

กำลังใจ ๑๖

(จตุรธรรมนำใจ ๑)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน

ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด

โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๒๖ ภาวนา	3
๒๒๗ หัวใจของคำสอน	40
๒๒๘ ไม่มีอะไรเป็นของเรา	55

กัณฑ์ที่ ๒๒๖

ภาวนา

๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๘

ภาวนาคือการชำระการปฏิบัติจิตใจ ส่วนใหญ่เราจะดูแลแต่กายกับวาจา ซึ่งเป็นเรื่องของศีล คือการดูแลรักษากายกับวาจาให้เป็นปกติ แต่การกระทำของใจต้องอาศัยการบำเพ็ญภาวนา เป็นเครื่องควบคุมดูแลบังคับ ถ้าไม่มีการภาวนาแล้ว จะไม่สามารถควบคุมบังคับจิตใจได้เลย จิตใจก็เป็นเหมือนลิงตัวหนึ่ง เรารู้ว่าลิงมันเป็นอย่างไร จะให้มันอยู่เฉยๆ มันจะไม่ยอมอย่างแน่นอน แต่ถ้าใช้เชือกผูกมันไว้กับเสาหลักต้นหนึ่ง มันก็จะไปเพ่นพ่านไม่ได้ ในเบื้องต้นมันก็จะดิ้นจะสู้ ถ้าเชือกไม่แข็งแรงพอ มันกระตุกแรงๆ เชือกก็ขาดได้ มันก็ไปเพ่นพ่านได้ จิตใจของเราก็เหมือนกับลิง ถ้าไม่ได้บำเพ็ญภาวนา ก็จะคิดไปเรื่อยเรื่อย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป จะคิดไปเรื่อยๆ มีเรื่องอะไรมาให้คิดก็คิดไป คิดไปๆ ก็เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา มีสุขบ้างทุกข์บ้าง เวลาสุขก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่เวลาทุกข์มันแสนทรมานใจ แล้วก็ไม่รู้จักวิธีหยุดมันด้วย

แต่ถ้าได้บำเพ็ญจิตตภาวนาจนประสบความสำเร็จ ก็จะสามารถควบคุมบังคับอารมณ์ต่างๆได้ ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็ต้องพยายามทำต่อไป เพราะไม่มีอะไรที่จะให้คุณให้ประโยชน์เท่ากับการบำเพ็ญจิตตภาวนา เวลาภาวนาเป็นแล้ว จะควบคุมจิตใจได้ ควบคุมอารมณ์ได้ อารมณ์นี้แหละเป็นตัวสร้างความทุกข์ทรมานให้กับเรามากที่สุดก็ว่าได้ ถ้าควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะสามารถกำจัดความทุกข์ได้ ก็จะไม่มียะไรมารบกวนจิตใจอีกต่อไป การบำเพ็ญจิตตภาวนาจึงเป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาเจอพระพุทธศาสนา เพราะเป็นสองส่วนที่ตอบรับกันได้ดี เกิดมาเป็นมนุษย์แต่ไม่มีพระพุทธศาสนา ก็ไม่สามารถทำอะไรได้มาก เพราะไม่มีผู้คอยชี้แนะแนวบอกทางเดินบอกทางปฏิบัติ ต้องเป็นคนฉลาดจริงๆ ที่จะสามารถค้นคว้าหาได้ด้วยตนเอง เช่น พระพุทธเจ้าเป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงประสูติในสมัยที่ไม่มีพระพุทธศาสนา จึงต้องค้นคว้าศึกษาปฏิบัติด้วยตนเอง จนได้พบทางอันประเสริฐ ทางที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากความดิ้นรนของจิตใจ ที่เรียกว่า**ตัณหา** คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ที่ผลักดันสัตว์โลกให้ไปเกิดแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติ จนเห็นเหตุของทุกข์แล้วว่าเป็น**ตัณหา** เห็นเหตุของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือ**ตัณหา**ทั้ง ๓ แล้ว ก็ทรงบำเพ็ญจิตตภาวนา นั่งอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖ บำเพ็ญ**สมถภาวนา** ในเบื้องต้นทำจิตใจให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็พิจารณาคุณสมบัติต่างๆ ที่จิตใจเข้าไปเกี่ยวข้อง จนเห็นว่า**เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ว่าจะ**เป็น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์**ต่าง ที่มาสัมผัสกับใจ ล้วน**เป็นทุกข์**ทั้งสิ้น ถ้าไปยึดไปติด ไปยินดี ล้วน**เป็นอนิจจัง**ทั้งสิ้น มีการเกิดดับเกิดดับเป็นธรรมดา ล้วน**เป็นอนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้

มีทางเดียวเท่านั้นคือ ต้องรู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง จะเป็นอย่างไรก็เพียงแต่รู้ไว้ รู้ด้วยสติ กำหนดรู้เท่านั้น สิ่งต่างๆก็จะระงับดับไปเอง การที่เราไม่รู้ จึงทำให้เราพยายามไปปรุงไปแต่งไปแก้ ยิ่งไปปรุงไปแต่งไปแก้ ก็ยิ่งทำงานหนักขึ้น ยิ่งสร้างความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้น เมื่อรู้หลักธรรมความจริงแล้วว่า เป็นอย่างไร ก็ยอมรับความจริง ปล่อยไปตามความเป็นจริง ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเรา จะดีจะชั่วจะสุขจะทุกข์อย่างไร ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา เพราะเขาเป็นธรรมชาติ เหมือนกับมีดกับแจ็ก เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น จะบังคับให้เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เพราะถ้าไปบังคับแล้ว ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่สามารถทำไปตามความต้องการของเราได้

นี่คือหลักของ**วิปัสสนา** การทำความเข้าใจกับสภาวธรรมทั้งหลาย ที่จิตใจไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น**รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์** ที่เราต้องสัมผัสอยู่เสมอ ผ่านทาง**ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ** ถ้ามีสติมีปัญญาคอยเฝ้าดูปฏิบัติการของจิตใจ ว่ามีอะไรกับเขาหรือไม่ ถ้าไปยินดีก็ผิด ถ้าไปยินร้ายก็ผิด เพราะเมื่อเกิดความยินดีก็เกิดความผูกพัน อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ แต่เขาอยู่ไม่นาน อยู่แค่ประเดี๋ยวประด๋าว แล้วเดี๋ยวก็จากไป เด็วยก็มาใหม่ อีก เช่นเดียวกับสิ่งที่เราไม่ชอบ มีความยินร้ายกับเขา เด็วยเขาก็ไป

เดี๋ยวเขาก็มาอีก ถ้าอยากให้ไป ขณะที่เขายังไม่ได้ไป ก็จะรุ่มรวยใจ เป็นความทุกข์ ถ้าเพียงสักแต่รู้ว่า รู้ว่าเขาเป็นอย่างนี้แหละ ดีก็รู้ว่าดี ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยว ให้รู้ด้วยปัญญา รู้ทันว่าเขาเป็นอย่างนั้น แล้วอย่าไปอยาก เพราะความอยากคือ**ตัณหา** อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น เพราะเมื่ออยากแล้วไม่ได้เป็นไปตามความอยาก ก็จะทุกข์ ถ้ายอมรับสภาพว่าเขาเป็นอย่างนี้แหละ รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ได้ไปหวังอะไร ก็จะไม่เป็นทุกข์ นี่คือการบำเพ็ญจิตตภาวนาด้วยวิปัสสนา

แต่ก่อนจะพิจารณาให้จิตใจเป็นกลางได้ ปล่อยวางได้ ต้องอาศัยการบำเพ็ญ**สมถภาวนา** ก่อน เรื่องกรรมนี้ เราก็ได้ยินได้ฟังมาตลอด เราก็รู้ว่าไม่ควรไปอยากกับสิ่งต่างๆ แต่ใจยังไม่เคยเข้าสู่ความ**สงบ** สู่ความเป็น**อุเบกขา** เป็น**เอกัคคตารมณ์** รวมลงเป็นหนึ่ง จึงหยุดใจไม่ได้ พอเห็นอะไรปั๊บก็จะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที เห็นอะไรที่ชอบก็เกิดความยินดีอยากได้ทันที เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็อยากจะวิ่งหนีทันที เป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ในเบื้องต้นจึงต้องพยายามทำจิตให้รวมลงเป็น**สมาธิ** ให้ได้เสียก่อน ให้เป็น**เอกัคคตารมณ์** จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เหลือสักแต่ตัวรู้เท่านั้น การทำจิตให้รวมลงเป็นหนึ่งได้ ก็ต้องอาศัย**สติ**เป็นเครื่องมือ สติจะคอยประคับประคอง คอยดึงจิตไม่ให้ไปเพ่นพ่าน ไปตามความคิดต่างๆ ถ้าจิตเป็นลิง สติก็เป็นเชือก ส่วน**กรรมฐาน**คืออารมณ์ที่ใช้ภาวนา ก็เป็นต้นไม้ เป็นเสาต้นใหญ่ๆ

ถ้าจะใช้การบริการมพุทฺโธๆ ก็ต้องมีสติระลึกอยู่กับการบริการมพุทฺโธ ไม่ปล่อยให้จิตเล็ดลอดไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีการกระทำทั้ง ๒ อย่าง จิตก็จะไม่รวมลงเป็นหนึ่ง จะไม่สงบ แต่ถ้ามีสติระลึกอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังบริการมพุทฺโธๆอยู่หรือไม่ ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้จะผลอ จะพุทฺโธๆไปแล้วก็คิดไปด้วย จะมารู้สึกตัวอีกทีก็เอ๊ะ! ไม่ได้อยู่กับพุทฺโธๆแล้ว มัวคิดแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ แต่ถ้ามีสติอยู่จะรู้สึกอยู่ทุกขณะเลยว่า กำลังบริการมพุทฺโธๆอยู่หรือไม่ สิ่งที่สำคัญในเบื้องต้น ที่ต้องฝึกต้องสร้างให้มากขึ้นมาได้ ก็คือการมีสติ การระลึก รู้ อยู่กับ**ปัจจุบัน** รู้ อยู่กับการกระทำของกายวาจาใจ การฝึกสติสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ **เดิน ยืน นั่ง นอน** อยู่ที่ไหนเวลาใดก็สามารถทำได้ แต่ในเบื้องต้นควรหาสถานที่ที่สงบสงัดวิเวก ที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ เรื่องราวต่างๆ

การฝึกสติจะง่ายกว่า เพราะจะไม่มีอะไรมาดึงจิตใจให้ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะจะทำให้เผลอสติไป จิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน

ถ้าสามารถหาสถานที่สงบสงัดวิเวก ตามวัดป่าวัดเขาได้ หรือสถานที่ที่สามารถอยู่ตามลำพังได้ มีความสงบสงัดวิเวก ก็จะช่วยการเจริญสติได้มาก เพราะจะได้ตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย เวลาตื่นขึ้นมาสิ่งแรกที่ทำคือลืมตาขึ้นมา แล้วก็ดูว่าตอนนี้เวลาเท่าไร อยู่ที่ไหน ก็ควรตั้งสติเลยตั้งแต่ตอนนั้น กำลังจะลุกขึ้น ก็รู้ว่ากำลังจะลุกขึ้น เมื่อลุกขึ้นก็รู้ว่าได้ลุกขึ้นแล้ว ดูการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกๆขณะ อย่าให้ฉลาดไปจากสายตาของสติ ที่เปรียบเหมือนผู้คุมนักโทษ ส่วนร่างกายก็เปรียบเหมือนนักโทษ ร่างกายจะไปไหนสติจะต้องติดตามไปด้วย อย่าไปคิดเรื่องราวต่างๆที่ไกลตัว ยกเว้นเวลาที่มีความจำเป็นที่จะต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เช่นวันนี้จะต้องไปทำอะไร ก็หยุดเคลื่อนไหวก่อน อย่าเพิ่งไปทำอะไร นั่งคิดหรือยืนคิดให้พอก่อน เมื่อคิดวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว รู้แล้วว่าวันนี้จะต้องไปทำอะไรบ้างก็หยุดคิด แล้วหันมาดูการเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป จะอาบน้ำ แต่งตัว จะทำอะไร ก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ จะรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ขับรถไปทำงาน เดินไปทำงาน ขณะที่ทำงานอยู่ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆไปตลอด

นี่คือการฝึกจิตใจให้มีสติ ให้รู้อยู่ในปัจจุบัน **ที่นี้เดี๋ยวนี้** อย่าส่งจิตไปคิดถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว เช่นเมื่อสักครู่นี้ไปไหนมา ไปคุยกับใคร คุยเรื่องอะไร ถ้าไม่จำเป็นจริงๆก็อย่าไปคิด ถ้าจำเป็นก็ให้มีสติอยู่กับความคิดนั้น ให้รู้ที่กำลังคิดเรื่องนั้นอยู่ อย่าไปทำ ๒ อย่างพร้อมๆกัน เช่นทำงานไป แล้วก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ควบคู่ไปด้วย สิ่งที่ต้องการทำก็คือ **ฝึกจิตให้เป็นหนึ่ง**นั่นเอง เวลาทำอะไรก็ให้อยู่กับงานนั้นงานเดียว ถ้าฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว เมื่อถึงเวลานั่งทำสมาธิภาวนา จิตก็จะไม่ค่อยเพ่งพ่านไปที่อื่น เพราะมีสติคอยคุมอยู่ กำหนดให้อยู่กับพุทโธๆก็จะอยู่ ถ้าอยากจะสวดมนต์ในเบื้องต้นก่อน ก็สวดไป ให้มีสติอยู่กับการสวด เพราะบางทีจิตยังมีความฟุ้งซ่านอยู่ นั่งเฉยๆกำหนดพุทโธๆอย่างเดียวจะรู้สึกว่ายาก ก็ลองสวดมนต์ไปพลางๆก่อน สวดไปภายในใจก็ได้ถ้าอยู่คนเดียวไม่ต้องออกเสียง นั่งขัดสมาธิไป แล้วก็สวดมนต์ไป จะสวดมากสวดน้อยก็สวดไป

ถ้าจิตเกาะอยู่กับการสวดมนต์ ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ได้สักกระยะหนึ่งแล้ว จิตจะรู้สึกสบาย จะเริ่มสงบ ถึงตอนนี้จะเปลี่ยนมาบริกรรมพุทโธๆต่อไปก็ได้ ถ้านั่งไปนานๆ แล้วเกิดมีทุกข์เวทนาปรากฏขึ้นมา ก็อย่าไปสนใจ เพราะถ้าไปสนใจแล้วจะเสียสมาธิ จะอยากลุกจากการนั่งสมาธิ เพราะโดยปกติจิตจะไม่ชอบทุกข์เวทนานั่นเอง เมื่อมีทุกข์เวทนาแล้ว ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำอะไรขึ้น เป็น**วิภวตัณหา** ทำให้เกิดทุกข์ขั้นที่สองตามมาคือทุกข์ใจ ทุกข์กายคือทุกข์ที่เกิดจากการนั่งนานๆ แล้วก็มีอาการเจ็บปวดตามส่วนต่างๆ แต่ทุกข์ขั้นที่สองนี้จะรุนแรงกว่าทุกข์กาย เป็นทุกข์ใจ ถ้าเผลอสติไม่ภาวนา ทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นจนทนนั่งอยู่ต่อไปไม่ได้

ถ้าไม่ไปสนใจกับทุกข์กาย พยายามภาวนาต่อไป ถ้าบริกรรมพุทโธ ก็บริกรรมให้ถี่ขึ้น อย่าเปิดโอกาสให้จิตไปคิดถึงความเจ็บของร่างกาย บริกรรมให้ถี่ขึ้นๆไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงสู่ความสงบได้ ก่อนที่จิตจะสงบได้มันจะต้องผ่านทุกข์เวทนาไปก่อนเสมอ เวลาเจอทุกข์เวทนาแล้วยอมแพ้ ก็จะไม่ไปถึงไหน ภาวนาไปกี่ครั้งก็จะมาติดอยู่กับทุกข์เวทนา ก็จะไม่สามารถผ่านไปไม่ได้ ถ้าเป็นนักเรียนพอถึงเวลาสอบที่ไรก็สอบตกทุกที ไม่สามารถผ่านไปไม่ได้ แต่ถ้ามีความมุมทะลุจุดตัน มีความกล้าหาญ มีความอดทน ไม่กลัวความเจ็บปวด ถือว่าร่างกายก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็ต้องเจ็บต้องปวดบ้าง ลักวันหนึ่งร่างกายนี้ก็ต้องถูกเอาไปเผาไฟทิ้งอยู่ดี เพียงแต่นั่งเฉยๆแค่นี้ ถ้าจะเจ็บก็เจ็บไป ยังไม่ตายจะไปกังวลทำไม คิดอย่างนี้แล้วก็ไม่กลัวความเจ็บ จะได้ภาวนาต่อไป

ถ้าบริกรรมก็บริกรรมให้ถี่เข้าๆไปเรื่อยๆ อย่าไปคาดไปคิดว่าจะสงบไหม จะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ไหม มีหน้าที่บริกรรมก็บริกรรมไป พุทโธๆก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ ผลจะเป็นอย่างไรก็รู้อเอง ถ้าผ่านจุดนี้ไปได้ จิตก็จะรวมลงได้ใน ๒ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. จิตรวมลงพร้อมกับการหายไปของร่างกายกับทุกข์เวทนา เหลือ**สักแต่ว่ารู้**อยู่อย่างเดียว มีความมหัศจรรย์ใจปรากฏขึ้นมา มีความรู้ว่า จิตที่กวัดแกว่งทวนทวนเมื่อสักครู่นี้ ได้สงบตัวลงแล้ว ความทุกข์ความเจ็บปวดของร่างกายที่มีอยู่ก็หายไปหมด แม้แต่ร่างกายก็ไม่ได้อยู่ในความรู้สึกของจิต มีแต่ความรู้ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้อยู่เท่านั้น ๒. จิตไม่รวมเป็นหนึ่งแต่สงบตัวลง ไม่ว่าวุ่นวุ่นมัวกับความทุกข์ความเจ็บปวดของร่างกายที่ยังมีอยู่ ยัง

รู้ อยู่ แต่ไม่มีปฏิกิริยากับความเจ็บปวดนั้นๆ ต่างฝ่ายต่างอยู่ จิตก็อยู่ในความสงบของจิต หนึ่งเฉยอยู่ ความเจ็บปวดถึงแม้จะมีอยู่ ก็ไม่รุนแรงเหมือนตอนที่จิตปั่นป่วน พยายามที่จะต่อสู้ พยายามที่จะหนีจากความเจ็บปวดนั้นไป เมื่อจิตไม่ต่อสู้ หนี จิตสงบตัวลง ทุกข์ใจก็หายไป เมื่อหายไปแล้ว จะรู้สึกว่าการทุกข์กายไม่ปวดมาก พอรับได้ ปล่อยได้

ขณะที่จิตสงบอยู่นั้น จะอยู่ได้นานหรือไม่นานเพียงไร ก็ปล่อยให้อยู่ไป อย่าไปบังคับให้ออกมา เพราะการภาวนาเพื่อความสงบ ก็เพื่อจะให้เข้าไปสู่จุดนั้น เมื่อเข้าไปแล้วด้วยความอยากล่ำปากล่ำบน อย่ารีบไปดึงออกมา เพราะบางครั้งอาจจะมีความจำเป็น มีธุระจะต้องทำ ก็ไม่ควรไปดึงออกมา เพราะถ้าดึงออกมาแล้ว ต่อไปอาจจะเข้ายาก ปล่อยให้พักเต็มที่จนพอแล้วก็จะถอนออกมาเอง ขณะนั้นไม่ต้องทำวิปัสสนา ซึ่งจะเป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง ต้องรอให้จิตถอนออกมาจากความสงบก่อน ถึงจะสามารถนำมาบำเพ็ญวิปัสสนาได้ต่อไป ในขณะที่จิตสงบเป็นเวลาพักผ่อน เป็นการเติมพลัง เติมอาหารให้กับจิตใจ ความสงบนี้เป็นอาหารอย่างดีของจิตใจ เมื่อออกจากสมาธิแบบนี้แล้ว จะมีความสดชื่น อิ่มเอิบ เบิกบาน มีกำลังจิตกำลังใจที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหาต่างๆ ที่จะต้องเผชิญในลำดับต่อไป

ในขณะที่จิตรวมลงตั้งอยู่ในความสงบ จึงควรปล่อยให้สงบไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เมื่อถอนออกมาแล้วจึงจะเป็นหน้าที่ของการเจริญปัญญา เจริญวิปัสสนาต่อไป การเจริญปัญญาเจริญวิปัสสนานี้ ก็สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ **เดิน ยืน นั่ง นอน** ต้องใช้ **ไตรลักษณ์** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นทางเดิน เวลาสัมผัสผัส รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏในใจ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความเกิดดับๆ ของเขา พิจารณาให้เห็นว่า ถ้าไปยึดไปติด ไปอยาก ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา พิจารณาให้เห็นว่าควบคุมบังคับเขาไม่ได้ อย่างในขณะนี้ก็มีเสียงลมพัดมา ก็เป็นเสียงที่เข้ามาสัมผัสกับหู ก็บังคับเขาไม่ได้ ให้พิจารณาว่าเขามาได้เดี๋ยวเขาก็ไปได้ มีเกิดมีดับ ไม่ต้องไปยินดี ไม่ต้องไปรังเกียจ ไปรำคาญใจ เพราะจะเกิดความทุกข์ใจตามมา ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ไม่สนใจ เป็นเรื่องของธรรมชาติ เขาเป็นอย่างนี้ เขามาอย่างนี้ เรารู้ทันแล้วก็

ปล่อยวางเท่านั้นเอง แล้วจิตก็จะอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยปัญญา คือเข้าใจสภาพของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งนั้น เป็น**อนิจจัง** ทุกขัง **อนัตตา**

แล้วก็มาพิจารณาร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่น ว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน เมื่อร่างกายตายแล้ว ก็แตกสลายไป มาจากอะไรก็กลับไปสู่สิ่งนั้น ร่างกายนี้ทรงสอนว่ามาจาก**ดิน น้ำ ลม ไฟ** อาหารที่เรารับประทานเข้าไป ก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้มาจาก**ธาตุ ๔** คือ**ดิน น้ำ ลม ไฟ** ทุกอย่างมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อเข้าสู่ร่างกาย ก็กลายเป็น**อากาโร ๓๒** เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นอวัยวะต่างๆ เวลาร่างกายหยุดทำงาน แตกสลายไป ถ้าปล่อยทิ้งไว้ น้ำก็ต้องไหลออกมา ความร้อนคือธาตุไฟก็หมดไป ลมก็ระเหยออกไป ทิ้งไว้ต่อไปร่างกายก็แห้งกรอบ กลายเป็นฝุ่น กลายเป็นดินไป นี่คือสภาพของร่างกาย เป็นอย่างนี้ มาจาก**ธาตุ ๔** ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็กลับคืนสู่**ธาตุ ๔** ดิน น้ำ ลม ไฟ **ไม่เที่ยง** มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา **เป็นทุกข์** ถ้าไปยึดไปติด

ร่างกายของคนอื่นก็เช่นเดียวกัน ถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์เหมือนกัน เวลาร่างกายของคนอื่นเป็นอะไรไป เราก็ทุกข์ไปกับเขาด้วย ถึงแม้จะไม่ใช้ร่างกายของเราก็ตาม เช่นคนที่เรารักเราชอบ ถ้าเป็นอะไรไป เราก็ทุกข์ไปกับเขาด้วย ถ้าไม่รักไม่ชอบ เขาจะเป็นอย่างไร จะเป็นจะตายอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อนใจ เพราะไม่ยึดติดนั่นเอง ไม่มีความอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราจึงต้องพิจารณาว่า ร่างกายของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เหมือนกับดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกับลมที่พัดอยู่ตอนนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มาแล้วเดี๋ยวก็ไป อย่านไปผูกมัดกับเขา อยู่ก็รู้ว่าอยู่ ไปก็รู้ว่าไป ยอมรับความจริงแล้ว ก็จะไม่ทุกข์ นี่คือการพิจารณาให้เห็นความเป็น**ธาตุ ๔** ดิน น้ำ ลม ไฟ ของร่างกาย ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ลักวันหนึ่งก็ต้องกลับคืนสู่**ธาตุเดิม** คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ในลำดับต่อมาก็ต้องพิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย เพื่อจะได้ทำลายความยินดีที่เรียกว่า**กามราคะ** ความยินดีในกาม ที่อาศัยรูปร่างของคนเป็นเหตุ เช่นผู้หญิงเห็นผู้ชายก็เกิดความยินดี ผู้ชายเห็นผู้หญิงก็เกิดความยินดี เพราะไม่ได้พิจารณาดูร่างกาย

อย่างถ่องแท้ เพียงแต่เห็นสภาพภายนอกเท่านั้น คือผม **ชน เล็บ ฟัน หนัง** แต่ไม่เคยพิจารณาถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง เช่นอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย อวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย ที่ทรงสอนให้พิจารณา ให้ท่องเทียวอยู่ในกายนคร เทียวดูร่างกายนี้ เหมือนเป็นสถานที่ท่องเที่ยว มีอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ ส่วนประกอบต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง พิจารณาให้เห็นว่าไม่เป็นสิ่งที่สวยงาม ไม่น่ารักน่ายินดี ให้พิจารณาดูร่างกายที่หมดลมไปแล้ว ถ้าทิ้งไว้ก็ต้องขึ้นอืด มีอาการไม่สวยงามให้เห็น นี่คือสภาพของร่างกายของคนเราทุกคน

ให้พิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เวลาเกิดความอยากขึ้นมา ภาพที่ได้พิจารณาอยู่นี้ จะมาคอยค้ำ มาตอบโต้ ถ้าไม่มีภาพเหล่านี้อยู่ในใจ พอเห็นภาพสวยงามๆปรากฏขึ้นมา ก็จะเกิดความหลงใหล เกิดความเคลิบเคลิ้มอยากจะได้ อยากจะอยู่กับบุคคลนั้นๆขึ้นมาทันที แต่ถ้าได้พิจารณาดูความเป็น**อสุภะ**ของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ดูสภาพที่เป็นอยู่ทั้งภายในและภายนอก แม้แต่ภายนอกถ้าไม่ได้รับการดูแล เช่นอาบน้ำ ทวีผม ก็ไม่ค่อยน่าดูแล้ว ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังมีสภาพที่ไม่น่าดู แล้วเวลาตายไปแล้วยิ่งไม่น่าดูใหญ่ นี่คือลักษณะของการพิจารณาให้เห็น**อสุภะ**ความไม่สวยงามของร่างกาย เพื่อจะได้ถอดถอน**กามตัณหา** ความยินดีในกามสุขนั่นเอง ที่เกิดจากการได้อยู่ใกล้ชิดกับร่างกายของคนที่เราคิดว่าสวยงาม ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะติดตาติดใจ ถ้ายังไม่ติดตาติดใจ ก็ยังไม่ทัน หนึ่งที่ได้พิจารณาอยู่ แต่พอผลไปมองภาพที่สวยงาม ก็ลืมไปหมดเลย ในส่วนที่ไม่สวยไม่งาม ที่ได้เคยพิจารณา ถ้าลืมก็แสดงว่ายังไม่ทัน

จึงต้องพิจารณาจนสามารถเอามาใช้แก้ปัญหา คือ**กามราคะ** ความยินดีในร่างกายนี้ให้ได้ ถ้ายังไม่ทันก็ต้องพิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาละเอียดๆ เดิน ยืน นั่ง นอน ในอิริยาบถ ๔ ก็พิจารณาไป จนกว่าจะติดตาติดใจ หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น ดังเรื่องเล่าในพระไตรปิฎก ว่า มีพระอยู่รูปหนึ่งกำลังเจริญ**อสุภกรรมฐาน** ดูโครงกระดูกอยู่ตลอดเวลา พอมีคนมาถามว่าเห็นคน ๒ คนเดินผ่านมาทางนี้ไหม ท่านก็บอกไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูก ๒ โครงเท่านั้น ท่านพูดอย่างนั้น นั่นคือการเห็นของท่าน แทนที่จะเห็นแต่อาการภายนอก เช่นผม ชน เล็บ ฟัน หนัง รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ กลับเห็นแต่โครง

กระดุกที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง ถ้าเห็นแบบนั้นแล้ว ก็สามารถต่อสู้กับ**กามตัณหา กามราคะ** ความยินดีในกามได้ ต้องพิจารณาจนรู้ทัน แล้วก็ปล่อยวางได้ ปัญหาที่เกิดจาก**กามตัณหา**ความยินดีในกามก็จะหมดไป

นี่เป็นเรื่องของร่างกาย ที่จิตมาหลงมัวรัก มาชอบ มาติด มาทุกข์อยู่เพราะไม่เห็นสภาพของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่คนเราเกิดมาแล้วต้องตายทุกคน เป็นธรรมดา ถ้าเข้าใจยอมรับความจริงนี้ได้แล้ว ก็จะรู้สึกเฉยๆต่อความตาย ความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้น เมื่อจิตยอมรับได้ ใจก็ไม่เดือดร้อนอะไร จิตใจที่ตั้งอยู่ใน**อุเบกขา** ในสมาธิจิตนั้นแหละ คนที่มีสมาธิจึงมีที่พักพิง สามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ รู้ว่าตนไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่มีสมาธิจิต ก็จะไม่รู้ว่าจะไปปลงไปวางไว้ที่ไหน เพราะฝากความสุข ฝากความหวังไว้กับชีวิตร่างกายนี้ เมื่อต้องสูญเสียไป ก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ได้อย่างไร ก็จะมีคามวุ่นวายใจ แต่ถ้าได้ฝึกทำจิตให้เป็นสมาธิ สามารถทำจิตให้ว่างเฉย เป็นอุเบกขาได้แล้ว เวลามาพิจารณาเรื่องของร่างกาย ก็จะสามารถปล่อยวางได้ ยอมรับกับความเป็นจริงได้ เมื่อถึงเวลาจะไปก็ไป แต่เมื่อยังไม่ถึงเวลา ก็อยู่ต่อไป ก็เท่านั้นเอง ไม่ได้มีความอยากจะตาย หรือไม่มีความอยากจะอยู่ ยอมรับความเป็นจริง เมื่อยังอยู่ก็อยู่ เมื่อถึงเวลาจะต้องไปก็ไป ปัญหาทั้งหมดไป

เราก็จะอยู่ตามลำพังได้ ไม่ต้องอาศัยคนนั้นคนนี่มาเป็นคู่ครอง มาให้มีความสุข เพราะแทนที่จะมีความสุข กลับจะมีความสุขทุกข์มากกว่า คน ๒ คนเมื่ออยู่ร่วมกันแล้ว ก็ต้องทะเลาะเบาะแว้งกัน มีความเห็นไม่ตรงกัน ถ้าไม่มี มีแต่รักกัน ก็จะห่วงใย กังวล ถ้าคนหนึ่งเป็นอะไรขึ้นมา เจ็บไข้ได้ป่วยหรือหายไป ก็สร้างความวุ่นวายใจให้กับอีกคนหนึ่งแล้ว สู้อยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่คนเดียวแสนจะสบาย ถ้าจิตมีความสงบแล้วจะไม่หิว จะไม่กระหาย จะไม่อยากกับอะไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้แล้วว่า **ไม่มีสุขใดในโลกนี้ ที่จะเหนือกว่าสุข ที่เกิดจากความสงบของจิตใจ** จึงควรบำเพ็ญจิตตภาวนาให้มากๆ หาสถานที่ที่สงบสงัดวิเวก อยู่คนเดียว ในเบื้องต้นอาจจะลำบากมาก เพราะไม่เคยชิน เวลาอยู่คนเดียวจะเหงา ถ้าจะบำเพ็ญจิตตภาวนาต้องมีความขยันหมั่นเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้

ผ่านไปโดยไม่ได้อาณา เพราะถ้าไม่อาณาแล้ว ความฟุ้งซ่านจะตามมา จะคิดถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ แล้วก็จะเกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงา

ถ้าจะบำเพ็ญอาณา จึงต้องฝึกทำตลอดทั้งวัน ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นเลย ในเบื้องต้นก็
พยายามควบคุมจิตด้วยสติให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าเสร็จจากภารกิจ อาบน้ำอาบท่า
รับประทานอาหารแล้ว ก็นั่งสมาธิต่อ ถ้านั่งแล้วรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ก็เดินจงกรมแทน
เดินจนกว่าจะหายง่วง แล้วก็กลับมานั่งใหม่ ทำอย่างนี้สลับกันไปสลับกันมาอยู่เรื่อยๆ
บำเพ็ญไปเรื่อยๆ แล้วไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะเข้าสู่ความสงบ ที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิสัยของความ
เพียร ครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็ใช้ความเพียรนี้แหละ เป็นตัวนำท่าน เข้าสู่ธรรมอันเลิศ
โลกของพระพุทธเจ้า ไม่มีอะไรที่จะพาเราไปได้นอกจากความพากเพียร ที่จะบำเพ็ญจิตต
ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ต้องเสียสละ ตัดความสุขต่างๆที่เคยได้รับจากรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะต่างๆ ต้องไม่ไปสนใจ ต้องกล้าตัด ต้องมองให้เห็นว่าเป็นเหมือนยาเสพติด
ไม่จำเป็นสำหรับเรา เรื่องดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี้ ไม่จำเป็น ไม่เที่ยวก็อยู่ได้
ถ้าได้ทำจิตให้สงบได้แล้ว จะมีความสุขยิ่งกว่าการไปเที่ยวเสียอีก จึงต้องกล้าเสียสละ
ต้องกล้าตัด ถ้ายังเสียตาย ยังหวงแหนความสุขเหล่านี้อยู่ ก็จะไม่สามารถบำเพ็ญได้

การบำเพ็ญจึงต้องทุ่มเททั้งชีวิตและจิตใจ มีเวลาว่างมากน้อยเพียงใด ก็ควรทุ่มเทมาทาง
นี้ ถ้าได้ทุ่มเทแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นง่ายและเร็ว ทำให้มีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติ ถ้า
ทำทีละเล็กทีละน้อย ปฏิบัติเป็นปีๆก็ยังไม่ไปถึงไหนสักที ก็เกิดความล้งเลงสงสัย
ท้อแท้เบื่อหน่าย จนไม่สามารถไปสู่สิ่งที่ดีที่งาม ที่ประเสริฐเลิศโลก ที่พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พบได้เจอ ได้สัมผัส ได้นำมาเป็นสมบัติส่วนตัวได้ ถ้ามี
ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อในสิ่งที่ได้ทรงประสบพบเห็นว่าประเสริฐเลิศ
โลก เป็นสิ่งที่ดี ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ก็ต้องกล้าทุ่มเทชีวิตจิตใจ
พิจารณาให้เห็นว่า ไม่รู้จะอยู่ในโลกนี้ไปได้อีกนานสักเท่าไร โอกาสที่จะได้บำเพ็ญอาณา
และปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็ไม่รู้ว่าจะมีมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่รีบ
ตัดดวงในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ มีโอกาสอยู่ พอจะปฏิบัติก็จะสายเกินไป เพราะมัวแต่ติด
พันอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อยๆ พอจะปฏิบัติก็เข้าวัยชราแล้ว พอ

ชราแล้วจะปฏิบัติก็ลำบาก ร่างกายไม่เอื้ออำนวยเหมือนกับร่างกายของคนหนุ่มคนสาว คนที่ยังมีกำลังวังชา

จึงอยากให้เห็นทั้งหลายมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ในสิ่งที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายพยายามสั่งสอนให้กับพวกเรา ว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะดีเท่า เป็นสิ่งที่จะให้ความสุขกับเราไปตลอดเลย ถ้าได้ผลจากการปฏิบัติแล้ว จะไม่หลุดไปจากมือ เหมือนกับสมบัติอื่น ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ จะอยู่กับเราในเวลาที่เรายังมีชีวิตอยู่ที่นี่เท่านั้น เมื่อตายไปแล้ว กลับมาเกิดใหม่ก็ต้องมาสร้างมาหาใหม่ แต่สมบัติที่ได้จากการปฏิบัติ จะอยู่ติดตัวเราไปตลอด จึงใช้ความพยายาม หุ่่มเวลาชีวิตจิตใจต่อการบำเพ็ญภาวนา เข้าหาครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะการปฏิบัติถ้าไม่มีครูไม่มีอาจารย์ ก็อาจจะหลงทาง ขอให้มีความแน่วแน่มั่นใจในการดำเนินชีวิต ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติกัน แล้วการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นบุญเปล่า เพราะ การเป็นมนุษย์นี่เท่านั้นแหละ ที่จะสามารถตัดกตวงมรรค ผล นิพพานได้มากที่สุด ยิ่งกว่าการได้มาเกิดเป็นอย่างอื่น จึงอย่าปล่อยภพชาติมนุษย์นี้ให้ผ่านไปโดยไม่ได้ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญภาวนาจิตตภาวนา เหมือนเปิดน้ำทิ้งไว้โดยไม่มีภาชนะมารองรับ เสียตายน้ำ ช่วงนี้ฝนก็ไม่ค่อยตก เป็นหน้าแล้ง ถ้ามีน้ำไหลมาก็ควรหาภาชนะมารองรับ มาเก็บไว้ชีวิตของมนุษย์ก็เป็นเหมือนภาชนะอันหนึ่ง ที่สามารถรองรับสิ่งพิเศษที่พระพุทธเจ้า และพระสาวกทั้งหลายท่านได้พบ ได้ครองเป็นสมบัติ ถ้านำมาปฏิบัติแล้ว ต่อไปก็จะเป็นสมบัติของพวกเราเช่นเดียวกัน จึงขอยุติการแสดงไว้เพียงเท่านี้ ขอกุศลผลบุญที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านมีแต่ความสุขกายสบายใจ มีความเจริญทั้งในทางธรรม และในทางโลก โดยทั่วหน้ากันเทอญ

พุทธธรรมะต่อ เป็นอย่างไรที่พูดมานี้พอจะเข้าใจไหม ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวเรา ทางดำเนินก็มีอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าจะมีความขยันมากน้อยเพียงไร ส่วนใหญ่มักจะแพ้ความขี้เกียจ นอนดีกว่า ดิิดความสุขเล็กๆน้อยๆ แคการหลับการนอนการกิน เวลาจะภาวนาจึงต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตของเรา จะอยู่กินแบบปกติ ก็จะไม่เจริญทางด้านภาวนา อย่างน้อยต้องถือศีล ๘ ไม่รับประทานอาหารเย็น การนอนก็นอนแบบง่ายๆ นอนกับพื้น ไปอยู่วัดที่ไม่มีไฟฟ้า ไม่มี

น้ำประปา ก็ไม่ค่อยสะดวก ไม่ค่อยสบายทางด้านการอยู่การกิน แต่ทำให้ไม่ต้องไป
พะวักพะวนกับเรื่องกินเรื่องนอนให้มากจนเกินไป ใหม่ๆไม่เคยชินก็จะรู้สึกลำบากหน่อย
แต่ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไรหรอก เพราะไม่ถนัดเท่านั้นเอง เหมือนกับเคยใช้มือขวาอยู่
ประจำ แล้วต้องมาใช้มือซ้าย ใหม่ๆก็รู้สึกว่ายาก ฝึกใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็ง่ายขึ้นเอง
เวลาเสียมือขวาไป เหลือแต่มือซ้าย ก็ต้องหัดใช้มือซ้ายจนได้

การดำเนินชีวิตของพวกเราเหมือนกัน มีทั้งขามีทั้งซ้าย ถ้าถนัดขวาก็ไม่ชอบซ้าย ถ้า
ถนัดซ้าย ก็ไม่ชอบขวา แนวทางชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราดำเนิน เป็นทางที่
ดี ที่สบายจริงๆไม่มีทุกข์ แต่เราไม่ถนัดกันจึงไม่ชอบ เราชอบอยู่บนกองสุขที่มีความทุกข์
ห้อมล้อมอยู่ตลอดเวลา คิดดูซิ เรามีไฟฟ้าใช้กันตลอดเวลา ถ้าวันไหนไฟฟ้าดับ เราก็
เดือดร้อนกัน ตูยีนก็ไม่ทำงาน แอร์ก็ไม่ทำงาน พัดลมก็ไม่ทำงาน มีน้ำประปาใช้อยู่
ตลอดเวลา ถ้าน้ำประปาไม่ไหล ก็เดือดร้อนกัน เพราะไม่เคยอยู่แบบที่ไม่ต้องอาศัยสิ่ง
เหล่านี้ ทั้งๆที่สามารถอยู่ได้ แต่ไม่เคยอยู่กัน เคยทำอะไร ก็มักจะมีปัญหาพันติดพัน
เคยสะดวกสบายง่ายดาย พอต้องทำอะไรที่ยาก ก็ไม่อยากจะทำ ความจริงมันไม่ยาก
เพียงแต่เราไม่ถนัด ก็เลยรู้สึกว่ายาก จึงไม่อยากจะทำ ชีวิตของเราจึงไม่ค่อยได้พัฒนา
เปลี่ยนแปลงไปสักเท่าไร

ถ้าเราพยายามฝึกฝนอบรม ถ้าไม่ได้ทำตลอดเวลา อย่างน้อยก็ทำเป็นพักๆไปก็ยังมี
เวลาว่างวันหยุด ๓ - ๔ วันก็ไปอยู่วัดกัน ไปวัดที่เจียบๆ มีครูบาอาจารย์ที่ดี แต่วัดของ
ครูบาอาจารย์มักจะมีคนไปกันมาก จึงไม่ค่อยเหมาะกับนักภาวนา ผู้ที่ภาวนาจริงๆ
ต้องการความสงบจริงๆ ไปวัดของลูกศิษย์ของท่านก็อาจจะได้ประโยชน์มากกว่า ตอนที่
ไปอยู่วัดป่าบ้านตาดใหม่ๆ ไม่ค่อยมีใครไปกัน ส่วนใหญ่จะไปวัดครูบาอาจารย์ ที่เป็นผู้
หลักผู้ใหญ่กว่าหลวงตาท่าน ที่วัดหลวงตาจึงเป็นวัดที่สงบ ไม่ค่อยมีญาติโยมไปกัน
เท่าไร วันเสาร์วันอาทิตย์อย่างมากที่สุดมีแค่ ๒ - ๓ คนที่ไปจากอุดรเท่านั้นเอง ไปใส่
บาตร ไปถวายอาหาร การฉันการทำอะไรก็รวดเร็ว กลับมาจากบิณฑบาตจัดอาหารเพียง
ไม่กี่นาทีก็ได้ฉันกันแล้ว แต่ตอนนี้รู้สึกว่าคุณไปเยอะ กว่าจะได้ฉันกันก็เหนื่อย ฉันเสร็จ
แล้วต้องมาเก็บ มากวาดมาอะไรกันอีก ใช้เวลามาก เวลาจะไม่ค่อยมีสำหรับการภาวนา

ถ้าไปวัดเล็กๆ อย่างวัดท่านอาจารย์อินทร์ ก็ยังเงียบ ยังไม่ค่อยมีญาติโยมไปกันเท่าไร ไปอยู่ที่นั่นก็จะมีเวลาภาวนาได้เยอะ ที่ไหนที่มีคนเยอะๆ ก็จะต้องมีปัญหาตามมา

ปัญหาส่วนใหญ่ก็อยู่ที่คนนี่แหละ อยู่กันเยอะๆก็อดคุยกันไม่ได้ ยิ่งคุยกันมากก็ยิ่งเสียเวลา ยิ่งฟังชาน ยิ่งไม่สงบ แต่ถ้าไปอยู่วัดที่ไม่ค่อยมีคน ต่างคนต่างมีที่พักของตนเอง อยู่แบบเงียบๆ อยู่ตามลำพัง โอกาสที่จะภาวนาก็มีเยอะ แต่ต้องภาวนาเป็น ต้องรู้ว่าจะต้องทำอะไร ถ้าไปนอนกายนอนหลับ คิดฟุ้งซ่าน ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างน้อยต้องรู้จักวิธีเจริญสติ เดินจงกรมก็ให้มีสติอยู่กับการเดิน นั่งสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับการนั่ง อย่าปล่อยให้ใจคิดเพ่นพ่านไปตามยถากรรม ต้องคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเป็นนักโทษ อย่าปล่อยให้ไปทำอะไรตามอำเภอใจ ถ้าปล่อยให้คิดไป เดี่ยวก็คิดถึงเพื่อนฝูง คิดถึงความสุขเดิมๆ แล้วก็ทำให้รู้สึกท้อแท้ เศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา จะทำให้ทนอยู่ต่อไปไม่ได้ พอคิดถึงเพื่อน คิดถึงบ้าน คิดถึงอะไรต่างๆ ก็อยากจะกลับไป แต่ถ้าพยายามภาวนาอยู่เรื่อยๆ ไม่ปล่อยให้จิตไปคิด เดินก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ นั่งก็พุทโธๆต่อ ภายในจิตไม่ให้มีเรื่องอะไร ให้มีแต่พุทโธๆอย่างเดียว ต่อไปจิตก็จะเข้าสู่ความสงบ

เมื่อสงบแล้วจิตจะไม่ท้อ ไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น เพราะได้หยุดคิดนั่นเอง เมื่อหยุดแล้วในโลกนี้ก็เหมือนกับไม่มีอะไร อดีตก็ไม่มี อนาคตก็ไม่มี มีแค่ปัจจุบันเท่านั้นเอง ขณะที่มีความสุข ก็ไม่อยากไปหาใคร ถ้าได้เข้าถึงจุดนี้แล้ว ก็อยากจะภาวนาอย่างเดียว ไม่อยากจะอยู่ใกล้ใคร เพราะอยู่ใกล้แล้ว ก็รำคาญ ทำให้จิตต้องกระเพื่อม ต้องคิด ต้องปรุง ต้องแต่ง ต้องมีอารมณ์ตามมา แต่ถ้าอยู่ของเราคนเดียวตามป่าตามเขา อยู่กับเสียงลม อยู่กับต้นไม้ ก็จะมีแต่ความสุขความสบายกับการภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะสลับกันไป การอ่านหนังสือธรรมะทางภาคปฏิบัติของครูบาอาจารย์ เป็นเหมือนการฟังเทศน์ ได้ข้อคิด ได้อุบายต่างๆ เพราะการปฏิบัติของเราจะต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ เพราะจะมีปัญหา มีอุปสรรคต่างๆ ปรากฏขึ้นกับการภาวนา

ถ้าไม่มีแผนที่นำทาง เช่นหนังสือธรรมะหรือเทศน์ของครูบาอาจารย์ไว้ฟังอยู่เรื่อยๆ ก็จะหลงได้ เพราะสิ่งที่ปรากฏในภาวนา มีทั้งมรรคมีทั้งผล มีทั้งที่ไม่ใช่มรรคไม่ใช่ผล ถ้าไม่

รู้จักแยกแยะ ก็จะหลงติดอยู่กับพวกโลกียธรรมต่างๆ ที่ไม่พาให้หลุดพ้น แต่จะพาให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องมีธรรมะของครูบาอาจารย์ไว้อ่าน ไว้ฟังบ้าง สลับกับการบำเพ็ญภาวนา เวลาฟังธรรมะของครูบาอาจารย์ จะเกิดกำลังจิตกำลังใจ เวลาเกิดความท้อแท้ ความเบื่อหน่าย การภาวนาไปไม่ถึงไหน พอได้ฟังเทศน์ฟังธรรมของท่าน ฟังท่านเล่าถึงปัญหาที่ท่านประสบมา และวิธีที่ท่านต่อสู้กับมันมา ก็ทำให้เกิดมีกำลังจิตกำลังใจ ที่จะปฏิบัติต่อไป จึงควรเกาะติดครูบาอาจารย์ไว้ให้ดี องค์กรไหนที่เรามีความเชื่อมั่นในตัวท่าน ก็พยายามเข้าไปหาท่านอยู่เรื่อยๆ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วก็นำไปปฏิบัติ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ต้องฟังด้วยและต้องปฏิบัติด้วย ถ้าฟังแล้วไม่นำไปปฏิบัติ เดี่ยวก็ลืม ถ้านำไปปฏิบัติแล้ว ก็จะอยู่ในใจไปตลอด

ถาม ตอนเช้าๆนี้ท่านอาจารย์ลงไปฉันที่ไหนครับ

ตอบ ก็เดินลงไปวัดข้างล่าง แล้วก็ออกไปบิณฑบาต กลับมาก็ฉันที่ศาลาร่วมกับพระที่อยู่ข้างล่าง

ถาม ปกติแล้วถ้าอยู่ในพรรษา ท่านอาจารย์รับบาตรข้างนอกเพียงอย่างเดียว หรือรับอาหารในวัดที่ญาติโยมตามถวายด้วย

ตอบ รับหมดทั้งข้างนอกและข้างในวัด ที่นี้ไม่ได้ถือธุดงค์วัตรที่ไม่รับอาหารอื่นนอกจากบิณฑบาต ไม่ได้ทำมาตั้งแต่เริ่มตั้งวัด ก็เลยไม่มีธรรมเนียมปฏิบัติกันมา

ถาม ราวเจ็ดโมงครึ่งใช้ไหมครับที่ท่านอาจารย์ฉัน

ตอบ ถ้าเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์วันพระ กว่าจะฉันก็ประมาณ ๒ โมงครึ่ง เพราะต้องเทศน์ก่อน

ถาม เทศน์ก่อนใช้ไหมครับ

ตอบ เทศน์ก่อนฉัน อย่างวันนี้ก็เทศน์ประมาณ ๒ โมงเช้า ไปบิณฑบาตกลับมาถึงวัดก็ประมาณโมงหนึ่ง ญาติโยมถวายอาหารใส่บาตรที่ศาลา กว่าจะเสร็จก็ประมาณ ๒

โมง แล้วก็พุทธธรรมะสักครึ่งชั่วโมง ที่นี้จะเทศน์ให้ฟังก่อนนั้น เสร็จแล้วก็รับประทานอาหารพร้อมๆกับพระไปเลย อาหารที่เหลือจากพระที่จัดไว้ในศาลา พอเทศน์เสร็จแล้วพระเริ่มฉัน ญาติโยมก็จะรับประทานอาหารร่วมกัน เสร็จแล้วก็แยกย้ายกันไป ถ้าเป็นวันเสาร์วันอาทิตย์วันพระก็จะช่วงเวลานี้ แต่ถ้าเป็นวันธรรมดา ก็จะเร็วกว่านี้ เพราะไม่มีคนมา กลับจากบิณฑบาต ๗ โมง จัดอาหาร เสร็จก็ประมาณ ๗ โมงครึ่งก็ฉันกันแล้ว ถ้าเป็นวันธรรมดา

ถาม ที่นี่มีพวกฆราวาสมาปฏิบัติกันไหมคะ

ตอบ มี ที่นี้มีที่พักให้มาปฏิบัติได้ แต่ไม่มีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน พักกันตาม อรัญคัย ใครถนัดที่จะภาวนาแบบไหน ก็ทำกันไป จะให้ลงโบสถ์เข้าเย็น ๕ ทุ่ม พระสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แล้วก็นั่งสมาธิในโบสถ์สักครึ่งชั่วโมง พร้อมๆกัน ตอนเช้าก็ประมาณตีห้า ตอนเย็นก็ประมาณ ๖ โมงเย็น หลังจากนั้น ก็กลับไปที่พัก ของใครของมัน ที่พักก็จะเป็นเรือนใหญ่เป็นห้องๆเหมือนกับ โรงแรม มีห้องน้ำอยู่ในตัว ให้อยู่ครั้งหนึ่งได้ไม่เกิน ๗ วัน อย่างต่ำ ๓ วัน และไม่เกิน ๗ วันต่อครั้ง ที่ให้อย่างน้อย ๓ วันเพราะกลัวพวกที่มาเที่ยวกันแล้วไม่มี ที่พัก จะอาศัยวัดนอน

ถาม ที่ปฏิบัติข้างบนเขานี้ ไม่มีใช้ไหมคะ

ตอบ โดยปกติจะไม่ให้ใครขึ้นมาอยู่ นอกจากคนที่เคยบวชอยู่ที่นี่มาก่อน แล้วอยากจะมาขอพักสักคืนสองคืน ถ้ามีกุฏิว่างก็อยู่ได้ แต่ไม่ได้เปิดกว้างให้คนทั่วไปขึ้นมา อยู่ แล้วก็มาอยากจะให้มากันมาก เพราะที่มันแคบ ไม่กว้างนัก ถ้ามาอยากจะให้ มาเดี่ยวๆมากกว่า มาคนเดียว ถ้ามา ๒ คนก็มักจะจับคู่กัน การภาวนาต้องเน้น ความวิเวก ไม่จับกลุ่มกันได้ก็จะดี ถ้าจับกลุ่มกันแล้ว ก็อดที่จะคุยกันไม่ได้ เวลา มาคนเดียว รู้สึกว่าโล่งไปหมด ไม่ต้องกังวลห่วงกัน ถ้ามา ๒ คนก็ต้องห่วงหน้า ห่วงหลังกัน มาคนเดียวก็เข้าประจำที่ภาวนาได้เลย ข้างบนเขานี้แม้แต่พระบวช ใหม่ ก็ไม่ได้ให้ขึ้นมาทันที พระบวชใหม่ยังไม่รู้จักการภาวนา ถ้าปล่อยให้ขึ้นมา

เดี๋ยวก็มาสร้างความวุ่นวายให้กับพระรูปอื่น เพราะจะไม่ภาวนาตนเองจะไป
รบกวนพระภิกษุอื่นนั้นภิกษุนี้ ไปคุยกับเขา ไปทำอะไรต่างๆ ก็เลยต้องให้อยู่ข้างล่างไป
สักพักก่อน ดูสภาพจิตใจว่า รักความสงบหรือไม่ ชอบภาวนาหรือไม่ ถ้าไม่ชอบ
ความสงบ ก็ไม่ให้ขึ้นมา ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ส่วนใหญ่เวลาบวชใหม่ๆ จะอยากออกปฏิบัติเลย ไม่อยากจะทำ อยากรู้จะเรียน อยากรู้จะ
รู้ดั่งใจเลย โดยที่ตัวเองยังไม่มีพื้นฐาน จิตใจยังไม่มี ความสงบ ยังไม่รู้จักภาวนา ไปอยู่ใน
ป่าก็ไม่ได้ภาวนา เดี่ยวก็ไปทำโน่นทำนี่ในป่า นี่ก็พยายามรักษาความสงบสงัดของสถานที่
ไว้เท่านั้นเอง แต่ความจริงแล้วสำหรับคนที่ปฏิบัติในเมืองต้นนั้น ไม่จำเป็นต้องมีที่วิเวก
ขนาดนี้ก็ได้ ขอให้เป็นที่สันติเป็นส่วนของเรา แล้วไม่มีใครมารบกวน มีห้องพอที่จะนั่ง
ได้ ทำจิตใจให้สงบได้ ก็พออยู่ได้ แต่ถ้าต้องการที่สงบจริงๆ ก็มีวัดอยู่หลายแห่งที่มี
สถานที่ที่เราสามารถไปได้ ต้องแสวงหากันเอาเอง ทุกคนเมื่อถึงเวลา ก็ต้องหาสถานที่ หากครู
หาอาจารย์กัน

สมัยที่อาตมาปฏิบัติใหม่ๆ ก็ปฏิบัติอยู่ที่บ้านก่อน พอดีมีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่งไม่มีใครอยู่
อยู่คนเดียว ฝึกภาวนาอยู่ประมาณปีหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้อยู่ที่นั่นตลอดทั้งปี บางช่วงก็ไปที่
อื่นบ้าง ไปนอนที่เกาะบ้าง ไปพักที่อื่นบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ที่บ้านคนเดียว ฝึกนั่ง
สมาธิ เดินจงกรมในบ้าน อ่านหนังสือธรรมะ พยายามควบคุมจิตใจ ที่อยากจะออกไป
เที่ยวโน่นที่นั่น พยายามไม่ทำตามใจ เพราะรู้ว่าเวลาออกไปเที่ยวก็สนุกดี แต่พอกลับ
มาแล้วก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา ลุกพยายามฝึกดีกว่า พยายามบังคับจิตใจให้ต่อสู้กับความ
เศร้าสร้อยหงอยเหงาที่มีอยู่ในตัว เราว่าเป็นกิเลส รู้ว่าเป็นอารมณ์ รู้ว่าจิตไปคิดไป
สร้างมันขึ้นมา ถ้าเราพยายามเดินจงกรม นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เดี่ยวสักพักอารมณ์เหล่านั้น
ก็จะหายไปเอง นี่เป็นวิธีแก้ที่ถูกต้อง

เวลาเกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา ก็อย่าไปแก้ด้วยการออกไปเที่ยว จริงอยู่เวลา
ออกไปเที่ยว ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็หายไป แต่พอกลับมาอยู่บ้าน เดี่ยวก็กลับมา
อีก จึงมีคำพังเพยที่ว่า **เวลาออกจากบ้านเหมือนไก่อิน เวลากลับมาเหมือนห่าน**
กลับมาที่คอกพับ รู้ว่าต้องอยู่บ้าน ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็กลับมาเหมือนเดิม ปัญหา

จึงไม่ได้รับการแก้ไข แต่ถ้าแก้ความเศร้าสร้อยหงอยเหงา^{นี้} ด้วยการไม่ออกไปเที่ยวนอกบ้าน จะเศร้าอย่างไรก็จะสู้กับมัน รู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึก ที่ไม่เป็นแบบนี้ไปตลอด ถ้ามีธรรมะเป็นเครื่องแก้แล้ว จะแก้ถูกทาง เพราะเมื่อได้ภาวนา ได้นั่งสมาธิแล้ว เดี่ยวอารมณ์ความรู้สึก^{นี้}ก็จะหายไปเอง

นี่เราถึงรู้คุณค่าของการบำเพ็ญว่าเป็นอย่างไร เพราะถ้าไม่ปฏิบัติ ปล่อยจิตให้เคลิ้มคิดถึงเรื่องนั้นเรื่อง^{นี้} เดี่ยวก็อยากจะออกไปแล้ว พอไม่ได้ออกก็หงุดหงิดใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา ถ้าพอได้สติต้องรีบกลับมา^{นั่ง}สมาธิเลย พอมีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาที่ไร^{ก็}นั่งสมาธิไปๆ พอจิตสงบมัน^{ก็}หายไปๆ เมื่อนั่งอยู่เรื่อยๆก็กลายเป็นนิสสัยไปเลย เรามียาแก้แล้วและเป็นยาที่ถูก เมื่อก่อนแก้ผิด เวลาเมื่อมีความทุกข์ใจ ก็ออกไปช้อปปิ้งกัน ไปท่องเที่ยวกัน เพื่อทำลายความรู้สึกที่ไม่ดี แต่พอกลับมาอยู่บ้าน ก็เหมือนเดิมอีก ความทุกข์ก็กลับมาอีก ถ้าแก้ด้วยธรรมะ มีความทุกข์^{ก็}นั่งสมาธิไป เดินจงกรมไป ไม่ไปคิดถึงเรื่อง^{ที่}อยากจะออกไปเที่ยว พยายามต่อสู้กับมัน พอจิตสงบมัน^{ก็}หายไป เราก็อยู่บ้านได้ พอสงบเราก็สบาย และพอเป็นขึ้นมาอีก เราก็ทำอีก ถ้าเราทำอย่างต่อเนื่อง มัน^{ก็}จะไม่มีโอกาสโผล่ออกมา^{ได้อีก}เลย

ถ้าปฏิบัติแบบทำแล้วก็หยุด หยุดแล้วก็ทำ จะมีช่องให้เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา^{ได้} แต่ ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะไม่มีช่องให้ความรู้สึก^{นั้น}เกิดขึ้น แต่ก็ขึ้นกับจังหวะชีวิตของตนเองด้วย สำหรับอาตมาตอนนั้นไม่มีอะไรทำ จบมานาน^{ก็}ไม่มีทำ พอมีงาน^{ก็}ไม่ใช่เป็นงานที่อาตมาให้ความสำคัญ ทำไปเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้นเอง อาตมาจบวิศวะมา แต่ทำงานเป็นผู้จัดการร้านขายไอศกรีม แผลงใหม่ เพราะช่วงนั้นไม่^{อยาก}ทำงานวิศวะฯ ซ้ำก็เจียดกำหนด ช่วงนั้นยังไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี อยากจะหาอะไรทำที่สบายใจ แม้จะไม่ทำ^{ให้}ร่ำให้รวย^{ก็}ไม่เป็นไร ขอให้สบายใจ^{ก็}แล้วกัน อยากจะได้^{อย่าง}นั้น มากกว่าไปทำงาน^{ที่}ได้เงินทองเยอะเยอะ แต่ต้องไปปวดศีรษะ ไปเครียดกับงาน ไม่^{อยาก}จะไปทางนั้น ^{อยาก}จะอยู่แบบง่ายๆ ไม่^{ต้อง}มีเงินมาก ไม่^{ต้อง}ใช้เงินมาก แต่สบายใจ ไม่^{มีความ}กดดัน

ถ้ามีเงินมาก^{ก็}จะใช้มาก ซื้บ้านราคาแพงๆ ซื้รถราคาแพงๆ กินอาหารราคาแพงๆ แต่ต้องหาเงินมา^{มาก}ๆเพื่อใช้จ่ายกับการอยู่แบบนั้น ^{อยู่}แบบง่ายๆดีกว่า กินกล้วยเตี๋ยวัน

ละซามสองซามก็อยู่ได้แล้ว มันสบายกว่า ถ้าใช้น้อยก็ไม่จำเป็นต้องหามาก ก็เลยพยายามอยู่แบบถูกๆ มีเงินวันละ ๒๐ บาทก็อยู่ได้แล้ว พอดีมีงานอยู่ใกล้ๆบ้านก็เลยทำไป ช่วงนั้นยังไม่ได้ศึกษาธรรมะ แต่พอทำได้สักเดือน ๒ เดือน ก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน ก็เลยเริ่มศึกษา เริ่มสนใจ เริ่มฝึกนั่งสมาธิดู เอ๊ะ!นั่งแล้วก็สบายใจดี เอ๊ะ!ถูกทางแล้วนี่ อาตมาอยากจะหาความสบายใจ ไม่ได้อยากจะหาอะไรในโลกนี้ เพราะเห็นคนที่มีสมบัติเงินทองข้าวของ มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ปัญหาทั้งนั้น เราไม่อยากจะมึปัญหากับใครทั้งสิ้น อยากจะมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของเราเอง มีความสุขตามอัธยาของเรา ก็เลยฝึกนั่งทำสมาธิ ก็รู้สึกที่ดี น่าจะเป็นทางที่จะไป ก็เลยตัดลึนใจลาออกจากงาน แล้วก็ตั้งเป้าไว้ว่า จะลองปฏิบัติดูสักปีหนึ่ง ดูว่าจะไปถึงไหน

คือจะปฏิบัติแบบที่ได้อ่านจากหนังสือ เติมนจกรม นั่งสมาธิ ตั้งสติ ถือศีล ๘ รับประทานอาหารวันละมื้อ อยู่คนเดียว ภาวนาอย่างเดียว กับอ่านหนังสือธรรมะเป็นหลัก แต่ใจก็ยังอยากจะออกไปเที่ยวอยู่ เวลาเพื่อนมาชวนไปเที่ยว ก็ปฏิเสธเขาไป แต่ในใจนี้ร้องโอย! รู้สึกเสียดาย แต่ก็รู้ว่าเวลาออกไปเที่ยวที่ไร จะเป็นการเดินถอยหลัง เวลากลับมาภาวนา เหมือนกลับมาเริ่มต้นใหม่ จิตเหมือนกันว่าเสื่อมลงไป ถ้าได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง มันจะง่ายกว่าการไปเที่ยวกลับมาแล้วมาเริ่มต้นใหม่ เหมือนกับลงจากชั้น ๒ มาอยู่ชั้น ๑ ต้องเดินขึ้นมาชั้น ๒ ใหม่ ก็เลยพยายามต่อสู้กับความรู้สึกที่อยากจะออกไป ด้วยการภาวนา ทำมาได้ประมาณ ๑ ปี ก็เลยคิดว่าอยู่อย่างนี้ได้ ก็น่าจะบวชได้นะ เพราะชีวิตพระที่ได้ศึกษาดูก็เป็นแบบนี้ การปฏิบัติของพระก็ไม่มีอะไรยากเย็น ก็แค่บิณฑบาตปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง ก็เลยคิดว่าจะบวช แต่ต้องหาวัดที่มีการปฏิบัติ

ส่วนใหญ่วัดแถวบ้านจะเป็นวัดแบบที่เราเห็นๆกัน มีเมรุ มีงานศพ มีงานบวช มีงานกุศลอะไรต่างๆ ก็กลัวว่าถ้าไปอยู่วัดอย่างนั้นจะไม่ได้ภาวนา โชคดีได้ไปคุยกับพระที่อยู่ใกล้บ้าน ท่านก็แนะนำว่ามีพระปฏิบัติอยู่ทางภาคอีสาน แนะนำให้ไปบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรที่วัดบวรฯ อาตมาก็เลยไปบวชที่วัดบวรฯ ได้รู้จักกับพระฝรั่งที่ไปวัดป่าบ้านตาด ท่านบอกว่าถ้าอยากจะไปบ้านตาดก็ให้เขียนจดหมายไปขออนุญาตกับท่านปัญญา แล้วท่านปัญญาจะไปขออนุญาตกับหลวงตาอีกทีหนึ่ง ก็เลยเขียนจดหมายไปหาท่านปัญญา

ท่านปัญญาธิ์ขออนุญาตหลวงตา ท่านก็อนุญาตให้ขึ้นไปได้ แต่ท่านก็ไม่ได้รับให้อยู่เลย ท่านบอกว่าไปได้ แต่ไปอยู่ชั่วคราว

จังหวะของชีวิตมันก็พาไป ตอนนั้นไม่มีภาระทางด้านอื่น ก็เลยสะดวก พอเจอธรรมะ พอได้หั่งปฏิบัติก็ติดใจ มันก็ไปตามเรื่องของมัน ไม่ต้องมานั่งคิดว่าจะมีปัญหา จะต้องทิ้งใครไป ตอนนั้นก็ยังโสด ไม่มีภาระอะไรกับใคร พ่อแม่ก็ไม่เดือดร้อนอะไร ไปโดยไม่ได้อวางแผนมาก่อน ชีวิตก็ไปตามขั้นของมัน แล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะบวชนานเท่าไร เป็นคนที่ไม่ยึดติดกับอะไรมากจนเกินไป ไม่ได้ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องให้ได้อย่างนั้น จะต้องให้ได้อย่างนี้ ทำไปก็แล้วกัน จะได้มากน้อยเพียงไร ก็ประเมินผลไปเรื่อยๆ แล้วก็พิจารณาดูว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะแก้ไขอย่างไรต่อไป ถ้าไปทางนี้จะมีอุปสรรคอะไรบ้าง จะต้องทำอย่างไรบ้าง ก็แก้ไขไป ศึกษาไป ตอนไปอยู่บ้านตาดก็ไม่คิดว่าจะได้อยู่หรือไม่ จะอยู่นานไม่นานก็ไม่ได้คิด เพียงแต่ขอให้ได้ไปก็แล้วกัน ตอนนั้นอยากจะได้ที่ภาวนาเท่านั้นเอง อยากจะได้ที่สงบ ตอนนั้นยังไม่รู้ว่ามึครุบาอาจารย์ระดับไหนอยู่ในประเทศไทย เพราะไม่เคยอ่านหนังสือของทางสายปฏิบัติ หนังสือที่ได้อ่านส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่คัดมาจากพระไตรปิฎก ก็เลยจะรู้แต่เรื่องพระในอดีต แต่พระในปัจจุบันจะไม่รู้ แต่ตอนนั้นรู้แล้วว่าจิตของเราต้องการสถานที่ที่สงบสงัด สถานที่ที่สามารถบำเพ็ญภาวนาได้

คือตอนนั้นจะอยู่เป็นฆราวาสต่อไปไม่ได้แล้วเพราะเงินหมด เงินที่เก็บมาจากการทำงานมันหมดแล้ว ถ้าจะอยู่แบบฆราวาสก็ต้องไปทำงานทำอีก ถ้าไปทำงานมันก็ไม่มีเวลาภาวนาใช้ใหม่ วันหนึ่งไปทำงานก็ ๘ ชั่วโมงแล้ว กลับมาบ้านก็เหนื่อย ไม่มีทางที่จะภาวนาได้ทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าไม่ได้ทำงานมันภาวนาได้ทั้งวันจนถึงเวลานอนเลย ก็เลยบวชดีกว่า บวชแล้วมีโอกาสได้ภาวนาจริงๆ แต่ต้องหาสถานที่ภาวนา อย่าไปเจอวัดที่ต้องทำงานอย่างอื่นเลย ขอแค่นี้ อย่าไปเจอวัดที่ต้องสวด ไปสอนไปสั่งไปทำอะไรที่ไม่ใช่เรื่องภาวนาเลย เพราะเท่าที่ได้ศึกษาในพระไตรปิฎก ก็ไม่เห็นมีงานอย่างที่ทำงานในสมัยปัจจุบันนี้หรอก ในสมัยพุทธกาลพอออกบวชแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ไปอยู่ตาม

ไปตามเขา ไปภูวนากัน แต่สมัยนี้บวชแล้วต้องไปทำโน่นทำนี่ ไปสวดศพ ไปงานบุญ ไปงานอะไรเต็มไปหมด ซึ่งไม่ใช่เป็นงานของพระเลย

เพราะเหตุนี้เองจึงต้องหาวัดที่มีแต่การปฏิบัติ ก็โชคดีไปวัดแรกก็เจอเลย วัดที่มีการปฏิบัติล้วนๆ มีความเข้มงวดกวดขันมาก มีความเข้มข้น ช่วยเราได้มาก เมื่อก่อนก็คิดว่าเข้มแล้ว แต่พอมาเปรียบเทียบกับท่านแล้ว ของเราไม่เข้มข้นเลย เมื่อก่อนกินข้าวมือเดียวก็คิดว่าเก่งแล้วนะ ตอนก่อนบวชนี่ก็คิดว่าเก่งแล้ว พอไปอยู่วัดป่าบ้านตาดใหม่ๆ เอ๊ะ!ทำไมพระที่นั่งข้างๆหายไปทีละ ๒ - ๓ วัน ถามว่าไปไหนกันนี่ กลับบ้านหรือ เปล่า ท่านอดอาหาร พอเห็นเขาอดอาหารได้ ก็เกิดมุนานะอยากจะลองอดดูบ้าง ก็ลองอดไปกับเขาดู ก็ได้ผลดี ช่วยการภาวนาได้มาก เพราะเวลาอดอาหารแล้วจะมีความหิว เวลาหิวก็ต้องอาศัยการภาวนาช่วยดับความหิว เพราะความหิวส่วนหนึ่งเกิดจากสังขาร ความคิดปรุงแต่งของจิต ชอบคิดถึงเรื่องอาหาร พอคิดถึงเรื่องอาหารน้ำลายก็ไหลเลย หิวขึ้นมาเลย หิวทางจิต ร่างกายไม่หิว แต่จิตหิว ที่ทรمانนั้น มันทรมานทางจิต

เวลาเกิดความหิวก็ต้องรีบนั่งภาวนาเลย พอจิตสงบความหิวก็หายไป เลยรู้ว่าความหิวมีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือความหิวทางร่างกายส่วนหนึ่ง กับความหิวทางด้านจิตใจ ความหิวทางร่างกายไม่รุนแรงเหมือนกับทางด้านจิตใจ เพราะเวลาที่ไม่ได้ภาวนา จิตปรุงแต่งเรื่องอาหาร มันทรมานมาก หิวมาก แต่พอได้ภาวนาจนจิตสงบ ความทรمانก็หายไป มีแต่ความรู้สึกกว้างๆ ท้องว่างๆ รู้สึกอ่อนเพลียบ้างในร่างกายเท่านั้นเอง แต่ไม่ทรمانเหมือนกับความหิวทางด้านจิตใจ การอดอาหารก็เป็นอุบายทำให้ต้องภาวนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าปล่อยไว้เดี๋ยวก็ปรุงแต่งเรื่องอาหารขึ้นมา การอดอาหารจึงมีประโยชน์หลายประการด้วยกัน เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่ได้อดอาหาร ตอนเย็นๆจะรู้สึกว่าหิว จิตจะปรุงแต่งเรื่องอาหาร พออดอาหารไปได้สักพักหนึ่ง จิตก็หยุดปรุงแต่ง เพราะว่าเวลาที่ไม่ได้กินครั้งละ ๓ - ๔ วันก็ยังอยู่ได้เลย นี่ไม่ได้กินมือเย็นเพียงมือเดียวจะเดือดร้อนกับอะไร การรับประทานอาหารก็กลายเป็นเรื่องง่ายไป เวลาไม่ได้ฉันอาหารสัก ๓ - ๔ วันนี่อะไรก็อร่อยไปหมด ข้าวเปล่าๆก็อร่อย ทำให้กินอาหารได้ง่ายขึ้นเยอะ เวลาภาวนาก็

ไม่่วงเหงาหาวนอน ไม่ซีเกียจ ต่างกับเวลาที่ฉันตามปกติ พอฉันเสร็จแล้วจะอึดหน้า
สำราญใจ ที่นี้จะไม่อยากภาวนาแล้ว อยากจะหาหมอนนอนเสียบมากกว่า

ถ้าการอดอาหารถูกกับจริตของเราก็จะช่วยการภาวนาได้มาก บำเพ็ญไปอดอาหารไปจะ
ช่วยให้ขยันในการภาวนา เพราะจะต้องต่อสู้กับความทุกข์ ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต
เกี่ยวกับเรื่องอาหาร เมื่อคิดแล้วก็จะหิว เมื่อหิวแล้วก็ทรمانใจ ก็ต้องบังคับให้ภาวนา
เมื่อภาวนาแล้วจิตก็สงบ พอทำบ่อยๆเข้า ต่อไปก็ชำนาญในเรื่องภาวนา ต่อไปก็สามารถ
ภาวนาได้โดยไม่ต้องมีอะไรมาบังคับ มีเวลาว่างก็นั่งภาวนา เมื่อจิตเริ่มมีความสงบมากๆ
แล้ว ที่นี้ก็จะมีเรื่องออกทางด้านปัญญา พิจารณาดูร่างกายของเรา ดูอะไรต่างๆ ที่ทำให้เรา
ทุกข์ ก็ต้องพยายามแก้ไข พิจารณาไปๆก็เห็นว่าความหลงทำให้ไปมีความผูกพันกับสิ่ง
ต่างๆ เมื่อมีความผูกพันแล้วก็ต้องมีความทุกข์ เพราะสิ่งต่างๆนั้น ไม่เป็นไปตามความ
ต้องการของเราเสมอไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง

แต่เรามักอยากจะทำให้อยู่ตามสภาพเดิม อันไหนดีก็อยากจะทำเป็นอย่างนั้นไปตลอด แต่ก็
เป็นไปไม่ได้ ร่างกายก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตั้งแต่เกิดมาจนถึงเดี๋ยวนี้ก็ยังไม่เปลี่ยนอยู่ แล้วก็
จะเปลี่ยนต่อไปจนกว่าจะถึงจุดจบ ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะคลายความผูกพัน
ยอมรับความจริง ใจก็จะสบาย แยกออกจากกายได้ รู้ว่ากายไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่กาย
เพียงแต่ไปหลงคิดว่าเป็นเท่านั้นเอง เป็นเราเป็นของๆเรา แท้จริงแล้วก็ยังเป็นของธรรมชาติ
เหมือนต้นไม้ใบหญ้า ร่างกายนี้เป็นเหมือนกับต้นไม้ใบหญ้า ถ้าไปรักไปชอบ แล้ว พอ
เกิดเป็นอะไรขึ้นมา ก็จะเสียใจ เพราะอะไร เพราะมีความผูกพันกับเขา ถ้าไม่มี เวลา
อะไรเกิดขึ้น ก็จะไม่รู้สึกอะไร ปัญหาอยู่ที่ความผูกพันเท่านั้นเอง ต้องยอมรับความจริง
ว่า มีความผูกพันกับอะไรไม่ได้ในโลกนี้ พอมีแล้วก็ต้องทุกข์ทันที

ถาม ในส่วนที่เป็นพ่อแม่ละเจ้าคะ

ตอบ นั่นแหละเพราะเราไม่เห็นว่าคุณของเรา ไม่ใช่ลูกของเรา เราเห็นว่าเป็นลูกของเรา
ก็เลยมีความผูกพันขึ้นมา ถ้าเห็นว่าเป็นเหมือนแค่ต้นไม้ต้นหนึ่ง ก็จะไม่มีความ
ผูกพัน

ถาม มันก็ยาก ความรับผิดชอบกับความเมตตา ขอให้ท่านอาจารย์อธิบายตรงนี้

ตอบ จะว่าเป็นความเมตตาก็ไม่ใช่หรอก เราเรียกว่าความเมตตา ความจริงเป็นความหลงมากกว่า ทำไมเด็กอื่นเราไม่เมตตาละ ทำไมต้องมาเมตตาเฉพาะเด็กคนนี้ละ เด็กอื่นมีตั้งเยอะแยะเต็มไปหมด ใช่ไหม ถ้าความเมตตาที่แท้จริงมันต้องเสมอภาค ต้องไม่มีฝักไม่มีฝ่าย ถึงจะเรียกว่าเป็นความเมตตา อย่างนี้เรียกว่าเป็นความหลง เป็นความรัก เป็นความรักที่เกิดจากอุปาทาน ความยึดมั่นว่าเป็นสมบัติของเรา ถ้าไม่เป็นสมบัติของเรา เช่นลูกของชาวบ้านเขา จะเป็นอย่างไร ไม่เห็นร้องห่มร้องไห้ไปกับเขา แต่ถ้าลูกของเราเกิดไปติดยาเสพติดขึ้นมา เราก็เดือดร้อนวุ่นวาย แต่ถ้าลูกชาวบ้านไปติดคุกติดตะราง เราไม่เดือดร้อน ลูกของคนอื่นเราไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ได้ถือว่าเป็นลูกเรา ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา แต่คนนี้ออกจากห้องเรา เราก็เลยมีความผูกพันกับเขา ความจริงส่วนที่มีความผูกพันกับเรา ก็เป็นแต่เพียงร่างกายเท่านั้น แต่จิตใจนี้ เป็นใครมาจากไหน เราก็ไม่รู้ ดวงวิญญาณเข้ามาครอบครองร่างกายนี้ ตอนที่อยู่ในห้องของเรา ไม่รู้ว่า เป็นใครมาจากไหน อาจเคยเป็นศัตรูกันมาในอดีตก็ได้ เป็นเจ้ากรรมนายเวรของเราก็ได้ จึงต้องมาทุกข์กับเขา

ถาม ในส่วนของความรับผิดชอบ ท่านอาจารย์ก็ให้อย่างเต็มที่ใช่ไหมคะ

ตอบ ก็เลี้ยงเขาไปตามความสามารถของเรา ให้อาหารเขารับประทาน ส่งเขาเรียนหนังสือ สอนให้เขารู้จักบาปบุญคุณโทษ ก็ทำไป เป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง ถ้าเขาจะไปติดยา ไปกินเหล้าเมายา ก็เรื่องของเขาแล้ว เราไปทุกข์กับเขาทำไม เราไปห้ามเขาได้ที่ไหน ก็ห้ามไม่ได้อยู่ดี เหมือนกับได้แอบเบิ้ลมา แต่อยากจะให้แอบเบิ้ลเป็นส้ม เป็นไปได้ไหม เป็นไปไม่ได้หรอก จะร้องห่มร้องไห้อย่างไร ก็เป็นไปไม่ได้ แอบเบิ้ลย้อมเป็นแอบเบิ้ลอยู่นั้นแหละ คนเราก็เหมือนกับผลไม้ แต่ละคนมีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน บางคนก็เหมือนกับส้มบางคนก็เป็นเหมือนมะนาว บางคนก็เป็นเหมือนกล้วย เขาเป็นของเขาอย่างนี้ ตามบุญตามกรรม ดังบทสวดที่ว่า **เรามีกรรมเป็นของของตน จะทำกรรมอันใดไว้ ก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น**

ลูกของเราเขาก็ทำบุญทำกรรมของเขามา เวลาเขามาเกิด เขาก็อาศัยห้องเราเกิด เท่านั้นเอง แต่ใจของเขามี**กรรม**เป็นพ่อแม่ มีกรรมเป็นของเขา ถ้าเป็นคนดี เขาก็เป็นคนดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปสั่งสอน เขาก็ดี อย่างพระพุทธเจ้านี้ ไม่ต้องมีใครไปสั่งไปสอน ท่านก็ดีของท่าน มีแต่จะพยายามไม่ให้ดีเสียอีก พระราชาบิดาไม่อยากจะให้ท่านออกบวช แต่ท่านก็ออกบวช เพราะบุญที่ท่านสร้างมามีพลังมาก ไม่มีใครจะต้านบุญได้ เช่นเดียวกับกรรม ถ้าสร้างกรรมมาอย่างพระเทวทัต เห็นไหม สร้างกรรมไว้มาก ถึงแม่ได้บวช ไปด้วยกับพระพุทธเจ้า ก็ยังต้องมาก่อเวรก่อกรรมกับพระพุทธเจ้าอีก นี่เป็นเรื่องของบุญของกรรมที่มีติดตัวมา เราทำได้ก็เพียงแต่ดูแลเลี้ยงดูเขา ตอนที่เขายังช่วยตัวเองไม่ได้ อย่างตอนที่ยังเป็นเด็กอยู่ก็ต้องเลี้ยงดูเขาด้วยปัจจัย ๔ เมื่อโตขึ้นก็ส่งเรียนหนังสือ สอนเรื่องบาปบุญคุณโทษ เท่าที่จะสอนได้ ก็เท่านั้น เขาจะรับได้หรือไม่ ก็อยู่ที่ตัวเขา

อย่างพ่อของอาตมาก็ไม่อยากจะให้บวช แต่ก็ได้มาบวชใช้ใหม่ มันเป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคน พ่อแม่บางคนก็เสียใจที่ลูกบวช พ่อแม่บางคนก็ดีใจที่ลูกบวช มันก็อยู่ที่จิตใจของพ่อแม่ ว่ามีบุญมีกรรมมากน้อยเพียงไร ถ้าพ่อแม่มีบุญมากเข้าใจถึงเรื่องบุญ เวลาเห็นใครบวชก็ดีใจดีใจ พ่อแม่ที่ไม่มีบุญก็ไม่เข้าใจเรื่องบุญหรอก พอลูกของตนเองไปบวช ก็เกิดความเสียใจขึ้นมา ทำไมลูกเราไม่เอาดีทางโลก ก็คิดไปต่าง ๆ นานา นี่เป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคน โดยหลักแล้วก็คือ อย่าไปยึดอย่าไปติด ต้องทำความเข้าใจว่า เราทุกคนมีชีวิตเป็นของเรา มีทางเดินของเรา ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับใคร ก็ให้ใช้ความเมตตา แบบที่ไม่มีความผูกพัน คือช่วยเหลือกันไปตามอัธยาศัย เช่นลูกของเรา ก็เลี้ยงดูเขาไปเสร็จแล้วเขาจะไปทางไหน ก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าไปอยากให้เราบวช เขาไม่บวชเราก็จะเสียอกเสียใจ ถ้ายอมรับว่า ถ้าเขาไม่อยากบวช ก็เป็นเรื่องของเขา เราก็ได้ให้โอกาสเขาแล้ว เมื่อเขาไม่ต้องการ ก็ช่วยไม่ได้

เหมือนกับให้เงินเขาก่อนหนึ่ง เขาไม่เอา เราจะไปเสียใจทำไม ใช่ไหม ในเมื่อเขาไม่อยากจะได้เงิน ก็เรื่องของเขา เขาอยากจะไปทางไหน ก็เป็นเรื่องของเขา การ

ปล่อยให้เขาไปตามทางของเขา ก็เป็นความเมตตาอย่างหนึ่งเหมือนกันนะ ดีกว่าการดึงให้เขาไปตามทางที่เราต้องการให้เขาไป อันนี้ก็กลับไม่ใช่เป็นความเมตตา แต่จะกลายเป็นความเกลียดชังกันขึ้นมา เราไปบังคับเขา เขาก็ไม่ชอบขึ้นมา ก็อาจจะทะเลาะกัน โกรธชังกัน เกลียดชังกัน เราต้องรู้ว่า เราเป็นเหมือนกับคนพายเรือเท่านั้นแหละ เหมือนครูบาอาจารย์สอนเด็ก พาให้เด็กข้ามฟากไปเท่านั้นเอง เด็กจะกระโดดลงจากเรือไปกลางทางก็ช่วยไม่ได้ เรามีหน้าที่เลี้ยงดูให้ลูกได้รู้จักผิดถูกดีชั่ว ให้เขาพึ่งตัวของเขาเองได้ ก็หมดหน้าที่ของเราแล้ว ถ้าจะเลือกไปทางดี ก็เป็นบุญของเขา ถ้าจะไปทางไม่ดี ก็เป็นกรรมของเขา ไม่มีใครบังคับจิตใจของใครได้ ในที่สุดเราก็ต้องตายจากเขาไป เวลาเราตายไปแล้ว ใครจะมาบังคับเขาละ เขาก็ต้องไปตามทางของเขาอยู่ดี

ถาม ท่านอาจารย์ขอออกบวช โยมพ่อโยมแม่ท่านห้ามไหมคะ

ตอบ โยมแม่เขาก็อนุโมทนา แต่โยมพ่อไม่เห็นด้วย ความเห็นไม่ตรงกัน โยมพ่อคิดว่าเราไม่มีทางไปแล้วหรือ ถึงจะต้องไปบวชอาศัยผ้าเหลืองกิน ท่านคิดอย่างนั้น คิดว่าคนไปบวชเป็นคนไม่มีทางไปแล้ว ท่านก็ว่าเราไม่ใช่เป็นคนแบบนั้น ได้ไปเรียนหนังสือมา มีความรู้ความสามารถ ทำไมต้องมาท้อแท้กับชีวิต ท่านคิดแบบนั้นคิดว่าคนที่ไปบวชเป็นคนท้อแท้ต่อชีวิต คนลืมหา ไม่มีปัญญาที่จะต่อสู้กับชีวิต ท่านคิดอย่างนั้น อยากรให้อยู่สู้ต่อไป อย่าไปท้อแท้

ถาม แล้วคนที่ เป็นพ่อแม่ลูกกัน ต้องมีความผูกพันกันมาก่อนหรือเปล่าคะ

ตอบ เรื่องนี้อาตมาก็ไม่ทราบ ถ้าให้พูดก็คิดว่าเป็นไปได้ทั้ง ๒ อย่าง มีความผูกพันกันมากก็มี ไม่มีความผูกพันกันมากก็มีเหมือนกัน ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของกันและกัน โอกาสที่มีก็ย่อมมีได้ เพราะเราเวียนว่ายตายเกิดกันมานับภพไม่ถ้วน ก็คงเคยเจอกันหลายครั้งหลายหนแล้ว เวลาเจอกันนี้ ก็รู้เลยว่าชอบคนนี้ รู้เลยว่าไม่ชอบคนนี้ เป็นความรู้สึกที่ฝังอยู่ในใจของเรา มา ถ้าจะให้รู้จริงต้องระลึกชาติได้ อย่างพระพุทธเจ้า จะทรงรู้ว่าคนนี้เมื่อก่อนนี้มีอะไรกันมา อย่างพระ

เทวทัตนี้ ก็ทรงเล่าประวัติความเป็นมาตั้งแต่เริ่มต้นเลย ว่าเคยมีอะไรกันมา
อย่างพระมเหสีของพระองค์ ก็ทรงทราบว่าได้เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันมาอย่างไร
ต้องมีความสามารถยังทราบถึงอดีตชาติ ถึงจะรู้ได้

ถาม ภาระหน้าที่ที่ลูกต้องมีต่อบิดามารดา สมมุติว่าบิดามารดาแก่แล้ว แต่เราก็
อยากจะออกมาปฏิบัติ ถ้าออกมาปฏิบัตินานๆพ่อแม่ก็ต้องเหนื่อย คือต้อง
ทำงานบ้านเอง อย่างนี้ถือว่าบาปไหมคะ เพราะจริงๆชีวิตมันไม่แน่นอน ถ้าจะรอ
เลี้ยงดูพ่อแม่ก่อนแล้วค่อยออก มาปฏิบัติ เราก็ไม่รู้ว่าเราจะตายไปเมื่อไร

ตอบ การเลี้ยงดูพ่อแม่ก็เป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งเหมือนกัน ถ้าเราไม่ดูแลพ่อแม่ แล้ว
ใครจะดูแลท่านละ ไข้ไหม มันเป็นทางที่เราต้องดำเนินไป ไปทางตรงไม่ได้ ก็ต้อง
ไปทางนี้ก่อน เพราะยังต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ก่อน ถ้าไม่เลี้ยงท่าน เวลาไปปฏิบัติจิตก็
จะเกิดปัญหาขึ้นมาอยู่ดี เกิดความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองขึ้นมา แล้วก็ไม่สามารถ
ปฏิบัติได้ อาตมาคิดว่าการเลี้ยงดูพ่อแม่ไม่น่าจะเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ถ้า
เราฉลาดพอ ก็สามารถจัดการได้ หมายถึงจัดหาเวลาปลีกตัวไปได้บ้าง ไม่ต้อง
อยู่กับท่านไปตลอดเวลา นอกจากเป็นเหตุจำเป็นจริงๆ ท่านเลี้ยงดูตัวท่านเอง
ไม่ได้ แล้วไม่มีใครทำหน้าที่แทนได้ ก็ใช้การเลี้ยงดูท่านนี้แหละ เป็นเหตุสร้างบุญ
บารมีไปก่อน

เช่นพระอานนท์ ท่านไม่เหมือนกับพระสาวกองค์อื่น ท่านได้ปรนนิบัติรับใช้
พระพุทธเจ้าถึง ๒๕ ปี ไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงกว่าที่มีอยู่ในช่วงที่รับใช้พระพุทธเจ้า
เป็นแค่พระโสดาบันเท่านั้นเอง แต่พระสาวกรูปอื่น พอบวชแล้ว ได้ฟังเทศน์ฟัง
ธรรมแล้ว ไม่มีภาระที่จะต้องคอยปรนนิบัติพระพุทธเจ้า ก็ออกไปปฏิบัติตามป่า
ตามเขาตามลำพัง ก็ได้บรรลุกันอย่างรวดเร็ว เยอะแยะไปหมด เป็นวิถีชีวิตของ
แต่ละคน แต่พระอานนท์ก็ได้ประโยชน์มาก การที่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้า ได้ยิน
ได้ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานไปเพียง ๓ เดือน ก็
ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงอย่าไปคิดว่าการปรนนิบัติดูแลพ่อแม่เป็นอุปสรรค
ถือว่าเป็นทางเดินของเราดีกว่า ต้องเดินไปทางนี้ก่อน จะทำให้เรามีความแน่นอน

มันคง ต่อจุดหมายปลายทางของเรา ดีกว่าไปแบบซิงสุกก่อนห้าม เข้าใจไหม ถ้าไปแบบซิงสุกก่อนห้าม อาจจะไม่สุก แต่จะละอะไปเลย เสียไปเลยก็ได้ ปัจจุบันเราอยู่ที่ไหน เราก็สามารถปฏิบัติได้ในที่นั้นๆ จะได้มากหรือน้อยเท่านั้นเอง แต่อย่าไปกังวล การทำความดีไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาไหน ถือว่าเป็นการนำพาให้ได้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไปต่อไป

ถาม ที่ท่านอาจารย์พูดอย่างนี้หมายถึง การทำทุกอย่าง ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเหมือนกัน

ตอบ ใช่

ถาม สงสัยว่าอย่างพระจะเลือกวัด ก็เลือกวัดที่ไม่มีภารกิจ สงสัยว่า พระเวลาทำงานก็สามารถปฏิบัติได้เช่นกันใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ถ้าไม่มีทางเลือกก็ต้องทำไปก่อน ถ้ามีทางเลือกที่ดีกว่าทำไม่เลือก เช่นมีถนน ๒ เส้น เส้นหนึ่งรถติดมาก ไปได้แต่ช้า อีกเส้นหนึ่งว่าง ไม่ไปเส้นนั้นหรือถ้ามีเส้นเดียว ก็ต้องไปเส้นนี้ก่อน คือเราสามารถปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพไหน เพียงแต่จะได้มากได้น้อย จะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง บางครั้งไม่มีทางเลือกก็ต้องอยู่กับสภาพนั้นไปก่อน เป็นภาระยังติดค้างอยู่ ที่ยังไม่สามารถปลดเปลื้องได้ ก็ต้องอยู่กับสภาพนั้นไปก่อน แต่การอยู่ในสภาพนั้น ไม่ได้หมายความว่า จะต้องอยู่เฉยๆ ก็ยังภาวนาได้ ยังอ่านหนังสือธรรมะได้ ไม่ได้เลี้ยงดูพ่อแม่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาให้อาหารท่านเสร็จแล้ว มีเวลาว่างก็เปิดหนังสือธรรมะอ่าน หรือนั่งสมาธิก็ได้ อาจจะไม่เข้มข้น เหมือนกับการได้ไปปฏิบัติที่วัด แต่ก็ยังทำได้อยู่ ก็ทำไป ก็เหมือนกับขับรถไป แล้วรถติด ไม่มีทางอื่นไป ก็ไปทางนี้ก่อน พอมีทางที่ดีกว่า ก็ไปเลย ชีวิตของคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ของอาตมาที่คล้ายๆกับว่าเป็นบุญหรืออะไรไม่ทราบ ถึงเวลาก็มีช่องไป โดยที่ไม่เคยคิดไว้ก่อนเลย ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยคิดว่าจะมาบวชเป็นพระ เพราะโดยปกติที่บ้านก็ไม่ได้เข้าวัดเข้าวากัน ตอนเรียนหนังสือก็เรียนโรงเรียนคริสต์

ถาม คงเป็นบุญเก่า

ตอบ เกือบจะเป็นคริสต์แล้ว แต่ตอนที่จะต้องตัดสินใจก็เปลี่ยนใจ

ถาม นั่งไปหลายๆชั่วโมงเมื่อเกิดทุกข์เวทนาหลายๆนี้ ได้พยายามดูเขา แต่บางทีตรงส่วนหนึ่งหาย มันก็จะเลื่อนไปเรื่อยๆ ท่านอาจารย์มีวิธีแก้อย่างไรคะ ไม่ให้พิจารณาตรงบริเวณนั้นหรือว่าให้ไปดูอย่างอื่นเลย

ตอบ มันแก้ได้ ๒ แนวทาง คือแนวทางของสมาธิ ก็ให้บริกรรมอย่างเดียว อย่าไปสนใจว่าจะเจ็บปวดตรงไหน ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งสิ้น เหมือนเรานั่งคุยกันขณะนี้ เราไม่ไปสนใจเรื่องเสียง เรื่องอะไรต่างๆ ถ้าไม่ไปสนใจ มันก็จะไม่เข้ามาในใจ เราก็สามารถคุยกันได้ มีสมาธิอยู่กับการคุยกันได้ ถ้าไปรำคาญกับเสียงต่างๆ เดี่ยวก็เสียสมาธิ คุยกันไม่รู้เรื่อง การภาวนาก็แบบนี้ ถ้าเกิดความเจ็บปวดตรงนั้น เจ็บปวดตรงนี้ คันตรงนั้นตรงนี้ ถ้าไม่ไปสนใจ บริกรรมอย่างเดียว ให้อยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อยๆ ก็อยู่ได้ แต่ถ้าหยุดเมื่อไร จะรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ปรุงแตงขึ้นมาแล้ว ก็จะเริ่มเกิดความทุกข์ภายในใจขึ้นมา แล้วก็ทวิคูณขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะตอนนั้นเราไม่ได้บริกรรมแล้ว นี่คือวิธีหนึ่ง

อีกวิธีหนึ่งก็ใช้ปัญญาพิจารณา ดูไอ้ตัวเวทนานี้ว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงทนไม่ได้ เป็นเพราะว่าเราไม่ชอบเขาใช่ไหม ทำไมเวทนาที่เราชอบ เช่นสุขเวทนา ทำไมเราทำได้ อตมาพิจารณาเปรียบเทียบกับเสียงที่เข้ามาในหู เสียงที่เราชอบจะดังขนาดไหน ก็จะไม่รบกวนใจเรา แต่เสียงที่เราไม่ชอบ แม้แต่เพียงนิดเดียว ก็เป็นเหมือนเข็มทิ่มแทงใจ ทั้งๆที่เป็นเสียงเหมือนกัน เข้าใจไหม เวลาคนสรรเสริญเยินยอเรานี่ จะพูดดังขนาดไหนก็ไม่มีปัญหา เราฟังได้ แต่พอใครตำหนิเรานิดเดี๋ยวนี้ เสียงเบาๆเพียงคำเดียวก็ทำลายใจเราได้ พิจารณาดูก็เห็นว่าอยู่ที่ความชอบ ความไม่ชอบของใจเรา เป็นเสียงเหมือนกัน ไม่ว่าจะสรรเสริญหรือนินทา เวทนาที่เกิดจากร่างกาย ก็เป็นการสัมผัสของกายกับโผฏฐัพพะ แล้วก็เข้าไปในใจ รับรู้ที่ใจเหมือนกับเสียง เวทนามีทั้งที่เราชอบ กับที่เราไม่ชอบ ถ้า

ชอบก็จะไม่รังเกียจ เช่นเวลานั่งดูหนัง นั่งคุยกันนานๆนี้ ไม่รู้สึกเจ็บปวดตรงไหนเลย เพราะมันเพลิน เราไม่ไปสนใจกับมัน แต่เวลานั่งสมาธินี้ อะไรนิดมาสัมผัสกับใจ ก็ออกไปรับรู้แล้ว จึงไม่อยากนั่งเฉยๆ

เวทนาจึงเกิดจากการสัมผัสของโณภูฏัพพะกับกาย ทำให้เกิดเวทนาขึ้นมาภายในใจ รับรู้ในใจ ถ้าใจยินดีก็เป็นสุข ถ้ายินร้ายก็เป็นทุกข์ ถ้าทำใจเป็นกลางๆ ไม่ยินดี ยินร้าย ก็ไม่เดือดร้อน ก็พยายามพิจารณาอย่างนี้ไป พิจารณากลับไปกลับมาจนในที่สุดก็ยอมรับ ใจก็วางเฉย แต่เวทนาจึงไม่หาย ยังมีอยู่ แต่ไม่ทรมานใจ เพราะใจไม่รังเกียจ ไม่ได้อยากจะให้เวทนาหาย หรืออยากจะหนีจากเขาไป ใจรับได้ ยอมรับว่าเป็นอย่างนี้ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ อยู่กันได้ อย่างนี้ก็เป็นความสงบแบบหนึ่ง แต่ร่างกายไม่ได้หายไปจากความรู้สึก ร่างกายก็อยู่ เวทนาจึงอยู่ จิตก็อยู่ ก็นั่งไปสบายๆ ท่ามกลางความเจ็บที่ยังมีอยู่ แต่ไม่เดือดร้อน วางเฉยได้

อุบายของการพิจารณาจึงพูดยาก ของแต่ละคนต้องสรรหากันเอง แต่ก็อยู่ในแนวนี้ ที่ว่าของทุกอย่างมีทั้งหวัมมีทั้งก้อย ของขึ้นเดียวกัน คนหนึ่งเห็นแล้วก็ชอบ อีกคนหนึ่งเห็นแล้วก็ชัง คนหนึ่งเห็นแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมา อีกคนหนึ่งเห็นแล้วเกิดความสุขขึ้นมา อยู่ที่ที่จะมองกันว่าจะชอบหรือชังเท่านั้นเอง ถ้าไปเจอในสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะทรมานใจมาก แต่ถ้าทำใจได้ว่า หนีไม่พ้น ต้องเป็นอย่างนี้ ยอมรับได้ จะเป็นอย่างนี้ก็ให้เป็นไป ไม่ไปอยากให้เป็นอย่างอื่น เรื่องก็จบ โดยสรุปเวลาเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ปล่อยให้เป็นไป เราก็ภาวนาของเราต่อไป พุทโธๆไป เวทนาจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป รู้ว่าเป็นอย่างนี้ บังคับไม่ได้ จะอยู่ก็อยู่ไป ไม่รังเกียจ ไม่อยากหนีจากเวทนาไป เวทนาจึงไม่ต้องหนีจากเราไป อยากจะอยู่ก็อยู่ไป

ถ้าพิจารณาจนยอมรับความจริงนี้ได้ เวทนาจึงอยู่กับเราก็คืออยู่ร่วมกันได้ ใจไม่เดือดร้อน ไม่ว่าจะ เป็น รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ก็เป็นลักษณะเดียวกัน อาหารอย่างเดียวกัน คนหนึ่งชอบ อีกคนหนึ่งไม่ชอบ ปัญหาก็คืออยู่ที่ชอบกับไม่ชอบของใจเท่านั้นเอง ถ้าเป็นคนเฉยๆ อะไรก็กินได้ ไม่กินก็ได้ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร คนที่

ชอบไม่ได้กินก็เดือดร้อนนะ คนที่ไม่ชอบต้องกินก็เดือดร้อน แต่คนที่เฉยๆนั้น
แหละดีที่สุด กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ โดยสรุปก็ต้องตัดความชอบตัดความชังออกไป
ให้เข้าสู่ความเป็นกลาง ต้องอยู่กับอะไรก็อยู่ไป เมื่อไม่มีอะไรก็ไม่ต้องไปหามา
ไปแล้วก็แล้วกันไป เมื่อยังไม่ไป ก็อยู่ไป เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดความรู้สึก เจ็บ
ตรงนั้นปวดตรงนี้ก็เหมือนกัน อ้าว! มาแล้วหรือ มาเยี่ยมเราแล้ว ก็ให้อยู่ไป ไม่
ต้องไปหนี ลองนั่งดูซิ ถ้ามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เข้าใจหลักของการนั่งแล้ว
ต่อไปจะไม่รังเกียจ แล้วจิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง

ถาม เช่นเดียวกับพวกอาการทางกายอื่นๆหรือเปล่าคะ

ตอบ ทุกอย่างก็เหมือนกันหมด รักษาได้ก็รักษาไป แก้ได้ก็แก้ไป รักษาไม่ได้ก็ต้องอยู่
ร่วมกันไป จนกว่าจะจากกันไป เวลาจะเป็นก็ต้องเป็น มีयरักษาได้ ก็รักษาไป
แต่อย่าไปอยากให้หายก็แล้วกัน เพราะจะทรมาณใจถ้าไม่หาย แต่ก็ได้
หมายความว่า จะไม่ดูแลรักษานะ ที่ไหนมียาดีหมดดี รักษาแล้วหาย ก็ไปลองดู
ถ้าปลงได้ ไม่หายก็ไม่เป็นไร หายแล้วเดี๋ยวก็ต้องเป็นอีก ในที่สุดก็ต้องตายอยู่
ดี ก็ไม่ต้องไปชวนชวายเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้าจิตใจถึงขนาดนั้นแล้ว ก็จะไม่สนใจ
กลับเห็นเป็นเรื่องวุ่นวาย ที่ครูบาอาจารย์ไม่ยอมเข้าโรงพยาบาล ก็เพราะเหตุนี้
แหละ วุ่นวาย เมื่อใจไม่กังวลแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร จะเป็นอย่างไรก็ได้ ดูแลไป
ตามอัธยาศัย ถ้าใจยังอยาก ก็จะเป็นเรื่องขึ้นมา ต้องดิ้นรน หมอดีอยู่ที่ไหนไกล
ขนาดไหนก็ต้องถ่อไป ส่วนใหญ่ก็เป็นความหวังแบบลมๆแล้งๆ มีคนมาเสนอ
เวลาเราไม่สบาย ว่าหมอคนนั้นดี หมอคนนี้ดี เราก็บอกเขาว่าไม่เป็นไร ชี้แจงไป

ถาม บางทีครูบาอาจารย์ไม่สบายท่านเองไม่ค่อยกังวล แต่ลูกศิษย์กังวลมากกว่า
พยายามชวนชวายหาหมอแนะนำครูบาอาจารย์ ใช้หยูกยาอะไร

ตอบ เพราะเรามีความปรารถนาดี เราอยากจะทำให้ท่านหาย เรามีแต่ความอยาก เราไม่มี
ปัญญา ท่านมีปัญญา ท่านมองข้ามชอตนี้ไปแล้ว ท่านบอกว่าถ้าหายคราวนี้ ก็ไป
เป็นคราวหน้าต่อ ท่านมองเห็นกระทั่งถึงจุดสุดท้าย ในที่สุดก็ไม่มีใครรักษาได้

ถาม มองเหมือนกับคนที่อยู่อาศัยด้วยกัน แล้วเราคอยดูแลตามอัธยาศัย

ตอบ ไร้ท่าทีที่จะดูแลได้ แต่ไม่ไปสร้างความวุ่นวายใจ ถ้าเกิดความวุ่นวายใจ แสดงว่าทำเกินความจำเป็นแล้ว สร้างความทุกข์ให้กับเราโดยไม่รู้ตัว พยายามที่จะให้กายหาย แต่ใจนี้กลับทุกข์เหลือเกิน มันคุ้มค่าไหม แต่เราไม่รู้กัน เพราะใจของเราทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ใจของท่านที่ปฏิบัติแล้ว จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจ เวลาจะทำอะไรแล้ววุ่นวายใจขึ้นมา ท่านก็ไม่อยากจะไปเกี่ยวข้องกับใคร ท่านยอมรับว่ายังไงก็ต้องตายอยู่ดี หนีไม่พ้นหรอก และท่านก็อยู่แบบไม่ได้หวัง ไม่ต้องการอะไรกับการอยู่ กลับเห็นว่าการอยู่เป็นภาระเสียมากกว่า อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **ภารา หะเว ปัญจกัชนธา ชันธ ๕ นี้ เป็นภาระที่หนักมาก** พอตื่นขึ้นมา ก็ต้องหาข้าวให้ร่างกายกินแล้ว กินเสร็จแล้วต้องเดิน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องอาบน้ำอาบท่า ต้องทำอะไรต่างๆ คนนั้นมาหาคนนั้นมาหา ต้องเทศน์ ต้องสอน ต้องพูด มีแต่งงานทั้งนั้น

เมื่อไม่มีร่างกายก็จะสบาย ไม่ต้องดูแลรักษา จิตแยกออกจากกายได้ รู้ว่าอะไรเป็นจิต รู้ว่าอะไรเป็นกาย รู้ว่าอะไรทำให้จิตมีความสุข รู้ว่าอะไรทำให้มีความทุกข์ จิตรู้ จิตสามารถแยกแยะได้ อะไรที่จะทำให้เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจ ก็ไม่เอา ปล่อยไปตามอัธยาศัยดีกว่า อยู่ได้ก็อยู่ไป เมื่ออยู่ไม่ได้ถึงเวลาไปก็ไป ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าหรอก ลักวันหนึ่งพวกเราทุกคนก็ต้องไปกัน เวลาอยู่ขอให้อยู่แบบกำไร ไม่อยู่แบบขาดทุนก็แล้วกัน อยู่แล้วได้ปฏิบัติธรรม ได้สะสมบุญบารมี ได้ก้าวหน้าทางด้านจิตใจ จิตมีความสุขสงบมากขึ้น จิตเกิดปัญญาสามารถต่อสู้กับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ คือความอยาก ความรัก ความชิงชังทั้งหลาย ที่ต้องแก้ไข มากกว่าสิ่งอื่นๆ คนอื่นเราไม่ต้องไปแก้ไขเขา ทุกคนต้องเป็นที่พึ่งของตนเองในที่สุด ไม่มีใครแก้ไขใครได้ เราต้องแก้ไขตัวเราเองโดยอาศัยคำสอนของผู้รู้ อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก

พระพุทธเจ้าไม่สามารถแก้กิเลสของเราได้ ครูบาอาจารย์ก็แก้กิเลสเราไม่ได้ ท่านมีแต่คอยแนะนำวิธีแก้ให้กับเรา แต่ถ้าเราไม่เอามาแก้ ก็แก้ไม่ได้อยู่ดี จงมองว่าร่างกายเป็นเครื่องมือไว้สำหรับแก้ปัญหาของใจ ต้องมีร่างกายเพื่อจะได้ยินได้ฟังธรรมะ เมื่อได้ยิน

ได้ฟังแล้ว จะได้เอาร่างกายมาทำงาน มาแก้กิเลส เดินจงกรม นั่งสมาธิ ต่อสู้กับกิเลส กิเลสก็ต้องการใช้ร่างกายเหมือนกัน เอาไปทำงานของกิเลส เอาไปเที่ยว ไปดูหนัง ฟังเพลง ไปกิน ไปดื่ม กิเลสต้องการใช้ร่างกายนี้ เราก็ต้องการใช้ร่างกายนี้เหมือนกัน จึงต้องพยายามดึงให้เข้าทางจงกรมให้ได้ ดึงให้เข้าวัดให้ได้ อย่าให้ไปกับกิเลส ถ้าฝืนกิเลสได้แล้ว ต่อไปกิเลสตันหนักจะหมดไปๆ แล้วก็จะมีอะไรมาสร้างความรำคาญใจให้กับเรา อยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข จะนั่ง จะเดิน จะนอนก็มีความสุขใจ เพราะไม่มีอะไรมาสร้างความรำคาญใจ ไม่มีความอยาก ไม่มีความต้องการอะไรภายนอก ที่ต้องอยู่ต้องกิน เพราะเป็นความจำเป็นของร่างกาย แต่จิตใจไม่ได้มีความอยากมีอยากเป็นหลงเหลืออยู่เลย

ไปหาครูบาอาจารย์มากันก็ปีแล้วละ ก็ถือว่าโชคดีนะที่ได้พบกับครูบาอาจารย์สายนี้ เหมือนกับได้กลับไปในสมัยพุทธกาล ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงนำปฏิบัติ เพราะอ่านในพระไตรปิฎก ก็มีเรื่องเหล่านี้ทั้งนั้น มีแต่พระปฏิบัติ มีแต่พระเดินจงกรม นั่งสมาธิ อยู่ตามป่าตามเขา ไม่เห็นมีแบบที่เห็นกันตามบ้านตามเมืองทุกวันนี้ แต่ก็อยากนะสำหรับคนบางคนที่เข้าใจพระสายปฏิบัติ เพราะถ้าถูกปลุกฝังมาตั้งแต่เล็กว่า ศาสนาพุทธต้องเป็นแบบนี้ละ ต้องมีการทำบุญ ต้องมีงานสมโภช มีอะไรต่างๆ ก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมพระป่าถึงอยู่กันแบบนี้ แต่ถ้าได้ศึกษาจากต้นฉบับ ศึกษาจากพระไตรปิฎก ก็เห็นความแตกต่างกันมาก สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัด แม้แต่วัดเดียว มีแต่ศรัทธาญาติโยมสร้างถวายให้ พระไม่ไปเกี่ยวกับเรื่องการสร้างวัด สร้างวา ไปเรียไรผ้าป่าอะไรต่างๆ ไม่มี ไม่ใช่งานของพระ ถ้าไม่มีคนสร้างวัดให้ ก็ทรงสอนให้อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำ ตามเรือนร้างอยู่แล้ว

นั่นคือที่อยู่ของพระในสมัยพุทธกาล ไม่ได้้อยู่ตามวัดกัน เวลาที่พระพุทธเจ้าประกาศสอนธรรมะใหม่ๆ ก็ทรงประทับอยู่ตามโคนไม้ ที่สงบสงัดวิเวก ผ้าจีวรยังไม่มีใครถวายกันเลย ต้องไปเก็บเศษผ้าที่ถูกร้างไว้ตามป่าช้า ตามกองขยะ จึงเรียกว่าผ้าป่า คือผ้าที่ทิ้งอยู่ตามป่าช้า เศษผ้าได้มามากน้อยเท่าไรก็สะสมไว้ แล้วก็มาปะ มาเย็บทำให้เป็นผืนใหญ่ขึ้นมา แล้วก็เอาไปซักเอาไปย้อม เท่านั้นที่หมดได้แล้ว สมัยนั้นไม่มีใครถวายผ้าจีวรให้กับ

พระ พระลำบากมากเรื่องผ้า ท่านจึงต้องดูแลรักษาผ้าให้เป็นเหมือนส่วนหนึ่งของชีวิตของท่าน ผ้าครอง ๓ ผืนต้องรักษาอย่างดี ไปไหนต้องเอาติดตัวไปด้วย ต้องไม่อยู่โดยปราศจากผ้าครองทั้ง ๓ ผืน อีกอย่างที่ต้องมีก็คือบาตร บาตรนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีบาตรก็จะไม่มีข้าวกิน จึงต้องดูแลรักษาบาตรอย่างดี

ท่านอยู่กันแบบเรียบง่ายๆ เรื่องวัตถุภายนอกจะไม่ค่อยมีกัน แต่มีเวลาบำเพ็ญมาก แล้วก็ได้รับรลกันเป็นจำนวนมาก ในสมัยนั้นผู้บำเพ็ญก็ได้สมาธิกันแล้ว นักบวชในลัทธิอื่นๆก็ได้รับรลกัน ได้สมาธิกัน แต่ไม่มีปัญญาเท่านั้นเอง มองไม่เห็นไตรลักษณ์ มองไม่เห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ แต่ไม่เห็นอนัตตา ไม่รู้ว่าอัตตาตัวตนเป็นสมมุติที่จิตสร้างขึ้นมา และก็เชื่อกันมา ผังลิกอยู่ในจิตใจของปุถุชนมาตลอด มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ได้พิจารณาค้นหาอย่างเต็มที่ หาทั้งในกาย หาทั้งในจิต หาตรงไหนก็ไม่มีตัวตนเลย จะมีก็อยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น พอได้ทรงนำมาประกาศสอนพวกฤาษีทั้งหลาย ก็ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้อย่างรวดเร็ว เพราะมีศีลมีสมาธิอยู่แล้ว สิ่งที่ขาดก็คือปัญญานั้นเอง

เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพวกนักบวชในลัทธิอื่น ที่ฟังครั้งละ ๕๐๐ รูป ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ทั้ง ๕๐๐ รูปทันที คิดดูภายในระยะเพียงไม่กี่เดือน นับตั้งแต่วันแรกที่ทรงประกาศพระธรรมสอนโลกในวันเพ็ญเดือน ๘ จนถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ก็เจ็ดเดือนด้วยกัน ก็ปรากฏมีพระอรหันต์ถึง ๑,๒๕๐ รูป ที่ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยไม่ได้นัดหมายกันไว้ก่อน แต่ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ประกาศสอนธรรมะ ไม่มีการปรากฏขึ้นของพระอรหันต์เลยแม้แต่รูปเดียว เพราะไม่มีใครจะรู้เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น พอมีพระพุทธเจ้ามาโปรดแล้ว ผู้ที่ได้ยินได้ฟังก็นำไปพิจารณา ก็จะเข้าใจ พอเข้าใจแล้ว ก็ปล่อยวางได้เลย จึงต้องทำความเข้าใจให้ได้ว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา พอเข้าใจแล้ว ก็จะหลุดพ้น จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป

ถาม ท่านอาจารย์คะ สมมุติว่าเรารู้ว่าทางนี้เป็นทางที่ดีและเราเข้าใจ แต่ว่าคนใกล้ตัวเราเขาไม่ยอมรับ และเขาก็ไม่มาทางนี้กับเราเลย เรามีวิธีช่วยเขาอย่างไรคะ

ตอบ ก็เรื่องของเขา ไม่ต้องไปช่วยเขา พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ช่วยใคร ตอนออกจากวัง ก็ออกมาเพียงพระองค์เดียว

ถาม เราก็รู้เห็นแต่เราก็ทำอะไรไม่ได้

ตอบ ทำไม่ได้หรอก เรายังช่วยตัวเองไม่ได้เลย จะไปช่วยคนอื่นได้อย่างไร เรายังว้ายหน้าไม่เป็นเลย เราจะช่วยคนอื่นให้ว้ายได้อย่างไร เราต้องหัดว้ายให้เป็นก่อน ว้ายเป็นแล้วค่อยสอนผู้อื่น พอว้ายเป็นแล้ว ผู้อื่นก็จะเกิดศรัทธาในตัวเรา อย่างพระพุทธเจ้าพอตรัสรู้แล้วพระราชบิดาก็มีศรัทธา ใครๆก็มีศรัทธา นิมนต์มาสอนในวังเลย ไม่นานก็ได้บรรลुकัน ถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ แล้วทรงชวนให้ออกบวชด้วยกัน คงไม่ได้บรรลुकันเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา จึงต้องเสด็จไปก่อน ต้องทำเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าดีจริง แล้วก็เกิดศรัทธาเลื่อมใสขึ้นมาเอง แล้วจะตามมาเอง ถ้าตามมาเองก็จะง่าย ง่ายกว่าลากมา ถ้าลากมาเราก็จะต้องเหนื่อย จะไม่มีกำลังพอที่จะลากมาได้

จึงต้องยอมรับว่า คนเรามีบุญมีกรรมไม่เท่ากัน สะสมบุญบารมีมาไม่เท่ากัน ทำทานมาไม่เท่ากัน เวลาที่คนหนึ่งไปทำบุญ อีกคนหนึ่งก็ไม่อยากจะไป คนหนึ่งชอบไปกินเหล้าเมายา อีกคนหนึ่งก็ไม่อยากจะไป เพราะบำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน สะสมบุญบารมีมาแตกต่างกัน เพียงแต่ได้มาเจอกัน แล้วเกิดมีความจำเป็นต้องอยู่ด้วยกัน ก็อยู่กันไป ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องแยกทางกัน เวลาไหนที่เรามีโอกาสว่าง พอที่จะปลีกตัวไปทำอะไรของเราได้ เราก็ไป แต่ถ้าเขาจะไปด้วยก็ดี ถ้าเขาไม่ไป ก็ไม่เป็นไร เพราะในที่สุดเขาก็ต้องปฏิบัติของเขาเอง เรากินข้าวแทนเขาได้ไหมละ เขาก็ต้องกินข้าวของเขา เขาก็ต้องกินข้าวของเรา เวลาเรากินข้าวแล้วเขาไม่กิน เราจะไปบังคับเขาได้ไหม เขาไม่หิวเขาไม่อยากจะกิน เขาก็บังคับเขาไม่ได้

การปฏิบัติก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องปฏิบัติกันเอง ทำกันเอง ไม่มีใครทำแทนกันได้ แต่ทำเป็นตัวอย่างให้เขาเกิดกำลังใจได้ เช่นถ้าได้อยู่กับคนที่มีความเข้มแข็ง ก็จะช่วยดูเราให้มีความเข้มแข็งขึ้น อย่างที่เล่าให้ฟัง สมัยที่อาตมาอยู่คนเดียว ก็คิดว่า

เข้มข้นแล้ว แต่พอไปอยู่กับคนที่เข้มข้นกว่า ก็รู้ว่ายังใส ยังไม่เข้มข้น ก็ทำให้ได้เพิ่มความเข้มข้นขึ้นมา แต่ถ้าไปอยู่กับคนที่ใสกว่าเรา เขาก็จะดึงให้ใสตามเขาไป พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าถ้าจะอยู่กับใคร ให้อยู่กับคนที่ฉลาดกว่าเรา เก่งกว่าเรา หรือเท่าเรา อย่าไปอยู่กับคนที่โง่กว่าเรา เลวกว่าเรา ถ้าไม่สามารถหาคนที่ฉลาดกว่าเรา เก่งกว่าเราได้ ก็อยู่ของเราไปคนเดียวดีกว่า อย่าไปอยู่กับคนที่เลวกว่า เพราะจะฉุดเราให้เลวกว่าที่เป็นอยู่

การเลือกเพื่อนปฏิบัติ เลือกกัลยาณมิตร ต้องการคนที่เก่งกว่าเรา ดีกว่าเรา เพราะเขาสามารถฉุดเราช่วยเราได้ อย่างพระสาวกทุกรูปก็ต้องการพระพุทธเจ้าทั้งนั้น พอหาพระพุทธเจ้าได้แล้ว ก็ไม่ผิดหวัง ความปรารถนาดีก็ได้อยู่หมัด เราเห็นว่าสิ่งนี้ดี ก็อยากจะให้เขาได้รับประโยชน์ด้วย แต่ก็ต้องยอมรับว่า แต่ละคนมีภษณะขนาดไม่เท่ากัน บางคนก็มีกระเป๋างบ บางคนก็มีถ้วย คนที่มีถ้วยก็ได้น้ำแค่ถ้วยเดียว คนที่มีกระเป๋าก็ได้มากกว่า เราอยากจะทำให้เขาเยอะๆ แต่เขามีถ้วยใบนิดเดียว ใส่มากเกินไป ก็ล้นถ้วยไปเปล่าๆ เสียเวลา จะเหนื่อยเปล่าๆ ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ต้องสร้างภษณะคือใจของเขาให้ใหญ่ขึ้น เพื่อจะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ได้ ด้วยการบำเพ็ญไปเรื่อยๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ทำทานก็ทำมากขึ้นไปเรื่อยๆ ศีลก็รักษามากขึ้นไปเรื่อยๆ ภาวนาก็ภาวนามากขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องทำจากที่เราทำอยู่ แล้วเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าทำไปอย่างไม่หยุดยั้งแล้ว เดี่ยวก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง

ถ้ามาคอยพะวงกับคนนั้นคนนี้ เดี่ยวก็จะเขว จะไม่ได้ทำ จะไม่ก้าวหน้า ถ้ามว่าอย่างนี้เป็นความเห็นแก่ตัวหรือไม่ จะว่าเห็นแก่ตัวก็เป็นความเห็นแก่ตัวที่ไม่เสียหาย เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร คนเราทุกคนก็มีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น มีความรักตัวกลัวตาย ต้องดูแลรักษาตัวเองด้วยกันทุกคน เป็นความเห็นแก่ตัวที่ไม่ได้ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ได้ละเลยหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ ก็ไม่เสียหายตรงไหน ถ้ายังมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อคนนั้นคนนี้ ก็ปฏิบัติไป ส่วนงานส่วนตัว มีเวลาวางก็ทำของเราไป เราชวนเขาแล้ว ถ้าเขามากก็เป็นบุญของเขา ถ้าเขาไม่มากก็แสดงว่ายังไม่พร้อม ก็ต้องยอมรับความจริงนี้ ถ้ามากกังวลจะไม่สามารถปฏิบัติได้

ถาม บางทีเขาจะเปรียบเทียบ อย่างบริจาคเงินให้กับมูลนิธิเด็ก เขาเห็นว่าเงินนั้นเด็ก
ได้ ทำกับทางวัดก็เหมือนกับบุญเปล่า เราจะมีวิธีไหนที่จะบอกเขาว่า บุญนั้นไม่
เหมือนกันและอันสิ่งก็ต่างกัน คือเขาจะมองเป็นวัตถุมากกว่า

ตอบ ความจริงมันก็มีภาพที่ทำให้เขาเห็นว่าเป็นอย่างนั้น ก็มีอยู่ปฏิเสธไม่ได้ เช่นการ
บริจาคสร้างวัตถุต่างๆ ที่ไม่จำเป็น สร้างโบสถ์ สร้างวัด อย่างพิสดาร อย่างนี้ก็ไม่
จำเป็น อย่างหลวงตาท่านก็ทำเป็นตัวอย่างแล้ว วัดของท่านก็ไม่ได้สร้างอะไรที่
เป็นวัตถุที่พิสดาร แต่เงินปัจจัยที่ท่านได้มาจากญาติโยมทั้งหลาย ท่านก็เอาไปทำ
ประโยชน์แทนญาติโยม ทำบุญกับท่านก็ได้ ๒ ต่อ คือ ๑. ได้ทำบุญกับท่าน
แล้วก็มีความมั่นใจว่าเงินทุกบาททุกสตางค์ที่ถวายท่านไม่สูญเปล่า ไม่ถูกคนนั้น
คนนั้นแบ่งไป วัดครึ่งหนึ่ง กรรมการครึ่งหนึ่ง อย่างนี้ไม่มี รู้ว่าบุญที่ทำนี้เกิด
ประโยชน์ร้อยทั้งร้อย ๒. ได้ฟังธรรมะจากท่านด้วย อันนี้สำคัญกว่า

ถ้าไปทำบุญทำทานกับคนที่ไม่มีธรรมะ อย่างมากสิ่งที่เราได้รับก็คือความอึดเอิบใจ ที่ได้
ช่วยเหลือเขา เขามีความสุข เราก็มีความสุข อย่างมากสิ่งที่เขาทำให้กับเราได้ก็คือยกมือ
ไหว้เรา กล่าวขอบคุณ ขอบอกขอบใจ ก็เท่านั้น แต่เขาไม่มีธรรมะที่จะทำให้เรามีแสง
สว่าง มีปัญญาเพิ่มขึ้นมา ถ้าไปทำกับพระที่มีความรู้มากกว่าเรา เราก็จะได้รับประโยชน์
จากการได้ยินได้ฟังธรรมะจากท่าน นี่คือการแตกต่างกัน ถ้าไปทำกับคนที่ไม่สะอาด
ไม่บริสุทธิ์ ก็จะไม่มั่นใจว่าเงินที่ถวายไปนั้น เขาจะเอาไปทำอะไร ก็อย่าไปทำสิ เราเลือก
ได้ ไม่ใช่ว่าการทำบุญจะเลือกไม่ได้ ควรจะเลือกด้วยซ้ำไป เพราะต้องการให้เกิด
ประโยชน์สูงสุด จากเงินทองที่เราบริจาคไป ถ้ารู้ว่าจำเป็นจริงๆ เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อ
สังคม ก็ทำไป

คนที่เราเลือกทำบุญด้วย ก็มีส่วที่จะทำให้เราได้รับประโยชน์ เป็นกำไรขั้นที่ ๒
เหมือนกับเวลาไปเติมน้ำมันที่ปั๊มที่มีการแจกผ้า กับปั๊มที่ไม่มีการแจกผ้า ไปเติมน้ำมัน
แจกผ้า เราก็ได้กำไรใช้ไหม ได้ผ้าอีกผืนหนึ่ง ถ้าไปเติมน้ำมันที่ไม่ได้แจกผ้า ก็ได้แต่น้ำมัน
อย่างเดียว ก็เหมือนกันกับการทำบุญกับพระที่มีธรรมะสูงๆ เราได้ธรรมะเป็นของแถม
ด้วย ซึ่งเป็นของที่ดีกว่าที่ได้จากการทำบุญเฉยๆ เสียด้วยซ้ำไป ทานก็เป็นธรรมะระดับ

หนึ่ง แต่ปัญญาที่เกิดจากการฟังพระธรรมเทศนา เป็นธรรมะขั้นที่สูงกว่า ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ การทำทานยังทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพชาติน้อยใหญ่อยู่ เพียงแต่ว่าเมื่อได้ทำทานแล้ว เวลาไปเกิดในภพหน้าชาติหน้า ทานก็จะมารองรับเรา ทำให้เราอยู่อย่างสุขอย่างสบาย มีเสบียงรอเราอยู่ข้างหน้า ไม่ต้องเดือดร้อนกับปัจจัย ๔ เรื่องอาหารการกิน ที่อยู่อาศัย เพราะได้สะสมทานไว้ในชาติก่อนๆมา แต่จะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ไปได้

จะหลุดพ้นไปได้ ก็ต้องอาศัยผู้ที่ได้หลุดพ้นไปแล้ว ท่านจะพูดธรรมะที่ตรงเป้าหมายเลย เราสามารถนำไปปฏิบัติได้ อาจจะได้หลุดพ้นในภพนี้ชาตินี้เลย นี่คือผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำบุญกับคนดีคนเก่ง แต่การทำบุญให้ท่านแม่กับสุนัขก็เป็นบุญ ปล่อยนกปล่อยปลาก็เป็นบุญเหมือนกัน เพียงแต่ไม่ได้ผลตอบแทนขั้นที่ ๒ คือไม่ได้รับธรรมะ การทำบุญจึงต้องพิจารณาว่า ควรหรือไม่ควรอย่างไร อย่างหลงตาท่านเคยเล่าว่า ในหลงตาอยากจะทำโบสถ์ถวาย หลวงตาท่านยังปฏิเสธเลย ท่านบอกว่าวัดนี้ไม่สนใจกับการสร้างวัตถุ สนใจแต่สร้างคน สร้างคนให้เป็นพระมากกว่า การสร้างคนให้เป็นพระไม่จำเป็นต้องมีโบสถ์ แต่ต้องมีสถานที่สงบสงัดวิเวกในป่าในเขา

หลวงตาจึงอุทิศทรัพย์ที่ไว้ ที่ไหนดีเหมาะกับการบำเพ็ญ ท่านก็พยายามส่งเสริม เพราะต่อไปสถานที่ปฏิบัติจะมีน้อยลงไปทุกวัน เพราะประชากรจะมีมากขึ้นๆ การตัดไม้ทำลายป่าก็จะมีมากขึ้นๆ ทุกวันนี้ที่ต่อสู้ก็เพื่อรักษาป่าเขา สถานที่บำเพ็ญไว้ทำนองเอง ถ้าพระไม่ได้อยู่ป่า ก็อย่าไปหวังว่าจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานกัน ถ้าให้อยู่ในโบสถ์สวยๆ กุฎิสวยๆ ติดแอร์ ไม่มีทางที่จะหลุดพ้นไปได้หรอก เพราะอยู่แบบฆราวาส ได้แต่โกนหัวทรมผ้าเหลืองเท่านั้น อาจจะมีอยู่สบายกว่าฆราวาสเสียอีก กุฎิพระบางแห่ง มีทั้งแอร์ มีทั้งพรม มีอะไรเต็มไปหมด แล้วจะเอาเวลาที่ไหนมานั่งภาวนา พอเจ็บนิดปวดหน่อยก็นั่งไม่ได้แล้ว เวลาทำบุญจึงต้องใช้ปัญญา เพื่อจะได้เกิดประโยชน์ อยากจะส่งเสริมพระพุทธานุศาสนาก็ต้องส่งเสริมให้ถูกทาง อย่งไปสร้างพวกวัตถุต่างๆ พยายามส่งเสริมให้มีสถานที่ปฏิบัติธรรม ส่งเสริมพระที่เผยแผ่ธรรมะ เพื่อให้คนได้รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง แล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติ

ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่กองเงินกองทอง ไม่ได้อยู่ที่สมบัติภายนอก แต่อยู่ที่คุณธรรมภายในใจ มีคุณธรรมมากน้อยเพียงไร ก็จะไปทำลายกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจให้เบาบางลงไป เมื่อกิเลสตัณหาเบาบางลงไป ความสุขก็มากขึ้น มันอยู่ตรงนี้ อยู่ในใจนี้ กองสมบัติกองเงินกองทอง วัตถุข้าวของต่างๆ จึงไม่เป็นสิ่งสำคัญ มีเท่าที่จำเป็นก็พอ เช่น ศาลาหลังนี้ พอหลบแดดหลบฝนได้ พอใช้ทำกิจกรรมได้ ก็พอแล้ว ไม่ต้องมีราคาแพงๆ ให้ดูที่เหตุผลของการใช้สอยเป็นหลัก สามารถทำหน้าที่ของเขาได้หรือเปล่า จะถูกจะแพง ไม่สำคัญ ถ้าใช้ของราคาถูกลงได้ ก็จะดีกว่า เพราะจะได้เป็นตัวอย่าง ไม่ต้องไปชวนชวายเป็นเสียเวลากับการหาเงินหาทองมาสร้างสิ่งที่มีราคาแพงๆ แล้วก็ใช้ประโยชน์ได้เท่ากัน เหมือนกับการรับประทานอาหาร อาหารมื้อละ ๕๐ บาท กับมื้อละ ๕๐๐ บาทก็สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน อิ่มเหมือนกัน เวลาไปวัด กินอาหารวัด ก็อิ่มเหมือนกัน ไปกินอาหารตามโรงแรมราคาแพงๆ ก็อิ่มเหมือนกัน แล้วมันก็ผ่านไปเหมือนกัน ทำให้ต้องเสียเวลากับการหาเงิน สู้อาเวลามาทำประโยชน์ให้กับสังคมให้กับพระศาสนาจะดีกว่า

ถ้าพระศาสนามีความเจริญมากขึ้นไปเพียงไร พวกเราก็จะได้รับประโยชน์มากขึ้นเพียงนั้น สังคมจะอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ทุกวันนี้สังคมวุ่นวายเพราะขาดศาสนาในใจ มีศาสนาอยู่ตามวัดตามวา ตามวัตถุต่างๆ แต่ไม่ได้อยู่ในใจคน เข้าใจใหม่ คนเข้าวัด แต่ไม่ได้เอาศาสนาเข้าไปไว้ในใจ ในใจมีแต่กิเลส มีแต่ตัณหา เข้าไปในวัดก็ไปทะเลาะกัน มีเรื่องกัน ถ้าจะไปวัดต้องไปแบบสงบ ไปแบบไม่มีเรื่องมีราวกับใคร มีเป้าหมายเพียงอันเดียว คือไปบำเพ็ญเท่านั้น ไปเจริญจิตตภาวนา ไปรักษาศีล ไปปฏิบัติธรรม ใครจะมีความรู้ความเห็นอย่างไร ก็ปล่อยเขาไป เรื่องของเขา ทำตัวเป็นเหมือนกับหนูตัวเล็กๆจะดีกว่า อย่าไปทำเป็นราชสีห์ เดี่ยวต้องไปกัดกับราชสีห์ตัวอื่น ถ้าเป็นหนูก็ไม่มีปัญหา จะมีเวลาภาวนา สมควรแก่เวลาแล้วนะ

กัณฑ์ที่ ๒๒๗

หัวใจของคำสอน

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๘

เราปฏิบัติธรรมเพื่อทำใจให้สงบให้ปล่อยวาง ไม่ได้ทำเพื่อลูก ลูกก็เป็นไปตามบุญตามกรรมของเขา ถ้าบุญกรรมแรงก็จะผลักดันเขาไปเอง ถ้าไม่แรงก็ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นชักจูงไป คนที่โหด ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี จะไปซ้ายก็ไม่ว่าจะดีหรือไม่ จะไปขวาก็ไม่รู้ จึงต้องให้เพื่อนพาไป ถ้าเพื่อนจูงไปทางขวาก็ไปขวา จูงไปทางซ้ายก็ไปซ้าย ขึ้นอยู่กับบุญวาสนา ถ้าไปเจอเพื่อนดีก็จะจูงไปในทางที่ดี ไปเจอเพื่อนที่ไม่ดีก็จะจูงไปในทางที่ไม่ดี เพื่อนที่สนิทและใกล้ชิดของลูกๆก็คือพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ดีก็จะจูงลูกไปในทางที่ดี ถ้าไม่ดีก็จะจูงไปในทางที่ไม่ดี พ่อแม่ก็มีหลายชนิดด้วยกัน ที่เสพรายาเมา เล่นการพนันก็มี ที่ชอบเข้าวัดปฏิบัติธรรมก็มี ถ้าลูกเป็นคนครึ่งๆกลางๆ ก็จะอาศัยพ่อแม่เป็นผู้ดึงไป ถ้าลูกเป็นคนที่มึนพลังของตัวเอง ไม่ว่าจะไปในทางดีหรือไม่ดี คนอื่นก็ไม่สามารถไปดึงเขาได้ เมื่อถึงเวลาที่เขาจะไปในทางของเขา จึงเป็นได้ทั้ง ๒ แบบ บุญก็เป็นพลังอย่างหนึ่ง บาปก็เป็นพลังอย่างหนึ่ง ที่จะดึงให้คนไปในทางที่ดีหรือชั่ว

พ่อแม่เป็นกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีของลูก เป็นอาจารย์ของลูก เป็นครูของลูก มีหน้าที่สอนก็สอนไป เป็นเหมือนคนพายเรือส่งคนข้ามฟาก เมื่อเขาลงจากเรือแล้ว จะไปทางไหนก็บังคับเขาไม่ได้ แต่อย่างน้อยเราก็ได้ให้ในสิ่งที่ดีกับเขาไป ลักวันหนึ่งเขาได้สติ เขาก็จะเห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาได้เรียนรู้จากเรา เมื่อเขาเอาไปใช้ประโยชน์ได้ จึงอย่าไปกังวลกับเขามากจนเกินไป เป็นเรื่องของเขา เรื่องที่ควรสนใจก็คือเรื่องของตัวเรา เราไปทุกข์กับคนอื่นจนเราไม่มีความสุขเลย ทั้งๆที่ไม่จำเป็นจะต้องไปทุกข์กับเขาเลย เพราะไม่ฉลาด ยังมีความหลง มีความผูกพันอยู่กับสิ่งต่างๆที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย พอได้อะไรมาเป็นสมบัติแล้ว ก็อยากครอบงำ อยากเป็นเจ้าของทันที อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น

อย่างนี้ เมื่อเป็นไปตามที่ตนต้องการก็มีความสุขใจ ถ้าไม่เป็น ก็มีความสุขทุกขใจ ว่ารุ่นขุน
มัว

ในที่สุดชีวิตของคนเราก็ต้องจบลง จะสุขขนาดไหน จะทุกข์ขนาดไหน เมื่อถึงเวลาก็ต้อง
จากกันไป ถ้ามองชีวิตอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับการ
การเข้าโรงหนังไปดูหนัง พอหนังจบ เรื่องราวต่างๆในหนังก็ผ่านไป แล้วก็หายไปจาก
ความทรงจำ จากนั้นก็ไปดูเรื่องใหม่ต่อ ชีวิตก็เป็นแบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดในภพต่างๆ
ก็เหมือนกับการออกจากโรงหนังโรงหนึ่ง แล้วก็ไปเข้าอีกโรงหนึ่ง เป็นทั้งคนดู เป็นทั้งคน
แสดง ถ้าฉลาดก็จะไม่ทุกข์เพราะรู้ว่าเป็นการแสดงเท่านั้นเอง ถ้าโง่คดีมีวาสนาได้เจอคน
ฉลาดที่สอนให้รู้ว่าชีวิตเป็นเหมือนโรงละคร ที่ต้องจบลงในที่สุดไม่ว่าจะวิเศษขนาดไหน
ก็ตาม เมื่อจบแล้วก็จบ ไม่ต้องมาเศร้าโศกเสียใจเพราะชีวิตเป็นอย่างนี้ มีแต่ความทุกข์
ถ้ารู้ไม่เท่าทัน

มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ดีกว่าสิ่งต่างๆทั้งหมดในโลกนี้ ที่เราจะมอบให้กับตัวเองได้ สิ่งนั้นก็คือใจ
ของเรา ทำให้ใจสะอาดบริสุทธิ์เท่านั้นแหละ แล้วจะได้สิ่งที่ประเสริฐเลิศโลกมาเป็น
สมบัติ ที่จะทำให้ใจไม่ทุกข์อีกเลย เราจึงต้องมาศึกษาดูว่า อะไรทำให้ใจทุกข์ อะไรทำให้
ใจหายทุกข์ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงสั่งทรงสอน เราจะไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญาพอที่จะ
วิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง จะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุทำให้เราทุกข์ จะต้องทำอย่างไรให้ทุกข์
หายไป ต้องมีคนอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น หรือพระอรหันต์สาวกที่ได้เรียนรู้จาก
พระพุทธเจ้าอีกทอดหนึ่ง ที่จะสอนพวกเราได้ ถ้าเป็นเรื่องของจิตใจแล้ว พวกเราเป็น
เหมือนคนตาบอด ไม่รู้วิธีแก้ปัญหาของใจ ทั้งที่อยู่กับใจตลอดเวลา แต่ไม่รู้จักวิธีแก้ ไม่
รู้เลยว่าทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วจะแก้ได้อย่างไร เหมือนกับเวลาที่มีโรคระบาดขึ้นมา
เช่นไข้หวัดนก ตอนต้นก็ไม่รู้ว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จึงต้องศึกษาวิเคราะห์ดูว่า อะไรเป็น
เหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ขึ้นมา เมื่อได้ศึกษาแล้ว ก็พบว่า เป็นเพราะเชื้อโรคชนิดนี้ ขึ้นตอน
ต่อไปก็ต้องหาวิธีทำลายเชื้อโรคนี้ให้ได้ ถ้าทำลายได้แล้ว โรคที่ระบาดอยู่ก็จะหมดไป

ความทุกข์ใจก็เป็นโรคอย่างหนึ่ง เป็นโรคจิตโรคใจ ในเบื้องต้นก็ต้องศึกษาหาสาเหตุ
เสียก่อนว่า อะไรทำให้ใจทุกข์ ถ้าเป็นปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่มีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน

ก็จะไม่รู้เลยว่าอะไรเป็นเหตุ ทั้งที่เป็นผู้สร้างเหตุอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตใจมีความหลง
ครอบงำอยู่ ทำให้เห็นกลับตาลปัตรไป คิดว่าเหตุที่สร้างความทุกข์อยู่นี้ เป็นเหตุที่สร้าง
ความสุขให้กับเรา จึงสร้างแต่เหตุของทุกข์ขึ้นมา แล้วก็ต้องทุกข์ตลอดเวลาโดยไม่
รู้สึกตัว แต่ถ้าได้มีโอกาสสัมผัสกับพระพุทธศาสนา ได้ยินคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็จะได้ยินถึง**พระอริยสัจ ๔** ที่เป็น**หัวใจของคำสอน**ของพระพุทธเจ้า ถ้าใครถามว่า
พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ก็ตอบได้เลยว่าตรัสรู้**พระอริยสัจ ๔** นี้แหละ เพราะการตรัสรู้
อริยสัจ ๔ เป็นเหตุที่ทำให้ปุถุชนคนธรรมดาสามัญ อย่างเจ้าชายสิทธัตถะกลายเป็น
พระพุทธเจ้าขึ้นมา เช่นเดียวกันกับปุถุชนคนธรรมดาสามัญอย่างเราอย่างท่าน ที่ได้ยินได้
ฟังพระธรรมคำสอน ได้ยินพระอริยสัจ ๔ แล้วนำไปปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุเป็นพระ
อรหันต์ขึ้นมาได้ สามารถอยู่เหนือความทุกข์ได้

เพราะพระอริยสัจ ๔ แสดงถึงต้นเหตุของความทุกข์ ซึ่งเปรียบเหมือนเชื้อโรค เมื่อรู้แล้ว
ว่าเชื้อโรคชนิดนี้เป็นต้นเหตุของโรค ขั้นต่อไปก็ศึกษาดูว่าจะทำลายเชื้อโรคนี้ให้หมดไปได้
อย่างไร ก็จะเข้าสู่พระอริยสัจข้อที่ ๔ คือ**มรรค** ที่เป็นเครื่องถอดถอนเหตุของความทุกข์
คือ**สมุทัย** ได้แก่**ตัณหา**ทั้ง ๓ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** มรรคมีองค์ประกอบอยู่
๘ ส่วนด้วยกัน คือ ๑. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ๒. **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ ๓.
สัมมากัมมันโต การกระทำชอบ ๔. **สัมมาวาจา** วาจาชอบ ๕. **สัมมาวาจาโม** ความเพียร
ชอบ ๖. **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ ๗. **สัมมาสติ** การระลึกขู่ชอบ ๘. **สัมมาสมาธิ** ถ้าได้
เจริญมรรคทั้ง ๘ ประการนี้ได้มากน้อยเพียงไร ก็จะสามารถทำลายเหตุของความทุกข์
ได้มากน้อยเพียงนั้น

มรรคจึงเปรียบเหมือนยาที่หมอได้ศึกษาค้นคว้าหาการรักษาโรค เมื่อได้กินยาแล้วเชื้อโรค
ก็จะถูกทำลายไปหมด ก็จะหายขาดจากโรค เพราะโรคเกิดจากเชื้อโรค ที่จะหมดไปได้ก็
ต้องอาศัยยาคือมรรค เมื่อเชื้อโรคคือ**สมุทัย**ถูก**มรรค**ทำลายหมดสิ้นไป **ทุกข์**ก็หายไป
นิโรธความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา นี่คือเรื่องของพระอริยสัจ ๔ ที่ทำงานอยู่ในจิตใจของ
สัตว์โลก ส่วนใหญ่จะถูกอริยสัจข้อที่ ๒ คือ**สมุทัยสังขละ** รุมเร้าอยู่ตลอดเวลา เพราะมี
ตัณหาทั้ง ๓ อาศัยอยู่ คือ**กามตัณหา** ความอยากในกาม ได้แก่**รูป เสียง กลิ่น รส**

โง่รู้แพ้ อยากตลอดเวลา ไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ ได้มาเท่าไรก็ไม่พอ อยากจะเสพ
สัมผัสไปเรื่อยๆ เมื่อไม่ได้สัมผัสสัมผัสก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

ทุกข์เกิดขึ้นในเวลาที่ไม่ได้ทำตามความอยาก ถ้าได้ทำก็จะไม่ทุกข์ เลยทำให้สัตว์โลก
กลับไปเห็นว่า ความอยากเป็นเหตุของความทุกข์ เพราะเวลาอยู่บ้านจะรู้สึกว่ารำส่ำ ร้อย
หงอยเหงา พอได้ออกไปเที่ยว ก็มีความสุข แต่ไม่เคยคิดว่า ถ้าอยากไปเที่ยวแล้วไม่ได้
ไป จะรู้สึกอย่างไร ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เป็นเรื่องที่สัตว์โลกมักจะไม่เห็นกัน จะเห็น
แต่เวลาได้ทำตามความอยาก เวลาได้ทำก็ดีใจดีใจ แต่ไม่คิดถึงเวลาที่ไม่ได้ทำ หรือไม่ได้
ในสิ่งที่ตนต้องการ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นเวลาได้คู่ครองมา ก็จะมีความสุข แต่
เวลาคู่ครองจากเราไป ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ก็จะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา ถ้า
ระงับความอยากไว้เสียแต่แรก คือเวลาอยากจะมีคู่ครอง แล้วเห็นด้วยปัญญาว่าเป็น
ทุกข์มากกว่าเป็นสุข สุขแบบนี้เป็นเหมือนน้ำตาลเคลือบยาขม ไม่จริงถาวรอะไร สู้ยาไป
มีเสียจะดีกว่า

เมื่อไม่มีคู่ครองก็เลยไม่มีการพลัดพรากจากกัน เวลาอยู่ก็ไม่เบื่อตร้อน เพราะไม่ต้องห่วง
กัน เวลาที่มีคู่ครอง ก็จะมีความสุขตอนที่ได้กัน จากนั้นก็ต้องห่วงต้องกังวล ไม่รู้ว่า
เมื่อไหร่จะจากกันไป ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ขณะที่อยู่ร่วมกันก็ยังมีมีความสุขเลย ทุกข์ที่
เกิดจากความกังวลห่วงใย แล้วเวลาที่ต้องจากกัน ก็จะต้องทุกข์กับความเศร้าโศกเสียใจ
ที่เกิดจากความอยากนั่นเอง ความอยากในกาม อยากในรูป เสียง กลิ่น รส **โง่รู้แพ้**
ที่ถูกอกถูกใจ ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนแล้ว ก็จะได้รู้ว่า ความอยากแบบนี้เป็นเหตุ ที่
จะนำความทุกข์มาให้กับเรา ควรยับยั้งต่อสู้อย่าปล่อยให้ลากพาไป สิ่งที่ยับยั้งได้ก็คือ
มรรคนี่เอง

มรรคเป็นเครื่องยับยั้งจิตใจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ**สัมมาสติสัมมาสมาธิ** ที่จะทำให้จิต
นิ่งจิตสงบ ในขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ **ตัดหา**ความอยากต่างๆก็จะสงบนิ่งไปด้วย ไม่มา
รบกวน จึงสามารถอยู่เฉยๆ อยู่ตามลำพังของเราได้ ไม่มีคู่ครองก็ไม่รู้สึกว่ารำส่ำ ร้อย
เหงาอะไรไป แต่ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสติแล้ว สังขารความคิดปรุงก็จะทำงานไปตาม
อำนาจของตัณหา ที่มีฝังอยู่ในจิตใจ ก็จะคิดว่าอยู่คนเดียวรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงา

อยากจะมีเพื่อน อยากจะมีคู่ครอง เมื่อมีความคิดอย่างนั้นแล้ว ก็ต้องออกไปแสวงหา คู่ครอง เมื่อได้มาแล้วก็ต้องเข้าสู่ความทุกข์ต่อไป เพราะเห็นๆกันอยู่แล้วว่า คนที่มีคู่ มักจะมีความทุกข์เสมอ รูปลักษณะของความทุกข์ก็มีแตกต่างกันไป

บางคู่อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ก็ต้องห่วงต้องกังวลกัน เวลาพลัดพรากจากกัน ก็เศร้า โศกเสียใจ บางคู่ก็อยู่ร่วมกันด้วยการทะเลาะวิวาทกัน ไม่ลงรอยกัน มีเรื่องมีราวกัน ตลอดเวลา อย่างนี้ก็ทุกข์ไปอีกแบบหนึ่ง เป็นความทุกข์เหมือนกัน ถ้าอยู่คนเดียว ก็จะไม่มีความทุกข์เหล่านี้ เพราะไม่ต้องทะเลาะกัน ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องร้องไห้ ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ แต่ที่อยู่คนเดียวไม่ได้ ก็เพราะจิตขาดสัมมาสติ ขาดสัมมาสมาธิ นั่นเอง ไม่สามารถทำจิตให้สงบ ใหนึ่ง ใย่หนึ่งได้ เมื่อจิตไม่นิ่ง ไม่เย็น ก็เกิดความรุ่มร้อน เกิดความอยากต่างๆนานาขึ้นมา จึงต้องสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นมาให้ได้ จะมีสมาธิได้ ก็ต้องมีสติ ที่จะดึงจิตไม่ให้ไปเพ่นพ่าน ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ คือดึงให้อยู่ใน**ปัจจุบัน**

สัมมาสติคือการให้จิตรู้อยู่กับ**ปัจจุบัน** **อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้** ไม่ไปอยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่ไปอยู่ที่อื่น อยู่ที่นี้ แต่ถ้าจิตไม่มีสติ ก็จะคิดไปเรื่อยเรื่อย คิดไปได้หมด เมื่อกี้ไปไหนมา เดี่ยวจะไป ที่ไหนต่อ เมื่อวานนี้ไปทำอะไรมา เมื่อเช้านี้ได้ยินคนนั้นพูดอะไร ทำให้ไม่พอใจไม่พอใจ ก็เก็บเอามาคิด เก็บเอามาโกรธอยู่ในจิตอยู่ในใจ เพราะขาดสติคอยดูแลรักษาจิตใจ ถ้ามีสติแล้วจะต้องรู้ทันทีว่า ขณะนี้เราอยู่ที่ไหน อยู่ในปัจจุบันหรือไม่ หรือเถลไถลไปที่อื่น แล้ว ถ้ารู้ด้วยสติก็ดึงกลับมา ถ้ารู้ไม่ทัน ก็ต้องผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น พุทโธๆ ก็บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่คิดเรื่องอะไรทั้งสิ้นถ้าไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องคิด

ถ้าเป็นพระก็จะไม่ค่อยมีเรื่องที่จะต้องคิด จึงควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธๆได้ตลอดเวลา ถึงแม้ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะกวาดถูศาลา ออกบิณฑบาต ขบฉันก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ให้มีสติอยู่กับพุทโธๆไป ถ้ามีสติอยู่กับพุทโธๆไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตก็จะเป็นสมาธิขึ้นมา จิตจะตั้งมั่น จะไม่ลอยไปลอยมา ที่ลอยไปลอยมา เพราะเป็นเหมือนหุ่น มีลมพัดมานิดเดียว ก็จะปลิวไปทันที จิตที่ไม่มีสมาธิจะเบาเหมือนหุ่น ไม่ได้เบาเพราะปราศจากกิเลสตัณหา เบาเพราะขาดความหนักแน่น เวลาอารมณ์

อะไรมากระทบ มาสัมผัส ก็ลอยไปแล้ว พอคิดเรื่องอะไรขึ้นมาบ้าง ก็จะไหลตามไปทันที ถ้าจิตหนักแน่นด้วยสมาธิ จะไม่ไปง่ายๆ เพราะมีสติคอยดึงเอาไว้ ไม่ให้ไป ยกเว้นเป็น เรื่องจำเป็นที่ต้องคิด เพราะชีวิตของคนเรายังมีภารกิจการทำงาน ต้องทำงานทำการ ต้อง ออกบิณฑบาต ต้องรับประทานอาหาร ต้องทำภารกิจต่างๆ ก็ต้องคิดในเรื่องที่จำเป็น อย่างนี้ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ จิตก็จะไหลไปตามอารมณ์ต่างๆที่มากระทบ ทำให้วุ่นวุ่นง่วน อยู่ตลอดเวลา เพราะไปแบกเอาเรื่องราวต่างๆเข้ามาในจิตในใจนั่นเอง แทนที่จะปล่อยให้ ผ่านไป กลับไปดั่งกลับมา เช่นเวลาได้ยินคำพูดที่ไม่ถูกอกถูกใจ ทั้งๆที่พูดไปตั้งแต่เมื่อ เช้านี้แล้ว หลายชั่วโมงผ่านไปแล้ว ก็ยังเอามาคิดอยู่ภายในใจ ทุกครั้งที่คิดก็เกิดความ หงุดหงิดใจ เกิดความไม่พอใจขึ้นมา แล้วก็ไม่รู้จักรักษาให้ความคิดนั้นหายไป ซึ่งง่ายนิด เดียวก็คือไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเท่านี้เอง แต่ก็อดคิดไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึกจิตนั่นเอง ไม่ เคยควบคุมจิตให้อยู่ตามคำสั่ง จิตจะไปตามคำสั่งของเขา อยากจะคิดอะไรก็จะคิด ส่วน ใหญ่ก็ชอบคิดในเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นแหละ เรื่องที่ไม่ควรคิดแต่ก็อดคิดไม่ได้

ถ้าได้ฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา เวลาคิดถึงเรื่องที่สร้างความทุกข์ ขึ้นมา ถ้าเคยบริกรรมพุทโธๆ ก็บริกรรมพุทโธๆไป ความคิดอื่นก็ไม่สามารถแทรก เข้ามาได้ เมื่อเข้ามาไม่ได้ ก็จะไม่รบกวนใจ การปฏิบัติของสายปฏิบัติ จึงเน้นไปที่**สติ**เป็น หลัก ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามควรจะมีสติ มีความรู้สึกตัว รู้อยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ ภาย วาจาใจ กำลังเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด ถ้ามีสติแล้ว จะทำอะไรก็ไม่พลาด พระ ทางสายปฏิบัติ เวลาทำงานกันจะทำงานอย่างรวดเร็ว แต่จะไม่ค่อยพลาดพลั้งเผลอกัน เท่าไหร่ เช่นจะไม่มีเสียงดัง ทำอะไรจะเงียบ แต่ถ้าเป็นฆราวาสแล้ว ทำอะไรก็จะอีกทีก็ ครึกโครมไปหมด เพราะทำโดยปราศจากสตินั่นเอง มีสติเหมือนกันแต่ไม่เข้มข้นพอที่จะ เฝ้าดูทุกขณะจิตว่า กำลังเคลื่อนไหวไปทางไหน เช่นเวลาเซ็ดซ้อนเซ็ดจาน ไม่รู้ว่าตอนที่ วางจานวางซ้อนนั้น วางอย่างไร แรงหรือค่อย เพราะสติไม่ละเอียดถึงขนาดนั้น

แต่ผู้ปฏิบัติจะมีสติละเอียดเข้าไปทุกขณะเลย ขณะหยิบซ้อนขึ้นมาเซ็ด ขณะที่วางซ้อน ลงไป จะมีเสียงไม่มีเสียง จะมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา การทำงานของพระปฏิบัติจึงทำได้

อย่างรวดเร็วและเรียบง่าย ไม่มีเสียง เวลาคนไม่มีสติเข้ามาในสังคมนั้น จะเปิดเผยตัวเองทันทีเลย ทำอะไรก็ดังโครมครามๆไปหมด เปิดปิดประตู เปิดปิดหน้าต่าง ก็เป็นเสียงดังไปหมด เพราะไม่เคยฝึกสติให้มีความละเอียดถึงขนาดนั้น แต่ถ้าได้เคยอยู่ในสำนักปฏิบัติแล้ว จะระมัดระวังมากเรื่องเสียง เพราะถือว่าการกระทำต่างๆต้องเงียบ ต้องสงบ เป็นการฝึกสติไปในตัว หลักของการปฏิบัติไม่ได้ต้องการความเงียบเป็นผล แต่ต้องการสติ ต้องการสมาธิเป็นหลัก การทำงานต่างๆก็เพื่อฝึกสติ ฝึกจิตเป็นหลัก เพราะเมื่อสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นไปตามคำสั่งได้แล้ว ก็จะสามารถระงับการกระทำของจิตในทางที่ไม่ดีได้ เช่นเวลาเกิดตัณหาขึ้นมา ก็สามารถระงับดับมันได้

การดับตัณหาก็มียู่ ๒ วิธีด้วยกันคือ ๑. สมาธิ ซึ่งดับได้ในช่วงระยะสั้นๆ พอเบรคให้หยุดได้ชั่วคราว เวลาอยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ ก็จรรู้ว่าเกิดความอยากขึ้นมา เพราะเกิดความรุ่มร้อนขึ้นมา โดยปกติจิตที่มีสมาธิจะมีความเยือกเย็นเป็นพื้น พอเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะร้อนวูบขึ้นมา เหมือนกับจุดไม้ขีดขึ้นมา ก็จะร้อนขึ้นมาทันที สมาธิจะดับได้เพียงชั่วคราว เดี่ยวความอยากก็โผล่ขึ้นมาอีก จึงต้องใช้วิธีที่ ๒. คือ**ปัญญา** ที่จะดับได้อย่างถาวร เช่นอยากมีคู่ครอง ถ้าบวชเป็นพระ สิ่งแรกที่พระอุปัชฌาย์จะสอนให้พระผู้บวชใหม่ทุกๆรูปศึกษาหรือพิจารณาก็คือ**กรรมฐาน ๔** ได้แก่**ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** โดยอนุโลมและปฏิโลม คือทั้งลงและขึ้น พิจารณาผมขนเล็บฟันหนัง แล้วก็พิจารณาหนังฟันเล็บขนผมย้อนกลับมา ให้พิจารณาอย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ ไม่ให้อยู่ห่างจากใจ

เมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นความไม่สวยงามไม่งามของร่างกาย ที่กิเลสตัณหา มักจะเห็นว่าเป็นของสวยของงาม ท่านสอนให้พิจารณาถึงความไม่สวยงามไม่งามของสิ่งต่างๆเหล่านี้ เวลาผมกลายเป็นสีขาว ก็เป็นที่รังเกียจ หนังก็เช่นเดียวกัน หนังที่เต่งตึงในวันนี้ ในวันข้างหน้าก็ต้องเหี่ยวแห้ง ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ จนถึงอาการส่วนอื่นๆของร่างกายที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง ก็จะได้เห็นความไม่สวยงามไม่งามของร่างกายมากขึ้นไปๆ เมื่อได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ก็จรรู้ว่าสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราว่าสวยงามนั้น ความจริงแล้วก็มีสิ่งที่ไม่สวยงามซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง เพียงแต่เราไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา จึงมองไม่เห็น ถ้าใช้

ปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปความรู้ก็จะติดอยู่กับใจ พอเกิดความอยากขึ้นมา ความรู้ที่ได้พิจารณา ก็จะผุดขึ้นมาทันที ว่าไม่สวยอย่างที่เราคิดหรอก ความอยากก็จะดับไป ทุกครั้งที่คิดอยาก ความรู้ที่ได้พิจารณา ก็จะผุดขึ้นมาๆในที่สุด ความอยากก็จะมีกำลังไหลขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่า**ปัญญาหรือวิปัสสนา**

การพิจารณา**อสุภกรรมฐาน** ก็เพื่อแก้**กามตัณหา** **กัมมาราคะ** ความยินดีในรูปที่สวยงามที่งาม ที่เราหลงว่าสวยว่างาม แต่ความจริงแล้วร่างกายไม่ได้สวยงามเลย เราไปหลงเขาเองว่าสวยว่างาม พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มองในส่วนที่ไม่สวยไม่งามด้วย เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง เรามักจะมองด้านเดียวเท่านั้น คือด้านที่เราชอบ แต่ด้านที่เราไม่ชอบ เราจะไม่มองกัน ทั้งๆที่ก็มีอยู่ในคนๆเดียวกัน ทีนี้ปัญหาของพวกเราเวลาพิจารณาความไม่สวยไม่งามนี้ โดยมากจะพิจารณาได้ไม่นาน เพราะกิเลสชอบมาขัดมาขวางอยู่เสมอ เราจึงต้องฝึก ต้องบังคับให้พิจารณา ถ้าไม่ฝึกไม่บังคับแล้ว จะไม่ค่อยได้พิจารณากันสักเท่าไร แต่ถ้าได้ฝึก ได้บังคับไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ ต่อไปจะกลายเป็นนิสัยขึ้นมา เหมือนกับหัดใช้มือซ้าย ถ้าถนัดขวา จะไม่ชอบใช้มือซ้าย เพราะอึดอัด ไม่สะดวก ไม่คล่องแคล่วว่องไว เพราะไม่ถนัด แต่ถ้าพยายามฝึกใช้ไปเรื่อยๆ หัดใช้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเกิดความชำนาญ เกิดความถนัด จนกลายเป็นนิสัยไป การเจริญปัญญา ก็เป็นอย่างนี้

จิตของพวกเราส่วนใหญ่ มักจะชอบมองสิ่งต่างๆว่าสวยว่างาม ว่าจึ้งถาวร เห็นอะไรก็คิดว่าเป็นอย่างนั้นเสมอ เห็นรูปร่างหน้าตาที่ถูกใจ ก็คิดว่าจะเป็นอย่างนั้นไปตลอด ไม่เคยคิดว่าสักวันหนึ่งจะต้องแก่ต้องตายไป ผมจะกลายเป็นสีขาว หน้จะเหี่ยว แล้วก็ตายไป แตกสลายไป จิตที่มีกิเลสครอบงำอยู่ จะไม่ชอบคิดอย่างนี้กัน แต่ถ้าต้องการแก้ปัญหาคือความทุกข์ใจ ก็ต้องบังคับใจให้พยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ การที่จะเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่องจนได้ผล จิตต้องตั้งมั่น ถ้ายังลอยไปลอยมาอยู่ จะพิจารณา**อสุภะ**ได้ไม่นาน พอมีอารมณ์อื่นมากระทบ ก็จะหลุดจากจิตให้ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้แทน

ถ้าจิตมีสมาธิตั้งมั่นอยู่แล้ว จะไม่ไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ จะไม่มีอารมณ์ต่างๆมารบกวน กำหนดให้พิจารณาอะไร ก็จะอยู่กับเรื่องที่ได้กำหนดไว้ การปฏิบัติจึงไม่ควรมองข้าม**สมาธิ**ไป บางคนคิดว่าสามารถปฏิบัติโดยไม่ต้องมีสมาธิเลย คือให้เข้าสู่วิปัสสนา

ให้เข้าสู่ปัญญาเลย ส่วนใหญ่เวลาเข้าไปแล้วจะไม่ได้ผลเท่านั้นเอง จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปเสียมากกว่า กลายเป็นจินตนาการไป ไม่ได้เป็นความจริง เวลาเกิดกิเลสขึ้นมา ก็จะสู้ไม่ได้ แต่ถ้ามีสมาธิอยู่แล้ว เวลาพิจารณาอะไร จิตก็จะเกาะติดอยู่กับสิ่งที่ให้พิจารณา จนเข้าใจ จนอยู่ติดกับใจ ที่นี้ไม่ต้องพิจารณาอีกแล้ว พอกิเลสไหลขึ้นมา ความรู้ที่ได้พิจารณาแล้วอย่างซ้ำซ้อน ก็จะหยุดขึ้นมารับทันทีโดยอัตโนมัติเลย เป็นธรรมชาติของจิตไป แล้วก็รู้ว่า กิเลสแบบนี้ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป เพราะไม่หลงแล้ว รู้เท่าทันแล้ว

เวลากิเลสบอกว่าสวย ปัญญาจะบอกว่าไม่สวย ก็จะทำลายล้างกันไปจนหมดสิ้นไปจากใจ กิเลสก็จะไม่สามารถมาหลอกใจได้อีกต่อไป เพราะมีปัญญา รู้ทันกิเลสแล้วนั่นเอง นี่คือการปฏิบัติที่เรียกว่า**มรรค** ต้องเจริญให้มาก พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **มรรคต้องเจริญให้มาก ทุภษ์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง** วิธีที่จะทำให้เห็นโรธแจ้ง ที่จะละสมุทัย ที่จะกำหนดรู้ทุภษ์ ก็อยู่ที่การเจริญมรรคนั่นเอง การเจริญมรรคจะทำให้เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่ตลอดเวลา เป็นอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกข์สังขจะพวกเราส่วนใหญ่มักจะมองข้ามทุกข์สังขจะไป เมื่อลืมทุกข์สังขจะก็จะเกิดตัณหา เกิดความอยากจะสร้างโน่น สร้างนี่ ทำโน่นทำนี่ เป็นโน่นเป็นนี่ แล้วก็ต้องไปทุกข์กับเรื่องโน่นทุกข์กับเรื่องนี้

แต่ถ้าได้เจริญมรรค คือสัมมาทิฐิก็จะรู้ว่า คนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากของรักทั้งหลายไปเป็นธรรมดา ต้องประสบกับสิ่งทั้งหลายที่ไม่ปรารถนาเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ถูกอำนาจของตัณหาหลอกให้ไปสร้างโน่น สร้างนี่ สร้างครอบครวั สร้างสวรรค์วิมานในโลกนี้ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะในที่สุดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะถอยออกจากการสร้างการหาความสุขกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เกิดปัญญาขึ้นมา เมื่อเกิดปัญญาขึ้นมา ก็จะระงับดับตัณหาต่างๆ ที่หลอกให้ไปสร้างโน่นสร้างนี่ เป็นโน่นเป็นนี่ได้ เมื่อไม่มีตัณหาอยู่เฉยๆก็มีความสุขแล้ว เป็นความสุขที่แท้จริง คือการอยู่เป็นสุขนั่นเอง

เมื่ออยู่เฉยๆได้แล้ว มีเพียงร่างกายกับใจเป็นสมบัติก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องมีสมบัติอื่นอีก ก็มีความสุขอย่างมากมายก่ายกอง ยิ่งกว่าคนที่มีเงินทองกองเท่าภูเขาเสียอีก เพราะเป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากตัณหาความอยาก ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ถ้ามีตัณหาแล้ว ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ยังจะอยากอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่มีความพอนั่นเอง มี ร้อยก็อยากจะได้เป็นพัน มีพันก็อยากจะได้เป็นหมื่น ก็อยากไปเรื่อยๆ นี่คือธรรมชาติ ของตัณหา แต่ถ้าไม่มีตัณหาแล้ว ความอึดก็จะเกิดขึ้นมาทันที ตัณหากับความอึดจึงเป็น เหมือนด้านทั้ง ๒ ด้านของเหรียญอันเดียวกัน ด้านหนึ่งเป็นตัณหา อีกด้านเป็นความอึด ถ้าด้านตัณหาหงายขึ้นมา ก็จะมีแต่ความหิว ถ้าพลิกกลับมาอีกด้านหนึ่งก็จะมีแต่ความ อึด

จิตของเราก็เหมือนกัน มีอยู่ ๒ ด้าน หิวกับอึด ถ้าปล่อยให้ความหิวคือตัณหาทำงาน ก็ จะหิวไปตลอด ถ้าทำให้อึด ก็จะไม่หิวกับอะไร ไม่อยากกับอะไร มีความพอก็มีความสุข ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ เพราะไม่มีอะไรทำให้จิตอึดหรือพอได้ นอกจากตัวจิตเองจะต้อง พอ จะต้องพลิกจิตให้เข้าสู่ด้านอึดให้ได้ ส่วนใหญ่มักจะถูกกิเลสตัณหาหลอกให้ไปใน ด้านหิว เมื่อหิวแล้วได้เท่าไรก็ไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ แต่ถ้าใช้ธรรมะมาดับตัณหาความ ออยาก ก็จะทำให้จิตอึดได้ เราจึงต้องต่อสู้กับตัณหาความหิว ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วย ปัญญา ด้วยมรรค ๘ บำเพ็ญไปเรื่อยๆ ศีลก็รักษาไป สมาธิก็พยายามทำไป ปัญญา ก็ พยายามพิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เรื่องอสุภะ อสุภัง ความไม่ สวยไม่งาม ไม่ช้าก็เร็วก็จะค่อยๆซึมซาบเข้าไปในจิตในใจ จนกลายเป็นเครื่องมือต่อสู้กับ ตัณหาความอยากได้

เวลาเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะถามตัวเองว่า จะอยากไปถึงไหน เดียวก็ตายแล้ว มีเงิน เท่าไรก็เอาไปไม่ได้ ตอนนี้อายุเท่าไรแล้ว จะอยากไปหาอะไร ความสุขต่างๆในโลกนี้ ก็ได้ผ่านมามากต่อมากแล้ว ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริง ก็น่าจะให้ความอึดความพอกับเรา แล้ว ถ้ายังไม่ให้ เวลากลับไปหาความสุขเหล่านี้อีก ก็จะเป็นเหมือนเดิม ยังอยากไป เรื่อยๆ อีก ๑๐ ปี ๒๐ ปีข้างหน้าก็จะเป็นอย่างนี้ ยังหิวแบบนี้ไปเรื่อยๆ ลองหันมาหา ความสุขแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ จะไม่ดีกว่าหรือ ความสุขที่เกิดจากความดับ

ของความทุกข์ ดับของตัณหา ดับของสมุทัย นี่แหละคือวิธีสร้างความสุขที่แท้จริง วิธีที่จะทำให้จิตใจอยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลายได้ ก็คือการเจริญมรรคนี้เอง

จึงเป็นเหตุให้ชาวพุทธต้องไปที่โน่นที่นี่ ไปวัดนั้นวัดนี้ เพื่อไปทำบุญทำทาน อนุรักษ์ศีล ไปปฏิบัติธรรมกัน เพื่อสร้างมรรคซึ่งเป็นเหมือนกับยามารักษาโรคใจ มาทำลายเชื้อโรคคือความอยากที่มีอยู่ภายในจิตใจ เมื่อได้เจริญมรรคไปเรื่อยๆแล้ว ยาก็จะมีกำลังมากขึ้นไปๆ ก็จะทำลายเชื้อโรคคือตัณหาความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจให้เบาบางลงไป จนหมดสิ้นไป ผู้บรรลุมรรคจึงบรรลुเป็นขั้นๆไป ตั้งแต่ขั้นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี จนถึงขั้นพระอรหันต์ ก็อาศัยการเจริญมรรคเป็นขั้นๆไป ขั้นแรกก็บรรลुเป็นพระโสดาบัน ขั้นต่อไปเมื่อมรรคมีกำลังมากขึ้นก็บรรลुขั้นสกิทาคามี แล้วก็ขั้นอนาคามี จนได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด ก็เกิดจากการบำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง เจริญมรรคอย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ว่า **มรรคต้องเจริญให้มาก**

หน้าที่ของชาวพุทธจึงต้องปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ เป็นหลัก ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า **ทุกข์ต้องกำหนดรู้** ต้องศึกษาอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่คือการศึกษา เป็นการสอนใจ ต้องศึกษาพระอริยสัจ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ **สมุทัยต้องละ** สมุทัยคือตัณหาทั้ง ๓ มี**กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ต้องละ แล้วก็**นิโรธต้องทำให้แจ้ง** นิโรธก็คือการดับของทุกข์ ต้องทำให้ปรากฏขึ้นมา การที่จะทำให้โรธปรากฏขึ้นมาได้ ละตัณหาได้ ก็ต้องเจริญมรรคให้มาก ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พิจารณาอสุภะอสุภัง ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สนับสนุนด้วยสมาธิและศีล เราจึงต้องรักษาศีล เมื่อมีศีลแล้ว เวลาบำเพ็ญสมาธิภาวนาจิตก็จะสงบง่าย เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว เวลาเราพิจารณาทางด้านปัญญา ก็จะเห็นชัด จะมีกำลังระงับดับตัณหาได้ เมื่อระงับดับตัณหาได้แล้ว นิโรธการดับทุกข์หรือ**วิมุตติ**การหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา

นี่คือเป้าหมายของชาวพุทธเรา การปฏิบัติมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ สามารถทำได้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ได้หมายความว่า จะต้องตายไปแล้ว ถึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ในวันเพ็ญเดือน ๖ ในขณะที่

ที่มีพระชนมายุเพียง ๓๖ พรรษา ยังไม่ได้เสด็จสวรรคต ก็บรรลุนิติภาวะแล้ว หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดแล้ว เพราะได้ทรงทำกิจในพระอริยสัจ ๔ อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ตถาคตได้กำหนดรู้แล้ว ตัณหาหรือสมุทัยที่ควรละ ตถาคตได้ละแล้ว นิโรธที่ควรทำให้แจ้ง ตถาคตได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ควรเจริญให้มาก ตถาคตได้เจริญแล้วจนสมบูรณ์แล้ว เมื่อได้ทำกิจทั้ง ๔ ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว วิมุตติคือการหลุดพ้นจากทุกข์ก็เป็นผลที่จะตามมาต่อไป เมื่อได้เห็นผลนี้แล้ว กิจทั้งหลายในโลกนี้ก็หมดสิ้นไป กิจอื่นที่ยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เพราะจิตใจสะอาดหมดจดแล้ว ไม่สร้างปัญหาให้กับเราอีกแล้ว เหมือนกับคนที่หายจากโรคร้ายไข้เจ็บแล้วไม่มีความจำเป็นจะต้องรักษาอีกต่อไป ไม่จำเป็นต้องมีหมอ ไม่จำเป็นต้องมียาอีกต่อไป เพราะไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บมาเบียดเบียนอีกต่อไปนั่นเอง

นี่คือผลที่ชาวพุทธจะได้รับ จากการที่พยายามประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานขึ้นมา จนถึงขั้นสูงสุด จากการทำบุญทำทาน รักษาศีลบำเพ็ญภาวนา นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา จนหลุดพ้นไปในที่สุด พวกเราจึงควรมีความแน่วแน่มั่นคง มีความมั่นใจ ว่าสิ่งต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมานั้น ล้วนเป็นสิ่งที่มีความหมายผล เป็นความจริงทั้งสิ้น และอยู่ในวิสัยของมนุษย์อย่างเราอย่างท่านทุกคน ที่จะสามารถบำเพ็ญได้ ขอสำคัญขอให้อย่าท้อแท้เวลาที่เกิดความทุกข์ หรือรู้สึกว่ายังปฏิบัติไปไม่ถึงไหนเลย ก็ขอให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระอริยสงฆ์ทั้งหลายว่า ท่านก็เป็นเหมือนเรามาก่อน ท่านก็ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ล้มลุกคลุกคลานมาเหมือนกัน

ตอนที่เราเป็นเด็กเล็ก ไม่ใช่จะลุกขึ้นมาเดินได้เลย ก็ต้องค่อยคลานไปก่อน พยายามทำไปเรื่อยๆ หัดไปเรื่อยๆ หัดคลาน หัดยืน หัดเดินไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วก็เดินได้วิ่งได้ จนทำอะไรต่างๆได้ในวันนี้ ซึ่งตอนที่เด็กเรายังทำไม่ได้ แต่เนื่องจากมีความพยายาม มีความอดทน ไม่ท้อแท้ พยายามฝึกไปเรียนไปเรื่อยๆ จนสามารถทำอะไรต่างๆได้ในวันนี้ เช่นเดียวกันกับการปฏิบัติธรรม วันนี้เรายังอยู่ในขั้นล้มลุกคลุกคลาน ทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ขอให้ทำไป เพราะไปในทางที่ถูกแล้ว มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่นที่จะพาให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ให้ยึด

ทางนี้ไว้ให้ดี พยายามปฏิบัติไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ รับรองได้ว่าสิ่งที่ดีที่งามต่างๆ ก็จะเป็นผลตามมาต่อไป มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถในการปฏิบัติเท่านั้นเอง จึงขอให้ท่านทั้งหลายนำไปพิจารณา แล้วปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ถาม อยากจะถามปัญหาค่ะ

ตอบ ถ้ามองเห็นความไม่เที่ยง ก็จะตัดปัญหาไปได้เยอะ

ถาม นั่นคือคำตอบหรือคะ

ตอบ คำตอบก็คือ ชีวิตของเราไม่ยาวหรอก เดี่ยวทุกอย่างก็หมดไป ชีวิตเราก็เหมือนเจดีย์ทรายที่ก่อไว้ที่ชายทะเลตอนน้ำลง พอน้ำขึ้นมา ก็ถูกซัดหายไปหมด จะสร้างดีสวยงามขนาดไหน เดี่ยวก็สลายไปหมด แต่สิ่งที่ไม่สลายไปก็คือ ความดี ความงามของจิตใจบุญกุศล หรือบาปกรรมความชั่ว จะไม่สลายไปกับวัตถุร่างกายของเรา เพราะเป็นนามธรรม อยู่คู่กับจิตใจ ทำให้ใจดีขึ้นหรือเลวลง บุญกุศลทำให้ใจดีขึ้น ฉลาดขึ้น ความฉลาดนี้แหละที่ทำให้ใจหลุดพ้น ความหลงทำให้ติดอยู่เหมือนคนติดยาเสพติด เพราะหลงว่ายาเสพติดดีวิเศษ เวลาเสพแล้วมีความสุข แต่คนฉลาดจะรู้ว่าไม่ใช่เป็นอย่างนั้น จึงหลีกเลี่ยง จึงหลุดพ้นจากสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย

จะเห็นความจริงเหล่านี้ได้ ก็ต้องทำจิตใจให้สงบ ถ้าจิตสงบแล้วจะเห็นความสุขที่แท้จริงว่าอยู่ที่ตรงไหน รู้ด้วยว่าเป็นความสุขที่ถาวร รู้ว่าความสุขอื่นๆไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นเหมือนความสุขที่ปรากฏในฝัน จะฝันดีขนาดไหน พอตื่นขึ้นมาความสุขนั้นก็หายไปหมดแล้ว เหมือนกับเมื่อวานนี้เราได้ไปเที่ยวกันมา มีความสุขกัน พอวันนี้ก็เหลือแต่ความทรงจำเท่านั้น แต่ความสุขที่ได้จากความสงบจะติดอยู่กับเราไปตลอด ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ตาม วันนี้ก็ยังสุขอยู่ เป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะอยู่ติดกับใจไปตลอด เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา ไม่

เปลี่ยนไปตามกาลตามเวลา ไม่เป็นอนิจจัง อยู่กับจิตไปตลอด จึงทรงตรัสว่า
นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นบรมสุข เป็นสุขที่ถาวร

จงพยายามสร้างความสุขในใจให้เกิดขึ้นเถิด จะให้เกิดความสุขภายในใจได้ ก็
ต้องปล่อยวางความสุขภายนอก เพราะต้องแย่งกันเกิด ถ้าจะเอาสุขนอก สุขในก็
ไม่เกิด ถ้าจะเอาสุขใน ก็ต้องปล่อยสุขนอก จะเอาทั้ง ๒ สุขไม่ได้ ถ้าจะออกไป
ข้างนอกไปหาความสุขจากรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จะไม่ได้รับความสุข
ภายใน ถ้าอยากจะได้ความสุขภายใน ก็ต้องตัดรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ต่างๆออกไป ชอบกินอะไร ชอบดื่มอะไรก็ต้องตัดให้หมด ถ้าไม่จำเป็นต่อการ
ดำรงชีพก็อย่าไปเสพ อย่าไปสัมผัส กินและดื่มเท่าที่จำเป็นต่อการดูแลรักษา
ร่างกายเท่านั้นเอง อย่าไปหวังความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อย่าไป
หวังความสุขจากการดื่ม การรับประทาน ให้หันเข้าหาความสุขภายในจะดีกว่า
เพราะเป็นความสุขที่แท้จริงและถาวร ไปหาวัดที่สงบเงียบ ไปรักษาศีลทีละ ๓
วัน ๕ วัน สะสมไปเรื่อยๆ แทนที่จะไปเที่ยวเมืองนอกเมืองนา สู้อายุวัดไม่ได้

ถาม เวลาใครพูดอะไรไม่ถูกใจ ทำอย่างไรจึงจะระงับความโกรธได้

ตอบ ต้องมีสติรู้ทันว่ากำลังโกรธ รู้ว่าความโกรธเป็นโทษกับเรา มากกว่าคนที่ทำให้เรา
โกรธ คนที่ทำให้เราโกรธเป็นเหมือนกับคนจุดไฟ แต่ไฟอยู่ในใจเรา อย่าไปสนใจ
คนที่จุดไฟ ต้องรีบหาน้ำมาดับไฟ วิธีที่เร็วที่สุดก็คือปัญญา รู้ว่าไฟกำลังไหม้
บ้านเรา กำลังไหม้ตัวเรา ก็หยุดโกรธเสีย นี่คือนิพพาน ถ้าไม่มีปัญญา ก็ต้องใช้
อุบายอย่างอื่นเช่น เมตตา ให้อภัย คิดว่าเรื่องก็ผ่านไปแล้ว จะไปฝันผยองหา
ตะเข็บก็ไม่ได้แก้ความร้อน ความโกรธที่มีอยู่ภายในใจ ก็คิดเสียว่าใช้หนี้เก่า
ไปก็แล้วกัน แล้วแต่จะใช้อุบายคิด วิธีที่ฉลาดที่เร็วที่สุดก็ต้องมองว่า ไฟกำลัง
ไหม้บ้าน จะไปตีโพยตีพายทำไม รีบหาน้ำมาดับไฟดีกว่า ขณะนี้เรากำลังโกรธ
รีบระงับความโกรธนี้เถิด ถ้าไม่รู้จะอย่างไรก็บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ อย่า
ไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ เดี่ยวความโกรธก็หายไปเอง

ยิ่งไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ ทำไม่เขาต้องทำให้เราโกรธ เราก็ดีอย่างโน้นดี
อย่างนี้ คิดอย่างนี้ก็ทำให้เป็นเรื่องเป็นเรื่องขึ้นมาใหญ่ อย่าไปคิดถึงมันเลย มัน
ผ่านไปแล้ว เวลาไฟไหม้ก็อย่าไปนั่งเถียงกันเลยว่าใครเป็นคนจุดไฟ เดี่ยวบ้านก็
ไหม้หมด ต่างคนต่างรีบไปหาน้ำมาดับกันดีกว่า เวลาเกิดความโกรธ ต้องบอกตัว
เราว่าไฟกำลังไหม้ใจเรานะ รีบดับมันเสีย ถ้าใช้ปัญญาไม่ได้ก็ใช้อุบายของสมาธิ
ไปก่อนด้วยการบริการรพฺพุทฺธไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ
ความกลัวก็เหมือนกัน พระที่ต้องการแก้ความกลัว ท่านจะไม่ชอบอยู่ตามสถานที่
ปลอดภัย เพราะจะไม่มีความกลัว แต่พอไปอยู่ที่เปลี่ยวๆที่ห่างกลัว ความกลัวจะ
โผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมาท่านก็จะบริการรพฺพุทฺธไปเรื่อยๆ จิตก็จะอยู่กับพฺพ
ุทฺธไปจนเป็นสมาธิขึ้นมา พอจิตเป็นสมาธิสงบนิ่งแล้ว ความกลัวก็หายไปหมด
เลย

เพราะความกลัวก็ออกมาจากจิตนี้แหละ จิตปรุงแต่งขึ้นมาเอง ความโกรธก็
ออกมาจากจิต จิตไปปรุงไปแต่งมันขึ้นมาเอง ถ้าระงับได้ ทำจิตให้สงบได้ ความ
กลัวก็ดี ความโกรธก็ดี ก็จะหายไปเอง นี่เป็นวิธีที่ง่าย วิธีของสมาธิ แต่ไม่ถาวร
เหมือนกับการใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญาก็จะรู้ว่า เราไปหลงมันเอง ไปยินดียินร้าย
กับมันเอง ถ้าไม่ไปยินดียินร้าย ก็จะทำให้เราโกรธไม่ได้ ถ้าไปหวังว่าเขาจะต้อง
พูดดีกับเรา พอเขาพูดไม่ดีเราก็โกรธ หรือเสียใจ ถ้าไม่ไปหวังว่าเขาจะต้องดีกับ
เรา เขาจะร้ายกับเราอย่างไร เราก็พร้อมที่จะรับอยู่แล้ว เราก็ไม่โกรธ เราก็ไม่
เสียใจ จึงอย่าไปหวังอะไรจากใครในโลกนี้ อย่าไปหวัง อย่าไปหาความสุขจาก
ภายนอก ให้หาความสุขในตัวเรานี่แหละ พอแล้วนะ จะให้พร

กัณฑ์ที่ ๒๒๘

ไม่มีอะไรเป็นของเรา

๔ กันยายน ๒๕๕๘

ข้างบนเขามีพระอยู่ ๔ รูป ที่มีน้อยเพราะส่วนหนึ่งก็ไม่อยากจะให้ขึ้นมา ต้องเลือก
หน่อย ถ้าขึ้นมาแล้วไม่ภาวนาเดี๋ยวก็มาสร้างความวุ่นวายให้กับผู้อื่น คนที่มาบวชที่นี่จะ
ไม่ทราบเรื่องของ**พระกรรมฐาน**ว่าเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่จะบวชกันตามประเพณี เมื่อ
เห็นมีพระอยู่บนเขาก็อยากจะลองบ้าง แต่ไม่รู้ว่าเขาอยู่เพื่ออะไร ทำอะไร พอขึ้นมาแล้วก็
ไม่ได้ทำ ไม่ได้**ภาวนา** มัวแต่มานั่งคุยกัน ดื่มน้ำชากาแฟกัน ไม่เช่นนั้นก็ไปรบกวนผู้อื่นที่
ต้องการความสงบ เพราะคนที่ภาวนาจริงๆแล้ว จะไม่อยากสูงส่งกับใคร อยากจะอยู่คน
เดียว เพราะเวลาอยู่คนเดียว แล้วก็ีสถานที่แบบนี้ จะไม่มีอะไรไปทำให้จิตใจกระเพื่อม
เพราะจิตใจเปรียบเหมือนกับสระน้ำ ถ้ามีคนลงไปอาบ ไปตัก ไปเล่น น้ำก็ขุ่น น้ำก็ไม่นิ่ง
จิตของเราถ้าต้องสัมผัสกับ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ**ต่างๆ ก็จะต้องกระเพื่อมอยู่
ตลอดเวลา เวลากระเพื่อมก็จะไม่สงบ ไม่นิ่ง จะไม่เห็นความสุขความประเสริฐของความ
สงบ ความอิมเอิบใจ ความพอใจ ที่เกิดจากการบำเพ็ญ**จิตตภาวนา**

คนที่ภาวนาเป็นแล้ว จะรู้ว่าต้องการสถานที่แบบไหน เขาจะไม่ต้องการพวกแสงสีเสียง
ไม่ต้องการเพื่อน ไม่ต้องการคนนั้นคนนั้นมาแก้เหงาด้วยการคุยกัน เพราะจิตที่ได้เข้าสู่
ความสงบแล้ว จะไม่ค่อยคิดถึงอะไร เพราะไม่ค่อยได้ปรุงแต่งกับเรื่องอะไร แต่จิตที่ยัง
ไม่สงบ ก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา คิดใน
เรื่องที่เคยทำให้มีความสุข ในขณะที่ไม่มีความสุขนั้นแล้ว ก็จะทำให้เศร้าสร้อยหงอย
เหงา อยากจะหวนกลับไปหาความสุขแบบนั้นอีก ถ้าเคยมีความสุขกับเพื่อนกับฝูง กับ
การทำกิจกรรมต่างๆ พอต้องมาฝึกจิตอยู่คนเดียวในป่า ก็จะอดคิดถึงเรื่องราวในอดีตที่
เคยสัมผัสมาไม่ได้ อดที่จะคิดถึงเพื่อนคนนั้นเพื่อนคนนี้ กิจกรรมนั้นกิจกรรมนี้ไม่ได้ ก็
เลยเกิดอารมณ์ว่าเหวเปล่าเปลี่ยวขึ้นมา จึงทนอยู่ไม่ได้ ต้องกลับไปหาเพื่อนหาฝูง หา

กิจกรรมต่างๆ แต่ถ้าเคยได้ฝึกจิตมาก่อน แล้วสามารถทำจิตให้สงบได้ เวลาได้อยู่
สถานที่แบบนี้ จะไม่ค่อยคิดถึงเรื่องราวเหล่านั้น เพราะมีงานทำ รู้หน้าที่ของตน รู้ว่าต้อง
ทำอะไร คือคอยควบคุมสังขารความคิดปรุงนี้เอง

ความคิดของเราเป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล ที่พระท่านสวดในงานศพ **กุสลา ธัมมา อกุ
สลา ธัมมา อัปพยากตา ธัมมา** ก็หมายถึงความคิดปรุงแต่งของจิตที่มีอยู่ ๓ ชนิด
ด้วยกันคือ ๑. กุศล ๒. อกุศล ๓. ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล ถ้าคิดไปในทางกุศล ก็ทำให้
จิตสงบ ถ้าคิดไปในทางอกุศล ก็ทำให้จิตฟุ้งซ่าน เกิดความทุกข์ ถ้าคิดไปในทางที่ไม่ใช่
กุศลไม่ใช่อกุศล ก็จะไม่ทำให้จิตมีความสงบ มีความอึดเอิบใจ แต่ก็ไม่ทำให้เกิดความ
ฟุ้งซ่านหรือความทุกข์แต่อย่างใด แต่ก็รู้การคิดไปในทางกุศลไปในทางมรรคไม่ได้
เพราะจะทำให้จิตใจสงบ เย็นสบาย ถ้าคิดไปในทางอกุศลก็จะไปในทางสมุทัย ไปตาม
ความอยากต่างๆ เช่นเวลาอยู่คนเดียวก็อยากจะไปหาเพื่อน อยากจะดื่มน้ำชากาแฟ
อยากจะได้รับประทานขนมหวานต่างๆ อยากจะดูเรื่องอะไรต่างๆ ทางโทรทัศน์บ้าง ทาง
หนังสือบ้าง ถ้าคิดไปในทางนี้ก็เป็นอกุศล เพราะทำให้จิตเกิดความหิวความอยาก ไม่
สามารถอยู่เฉยๆได้ ต้องตะเกียกตะกายไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มา ต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไปแล้ว
ก็ระบับความอยากได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่หลังจากนั้นไม่นานก็คิดอีกอยากอีก เพราะติดเป็น
นิสัย เคยชอบทำอะไร ก็จะคิดถึงเรื่องนั้นอยู่เสมอ พอทำได้สักพักหนึ่งก็เหนื่อย ก็หยุด
มัน พอมีกำลังวังชา ก็คิดถึงอีก ชีวิตก็วนเวียนอยู่กับการทำตามความอยากที่ไม่รู้จักอิ่ม
ไม่รู้จักพอ

ถ้าสังเกตดูสักหน่อยก็จะเห็นว่า ได้ทำตามความอยากมามากมายแล้วตั้งแต่วันที่เกิดมา
เคยถึงจุดพอบ้างไหม ถึงจุดอึดตัวบ้างไหม ถึงจุดว่าเออ! ได้ทำมามากพอแล้วนะ หนังสือ
ดูมามากพอแล้ว ละครก็ดูมามากพอแล้ว งานเลี้ยงก็ไปมามากพอแล้ว เทียวไปตามที่
ต่างๆก็เที่ยวมามากพอแล้ว ถึงเวลาที่น่าจะพอได้แล้วนะ แต่กลับไม่มีความรู้สึกอย่างนี้
เกิดขึ้นภายในจิต เพราะธรรมชาติของความอยาก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ไม่มี
ขอบไม่มีฝั่งไม่มีฝา มหาสมุทรจะใหญ่โตกว้างขวางขนาดไหน ก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความ
อยากนี้หาขอบเขตไม่ได้ ไม่มีที่สิ้นสุด อยากแล้วก็จะอยากต่อไปเรื่อยๆ มีแต่จะขยายตัว

เพิ่มความรุนแรงมากยิ่งขึ้นไป ดังที่เขาพูดกันว่า ได้ดิบก็อยากจะเอาศอก ได้ศอกก็อยากจะเอาวา มันเป็นอย่างนี้ ความอยากจะทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วใครล่ะจะต้องมาเหนืออยากกับการสนองความอยาก ก็จิตนี้แหละที่ต้องถ่อไป สั่งให้ไปเอาอะไรมา ก็ต้องไปหามา หามาได้แล้วก็ดีใจไปสักพักหนึ่ง แล้วเดี๋ยวก็มีคำสั่งใหม่ออกมาอีก อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อีก ก็ต้องไปหามาอีก ถ้าเกิดไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ก็เกิดความเสียดอกเสียใจขึ้นมา เกิดความผิดหวัง เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเกิดสูญเสียสิ่งที่ได้มา ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกเหมือนกัน

นี่เป็นเรื่องของ**อกุศล** ความคิดที่คิดไปในทางความอยากทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. ความอยากในกาม ๒. ความอยากมีอยากเป็น ๓. ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น **ตัณหา**ทั้ง ๓ นี้ถ้ามีอยู่ในจิตแล้ว ก็จะทำให้จิตเป็นทาส เป็นคนรับใช้เจ้านาย ก็คือความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ ความอยากใน**กาม**ก็คือความอยากใน**รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ**ต่างๆ ที่คนส่วนใหญ่ในโลกนี้อยากกัน เพราะเป็นโลกของกาม เรียกว่า**กามโลก** เป็นที่เกิดของสัตว์โลกที่ยังมีความอยากในกามอยู่ ซึ่งก็แบ่งเป็น ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนดีกับส่วนเลว ส่วนดีหมายถึงสัตว์โลกที่หาความสุขจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ด้วยการประพฤติที่สุจริต ไม่ล่วงเกิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น หามาด้วยความสุจริต อยู่ในศีล กับส่วนเลวที่หามาด้วยความไม่สุจริต เบียดเบียนผู้อื่น เช่นพวกสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น อยากจะได้อะไรก็ไม่คำนึงว่า จะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ พวกนี้จึงต้องไปเกิดเป็น สิงสาราสัตว์ หรือถ้าหนักกว่านั้นก็เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง นี่เป็นสัตว์โลกที่เสพกามด้วยความทุจริต

ส่วนสัตว์โลกที่เสพกามด้วยความสุจริต ได้แก่พวกมนุษย์กับพวกเทพทั้งหลาย พวกมนุษย์จะเสพกามที่หยาบ ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และโภกฐัพพะที่หยาบ ที่ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายเข้าสู่ใจ ส่วนพวกเทพจะเสพกามที่ละเอียดได้แก่รูปทิพย์ เสียงทิพย์ รสทิพย์ กลิ่นทิพย์ โภกฐัพพะทิพย์ ที่สัมผัสด้วยใจโดยตรง เหมือนกับเวลาที่นอนหลับแล้วฝันเห็นรูปต่างๆ สวยๆงามๆ ประสบการณ์ที่ดีต่างๆ ในขณะที่ฝันนั้นก็เหมือนเทพเสพความสุขทางรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ รสทิพย์ โภกฐัพพะทิพย์ นี่คือโลกของผู้

ที่ยังติดอยู่ในกามสุข ในกามตัณหา ยังมีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และ โภกฺฉัพพะอยู่ ถ้าขยับขึ้นไปอีกระดับหนึ่งก็เป็นพวกที่ละความอยากในกามตัณหาได้ ละ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฺฉัพพะได้ คือพวกที่ถือศีล ๘ พวกที่ปฏิบัติเนกขัมมะ นักบวชทั้งหลาย พวกนี้จะไม่หาความสุขจากการดู การฟัง การสัมผัสทางทวารทั้ง ๕ แต่หันมาสัมผัสกับความสุขในความสงบของจิตใจ เช่นพวกที่บำเพ็ญภาวนา พวกฤๅษีชีไพร ซึ่งพวกนี้ก็มีมาตั้งแต่ดั้งเดิมก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงปรากฏขึ้นมา

คนเราในโลกนี้ก็แสวงหาความสุขต่างกันไป ตามความสามารถ ตามกำลังแห่งสติปัญญาของตน พวกต่ำสุดก็พวกที่เสพพอกอบาามุขทั้งหลาย เช่น เสพสุรายาเมา เทียวกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน หาความสุขด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น พวกที่สูงกว่านี้ก็เป็นพวกมนุษย์กับพวกเทพ ที่หาความสุขจากการทำบุญทำทาน รักษาศีล เป็นความสุขที่สูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ส่วนพวกที่หาความสุขที่สูงกว่านี้ ที่เห็นโทษของกามสุข เห็นว่าการเสพกามมีทุกข์ตามมา เช่นเวลาเสียสิ่งที่รักไป มีคู่ครองก็มีความสุขดี พอคู่ครองล้มหายตายจากไป หรือไม่สามรถให้ความสุขต่อกันได้ ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา พวกนี้มีปัญญาที่เห็นว่า น่าจะมีความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือผู้อื่น ก็แสวงหาศึกษาจากนักปราชญ์จนได้คำตอบว่า ก็ความสุขจากการทำจิตใจให้สงบนั้นไง จึงออกมาบำเพ็ญตบะกัน อยู่ในป่าในเขา อยู่ตามวัดตามวา ตามสำนักปฏิบัติธรรม ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กายของตนไม่ให้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฺฉัพพะ เพื่อให้เกิดความสุข เช่นรับประทานอาหารก็รับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ไปวันๆหนึ่ง ไม่ได้รับประทานเพื่อรสชาติ เพื่อความสุข ความสนุกสนาน ความอิมหน้าสำราญใจ

คนที่ยังเสพกามอยู่เวลารับประทานอาหาร ต้องหาอาหารจานโปรด อาหารจานเด็ด ไปตามร้านอาหารที่ตนชอบ นี่กินแบบเพื่อความสุข แต่ถ้ากินเพื่อร่างกาย มีอะไรที่ไหนก็รับประทานไป ไม่ต้องเลือกว่าต้องเป็นอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ขอให้สะอาด รับประทานแล้วไม่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ดับความหิวได้ก็พอเพียงแล้ว แล้วก็รับประทานพอประมาณ ไม่รับประทานมากจนเกินไป เพราะไม่ได้หาความสุขจากรสชาติต่างๆที่สัมผัสกับลิ้น กับตา กับจมูก เหมือนกับรับประทานยา ไม่สนใจว่าจะต้องมีรสชาติอย่างไร

นี่อย่างนี้ เพียงกลิ่นๆเข้าไป ให้ทำหน้าที่รักษาโรคภัยที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปก็พอแล้ว อาหารก็เป็นยารักษาโรคความหิวที่เกิดจากการขาดอาหาร นี่ก็คือการเสพสัมผัสของพวกที่แสวงหาความสุขจากความสงบของจิตใจ ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการสัมผัสทางกามคุณทั้ง ๕ เลื่อนผ้าก็ใส่กันแบบเรียบง่ายๆ ไม่ต้องมีสีฉูดฉาดสวยงาม การใส่เสื้อผ้าสวยงามๆ เพราะยังยึดติดอยู่กับกามสุข เวลาใส่เสื้อผ้าสวยงามๆ แล้วมีคนชมว่าสวยงามน่าชื่นชม ก็มีความสุข

แต่สำหรับผู้ที่แสวงหาความสุขที่ลึกกว่า ละเอียดกว่า คือความสุขภายในใจ จะไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องเสื้อผ้าและสีล้นต่างๆ ใส่เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นเอง ป้องกันร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้แมลงสัตว์ต่างๆกัดต่อย นอกจากนั้นแล้วก็ไม่ให้ความสำคัญกับการแต่งหน้าทาปาก ใช้เครื่องสำอางใช้น้ำหอมต่างๆ เพื่อปกปิดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาของร่างกาย เพราะถ้าไม่ได้รับการชำระล้าง ก็ต้องมีกลิ่นที่ไม่น่าปรารถนาออกมา นักปฏิบัติก็จะชำระร่างกายด้วยการอาบน้ำ ใช้สบู่ที่ไม่มีกลิ่นหอม เพื่อดับกลิ่นของร่างกายเท่านั้น ไม่ต้องการความสุขจากการอาบน้ำแต่อย่างใด ส่วนการหลับการนอนก็ไม่นอนบนที่นุ่มที่ใหญโต นอนแล้วหลับสบาย จนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรม แต่นอนเพื่อพักร่างกาย ที่ไหนก็นอนได้ แม้ไม่ได้นอนหลังนอน อยู่ในท่าหนึ่งก็ยังสามารถง่วงมากๆ นักปฏิบัติบางท่านจะถือการปฏิบัติอยู่ใน ๓ อริยาบถ **เดิน ยืน นั่ง** แต่จะไม่นอน เพราะกลัวจะติดในความสุขที่เกิดจากการนอน จะทำให้นอนมากเกินไป ทำให้เสียเวลา แทนที่จะเอาเวลามาทำจิตใจให้สงบ ก็หมดไปกับการหลับนอนเสีย ได้ความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่เทียบไม่ได้กับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ

นี่คือการกินอยู่หลับนอนของผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบของจิตใจ ต้องระมัดระวังเรื่องกามคุณทั้ง ๕ เวลาสัมผัสจะต้องไม่ให้เกิดความยินดี เกิดความสุขขึ้นมา จึงต้องแสวงหาที่ในป่าในเขา ที่มีแต่ต้นไม้ใบหญ้า ที่ไม่ทำให้เกิดตัณหาความอยากขึ้นมา ไม่เหมือนกับเห็นรูปคน โดยเฉพาะรูปของเพศตรงกันข้าม เห็นรูปหญิงรูปชายแล้วก็จะเกิดความอยากขึ้นมา อยากจะสัมผัส อยากจะอยู่ใกล้ชิด ทำให้กลายเป็นทาสของรูปเหล่านี้ไป เวลาไม่ได้อยู่ใกล้ชิด ก็จะต้องเกิดความทุกข์ใจ เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา เป็นสิ่ง

ที่ผู้ปฏิบัติที่ต้องการความสงบจิตสงบใจ จะต้องระมัดระวัง ต้องสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ เพื่อให้เกิดความสุข เกิดตามความต้องการ เกิดความอยาก ถ้าจะต้องเสพต้องสัมผัสก็เพราะความจำเป็นเท่านั้น เช่น รับประทานอาหารดื่มน้ำ แต่รับประทานอาหารแบบรับประทานยา ดื่มน้ำก็เหมือนกับดื่มน้ำ ไม่ต้องดื่มน้ำที่มีรสชาติ คนที่ติดอยู่กับความสุขเวลาดื่มน้ำเปล่าจะรู้สึกสดชื่น เหมือนกับดื่มน้ำที่มีรสชาติเปรี้ยวหวานมัน เค็ม

ผู้ที่แสวงหาความสงบสุขของจิตใจจึงต้องหลีกเลี่ยงความสุขต่างๆ เพราะจะทำให้จิตสงบ ง่ายเวลาภาวนา จึงต้องเข้มแข็ง เพราะ**กามฉันทะ**ความยินดีในกาม เป็นหนึ่งใน**นิวรรณ์ ๕** ที่เป็นอุปสรรคขวางกั้น ไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบ เป็นเหมือนกำแพง นอกจากกามฉันทะ แล้ว ก็ยังมี**วิภิจิจฉา** ความสงสัย เวลาภาวนาก็เกิดความสงสัยว่า การบริการรรมพุท ุโธๆคำเดียวจะทำให้จิตสงบได้หรือ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ธรรมะที่ทรงสั่งสอนมีจริง หรือ พระอริยสงฆ์มีจริงหรือ หรือเป็นเรื่องแต่งกันขึ้นมาหลอกกัน หลอกให้หนึ่งทำจิตใจ ให้สงบ ทำไปเท่าไรก็ยังไม่สงบสักที ถ้ามีความสงสัยอย่างนี้แล้ว จิตก็จะล้งเล เวลาภาวนาก็จะไม่ตั้งจิตตั้งใจ ไม่เอาจริงเอาจัง ไม่มีศรัทธา ทำไปก็จะไม่เกิดผลขึ้นมา ถ้ามีความล้งเลสงสัย ก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้ที่มีประสบการณ์ ที่รับรองว่า ทำไป เกิด พุทโธๆคำเดียวนี้แหละ จะทำให้ได้เจอกับสิ่งที่มีมหัศจรรย์ ถ้าได้ยินได้ฟังจากผู้ที่น่า เลื่อมใสศรัทธา ก็จะขจัดความสงสัยไปได้ เวลาภาวนาก็ยึดพุทโธๆเพียงคำเดียว ไม่ต้องไปสงสัยให้เสียเวลา มีสติคอยกำกับ ไม่ช้าไม่นานพุทโธก็จะพาจิตทะลุนิวรรณ์ทั้ง ๕ เข้าสู่ความสงบได้ ส่วนนิวรรณ์ที่เกิดจากความง่วงเหงาหาวนอน ก็ต้องอาศัยการ รับประทานอาหารพอประมาณ อย่ารับประทานอาหารมาก หรือไปอยู่ตามสถานที่ที่ทำให้ เกิดความกลัว เช่นในป่าช้า ในป่าในเขาเป็นต้น

ถาม คราวก่อนท่านอาจารย์พูดถึงสมุทัย ๓ อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กลับไปทบทวน ฟังดูแล้วนี่มันชัดเจนเรื่องกามตัณหาครับ แต่ ภวตัณหา วิภวตัณหาที่ค่อนข้างอธิบายความยากครับ

ตอบ **ภวัตถุ**คือความอยากมีอยากเป็น โดยธรรมชาติของคนเรา เมื่อเกิดมาแล้ว สิ่งแรกที่ยากจะมี ก็คือความพร้อมใน**ปัจจัย ๔** ไม่อยากจะอดอยากขาดแคลน เมื่อมีความพร้อมในปัจจัย ๔ แล้ว ขึ้นต่อไปก็อยากจะมีมากๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวล อยากมีทรัพย์สินมากๆ อยากจะ**รวย**นั่นเอง ตอนต้นก็ขอให้พอมีพอกิน เมื่อมีพอแล้ว ขึ้นต่อไปก็อยากจะทำอยากจะทำ เมื่อรวยแล้วก็อยากจะมี**เกียรติ** อยากจะให้คนยกย่องนับถือ เมื่อมีเกียรติแล้วก็อยากจะมี**อายุยืน**ยาวนาน อยากจะอยู่ถึง ๘๐ - ๙๐ - ๑๐๐ - ๑,๐๐๐ ปี เมื่อตายไปก็อยากจะไป**สวรรค์** นี้คือภวัตถุหา แบบคร่าวๆ ที่ทุกวันนี้ที่เขาวิ่งเต้นกัน อยากจะเป็นส.ว. เป็นส.ส. เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นคนรวยนั้น ล้วนเป็นภวัตถุหาทั้งนั้น ถ้าไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ อยากจะเป็นอย่างอื่น ก็เรียกว่าภวัตถุหา นี้พูดถึงทุกๆ ไปนะ บางทีอาจจะลับสน แล้วคนที่อยากจะเป็นพระอรหันต์เป็นกิเลสหรือไม่ อย่างนี้ไม่เป็นัตถุหา เพราะการอยากจะเป็นคนดี เป็นพระที่ดี เป็นพระอรินบุคคล เป็นเหมือนกับคนไข้ที่อยากจะหายจากโรค เป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้เกิดจากความลุ่มหลง

แต่ถ้าพอมีพอกินแล้วยังอยากจะทำอีก อย่างนี้แสดงว่าลุ่มหลง เพราะอยากมีเกินกว่าจำเป็น เกินเหตุเกินผล แล้วก็ไม่ได้ทำให้มีความสุขมากขึ้นไปกว่าเดิม มีพอมีพอกินก็มีความสุขเท่ากับคนที่มียามากกว่าเป็นร้อยเท่าพันเท่า เพราะคนเราก็มีเพียงปากเดียวท้องเดียว กินได้เท่านั้น จะมีเกินเป็นร้อยเท่าพันเท่า ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่คนที่อยากจะเป็นคนดี อยากจะเป็นพระอรินะ อยากจะหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นความจำเป็น เพราะทำให้ความทุกข์เบาบางลงไป เรียกว่า**มรรค** ทางที่พาให้ไปสู่การหลุดพ้น ไม่ได้พาไปสู่ความทุกข์ แต่ความอยากอย่างอื่น พาไปสู่ความทุกข์ อยากจะเป็นเศรษฐี ก็ทำให้ต้องดิ้นรนมากขึ้น ขณะนี้มีพอกินพอใช้ แต่อยากจะทำรวย ก็ต้องไปแสวงหาเงินหาทองมาเพิ่ม ถ้าไม่ระมัดระวัง ก็จะต้องสูญเสียความดี คือ**ศีลธรรม**ไป เมื่อต้องไปทำความทุจริตอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ร่ำรวย ทำให้ได้อย่างเสียอย่าง ได้สิ่งที่ไม่มีความและสูญเสียสิ่งที่มีค่าไป เสียศีลธรรมไป แต่ได้ก้อนอิฐก้อนกรวด คือเงินทองมาแทนที่ ทั้งๆที่ไม่ได้มาก็อยู่ได้ แต่เมื่อได้มาแล้วก็เสียสิ่งที่ดีไป จิตใจก็ต่ำลง มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น

ส่วน**วิภาตัทธนา**ก็หมายถึง ความไม่ยากเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่นไม่ยากจะยากจน ขณะนี้ไม่จนแต่ก็กลัวก่อนแล้ว กลัวว่าพรุ่งนี้จะจน พอกลัวปั๊บก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าไม่กลัว ก็จะไม่ทุกข์ ขณะนี้ถึงแม้จะมีพอกิน แต่ก็หัดอยู่แบบยากจนไว้บ้าง เช่น อดข้าวเย็นบ้าง อยู่แบบง่าย ๆ นอนกับพื้น อย่างไม่อยู่วัดก็เป็นการฝึกอยู่แบบยากจน อยู่กินตามมีตามเกิด เวลาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด เขาจัดอาหารอะไรมาให้กิน ก็กินไป เขาจัดที่นั่งที่นอนให้ตรงไหน ก็อยู่ไป มีเวลาว่างก็ช่วยกันทำงาน รับผิดชอบ ช่วยกันล้าง ล้าง กวาดลานวัด ช่วยกันทำอะไรต่างๆเหล่านี้ ซึ่งโดยปกติแล้วคนที่อยากเป็นใหญ่เป็นโตจะไม่ชอบทำกัน แต่เรามาฝึกสวณทางกับกิเลส กิเลสชอบขึ้นสูงเป็นเศรษฐกิจ เป็นคนใหญ่โต แต่เราจะมาฝึกเป็นคนยากคนจน คนต่ำคนต้อย ทำตัวให้เป็นเหมือนผ้าชีวรี ใครจะเอาไปเช็ดไปทำอะไรก็ได้ ให้ล้างส้วมก็ล้างได้ ให้ล้างแก้วก็ล้างได้ ล้างกระโถนก็ล้างได้ ให้ทำอะไรได้ทั้งนั้น ถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

นี่คือการฝึกต่อสู้กับวิภาตัทธนา ที่มาฝึกอยู่แบบเรียบง่าย ๆ ก็เพื่อจะได้ไม่ต้องกลัว ความจนใจ สมมุติว่าพรุ่งนี้เกิดหมดเนื้อหมดตัวขึ้นมา ก็จะไม่เดือดร้อน เพราะไปอยู่วัด ได้ บวชเป็นพระเป็นแม่ชีก็ได้ เพราะไม่กลัวความจน เช่นเดียวกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องฝึก ยอมรับให้ได้ เวลาที่พระไปอยู่ในป่า ส่วนหนึ่งก็ต้องการไปต่อสู้กับความกลัวตายนี้แหละ ไปปลงสังขาร ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยจะไม่รู้สึกหวาดกลัว จะปลงจะปล่อยไม่ได้ แต่ถ้าไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆน่าหวาดกลัว มีสิ่งสารพัดหรืออะไรก็ตามที่คิดว่า จะมาทำร้ายชีวิตของเราได้ ใจจะต้องกระสับกระส่ายกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าไม่แก้ไข จะทนอยู่ในสภาพอย่างนั้นไม่ได้ แต่ถ้าภาวนาเป็น ถ้าถนัดทางสมาธิ ก็ทำสมาธิไป จนกว่าความกลัวจะหายไป เวลาจิตสงบลงปั๊บความกลัวก็หายไปหมดเลย จะรู้เลยว่า ความกลัวเกิดจากกิเลส เกิดจากวิภาตัทธนาที่มีอยู่ในใจ แต่ความเป็นความตายนี้กลับเป็นธรรมดา ยิ่งไงๆเมื่อถึงเวลาที่ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น เมื่อยังไม่ถึงเวลา ทำยังไงก็ไม่ตาย จึงไม่ต้องไปกลัว เพราะกลัวแล้วจะทุกข์ทรมานมาก เมื่อไม่กลัวก็จะไม่ทุกข์ไม่ทรมาน ก็สามารถอยู่ที่ไหนก็ได้ ที่เปลี่ยวก็อยู่ได้ ที่มีคนเยอะก็อยู่ได้ เพราะจิตใจได้ ปล่อยวางแล้ว รู้ว่าการไปหลงไปยึดไปติดกับชีวิตนี้เองที่เป็นเหตุของความกลัว

ถ้าทำจิตใจให้สงบความกลัวก็จะหายไป ถ้าทำด้วยสมาธิก็จะหายไปในขณะที่จิตสงบ แต่พอออกจากสมาธิแล้วความกลัวก็ยังกลับมาได้อยู่ เพราะยังไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะธาตุขันธ์ ให้เห็นว่าเป็นการรวมตัวของ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** เช่น ร่างกายนี้ก็มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วก็กลายเป็น **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** ฯลฯ แล้วสักวันหนึ่งก็ต้องแก่ ต้องตายดับสลายไป ไม่ว่าจะ เป็น ร่างกายของใครก็ตาม ร่างกายของปุถุชนธรรมดาสามัญอย่างพวกเราทั้งหลาย จนถึง ร่างกายของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ก็ไม่มี ความแตกต่างกัน เรียกว่ารูปขันธ์ที่ไม่มีความ แตกต่างกันระหว่างพระอริยบุคคลกับปุถุชน เหมือนกันเพราะกินอาหารแบบเดียวกัน กินข้าวเหมือนกัน ดื่มน้ำ หายใจเข้าไปแบบเดียวกัน ร่างกายของเรากับร่างกายของพระ อริยบุคคลจึงไม่ต่างกัน ต่างกันที่จิตใจเท่านั้น ใจของพระอรหันต์ได้ภาวนากำจัดตัณหา ทั้ง ๓ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** จนทำให้ใจของท่านนิ่งได้ตลอดเวลา ไม่ แกว่งไปแกว่งมา ถ้าเป็นลูกตุ้มนาฬิกาที่นิ่งอยู่เฉยๆตรงกลาง ไม่แกว่งไปมา ไม่ว่าจะโดน กระทบกระเทือนรุนแรงขนาดไหน ในทางบวกหรือในทางลบ จะไม่หลงไปกับสิ่งที่มา กระทบ

ใครจะให้ลาภให้เงินให้ทองมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ยินดี แต่กลายเป็นภาระหน้าที่ที่จะ เอาเงินที่ได้มาไปทำประโยชน์อีกทอดหนึ่ง แต่ตัวเองไม่ได้อะไรเลย เพราะไม่มีความ จำเป็นกับเงินกับทอง เวลาสูญเสียไปทั้งหมดก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ได้คิดว่าสูญเสีย อะไรไป เพราะไม่ได้ยึดไม่ได้ติด ไม่ได้ถือว่าเป็นของตนเองเลย มีธรรมะเท่านั้นที่เป็นสมบัติ และก็ไม่มีความอะไรจะเอาธรรมะไปจากใจได้ ถ้าเป็นอย่างอื่น ถ้าไปยึดไปติดว่าเป็นสมบัติ ของตนเองแล้ว สักวันหนึ่งเมื่อเกิดสูญเสียไป ก็จะต้องร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ เพราะ ความหลงนั่นเอง หลงไปยึดไปติด ยึดตั้งแต่ร่างกายนี้ออกไป เกิดมาบั้นนี้ได้ร่างกายนี้มา เป็นสมบัติ ก็ยึดว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา เมื่อโตขึ้นมีกำลังวังชามีปัญญา ก็หา สมบัติต่างๆมาเพิ่ม หาข้าวหาของ หาบุคคลมาเป็นสมบัติของตนเอง หาสามีหาภรรยา แล้วก็ ได้ของแถมมาคือลูกหลานตามมาอีก ถือว่าเป็นสมบัติของตนเองทั้งนั้น แล้วสักวันหนึ่ง สมบัติเหล่านี้ก็ต้องร่วงโรยไป เหมือนกับใบไม้ที่อยู่บนต้นไม้ ตอนต้นก็ไม่มีอะไร ก็

ค่อยๆเจริญเติบโตงอกงาม มีกิ่งก้านมีใบออกมา ตอนต้นก็เขียว ต่อไปก็เหลือง แล้วก็ร่วงโรยไป ทุกอย่างในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น

เวลาจิตมาเกิดก็มาแต่ตัวกับบุญกับกรรมที่ได้ทำไว้ในอดีต ที่ยังต้องมาเกิดก็เพราะยังไม่ได้ชำระตัดหน้าทั้ง ๓ ให้หมดไปจากจิตจากใจ จึงต้องมาเกิดอีก เมื่อมาเกิดแล้วความหลงก็ทำให้ครอบครองสิ่งต่างๆไว้เป็นสมบัติของตน บ้านช่อง ที่ดิน รถยนต์ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ไม่ใช่เป็นของเราทั้งนั้น แต่ความหลงจะยึดว่าเป็นของเรา พอยึดแล้วก็เกิดปัญหาขึ้นมา เพราะเวลาเกิดอะไรขึ้น ก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ สมบัติของคนอื่นเราไม่เดือดร้อนใช่ไหม บ้านของชาวบ้านถูกไฟไหม้อย่างไรเราก็ไม่เดือดร้อน รถของคนอื่นจะพังยับเยินอย่างไร เราก็ไม่ได้เดือดร้อน แต่รถของเราใครเอาตะปูไปขีดเส้นสักหน่อย เราก็ไวยวาย เจ็บหัวใจขึ้นมา เพราะไปผูกไปยึดไปติดว่าเป็นของเราด้วยวิชาความหลง ขาดปัญญาสอนให้รู้ว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเราะ เป็นของให้ยืมมาใช้ เพื่อดำรงชีพไปวันๆหนึ่ง แต่ก็น่าเห็นใจเพราะถ้าไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติแล้ว ร้อยทั้งร้อยก็ต้องยึดกันทั้งนั้น เป็นสันดานของกิเลสที่ฝังอยู่กับใจ ใต้อะไรมาแล้วต้องหวงทันที พอเสียไปก็เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ

เราจึงต้องอาศัยศาสนาช่วยแก้ไข ให้เกิดปัญญาให้เห็นว่า **ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย** แม้แต่ขึ้นเดียว แม้กระทั่งสังขารร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ลักวันหนึ่งก็ต้องกลับคืนสู่เจ้าของเดิม คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ในที่สุดร่างกายก็ต้องแยกกลับไป สู่ดิน สู่ น้ำ สู่ลม สู่ไฟ แต่เวลานี้เราสามารถเอามาใช้ประโยชน์ได้ ๒ ทาง ประโยชน์ทางโลก กับประโยชน์ทางธรรม ถ้าโชคดีได้เจอศาสนาก็เอามาใช้ในทางธรรม ก็จะช่วยให้จิตหลุดพ้น ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถ้าไม่เจอศาสนาอย่างมาก็ใช้ประโยชน์ทางโลกเท่านั้น เช่นเอามาหาความสุขแบบทางโลก ความสุขที่ได้จากการมีสมบัติข้าวของเงินทอง แล้วก็มีทุกข์ตามมา เวลาที่สูญเสียไป ตายไปก็จะเวียนกลับมาเกิดอีก เป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าจะเกิดปัญญาได้ยินได้ฟังจากผู้อื่นที่ดี หรือเกิดขึ้นจากการพิจารณาของตนเองก็ดี

ส่วนมากต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ฉลาดกว่า พวกเราถือว่าโชคดีที่ได้มาเจอ พระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้ ก็ช่วยจุดประเด็นให้ได้คิดได้พิจารณา ส่วนบางคนอาจจะเกิดความเบื่อโลก แล้วก็คิดพิจารณาไปจนเกิดปัญญาขึ้นมาเองก็ได้ จนทำให้ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในลำดับต่อไป เพราะการคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยไม่มีใครสอน เพราะไม่มีใครสอนได้ อย่างพระพุทธเจ้าที่ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็ไม่มีใครสอนได้ สอนได้อย่างมากก็ขึ้นสมาธิเท่านั้น ทำจิตให้สงบ ก็จะมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ในขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่พอออกมาจากสมาธิจิตก็เริ่มคิด เริ่มปรุง เกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี่จนกลายเป็นความทุกข์ตามมา พระพุทธเจ้าจึงต้องศึกษาหาวิธีเพื่อที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้ ตอนต้นก็คิดว่าร่างกายเป็นตัวปัญหา ก็เลยปล่อยวางร่างกายด้วยการไม่รับประทานอาหาร ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง เพราะความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่จิตต่างหาก ที่ไปยึดติดกับกายว่าเป็นตนเป็นของตน จึงต้องงัดตัวจิตให้ออกจากร่างกายให้ได้ ด้วยการปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ดูแลเขาไป เมื่อถึงเวลาที่เขาจะเป็นอะไรไป ก็ให้เป็นไป คือเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าก่อนแล้วว่า จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ขณะที่ยังไม่เจ็บ ไม่แก่ ไม่ตาย ก็ไม่ต้องไปทำอะไร เอามาใช้ทำประโยชน์ได้ ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ก็อาศัยร่างกายนี้มาปฏิบัติธรรม

ถ้ารู้ว่าต้องตายก็จะเกิดความกล้าหาญขึ้นมา บวชเป็นพระ บวชเป็นชี ก็สามารไปอยู่ในป่าในเขาได้ เพราะไม่กลัวตาย เพราะรู้ว่ายังไงสักวันหนึ่งก็ต้องตาย ก่อนที่จะตายก็เอาร่างกายมาทำคุณทำประโยชน์ให้กับจิตใจ ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คนเราถ้าเห็นความตายแล้ว ก็สามารถเอาความตายมาสอนใจได้ จะทำให้เป็นคนกล้าหาญ กล้าที่จะสละสมบัติ กล้าที่จะสละยศถาบรรดาศักดิ์ กล้าที่จะสละอะไรต่างๆ แล้วก็ออกบวชแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ที่เกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี่คือเรื่องราวของชาวพุทธเรา ซึ่งถือว่าโชคดีที่เกิดมาไม่ต้องมาคิดกันเอง ไม่ต้องมาค้นหาทาง เพราะมีพระพุทธเจ้าคอยชี้คอยบอก ถ้าเราหลงอยู่ในป่าก็ไม่ลำบาก เพราะมีผู้รู้ทางพาออกมาจากป่าได้ พระพุทธเจ้าก็เคยหลงอยู่ในป่า แต่ทรงหาทางออกได้แล้ว จึงได้สร้างทางออกจากกองทุกข์ไว้ให้พวกเรา คือ **ทาน ศีล ภาวนา**นี้แหละ ที่เป็นทางออกทางเดียวเท่านั้น ไม่มี

ทางอื่น เมื่อได้เจอแล้ว ก็ควรยึดไว้อย่างเหนียวแน่น พยายามปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ อย่าไปเสียดายเงินทองที่เหลือใช้

เวลาตายไปก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี เงินทองมีไว้ใช้ ไม่ได้มีไว้เก็บ ไม่ได้มีไว้ให้เรารับใช้เขา คือไม่ต้องไปเผ่าไปดูแล ให้เขารับใช้เราด้วยการเอาไปทำประโยชน์ทำบุญทำทาน เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในเงินในทองนั่นเอง ถ้าไม่ทำ ก็จะห่วงใย เสียดาย เวลาหายไปก็จะนำความทุกข์มาให้กับเรา ถ้าเอาไปทำบุญทำทาน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ช่วยให้สังคมอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เราก็มีความสุข ไม่ต้องมีภาระกับเงินทองก้อนนั้นอีกต่อไป แล้วก็คลายความโลภ เพราะไม่รู้จะหาเงินหาทองมาอีกทำไม เวลาหามาได้เกินความจำเป็น ก็ต้องเอาไปแจกจ่ายอยู่ดี ก็ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ไม่ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองมาเพิ่ม เพราะมีเพียงพอแล้ว ก็จะมีเวลาภาวนามากขึ้น ตอนต้นก็ภาวนาที่บ้านก่อน เพราะยังเป็นฆราวาสอยู่ แต่เมื่อได้ผลจากการภาวนา เห็นความสุขจากการภาวนาว่าเหนือความสุขอื่นๆ เหนือกว่าความสุขที่ได้จากเงินทอง จากตำแหน่งต่างๆ จึงอยากภาวนาให้มากขึ้นไปอีก ก็จะตัดภารกิจต่างๆ ให้เบาบางลงไป ทำแต่งงานที่จำเป็นเท่านั้น ทำพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มีปัจจัย ๔ พออยู่ได้ก็พอแล้ว เอาเวลาที่เหลือมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ ไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์ ไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ จะดีกว่า

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะตัดไปได้เรื่อยๆ ต่อไปก็จะอยากออกบวชเอง จะไม่มีความสุขกับการครองเรือนอีกต่อไป เพราะอยู่ในบ้านมีแต่ความวุ่นวาย มีเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา เรื่องไร้สาระทั้งนั้น เรื่องของกิเลสตัณหา คนนั้นอยากได้อย่างนี้ คนนี้อยากได้อย่างนั้น ถ้าไม่ได้ก็โกรธแค้นโกรธเคือง ก็เลยตัดใจว่าใครอยากจะได้อะไรก็ให้ไปหมดเลย เราไม่เอาอะไร เอาตัวเราคนเดียวพอ สิ่งเดียวที่อยากจะได้ก็คือเวลา ขอให้มีความเป็นตัวของเราเอง ที่จะบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา ถ้าให้ท่านหมดไปแล้วก็หมดปัญญา เรื่องของการให้ท่านก็หมดไป เพราะไม่มีอะไรจะให้แล้ว บวชเป็นพระก็มีสมบัติอยู่เพียง ๘ ชิ้นเท่านั้น ที่เรียกว่า**บริขาร ๘** เหลืองานที่ต้องทำอยู่ ๒ อย่างคือ**ศีลกับภาวนา** หรือ**ศีล สมาธิ ปัญญา** ศีลก็คือพระวินัย ๒๒๗ ข้อ ก็รักษาไป พระวินัยมีไว้เพื่อที่จะระล่อมกิเลส เป็นเหมือนรั้วกันไม่ให้กิเลสเสล็ดออกไปไกล เวลากิเลสไปไกลแล้วจะดึงตัวกลับ

เข้ามายาก ถ้าอยู่ในคอกเล็กๆแล้วจะจับง่าย ทำให้ส่งบง่าย คือจึงเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ ถ้ามีศีลแล้วเวลาจะทำจิตใจให้สงบจะง่ายกว่าคนที่ไม่ศีล

เมื่อมีสมาธิแล้วก็จะทำให้เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะทำให้มีกำลังตัดได้ ปล่อยได้ วางได้ ถ้าไม่มีสมาธิถึงแม้จะรู้ว่าร่างกายจะต้องตายจากไป แต่ก็ยังอดกลัวไม่ได้ ยังตัดไม่ได้เพราะไม่มีฐานของจิต ก็คือความสงบนั่นเอง แต่ถ้ามีฐานแล้วรู้ว่าไม่เป็นไร เวลาร่างกายจะตายไป รู้ว่าเมื่อทำจิตใจให้สงบ จิตก็จะไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย ร่างกายเป็นอะไรไปก็ไม่เกี่ยวข้องกับจิต เหมือนกับเวลาที่เราหลับไป ร่างกายตายไป เราก็ไม่รู้เรื่อง ไม่มีเวลาที่จะมาตกใจกลัว อย่างมากก็ตอนที่ใกล้จะตาย แล้วตื่นขึ้นมาจากความหลับ แค่วินาที ๒ วินาทีแล้วก็ผ่านไป

เราจึงต้องบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาเราไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ทาน ศีล ภาวนา มีไว้เพื่อชำระตัดกิเลสทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าชำระได้หมดสิ้น จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ จิตก็หลุดพ้น จิตก็ไม่มีตัวที่จะคอยไปสร้างภพสร้างชาติอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ผู้ที่สร้างภพสร้างชาตินี้เราได้เจอตัวมันแล้ว และได้ทำลายมันหมดสิ้นไปแล้ว มันไม่สามารถมาสร้างภพสร้างชาติให้กับเราได้อีกต่อไปแล้ว ก็คือความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ พวกเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา จึงเป็นผู้มีโชค ๒ ชั้นด้วยกัน เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่ใช่ง่าย เวลามนุษย์จะมีลูกก็ได้ที่ละคนเท่านั้น โดยวิธีปกติ ปีหนึ่งก็ได้แค่คนเดียว มนุษย์คู่หนึ่งมีลูกอย่างมากที่สุดก็แค่ ๒ - ๓ คนเป็นอย่างมาก ไม่เหมือนกับเดรัจฉานที่ออกมาเป็นครอก ทีละ ๙ ตัว ๑๐ ตัว ถ้าเป็นปลา ก็จะออกมาเป็นฝูง การเกิดเป็นเดรัจฉานจึงมีโอกาสมากกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ นอกจากนั้นยังต้องมีศีลด้วย ถึงจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ถ้าไม่มีศีลก็ไม่มีทางที่จะได้เกิด แสดงว่าพวกเราในอดีตได้บำเพ็ญศีลกันมา ได้ทำบุญทำทานมา จึงทำให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เราจึงไม่ควรใช้บุญเก่าไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรจะสร้างบุญใหม่ให้เพิ่มมากขึ้นไป เพื่อจะได้พัฒนาจากมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล ตามลำดับต่อไป ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เป็นทางเดียวเท่านั้น ทำได้มากน้อย

เพียงไร ก็ขอให้ทำไป อย่าไปเสียดายชีวิต อย่าไปเสียดายอะไรทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมเท่านั้นที่จะพาให้เราไปสู่สุคติ ไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล จึงขอฝากเรื่องการบำเพ็ญทาน คือ ภาวนาให้ท่านทั้งหลายนำไปประพฤติปฏิบัติต่อไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ แล้วจะไม่ผิดหวังในการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ถาม ท่านอาจารย์บางทีโยมทำบุญให้ท่านนะครับ ยังทำงานอยู่แล้วก็ อยากจะทำงานเยอะๆ หาเงินมาทำบุญนะครับ อันนี้ถือเป็น ภาวนาไหมครับ

ตอบ อย่างนั้นมันหลงแล้ว ท่านนี้ให้ทำในสิ่งที่เรามี ไม่ใช่ไปหามาทำ เดียวก็วนอยู่อย่างนั้น การไปทานี่ก็เป็นความโลภแล้ว

ถาม อยากได้มาเยอะๆเพื่อจะทำบุญอย่างนี้ครับ

ตอบ ผิดแล้ว ให้ทำในสิ่งที่เรามี

ถาม หรือถ้ามีอยู่แล้วก็กลัวมันจะหมด ดอกเบี้ยลงก็กลัวจะหมด กลัวจะไม่มีกินอะไรอย่างนี้ก็เป็นวิภาวนา

ตอบ ต้องไม่กลัวอด ไม่มีกินก็ตาย มีกินก็ตาย ตายช้าตายเร็วเท่านั้น ต่างกันแค่ตรงนั้นเอง แต่หนีไม่พ้นเรื่องความตาย

ถาม เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อใครมีมากพอแล้ว ดำรงชีพอยู่ได้ พอที่จะภาวนาได้ ก็น่าจะพอแล้ว ไม่ต้องดิ้นรนหาอะไรกันอีกมากมาย

ตอบ มันเสียเวลาไปเปล่าๆ ไม่ใช่ทางตรง เป็นทางอ้อม ไปหาเงินมาเพิ่มแล้วมาทำบุญชาติหน้าก็รวยขึ้นกว่าเก่า แต่ก็ยังต้องกลับมาเกิดอีก แทนที่จะตัดภพตัดชาติในชาตินี้เลยก็ไม่ตัด ต้องไปวนอีกหลายรอบ

ถาม แทนที่จะเอาเวลาไปทำงานหาเงิน เอาเวลาไปทำภาวนาดีกว่า

ตอบ ใช่ ภาวนาดีกว่า บวชเลย รักษาศีลได้ ภาวนาได้ ดีไม่ดีชาตินี้ก็จบได้ ไม่ต้องไปวนอีกหลายร้อยชาติ

ถาม ผู้หญิงผู้ชายก็เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่หญิงที่ชาย มันอยู่ที่จิต เพราะในจิตมีกิเลสเหมือนกันเท่ากัน แล้วก็สร้างกรรมะได้เท่ากัน เพียงแต่สถานที่บำเพ็ญอาจจะลำบากหน่อยสำหรับผู้หญิง แต่ก็มีสำนักปฏิบัติของครูบาอาจารย์ อย่างคุณแม่แก้วก็ยังบรรลุได้เลย เห็นไหม มันอยู่ที่จิต ถ้าจิตฟุ้งไปแล้วก็ไม่มีอะไรมาหยุดมันได้หรอก ถ้าจิตไม่ฟุ้งก็ไม่มีใครจุดกระชากลากไปได้เหมือนกัน อยู่ที่ตัวเราที่จะต้องปล้ำมันไปให้ได้ ผลักไปได้ไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับความขวนขวาย ถ้าไม่รู้ก็ต้องศึกษาให้มากๆ อ่านหนังสือ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็ต้องเอามาปฏิบัติด้วย สำหรับอาตมาตอนต้นที่ได้สัมผัสกับกรรมะ ก็อ่านหนังสืออยู่ประมาณสัก ๓ - ๔ เดือนได้ ก็อ่านเรื่องทาน ศีล ภาวนานี้แหละ เรื่องสมาธิ เรื่องวิปัสสนานี้แหละ แต่ไม่ได้นั่งสมาธิสักทีหนึ่ง แล้วอยู่ดีวันหนึ่งก็นึกได้ว่า เอ๊ะ! อ่านมาตั้งนานแล้วนะทำไมไม่ได้นั่งสักที ก็เลยวางหนังสือ แล้วก็นั่งเลย พอนั่งปุ๊บมันก็ไปได้ ใหม่ๆก็ยากหน่อย ก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ถ้าไม่นั่งไม่ทำต่อให้อ่านไปอีก ๑๐ ปี ก็ไม่ไปถึงไหน เพราะการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกับการดูแผนที่เท่านั้นเอง ถ้าดูแล้วไม่ออกเดินทางสักที ถึงแม้จะจำทางได้ ต้องเลี้ยวตรงไหน แต่ยังไม่ได้ออกเดินทางไป ก็ยังไม่ไป ฉะนั้นหลังจากได้ยินได้ฟังแล้ว ต้องเอาไปทำ เอาไปปฏิบัติ ทำไปเถิดอย่าไปเสียดายเงินทอง

ถาม ที่แรกท่านอาจารย์ทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์เลยใช่ไหมคะ

ตอบ อยู่ที่บ้านตากก็ไม่ได้อุกฤษฏ์อะไร ก็ทำตามกำลังของเรา พูดคำว่าอุกฤษฏ์แล้วเดี๋ยวมันกลายเป็นเรื่องใหญ่ เพราะคนที่เขาอุกฤษฏ์กว่าอาตมายังมีอยู่เยอะ เพราะมัจฉิมาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คือเราทำเต็มที่ของเราแล้วก็แล้วกัน ถ้าเป็น

รถยนต์ก็เหยียบสุดคันเร่งนะ แต่จะเร็วกว่าคันอื่นหรือไม่ หรือช้ากว่าคันอื่น ก็อีกเรื่องหนึ่ง เพราะรถแต่ละคันมีซีซีไม่เท่ากัน รถเรา ๑๕๐ ซีซี ไปเจอรถ ๒๕๐ ซีซี มันก็สุดคันเร่งด้วยกัน แต่เขาต้องไปเร็วกว่าเรา แต่เร็วหรือช้าก็ถึงที่หมายเหมือนกัน อย่างคราวนี้มา ๔ คัน มาถึงก่อน ๓ คัน อีกคันหนึ่งหลงทาง ก็มาช้าหน่อย แต่ถ้าไม่ยอมแพ้ก็มาถึงจนได้ ถ้าเกิดท้อแท้ โอ๊ยไปไม่ถึงหรอก กลับกรุงเทพฯ เลยดีกว่า ก็จะไม่ถึง ใช่ไหม

การปฏิบัติจึงต้องไม่ท้อแท้ แต่จะต้องเจออุปสรรค ต้องเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้บ้าง แต่ก็อย่าหยุด พักบ้าง วันนี้เบาหน่อย วันนี้ภาวนาไม่ค่อยได้เรื่อง ก็เบาหน่อย อ่านหนังสือแทน ถ้าไปบีบมากๆ ไปกดดันมากๆ จะยิ่งเครียดใหญ่ จะเกิดการต่อต้าน จะทำให้มีปัญหาตามมา เวลาที่จะปฏิบัติคราวต่อไป ดังนั้นบางวันถ้ารู้สึกว่ามันไม่ได้จริงๆ ฝืนเต็มที่แล้วยังไม่ได้ ก็พักสักหน่อย แต่อย่าพักนาน พักเฉพาะวันนี้ พรุ่งนี้ก็มีกำลังก็เริ่มใหม่ ทำไปเรื่อยๆ การปฏิบัติบางวันที่ไปสะดวกรวดเร็ว จิตเป็นอารมณ์ๆ บางวันที่ไปทางมรรค ก็ไปดี บางวันไปทางสมุทัย ก็ยาก เหมือนเดินทวนลมกับเดินตามลม วันไหนถ้าไปตามลม ก็ง่าย นั่งสมาธิจิตสงบง่ายไม่ฟุ้งซ่าน บางวันนั่งแล้ว ก็คิดแต่เรื่องนั้นคิดแต่เรื่องนี้มีแต่อารมณ์ฉุนเฉียวอยู่ตลอดเวลา นั่งยังงี้ก็ไม่สงบ จึงต้องสังเกตจิตเรา ถ้ามันไม่ได้จริงๆ ก็เปลี่ยนไปทำอย่างอื่น ถ้าฟุ้งซ่านก็ลองเปิดหนังสือธรรมะอ่านดู อยากจะคิดไม่อยากจะสงบ ก็เจริญทางปัญญาแทน พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกายไปก็ได้ พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตายไป บางทีไม่อยากจะอยู่หนึ่งๆ ก็เอามาพิจารณาให้เกิดปัญญา บางวันไม่อยากจะคิด อยากอยู่หนึ่งๆ ทำจิตให้สงบก็ง่าย จึงต้องคอยสังเกตดูจิตของเราอยู่เรื่อยๆ

กิเลสชอบหลอกเราอยู่เรื่อยๆ บางทีก็หลอกให้รู้สึกว่าเก่งเหลือเกิน ไกลจะจบแล้ว ไกลจะถึงที่แล้ว บางวันก็หลอกว่า โอ๊ยไปไม่ถึงไหนเลย ทำให้เกิดความท้อแท้ ความคิดเหล่านี้จะมาอยู่เรื่อยๆ เราก็ทำความเข้าใจว่ามันเป็นเพียงความคิด เป็นเหมือนเมฆหมอกที่ลอยมา ไม่ได้เข้าไปตลอด ความคิดต่างๆ อารมณ์ต่างๆ มาแล้วเดี๋ยวก็ไป เหมือนเวลาที่เมฆหมอกมาปกคลุมดวงอาทิตย์ ก็ทำให้มืดมัวไปหมด จิตใจบางทีก็มีอารมณ์ไม่ดี

มาปกคลุม ทำให้ห่อเหี่ยวหดหวนระอาใจ เมื่อหน่าย ต้องใช้สติแยกออกจากจิต จิตคือผู้รู้ เหมือนกับดวงอาทิตย์ ส่วนอารมณ์ต่างๆเป็นเมฆหมอก ให้ทำความเข้าใจว่าอารมณ์ต่างๆเป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน มาได้ เดียวก็ไปได้ อย่าให้เขาทำให้เราเสียหลัก เคยทำอะไรที่เป็นหน้าที่ปกติ ก็ทำไป ถึงเวลาไหว้พระสวดมนต์ก็สวดไป ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงแม้จะไม่อยากจะนั่ง ไม่อยากจะทำ ก็ทำไป เหมือนกับรับประทานข้าว บางวันไม่อยากจะรับประทาน แต่ก็ต้องรับประทาน เพราะรู้ว่าถ้าไม่รับประทานแล้ว เดียวก็จะหิว ถ้าวันไหนไม่ได้ภาวนา จะรู้สึกว่จิตได้ถอยลงไป เหมือนกับก้าวถอยหลัง ถึงแม้จะไม่ได้ก้าวไปข้างหน้า อย่างน้อยก็รักษาไม่ให้ถอยหลัง เคยทำได้เท่าไรก็ทำไป จะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็ทำไป ถึงเวลาทำก็ทำไป

ถาม บางครั้งเราทำนานๆ เราก็เกิดความท้อ ถ้ามันไม่ได้ผล ท่านอาจารย์มีอุบายอย่างไรที่จะครองมันให้อยู่ครับ

ตอบ ในหนังสือท่านก็สอน เวลาเกิดความท้อแท้ ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็เหมือนเรา เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญมาก่อน ท่านก็ต้องต่อสู้ฟันจิตเหมือนกัน ศึกษาวิธีของท่าน ว่าท่านทำอย่างไรท่านจึงไปได้ ท่านไม่ถอย ท่านสู้ไปเรื่อยๆ ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกองค์ก็สู้ไปเรื่อยๆ ท่านไม่ถอย ไม่หยุด อาจจะมีพักบ้าง ไม่ได้ปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ทุกวันหรือ บางครั้งก็ต้องพักบ้าง แต่ไม่พักแบบเกล่เกล่เลยเถิด ไปทำเรื่องอื่น อย่างหลงตาท่านก็เคยเล่าให้ฟังว่า ท่านเคยภาวนาแล้วจิตสงบ ในสมัยแรกๆท่านยังไม่ได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ตอนนั้นท่านไปอยู่คนเดียว แล้วก็ไปทำกลดอยู่ ๓ เดือน ช่วงนั้นก็ไม่ได้ภาวนา พอทำกลดเสร็จจิตก็ไม่สงบ ทำยังไงก็ไม่กลับไปสงบเหมือนเดิม ท่านลืมนิเวศน์ที่ทำให้จิตสงบ เวลานั้นที่ไรก็คิดถึงความสงบที่เคยได้แล้วก็ไม่ได้ ก็เกิดความท้อแท้ ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา แต่ตอนหลังท่านก็จับประเด็นได้ว่าเคยสงบอย่างไร ก็ทำอย่างนั้น ท่านก็กลับมาบริกรรมพุทโธๆอย่างเดียว ๓ หรือ ๔ วันที่ท่านบอกว่าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ยืน เดิน นั่ง นอนในอิริยาบถ ๔ ก็เอาแต่พุทโธอย่างเดียว

เพราะอยู่องค์เดียว ไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร พอมีพุทธโธแนวอยู่กับจิต เดี่ยวจิตก็สงบ

ถาม แล้วการภาวนานี้เราจะดีขึ้นไหมคะ ประเมินตัวเองได้ไหมคะ

ตอบ ความสงบ ความหนักแน่น ความอึดอึบ ที่เกิดจากความสงบนี้แหละที่จะเป็นตัววัดผล

ถาม เราพิจารณาดูจิตว่ามีความหนักแน่น ไม่มีความอ่อนไหวเมื่อมีแรงกระทบ จิตจะ
ไม่มีความรู้สึกอะไร

ตอบ ถ้าจิตจะไม่รู้สึกอะไร รู้สึกเฉยๆ หนักแน่นกว่าเมื่อก่อน ก็แสดงว่าได้ขยับก้าวหน้า เมื่อก่อนใครพูดอะไรนิด ทำอะไรหน่อย ก็ปู้ปั้งขึ้นมาเลย แต่ตอนนี้มีสติ มีสมาธิคอยถ่วงคอยดึงไว้ จิตมีความหนักแน่นมากขึ้น ไม่ค่อยจะไปมีปฏิกิริยากับเรื่องราวต่างๆมากนัก

ถาม เมื่อตะกี้ท่านอาจารย์พูดถึงว่าเราติดกับผลที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้จดจำเหตุที่ทำให้เกิดผลอันนั้น

ตอบ ใช่

ถาม บางทีเราก็อ๊ะ! เคยเป็นแบบนี้ ทำไม่เดี๋ยวนี้มันไม่เป็น จို့อยู่ตรงผลที่จะเกิด แต่ลืมวิธีที่จะทำให้ผลเกิด ว่าทำอย่างไร

ตอบ ใช่ เพราะเวลาที่เราปฏิบัติใหม่ๆ เราจะทำแบบผิดๆ ถูกๆ บางจังหวะไปทำถูกเข้าแล้วมันสงบเข้า แต่ก็ไม่รู้ว่าจะสงบได้อย่างไร พอคราวหน้าจะทำอีก ก็ไปคิดถึงผลว่าคราวนี้จะต้องให้มันสงบเหมือนคราวที่แล้ว ก็นั่งคิดถึงแต่ผล ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่

ถาม คือนึกไม่ออกว่าผลมันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ตอบ มันอยู่ที่สติ ให้สติอยู่กับพุทโธหรืออยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ที่ใช้เป็นเครื่องกำกับใจ สถานที่ก็สงบไม่มีอะไรมารบกวน ภาวะของจิตในวันนั้นก็ไม่มีเรื่องมีราวมาก ไม่มีปัญหากับใคร ไม่มีนิเวศน์มารุมเร้า ก็ช่วยเสริมกัน ทำให้เกิดผลคือความสงบขึ้นมา ส่วนอีกวันเกิดไปมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนั้นมา พอจะมานั่งสมาธิ เรื่องราวเหล่านั้นก็ยังอยู่ในใจ วันนั้นถึงแม้จะทำถูกวิธี ก็ยังทำไม่ได้ เพราะมีเรื่องคอยรบกวน เหมือนกับวิฑู บางวันคลื่นก็ซัดแจ้วเลย ไม่มีอะไรเข้ามารบกวน บางวันก็มีเสียงฟ้าร้อง มีเสียงอย่างอื่นเข้ามารบกวน

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงมัชฌิมาของแต่ละคนไม่เท่ากันนะครับ เราเองจะรู้ได้อย่างไรว่ามัชฌิมาของเราอยู่ที่ตรงไหน

ตอบ ก็ต้องลองดู ต้องเอาให้หนักๆไว้ก่อน จนรู้สึกว่ามันเลยเถิดไป ก็จะรู้เอง

ถาม แต่ส่วนมากมันจะอ่อนกว่ามัชฌิมา เลยหามัชฌิมาไม่ค่อยเจอ

ถาม ท่านคะเมื่อกี้ท่านค้างไว้เรื่องนิเวศน์ ๕ ถึงตอนที่วงแหวนนอนแล้วมีข้ออื่นอีกไหมคะ

ตอบ อีก ๒ ข้อใช่ไหม ข้อหนึ่งก็คือความฟุ้งซ่าน อย่างเวลาเราไปทำงาน แล้วมีเรื่องราวต่างๆเข้ามากระทบจิตใจ เวลานั้นมันก็จะไม่สงบ บางทีก็ต้องแก้ด้วยปัญญา ถ้าบาริกรรมพุทโธๆเอามันไม่อยู่ ก็ต้องพิจารณาเรื่องราวต่างๆที่ค้างค้างอยู่ในใจด้วยหลักธรรมะ เช่นพิจารณาว่า เรื่องราวต่างๆจะเลวร้ายขนาดไหนก็ตาม เดี่ยวก็ผ่านไป ชีวิตเราก็ผ่านเรื่องราวต่างๆมามากมายแล้ว ตอนนี้นั้นหายไปไหนหมด พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เดี่ยวก็ผ่านไป ไม่ต้องไปกังวลอะไรจะเกิดเราก็ห้ามไม่ได้ เช่นเราจะต้องถูกไล่ออกจากงาน ก็ให้ออกไป ดีเสียอีกอาจจะได้งานใหม่ที่ดีกว่านี้ก็ได้ มองไปในทางบวกสิ ให้พลังวิกฤติให้เป็นโอกาส นี่คือการคิดแบบสร้างสรรค์ คิดด้วยปัญญา คิดอย่างนี้จิตก็จะสงบ หายฟุ้งซ่าน หรือบางทีเราไปยึดไปติดกับสิ่งนั้นบุคคลนั้นมากเกินไป กลัวจะสูญเสียสิ่งนั้นบุคคลนั้นไป ก็เลยทำให้ฟุ้งซ่านไปใหญ่เลย นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ แต่ถ้าคิดว่า

ถึงเวลาที่เขาจะไป ก็ให้เขาไป คนเราต้องจากกันอยู่ดี ไม่ช้าก็เร็ว ลักวันหนึ่ง จริ่ง
ใหม่เมื่อถึงเวลา ส่วนไหนที่เป็นของเรา ก็ต้องอยู่กับเรา ส่วนไหนไม่ใช่ของเรา ก็
ต้องจากไป คิดอย่างนี้ใจก็จะสงบลง ส่วนความจริงจะเป็นอย่างไร ก็อีกเรื่องหนึ่ง

นี่เป็นอุบายแก้ความฟุ้งซ่านของจิต ความจริงเขาอาจจะอยู่กับเราไปตลอดก็ได้ หรือเรา
อาจจะตายไปก่อนเขาก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอนในโลกนี้ ความรักความอยากของเราทำให้
จิตเราฟุ้งซ่าน ถ้าสามารถทำให้รับมือกับสภาพต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ ก็จะไม่ฟุ้งซ่าน
เหมือนกับการอยู่ในโลกนี้จะห้ามฝนไม่ให้ตกไม่ได้หรอก ฝนจะตกก็ต้องตก เมื่อยังไม่
ตกก็ไม่ต้องกังวล เวลาจะตกก็ตกไป เราก็รับได้ แล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรที่เรารับไม่ได้
หรอก ถ้าทำจิตให้หนึ่งเป็นอุเบกขาได้ จะได้เสียอะไร ก็จะต้องผ่านไปทั้งนั้นแหละ
มาแล้วก็ผ่านไป คิดอย่างนี้ก็จะทำให้หายฟุ้งซ่าน ท่านสอนให้ใช้ปัญญา พิจารณาจุดที่
เป็นปัญหา ที่ทำให้จิตไม่สงบ เป็นการใช้อุบายธรรมสมาธิไปในตัว ใช้ปัญญาระงับ
ความฟุ้งซ่าน เพื่อให้จิตสงบลง

ความโกรธก็เป็นนิเวศอีกชนิดหนึ่ง เวลานั่งภาวนาความโกรธก็อาจจะเกิดขึ้นได้ นั่งแล้ว
ไม่สงบก็โมโหตัวเอง โมโหไปทำไม ยิ่งทำให้เลวร้ายไปกว่าเดิม ก็ต้องยอมรับความจริง
ตอนนี้ทำได้แค่นี้ก็เอาแค่นี้ไปก่อน ไม่ได้นั่งคนเดียวแล้วบรรลุถึงพระนิพพานเลย ยัง
ต้องนั่งไปอีกนาน ต้องปฏิบัติไปอีกนาน วันนี้ได้น้อยหน่อยก็อย่าไปโกรธ เหมือนกับเวลา
ไปตกปลา บางวันก็ได้เยอะ บางวันก็ได้น้อย ก็เอาตามมีตามเกิด วันหนึ่งไม่สงบก็ไม่
เป็นไร อย่างน้อยก็ยังได้นั่ง ก็ยังดี ไม่ได้สมาธิไม่ได้ความสงบอย่างน้อยก็ได้**วิริยะ**ความ
อุตสาหะ ความพากเพียร ได้**ขันติ**ความอดทนอดกลั้น ได้**สัจจะ**ความเอาจริงเอาจัง ไม่
เหลวไหล เมื่อถึงเวลาปฏิบัติ ก็ปฏิบัติไป ทำหน้าที่ของเราไป เพราะถ้ามาแก้ว
เหลวไหล วันไหนอารมณ์ไม่ดี ก็ไม่ทำ เดียวก็ยิ่งละเหาะไปใหญ่ จะไปไม่ถึงไหน ต้อง
มีความเข้มงวดกวดขันกับการปฏิบัติ ควรกำหนดเวลาไว้เลย ว่าวันหนึ่งอาทิตย์หนึ่งหรือ
เดือนหนึ่ง จะต้องปฏิบัติมากน้อยเพียงไร ก็ต้องทำไป ทำบุญทำทานมากน้อยเพียงไร ก็
ทำไป ศีลที่ต้องรักษา ก็รักษาไป

ถ้ามีความเข้มงวดกวัดขัน ก็จะทำให้ขยับไปได้เรื่อยๆ ช้าบ้างเร็วบ้าง ก็เหมือนกับการขับรถ ไปเจอถนนโล่งก็ไปเร็ว เจอรถติดก็ช้าหน่อย ก็ขยับไปที่ละนิด ขยับไปที่ละหน่อย ก็เป็นไปตามสภาพ แต่อย่าไปโมโหโหโโส ถ้ารีบร้อนอยากจะได้อะไรเร็วๆ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็เกิดโทษขึ้นมา เกิดความโกรธขึ้นมา เวลานั่งแล้วเกิดคนโน้นคนนี้มารบกวน คนนั้นทำโน่นทำนี่ตกเสียงดัง ก็ไปโกรธ ไปโมโหเขา ก็ต้องแผ่เมตตาให้อภัยเขา เขาไม่รู้เรื่องของเราหรอก เขาไม่รู้ว่าเราต้องการความสงบ เขาก็ใช้ชีวิตของเขาไปตามปกติ เราต้องทำใจให้กว้างๆไว้ อย่าไปโกรธใคร อย่าไปหวังอะไรมาก อย่าไปหวังผลมาก ให้สร้างเหตุไว้ก็แล้วกัน ผลจะได้มากน้อย ก็ขึ้นกับเหตุ บางวันก็ได้มาก บางวันก็ได้น้อย แต่รับรองได้ว่าถ้าทำไปอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดไม่ถอย สักวันหนึ่งก็ต้องถึงจนได้ จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ถาม แล้วถ้าเราอยากได้นุญเยอะๆ เราจะบาปไหมคะ

ตอบ ถ้าความอยากมันเกินฐานะของเรา มันก็จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมาได้ เมื่อไม่ได้อย่างที่ใจก็เกิดโทษขึ้นมา ความอยากนะอยากได้ แต่ต้องคำนึงถึงความสามารถของเรา ว่าทำได้มากน้อยเพียงไร ขอให้ยึดความสามารถของเราเป็นหลัก อยากจะไปถึงนิพพานวันนี้ก็อยากได้ แต่จะไปได้หรือไม่ได้ ก็อยู่ที่ความสามารถของเรา ความอยากที่จะเป็นพระอรหันต์ ไม่เป็นความผิด เพียงแต่เราต้องแยกแยะว่ายังเป็นเพียงความฝัน เป็นเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เป็นจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไป แต่เครื่องมือที่จะพาเราไป มีอะไรบ้างล่ะ มีรถจักรยาน รถมอเตอร์ไซด์ หรือรถเก๋ง ก็จะไปถึงช้าเร็วต่างกัน ถ้ามีรถเก๋งก็ต้องไปเร็วกว่าเดินไป ถ้าตั้งเป้าได้ก็ควรตั้ง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธตั้งเป้าไปที่**มรรค ผล นิพพาน** นี้คือเป้าหมายของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศพระศาสนา ทรงต้องการให้พวกเราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อยู่ที่ว่า จะหลุดในชาตินี้หรือในชาติต่อไป บางคนก็หลุดได้ในชาตินี้ บางคนได้บรรลุเป็น**พระโสดาบัน** ก็เหลืออีกเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก บางคนก็ได้บรรลุเป็น**พระสกิทาคามี** ก็เหลืออีกเพียงชาติเดียว ถ้าได้บรรลุเป็น**พระอนาคามี** ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดในกามภพอีกต่อไป ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก แล้วก็บรรลุเป็น**พระอรหันต์** ในลำดับต่อไป

ก็เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญทาน **ศีล ภาวนา**นี้แหละ ผลก็อยู่ที่ทำมากทำน้อย ทำถูก ทำผิด อยู่ที่บุญวาสนาที่ได้บำเพ็ญมาในอดีต อยู่ที่กัลยาณมิตร ถ้าได้เพื่อนดี เขาก็จะชวนเราปฏิบัติ เวลาท้อแท้ก็ให้กำลังใจ เป็นตัวอย่างที่ดี เราหนึ่งได้ครึ่งชั่วโมง แต่เขาหนึ่งได้ชั่วโมงหนึ่ง เขายังไม่ลุกก็ทำให้เราฮึดสู้ สู้ต่อไป ถ้าไปเจอเพื่อนที่ไม่ดี เราหนึ่งได้ครึ่งชั่วโมง เขาหนึ่งได้ ๑๕ นาที พอได้ ๑๕ นาทีเขาลุกหนีไปแล้ว เราก็ทน หนึ่งไม่ได้ ก็ต้องลุกตามเขาไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งไว้ว่า ถ้าจะคบคน ให้คบคนที่ ดีที่เก่งกว่าเรา หรืออย่างน้อยต้องเท่าเรา ถ้าแย่กว่าเรา ก็อย่าไปคบ อยู่คนเดียว ดีกว่า เราไปแสวงหาครูบาอาจารย์เพราะท่านเก่งกว่าเรา ท่านดีกว่าเรา ท่าน สามารถดึงเราขึ้นไปได้ ท่านอยู่สูงกว่าเรา ท่านหย่อนเชือกลงมาให้ เราก็ปีนป่าย ขึ้นไปได้ ท่านเป็นแบบฉบับที่ดี เรื่องราวต่างๆที่ท่านเล่าให้ฟังเป็นคติทั้งนั้น ทำให้ เกิดกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติตาม

ถาม ท่านอาจารย์คะแล้วเรื่องความง่วงเหงาหาวนอน

ตอบ เมื่อสักครู่บอกแล้วว่า วิธีหนึ่งที่จะแก้ความง่วงเหงาหาวนอน ก็คือการ รับประทานอาหารพอประมาณ ความพอประมาณของแต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ไม่รับประทานอาหารเช้าเที่ยงวันไปแล้ว บางคนก็รับประทานมื้อ เดียว บางคนก็ผ่อนอาหารสัก ๓ วัน ไม่รับประทานอาหารสัก ๓ วัน ดื่มน้ำ ผลไม้หรืออาหารเสริมเช่นนมสดเป็นต้น จะทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่ใน พระไตรปิฎกท่านก็เล่าว่า ถ้านั่งแล้วง่วงนอน ก็ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรมก็ ถ้ายังไม่ หายง่วง ก็ให้ไปเดินจงกรมในที่ๆน่ากลัว อย่างครูบาอาจารย์บางท่านไปเดิน จงกรมที่เสือจะเดินผ่าน อย่างนั้นก็ง่วง ไปนั่งแถวที่น่ากลัวก็จะไม่ง่วง บาง คนก็ไปนั่งในป่าช้า ก็หายง่วงเลย มีหลายวิธี แต่ต้องพิจารณาดูว่าวิธีไหนเหมาะ ะกับเรา ถ้าไม่เหมาะ เช่นเป็นคนขี้กลัวแล้วไปนั่งในป่าช้า ก็อาจจะกลายเป็นคนบ้า ไปเลยก็ได้

ถาม ท่านอาจารย์คะเมื่อที่ท่านบอกว่า บางคนต้องลดอาหารเพื่อให้ภาวนาดี แต่บางครั้งภาวนาถ้ารู้สึกหิว จะต้องนึกถึงแต่เรื่องรับประทาน เดียวจะทานอะไร มันจะนึกถึงแต่เรื่องนั้นอยู่

ตอบ อย่างนั้นก็อาจจะไม่เหมาะกับเรา อาจจะไม่ถูกจริตกับเรา

ถาม ต้องอิมก่อน

ตอบ อย่างนี้ก็ลองไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปก่อน

ถาม คือไม่ให้อิมจนเกินไปใช่ไหมคะ แล้วให้ไม่รู้สึกหิว เพราะถ้าหิวเราก็จะหมกมุ่นแต่เรื่องรับประทาน

ตอบ ครูบาอาจารย์ท่านก็แนะไว้ว่า เวลารับประทานแล้วเริ่มรู้สึกอิม ก็ให้หยุด แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะรู้สึกอิมขึ้นมา เวลานั่งภาวนาจะไม่่วงเหงาหาวนอน แต่ถ้ารู้สึกอิมแล้ว ยังขอของหวานเพิ่ม ขอไอ้หนึ่งอีกนิด แยมไอ้หนึ่งอีกหน่อย เดียวก็พุ่งกาง เป็นนักปฏิบัติต้องกล้าหาญ กล้าเสียสละความสุขจากการกินการนอน ปัญหาส่วนใหญ่ของพวกเราเกี่ยวกับเรื่องกินเรื่องนอน เราจึงไปไม่ถึงไหนกัน ต้องนอนกับดินกินกับทรายได้ ต้องไปอยู่วัดกรรมฐานบ้าง จะช่วยการภาวนาของเราได้ เรื่องกินเรื่องอยู่จะไม่สะดวกไม่สบาย เราจึงต้องมีความแน่วแน่มั่นใจอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้ายังไม่แน่วเวลาไปอยู่ในสถานที่อย่างนั้น ก็อาจจะเกิดโทษมากกว่าเกิดคุณก็ได้ คือเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความคิดไปในทางไม่ดี อาจจะทำอย่างนี้ไปทำไม บ้าบอคอกแตก กิเลสจะคิดได้ทุกวิถีทาง จึงต้องระมัดระวัง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ก็จะได้ เพราะบางทีกิเลสอาจจะอยากคิดไม่ดี แต่ความเกรงอกเกรงใจ ความเคารพ จะทำให้กิเลสไม่กล้าคิดในเรื่องที่ไม่ดี ถ้าไม่มีผู้ที่เราเกรงกลัวเคารพนับถือ บางทีกิเลสก็คิดไปได้ร้อยแปด เรื่องดีๆบางทีก็คิดเป็นเรื่องไม่ดีไป

การมีครูบาอาจารย์ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ดี เป็นมงคล จะได้อาศัยท่านคอยให้กำลังใจ คอยแนะแนวทางต่างๆ ให้ แล้วก็ยังมีเพื่อนที่ดี ที่สนใจในการปฏิบัติ ทำบุญร่วมกันอย่างนี้ก็ดี เกาะกันไปวัด แต่ถ้าถึงขั้นภาวนาแล้วจะแยกกันไป เหมือนดั่งแล้วแยกวง เพราะเมื่อภาวนาเป็นแล้ว จะไม่อยากจะไปทำบุญทำทาน เพราะเสียเวลา อย่างวันนี้เห็นใหม่ เสียเวลาหนึ่งรถทั้งวัน ๑๐ กว่าชั่วโมง ส่วนใหญ่จะได้แต่การทำทาน ได้ยินได้ฟังธรรมะบ้าง แต่ภาวนาแทบจะไม่ได้เลย ถ้าภาวนาเป็นแล้ว จะรู้ว่าไม่จำเป็นต้องไปหาครูบาอาจารย์บ่อยมากนักๆ ไปสักครั้งก็ได้ ยิ่งสมัยนี้มีเทป มีหนังสือ แทบจะไม่ต้องไปเจอตัวท่านเลย เพราะสาระที่แท้จริงของครูบาอาจารย์นั้น อยู่ในธรรมะนั้นแหละ ไม่ได้อยู่ที่ตัวท่าน แต่พวกเราไปหลงยึดติดในตัวท่าน ไปถึงก็จะรีบถ่ายรูปก่อน จะเอาไปเก็บไว้บูชา แต่ท่านก็สอนว่าตัวท่านอยู่ในธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** พระพุทธเจ้าจึงไม่เคยอนุญาตให้ใครสร้างพระพุทธรูปขึ้นมาเลย ในสมัยที่พระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ เน้นสอนอยู่ที่ธรรมะอย่างเดียวว่า **ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนตถาคตต่อไป** ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต

ขอให้ยึดสาระคือธรรมะคำสอน เพราะเป็นเนื้อเป็นหนังของท่านจริงๆ ส่วนร่างกายเป็นเหมือนเปลือก เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่หุ้มห่อ องค์แท้ของท่านก็คือธรรมะนั้นเอง จึงควรพยายามยึดเอาธรรมะมาเป็นครูเป็นอาจารย์ หมั่นศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม เทศน์ของครูบาอาจารย์ก็มีอยู่ตั้งเยอะตั้งแยะ เคยเปิดฟังกันบ้างหรือเปล่า ควรจะฟังกันอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็ควรจะภาวนาด้วย ถ้าทำได้นะ อย่างน้อยวันหนึ่งจะกี่ครั้งก็สุดแท้แต่จะทำได้ ไม่ต้องทำเฉพาะที่บ้าน อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ มีเวลาวางก็ปิดห้องแล้วก็ทำจิตใจให้สงบสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี ให้จิตใจอยู่กับธรรมะ อยู่กับการปฏิบัติ อยู่กับสองอย่างนี้ อยู่กับการได้ยินได้ฟัง อยู่กับการคิดในทางธรรมะ คิดในเรื่องที่เป็นกุศล แล้วก็พยายามทำจิตใจให้สงบสลับกันไป ทำแบบนี้แล้วจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ แล้วก็ต้องพยายามตัดลดละ งานสังคมต่างๆ งานแต่งงาน งานกินเลี้ยง งานอะไรต่างๆ ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดไป เพราะเสียเวลา ทำให้ก้าวถอยหลัง เวลาไปกินเลี้ยงกลับมาจะภาวนาไม่ลง หลายวันกว่าจะภาวนาลงได้ พยายามลดละพวกดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง ต้องตัด แล้วก็ต้องสร้างด้วยตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไป แล้วก็สร้างสิ่งที่ดีเข้ามา ทำทั้ง ๒ อย่างพร้อมๆ กันไป

อาตมาเองก็ไม่เคยคิดว่าจะมาบวชหรอก มาจากครอบครัวที่ไม่ได้เข้าวัดเข้าวา ไม่มีศาสนาอย่าง อาตมาคงจะมีเชื่ออยู่บ้าง ความจริงก็ไม่เคยคิดถึงเรื่องศาสนาจนอายุ ๒๕ เข้าไปแล้ว หลังจากเรียนจบ ตอนนั้นมีเวลาว่าง โดยนิสัยแล้วเป็นคนชอบความสงบ ไม่ค่อยชอบเที่ยวเตร่ กินเลี้ยงกินเหล้ากับเพื่อนฝูง ไปบ้างแต่ไม่บ่อย ไม่มาก ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ไป โดยปกติชอบไปอยู่ตามป่าตามชายทะเล อยู่กับธรรมชาติแล้วมีความสุข แต่ตอนนั้นยังไม่รู้จักศาสนาเลย ยังไม่รู้ว่าจะเดินไปในทิศทางใด ก็ดำเนินไปตามทางที่พ่อแม่ชี้ให้ไป ให้เรียนหนังสือ เรียนจบแล้วจะได้มีงานมีการทำ พอจบมาแล้วจิตเริ่มเป็นตัวของมันเองขึ้นมา เริ่มคิดว่า โอ๊ย! ไปทำงานอีก ๓๐ - ๔๐ ปี แล้วก็แก่ตาย อย่างมากก็ได้เงินได้ทองมาก่อนหนึ่ง ได้ลูกได้เมีย แล้วก็ตายไป ก็มีแค่นี้เอง ชีวิตของคนเรามีเพียงแค่นี้หรือ ก็ถามตัวเอง แล้วก็ไม่มีความสุขด้วย เพราะต้องไปทำงานทำการ หางินหาทอง มีภาระต่างๆ ให้แบก ให้รับผิดชอบ ได้มาก็ต้องใช้ไป

สมัยที่เป็นเด็กๆ ไม่ได้ สมัยที่เรียนหนังสือ มันสบาย ไม่มีภาระอะไร มีหน้าที่เรียนหนังสืออย่างเดียว เวลาว่างไม่ต้องทำอะไร อยู่เฉยๆ ก็มีความสุข ก็คิดว่าทำไมจะอยู่แบบนี้ไม่ได้ อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ได้หรือ ทำไมต้องไปดิ้นรนหาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้มา ก็เลยมีคนให้หนังสือมาอ่าน ได้หนังสือธรรมะเล่มแรก เป็นภาษาอังกฤษ พระที่ประเทศศรีลังกาคัดเอามาจากพระไตรปิฎก เกี่ยวกับธรรมะเรื่องต่างๆ เช่นเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องภาวณา เรื่องสติปัฏฐาน พอดีเล่มแรกที่ได้มาเกี่ยวกับเรื่อง**อนิจจัง** ความไม่เที่ยง เปรียบเทียบคำสอนของศาสนาพุทธกับของนักปราชญ์ทางตะวันตก พวกนักปราชญ์ทางตะวันตกก็เห็นความไม่เที่ยง แต่ไม่รู้วิธีปฏิบัติกับความไม่เที่ยง ส่วนพระพุทธเจ้าทรงรู้วิธีปฏิบัติกับสิ่งที่ไม่เที่ยง ทรงสอนให้ปล่อยวางนั่นเอง อย่าไปยุ่งเกี่ยว ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าเอาเข้ามายุ่งกับชีวิตของเรา เพราะเมื่อเอาเข้ามาแล้ว จะต้องสร้างความทุกข์ให้กับเรานั่นเอง ทรงสอนให้ปล่อยวาง ด้วยการบำเพ็ญ **ทาน ศีล ภาวณา**

เรื่องการให้ทาน อาตมาก็ไม่มีสมบัติอะไร ก็ไม่ต้องทำมาก ถ้ามีใครเดือดร้อนก็ช่วยเหลืออยู่เสมอ เรื่องศีล อาตมาก็ไม่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ชอบโกหก ไม่ชอบลักทรัพย์ อยู่แล้ว ขาดที่ภาวณา ก็เลยลองภาวณาดู ก็ทำไปได้เรื่อยๆ ได้ทีละเล็กทีละน้อย จนรู้สึก

ว่าพอไปได้ ก็เลยลองปฏิบัติอย่างจริงจังอยู่หนึ่งปีจนเห็นว่า ถ้าจะบวชก็คงไม่มีปัญหาอะไร เพราะตลอดปีที่ปฏิบัติ ก็กินอยู่เหมือนนักบวชอยู่แล้ว ไม่ได้ไปเที่ยวเตร่ ไปหาความสุขจากอะไร วันๆหนึ่งก็อ่านแต่หนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ เดินจงกรม รับประทานอาหารวันละมื้อ ก็เลยตัดสินใจบวช ไปบวชที่วัดบวรฯ มีคนแนะนำวัดป่าบ้านตาด ก็เลยลองไปดู ได้อยู่ที่นั่น ๙ พรรษา ขึ้นไปเดือนเมษายน ปี ๒๕๑๘ จนถึงปลายปี ๒๕๒๖ ก็ ๘ ปีกว่าเกือบ ๙ ปี ถ้านับพรรษาก็ ๙ พรรษา อยู่ที่นั่นก็ไม่ได้ออกไปไหนเลย กลับมาเยี่ยมบ้านอยู่ ๒ ครั้งเท่านั้นเอง ระยะเวลา ๘ ปีกว่าไม่ได้ไปไหน ไม่ได้เดินทางไปไหน บวชแล้วก็ไม่ได้เดินทางไปไหน พอมาอยู่ที่นี้ก็ไม่ได้ไปไหนเหมือนกัน เคยขึ้นไปเชียงใหม่อยู่ครั้งหนึ่ง มีคนไปทอดกฐินเขาชวนไปนั่งรถเที่ยว เขาเห็นไม่ได้ไปไหนเลย ก็เลยชวนไป ก็ไปอยู่ครั้งเดียวเท่านั้นเอง ที่เดินทางไกล

ถาม รุดงค์ล่ะคะ

ตอบ ไม่ได้ไป อยู่ในวัดก็สามารถบำเพ็ญได้ เพราะการไปรุดงค์ก็เพื่อให้อยู่ห่างไกลจากภารกิจงานต่างๆ ที่ไม่ใช่งานภาวนา หลวงตาท่านส่งเสริมเรื่องภาวนาอยู่แล้ว ถ้าพระเณรที่ต้องการภาวนาท่านก็จะไม่ทำให้ยุ่งเกี่ยวกับการงานต่างๆ ท่านส่งเสริมเต็มที่ ท่านถึงได้เน้นเรื่องการอดอาหาร เวลาอดอาหารก็ไม่ต้องไปบิณฑบาต ไม่ต้องทำงานส่วนกลาง เช่นช่วยล้างถ้วย ล้างชาม บัดกवादก็ไม่ต้องมาบัดกवादกับหมู่คณะ กवादแต่เฉพาะที่พักของตนเอง การภาวนาจะได้ต่อเนื่อง ไม่ต้องมาเสียเวลา จิตจะวิเวกอยู่ตลอดเวลา เพราะกายวิเวก ถ้าทำอะไรกับหมู่คณะก็ต้องเห็นรูป ได้ยินเสียง ก็จะเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ก็จะไปปลงล้างการบริการมพุทธโรๆๆให้หายไปหมด เพราะจะต้องมาพิจารณาเรื่องต่างๆแทน แต่ถ้าอยู่คนเดียว อยู่ที่ปฏิบัติของเรา ถ้าบริการมพุทธโรๆๆอยู่ ก็พุทธโรๆๆต่อไป ถ้าพิจารณาร่างกาย ก็พิจารณาไปเรื่อยๆ จนติดอยู่ในใจ ผังอยู่ในใจ กลายเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิดไปเลย พอความคิดของกิเลสที่ตรงข้ามกับความจริงปรากฏขึ้นมา ธรรมะที่ได้สะสมไว้ก็จะโผล่ขึ้นมาต้านกัน กิเลสก็ต้องถอยกลับไป เพราะหลอกเราไม่ได้

ถ้าบ่าเพ็ญไปเรื่อยๆ จะมีปัญญาฝังอยู่ในจิตใจไว้มากขึ้นกับกิเลส ยิ่งได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ มีประสบการณ์จากการปฏิบัติโดยตรง โดยเฉพาะเรื่องจิต จะทำให้ไม่ต้องเสียเวลา กับ การคลำทาง พอมาถึงตรงนี้ก็บໍรู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ถึงตรงนั้นแล้วจะต้องทำ อะไรต่อไป ก็ทำของเราไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีใครสอน ก็จะต้องจินตนาการไปเอง เอ๊ะ! มาถึง ตรงนี้แล้วนะ จะต้องทำอย่างนี้นะ บางทีก็คิดผิดไป คนที่ไม่เคยผ่านมาก่อน จะต้องหลง ทุกคน เพราะจะยึด ทำทานก็จะยึด อยากจะทำให้มากๆ ไม่เข้าใจว่าการทำทานเพื่อจะส่ง ให้เข้าสู่การรักษาศีล รักษาศีลก็บໍรู้ว่า รักษาศีลเพื่อส่งให้เข้าสู่การภาวนา เวลารักษาศีลก็ เครื่องอยู่กับการรักษาให้สะอาดบริสุทธิ์ จะทำอะไรนิดอะไรหน่อย ก็กลายเป็นความกังวล ไปหมด ว่าผิดศีลหรือเปล่า ก็เลยทำให้เกิดความกังวลขึ้นมา แทนที่จะเกิดความสงบ ถ้า ภาวนาได้เป็นสมาธิแล้ว ก็ติดอยู่ในสมาธิอีก ไม่อยากจะทำสมาธิพิจารณาเรื่องนั้นเรื่อง นี้ คิดแล้วฟุ้งซ่าน ไม่สงบ แต่ถ้าไม่คิด ไม่พิจารณา ก็จะไม่เกิดปัญญา

ความจริงทาน ศีล ภาวนานี้ เป็นสิ่งที่สนับสนุนกัน เป็นเหมือนขั้นบันได เมื่อทำทานแล้ว ก็ควรที่ก้าวขึ้นสู่ขั้นศีลต่อไป เมื่ออยู่ขั้นศีลแล้ว ก็ควรภาวนา จะทำพร้อมๆ กันเลยก็ได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องบ่าเพ็ญทีละขั้น ถ้ามีทานแล้ว พร้อมที่จะรักษาศีล ก็ทำไปเลย ศีล ๕ ศีล ๘ ก็รักษาไป ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ ก็ช่วยการภาวนาให้ไปได้สะดวกขึ้น ระหว่าง ศีล ๕ กับศีล ๘ จะต่างกัน ถ้ามีศีล ๘ จะภาวนาได้ดีกว่า เพราะช่วยเสริมความสงบได้ มากกว่า เมื่อได้ความสงบแล้วก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวไม่มีตน เราคิดว่าร่างกายเป็นเรา ความคิดเป็นเรา เวทนาเป็นเรา แต่ความจริงแล้วเป็นเพียงส่วน หนึ่งของธรรมชาติ เช่นร่างกายก็เกิดขึ้นจากการรวมตัวของ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** เวทนา ก็ เกิดขึ้นจากการสัมผัสของร่างกาย เรียกว่า **กายเวทนา** ส่วน **จิตเวทนา** ก็เกิดจากความคิด ปปรุงแต่ง ถ้าคิดไปในทางกิเลสก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ถ้าคิดไปในทางธรรมะก็เกิด ความสงบ เกิดความสุขขึ้นมา

สิ่งเหล่านี้เมื่อพิจารณาไปเรื่อยๆ แล้ว ก็จะเข้าใจ จะรู้จักวิธีปฏิบัติ แล้วก็ปล่อยวาง พอ เข้าใจแล้วก็ปล่อยวาง ไม่มีปัญหาอะไรกับเขาอีกต่อไป เขาจะเป็นอย่างไร ก็รู้เท่าทัน

หมดแล้ว ไม่ได้ไปหวังอะไรจากเขา เหมือนกับเวลาเกี่ยวข้องกับใครสักคนนี่ เราก็อู้ทันหมดแล้ว ว่ามีอยู่ ๒ ทาง จะอยู่หรือจะแยกกัน เมื่อรู้แล้วก็พร้อมที่จะรับทั้ง ๒ ทาง จะไปก็ไป จะอยู่ก็อยู่ ใจไม่วุ่นวาย ใจสงบ แต่ถ้าไม่ยอมรับความจริงนี้ จะเอาทางเดียวคือ ต้องอยู่กับเราไปตลอด หนีจากเราไปไม่ได้ พอเกิดมีความรู้สึกว่าเขาจะจากไป ก็จะต้องวุ่นวายใจ จึงต้องเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ แล้วต้องรับให้ได้ เช่นเวทนามีอยู่ ๓ ชนิด มีสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็วนกันไปเวียนกันมาอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรก็รับได้ ไม่ต้องวิ่งเข้าหาหรือขับไล่ไล่ส่ง เวลามีความสุขก็อย่าไปอยากให้อยู่ไปนานๆ เวลาที่มีความทุกข์ก็อย่าไปอยากให้หายไป ถ้ายังอยู่ก็อยู่ไป รู้ว่าเดี๋ยวก็หายไปเอง กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ตอนนี้สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ แต่ใจไม่ต้องไปเกิดความอยาก อยากรังอย่างหนึ่ง

นี่คือวิธีปฏิบัติ แต่จะทำใจให้เป็นแบบนี้ได้ ก็ต้องฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ เพราะการทำสมาธิเป็นการทำใจให้เป็น**อนุเบกขา** แต่จะเป็นอนุเบกขาได้ชั่วขณะที่อยู่ในสมาธิ เมื่อออกมาแล้วจะทำให้เป็นอนุเบกขาต่อไป ก็ต้องอาศัยปัญญา ไม่เช่นนั้นจิตจะหลุดจากอนุเบกขาทันที เวลาสัมผัสกับสุขเวทนามีจะวิ่งเข้าหา เจอทุกข์เวทนามีจะวิ่งหนี จึงต้องตั้งไว้ เวลาเจอสุขเวทนามีตั้งไว้ อย่าวิ่งเข้าหา เวลาเจอทุกข์เวทนามีอย่าวิ่งหนี ทำใจให้เหมือนกับขณะที่อยู่ในสมาธิ ถ้าควบคุมไม่ได้ก็อาศัยการบริกรรมพุทโธๆไปจนกระทั่งทุกข์เวทนามีจะผ่านไป เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถูกทุกข์เวทนามีทางกายรุมเร้า ถ้าคิดอยากจะให้หาย ก็จะมีทรมาณจิตใจ เมื่อยังไม่หาย แต่ถ้าทำจิตใจให้สงบ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ไม่ไปอยากให้หาย เวทนามีจะเป็นอย่างไร ก็ให้เป็นไป เดียวถึงเวลาจะหายก็หายไปเอง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ดับความทุกข์ในใจได้ แต่เราดับความทุกข์ทางกายไม่ได้ ความทุกข์ทางกายต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เดียวถึงเวลาจะหายก็หายเอง รักษาได้ก็คือใจ ไม่ให้ต้องทุกข์กับกาย

ในการปฏิบัติจึงต้องอาศัยทั้ง**สมาธิ**และ**ปัญญา** สมาธิจะทำให้จิตเป็นอนุเบกขาในขณะที่สงบตัวลง แต่เมื่อออกมาแล้วถ้าไม่มีปัญญาคอยควบคุม จิตก็จะแกว่ง แกว่งไปหาความสุข แกว่งหนีความทุกข์ ปัญญาจะคอยบอกว่าอย่าแกว่ง เพราะการแกว่งของจิต

เป็นความทุกข์ จะรู้ได้เวลาจิตสงบ พอจิตกระเพื่อมก็เป็นความทุกข์ทันที กระเพื่อมเพราะตัณหาความอยาก กระเพื่อมเพราะวิภวตัณหา กระเพื่อมเพราะภวตัณหา อยากมีความสุขก็เป็นภวตัณหา อยากหนีจากความทุกข์ก็เป็นวิภวตัณหา

ถาม ดูแล้วเหมือนอยากจะหนีจากทุกข์มากกว่า สุขไม่ค่อยได้คิดถึงเท่าไร

ตอบ อาจจะไม่คิดแต่มันเป็นไปได้โดยธรรมชาติ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว ความสุขนี้เราทุกคนก็อยากจะได้กันทั้งนั้น หมายถึงสุขของเวทนานะ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากความสงบของจิต ความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต ด้วยสมาริก็ดี หรือด้วยปัญญาที่ดีที่เรียกว่าวิมุตติที่เกิดจากการทำจิตให้หนึ่ง ความสุขนี้มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน สุขที่เกิดจากเวทนา หมายถึงเวลาที่เห็นภาพที่ถูกอกถูกใจ ก็เป็นสุขเวทนา เกิดความยินดีขึ้นมา เป็นความสุขที่เกิดดับ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามเหตุตามปัจจัย สุขแบบนี้ต้องระมัดระวัง อย่าไปหลง อย่าไปยึด อย่าไปติด การได้ยินเสียงที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็เป็นทุกข์เวทนา ก็ต้องอย่าไปรังเกียจ พยายามอดทนฟังไป ใครจะพูดไม่ใช่อะไรก็ปากของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราคือทำให้รับรู้แล้วปล่อยวางเท่านั้นเอง ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามใจเราได้ คิดแค่นี้ ธรรมทั้งหมดก็มาลงที่ใจนี้ เพื่อมาควบคุมจิตใจให้สงบ ไม่ใช่ไปหลงกับอะไรทั้งสิ้น ต้องตัด ต้องปล่อยต้องวาง

สรุปสิ่งที่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา **สัมเพ ธัมมา อนัตตา** มาตัวเปล่าๆ แล้วก็ไปตัวเปล่าๆ มีแค่นี้ อย่าไปเสียดาย เอามาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตามแบบฉบับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา พระพุทธเจ้ามีสมบัติมากน้อยแค่ไหนก็สละหมด แล้วก็ออกบวช บำเพ็ญ ศีล สมาริ ปัญญา ปฏิบัติได้มากก็จะเสร็จเร็ว เวลาสร้างบ้าน สร้างกุฏิหลังหนึ่ง ถ้าวันหนึ่งมาเคาะตะปูสัก ๒ - ๓ ตัวแล้วก็หยุดอีก ๑๐ ปีก็ไม่เสร็จ แต่ถ้าทำทั้งวันทั้งคืน วัน ๒ วันก็เสร็จแล้ว การภาวนา การบำเพ็ญก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดไม่หย่อน อีกไม่นานหรอกทีเดียวเดี๋ยวเท่านั้น ในสมัยพุทธกาลท่านบรรลุกันเป็นว่าเล่นเลย แต่พวกเราเสียดายอย่างอื่นกันมากกว่า ไปทำอย่างอื่นกันมากกว่า ลองพิจารณาดูซิว่า เวลา

ที่เราให้กับการภาวนา กับเวลาที่เอาไปทำอย่างอื่นนั้น ต่างกันมากน้อยเพียงไร
ผลก็จะฝังอยู่ในตัว มีอะไรอีกไหม จะให้พระนะ