

ดีก็เป็นภาระ ถ้ายึดดีไว้ • ชยปัญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร • ถอดความจากวิดีโอ ตรวจสอบแล้ว

[00:00] สุขสิริสวัสดิ์พัฒนามงคล จงบังเกิดมีแต่ทุกท่าน วันนี้วันธรรมสวนะ ก็เหลือเวลาอีกสิบกว่าวันก็จะถึงการออกพรรษา เราจะเห็นว่าเวลามันผ่านไปไวมาก ในพรรษานี้ยังไม่ได้ทำอะไรเลย ก็จะถึงคราวออกพรรษาแล้ว ชีวิตของเราก็ใกล้เข้าไปสู่ความตาย

[00:33] ทำอย่างไรดี ถ้าเราไม่ชวนขวายหาที่พึ่งให้ตนเอง คนที่มีดวงตาเห็นแสงสว่างแล้ว ไม่น่าเป็นห่วง แต่คนที่ยังมีมืดบอด อันนี้เป็นเรื่องน่ากังวล ถ้าเรายังไม่มีที่พึ่งให้จิตใจ มันจะไปทางไหนเวลาตายแล้ว เพราะฉะนั้นเราจะต้องชวนขวายแสวงหาที่พึ่งให้ตนเอง

[01:17] เอาคำสอนของพระพุทธเจ้า คือวิชาการที่ท่านกลั่นเอาไว้ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นหลักวิชาการ เอามาศึกษาเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจ มีหลักการในการที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น แล้วก็ต้องปฏิบัติตาม คือประพฤติปฏิบัติตาม มันจึงจะเห็นผลแจ้งขึ้นมา ศรัทธาที่มั่นคงจึงจะเกิดขึ้น จึงจะเข้าถึงการมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจริง ๆ

[01:58] เหมือนที่เรากล่าวว่า พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง แล้วเราถึงจริง ๆ หรือยัง ผู้ที่มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งจริง ๆ แล้ว ก็จะไปสู่สุดคติในเบื้องต้น เบื้องต้นจะไปสู่สุดคตินั้นก็คือเกิดปัญญา นำพาจิตตรงนี้ออกจากวิญญูสงสาร ออกจากความเวียนวน

[02:37] เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ชวนขวาย เราก็เวียนวนติดอยู่ในนี้ หมุ่มมุ่นอยู่นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งนี้เอง ติดอยู่ในฝั่งของบาปของบุญ ก็เกิดเพราะบุญเพราะบาป เกิดมาก็เป็นสุขเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ไม่จบสิ้น

[03:01] ดังนั้นในหลักคำสอนหรือวิชาการ วิชาของพระพุทธเจ้า พุทธศาสตร์ มีหลักการในการศึกษาไปในทิศทางเดียว คือเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อการสละออก ให้ทำไว้ในใจเลยว่า เราทำเพื่อการสละออก แต่ถ้าเราทำเพื่อเอาเข้า แม้เราจะทำดีอยู่ เหมือนกับบางคนอาจจะบอกว่า ก็ไปวัดอยู่ ก็ทำบุญอยู่ ก็ทำดีอยู่ มันก็ดีนั่นแหละ แต่ดีนั้นมันยังไม่ตรง

[03:46] เพราะการทำให้เข้านั้น มันเป็นการกระทำที่มีผลผูกพัน กรรมมีวิบาก ไม่ว่าจะเป็นกรรมดำ หรือการทำความชั่วก็ดี ให้ผลเป็นบาป กรรมขาว การทำความงามความดี อันมีผลเป็นบุญ ก็ยังมีวิบากเป็นเครื่องติดข้องอยู่ เพราะฉะนั้นความดีที่ไม่พาไปสู่ความหลุดพ้น ตรงตามหลักการที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ คือทุกการกระทำเป็นไปเพื่อการนำออก ไม่ใช่พาเข้า

[04:31] ไม่ต้องไปกังวลว่าเมื่อเราสละออกแล้วเราจะไม่ได้ผลตอบแทน กรรมไม่ไร้ผล เราไม่คาดหวัง แต่มันก็จะเป็นไปตามเหตุที่เราสร้าง เราไม่ได้อยากได้ แต่เมื่อสร้างเหตุแล้วย่อมมีผล มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น มันไม่ได้เป็นไปตามความอยากของเรา ไม่ได้เป็นไปตามความคิดของเรา แต่มันเป็นไปตามเหตุที่เราสร้าง

[05:00] การให้ทาน การสละออก โดยธรรมชาติ โดยความเป็นจริงแล้ว เป็นทางมาแห่งโภคทรัพย์ เป็นทางมาแห่งโภคะ เพราะฉะนั้นแม้เราจะไม่ปรารถนาเลยก็ตาม เหมือนอ้อยที่เข้าหีบแล้ว แม้ไม่ปรารถนา มันก็จะมีน้ำหวานเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อเราศึกษาเข้าใจแล้ว เราจึงไม่ต้องแบกความคาดหวังในการกระทำ ทำโดยปราศจากความคาดหวัง ทำดีให้มันตรง ทำเพื่อการสละออก

[05:45] ที่น่าสลดสังเวชทุกวันนี้ก็คือ เราเข้าไปไม่ถึงหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ไปวัด อยู่วัด บวช อยู่วัด แต่ไม่ได้เข้าถึงหลักคำสอนที่แท้จริง เราหวังเพียงประโยชน์ภายนอกฉาบฉวย ด้วยความที่เราไม่เปิดใจรับฟัง ไม่ใช่เราไม่มีนะ เพราะมีครูบาอาจารย์มาถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นเพราะเราส่วนใหญ่ยังไม่เปิดใจรับฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า ยึดในทิฐิของตนเอง

[06:27] เพราะการกระทำสืบทอดกันมา ถือเอาแบบผิด ๆ ไปไหน ไปเอาบุญ เรามีความอยากเป็นตัวนำพาไป ไปสร้างเหตุแห่งบุญ อันเกิดจากการให้ทาน อันเกิดจากการรักษาศีล อันเกิดจากการเจริญภาวนา คือการสร้างเหตุบุญนั้นเป็นผล เป็นเครื่องตอบแทนจากเหตุที่เราสร้าง ดังนั้นถ้าเราไม่รู้วิธีสร้าง เป็นชีวิตที่ไร้หลักการ มันก็ไม่เกิดผลสำเร็จขึ้นมาได้

[07:20] เพราะฉะนั้นหลักการที่ถูกต้อง เราต้องวางไว้ให้ดี ละเอียดยกลงมากกว่านั้นก็คือวิธีการที่จะทำ ตรงนี้มันอาจจะมียุทธวิธีแตกต่างกันออกไปตามจริตของแต่ละคน แต่วิชาการต้องถูกต้อง หลักการต้องมั่นคง มันถึงจะทำให้เรานั้นมีวิธีการที่จะประพฤติปฏิบัติให้มันเหมาะสมแก่เรา ปฏิบัติให้สมควรแก่กำลัง สมควรแก่ธรรม ไปตามลำดับของแต่ละคน

[08:04] แต่ถ้าเราขาดความเข้าใจ เราก็ทำอย่างนี้ นิ่งมายุ่งอยู่ ไม่รู้เหนือรู้ใต้ มันก็เลยไม่เห็นผล อินทรีย์ก็ไม่เจริญขึ้น ไม่ว่าจะเป็นศรัทธากิตติ วิริยะกิตติ สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่เจริญขึ้น เพราะขาดองค์ความรู้ ชาวพุทธนี้ต้องยอมรับยอมรับกับตนเองก่อน ว่าชาวพุทธเราส่วนใหญ่ขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับวิชาของพุทธศาสนา ไปถามเลย ดูเลยก็ได้ สิบคนจะมีสักสองคนใหม่ที่เข้าใจในหลักที่พระพุทธเจ้าจัดเอาไว้

[08:57] เราเป็นชาวพุทธที่ไม่ใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย แต่ปรารถนาจะดินะ ทำดีอยู่ แต่ดีแบบไม่ลืมหืมตา นี่แหละ มันก็เลยดีเหมือนพายเรืออยู่ในอ่าง ดีไม่นำพาไปสู่ความหลุดพ้น เพราะหลักการที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ นั่น คือเพื่อความหลุดพ้นแห่งทุกข์ แห่งอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วชาวพุทธของเราก็ไม่ยอมที่จะศึกษา ไม่เงยหน้าขึ้นมาดู

[09:33] ทั้ง ๆ ที่เกิดอยู่กับพุทธศาสนา โตอยู่กับพุทธศาสนา แก่อยู่กับพุทธศาสนา ตายในพุทธศาสนา แต่ไม่เห็นพระพุทธศาสนา เหมือนปลาที่เกิดในน้ำ โตในน้ำ ตายในน้ำ แต่ไม่รู้จักน้ำ มันเป็นเรื่องน่าเสียดาย ซึ่งแตกต่างกับคนที่เขาไม่เคยสัมผัส

[10:00] อย่างผู้ที่เขายืนอยู่กับ เคยชินอยู่กับหลักของวิทยาศาสตร์ อย่างทางซีกโลกตะวันตก เขามีหลักความคิดในเบื้องต้นที่เป็นวิทยาศาสตร์ อันเดียวกับพระพุทธเจ้า คือเรื่องของเหตุและผล เพราะฉะนั้นถ้าเขาสนใจศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาจะมีความจริงจิงมากกว่าคนไทย คนไทยนี้เป็นพวกหละหละหละหละหละ ไม่ใส่ใจ ไม่เห็นคุณค่า มีของดีแต่ไม่รู้จัก เหมือนไก่ได้พลอย เชี่ยทิ้ง ไม่รู้ว่ามันมีคุณค่า ที่เอาไปวิ่งไล่จิกหนอน จิกแมลง ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

[10:51] เขาหลงไปทางไหนก็ไป ได้ยินเสียงเขาเรียกตรงไหนก็ไป ไม่รู้ว่าเสียงอะไรเป็นอะไร เสียงตีเกราะเคาะกะละมัง ก็เห็นว่ามันมีอาหาร ก็วิ่งกันไป เอกันไป ตรงนั้นศักดิ์สิทธิ์ ตรงนี้วิเศษ ตรงนั้นสำเร็จผลได้ ซึ่งนี่ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าเลย ถ้าเป็นพุทธแท้ ๆ จะไม่มีพิธีกรรม ศาสนาพุทธไม่เคยมีพิธีกรรม ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องของโชค แต่สอนให้เชื่อเรื่องของการกระทำ ให้เห็นผล

[11:37] เป็นปัญญาของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษา พระพุทธเจ้าไม่ได้ไปฟังคำสั่งสอนของใครมา แต่ท่านรู้แจ้งด้วยปัญญา แล้วก็นำมาบัญญัติให้อนุชนคนรุ่นหลังนั้นได้ศึกษาและปฏิบัติตาม เพื่อความพ้นทุกข์แห่งจิตใจของคน นี้

แหละ เราขาดความเข้าใจอย่างนี้ ก็มีแต่จะไปเอาบุญ จะเกิดชาติหน้า จะร่ำจะรวย ยิ่งอยู่วัดนาน ๆ ยิ่งไปวัดนาน ๆ ก็มีแต่ความโลภ มีแต่ความอยากได้ บรรณายากได้ใครดี

[12:21] ก็เลยมองไม่เห็นชีวิตของเรามันอะไรกันนักกันหนา ต่อให้มีล้นฟ้าแล้วเป็นยังงี้ ตายแล้วเอาไปได้ไหม ก็ไม่มีใครสามารถเอาไปได้ สมบัติที่มีนั้นมันเป็นทรัพย์ เป็นเครื่องปลื้มของจิตของใจจริงหรือเปล่า มีรถยนต์คันงาม ๆ ก็เป็นทุกข์เพราะรถยนต์ กลัวมันจะพัง กลัวมันจะเก่า มีเงินทองมากมายก็เป็นทุกข์เพราะเงินทองมากมาย กลัวมันจะหมดไป กลัวเขาจะมาปล้น จิตมันปลื้มใหม่กับสิ่งเหล่านั้น แทนที่จะเป็นสมบัติไว้คอยชื่นชม กลับเป็นภาระที่ต้องแบก

[13:09] นี่เพราะเราไม่เข้าใจ ชีวิตมันไม่ได้ยืนยาว ทำไมเราไม่แสวงหาความสงบของจิตของใจ ทำความสงบให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน เบื้องต้นให้สงบจากบาปอกุศลต่าง ๆ ก็คือศีลนั่นเอง สงบจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ก็คือปัญญา จากนั้นเราจะมีชีวิตอยู่ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ในทางของพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยสามหลัก สติ ความระลึกรู้ สมาธิ ใจที่ตั้งมั่น ปัญญาที่รู้เห็นไปตามความเป็นจริง

[14:04] อย่าไปคาดหวัง อย่าไปกะเกณฑ์ อย่าไปบังคับ อย่าไปแทรกแซง สิ่งใด ๆ เราไปบอกไม่ได้หรอกว่า ใฉนั้นทำไมเขาเป็นอย่างนั้น ทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทุกคนต่างมีเหตุมีผลของตนเองทั้งนั้น คนชั่วก็มีเหตุผลในการทำชั่ว ลองไปถามดูสิ เพราะฉะนั้นคนดีก็มีเหตุผลในการทำดี แล้วหลักที่พระพุทธเจ้าสอน เราไม่ศึกษาให้เกิดความเข้าใจ พุดย่าอยู่ตลอด แม้แต่สิกขาบทเบื้องต้น พรหมจรรย์ขั้นต้น เรื่องของการให้ทานนี้

[14:45] เพราะเราไม่เข้าใจในวิชาการ เราไม่มีหลักการในการประพฤติปฏิบัติ การปฏิบัติหรือปฏิบัติการณ์ของเรานั้นมันก็เลยไม่ตรง ตีอยู่แต่มันไม่ตรง เราก็เลยติดดี แบกดี ยึดดี เป็นทุกข์เพราะดี แต่ถ้าเราทำให้ตรง ตั้งไว้ในใจ ทำนี้เพื่อการสละออก เพื่อละความยึดมั่นถือมั่นของเรา อันไหนที่มันมีความตระหนี่ มีความหวงแหน สามารถสละออกไปได้ไหม เอาชนะความตระหนี่ในจิตใจของเราได้ไหม

[15:26] การกระทำเหล่านี้เรามันรบอยู่เนือง ๆ ความยึดมั่นถือมั่น ความหวงแหนที่มันเคยมีอยู่เหนียวแน่นในจิตใจของเรา มันจะค่อย ๆ จางคลายลง ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่เราทำนั้นมันก่อประโยชน์แก่ผู้อื่น มันไม่ได้ก่อโทษก่อภัย คนต่าง ๆ ก็นิยมชมชอบที่จะเข้ามาหาคนที่ไม่น่าจิตน้ำใจ มีความดีความงาม ไม่มีใครอยากจะไปหาคนตระหนี่ คนโลภ คนที่จ้องจะเอาเปรียบคนอื่น มันเป็นผลต่อเนื่องกันโดยธรรมชาติ ไม่พูดมันก็เป็น

[16:09] แล้วเมื่อเรามันขจัดความเห็นแก่ตัวออกไป ใจของเรามันจะเริ่มดีขึ้น มันจะเริ่มสงบขึ้นในเบื้องต้น เมื่อฝึกบ่อย ๆ มันอาศัยการฝึกบ่อย ๆ การทำบ่อย ๆ ไม่ใช่ทำครั้งเดียวแล้วก็จบ มันจะเกิดเป็นความเคยชิน เกิดเป็นนิสัย จากความเคยชินกลายเป็นนิสัย มีความพอใจที่จะกระทำ เกิดฉันทะขึ้น ถ้ามีความพอใจที่จะกระทำแล้ว มันก็จะชวนชวามมากขึ้น ฉันทะ วิริยะ มันเป็นโดยธรรมชาติ เป็นอัตโนมิติของมัน ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุที่สร้าง และปัจจัยร่วมที่เข้ามาปรุงแต่ง คำว่าเหตุกับปัจจัย

[17:07] เพราะฉะนั้นเมื่อมีความยินดีพอใจแล้ว การชวนชวามันก็มากขึ้น ฉันทะ วิริยะ สิ่งที่ทำอยู่นั้น งานที่ทำอยู่นั้น ก็ไม่ทำแบบทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ ไม่ทำแบบขอไปที แต่ทำอย่างตั้งอกตั้งใจ ใส่ใจในสิ่งที่ทำ ในกิจที่ทำนั้น จิตจะเอาใจใส่ในกิจการงานที่ทำ ทำผ่านไปแล้วก็ตรวจสอบดู อะไรที่มันยังบกพร่องที่จะต้องแก้ไข อะไรที่มันยังจะต้องเสริมให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิมังสา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่าอิทธิบาทสี่

[17:59] ในขณะเดียวกัน เมื่อเราเกิดความพอใจในการที่จะกระทำ มันก็จะยินดีเมื่อได้กระทำ เมื่อพอใจแล้วมันก็จะเกิดความยินดีในการกระทำ เมื่อทำสำเร็จแล้ว มันจะบังเกิดความสุขใจจากการได้กระทำ เรามองเห็นพัฒนาการ

ของใจของเราไหม ตรงนี้แหละ การปรับจิตพื้นฐานเบื้องต้นให้เป็นผู้มีจิตใจดี จะนำมาซึ่งปัญญาที่เกิด สามารถที่จะบริหารจัดการสภาวะการณ์ต่าง ๆ นั้นได้ดีขึ้น เกิดปัญญา

[18:48] นี่ข้อปฏิบัติ หลักการมันไม่ได้สลับซับซ้อนอะไร เพียงแต่เรานั้นไม่ยอมรับ ยังยึดถือวิธีปฏิบัติเก่า ๆ ยังเชื่อตามประเพณีพิธีกรรม ยังเชื่อคำหลอกลวง ค้นว่าความจริงละ บ่มี ค้นตัวละ มักแท้ ๆ หาว่านั่น ให้เลข หาว่านี่ มีของวิเศษ หาว่านั่น พาไปให้อันนั้นอันนี้ มันน่าสลดสังเวช ความจริงมีอยู่ เราไม่ยอมฟังปัญญาตนเอง กลับไปวางการพึ่งพา ไปคาดหวังความพึ่งพาจากผู้อื่น อันนี้แหละเป็นเรื่องน่าสลดใจเกี่ยวกับชาวพุทธ

[19:42] เพราะฉะนั้นเราจะต้องย้อนกลับมาใหม่ กลับมาฟังพระพุทธเจ้า ทำอย่างพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ไปตามกำลังของเรา การให้ทาน แล้วก็ทำเพื่อเอาชนะความตระหนี่ในจิตในใจของเรา การประพฤติปฏิบัติตนก็ให้ตั้งมั่น อยู่ในขอบเขตของศีล ไม่ต้องไปพูดไกลหรอก พูดถึงศีลห้านี้แหละ ซึ่งเป็นรากฐานของความเป็นมนุษย์ ศีลทั้งหมดก็ออกไปจากกายกับใจนี้ จากศีลที่อยู่ภายนอกมากมาย ย่นย่อเข้ามาแล้วก็เหลืออยู่ที่ใจนี้ดวงเดียว ศีลเดียวที่ใจนี้

[20:31] เพราะฉะนั้นใครสามารถทำให้ศีลของตนเองนั้นบริบูรณ์ได้มากขึ้น จิตใจก็สงบมากขึ้น การให้ทาน ผลจากการให้ทานนั้นท้ายที่สุดแล้วคือความสุข ผลจากการรักษาศีลคือความสงบ มันมีความละเอียดในเลเวล ในระดับที่ต่างกัน เพราะฉะนั้นดูให้ดี ถ้าใจมีศีลแล้วมันจะสงบ มันจะร่ม มันจะเย็น เย็นจิตเย็นใจ มันถูกพัฒนามาจากบุญนั้นแหละที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จากสุขนั้นที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ หลักการพัฒนาจิตพัฒนาใจ

[21:19] เมื่อมันสงบเย็นใจอยู่อย่างนั้น บาปอกุศลมันก็ไม่เข้ามาครอบงำจิตใจ ศีลเป็นเกราะป้องกันบาป ไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา เวลามันคิด มันก็จะคิดไปในทางที่เป็นกุศล คือความฉลาดในทางความคิด มี EQ มี IQ ที่ดี ฉลาดทางความคิด ฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาการของใจมันก็ห่างไกลออกไปจากทุกข์ที่ละน้อย ๆ แม้แต่ทุกข์ในเบื้องต้น เข้ามาสู่การสำรวจระวัง เข้ามาสู่การภาวนา การพัฒนาจิต พัฒนาใจของเรา

[22:09] มีศีลเป็นพื้นฐาน มีใจที่ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ไหลออกไปกับสิ่งภายนอก เพราะมีสติเป็นเครื่องกัน ประคอง ใจตัวสตินั้นแหละเป็นตัวกันกระแสการเกิด ตัวสติ ความระลึกรู้นั้นแหละ เป็นเบรค ไม่ให้ไหลไปตามวัฏฏะ เมื่อมันหยุดได้ มันก็จะเกิดปัญญา รู้ตามความเป็นจริง มันจึงจางคลาย ไม่หลง มันก็ไม่ยึด มีวิธีปฏิบัติ เพราะฉะนั้นทานต้องมี ศีลต้องมี ภาวนาจึงจะเกิด การอบรมพัฒนาจิตพัฒนาใจของเรา

[22:59] หลักการที่วางไว้เพื่อการสละออก เพื่อความจางคลาย เพื่อความหลุดพ้น ส่วนวิธีการของแต่ละคนนั้นเป็นเรื่องจำเพาะ เป็นเรื่องของปัจเจกชน เอามาเป็นตัวตัดสินชี้วัดคนอื่นไม่ได้ เพราะฉะนั้นกรอบกติกาต่าง ๆ ที่เราสร้างขึ้นมา อย่าไปหวังให้คนอื่นอยู่ภายใต้กรอบที่เราสร้าง แต่ละคนมีจิตแตกต่างกัน ไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องไปดู

[23:36] ที่นี้เราก็น่าจะย้อนกลับเข้ามาดูจิตของเราเนี่ย มันขัดข้องเพราะเรื่องอะไร นี่ เข้ามาแก้ไขตรงนี้ ถ้าไม่รู้จักปล่อย รู้จักวาง เราก็แบกเอาไว้ทุกอย่าง สุดท้ายเราก็ตายไปพร้อมกับทุกข์ที่มันทับถมอยู่อย่างนั้น ถ้ายังไม่เห็นทางไปชาตินี้ ชาติต่อไปหนักกว่านี้ เพราะสัตว์ที่ตายแล้วส่วนใหญ่ไปอบาย

[24:14] เราจะต้องหาที่พึ่งให้ตนเองให้ได้ พึ่งตน พึ่งธรรม พึ่งความจริง ธรรมะคือความจริง อยู่กับความจริงให้มันได้ มีปัญญาที่จะอยู่โดยไม่เป็นทุกข์ สงบได้ท่ามกลางสมรภูมิ ท่ามกลางสงคราม สงครามของกิเลส แต่ใจนี้มันสงบได้ เพราะมันไม่ไปวนวายกับเขา ที่มันไม่สงบ อย่าไปโทษคนอื่น เพราะเราส่งใจออกไปวนวายเอง นี่แหละ

[24:54] อย่าไปมัวแต่คาดหวังว่าเกิดชาติหน้าจะได้เป็นขุนนี่นั่น หยุต หยุตการเกิด หยุตความทุกข์ เพราะการเกิดนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย สุดท้ายมันก็ไม่รอด แล้วชาตินี้เราได้เกิดมาในพุทธศาสนา ถือว่าเป็นชาติที่พร้อมที่สุดแล้ว ถ้ามานุญบาร์มีเราสั่งสมมาพอไหม มันพอแล้ว มันอยู่ที่เราจะหยุดหรือไม่เท่านั้นเอง

[25:32] ใครก็สามารถพ้นทุกข์ได้ถ้าปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ มีอินทรีย์แก่รอบ มีปัญญา มันก็จะหลุดพ้นจากทุกข์ได้ แต่เพราะเราไม่มีศรัทธา อินทรีย์เรามันอ่อน เราไม่ฟังคำพูดของพระพุทธเจ้า เราไม่ได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เราก็เลยยังหาทางออกจากทุกข์ไม่เจอ ช้า หลาย ๆ คนยังไม่รู้จักทุกข์ด้วยซ้ำไป ยังไม่เห็นโทษภัยในการเกิด

[26:13] นี่ ดีนั่น เมื่อดีแล้วมันจะต้องตรง สุปปัญโน อุชุปปัญโน มันก็จะทำให้เรานั้นห่างไกลออกไปจากทุกข์ ญายปัญโน ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เดินห่างไกลออกไปเรื่อย ในที่สุดมันก็พ้นจากทุกข์ได้ สามิฉิปปัญโน ก็อยู่ตรงนี้ จะไปอยู่ตรงไหน จะไปเอาชาติไหน จะไปรอถึงเมื่อไหร่ ชาตินี้พร้อมแล้ว

[26:49] หยุตความดิ้นรน หยุตความอยากในจิตในใจของเรา หยุตตัณหา ชาตินี้มันจะทุกข์ยังงี้ก็แล้วแต่ มันจะลำบากยังงี้ก็แล้วแต่ ให้มันเป็นชาติสุดท้าย พอ จบ ไม่ต้องไปต่อ ไม่ต้องดี ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องอะไรทั้งนั้น หยุตทุกอย่าง วางลง นั่นแหละหลักการที่พระพุทธเจ้าสอน ก็คือการที่เราจะเข้ามาดูตัวเองได้ เราจะต้องมีสติ ความระลึกรู้ที่เป็นสัมมาสติ อันนี้พูดอยู่ตลอด

[27:29] ที่เราทำผิดทำบาปก็เพราะเราเผลอ เราไม่รู้ตัว ต่อกันทีหนึ่งก็เพราะมันขาดสติ ขาดปัญญา ทำผิดครั้งหนึ่งก็เพราะขาดสติ ขาดปัญญา ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ มีปัญญาอยู่ตรงนั้น มันก็ไม่ทำเรื่องผิดบาป นี่แหละ หลักที่พระพุทธเจ้าชี้ก็เข้ามาตรงนี้ เข้ามาดูตัวเอง ทางที่จะเข้ามาดูตัวเองที่นี้ เริ่มต้นจากการดูกาย เข้ามาดูใจ ถ้าไม่รู้ตัวเองแล้วมันพ้นทุกข์ไม่ได้ ไม่รู้จักชั้นนี้ห้า ไม่แจ้งในชั้นนี้ห้า มันพ้นทุกข์ไม่ได้

[28:11] จะไปรู้พรหมโลก ไปรู้นรก ไปรู้สวรรค์ ไปรู้บาดาล มันก็ไม่พ้นทุกข์ รู้อะไรก็ไม่รู้ตัวเอง รู้กายรู้ใจของเรา รู้แจ้งแล้วมันก็จะคลายจากอุปาทาน ในทางปฏิบัติ เราไม่ใช่ว่าจะกัมน้ำกัมน้ำตาปฏิบัติโดยขาดความเข้าใจอย่างรอบด้าน วิชาการเราต้องมันคง หลักการเราต้องมี และตัวปฏิบัติการมันจะต้องจริงจัง ไม่ใช่ทำเยอะ ๆ ใหญ่ ๆ ทำแบบขอไปที ทำแบบเอาหน้า ทำอวด ทำโอ้อวดอย่างนั้น มันต้องทำต่อเนื่อง

[28:56] มีสติประคองจิตประคองใจของเรา ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้อยู่เบกขา มีสติแล้วก็อยู่ นั่นแหละ คือการศึกษาระธรรมะ คือการปฏิบัติธรรมะ ดูเข้ามาตรงนี้ ในขณะที่เดียวกัน การงานภายนอกก็เป็นส่วนประกอบปลีกย่อย ไม่ใช่จะเอาอันใดอันหนึ่งแล้วทิ้งอันใดอันหนึ่ง มันต้องทำให้บริบูรณ์ในข้อประพจน์ปฏิบัติ ทานก็ต้องให้ ศีลก็ต้องมี สมาธิภาวนาก็ต้องได้ อย่าให้มันขาด อย่าให้มันเกิน เพราะข้อประพจน์ปฏิบัติต่าง ๆ นั้นมันจะเป็นผลเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มันขาดไม่ได้ มันเกินไม่ได้ ทุกอย่างมันจะต้องลงตัวพอดีกัน ไม่มากไม่น้อย ค่อย ๆ พัฒนาตนเองไป

[29:58] สุดท้ายแล้วมันก็จะเห็น โลกนี้เป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้นเอง ใ้อที่ว่ามันนั้น มันไม่เคยมีเลย เราไปสมมุติเอาเองทั้งนั้น สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงมายา ธรรมทั้งปวง สิ่งต่าง ๆ ทั้งปวงที่แท้จริงนั้น แท้ที่จริงก็ไม่จริง เป็นความว่างเปล่า ว่างจากความหมายแห่งตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา หรือจะใช้ภาษาให้มันดูเท่ ๆ ก็เรียกว่าสัพพัญญตา คือความไม่มี ไม่เป็นอะไรเลย หรือจะเรียกอะไรก็ได้ ศัพท์ สิ่งที่เราเรียก ชื่อที่เราเรียก มันเป็นสมมุติ

[30:46] แต่ถ้าเราย้อนกลับมาดู ลองทบทวนดู ถ้าเรารู้ตัวอยู่เฉย ๆ มันมีอะไรไหม รู้อยู่กับปัจจุบันนี้ เขาก็ไม่มี เราก็ไม่มี สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี มีแต่เพียงรู้กับสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น คือนามกับรูปอาศัยกัน เป็นเพียงธาตุรู้ ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นเอง แล้วใครจะไปเป็นสุข ใครจะไปเป็นทุกข์ ใครจะไปเกิด ใครจะไปตาย แต่ถ้าเผลอเมื่อไหร่ มันก็มีเราเมื่อนั้น ไม่เผลอไม่มีเรา แต่เผลอเมื่อไหร่ก็มีเราเมื่อนั้น

[31:29] ทางที่จะเข้ามาสู่การศึกษาธรรมะที่แท้จริง ก็คือการเข้ามาศึกษาชั้นนี้เอง ไม่ใช่ไปศึกษาอยู่แต่ตำราย้อนกลับเข้ามา ทำให้ถูกข้อประพฤติปฏิบัติ วางจิตวางใจให้อยู่บนหลักการที่มั่นคง มันลำบากนั้นแหละ มันฝืน นั้นแหละเบื้องต้น เพราะมันขัดกับความเคยชินของเรา ขัดกับวิธีดั้งเดิมที่เราประพฤติปฏิบัติมา แต่ถ้าเราไม่ฝืน เราไม่ฝีก เราปล่อยจิต ปล่อยใจ ปล่อยตัว ปล่อยกาย ให้ไหลไปตามกระแสเหตุการณ์ โอกาสที่เราจะได้มาทำอย่างนี้อีกยาก

[32:18] ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้ ยังมีโอกาสอยู่ แต่มันยากมาก ยากจนอุปมาเหมือนเต่าตาบอด มันยากขนาดไหนลองคิดตามดู เพราะฉะนั้นชาตินี้เราได้โอกาสอันเลิศแล้ว ไม่มากหรอก ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน จะไปลงสรุปย่อเข้ามาก็คือกายกับใจของเรา นี่ รู้ตัวอยู่ ประคับประคองจิตใจ อย่าปล่อยให้มันแส่ออกไปหาเรื่องภายนอก ส่วนใครจะเป็นอะไรยังงั้น ไม่ใช่หน้าที่เราจะไปตัดสิน ไม่ใช่หน้าที่เราจะไปให้คะแนน บุคคลไม่พึงพยากรณ์ผู้อื่น

[33:04] การไปปราสาท การไปด่าทอ การไปเสียสติ การไปด้อยค่าผู้อื่นนั้น แท้ที่จริงแล้วคือใจของเรามันด้อยเอง จิตมีอะไรมันก็จะแสดงสิ่งนั้นออกมา ด่าเขาก็ (เพราะ) สมบัติของมันมีอยู่อย่างนั้น มันมีแต่ขยะอยู่ภายใน สิ่งที่มีมันนำออกมาได้จึงมีแต่ขยะ แต่ถ้าภายในมีคุณสมบัติที่ดี ที่งาม มีคุณงามความดี สิ่งที่มีมันนำออกมาก็จะมีแต่คุณงามความดี เพราะฉะนั้นการแสดงออกภายนอกบ่งบอกถึงจิตใจภายใน ถ้าใจมันดีแล้ว คิดมันก็คิดดี พูดมันก็พูดดี ทำมันก็ทำดี เพราะมันดีมาจากข้างใน เพราะฉะนั้นไม่มีคนดีคนไหนที่ยังไปว่าร้ายคนอื่นได้ ถ้ายังคิดชั่วได้ มันก็ดีไม่ได้

[33:58] นี่แหละ ถ้าเข้ามาศึกษาจริง ๆ แล้ว มันจะเห็น เห็นความชั่วของตัวเอง เห็นความผิด เห็นความหลงของตัวเอง เห็นความไม่เป็นเรื่องเป็นราวของตัวเอง มาปฏิบัติแล้วมันไม่ได้เห็นว่าตัวเองฉลาดขึ้น มันจะเห็นความโง่ของเรา ความที่เราเคยโง่ ถ้าเห็นแล้วนี่ มันก็หายโง่ แต่ถ้ายังเห็นว่าตัวเองฉลาด มันยังไม่ฉลาดอยู่ มันยังถูกหลอกอยู่ นี่แหละ กลับเข้ามาดูใจของเรา มันไม่มีหรอกสุข ไม่มีหรอกทุกข์ มันเป็นเพียงเรื่องหลอกหลวงมาอยู่ที่เราหลงเข้าไปเอง

[34:45] ไม่ว่าจะยังงั้น สุดท้ายมันก็ตายอยู่ดี จากวันนี้ถึงวันที่ชีวิตจะแตกดับ ก็อย่าให้มันเป็นทุกข์ในการเป็นอยู่ ใช้ชีวิตไปบนพื้นฐานความเป็นจริงอยู่กับเรา ไม่มีความทะยานอยาก ดิ้นรน มันจะเอาอะไรมาเป็นทุกข์ เศรษฐีมีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน ข้าวมันก็กินได้ที่ละอ้อม มันกินไม่ได้ที่ละสองอ้อมสามอ้อมหรอก บ้านเป็นหลัง ๆ ก็อาศัยเพียงกันนึ่งหลังนอนเท่านั้นเอง มันไม่มีอะไรมากกว่ากัน

[35:23] สิ่งที่มีเท่ากันเลยที่เราจะใช้ ก็คือมีลมหายใจเท่ากัน เราก็อาศัยลมหายใจนี้เป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ ในการที่จะฝึกสติของเรา เพียงแค่ฝึกสติให้เกิดรู้ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปไล่เที่ยวหาปัญญา ไม่ต้องไปพยายามรู้ ไม่ต้องไปอยากเห็น ไม่ต้องไปบังคับ เคี้ยวข้าวมัน ดูเฉย ๆ เป็นผู้ดู อย่าเป็นผู้ทำ เรียนรู้ไปตามลำดับ จากรูปเข้าไปสู่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หลักการเรียนรู้ที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือหลักของชั้นนี้เอง

[36:09] เพราะฉะนั้นหาที่พึ่งให้ตนเองให้เจอ ก่อนที่ลมหายใจนี้จะแตกดับ เอาประโยชน์ให้มันได้สูงสุด ในขณะเดียวกัน การทำงานภายนอกก็เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุข สมกับที่เราได้กล่าวมาในเบื้องต้น เพื่อประโยชน์และความสุข เพราะสุขนั้นหรือบุญนั้นเป็นบุญ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงจิตใจ ให้คุณธรรมต่าง ๆ เจริญออกมามีงอก ๆ ขึ้น

[36:45] ชีวิตไม่ยืนยาว เพราะฉะนั้นอย่าเสียเวลาไปเป็นทุกข์ รีบก้าวออกมาจากหลุมโคลนแห่งความทุกข์นั้น ก้าวเข้ามาอยู่กับปัจจุบัน สุดท้ายก็ขออนุโมทนาทุกความตั้งใจของทุกท่าน ที่ได้ฝึกฝนนำพาตนเองเข้าสู่แนวทางที่

พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ อย่าลืมว่า หนึ่ง วิชาการ สอง หลักการ สาม ปฏิบัติการ มันจะต้องสอดคล้องกัน แล้วก็
จริงจัง มันถึงจะเห็นผล คือประสบการณ์ที่แท้จริง สำหรับเขานี้ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เจริญพร