

กำลังใจ ๒๒

(จตุธรรมนำใจ ๔)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน

ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด

โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๓๕ ยารักษาใจ	3
๒๓๖ สวดมนต์ภาวนา	32
๒๓๗ คุณค่าของครูบาอาจารย์	51

กัณฑ์ที่ ๒๓๕

ยารักษาใจ

๒๓ เมษายน ๒๕๕๗

คนเราสามารถเป็นหมอของตัวเองได้ถ้าสนใจศึกษา หมอก็เป็นคนเหมือนเราแหละ เพียงแต่หมอเขาได้ศึกษาเล่าเรียนมา ศึกษาอาการต่างๆของโรคภัยไข้เจ็บ ศึกษาว่ามีอะไรเป็นเหตุที่ทำให้มันเป็นเป็นอย่างนี้ แล้วก็ศึกษาวิธีที่จะรักษามัน เราก็สามารถเป็นหมอของตัวเองได้ในระดับหนึ่ง ถ้าสังเกตดูพฤติกรรมของเรา เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยส่วนหนึ่ง ก็เกิดจากพฤติกรรมของเราเอง การกินการอยู่ การกระทำอะไรต่างๆ ถูกสุขลักษณะหรือไม่ ถ้ากินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ กินตามความชอบ ความอยาก ความต้องการ ก็อาจจะกินอาหารที่ให้โทษกับร่างกายเข้าไปก็ได้ เช่นน้ำตาลเป็นตัวอย่าง ตอนบวชใหม่ๆนั้นจะฉันทานตาลเยอะ เพราะฉันทมือเดียว ตอนบ้ายจะรู้สึกหิว ก็จะฉันทพวกโกโก้ใส่น้ำตาลเป็นช้อนๆลงไป ก็ไม่เห็นเป็นอะไร แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นๆ สังเกตดูว่าจะเริ่มแพ้น้ำตาล ฉันทอะไรหวานๆแล้วจะเกิดอาการร้อนในขึ้นมา จะมีแผลในปาก ตอนต้นก็ไม่ทราบว่าจะแผลในปากนี้เกิดเพราะเหตุใด คนส่วนใหญ่เวลาเป็นแผลในปากก็จะไปหายาฆ่าหายมารับประทาน โดยไม่คิดถึงเหตุของอาการ ว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

อาตมาก็พยายามสังเกตดูอยู่เรื่อยๆ ลองลดสิ่งนั้นลดสิ่งนี้ลงไป จนในที่สุดก็มาเจอคำตอบที่ตัวน้ำตาลว่าต้องลดลง พอลดลงเพียง ๒ - ๓ วันมันก็หายไป ถ้าวันไหนฉันทน้ำตาลมากกว่าปกติที่ร่างกายจะรับได้ มันก็จะเป็นขึ้นมา ก็รู้ว่าน้ำตาลนี้เป็นเหตุที่ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย รู้ว่าร่างกายจะมีสัญญาณคอยเตือน เช่นอาการร้อนในมีแผลในปากเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้วแผลในปาก เพราะคอยควบคุมปริมาณน้ำตาลไม่ให้มากเกินไปกว่าร่างกายจะรับได้ พออายุมากขึ้นรู้สึกว่าการน้ำตาลจะลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ เคยฉันทของหวานๆได้ เดี่ยวนี้ต้องลด เดี่ยวนี้แทบจะไม่ได้ฉันทของหวานเลย ฉันทเท่าที่จะฉันทได้ มันอยู่ที่ตัวเรา การออกกำลังกายก็ดี การหลับนอนก็ดี มันก็บอกเรา วันไหนถ้า

นอนไม่พอที่ ร่างกายจะเริ่มแสดงอาการไม่ปกติขึ้นมา จะรู้สึกไม่มีกำลัง ง่วงเหงาหาวนอน เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่า เรากำลังไม่ได้ดูแลรักษาร่างกายให้ถูกต้อง การออกกำลังกายก็มีส่วน ถ้านั่งๆนอนๆอยู่เรื่อยๆ เวลาลุกขึ้นมาเดินมาทำอะไร จะรู้สึกไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง แต่ถ้าได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ได้เดินได้ทำอะไร จะมีกำลังวังชาดี

ถ้าสังเกตดูตัวเองแล้วจะรู้ทุกขณะเลยว่า ร่างกายมีปัญหาในส่วนไหนบ้าง เวลาเป็นอะไรขึ้นมา ก็สังเกตดู เช่นเวลาถ่ายท้องก็มีหลายสาเหตุ ของอาตมาส่วนใหญ่มักจะเป็นเพราะฉันนม ถ้าฉันทุกวันจะไม่เป็น แต่ถ้าวินไหนหยุดไปแล้วกลับมาฉันใหม่ ก็จะถ่าย ก็คอยสังเกตดูอาการต่างๆมาตลอด สมัยที่อยู่วัดป่าบ้านตาดก็เคยเป็นไขทอนซิลอักเสบอยู่เรื่อย ตอนต้นก็ไม่รู้ว่าเป็นเพราะเหตุใด ต่อมาก็ทราบว่าเป็นเพราะอยู่ในสถานที่ที่ชื้นมาก อยู่ในป่ามีต้นไม้ปกคลุมกุฏิที่พำนัก ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่ำ ก็เลยทำให้เกิดอาการป่วยขึ้นมา ไปหาหมอฉีดยาเท่าไรก็ไม่หาย แต่พอย้ายมาอยู่กุฏิที่โล่งๆ ไม่มีต้นไม้คลุม เพียงคืนสองคืนอาการก็ดีขึ้น แสดงว่าอากาศชื้นก็เป็นเหตุ ที่ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้เหมือนกัน

ถ้าไม่สบายก็ขอให้สังเกตดูว่า ได้ไปทำอะไรผิดปกติมาหรือเปล่า ไปรับประทานอาหารอะไรมา ไปรับเชื้ออะไรมา เราพอจะวิเคราะห์ให้ได้ มีโรคบางอย่างที่รักษาได้ทันที เช่นโรคติดเชื้อ ได้ยาปฏิชีวนะมารับประทานสัก ๒ - ๓ วันก็หาย แต่ถ้าเป็นโรคที่เกี่ยวกับความชราภาพ ก็ต้องใช้เวลารักษาฟื้นฟู แต่จะให้กลับไปเป็นเหมือนเดิม อย่างที่สมัยเป็นหนุ่มเป็นสาวก็คงจะเป็นไปได้ยาก ก็ต้องยอมรับกับสภาพของมัน ที่ต้องเป็นไปตามกาลตามเวลา แต่ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว เรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยนี้จะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้ไปฝากความหวังอะไรไว้กับร่างกายนี้มากไปกว่าที่จำเป็น ถ้ายังปฏิบัติธรรมอยู่ ก็ยังต้องอาศัยร่างกายปฏิบัติไป ถ้าสามารถปฏิบัติได้ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาพใด เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยังปฏิบัติได้ บางคนบรรลุเป็นพระอรหันต์ตอนใกล้ตายก็มี เช่นพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า พระเจ้าสุทโธทนะ เข้าใจว่าท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนจะเสด็จสวรรคต พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงธรรมโปรด ทรงสอนเรื่องขันธ ๕ เรื่องการปล่อยวางขันธไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เรื่องของจิตที่ไปยึดไปติดกับขันธ ๕ เป็นต้น

ถ้าพิจารณาแล้วปล่อยวางได้ ใจก็หลุดพ้น จิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ถ้าจิตอยู่ใน
ขั้นที่สามารถปฏิบัติในอิริยาบถใดก็ได้แล้ว ก็ไม่สำคัญว่าจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรง ที่
จะต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิเป็นชั่วโมงๆ ถ้าจิตก้าวไปสู่ระดับปัญญาที่หมุนไปเองแล้ว ก็
สามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ อยู่ในอิริยาบถไหนก็พิจารณาได้ เพราะจะพิจารณาเพื่อ
ตัดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ผลของอุปาทานก็คือ ความไม่สบายอกไม่สบายใจ
ความทุกข์ใจ เวลาไม่สบายอกไม่สบายใจ ก็พิจารณาหาสาเหตุ ว่าไม่สบายอกไม่
สบายใจเพราะอะไร เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือ กลัวว่าอาการจะแยกว่าเดิมหรือ กลัว
ว่าจะไม่หายหรือ อย่างนี้ก็จะทำให้ใจมีความทุกข์ มีความวุ่นวายใจ ก็ต้องพิจารณาให้
เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ช้าก็เร็ว ก็จะต้องหยุดทำงาน ไม่สามารถทำงานไปได้ตลอด จะหยุด
เวลาไหนก็ไม่มีใครไปกำหนดบังคับได้ ขึ้นอยู่กับเหตุกับปัจจัย ถ้าไปโดนพิษโดนเชื้อโรค
ชนิดที่ไม่มียารักษาได้ ก็ไม่มีทางที่จะหายได้ มีแต่จะรอวันตายอย่างเดียว

แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็ปล่อยวางร่างกายได้ จิตใจเป็นปกติเหมือนกับไม่มีอะไร
เกิดขึ้น ไม่ได้ทุกข์กับความเป็นความตายของร่างกาย นี่เป็นปัญญาที่วิเศษ คือ**ยารักษา
ใจ** ที่เรียกว่า**ธรรมโอสถ** ธรรมะรักษาใจของเราได้ แต่รักษาอย่างอื่นไม่ได้ โรคต่างๆทาง
ร่างกายก็ต้องอาศัยเหตุอาศัยยา อาศัยการกำจัดเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นมา บางโรคไม่ต้อง
อาศัยยาก็ได้ เพียงแต่แก้เหตุที่ทำให้มันเป็น เช่นถ้าขาดอาหารก็รับประทานอาหารให้
พร้อมบริบูรณ์ โรคขาดอาหารก็หายไปได้ หรือไม่สบายเพราะขาดการพักผ่อนหลับนอน
ก็นอนให้เยอะๆหน่อย พักให้เยอะๆหน่อย เดี่ยวร่างกายก็ฟื้นฟูกลับสู่สภาพเดิมได้ แต่
เรื่องจิตใจนี้ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว พอร่างกายเป็นอะไรนิดอะไรหน่อย ก็เกิดความวุ่นวายใจ
ขึ้นมา วิ่งกันวุ่นไปหมด หาหมอหาหยาหาหา กัน โดยไม่หายาที่จะรักษาตัวที่กำลังวุ่นวาย
อยู่นั้น ตรงนี้สำคัญกว่า คือใจของเรา เพราะความทุกข์ทางร่างกายนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับ
ความทุกข์ทางจิตใจแล้ว มันห่างกันมาก ถ้าหากมีร้อยนี้ แก้อสิบเปอร์เซ็นต์จะเป็น
ความทุกข์ทางด้านจิตใจ ความทุกข์ทางร่างกายเพียงสิบเปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง

คนที่สามารถรักษาจิตใจไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้บั่นป่วน ไม่ให้วุ่นวายได้แล้ว เวลา
เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกาย จะเจ็บเพียงแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง ไม่ได้เจ็บ

๑๐๐ เปอร์เซนต์เหมือนพวกเราที่ไม่ได้ดูแลรักษาจิตใจ เวลาเป็นอะไรนี้ จะเจ็บจะวุ่นวาย ทางด้านจิตใจ มากกว่าความเจ็บทางร่างกาย การปฏิบัติธรรมก็คือการดูแลรักษาจิตใจ นั่นเอง เป็นการสร้างธรรมโอสธ เอายาธรรมะมารักษาใจ ทำให้ใจไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย กับความเป็นไปต่างๆของร่างกาย และสิ่งอื่นๆที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว จิตใจจะต้องปั่นป่วน จะต้องวุ่นวายกับสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้อง กับบุคคลที่เราไปเกี่ยวข้อง ด้วย เพราะความหลงและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ในใจ เวลาเรารักใคร เราก็อยากจะทำให้เขาดี ให้เขาสุข ให้เขาสบาย ให้เขาอยู่ไปนานๆ คนที่เราไม่ชอบเราก็อยากจะทำให้เขาตายไป หรือให้แย่งลง ให้ลำบากลำบาก

แต่ความเป็นไปของเขานั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับความอยากของเรา เขาจะสุขจะทุกข์ จะดี หรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ความอยากของเรา เขาจะแย่งลงไปหรือไม่ ก็ไม่ได้อยู่ที่ความอยากของเรา แต่อยู่ที่การกระทำของเขาส่วนหนึ่ง แล้วก็อยู่ที่ธรรมชาติอีกส่วนหนึ่ง ธรรมชาติของเราทุกคนนั้นมีแต่จะเสื่อมลงไป เมื่อพ้นวัยแห่งการเจริญแล้ว คนเราเวลาเกิดมาในเมืองต้นก็จะมี การเจริญมากกว่าการเสื่อม แต่เมื่อถึงจุดที่เจริญเต็มที่แล้วก็จะเริ่มเสื่อมลงไป การเจริญก็จะน้อยลง ความเสื่อมก็จะมากขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้มา กับสิ่งต่างๆ เช่นร่างกายของพวกเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่เข้าใจแล้ว เราก็จะทุกข์จะวุ่นวายอยู่เสมอ เพราะเราจะคิดอยู่อย่างเดียวว่าอยากจะทำให้เขาอยู่ไปนานๆ อยากจะทำให้เขาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่จากเราไป แต่มันเป็นไปไม่ได้ ที่จะเป็นไปตามความอยากของเรา นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ

อีกส่วนหนึ่งก็อยู่ที่พฤติกรรมของเขา ถ้าเขาเป็นคนที่ไม่ระมัดระวัง ใช้ชีวิตแบบทำลายตัวเอง กินเหล้าเมายา เที่ยวเตร่ ขับรถเร็ว อย่างนี้ โอกาสที่เขาจะสูญเสียชีวิตของเขาไปเร็วกว่าปกติก็ย่อมมีอยู่ เราอยากจะทำให้เขาแก้พฤติกรรมของเขา เขาไม่แก้ เราก็มาทุกข์กับเขา มาห่วงเขา กินไม่ได้นอนไม่หลับไปกับเขา ทั้งๆที่เราไม่จำเป็นจะต้องไปวุ่นวายกับเขาเลย เพราะวุ่นวายอย่างไรก็ไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะมันเป็นเรื่องของเขา เป็นชีวิตของเขา แต่เรากลับต้องมาทุกข์กับเรื่องราวต่างๆโดยไม่จำเป็น แต่ถ้าเราได้ศึกษาธรรมะแล้ว ได้สัมผัสกับความสุขความทุกข์ในใจของเราแล้ว ว่ามันเกิดจากการกระทำของเรา

เราก็เริ่มรู้จักการปล่อยวาง แต่ส่วนใหญ่เรามักจะไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา เวลาที่เราไปยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น เรามักจะมองไปข้างนอก มองไปถึงบุคคลหรือสิ่งของที่เราไปยุ่งเกี่ยวกับ มัวไปห่วงเขาจนลืมมองมาที่ใจของเรา ว่าความห่วงที่เราถืออยู่นี้แหละ มันเป็นตัวทุกข์ มันเป็นตัวสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา ทำให้เราไม่มีความสุขเลย แต่เรากลับมองไม่เห็น มัวแต่ไปมองสิ่งที่เรามีความผูกพันอยู่ด้วยจนลืมมองใจของเรา

แทนที่จะแก้และรักษาใจของเราให้สงบ ให้เย็นให้สบาย เรากลับไปสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายให้กับใจของเรามากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราไม่เคยเข้าหาธรรมะนั่นเอง ถ้าเข้าหาธรรมะแล้ว ธรรมะจะสอนให้ย้อนกลับเข้ามาดูที่ใจของเรา ให้กำหนดดูใจของเราให้สงบ ให้รู้ว่าความสุขของใจนั้นเป็นอย่างไร เมื่อได้สัมผัสกับความสุขของใจแล้ว เวลาใจไปมีความรู้สึกอะไร กับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆภายนอก ใจจะกระเพื่อมขึ้นมา เราจะเห็นชัดเลยว่า เมื่อสักครู่นี้เรานั่งอยู่สบายๆคนเดียว พอไปเห็นสิ่งนั้น เห็นคนนั้นเห็นคนนั้น ได้ยินสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่คนนั้นคนนี้พูด ใจก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกต่างๆขึ้นมา เราก็จะเห็นเลยว่า ใจของเรากำลังไปเอาเรื่องราวต่างๆเข้ามาทำลายความสุขที่มีอยู่ แต่ถ้าไม่เคยได้สัมผัสกับความสุขทางด้านจิตใจเลย ไม่เคยได้ทำจิตใจให้สงบเลย จะไม่เห็นสิ่งนี้ เพราะไม่เคยย้อนเข้ามามองในใจ จะมองอยู่กับสิ่งภายนอก ถ้ามีความสุขก็เป็นความสุขเล็กๆน้อยๆ เวลาที่สิ่งภายนอกหรือบุคคลภายนอก เป็นไปตามความปรารถนา ตามความต้องการของเราๆ แต่ก็ไม่นาน เดียวก็มีความกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆสลับกันไป

แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีแต่ความกังวลความวุ่นวาย มากกว่าความสุขความสบายใจ ที่เกิดจากการที่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่หวังไว้คาดไว้ ถ้าไม่เป็นไปอย่างร้ายแรง ก็อาจจะทำให้เราเสียหลักได้ จนไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีความสุข ไม่อยากจะอยู่ต่อไป อยากจะหนีจากโลกนี้ไปเลย นี่ก็เป็นผลกระทบที่ตามมาจากการไม่ได้ดูแลรักษาใจ มัวแต่ไปคอยดูแลรักษาสิ่งภายนอกโดยถ่ายเดียว ชีวิตของเราก็จะล้มละลายไปในที่สุด เมื่อถึงเวลาที่เรตายไป ก็ตายแบบคนที่ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งเลย ไร้ญาติขาดมิตร ไร้ที่พึ่งไม่มีความหวัง ไม่มีอะไรอยู่ในจิตใจ แต่ถ้าได้ศึกษา

ธรรมะ ได้ปฏิบัติธรรมมาแล้ว เราจะมีสภาวะ มีที่พึ่ง มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เรารู้เวลามีอะไรเกิดขึ้นมา มันก็เป็นเรื่องที่เราไม่สามารถไปห้ามได้ แต่สิ่งที่เราสามารถป้องกันได้ก็คือ ความวุ่นวายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ

ความหมัดกำลังจิตกำลังใจจะไม่เกิดขึ้นกับจิตใจ ที่ได้รับการดูแลด้วยธรรมะ รักษาจิตใจให้อยู่ในความสงบ ไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้ไปยึดไปติดไปอยากกับเรื่องราวต่างๆ กับบุคคลต่างๆ เขาจะเป็นอะไรก็เป็นบุญเป็นกรรมของเขา เขาได้ดิบได้ดีก็เป็นบุญของเขา เขาตกทุกข์ได้ยากก็เป็นกรรมของเขา เราพอจะช่วยเหลือได้บ้างก็ช่วยเหลือกันไป แต่ก็ช่วยได้เพียงแต่ประคับประคองกัน เช่นเวลาเขาล้มลงไปเราก็ช่วยให้เขาลุกขึ้นมาขึ้น เวลามาตกทุกข์ได้ยาก ไม่มีปัจจัยเงินทองไว้ดูแลเรื่องอาหารการกิน ก็พอจะสงเคราะห์กันได้ พอให้เขาได้ลุกขึ้นมา เพื่อจะได้ไปดำเนินชีวิตของเขาต่อไปได้ แต่เราไม่สามารถอุ้มเขาไปได้ตลอดชีวิต เลี้ยงเขาไปตลอด มันเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะเราก็ต้องดูแลชีวิตของเรา ที่ในแต่ละวันก็มีแต่จะวิ่งวุ่นไปทีละเล็กทีละน้อย ดูแลตัวเราเองก็ยากแสนยากอยู่แล้ว ถ้าต้องไปดูแลคนอื่นอีก ก็จะเป็นภาระหนักขึ้นไปอีกหลายเท่าตัวด้วยกัน

จึงเป็นไปได้ไม่ได้ที่จะมีคนอื่นมาคอยดูแลเราตลอดไป ยกเว้นถ้าเราเป็นคนที่มีบุญวาสนามาก ทำบุญมามาก แล้วมีคนที่ยินดีที่จะดูแลเรา เช่นครูบาอาจารย์ของเราอย่างนี้ มีลูกศิษย์ลูกหาเยอะ พร้อมทั้งจะเลี้ยงดูท่าน จนถึงวันสุดท้ายของชีวิตของท่านก็ได้ แต่ท่านก็ไม่ได้หวังอะไรจากการเลี้ยงดูของคนอื่น เพราะท่านสามารถดูแลตัวของท่านเองได้ คือดูแลส่วนสำคัญของท่าน ก็คือจิตใจ ถ้าร่างกายอยู่ไม่ได้ ท่านก็ไม่दनทุรัง ไม่ยื้อไม่ดึงไว้ปล่อยไปดีกว่า ไปแบกมันทำไม ที่อยู่ทุกวันก็ไม่ได้อยู่เพื่อตัวท่านเอง อยู่ก็อยู่เพื่อคนอื่น อยู่เพื่ออบรมสั่งสอนให้คนอื่นได้รู้จักเป็นที่พึ่งของตนเอง ด้วยการศึกษากิจการปฏิบัติธรรม ท่านอยู่เพื่อผู้อื่น แต่ตัวของท่านเองนั้น ไม่มีความต้องการอะไรจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้แล้ว เพราะท่านเห็นแล้วด้วยปัญญาว่า มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น สิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งสิ้น ท่านจึงไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะถ้ายึดก็เท่ากับไปกว้านเอากองทุกข์เข้ามาใส่ใจนั่นเอง จะมีอะไรมาหน่อย

เพียงไร จะรู้จักใครมากน้อยเพียงไร ก็เพียงแต่สักแต่ว่ารู้ เขาจะมาเขาจะไปอย่างไรนั้น มันก็เป็นกรรมของเขาพาไป มองไปในลักษณะนั้น ลัทธิทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน มีกรรมเป็นที่พึ่งเป็นที่อาศัย ทำกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

นี่เป็นเรื่องของจิตใจที่ได้รับการปฏิบัติ ได้รับการอบรม ได้รับการพัฒนา จนเห็นสภาพตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆในโลกนี้ เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตใจ ว่าควรจะเป็นอยู่ในลักษณะใด และก็สมารถทำให้คงอยู่ในลักษณะนั้นได้ ก็คือไม่วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ อีกต่อไป ไม่มีปัญหาที่อะไรทั้งสิ้น นี่ก็เป็นผลที่ได้รับจากการที่เรายึด

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มาช่วยเรา ให้สร้างที่พึ่งทางด้านจิตใจให้กับเรา ถ้ามีที่พึ่งแล้ว ใจของเราก็หมดปัญหาไป ทุกวันนี้ที่วุ่นวายกัน ก็เพราะยังขาดที่พึ่ง ไม่ได้ที่พึ่งที่แท้จริง ยังหลง ยังยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ยังหลงยึดติดอยู่กับเรื่องราวต่างๆภายนอก ยังหวังความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอกอยู่ ถ้าไม่หวังปานนี้ก็คงจะออกบวชกันหมดแล้ว คงจะตัดกันหมดแล้ว แต่ที่ยังไม่บวชกัน ก็เพราะยังยึด ยังติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ยังยึดติดอยู่กับวิถีชีวิตที่อยู่กันทุกวันนี้ อยู่ มีบ้านก็ยึดติดกับบ้าน มีอาหารการกินอย่างไร ก็ยังยึดติดอยู่กับอาหารการกินอย่างนั้นอยู่

เพราะเวลาเราออกบวชนี้ เราจะไม่สามารถเลือกอาหารที่เราเคยกิน เลือกบ้านที่เราเคยอยู่ได้ ต้องอยู่แบบตามมีตามเกิด ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่อาศัยเป็นเครื่องสนับสนุน ในการประพฤติปฏิบัติ สร้างสรณะภายในให้เกิดขึ้นมาเท่านั้น อาศัยปัจจัย ๔ คือที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม อาหารมาเลี้ยงดูอัฐภาพร่างกาย เพื่อให้เราได้ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อตัดความหลง ตัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆที่เป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่ให้ไปยึดไปติดกับมัน มันมีอยู่ก็รู้ว่ามันอยู่ แต่ไม่ได้ไปหวังอะไรจากมัน หวังอย่างเดียวก็คือความไม่วุ่นวายใจ ความสงบของจิตใจ ถ้าจิตใจอยู่ในความสงบแล้ว แม้ร่างกายนี้จะเป็นอย่างไรไป ก็ไม่เกี่ยวข้องกัน ถ้าร่างกายจะตายไปในขณะที่จิตสงบ จิตก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้าจิตไม่อยู่ในความสงบ มัวเกาะติดอยู่กับร่างกาย คิดว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน เวลา

ร่างกายเป็นอะไรไป จิตใจจะมีความระลึกระสาย มีความว่าวุ่นวุ่นมัว มีความทุกข์เป็นอันมาก

แต่ในขณะใดเวลาใด ถ้าเกิดมีปัญญาขึ้นมาแล้วปลงได้ ในขณะนั้นจิตจะเย็นลงทันที จะสงบตัวลง จะนิ่ง จากความวุ่นวายสับสนอลหม่าน หาที่ยึดหาที่เกาะไม่ได้ ว่าจะทำอย่างไรกับความตายที่กำลังมารออยู่ พอทำความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของร่างกาย ที่จะต้องแตกจะต้องดับไป เป็นเรื่องปกติ ยอมรับความจริงนี้ แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามความจริง ไม่ฝืนไม่วุ่นวายกับการไปหาทุกข์หาภัยหาหามาแก้ ปลอ่ยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้นแหละ ถ้าปลอ่ยได้จริงๆแล้ว จิตจะดึงลงสู่ความสงบ แล้วจะรู้สึกสบาย เหมือนกับยกภูเขาออกจากอก เมื่อสักครู่นี้ความอยากจะอยู่ ทำให้ทุกข์ทรมานแทบเป็นแทบตาย พอตัดความอยากอยู่ได้เท่านั้นเอง ยอมตายเท่านั้นเอง จิตก็ปลอ่ย พอปลอ่ยแล้วมันก็สงบ ก็เหมือนกับเวลาเรานั่งสมาธิ ตอนต้นก็ไม่สงบ เพราะจิตยังยึดยังติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กับเรื่องราวต่างๆ เวลานั่งพุทโธๆไป ก็จะแวบไปหาเรื่องนั้นหาเรื่องนี้ นั่นแสดงว่ามันยังไม่ปลอ่ย

แต่ถ้ามีสติควบคุมบังคับให้อยู่กับพุทโธๆไปได้อย่างต่อเนื่อง จนไม่มีโอกาสที่จะไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆได้ มันก็ต้องปลอ่ยชั่วคราว ไม่ได้ปลอ่ยด้วยปัญญา แต่ปลอ่ยด้วยการกำลังของพุทธานุสติ การบริการรรมพุทโธๆอย่างต่อเนื่อง เป็นอุบายของสมาธิ ที่จะดึงจิตดึงใจให้ออกจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ออกจากเรื่องราวต่างๆ ถ้าแรงที่จะดึงเข้ามีมากกว่าแรงที่จะดึงออกไป ก็จะทำให้จิตสงบ จิตจะรวมตัวลง ขณะนั้นมันก็สงบนิ่งเย็นสบาย แต่จะสงบได้ไม่นาน อาจจะนานสำหรับบางคน อาจจะไม่นานสำหรับบางคน แล้วก็ออกมา พอออกมาก็เหมือนกับออกจากห้องแอร์ที่เย็นเฉียบไปสัมผัสกับความร้อนที่อยู่ข้างนอก เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า จิตใจดวงนี้สามารถพลิกจากร้อนมาเย็นได้ จากเย็นไปร้อนได้ อยู่ที่เราจะควบคุมบังคับให้อยู่ส่วนไหนเท่านั้นเอง เมื่อเรารู้แล้วว่าวิธีการที่จะทำให้จิตของเราสงบ ก็คือการทำสมาธิ การปลีกวิเวก การหาที่สงบที่สงบ การหนีจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ เราก็ต้องมีความบากบั่น มีความอดุสสาหะ มีความขวนขวาย มีความพากเพียรที่จะแสวงหาความสุขอย่างนี้ ถ้าลองได้สัมผัสเพียงครั้งเดียว

แล้ว เราจะมีกำลังจิตกำลังใจ เรารู้แล้วว่าผลที่เราจะได้รับจากการเสียดสนั้น มันคุ้มค่ากัน เหมือนกับคนที่ซื้อลอตเตอรี่ แม้จะไม่เคยถูกละ แต่ก็ยังซื้ออยู่เรื่อยๆ เพราะรู้ว่าถ้าถูกรึขึ้นมาสักครั้งหนึ่งมันคุ้มค่า เสียแค่ ๕๐ บาท ๑๐๐ บาท ได้มาเป็นล้านอย่างนี้ ทำไมจะไม่คุ้มค่า ฉันทัดพวกเราก็เหมือนกัน เราเพียงเสียดสนด้วยการไม่ได้ไปเที่ยว ไม่ได้ไปดูหนังฟังเพลง ไม่ได้ไปงานปาร์ตี้กับเพื่อนฝูง แต่ไปอยู่วัดสัก ๒ - ๓ วัน แล้วทำจิตใจให้สงบได้ ทำไมจะไม่คุ้มค่า

ถ้าสงบได้จริงๆแล้วรับรองได้ว่าจะไปวัดอยู่เรื่อยๆ จะไปปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ ที่ไปแล้วไม่ได้ผล จึงไม่ค่อยอยากจะกลับไป ไปแล้วทรมาน เพราะต้องฝืนจิตฝืนใจมาก ฝืนกิเลสที่ชอบดูหนังฟังเพลง ชอบกินอาหารอย่างโน้นอย่างนี้ ชอบนอนที่สุขที่สบาย จึงเป็นการทรมานจิตใจ แต่ถ้าทำจนได้ผลแล้ว เรื่องเหล่านี้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยไป เพราะว่าผลที่ได้รับจากการทำจิตใจให้สงบนี้ มันเหนือสิ่งอื่นๆ เหนือความสุขอื่นๆที่เราได้สัมผัสมา ความสุขที่ได้ไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปรับประทานอาหาร ไปดื่ม เมื่อเทียบกับความสุขที่ได้จากความสงบของจิตใจแล้ว มันห่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความทุกข์ทรมาน ความลำบาก อดทนอดกลั้นต่างๆ จะไม่เป็นเรื่องใหญ่โตเลย มันคุ้มค่า ก็เหมือนกับคนที่ซื้อลอตเตอรี่อยู่ทุกงวด ซื้อมาก็ปีไม่เคยถูก็ยังมีกำลังจิตกำลังใจที่จะซื้อต่อไป

ฉันทัดการปฏิบัติธรรมก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ขอให้มองว่ามันก็เหมือนกับการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เพียงแต่ยังไม่ถูก แต่เราก็ไม่ท้อแท้ ยังมีกำลังจิตกำลังใจที่จะบากบั่นไปปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ไปที่วัดก็ปฏิบัติที่บ้านไปก่อนก็ยังดี อย่าไปรอโอกาสรอจังหวะ เพราะมันอาจจะไม่มี ชีวิตของเรามีเรื่องวุ่นวายมาก มีธุระภารกิจต่างๆมาก ถ้าเราไม่ให้เวลากับการปฏิบัติธรรม เราก็จะไม่มีเวลาปฏิบัติ แต่ถ้าเรามองมันเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เป็นสระเป็นบึงที่พึ่งของเรา เป็นเพื่อนในยามยากจริงๆ เวลาที่เราตกทุกข์ได้ยากเปล่าเปลี่ยวใจ เราก็จะมีเวลาให้กับการปฏิบัติธรรม ถ้ามีธรรมะแล้วจะไม่มีความรู้สึกว่าเหวไม่รู้สึกว่ามีเพื่อนไม่มีสระเป็นบึง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเวลาตายไม่เคยคิดถึงใคร ไม่เคยคิดว่าทำไมคนนั้นไม่มาเยี่ยมเรา คนนี้ไม่มาหาเรา ไม่เคยคิด เพราะมีที่พึ่งอยู่ภายในใจแล้ว

คือความสงบ พอสงบแล้วก็ไม่ได้คิดอะไรทั้งสิ้น มันนิ่งอยู่จะไปคิดอะไรได้ ที่คิดก็เพราะมันไม่สงบ ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งวุ่นวายใจไปใหญ่ ยิ่งทำให้อาการเจ็บไข้ได้ป่วยทรุดลงไปใหญ่ แต่ถ้าจิตสงบแล้วปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อน บางทีมันก็หายของมันเอง โรคบางอย่างเกิดจากการที่ไม่ได้รับการพักผ่อนพอเพียงเท่านั้นเอง ถ้าได้รับการพักผ่อนพอเพียงแล้ว ถึงเวลามันก็ฟื้นขึ้นมาได้

นี่ก็คือเรื่องของธรรมโอสถ ธรรมดาที่ฟังที่เราควรให้ความสนใจ รับผิดชอบขยายสร้างขึ้นมา เหมือนกับมียาเตรียมไว้ในบ้าน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้หยิบมารักษาได้ทันที่วงที่ ไม่มีใช้เวลาสายก็ไม่สนใจที่จะหาหยาหยาหยาเตรียมไว้ พอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาที่ไม่มียามารักษา ฉันทิดธรรมโอสถก็เป็นเหมือนนยารักษาใจ ถ้ามีแล้วจะมียาคอยดูแลรักษาโรคใจ โรคจิตของเรา ไม่ให้กำเริบ ไม่ให้สร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าใจไม่มีความทุกข์แล้ว ก็จะไม่มียะไรเป็นปัญหาให้กับเรา อะไรในโลกนี้จะเป็นอย่างไร ก็เป็นไปตามเรื่องของมัน โลกนี้ก็เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ดั้งเดิม และก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปในอนาคต มีการเกิด มีการดับไป เป็นธรรมดา โลกนี้ก็ไม่ได้อยู่อย่างนี้ไปตลอด สักวันหนึ่งก็คงจะระเบิดเป็นเสี่ยงๆไปแล้วก็มีโลกใหม่ปรากฏขึ้นมาแทน ดวงจิตนี้สามารถไปได้ทุกแห่งทุกหนในจักรวาล กระแสจิตนี้ไปเร็วยิ่งกว่าจรวดอีก เวลาจะไปเกิดที่ภพไหนภูมิไหนโลกไหน ก็ไปได้ทันที จึงไม่ต้องไปกังวล

เรื่องโลกภายนอกนั้นมันไม่มีอะไรที่เราควรไปยึดถือ ควรมองว่ามันเป็นเหมือนกองไฟมากกว่า เราอย่าเป็นแบบแมลงเม่า เห็นกองไฟแล้วเกิดอาการดีอกดีใจ แมลงเม่านี้มันชอบแสงไฟ แต่มันไม่รู้ว่าไฟนี้มีความร้อนอยู่ด้วย พอเห็นแสงไฟมันก็บินเข้าไปหา มันก็ถูกความร้อนเผาผลาญไป ฉันทิดจิตของพวกเราที่ยังมีความอยากอยู่ก็เป็นเหมือนแมลงเม่า มันอยากในภพ ที่ไหนมีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ มันก็จะวิ่งเข้าไปหา แต่มันไม่เคยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ซ่อนอยู่ ก็เลยต้องไปทุกข์กับสิ่งต่างๆเหล่านั้น เกิดมาก็ภพก็ชาติก็ต้องทุกข์กัน แบบที่เราทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ จะทุกข์มากทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับธรรมะที่มีอยู่ในใจของเรา ถ้ามีธรรมะมากทุกข์ก็น้อย ถ้ามีธรรมะน้อยทุกข์ก็มาก จึงควรสร้างธรรมะให้มากด้วยการเข้าหาพระศาสนา หาครูบาอาจารย์ หาหนังสือ

ธรรมะอ่านกัน ก็ศึกษาไปเรื่อยๆ แล้วพยายามนำเอาไปปฏิบัติ ต้องฝึกต้องบังคับ จะให้ปฏิบัติด้วยความพอกพอใจ เหมือนกับการไปดูหนังฟังเพลงนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะมันตรงกันข้าม

เหมือนกับคนที่ถนัดมือขวา แล้วอยู่ๆจะให้มาใช้มือซ้ายด้วยความพอใจนั้นเป็นไปไม่ได้ ต้องบังคับใช้มือซ้าย เช่นสมมุติว่าแขนขวาเราขาดไปใช้งานไม่ได้ เราก็ต้องใช้มือซ้ายแทน เราก็ใช้มันได้ เราฝึกบังคับใช้มันไป หัดใช้ไปสักระยะๆ ต่อไปเราก็ใช้มันได้ ฉะนั้นโครงการที่เราจะหาความสุขจากความสงบมันก็เป็นการศึกษา เพราะส่วนใหญ่เราจะหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะกัน เวลาไปดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยวกันนี้ แทบไม่ต้องชวนกันเลย เพียงแต่นัดกันเท่านั้นเองให้รู้เวลาก็ไปแล้ว แต่เรื่องไปปฏิบัติธรรมกันนี้ อาจจะต้องนัดกันเป็นเวลาหลายเดือน นัดกันหลายครั้งหลายหนกว่าจะไปกันได้ เราจึงต้องกำหนดเวลาขึ้นมาในเรื่องของการศึกษาปฏิบัติธรรม ถ้าจะปล่อยให้เป็นไปตามอัศจรรย์ตามความพอใจแล้ว ก็อาจจะไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นก็ตามนิสัยเดิมที่มีอยู่ ถ้าเคยสะสมมาทางนี้มากหน่อย ก็อาจจะปฏิบัติ ศึกษามากหน่อย เข้าหาธรรมะมากหน่อย แต่ถ้าไม่เคยมีนิสัยมาทางนี้เลยก็ยาก ต้องอาศัยเพื่อนฝูงพาไปบ้าง เพียรไปเองบ้าง อาศัยการบังคับจิตใจ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เหมือนกับคนเจ็บไข้ได้ป่วยที่อยากจะหายจากโรค แต่ไม่ชอบกินยา ก็ต้องบังคับตัวเองให้กินยา ถ้าไม่บังคับไม่กินยา ก็จะไม่หาย

ฉันทิธรรมะก็เป็นเหมือนยา ถ้าอยากจะให้จิตใจมีความมั่นคง มีความสบาย มีความสุข ก็ต้องกินยาคือธรรมโอสถนี้ ต้องบังคับ พยายามดึงตัวเราให้เข้าหาศาสนาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนงานทางโลก เรื่องเที่ยว เรื่องกิน เรื่องดื่ม ก็พยายามตัดมันไป ให้น้อยลงไปๆ ทำเท่าที่จำเป็น อันไหนที่ไม่จำเป็นก็ตัดไป แลกเปลี่ยนกัน แทนที่จะไปดูหนังฟังเพลงก็ไปฟังธรรมะ ไปดูหนังสือธรรมะ ไปนั่งสมาธิ ที่ไหนก็ได้ ในบ้านเราก็ได้ ที่ไหนสะดวกที่เราทำได้ ก็ทำไป พยายามทำไปเรื่อยๆแล้วจะง่ายขึ้นไปเอง ยิ่งทำมากเท่าไร ก็จะยิ่งง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ จนต่อไปจะกลายเป็นความสบาย เป็นความถนัดไป วันไหนถ้าไม่ได้ทำแล้วรู้สึกว้าวดอะไรไป ถ้าเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว การปฏิบัติของเราก็จะเป็นไปอย่างง่ายดาย ถ้ายังอยู่ในขั้นที่ต้องต่อสู้ ต้องพยายามฝึก พยายามอดทน พยายามบังคับไป

เรื่อยๆ อย่าท้อแท้ ไม่มีอะไรในโลกนี้จะสำคัญเท่ากับงานสร้างธรรมะ ให้เกิดขึ้นภายในจิตในใจของเรา เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา เป็นที่พึ่งที่แท้จริงของเรา สิ่งอื่นๆในโลกนี้ไม่ใช่สมบัติ ไม่ใช่ที่พึ่งของเรา ต่อให้มีมากน้อยเพียงไร ถึงเวลาที่ใจเราทุกข์แล้ว สิ่งเหล่านั้นมาดับทุกข์ให้กับเราไม่ได้ จึงอยากให้ท่านทั้งหลายจงเห็นความสำคัญของธรรมะ แล้วก็พยายามศึกษาและปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ต้องขอยุติไว้เพียงเท่านี้

พูดต่อ

พวกเราชอบไปหาเรื่องมาเป็นภาระกัน สิ่งที่จะต้องทำกลับไม่ค่อยทำกัน เพราะความเกียจคร้าน ชอบความสบาย ก็เลยทุกข์ ตัวเองเลยพึ่งตัวเองไม่ได้ มัวแต่พึ่งสิ่งนั้นพึ่งสิ่งนี้ เวลานั้นสมาธิก็ต้องมีที่หนึ่งเป็นเบาหนึ่งนึ่งๆ เวลาไปหนึ่งที่ไหนไม่มีเบาหนึ่ง ก็หนึ่งไม่ได้ ต้องพยายามหนึ่งแบบไม่ต้องใช้เบา อยู่ที่ไหนก็หนึ่งได้ หนึ่งกับพื้นที่ได้ ยิ่งมีอะไรมากมันยิ่งเรื่องมาก ทำให้การปฏิบัติมีเงื่อนงำมาก ทำให้ยากขึ้น แทนที่จะทำให้มันง่าย กลับเป็นเรื่องยากไป

ถาม ท่านอาจารย์คะแล้วนั่งฟังเสาสละคะ

ตอบ จะทำให้เราหลับ เพราะว่าสบายแล้วจะไม่มีสติ

ถาม ท่านอาจารย์คะ บางครั้งที่เรานั่งสมาธิ บางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่ค่อยสงบ ก็มานั่งคิดว่า คราวที่แล้วที่มันสงบนี้ทำอย่างไรหนอถึงสงบแบบนั้น ก็นึกไม่ออก ทำอย่างไรถึงจะสงบได้อีก

ตอบ ท่านก็สอนว่า เวลาสงบแล้วออกจากสมาธิ เวลาที่เลิกนั่งเราควรทบทวนว่า วันนี้เรานั่งอย่างไรจึงสงบ พยายามจำไว้ แต่ถ้าจำไม่ได้ก็ต้องมาทบทวนใหม่ มานั่งคิดใหม่ แต่ความจริงก็อยู่ที่ใจเราเป็นหลัก ว่าอย่าไปหวังผลจากการนั่ง อย่าไปคาดหวังว่าวันนี้จะนั่งให้สงบให้ได้ เป็นการสร้างความกดดันให้กับเรา เราก็จะคอยนั่งคิดว่าเมื่อไรจะสงบสักที เมื่อไรจะสงบสักที นี่ไม่ใช่เหตุที่จะทำให้สงบ จิตสงบได้ก็

ต่อเมื่อลืมเรื่องราวต่างๆทั้งหมด ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆอย่างเดียวนั้นถึงจะสงบได้ สงบยากหรือไม่ ยากบางทีก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ในวันนั้นด้วย บางทีวันนั้นเราไปมีเรื่องมีราวกับ คนนั้นคนนี้ มีอารมณ์ค้างๆอยู่เยอะ ก็จะเคลียร์ยากหน่อย ทำให้สงบยากหน่อย

แต่อีกวันหนึ่งไม่มีเรื่องไม่มีราวอะไรเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการ ไม่มีอารมณ์กับอะไร เวลามานั่งแล้วใจไม่ไปยึดไปติดไปคิดเรื่องราวต่างๆที่ผ่านไป แล้ว และก็ไม่ได้ไปหวังว่าจะต้องสงบ เพียงแต่ทำใจให้อยู่กับพุทโธๆไป เท่านั้น ก็จะสงบได้ง่าย หลักอยู่ที่สติกับพุทโธหรือสติกับลมหายใจ จึงเรียกว่า **อานาปานสติ** มีสติรู้อยู่กับลมเข้าลมออก หรือ **พุทธานุสติ** มีสติรู้อยู่กับพุทโธ นี่คือ หลักของการทำจิตให้สงบ ให้อยู่ใน **ปัจจุบัน** ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ จะเป็นการบริกรรมก็บริกรรมไป จะเป็นการสวดมนต์ก็สวดไป แต่อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆที่ผ่านไป แล้ว หรือคาดคะเนถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการสวดมนต์ หรือจากการบริกรรมพุทโธ ว่าวันนี้บริกรรมดีเดี๋ยวจะต้องสงบแน่ๆ แบบนี้ก็คิดไม่ได้ ไม่ ต้องคิดทั้งสิ้น วันนี้จะต้องเป็นเหมือนเมื่อวันก่อนแน่นอน ถ้าคิดอย่างนี้มันไม่ สงบ แล้วจะเริ่มเกิดความกังวล เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ก็จะกลายเป็น **นิวรรณ์** ขึ้นมา

อย่าไปคิดถึงอดีต อย่าไปคาดอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้มีสติรู้อยู่กับงานที่เรา กำหนดให้จิตทำอยู่ ถ้าพุทโธก็พุทโธอย่างเดียวนั้น อย่านำไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าจะ กำหนดดูลมหายใจเข้าออกโดยไม่ใช้การบริกรรม ก็ให้ดูแต่ลมอย่างเดียว ลม หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ถ้าสังเกตดูว่าลมสัมผัสตรงไหนเด่นชัด ก็ให้เกาะอยู่ ตรงจุดนั้นก็ได้ เช่นแถวปลายจมูก หรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ลมจะสัมผัส ตรงนั้นเวลาเข้าเวลาออก ไม่ต้องตามลมเข้าไป ไม่ต้องตามลมออกมา ให้อยู่ที่จุด นั้นจุดเดียว อันนี้แล้วแต่ความถนัด บางคนก็ไม่ถนัดลมแต่ถนัดพุทโธ บางคนก็ ถนัดทั้ง ๒ อย่าง หายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ หรือหายใจเข้าก็ว่าพุทโธ

หายใจออกก็ว่าพุทโธ แล้วแต่จริต จะไปทำเหมือนคนอื่นไม่ได้ แต่ละคนมีความแตกต่างกัน

พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนด**กรรมฐาน**ไว้ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน ไม่ได้มีแต่พุทโธอย่างเดียว หรืออานาปานสติอย่างเดียว จะกำหนดดูโครงกระดูกก็ได้ หลับตาแล้วนึกเพ่งให้เห็นโครงกระดูกขึ้นมา แล้วก็เกาะติดอยู่กับโครงกระดูก หรือจะพิจารณาความตายก็ได้ พิจารณาดูซากศพของคนนั้นคนนี้ไว้เป็นอารมณ์ แล้วแต่จะถนัด หรือจะกำหนดเพ่งดูสิ่งต่างๆก็ได้ เช่นหลับตาแล้วกำหนดให้เห็นสีแดงปรากฏอยู่ในจอภาพของใจเรา รักษาสีแดงให้ปรากฏอยู่เรื่อยๆ ก็แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละคนที่เคยฝึกมาในอดีต เมื่อมาเกิดในชาตินี้ก็มาทำต่อ ถ้าไม่มีประสบการณ์มาก่อนเลย แต่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็ทำไป เพราะจริตก็มีอยู่ถึง ๖ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. สัทธาจริต ๒. โทสจริต ๓. โมหจริต ๔. ราคะจริต ๕. พุทธิจริต ๖. วิตกจริต พุทธิจริตหมายถึงพวกปัญญา ชอบพิจารณาความตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรืออาการใดอาการหนึ่งของร่างกาย พวกโมหจริตชอบอานาปานสติ พวกสัทธาจริตชอบพุทธานุสติ เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชอบการเจริญพุทธานุสติ ัมมมานุสติ สังฆานุสติ พวกโทสจริตควรจะเจริญเมตตา เพื่อระงับดับความโกรธ

ถาม ท่านคะ สมมุติว่าปกติดูลมแล้วบางวันมีความรู้สึกว่ามันทำไม่ได้ เปลี่ยนมาภาวนาพุทโธได้ไหมคะ

ตอบ ได้ เพียงแต่อย่าไปเปลี่ยนบ่อยๆ ลองวิธีใดวิธีหนึ่งแล้วพยายามใช้วิธีนั้นให้มันชำนาญ ดีกว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา จะไม่ได้อะไรสักอย่าง ควรจะมีอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นหลักของเรา แต่เมื่อภาวนาไปแล้วพอก้าวสูงขึ้นไปแล้วก็จะเปลี่ยนไปเองต่อไปไม่ต้องอาศัยลมก็ได้ เพียงแต่มีสติกำหนดให้จิตนิ่งก็หนึ่งได้ เวลาอยู่ในขั้นปัญญาก็ต้องพิจารณา พอต้องการจะพัก ก็ต้องย้อนกลับมาทำจิตให้สงบ เราก็กลับมาที่กรรมฐานเดิมที่เราเคยใช้อยู่ กลับมาหาพุทโธ กลับมาหาลมก็ได้ แต่ควรระวังฝึกด้วยกรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง ที่คิดว่าเหมาะกับเรา แล้วพยายามทำ

ไปเรื่อยๆกับกรรมฐานนั้น ดีกว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวจะหาเหตุไม่เจอ ว่าปัญหาอยู่ตรงไหน ปัญหาอยู่ที่ตัวเรามากกว่า เราไม่มีสตินั่นเอง

ถาม ท่านอาจารย์คะ เวลา นั่งสมาธินี้เราดูลม แต่เวลาเดินเราดูสัมผัสที่เท้าได้ไหมคะ

ตอบ ได้ เวลาเดินดูลมจะไม่สะดวก เพราะจิตจะหยาบกว่าเวลานั่ง ลมละเอียดกว่าก็จะจับไม่ได้ ก็ดูที่เท้า เวลาอาตมาเดินก็ดูที่เท้าเหมือนกัน ซ้ายขวา ซ้ายขวา

ถาม ไม่ต้องกำหนดพุทโธก็ได้ใช่ไหมครับ

ตอบ ไม่ต้อง ให้อยู่กับการก้าวย่าง หลักใหญ่ๆก็คือต้องการตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าดูเท้าซ้ายเท้าขวาแล้วยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไม่ได้เหมือนกัน จะไม่ได้ผล ถ้ากำหนดอยู่กับเท้าซ้ายเท้าขวาก็อยู่ไป หรือจะพิจารณาธรรมะก็ได้ พิจารณาดูอาการ ๓๒ ก็ได้ ดูชน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาเข้าไปแล้วก็พิจารณาย้อนออกมา เบื้องต้นถ้ายังไม่รู้จักอาการต่างๆ ก็ท่องชื่อไปก่อนก็ได้ อาการ ๓๒ มีอะไรบ้าง ก็มีผม มีชน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีอวัยวะต่างๆท่องไปก่อน เมื่อจำได้แล้วเราก็กำหนดดูแต่ละอาการไป ผมเป็นอย่างไร ชนเป็นอย่างไร เล็บเป็นอย่างไร ฟันเป็นอย่างไร หนังเป็นอย่างไร เรียกว่าท่องเที่ยวในกายนคร เป็นการทำให้สงบ ให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง

แต่เรามากจะใจร้อนกัน ทำอะไรนิดอะไรหน่อย ก็อยากจะได้ผลทันที เรื่องผลนี้เราอย่าไปกำหนด กำหนดได้ที่เหตุ คือการพิจารณา กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือหลายๆอารมณ์ก็ได้ถ้าพิจารณากายเป็นอารมณ์ แต่อย่าไปหวังผลในขณะที่ทำ ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุ มันจะมาให้มันมาเอง ถ้ามันแต่รอ มันจะไม่มา เพราะการรอเป็นการขวางผลที่จะเกิดขึ้น อย่างที่หลวงตาท่านเทศน์เรื่องพระอานนท์ ที่พยายามจะบรรลุธรรมให้ได้ เพราะพระพุทธรูปเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่าจะบรรลุก่อนที่จะถึงเข้าวันนั้น เพราะว่าวันนั้นจะมีการประชุมสังคายนาของพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป พระอานนท์จะเป็นองค์ที่ ๕๐๐ แต่ท่านยัง

ไม่ได้เป็นพระอรหันต์เลย ท่านก็มีความวิตกมีความกังวล แต่ก็มีพยายามมาก พยายามที่จะบรรลุให้ได้ เพราะเชื่อว่าคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าจะไม่ผิดพลาดแน่นอน

แต่ตัวท่านเองก็ต้องทำหน้าที่ของท่าน ต้องเร่งความเพียร แต่อาจจะเร่งมากจนเกินไป ถ้าเป็นรถเมล์ก็จอดเลยปายไป ต้องย้อนกลับเข้ามา เพราะจิตของพระอานนท์ไปอยู่ข้างหน้าแล้ว ไปอยู่ที่การบรรลุเป็นพระอรหันต์ คิดว่าจะต้องบรรลุแน่ๆ จะบรรลุเมื่อไรเท่านั้นเอง คิดอยู่อย่างนั้นใจก็เลยไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำจิตให้เป็นปัจจุบัน ไปอยู่นาคต ไปอยู่อดีต ไปอยู่ที่คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า ไปอยู่ผลที่จะเกิดในภายภาคหน้า ใจเลยไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน พอใกล้ถึงเวลาสว่างแล้วก็รู้สึกว่าจะไม่ได้บรรลุแน่ๆ ก็เลยปลงตก ปล่อยอนาคตคือการบรรลุเป็นพระอรหันต์ไป ไม่เป็นก็ไม่เป็นแล้ว พักดีกว่า ขณะที่พักอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอนจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง เพราะจิตปล่อยอดีตปล่อยอนาคต กลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน จิตกำลังรอช่องออกอยู่แล้ว แต่ไม่มีช่องออก เพราะมัวไปอยู่ในช่องอนาคตช่องอดีต ไม่ได้อยู่ในช่องปัจจุบัน เวลาภาวนาจึงต้องอยู่ที่**ปัจจุบัน**เป็นหลัก ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก พอคิดปั๊บก็เป็นอดีตเป็นอนาคตไปแล้ว ไม่เป็นปัจจุบัน ยกเว้นถ้าเป็นการพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน แต่ผลก็ยังไม่เกิด จนกว่าจะได้ข้อสรุป รู้ว่าจะต้องทำอะไรแล้วถึงจะเกิดผลขึ้นมา รู้ว่าต้องปล่อย รู้ว่ากำลังยึดอยู่กับอะไร ถ้าไม่ได้พิจารณาจะไม่รู้ พอรู้ว่าการกำลังยึดอยู่กับอนาคตก็ปล่อยไปปั๊บ จิตก็กลับมาสู่ปัจจุบัน การภาวนาเพื่อให้เกิดผลจิตต้องเป็นปัจจุบัน

ถาม ท่านอาจารย์คะ หนาวร้อนมีปัญหาเรื่องเหงื่อออกมากเพราะอากาศมันร้อนชื้นไหมคะ พอเปิดแอร์ก็เย็นเกินไป จะให้ทำอย่างไรดีคะ ท่านอาจารย์อยู่วัดไม่ต้องมีแอร์ ไม่ต้องมีอะไรก็ภาวนาได้

ตอบ ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ถ้าร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป ให้เหงื่อแตกพลั๊ก ให้เลือดเปียกหมดทั้งตัวเลย ไม่เป็นไร เราไปรังเกียจมัน ก็เลยเป็นอุปสรรค ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ถาม รู้สึกว่ามันร้อน

ตอบ ไม่ต้องไปสนใจ มันก็เหมือนกับเวลานั่งไปแล้วเกิดทุกขเวทนา

ถาม ลุกขึ้นไปเปิดแอร์ พอเปิดแอร์ ก็เย็น

ตอบ ไม่ต้องไปเปิด พยายามให้เป็นธรรมชาติที่สุด ยกเว้นว่าถ้าเปิดแอร์แล้วช่วยป้องกันเสียงไม่ให้เข้ามารบกวน เปิดแล้วจะหนาวก็ช่างมัน ทนสู้กับมันไป ก็ปรับได้นี่ ปรับให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้ซะใหม่ ถ้านั่งภาวนาไปนานๆแล้ว อากาศจะเย็นอย่างไร ร่างกายจะเริ่มร้อน จะรู้สึกอุ่นขึ้นมาเอง ถ้ามีแอร์ก็ถือว่ามีบุญ แต่ก็มีปัญหาได้เพราะจะติดแอร์ ไปนั่งที่อื่นไม่ได้ ควรให้เป็นธรรมชาติ ให้เรียบง่ายที่สุด อย่าไปอาศัยสิ่งภายนอกมาเป็นเครื่องประกอบในการภาวนา นอกจากสถานที่ๆสงบสงัดวิเวก ที่เป็นธรรมชาติ

ถาม เวลานั่งภาวนาอยู่มีความรู้สึกว้า ปัจจุบัน อดีต อนาคตนี้แทบจะขึ้นมาชกกันเลย เหมือนลมหายใจออกไปแล้วเป็นอดีต ตรงนี้มันลำบากมากเลย ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร แต่รู้สึกว่าเวลาที่ดูอยู่นี้มันเป็น ๓ ตัวซ้อน

ตอบ ก็ดูตัวเดียวก็แล้วกัน

ถาม ท่านจะให้ดูตัวไหน

ตอบ ถ้าดูลม ก็ดูที่จุดมันเข้ามาออก ดูที่ลมมาสัมผัส อยู่ที่ตรงจุดนั้น มันเข้าไปก็เป็นอดีต ออกมาก็เป็นอดีต แต่เราอยู่ในปัจจุบัน อยู่ตรงจุดที่มันสัมผัส แต่อดีต ปัจจุบันมันจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร ถ้ามั่นซ้อนกันอยู่ก็รู้ รู้ก็ได้ทราบได้ถ้าเราไม่ติดปรุ่งกับมันก็ไม่เป็นไร เพราะบางทีมันก็เกี่ยวเนื่องกัน

ถาม มันเหมือนจะรู้สึกว่่า ในขณะที่มันต่อนั้น มันจะมีช่องว่างที่มันจะหลุดออกไปเท่าที่สังเกตเห็นมันเหมือนมีช่องว่างอยู่นิดหนึ่งคะ

ตอบ คงไม่เป็นไร ก็ให้มันอยู่ตรงนั้นก็แล้วกัน ให้มันอยู่จุดเดียว ถ้าทราบได้ไม่มีการปรุ่่งแต่่งก็ไม่เป็นไร ให้รู้้อยู่ว่่ามันเป็นอย่่างนี้ มีการไหลของอนาคตสู่ปัจจุบันสู่อดีต ก็อยู่ตรงนั้นก็ไ้

ถาม ท่านอาจารย์ครับ นั่งแล้วล้กพักหนึ่งเกิดอาการทางกายคือตัวจะแวงค์ครับ

ตอบ เป็นอุปาทานมากกว่า เพราะความจริงแล้วมันไม่ได้แวงค์ แสดงว่่าเราห่างจากคำบริกรรม หรือห่างจากกรรมฐานที่เราใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ถ้าอยู่กับกรรมฐานแล้ว เราจะไม่สนใจกับการแวงค์ของร่างกาย พอไปสนใจปั้บ แสดงว่่าแวงค์ออกไปแล้ว ไม่ได้้อยู่กับพุทโธแล้ว ไม่ได้้อยู่กับลมแล้ว ไปอยู่กับการแวงค์ให้ย้อ้นกลับมา ไม่เอาอาการแวงค์เป็นที่ตั้งของสติ เอลมเป็นที่ตั้งของสติกลับมาหาลม ถ้าใช้พุทโธก็กลับมาหาพุทโธ ถ้าสวดมนต์ก็กลับมาหาบทสวดมนต์อย่าไปหาเรื่องอื่น เพราะจะมีเรื่องอื่นมาคอยหลอกล่อให้ไปสนใจอยู่เรื่อย บางทีนั่งไปได้ยินเสียงใครเขาโอเพียงครั้งเดียว ใจก็คิดถึงเรื่องโอ เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องหยูกเรื่องยา เรื่องหมอเรื่องอะไร ตามไปได้ยาวเหยียดเลย ถ้าไม่สนใจเดี่ยวก็หายไปเอง

ถาม ระหว่างวันนี้อตามดูอารมณ์ ความรู้สึกที่มากกระทบ แวงค์ๆ แต่บางทีเวลาเราคิดอะไรผลออกไปนี้ รู้สึกว่่าเราดูอารมณ์มากกว่าตามความคิดนะคะ

ตอบ ดูอารมณ์ความรู้สึกที่สุขบ้างทุกข์บ้างก็ไ้

ถาม เวลาคิดคอยจะผลออกไปคิดเรื่องต่างๆ

ตอบ วิธีแก้ก็คือใช้บริกรรมพุทโธ อย่าไปดู ถ้าเราพุทโธแล้วจะคิดไม่ได้ จิตในแต่ละขณะนี้จะคิดได้เรื่องเดียว ถ้าเราพุทโธอยู่จะไปคิดเรื่องนู้นเรื่องนี้ไม่ได้ เพียงแต่

ว่าขณะหนึ่งมันสั้น แล้วมันเร็วมาก เวลาพุทธโธบู้บอีกขณะหนึ่งมันก็แวบไปได้ ฉะนั้นบางที่เราต้องบริการมณีๆ ต้องเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังพุทธโธอยู่หรือ เปล่า

ถาม ใช้ลมไม่ได้ใช่ไหมคะ ต้องใช้พุทธโธอย่างเดียวหรือคะ

ตอบ เมื่อจิตเริ่มคิดแล้ว ดุลมอาจจะไม่พอ

ถาม ถ้าอย่างนี้ก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นภาวนาพุทธโธ

ตอบ ก็ได้ก็ลองดูก็แล้วกัน ดูว่าอะไรมันได้ผล

ถาม ท่านอาจารย์อย่างนี้ใช้ได้ไหมครับ เราหนึ่งสมาธิที่เราเอาลมอย่างเดียว ไม่เอาพุทธโธ

ตอบ ได้

ถาม ถ้าเราเดินเราเคลื่อนไหว เราเอาพุทธโธ

ตอบ ได้

ถาม หรือเดินจงกรมเอาทำอย่างเดียว

ตอบ ได้

ถาม เอาแค่ ๓ อย่างนี้

ตอบ ก็ลองดูก็แล้วกัน ในแต่ละอิริยาบถว่าอันไหนได้ประโยชน์ เป้าหมายก็คือไม่ต้องการให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆเป็นหลัก ให้จิตรู้อยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่บางที่ความคิดของเรามันละเอียด เราไม่รู้ว่ากำลังคิดอยู่ เรามองไม่เห็น แต่ก็ไม่เป็นไร ให้รู้อยู่กับสิ่งที่เราเห็น ส่วนใหญ่ก็คือร่างกาย ก็ให้รู้กับการเคลื่อนไหวไปมา อย่าเดินไปแล้วก็คิดถึงงานที่เข้ามาเมื่อวานนี้ หรืองานที่จะต้องไปทำในวันพรุ่งนี้เป็นอย่างนี้เป็นต้น ให้รู้ว่าเราอยู่กับซ้ายขวาหรือเปล่าเท่า

นั่นเอง มันอยู่อย่างนั้นหรือเปล่า แต่ถ้าซ้ายขวาแล้วมันก็ยังคิด ก็ใช้บริหารม พุทฺโธเข้าไปเสริมก็ได้ เพราะพุทฺโธจะสกัดได้ รู้สึกว่าหลวงตาท่านจะเน้นเรื่องพุท โธนี้มาก เพราะท่านเคยใช้พุทฺโธทำจิตของท่านให้สงบ ในช่วงที่จิตของท่านเคย เลื่อนไป ตอนที่ท่านไปทำกลดอยู่เดือนสองเดือน แล้วจิตมันไม่สงบ พยายามนั่ง อย่างไม่รู้ก็ไม่สงบ

ตอนหลังท่านก็จับได้ว่าต้องมีพุทฺโธ ท่านก็เลยพุทฺโธในอิริยาบถ ๔ ไม่ว่าจะทำ อะไรก็พุทฺโธ ไม่ให้ไปคิดอะไร เพราะตอนนั้นท่านก็อยู่คนเดียว ไม่มีภารกิจที่ ต้องไปเกี่ยวข้องกับใครที่ไหน ก็คิดแต่พุทฺโธๆอย่างเดียว ไปกับภารกิจที่ทำอยู่ ในปัจจุบัน เช่นเดินบิณฑบาตไปใจก็พุทฺโธไป ไม่ใช่บิณฑบาตไปแล้วก็คิดถึงเรื่อง คนนั้นเรื่องคนนั้น เวลาปวดกวดก็พุทฺโธอยู่กับการปวดกวด เวลาฉันก็พุทฺโธไป จิตก็จะถูกทะล่อมเข้ามา พอมานั่งสมาธิก็พุทฺโธๆต่อ เดียวมันก็สงบลง แต่ ถ้ากำหนดสติแล้วดูตามมันก็จะตามมันไปเรื่อยๆ มีบางที่สอนให้มีสติดูความคิด ดูตามความคิด มันก็คิดไปเรื่อยๆ แล้วก็ตามไปเรื่อยๆ มันก็เหมือนกับวิ่งจับลิง มันก็ไม่หยุดสักที จะหยุดต้องสกัดมันไม่ให้มีที่วิ่ง คือเอาพุทฺโธมาขวางข้างหน้า ขวางข้างหลัง ขวางข้างๆ ข้างซ้ายข้างขวา มันไปไหนไม่ได้มันก็หยุด

ถาม ถ้าคิดไปในวงธรรมะละคะ

ตอบ ได้ ให้เป็นปัญญาก็ได้ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ พิจารณาว่าเดี๋ยวก็แก่ตายแล้ว จะไปทำอะไรผมเผ่า ไปกังวลทำไมว่ารูปร่างจะไม่ สวย หน้าตาจะไม่งาม เวลานอนในโลงก็ไม่มีใครมาถ่ายรูปหรอก คิดอย่างนี้ก็ตัด ได้ ไม่กังวล

ถาม ท่านอาจารย์คะมีบางคนเขา นั่งสมาธิได้นานมาก ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง เรา นั่งไม่ได้ อย่างเขา ได้อย่างมากแค่ครึ่งชั่วโมง เรามีความรู้สึกว่าทำไมคนอื่นเขา นั่งได้นานๆ เขาสงบได้เกรด ๔ เราได้แค่เกรด ๑ เกรด ๒

ตอบ ไม่จำเป็นหรอก จริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ถาม จำเป็นไหมต้องนั่งให้ได้นานๆ

ตอบ ไม่จำเป็นหรอก คนเรามี ๒ จริต คือปัญญาวิมุตติกับเจโตวิมุตติ พวกเจโตวิมุตติได้มานานก่อน อย่างพระโมคคัลลานะ พวกปัญญาวิมุตติเหมือนพระสารีบุตร ใช้การพิจารณาทำให้จิตสงบและให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันเลย ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์

ถาม จำนวนชั่วโมงนี้ไม่สำคัญ

ตอบ คือสมาธิมี ๒ แบบ เวลาเข้าฌานแล้วหนึ่งเป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นเดือน ก็เป็นแบบหนึ่ง ก็ได้แค่ความสงบ อีกแบบหนึ่งคือจิตสงบจนเป็นฐานของปัญญา แต่ไม่ได้อยู่ในฌาน ถึงแม้จะไม่ได้นั่งหลับตา แต่ใจไม่วุ่นวาย ใจเย็นสบาย มีเหตุมีผล ก็พิจารณาไปทางปัญญาได้เลย แบบนี้จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะอยู่ในขั้น

วิปัสสนา ส่วนพวกที่ติดฌานก็ไม่ออกจากปัญญา เวลานั่งสมาธิเขาก็เข้าไปหลายๆชั่วโมง พอออกมาก็ไม่ได้ไปทางปัญญา เพราะพอใจกับความสงบนั้น พอต้องการความสงบอีกก็กลับไปนั่งอีก เรียกว่าติดสมาธิ เวลาปฏิบัติจะติดไปเป็นขั้นๆ พอได้สมาธิแล้วก็จะติดในสมาธิ เพราะมีความสงบ มีความสุข ไม่ค่อยอยากจะทำสมาธิทางปัญญา เพราะเวลาพิจารณาจิตต้องทำงาน ต้องเอาจิตมาคิดในไตรลักษณ์ พิจารณาดูร่างกาย แยกแยะดูอาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็น**ดิน น้ำ ลม ไฟ** เหมือนกับเรียนวิทยาศาสตร์

ต้องแยกแยะให้เห็นว่าเป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เป็นดิน ถ้าพิจารณาเป็นก็จะเห็นได้ เวลาคนตายน้ำก็จะไหลออกมา น้ำหนองน้ำเลือด ความร้อนก็หายไป คนตายกับคนเป็นมีความแตกต่างกัน จับตัวดูก็รู้ คนตายนี้เย็นเฉียบ คนที่ยังไม่ตายร่างกายยังอุ่นอยู่ แสดงว่ายังมีธาตุไฟอยู่ แต่คนตายนี้ไฟมันหมดแล้ว ถ้าปล่อยทิ้งไว้ น้ำก็จะไหลออกมา ลมก็ไม่เข้ามาแล้ว คนเป็นยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา ก็เหลือแต่ธาตุดิน ถ้าปล่อยทิ้งไว้มานานๆเข้ามันก็เปื่อยมันก็ผุ มันก็

แห่งกรอบกลายเป็นฝุ่น กลายเป็นดินไปในที่สุด ก็เห็นชัดๆอยู่ถ้าพิจารณา อย่างนี้เรียกว่าปัญญา

พิจารณาอย่างนี้จนเห็นชัดแล้ว ก็จะคลายความหลงในร่างกาย ว่าเป็นเราเป็นตัวเรา แท้จริงมันก็เป็นแค่ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาเข้ามา ก็เข้ามาทางปากเรานี่แหละ เราไม่เห็นหรือ อาหารที่เรากินเข้าไปมันก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น เข้าไปแล้วก็แปลงสภาพ จากอาหารก็กลายเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน ผมเรามาหนึ่ง ออกมาใหม่ถ้าเราไม่กินข้าว มันไม่มีทางออกออกมาได้ เรากินข้าวเข้าไป กินน้ำเข้าไป หายใจเข้าไป การรวมตัวของดินน้ำลมก็ทำให้เกิดไฟขึ้นมาคือความร้อน เวลาเรากินข้าวเข้าไปร่างกายเราจะร้อน เหงื่อออก เพราะเริ่มเกิดปฏิกิริยาของดิน น้ำลมผสมกัน ทำให้เกิดธาตุไฟ เหมือนกระเป๋าน้ำร้อนวิทยาศาสตร์ที่มีดินน้ำลมไฟผสมกันอยู่แล้ว พอไปกดแผ่นโลหะก็ทำให้เกิดปฏิกิริยา มีความร้อนออกมาเหมือนกันกับร่างกาย

เรามีความคิดที่ฝังลึกอยู่ในใจว่า ร่างกายนี้คือตัวเราตัวฉัน คิดอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่เคยพิจารณาว่ามันมาอย่างไรมันไปอย่างไร เราจึงต้องพิจารณาไปที่จุดเริ่มต้นของร่างกายนี้ มันก็เริ่มจากน้ำ ๒ หยด ของพ่อหยดของแม่หยดผสมกันแล้วเกิดเป็นตัวขึ้นมา อยู่ในครรภ์ของแม่ อาศัยน้ำนม น้ำเลือดอาศัยอาหารของแม่ ซึ่งเป็นดินน้ำลมไฟแบบละเอียด ที่เข้าไปเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา พอออกจากท้องแม่ก็ดื่มนมดื่มน้ำก่อน ซึ่งเป็นอาหารละเอียดเมื่อโตขึ้นมาอีกหน่อยก็กินอาหารหยาบ เช่นข้าวผักปลาต่างๆ ก็เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มาในรูปแบบต่างๆ เพื่อไปเสริมสร้างอาการ ๓๒ ให้เจริญเติบโตงอกงามขึ้นมา ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พิจารณากลับไปกลับมา

ถาม ท่านคะ ภาวนาซำ ๆ แบบนี้ไปเรื่อยๆหรือคะ

ตอบ จนกว่ามันจะร้องอ้อขึ้นมาเอง อ้อเข้าใจแล้ว อ้อไม่ใช่เรา มันแค่เป็นการมาการไปของดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ถ้าเราพิจารณาแค่ครั้งเดียวแล้วก็หยุด มันก็

กลายเป็นสัญญาความจำไป พอถึงเวลาจะตัดอุปาทานมันก็ตัดไม่ได้ เพราะอุปาทานมีแรงมากกว่า เหมือนคนชักคะเย่อ ข้างหนึ่ง ๑๐ คน อีกข้างหนึ่งคนเดียวอย่างนี้ ข้าง ๑๐ คนก็ต้องมีแรงมากกว่า อุปาทานมันมีแรงมากกว่า ธรรมสอนว่าไม่ใช่ตัวฉันของฉัน มันก็ยังยึดติดอยู่ พอเป็นอะไรร่างกายก็ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราพิจารณาเรื่อยๆ จากคนเดียวก็เป็น ๒ คน ๓ คน ๔ คน จนมีกำลังมากกว่าอุปาทานเมื่อไร ก็จะดึงมาทางนี้ คุณว่าอย่างไรฉันก็ไม่เชื่อ ฉันเชื่อว่าเป็นดินน้ำมันไฟเท่านั้นเอง ฉันไม่กลัวแล้ว จะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป มันก็แค่ดินน้ำมันไฟเท่านั้นเอง ต้องอาศัยการพิจารณาบ่อยๆ มันจะยากตรงนี้ ไม่ใช่พิจารณาหนสองหนแล้วก็บรรลุได้ นอกจากคนที่มีปัญญาที่เฉียบแหลม ที่มองเห็นชัดแจ้งไม่สงสัยได้อย่างรวดเร็ว อย่างนี้พิจารณาหนสองหนก็เข้าใจ ปัญญาของแต่ละคนจึงต่างกัน

คนที่มีปัญญาบารมีเยอะก็จะบรรลุเร็ว คนที่มีปัญญาบารมีน้อยก็จะบรรลุช้า การบรรลุนี้ไม่ได้บรรลุด้วยสมาธิ บรรลุด้วยปัญญา แต่ต้องอาศัยสมาธิเป็นทางผ่าน เป็นเครื่องสนับสนุน คือต้องมีสมาธิก่อน คือจิตจะต้องอยู่ในปัจจุบัน ต้องอยู่ในความสงบ ปราศจากความโลภโกรธหลงครอบงำ เวลาจิตสงบนี้ความโลภโกรธหลงจะสงบตัวลงไปด้วย ถึงมันยังทำงานอยู่ ก็ไม่รุนแรงเหมือนกับคนที่ไม่มี ความสงบ ที่ถูกความโลภโกรธหลงครอบงำแบบโง่หัวไม่ขึ้น เหมือนกับฝุ่นตลบอบอวลอยู่ตลอดเวลา แต่คนที่มีความสงบนี้เหมือนกับฝุ่นที่ตกลงไปอยู่ที่พื้น พอไปกวาดมันๆ ก็จะฟุ้งขึ้นมา ถ้าเป็นจิตที่สงบแล้วเวลาคิดอะไรขึ้นมา มันก็ทำให้ ฝุ่นของความโลภความโกรธความหลงฟุ้งขึ้นมา ทำให้เราเห็นผิดได้ เช่นเห็นรูป บั๊ ความโลภโกรธหลงก็จะตามมาทันทีเลย รูปนี้สวยงามยินดีนะ จึงต้องอาศัย ปัญญามาคอยแกะออก มันไม่สวยงามหรอก มันเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นอสุ**
ภาะ

ในขณะที่จิตสงบมันก็ว่างๆ แต่พอไปเห็นรูปบั๊ ถ้าโลภโกรธหลงยังมีกำลังอยู่มันก็จะไปเกาะไปหลงทันที ถ้าเรายังไม่ได้เจริญปัญญาเลย ก็จะไม่มีอะไรมาคอย

แกะมันออก ก็จะหลงไปสักพักหนึ่ง คนที่ทำสมาธิได้แล้ว พอออกจากสมาธิก็จะไปทำนั่นทำนี่ ไปดูนั่นไปฟังนี่ พอเบื่อขึ้นมา จำคาญขึ้นมา ก็กลับไปนั่งทำสมาธิอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ แต่คนที่เริ่มเจริญปัญญาแล้ว พอจะไปฟังอะไร ก็พิจารณาว่าฟังแล้วก็เหมือนเดิม ไม่ได้อะไรขึ้นมา ฟังแล้วเดี๋ยวก็เบื่อ ดูแล้วเดี๋ยวก็เบื่อ มันไม่ได้ให้ความสุข ความอิ่ม ความพอกับเรา มันเป็นทุกข์มากกว่าสุข ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วต่อไปเวลาอยากจะทำอะไร อยากจะไปดื่มอะไร อยากจะไปกินอะไร มันก็จะหยุดทันที

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่า ละโลกิธรรหลงได้นี้ กับไม่ยินดียินร้ายเหมือนกันใหม่คะ

ตอบ ก็เป็นกลางๆ จะว่าไม่ยินดีก็ได้ ไม่ยินร้ายก็ได้ มันเฉยๆ รู้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ เหมือนกับสิ่งที่เราไม่แยแสไม่ให้ความสำคัญแล้ว เมื่อก่อนนี้เราหลงว่าเป็นเบงกั ๑๐๐ แต่พอมีคนมาบอกว่าเป็นเบงกัเก้ เราก็จะไม่ยินดีไม่ยินร้ายใช่ไหม รู้สึกอย่างนั้น เมื่อก่อนเราคิดว่าเป็นของจริง แต่ตอนนี้เรารู้ว่ามันเป็นของเก้แล้ว เราจะรู้สึกอย่างไร ก็รู้สึกแบบนั้นแหละ ปัญญาที่สอนให้เราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นของเก้ทั้งนั้น ไม่ใช่ของจริง ไม่มีความหมายอะไร

ถาม ถ้าเราพิจารณาเกี่ยวกับธาตุ ๔ ในกายเราเนี่ย ถ้าเรามองไปข้างนอกเราก็พิจารณาอย่างอื่นเป็นธาตุ ๔ ได้เหมือนกันใช่ไหม

ตอบ ต้องพิจารณาทั้งเขาทั้งเรา ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน กายคตาสติ สอนให้พิจารณากายนอก พิจารณากายใน และพิจารณาทั้งกายนอกและกายใน พิจารณาลงไปทีธาตุ ๔ ทั้งหมด โลกนี้เขาถึงเรียกโลกธาตุไป เราอยู่ในโลกของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธาตุหมด ศาลาหลังนี้ก็ธาตุทั้งนั้น แต่ศาลาต่างกับเราตรงที่ศาลาไม่มีจิตไม่มีวิญญาณ แต่ก็มีบางคนที่คิดว่าศาลานี้มีวิญญาณครอบครองอยู่

ถาม เขาคิดว่ามีเทวดาอยู่

ตอบ นั่นเป็นอุปาทาน ถึงจะมีจริงเขาก็ไม่ได้ยุ่งอะไรกับเรา เราไปยุ่งกับเขาต่างหาก

ถาม เขามาฟังธรรมท่านอาจารย์ใหม่เจ้าคะ ลูกสังเกตเห็นว่าเวลาปฏิบัติไปมากๆขึ้น ความเมตตาสงสารมันจะมากขึ้นๆ

ตอบ มันเป็นส่วนหนึ่งของจิตที่ปราศจากความโลภโกรธหลง ถ้าความโลภโกรธหลง น้อยลงไปเท่าไร ความเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขาก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ เมื่อเรามีความอิมแล้ว เราก็สงสารคนอื่นใช่ไหม แต่ขณะที่เรามีความหิวนี้ เราจะไม่ มองหน้าใครเลย เราจะต้องกินของเราให้อิ่มก่อน ตอนนั้นจะไม่มี ความเมตตาเลย ลองสังเกตดู เวลาที่เราหิวนี้ ใครมาขวางหน้านี้ จะเกิดความโกรธขึ้นมาทันที แต่ถ้าเวลาเราอิ่มแล้ว ใครจะมาแย่งอาหารข้าวของอะไรไปเราก็กินเฉยๆ ใครเขาอยากจะได้ก็เอาไป ความอิมของใจจะทำให้เกิดเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขาขึ้นมา โดยธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ อย่างหลวงตาท่านเมตตาโลกขนาดไหน ท่านเห็น้อยขนาดไหน อายุขนาดนี้แล้วก็ยังมีคนมาตำมาว่าท่านอีก แต่ใจท่านไม่ได้มีอะไรกับเขาหรอก ท่านต้องใช้ธาตุขันธ์แสดงไป มันก็เหมือนกับว่าท่านใช้อารมณ์ บางคนก็ว่าท่านใช้อารมณ์ ท่านก็ต้องใช้ร่างกายต้องใช้กิริยาเป็นเครื่องแสดงออก เมื่อมาแบบนี้ก็ต้องตอบไปแบบนี้ แสดงไปตามจริตนิสัยเดิมของท่าน แต่ไม่ เป็นกิเลส บางคนมีกิริยาไฮกฮาก ก็ไฮกฮากไป บางคนมีมโนลก็มโนลไป เป็น กิริยาแต่ไม่ใช่เป็นตัวกิเลส ไม่มีกิเลสอยู่ในกิริยานั้นๆ แต่ก็ เป็นกิริยาอันเดียวกัน กับของกิเลส คนที่มีกิเลสเขาก็ใช้กิริยานี้เวลาเขาเกิดความโกรธขึ้นมา เขาก็แสดง อาการอย่างนั้นออกมาเหมือนกัน ใช้เครื่องมืออันเดียวกัน แต่คนที่ใช้นั้นต่างกัน

ถาม สิ่งที่ดีขึ้นมาี้ลูกก็รู้ว่ามันเป็นสมมุติ แต่สำหรับจิตของพระอรหันต์นี้ เมื่อมาเกิดเป็น มนุษย์ พอมันมากระทบบีบนี้ มันหลุดตกไปทันทีใช่ไหมคะ เหมือนกับการใจเร็ว นี้มันเป็นนิสัยดั้งเดิม พอมันกระทบบีบมันก็ตกไปแล้ว

ตอบ ปฏิบัติตอบโต้กับสิ่งต่างๆของแต่ละคนมันก็ต่างกัน ถ้าเป็นคนที่มีเจริญปัญญา แล้วจะมีเหตุมีผล จะมีตัวกรองว่าควรจะทำไปมากน้อยเพียงไร แรงหรือค่อย อย่งไร แต่ถ้าไม่มีปัญญาจะไม่มีตัวกรอง มากระทบเท่าไรก็จะกลับไปเท่านั้น เหมือนกับลูกปิงปองที่เราตีใส่ฝาผนัง

ถาม แต่ตัวกรองของท่านอาจารย์ ลูกก็คิดว่าเป็นอัตโนมัติเลย บ๊ีบไปเลย แต่อย่างของบุคคลธรรมดาเนี่ย จะรู้สึกเหมือนมีความคิดขึ้นมาพยายามที่จะกรอง แต่อย่างของท่านอาจารย์นี่มันตกทันทีอัตโนมัติเลย

ตอบ มันก็อยู่ที่การฝึกฝนอบรม หลวงตาบอกว่าขั้นต้นสติปัญญาก็ต้องล้มลุกคลุกคลานไปก่อน แล้วต่อไปก็กลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติ เราฝึกไปเรื่อยๆ ใ้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็ชำนาญ เหมือนกับการอ่านหนังสือ ตอนต้นเราก็ไม่ได้อ่านออกเขียนได้ทันทีเลย เราก็ต้องหัดสะกดไปก่อน หัดผสมคำไปก่อน แต่เมื่อเราชำนาญแล้ว พอเห็นตัวอักษรบ๊ีบมันก็ไปทันทีเลย เรื่องสติปัญญานี้เราก็สร้างขึ้นมาได้ จนควบคุมจิตนิสัยเดิมของเราได้ เพียงแต่ว่าเราเห็นว่ามันไม่จำเป็น ไม่สำคัญเราก็ปล่อยไปตามธรรมชาติก็ได้ แต่เราก็รู้จักกาลเทศะ ควรจะพูดอย่างไร ควรจะทำอะไร ก็ไม่แสดงอาการแบบนั้นกับทุกคน คนบางคนควรจะนิมนทาก็นิมนทได้เหมือนกัน วันนั้นท่านก็เทศน์เรื่องท่านอาจารย์สิงห์ทองไม่ใช่หรือ ท่านก็สอนท่านอาจารย์สิงห์ทองว่า จะไปตลกทุกกรณีก็ไม่ได้ เราชอบตลกก็จะมองไปในมุมตลกเสมอ แต่คนอื่นเขาจะไม่ตลกกับเรา

ถาม คนที่มีปัญญาทางโลก ที่เรียนหนังสือเก่งๆฉลาดๆ เขามาปฏิบัติธรรม เขาจะไปเร็วกว่าคนที่ไม่มีพื้นฐานความรู้น้อยกว่าหรือไม่

ตอบ คนที่มีปัญญาทางโลกนี้เขารู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผล ทางธรรมะก็เหมือนกัน พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผลเหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่ทางธรรมจะเกี่ยวกับทางด้านจิตใจเป็นหลัก อะไรมันเหตุที่ทำให้ใจทุกข์ อะไรมันเหตุที่ทำให้ใจไม่ทุกข์ ความรู้นี้ทางโลกจะไม่มีใครสอน ความรู้ทางโลกก็จะคิดเหตุผลทางโลก ต้นไม้จะโตขึ้นมาได้อย่างไร ต้องมีน้ำดี มีดินดี มีปุ๋ยดี มีการดูแลรักษาป้องกันไม่ให้แมลงมากัดมาทำลาย ก็เป็นเหตุผล ก็คิดแบบเดียวกัน แต่ทางโลกจะมองแต่เรื่องภายนอก เรื่องของร่างกายเขาก็จะดูว่าร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้อย่างไร จะรักษาได้อย่างไรเท่านั้นเอง ก็จะคิดด้วยเหตุด้วยผลเหมือนกัน แต่เป็นความรู้ที่ต่างกัน ความรู้ทางโลกไม่สามารถแก้ความ

ทุกข์ทางด้านจิตใจได้ คนที่จับดอกเตอร์ก็มีจิตวุ่นวายได้ ติดคุกติดตะรางเพราะไปฆ่าคนก็มีอยู่เหมือนกัน เพราะแก้ปัญหาทางด้านจิตใจไม่ได้ เวลาทุกข์แล้วโกรธแค้นโกรธเคือง ก็ไปฆ่าเขา เป็นดอกเตอร์ก็ทำได้ แต่ถ้าเป็นดอกเตอร์ทางศาสนาพุทธ เป็นพระอรหันต์แล้วก็จะไม่ทำ เพราะรู้จักวิธีแก้ความทุกข์ทางด้านจิตใจ คือรู้จักปล่อยวาง ยอมรับความจริง โดนคนนั้นเขากลับแก้ง โดนคนนี้เขาหลอกลวง ทำให้เสียอกเสียใจ แต่ก็ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว มันก็ผ่านไปแล้ว ไปโกรธทำไม ไปแก้แค้นทำไม ไม่จำเป็น ถือว่าเป็นการใช้หนີ่เก่าไปก็จบ ก็ไม่ต้องไปฆ่า ไม่ต้องไปติดคุกติดตะราง คนที่มีธรรมะจะคิดอย่างนี้

ถาม พวกที่มีกิเลสจะทำไมใหม่คะ

ตอบ กิเลสหมายถึงการขาดปัญญา ส่วนการมีปัญญาทางด้านธรรมะคือการรู้หนึ่กิเลสหนึ่เอง

ถาม ลุกหมายความว่าพวกที่เรียนเก่ง เขามีปัญญาฉลาด เขาเรียนดอกเตอร์ เขาสามารถที่จะบรรลุได้เร็วกว่าคนอื่นใหม่คะ หรือว่าไม่ต่างกัน

ตอบ ไม่แน่นอนไป มันอยู่ที่กิเลสมากหรือกิเลสน้อย ถ้ากิเลสหนาทำให้จิตไม่สงบ ความคิดก็ยังไม่เป็นปัญญาพอที่จะตัดกิเลสได้

ถาม รู้สึกว่าครูบาอาจารย์หลายท่านในอดีตที่ผ่านมา บางท่านไม่ได้เรียนหนังสือเลยด้วยซ้ำไป อ่านหนังสือไม่ออกเลยด้วยซ้ำไป

ตอบ แต่ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ฉลาดนะ เพราะท่านมองท่านคิดด้วยเหตุด้วยผลของท่านเองตลอดเวลา เพียงแต่ว่าท่านไม่มีโอกาสได้ไปเรียนหนังสือเท่านั้นเอง ถ้าท่านมีโอกาสท่านอาจจะจบปริญญาเอกก็ได้ คนที่เป็นชวานาชาวไร่แต่ไม่มีโอกาสไปเรียนหนังสือหนึ่ ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่มีปัญญา เพียงแต่เขาไม่มีโอกาสได้ใช้ปัญญาไปในทางหนึ่ พุดง่ายก็คือ คนที่มีปัญญาก็คือคนคิดเป็น คิดด้วยเหตุด้วยผลเป็น ส่วนคนที่ไม่มีความปัญญาจะคิดไม่ค่อยเป็น คนที่คิดไม่ค่อยเป็น

จะได้สมาธิก่อน เพราะการเจริญสมาธิง่ายกว่าการเจริญปัญญา แต่ทางปัญญาจะช้า เพราะไม่สามารถแยกแยะธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟได้ คนคิดเป็นจะไปเร็วกว่าในขั้นปัญญา

คนที่จะบรรลุเร็วหรือบรรลุช้า ยากหรือง่าย ก็มีแสดงไว้อยู่ ๔ ชนิดด้วยกันคือ ๑. พวกที่รู้เร็วและปฏิบัติง่าย ๒. รู้เร็วแต่ปฏิบัติยาก ๓. รู้ช้าแต่ปฏิบัติง่าย ๔. รู้ช้าและปฏิบัติยาก พวกที่รู้เร็วปฏิบัติง่าย คือพวกที่มีกิเลสน้อยปัญญามาก ปฏิบัติไม่ยากเพราะกิเลสน้อยไม่มีอะไรมาคอยต้าน รู้เร็วเพราะมีปัญญามาก พวกที่รู้เร็วแต่ปฏิบัติยากก็คือ มีปัญญามากมีกิเลสมาก ต้องภาวนาจริงจัง แบบนั่งหิ้งคินอดอาหาร ๗ วันอะไรอย่างนี้ กว่าจะทำจิตให้สงบได้ นั่นคือขั้นสมาธิ การที่จะทำจิตให้สงบได้ในขั้นสมาธินั้นยากมาก ต้องทรมานด้วยวิธีต่างๆ แต่พอได้สมาธิแล้วมีปัญญาอยู่แล้วก็จะรู้ได้เร็ว พวกที่ ๓ คือพวกกิเลสบางแต่ปัญญาที่บิพวกที่ ๔ ก็คือพวกกิเลสหนาปัญญาที่บิ คิดไม่เป็น กิเลสก็เยอะ เวลาจะนั่งสมาธิก็อ่อนล้า เดี๋ยวงกรรมก็เดินไม่ไหว

ถาม พังกรรมแล้วคิดตามอย่างนี้ได้ไหมคะ

ตอบ อันนี้ก็อาศัยปัญญาของคนอื่นไง เหมือนกับรถเรสตาร์ทไม่ได้ เราอาศัยคนคอยเข็นให้ พังไปแล้วคิดตามไปเรื่อยๆ การพังกรรมจึงมีประโยชน์มาก เวลาหลงตาแสดงธรรม ท่านจะแสดงเหตุแสดงผลอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฟังเรื่อยๆต่อไปเราก็จะคิดเป็นเหมือนท่าน มันเป็นอย่างนี้เพราะเหตุนี้ เอาเหตุเอาผลมาเทียบเคียงกัน ไม่เอาอารมณ์ ไม่เอาความรู้สึกของตัวเองมาเป็นที่ตั้ง ถึงต้องอยู่ใกล้บัณฑิต **อเสวณา จะ พาลานัง ปันติตานัญญุ จะ เสวณา** การได้คบค้าสมาคมกับบัณฑิต เป็นมงคลสูงสุดของชีวิต บัณฑิตที่ ๑ ก็คือพระพุทธเจ้า บัณฑิตที่ ๒ ก็คือพระอรหันต์ บัณฑิตที่ ๓ ก็คือพระอริยบุคคลตามลำดับลงมาเรื่อยๆ บุคคลเหล่านี้สามารถทำให้เราดีขึ้นได้ ฉลาดขึ้นได้ คนพาลก็พวกที่ชอบดื่มเหล้าเมายา เที่ยวเตร่เฮฮาสนุกสนาน เกียจคร้าน มั่งง่าย ชี้โกง อย่าไปคบค้าสมาคมกับคนพวกนี้ เพราะจะทำให้เราติดนิสัยของเขาไปด้วย เพราะทำซ้ำมันง่าย ใครๆก็อยากจะได้

อะไรมาง่าย ๆ การโกงมันง่ายกว่าการหาไปด้วยความสุจริต สอบเอ็นทรานซ์ก็เหมือนกัน โกงข้อสอบมันง่ายกว่ามานั่งท่องตำราตั้งหลายเล่ม แต่มันไม่ดีหรอก เราไม่ได้อะไรจากการโกง มีแต่เสีย มีแต่ขาดทุน ควรเข้าหาบัณฑิตอยู่เรื่อยๆ ที่ไหนมีครูบาอาจารย์มีคนฉลาด เราเข้าไปหาท่านแล้ว เราได้ความรู้ได้ความฉลาดเพิ่มขึ้น เราได้กำไร

กัณฑ์ที่ ๒๓๖

สวดมนต์ภาวนา

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๗

เวลาเริ่มภาวนาถ้าจิตยังไม่เข้าที่ ให้ใช้การสวดมนต์ไปยาวๆจนจิตเซื่องแล้วถึงจะบริการกรม พุทฺโธฯต่อ เมื่อจิตไม่ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว เราก็บริการกรมพุทฺโธฯไปอย่างเดียวกันก็ได้ หรือ สวดไปจนรู้สึกอยากหยุดสวด ก็ดูลมต่อก็ได้ ไม่ต้องสวด ดูลมหายใจเข้าออก หายใจ เข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เพราะการสวดเป็นการสวนกระแสของความคิด ต้านกระแสของ ความคิด ถ้าไม่มีอะไรทำ เราจะทำไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเอาสังขารความคิดปรุงแต่ง มา สวดมนต์แทน สวดไปเรื่อยๆ เดี่ยวสังขารก็เหนื่อย พอเหนื่อยก็ไม่อยากจะทำอะไร การ สวดมนต์นี้เอาสมาธิมารับประโยชน์ในการฝึกหัดครั้งแรกๆ ตอนนั้นก็อาศัยการท่องพระมหา สติปัฏฐานสูตรอยู่ในใจ ท่องประมาณ ๔๐ นาทีเท่าที่จำได้ นั่งขัดสมาธิหลับตา แล้วก็ สวดไปภายในใจ แทนที่จะใช้พุทฺโธฯ ก็ใช้พระสูตรเป็นองค์ภาวนาไป เวลาสวดต้องมี สติ ไม่ใช่สวดแล้วก็ปล่อยใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พยายามให้อยู่กับบทสวดมนต์ ตลอดเวลา

ถ้าสวดไปแล้วยังคิดได้ ก็สวดให้เร็วขึ้น จะสวดบทอธิปิโสก็ได้ **อธิปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทฺโธ** สวดไปเรื่อยๆ จะสวดก็รอบก็ได้ ไม่ต้องไปนับรอบ พอจบรอบนี้แล้วก็ เริ่มรอบใหม่ จิตบางคนเวลาให้บริการกรมพุทฺโธฯอยู่คำเดียวจะไม่ชอบ แต่ถ้าให้สวด มนต์ก็จะสวดได้ ก็ใช้บทสวดมนต์เป็นตัวช่วยไปก่อนก็ได้ นี่หมายถึงกรณีที่นั่งแล้ว กำหนดพุทฺโธฯไม่ได้ หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกไม่ได้ แต่ทุกคนจึงต้องสังเกตดูว่า จิตของตนเองเป็นแบบไหน เหมาะกับอะไร เพราะในการภาวนาแต่ละครั้ง บางทีจิตก็จะ สงบง่าย บางทีก็สงบยาก ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นก่อนที่ จะภาวนา ถ้ามีเรื่องราวมาก จิตก็จะวุ่นวายมาก เกาะติดอยู่กับเรื่องราวนั้น เวลานั้น

ภาวนาจะไม่ยอมปล่อย จะย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องนั้นอยู่เรื่อยๆ บางทีสวดมนต์ก็ไม่ได้ ก็
ต้องใช้ปัญญาเข้าไปแกะออกมา

พิจารณาถึงเรื่องราวที่ไปกังวลด้วย ใช้หลักไตรลักษณ์เข้าไปพิจารณาว่า ไม่มีอะไรจริง
ถาวร เรื่องอะไรสำคัญขนาดไหนเดี๋ยวก็ผ่านไป เขาไม่จากเราไปก่อน เราก็จากเขาไปก่อน
เรื่องมันต้องจบแบบนี้ทั้งนั้น มีปัญหาเรื่องสมบัติ ห่วงว่าพี่น้องจะแย่งสมบัติกัน ตกลง
กันไม่ได้ ก็คิดเสียว่าไม่ช้าก็เร็วก็ต้องแบ่งกันได้โดยดี ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง จะถูกใจหรือไม่
ถูกใจ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อได้มาแล้วเดี๋ยวก็เอาไปใช้หมด ถ้าไม่หมดเดี๋ยวก็ตายจาก
มันไป ทิ้งให้เป็นของคนอื่นไป คิดว่ายังไงมันต้องจบของมันเองจนได้ ถ้าคิดอย่างนี้
แล้วก็ปลงได้ ตอนนั้นเราก็ทำอะไรไม่ได้ เรานั่งอยู่ตรงนี้ คิดไปก็เสียเวลาเปล่าๆ วุ่นวายใจ
ไปเปล่าๆ ยอมรับความจริงดีกว่า คิดว่าเป็นเรื่องบุญเรื่องกรรมก็แล้วกัน ถ้าจะเป็น
สมบัติของเราเดี๋ยวก็มาหาเราเอง ถ้าไม่ได้เป็นสมบัติของเรา เราไปทำอย่างไรมันก็ไม่มา
หาเรา คิดแบบนี้แล้วก็จะตัดได้ ปลงวางได้ สงบตัวลงได้

เรื่องราวต่างๆที่ค้างอยู่ในใจนั้นเกิดจากความผูกพัน ถ้าเราชอบ เราชักสิ่งไหน ต้องการสิ่ง
ไหนมากๆ สิ่งนั้นจะติดอยู่ในใจเรามาก พอรู้สึกว่ามีโอกาสจะได้ จะยิ่งตื่นเต้นใหญ่ แต่
ถ้ารู้ว่าย่างงี้ก็จะได้ไม่ได้ เป็นสิ่งสุดเอื้อม ก็จะไม่ไปกังวลกับมัน เช่นตอนนี้คงไม่คิดว่าจะ
ได้เป็นผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย เพราะไกลสุดเอื้อม ก็จะไม่ฝันถึงมัน แต่ถ้าเป็น
รองผู้ว่าฯอยู่ ก็ไม่แน่เหมือนกัน เพราะมันใกล้ มีโอกาสที่จะเป็นได้ แต่ถ้ามองว่าเป็นผู้ว่า
ฯก็มีวาระของมัน พออายุ ๖๐ เขาก็ปลดเราอยู่ดี หรือเวลาทำงานแล้วไม่ถูกใจเขาก็
ปลดเราอยู่ดี ถ้าเราไม่เป็นผู้ว่าฯ เขาก็ปลดเราไม่ได้ เราก็ไม่เป็นเบี้ยล่างของเขา แต่พอ
เขาตั้งเราแล้ว เรากลายเป็นเบี้ยล่างของเขาไป เขาจะปลดเราเมื่อไรก็ได้ ตอนนั้นจะทุกข์
ทรมานยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้เป็นเสียอีก ถ้าอยากจะได้อะไรที่เกิดจากการให้ของผู้อื่น หรือ
การแต่งตั้งของผู้อื่น อย่าไปอยากดีกว่า เพราะเขาตั้งเราได้ เขาก็ปลดเราได้ เขาให้เราได้
เขาก็เอาคืนไปได้ เอาสิ่งที่เราให้กับตัวเองดีกว่า ไม่มีใครสามารถยึดแย่งจากเราไปได้
อันนี้เราไม่มีกัน เราไม่ค่อยสนใจกัน อันนี้ก็คือธรรมชาติในใจเราที่แหละ ที่เรียกว่า

อริยทรัพย์ ๖ ได้อันนี้แล้วไม่มีใครเอาจากเราไปได้ เพราะมันเป็นเงาตามตัวเราไป ไม่มีใครสามารถพรากเงาจากเราไปได้

ฉันใดทรัพย์ภายใน ทรัพย์ที่เกิดจากการทำความดี เกิดจากการละเว้นการกระทำบาปทั้งปวง เกิดจากการชำระจิตใจ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ เป็นทรัพย์ที่พระอริยสงฆ์ทั้งหลายได้มาครอบครอง จึงเรียกว่าอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ของพระอริยะ พวกเราก็มีสิทธิ์ เพราะก่อนที่พระอริยะจะเป็นพระอริยะ ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความอยากในสิ่งต่างๆ แต่หลังจากที่มีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมา แล้วนำธรรมอันประเสริฐนี้มาเผยแผ่ เมื่อท่านเหล่านั้นได้ยินได้ฟัง ก็ประพฤติปฏิบัติตามจนได้อริยทรัพย์ขึ้นมาภายในจิตในใจของท่าน เวลาเราอยากจะได้สิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกใจเรา จงคิดเสมอว่าเรากำลังหลง ๖ ไม่เป็นสิ่งที่เราควรจะปรารถนา ถ้ามีสติมีปัญญาคอยเตือนเราแล้ว เชื่อได้ว่าเรื่องราวที่จะสร้างความวุ่นวายใจ ที่จะมาทำลายความสงบทางจิตใจของเราจะน้อยลงไป เวลาทำจิตให้สงบก็จะง่ายขึ้น

ถ้าเรายังยินดีกับลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ เวลาเมื่อไรมากระทบที่จะทำให้ต้องสูญเสียมันไป หรือทำให้ไม่ได้มันมา จิตใจของเราก็จะต้องวุ่นวาย เวลานั้นทำจิตใจให้สงบก็จะทำไม่ได้ เพราะยังคิดยังกังวลอยู่กับมัน กลัวจะไม่ได้มันบ้าง กลัวจะเสียมันบ้าง ในเบื้องต้นจึงควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า **ทรัพย์ที่แท้จริงนั้นต้องเป็นทรัพย์ภายใน** คนฉลาดเท่านั้นที่จะแสวงหาทรัพย์ภายใน คนโง่เท่านั้นที่จะแสวงหาทรัพย์ภายนอก หาได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ แล้วก็ไม่รู้จักอึด ๖ ไม่มีความสงบสุขในจิตใจ มีเงินเป็นแสนล้านก็เท่านั้น ใจก็ยังตะเกียกตะกาย ยังอยาก ยังกังวล ยังห่วงใยอาลัยอาวรณ์ ยังวุ่นวายอยู่แต่ใจที่ปล่อยวางทรัพย์ภายนอกหมดแล้ว มีแต่ทรัพย์ภายใน จะเป็นใจที่เย็นที่สงบที่สบาย นี่เป็นอานุภาพของทรัพย์ภายใน ที่ทำให้จิตสงบ ๖ ให้มีความอึด มีความพอ ความอยากต่างๆก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเป็นของตรงกันข้ามกัน เหมือนความมืดกับความสว่าง จะเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ ถ้ามืดก็ไม่สว่าง ถ้าสว่างก็ไม่มืด

ฉันได้ถ้ามีความพอก็ไม่มีความอยาก ถ้ามีความอยากก็ไม่มีความพอ ได้มาเท่าไรก็อยาก
ได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ได้สิบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า คนถึงรวยเป็นมหา
เศรษฐี มีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน เพราะหยุดไม่เป็น ถ้าเป็นรถก็เป็นรถที่ไม่มีเบรควง
ลงเขา ไม่มีทางที่จะหยุดได้ จะหยุดได้ก็ต่อเมื่อแหกโค้งตกเหวระเบิดเป็นเสี่ยงไป คนเรา
จะหยุดความอยากได้ก็ต่อเมื่อตายไปเท่านั้น แต่ก็หยุดได้แต่เฉพาะชาตินี้เท่านั้นเอง ไม่
สามารถทำอะไรในโลกนี้ได้อีกต่อไป แต่ใจยังไม่หยุด เพราะความอยากไม่ได้อยู่ที่กาย
แต่อยู่ที่ใจ ความอยากนี้ก็จะพาให้ไปเกิดอีก ไปเริ่มต้นใหม่ เหมือนกับก่อบปราสาททราย
ไว้ที่ชายทะเล ตอนที่น้ำลง ชุบน้ำทรายมาก่อเป็นรูปต่างๆ พอน้ำขึ้นมามันก็พังทลายหายไป
หมด ทรัพย์สินสมบัติต่างๆที่หามาได้ พอตายไปก็หายไปหมด ไม่ใช่สมบัติของเราอีกต่อไป

นี่คือการพิจารณาที่จะทำให้เราคลายกังวล คลายความวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆได้ ไม่ว่าจะ
จะเป็นวัตถุหรือเป็นบุคคลก็เหมือนกัน คนก็มาจากวัตถุเหมือนกัน ร่างกายเรานี้ก็เป็น
วัตถุ กระดูกก็เป็นของแข็ง เลือดที่อยู่ในร่างกายก็คือน้ำ อากาศที่เราหายใจเข้าออก
เรียกว่าลม ความร้อนก็คือปฏิกิริยาทางเคมีที่มีอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดความร้อนขึ้นมา
พอร่างกายหยุดการทำงาน ปฏิกิริยาทางเคมีก็หยุดไป ความร้อนในร่างกายก็หายไป
ร่างกายก็เย็นเฉียบ ไปจับคนตายดูสิ ร่างกายจะไม่มีความร้อนหลงเหลืออยู่เลย เพราะ
เป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง แต่เราไปหลงว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นคน แล้วก็ไปกังวลไป
ห่วง จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ลืมไปว่าห่วงอย่างไร ดูแลรักษาอย่างไร ให้ดีขนาดไหนก็
ตาม ลักวันหนึ่งก็ต้องตายจากไปอยู่ดี เวลาเรามองอะไร ส่วนใหญ่มักจะมองไปที่
จุดเริ่มต้น แต่ไม่มองตอนจบ เวลาเจอใครนี่ฟันหวานไปเลย ได้อยู่ร่วมกันแล้วจะมี
ความสุข แต่ไม่เห็นตอนจบที่ต้องมาร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจกัน

แต่ถ้ามองความจริงของชีวิต จุดจบของชีวิตอยู่เรื่อยๆ แนบติดอยู่กับใจตลอดเวลาแล้ว
จะคิดไปในทางที่ถูกต้องเสมอ มีสัมมาทิฐิ จะปล่อยวางสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด ที่ให้
ความทุกข์กับเรา ที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ก็
อย่าไปยุ่งกับมันดีกว่า แล้วจะไม่เสียใจ อยู่คนเดียวก็ได้ ไม่มีอะไรก็อยู่ได้ ทำไม่ไม่เอา
พระพุทธรูป พระอรหันตสาวกที่เรากราบไหว้บูชา มาเป็นเหยียงอย่าง เรากราบไหว้ท่านแต่

เราไม่มองท่านเลย ชอบไปถ่ายรูปของท่าน ซึ่งไม่ได้บอกถึงความเป็นจริงของท่านว่าเป็นอย่างไร ความจริงตัวจริงของท่านนั้นอยู่ที่ความประพฤติการดำเนินชีวิตของท่าน ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร ท่านหรรษาฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยหรือว่าประหยัดมัธยัสถ์ มักน้อยสันโดษ นี่เป็นสิ่งที่เราไม่มองกัน กล้องถ่ายรูปไม่สามารถถ่ายสิ่งเหล่านี้ออกมาได้ ต้องอาศัยกล้องของปัญญาเท่านั้น

คือต้องรำลึกถึงปฏิปทาอันดีงามของแต่ละท่าน ท่านดำเนินชีวิตของท่านอย่างไร การกิน การอยู่ของท่านเป็นอย่างไร ท่านใช้ชีวิตอย่างไรในแต่ละวัน ต้องคิดแบบนี้ แล้วนำเอาแบบฉบับของท่านมาใช้กับตัวเรา จากน้อยไปหามาก ถ้าเราไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ที่ตามแบบที่ท่านทำอยู่ หลวงตาท่านก็เคยพูดอยู่ว่า อย่างน้อยก็ต้องทำแบบศิษย์ที่มีครู ถึงแม้จะทำไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่างน้อยก็ให้มีเชื้อของครูหลงเหลืออยู่บ้าง เวลาจะฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ ก็พยายามระงับดับมัน อย่าปล่อยให้ไปไปตามความอยาก ความหลงเลย เพราะไม่เป็นทางที่จะพาเราไปสู่ความสุข แต่จะพาเราไปสู่ความมุ่นวาย เวลาทำอะไรตามความอยากไปแล้ว ก็จะเพิ่มพลังความอยากให้มีมากขึ้นไปอีก เคยทำอะไรไว้ครั้งหนึ่งแล้วครั้งที่สองก็จะง่ายขึ้น ถ้าอยากจะทำอะไร แล้วฝืนไม่ทำเสีย ครั้งต่อไปก็จะฝืนง่ายขึ้น ความอยากจะเบาลงไปๆถ้าเราฝืนไปเรื่อยๆด้วยปัญญา

คือเห็นด้วยเหตุด้วยผลว่า ของฟุ่มเฟือยไม่มีประโยชน์อะไรเลย ได้มาแล้วก็ดีใจไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรดีขึ้นมา แล้วก็อยากได้ใหม่อีก มีเสื้อผ้าเหลือเพื่อเต็มตู้ อยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่เลย ใช้จ่ายอีก ๕ ปีก็ยังใช้ได้อยู่ แต่พอไปเดินตามห้างร้านต่างๆ เห็นเสื้อผ้าชุดนั้นชุดนี้แขวนโชว์อยู่ ก็อยากได้ ก็รีบซื้อมาเลย ไม่เคยยังคิดตามตัวเองเลยว่า เอาไปทำไม พอคราวหน้าไปเดินตามห้างอีก ก็จะมีชุดใหม่ออกมาล่อใจอีก นี่คือสิ่งที่เราสามารถหักห้ามใจได้ ไม่ได้เสียหายอะไรเลยที่จะไม่ซื้อของเหล่านั้น บางคนถ้าจิตใจหนักแน่นจริงๆ ถึงแม้เสื้อผ้าจะเก่าขาด เขาก็ยังเอามาปะใช้ต่อไปอีก จิตใจของคนที่มีความหนักแน่นในทางธรรมะจริงๆจะเป็นอย่างนั้น

ครูบาอาจารย์ในอดีตที่เคยได้ยิน จีวรใหม่ๆท่านไม่ค่อยใช้หรอก หลวงปู่มั่นนี่ท่านปะจีวรจนหาพื้นที่ของจีวรเก่าไม่เจอเลย เพราะมีแต่ผ้าปะเต็มไปหมดทั้งฝืน แต่ท่านมีความสุข

กับการอยู่แบบนั้น ท่านไม่ได้เอาชนะใคร แต่ท่านเอาชนะกิเลสของท่าน ท่านพอใจ ท่านเห็นคุณค่าของสิ่งเล็กๆน้อยๆ ที่เรากินทิ้งกินขว้างกัน เสื้อผ้าของเราบางที่ยังไม่ทันขาดเลย เราไม่ชอบมันแล้ว เราก็โยนทิ้งไป ทั้งๆที่ยังเอามาใช้ประโยชน์ได้อยู่ นี่คือตัวอย่าง ถ้าเราอยากเอาชนะความเห็นผิดของเรา เราต้องเอาพฤติกรรมของครูบาอาจารย์มาปรับใช้กับชีวิตของเรา เราไม่มีจีวรแต่เรามีเสื้อผ้า มีความจำเป็นต้องมีไว้ใช้ทำอะไร ก็ใช้ไปเท่านั้นก็พอ เช่นต้องใช้สำหรับไปทำงาน ใช้สำหรับอยู่บ้าน ใช้สำหรับโอกาสต่างๆ ก็ใช้ไป ถ้าสามารถใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ก็ยิ่งดี เช่นใส่ไปทำงานก็ได้ ใส่อยู่บ้านก็ได้ ใส่ไปเที่ยวก็ได้ อย่างนี้ได้ทำไรตั้งสามต่อ แทนที่จะต้องซื้อเสื้อ ๓ ตัว ตัวเดียวสามารถใช้ได้ทั้ง ๓ งานด้วยกัน ใส่ออกไปเที่ยวก็ได้ ใส่อยู่บ้านก็ได้ ใส่ไปทำงานก็ได้

การใช้ปัญญาเป็นอย่างนี้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่า ต่อไปความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยต่างๆ จะลดน้อยถอยลงไป แล้วเราจะได้ทำสิ่งที่ให้ความสุขแก่เราอย่างแท้จริง แทนที่จะหมดเวลากับการไปหาเงินหาทอง เพื่อซื้อของฟุ่มเฟือยที่ได้มาแล้ว ก็ไม่ได้ทำให้เรามีความสงบร่มเย็นมีความสุข เราก็บ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะภาวนากัน ก็เพราะเราให้ความสำคัญต่อการหาเงินหาทอง มากกว่าหาทรัพย์ภายในนั่นเอง ไม่เห็นคุณค่าของทรัพย์ภายใน ว่ามีประโยชน์ มีคุณค่ามากกว่าทรัพย์ภายนอก เราจึงหมดเวลากับการไปหาทรัพย์ภายนอก หมดเวลากับการใช้เงินที่ได้มา เมื่อหมดแล้วก็ไปหาใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ นานๆจึงจะได้มีเวลามาหาทรัพย์ภายในกันสักครั้ง ก็เลยไม่ค่อยได้สัมผัสกับผลของภาวนาเท่าไรเลยไม่เห็นคุณค่าของทรัพย์ภายใน

ลองคิดกลับตาลปัตรดู เอาเวลาที่ใช้หาเงินหาทองมาหาทรัพย์ภายในดู จะได้เห็นผลที่ได้จากการหาทรัพย์ภายใน รับรองได้ว่าเมื่อได้สัมผัสกับทรัพย์ภายในแล้ว จะเห็นคุณค่าทันที แล้วจะพยายามทำให้มีมากยิ่งขึ้นไป จะให้เวลามากขึ้นกับการปฏิบัติ ต่อการบำเพ็ญ งานการที่จำเป็นต้องทำก็ทำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ถ้ามีสมบัติมีทรัพย์พอเพียงแล้ว ก็ไม่ต้องหามาเพิ่ม จะลาออกจากงานก็ได้ ใช้เวลากับการไปอยู่วัดนานๆ ไปอยู่สักอาทิตย์ สองอาทิตย์ สามอาทิตย์ อยู่เป็นเดือน อยู่ไปตลอดเลยก็ได้ เวลาไปวัดของครูบาอาจารย์แต่ละวัด จะเห็นอุบาสิกอุบาสิกาบางท่านอยู่วัดกันเป็นเวลานานๆ ถ้าเป็นชายส่วนใหญ่ก็

จะบวชเป็นพระ ถ้าเป็นหญิงก็จะเป็นอุบาสิกา เป็นแม่ชี ก็เป็นนักบวชเหมือนกัน เพียงแต่
สุภาพสตรีไม่สามารถบวชเป็นภิกษุณีได้ ก็เลยบวชเป็นอุบาสิกา เป็นแม่ชี แต่การปฏิบัติ
ก็ไม่แตกต่างกัน บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนกัน มรรคผลนิพพานที่จะได้ก็
เหมือนกัน ไม่ต่างกัน

ถาม ถ้าในชีวิตประจำวันของเราเนี่ย เอาครูบาอาจารย์เป็นเยี่ยงอย่าง คือทำตัวสมณะ ไม่
ซื้อของฟุ่มเฟือย มัธยัสถ์อะไรทำนองนี้ มันก็จะเกื้อหนุนให้ใจเราโน้มไปในทางที่
จะละวางมากขึ้นใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เพราะตัวฟุ่มเฟือยคือตัวจุดเอาเวลาของเราไปหมด เมื่อเราฟุ่มเฟือยเราก็ต้อง
หาเงินหาทอง แล้วก็หาเวลาไปใช้กับสิ่งฟุ่มเฟือยทั้งหลาย เคยซื้อของร้านเดิมๆ
จนเบื่อแล้ว ก็ต้องบินไปเมืองนอกต่อ ตอนต้นก็บินใกล้ๆ ไปแค่ฮ่องกงญี่ปุ่น
ต่อไปก็บินไปยุโรป บินไปอเมริกา ยังมีเงินมีทองมากเท่าไร ก็จะทำอย่างนี้

ถาม ที่จริงเสื้อผ้าใส่ไม่ก็ชุดมันก็พอแล้วนะครับอาจารย์

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาเสมอ เวลาเราจะใช้อะไร ทรงสอนให้พิจารณา
ทุกครั้งไป เช่นเวลาจะสวมใส่เสื้อผ้า ห่มจีวรก็ให้พิจารณาว่า ห่มเพื่อปกปิด
ร่างกาย ปกปิดอวัยวะ ป้องกันความหนาว ความเย็น ไม่ให้มาทำให้ร่างกายเจ็บ
ไข้ได้ป่วย ไม่ได้ห่มเพื่อความสวยงามจากเสื้อผ้าอาภรณ์ ความสวยงามที่แท้จริง
ต้องสวยด้วยใจ สวยด้วยศีลธรรม สวยด้วยความเมตตากรุณา ไม่ได้สวยด้วย
เสื้อผ้าอาภรณ์ เสื้อผ้าอาภรณ์สวมใส่ไว้เพียงเพื่อปกปิดร่างกายไว้เท่านั้น เวลาฉัน
อาหารก็ให้ฉันเพื่อระงับดับความหิวของร่างกาย รับประทานอาหารแบบ
รับประทานยา เยียวรักษารโรคคือความหิว ไม่ได้รับประทานเพื่อรสชาติ เพื่อ
ความสนุกสนานเฮฮา กินข้าวคนเดียวกินไม่ได้ เพราะเหงา ต้องโทรศัพท์ชวน
เพื่อนออกไปกินข้าวข้างนอกกัน แล้วก็ไม่ได้กินเฉยๆ ต้องดื่มของมีเมา
ประกอบไปด้วย ซึ่งไม่จำเป็นเลย เป็นการสูญเสียทรัพย์ที่หามาด้วยความ
ยากลำบาก สูญเสียเวลาเวลา ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ความสุขก็เป็นความสุข

แบบควันทไฟ ที่ลอยมาแล้วก็กระจายหายไปในอากาศ สุขในขณะที่เรารับประทานกันเท่านั้นเอง พอแยกกันกลับบ้านแล้วก็หายไปหมดเลย ทั้งไว้แต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ทั้งไว้แต่ความอยากที่จะต้องโทรศัพท์ชวนกันไปหาความสุขแบบนั้นอีก ความสุขของเราจะเป็นแบบนี้ไปตลอดชีวิต

นี่คือวิถีทางของคนในโลก หากความสุขกันแบบนี้ ไม่เคยเจอความอึดความพ้อในจิตใจเลย ความอึดความพ้อจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราาระงับดับความอยากต่างๆ แม้จะเป็นชั่วขณะหนึ่งก็เป็นความสุขที่มีคุณค่ามาก สมมุติวันนี้อยากจะออกไปกินข้าวกับเพื่อนฝูง อยากจะออกไปดูหนัง แต่ตัดสินใจไม่ไป จะขอยู่บ้าน ไหวพระสวดมนต์นั่งทำสมาธิ ทำอย่างจริงๆ จังๆ ก็อาจจะสงบได้ จะได้กำไรว่าการออกไป ได้ทรัพย์ภายในแล้วหนึ่งชิ้น ถ้าทำไปเรื่อยๆ ก็จะสะสมมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะไม่มีใครพรากจากเราไปได้ ยิ่งมีมากเท่าไร ความอึดความพ้อ ความสุขก็ยิ่งมีมากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปจะไม่อยากโทรศัพท์ไปหาใคร ไม่อยากจะให้ใครโทรศัพท์มาหา จะปิดเครื่องตลอดเวลา จะเปิดก็ต่อเมื่อมีธุระจำเป็นเท่านั้น เพราะมีความสุขอยู่ตามลำพังของเรา

พอไปอยู่กับเพื่อนก็จะฟังแต่เรื่องรำคาญใจ เดี่ยวคนนั้นบ่นเรื่องนั้นให้ฟัง คนนี้ก็บ่นเรื่องนี้ให้ฟัง มีแต่ปัญหามาระบายกันทั้งนั้น ไม่มีอะไรหอกเวลาเจอกัน พอทุกคนได้ระบายแล้ว ทุกคนก็สบายใจ เราก็ได้ระบายของเรา เขาก็ได้ระบายของเขา แต่มันไม่ใช่เป็นวิธีระบายที่ถูกต้อง เดี่ยวก็มีเรื่องใหม่มาให้ระบายอีก เพราะเราชอบไปเอาเรื่องนั้นเรื่องนี้มาใส่ใจเรา แทนที่จะปลดปล่อยปล่อยวาง ไม่ไปยุ่งเกี่ยว กลับเอาเข้ามาแบกในจิตใจ การเดินตามครูบาอาจารย์จึงเป็นการเดินที่ถูกต้องแล้ว เดินตามพระพุทธเจ้านี้ถูกแล้ว สิ่งที่เราต้องมีในเบื้องต้นก็คือศรัทธา ขอให้เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อครูบาอาจารย์ แล้วพยายามทำในสิ่งที่ท่านสอนให้เราทำ เพราะถ้าเราไม่มีความเชื่อ เราจะไม่มีอาวุธทำลายป้อมปราการที่กิเลสสร้างห้อมล้อมจิตใจของเราไว้ กิเลสไม่ต้องการให้ธรรมะเข้าไปในใจ เพราะถ้าธรรมะ

เข้าไปในใจแล้วกิเลสก็จะถูกทำลายไป มันจึงสร้างป้อมปราการ สร้างกำแพงไว้ป้องกัน ไม่ให้ธรรมะเข้าสู่ใจของเราได้

สังเกตดูเวลาเราจะปฏิบัติธรรม จะรู้สึกเหมือนกับจะไปปีนเขา มันจะสร้างความรู้สึกยากลำบากเสมอ เวลาจะทำบุญทำทาน เวลาไปรักษาศีลจะรู้สึกว่ายากลำบาก ถ้าเปรียบกับเวลาที่จะไปเที่ยวนี้ต่างกันมาก มีเงินก้อนหนึ่งนี้ ถ้าให้เลือกระหว่างไปเที่ยวกับไปทำบุญ ไปเที่ยวเหมือนกับการเดินลงเขา แต่เอาเงินไปทำบุญนี้เหมือนกับเดินขึ้นเขา หมายถึงคนที่ยังไม่เคยทำบุญมาก่อน แต่ถ้าเคยทำจนติดเป็นนิสัยแล้ว จะเป็นตรงกันข้ามกัน ถ้าจะเอาเงินไปใช้ฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวจะรู้สึกเสียดาย แต่ถ้าเอาไปทำบุญแล้วจะมีความสุข นี่แสดงว่าได้ฝากกำแพงของกิเลสไปได้ชั้นหนึ่งแล้ว คือความตระหนี่ ความอยากจะใช้เงินไปกับของฟุ่มเฟือย ความอยากจะใช้เงินไปกับการซื้อความสุขต่างๆในโลก ได้ถูกทำลายไปเพราะอาศัยศรัทธาในเบื้องต้น เชื่อว่าการทำบุญเป็นสิ่งที่ดี การให้ทานเป็นประโยชน์กับเราจริงๆ

ในเบื้องต้นก็ฝืนทำไปก่อน เหมือนกับกินยาขม หมอบอกว่ายามีประโยชน์ ทำให้สุขภาพดีขึ้น เราไม่ชอบรับประทาน แต่เราเชื่อหมอ ก็พยายามฝืนรับประทานไป เช่นพวกมะระ เด็กๆจะไม่ชอบกินกัน เพราะขม แต่ผู้ใหญ่เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เมื่อได้รับการแนะนำให้กินของพวกนี้ ก็เชื่อหมอ พยายามฝืนกินไปเรื่อยๆจนติดเป็นนิสัยขึ้นมา จนชอบของขมไป ฉันทัดการทำบุญทำทาน การรักษาศีล การภาวนาก็เช่นเดียวกัน ต้องมีศรัทธาเป็นหัวหอกคอยทะลุทะลวง เพราะที่กิเลสสร้างขวางไว้ไม่ให้เข้าสู่ใจของเรา พยายามทำไป ถึงแม้จะไม่ชอบทำก็ฝืนทำไป ทำไปเรื่อยๆ แล้วจะเริ่มเห็นผล จะมีกำลังใจ ศรัทธาก็หมดหนั้ที่ไป เพราะมีปัญญามาแทนที่ เห็นว่าการทำบุญทำทานนี้ดีจริงๆ เกิดประโยชน์กับใจของเราจริงๆ ต้องขบใจคนที่ให้เราได้ทำบุญทำทานเสียด้วยซ้ำไป ถ้าไม่มีคนเดือดร้อนแล้ว ก็จะไม่ไ้ทำบุญทำทาน คนที่เดือดร้อนจึงมีประโยชน์กับเรา เป็นเหตุให้เราได้มีโอกาสทำบุญทำทาน

ลองทำไปเถิด เมื่อทำแล้วเห็นผล ต่อไปจะติดนิสัยทำบุญ เรื่องการใช้จ่าย
ฟุ่มเฟือยต่างๆจะหมดไปเอง สังเกตดูคนที่ชอบทำบุญทำทานมักจะอยู่แบบเรียบ
ง่าย แต่เวลาทำบุญทำทานทำเยอะ เสื้อผ้าที่ใส่ก็เป็นเสื้อผ้าธรรมดา ไม่หรูหรา
อะไร ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ชั้นสูงสุดก็แบบครูบาอาจารย์ ท่านทำบุญทำทาน
ขนาดไหน สิ่งที่ท่านได้มาทั้งหมดนี้ท่านไม่ได้เก็บไว้เลยแม้แต่นิดเดียว ท่านเอา
ไปทำประโยชน์ให้แก่โลกทั้งหมด เพราะท่านเห็นประโยชน์ท่านจึงทำ ถึงแม้ตัว
ท่านเองจะไม่ได้รับประโยชน์จากการทำทานแล้วก็ตาม เพราะจิตของท่านนั้นเต็ม
เปี่ยมแล้ว ถ้าเป็นน้ำในแก้วก็ล้นแล้ว เต็มแล้ว จะเทน้ำเข้าไปเท่าไรก็ไม่ได้ทำให้มี
น้ำมากขึ้น คือความสุข ความอิมใจของท่านนี้ เต็มเปี่ยมอยู่แล้ว แต่ที่ท่านทำก็
เพราะ ๑. เป็นตัวอย่างให้ลูกศิษย์ลูกหาได้มีกำลังจิตกำลังใจ ๒. สงเคราะห์ผู้
เดือดร้อน ถ้าท่านไม่ทำ ท่านอยู่เฉยๆ ท่านก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ญาติโยมจะ
ไม่มีโอกาสได้ทำบุญทำทาน คนที่เดือดร้อนก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการทำบุญทำ
ทานของญาติโยม แต่คนที่เหน้อยก็คือองค์ท่านนั้นแหละ ความจริงท่านอยู่เฉยๆ
ท่านก็สบายอยู่แล้ว

นี่คือการเสียสละของพระจริงๆ ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นจริงๆ ตัวท่านเองท่าน
ได้ประโยชน์ของท่านเต็มที่แล้ว อย่างพระพุทธเจ้า ที่เรารำลึกถึงในวันวิสาขบูชา
วันเพ็ญเดือน ๖ วันที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ หลังจากนั้นแล้วพระองค์จะไม่ทรง
ทำอะไรก็ได้ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ยังทรงสละเวลาถึง ๔๙ พรรชาด้วยกัน ทำ
ประโยชน์ให้กับสัตว์โลก ทำให้คนได้หลุดพ้นจากความทุกข์นับเป็นจำนวนไม่
ถ้วนจนถึงปัจจุบันนี้ พวกเราก็มีส่วนได้รับอานิสงส์จากการตรัสรู้ และการนำเอา
สิ่งที่พระองค์ทรงรู้มาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก ถ้าไม่มีพระองค์แล้ว พวกเราทุกวันนี้
จะเป็นอย่างไร อาจจะหลงยุ่งอยู่กับการไปชอบบิณฑบาตอยู่แถวสยามพารากอนก็ได้
แทนที่จะมานั่งอยู่ในป่าในเขาแบบนี้ อาจจะไปดูหนังไปตามชายแดนไปเล่นการ
พนันกันก็ได้ เพราะเป็นพวกหูหนวกตาบอด พวกที่ไปสยามพารากอน ไปเข้า
โรงหนัง ไปบ่อนการพนัน เป็นพวกหูหนวกตาบอดทั้งนั้น พวกเราถึงแม้จะตาไม่
ดีเต็มที่ หูไม่ดีเต็มที่ แต่อย่างน้อยก็พอจะได้ยิน ยังพอจะเห็นอะไรบางอย่างอยู่บ้าง

จึงพยายามตะเกียกตะกายมาทำบุญกัน ฝนตกแดดออกอย่างไรก็ยังฝ่าฟันกันมา แสดงว่ามีบุญมีกุศล ได้สะสมบุญกุศลมาทั้งในอดีตและในปัจจุบัน

บุญกุศลที่จะได้มาใหม่นี้ ไม่ได้เกิดจากอดีตนะ แต่เกิดจากปัจจุบันที่เรามีโอกาส ตักตวงได้เต็มที่เลย ในอดีตเราอาจจะสะสมมาได้เพียง ๑๐ เปอร์เซนต์ ๒๐ เปอร์เซนต์ ที่เหลืออีก ๘๐ หรือ ๙๐ เปอร์เซนต์นี้ เราสามารถสะสมได้ในชาตินี้ ทั้งหมดเลย ถ้าเชื่อในพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควร แก่กรรม ตามที่ตถาคตได้แสดงไว้ อย่างช้าไม่เกิน ๗ ปี ถ้าเร็วคือพวกที่ฉลาด ก็สิบเบาที่ ๗ วัน ก็สามารถเสร็จงานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ทำได้ อย่าไปคิดว่า จะต้องสะสมเป็นกัปเป็นกัลป์เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าต้องทรงสะสมมา เพราะ ไม่มีใครสอนไม่รู้จักทาง ไม่รู้จักวิธี เลยต้องทรงทดลองทุกอย่าง ต้องใช้เวลา มาก เหมือนกับคนที่หลงทางในป่า ไม่มีคนนำทาง ต้องเดินทางไปเรื่อยๆ วนไปอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องใช้เวลายาวนาน แต่พวกเราเป็นคนนำทาง เราหลงอยู่ในป่าแต่เรามีคน นำทาง มีพระพุทธเจ้าทรงนำทาง มีครูบาอาจารย์นำทางอยู่แล้ว เราทำไม่ไม่เดิน ตามท่าน ถ้าเดินตามเพียงไม่กี่วันก็พ้นจากป่า ไปสู่ที่ปลอดภัย ไปสู่ที่เกษม ไปสู่ ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีภัยต่างๆ มีแต่ความสุขไปตลอดอนันตกาล

โอกาสอย่างนี้หาไม่ได้ง่ายๆ ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ มาเจอธรรมะ เจอ พระพุทธศาสนา เจอพระพุทธเจ้า โอกาสหน้าจะไม่มีอย่างนี้อีก เหมือนถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ จึงควรรีบไปขึ้นเงินเสีย อย่าเอาไปเผาทิ้ง พวกเรา เหมือนกับถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แล้ว เพียงแต่ต้องเดินไปขึ้นเงินเองเท่านั้น ก็ ยิ่งซีเกียดเดินกันเลย ก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร วิธีเดินไปขึ้นเงินก็คือการบำเพ็ญทานศีล ภาวนา พยายามทำไป ทานเราก็ทำไปตามฐานะของเรา อย่าไปหาเงินมาเพื่อทำ ทาน อันนี้ไม่ใช่เป็นการทำทาน การทำทานคือการทำในส่วนที่เรามีเหลืออยู่ สละ ในส่วนที่เราจะเอาไปใช้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่นวันนี้จะไปซื้อเสื้อชุดใหม่สักชุดหนึ่ง เราก็เอาเงินที่จะซื้อชุดใหม่นี้มาทำทาน จะเอาเงินนี้ไปกินอาหารกับเพื่อนฝูง ไป เลี้ยงฉลองกัน ก็เอามาทำทานเสีย อดข้าวเย็นสักมื้อหนึ่งแทน ถือศีล ๘ อย่างนี้

จะได้ประโยชน์ ใจก็ได้ประโยชน์ เงินที่เอาไปทำบุญก็เป็นประโยชน์กับผู้อื่น จิตใจเราก็พัฒนาไปเร็วขึ้น นี่คือความหมายของการทำทาน ไม่ได้ให้ไปทำมาหากินหาเงินมาเยอะๆเพื่อมาทำทาน อย่างนี้ก็จะไม่มีเวลาที่จะทำอย่างอื่นได้ เช่น รักษาศีลและภาวนา

เพราะนอกจากทานแล้วยังมีศีลที่จะต้องรักษา มีงานภาวนาที่ต้องบำเพ็ญ ซึ่งต้องใช้เวลามาก ถ้าทุ่มเทได้มากเท่าไรผลก็จะออกมามากเท่านั้น ถ้าให้เวลากับมันน้อย ผลก็จะออกมาน้อย ถ้าออกบวชได้แล้วรับรองว่าชาตินี้มีสิทธิ ถ้าสามารถออกบวชได้ จัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อยได้ ไม่ได้บวชแบบมีปัญหาตามมา ภาระหน้าที่อะไรที่ยังมีอยู่ ก็ต้องจัดการให้หมดสิ้นไป จะได้ไม่มีอะไรมาคั่งค้างในจิตในใจ ถ้าไปแบบนั้นแล้วรับรองได้ว่าไม่ยาก ไม่นาน แต่ต้องปฏิบัติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นกระทั่งหลับเลย ในเบื้องต้นก็กำหนดสติอยู่กับตัวอยู่เสมอ นี่เป็นการปฏิบัติขั้นที่หนึ่ง ๒. พยายามระงับดับความคิดปรุงต่างๆ อย่าไปคิดเรื่องอดีตที่ผ่านมา เรื่องราวต่างๆของคนนั้นของคนนี้ อย่าไปสนใจ สวดมนต์ไปภายในใจ ในอริยาบถทั้ง ๔ ทำอะไรก็สวด อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ไปในใจ จะบริกรรมพุทโธๆคำเดียวก็ได้ เจริญพุทโธอยู่ในอริยาบถ ๔ ตลอดเวลา เป็นการกำจัดความคิดต่างๆ ให้เบาบางลงไป เวลานั่งทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ จะสงบง่าย จะรวมลงง่าย

เมื่อรวมลงสงบแล้ว ทีนี้จะมีฐานของปัญญา พอพิจารณาเห็นว่าอะไรไม่ดีก็ตัดได้ ถ้าไม่มีสมาธิเวลาเห็นอะไรไม่ดีก็ยังหยุดไม่ได้ เพราะไม่มีแรง แรงหยุดก็คือสมาธินี้เอง เพราะเวลาจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว จิตจะหยุดทำงาน เวลาอยากจะหยุดทำอะไรที่ไม่ดี ถ้าไม่รู้จักหยุด จะหยุดได้อย่างไร แต่เมื่อรู้จักหยุดแล้ว รู้จักทำจิตให้หยุดแล้ว สั่งให้หยุดคิดก็หยุด สั่งให้หยุดโกรธก็หยุดโกรธ สั่งให้หยุดโลภก็หยุดโลภ เราก็สามารถสั่งได้ถ้ามีสมาธิเป็นพื้นฐาน ถ้ามีสมาธิแต่ไม่มีปัญญา ก็ไม่รู้จะเอาสมาธิไปใช้กับอะไร ต้องมีปัญญาเป็นผู้แยกแยะว่าอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นคุณ อย่างที่เมื่อสักครู่นี้ได้ฟังเรื่องปัญญาแล้วว่า การใช้เงินแบบ

ฟุ่มเฟือยนี้เป็นโทษ ไม่เป็นคุณ ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่ถ้าไม่มีสมาธิเราหยุดไม่ได้ พอไปเดินห้างก็อดไม่ได้ แต่ถ้าทำจิตให้สงบได้แล้ว รับรองได้ว่าจะไม่เอาอีกแล้วของฟุ่มเฟือยทั้งหลาย

สมาธิจึงเป็นตัวสำคัญ ในการสนับสนุนการทำงานของปัญญา ไม่เช่นนั้นก็จะป็นปัญญาแบบสัญญา รู้ว่าไม่ดี แต่ก็หยุดไม่ได้ รู้ว่านิสัยไม่ดี ชอบบ่น ชอบจู้จี้ แต่ก็หยุดไม่ได้ แต่ถ้ามีสมาธิ รู้ว่านิสัยอย่างนี้ไม่ดี ก็หยุดได้ ต่อไปจะไม่จู้จี้ ไม่ขี้บ่นทำได้ถ้ามีสมาธิ เพราะสมาธิเป็นตัวหยุด อย่าไปสนใจว่าคนอื่นจะสอนอย่างไร เช่นไม่จำเป็นต้องมีสมาธิ ใช้ปัญญาเลย อาจจะใช้ได้ในบางกรณี บางครั้งบางครั้ง เช่นไม่สามารถกล่อมจิตให้สงบได้ด้วยพุทโธ ก็อาจจะต้องใช้ปัญญาเข้าไปสกัด อย่างที่ได้อธิบายในเบื้องต้น ไปยุ่งไปวุ่นวายกับเรื่องอะไร ก็พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้น แล้วก็ปล่อยวาง สงบลงได้ แต่สมาธิที่เราต้องการนั้นคือสงบอย่างเต็มที่ ให้รวมลง ให้หยุดนิ่งไปเลย ไม่มีการคิด การปรุงอะไรต่างๆ นั่นคือสมาธิที่เราต้องการ ถ้าเป็นรถยนต์ก็ให้จอดแบบนิ่งสนิทเลย รถไม่ไหลเลย ต่อไปเวลาจะหยุดเราก็หยุดได้ เวลาอยากจะทำอะไรที่เรารู้ว่ามันไม่ดี เราก็หยุดได้

คำว่ารู้ว่าไม่ดีนี่ก็คือปัญญานั้นเอง ถ้ายังไม่รู้ ก็ยังทำอยู่ ก็ทำเพราะความหลง จึงต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง การศึกษาจากผู้อื่น ว่าอะไรไม่ดี เช่นฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ ท่านก็สอนว่านี่ไม่ดีนะ อย่าไปทำ เราก็พยายามหักห้ามจิตใจ เรา จะหยุดได้มากน้อยเพียงไร จะเลิกได้มากน้อยเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิที่เรามีอยู่ ถ้ามีสมาธิเต็มร้อย ก็สามารถเลิกได้เลย ถ้ายังหำลิบๆ ก็ยังเลิกไม่ได้เต็มที่ สมาธิและปัญญาจึงมีความเกี่ยวดองกัน มีความสำคัญด้วยกันทั้งคู่ ถ้ามีแต่สมาธิแล้วไม่เจริญปัญญา ก็ไม่สามารถชำระสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้ ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ รู้ว่านั่นไม่ดี รู้ว่านี่ก็ไม่ได้ แต่ไม่มีสมาธิก็กำจัดไม่ได้ ชำระไม่ได้ รู้ว่าโลกไม่ดี รู้ว่าโกรธไม่ดี แต่ถึงเวลาก็อดที่จะโลกไม่ได้ อดที่จะโกรธไม่ได้ แต่ถ้ามีสมาธิแล้ว รู้ว่านี่ไม่ดีนะ ก็จะเลิกได้ หยุดได้ การปฏิบัติจึง

ต้องเป็นไปตามขั้นตอน เริ่มต้นไปตั้งแต่ว่าท่าน ขึ้นไปหาศีล หาสมาธิ หาปัญญา ไปสู่วิมุตติหลุดพ้น หลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากความหลงทั้งหลาย

เราจะสามารถดำเนินตามรอยของครูบาอาจารย์ได้เต็มร้อย ก็เกิดจากศรัทธาในเมืองต้น เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อครูบาอาจารย์ เชื่อพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ท่านสอนให้เราทำทาน ทำไปเถิดไม่ต้องเสียดาย รักษาศีลก็รักษาไป บางคนก็ว่ารักษาศีลแล้วไม่รวย ไม่เจริญ ไม่เป็นไร ความรวยไม่ใช่เป็นความเจริญ ความเจริญอยู่ที่ศีล คนที่ไม่มีศีลจะเจริญได้อย่างไร ต่อให้รวยเป็นมหาเศรษฐีแต่ถ้าเป็นคนโกหก ไม่มีคนเชื่อถือแล้ว จะไปเจริญได้อย่างไร คนไม่มีเงินแต่มีศีลนี้ กลับเป็นคนที่เรากราบไหว้บูชากัน ที่เรากราบไหว้พระนี่ไม่ได้กราบเพราะท่านมีเงินทอง แจก เรากราบท่านเพราะท่านมีศีล จากศีลก็ภาวนา พยายามหาที่สงบ หาเวลาภาวนาให้มาก อยากจะภาวนาให้มากก็ต้องอยู่ในที่อีกแบบหนึ่งจึงจะได้ประโยชน์เต็มที่ เพราะการภาวนาหมายถึงการทำงานทางด้านจิตใจล้วนๆ ไม่ควรที่จะมีภารกิจภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องยกเว้นภารกิจที่จำเป็นเท่านั้น

ภารกิจของพระก็คือการบิณฑบาต บัดกวดลานวัด อาบน้ำอาบท่า ดูแลรักษาร่างกาย กวาดดูศาลากุฎี งานภายในนี้สำคัญ เป็นงานหรือภพหรือชาติ ไม่ใช่เป็นงานเล็กๆน้อยๆ รื้อภพชาติ รื้อวัฏสงสาร ทำลายอวิชชา เป็นสงครามอันใหญ่ยิ่งที่จะต้องทำกัน และไม่มีใครทำแทนเราได้ ไม่มีใครทำให้เราได้ พระพุทธเจ้าก็ทำให้เราไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็ทำให้เราไม่ได้ พ่อแม่ก็ทำให้เราไม่ได้ เพื่อนสนิทมิตรสหายก็ทำให้เราไม่ได้ มีเราคนเดียว **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ขอให้ปลุกฝังศรัทธาให้มีความแน่วแน่นั่นคง อย่าท้อแท้ เวลาท้อแท้ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระอริยสงฆ์ ท่านตะเกียกตะกายล้มลุกคลุกคลานลำบากลำบาก จึงจะผ่านไปไม่ได้ ไม่มีใครผ่านทางนี้ไปได้ด้วยความสะดวกรสบาย ต้องผ่านนรกไปก่อน จึงจะไปถึงสวรรค์ได้ หลวงปู่ขาวท่านเคยพูดไว้ว่า นิพพานมันอยู่ปากตายนะ ถ้าไม่เอาชีวิตเข้าไปแลก ก็จะไม่ได้อ

ความลำบากลำบากเล็กๆน้อยๆของเราขณะนี้ ยังไม่ถึงขั้นเอาชีวิตเข้าไปแลก จึงไม่ต้องไปกลัวมัน เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะรู้ว่าจะต้องเอาชีวิตเข้าไปแลกเมื่อไหร่ คนเราทุกคนเกิดมาด้วยความกลัวตายด้วยกันทุกคน เป็นสิ่งที่จะต้องเอาชนะให้ได้ ถ้ายังมีความกลัวตายอยู่แล้ว ไม่มีทางที่จะผ่านไปให้ได้ ถ้าปฏิบัติไปแล้วต่อไปจะเริ่มเห็นเอง ปัญหาที่มาขวางความสงบของใจ จะรู้ว่ามันเป็นอะไร จะรู้ว่าวิธีแก้เป็นอย่างไร ในภาคปฏิบัตินี้จะต้องผ่านเหมือนกันทุกคน เพราะโรคมันโรคเดียวกัน ยาที่ใช้รักษาก็ชนิดเดียวกัน เพียงแต่หนักเบาต่างกันไป

ถาม ท่านอาจารย์คะ เรื่องศรัทธาเนี่ย บางครั้งก็มีคำถามอยู่เหมือนกัน

ตอบ อย่าไปถามสิ เชื่ออย่างเดียว คนตาบอดอย่าไปสงสัยคนตาดี ในเบื้องต้นก็ต้องหาคนที่เราเชื่อถือได้จริงๆ ถ้าไม่ได้ก็ต้องใช้ปัญญาประกอบไปก่อน พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ทรงสอนให้เชื่อแบบทวนทวนตาบอด ต้องมีเหตุมีผล อย่างในกาลามสูตรก็ทรงสอนว่า ไม่ให้เชื่อเพราะเขาเป็นอาจารย์ของเรา ฯลฯ แต่ให้เชื่อเพื่อเอาไปพิสูจน์ดูว่าดีจริงหรือไม่ เชื่อแบบคนไข้เชื่อหมอ หมอให้ยามาก็รับประทานดู ถ้าไม่รับประทาน จะรู้ได้อย่างไรว่ายาก็ให้รับประทานนี้ รักษาโรคได้หรือไม่ ถ้าไม่รับประทานยาก็จะไม่รู้ แต่ถ้ารับประทาน จะรู้ว่ารักษาได้หรือไม่ ถ้ารับประทานหมดแล้วโรคยังเหมือนเดิม ก็แสดงว่ายาก็ไม่ถูกกับโรค ต่อไปหมอมจะให้ยานี้มารับประทานอีกก็ไม่เอา แต่ถ้ารับประทานแล้วอาการดีขึ้นตามลำดับ พอยาหมดก็ต้องกลับไปหาหมอ ขอยามาเพิ่ม

ฉันใดก็ฉันนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทำทานก็ทำไปสิ ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ อย่าทำเพื่อหวังผลตอบแทน อย่าทำเพื่อเอาหน้าเอาตา ลองทำแบบปิดทองหลังพระดูสิ อย่าไปปิดทองหน้าพระ ทำไปเพื่อความสบายใจ ไม่ต้องให้ใครรู้ว่าเราทำ แล้วจะเกิดความสุขขึ้นมาในใจ แต่ต้องพิจารณาด้วยว่า ทำแล้วเกิดประโยชน์หรือไม่ ถ้าสร้างอะไรที่ไม่จำเป็นจะสร้างทำไม ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปสร้าง คนที่อดข้าวจะตายกลับไม่สงสาร ไม่ดูแล ถึงแม้เขาจะเป็นคนไม่ดี แต่ก็ควรคำนึงถึงมนุษยธรรม แม้แต่ตำรวจเวลาจับผู้ต้องหา ถ้าถูกยิงบาดเจ็บก็ยังไม่เอาตัวไป

รักษาก่อน ในเมื่อคนเดือดร้อนยังมีอยู่อีกมาก อดข้าวอดปลา อดอดยากขาดแคลน ทำไม่ไม่ช่วยเขาบ้าง ถ้าช่วยโดยไม่หวังผลตอบแทน จะมีความอึดอึดใจ เพราะได้ช่วยให้เขามีความสุข เมื่อเขามีกำลังวังชาแล้ว จะไปประพฤติล้มเหลวเทเมา ก็ปล่อยเขาไปตามเรื่อง ถ้าชมชานกลับมาอีกไม่มีที่ไป ไม่มีข้าวกิน ก็ช่วยกันไป เหมือนกับเลี้ยงสุนัขตัวหนึ่ง ไม่ให้มันตาย

ถาม ความระแวงสงสัยกับบ่นทอนศรัทธา บ่นทอนกำลังใจได้เหมือนกัน อาจจะเป็นเพราะเราให้ความสำคัญนั้นหมายกับเรื่องนั้นมากเกินไปหรือเปล่าครับ ต้องวางๆ เสียบ้าง

ตอบ ก็ทำในสิ่งที่เรามีความมั่นใจก็แล้วกัน นี่พูดในกรณีทำทานนะ เราก็ทำในสิ่งที่เรามีความมั่นใจ อันไหนที่เราไม่มั่นใจก็ไม่ต้องทำ ทำเพื่อจะได้ขยับขึ้นสู่ธรรมที่สูงขึ้น คือศีลสมาธิปัญญา ที่ไม่มีอะไรจะต้องสงสัย การรักษาศีล เราก็รู้ว่าดี การภาวนา เราก็รู้ว่าดีเรื่องให้ทานนี้อย่าไปกังวลมากจนเกินไป ทำที่เรามีความมั่นใจ ทำให้หมดไปเลย มีอยู่เท่าไรทำให้หมดไปเลย ให้หมดเนื้อหมดตัวไปเลย จะได้หมดเรื่องไป เก็บไว้เท่าที่จำเป็น เท่าที่จะต้องใช้ ส่วนที่ไม่จำเป็นก็ให้ไปเลย กับคนที่เราไม่สงสัย เรามีความมั่นใจ

ถาม บ่อยครั้งไปหาครูบาอาจารย์ก็สอนว่า เข้าวัดมานานแล้ว ทำทานมามากแล้ว ภาวนาให้มากๆ จะดีกว่า ทานว่าอย่างนั้น บางทีเราก็อดไม่ได้ เพราะนิสัยทำทานมันมีมานาน

ตอบ ไม่ใช่นิสัยทำทานหรอก ชี้แจงภาวนามากกว่า ทานมีไว้เพื่อให้เรากำจัดสิ่งที่เรามีเกินความจำเป็น เป็นการเบรคความโลภด้วย ไม่อย่างนั้นก็อยากจะหาเงินมาเยอะๆ ไม่เคยถามเลยว่าหามาทำไม ถ้าหามาเพื่อเอาไปทำทาน หามาทำไม ก็วนอยู่อย่างนี้ หามาแล้วก็เอาไปทำทาน ก็ไม่ได้ไปไหนสักที เหตุที่เราต้องหาเงิน เพราะต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเรา ถ้าโชคดีหรือมีความสามารถหาได้มากกว่าที่ต้องการ ก็เอาไปทำบุญทำทานเสีย แทนที่จะเอาไปใช้ซื้อของฟุ่มเฟือย แทนที่จะ

ใช้สบู่อ่อนละร้อย ใช้ก้อนละสบาบทก็ได้ แต่ถ้าหามาได้เยอะ ใช้ก้อนละร้อยก็ได้ เพราะมีเงินพอ แต่ไม่ได้ทำงาน ก็จะติดกับการใช้ของฟุ่มเฟือย เงินก็จะไม่พอใช้ ไม่ได้ก้าวขึ้นสู่ขั้นศีล เพราะการหาเงินนี้ถ้าไม่ระวัง ก็อาจจะทำผิดศีลได้ ในหลายกรณี เช่นเป็นลูกจ้างที่ไม่ทำงานตามเวลาที่ให้ทำ ก็เหมือนกับลักทรัพย์แล้ว เอาเวลาทำงานไปอู้เสีย ไปทำอะไรอย่างอื่น นั่งกินกาแฟ อ่านหนังสือพิมพ์ อย่างนี้ก็เท่ากับการลักทรัพย์แล้ว คือเงินเดือนที่จ่ายให้เป็นค่าแรง แต่ไม่ได้ทำงาน ทำให้ศีลบกพร่องต่างพร้อย ถ้าเป็นคนระมัดระวังศีล ก็จะทำงานตามหน้าที่ไม่ให้บกพร่อง เงินทองที่หามาจึงได้มาด้วยความลำบากยากเย็น เพราะต้องทำเต็มที่ เวลาจะใช้เงิน จึงใช้ด้วยความระมัดระวัง แต่ถ้าหาเงินมาด้วยวิธีที่ไม่ถูกแต่่ง่าย ก็จะใช้เงินง่าย การทำมาหากินควรทำเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ส่วนเกินก็เอาไปทำบุญทำทาน แล้วก็พยายามหาเวลาไปภาวนา เมื่อเริ่มเห็นผลแล้ว จะเบื่อกับการทำงานทางโลก จะสะสมเงินทองไว้เพื่อสนับสนุนในการภาวนา จะได้มีเวลาบำเพ็ญภาวนาได้อย่างเต็มที่

ญาติโยม คนนี้กำลังรอฟังผลสอบเอ็นทรานซ์อยู่

ท่านอาจารย์ ถ้าทำดีเราก็ได้ดี ทำไม่ดีก็ไม่ได้ จะเป็นปัญญาชนจะสอบเอ็นทรานซ์ แต่ไม่มีเหตุมีผล จะเป็นปัญญาชนได้อย่างไร ถ้ายังมกยอยู่กับเรื่องไสยศาสตร์ จะได้หรือไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ใคร มันอยู่ที่ตัวเรา เราตั้งใจเรียนหนังสือหรือเปล่า ถ้าไม่ตั้งใจ ทำไม่ได้ก็ไปโทษใครไม่ได้ ต้องโทษตัวเอง จะได้ไม่ได้ไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญของชีวิต ไม่ได้อย่างนี้ก็ไปเอาอย่างอื่นแทนก็ได้

ถาม ท่านอาจารย์คะตามพระวินัย พระภิกษุใช้สบงจีวรได้กี่ชุดคะ

ตอบ ไม่มีห้าม เพียงแต่ว่าต้องทำวิกัป หรืออธิษฐานเป็นผ้าบริวาร คือจะเป็นผ้าครองไม่ได้ ผ้าครองนี้พระมีได้ชุดเดียว มีผ้าไตร ๓ ผืน ผ้าสบง จีวร แล้วก็สังฆาฏิ เรียกว่าผ้าไตรจีวร ๓ ผืนนี้ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้เป็นสมบัติที่เป็นส่วนหนึ่งของบริวาร ๘ แต่ถ้าจะมีมากเกินกว่านี้ก็มิวิธีทำ ๒ ลักษณะ ถ้าวัดในเมืองอย่าง

วัดบวรฯนี้จะทำวิกัป คำว่าวิกัปหมายถึงให้ทำเป็นของ ๒ เจ้าของ ไม่ใช่เป็นของ
เราคนเดียว สมมุติว่าโยมถวายผ้าสังฆาฏิมาให้ไหม้ผืนหนึ่ง แล้วอาตมาอยากจะ
เก็บไว้ใช้ ก็ต้องไปทำวิกัปกับพระอีกรูปหนึ่ง บอกว่าผ้าผืนนี้ขอเราพร้อมเป็น
เจ้าของกัน ๒ คน แต่ผมจะเก็บไว้ ถ้าเกิดท่านมีความจำเป็นต้องการใช้ก็เอา
ไปใช้ได้ คือไม่ให้เป็นสมบัติของตนเอง เรียกว่าวิกัป แต่ทางสายพระป่าท่านจะ
อธิษฐานเป็นผ้าบริวาร เช่นผ้าอังสะ ผ้าปูหนัง ผ้าอาบน้ำ จะอธิษฐานเป็นผ้าบริวาร
ไม่เป็นผ้าครอง ถ้าถือธุดงค์วัตรก็จะมีเพียง ๓ ผืน ถ้าถือผ้าบังสุกุลก็ต้องเป็นผ้า
ที่เอามาตัดมาเย็บเอง ผ้าที่ถูกทิ้งอยู่ในป่าแล้วไปเก็บมาใช้ จะไม่ใช่ผ้าที่ทำ
สำเร็จรูปแล้วเอามาถวาย อย่างหลวงปู่มั่นท่านจะถือผ้าบังสุกุล ญาติโยมจะเย็บ
ผ้าจีวรสำเร็จมาถวายท่านๆจะไม่ใช้ ท่านจะใช้แต่ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่า แล้วไปเก็บ
มาตัดมาเย็บเอง นี่คือผ้าบังสุกุล ผ้าป่า

ถาม แล้วที่นี้ใช้แบบไหนเจ้าคะ

ตอบ ที่นี้จะวิกัปก็ได้ จะอธิษฐานเป็นผ้าบริวารก็ได้ เพราะที่นี้เป็นลูกครึ่งผสมกัน วัด
บวรฯก็มี วัดป่าก็มี

ถาม การทำพินทุละคะ

ตอบ พินทุนี้เป็นการทำตำหนิที่มุมผ้าให้รู้ว่าเป็นผ้าของใคร เพราะเป็นผ้าสี่เหลี่ยม
เหมือนกันหมดทุกองค์ เวลาได้ผ้าใหม่มาบิ๊บก็น่าจะต้องทำตำหนิ ทำสัญลักษณ์
โดยหลักท่านให้ทำ ๓ จุด ที่มุมผ้า ที่นี้การทำ ๓ จุดนี้แต่ละคนอาจจะมึเทคนิคที่
จะทำไม้ให้เหมือนคนอื่น เวลาหยิบผ้าผิดไป จะได้รู้ว่าเป็นของใคร

ถาม ทำรูปลักษณะอย่างอื่นได้ไหม้เจ้าคะ

ตอบ ท่านวางรูปแบบมาให้ทำ ๓ จุด ก็ต้องทำ ๓ จุด แต่มุมผ้ามีหลายมุม ทำมุมบน
มุมล่างก็ได้ จะได้รู้ว่าเป็นผ้าของเรา เสร็จแล้วก็ต้องอธิษฐานจะใช้เป็นผ้าอะไร ถ้า

เป็นผ้าบริหารก็อธิษฐานเป็นผ้าบริหาร ถ้าเป็นผ้าครองก็ต้องสละผ้าเก่า ถ้าได้ผ้า
ใหม่มา ผ้าเก่าก็ต้องสละไป เพราะมีผ้าครองได้อย่างละผืน

กัณฑ์ที่ ๒๓๗

คุณค่าของครูบาอาจารย์

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๙

หลวงตามหาบัวท่านเข้มงวดกวดขันกับพระเถรมาก ท่านไม่ต้องการให้พระเถรเสียเวลา กับเรื่องของกิเลส ส่วนใหญ่เรามักจะติดเรื่องของกิเลสกัน เช่นเรื่องขบเรื่องฉัน เรื่องคุย กัน ที่ไม่เกิดประโยชน์ ท่านพยายามไล่ให้ไปภาวนาอยู่ตลอดเวลา ตอนใหม่ๆก็ไม่รู้ ตอน หลังที่กล่าวท่านมากก็เพราะไม่อยากจะแสดงความง้อออกมา ถ้าท่านว่ากล่าวตักเตือนครั้งแรกแล้ว จะพยายามไม่ให้มีครั้งที่สอง พยายามจำไว้เลย เพราะท่านสอนจากจิตจากใจ สิ่งที่ท่านสอนมีคุณค่าอย่างยิ่ง แต่พวกเราไม่ค่อยเห็นความสำคัญของเรื่องเล็กๆน้อยๆ เหล่านี้ เราก็ปล่อยมันไป ซึ่งเป็นเหมือนรอยร้าว เป็นเหตุที่ทำให้เราไม่เจริญกัน เพราะไม่ ระมัดระวังกัน การได้อยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์จึงมีคุณมีประโยชน์มาก

ในสมัยแรกๆตอนที่ปฏิบัติอยู่คนเดียว ตอนที่เห็นฆราวาสนั้น ไม่เคยคิดอยากจะบวช เลย คิดว่าถ้าเป็นลูกคนรวย มีเงินสักก้อนหนึ่ง แล้วไม่ต้องบวชได้นั้น ก็จะไม่บวช จะอยู่ เป็นฆราวาสปฏิบัติของเราไป ได้ตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติอยู่ปีหนึ่ง เพราะมีเงินใช้กับการ ปฏิบัติได้ปีหนึ่งพอดี พอหมดปีไปแล้วก็ต้องตัดสินใจว่าจะทำอะไร เพราะเงินที่ใช้เลี้ยง ปากเลี้ยงก็ท้องหมดพอดี มีอยู่ ๒ ทางเลือก คือไปทำงานหาเงินหาทอง แล้วก็ปฏิบัติ เท่าที่เวลาจะอำนวย หรือออกบวช ก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องไปทำงาน ถ้าไปทำงานเวลา ปฏิบัติก็มีน้อย ไปทำงานวันละ ๘ ชั่วโมง เดินทางไปกลับอีก รวมกันอย่างน้อยก็ ๑๐ ชั่วโมง กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็เหนื่อย เวลาที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะไม่มาก เพราะ ตอนที่ปฏิบัติอยู่ปีหนึ่งนั้น ได้ปฏิบัติทั้งวันทั้งคืนเลย ทางออกก็เลยมีทางเดียว ก็คือต้อง ไปบวช แต่ในใจลึกๆแล้วคิดว่า ถ้ามีสตางค์ก็ไม่ต้องไปบวช อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ หลังจากที่ได้บวชแล้ว ได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์แล้ว ถึงจะเห็นคุณค่าของการออกบวช ถ้าเรามีเงินมันกลับจะเป็นโทษ อยู่ไปอย่างนี้เราจะไม่มีความเข้มงวดกวดขันกับตัวเราเอง

เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ อาจจะมีอย่างกว้างๆว่าต้องภาวนา ต้องรักษาศีล แต่เวลาที่เถลไถลไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราจะไม่รู้ ก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

เวลาที่ได้อยู่กับหมู่กับพวกที่ปฏิบัติด้วยกันแล้ว จะเห็นอุปายวิธีต่างๆ เช่นการอดอาหารนี้ ก็ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ตอนต้นนั้นมือเดียวก็คิดว่าเต็มที่แล้ว แต่พอไปอยู่ที่บ้านตาดแล้วเห็นพระท่านอดอาหารกันทีละหลายๆวัน ก็เลยทำให้มีความมึนงงอยากจะลองดูบ้าง โชคดีที่เวลาอดอาหารมันก็ถูกจริต คือเป็นเครื่องกระตุ้นให้ต้องภาวนา เพราะเวลาอดอาหารนี้มันจะหิวข้าวมาก แล้วถ้าอยู่เฉยๆ มันจะคิดปรุงถึงเรื่องอาหารตลอดเวลา แล้วจะทุกข์ทรมานมาก จึงต้องดับมันด้วยการภาวนา ตอนนั้นยังอยู่ในช่วงทำสมาธิ ก็นั่งกำหนดจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้วความคิดปรุงแต่งก็หยุดไป ความหิวที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งก็หายไป ก็เลยเห็นว่าความหิวส่วนใหญ่นี้มันอยู่ที่จิตเราแท้ๆ เวลาคิดถึงอาหารแล้วจะทรมานจิตใจมาก บางที่หิวๆที่รับประทานอาหารเสร็จไปใหม่ๆ ถ้าไปคิดถึงอาหารจนโปรดเข้า ก็อยากจะรับประทานขึ้นมาอีก ก็เกิดความหิวขึ้นมาอีกได้เหมือนกัน หิวๆที่ร่างกายก็รับอาหารเข้าไปเต็มที่อยู่แล้ว พอเห็นคุณค่าของการอดอาหารแล้ว ก็ได้อดอาหารไปเรื่อยๆ จนจิตเข้าร่องเข้ารอย จึงไม่ต้องทรมานจิตใจด้วยการอดอาหารอีกต่อไป

การอดอาหารนี้ทำให้เราไม่ขี้เกียจ เพราะต้องภาวนาตลอดเวลา นั่งภาวนาแล้วก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม สลับกันไป เวลาจิตสงบแล้วมันสบาย ความหิวก็มีอยู่เพียงเล็กน้อยที่เกิดจากความอ่อนเพลียของร่างกาย แต่ความหิวที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งของจิตนี้มันจะทรมานและรุนแรงมากกว่าความหิวทางร่างกาย ก็อาศัยการอดอาหารนี้เป็นเครื่องผลักดันให้ภาวนา เวลาอดอาหารก็ไม่ต้องออกไปเจอหลวงตา เพราะเวลาเจอหลวงตานี้เหมือนเจอเสือ ต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร แต่เวลาอดอาหารนี้ไม่ต้องออกไปเจอใคร ท่านอนุญาตให้อยู่ที่พักของเรา ทำภารกิจเฉพาะที่พักของเรา บัดกวดเฉพาะที่พักของเราเท่านั้น ไม่ต้องมาร่วมทำกิจของส่วนรวม เช่นไปบิณฑบาต กวาดกุฎศาลา บัดกวดลานวัด ช่วยกันเข็นน้ำไปตามกุฏิต่างๆ ท่านให้ภาวนา

ให้อยู่กับความวิเวก ไม่ต้องเจอใคร เวลาพระอดอาหารจึงมักจะไม่ว่างเจอบุคคล
เท่าไร ท่านจะหลบเก็บตัวอยู่ที่ที่พักของท่าน ภาวนา นิ่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาธรรม
ตามระดับจิตของท่าน การอดอาหารจึงช่วยการภาวนาได้ดี ทำให้จิตเจริญก้าวหน้าได้
อย่างรวดเร็ว

การได้ยินได้ฟังธรรมของท่านอยู่อย่างต่อเนื่อง เป็นการเตือนสติให้รู้ว่า ทางที่จะต้องไป
นั้นไปทางไหน เวลาปฏิบัติธรรมไปนี่จิตมักจะไปติดตามจุดต่างๆ เวลาได้สมาธิก็จะติด
อยู่ในสมาธิ ภาวนาที่ไรก็จะภาวนาให้สงบอย่างเดียว พอสงบนิ่งแล้วก็มีความสุข พอ
ถอนออกมาก็ไม่ได้พิจารณาธรรมะต่อไปทำอะไรอย่างอื่น ก็อกๆแก๊กๆไป พอจิตฟุ้งซ่าน
ขึ้นมา ก็กลับไปทำสมาธิใหม่ แต่ไม่ได้เจริญปัญญา ท่านก็เลยต้องคอยเตือนเสมอว่า พอ
ได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิควรไปทางปัญญาต่อ ควรพิจารณาร่างกายก่อน
พิจารณาให้เห็นถึงความไม่สวยงาม **อสุภะ** ความเป็น**ปฏิกุศล**ของร่างกาย เพื่อคลายความ
กำหนดยินดี นอกจากอาการทั้ง ๕ ที่อยู่ข้างนอกร่างกายคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังแล้ว
ยังมีอาการที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในใต้ผิวหนัง เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆ ให้เข้าไปดู
ด้วยปัญญา คือตาเนื้อของเราที่มองทะลุหนังเข้าไปไม่ได้ แต่ปัญญานี้มันทะลุเข้าไปได้
เพราะเราสามารถกำหนดพิจารณา จินตนาการภาพของอวัยวะต่างๆในร่างกายได้

มีหนังสือที่นักศึกษาแพทย์เขาศึกษากัน ก็เปิดดูได้ มีอาการ ๓๒ ดังกล่าวอยู่ในนั้น หรือ
ไปดูการผ่าศพตามโรงพยาบาลต่างๆก็ได้ จะได้เห็นของจริงว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เอา
มาเป็นสัญญาความจำว่ารูปร่างลักษณะของอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายในใต้ผิวหนังของเรานั้น
เป็นอย่างไร แล้วพยายามพิจารณาดูไปเรื่อยๆ ให้จดจำอยู่ในจิตในใจ เวลาเกิดราคะ
ความกำหนัดยินดี จะได้อาศัยความไม่สวยงามของร่างกายที่เคยพิจารณาอยู่ นี้ มาคอย
สกัดกั้น คอยกำจัด ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะเจริญให้อยู่ติดตาติดใจไปได้มากน้อย
เพียงใด ถ้าพิจารณาจนหลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น มีความชำนาญเหมือนกับการอ่าน
หนังสือ ที่ในเบื้องต้นก็ต้องหัดท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน แล้วก็หัดสะกดคำต่างๆ เมื่อ
ชำนาญแล้วเวลาเห็นตัวหนังสือบ๊ก็ไม่ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ไม่ต้องสะกดคำ เพราะเห็น

บ๊อบก็อ่านได้เลย ฉันได้อาการ**อสุภะ** อาการ**ปฏิกุ**ของร่างกายนี้ก็เป็นแบบเดียวกัน ถ้าไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะจำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง ไม่อยู่ติดกับใจไปตลอด

ถ้าพิจารณาจนมันอยู่ติดกับใจไปตลอด ก็จะกลายเป็นปัญญาขึ้นมา เวลาที่มีความกำหนด ยินดี ก็จะมีปัญญามากอยสกัด มาต่อสู้อัล มาลบล้างความเห็นที่ว่าสวยงาม ว่ามีส่วนที่ไม่สวยงามด้วยในคนๆเดียวกัน คนเราก็เป็นเหมือนกับเหรียญ ๒ ด้าน มีทั้งหัว มีทั้งก้อย ถ้ามองแต่หัวด้านเดียวก็จะไม่เห็นอีกด้านหนึ่ง จึงต้องพลิกอีกด้านหนึ่งขึ้นมาดู จะรู้ว่าเหรียญนี้มีทั้ง ๒ ด้าน ในคนเราก็เช่นเดียวกัน มีทั้งสวยงาม มีทั้งไม่สวยงาม แต่ส่วนใหญ่จะมองแต่ด้านที่สวยงาม ด้านที่ไม่สวยงามมักจะถูกกิเลสคอยสกัดกั้นไม่ให้มอง เวลาเริ่มพิจารณาใหม่ๆจะรู้สึกสะอิดสะเอียน ไม่มีความสุขกับการพิจารณาความไม่สวยงามต่างๆของร่างกาย ยิ่งถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังแนวทางของการปฏิบัติ ก็อาจจะคิดว่า เป็นเรื่องวิกลจริตไปก็ได้ ทำไมจะต้องไปดูอาการต่างๆเหล่านั้น เช่นไปดูซากศพ ไปดูทำไม ก็อาจจะคิดว่าเป็นพวกวิกลจริต

แต่ถ้าได้ศึกษาได้อ่านพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับการปฏิบัติ เช่นสติปัฏฐานสูตร ก็จะเห็นว่าท่านทรงสอนให้พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาซากศพ ๑๐ ชนิด ให้รู้ว่านี่คือสภาพของร่างกาย มีทั้งส่วนที่เป็น และส่วนที่ตาย คือตอนที่เป็นอย่างนี้ รูปร่างลักษณะอย่างนี้ เมื่อตายไปแล้วก็ต้องมีลักษณะอย่างนี้ เราต้องการดูความจริงของร่างกาย ไม่ได้มีความคิดวิกลจริตอย่างไร แต่ต้องการสอนจิตไม่ให้หลงในร่างกาย เพราะความหลงนี้เป็นเหตุของความทุกข์ เวลาที่ร่างกายเปลี่ยนสภาพไป เช่นตอนที่เป็นอย่างนี้ เป็นสาว ก็มีความหลงระเริงกับความหนุ่มความสาว พอร่างกายมีอายุมากขึ้น แก่ชราลง ผิวเริ่มเหี่ยว มีรอยย่นต่างๆ ถ้าไม่เคยศึกษาธรรมะมาก่อน มีความหลงติดอยู่กับความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ก็จะเกิดความหวั่นวิตก เกิดความเสียดาย ถ้ามีวิธีใดที่จะรักษาให้สวยงามดูดีเหมือนเดิมได้ ก็พยายามทำกัน อย่างที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ แต่ไม่ซำก็เร็วสักวันหนึ่งก็หนีความจริงไปไม่ได้

ถ้าได้ศึกษาธรรมะก็จะรู้ล่วงหน้าไว้ก่อน จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ก็เท่ากับมีปัญญา มีภูมิคุ้มกัน ถึงเวลานั้นก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะได้พิจารณาไว้

ก่อนแล้วว่า ผมของเราสักวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นสีขาว ต้องร่วงลงมา หนึ่งก็ต้องเหี่ยว ต้องยับไปตามเวลาของมัน ร่างกายก็จะมีโรคภัยเบียดเบียนเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็ต้องนอนอยู่ในโลง อยู่ในเตาเผา เหลือแต่เศษกระดูกกับขี้เถ้า ที่เอาไปเก็บไว้ตามสถานที่ต่างๆ หรือเอาไปลอยอังคาร ในแม่น้ำในทะเล นี่คือสภาพของร่างกายที่เราควรจะพิจารณา เพราะเป็นปัญญา เป็นความรู้ที่จะช่วยกำจัดความหลง ความยึดติดอยู่กับร่างกายว่าจะอยู่กับเราไปตลอด คนเรามีความรู้สึกอยู่เสมอว่า อยากจะให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เป็นความคิดผิด เป็น**มิจฉาทิฐิ** ไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้ามีความคิดแบบนี้แล้ว เวลาไปเจอกับความจริงที่ตรงข้ามกับความคิดของเรา ก็จะต้องเสียอกเสียใจ เพราะไม่ได้เตรียมใจรับกับสภาพที่จะเกิดขึ้น เรามักจะหลอกตัวเองว่าจะไม่แก่ จะไม่เจ็บ จะไม่ตาย พอถึงเวลาที่มันเกิดขึ้นมา ก็จะต้องมีความว่ารุ่นขุ่นมัว มีความทุกข์ มีความเสียใจอย่างยิ่ง

การเจริญปัญญาจึงเป็นธรรมะที่สำคัญยิ่งกว่าสมาธิ เพราะสมาธิไม่สามารถกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความหลงได้ เพียงแต่ทำให้มันหยุดทำงานเป็นระยะๆ เช่นเวลาเข้าสู่สมาธิจิตก็ไม่สามารถคิดปรุงเรื่องราวต่างๆได้ ในขณะที่นั้นความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ไม่สามารถทำงานได้ จิตอยู่ในความสงบก็มีความสุข แต่พอถอนออกมาแล้ว มาเห็นร่างกายที่จะต้องแก่ลงไปเรื่อยๆ เห็นอาการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ถ้าไม่มีปัญญาก็จะเกิดความอยากจะให้มันหาย อยากให้กลับเป็นเหมือนเดิมอีก ยิ่งมีความอยากมากเท่าไร ก็จะมีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เพราะไม่สามารถกลับไปเป็นไปเหมือนกับที่เคยเป็นได้ เพราะร่างกายเหมือนรถที่วิ่งบนถนนวันเวย์ ไม่ย้อนกลับมา ชีวิตของเราเนี่ยจากแก่ก็ไม่ได้กลับมาสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาวอีก ไปจากความเป็นหนุ่มเป็นสาวสู่ความแก่ แล้วก็ไปสู่ความตายในที่สุด นี่เป็นความจริงของร่างกาย ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณา การพิจารณาก็คือการสอนจิตของเราเนี่ยเอง สอนให้รู้ความจริง เพราะจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่จิตไปทุกข์กับมันเพราะไปหลงยึดติด ไปอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

เหมือนกับเราหลงยึดติดอยู่กับลูกของเรา สามีของเรา ภรรยาของเรา อยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็เศร้าโศกเสียใจ มีความทุกข์มี

ความวุ่นวายใจ แต่ถ้าได้ศึกษาถึงธรรมชาติของคนว่า คนเรามีจิตนิสัยใจคอไปตาม
เรื่องของเขา เรามีหน้าที่บอก มีหน้าที่สอนเท่านั้นเอง แต่เขาจะรับไปได้มากน้อยเพียงไรก็
อยู่ที่ตัวเขา ตัวเขาเองบางทีก็อยากจะทำตามที่เรบอก แต่เนื่องจากว่าในตัวของเขา นั้นมี
อำนาจที่เหนือกว่าคือบุญและกรรม มีกรรมเป็นของๆตน เคยทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องเป็น
ผู้รับผลของกรรมนั้น ในอดีตอาจจะเคยทำกรรมไม่ดีไว้มากจนติดเป็นนิสัยมา ชอบเที่ยว
ชอบเกเร ชอบความเกี้ยวกร้าน ชอบพูดโกหก ชอบลั้ล็กเล้กขโมยน้อยจนติดเป็นนิสัย
เหมือนกับคนที่เคยใช้มือขวามา ก็จะถนัดขวา ถ้าถูกสอนให้ใช้มือซ้าย ก็จะรู้สึกว่ลำบาก
เพราะไม่เคยใช้มาก่อน

ฉันใดถ้าเคยโกหก เคยลั้ล็กเล้กขโมยน้อย เคยเกเร เคยเที่ยว เคยเกี้ยวกร้าน แล้วต้องมา
เปลี่ยนนิสัยใหม่ ให้เป็นคนขยัน ไม่เกเร ไม่ลั้ล็กเล้กขโมยน้อย ไม่พูดปด ก็จะรู้สึกอึดอัด
ใจ และยิ่งถ้าไม่รู้ถึงเหตุผลว่าทำไมต้องทำด้วย ยิ่งไม่มีความสนใจที่จะทำ แต่ถ้ารู้ว่าเวลา
ที่ทำการที่ไม่ดีนั้น มีผลเสียหายตามมา ทำให้กลายเป็นคนไม่ดี ไม่เจริญ ทำให้ทุกข์
ทรมาน ถ้าเห็นโทษของการกระทำที่ไม่ดี ก็จะมีกำลังใจที่จะพยายามทำ ตามที่
พ่อแม่ เพื่อนสนิทมิตรสหาย ครูบาอาจารย์ที่พยายามสอนให้ทำ ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่ต้องฝืน
เพราะการกระทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ก็เหมือนกับการเดินขึ้นเขา ส่วนการกระทำในสิ่งที่เคย
ทำ ก็เหมือนกับการเดินลงเขา เวลาทำอะไรที่เคยทำมาแล้วมันง่าย มันสะดวก เวลาทำ
อะไรที่ไม่เคยทำมันก็ยาก ลองใช้มือที่เราไม่เคยใช้ดู ก็จะรู้ว่ามันยาก แต่คนที่แขนขาด
๒ ข้าง ก็ยังสามารถใช้เท้าของเขาทำอะไรได้ บางคนวาดภาพด้วยเท้าสวดยกว่าคนที่ใช้มือ
วาดด้วยซ้ำไป เพราะมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกใช้เท้าแทนมือ

ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือของใจ ใจสามารถเอาส่วนไหนมาใช้ก็ได้ ถ้าใจเคยชินกับส่วนไหน
แล้วก็มักจะใช้ส่วนนั้นเสมอ เคยใช้มือขวาก็มักจะใช้มือขวา เคยใช้มือซ้ายก็จะใช้มือซ้าย
แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเปลี่ยนไม่ได้ เพียงแต่ว่าตอนที่เปลี่ยนใหม่ๆ นั้นจะอึดอัดไม่
สะดวก แต่ถ้าฝืนทำไปสักระยะหนึ่งแล้วก็จะติดเป็นนิสัยขึ้นมา ก็จะสะดวก จะชิน แล้ว
จะสามารถทำได้เหมือนกับเมื่อก่อนที่ใช้มืออีกข้างหนึ่ง การที่เราต้องการให้คนอื่นทำ
อะไรสักอย่างหนึ่ง แต่เขาทำไม่ได้ ก็เป็นเพราะว่าเขาไม่ถนัด ยังต้องฝืน ถ้าไม่มีฉันทะ

ความยินดีความพอใจ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องดึงดูดใจว่า การกระทำนี้เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเขามาก เขาก็จะไม่มีกำลังจิตกำลังใจ สังเกตดูเวลาทำอะไรไปแล้วไม่มีรางวัล จะไม่ค่อยมีกำลังใจทำกันเท่าไร แต่ถ้ามีรางวัลก็จะมีกำลังใจที่จะทำ เช่นเมื่อก่อนนี้การทางด่วนๆจะมีปัญหากับไบเสรีรับเงินค่าผ่านทาง ส่วนใหญ่จะโยนทิ้งกัน เพราะไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ก็โยนออกนอกประตูออกไป โยนออกนอกหน้าต่างไป ทำให้กลายเป็นขยะเต็มไปหมด ตอนหลังก็แก้ด้วยการจับฉลากชิงรางวัลไบเสรีฯค่าผ่านทาง เก็บไว้เลี้ยงชีพได้ ทุกเดือนจะมีการจับฉลากแจกรางวัล ก็เลยไม่ต้องเสียเงินไปจ้างคนมาเก็บกวาด เพราะมีเครื่องล่อใจ ทำให้มีกำลังจิตกำลังใจที่จะเก็บไบเสรีฯกัน

เวลาที่ยากจะให้ใครทำอะไร ต้องหาอุบายล่อใจ เช่นการฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ฟังจากพระพุทธรูปเจ้านี้ ก็จะมีรางวัลล่อใจอยู่เสมอ คือผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติ ท่านจะสอนว่าปฏิบัติไปนะจะได้แบบนี้ๆนะ เพราะท่านได้มาแล้ว ท่านรู้ว่านิพพานเป็นอย่างไร ท่านรู้ว่าการหลุดพ้นจากความทุกข์นี้เป็นอย่างไร ถึงแม้จะลำบากลำบากน้อยเพียงไรก็ตาม แต่เมื่อได้รับผลแล้วมันคุ้มค่าอย่างมหาศาล คนที่พูดอย่างนี้ได้ก็ต้องเป็นคนที่ได้ผลมาแล้ว ได้ปฏิบัติมาแล้ว คนที่ยังไม่ได้ผล ไม่ได้ผ่านมาก่อน เวลาสอนจะไม่มีอะไรโน้มน้าวจิตใจผู้ฟัง เพราะตัวผู้สอนเองก็ยังไม่แน่ใจเลย ว่าสิ่งที่สอนนั้นมีผลอย่างไร ไม่รู้ว่ารางวัลที่ได้จากการปฏิบัติเป็นอย่างไร เพราะยังไม่ได้เห็นผล

การฟังเทศน์ฟังธรรมจากคนที่ได้ผลแล้วได้บรรลุแล้ว เมื่อเทียบกับคนที่ยังไม่ได้บรรลุ นั้นมันแตกต่างกันมาก ตรงที่การให้กำลังใจ ตรงที่การสอนอย่างถูกต้องแม่นยำ คนที่ไม่เคยผ่านมา ยังไม่ได้ผล จะสอนแบบงูๆปลาๆ สอนไปตามจินตนาการ เหมือนกับคนที่ยังไม่เคยขึ้นมาบนเขา เวลามีคนถามว่าบนเขาเป็นอย่างไร ก็จะพูดไปตามจินตนาการ ที่ได้ยินจากเพื่อนที่ที่เคยขึ้นมา ว่าบนเขาเป็นอย่างไรเป็นอย่างไร ก็จะเล่าแบบผิดๆถูกๆ เพราะจะต้องผสมผสานกับส่วนที่ตนจินตนาการ พอคนที่ได้ยินได้ฟังมาถึงสถานที่ ก็จะเห็นว่าไม่เหมือนกับที่เขาพูดเลย คนที่สอนโดยที่ยังไม่ได้ประสบผลสำเร็จจากการปฏิบัติ ก็จะสอนแบบนั้น สอนตามจินตนาการ ไม่มีรางวัลล่อใจคนฟัง ไม่เหมือนกับการที่ได้ยินได้ฟังจากพระพุทธรูปเจ้า จากพระอรหันต์ทั้งหลาย จากท่านที่ได้บรรลุแล้ว ท่านพูดด้วย

ความมั่นใจ ฟังแล้วไม่สงสัย ท่านพูดแบบไม่เคลือบแคลงสงสัย คนฟังก็ไม่เคลือบแคลงสงสัย แต่ถ้าคนพูดๆแบบเคลือบแคลงสงสัยไม่แน่ใจ คนฟังก็ไม่แน่ใจตามไปด้วย

การได้ยินได้ฟังอะไรจากผู้อื่น จึงขึ้นอยู่กับผู้สอนเป็นสำคัญ ว่ามีอะไรโน้มน้าวจิตใจหรือเปล่า ถ้าสอนแบบแม่ปูสอนลูกปูก็ไม่ไหว แม่ก็อยากจะให้ลูกเป็นคนดี ไม่เสพสุรา แต่แม่เองก็ยังเสพอยู่ แม่ไม่อยากจะให้ลูกไปเที่ยว แต่แม่ก็ยังไปเที่ยวอยู่ อย่างนี้สอนไปก็สอนได้ แต่ว่าจา ไม่มีน้ำหนักอะไร เพราะลูกจะมองว่าที่แม่ก็ไปดื่มสุราได้ แม่ก็มีข้อแก้ตัวว่ามันจำเป็น เป็นสังคม ลูกก็ใช้ข้อแก้ตัวแบบเดียวกัน มันจำเป็น เพื่อนฝูงชวนไป สอนก็สอนได้ แต่ผลที่จะเกิดขึ้นจะไม่ได้อย่างที่ต้องการ เวลาอยากให้ผู้อื่นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่เป็นไปตามอยาก ก็เสียใจ จะทุกข์ใจ จึงต้องทำความเข้าใจว่า ความอยากของเราต่างหากที่เป็นตัวปัญหา ไม่ใช่ผู้ที่เราอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ไปอยากกับเขาแล้ว เขาจะเป็นอย่างไรก็ไม่ได้เดือดร้อน ไม่ห่วงวាយใจ ถ้าอยากจะให้ใครได้ดีได้ดีก็ต้องสอนแบบไม่มีความอยาก สอนไปตามเหตุผล ถ้าไม่สอนเขาก็จะไม่รู้ เมื่อได้ยินจากเราแล้ว ก็สามารถนำเอาไปปฏิบัติได้ เขาก็จะเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์ เราเองไม่ได้อะไร นอกจากมีความสุขไปกับเขา ที่เห็นเขาเป็นคนดี ได้ดีได้ดีจากการกระทำความดีของเขาจากการละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าทำด้วยความอยาก ลูกต้องทำให้ได้นะ ถ้าทำไม่ได้ก็จะโกรธ จะเสียใจ สร้างความทุกข์ให้กับตนโดยใช้เหตุ

เช่นเดียวกับการพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกาย ความแก่ความเจ็บความตาย เพราะใจอยากให้เป็นตรงกันข้ามกับความจริง ใจอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เรียกว่า **วิภวตัณหา** เป็นหนึ่งในสามของ**ตัณหา**ความอยาก ที่ทำให้เกิดความทุกข์กับจิตใจ ถ้าได้ศึกษาตามความเป็นจริงแล้วก็จะรู้ว่า อยากไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ ร่างกายต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีความรับผิดชอบดูแล ก็ดูแลมันไป อาบน้ำอาบท่า ล้างหน้าล้างตาให้สะอาด ไม่ใช่ปล่อยให้ปละละเลย ผมเผ้ากรรุงรัง ไม่อาบน้ำอาบท่า เพราะว่าจะไหนๆจะเป็นนอสุวะแล้วก็ให้อสุวะเต็มที่แล้ว ผู้ปฏิบัติใหม่ๆบางท่านจะเป็นอย่างนี้ บางท่านจะไม่สนใจดูแลรักษาหน้าตาเสื้อผ้า จีวรของพระบางรูปไม่ได้ซักเป็นเดือนก็มี ท่านบอกว่ามันเป็นนอสุวะ ต้องเข้าใจว่าเรายังอยู่ในโลกที่ต้องเกี่ยวข้องกับ

กับคนอื่น ที่มีมาตรฐานของการกินอยู่ เวลาไปเกี่ยวข้องกับเขา ก็ต้องรักษามาตรฐานนั้น ต้องดูแลไป แต่ใจก็รู้ว่าเป็นเรื่องของสังคม ไม่หลงไปกับเขา จะใส่น้ำหอม แต่งหน้าทาปากสวยงามขนาดไหนก็ตาม ก็เหมือนกับการเอากระดาษสวยๆมาห่อขยะ ข้างในก็ยังเป็นขยะอยู่ดี คนที่มีปัญญาจะเห็นอย่างนี้

นี่คือการปฏิบัติเพื่อ**ปัญญา** ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยสอนก็อาจจะติดอยู่ในขั้นสมาธิ ถ้าพิจารณาก็พิจารณาแบบพอหอมปากหอมคอ แล้วก็เหมาเลยารู้แล้ว เข้าใจแล้ว แต่ความจริงยังไม่เข้าใจ เพราะเวลาไปเจอของจริงเข้า ก็ยังมีความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้นในใจ แต่ถ้าพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว เวลาเห็นร่างกายไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็จะรู้สึกเฉยๆ แต่ถ้ายังไม่ได้พิจารณาอย่างถ่องแท้ เวลาเห็นคนรักตายไป ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆไว้ก่อนล่วงหน้าแล้ว พอไปเห็นของจริงแล้วก็จะรู้สึกเฉยๆ รู้อยู่แล้วว่าต้องเป็นอย่างนี้ จิตใจไม่มีอาการอะไร วางเฉยได้ ไม่กระทบกระเทือนใจ ไม่รันทดใจกับเรื่องราวต่างๆ

ในเมืองต้นก็พิจารณาเรื่องของกายเป็นหลัก กายของเราด้วยกายของคนอื่นด้วย เพราะเรายังมีความเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้อยู่ ยังมีความรักมีความยึดติด คนที่เรารักเราก็อยากให้เขาอยู่ไปนานๆ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย อยากให้มีรูปร่างหน้าตาเหมือนเดิม เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปรักษาตัวบางทีหน้าตากลายเป็นคนละคนไปเลยก็มี มีแต่หนังหุ้มกระดูกเห็นแล้วก็หดหู่ใจ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว จะรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย ขณะนี้ยังดีอยู่ เดี่ยวก็กลายเป็นเศษกระดูกไป นี่เพียงแค่นั่งเหยียดย่นเท่านั้น ยังไม่กลายเป็นเศษกระดูก พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ว่าร่างกายของเราหรือของใคร ก็เหมือนกันทั้งนั้น เป็นแค่ธาตุ ๔ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ในที่สุดแล้วก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป กลายเป็นดินไป ส่วนธาตุอื่นก็สลายหายไป น้ำก็ไป ลมก็ไป ไฟก็ไป เหลือแค่ดินเท่านั้นเอง

นี่เป็นการเจริญปัญญา เมื่อพิจารณาไปเรื่อยๆแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะต้องเข้าพักในสมาธิเหมือนกัน เพราะจิตไม่สามารถพิจารณาไปได้ตลอดเวลา เมื่อพิจารณาไปถึงจุดหนึ่งแล้วก็จะเกิดอาการเบื่อไม่อยากจะพิจารณาต่อไปเพราะเหนื่อยเมื่อยล้า พิจารณาแล้วไม่เป็น

เหตุเป็นผล จะเลยเถิดไปในทางกิเลส ก็ควรหยุดพัก ย้อนกลับมาทำจิตให้สงบ เคยทำจิตให้สงบด้วยวิธีใดก็ตามไป เป็นการพักจิต การเจริญปัญญาเหมือนกับการทำงาน เวลาไปทำงานก็ทำเต็มที่ แต่พอถึงเวลาพักก็หยุดทำงาน กลับบ้าน กินข้าว อาบน้ำอาบทำนอนพักผ่อน ดูอะไรบ้าง ฟังอะไรบ้าง เป็นการผ่อนคลายไปในตัว พอเช้าตื่นขึ้นมาก็มีกำลังวังชา พร้อมไปทำงานต่อ ถ้าทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมงโดยไม่ได้พักเลย ก็จะมีเหนื่อยเมื่อยล้า งานที่ทำก็จะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร

เช่นเดียวกับการพิจารณาทางด้านปัญญา เมื่อพิจารณาไปถึงจุดหนึ่งแล้วจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร ไม่เป็นเหตุเป็นผล ก็ควรหยุดแล้วย้อนกลับมาทำสมาธิ พักจิตในสมาธิ ขณะที่ยังอยู่ในสมาธิหนึ่งอยู่ เหยื่อยอยู่ ก็ปล่อยให้หนึ่งเหยื่อย อย่าไปดึงจิตออกมา การให้จิตหนึ่งเหยื่อยนี้เป็น การพักจิต เป็นการให้อาหารกับจิต เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ของจิตนั่นเอง เมื่อจิตได้รับการชาร์จแบตเตอรี่ ได้รับอาหาร ได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว ก็จะถอนออกมาเอง เมื่อถอนออกมาแล้วก็เอากลับมาพิจารณาใหม่อีก พิจารณาเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย ทำไปอย่างนี้เรื่อยๆจนเกิดความชำนาญขึ้นมา คนที่คิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตายจะรู้สึกเฉยๆ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ายังสงสัยว่าปล่อยวางได้หรือยัง ก็ต้องไปอยู่ตามสถานที่ที่ต้องปลงสังขารร่างกาย ไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ ที่น่ากลัวๆ ดูซิว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่ายังไงก็ต้องไปอยู่ดี ถ้าจะไปตอนนี้ก็ให้มันไป

ถ้ามีปัญญารู้ทันแล้วก็จะตัดอุปาทานได้ เวลาภัยเข้ามาใกล้ตัว จิตจะไม่รู้สึกหวั่นไหว จะรู้สึกเฉยๆ ต้องไปพิสูจน์กัน การพิจารณาในที่ปลอดภัยก็เหมือนกับการซ้อมของนักมวย เวลานั้นนักมวยซ้อมกันเขาก็ค่อยกระสอบทรายบ้าง ซ้อมกับเพื่อนบ้าง ก็ไม่ต่อยกันอย่างแรงๆจริงๆจั้งๆ เวลาขึ้นเวทีชิงแชมป์นี้แหละจะรู้ว่า ฝีมือถึงหรือยัง ถ้าสามารถนั้นออกคู่ต่อสู้ได้ก็รู้ว่าเราเก่ง ถ้าแพ้ก็ต้องกลับมาซ้อมใหม่อีก ไปเห็นอะไรแล้วใจยังสั่น ยังหวั่นไหวอยู่ อย่างนี้แสดงว่ายังแพ้อยู่ หนึ่งเหยื่อย ยังไม่เป็นอุเบกขา ก็ต้องกลับมาซ้อมใหม่ ครูบาอาจารย์สมัยก่อนท่านก็มีปามีเขา มีสัตว์มีเสื่อ เป็นเครื่องทดสอบจิตใจ ท่านจึงออกไปรุดงค์กัน เพื่อเจริญวิปัสสนา ไปพิสูจน์ธรรมชาติของจริง ส่วนพวกเรายังเป็นปัญญาที่อยู่ในที่ปลอดภัย อาจคิดว่าเราไม่กลัวแล้วก็ได้ พอถึงเวลาที่ต้องไปเจอของ

จริง ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเป็นอย่างไร สมัยอาตมาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดก็อาศัยเสื่อคือ หลวงตา ถ้าอยู่ต่อหน้าท่านแล้วสามารถทำอะไรโดยไม่หวาดหวั่น มือไม่ไม้สั่นได้ แสดงว่าเริ่มมีสมาธิ มีปัญญาแล้ว เพราะบางทีทำอะไรมือไม้สั่นไปหมด แสดงว่ายังควบคุมใจ ไม่ได้ ทำสมาธิไม่ได้ ในขณะที่ต้องทำอะไรในยามคับขัน สมาธิเป็นเพียงตัวสนับสนุน ตัวที่จะขจัดความสั่นความกลัวต่างๆก็คือปัญญา

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องกาย หมายถึงการพิจารณาภายในกายของเราใช่ไหมครับ ถ้าเราดูซากศพบ้างให้ติดตา เป็นการพิจารณากายภายนอกใช่ไหมครับ

ตอบ ถ้าไม่เคยเห็นร่างกายภายในของเราเป็นอย่างไร เปิดหนังสือดูก็เหมือนได้ดูของจริง เดี่ยวนี้มีภาพถ่ายให้ดู แต่ถ้ายังรู้สึกไม่พอ อยากจะเห็นของจริงๆ อยากจะพิสูจน์ว่าเห็นแล้วจะรู้สึกอย่างไร ก็ไปดูซากศพบ้างก็ได้

ถาม เพื่อที่จะเอาภาพที่เห็นนั้นมาพิจารณา

ตอบ ใช่

ถาม ท่านคะ บางครั้งนิมิตก็ปรากฏเป็นกายขึ้นมาใช่ไหมคะ

ตอบ บางทีเราภาวนาไปแล้วมันก็ปรากฏขึ้นมาให้เราเห็น เราก็ควรพยายามรักษาให้มันตั้งอยู่นานๆ แล้วก็ทำให้เป็นปฏิภาคนิมิต แยกเป็นส่วนๆ ผ่าออกมาดู ตัดศีระชะ ตัดแขน ตัดขา ผ่าท้องออกมาดู เอาออกมากองเป็นอย่างไรไป เหมือนกับผ่าหมู ผ่าไก่ กายของคนเราก็ไม่แตกต่างกับหมู กับไก่ เพียงแต่เราเรียกว่าคน ว่าหมู ว่าไก่ แต่ความจริงภายในของคน ของหมู ของไก่ก็คล้ายๆกัน

ถาม เท่ากับเราไปจดจำภาพมา แล้วก็โน้มเข้ามาในใจเรา เป็นลักษณะอย่างนี้ใช่ไหมครับ

ตอบ ดูว่าของเราก็เป็นอย่างนี้ ของคนอื่นก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน คนที่เรารัก คนที่เราหลง ก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน เพียงแต่เราไม่เห็น เราจึงไปรักไปหลงเขา ถ้าเราเห็นอย่างนี้แล้วเราก็คงไม่รักไม่หลง

ถาม ไม่สวยไม่งามนะเจ้าคะ ท่านอาจารย์คะ สมัยก่อนก็ไม่กล้าดูนะคะ ตอนนี้อยู่มันก็เฉยๆ ทำไมมันไม่ปลงล่ะคะ

ตอบ มันยังเป็นสัญญาอยู่

ถาม มองๆไปมันไม่เห็นปลง มันไม่รู้สิ

ตอบ เราก็คงเอาภาพอสุภะนี้ไปใส่ในคนที่เราหลงรักอยู่สิ ใช้ตาเอ็กซ์เรย์ดู ให้ทะลุไปใต้ผิวหนัง ใหม่ก็อาจจะยังทำไม่ได้ ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะกับคนที่เราชอบ เราหลง เรารัก

ถาม เคยเห็นภาพในฝันคะ มีอุบัติเหตุ ไม่ได้เห็นช่วงนั่งสมาธิคะ เห็นช่วงในฝันอันนั้นนำมาใช้ได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ภาพที่เห็นแล้วเป็นอสุภะถือว่าเป็นนิมิตที่ดี เป็นมรรคได้ เป็นปัญญาได้ ถ้าเห็นสวยงามๆแล้วจะหลงติด อันนั้นกลับเป็นกิเลส

ถาม ภาพอสุภะเหล่านี้มักจะปรากฏในฝัน

ตอบ ก็อาจจะเคยพิจารณามาแล้วจนติดค้างอยู่ในใจ พอเรานอนหลับมันก็โผล่ขึ้นมาเป็นความฝันให้เราเห็น

ถาม เป็นสัญญาเดิม

ตอบ เป็นสิ่งที่เคยพิจารณามาก่อนในอดีต เมื่อจิตสงบก็จะปรากฏขึ้นมาให้เราเห็น ถ้าสงบแล้วไม่เห็นอะไรเลย เวลาออกจากความสงบแล้ว ก็ต้องพิจารณาอสุภะ สร้างสัญญา นิมิตขึ้นมาใหม่ เหมือนกับอัดเทปใหม่ เทปของเราว่างอยู่ ก็ต้องอัด

พวกนี้ใส่เข้าไป เมื่ออัดบอຍๆเข้า ก็จะไปติดอยู่ในใจ แต่ต้องทำให้มันเป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นอดีตมันก็ผ่านไปแล้ว ให้อยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดว่าเราเคยเห็นแล้วในอดีต ก็ใช้ได้แล้ว อย่างนั้นไม่ใช่ เพราะเราต้องเอามาใช้ในปัจจุบัน เหมือนกับที่เราไม่มีต เราก็เอามืดวางไว้ตรงนั้น แล้วเราก็เดินไปที่ตรงนั้น เวลาจะใช้มืดก็ใช้ไม่ได้ เพราะไม่มีมืดติดตัว

ถาม เวลาพิจารณาต้องพิจารณาซ้ำๆ

ตอบ ก็ต้องทำจนชำนาญ พอมองบับมันก็จะทะลุเข้าไปเลย

ถาม อย่างนี้ต้องทำอยู่บ่อยๆ

ตอบ ทำไปเรื่อยๆจนเห็นตลอดเวลา ตัวที่จะพิสูจน์ว่าพอหรือยังไม่ ก็ตอนที่เรารู้แล้ว เกิดความยินดีหลงชอบอยู่หรือไม่ ถ้ายังหลงชอบอยู่ก็แสดงว่ายังไม่พอ ถ้าชอบบับแล้วมีตัวนี้ขึ้นมาสกัด มาถามว่าชอบอะไร มีแต่น้ำเลือด มีแต่น้ำหนองเต็มไปหมดในร่างกายนี้ มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิถิกูลต่างๆไหลออกมา ส่งกลิ่นเหม็น ถ้าไม่ได้อาบน้ำส้วกวัน ก็ไม่อยากจะเข้าใกล้แล้ว ก็แสดงว่ายังมีการต่อสู้กันอยู่

ถาม ตอนหลังผมพิจารณาแบบนี้ มารู้ทันภายหลัง มันปรุงแต่งเราก็มารู้ทีหลัง

ตอบ ปัญญาเรายังช้ากว่ามัน มันเร็วกว่าเรา ถ้าดวลปืนกัน มันก็ยิงเราก่อน

ถาม แต่เรามารู้ทีหลัง

ตอบ เรายังไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ถ้าพิจารณาอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา มันจะทันกัน ถ้าเขาโผล่ขึ้นมาเราก็ยิงเขาก่อน ต่อไปเขาก็ไม่กล้าโผล่ขึ้นมา แล้วก็หายไป พอเขาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องใช้มันอีกต่อไป เราก็ยังดูอย่างปกติธรรมดา จะว่าคนนั้นสวดยกว่าคนนี้ได้ เพราะมองแบบธรรมดาๆ ไม่ได้มองด้วยอารมณ์ แต่ถ้าไม่เคยพิจารณามาก่อน พอมองว่าคนนั้นสวดยก็อยากจะได้เข้ามาเป็นสมบัติ คนนี้หล่อก็อยากจะได้ ถ้าเกิดความอยากตามมาก็แสดงว่าเป็นกิเลสแล้ว

ถ้าได้พิจารณาจนรู้แล้วว่าภายในร่างกายมีอะไรเหมือนกันหมดทุกคน ก็จะไม่เกิด
อารมณ์

ถาม ผมเห็นว่ามันเป็นการทำงานของขั้นที่ ๕ ครับ ว่ามันปรุงแต่งๆแล้วก็แสดงความ
พอใจไม่พอใจ มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้

ตอบ พิจารณาอย่างนี้มันเป็นการเรียงลำดับ เช่นพอตาเห็นภาพปั๊บ วิญญาณก็ตามมา
สัญญาตามมา เวทนาตามมา สังขารตามมา นี่เป็นการเรียงลำดับ แต่เวลาที่
ปฏิบัติจริงๆ ไม่มีเวลามาเรียงเรียงลำดับ ต้องดูที่กิเลสคือความชอบความชังที่จะ
ปรากฏขึ้นมา ต้องสกัดความชอบความชังนี้ให้ได้ด้วยปัญญา พอเห็นปั๊บก็ชอบ
แสดงว่าหลงแล้ว ถ้ามีปัญญาคอยประกบ พอจะชอบปั๊บปัญญาก็จะเตือนว่า มัน
ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดหรอก ถ้าเป็นอย่างนี้มันก็จะสกัดกั้นได้

ถาม ไปสกัดตรงเวทนา ตรงจุดที่พอใจไม่พอใจ

ตอบ แลวๆนั้นแหละ แลวเวทนา จนเวทนากลายเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ไป จิตรู้สึกเฉยๆ ไม่
ยินดีไม่ยินร้าย ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ร่างกายของเราจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม
อยู่กับเหตุการณ์ใดก็ตาม ก็ไม่ยินดียินร้าย เพราะรู้ว่าในที่สุดร่างกายก็ต้อง
เป็นไปตามสภาพของมัน ถ้าจะเป็นตอนนี้ก็ให้มันเป็นไป ถ้าไปอยู่ในเหตุการณ์ที่
มีภัยใกล้ตัว แล้วจิตเกิดความตกใจหวุ่นวิตกกังวล ก็แสดงว่าเราพิจารณาไม่ทัน
เมื่อเห็นอะไรแล้วยังอยากจะได้ เห็นคนนั้นก็อยากจะได้ พอเขาจากไปก็เสียใจ
ร้องไห้ร้องไห้ ก็แสดงว่ายังพิจารณาไม่ทั่วถึง เพราะการพิจารณาร่างกายก็มี
หลายแง่ด้วยกัน คือ ๑. พิจารณาถึงความไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ๒.
พิจารณาถึงความไม่สวยงามอมสุกะและปฏิกุศล ๓. พิจารณาถึงความไม่มีตัวไม่มี
ตน เป็นเพียงแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ๔. พิจารณาถึงความเป็นทุกข์ของ
ร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากความหิวอาหาร หิวน้ำ ทุกข์ที่จะต้องอาบน้ำอาบท่า ทุกข์ที่
จะต้องคอยดูแลรักษา เป็นภาระอย่างหนึ่ง แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ยังบอกว่า
ภราทเว ปญฺจักขันธา ขั้นที่ ๕ นี้เป็นภาระหนักอย่างยิ่ง แม้แต่พระอรหันต์ก็ยัง

ต้องดูแล ต้องกินข้าว ต้องอาบน้ำ ต้องขับถ่าย ต้องหลับต้องนอน ต้องออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เป็นภาระ เป็นทุกข์

ถาม การพิจารณากายนี้ เราจะเลือกเอาส่วนที่ถูกจริตกับเรา อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้ใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ตอนเริ่มต้นก็ทำได้ ต่อไปก็จะแผ่ไปส่วนอื่นเอง พิจารณาไปเอง บางคนชอบดูโครงกระดูก ก็ดูโครงกระดูกไปก่อนก็ได้

ถาม คือพิจารณาอสุภะ

ตอบ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟก็ได้

ถาม พิจารณาใหม่ๆก็มีความรู้สึกกว่า เราพิจารณาอยู่ในวงแคบ มันไม่ลึกไม่กว้าง เหมือนที่ท่านอาจารย์อธิบาย เราก็วนไปวนมา

ตอบ เราไม่ชำนาญ ใหม่ๆก็เป็นอย่างนี้ อย่างเด็กๆเพิ่งเริ่มเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ก็อย่างนี้ ไม่สามารถที่จะมานั่งเขียนตำราได้ ก็เขียนได้แต่ ก.ไก่ ข.ไข่ เท่านั้นเอง แต่ถ้าได้เรียนไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปก็จะขยายกว้างออกไปเอง

ถาม รู้สึกว่าการพิจารณานี้มันช่วยจัดเรื่องความฟุ้งซ่านได้มาก

ตอบ การพิจารณาก็ใช้เครื่องมืออันเดียวกันกับการทำให้จิตฟุ้งซ่าน คือ **สังขาร** ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งไปได้ ๒ ทางด้วยกัน ถ้าพิจารณาธรรมก็ไปในทางมรรค ก็นำไปสู่ความสงบ ทำให้เย็น ถ้าไปทางกิเลสก็ฟุ้งซ่าน ถ้าคิดไปเรื่อยเปื่อย กังวลเรื่องนั้น กังวลเรื่องนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ ก็เป็นเรื่องของกิเลส เพราะจริงๆแล้วไม่มีอะไรน่าห่วง ถ้ามีธรรมะจะรู้ว่าไม่มีอะไรน่าห่วง เราไปห่วงเอง ไปอยากเอง มันไม่มีอะไรน่าห่วง ห่วงไปก็เท่านั้น ถึงเวลามันก็จากเราไปอยู่ดี ต้องเป็นไปตามเรื่องของมันอยู่ดี ไปห่วงทำไม

ถาม สมมุติว่าเราเพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ สมาธิยังตั้งมั่นไม่ได้ จิตก็ยังไม่สงบ เราควรจะเริ่มต้นจากการมีสมาธิให้ตั้งมั่นก่อนแล้วค่อยพิจารณาภายใน หรือพิจารณาภายในก่อนแล้วค่อยมานั่ง ทำอย่างไรก่อนถึงจะดีกว่ากัน ให้มันก้าวหน้าให้เร็วขึ้น

ตอบ คนเราแต่ละคนมีจริตไม่เหมือนกัน บางคนไม่ต้องอาศัยการบริการมพุทฺธใดๆ แต่อาศัยการพิจารณาเป็นการทำจิตให้สงบก็ได้ เช่นที่เยวอยู่ในกายนคฺรนี้ กำหนดดูอาการต่างๆของร่างกายไปเรื่อยๆจนจิตสงบลง จะไปทางนี้เลยก็ได้ เป้าหมายก็คือต้องการให้จิตนิ่ง จิตสงบ จิตปล่อยวาง บางคนพิจารณาไม่เป็น ก็เลยต้องอาศัยการทำสมาธิไปก่อน เพราะง่ายกว่า ด้วยการบริการมพุทฺธใดๆไป หรือดูลมหายใจเข้าออก อย่างนี้ไม่ยาก การทำสมาธิง่ายกว่าการเจริญปัญญา จริตของคนเรามี ๒ แบบ คือถนัดทางด้านปัญญา กับถนัดทางด้านสมาธิ บางคนได้สมาธิก่อนแล้วค่อยไปทางปัญญา บางคนไปทางปัญญา ก็ได้สมาธิกับปัญญาควบคู่กันไปเลย พอพิจารณาแล้วจิตก็จะปล่อยวาง พอปล่อยวางจิตก็เข้าสู่ความสงบ มันก็ได้ทั้ง ๒ อย่าง ได้ปัญญาด้วย ได้สมาธิด้วย แล้วแต่เราจะถนัด เวลาเรามีความวุ่นวายกับเรื่องต่างๆ เราก็กำหนดบริการมพุทฺธใดๆไป ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราวุ่นวาย จิตก็จะสงบลงได้

ถ้าเราบริการมพุทฺธใดๆแล้ว แต่จิตก็ยังกลับไปหาเรื่องที่ทำให้เราวุ่นวายอยู่ ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาเป็น เราก็เอาไตรลักษณ์เข้าไปเป็นตัวแก้ปัญหาคาถา มันว่าเรื่องที่ทำให้วุ่นวายอยู่จะเป็นอย่างไรไปตลอดหรือเปล่า สักวันหนึ่งมันก็ต้องหมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง จะถูกใจเราหรือไม่ถูกใจเราก็ตาม ก็ต้องจบด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ยอมรับว่าเดี๋ยวมันก็ต้องจบ ผลจะออกมาอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้ายอมรับผลที่จะเกิดขึ้น จิตก็จะสงบลงได้ เช่นหวังว่าจะถูกไล่ออกจากงาน ถ้าไม่ถูกไล่ออกวันนี้ พออายุครบ ๖๐ ปีก็ต้องออกอยู่ดี มันไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะไปควบคุมมันได้ ถ้าเขาจะให้ออก จะทำอย่างไรได้ มาหนึ่งห่วงมาหนึ่งกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ไปทำอะไรไม่ได้อยู่ดี ถ้าเขาจะให้เราออกเดี๋ยวเขาก็ให้เราออกอยู่ดี แต่ถ้าเรายอมรับเสียแต่ต้นเลยว่า ยังไงก็ต้องออก ไม่

ซ้าก็เร็ว ความกังวลก็จะหมดไป เวลาทำอะไรจึงไม่ควรไปยึดไปติดกับมันมาก จนเกินไป ควรมีทางออกเสมอ มีอะไรเป็นเครื่องรองรับ ถ้าไม่มีงานนี้ก็ทำอีกงานหนึ่งก็ได้ ไม่มีงานอยู่เฉยๆก็ดีเหมือนกัน ได้พักผ่อน ได้พักร้อนยาวๆเลย ๖ เดือน ปีหนึ่ง ได้ปฏิบัติธรรม ได้ไปวัดบ่อยขึ้น

นี่คือการใช้ปัญญา ก็ทำให้จิตสงบได้ ต่อไปจะไม่ห่วงไหวกับปัญหาต่างๆ แต่ถ้าชอบใช้อุบายของสมาธิ ก็บริหารมพุทธๆไป พอจิตสงบก็หายวุ่นวาย แต่พอออกจากสมาธิมาคิดถึงเรื่องงานอีกก็จะวุ่นวายอีก เพราะยังไม่ได้แก้ปัญหาคืออยู่ดี ยังไม่ยอมรับความจริงว่า จะต้องถูกไล่ออก ถ้ายอมรับความจริงว่า จะต้องถูกไล่ออกแน่ๆ ก็สบายใจ เพราะเตรียมตัวรับไว้ก่อนแล้ว มันก็สงบได้

ถาม ปัญญาจะช่วยแบ่งเบาไปได้มาก

ตอบ ใช่ ปัญญาไม่สามารถรักษาสิ่งที่เรารักได้ แต่รักษาใจเราได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ยิ่งกว่าอย่างอื่น และเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายให้กับเรามากที่สุด ไม่มีอะไรที่จะสร้างความวุ่นวายให้กับเราเท่าใจของเรา แต่เราไม่รู้ เรากลับคิดว่าสิ่งต่างๆภายนอกกำลังสร้างความวุ่นวายให้กับเรา แต่ความจริงใจของเรานั้นแหละ กำลังสร้างมันขึ้นมา เพราะเราไม่ดูแลรักษาใจเรา กลับไปดูแลรักษาสิ่งที่เรารัก **ที่ในที่สุดเราก็รักษาไม่ได้อยู่ดี ใจเรารักษาได้แต่เราไม่รักษากัน เราเลยปล่อยให้ใจสร้างความทุกข์ให้กับเราอยู่ตลอดเวลา** ถ้าเราไปฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ท่านจะพูดแต่เรื่องใจอย่างเดียว เทศน์ของพระปฏิบัตินี้จะเทศน์แต่เรื่องใจเป็นหลัก แต่ถ้าเทศน์ทางปริยัตินี่ จะไปเรื่องธรรมะต่างๆ เช่นอริยสัจ ๔ สติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่เข้าไปถึงตัวใจ เพราะคนที่สอนไม่สอนถึงใจ เพราะไม่ได้ปฏิบัติทางใจมาก่อน ไม่รู้ว่าใจเป็นตัวปัญหา ศึกษาจากตำรา ทั้งๆที่ตำราทั้งหมดชี้มาที่ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้นคือใจ

ใจนี้เป็นเป้าใหญ่ของธรรมะ ทุกอย่างพุ่งมาที่ใจ เพราะตัวที่กำลังสร้างปัญหา ก็อยู่ในใจนี้ คือตัณหาทั้ง ๓ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา หรือโลภ โกรธ หลง**

ซึ่งเกิดจากอวิชชาหรือโมหะ ตัวหลงผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เห็นว่าสิ่งต่างๆภายนอกสามารถให้ความสุขกับเราได้อันนี้เห็นผิดแล้ว ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกเป็น**ทุกข์** เพราะเป็น**ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** มันมีทุกข์อยู่แต่เรามองไม่เห็น เห็นอะไรก็หลงเคลิ้มไปเลย ติดสุข ติดสบาย ติดความซี้เกียจ คนเราจะผ่านพ้นไปได้มันลำบากตรงนี้ เพราะต้องนอนกับดินกินกับทราย ต้องอยู่แบบนั้น ตอนไปอยู่วัดปฏิบัติเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรใช้ไหม ไฟฟ้าก็ไม่มี น้ำประปาก็ไม่มี อาหารก็ตามมีตามเกิด แต่หัดอยู่ไปเถิด มันเป็นการแก้ปัญหาของเรา คือเราไปติดความสุข ติดความฟุ่มเฟือย ติดความฟุ้งเฟ้อต่างๆ พอเราขาดมันหน่อย ก็ทุกข์ วุ่นวายใจ เหมือนคนติดยาเสพติด พอไม่มียาเสพติดก็อยู่ไม่ได้แล้ว ทั้งๆที่อยู่แบบเรียบง่ายนี่แสนจะสบาย มีอะไรก็กินได้ ดีกว่าคนที่กินได้แต่เฉพาะบางอย่างได้เปรียบกว่าเขาตั้งเยอะแยะ เหมือนกับรถยนต์ที่เติมน้ำมันเบนซินก็ได้ ดีเซลก็ได้ เติมน้ำก็ได้ ดีกว่ารถที่ต้องเติมแต่เบนซิน ๙๕ อย่างเดียว

ถาม ในช่วงปีหนึ่งที่ปฏิบัติก่อนบวชนี้จิตเป็นสมาธิบ่อยไหมคะ

ตอบ มันก็สลับกันไป เวลานั้นก็สงบ พอออกมาแล้วเพลินไปคิดโน่นคิดนี่ก็ฟุ้งซ่าน ก็ต้องรีบกลับมา นั่งหรือเดินจงกรมใหม่ คอยควบคุมจิต พอสงบบ้างก็สบาย แล้วก็ปล่อยมันอีก พอปล่อยไปสักพักหนึ่งก็คิดฟุ้งซ่านอีก ก็ต้องกลับมาควบคุมอีก ก็สู้กันไปสู้กันมาอยู่อย่างนี้ บางทีมีความอยากจะออกไปเที่ยว ก็ต้องพยายามต่อสู้ ใ้ปัญญาสอนว่า ไปแล้วก็เหมือนกับเดินถอยหลัง เราเดินมาถึงนี่แล้ว ก็เหมือนกับปีนเขาได้หลายชั้นแล้ว ถ้าออกไปเที่ยวก็เหมือนเดินกลับลงไปข้างล่าง เตียวต้องปีนกลับขึ้นมาที่เก่าอีก ถ้าเราไม่ไป เราก็จะได้ปีนสูงขึ้นไป เอาเวลาที่ไปเที่ยวนี้มาปีนต่อดีกว่า

ถาม การทำสมาธิคือการทำให้สงบ ด้วยการจดจ่ออยู่ที่คำบริกรรมใช้ไหมเจ้าคะ อยากจะรู้ว่าเวลาฟังพระธรรมเทศนา หรือฟังท่านอาจารย์เทศน์ หรือฟังเทปท่าน

อาจารย์นี้ เรานั่งสมาธิไปด้วยแล้วเราบริการไปด้วย หรือไม่ต้องบริการ ฟังแต่
สิ่งที่ท่านเทศน์ จะได้จดจ่อกับสิ่งนั้น ควรจะทำแบบไหนดีคะ ถึงจะได้ความสงบ

ตอบ แบบไหนก็ได้ที่จะทำให้สงบ ถ้าฟังแล้วสงบเราก็ฟังไป

ถาม คือปกติถ้าไม่มีเสียงครูบาอาจารย์เราก็จะภาวนาพุทโธใช้ไหมเจ้าคะ ที่นี้เวลาฟังที่
ท่านเทศน์นี้เราควรฟังเฉยๆ หรือภาวนาพุทโธไปด้วย

ตอบ ตอนฟังก็ไม่ต้องพุทโธ

ถาม ก็คือฟังจดจ่ออยู่อย่างเดียว เพราะจิตจะได้มีอารมณ์เดียว ไม่งั้นก็ต้องคอยพุทโธ
ด้วย คอยฟังด้วย

ตอบ ใช้ ก็อาศัยการฟังอย่างเดียว ถูกต้อง ไม่ต้องพุทโธ

ถาม ตอนต้นมีความรู้สึกวากิเลสมันกำลังจะบอกเราว่า จะเอาอย่างไรกันแน่ มันหลอก
เรา มันมีความสงสัยเกิดขึ้นในใจเรา

ตอบ ก็ต้องเป็นหนึ่งเดียว เพราะเราต้องการทำจิตให้หนึ่งเป็นหนึ่ง ก็ต้องมีอารมณ์เป็น
หนึ่ง

ถาม ก็ต้องเลือกอย่างเดียวใช้ไหมคะ

ตอบ ใช้ แต่การฟังก็มี ๒ แบบ ฟังเพื่อให้สงบ ก็ไม่ต้องคิดพิจารณาตาม ถ้าฟังให้เกิด
ความเข้าใจก็ต้องพิจารณาตาม ไม่ไปกังวลกับความสงบ เมื่อเข้าใจแล้วมันก็จะ
สงบเอง

ถาม ตั้งมั่นอย่างไรได้อย่างหนึ่งไปเลย ไม่ต้องเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

ตอบ การฟังธรรมเป็นได้ ๒ ลักษณะ คือฟังเพื่อเป็นอุบายของสมาธิ ก็อาศัยเสียงของ
ท่านเป็นตัวกล่อมใจเรา ถ้าฟังเพื่อเป็นอุบายของปัญญา ก็พิจารณาตามท่านด้วย

เหตุด้วยผล เราก็จะเข้าใจ อ้อๆ ท่านว่าอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ เข้าใจๆ ที่นี้ตอนต้นๆ เวลาท่านเทศน์ท่านอาจจะเทศน์จากขั้นต่ำขึ้นไป เราก็เข้าใจๆ พอสูงขึ้นๆ ชักจะไม่เข้าใจ ก็อาจจะตามไม่ทัน ก็อาศัยการเกาะเสียงของท่านไป ให้สงบเฉยๆ ไปก่อนก็ได้ เพราะธรรมดาครูบาอาจารย์เวลาท่านเทศน์ ท่านจะเทศน์จากทานไปสู่ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติตามลำดับ จิตของเราอยู่ในขั้นไหน ก็จะมาตามทันแต่ขั้นนั้น พอเลยขั้นของเราไปแล้วก็ตามไม่ทัน เหมือนกับเราเรียนอยู่ ม.๖ ถ้าพูดถึงวิชาที่เราเรียนอยู่ ม. ๖ นี้เราเข้าใจ พอพูดถึงชั้นมหาวิทยาลัยปีหนึ่งปีสองนี้เราเริ่มไม่เข้าใจแล้ว พอไม่เข้าใจก็อย่าไปตามเลย ตามไปก็ไม่เกิดประโยชน์ อาศัยเสียงเกาะให้หนึ่งไป จนกว่าท่านจะเทศน์เสร็จ เพราะภูมิธรรมภูมิจิตของแต่ละคนไม่เท่ากัน เวลาท่านแสดง ท่านก็ต้องแสดงแบบครบจักรวาล เพราะจิตบางคนอยู่ขั้นศีล บางคนอยู่ขั้นสมาธิ บางคนอยู่ขั้นปัญญา ก็เลยต้องเทศน์ไปตามลำดับธรรม เวลาท่านเทศน์ให้พระฟังกับให้ฆราวาสฟังจึงไม่ค่อยเหมือนกัน กับพระนี้จะหนักไปทางศีล สมาธิ ปัญญา ของญาติโยมจะไปทางศรัทธา ทานทาน แล้วก็ทางศีลเป็นหลัก ภาวนาก็อาจจะมีส่วน แต่โดยหลักจะเน้นทางด้านศรัทธา ให้เห็นคุณเห็นประโยชน์ของการเข้าหาพระศาสนา

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ต้องจดจ่อกับสิ่งที่ท่านเทศน์ โดยไม่ต้องคำนึงถึงการกำหนดลมหายใจหรือภาวนาพุทโธ ฟังแต่สิ่งที่ท่านเทศน์อย่างเดียว

ตอบ ใช่ เวลาเราฟังเทศน์ก็ตั้งใจฟัง ไม่ต้องส่งจิตไปหาผู้เทศน์ ไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ท่าน นั่งฟังเฉยๆ ฟังเสียงที่มาสัมผัสกับหูแล้วเข้าไปสู่ใจ จะทำให้จิตเราสงบได้ ไม่ต้องไปกังวลกับวิธีที่เราภาวนามาก่อน เวลาที่เราไม่ได้ฟังเทศน์เราถึงใช้มันเคยใช้ลมก็ใช้ลม เคยใช้พุทโธก็ใช้พุทโธ หรือจะเอาสิ่งที่ท่านสอนให้เราเจริญมาพิจารณาแทนก็ได้ เช่นวันนี้สอนให้พิจารณาร่างกาย ก็ลองพิจารณาดู กำหนดดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ ตับ ไต ปอด อะไรอย่างนี้ พิจารณาตอนต้นอาจจะยังไม่สามารถระลึกภาพได้ว่าเป็นอย่างไร ก็ท่องจำชื่อของอวัยวะต่างๆ ไปก่อน ให้รู้ว่าอาการทั้ง ๓๒ มีอะไรบ้าง เมื่อจำชื่อได้

แล้วก็กำหนดดูแต่ละอาการไป ผมเป็นอย่างไร คนเป็นอย่างไร เล็บเป็นอย่างไร ฟันเป็นอย่างไร หน้งเป็นอย่างไร ฯลฯ

ต่อไปก็แยกออกมากองไว้เป็นกองๆ เอาผมไว้กองหนึ่ง เอาเล็บไว้กองหนึ่ง เอาหน้งไว้กองหนึ่ง เหมือนกับเวลาเขาฆ่าวัว ฆ่าควาย แล้วก็ชำแหละแยกชิ้นส่วนต่างๆออกจากกัน จัดไว้เป็นส่วนๆ แล้วก็ดูสิว่าตรงไหนมีตัวมีตนบ้าง ผมมีตัวมีตนใหม่ คนมีตัวมีตนใหม่ เล็บมีตัวมีตนใหม่ มันก็เป็นแค่อาการ ๓๒ เท่านั้น ตัวตนไม่รู้ที่อยู่ตรงไหน ก็เหมือนกับทำตุ๊กตา พอเป็นตัวตุ๊กตาก็เป็นตัวตนขึ้นมา แต่ความจริงมันก็เป็นส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ เช่นตุ๊กตาผ้าก็เอาผ้ามามัดๆ ให้เป็นแขน ให้เป็นขา ให้เป็นศีรษะ ให้เป็นร่างกาย เด็กไม่รู้ก็ไปยึดติดว่าเป็นเพื่อนหนู พอตุ๊กตาหายไปก็ร้องห่มร้องไห้ ร่างกายของเราหรือของคนที่เรารักก็เหมือนกับตุ๊กตา

ถาม ก็คือเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเดียวก่อนใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ เวลาฟังธรรมก็ฟังธรรมไป เวลาอยู่คนเดียวภาวนา จะใช้พุทโธก็ได้หรือลมก็ได้ บางทีพุทโธกับลมหายใจก็สามารถใช้ควบคู่กันได้ ถ้าถนัดอย่างนั้น บางคนถนัดหายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ เพราะเวลาดูลมหายใจอย่างเดียว บางทีจิตยังไปคิดเรื่องอื่นได้อีก ถ้าไม่ต้องการให้ไปคิด ก็ให้บริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการดูลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่อยากจะดูลม ก็บริกรรมแต่พุทโธๆอย่างเดียวก็น่าได้ วิธีไหนที่สะดวกสบายสงบ ก็ใช้วิธีนั้น อย่าไปฟังเรื่องของคนอื่นเขา แต่ละคนมีความถนัดไม่เหมือนกัน ถ้าเราถนัดบริกรรมพุทโธๆอย่างเดียว ไม่ดูลมด้วยก็ได้ ถ้าไม่ชอบบริกรรม ชอบดูลมอย่างเดียว ก็ดูลมอย่างเดียวไป วิธีไหนก็ได้ ที่ทำให้จิตสงบตัวลงได้ ตั้งมั่นได้ ไม่ไปคิดกังวลกับเรื่องต่างๆ สงบเย็น สบาย วิธีนั้นแหละเป็นวิธีที่ถูกกับเรา

ถาม คำว่าถูกจริตกับเรา ตัวเรานี่ต้องค้นหาใช้ไหมครับ ว่าอันไหนที่มันเหมาะกับเรา หรือลองไปหลายๆวิธี จนรู้ว่าวิธีนี้จะเหมาะสำหรับเรา

ตอบ ก็คงจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่โดยทั่วไปก็มีไม่กี่วิธี มีลม มีพุทธโธ มีการพิจารณาธรรมต่างๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆสักวันหนึ่งก็คงได้พบกับวิธีที่ถูกต้องกับเรา วิธีต่างๆที่พูดมานี้ก็เหมาะกับคนทั่วไปอยู่แล้ว จึงอย่าไปให้มันหลอกเราว่า ต้องการวิธีนั้นวิธีนี้เลย เพราะเรื่องอย่างอื่นเรายังรู้ได้เองว่าอะไรถูกต้องกับเราหรือไม่ เช่นอาหารการกินต่างๆ หรือเสื้อผ้าสีสันท่างๆ อยู่ที่เราเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติมากกว่า ที่ไม่ได้ผลกันส่วนใหญ่ ก็เพราะไม่เอาจริงเอาจังกัน