

ใบความรู้ที่ ๑

เทศนา เรื่อง ความสงบโดยธรรมชาติ

ปีนี้あたมาก็ไปปฏิบัติธรรมในงานอาจารย์บูชาของหลวงปู่ชาปีนี้ก็ครบรอบ ๑๗ ปีแล้ว (๒๕๕๒) ที่หลวงปู่ได้ละสังขาร ท่านได้ละสังขารไปตอนนั้นท่านอายุประมาณ ๗๔ ปี (๑๖ ม.ค. ๒๕๓๕) แม้แต่ท่านได้ละจากโลกนี้ไปแล้ว แต่คุณงามความดีที่ท่านประกาศไว้ให้แก่มหาชนทั้งหลายก็ยังอยู่เหมือนเดิม ข้อประพจน์ปฏิบัติที่ทำให้พวกเราประทับใจกับความสุขที่แท้จริงของชีวิตก็ยังอยู่เหมือนเดิมท่านไม่ได้เอาไปด้วยเพราะธรรมะที่ท่านรู้เห็นก็ยังอยู่ในโลกนี้เหมือนเดิม เมื่อรู้อย่างนี้ก็ต้องพยายามแสวงหาสิ่งที่ท่านรู้ สิ่งที่ท่านเห็นว่าท่านรู้เห็นอะไร? ท่านรู้เห็นความเป็นจริง ภายในวัดหนองป่าพงก็จะมีสุภาชิตคำสอนสั้นๆ ของหลวงปู่ติดไว้ตามต้นไม้ (ต้นไม้พูดได้) เมื่อได้ไปอ่านก็ไม่เบื่อเพราะพอใจในคำสั่งสอน ท่านบอกว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะไม่พังทลายทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจก็ตาม (สังขารและมีสังขาร) ล้วนแล้วจะต้องพังทลายไปหมด เรามาดูเมืองที่เจริญสมัยพุทธกาลไม่ว่าจะเป็นเมืองสาวัตถี เมืองโกสัมพดี เมืองราชคฤห์ เขาคิชฌกูฏ เมืองเหล่านี้แต่ก่อนยิ่งใหญ่มากมีประชากรอยู่มากมาย แต่ตอนนี้ก็เป็นป่าเป็นเขาไปหมดหรือว่าเมืองที่สร้างเสร็จใหม่ๆ ก็ร่างที่เราไปดูไปเห็นกันเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เตือนใจเรา แม้แต่เมืองไทยเองก็เหมือนกันใครเคยไปสุโขทัยไปดูเมืองโบราณเป็นเมืองที่ยิ่งใหญ่มาก ผังเมืองใหญ่มากเจริญในสมัยก่อน ตอนนี้ก็เหลือแต่อิฐหินดินทรายกองไว้ บูรณะไว้ให้เราไปดูหลักความเป็นจริงที่ว่าจิตใจของเรา มีความวุ่นวายไม่มีความสงบตอนนี้ เมื่อมันมีความวุ่นวายความสงบย่อมมีจิตใจที่สงบย่อมมียอมเกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดนั้นให้พบ ถ้าเราแสวงหาวิธีทำ ความสงบไม่พบมันก็ไม่สงบเราอยากจะทำให้มันสงบ มันก็ไม่สงบเพราะความอยากนั้นไม่สามารถที่จะสร้างความสงบได้ เราต้องหมดความทะยานอยาก จิตใจของเราถึงจะสงบลง โดยการที่เราต้องเห็นโทษของความทะยานอยาก เห็นโทษของความยินดีทำให้เกิดความโลภให้ต้องการสิ่งเหล่านั้นให้มาก ๆ ขึ้น ความยินดีร้ายที่ทำให้เกิดความขัดเคืองใจ ความโกรธ เราก็พยายามผลักไสสิ่งเหล่านั้นอีก การที่เราไม่เข้าใจความยินดีร้ายเรียกว่า ความหลงที่เรายึดหมายมันเป็นเราเป็นเขาอย่างจริงจัง ถ้าเป็นเราเป็นของๆ เรา ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เกิดกับเรามาเยอะ ความยินดีร้ายก็เกิดกับเรามาก มันเกิดแล้วมันก็ดับ เมื่อมีเหตุปัจจัยให้มันเกิดมันก็เกิด เมื่อมีเหตุปัจจัยที่มันจะดับมันก็ดับ อยู่ที่เหตุอยู่ที่ปัจจัยอยู่ที่การกระทำ (กรรม) ของเราแต่ละอย่างในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ ถ้าเรากระทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเราไม่ต้องไปแสวงหาความสงบนี้หรอก ไม่ต้องแสวงหาปัญญาหรอก ความสงบมันเกิดเลย ปัญญามันเกิดเลย มันเกิดที่ใจของเรานี้แหละไม่ได้เกิดที่ตี้นฟ้าอากาศเราจะมีผลลิตมีความรอบรู้ในความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเราชัด สามารถที่จะวางความทุกข์ในจิตใจของเราได้ ทุกวันนี้ชีวิตของเรานี้หาความสุขในจิตใจได้น้อยมีความสุขทุกข์บีบคั้นจิตใจมวนมนุษย์นี้มาก ยิ่งโลกนี้เจริญด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์มากเท่าไรมนุษย์ก็จะเร่าร้อนมากเท่านั้นเพิ่มขึ้นตามปริมาณของสิ่งเหล่านั้นเพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมชาติ” ธรรมชาติมองไปแล้วไม่เร่าร้อน เราดูซิเมื่อเรามองต้นไม้ มองป่าไม้ มองภูเขา มองน้ำตก มองทะเล มองอะไรที่เป็นธรรมชาตินี้จิตใจของเราสบาย (หรืออยู่กับธรรมชาติ) แต่เมื่อใดที่เรามองที่มันปรุงแต่งเราจะเกิดความชอบ - ไม่ชอบด้วยอุปาทาน (อยากไปครอบครอง)

แต่ธรรมชาติถึงเราไปชอบก็ไม่มีอุปาทานอยากไปครอบครองพระจันทร์ ภูเขา แม่น้ำใหญ่ๆ ทะเล ไม่ได้ มัน
เป็นของโลกนี้เป็นของกลาง จิตใจเราเลยสบาย แต่ถ้าเรามองแล้วเราต้องการครอบครองสิ่งเหล่านั้น (มีความ
ทะยานอยาก มีอุปาทาน) หรือว่าเรามองไปเราได้ยินเสียงมีความไม่ชอบสิ่งเหล่านั้นมันจะเกิดความรู้สึกแล้ว
ความรู้สึกเหล่านี้แหละที่พระพุทธองค์สอนให้เราเรียนรู้ความรู้สึกของเราเองนี้แหละ (การไปเรียนรู้ความรู้สึก
ของผู้อื่นเป็นความเห็นที่ผิด) ที่มันสร้างความสุข สร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายมาตลอดชีวิตเรานี้แหละให้
มาเรียนรู้เรื่องนี้ เมื่อเราเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ได้เราก็จะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเราได้ หลวงปู่ชาท่าน
เคยบอกแล้วว่าปัญหาทุกปัญหามีเฉลย อันนี้ของจริง (ของทุกอย่างเป็นของคู่กัน) ตัณหาอุปาทาน (ตัณหาคือ
ความทะยานอยาก อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น) นี้แหละเป็นตัวต้นเหตุของปัญหาของมวลมนุษย์ทั้งหลาย
ที่ทำให้มนุษย์ทั้งหลายเกิดความทุกข์ เกิดความเร่าร้อน เกิดความกระวนกระวาย ในการประพฤติปฏิบัติธรรม
ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน (ละความโลภ ละความตระหนี่ ละความเห็นแก่ตัว) การรักษาศีล (ควบคุมกาย วาจา
ใจให้เป็นปกติ) การภาวนา (ทำให้จิตใจของเราสงบ บ่อเกิดแห่งปัญญาทั้งหลาย) ล้วนแต่เป็นเหตุเป็นปัจจัย
ที่เราจะต้องทำให้เกิดมีเกิดเป็นขึ้นทั้งนั้น ถ้าเราเห็นว่าเป็นประโยชน์ว่าการทำอย่างนี้มีประโยชน์มหาศาลแล้ว
มนุษย์ทุกคนต้องแสวงหาแน่นอนแต่ทุกวันนี้เราไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิต เรานึกว่าเรามี
เงินทองเยอะแยะเราก็ใช้จ่ายแสวงหาซื้อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ แล้วเราจะมีความสุข
เหล่านี้พระพุทธองค์บอกว่า “ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ เป็นกามสุข สุขชนิดหนึ่ง
แต่มันไม่ถาวร” เพราะว่าเป็นความสุขแบบโลก เราต้องดิ้นรนแสวงหาทรัพย์มาก่อน ช่วงที่เราดิ้นรนแสวงหานี้
มันทุกข์ มันต้องอดทนต่อสூญญ์ตลอดเวลา เมื่อเราได้ทรัพย์มาแล้ว เราก็นำมาใช้จ่ายใช้สอยในสิ่งที่เรา
ปรารถนา เราก็แสวงหาทรัพย์อีกแล้วก็ใช้จ่ายใช้สอยไปอีก มันก็วนไปวนมาไปเรื่อยๆ เป็นการแสวงหาที่ไม่จบ
(มันไม่เกิดความสุขสงบในใจ) แต่ถ้าบุคคลใดมีสติมีปัญญาดำเนินการระลึกอยู่ที่ใจของเราไว้ รู้ว่าใจของเราเป็น
อย่างไร? ใจของเราสุข-ทุกข์ ยินดี-ยินร้าย พอใจ-ไม่พอใจ อะไรก็ตามเถอะที่ทำให้ใจของเราเสียความสมดุล
จิตใจของเราก็ไม่สงบแล้ว จิตใจของเราเกิดความเร่าร้อนแล้ว แต่เมื่อเรามาพิจารณาความเป็นจริงของ
จิตใจของเรา (ถ้าเราต้องการแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระที่สุดพระพุทธเจ้าบอกให้แสวงหาตัวเราเอง) ให้เรามา
แสวงหาจิตใจเราเองให้มีความฉลาดให้ได้โดยการตั้งสติระลึกไว้ในคำบริกรรมภาวนาไว้ พิจารณาธรรมไว้
โดยเฉพาะการพิจารณาเรามีความแก่ความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตาย
เป็นธรรมดา เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ทุกอย่างไปไปตามกฎของการกระทำ (กรรม)
ที่เราได้ยินกันมานับไม่ได้นี้แหละ (หรือเราคิดว่าเรารู้แล้วนี่) ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงแล้วเราจะไม่ทุกข์

เราต้องวางได้ ไร้อภัยใช้เจ็บเกิดขึ้นเราต้องปล่อยต้องวางรู้รักษาไปตามเหตุตามเหตุการณ์ให้เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อะไรจะเกิดขึ้นเราก็รู้เราก็วางไว้ให้มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราทำตัวของเรานี้ให้สมบูรณ์ที่สุด เราทำกาย วาจา ใจของเราให้สมบูรณ์ที่สุดแล้วจิตใจของเราก็ยิ่งจะสงบ ทำอย่างไร ? เอากาย วาจา ใจนี้ทำกับอะไร? ทำกับสิ่งที่มันผ่านเข้ามาทางหู จมูก ลิ้น กาย แล้วส่งไปที่ใจ (ก็คือทำกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ) เพราะว่าทุกวันเราอยู่กับสิ่งเหล่านี้เมื่อเราอยู่กับสิ่งเหล่านี้เราก็ต้องมาเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ว่าสิ่งเหล่านี้สร้างความสุข-ความทุกข์ สิ่งเหล่านี้ก็ต้องสร้างความสงบด้วย (ถ้าเราฉลาด) ถ้าเราไม่ฉลาดมันก็สร้างแค่ความสุข-ความทุกข์ เพราะความสงบจะอยู่เหนือความสุข-ความทุกข์ จะทำอะไรก็ตามให้เรามีสติรักษาจิตใจของเราไว้ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจของเราให้มันล่องลอยให้เราทำไปเรื่อยๆ ถ้าเรารู้วิธีที่จะรักษาจิตใจของเรานี้ให้มีสติผลจากการภาวนาก็จะเกิดขึ้น (เราทำถูกวิธี) แต่ถ้าเราไม่รู้ว่าการที่เรารักษาสตินี้จะรักษาอย่างไร? จะทำให้เกิดมีเกิดเป็นได้อย่างไร? ผลจากการภาวนาก็ไม่เกิด (เราทำไม่ถูกวิธี) เราก็มารู้ว่าเราทำมานานแล้วเราทำมาเยอะแล้ว ทำไมมันไม่ได้ผลทั้งนี้เพราะว่าเรายังทำไม่ถูกวิธี ถ้าเราทำถูกวิธีแล้วเราต้องได้ผล เรื่อยล้าลิมว่า เพราะการขาดสติมันมีการที่ตั้งสติได้ก็ต้องมี เช่นกันเมื่อความโลภ ความโกรธ ความหลงมีความที่หมดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ย่อมมีได้เช่นกัน โยมคิดดูซิถ้าเราหมดจากความโลภ หมดจากความโกรธ หมดจากความหลงเราจะสบายไหม? ลองเปรียบเทียบง่ายๆ โยมพิจารณาดูระหว่างที่เรามีความโลภก็ตาม (มีความทะยานอยากไม่มีที่สิ้นสุด) มีความโกรธก็ตาม (ร้อนใจไปหมด) หรือมีความหลงก็ตาม เปรียบกับการที่เราไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง (ลองทำดูชั่วคราว)

ใน ๒ อย่างนี้อันไหนมีความสุขกว่ากัน? เราก็ตอบได้ว่าเมื่อเราไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลงมีความสุขกว่า (หลังลองทำดูแล้ว) เราต้องพิจารณาพิจารณา ก่อน ให้เราวางนะ เมื่อเราตายเราก็ต้องทิ้งไว้เหมือนกัน ต้องวางเหมือนกันนะ (มันบังคับให้เราวางหละ) เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วเราก็ต้องฉลาดแล้ว เราก็ต้องแสวงหาที่พึ่งที่พิงให้กับจิตใจของเราเองแล้วไม่ปล่อยจิตปล่อยใจให้ล่องลอยเปล่าๆ ประโยชน์เหมือนในอดีตที่ผ่านมาแล้ว แต่ถ้าชีวิตของเรานี้มีธรรมมีความถูกต้องทั้งทางกาย วาจา ใจของเราแล้วจิตใจของเราที่สงบ ความสงบไม่ใช่ที่เราไม่คิดปรุงแต่งนะมันก็คิดปรุงแต่งเหมือนเดิมแต่เราฉลาดขึ้น เรารู้เร็วขึ้น วางได้มากขึ้นเหมือนคนเงียบ ใครว่าความเงียบไม่มีเสียงอะไรเลยคือความสงบอันนี้ไม่ใช่ (คิดผิด) เพราะว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรานี้ทำงานอยู่ตลอดเวลาสิ่งเหล่านี้ก็ต้องกระทบอยู่ เช่นหูของเรานี้ถึงแม้จะไม่ได้ยินเสียงพูด ร้องอยู่แต่ก็ยังได้ยินเสียงของธรรมชาติ (เสียงแมลงต่างๆ เสียงลม) เหมือนกับตอนนั้นนอกจากเสียงอาตมาปรารภธรรมก็มีเสียงธรรมชาติ มีเสียงสัตว์ร้องไปเล็กๆ น้อยๆ เป็นต้น อันนี้คือความสงบโดยธรรมชาติ ถ้าจิตใจของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ เข้าใจรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ จริง เข้าใจธรรมชาติชัดจริงๆ ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับ

เราจะไปหมายมั่นว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นตัวเป็นตนไม่ได้เลย มันเป็นไปตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ท่องไว้ มีสติท่องไว้ บริกรรมไว้ เวลาที่มีความโลภก็ท่องมันไว้ ไม่แค้น ไม่เที่ยง ความโลภนี้ไม่ดี (มีสติ) เมื่อมีความโกรธ ก็รู้ว่าความโกรธนี้ไม่ดีนะ เราอ่อนไม่ตีมีความทุกข์ พิจารณามีสติ

ถ้าเรามีสติเราก็แก้ได้ ปัญญาก็เกิดขึ้น แต่ถ้าสติของเราไม่ตั้งมั่นปัญญาก็ไม่เกิด ยิ่งทุกวันนี้การทำลายสติก็มีมากขึ้นทำให้เราเพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ อารมณ์นี้แหละที่ทำให้เราเพลิน (เวลาก็เร็ว ๒ ๓ ๔ ชั่วโมงหมดไปเร็วมาก) ส่วนที่เป็นความทุกข์นี้มนุษย์ไม่ต้องการเลย (มันทุกข์ มันนาน) แต่ทำไมได้ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กันถ้าเราจะออกจากสุข-ทุกข์ได้เราก็ต้องมีปัญญามีสติมีความฉลาดถึงจะออกจากสิ่งเหล่านั้นได้ จิตก็จะสงบ ความสงบนี้แหละเอามาพิจารณาพิจารณาตามความเป็นจริงให้จิตใจเรายอมรับให้เราพิจารณาพิจารณาว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร? มันเสื่อมสิ้นอย่างไร? มันจะแตกสลายอย่างไร? พิจารณาไปพิจารณาธรรมบ่อยๆ พิจารณาให้มันยอมรับความเป็นจริงเลยแล้วเราก็จะสบาย เราจะทำหน้าที่การงานก็สบาย เราจะอยู่ในโลกนี้ก็สบายเพราะเราเข้าใจชีวิตแล้วว่าสุดท้ายของชีวิต ก็คือต้องแตกสลาย ก่อนจะแตกสลายก็มีคุณงามความดีและความไม่ดีเท่านั้นที่จะติดตามเราไปในภพหน้า สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “บุคคลใดทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม บุคคลจะได้รับผลเป็นทายาทแห่งกรรมนั้นๆ” เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้วพวกเราก็พยายามสร้างความดีกันดีกว่าเพราะเป็นเหตุแห่งความสุข ความไม่ดีก็อย่าไปทำมันเพราะเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เราก็ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาของเราไปใครจะว่าอย่างไรก็ตามเราต้องมีความมั่น มีความเชื่อ มีความศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราดูสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้นท่านไม่เคยสอนให้เราไปเบียดเบียนใครเลย ธรรมแต่ละบทแต่ละตอน แต่ละสุภาสิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนล้วนแล้วแต่สอนให้เราละความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่านั้น สอนให้เราชนะใจตัวเองสอนให้เราทำลายความเห็นที่ผิดเท่านั้น เมื่อเรารู้แบบนี้พวกเราก็ต้องพยายามแล้วทั้งชีวิตของเราที่จะสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาให้เกิดขึ้นให้ได้ อันนี้แหละจะทำให้เราประสบความสำเร็จในภพนี้และภพหน้าแน่นอน บัดนี้ อาตมาเห็นว่าการบรรยายธรรมก็สมควรแก่เวลาของยุคนี้ด้วยประการฉะนี้ ต่อไปตั้งใจถวายสังฆทานต่อไป

ที่มา <http://www.watkaophaengma.com/articles/338103/ความสงบโดยธรรมชาติ.html>

กิจกรรมที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนอ่านเทศนา เรื่อง ความสงบโดยธรรมชาติแล้วตอบคำถามและวิเคราะห์เรื่องที่อ่าน
ได้ถูกต้องและมีเหตุผล (๑๐ คะแนน)

๑. ต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์คืออะไร

ตอบ

๒. ความสุขแบบโลก จัดเป็นความสุขอย่างไร

ตอบ

๓. การแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระที่สุด เป็นการแสวงหาแบบไหน

ตอบ

๔. การแสวงหาตาเราเอง เป็นการแสวงหาสิ่งใด

ตอบ

๕. ทำไมจึงต้องมีการแสวงหาตัวเราเอง

ตอบ

๖. ความสุขกับความทุกข์ เป็นของคู่กัน เมื่อต้องการออกจากความสุข-ความทุกข์
ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ

๗. เมื่อชีวิตมีธรรมมีความถูกต้องทั้งกาย วาจา ใจแล้ว จิตใจของเราจะเกิดผลอย่างไร

ตอบ

๘. ในการระลึกถึงในบริกรรมภาวนา ต้องพิจารณาธรรมไว้ ได้แก่

ตอบ

๙. ความสงบโดยธรรมชาติ คืออะไร

ตอบ

๑๐. การสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น เพื่อให้ชีวิตของเราประสบความสุข ต้องทำอะไร

ตอบ