู้เป้าหมาย
ของการปฏิบัติว่าเพื่อให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอันเดียว
เรื่องเดียว ให้มันอ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน รู้เป้าไว้อย่างนั้น

ถ้าเรารู้เป้าหมาย จะทำอะไรมันก็ตรงเป้า แต่ถ้าไม่รู้
เป้าหมาย ทำเปะปะไปมันก็ไม่ได้เรื่องได้ราว ไปนั่งภาวนาเพื่อ
จะดูห่วย จะดูอะไรต่ออะไรนั้นมันไม่ใช่เรื่อง นอกกริตนอกรอย ไม่
ใช้จุดหมายที่แท้จริงตามธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้า จุด
หมายที่แท้จริงนั้นต้องการให้เรา มีจิตสงบ ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียวที่
เราต้องการ แล้วก็อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งานได้

คำว่า“อ่อนโยน” หมายความว่า เชื่อง ถ้าเปรียบกับสัตว์ป่า
เมื่อจับมาใหม่ๆ นี้ มันยังไม่อ่อนโยน มันยังแข็งกระด้างอยู่ ยัง
ว่าไม่นอน สอนไม่ฟัง แต่เมื่อเราหัดไปหัดไป มันก็อ่อนโยน ทำ
ตามเราสั่ง สั่งให้ทำอะไร แม้มันไม่รู้ภาษาคน แต่เหมือนกับรู้ สั่ง
ให้นอนมันก็นอน สั่งให้ลุกขึ้นมันก็ลุกขึ้น สั่งให้ทำอะไรมันก็ทำตาม
เหมือนคนฝึกช้างได้ทีแล้ว เขาเรียกว่า“ช้างนั้นเชื่อง” หรือพูด
ว่า“อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน”เอาไปใช้อะไรก็ได้เอาไปลากซุงก็ได้
เอาไปเตะฟุตบอลหลอกเด็กก็ได้ หรือว่าเอาไปทำอะไรอื่นก็ได้ นี่



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิตประจำวัน

แสดงว่าได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว มันก็เชื่อ

จิตใจนี้ก็เหมือนกันถ้ายังไม่ได้ฝึกฝนอบรม มันยังไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เราต้องการ แล้วก็ไม่นอญนุเหมาะที่จะใช้งาน ยังกระด้างกระเดื่องอยู่ ทำอะไรมันก็แกว่งไปเสีย เช่น เราจะอ่านหนังสือ อ่านแล้วไม่รู้เรื่อง ที่ไม่รู้เรื่องก็เพราะว่าใจเราไม่อยู่กับหนังสือ เราจึงไม่รู้เรื่อง หรือว่าเราจะทำอะไรอื่นแต่มันฟุ้งซ่าน ก็แสดงว่าไม่เอาไหน การฝึกในเรื่องสมถภาวนามุ่งเพียงอย่างนี้ดังที่กล่าวมาแล้ว เรื่องอื่นไม่เอา ไม่ต้องการ ใครจะสอนให้เป็นอย่างนั้นให้เห็นอย่างนี้ ก็ให้รูว่ำนั่นไม่ใช่จุดหมายของการเจริญภาวนาที่เรียกว่า“สมถะ”

ส่วน“วิปัสสนาภาวนา”นั้น เป็นเรื่องที่เราจะทำต่อไปจากจิตที่สงบตั้งมั่น นอญนุแล้วเพื่อใช้จิตนั้นให้ทำงานทำงานเรื่องอะไร ก็ทำงานพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง

การพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริงเพื่ออะไร เพื่อจะไม่หลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น เพราะการหลงไหลมัวเมายึดมั่นถือมั่นนั้นแหละเป็นตัวการใหญ่ ที่ทำให้เรามีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดจากความยึดมั่นในสิ่งนั้น เรามีของอยู่แล้วมันหายไป ทำไมเราจึงได้เป็นทุกข์ เพราะเรายึดถือว่าของนั้นเป็น“ของเรา”เราเสียดายมันเราคิดถึงด้วยความอาลัย เราก็มีความทุกข์ในของนั้น เพราะความยึดมั่น หรือว่า เรามีลูก ลูกถึงแก่ความตาย เราก็เสียอกเสียใจ ไม่เป็นอันกินอันนอน ไม่



สมกวิปัสสนา

ใน ๘ วิ ต ป ระ จ า วั น

เป็นอันทำอะไร อย่างนี้ก็เรียกว่าเราเป็นทุกข์เพราะเรื่องนั้น เพราะเรื่องเราไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องอย่างนั้น จึงได้เกิดปัญหามี ความทุกข์มีความเดือดร้อน หรือว่าเราต้องการอะไร เราไม่ได้ตั้ง ที่เราต้องการ เราก็คือเป็นทุกข์ ปัญหาชีวิตที่เราจะแก้ไขคือเรื่องความ ทุกข์นั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอื่น พระพุทธเจ้าจึงทรงยืนยันักหนาว่า “เรา สอนเรื่องเดียว..ตถาคตสอนเรื่องเดียวคือเรื่องความทุกข์และ การดับทุกข์ได้”

เรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ได้เป็นเรื่องใหญ่ เรื่อง สำคัญที่พระพุทธเจ้าสอน เรื่องอื่นนั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญเรื่องอะไร ใหญ่โต เราอย่าไปสนใจให้มันเสียเวลา

ญาติโยมโดยมากไม่สนใจปัญหาเฉพาะหน้า แต่ไปสนใจ เรื่องที่ยังไม่มาถึงหรือเรื่องที่มันผ่านพ้นไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าให้ถามปัญหาอะไรนี้ชอบถามกันเหลือเกิน ถามว่า “ตายแล้วไป ไหน?” “ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่?” ถามเอาไปทำอะไรเรื่องอย่าง นั้น มันไม่ใช่ปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ใช่เรื่องแก้ทุกข์อย่างแท้จริง เราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ตายแล้วไปไหนจะไปรู้มันทำไม

รู้เรื่องที่เรายูในปัจจุบันนี้สำคัญ ว่าเราควรจะทำอย่างไร ควรจะคิดอย่างไร ควรจะทำอย่างไร ใจจึงจะสงบไม่วุ่นวาย ไม่ มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ นี่แหละปัญหาเฉพาะหน้าที่ควร จะถาม แต่ไม่มีใครถาม ต้องการถามว่า ตายแล้วไปไหน? ตาย แล้วไปเกิดเป็นอะไร? ไปทุกข์อะไร เรื่องนั้นมันยังไม่มาถึง ตาย แล้วมันจะไปไหนก็ช่างหัวมัน แต่ว่าที่อยู่ในปัจจุบันที่ควรจะทำอยู่



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

อย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ นี่เป็นเรื่องสำคัญกว่า เราไม่ค่อยสนใจในเรื่องอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้สนใจปัญหาปัจจุบัน อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว เรื่องที่แล้วก็แล้วไป เรื่องที่ยังไม่มาถึง ข้างหน้ามันอีกไกล แต่ว่าอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าจะต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์วิจารณ์ในเรื่องนั้นให้มันเข้าใจแจ่มแจ้ง จะไม่เกิดปัญหาคือความทุกข์ทางใจ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ จึงขอฝากอันนี้ไว้ว่า ให้เรามาสงใจปัญหาเฉพาะหน้า ในเรื่องแก้ไขความทุกข์ในชีวิตประจำวันนี่เราจะแก้อย่างไร นี่เป็นเรื่องสำคัญ

เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนา ที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” นั้น มีจุดหมายเพื่อจะให้เข้าใจชัดเจนในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและคุณโทษจากสิ่งนั้น ๆ เรื่องแก้ไขปัญหานั้น ๆ ว่าเราจะทำอย่างไร

พระพุทธศาสนาจะเป็นประโยชน์แก่ชาวโลกมาก ถ้าเราสนใจให้ถูกต้อง แต่ถ้าเราสนใจผิดทางก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเราไม่เอามาใช้สำหรับแก้ปัญหาชีวิต มันก็ไม่ได้เรื่อง เหมือนเรามีข้าว ไม่กินเพื่อแก้หิว แล้วก็นั่งหิวอยู่ ข้าวนั้นมันจะเกิดประโยชน์อะไร มีน้ำไม่ดื่มแก้กระหาย มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราจึงต้องคิดในเรื่องนี้ แล้วก็แก้ไขเรื่องนี้ ซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะหน้า

ในชีวิตของเราแต่ละคนนั้นอยู่โดยไม่มีปัญหามีหรือไม่ หรือโดยไม่มี ความทุกข์ร้อนทางจิตใจมีอยู่หรือไม่ ลองคิดดูให้ดี เมื่อคิดดูให้ดีเราก็พบว่าเรื่องมันเยอะ ปัญหามันมาก เรื่องนั้น



สมถวิปัสสนา.....

ใน ชีวิต ประจำวัน

เรื่องนี้ เรื่องโน้น มีมากมายก่ายกองที่ทำให้เรากลุ้มใจ เรามีความทุกข์ทางใจ แล้วเวลาเรากลุ้มใจเรามีความรู้สึกอย่างไร อึดอัดอย่างไร ประสาทมันเปลี่ยนสภาพอย่างไร หัวใจทำงานหนักอย่างไร บนหัวนี้เส้นมันขึ้นปึบ ๆ ๆ ขึ้นไปแล้วก็ปวดหัว ปวดตาอะไรต่าง ๆ อันนี้มันเนื่องมาจากเรื่องอะไร ถ้าเราไม่คิดแก้มันก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจ แล้วเราก็จะเป็นอย่างนั้นบ่อย ๆ ปวดหัวบ่อย ๆ ท้องเสียบ่อย ๆ มีความกลุ้มใจบ่อย ๆ ในปัญหาในชีวิตประจำวัน

นี่คือเรื่องที่เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องชีวิต ไม่รู้จักจัดตัวของตัวเองให้เป็นการถูกต้องเรียบร้อย มันก็เกิดเป็นปัญหาเรื่อยไปไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะมัวไปจัดเรื่องอื่นที่ไม่เข้าเรื่อง เราต้องมาคิดว่าทำไมมันเป็นอย่างนั้น..ทำไมกลุ้มใจ..ทำไมจึงเป็นทุกข์..ทำไมจึงคิดถึงสิ่งนั้น..ทำไมจึงคิดถึงสิ่งนี้แล้วมันมีอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา

นี่คือปัญหาที่เราต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เรียกว่า เจริญวิปัสสนา คำว่า“วิปัสสนา”นั้นแปลว่าเห็นชัดตามที่มันอยู่จริง ๆ เห็นอะไรก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งตามแง่ของวิปัสสนาปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว เราก็ไม่มีปัญหา เพราะเรารู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างไร ใจเราก็พอปล่อยพอวางได้ ไม่เกิดความร้อนร้อนในทางจิตใจ

อันนี้ปัญหาที่ว่า เรามีความร้อนร้อนไหม มีความกังวลไหม มีความทุกข์ทางใจด้วยปัญหาอะไรต่าง ๆ อยู่หรือไม่ ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าเรื่องมันมาก มันยุ่งอยู่ตลอดเวลา เราก็ยังไม่คิดแก้ปัญหา มันก็เป็นความวุ่นวายใจ แล้วก็ทำอะไรอย่างไร ผล



สมถวิปัสสนา

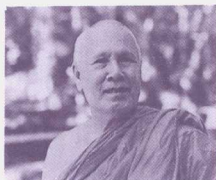
ใน ชีวิต ประจำวัน

ที่สุดก็เป็นโรคประสาทไป คนสมัยนี้เป็นโรคประสาทกันมาก ที่เป็นโรคประสาทกันมากเพราะไม่ได้ใช้สิ่งที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามี เราก็ดูไม่ใช้

ชาวบ้านเป็นโรคประสาทไม่ว่าอะไร แต่ถ้าพระเป็นโรคประสาท นี่ แหม..น่าเกลียดเหลือเกิน ...วันก่อนหนังสือพิมพ์ลงข่าวว่าพระเจ้าคุณ พระองค์นี้อาตมาจุติ เป็นพระเปรียญไม่น้อยประโยค เปรียญ ๙ ประโยค แล้วก็ไปเป็นสมภารที่วัดฉลอง อำเภอเมือง ภูเก็ต ไม่รู้ว่ากลุ่มใจเรื่องอะไร เอาผิดปกผลไม้มาหั่นคอตัวเอง... ไม่ตาย..ยังอยู่ให้ขายหน้าต่อไป ถ้าตายไปเสียก็จะได้หมดเรื่องกันไป นี่ยังอยู่ให้ขายหน้าต่อไป แผลก็ยังเหลืออยู่ให้เป็นเครื่องขายหน้า ไปไหนคนก็ถามว่าเป็นแผลอะไร “แผลโงะสิ” ถ้าจะตอบก็ต้องตอบว่าแผลโง่ ที่คิดฆ่าตัวตายนี้มันโง่นะ

คนเราถ้าคิดฆ่าตัวตายละก็มันโง่จอมโง่แล้วละ คิดกินยาตาย นี่ก็เรียกว่าโง่ที่สุดแล้ว แล้วก็เรียนธรรมะ เรียนศาสนามาตั้งนาน ได้ถึงเปรียญ ๙ ประโยค แต่ว่านั่นแหละ หลายประโยค มันก็ไม่ได้เรื่อง เพราะไม่ได้เอาไปใช้ เรียนเพื่อเอาปริญญา เรียนเพื่อเอากระดาษแผ่นหนึ่ง ไปใช้สมัครการสมัครงานต่อไป แต่ไม่เอาธรรมะที่มีอยู่ในคัมภีร์พระพุทธเจ้ามาใช้ มันก็เกิดโรคอย่างนั้นขึ้นมา จึงเป็นเรื่องที่น่าละอาย

พระเราถ้าไปโรงพยาบาลศรัทธาญญา ไปโรงพยาบาลประสาทนี้ก็เอาหน้าไปขายเท่านั้นเอง เพราะเรามันอยู่ใกล้ตำรา ใกล้ยาแก้โรคประสาท แต่ว่าไปประกาศให้ใครรู้ว่า “ฉันมันอยู่ใกล้



สมถวิปัสสนา

ใน ๘ วั ต ป ระ จ า วั น

เกลือกินต่าง” ไม่กินเกลือกแต่ไปกินต่าง กินต่างมันก็ตายนะสิ ใครไปกินน้ำต่างมันก็ตายเท่านั้นเอง น้ำต่างมันกินได้ไหม ลองไปกินน้ำต่างมันก็ตายเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น คำที่เขาว่า “*ใกล้เกลือกินต่าง*” แปลว่าคนนั้นมันไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีจิตใจอยู่ในโลกด้วยปัญญา แต่อยู่ด้วยความโง่เขลา ไปกระทำในสิ่งโง่ ๆ มันก็เสียเหลี่ยมเสียภูมิ เราเป็นพุทธบริษัทนี้ขอให้จำเป็นหลักประจำใจไว้ว่า

“พุทธบริษัทจะเป็นทุกข์กับเขาไม่ได้”

พุทธบริษัทไม่ควรจะเป็นทุกข์กับใคร ๆ ไม่ควรจะนั่งกลุ้มใจ ไม่ควรจะนั่งเป็นทุกข์ วิตกกังวลด้วยปัญหาอะไร ๆ

“พุทธบริษัทต้องมีดวงตาคือปัญญา เห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องอยู่ตลอดเวลา”

มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้ชัดในเรื่องนั้น รู้ตั้งแต่ต้นจนปลายของเรื่อง ไม่ใช่รู้แต่เพียงตอนใดตอนหนึ่ง แต่รู้ตั้งแต่ต้นจนสุดยอดว่า สิ่งนั้นคืออะไร แล้วใจมันก็สบายไม่เข้าไปยึดไปถึงสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ ปล่อยได้วางได้ ปล่อยได้วางได้ก็เพราะเราเข้าใจสิ่งนั้นถูกต้อง คือความเข้าใจว่าสิ่งนั้นมันไม่มีอะไรที่น่าจะไปยึดมันถึมัน ไม่มีอะไรที่น่าจะไปคิดถึงด้วยความวิตกกังวลมันเป็นแต่เพียงธรรมชาติเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เท่านั้น มันสามเรื่องเท่านั้นเอง เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป

การตั้งอยู่นี้มันนิดเดียวเท่านั้นเอง คล้ายกับ*เมล็ดงาที่อยู่ปลายเข็ม* เนื้อที่ปลายเข็มนีมันนิดเดียว ถ้าเทียบส่วนอะไร ๆ ในโลกนี้นะ ปลายเข็มนีมันนิดเดียวเหลือเกิน เมล็ดงาที่อยู่ปลาย



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

เข้มนะมันก็นิดเดียว อะไรทั้งหลายทั้งปวงมันเกิดขึ้น แล้วก็ไปตั้ง
อยู่นิดเดียว แล้วก็หล่นดับลงไป เกิดขึ้นนิดแล้วก็ดับไป เกิดขึ้น-
ตั้งอยู่-ดับไป ทีนี้เรามันไม่ฉลาดในเรื่องกระบวนการของสิ่งนั้นๆ
เราก็ไปจับไว้ ยึดไว้ ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร นี่คือการเข้าใจผิด จึง
ต้องใช้วิปัสสนาปัญญาเป็นเครื่องแก้ปัญห

ญาติโยมชาวบ้านมักจะถามว่า ชาวบ้านอยู่ครองเรือนนี้ต้อง
เจริญวิปัสสนาด้วยหรือ อยากจะตอบว่าจำเป็นที่สุด ที่จะต้องทำ
ต้องเจริญวิปัสสนา เพราะว่าชาวบ้านนี้มีปัญหามากกว่าชาววัด
โยมนี้มีปัญหามากกว่าหลวงพ่อกำลังยืนปาฐกถา อาตมานี้ไม่
ค่อยมีปัญหาอะไร มีปัญหาแต่ว่าเขานิมนต์ไปเทศน์ เทศน์เสร็จ
แล้วก็หมดเรื่อง มีเรื่องโน้น เรื่องนี้นิดๆ หน่อยๆ สร้างวัด สร้างนี้
มันก็ไม่เป็นทุกข์กับเขา ไม่ต้องมานั่งเป็นทุกข์อายนั่นอายนี่ มอบ
งานให้พระทำ ท่านก็ทำไปตามเรื่อง ปัจจายมอบให้ เบิกเงินจ่ายของ
ทำไปตามหน้าที่ ไม่ต้องมานั่งปวดหัวปวดตา ไม่ต้องเป็นโรค
ประสาทกับเขา จนกระทั่งคิดทำลายตัวเอง เพราะว่าได้ใช้วิชาการ
ของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องปรับปรุงชีวิตอยู่ตลอดเวลา

แต่ว่าโยมชาวบ้านนั้นเรื่องมาก เรื่องมากทุกคน เรื่องใน
ครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องสังคม เรื่องหน้าที่ต่างๆ ที่เราเข้าไป
เกี่ยวข้อง ถ้าเข้าไปเกี่ยวข้องสิ่งใดด้วยอวิชชา เราก็เป็นทุกข์ ถ้า
เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญาเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น
เพราะฉะนั้นชาวพุทธต้องอยู่ด้วยปัญญา

“พุทธะ” แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแจ่มใส เราเป็นคน



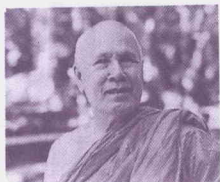
สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิตประจำวัน

ไม่รู้ก็ไม่ใช้ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่เบิกบานก็ยิ่งไปกันใหญ่ นั่งเป็นทุกข์กลุ่มอกกลุ่มใจ หน้ามืดหัวมืด เพื่อนถามไม่ได้ยิน เพราะมัวนั่งกลุ่มใจ นี่ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าแล้ว เราห่างพระพุทธเจ้า ห่างพระธรรม ห่างพระสงฆ์ ไปไกลแล้ว เหมือนเรานั่งไกลแสงสว่าง มันก็มีมืด แต่ถ้าใกล้แสงสว่าง ก็มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง

หน้าที่ของเราที่เป็นพุทธบริษัท จึงต้องอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความโง่ความหลงในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ ให้ใช้ปัญญาไว้แล้วเราจะปลอดภัย แม้เป็นชาวบ้านก็ต้องใช้ แต่ชาวบ้านไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องสำคัญของชีวิต ไม่ค่อยเข้าใจว่าสิ่งนี้จำเป็นแก่ชีวิตอย่างไร เขาไม่เข้าใจ เขานึกแต่เรื่องอาหาร นึกแต่เรื่องเสื้อผ้า นึกแต่เรื่องที่อยู่อาศัย หรือยาแก้ไข้ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ได้นึกว่าสิ่งที่ทำให้เราป่วยอยู่ตลอดเวลา คือความไม่รู้นั่นเอง อวิชชา นี่ให้จำคำศัพท์เทคนิคไว้ว่า “อวิชชา” นี้แปลว่า ไม่รู้ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ของเรื่องอะไรต่าง ๆ ไม่รู้ว่าแก้ได้ ไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร นี่เป็นเรื่องไม่รู้ทั้งนั้น

เมื่อไม่รู้มันก็กลุ่ม คนไม่รู้ก็เหมือนกับอยู่อย่างหลับหูหลับตา ไม่รู้อะไร หรือเหมือนกับอยู่ในห้องมืด มองไม่เห็น เพราะไม่มีแสงสว่าง ถ้าเราอยู่อย่างเหมือนอยู่ในห้องมืด เราก็ตกกลุ่มใจ สมมติว่าเขาจับเราไปขังไว้ในห้องมืด ปิดกุญแจ ปิดหน้าต่าง ไม่มีแสงสว่างเลย เราก็กกลุ่มใจ เราก็ก้าว จันใด เราอยู่ในที่แจ้ง ๆ แต่



.....สมถวิปัสสนา.....

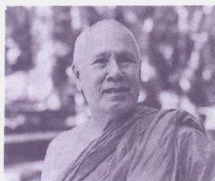
ใน ชีวิต ประจำวัน

เราไม่มีปัญญาจะพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง
นี้แหละ เรียกว่า **ห้วงมืด** **ห้วงมืด**ทางจิตวิญญาณ **ห้วงมืด**ทาง
กายนั้นไม่เท่าไร แต่ **ห้วงมืด**ทางจิตวิญญาณนี่มันร้าย เพราะมัน
จะทำให้เราเป็นทุกข์ตลอดวัน นอนก็ไม่หลับ กินก็ไม่ได้ เป็นทุกข์
ตลอดเวลา ด้วยเรื่องอย่างนี้

นี้แหละเป็น **ห้วงมืด** ที่สำคัญ ซึ่งเราไม่กลัว เราไปกลัวความ
มืดเพราะไม่มีแสงสว่าง ไม่กลัวความมืดเพราะไม่มีปัญญา อัน
นี้เป็นเรื่องที่สำคัญอยู่ เพราะฉะนั้นให้เข้าใจว่าความมืดบอดทาง
จิตใจคืออันตรายของชีวิต

ชีวิตที่จะอยู่มีความสุขอย่างแท้จริงนั้น ต้องอยู่ด้วยแสง
สว่างทางใจ ต้องอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
ถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง การที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องตาม
ความเป็นจริงนั้น ก็ต้องใช้ปัญญาของพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียก
ว่า **“วิปัสสนาปัญญา”**

การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ต้องไปนั่งในที่ไหนหรืออะไรก็ได้
เพราะมีสิ่งให้พิจารณาอยู่ตลอดเวลา อะไรมากระทบตา กระทบหู
กระทบจมูก กระทบลิ้น กระทบกาย กระทบใจ เราก็ใช้ปัญญา
เป็นเครื่องพิจารณาได้ พิจารณาอยู่ทุกโอกาส เราอยู่ในบ้าน อยู่
นอกบ้าน นั่งรถไป หรือไปที่ไหนๆ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเรื่อยไป
เมื่อมีจิตว่างจากเรื่องอื่น ก็ต้องเอามาใช้กับเรื่องนี้ เอามาเพ่งพินิจ
ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอะไรๆ ถูกต้องขึ้น นั่นเป็นเรื่อง
ที่ได้ประโยชน์แก่จิตใจของเรา แต่เราไม่ค่อยจะได้พิจารณา

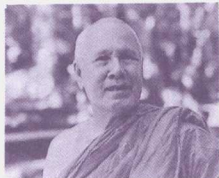


สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

หรืออย่างน้อยเมื่อเวลามีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าเราเป็นคนชอบใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็คิดถามตัวเองว่า ..นี่อะไร ..สิ่งนี้คืออะไร มันเกิดขึ้นอยู่ในใจของเราเวลานี้ ทำให้เราร้อนใจ ทำให้เรากลุ้ม ทำให้เรามีความทุกข์ ไม่สบายใจ นั่งไม่ได้ เดินไม่ได้ นอนไม่ได้ มีอาการหุนหันพลันแล่นอยู่ตลอดเวลาเหมือนกับชะมดติดจั่น เราก็ต้องตั้งปัญหาถามตัวเองว่า “นี่มันเรื่องอะไร” ถามดังๆ ก็ได้ “เฮ้..นี่มันเรื่องอะไร” ดูตัวเองเสียหน่อย หรือไปยืนที่หน้ากระจก เพื่อจะได้เห็นหน้าตาด้วย แล้วก็บอกว่า “เฮ้..แกนี่มันบ้าอะไรนักหนาละ มานั่งกลุ้มอยู่ทำไม อะไรทำให้แกกลุ้มใจ” คิดต่อไป หาเรื่องกลุ้ม ค้นหาเรื่องกลุ้ม เหมือนกับเราหาเรื่องในแฟ้มนี้ เปิด เปิด พอพบแล้ว ก็ดึงออกมาพิจารณาเอาไปทำต่อไป เรื่องกลุ้มก็เป็นอย่างนั้นมันอยู่ในแฟ้มคือใจของเรานั้นเอง

พอเรากลุ้มขึ้นมา เราก็อย่าเอาแต่กลุ้ม ให้มีแสงสว่างของปัญญาส่องเข้าไปนิดหน่อย สักนิดหนึ่งก็ยังดี เหมือนอยู่ในที่มืดมีแสงสว่างมีรูลอดออกมาสักนิดหนึ่งก็ชื่นใจ พอได้เห็นแสงบ้างใจเราก็อย่างนั้น ให้พอมีปัญญาส่องเข้ามาสักนิดก็ยังดี ปัญญาอันแรกที่ส่องเข้ามาก็คือรู้สึกตัวว่า “ฉันกำลังเป็นทุกข์” นี่คือตัวแรก แสงอันแรกเข้ามาในใจ รู้ว่าเราเป็นทุกข์ ให้รู้ว่าเราเป็นทุกข์ อย่าทุกข์โดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่รู้ตัวละก็เป็นทุกข์หนัก แต่พอรู้ตัวปั๊บ มันก็เริ่มเบาแล้ว เรียกว่ามีแสงสว่างเข้ามาแล้ว เรามีโอกาสจะได้เห็นชัดเจนว่ามันคืออะไร แล้วก็ขยายรูลำแสงที่ส่องเข้ามานั้นให้มันกว้างออกไปอีกหน่อย รูมันเล็กเหลือเกิน ขยายออกไปให้แสงมัน

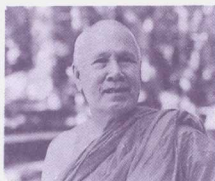


สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

สองเข้ามามาก ๆ จนเราเห็นทั่วทั้งห้องว่าอะไรเป็นอะไร ฉันใด ในเรื่องปัญหาที่อย่างนั้น พอเรากลุ้มใจ ก็นั่งดูว่า เอ..เรากลุ้มอะไร นี่เรียกว่าฉกคิดขึ้นมา พุดในภาษาชาวบ้านว่า ฉกคิดขึ้นมาได้ การ ฉกคิดขึ้นมาได้นี้แหละคือตัวสติ ตัวสติคือตัวรู้สึกตัว พอสติมาแล้วเราก็กวาดปัญญามา เอาปัญญาเข้ามาขยายแสงสว่างนั้นให้ มันกว้างออกไป ให้มันมากขึ้นเพิ่มขึ้น แล้วเราก็จะเห็นตัวปัญหา ว่าเราทุกข์เรื่องอะไร กลุ้มใจเรื่องอะไร เราก็ยกปัญหานั้นขึ้นมา วิเคราะห์วิจัย เอามาแยกตัวปัญหาออกไปให้เห็นชัดตามสภาพที่เป็นจริง

พอเรามองไปอย่างละเอียดลึกซึ้ง เราก็ไม่เห็นว่ามันน่า จะเป็นทุกข์ที่ตรงไหน เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องเป็นทุกข์ ไม่มีเรา ผู้เป็นทุกข์ด้วย แล้วไม่มีสิ่งที่จะเป็นทุกข์ด้วย ตัวเรานั้นก็ไม่มี สิ่งที่จะทำให้เป็นทุกข์มันก็ไม่มี แต่ว่าทำไมมันมีขึ้นล่ะ ก็เพราะเรา สร้างมันขึ้นด้วยความโง่ความเขลา เราไม่มีปัญญาในสิ่งนั้น เราไม่เคยคิดให้เกิดปัญญา ไม่เคยพิจารณาให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจ เราจับอะไรก็จับมาทั้งดุ้นเลย เอามาทั้งดุ้นโดยไม่ได้ เจียรระไน เหมือนได้หินมาก่อนหนึ่งเราไม่รู้ว่าจะขังในนั้นมันเป็นเพชร เราก็กัดเจียรระไน เอามาทำก่อนแล้ว หุงข้าวด้วยข้าวไป เอามาหุงข้าว ไปเรื่อย ๆ ไม่รู้ว่าอะไรมันอยู่ในก้อนหินนั้น แต่ถ้าเรารู้เราก็กัดหิน นั้นไปสกัดจนกระทั่งถึงข้างใน แล้วเจียรระไนก็เกิดเป็นสิ่งสวยงามขึ้น เอาประดับไว้ที่เรือนแหวน ที่สายสร้อย เพื่อที่จะทำให้เกิดปัญหา ต่อไปอีก ถ้าเราใช้แบบนั้น



สมถวิปัสสนา

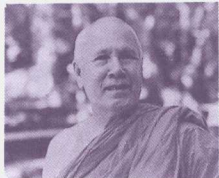
ใน ๘ วัฏ ประจําวัน

แต่เราไม่ใช่ทำอย่างนั้น แต่ว่าเราเห็นว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว
เราก็พิจารณาต่อไปว่ามันมีอะไรที่น่ารักแท้จริงบ้าง มีอะไรที่น่า
เอาอย่างแท้จริงบ้าง มีอะไรที่ยั่งยืนถาวรบ้างในโลกนี้ ลอง
พิจารณาไป เมื่อพิจารณาไปก็เห็นว่าไม่มีอะไรถาวร โลกนี้มัน
เต็มไปด้วยสิ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนั้น
เป็นเรื่องที่มีอยู่เป็นอยู่ตลอดเวลา ในตัวเรา ในสิ่งรอบๆ ตัวเรา
ในต้นหมากรากไม้ ในสรรพสิ่งทั้งหลาย มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

เราอย่าไปจับสิ่งที่กำลังไหลว่าเป็น“ตัวเรา”ว่าเป็น“ของเรา”
เราบอกตัวเองอย่างนั้น“อย่าไปโง่กับเขา..ฉลาดเสียบ้าง” บอก
กับตัวเองอย่างนั้น แล้วเราก็รู้ชัด เข้าใจชัดเจนในเรื่องนั้นตาม
สภาพที่เป็นจริงขึ้น จิตใจก็จะไม่หวั่นไหวโยกโคลงไปกับสิ่งเหล่านั้น
ซึ่งเรียกตามภาษาง่ายๆว่า“ไม่ยินดี” และก็“ไม่ยินร้าย” ยินดีมัน
ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน ยินร้ายมันก็เป็นทุกข์ชัดเจนแจ่มแจ้งที่ถูกคือ
ไม่ยินดีในสิ่งนั้น ไม่ยินร้ายในสิ่งนั้น เราอยู่กับสิ่งนั้นด้วยปัญญา
ไม่อยู่กับสิ่งนั้นด้วยความโง่ความเขลา เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์
เพราะสิ่งนั้น อันนี้เราก็ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอยู่แล้ว

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกแห่งทุกมุม ท่านสอนให้
พิจารณาทั้งนั้น ยกตัวอย่างเห็นง่ายๆ บทสวดมนต์ที่เราสวดเรื่อง
อาการสามสิบสองในร่างกาย.....

อตฺถิ อิมํสมิง กาเย - ในร่างกายนี้มี เกสา - ผมทั้งหลาย
โลมา - ขนทั้งหลาย นขา - เล็บ ทันตา - ฟัน ตโจ - หน้
ม้งสัง - เนื้อว่ากันไปหมด ในร่างกายนี้ว่ามีสามสิบสองอย่าง



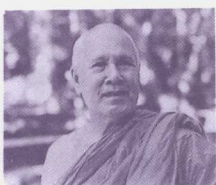
สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

การที่ให้แยกออกอย่างนั้น ให้สวดอย่างนั้นเพื่ออะไร เพราะว่าคนเรานี้มักจะถือเอาอะไรเป็นก่อน เป็นกลุ่มเป็นก้อน ว่าเป็นตัวเป็นตน ภาษาธรรมะเรียกว่า“มนัสสัญญา” สำคัญว่าเป็นก่อน เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ขึ้นมา อันนี้แหละคือตัวเหตุของปัญหา ทำให้เราเกิดความทุกข์ เพราะเรานึกว่าสิ่งนั้นมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น

ที่นี่ พระพุทธเจ้าท่านจะสอนให้เราเข้าใจว่าสิ่งนั้นไม่มี สิ่งนั้นไม่เป็น มันเป็นแต่เพียงสิ่งหลายอย่างมารวมกันเข้า ทรงอยู่ได้เพราะอำนาจแห่งการปรุงแต่ง การปรุงแต่งนั้นมันมีระยะเวลาวางจะอยู่นานสักเท่าใดแล้วมันก็สิ้นไปหมดไป มันเป็นอย่างนั้นไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ที่ท่านสอนให้แยกส่วนออกไปเช่นนั้น ก็เพื่อให้เข้าใจชัด (กระแอม..ไอ)

เอ้อ..ตีมน้ำน้อย ..มันไม่เที่ยง มันมีอะไรขึ้นมาจากที่คอเขาเรียกว่าเสมหะ ไม่ใช่กิเลส ภาษาพระเรียกว่า“เสลด” หรือว่า“เสมหะ” ก็อันเดียวกัน ไม่รู้มันมาจากไหน มาบ่อย ๆ ว่าง ๆ ก็ขึ้นมาจากคอให้อาเล่นเสียอย่างนั้นเอง พอไอแล้วมันก็หลุดไป มันเป็นอุปสรรคของชีวิต แต่ว่าเราอย่าเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น นึกได้ว่าเอ้อ..ธรรมดา มันก็เป็นอย่างนี้ ร่างกายเรามันมีนั่นมีนี่ปรุง ๆ แต่ง ๆ เครื่องมันขัดข้องมันก็เป็นไปตามเรื่อง มันเกิดปัญญา ถ้าเราคิดอย่างนั้น แต่ถ้าเราคิดว่า เอ้อ..ทำไมมันเข้ามาขวาง ฉันทกำลังจะพูดคล่อง ๆ อยู่ มาเที่ยวขัดคอ อย่างนี้ แล้วจะไปโกรธใคร โกรธร่างกายก็ไม่ได้ ถ้าโกรธแล้วเชกหัว เอ้า..ก็เจ็บเอง มันเรื่องอะไร



.....สมถวิปัสสนา.....

ใน อธิปัตติสัจฉา

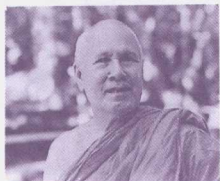
ไฉนเขาเรียกว่าโกรธไม่เข้าเรื่อง คนบางคนโกรธตัวเอง แล้วทำอะไรไม่ได้ก็เหวี่ยงแก้วบ้าง เหวี่ยงกระโถนไปบ้าง ใครเข้ามาขวางก็ด่ามันเข้าบ้าง พิชสงมันไม่ใช่เล็กน้อยนะ ไฉนเรื่องไม่รู้ที่พิชมันแรงทำให้เกิดปัญหาด้วยประการต่าง ๆ

แต่ถ้าเรารู้อาสาบายใจ ไม่ต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น ก็แก้กันไป แก้ได้ก็ดี เหมือนรถเสียนี้แก้ได้ก็วิ่งต่อไป แก้ไม่ได้ก็แสดงว่ามันมีขัดข้องทางเทคนิคมาก ต้องเข้าไปเข้าอยู่ ก็เป็นทุกข์เรื่องจะต้องจ่ายเงินค่าซ่อม “ก็อยากมีรถ มันก็ต้องซ่อมสิ” บอกกับตัวเองอย่างนั้น อย่าไปทุกข์เรื่องจ่ายเงินซ่อม ถ้าเป็นทุกข์เรื่องจ่ายเงินก็เอาไปโละทิ้งเลย ไม่ต้องซ่อม เอ้า! โละทิ้ง มันไม่มีรถใช้ ขับมาวัดมาวาไปไหนมาไหนมันก็ต้องมีกันต่อไปมีก็ต้องใช้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยความเขลา เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์กับเรื่องนั้น

อันนี้อธิบายให้เห็นง่าย ๆ เรื่องแทรกเข้ามา เอาว่าต่อไป...

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราแยกออกไปอย่างนั้น แยกออกไปเป็นอาการสามสิบสอง คือให้ถอดนั้นเอง ให้ถอดออกไปวางเป็นชิ้น เป็นชิ้น ให้เราถอดตัวเราเองนั้นแหละ ไม่ใช่เอามีดมาตัดแขนตัดขาออกไป ตัดออกไปวาง อย่างนั้นมันก็ทรมานเกินไป มันโง่ไป ถ้าแยกอย่างนั้น

หรือว่าเป็นทุกข์ ไม่อยากเป็นทุกข์ก็ฆ่าตัวตาย ยิ่งโง่หนักเข้าไปอีก เราไม่ต้องฆ่าตัวตาย แต่เราจะอยู่ต่อไปด้วยบทเรียนที่ทำให้เกิดทุกข์ เอาความทุกข์เป็นครู เอาความทุกข์เป็นบทเรียน เอาความจนเป็นบทเรียน เอาอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่



.....สมถวิปัสสนา.....

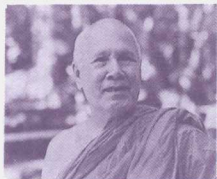
ใน อริยสัจ ๔

เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นเป็นครูเป็นบทเรียนของเรา เราก็ไม่ต้องทุกข์ซ้ำบ่อยๆ เพราะเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ

อันนี้ต้องหักแยก นั่งพิจารณา พิจารณาว่าเราแยกผมออกไป หัวไม่มีผมแล้ว กลับตาเห็นภาพว่าผมไม่มีบนหัว ไขมันมีมันก็ยุ่งเหมือนกันนะ ต้องหัวมัน ต้องสระมัน ต้องซื้อครีมมาใส่ ต้องไปตัดผม ตัดผมทีก็ต้องเสียหลายสตางค์ แต่ไม่ตัดมันก็เลอะเทอะไม่ทันสมัยจะเป็นยายเขยไป ต้องไปตัดกับเขาหน่อย อันนี้เราทำตามหน้าที่ ไม่เสียหายอะไร เราใช้ปัญญาทำไปตามหน้าที่ อย่าเป็นทุกข์ เมื่อผมหยิกผมหยองก็อย่าเป็นทุกข์ เมื่อผมหงอกก็อย่าเป็นทุกข์ เมื่อผมร่วงหรือว่าเป็นศีรษะล้านก็อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน ให้ความรู้ธรรมชาติมันมีอย่างนี้แหละ มันมีด้วยกันทุกคนแหละ มากหรือน้อยสุดแล้วแต่เครื่องปัจจัยปรุงแต่ง

เราก็ถอดอวัยวะออกไป เหมือนกับว่า เรามีชะลอมใบหนึ่ง ชะลอมใส่ของ เรียกว่า ชะลอม ชะลอมนี้คืออะไร ก็คือไม้ไผ่หลายๆ อันเอามาสานกันเข้าเป็นรูปร่างนั้น มีช่องตรงกลางเอาของใส่ลงไปได้ แล้วก็มัดรวบหัวไปไหนมาไหน เขาเรียกว่าชะลอม คนที่อยู่ใกล้ป่าไผ่ถ้ายันสานชะลอมนี้ มันก็พอกินพอใช้

ไปพักอยู่ที่ระนอง วัดบ่อน้ำร้อน ท่านสมภารเป็นคนทันสมัย บอกว่าอาจารย์ไปดูซิ ผมมีบ้านพัฒนาอยู่ ๕-๖ หลัง เดินไปดูบริเวณบ้านสะอาดปลูกดอกไม้หน้าบ้าน ทำรั้วหน้าบ้าน เข้าไปในบ้านก็เรียบร้อย สะอาดสะอาด ไปถึงบ้านหนึ่งกำลังสานตะกร้าอยู่เลยถามว่า สานตะกร้านี้เอาไปขายได้ใบละเท่าไร ..ใบละ ๓๐ บาท



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

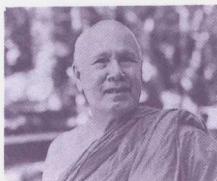
วันหนึ่งसानได้กิ๊ไบ..วันหนึ่งसानได้ ๑๐ ไบ ไบละ ๓๐ บาท วันหนึ่งก็ได้แล้ว ๓๐๐ บาท ดึกว่าไปยืนแช่น้ำในคลองหาดส้มแป้น เพื่อขุดแร่ ขุดแร่บางที่มันก็ได้ ไม่ได้ แต่ว่าได้เปียกแน่ๆ ขาเป็นเหน็บชาแน่ๆ เพราะว่าแช่นานาน พวกที่หาแร่เนี่ยมักจะเป็นเหน็บชา เพราะวันหนึ่งนี่ยืนในน้ำวันละหลายๆ ชั่วโมง เลือดมันเดินไปไม่สะดวก อาหารกินก็ไม่สมบูรณ์ มักจะเป็นโรคเหน็บชา

แต่คนนั้นแกตัดไม้ไผ่มาसान บอกว่า การसानมากसानน้อย มันขึ้นอยู่กับเหลาไม้ไผ่ สานนะมันง่ายหรือหยาบ แต่เหลาไม้เนี่ยมันยาก สักหน่อย ถ้ามีคนช่วยเหลาก็सानได้มาก คนแกก็ทำได้

นี่ชะลอม เราเรียกว่าชะลอม เพราะเอาไม้ไผ่มาसानเป็นรูปเป็นร่างอย่างนั้น พอถอดไม้ไผ่ออก“ชะลอม”อยู่ไหน ชะลอมมันก็ไม่มี เพราะเราถอดเอาไม้ไผ่ออกหมดแล้ว

“รถ”ก็เหมือนกัน เรานั่งรถก็ถอดรถออกเสียบ้าง นี่ล้อ...ถอดออกไป ตัวถังยกออกไปให้เด็กนั่งเล่นเสีย เครื่องยนต์เอามาถอดออกหมด ไม่มีเครื่องยนต์แล้วหลังคาก็หายไป อะไหล่ก็หายไป รถนี้มันคืออะไร “รถ”ก็คือส่วนผสมของวัตถุหลายอย่างรวมตัวกันเข้าก็เป็นรถขึ้นมา

สิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันผสมทั้งนั้น ในทางพระพุทธศาสนา สอนให้เราเห็นว่า มันเป็นของผสมทั้งนั้น ใจของผสมนี้ภาษาธรรมะเรียกว่า“สังขาร” สังขารคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากเครื่องปรุงแต่ง พุดให้ฟังง่ายก็เรียกว่า“ของผสม” ไม่ว่าอะไรเป็นของผสมทั้งนั้น ร่างกายนี้ก็ส่วนผสม ตัวเย็นก็คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม



.....สมถวิปัสสนา.....

ใน ๘ วิ ต ป ระ จ ำ วั น

แต่ความจริงมีมากกว่านั้น แต่ว่าแยกให้เห็นง่าย ๆ เอาสัก ๔ อย่าง เป็นเพียงแต่“ธาตุสี่” มันผสมกันตามธรรมชาติ อาศัยมารดาบิดา เราเกิดมา มีชีวิตอยู่ได้ ก็ใส่เครื่องผสมลงไปทุกวัน ตื่นเช้าต้องรับประทานอาหาร ต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ถ้าขาดเครื่องปรุง แต่งมันก็ดับไป ถึงแก่ความตาย หรือมีโรคเข้ามาขัดคอ เราก็ตาย หรือมีรถยนต์เข้ามาชน แซงหัก ขาหัก เราก็ถึงแก่ความตายไป

นี่เรียกว่าเป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นของสิ่งที่เรียกว่า“สังขาร” สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เราสวดมนต์ว่า.....

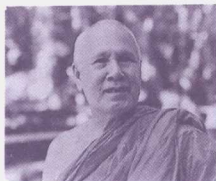
สัพเพ สังขารา อนิจจา - สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ สังขารา ทุกขา - สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์โดยสภาพ

สัพเพ สังขารา อนัตตา - สังขารทั้งปวงไม่มีเนื้อแท้ในตัว ของมันเอง

นี่คือหลัก...หลักเจริญภาวนาด้านวิปัสสนา คือพิจารณาตาม หลักนี้ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง”หมายความว่า ไม่หยุด ไหลไม่หยุด ไหลเรื่อยไป ไหลเหมือนกับกระแสคลื่นที่มากกระทบ ผุ่งเรื่อยไป กระแสน้ำที่ไหลไป กระแสนี้ๆ ก็เป็นเช่นนั้น กระแส ไฟ กระแสลม กระแสแห่งความคิดมันก็ไหลเรื่อยไปไม่หยุด มันไม่ได้หยุดหย่อน ไหลไปตลอดเวลา

ร่างกายเราก็มันเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนั้น มันไหลอยู่ใน สภาพอย่างนั้น ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง ตั้งแต่เกิดมานี้ไหลมาที่สปี แล้ว ไหลมาทำสปี หกลีบ เจ็ดสปี แปดสปี เก้าสปี ไหลไปถึง ร้อยนี้ถ้าจะแย้ ไม่ค่อยไหวแล้ว ถ้าร้อยละก็ไม่ไหวแล้ว ไกลเต็มที่



สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิตประจำวัน

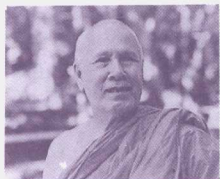
แล้ว แล้วมันก็หยุดไหล หยุดไหลมันก็คือ“ตาย”นั่นเอง

นี่ถ้าเราพิจารณาก็จะเห็นว่าเป็นเช่นนั้น แต่ในระยะจุดเกิดกับจุดตายนี้มันมีอุปสรรคขัดขวางคือโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเป็นหวัด ปวดหัว ปวดท้อง โรคลำไส้ โรคกระเพาะอาหาร โรคที่เกิดตามธรรมชาติ มันเป็นขึ้นโดยธรรมชาติเพราะเราไม่รู้เท่ารู้ทันในเรื่องอาหาร ในเครื่องดื่ม หรือในเรื่องอะไรต่างๆ เราก็เป็นโรคขึ้นมา เป็นโรคก็ไม่ได้เป็นแต่เราคนเดียว มันเป็นทุกคน

ไปอยู่โรงพยาบาล ว่างๆ ไปดูเสียบ้างก็ได้ ไม่เจ็บไม่ป่วย ถ้าหมอถามว่า..*มาทำไม* ก็ตอบว่า..*มาเรียนอะไรหน่อยจากคนไข้* ดูห้องผู้หญิงก็ผู้หญิงเต็มไปหมด ดูห้องผู้ชายก็ผู้ชายทั้งหมด ห้องกระดูกก็แขนหักขาหักเขาเรียกว่าโรคมามาฮ่าสมัยนี้เด็กหนุ่มๆ เป็นโรคมามาฮ่าเยอะ ไปนอนเต็ม บางคนกินนอนขวาง บางคนก็นอนคว่ำ อะไรต่างๆ ดูแล้วก็นึกสังเวชสลดใจในเรื่องโรคเหล่านั้นทุกประเภท มีโรคต่างๆ มากมาย

แม้พระสงฆ์องค์เจ้าก็ไปอยู่โรงพยาบาล *สมเด็จพระสังฆราช* ท่านก็ยังไม่กลับวัดสักที ท่านเปลี่ยนมาถึง ๘๘ ปี แล้ว มันก็ใกล้เต็มทีแล้ว แต่ว่ายังรักษากันต่อไป ยังรักษาได้ก็ว่ากันไป แต่วันหนึ่งก็ต้องสิ้นสุดการเดินทาง นี่เรื่องธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้น

เราซื้อของมาใช้ ซื้อรถยนต์มาคันหนึ่ง ใหม่เอี่ยมเข็นออกจากอู่ ต่อไปมันก็จะไม่ใหม่แล้ว ใชไปๆ ประคับประคองใช้ก็ไม่เป็นไร ไม่ประคับประคองก็เฉี่ยวเพื่อนครูตให้ รถใหม่ๆ นี่โดน



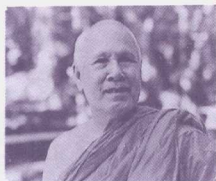
สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

ครูดครั้งแรกนี้ใจหายนะ ไม่สบายใจ เพิ่งออกจากอู่ แหม..มาชนกันได้ ถ้าเราเป็นคนมีธรรมะก็จะบอกว่า เรื่องชนนี้เป็นธรรมดา กระทั่งนี้ไม่เป็นไร ถ้าชนด้านหน้าคนขับก็จะมีโอกาสคิดปัญหาต่อไป แล้วมันมีบ่อยในประเทศไทย ไม่ใช่มีแต่ของเรา มีทั่วไป เพราะคนขับรถเมืองไทยนั้นยังไม่มีคุณธรรมเพียงพอ

เมื่อวานนี้ เขามารับไปที่คุรุสภา ให้ไปชุดเกลาพวกขับรถ ๑,๒๐๐ กว่าคน นั่งกันเต็มแน่นไปหมด ตำรวจทางหลวงก็ไปนั่งด้วย เลยกบอกว่าเออ..สองคนนี่มาพร้อมกันดี เพราะว่าตำรวจทางหลวงกับรถสิบล้อนี้คุ้นเคยกัน เขารักใคร่กันดีมาก เครื่องเชื่อมก็คือในหลวง ใบแดงๆ นี่ตำรวจทางหลวงชอบ สิบล้อไม่ค่อยชอบใจเท่าใด แต่ว่าจำเป็นต้องให้ เพราะว่าสิบล้อชอบบรรทุกของเกิน เมื่อบรรทุกของเกิน ตำรวจก็ต้องรีดต้องไถ ไม่ให้ก็จับไปโรงพักหนักกว่า เลยก็ใส่ไปในใบขับชี เสร็จแล้วตรวจใบขับชี..ยื่นมา..ชักใส่กระเป๋า..“อ้อม..เรียบริ้อย..ไปได้!”..พวกคนขับรถตบมือเกรียว ตำรวจทางหลวงไม่เห็นปรบมือ เมื่อวาน เป็นอย่างนั้น มาเจอเข้าสองคนพร้อมกันก็เลยเทศน์ไปด้วยในตัว

คนขับรถบ้านเราไม่ค่อยมีมารยาท เพราะไม่ค่อยได้อบรม บ่มนิสัย ถ้ามว่า..โรงเรียนสอนคนขับรถมีไหม อธิบดีกรมการขนส่งว่า..มีครับ โรงเรียนสอนคนขับรถมี แต่ว่าสอนแต่กฎหมาย สอนแต่วิธีขับรถ ไม่ได้อบรมจิตใจ ก็เลยเสนอไว้ว่า เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วขอให้ส่งมาที่วัด ให้มากินนอนที่วัด ๗ วัน ให้เราอบรมจิตใจ หัดให้เดินช้าๆ เอาขันน้ำมาคนละใบใส่น้ำให้เต็ม



.....สมถวิปัสสนา.....

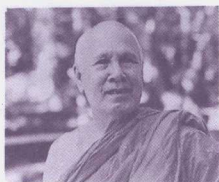
ใน ชีวิตประจำวัน

เดินถือขันอย่าให้มือเปียก เขาก็ต้องเดินค่อยๆ ระมัดระวัง ให้อุ้งเท้าเสียบ้าง รู้จักเบรคตัวเองเสียบ้าง เอามาฝึกอย่างน้อย ๗ วัน ก่อนที่จะออกไปปฏิบัติงานต่างๆ แล้วนานๆ ก็เรียกเข้าอู่ซ่อมเสียบ้าง ก็รณีนี้อย่างต้องเข้าอู่เลย คนขับไม่ได้เข้าอู่เลย มันก็ทรมาณเกินไป พูดให้ฟังอย่างนั้นกับคนขับรถซึ่งไม่ค่อยได้ฟังปาฐกถาธรรม

แล้วก็บอกว่า **เรานี้มันขับรถประมาท บางทีเปิดเพลง เพลงไม่เข้าทำทั้งนั้น วันหลังเอาเทปธรรมะไปเปิดฟังบ้าง ใส่ไว้...พอขับรถเหนื่อยๆ ฟังธรรมะไปด้วยขับรถไปด้วย**

แล้วก็พูดว่า **เรามีรถใหม่ชอบเอาไปให้พระเจิม ที่วัดชลประทานานี้ก็มีเครื่องเจิมเหมือนกัน แต่ว่าไม่ใช่แป้ง ไม่ใช่อะไร ทำเป็นสติเกอร์สำหรับติดในกระจกด้านในคนขับจะได้มองเห็นง่าย ถ้าอ่านแล้วอ่านได้ใจความว่า “มีสติ อย่าเผลอ” บอกท่านอธิบดีว่าต้องลงทุนหน่อย ที่วัดพิมพ์ไว้น้อยๆ ไม่พอแจกหรอก เทศน์เสร็จแล้วอธิบดีก็ไปคุยด้วยเวลาฉันข่าว บอกว่า..เข้าที่ดี บอกว่า.. ผมจะบอกผู้อำนวยการกองให้ไปติดต่อเอาตัวอย่างมา ไปขอทุนกับพวกมีรถมาก ๆ ทำสติเกอร์แจกติดทุกคันเลย ติดแล้วมันอ่านได้ “มีสติ อย่าเผลอ” จุดแป้งมันอ่านไม่ออก เห็นแป้งแล้วอ่านไม่ออก หรือว่ายันต์หลวงพ่อก็อ่านไม่ออก เป็นอักษรเขมรขยุกขยิก อันนี้เข้าใจว่ามันศักดิ์สิทธิ์ แล้วจะช่วยไม่ให้ชนนะ มันเข้าใจผิดเลยบอกให้เข้าใจว่า **ไอ้สิ่งนั้นมันช่วยไม่ได้ ต้อง มีสติ อย่าเผลอ****

นี่ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาศึกษา ทำความเข้าใจเรื่องอย่างนั้น ท่านให้แยกออกไปพิจารณา หรือว่าคำพิจารณา



สมถวิปัสสนา

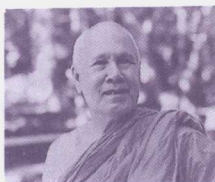
ใน ชีวิต ประจำวัน

บางคำ เช่น คำว่า “นิสสัตโต..นิสซีโว..สุญโญ” ไม่มีสัตว์.. ไม่มีชีวิต..ว่างเปล่า.. พูดอย่างนี้ญาติโยมไม่เข้าใจ ว่างนี่มันไม่มีอะไร พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง ไม่มีอะไร

เรื่อง“ไม่มีอะไร”นั้นเป็นปัญญาชั้นสูงที่เราจะเอามาใช้เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ ประเล้าประโลมใจ ไม่ใช่ว่าไม่มีอะไรไม่ทำอะไรก็ได้ ก็ไม่ได้ ใจมันยังตกต่ำ ผู้ที่เจริญปัญญานั้นเขาอบรมศีลธรรมมาพอสมควรแล้ว เป็นคนมีศีลมีธรรม แต่มันยังมีปัญหาทางใจ ยังมีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ

ศีลธรรมช่วยแก้ทุกข์ไม่ได้ ช่วยแก้ปัญหาสังคมคือให้คนอยู่กันด้วยความเรียบร้อย เช่น เราถือศีลห้า ก็หมายความว่าเราไม่ฆ่ากันมันก็สบาย ไม่ลักขโมยกันก็สบาย ไม่ประพฤติดิตถ์ล่วงเกินของรักของชอบใจกันก็สบาย ไม่พูดโกหกหลอกลวงกันก็ไม่มีเรื่องต่อปากกัน ไม่เสพของมีนเมา ก็ไม่เสียสติ ไม่เสียปัญญาเราก็ออยู่ในสังคมได้สบาย แต่เรามีปัญหาส่วนตัว แต่ละคนนี้มีเรื่องส่วนตัวที่จะต้องกลุ้มใจ เรื่องสามี เรื่องภรรยา เรื่องทรัพย์สมบัติ เรื่องงาน เรื่องประเทศชาติบ้านเมือง โอ้ย..เรื่องมันเยอะ ทำให้เราเป็นทุกข์ เพียงแต่ถือศีลนั้นทำให้เราอยู่ในสังคมสบาย คนที่มีความสงบแต่ก็ยังมีความทุกข์ ความทุกข์ทางใจมันต้องใช้ธรรมะชั้นสูงเป็นเครื่องมือพิจารณาแก้ไขเอามาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องก้าวขึ้นไปถึงขั้นนั้น

ในหลักคำสอน ๓ ประการ ที่ว่า ให้ละความชั่ว คือไม่ทำบาปด้วยประการทั้งปวง ให้ทำกุศลให้ถึงพร้อม สองอย่างน่าจะ



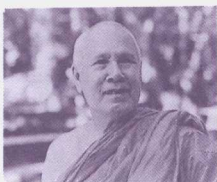
สมถวิปัสสนา

ใน ชีวิต ประจำวัน

พอแล้ว ไม่พอ ต้องทำจิตให้สะอาด จิตที่สะอาดนั้นคือสะอาด จากกิเลสแล้วยังไม่พอ ต้องสะอาดเพราะไม่เข้าไปแบกภาระอะไรไว้ ด้วยความเขลา หรือด้วยอวิชชา ไม่เข้าไปยึดถือสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ แล้วก็เกิดเหตุให้เป็นทุกข์ในชีวิตประจำวัน ปลงไม่ลง วางไม่ได้ เพราะเราไม่รู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร มันไม่หนัก แต่ว่ายากไว้ ก็หนัก ดังที่เราสวดว่า “ภารหาหะเว ปญจักขันธา - ขันธทั้งห้าเป็นของหนักหน้อ” แล้วคนที่หนักก็คือคนที่เข้าไปยึดไปถือไว้ วางลงได้เป็นสบายใจ วางอันนี้แล้วอย่าไปจับอันอื่นอีก เพราะบางทีเราวางอันนี้ จับอันโน้น วางๆ จับๆ มันก็เหนื่อยแรงแม้นหมดแรงสักวันหนึ่ง ไม่รู้จับไม่รู้สั่น ต้องวางหมดด้วยประการทั้งปวง

ญาติโยมบางคนฟังแล้วบอกว่า “วางหมดแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย จะอยู่อย่างไร” มันก็ไม่ได้นะ ต้องทำตามหน้าที่ เป็นสามีก็ต้องทำไปตามหน้าที่ ภรรยา ก็เลี้ยงลูกตามหน้าที่ เป็นตำรวจปฏิบัติงานตามหน้าที่ เป็นทหารทำงานตามหน้าที่ ครูก็สอนไปตามหน้าที่ เป็นพระก็ทำงานไปตามหน้าที่

หน้าที่คือหน้าที่ แต่อย่าทำหน้าที่ให้เป็นทุกข์ จะทำอย่างไรที่จะไม่เป็นทุกข์ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อย่าให้ใจเข้าไปยึดในสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป มันจะเกิดปัญหาคือความทุกข์ ภาษาธรรมะเรียกว่า “อุปาทาน” หมายความว่า เข้าไปยึดมั่นในสิ่งนั้นจนเป็นทุกข์ ให้เราสังเกตใจของเราเอง ว่าเป็นทุกข์เพราะอะไร เราเป็นทุกข์เพราะสามี เพราะยึด



.....สมถวิปัสสนา.....

ใน ชีวิต ประจำวัน

มากเกินไป “สามีของฉัน”มากเกินไป เป็นทุกข์เรื่องภรรยา ก็
“ภรรยาของฉัน”มากเกินไป เป็นทุกข์เรื่องลูก ก็“ลูกของฉัน”
มากเกินไป เราก็เป็นทุกข์ มีทรัพย์เป็นทุกข์เพราะทรัพย์ มีวัวเป็น
ทุกข์ มีควายเป็นทุกข์ มีนาไร่เป็นทุกข์ ใช้ไม่ได้ทั้งนั้น อันนี้เรา
ต้องคิด ต้องลองต้องทำว่า“มีโดยไม่ต้องเป็นทุกข์”ละมันก็สบาย

มีเงินไม่เป็นที่ทุกข์เพราะเงิน มีบ้านไม่เป็นที่ทุกข์เพราะบ้าน
แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยบ้านให้กรุงรังไป ใครมาถามก็บอกว่า“ไม่ใช่
บ้านฉัน” มันก็เถอะ นั่นไม่ใช่คนเข้าถึงธรรมะแล้ว ไม่ถู ไม่ปิด
ไม่กวาด ไม่ทำหน้าที่ อยู่บ้านมันก็ต้องกวาดบ้าน ใช้เสื้อผ้าก็ต้อง
ซักเสื้อผ้า อยู่ในเมืองก็ต้องทำหน้าที่ของคนในบ้านในเมือง ทำให้
เรียบร้อย แต่ว่าไม่เป็นที่ทุกข์เพราะการกระทำนั้น

นี่จุดสำคัญอยู่ตรงนี้ มีไม่เป็นที่ทุกข์ ทำโดยไม่ต้องเป็นทุกข์
ไปไหนคิดอะไรไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่คือจุดที่เราต้องการ อันนี้เรา
ต้องหาวิธีว่า เราจะไปสู่จุดนั้นได้อย่างไรที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ ต้อง
ใช้หลักพิจารณาที่ละน้อยๆ ค่อยรู้ค่อยฉลาดขึ้น

ญาติโยมที่มาฟังเทศน์หลายปีนี่ ลองคิดดูว่าใจมันดีขึ้นสัก
เท่าไร ดีขึ้นมากแล้วนะ ดีขึ้นมากแล้ว อาตมามองรู้ ว่ามันทุกข์
น้อยลงไป กลุ้มใจน้อยลงไป มีอะไรเกิดขึ้นก็“ไม่เป็นไรเจ้าคะ
..ธรรมดา” นี่พอใช้ได้แล้ว ถ้าพูดว่า“ธรรมดา”นี่มันก็พอใช้ได้แล้ว
ถ้าถามว่าเป็นใจ “แหม..แยะแล้ว” “แหม..กลุ้มใจเหลือเกิน”
แสดงว่ามาวัดแล้วไม่ได้กินยา ไม่เอายาไปใช้ แจกเท่าไรๆ ถ้าไม่
เอาไปใช้แล้วมานั่งกลุ้มใจด้วยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็แสดงว่ายังไม่เข้า



สมถวิปัสสนา.....

ใน ชีวิต ประจำวัน

ถึงธรรมะที่แจกให้ ดังนั้นต้องพยายามคิดว่า“ทำไมถึงเป็นทุกข์”
ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องคิดแก้ต่อไป ต้องมาฟังบ่อย ๆ
ปัญญามันก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น แล้วผลที่สุดก็พอลงพอวางในเรื่อง
ต่าง ๆ ได้ แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยตัวปล่อยใจไม่สนใจอะไรเลยก็ไม่ได้

คนบางคนบอกว่า **เข้าวัดแล้วก็ดูร่มร่มรุงรัง** มันก็ไม่ถูก
เราก็อไป เช่นไปสังคม ก็ต้องแต่งผม ต้องแต่งหน้า แต่งไปตาม
เรื่องนั้นแหละทำให้ไปตามหน้าที่แต่เวลาแต่งก็บอกว่า“ฉันจะไปสังคม
เขานิยมอย่างนี้ก็ต้องแต่งกับเขาหน่อย” เมื่อเรารู้ว่าอะไรเป็น
อะไรเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ผมหงอกสักเส้น ก็
ไม่ต้องเป็นทุกข์ไม่ต้องวิ่งหามาประมาพรหมให้มันหนักหัวเกินไป
เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้น..ธรรมตามันเป็นอย่างนั้น

อะไรเกิดขึ้นก็คิดว่า“**ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น**” “**ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น**” ใจมันก็ค่อยสบาย ปัญหามันก็ค่อยลดน้อยลงไป
เป็นอย่างนี้ โยมที่นั่งฟังนี้มีปัญหาอะไรอยู่บ้าง ก็ไปคิดในแง่
นั้นคิดว่ามันไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่เป็นสุขจริง ๆ ไม่มี
อะไรที่เป็นเนื้อแท้ มันปรุงแต่งทั้งนั้น มันไหลไปตามอำนาจ
ของมัน..ห้ามไม่ได้..หยุดไม่ได้ ถ้าใครไปห้ามก็กลุ่มใจเองแหละ
มันต้องไปตามเรื่อง แต่ว่าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญญา เราก็จะ
ไม่ต้องเป็นทุกข์มากเกินไป นี่คือประโยชน์ของการเจริญสมถ
ภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวัน

ดังแสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้





เรียนชีวิต



◆ เรียนชีวิต อย่าแสวง จากแหล่งนอก

อย่าเข้าไป ในคอก แห่งศาสตร์ไหน

อย่ามัวคิด ยุ่งยาก ให้ผากใจ

อย่าพิจารณา จาระไน ให้นุงนัง

◆ อย่ายึดมั่น นั่นนี้ ที่เรียกกฎ

มันตรงตรง คดคด อย่างหมดหวัง

จงมองตรง ลงไปที่ ชีวิตัง

ดูแล้วยัง ลงไป ในชีวิต

◆ ให้รู้รส หมดทุกด้าน ที่ผ่านมา

ให้ชิมซาบ วิญญาน์ อย่างวิศิษฐ์

ประจักษ์ทุกข์ ทุกระดับ กระชบชิด

ปัญหาชีวิต จะเผยออก บอกตัวเอง ฯ

พุทธทาสภิกขุ



เรียนธรรมะ



◆ **เรียนธรรมะ** อย่าตะกละ ให้เกินเหตุ

จะเป็นเปรต หิวปราณณ์ เกินคาดหวัง

อย่าเรียนอย่าง ปรัชญา มัวบ้าดั่ง

เรียนกระทั่ง ตายเปล่า ไม่เข้าน้อย

◆ **เรียนธรรมะ** ต้องเรียน อย่างธรรมะ

เรียนเพื่อละ ทุกข์ใหญ่ ไม่ทอดถอย

เรียนที่ทุกข์ ที่มีจริง ยิ่งเข้าน้อย

ไม่เลือนลอย มองให้เห็น ตามเป็นจริง

◆ **ต้องตั้งต้น การเรียน** ที่หู, ตา ฯลฯ

สัมผัสแล้ว เกิดเวทนา ตัณหาวิ่ง-

ขึ้นมาอยาก เกิดผู้อยาก เป็นปากปลิง

“เรียนรู้อยิง ตัณหาดับ นับว่าพอ” ๑

พุทธทาสภิกขุ



เรียนศาสนา

๕

◆ คำนี้ฟัง วณเวียน “เรียนศาสนา”

ไม่ว่า เรียนอะไร ทำไมหนอ
เรียนนักธรรม เรียนบาลี ยังมีพอ
ก็เรียนต่อ กัมมัฏฐาน การวิปัสสนา

◆ เรียนเรียนไป ก็ได้ สักว่าเรียน

บ้างก็เปลี่ยน เป็นอาพาธ บ้าศาสนา
มีหลายอย่าง บ้าระห่ำ เกินธรรมดา
กระทั่งบ้า ลาภยศ อวดนิพพาน

◆ เรียนศาสนา นั้นต้องมี ที่ตา,หู ฯลฯ

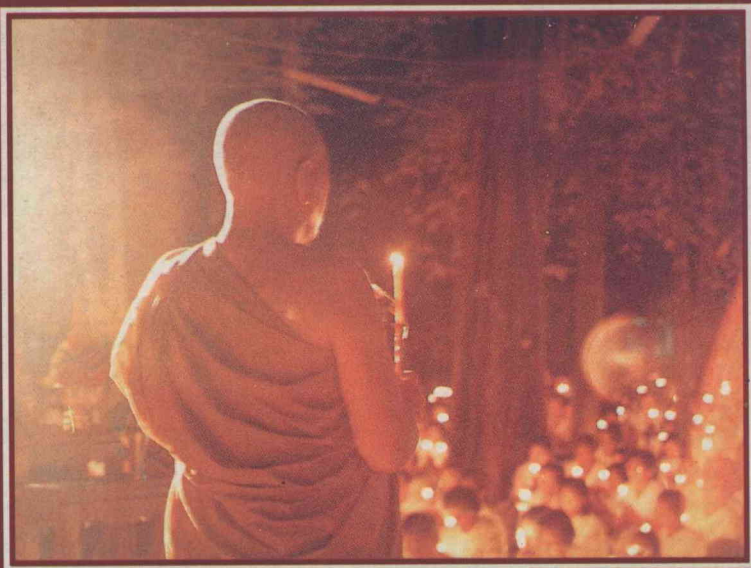
ไม่ให้เกิด ทุกข์อยู่ ทุกสถาน
เรียนให้รู้ ตรงที่จะ ชักสะพาน
อย่าให้เกิด อากาธ มารบกวน

◆ เรียนตรงตรง ลงไป ที่ตัวทุกข์

ดูให้ถูก กรรมวิธี ที่กระสวน
สกัดกัน การปรุงแต่ง แห่งกระบวน
จิตปั่นป่วน สงบได้ ทุกข์หายไป ฯ

พุทธทาสภิกขุ

จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงเร็ว
ไฟในอารมณ์ตามที่ใคร่
ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี
เพราะจิตที่ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้



เมื่อรู้ว่าร่างกายนี้แตกดับง่ายเหมือนหมอน้ำ
ทิ้งป้องกันจิตให้มันเหมือนป้องกันเมืองหลวง
แล้วท้อรบกับพญามารด้วยอาวุธคือปัญญา
เมื่อรบชนะแล้วท้อรักษาชัยชนะนั้นไว้
ระวังอย่าตกอยู่ในอำนาจมารอีก

พุทธทวณะ