

# วิธีสร้างสัมมาสมาธิ

โดยพระทวิวัฒน์ บุญยืน (จารุวณฺโณ)

ได้แสดงธรรมไว้เมื่อ 18 ส.ค. 2562, 19.40 น.

## หาธรรม

สาระจริง ๆ มันอยู่กับกายกับใจ หาธรรมอย่าไปหาที่ไหนไกล หาอยู่กับกายกับใจนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่นนะธรรมธรรมจะพบกันอยู่ในกายในใจนี้ ไปหาที่อื่นมันไม่พบ มีอยู่ครั้งหนึ่งอาตมาไปกราบลาหลวงปู่คำสุข อยากไปเดินจาริกธุดงค์ในป่าในเขาในถ้ำ โนนแหละในที่ที่มันผจญภัยโน้น ตั้งใจว่าจะไปหาธรรมอยู่โน่น หลวงปู่คำสุขท่านไม่ให้ไป ก็โกรธให้ท่านที่ท่านไม่ให้ไป “เอ...เราก็จะไปหาธรรม ไม่ได้จะไปหาเล่นหาหลอกอะไร เราจะไปหาธรรม ทำไมท่านจึงไม่ให้ไป” คิดน้อยใจท่านว่าท่านไม่ให้ไปสักที ก็ไม่ไปเพราะ

เชื่อครูบาอาจารย์ เชื่อไป ๆ ปฏิบัติจนจิตสามารถเข้าใจ  
ธรรมะเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง เรียกว่าธรรมชาติอันเป็นที่  
สบายของใจได้ในระดับหนึ่ง จิตไม่ตื่นรน ไม่วุ่นวาย ไม่  
เดือดร้อน ว่าง โปรง โลง มีความสบายอยู่ในภายใน จึงได้  
เข้าใจว่า โอ ธรรมมันอยู่กับเรานี้ อยู่กับกายกับใจ ไม่ได้ไป  
หาที่อื่น ถ้าไปคิดว่าธรรมอยู่ในป่า ธรรมอยู่ในเขา ธรรม  
อยู่ในที่ที่คิดว่ามีอยู่ภายนอกจากกายนี้ นั่นเป็นความเข้าใจ  
ผิดอย่างยิ่ง ยิ่งเป็นการเดินหนีออกจากธรรมไปเรื่อย ๆ ถ้า  
จะเข้าใจธรรมอยู่ภายนอก ธรรมมันอยู่ภายในกายในใจเรา  
แต่เรานั้นจะเห็นไหม

ทำไมเราจึงมองไม่เห็นสักที่ถ้าว่าธรรมอยู่ภายในกาย  
ในใจเรา เพราะว่าอวิชชาปกปิด พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า  
ความไม่รู้นี่แหละเป็นอวิชชา ปกปิดใจเราไม่ให้เห็น

ไม่ให้เห็นอะไร

ไม่ให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ธรรมในตัวของเราคืออะไร

มีรูปธรรมกับนามธรรม

รูปธรรมเป็นยังไง

เคยเจ็บหรือเปล่าในกายในใจเรา นั่นแหละธรรมมัน  
แสดง ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย นั่งนานไม่ได้ก็  
เพราะมันเจ็บปวด นั่นแหละธรรมมันแสดง ที่นี้เราไม่เห็น  
เราไม่ยอมเห็น

ทำไมเราจึงไม่ยอมเห็น

เพราะว่าเราไม่ได้ตั้งใจที่จะเห็น ไม่ยอมรับที่จะเห็น  
ไม่เข้าใจที่จะรู้จะเห็นในธรรมที่แสดงออกมา เมื่อเราไม่  
เข้าใจ เราก็เลยเป็นผู้หลงธรรม อยากรู้ธรรมก็เลยไม่รู้ธรรม  
สักที เพราะธรรมเกิดขึ้นมามันไม่รู้ ความเจ็บเกิดขึ้น ไม่  
ยอมรู้ ให้อู้อู ให้อู้อูจ๊ก พระพุทธเจ้าสอนให้เราอู้อูจ๊ก

**รูปธรรม** คือ กายของเราที่เป็นอยู่ในเวลานี้ เต็มไป  
ด้วยอะไรบ้าง เต็มไปด้วยโรคภัย เต็มไปด้วยความแก่

ความเจ็บ ความตาย เต็มไปด้วยความพลัดพราก เต็มไปด้วยความพิกลพิการต่าง ๆ นานา ความเสื่อม ความสลาย ความไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมของมัน สุดท้ายแล้วก็คือแตกสลาย นี่แหละกายของเรามันเป็นแบบนี้ ถ้าเรารู้เข้าใจตลอดเวลา เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้น เราก็คงไม่ทุกข์ เพราะมัน เจ็บเกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์เพราะมัน แก่เกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์เพราะมัน ความเสื่อมความสลายเกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์เพราะมัน ความปวดความทรมานทางกายเกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์เพราะมัน เพราะใจเรารู้แล้ว เพราะใจเราเห็นแล้ว เห็นธรรมแล้ว เข้าใจธรรมแล้ว เรียกว่ารูปธรรม

**นามธรรม ก็คือเรื่องใจ** ใจนี่จะเป็นเรื่องตัวใจกับอารมณ์ ติดคู่กันไปตลอดสาย ถ้ามีใจก็ต้องมีอารมณ์ ถ้ามีอารมณ์ก็ต้องเป็นใจอยู่ในนั้น ถ้ามีอารมณ์อย่างเดียวไม่มีใจก็จะไม่มีปัญหาอะไร เพราะว่าอารมณ์ไม่ได้ทำให้เกิดความลำบากเดือดร้อนในภายในถ้าไม่มีใจ ถ้ามีใจ ไม่มีอารมณ์ก็

ไม่เป็นไร ใจก็คือใจ เฉย ๆ อยู่อย่างนั้นเอง แต่ปรากฏว่ามีใจแล้วก็ต้องมีอารมณ์ แยกจากกันไม่ได้ เหมือนกับมีกายนี้เมื่อมีกายก็ต้องมีความเจ็บ ความแก่ ความตาย พราจากกันไม่ได้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวโยงกัน แนบสนิทติดกันมาตั้งแต่วันเกิด แล้วก็อยู่ด้วยกันไปจนถึงวันตาย ใจกับอารมณ์ก็แนบสนิทติดกันมาตั้งแต่วันเกิด แล้วก็อยู่ไปจนถึงวันตาย ตายแล้วเกิดใหม่ก็มีใจกับอารมณ์ กายกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ไปด้วยกันอยู่ตลอดอย่างนี้ นี่คือรูปธรรมกับนามธรรมที่มันแสดงออก

รูปธรรมแสดงออกทางความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเจ็บปวด ความเจ็บป่วยต่าง ๆ นานา ความเสื่อมสลาย เราไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา นี่ทางกาย

ใจนี้กับอารมณ์ แสดงอารมณ์ออกมา อารมณ์อะไรที่แสดงออกมา พอใจ-ไม่พอใจ ดีใจ-เสียใจ สุขใจ-ทุกข์ใจ ถูกใจ-ไม่ถูกใจ เท่านั้น ตลอดชีวิตของเรามีอยู่เท่านั้น ถูกใจก็

ค่อยยังชั่ว ไม่ถูกใจก็อดอด ไปโทษคนนั้นคนนี้อยู่ตลอดเวลา  
ขัดใจกับอารมณ์เพราะเราไม่เข้าใจในด้านนามธรรมนี้ ถ้าเราไม่  
เข้าใจก็จะหลงยึดติดกับอารมณ์ เพราะเราหลงยึดติดกับ  
อารมณ์นี้แหละ อารมณ์จึงครอบงำใจเรา ตัวอารมณ์ที่  
ครอบงำใจที่เราหาทางออกไม่ได้ในแต่ละครั้ง จึงตัดสินใจ  
กระทำไปตามอารมณ์ในแต่ละหน ระเบิดโทสะออกมาได้  
โดยที่ไม่ได้คาดคิดว่าจะมีผลลัพธ์อะไรตามมา สิ่งเหล่านี้ทำ  
ให้ใจเราหลงในแต่ละครั้ง หลงเป็นไปตามอารมณ์แล้วยังไม่  
พอ มันยังสะสมกลายเป็นอาสวะกิเลสอยู่ในภายใน ที่มัน  
สะสมเป็นอาสวะกิเลสในภายในแต่ละครั้งแต่ละหนนี้ ตัวนี้  
แหละเป็นตัวหยังจิตเราลงสู่ภพชาติ เรียกว่าเป็นราก เป็น  
เหง้าของภพชาติ คือ ตัวความหลงที่หลงไปตามอารมณ์

## อารมณ์ของโลก

การไม่รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นกระทบใจในแต่ละครั้ง แต่ละหน เพราะเราเคยชินในการทำตามความอยากอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า **ความอยากเป็นของที่ควรจะแก้ไข ตัวอารมณ์ไม่ต้องไปแก้ เพราะเป็นเครื่องแสดงออกให้เรารับทราบตามภาวะการณ์ของโลกที่มีอยู่**

เราเกิดขึ้นมากับโลก เราจึงไปรับทราบอารมณ์ของโลก แต่การรับทราบอารมณ์ของโลก เราไม่ได้รับทราบตามความเป็นจริง เราไปรับทราบด้วยอารมณ์ของความอยาก ดี ใจก็อยากให้มีอยู่ คงอยู่ หรือแสวงหาให้มันมาตามใจที่เราต้องการตามใจชอบ ไม่ดีก็ปฏิเสธ ไม่อยากเจอ ไม่อยากให้เกิดขึ้น หลีกเลี่ยง ทำทุกวิถีทางที่จะไม่ให้มันเป็น ไม่ให้มันมาทางไม่ถูกใจเรา

เราติดอยู่กับอารมณ์ทั้งถูกใจ-ไม่ถูกใจ ดีใจ-เสียใจ สุขใจ-ไม่สุขใจ นี้ หากเราติดอยู่เพียงแค่นี้ เราก็ไม่สามารถ

พ้นไปจากความทุกข์ ไม่สามารถวางอารมณ์ได้ ถ้าเราวางอารมณ์ไม่ได้ จิตใจเราก็วุ่นวาย เพราะโลกนี้มีส่วนดีกับส่วนไม่ดี เรียกว่าอิฏฐารมณ์-อนิฏฐารมณ์ อิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ดี อนิฏฐารมณ์ เรียกว่าอารมณ์ที่ไม่ดี ดี ก็ถูกใจ ไม่ดี ก็ไม่ถูกใจ ถูกใจ-ไม่ถูกใจอยู่ ๒ อย่างนี้แหละวนเวียนอยู่ในชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น สิ่งที่เรากระทำด้วยความอยากต่าง ๆ นานาประการทั้งหมด เพื่อตอบสนอง ๒ ประการนี้ คือ ดีใจ-ไม่ดีใจ แล้วก็มีถูกใจ-ไม่ถูกใจ อยู่แค่นี้ อารมณ์ ๒ อย่าง ๒ ชั้น

เมื่อเราใช้อารมณ์ของความอยากมาตลอดทั้งชีวิต ชีวิตของเราก็เลยถูกผูกติดไว้กับความหลง มีหลงดีใจ หลงเสียใจ หลงสุขใจ หลงทุกข์ใจ หลงถูกใจ หลงไม่ถูกใจอยู่ นี่ มันจึงวุ่นวาย จิตที่วุ่นวายไม่สามารถหาทางออกให้ชีวิตของตนเองได้ หากความสงบให้เกิดขึ้นในจิตในใจตนเองก็ไม่ได้ เพราะมันวุ่นวาย ถ้าจะมาหาความสงบก็มาหาด้วย



วิธีการ กรรมวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ใจตนเองนี้ไม่วุ่นวาย สมาธิจึงเป็นเครื่องตอบสนองในด้านของความไม่วุ่นวาย คือว่าสมาธิก่อความสงบให้กับใจ แล้วทำอย่างไรจึงจะสามารถมีสมาธิได้ พระพุทธเจ้าจึงได้สอนหลักการของสมาธิ

### หลักการสร้างสัมมาสมาธิ

สมาธิที่จะสามารถสร้างความสงบเกิดขึ้นกับใจ โดยสมาธินั้นเกิดขึ้นแล้วเป็นสมาธิที่ไม่เสื่อมเลย พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า **สัมมาสมาธิ** สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นกับใจแล้วไม่เสื่อมเลยจะต้องเป็นสัมมาสมาธิที่ต้องประกอบด้วย **สัมมาทิฏฐิ** เพราะว่าสมาธิที่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐานในใจ สมาธินั้นจะเป็นมิจฉาสมาธิทันที

สมาธิที่เป็นมิจฉาสมาธิจะให้ผลคือความสงบในขณะที่กระทำเท่านั้น เมื่อไม่กระทำ จิตก็วุ่นวายเหมือนเดิม

แต่สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าเกิดขึ้นในใจแล้วจะสงบตลอดกาล ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ท่านว่าสมาธิรองรับอยู่ตลอดเวลา นั่นหมายถึงว่าสมาธิ ๒ ประเภทนี้ เราจะเลือกให้สมาธิชนิดไหนมารองรับใจเรา ถ้าเราเลือกมิจฉาสมาธิ ก็สงบใจได้ชั่วคราวหนึ่งในขณะที่ทำ แต่ถ้าเลือกสัมมาสมาธิ ก็จะรองรับใจเราไปได้ทุกอิริยาบถ ทุกภาวะการณ์ของชีวิตที่เราเป็นอยู่ ดำรงอยู่ **หลักการในการทำสัมมาสมาธิจะต้องมีสัมมาทิฐิเป็นบาทเบื้องต้น**

### สร้างบาทฐานของสัมมาสมาธิด้วยความเห็น

สัมมาทิฐินั้น ท่านบอกให้รู้จักทุกข์ว่า จิตเวลารับกระทบอารมณ์นั้น ใครเป็นผู้ทุกข์ อะไรคือตัวของความทุกข์เมื่อจิตกระทบอารมณ์

อารมณ์กับจิตนี้ การที่กายทุกข์เจ็บปวด ความเจ็บ ความปวดเราเหียวยาได้ ผ่อนคลายมันได้ เมื่อยมานั่งพัก มันก็หาย พัก ความเมื่อยก็หายไป ง่วงนอน ไปนอนมันก็หายไป หิว เรากินก็อิ่ม ก็คลายความหิวไปได้ แต่ใจรับ กระทบอารมณ์แล้วก็ เป็นทุกข์วุ่นวายอยู่ จะเอาอะไรมาแก้ จะเอาอะไรมาบรรเทา เราจะแก้ยังไง วิธีการพระพุทธเจ้า บอกว่าให้มีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็น เห็นทุกข์ขณะที่จิต กระทบอารมณ์นั้น อย่างเช่น

ถูกใจ เราถูกใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ กำหนดข้างของ ความถูกใจไว้ เมื่อเรากำหนดข้างของความถูกใจไว้ปุ๊บ เราก็ต้องปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกใจ อาการที่เราปฏิเสธในข้างของความไม่ถูกใจไว้ อันนั้นคือเรา **กลัว** ที่จะไปประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ สิ่งที่เราไม่ต้องการ สิ่งที่เราไม่ปรารถนา สิ่งที่เราไม่ย่อภาคได้ แต่ตลอดทั้งชีวิตที่เราเป็นมา เราไม่เคยสามารถ หลีกเลียงสิ่งนั้นพ้นมาเลย เราจะต้องประสบสิ่งที่ถูกใจ-ไม่ถูกใจ

อยู่อย่างนี้อยู่ตลอด ฉะนั้น การที่เรากำหนดข้างของความ  
ถูกใจไว้ ปฏิเสธข้างของความไม่ถูกใจ จึงไม่สามารถทำให้  
เรามีความสงบอย่างแท้จริง

เพราะอะไร เพราะเราจะยึดติดอยู่ในข้างใดข้างหนึ่ง  
การยึดติดอยู่ในข้างใดข้างหนึ่งจะทำให้จิตเราไม่เกิด  
ปัญญา จิตเราจะตกไปในอำนาจของความหลง หลงไปอยู่  
ในข้างที่เราเกาะยึดอยู่ในภายใน ฉะนั้นแล้ว ธรรมของพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ชี้ให้เราเห็น “โอ อากาการของความทุกข์  
หรือว่าตัวทุกข์ เราจะทุกข์ได้ในบางเรื่องบางอย่าง หรือจะ  
ทุกข์ได้อันจะเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราได้นี้  
แสดงว่ามาจากการยึด เราต้องยึดอะไรบางสิ่งบางอย่างไว้  
อย่างแน่นอน เราจึงทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เห็นความ  
ทุกข์ในสิ่งที่เรายึดถือไว้” เมื่อเรารู้แล้วว่า ถ้าเราทุกข์เพราะ  
การยึดถือ เราก็กวาง

วางอะไร วางใจให้เป็นกลาง

วางใจให้เป็นกลางอย่างไร

วางใจให้เป็นกลางไว้ว่า **สิ่งที่ถูกใจก็ตาม สิ่งที่ไม่ถูกใจก็ตาม** เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ตั้งอยู่ตามธรรมดา ดับไปตามธรรมดา **นี่คือการรู้จักทุกข์ แล้วก็รู้จักเหตุ รู้จักทุกข์ที่เกิดขึ้น** เพราะการยึดถือ รู้จักเหตุว่าการยึดถือด้วยความหลงผิด **ไม่รู้จักวางใจให้เป็นกลางก็จะเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ให้เราทุกข์อยู่กับเรื่องราวที่เราสัมผัสเกี่ยวข้องในแต่ละวัน** เพราะในแต่ละวันเราก็มีทั้งสิ่งที่ถูกใจและไม่ถูกใจอยู่อย่างนี้ ผูกควบคู่กันไปอยู่ตลอด มันเป็นธรรมดา แต่เราไม่เอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ เราจะวางใจเป็นกลาง **ถูกใจเกิดขึ้นก็ให้รับรู้ ว่า เออ นี่คือนี่ที่ถูกใจ ไม่ถูกใจเกิดขึ้นก็ให้รับรู้ ว่า สิ่งนี้ไม่ถูกใจ**

วางใจเป็นกลางแบบนี้ว่า **อารมณ์ทั้ง ๒ อารมณ์นี้มันเป็นอารมณ์ของโลก เมื่อมันเป็นอารมณ์ของโลก ก็ให้มันเป็นอารมณ์ของโลกไว้แบบนี้** อย่ายึดถือเอาอารมณ์ของ

โลกมาเป็นอารมณ์ของตนเอง โลกมันเป็นของมันอยู่  
อย่างนี้ ถือเอาก็ไม่ได้ มีแต่ปล่อยวาง ปล่อยให้มันเป็น  
ของของโลก

ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นของของโลก ค็นอารมณ์ของ  
โลกให้เป็นของโลก ใจเราก็จะเป็นธรรม ใจเราก็จะอยู่ข้าง  
สัมมาทิฏฐิ ข้างของความเห็นที่ถูกต้องในทางที่พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน ความสงบใจก็เกิดขึ้นได้ เมื่อ  
ประสบกับสิ่งที่ถูกใจก็ตาม ประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจก็ตาม  
จิตใจเราจะอยู่เป็นกลาง ไม่วุ่นวาย ไม่ดีนรน ไม่เดือดร้อน  
ถ้าใจเรายังเดือดร้อน แสดงว่าเรายังติดอยู่ในข้างการยึดถือ  
(อารมณ์)อันใดอันหนึ่งไว้ ต้องตรวจสอบใจตนเองอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ การภาวนาต้องเข้าไปรู้  
ทุกข์เพราะเรื่องอะไร

เรื่องที่ทุกข์ที่นำมาให้ใจของเราได้รับความทุกข์อยู่  
ภายในนี้ อันนั้นคือเป็นเหตุ

พอวางใจเป็นกลางต่อเรื่องนั้นได้แล้ว ความดับของ  
ทุกข์ก็ดับไป ท่านเรียกว่านิโรธ นิโรธ คือ ความดับไปของ  
ทุกข์

การปฏิบัติได้แบบนี้พระพุทธเจ้าเรียกว่ามรรค มรรค  
นี้จะเป็นข้อปฏิบัติเป็นไปเพื่อความดับทุกข์

เมื่อเรารู้จักทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจ รู้จักเหตุจากการยึด  
มั่นถือมั่น รู้จักการวางใจเป็นกลางแล้วทำให้ทุกข์อันนั้นดับ  
ไปได้ การทำอยู่แบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า เป็นมัคค-  
ปฏิบัติ มัคคปฏิบัติอันนี้แหละจะทำให้ใจเราสงบ พอใจ  
เราสงบแล้วปุ๊บ สัมมาสมาธิเกิดขึ้นรองรับใจ

เมื่อใจเราเกิดความรู้ความเห็นอยู่แบบนี้ในภาวะ  
ของการใช้ชีวิตในโลกตามความเป็นจริง จิตเราก็จะมี  
สมาธิอันเป็นสัมมาสมาธิรองรับ สมาธิประเภทนี้เป็น  
สมาธิที่อาศัยความเห็นที่ถูกต้อง ไม่ต้องไปนั่งสมาธิ แต่จะ  
สอนให้มีสมาธิ

การนั่งสมาธิก็เป็นอริยาบถหนึ่งในการที่กำหนดรู้  
อารมณ์ทางใจ เพราะอารมณ์ทางใจของเราจะมีอารมณ์ใน  
ปัจจุบัน คือ ถูกกระทบในขณะที่ปัจจุบัน ไม่ว่าจะทางตา ทาง  
หู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ทางตา ก็เห็นสิ่งที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ

ทางหู ก็ได้ยินเสียงชอบใจ-ไม่ชอบใจ

ทางจมูก ก็ได้กลิ่นที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ

ทางลิ้น ก็ลิ้มรสที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ

ทางกาย กระทบกับสิ่งที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ

ทางใจ ได้รับอารมณ์ที่ชอบใจ-ไม่ชอบใจ

นี่คือชีวิตจริงของมนุษย์ และมนุษย์ก็เป็นแบบนี้มา  
ตลอดทั้งชีวิต มีชอบใจกับไม่ชอบใจอยู่อย่างนี้ วนเวียนอยู่  
กับตัวของเรายู่ตลอด ไม่เคยห่างหายไปเลย แต่ถ้าเรา  
วางใจผิด ยึดติดอยู่ในข้างใดข้างหนึ่ง อันนั้นแหละจะนำมา  
ซึ่งความทุกข์ให้กับเรา



พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นก่อนว่าทุกข์เพราะเรื่องอะไร ก็จะหาเหตุ ละเหตุได้แล้ววางใจให้เป็นกลาง ทุกข์ก็ดับไปได้ เพราะฉะนั้นการดับทุกข์จึงไม่ใช่การดับทุกข์โดยการไปกระทำวิธีการนอกร่างนอกรใจ เรา ดับก็ดับอยู่ในภายในใจของเรา นี้ เพราะทุกข์เกิดขึ้นในใจก็ดับทางใจ เมื่อเราดับทางใจแล้ว ถึงแม้จะเกิดความทุกข์ต่าง ๆ นานาประการ จะมาก็รื้อยพันแปดประการ ขนาดไหนก็ตาม ก็เป็นเพียงแค่ทุกข์ภายนอก ไม่สามารถสร้างความทุกข์ภายในใจของเราได้ เพราะใจของเราถูกวางไว้อย่างถูกต้องแล้วด้วยองค์ของสัมมาทิฐิ องค์ของสัมมาทิฐิจะไปสร้างสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิรองรับใจอยู่ทุกขณะที่มีความเห็นที่ถูกต้อง

นี่คือข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงพยายามบอก สอนผ่านธรรมเทศนาที่พระองค์ทรงแสดงไว้ แต่พวกเรานั้น ถ้าไม่ทำความเข้าใจ ถ้าไม่ทำใจให้รับรู้ไปถึงธรรมชาติที่เกิด

ขึ้นกับตัวเราแล้วนี่ เราก็ไม่สามารถปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเรานี้ทางด้านรูปธรรมทางด้านนามธรรมนี้ เราจะปฏิบัติธรรมใน ๒ อย่างนี้แบบไหน

กาย มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเสื่อม ความชรา

ใจ มีอารมณ์เกี่ยวข้องกัน แนบกัน แยกกันไม่ออก

เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะทางกายหรือว่าทางใจ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเข้าไปรับผลทางการเกิดขึ้นของกายหรือของใจหรือไม่ เพราะกายต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตายอยู่แล้ว ใจก็ต้องรับอารมณ์กระทบอยู่แล้ว ไม่ว่าจะกระทบดีหรือว่ากระทบไม่ดี ใจมีหน้าที่รับ เมื่อใจมีหน้าที่รับก็ให้มันรับ แต่ประเด็นก็คือเรานี้(ยอม)รับบางสิ่งบางอย่างไม่ได้ เพราะเราเข้าไปกำหนดหมายในสิ่งที่ต้องการกับไม่ต้องการไว้ในใจ

เราจึงรับได้ในบางสิ่ง รับไม่ได้ในบางสิ่ง นี่แหละคือสาเหตุของความวุ่นวายอยู่ในภายใน

ถ้าเรารู้ เราเข้าใจ แยกแยะจิตกับอารมณ์ออก ยอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของมัน ยอมรับอารมณ์ที่เกิดกระทบกับใจในแต่ละครั้งแต่ละคราว วางอารมณ์ได้ในแต่ละครั้งแต่ละหน ความดับไปของความทุกข์ก็สามารถดับได้ เมื่อเราสามารถดับทุกข์ได้ ก็ไม่ต้องไปร้องขอ อ่อนวอนขอให้ความทุกข์หายไป ก็ไม่ต้องไปใช้ความอยากให้ความทุกข์นั้นหายไป แต่ความรู้ความเห็นที่เราเห็นทุกข์ พร้อมด้วยเหตุของมันนั้น จะเป็นการคลายความทุกข์หรือดับอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ภายในใจของเราได้

บุคคลผู้เจริญ (ภาวณา) อยู่อย่างนี้ ปฏิบัติอยู่แบบนี้ ทำการรู้อยู่แบบนี้ พระพุทธเจ้าใช้คำว่า ปริวัฏฐัง เรียกว่า เวียนรอบรู้ เวียนรอบรู้นี้ รู้แล้วรู้อีก รู้แล้วรู้อีก รู้แล้วรู้อีก ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ผ่านมือ ผ่านคิน ผ่านวัน ผ่านเดือน ผ่านปี

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าผู้นั้นจะสามารถเข้าถึงธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์ได้ พระนิพพานที่เราคิดว่าเป็นสิ่งที่อยู่ไกลตัว ก็จะเริ่มเข้ามาแสดงออกต่อจิตต่อใจของเราผ่านข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เมื่อมีข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ แล้วเราปฏิบัติถูก มีความเข้าใจในด้านสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องแล้ว พระนิพพานจะหนีไปไหน เพราะพระนิพพานจะเกิดขึ้นจากข้อปฏิบัติในด้านมรรคนี้ มรรคจะกระทำพระนิพพานให้แจ้ง อันนี้เป็นหน้าที่โดยตรงของมรรคอยู่แล้ว ไม่ไปให้ผลในด้านอื่น ให้ผลในด้านของการกระทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อพระนิพพานแจ้งขึ้นมากับใจแล้ว ไม่หลงโลก ไม่หลงอารมณ์ ไม่หลงกาย ไม่หลงใจ ไม่หลงอะไรทั้งสิ้น จะไปหลงมันทำไม มันเรื่องของโลก

เราเกิดมากับโลก เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้เรื่องของโลก เราจึงหลงมัน หลงว่าเป็นจริงเป็นจัง หลงว่าตนเองเป็นนั่น

เป็นนี่ เป็นสุขเป็นทุกข์ เขาสมมุติให้สุขเราก็สุข เขาสมมุติให้ทุกข์เราก็ทุกข์ไปตามสมมุติ เขาสมมุติให้ดีก็ดีไปตามสมมุติ แต่ไม่ใช่ความจริงโลกอันนี้ ทั้งหมดในโลกนี้ไม่มีความจริงสักเรื่อง นี่แหละเมื่อมารู้โลกแล้วเรียกว่า รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง โลกวิทู (โล-กะ-วิ-ทู) รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง แจ่มแจ้งแบบนี้ แจ่มแจ้งกับจิตกับใจตนเอง

นิพพานคือทางใจของเราที่เข้าไปถึง นั่นคือคุณสมบัติหรือผลที่เราต้องการ เราไม่ต้องการผลอะไรในโลกอันนี้ ถ้าเรายึดผลของโลกอันนี้หรือยึดโลกอันนี้ทั้งอันนี้ เราก็หนีจากโลกไม่ได้ หนีพ้นจากมนุษยโลกไม่ได้ หนีพ้นจากเทวโลกก็ไม่ได้ หนีพ้นจากพรหมโลกก็ไม่ได้ ก็ดูเอาสิ ท่านผู้หนีไปอยู่พรหมโลกคิดว่าจะพ้นโลกมันก็ไม่พ้น ก็ยังเป็นโลกอยู่ พรหมนั่นเป็นโลกอันหนึ่ง เป็นอารมณ์ของโลกอันหนึ่ง มีถูกใจ-ไม่ถูกใจเหมือนกันแหละพรหม เทวดาก็มีสิ่งถูกใจ-ไม่ถูกใจ มนุษย์ก็มีสิ่งที่ถูกใจ-ไม่ถูกใจ สัตว์-เดรัจฉานก็มี

สิ่งที่ถูกใจ-ไม่ถูกใจ นิพพาน ถูกใจก็ไม่มี ไม่ถูกใจก็ไม่มี  
**นิพพาน แปลว่าดับ คือ ดับอารมณ์ของโลก ไม่มีอารมณ์**  
ของโลกในใจ

อารมณ์ของโลกก็ปล่อยให้เป็นอารมณ์ของโลก ไม่ใช่  
อารมณ์ของเรา แต่เราหลงผิดไปยึดจับเอาอารมณ์ของโลก  
มาเป็นอารมณ์ของเรา ไม่ได้ปล่อยวางโลกให้เป็นเรื่องของ  
โลก จึงกลายมาเป็นปัญหา**ที่เราพยายามหลง**โลกอยู่ ไม่รู้  
โลกให้มันแจ่มแจ้ง ว่ารูปธรรม คือ กาย นามธรรม คือ ใจ  
ของเรานี้แหละ ที่สัมผัสเกี่ยวข้องกับโลกทางภายนอก ทาง  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรื่องราวทางภายนอกกลายมาเป็น  
เรื่องราวในภายใน เมื่อมันเข้ามาในภายในแล้วเราไม่รู้จัก  
เรื่องราวที่เข้ามาอยู่ในภายในใจตามความเป็นจริง อันนี้แหละ  
มันจึงสร้างความวุ่นวาย วางใจไม่ถูก กำหนดจิตไม่เป็น  
ภาวนาไม่มีสัมมาทิฐิเป็นตัวกำหนดการภาวนา ไม่มี  
ความเห็นที่ถูกต้อง สัมมาสมาธิจึงไม่เกิดรองรับให้ใจให้เรามี

ความสงบโดยธรรมชาติ สัมมาสมาธิ คือ ความสงบตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นปัจุบันนี้ มันจะอยู่กับใจเราไปตลอด ไม่ห่างหายไปจากใจ นั่งสมาธิก็ตาม ไม่นั่งสมาธิก็ตาม จะเห็นกันกับความสงบกับใจรองรับอยู่ตลอดเวลา นี่คือกำลังของอริยมรรคสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิมรรค

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาทั้งหมดก็สอนลงอยู่กับกายกับใจเรา ไม่ได้สอนลงที่อื่น ไปดูคำสอนของพระพุทธเจ้าสิ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ตรัสถึงกาย ใจก็ตรัสถึงนาม คือ อารมณ์ทั้งหลาย พระองค์ก็ตรัสถึงตัวพวกเราทั้งหมด กายกับใจ นี่แหละคือสังขะ นี่แหละคือความจริง ได้รู้ธรรมก็ได้อยู่กับกายกับใจตนเอง ไม่ได้รู้นอกตัวนอกร่างนอกรใจ รู้พระนิพพานก็รู้ในใจที่นี้ ไม่ได้รู้นอกรู้ข้างนอกมันไม่ใช่นิพพานนะ รู้อยู่ข้างในนี้เป็นนิพพาน ดับอยู่ข้างใน ละอยู่ข้างใน สลัดมันออกอยู่ภายใน ชันธมันก็เป็นเรื่องของขันธ สักวันหนึ่งเขาก็เผาทิ้งแล้วแหละ ไม่เหลืออะไร

หรือก กระทบถึงจะเหลืออยู่มันก็ไม่ใช่ตัวของเราอีกต่อไป ก็เป็นเพียงแค่กระทบ ทำหมดแค่นี้ สุดแค่นี้ ยึดเอา ก็เอาไม่ได้ ใครจะมายึดเอา ยึดเอากระทบก็จะถูกผูกติดไว้กับ กระทบนะสิ จิตวิญญานก็วนเวียนอยู่

เพราะฉะนั้นอย่าให้ใจเราหลง ใจก็ไม่ใช่ตัวใจที่จะเป็นตัวตนของเราได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ตามความเป็นจริงแล้วว่า ใจก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะฉะนั้นอย่าเอาแต่ใจตนเองเป็นที่ตั้ง ให้ใจเป็นใจ ให้ใจรับอารมณ์ไปตามภาวะของใจ ถอนตัวเองออกมาจากความเป็นของใจ

เมื่อเราถอนออกมาจากใจของเราได้แล้ว ก็จะเป็นอิสระ เพราะตัวแท้ของเรามันไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่การรับรู้ รับรู้อะไร รับรู้กายตามความเป็นจริง รับรู้ใจตามความเป็นจริง กายเป็นของโลก ใจก็เป็นของโลก เพราะใจเป็นระบบของเจตสิก ระบบของนามที่มีมาก่อนกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า ห้วงจักรวาลที่เว้งว่างว่างเปล่านั้น



ระบบเจตสิก คือ ระบบของนามที่ปรุงแต่งใจให้มีใจขึ้นมา ใจจึงมาสร้างกายที่นี้ โดยอาการของผลรวมของธาตุ ๔ ที่ประกอบรวมกันขึ้นมา ก็เลยทำให้เกิดการยึดถือกันอยู่อย่าง นัภพนัษชาติไม่ถ่วงสืบต่อกันมา มนุษย์บ้าง เทวดาบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง เปรตบ้าง อสุรกายบ้าง นรกบ้าง มา เป็นมนุษย์อีก เทวดาอีก วนกันอยู่อย่างนี้ เวียนเกิดเวียน ตาย หาที่สิ้นสุดก็ไม่ได้ มาในภพชาตินี้ก็ได้อีกชาติ หนึ่ง

ถ้าใจตัวที่เคยหลงมาในภพชาติทั้งหลายทั้งปวงมัน สะสมโลก โกรธ หลงทั้งหลายนั้นมา มาแสดงออกในภาวะ กายในเวลานี้ อีก เราไม่รู้จักดับมันนะในภพชาติที่แล้ว คราวนี้มาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดับ ให้ละ ให้คลาย ให้วาง

เมื่อพระองค์ทรงสอนให้ละ ให้คลาย ให้วาง ก็มา ปฏิบัติในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ไปละตัวมัน

หรือก แต่ที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ  
ความเห็น เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะราคะ  
ทุกข์เพราะโทสะ ทุกข์เพราะโมหะ ทุกข์เพราะหลงนี้แหละ  
ทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้เอง “อ้อ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วนำ  
ทุกข์มาให้” จะให้มันเกิดขึ้นอีกหรือไม่ เราก็ไม่อยากให้  
เกิดขึ้นแล้วถ้าเรารู้ว่าเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ คิดว่า  
เป็นสุขอยู่ ก็หนีออกจากโลกไม่ได้ ดับโลกไม่ได้ สืบต่อโลก  
นี้ไปก็ทุกข์อีก เกิดอีกก็ทุกข์อีก เกิดอีกก็ทุกข์อีก เรียกว่า  
ไม่อิม ไม่หน่าย ไม่เบื่อกับทุกข์สักที เวลาทุกข์ครอบงำใจก็  
บ่นออกมาอยู่ในโลกนี้ เคยเห็นบ่นกันอยู่นะ เจอหน้ากันก็  
เอาเรื่องทุกข์นั้นแหละมาพูดกัน อาตมาก็เอาตัวทุกข์มาพูด  
ปวดแข็ง ปวดชา โรคตับ โรคไต ตัวทุกข์ทั้งนั้น ไม่เป็นที่  
น่ายึดถือไว้

เอาหละ เทศน์เอาพอเหมาะพอควร เทศน์เยอะมัน  
ก็เยอะ พอสมควรแก่เวลา