

อ่านใจธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



อ่านใจธรรมชาติ

เหตุของการปฏิบัติ

การภาวนา หมายความว่า ให้คิดดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป อย่าช้าเกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น ก็ออกมาด้วย “ความอยาก” กันทั้งนั้น มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้ บางทีมันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า เป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก ความจริงนะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยาก ก็ไม่มีข้อปฏิบัติ ไม่รู้อะไรจะทำอะไร ลองพิจารณาดูก็ได้

ทุกคน แม้องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติ ก็เพื่อจะให้บรรเทากิเลสทั้งหลายนั้น

แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่ต้องอยากให้มันวุ่นวาย ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำอย่างนั้น

เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้ มันมีราคาเท่าๆกัน

อยากจะพันทุกซ์ มันเป็นกิเลส สำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่ ไม่อยากมันก็เป็นกิเลสเพราะไม่อยากอันนั้น มันประกอบด้วยความโง่เหมือนกันคือ ทั้งอยาก ไม่อยาก ปัญญาที่ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้ มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค กับอัตตakilมณานุโยค ซึ่งพระพุทธองค์ของเรา ขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการ กว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ทุกสิ่งทั้งสองอย่างนี้ มันกวนอยู่ เราจึงเข้าสู่ทางไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติ ก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้นปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญาอยากด้วยความหลง ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน “ไม่อยาก” มันก็เป็นตัณหา “อยาก” มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ที่นี่ นักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องราว จะเอาอย่างไรกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก เดินกลับไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็ไม่หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่ มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มีมันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยาก มันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร? เพราะมันขาดปัญญา

ความเป็นจริงนั้น

ธรรมะนั้นอยู่ตรงนั้นแหละตรงความอยากกับความไม่อยากนั้นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบาง เดียวก็อยากบาง อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้ หรือทั้งคู่ มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธเจ้าของเรา และสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ “อยาก” ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ “ไม่อยาก” ของท่านก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวูบเดียวเท่านั้น ก็หายไปแล้ว

ดังนั้นความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญญานั้น “อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน “ไม่อยาก” ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น “สักแต่ว่า” อยากหรือไม่อยากนั้น ญาพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ไกลๆ นี้ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่นมันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแหนั้นแหละทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร? ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจมันก็ดิ้นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั้นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไปอย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่าค่อยๆทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน นี่คืออุปนิสัยของเรา ค่อยๆ คล้ามั่นไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละอย่าปล่อยมัน หรือไม่ยากรูมัน ต้องรู้ ต้องรู้ เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นอุปนิสัยก็เก็จเราก็อำ ไม่ก็เก็จเราก็อำ เรียกว่า การทำการปฏิบัติ ต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้วมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆเขา แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ที่นี้ก็จะเกิดความคิดว่า

เรานี้บุญน้อยหรือวาสนาน้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มากให้มีขันติ ความอดทน ให้ทำเรื่อยๆ เหมือนกับเราจับปลาตัวใหญ่ก็ให้ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ ปลา มันก็จะไม่ดิ้นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ซาปลา ก็จะหมดกำลัง มันก็จับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลา มันก็จะหนีดินออกจากแหเท่านั้น

ดังนั้นการปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเหตุของเรา เช่นว่าเราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรอื่น ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลนั้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นแพเดิมของเรานั้นแหละ อันนั้นก็คือ “ธรรมชาติของจิต” นี้เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรูมัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรูมัน มันก็มีอยู่

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตามหรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นสัจจธรรม เราไม่เข้าใจสัจจธรรมก็ไม่รู้อัจจธรรมเป็นอย่างไร นี่เรียกว่าการพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปฏิบัติ

ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆ ทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้น ครูปาอาจารย์บางท่านบอกว่า ทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด “เออ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร” อย่างนี้เป็นต้นก็ต้องไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้นมันเหมือนกันกับบรูซที่ไปสีไฟ ได้ฟังท่านบอกว่า เอาไม้ไผ่สองอันมาสีกันเขาไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้นบรูซนั้นก็จับไม้ไผ่เข้าสองอัน สีกันเข้า แต่ใจร้อน สีไปได้หน่อย ก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็แรงอยู่เรื่อย ให้เป็นไฟเร็วๆ แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที บรูซนั้นก็เกิดความขี้เกียจแล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีอีกนิด แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมืออยู่บาง ก็หายไปละซิ เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียว ก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่ แล้วบรูซนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้ง เลิกไม่สีอีก แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้วก็จริงเหมือนกันที่ใดทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัตินั้นก็ละอันนี้ไปทำอันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

การปฏิบัตินั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร? เพราะพื้นแพมันเป็นคนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็มีกิเลส แต่ท่านมีปัญญาหลากหลาย พระอรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ที่เหมือนกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บางทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่ง และวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่ง และดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิปทาของผู้ปฏิบัติเรา เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี่

ดูแล้วมันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปท่องทุกอย่าง เมื่อจะตรวจดูศีลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจดูทุกสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า “โอ อย่างไม่ไหวแล้ว” ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างเกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่เรื่องกายทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัวเราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัดเท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร? เพราะนามรูปมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็นคนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาระของเขาก็น้อยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาระของเราก็มากเพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จักคนทุกคน ภาระมันก็มากนะซี ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ท้อแท้

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไร ถ้าเพียงนี้กว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แยะแล้ว ไม่ไหวแล้ว เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีการไปตรวจดูศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ นี่...ความเข้าใจของเรามันเป็นเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างว่า ท่านให้รู้แจ้งซึ่งมนุษย์ทั้งหลายก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำราตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป เพราะถ้าเราเรียนปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา ถ้าปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะไม่เห็นว่าคนทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ถ้ามันคือคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียวก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม ลักษณะของรูปนามมันก็เป็นอย่างนี้ คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกันปัญญาจะทำให้เห็นได้เช่นนั้น ที่นี้ภาระที่จะต้องคิดก็น้อยลง เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันของอย่างเดียวกัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า “อัตตะนา โจทะยัตตานัง” จงเตือนตนด้วยตนเอง ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือนกันหมดทุกคน เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีฐานกันเท่านั้น เหมือนอย่างยาที่มึนใจกับยาปวดหาย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกันเพียงแต่ว่ามันเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรูปห่อเสียหน่อยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนี้ มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเกิดความเห็นแล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ เป็นปริยัติหมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รูปร่างเป็นอย่างนั้น แต่เราว่ามันเข้าไปติดอยู่ในรูป ไม่รู้จักหาทางออก

เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่าเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง
ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวใหมมนุษย์ สัตว์ ทั้งหลาย ติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้นก็ให้เราปฏิบัติไป
คลำไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็จะต้องได้ความรู้
เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้
มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ทอดยปฏิบัติไป ทำไป นานเข้าๆ
พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของตน มันก็จะเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “ธรรมวิจยะ”
มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมด มันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป

โพชฌงค์ สติสังขาโต ัมมานัง วิจโย ตถา

วิริยัมปีติ ปัสสทธิง โพชฌงค์า จะตถา ปะเร

สมารุเปกขโพชฌงค์า สัตเต เต สัพพทสสินา

เบื้องต้นมันเกิดอย่างนี้ อาการนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์
เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้มัน ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็น
ที่มันเกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้น
โพชฌงค์นั้นเกิดมาในลักษณะอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ
เป็นขอความออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ใดมาจากการปฏิบัติ
แต่มันถอนตัวออกมาเป็นปริยัติ เป็นตัวหนังสือแล้วก็ไปเป็นคำพูด
แล้วโพชฌงค์ก็เลยหายไปหายไปโดยที่เราไม่รู้ แต่ความจริงนั้น มันก็ไม่ได้หายไปไหน
มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมดมันจะเกิดธรรมะวิจยะ การพิจารณาพิจารณาตามไปเกิดความเพียร เกิดปีติ
และอื่นๆขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้
มันก็เป็นองค์ที่ตรัสธรรมะ ถ้าทำถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องมันต้องเกิดอาการอย่างนี้
ธรรมะมันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คลำไป ค่อยพิจารณาไปอย่านึกว่ามันอยู่ข้างโน้น
อย่านึกว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา
ท่านไปเรียนบาลีแปลธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้ เพราะไปนึกแต่ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมันแจ้ง
มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง
ท่านว่าจะมานั่งปฏิบัติแล้วไปแปลบาลี ท่านนี้ก็จะไปรู้อย่างนั้น ไปเห็นอย่างนั้น
ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า เห็นอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง
เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่มันลึกซึ้งกว่ากัน

ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละ มันละไปเลยหรือถ้ายังละไม่หมด
ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้ มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน
พิจารณาดูที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษ ให้มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น
เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ความเห็นอันนี้ไม่ใช่อยู่ที่โน้นที่นี้
มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันผ่องใส ไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้ นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันว่า
นักปฏิบัติพูดไม่มีรากฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเป็นจริงมันก็อย่างเดียวกันแหละ
เหมือนหนามือกับหลังมือ เมื่อเราคู่มือลง หนามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน
มันหายไปอยู่ข้างล่างนั่นแหละ แต่มองไม่เห็น เพราะหลังมือมันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น

หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกัน นั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้แบบนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน ถึงจะเรียนรูขนาดไหน หาเท่าไรก็ไม่เห็น ก็ไม่รู้จ๊ก คือไม่รู้ตามที่มันเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเมื่อไหร่ก็จะ “ละ” ได้เมื่อนั้น ถอนอุปทานได้ ไม่มีความยึด หรือถ้ามีความยึดอยู่บาง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้อุบายอย่างนี้ ดูร่างกายของเราที่แหละ มันดูอย่างใจของเราไหมจิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนก็ชอบมองข้ามมันเสียอะไรไม่ถูกใจ ก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจ ก็ทิ้ง แต่ก็หาว่าไม่ว่า สิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ อันนั้นแหละผิด ไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ อย่างเราเรียนปริยัติมา เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างใด มันก็วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ขอนั้นเป็นอย่างนั้น ขอนี้เป็นอย่างนี้ อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปริยัติ หรือไม่ได้เรียนปริยัติมา เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตามธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปริยัติด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี้ก็เป็นปริยัติ

ที่ว่าธรรมชาติของเราเป็นปริยัตินั้น คือ เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาอารมณ์อันนั้น อาศัยอารมณ์อันนั้นเป็นปริยัติสำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปริยัติ จำต้องอาศัยความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน

ฉะนั้น คนเรียนปริยัติก็ดี คนไม่เรียนปริยัติก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติ ให้มีความเพียร มีขันติ ความอดทนให้สูงมาเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่งอยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้นพร้อมกันเร็วที่สุด เราจะไม่ว่าอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย

เมื่อจิตเราตั้งมันอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ คือระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มีสติเมื่อใด ก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น ที่นี้ก็มีปัญญา แต่บางที่ปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่ามันก็ผิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวมันมีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญา ด้วยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้สึกได้ ก็ให้ระลึกได้มันอยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่า มันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกขัง มันเป็นทุกข ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันนี้ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน “สั๊กแตว่า” เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้น เอง คนที่ “หลง” ก็ไปเอาโทษกับมัน จึงไม่รู้จ๊กใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว

ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ถ้าปัญญานั้นยังไม่่องใส สติสัมปชัญญะมันก็จะอืดบาง ถูกบางตาเป็นอยางนั้นต้องมึปัญญามาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงไขอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาต่านทาน มันเลยวาสตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลึ้มไต่เหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี้ก็ไม่แน่นอน มันลวนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ไต่ตามปรารภณา ไม่ไต่ตามความอยาก ที่จะให้มันเป็นอยู่อยางนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิตที่สกปรก สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้ มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่น เต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้คลี่คลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี้ ไหยกเอาความไม่เที่ยงเป็นหลักวินิจฉัยอะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมัน หรือไม่ชอบมันอันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมันมัน มันก็พาให้เราเป็นทุกข์ ทำไม่เป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราไต่ทุกอยาง

เมื่อไต่รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลง ที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอยางหนึ่ง จิตที่รู้มันก็ไปอีกอยางหนึ่ง พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่า ไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีปัญญามันหลงตามไปด้วยความเียงไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่พอว่า เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ชอบใจ อันนั้นมันไม่ดี อยางนั้นจึงไม่เขาถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา พระพุทธเจ้าท่านให้เป็น “สักแต่ว่า” ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้นเราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้ ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทางผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญา เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยตัณหา ด้วยความอยาก แล้วเด็ยวก็ดีใจ เด็ยวก็เสียใจ เพราะอะไร? เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เขาใจว่าอันนั้นดี อยางนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้จักธรรมะ มันก็เตือดรอน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอยางนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอยางนี้ไปเรื่อย ๆ นี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ ตามอารมณ์อยางนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์กรรมฐานทำให้จิตสงบ

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออกนี้เป็นรากฐานควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่วแน่มิ่งนอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตามดังนั้น จิตของเราก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์กรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้ที่ปีทีชาติแล้ว ลองนั่งดูเด็ยวนี้ก็ได้เอาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ

ฉะนั้นท่านจึงให้หาอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์อันใดถูกใจถูกจริตของเรา ท่านให้พิจารณาอันนั้น เช่น เกศา โลมา นขา ทันตฺว ตโจ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมว เมื่อทำอย่างนี้ บางคนพิจารณาตโจ หนึ่ง รู้สึกพิจารณาได้สบายเพราะถูกจริต ถ้าวันใดถูกจริตของเรา อันนั้นก็จะเป็นอารมณ์กรรมฐานของเรา สำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้ พอพิจารณามรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวชเพราะว่า จนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ดีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมดทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป จิตใจก็ยิ่งเกิดความสลดสังเวช พอนั่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรา มันก็ไม่สุด ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต อันนั้นก็ประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกตุ จึงควรสังเกตุเพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้สำหรับหนึ่ง มันก็มีหลายอย่าง เราก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่างนั้นแหละ แล้วก็รู้เองว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบอย่างไหนที่เราไม่ชอบ อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย อย่างอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเขาออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น พอั่งลงก็กำหนดลมหายใจเขาออก ก็เห็นชัด ฉะนั้นก็เอาของใกลๆ นี่ดีกว่า กำหนดลมหายใจให้มันเบา มันออกอยู่นั้นแหละ ดูมันอยู่ตรงนั้นแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ จิตมันจะค่อยว่าง สัตถุญญาอื่นๆ มันก็จะห่างกัน ออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ห่างไกลกัน การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจอานาปานสติ มันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ ก็ชำนาญการดูลมขึ้นตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไร เราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไร เราก็รู้ แล้วก็เห็นว่า ลมที่เขาออกนี้ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะคอยติดตามไปเองของมันทีละชั้น จะเห็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ก็หายใจ จะนอนอยู่ก็หายใจ จะเดินไปก็หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี้ก็ตาย แม้แต่นอนหลับอยู่ ก็ยังต้องกินลมหายใจนี้ พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะอันนี้เอง ชาวปลาอาหารต่างๆ ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลานาที เหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้ ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก 5 - 10 นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้แปลกไหม? แปลกซี ซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน จะเห็นก็แต่คำชาวเท่านั้นที่เป็นอาหาร ความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อิมเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อย ให้เป็นปฏิปทาอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้ จะเห็นต่อไปอีกว่า ที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ ก็เพราะลมอันนี้ ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แมลมจะขาดจากจมูก เราก็ยังหายใจอยู่ แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก ลมมันไม่เข้า แต่วาลมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ท่านบอกว่า อายตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป?

ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รู้ว่าลมไม่มีนั้นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้ว มันเห็นอย่างนี้ มันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็หาน้ำเติมลงไปเรื่อยๆ

ถ้าทำสมาธิอย่างนี้มันจะกลายเป็นปฏิบัติของเรา ทีนี้ก็จะได้รับความสบาย เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว คำว่ามีอารมณ์เดียวนั้นพูดยากเหมือนกัน ความเป็นจริง อาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวัง มันจะติดสุข ติดสบายแล้วเลยยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้นถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมา ให้พิจารณาว่า ความสุขนี่ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี่ก็ไม่เที่ยงหรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นยังงั้นๆ มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นสภาวะของทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เหมือนคลายเกลียวนอตให้หลวมออกๆ ไม่ให้มันตึง เมื่อก่อนมันตึงมันแน่น ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยก่อนมองเห็นอันนั้นก็แน่นอน อันนี้ก็แน่นอน มันเลยตึง มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มันก็คลายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิว เรื่องความยึดมั่นถือมั่น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามานะ ทานจึงสอนว่าให้ลดทิวมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร? จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อะไรวะ? ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่ มันก็จะค่อยๆ หมดราคา หมดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่านั้น นี้เรียกว่า มันคลายนอตให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสกลร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความเบื่อ คำว่า “เบื่อ” ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คนเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม้อยากรู้ ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไป ก็ยิ่งนึกสมำเนา ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน เพราะความรู้ไม่ทั่วถึง แล้วเกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า “เบื่อ” นั้นเอง

“เบื่อ” ในที่นี้ ต้องเบื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คิดเบื่อโดยไม่มี ความเกลียด ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมา ก็เห็นทันทีว่ามันไม่เที่ยง “เบื่อ” อย่างนี้ จึงเรียกว่า “นิพพิทา” คือ ความเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนดรักใคร่ ในอารมณ์อันนั้น ไม่ไปสำคัญมันหมายในอารมณ์เหล่านั้นทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นและไม่ไปสำคัญมันหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ชอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้นมากี่ให้รู้ว่า นี่ตัวทุกข์ แล้วทุกข์นี้มาจากไหน

มันมีพ่อแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ ก็ไปตัดเหตุของมันเสียที่ทุกข์มันเกิด ก็เพราะไปยึดมันถือมันนั่นเอง ฉะนั้นจึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย ให้เห็นโทษของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย รู้จักขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือมรรค ให้ปฏิบัติให้ตลอด ตั้งแต่สัมมาทิฐิ ไปจนถึงสัมมาสมาธิ ใหญ่มีความเห็นใหญ่ถูกต้องในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นชอบ ในสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว ก็จะเป็นขอปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ขอปฏิบัตินั้นคือสมาธิปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิต จะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องรู้และเห็นสิ่งที่สี่ประการ (อริยสัจ 4) นี้ให้ชัดเจน ตามความเป็นจริงของมัน เพราะมันเป็นสัจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย มันก็เป็นสัจธรรมทั้งนั้น ดังนั้น ผู้บรรลุนิพพาน จะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใด ก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา

ขอบคุณที่มาข้อมูล