

กำลังใจ ๓๔

(จตุธรรมนำใจ ๑๐)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

| กัณฑ์ที่ | หน้า |
|-----------------------|------|
| ๓๖๙ เวทนา | 3 |
| ๓๗๐ พัฒนาจิต | 30 |
| ๓๗๑ ยินดีในธรรมะ | 52 |
| ๓๗๒ คู่มือปฏิบัติธรรม | 70 |

กัณฑ์ที่ ๓๖๙

เวทนา

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๐

หนังสือทางปฏิบัติจริงๆหาอ่านยาก หนังสือของนักปฏิบัติกับหนังสือของนักศึกษาไม่เหมือนกัน อ่านหนังสือของนักศึกษาแล้วปวดหัว เพราะเขียนให้จำ ไม่เขียนให้เข้าใจ ถ้าเขียนโดยนักปฏิบัติ เวลาอ่านจะเหมือนกับฟังธรรม อ่านไปแล้วจิตจะสงบไปด้วย ถ้าพิจารณาตามก็จะเกิดความเข้าใจ เกิดปัญญา ไม่ต้องจำ พอเข้าใจแล้ว ก็จะอยู่ในใจไปตลอด ตอนที่ไปอยู่กับหลวงตาใหม่ๆ ช่วงไหนไม่ได้นั่งภาวนาหรือเดินจงกรม ก็จะอ่านหนังสือของหลวงตา ไม่ต้องรอให้ท่านเรียกประชุมอบรมสั่งสอน อ่านทุกวันเลย ถือเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละชั่วโมง อ่านเกือบทุกเล่ม ตอนนั้นมีไม่กี่เล่ม มีปฏิปทา มีประวัติ พระอาจารย์มั่น มีหนังสือที่ท่านไปเทศน์ที่ลอนดอน มีแว่นดวงใจที่เป็นเล่มหนาที่สุด ตอนนั้นยังไม่มีธรรมชุดเตรียมพร้อม ท่านเพิ่งจะเทศน์ในปี ๒๕๑๘ เราเข้าไปอยู่ตอนเดือนเมษายน คุณแพพงาไปต่อนอกพรรษาแล้ว ช่วงปลายตุลาคมต้นพฤศจิกายน หลังจากที่ท่านเทศน์โปรดคุณแพพงาแล้ว ม.ร.ว. ส่งศรีกับน้องสาวต้องขอหลวงตาพิมพ์หลายครั้ง ท่านถึงจะอนุญาต ท่านบอกว่าชุดนี้มันเผ็ดร้อน สอนให้เตรียมตัวสู้กับทุกขเวทนาตอนใกล้ตาย สำหรับคนทั่วไปอาจจะรู้สึกว่าจะแรงเกินไป ท่านจึงไม่อยากให้เผยแพร่ไปสู่คนที่ไม่ได้ปฏิบัติ เกรงจะไม่ได้รับประโยชน์ เหมือนกับให้เด็กกินแกงเผ็ด กินแค่คำเดียวก็สำล้น้ำหน้า แต่ผู้ใหญ่ที่ชอบของเผ็ดๆร้อนๆอยู่แล้ว พอได้กินเพียงคำเดียวก็จะติดใจ เป็นประโยชน์มาก

เพราะท่านเน้นไปเรื่องธาตุขันธ์ เรื่องการต่อสู้กับทุกขเวทนา ด้วยอุบายแห่งสมาธิ ระลึกอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง จะเป็นพุทโธก็ได้ หรือพิจารณาด้วยปัญญา ให้เห็นว่า **เวทนามีทั้งแต่เวทนา** ไม่ได้ร้ายแรงอะไร จะสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเวทนาเหมือนกันหมด มีวิชชาที่มีความหลงไปแยกว่าดีหรือไม่ดี ถ้าไม่แยกก็เหมือนกันหมด สุข

เวทนานี้ก็เป็นเวทนา ทุกขเวทนานี้ก็เป็นเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนานี้ก็เป็นเวทนาเหมือนกัน
ปรากฏขึ้นมาในจิตแล้วก็ดับไป เกิดดับๆอยู่ในจิต ถ้าจิตไม่โง่เขลาเบาปัญญา ไม่มีอวิชชา
ความหลงไปแยกว่า เวทนาแบบนี้ดี เวทนาแบบนี้ไม่ดี ก็จะไม่มีปัญหาอะไร เหมือนกับ
น้ำที่โยมถวายมา มีน้ำเขียวน้ำขาวน้ำแดง ถ้าไปแยกว่าชอบ ไม่ชอบเข้า ก็จะมีปัญหา คน
ที่ชอบน้ำสีขาวพอเจอน้ำสีแดงก็ส่ายหน้า คนที่ชอบน้ำสีแดงพอเจอน้ำสีขาวก็ส่ายหน้า
คนที่ชอบกับคนที่ไม่ชอบก็มีใจเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกัน ต่างกันตรงที่ถูกเสียม
สอนมาให้ชอบไม่ชอบเท่านั้นเอง ใจของเราถูกอวิชชาถูกความหลงเสียมสอนมา ไม่ให้
ชอบทุกขเวทนา ให้ชอบแต่สุขเวทนา พอเจอสุขเวทนานี้ก็ยิ้ม อยากจะได้ จึงแย่งกัน แย่ง
สมบัติกัน แย่งสามีภรรยากัน เพราะเป็นสุขเวทนา พอต้องไปทำงานตรากตรำลำบากลำ
บนก็ส่ายหน้าหนีกันหมด เพราะถูกเสียมสอนมาแบบนี้ ก็เลยต้องมีปฏิกิริยาแบบนี้
แต่พวกเราไม่รู้ว่าถูกเสียมสอนมา คิดว่าเป็นธรรมชาติของเรา ที่พ่อแม่ไม่ต้องสอน เรื่อง
สุขเวทนาทุกขเวทนา นี้ พ่อแม่ไม่ต้องเสียเวลาสอน จิตมันรู้อยู่เอง พอเจอทุกขเวทนานี้ก็ส่าย
หน้าหนีเลย พอเจอสุขเวทนานี้ก็วิ่งเข้าหาเลย

น้ำที่ผลิตออกมาขายก็มีสีต่างๆ ถ้ายังไม่เคยดื่มมาก่อนก็จะลองชิมดู แล้วก็ตัดสินใจว่า
ชอบแบบไหน ก็จะเอาแต่แบบนั้น แบบที่ไม่ชอบก็จะไม่เอา จนติดเป็นนิสัย ก็เลยเป็น
ปัญหา ทำให้จิตอยู่หนึ่งเฉยไม่ได้ ต้องลี้ไปกลิ้งมา เวลาสัมผัสกับเวทนา ถ้าสุขเวทนานี้
วิ่งเข้าหา ถ้าทุกขเวทนานี้วิ่งหนี ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์เวทนานี้ไม่พอใจ อยากจะหาสุขเวทนา
ต้องหาไปเรื่อยๆ ได้มาแล้วก็ไม่อยู่กับเราไปตลอด เพราะเป็นของไม่เที่ยง สุขได้สักพัก
หนึ่งก็เปลี่ยนไป จากสุขเวทนานี้เปลี่ยนไปเป็นไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา หรือเป็นทุกขเวทนา ก็
มีอยู่ ๓ ชนิด หน้าที่ของเรา ถ้าอยากจะอยู่อย่างสบาย ไม่ต้องดิ้นรน ไม่ต้องวิ่งหนี ก็ต้อง
ฝึกให้รับกับเวทนาทั้ง ๓ ชนิดนี้ให้ได้ ถ้าชอบอะไรก็กัดเกลียดมัน ชอบอาหารแบบไหนก็
อย่าไปกินมัน กินอาหารที่ไม่ชอบ ชอบดูอะไรก็อย่าไปดูมัน ดูในสิ่งที่ไม่ชอบ เช่นดูอสุระ
ดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย เพราะเราชอบดูของสวยงามๆ ดูดารารายภาพยนตร์ ดูนายแบบ
นางแบบ ถ้าเราทุกคนชอบพิจารณาอสุระกัน ต่อไปอาจจะมึนงงอสุระออกมาขายก็
ได้ ตอนนั้นถ้าทำออกมาขายจะขายไม่ออก ไม่มีใครซื้อ ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ จนชำนาญแล้ว
พอไปเห็นสิ่งที่ไม่ชอบ จะรู้สึกเฉยๆ พอชินกับอะไรแล้วจะรู้สึกเฉยๆ เหมือนกับพวก

คล้ายแพทย์ที่ผ่าตัดอวัยวะต่างๆ ผ่าจนชิน จนรู้สึกเฉยๆ แต่พวกเรานี้ถ้าแหะอวัยวะออกมาให้ดูหน่อย ก็จะอาเจียนกัน จะเป็นลมกัน เพราะไม่ชิน ปฏิบัติการของจิตจะรุนแรงมากกับสิ่งที่ไม่ชอบ ทำให้สลบได้ สิ่งที่ชอบก็ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ เห็นแล้วอยากจะอยู่ใกล้ชิด นอนไม่หลับ หลับตาก็เห็นลืมหูก็เห็น เราจึงต้องฝึกจิตด้วยอุบายวิธีต่างๆ ให้จิตเข้าสู่**อุเบกขา** ให้วางเฉยทางอารมณ์ให้ได้

คำว่าอุเบกขานี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องทำอะไร คำว่าปล่อยวางบางคนคิดว่าไม่ต้องทำอะไร งานก็ไม่ต้องทำ ลูกก็ไม่ต้องเลี้ยง ปล่อยทุกอย่างไปตามยถากรรม นั่นไม่ใช่อุเบกขา อุเบกขามีการปล่อยวางทางอารมณ์ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ มีหน้าที่อะไรที่ต้องทำก็ทำไป มีหน้าที่เรียนหนังสือก็เรียนไป มีหน้าที่ทำงานก็ทำไป มีหน้าที่เลี้ยงลูกสอนลูกก็เลี้ยงไปสอนไป ทำไปตามหน้าที่ แต่อย่าไปมีอารมณ์กับสิ่งที่ทำ ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ได้ผลดีก็ไม่ต้องดีใจ ได้ผลไม่ดีก็ไม่ต้องเสียใจ ทำให้ดีที่สุดแล้วก็พอใจ อย่านใครถวายเป็นอะไรหลงตา ท่านก็บอกว่าพอใจ ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่บอกว่าน้อยไปหรือมากไป พอใจก็พอดี เป็นอุเบกขา ไม่มีปฏิกิริยาทางอารมณ์กับอะไรทั้งสิ้น จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็พอใจ จะหายก็พอใจ จะตายก็พอใจ จิตที่มีอุเบกขามีปัญญาจะเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างอื่นก็จะขาดทุน ถ้าดีใจก็ดีใจเพื่อจะเสียใจ เวลาได้อะไรมาจะได้ใจ พอสูญเสียไปก็จะเสียใจ ถ้าเฉยๆได้ก็จะไม่เจ็บใจ เสียอะไรก็เสียไปแต่อย่าเสียใจ อย่าเสีย ๒ ต่อ เสียต่อเดียวก็พอ เสียเงินไปแล้ว เสียคนรักไปแล้วก็อย่าเสียใจ ควรจะดีใจ ถ้าดีใจก็เป็นบุญ ถ้าเสียใจก็เป็นบาป ถ้าเสียใจก็เป็นอวิชชาเป็นความโง่ ถ้าดีใจก็เป็นปัญญา เป็นความฉลาด เป็นความสุข

ท่านถึงสอนให้เราทำทาน เป็นการฝึกให้เสีย เวลาเสียอะไรด้วยความพอใจ ด้วยความเต็มใจ จะมีความสุขใจ อย่างวันนี้เราเสียเวลาเสียเงินเสียทอง แต่ไม่เสียใจ กลับดีใจ กลับมีความสุขใจ จึงควรหัดเสียไปเรื่อยๆ สิ่งที่ยังเสียไม่ได้ก็ต้องจินตนาการไว้เพื่อวันข้างหน้า ว่าสักวันหนึ่งต้องเสียหมดทุกอย่าง เสียทั้งสามเสียทั้งภรรยาเสียทั้งลูก เสียทั้งสมบัติข้าวของเงินทอง เสียทั้งพ่อเสียทั้งแม่ เสียหมด ไม่มีอะไรจะอยู่ไปได้ตลอด เพียงแต่ว่าจะเสียก่อนเสียหลัง ใครจะเสียก่อน ใครจะไปก่อนไปหลังเท่านั้นเอง

เป้าหมายที่แท้จริงของการให้ทานคือ การปล่อยวางข้าของต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหยาบ เป็นส่วนที่ใกล้ตัว น่าจะเสียสละได้ง่าย ไม่เช่นนั้นจะเสียสละสิ่งที่ใกล้ตัวไม่ได้ คือกายและเวทนา ถ้าได้ฝึกเสียทางภายนอกได้แล้ว ต่อไปก็จะเสียทางภายในได้ ต่อไปจะไม่เสียความสุขเวทนา จะอยู่แบบทุกข์ๆยากๆลำบากลำบากได้ จนติดเป็นนิสัย ก็กลับจะชอบเสียอีก อย่างพระมหากัสสปะนี้ ท่านชอบใช้ผ้าเก่า ผ้าจีวรของท่านปะแล้วปะอีก จนพระพุทธเจ้าต้องตรัสถามว่า ทำไมไม่ใช้ผ้าดีๆที่ศรัทธาถวายให้ใช้ ทำไมไม่โปรดญาติโยมบ้าง ท่านก็ทูลตอบว่าเป็นความถนัดของท่าน เคยฝึกมาอย่างนั้น เคยอยู่แบบประหยัด มัธยัสถ์ พอใจกับของเก่าๆ เพราะของเก่าหาง่ายกว่าของใหม่ ของใหม่หายาก ของเก่ามีแต่คนทิ้ง เก็บมาใช้ได้สบาย ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย แล้วทำเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับพระรุ่นหลัง พระพุทธเจ้าจึงไม่สามารถบังคับให้ท่านใช้ผ้าใหม่ได้ เพราะเหตุผลของท่านถูกต้องตามความจริง

เราจึงควรฝึกเสียสละ อาศัยสิ่งภายนอกให้น้อยที่สุด เอาตามมีตามเกิด จะสุขบ้างทุกข์บ้างก็ไม่ใช่ไร พอใจรับเข้ากับอะไรได้แล้ว ก็เป็นความสุขเหมือนกัน คนที่เคยอยู่แบบทุกข์ๆยากๆ แล้วให้ไปอยู่อย่างสุขสบายกลับไม่สุข กลัวจะติดกับความสุขสบาย แล้วจะลำบากทีหลัง ถ้าต่อไปเกิดหมดเนื้อหมดตัว ต้องอยู่แบบทุกข์ๆยากๆอีก ก็จะอยู่ไม่ได้ ถ้าเคยอยู่แบบทุกข์ๆยากมาแล้ว จะไม่ลืมคุณค่าของการอยู่แบบนั้น ถึงแม้จะรำรวยอย่างไร ก็จะไม่หลงระเหิงกับความรำรวย ต่างกับคนที่เกิดมากับความรำรวย จะไม่รู้คุณค่าประโยชน์ของการอยู่แบบทุกข์ๆยากลำบาก จะติดกับการอยู่แบบสุขสบาย ถ้าไม่มีปัญญาที่จะอยู่แบบนั้นได้ พอตกทุกข์ได้ยากหน่อยก็จะฆ่าตัวตาย ทนอยู่กับความทุกข์ๆยากลำบากไม่ได้ แต่คนที่เคยผ่านความทุกข์ๆยากลำบากมาแล้ว ถ้ารวยแล้วกลับมาจนใหม่ก็ไม่เดือดร้อน เพราะเคยผ่านมาแล้ว ทั้งความสุขทั้งความทุกข์ เวทนามีแบบเดียวกัน ส่วนใหญ่เราไม่ชินกับทุกข์เวทนามัน พอเจอทุกข์เวทนา ใจก็ดีขึ้น กระสับกระส่ายวุ่นวายไปหมด ไม่เป็นอนุเบกขา

ถาม ถ้าอย่างนั้นความเคยชินนี้ เป็นความรู้สึกเฉยๆ จะจัดอยู่ในหมวดของอุเบกขา ซึ่งไม่น่าจะใช้ สมมติเราเคยอยู่ยังไง มันจะเกิดความเคยชินขึ้น อารมณ์ตรงนั้น จัดอยู่ในอุเบกขาไหมคะ

ตอบ ก็เป็นอุเบกขาในระดับหนึ่ง อุเบกขากับอารมณ์นั้น ถ้าไปเจออารมณ์ตรงกันข้าม จะเป็นอุเบกขาได้หรือเปล่า ถ้าได้ก็แสดงว่าเป็นอุเบกขา อย่างคนที่ผ่านความทุกข์มาแล้ว พอเจอความสุขก็อุเบกขาได้ เพราะอุเบกขากับความสุขมันง่าย เคยผ่านมาแล้ว ถ้าไม่เคยผ่านอุเบกขากับความทุกข์มา พอเจอความสุขมันจะไม่อุเบกขา เราจึงต้องหัดอดข้าวกัน เวลากินอื่ๆก็อุเบกขากันทุกคน ลองอดข้าวดูว่าจะอุเบกขาเหมือนตอนกินข้าวอื่ๆหรือเปล่า มีวิธีทำให้เป็นอุเบกขาได้ ขณะที่อดอาหารก็พยายามทำจิตให้สงบ เพราะการทำจิตให้สงบ เป็นการทำให้เป็นอุเบกขานั้นเอง แทนที่จะอาศัยสิ่งภายนอกทำให้เป็นอุเบกขา เช่นการรับประทาน อาหาร ก็เอาการภาวนาหรือการมีสติควบคุมจิต ไม่ให้ไปคิดปรุงถึงเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร พอไม่ได้คิดปรุงแล้วจิตสงบตัวลงเมื่อไหร่ ก็เกิดความอื่ขึ้นมา ความอื่ใจเป็นได้ ๒ แบบคือ ๑. อื่ใจเพราะอื่กาย เช่นรับประทานอาหารอื่ ใจก็อื่ตามไปด้วย แต่ไม่ได้เป็นความอื่ที่แท้จริง ถ้าเกิดใครพูดอะไรไม่ดี ก็เกิดความโกรธขึ้นมาได้ ถ้าไปคิดถึงอาหารที่ชอบ ก็ยังอยากจะรับประทานอีก ๒. อื่ใจที่เกิดจากการทำจิตให้สงบ ด้วยการบริกรรมพุทโธ ด้วยการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ากิเลสยอมแพ้ จิตก็จะสงบตัวลง พอจิตสงบตัวลงแล้วมันก็ไม่หิว ถึงแม้จะอดอาหารมาหลายวัน จะมีความอื่ใจ ความหิวทางร่างกายก็ไม่รุนแรง พอที่จะไปกระทบกับความอื่ของใจได้

พวกเราจึงต้องฝึกอดอาหารกัน อดข้าวเย็นกัน เพื่อให้เจอกับทุกขเวทนานั้นเอง ถ้าฝึกโดยไม่ภาวนาไปด้วยก็จะยาก ถ้าภาวนาไปด้วย พอจิตสงบลง ความหิวส่วนใหญ่คือความหิวของใจจะสงบตัวลง ปรากฏเป็นความอื่ใจขึ้นมา ความหิวของร่างกายที่เป็นส่วนย่อย ก็ไม่มีอำนาจที่จะไปลบล้างความอื่ใจได้ แต่ส่วนใหญ่พวกเราจะหาความอื่ใจจากภายนอกกัน เวลาอยากจะดูหนังก็ไปดูหนังกัน ก็อื่มเดียวเดียว เดียวก็หิวขึ้นมา

อีก ก็ต้องไปหาอะไรมาเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ กลายเป็นความกดดันไป เพราะสิ่งต่างๆ ภายนอก ไม่ได้เป็นของฟรีเหมือนน้ำฝน สมัยก่อนดื่มน้ำฝนได้ เพราะน้ำสะอาด แต่เดี๋ยวนี้ไม่สะอาดแล้ว รองน้ำฝนมาดื่มไม่ได้ ต้องซื้อน้ำกัน ถ้าอาศัยสิ่งภายนอกมาให้ความสุข ก็จะต้องดิ้นรนแสวงหาอยู่ตลอดเวลา ถ้าหาความสุขภายในใจได้ ก็ไม่ต้องดิ้นรน อยู่อย่างสบาย ไม่ต้องไปทำงานทำการมาก เพราะไม่ต้องมีรายได้มาก ถ้าออกบวชได้ ก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องปัจจัย ๔ ไม่ต้องไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ต้องไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี้ ไปดูหนังฟังเพลง ไปรับประทานอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เพราะรับประทานอาหารได้ทุกชนิด เพราะมี ๔ รสเหมือนกันหมด มีเปรี้ยวหวานมันเค็ม อาหารจานละห้าพันหรือห้าสิบบาท ก็มีรสเหมือนกัน กินเข้าไปแล้วอึดเหมือนกัน ถ้าใจอึดอยู่แล้ว จะอดบั้งกินบั้ง ก็จะไม่เดือดร้อน เราจึงต้องฝึกวิงเข้าหาทุกขเวทนากัน อย่าวิงหนีทุกขเวทนา พยายามวิงหนีสุขเวทนา

หัดปรับตัวให้อยู่กับความทุกข์ อยู่กับทุกขเวทนาให้ได้ ต่อไปจะสบาย ทุกข์ขนาดไหนก็ จะไม่เดือดร้อน ที่ไหนนานๆ ให้มันเจ็บให้มันปวด แล้วให้มันหายไปเอง ก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องไปหนีมันให้มันหนีเรา สู้มัน ดูว่าใครจะเก่งกว่ากัน ถ้าเราเก่งกว่ามัน เดี่ยวมันก็ ยอมแพ้ มันก็หายไปเอง ถ้านั่งสู้เฉยๆจะสู้ไม่ได้ เพราะใจจะคิดอยากให้มันหาย ทำให้ เกิดความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าทุกข์ที่เกิดจากทางร่างกาย ถ้าเกิดความอยาก ให้มันหายเจ็บ มันก็จะทุรนทุรายดิ้นรนกระสับกระส่าย ตอนนั้นนั่งไม่ได้แล้ว ถ้าไม่ ปลดปล่อยให้จิตไปคิดอยากให้มันหาย โดยให้อยู่กับพุทโธ ให้แนบสนิทไปกับพุทโธ มันก็จะ ไม่มีโอกาสไปคิดถึงทุกขเวทนาทางร่างกายได้ ก็เลยไม่เจ็บปวดเท่าไร เจ็บบ้างนิดๆ หน่อยๆ อย่างว่าแต่เจ็บเลย เวลาไม่เจ็บเช่นเวลาคัน ยังทนไม่ได้เลย เวลาคันนี้มันไม่เจ็บ ไข้ไหม แต่ทำไมทนไม่ได้ เพราะใจไม่ชอบความคันอยากจะให้มันหาย ถ้าไม่ไปสนใจกับ มันได้ มันก็จะไม่เป็นปัญหาเลย คันก็ปล่อยให้มันคันไป เราก็อยู่ของเราไป ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ ต้องหาอะไรเกาะ เช่นเอาพุทโธมาเกาะ อย่าให้จิตอยู่เฉยๆ พออยู่เฉยๆมันจะแวบไปหา ความคันทันที แล้วก็อยากจะเกา อยากให้มันหาย ก็ยิ่งเกิดความกระสับกระส่ายขึ้นมา ในใจ

อุปมาของสมาธิก็คือการมีอะไรให้ใจทำ พุทโธก็ได้ อากา ๓๒ ของร่างกายก็ได้ ท่องไปเลย ผมชนเล็บพันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ ให้อยู่กับอาการทั้ง ๓๒ นี้ ไม่ต้องไปอยู่กับเวทนาทางกาย ถ้าจะใช้อุปมาของปัญญาที่พิจารณาแยกไปเลยว่า ร่างกายก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เวทนามีเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ใจก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนกับฟ้ากับฝน ฝนก็เป็นเวทนา ท้องฟ้าก็เป็นใจ ฝนจะตกมากน้อยเท่าไรก็ได้ ทำอะไรกับท้องฟ้า ท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้าอยู่อย่างนั้น ฝนไม่ตกท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้าอยู่ เวลาฝนตกท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้าอยู่ ใจก็เหมือนกัน เวลามีสมาธิใจก็ยังเป็นใจอยู่ เป็นผู้รู้อยู่อย่างนั้น เวลามีสมาธิปรากฏขึ้นมา ใจก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง ถ้าไม่รับรู้เฉยๆ นั่นแหละคือปัญหา เพราะมีกิเลสมีวิชาคอยหลอกใจว่าแบบนี้ไม่ดี ต้องหนีต้องจัดการกับมัน ให้มันหายไป พอทำไม่ได้ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา กระสับกระส่าย ถ้าทำได้ก็สบายใจ เช่นเวลาร้อนมากๆ พอเปิดแอร์บ๊ีบ ความกระสับกระส่ายก็หายไปหมด ถ้าไม่มีไฟก็โทรไปถามเรื่อยๆว่าเมื่อไหร่จะมาสักที ไปแก้มืดที่ ถ้าแก้มืดที่ใจ ไม่มากก็ไม่มา ไม่มีก็ไม่มี ร้อนก็ร้อนไป ใจก็ยังเป็นใจอยู่อย่างนั้น ความร้อนทำลายใจไม่ได้ ถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะปล่อยให้มันร้อนไป ใจก็เฉยๆ รับรู้ไป ปัญหาก็จบ

ปัญหาคือใจไม่ยอมรับรู้เฉยๆ จะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สัมผัส อันไหนดีก็พยายามดึงไว้ ทั้งๆที่ดึงไว้ไม่ได้ เดี่ยวก็จากไป พอไปก็เสียดาย เสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ พอสิ่งที่ไม่ดีมาก็พยายามบดมัน ผลักมัน ไล่มันไป มันก็ไม่ยอมไป ก็วุ่นวายใจ กระสับกระส่าย จนกว่ามันจะหายไป ถ้าทำใจให้เฉยๆได้ ก็จะไม่เดือดร้อน เช่นนั่งสมาธิแล้วเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ทำอะไรมันไม่ได้ ยอมรับความจริงนี้ จะอยู่กับมันไป ไม่อยู่ไปตลอด เดี่ยวก็ต้องดับไป ถ้าฝึกวางเฉยไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หายไปเอง ลองนั่งดูสิ เวลามันชานี้ ซาไปสักพักหนึ่งเดี๋ยวก็หายไปเอง แต่ใจต้องวางเฉยจริงๆ ไม่มีอารมณ์อยากให้หาย ถ้ามีก็จะทุกข์ขึ้นมาในใจ ทำให้รู้สึกว่าจะเจ็บมากขึ้น แต่ไม่ได้เจ็บเพิ่มที่ร่างกาย แต่ไปเพิ่มที่ใจ ถ้าระดับดับความทุกข์ภายในใจได้ ความเจ็บทางร่างกายจะไม่กระทบกระเทือนใจเลย ใจสามารถตั้งอยู่เป็นอนุเบกขาได้ จะอยู่กับมันไป จะดับก็ดับไป แต่ใจได้ปล่อยวางแล้ว

เวลาพิจารณาจะมีผลอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. เวทนายังอยู่ แต่ใจเฉย ใจรับรู้เวทนา ต่างฝ่ายต่างอยู่ ร่างกายยังเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ แต่ใจไม่กระวนกระวายกระสับกระส่าย ใจสงบนิ่งเย็นสบาย ๒. ทั้งเวทนาทั้งกายหายไปหมด เหลือแต่ใจอยู่อย่างเดียว ลักแต่ว่ารู้ สงบเย็นสบาย เป็นผลที่เกิดจากการพิจารณาด้วยปัญญา แยกแยะกายเวทนาใจออกจากกัน ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของเขาไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไป เวทนามีหน้าที่แสดงก็แสดงไป กายมีหน้าที่นั่งก็นั่งไป ก็เท่านั้นเอง ถ้าต่างฝ่ายต่างจริงแล้ว ก็จะไม่ก้าวก่ายกัน ก็จะไม่มีปัญหาอะไร นี่คือการใช้ปัญญาด้วยความโง่ดับอวิชชา ที่ทำให้เกิดความอยาก เกิดความทุกข์ ความกระสับกระส่าย ถ้าใจไม่ทุกข์ไม่กระสับกระส่ายแล้ว เวทนาจะแรงขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เวทนาทางกายจะมีมากเพียงไร ก็จะไม่เป็นปัญหา ในเบื้องต้นต้องฝึกขั้นพื้นฐานก่อน แก่นสิ่งที่เราทำได้ ไม่ชอบเหลือสิ่งนี้ก็ใส่สิ่งนี้ดูบ้าง บุคลิกไม่ดีไม่เป็นไร เอาบุคลิกไม่ดีบ้าง อย่าไปเอาแต่บุคลิกดีอย่างเดียว คนไม่สรรเสริญก็ไม่เป็นไร ให้เขาว่าให้เขาตำหนิบ้าง ว่าไม่สวยเลย คือพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ สิ่งไหนที่ชอบก็อย่าไปหามา หาสิ่งที่ไม่ชอบบ้าง

ถ้าฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปใจจะเข้าสู่ตรงกลาง ตอนนี้อย่างกว้างไปมา กว้างไปมาระหว่างความชอบกับความชัง ยินดียินร้าย ถ้าเราฝึกให้ชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ ต่อไปก็จะเฉยๆกับสิ่งที่ไม่ชอบ แล้วก็ฝึกไม่ชอบกับสิ่งที่ชอบ ต่อไปก็จะเฉยๆ เห็นสิ่งที่ชอบก็ไม่เกิดความโลภ ตอนเป็นพระบวชใหม่ๆ เห็นอาหารที่ชอบอยู่ข้างหน้าใจก็อยากได้ พอมาถึงตนก็เหลือแต่จาน ใจก็เป๋วไป ถ้าชอบในสิ่งที่คนอื่นไม่ชอบ ก็จะสมหวังแน่ๆ ชอบข้าวเปล่าดีที่สุด เพราะมีเหลือเยอะอยู่แล้ว กินข้าวเปล่าคลุกน้ำปลาก็พิเศษกว่าอดอาหารแล้ว หัดอดอาหารบ้าง อย่าไปกินทุกมื้อ ไม่ตายหรอก ดีเสียอีก หุ่นจะได้ดีขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บส่วนหนึ่งก็เกิดจากการรับประทานมากจนเกินไป แต่ยังไม่หักห้ามจิตใจไม่ได้ ไม่มีกำลังใจ ถ้าได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนาแล้ว จะควบคุมน้ำหนักได้ ต้องการให้อยู่ระดับไหนก็คุมได้ ไม่ยากเย็นอะไรเลย อยากจะเลิกอะไรก็เลิกได้ เลิกบุหรี่ยาก็เลิกได้ เลิกสุราก็เลิกได้ เลิกเที่ยวก็เลิกได้ เลิกได้หมด เพราะมีสิ่งที่ดีกว่าอยู่ในตัวแล้ว คืออุเบกขานี้แหละ

เพราะในอุเบกขามีความอึดมีความพออยู่ด้วย ไม่ใช่อุเบกขาทางเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่รู้สึกว่ายังขาดอะไรอยู่ ยังอยากได้อยู่ เช่นไม่เจ็บไข้ได้ป่วย หรืออยู่บ้านเฉยๆ ร่างกายก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร แต่ไม่สุข อยากจะออกไปหาความสุข อย่างนี้เรียกว่าอุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ อุเบกขาต้องเป็นความสงบของจิต ปราศจากอารมณ์อยากต่างๆ มีความอึดความพอ ความอยากกับความอึดเป็นของตรงกันข้ามกัน เหมือนเหรียญ ๒ ด้าน ถ้าด้านหนึ่งหงายขึ้นอีกด้านหนึ่งก็ต้องคว่ำลง ถ้าหัวหงายขึ้นก้อยก็ต้องคว่ำลง เหมือนความมืดกับความสว่าง ถ้ามีความสว่างก็ไม่มีความมืด ถ้ามีความมืดก็ไม่มี ความสว่าง ถ้ามีความหิวก็ไม่มีความอึด ถ้ามีความอึดก็ไม่มีความหิว ความอึดที่แท้จริงต้องเกิดจากความสงบของจิต ไม่ได้มาจากการรับประทานอาหาร เพราะไม่อึดนาน อึดเดียวเดียว จึงควรหันเข้าหาความอึดทางใจกัน ด้วยการทำบุญให้ทาน มีเงินเหลือแทนที่จะปล่อยให้กิเลสมาหลอก ให้ไปหาอาหารมากิน ไปซื้อของฟุ่มเฟือยมาใช้ ก็เอามาทำบุญซะ พอทำบุญจนเงินหมดแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวที่ไหนได้ เก็บไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ดูแลรักษาอัตภาพร่างกายด้วยปัจจัย ๔ ก็พอ อย่ามัวบ่ไว้สำหรับการท่องเที่ยว สำหรับหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

ให้หาความสุขจากการปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไรให้มีความสุข แม้ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไรก็เจ็บแค่เพียงร่างกาย จะไม่เข้าถึงใจ ใจจะสงบนิ่งสบายเหมือนเดิม เหมือนกับไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยเลย อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ ทำได้ทุกคน แต่ต้องกล้าหาญ กล้าเสียสละ กล้าตัด ถ้ายังเสียตายอยู่ ก็ยังต้องอยู่กับความทุกข์ไปเรื่อยๆ ต้องทนสู้ต่อไป พยายามตะเกียกตะกายตามปฏิบัติของครูบาอาจารย์ ของพระพุทธเจ้าจะไม่ผิดหวัง ให้ทุกข์ตอนต้นแล้วสุขตอนปลาย ดีกว่าสุขตอนต้นแล้วทุกข์ตอนปลาย ถ้าสุขมาก่อน พอทุกข์ตามมา สุขก็หายไปหมด ถ้าทุกข์มาก่อนพอสุขตามมา ทุกข์ก็หายไปหมด เช่นทุกข์ตอนนี้ ลำบากลำบากนตะเกียกตะกาย ต่อสู้กับกิเลส จะทำบุญดีหรือว่าไปเที่ยวดี ก็เป็นความทุกข์ พอตัดสินใจว่าจะทำบุญ ก็จะสบายใจ ถ้าชำระกิเลสได้หมด ใจจะสบายไปตลอด สงบไปตลอด เย็นไปตลอด ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องเจริญวิปัสสนา เมื่อใจถึงจุดอึดพอ ได้ทำงานเสร็จแล้ว งานทางศาสนามีที่สิ้นสุด งานทางโลกไม่มีที่สิ้นสุด เพราะกิเลสตัณหาจะหางานใหม่มาให้ทำอยู่เรื่อย

ถาม ถ้าร่างกายเรามีการเจ็บป่วย เราก็จะพิจารณาว่าจะรักษาดีหรือไม่รักษาดี ถ้าอยากจะรักษาก็มีความรู้สึกคาดหวังอยากให้มันหาย ไม่รักษาก็เกรงว่าจะไม่หาย เป็นสมุทัยทั้ง ๒ อันเลยใช่ไหม

ตอบ ไม่ควรไปคาดหวัง รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ไม่ต้องรักษา รักษาแล้วไม่หายก็ต้องยอมรับความจริง แต่ก็ควรรักษา เพราะร่างกายเป็นพาหนะ เป็นเครื่องมือสำคัญ ในการปลดปล่อยความทุกข์ของจิตใจ ถ้ายังไม่ถึงที่สิ้นสุดแห่งความทุกข์แล้ว เรายังต้องอาศัยร่างกายในการปฏิบัติธรรม ต้องมีร่างกายไว้เดินจงกรมนั่งสมาธิ ว่างปฏิบัติ ถ้าไม่มีร่างกาย ก็จะปฏิบัติไม่ได้ จิตจะไม่ก้าวหน้า ไม่พัฒนา นอกจากอยู่ในขั้นที่ภาวนาได้โดยไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็อีกเรื่องหนึ่ง เช่น พระราชาบิดาของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประจวบแล้วพระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนจะทรงสวรรคต แสดงว่าตอนนั้นไม่ต้องใช้ร่างกายในการบำเพ็ญ บำเพ็ญทางจิตใจล้วนๆ พิจารณาด้วยปัญญา เพื่อปล่อยวางทุกขเวทนาที่กำลังโหมใส่ร่างกาย แยกใจให้ออกจากเวทนา ให้ออกจากกาย ปล่อยให้กายเป็นไปตามเรื่องของเขา ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา ใจก็สงบนิ่งเย็นสบาย ถ้าอย่างนั้นจะรักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ ถ้ายังมีอายุน้อย รักษาได้ ก็จะได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ถ้างานของตนได้สำเร็จลุล่วงแล้ว ก็ช่วยเหลือผู้อื่นต่อ ด้วยการอบรมสั่งสอนธรรมะ เช่นครูบาอาจารย์ของเรา ท่านไม่ต้องอาศัยร่างกายของท่านแล้ว แต่ท่านก็ไม่ได้เียนทิ้งไป ท่านยังฉันอาหารยังรับประทานยา เพียงแต่ว่าท่านมีขอบเขตของการรักษา ท่านจะรักษาตามธรรมชาติ ไม่เหมือนพวกเราที่รักษาแบบผิดธรรมชาติ ด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ ท่านจะไม่นิยมทำ ท่านรักษาแบบฉันยาไป ถ้าหายก็หาย ถ้าไม่หายก็จบ

ถาม วิธีคิดของคนที่บรรลุธรรมแล้วจะต่างกับคนธรรมดา

ตอบ แน่นนอน เพราะกิเลสกับธรรมเป็นคนละเรื่องอยู่แล้ว คนที่บรรลุธรรมไม่มีความยึดติด อยู่ที่เหตุผลว่าอยู่แล้วทำประโยชน์ได้หรือไม่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถ้าจะอยู่ต่อไปอีกก็อยู่ได้ แต่อยู่แบบไหน อยู่แบบไม่ได้ทำประโยชน์ ก็ไม่อยู่

ถาม ถ้าบรรลุธรรมแล้ว เรื่องฆ่าท่านคงไม่เอาแล้ว มันเกินเลย แต่ปุณฺณคนธรรมดา ถ้าทำได้ก็คงต้องทำ

ตอบ ใช่ มันเกินเลย ฆ่าเปลี่ยนไตเปลี่ยนหัวใจ เป็นภวตัณหา ความอยากจะอยู่ต่อ เป็นวิภวตัณหา ความไม่อยากตาย สำหรับคนที่ไม่ม่กิเลสแล้ว ทุกอย่างจะเป็นเหตุเป็นผลหมดเลย แต่คนที่มีกิเลสความอยากจะมาก่อนเหตุผล

ถาม คือพยายามจะใช้เหตุผลเช่นเดียวกับท่าน แต่เนื่องจากเราไปไม่ถึงการใช้ก็ไม่ได้ผล

ตอบ แก่กิเลสตรงนั้นไม่ได้หรอก ถึงตรงนั้นแล้วกิเลสมันจะออกฤทธิ์ออกแรงเต็มที่ จะรักษาสิ่งที่มีมันรักมันหวงแหน ให้อยู่ไปนานๆ

ถาม เรารู้ว่าเป็นอวิชชานะครับ แต่ฝืนมันไม่ได้

ตอบ เราต้องทำในขณะที่ยังมีสุขภาพดี ยังสมบูรณ์แข็งแรง มาฝึกปล่อยมัน เช่นเอามันไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆกลัวๆ ที่เสี่ยงภัย มีโอกาสที่จะตายได้ ดูว่าจะปล่อยได้หรือเปล่า ถ้าปล่อยได้แล้ว ต่อไปเจ็บไข้ได้ป่วยก็ปล่อยได้ จะตายก็ปล่อยได้ แต่ถ้ายังไม่ปล่อยไม่ได้ก็ยังปล่อยไม่ได้ ยิ่งเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเวลาใกล้จะตาย มันยิ่งกดดันใหญ่เลย เราจะไม่รู้ที่เรารักตัวกลัวตายขนาดไหน ถ้าไม่ได้อยู่ใกล้ตาย ตอนนั้นเราอาจจะรู้สึกที่เราไม่ได้ยึดติดกับร่างกาย เพราะยังไม่มีเหตุที่จะให้ยึดติด พอมีใครมาเอาปืนมาจ่อที่หัวเท่านั้นแหละ อากาจะเปลี่ยนไปทันที ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็ต้องเฉยๆเหมือนตอนนั้น ถ้าสั่นจนพูดอะไรไม่ได้นี่ แสดงว่ายังยึดติดอยู่ เราต้องซ้อมไว้ก่อนที่จะถึงขั้นนั้น ไม่เช่นนั้นแล้วพอถึงขั้นนั้นจะไม่มีกำลังต่อสู้ ต้องฝึกซ้อมไว้ก่อนให้มีกำลัง แล้วค่อยไปเจอกันในที่ๆมันจะออกมาเต็มที่ ตอนนั้นเราจะมีเครื่องมือรับกับมันได้

ถาม เหมือนที่ท่านอาจารย์พูดว่าให้ฝึกซ้อมไว้ยามสงครามจะได้ใช้

ตอบ ใช่ สอนให้พิจารณาความตายอยู่เสมอ เตือนตนอยู่เสมอว่าต้องตาย เพียงแต่จะเตือนแบบไหน ถ้าเตือนแบบทฤษฎี มันยังรู้สึกไกลตัว ถ้าให้เป็นจริงขึ้นมาก็ต้องนึกอยู่เรื่อยๆว่า เราต้องตายแน่ๆ ไปงานศพของเพื่อนเรา ก็ต้องคิดว่าเดี่ยวเราก็ต้องไปเหมือนกัน คิดไปจนกว่าจะเห็นว่าการปล่อยดีกว่าการยึดติด เพราะเวลายึดติดจะทุกข์ทรมานใจมาก ถ้าปล่อยแล้วกลับเย็นสบาย ถ้าเข้าใจตรงนี้แล้ว ก็อยากจะไปทดสอบดู เพราะเวลาไปเจออะไรกลัวๆหลายๆนี้ ใจจะสั่นวุ่นวายไปหมด พอปลงได้ว่าตายเป็นตาย ใจจะเย็นลงทันทีเลย แต่ร่างกายไม่ได้เปลี่ยนแปลงที่ใจ เปลี่ยนจากใจที่วุ่นวุ่นหมุนหัวหวาดกลัว มาเป็นใจที่วางเฉยเย็นสบาย

ถาม ถ้าคนป่วยไม่อยากจะรักษาต่อ เพราะจะสิ้นเปลืองเงินทอง ทำให้ลูกหลานลำบาก อย่างนี้เป็นการทำลายตัวเองไหมคะ

ตอบ เป็นกิเลสถ้าเสียตายเงินทอง

ถาม แล้วลูกหลานที่เห็นว่าสมควร

ตอบ กิเลสเหมือนกัน เพราะเสียตายเงินเหมือนกัน

ถาม ก็ต้องปล่อยให้รักษาต่อ

ตอบ ควรพูดกันก่อนจะดีกว่า จะเอาอย่างไรเวลาไม่สบาย จะให้รักษาถึงขั้นไหน จะให้จ่ายเท่าไร พูดกันให้รู้เรื่องไปเลย แต่ก็ไม่กล้าพูดกัน พอพูดก็หาว่าสาปแช่งกัน พอถึงเวลาก็มีปัญหา อย่างครูบาอาจารย์ ท่านบอกไว้เลยว่า เป็นอะไรไม่ต้องเอาเข้าโรงพยาบาล ท่านสั่งไว้ล่วงหน้าก่อน อยู่ที่คนเจ็บคนที่จะตายว่าต้องการอย่างไร ถ้าต้องการรักษามีปัญญารักษาก็รักษาไป ถ้าไม่ต้องการรักษาที่ไม่ต้องรักษา ควรจะคุยกันก่อน จะให้ส่งโรงพยาบาลไหม จะให้ผ่าไหม จะรักษาถึงขั้นไหน พูดกันเลย อย่าไปคิดเรื่องเงินเรื่องทอง ส่วนใหญ่พอพูดถึงเรื่องเงินเรื่องทอง ก็เป็นกิเลสไป ถึงเวลาจริงๆเงินทองไม่น่าจะเป็นเหตุ ท่านสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ครูบาอาจารย์ท่านสละชีวิตเพื่อรักษา

ความสงบของจิตใจ ไม่ต้องรบกวน ข้างโรงพยาบาลเหมือนเข้าโรงฆ่าสัตว์ ทั้งผ่า ทั้งตัด ทั้งทิ่มทั้งแทง รุนไปหมด ล้วนสงบอยู่ในกฎีกว่า ให้หมดลมหายใจไป กินไม่ได้ก็ไม่ต้องกิน

ถาม พุดถึงเรื่องนี้ที่ไร สุดท้ายเราจะเอาตัวรอดได้หรือเปล่า

ตอบ ถ้าปฏิบัติจะรู้ ถ้ายังไม่รอดก็รู้ ถ้ารอดก็รู้ พุดอย่างนี้แสดงว่าไม่รอด มีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหนจะรู้อเอง สันทิฎฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง จึงต้องปฏิบัติ ศึกษาแล้วก็เอาไปปฏิบัติ ศึกษาแล้วไม่ไปปฏิบัติก็เหมือนกับดูแผนที่แล้ว ไม่ได้ออกเดินทาง ดูอาหารแล้วไม่ได้ตักเข้าปาก อาหารจะวิเศษขนาดไหนก็ยังไม่เป็นอาหารนอกห้องอยู่ ไม่เหมือนอาหารในห้อง ธรรมก็เหมือนกัน ธรรมอยู่นอกใจกับธรรมอยู่ในใจไม่เหมือนกัน ธรรมอยู่ในใจแล้วมีแต่ความอึดอึด มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย ธรรมอยู่นอกใจ ใจก็ยังรบกวน ยังหิว ยังอยากอยู่ พังเทศน์ฟังธรรมกันมาไม่รู้ก็ گذณ์แล้ว ถ้ากินอาหารก็น่าจะอึดไปนานแล้ว ต้องปฏิบัติให้มาก ตั้งแต่ตื่นถึงหลับเลย ก็ลองวัดดูก็แล้วกันว่า วันหนึ่งตั้งแต่ตื่นมาจนหลับไปได้ปฏิบัติกันสักเท่าไร ผลก็จะบอกในตัว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าปฏิบัติมากแล้วจะได้ผลมาก ถ้าปฏิบัติมากแต่ปฏิบัติไม่ถูก ก็จะไม่ไ้ผลเหมือนกัน

หลักใหญ่อยู่ที่สติ นี่สำคัญที่สุด การปฏิบัติจิตต้องอยู่ในปัจจุบันเสมอ ไม่ว่าจะ เป็นสมณะหรือเป็นวิปัสสนา ไม่อยู่ในอดีต ไม่อยู่ในอนาคต ถ้าพิจารณาทาง วิปัสสนา ก็จะต้องคิดถึงอดีต คิดถึงปัจจุบัน คิดถึงอนาคต แต่ก็คิดอยู่ใน ปัจจุบัน มีสติรู้อยู่ที่กำลังพิจารณาเรื่องอดีตเรื่องอนาคตเรื่องปัจจุบัน เพื่อให้ เห็นชัด เช่นร่างกายนี้ไม่ได้เป็นอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ในอดีตเป็นเพียงหยดน้ำ เล็กๆ ๒ หยด ที่มารวมกัน อนาคตก็จะกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไป ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่อย่างนั้นเวลาเกิดขึ้นแล้วจะรับไม่ได้ นี่หมายถึงการ พิจารณา จะต้องพิจารณาหมดเลย ทั้งอดีตทั้งอนาคตทั้งปัจจุบัน แต่การทำสมณะ ทำจิตให้สงบ ต้องอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว ไปอดีตไปอนาคตไม่ได้ ถ้าให้อยู่กับ

พุทธโรก็ต้องอยู่กับพุทธโรอย่างเดียว ให้อยู่กับลมก็ต้องอยู่กับลมอย่างเดียว ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงเมื่อก่อนนี่คิดถึงพຽ່งนี้ แสดงว่าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำจิตให้สงบแล้ว เวลาพิจารณาไม่ต้องการความสงบ ต้องการความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง ขณะนี้เราไม่เห็นทุกขไม่เห็นอนิจจังไม่เห็นอนัตตา ต้องพิจารณาให้เห็นอนัตตาให้ได้ เช่นร่างกายนี้ต้องพิจารณาให้เห็นว่า เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ มันเล่นกลหลอกเรา มาผสมกันแล้วก็กลายเป็นรูปเป็นร่าง แต่ในที่สุดเมื่อไม่หายใจแล้ว ปล่อยทิ้งไว้ก็จะแยกกันไป ลมไปสู่ลม น้ำไปสู่น้ำ ดินไปสู่ดิน ไฟไปสู่ไฟ ไม่ต้องกังวลถึงความสงบ เหตุผลพาไปทางไหนก็พิจารณาไป จะพาไปสู่อนาคตก็ได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร เพราะไม่ได้คิดแบบเพ้อเจ้อ คิดแบบจินตนาการ ไม่รู้ว่าข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ทำไม่จะไม่รู้ ก็มีแต่แก่เจ็บตายรอเราอยู่ ไม่ยอมมคิดความจริง กลับไปคิดว่าลูกจะเลี้ยงเราหรือเปล่า จะรักษาเราหรือเปล่า คิดแบบนี้คิดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่วิปัสสนา

ถาม ถ้าจิตมีอะไรออกมา ก็พิจารณาตามไป

ตอบ ถ้าเป็นปัญหาในขณะนั้น ก็ต้องพิจารณาแก้ไข เช่นเกิดความโกรธแล้วยังติดอยู่ในใจ เพราะคำพูดคำเดียวตั้งแต่เช้านี้ แต่ตอนนี้ก็ยังโกรธอยู่ ก็ต้องพิจารณาหาวิธีดับให้ได้ เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าไม่มีปัญหาเฉพาะหน้า ก็ต้องพิจารณาถึงปัญหาที่จะตามมาต่อไปในอนาคต เช่นเวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตาย จะปฏิบัติอย่างไร

ถาม บางครั้งรู้สึกไม่พอใจ ก็พยายามรู้ว่าไม่พอใจ ความไม่พอใจก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่

ตอบ ถ้าไม่ได้ดับด้วยเหตุผล เดียวก็เกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าดับด้วยเหตุผลด้วยปัญญา ก็จะไม่เกิดขึ้นมาอีก

ถาม เราควรพิจารณาจนกว่าจะสุดทางของมัน

ตอบ ใช่ ถ้าพิจารณาถึงที่ยุติแล้ว ก็จะไม่กลับคืนมาอีก ถ้าดับไปโดยไม่ทราบสาเหตุ ก็เป็นการเบี่ยงเบน ไปคิดเรื่องอื่นแทน

ถาม อย่างมีเรื่องอื่นซ้อนขึ้นมาใช่ไหมคะ

ตอบ พอเรื่องอื่นหายไป เรื่องเก่าก็จะกลับมาแทนที่

ถาม ใช่ บางครั้งมันกลับมา

ตอบ เหมือนเวลาไม่สบายใจ ก็ไปชอปปิง ก็ลืมเรื่องนั้นไป พอกลับบ้าน เรื่องนั้นก็โผล่ขึ้นมาอีก ต้องหาเหตุว่ามีปัญหาอย่างไร ก็ลงไปไตร่ตรอง ไม่ว่าเขาไม่ว่าเรา ลักวันหนึ่งก็ต้องจบ เขาไม่ตายก่อนเรา เราก็ตายก่อนเขา

ถาม อย่างบางเหตุการณ์ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ต้องยอมรับสภาพ

ตอบ ใช่ ถ้ารับได้ใจก็จะสงบ ถ้ารับไม่ได้ก็จะแก้ไขได้ ให้เป็นไปตามความอยากของเรา เหมือนกับรถติด พยายามแทรกไปทางซ้ายแทรกไปทางขวา เมื่อไปไม่ได้ก็ต้องจอด จนกว่าจะขยับไปได้ ก็แบบเดียวกัน คนที่แทรกไปแทรกมา เพราะไม่ยอมรับความจริง คนที่ยอมรับความจริงก็นิ่งเฉยๆ นิ่งฟังเพลงฟังธรรมะไป พอถึงเวลาก็ขยับไป

ถาม ถ้าปัญหาเกิดขึ้นแล้วเรารู้สึกว่ายังค้างอยู่ เราควรจะพิจารณาจนกว่าจะแก้ไขได้ก่อน หรือเปล่าคะ หรือว่าจะปล่อยมันไว้ก่อน

ตอบ ปัญหามีอยู่ ๒ ส่วน ภายนอกกับภายใน ภายนอกเราอาจจะแก้ไขไม่ได้ แต่ภายในเราแก้ไขได้ คือปล่อยวางปัญหาภายนอกเสีย จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ปัญหาภายในก็จบ ถ้าไปแก้ปัญหภายนอก แล้วแก้ไขไม่ได้ ปัญหาภายในก็ไม่จบ ต้องให้ความสำคัญต่อปัญหาภายในก่อน ปัญหาภายนอกแก้ไขได้ก็แก้ไขไป แก้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ปัญหาภายในก็จบ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้แก้ แก้ได้ก็แก้ไข

แก้ได้เท่าไรก็เท่านั้น ถ้าจะให้ขึ้นไปตามความต้องการของใจ ถ้ายังไม่ได้ตั้งใจ ปัญหาใจก็ยังไม่จบ

ถาม หมายความว่า ถ้าแก้ปัญหาภายนอกไม่ได้ ให้วางอุเบกขาภายในใช่ไหมครับ

ตอบ ต้องปล่อยวาง

ถาม ส่วนกิจกรรมที่ทำอยู่นั้น ทำได้ก็ทำไปตามหน้าที่

ตอบ ทำตามความสามารถ ตามเหตุตามปัจจัย ได้เท่าไรก็เท่านั้น

ถาม แต่สิ่งที่สำคัญคือภายใน

ตอบ ใช่ ถ้าใจเป็นอุเบกขา แสดงว่าปัญหาภายในหมดแล้ว ถ้ายังหงุดหงิด ยังกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปัญหาอยู่ที่ทำงาน ยังกลับมาทะเลาะกับแฟนที่บ้านอีก ปัญหาภายในทำให้เป็นปัญหากับผู้อื่นด้วย เป็นปัญหาซ้อนขึ้นมา เพราะใจหงุดหงิด พอเห็นอะไรก็ยิ่งหงุดหงิดเพิ่มขึ้นไปอีก ท่านถึงสอนให้ดูใจเป็นหลัก แก้ปัญหาใจเป็นหลัก ปัญหาภายนอกแก้ได้ก็แก้ไป ปัญหาทางโลกแก้ไม่หมด แก้เรื่องนี้แล้ว ก็มีเรื่องอื่นมาให้แก้ก็ เพราะไปแก้ภายนอกกัน ถ้าทุกคนแก้ภายใน ก็จะอยู่กันอย่างสงบ พอใจสงบ ใจก็สบาย ไม่ต้องการอะไร ไม่มีปัญหากับใคร ถ้าไม่แก้ปัญหาภายในคือความอยากแล้ว ได้มาเท่าไรก็ไม่พอ จึงต้องไปสร้างความเดือดร้อน ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่รู้จักจบจักสิ้น ผู้ที่เดือดร้อนก็ต้องมาแก้แค้น ต้องต่อสู้กัน เกิดปัญหาต่างๆตามมา ถ้าทุกคนแก้ปัญหภายในใจแล้ว จะไม่มีปัญหาในโลกนี้ จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ยินดีตามมีตามเกิด ปัญหาต่างๆก็จบหมด แต่โลกไม่เป็นอย่างนี้ ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ปัญหาอยู่ตรงนี้ ในพระอริยสัจ ๔ ท่านก็บอกว่าสมุทัยคือตัณหาตัวเอง ต้นเหตุของปัญหาของโลก ปัญหาโลกแตกก็ตัวนี้เอง กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าระงับดับตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป ทุกข์ก็ดับ นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นมาได้ก็คืออมรรค พวกเรากำลังเจริญกันอยู่นี้ คือทานศีลภาวนา แต่ยังไม่เจริญไม่

เต็มที ถ้ากินข้าวก็ยังไม่อิ่ม ยังกินน้อยไป ทำไม่ไม่กินมากๆ เพราะมีแต่ของ
ขนมทั้งนั้น ถึงบอกให้หัดชอบของขนมไว้ ถ้าชอบปฏิบัติธรรมก็จะไม่นาน
พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า อย่างเร็ว ๗ วันอย่างช้า ๗ ปี ถ้ามีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะ
ความยินดีปฏิบัติ มีวิริยะพากเพียรปฏิบัติ มีจิตตะจดจ่อต่อการปฏิบัติ มีวิมังสา
ใคร่ครวญกับการปฏิบัติ ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก
พระพุทธเจ้าไม่ได้พูดเพื่อเจ้าเลย เพียงแต่พวกเราที่ไม่มีอิทธิบาท ๔ ไม่มีฉันทะ
วิริยะจิตตะวิมังสา มากพอ อาจจะมีเพียง ๑๐ เปอร์เซนต์

ถาม ทุกวันนี้ลูกใช้วิธีการปฏิบัติอยู่ที่ทำงาน ให้มีสติตัวรู้นะคะ เวลาทำงานจะหยิบ
ปากกาจะเก็บหนังสือที่ไรให้รู้ตัว แต่แวบเดียวก็หายคะ ลักพาก็ดึงกลับมาอีก ก็
คือตั้งทั้งวัน บางวันก็ตั้งได้น้อย บางวันก็ตั้งได้เยอะคะ

ตอบ ก็ดี ได้เริ่มต้นปฏิบัติอย่างจริงจัง รู้แล้วว่าการปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่ตอนที่นั่งสมาธิ
ตอนไปอยู่วัดเท่านั้น ความจริงเราปฏิบัติได้ตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาหลับเลย ต้อง
เริ่มต้นที่ ก.ใจ ข.ใจก่อน ก็คือการฝึกสติตัวเอง เราสามารถฝึกได้ตลอดเวลา
เพียงแต่ว่ามันยากเท่านั้นเอง เพราะมีเรื่องอื่นคอยดึงเราไปเรื่อย มีสิ่งที่อยู่ภายใน
ใจคอยผลักไปอยู่เรื่อย นิสัยเดิมของเราชอบไหลไปกับเรื่องต่างๆ มาถูกทางแล้ว
พยายามทำไป แล้วจะต่อเนื่องไปเรื่อยๆ พยายามดูกายวาจาใจ ดูที่กายเป็นหลัก
ก่อน ทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ กำลังเคลื่อนไหวก็รู้ที่กำลังเคลื่อนไหว
กำลังเดินจากที่นี่ไปที่นั่นก็ให้คิดว่ากำลังเดินจงกรมไป ให้มีสติอยู่กับการเดิน
อดีตผ่านไปแล้ว เรื่องที่ผ่านไปแล้วอย่าเอามาคิด นอกจากจำเป็นจริงๆก็ต้องคิด
ถ้าเกี่ยวข้องกับภาระงาน หยุดเดิน ยืนเฉยๆ คิดให้พอ จะได้ไม่เสียนิสัย ถ้าเดิน
ไปคิดไปด้วยจะเสียนิสัย จะไม่อยู่กับการเดิน ถ้าจะคิดก็ให้อยู่กับการคิด อย่าไป
เดิน อย่าไปทำอะไร ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดแล้ว ก็อยู่กับการกระทำต่อไป

ให้มีสติอยู่กับอริยาบททั้ง ๔ นี้ พอถึงเวลานั่งสมาธิจะสงบง่าย เพราะจิตไม่ได้ไปไหน อยู่
ในปัจจุบันแล้ว ให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ จะสงบตัวได้อย่างรวดเร็ว สำคัญที่สุดก็
คือสติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้าง ใหญ่ที่สุด ครอบรอยเท้าสัตว์ทุก

ชนิด สติเป็นธรรมที่ครอบธรรมอย่างอื่นได้หมดในความสำคัญ ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด วิมุตติก็ไม่เกิด คนที่ไม่มีสติก็คือคนบ้านั่นเอง ทำอะไรไม่ได้เลย ทำบุญทำทานไม่ได้ รักษาศีลไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ พวกเรายังมีสติอยู่บ้าง แต่ไม่เต็ม ๑๐๐ มีแบบ ๕๐ ๕๐ หรืออาจจะไม่ถึงด้วยซ้ำไป อาจจะเปลอสติมากกว่ามีสติ ถ้าฝึกไปเรื่อยๆแล้ว จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ในตอนต้นจะรู้สึกยาก เป็นเหมือนเปลี่ยนไม้ใช้มือ เคยใช้มือขวาแล้วมาใช้มือซ้ายจะรู้สึกว่ายาก ถ้าไม่บังคับพอเปลอก็จะกลับไปใช้มือขวาทันที ถ้าไม่ควบคุมบังคับใจด้วยสติ พอเปลอก็จะไปคิดเรื่องอื่นทันที ถ้าคอยเตือนอยู่เรื่อยๆว่า หน้าที่หลักของเราคือ การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ใช่การทำงานที่ ทำอยู่ นั้นเป็นงานรอง งานหลักคือการมีสติควบคุมใจ งานนี้สำคัญกว่า

ต่อไปพอมีสติอยู่กับตัวแล้ว เวลานั่งจิตก็จะสงบ พอได้พบกับความสงบจริงๆเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น จะปล่อยงานภายนอกหมดเลย ทำมาตั้งแต่เกิดไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่เหมือนกับงานนี้ ต่างกันอย่างฟ้ากับดิน นรกกับสวรรค์เลย พอสงบแล้วก็จะอยากให้สงบไปตลอดเลย ครั้งแรกสงบได้เพียงขณะเดียวเท่านั้นเอง แล้วก็หายไป แต่อำนาจของความสงบนี้แรงมาก ทำให้อยากได้มาเป็นสมบัติตลอดเวลา ที่นี้ก็รู้แล้วว่างานที่แท้จริงอยู่ตรงไหน งานอย่างอื่นถ้ายังมีความจำเป็นต้องทำก็ทำไป แต่จะไม่หลงเหมือนเมื่อก่อนนี้ จะทำเท่าที่จำเป็น จะพยายามตัดใจให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่ต้องทำอีกต่อไป จะได้บำเพ็ญปฏิบัติตลอดเวลา จะบวชก็ได้ ไม่บวชก็ได้ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติก็ถือว่าได้บวชแล้ว บวชทางใจ ไม่ได้โกนหัวห่มผ้าเหลืองเท่านั้นเอง อาจจะปฏิบัติมากกว่าคนที่โกนหัวห่มผ้าเหลืองเสียอีก เพราะไม่รู้ว่าบวชเพื่ออะไร ถ้าบวชได้ก็ยิ่งดี

ต้องหาวัดที่มีการปฏิบัติเป็นหลัก วัดที่ส่งเสริมการปฏิบัติ วัดที่มีสถานที่สงบสงัดวิเวก ที่เรียกว่าสัปปายะ อาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อยู่กับนักปฏิบัติด้วยกันนั้นมันสัปปายะ ช่วยสนับสนุนกัน ถ้าไปอยู่กับพวกที่ไม่ปฏิบัติจะยากลำบาก เราจะนั่งสมาธิเขาจะเปิดวิทยุฟัง เราจะอดข้าวเขาจะกินข้าว อย่างนี้เรียกว่าบุคคลไม่สัปปายะ ถ้าปฏิบัติแล้วจะรู้ว่า อะไรเกื้อหนุน อะไรเหนี่ยวรั้ง จะต้องแก้ไข ถ้าอยู่ที่ไม่ดีก็ต้อง

หาที่ใหม่ ถ้าอาหารไม่ดียังพอถูไถไปได้ ถ้าอาหารดีแต่ที่ไม่ดีก็ควรหาที่ใหม่ บางที่ต้องไปอยู่ที่ดีแต่อาหารไม่ค่อยดี เช่นที่ครูบาอาจารย์อยู่กัน อยู่ทางภาคกลางรับประทานอาหารแบบหนึ่ง ไปอยู่ทางนี้รับประทานอีกแบบหนึ่ง จึงต้องฝึกไว้ก่อน ฝึกกินอาหารที่ไม่ชอบกินข้าวเปล่าก็ได้ ไม่ต้องมีกับก็ได้ เวลาไปอยู่ทางนั้นถ้าไม่มีอะไรกินก็กินข้าวเปล่าไป พอหิวมากๆอะไรก็กินได้ ถ้าเลือกได้ก็จะจู้จุกจิก ถ้าหิวมากๆกินข้าวคลุกน้ำปลาก็อร่อย

ฝึกให้มีสติอยู่กับกายตลอดเวลา ไม่คุยกัน ถ้าคุยแล้วจะถูกลากไปยาวเลย พอคุยเรื่องนั้นเสร็จ ก็มีเรื่องนี่ต่อ แสดงว่าไม่มีสติแล้ว ไม่มีสติในระดับปฏิบัติ ถ้าได้เจริญสติอย่างจริงจังแล้ว จะไม่อยากจะอยู่กับใคร ถ้าอยู่กับไม่อยากจะพูดคุยด้วย จะทำให้เปลืองได้ ถ้าต้องพูดก็พูดให้น้อยที่สุด ถามคำตอบคำ พอตอบเสร็จก็กลับตั้งสติใหม่ อยู่ที่ตัวเราต่อนี้เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการปฏิบัติ ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้ว นั่งสมาธิก็จะไม่สงบ เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่ได้เจริญอย่างต่อเนื่อง เจริญได้แค่ครั้ง ๒ ครั้ง ๒ - ๓ วินาที ก็ไหลไปแล้ว มีอย่างอื่นมาหลุดลากไปแล้ว ควรไปอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรดู เป็นหัวใจของการปฏิบัติเลย สติปัฏฐานสูตรสอนให้เจริญสติ ให้อยู่ที่กายเวทนาจิตธรรม ชั้นเริ่มต้นให้อยู่ที่กายก่อน เพราะง่ายที่สุด เวทนาจะละเอียดเข้าไป จิตยิ่งละเอียดใหญ่ ธรรมก็ไม่ค่อยมีอยู่ในใจ จะเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น เบื้องต้นจึงให้อยู่ที่กายก่อน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรสอนให้ไปหาที่สงบสงัด ไปนั่งตามโคนไม้ แล้วก็ตั้งสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ พอลุกขึ้นมาก็ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย เวลายืนก็ให้มีสติอยู่กับการยืน เวลาเดินก็ให้มีสติอยู่กับการเดิน เวลาทำอะไรก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ นี่คือเบื้องต้น ถ้าไม่ได้ทำอะไร ก็ให้พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย ดูผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ ดูเข้าไปแล้วก็ดูออกมา ดูออกมาดูเข้าไป หรือจะดูซากศพชนิดต่างก็ได้ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนพองบวมขึ้นมา แยกเป็นส่วนๆ แขนขาไปทาง ศีรษะไปทาง มีนกกมีกามาจิกมากัด พิจารณาเพื่อให้เกิดความเคยชิน สมัยนี้ไม่ได้ทิ้งศพไว้ในป่าช้าเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ก็ต้องเอาแบบปัจจุบัน พิจารณาดูพิธีรดน้ำศพเรา เสร็จแล้วเอาศพเราไปใส่โลง ๓ วัน ๗ วัน ต่อจากนั้นก็เอามาใส่ในเตาเผา แล้วก็เผาศพเรา จนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป

พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตก็จะสงบ จะเกิดปัญญา ถ้าพิจารณาอย่างเอาจริงเอาจัง เหมือนดูหนังชีวิตของเรา ฉายหนังในใจเรา ตั้งแต่เกิดจนตาย พิจารณาอย่างนี้ เป็นทั้ง วิปัสสนา เป็นทั้งการตั้งสติอยู่กับกาย แล้วก็แยกให้กลายเป็นดินน้ำลมไฟไป เพราะ ร่างกายเกิดจากการรวมตัวของดินน้ำลมไฟ ให้เป็นอาการ ๓๒ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆจน ติดตาติดใจ จนไม่ลืมแล้ว ก็จะไม่ห่วงไหวกับการเป็นไปของร่างกาย พอผ่านร่างกายไป แล้ว ก็จะไปสู่วรรณชั้นละเอียดกว่า คือเวทนาจิตธรรม จะเห็นจิตสงบ จิตวุ่นวาย จิต มีความโลภ จิตมีความโกรธ จะเห็นชัด ในเบื้องต้นจะมองไม่เห็น เวลาโกรธจะไม่รู้ว่า โกรธ เวลาโลภจะไม่รู้ว่าโลภ ก็เลยถึงหลอกเราได้ง่าย พอสติอยู่ในจิตแล้ว เวลาโกรธจะ เห็นทันทีเลย ก็จะดับได้ทันที ถ้ายังดับไม่ได้ก็จะหาอุบายดับจนได้ เพราะเหตุที่ทำให้เกิด ก็คือความหลง เหตุที่จะทำให้ดับก็คือปัญญา

ถ้ารู้ทันแล้วก็ไม่หลง เช่นไปโกรธกระป๋องทำไม เคยโกรธกระป๋องกันบ้างไหม กระป๋องกับร่างกายนี้มันก็เป็นธาตุเหมือนกัน ทำไมไปโกรธร่างกายคนอื่น ทำไมไม่โกรธ กระป๋อง เพราะรู้ว่าเป็นธาตุ แต่ร่างกายคนกลับไปเห็นว่าเป็นคน ไม่ได้เห็นว่าเป็นธาตุ เหมือนคนขับรถมาชนรถเรา กับรถไหลมาชนเอง จะมีความรู้สึกต่างกัน ถ้ารถไหลมาชนเองจะไม่โกรธ ถ้าคนขับมาชนจะโกรธมาก เพราะมีคนขับ เพราะคิดว่าเป็นคน ไม่ได้เป็น ธาตุเหมือนกับรถ แต่ความจริงร่างกายคนก็เป็นธาตุเหมือนกับรถ ต้องพิจารณาว่าเป็น ธาตุทั้งนั้น ไปโกรธดินน้ำลมไฟทำไม พิจารณาดู จะเห็นผล แต่จะเห็นเมื่อไหร่ไม่รู้จะ เพราะกว่าจะเข้าไปถึงใจได้ อาจจะใช้เวลานานกว่าการเดินทางไปเมืองนอกเสียอีก ไป เมืองนอกไปเดี๋ยวเดียว แต่ธรรมกว่าจะเข้าสู่ใจได้อาจจะเป็นเวลาหลายปี ทั้งๆที่ฟังอยู่ อย่างนี้ กว่าจะร้องอ้อได้ก็ผ่านไปหลายปี บางคนอาจจะเร็ว ๗ วันก็อ้อได้ บางคนก็ ๗ ปี

ถาม คนบางคนบอกไม่ต้องสงสัย ปฏิบัติอย่างเดียวแล้วจะหายสงสัย

ตอบ ห้ามไม่ให้สงสัยไม่ได้ ถ้าสงสัยก็อย่าไปให้ความสำคัญ เพราะจะมีเรื่องให้สงสัย อยู่เรื่อยๆ ความสงสัยเกิดจากความหลง ถ้าแก้ที่ต้นเหตุคือความหลงได้ ก็จะหาย สงสัยหมด ให้สงสัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ แต่อย่าไปสงสัยเกี่ยวกับผล ไม่เกิด ประโยชน์อะไร ถ้าไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติ เจริญสติอย่างไร อย่างนี้ก็ควรถาม นั้น

สมาธิอย่างไร รักษาศีลอย่างไร ถ้ามได้ อย่าไปถามเรื่องผลว่าเป็นอย่างไร ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับกินข้าว กินแล้วอิมอย่างไร ก็กินเข้าไปสิ กินอิมแล้วก็รู้อเอง ให้สงสัยในมรรค แต่อย่าสงสัยในผลในนิพพาน ว่าเป็นอย่างไร

ถาม ถ้าอยากจะสวดมนต์หรือนั่งสมาธิทุกวันพระ ถือว่าตั้งเงื่อนไขมากเกินไปหรือเปล่าคะ ถ้าตั้งใจแล้วไม่สามารถปฏิบัติได้ ถือว่าไม่มีบุญพอหรือเปล่าคะ

ตอบ ความตั้งใจภาษาพระเรียกว่าอธิษฐาน จะทำอะไรต้องอธิษฐานก่อน ต้องตั้งใจก่อน ต้องกำหนดเงื่อนไขไว้ก่อนว่าจะทำมากน้อยเพียงไร จะทำได้หรือไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับสัจจะ คือความจริงใจ เวลาตั้งใจทำอะไร ต้องมีความจริงใจด้วย ที่จะปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจไว้ ถ้าตั้งใจทำในสิ่งที่ทำไม่ได้ ตั้งไปก็ไร้ประโยชน์ ควรตั้งใจทำในสิ่งที่สามารถทำได้ เมื่อได้ตั้งใจแล้วก็ต้องทำให้ได้ ควรทำจากน้อยไปหา มาก เช่นตอนนี้น้ำหนักได้ ๒๐ กิโลกรัม จะยก ๕๐ กิโลกรัมเลย ก็ยังยกไม่ได้ ลองยก ๒๒ กิโลกรัมก่อน พอยก ๒๒ ได้แล้ว ก็เพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๔ การสร้างเงื่อนไขแบบนี้ไม่ใช่กิเลส เป็นมรรคเป็นเหตุเป็นผล ต้องสร้างเงื่อนไขกันทั้งนั้น เช่นต้องมาที่นี่ทุกเดือน ก็เป็นเงื่อนไขเหมือนกัน จะมาได้หรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง บางคนก็มีข้อยกเว้น ถ้ามีธุระจำเป็นก็ขอเว้น บางคนไม่มีข้อยกเว้น นอกจากเจ็บไข้ได้ป่วย นอนอยู่บนเตียง ลุกขึ้นมาไม่ได้ ก็เป็นเงื่อนไขของแต่ละคนที่จะกำหนดกัน ถ้าไม่มีเงื่อนไขเลยก็อาจจะไม่ได้ทำ

พระพุทธเจ้าก็ทรงตั้งสัจจาธิษฐาน ตอนที่นั่งอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์ ก่อนจะตรัสรู้ นั่นก็คือความตั้งใจและมีเงื่อนไขด้วย จะนั่งอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์จนกว่าจะตรัสรู้ ถ้าเลือดในร่างกายเหือดแห้งไป ก็จะไม่ลุกจากที่นั่นนี้เป็นอันขาด ทรงตั้งเงื่อนไขไว้อย่างนั้น ถ้าไม่ทรงตรัสรู้ก็ตายเท่านั้น ถ้าไม่ตายก็ต้องตรัสรู้ ทรงมีความมั่นใจในเงื่อนไขที่ได้ตั้งเอาไว้ ถ้ายังไม่มั่นใจก็อย่าไปตั้ง เช่นหลวงตาท่านเล่าว่าท่านนั่งทั้งคืน ก็ต้องตั้งสัจจะไว้ก่อน ว่าคืนนี้จะนั่งทั้งคืน ยกเว้นอย่างเดียว ถ้ามีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้นกับครูบาอาจารย์กับหมู่คณะ ท่านจึงจะลุกขึ้นมา ถ้าไม่มีเหตุการณ์อย่างนั้นท่านจะไม่ลุก ถ้าไม่ถึงเวลาออกบิณฑบาตท่านจะไม่ลุกจากที่นั่น ต้องกำหนดเงื่อนไขไว้ แต่ควรกำหนดในสิ่งที่ทำได้ ถ้าไม่อย่างนั้นก็สัก

แต่ว่าตั้ง ตั้งแล้วก็ทำไม่ได้ อย่าไปตั้งดีกว่า อย่าหลอกตัวเอง อย่างในพระราก็มีบางคน ตั้งใจว่าจะเลิกสูบบุหรี่ทั้งพรรษา จะเลิกเหล้าทั้งพรรษา จะทำได้ทั้งพรรษาหรือไม่ ก็อยู่ที่ ลัจจะและความสามารถ

ฉะนั้นจะทำอะไรก็ต้องอธิษฐานก่อน แต่อธิษฐานไม่ใช่การขอ อธิษฐานบารมีแปลว่า ความตั้งใจ แต่คนไทยเราเข้าใจผิด คิดว่าอธิษฐานคือการขอ เวลาถวายทานก็ขอให้ไปถึง นิพพานเลย ถ้าทำทานอย่างเดียวอธิษฐานจนวันตายก็ไปไม่ถึง เพราะไม่ได้เป็นเหตุที่จะ ให้ไปถึงนิพพาน เหมือนกับตีตัวไปแค่พญา แต่จะไปให้ถึงกรุงเทพฯได้อย่างไร ถ้า อยากรจะไปนิพพาน ก็ต้องทำบุญให้ทานรักษาศีลและภาวนาด้วย ถึงจะไปถึงนิพพานได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบ คิดว่าทำบุญแล้วขอให้ไปถึงนิพพานได้ ถ้าเป็นการเตือนใจว่า จุดหมายปลายทางคือนิพพาน ถ้าอย่างนี้ก็ไม่เป็นไร อยากรจะให้หายปวดท้องแต่กินยาแก้ หัวดี จะหายได้อย่างไร ถ้าอยากรจะหายปวดท้องก็ต้องกินยาแก้ปวดท้อง ไม่ต้อง อธิษฐานก็ได้ ถ้าได้กินยาที่ถูกกับโรค ก็ต้องหายอย่างแน่นอน การจะทำอะไรต้องมีความ ตั้งใจก่อน อย่างมาที่นี่ก็ต้องตั้งใจไว้ก่อน เพื่อจะได้เคลียร์เรื่องต่างๆ ให้มีเวลามาที่นี่ได้ ถ้าไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน หากมีใครชวนให้ไปทำอย่างอื่น ก็จะไม่ได้อะไร ถ้ากำหนดไว้แล้ว ว่า เวลานี้จะต้องมาที่นี่ ก็จะไม่ไปที่อื่น

การตั้งใจคืออธิษฐานเป็น ๑ ในบารมี ๑๐ มีอธิษฐานบารมีแล้วก็ต้องมีสังขบารมี เมื่อมี ทั้ง ๒ บารมีแล้ว ก็ต้องตามด้วยวิริยบารมี เมื่อได้ตั้งใจแล้วก็ต้องมีความพากเพียร ทำ แล้วเจอความทุกข์ยากลำบาก ก็ต้องมีขันติบารมีช่วยสนับสนุน ถึงจะทำได้สำเร็จ ไม่ว่าจะ เป็นทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ก็ต้องอาศัยอธิษฐานบารมี สังขบารมี วิริย บารมี ขันติบารมีคอยผลักดัน มันต้องมีบารมีทั้ง ๔ นี้ก่อน ต้องมีอธิษฐานมีสังขจะมี วิริยะมีขันติ ถึงจะมาทำบุญทำทานได้ ถึงจะรักษาศีลได้ ถึงจะปฏิบัติเนกขัมมะได้ เนกขัมมะก็คือการออกบวช ออกภวนา ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา เจริญอุเบกขา เจริญเมตตา เป็นบารมีที่เกิดจากอธิษฐานบารมี สังขบารมี พระพุทธเจ้าก็ทรงเริ่มที่สัง ขาธิษฐาน แล้วจึงเจริญสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา จนได้ปัญญาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่บารมีเหล่านี้ไม่ได้ทรงบำเพ็ญเฉพาะในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงบำเพ็ญมานานแล้ว

เหมือนกับส่วนประกอบของอาหารที่เราไปซื้อเตรียมไว้หมดแล้ว หั่นไว้หมดแล้ว รอเวลาใส่ไปในกระทะใส่ไปในหม้อเท่านั้นเอง ถ้ายังไม่ได้พวกผักพวกเนื้อมาหั่นมาเตรียมไว้ ถึงเวลาทำกับข้าวก็มีแต่หม้อเปล่าๆ ต้องสะสมบุญบารมีกันก่อน ถึงจะไปถึงจุดนั้นได้ จะภาวนาได้ต้องสะสมบุญบารมีมาก่อน จู่ๆจะมาภาวนาเลยไม่ได้ ต้องไล่ขึ้นมาจากทานจากศีลขึ้นมา ทานศีลแล้วก็ภาวนา อยู่ขั้นไหน ก็พยายามทำขั้นนั้นให้เต็มที่ แล้วก็ขยับขั้นสูงขึ้นต่อไป ถ้าชอบทำบุญให้ทาน แต่ยังไม่รักษาศีลเท่าที่ควร ก็ควรรักษาศีลให้มากขึ้น ถ้ายังรักษาไม่ได้ก็ยังคงต้องทำทานให้มากกว่าก่อน

ทานสนับสนุนศีล ศีลสนับสนุนสมาธิ สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญาสนับสนุนการหลุดพ้น เป็นขั้นๆไป ข้ามขั้นไม่ได้ นอกจากเคยทำมาแล้วก็ข้ามได้ ไม่ต้องเริ่มต้นที่ทาน เช่น พระพุทธเจ้าในชาติสุดท้ายนี้ก็ไม่ได้ทำบุญให้ทาน เหมือนตอนเป็นพระเวสสันดร ทรงเสวยความสุขอยู่ในวังอยู่จนอายุ ๒๙ พรรษา ก็ออกบวชเลย พร้อมที่จะบวชได้เลย บางคนเกิดในชาตินี้แล้วก็บวชได้เลย เช่นครูบาอาจารย์ต่างๆ เพราะได้บำเพ็ญบารมีมาแล้ว เช่นทานบารมีของหลวงตา ท่านคงทำมามากในอดีต ชาตินี้จึงรับอานิสงส์ของทานบารมีอย่างมากมาย เหมือนกับพระสิวลี ไม่ได้เกิดจากชาตินี้เพราะครูบาอาจารย์ที่บรรลุนิพพานเหมือนกัน อานิสงส์ของบารมีไม่เหมือนกัน บางองค์ก็เจียบๆเป็นผ้าขี้ริ้วห่อทอง แต่จิตท่านสะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นเหมือนกัน การสะสมบุญบารมีของแต่ละคนจึงมีมากน้อยต่างกัน ทำให้ต้องปฏิบัติมากน้อยต่างกัน พวกเราที่เกาะกลุ่มกันได้ แสดงว่ามีบุญบารมีเท่าๆกัน ถ้ามากกว่าคงจะไม่ได้อยู่กลุ่มนี้ ถ้าน้อยกว่าก็เกาะกลุ่มนี้ไม่ได้ มีคนถามว่าอยากจะทำบุญครองตนทุกชาติ จะต้องทำอย่างไร ท่านก็บอกว่าต้องสะสมบุญบารมีให้เท่ากัน ทำทานให้เท่ากัน รักษาศีลให้เท่ากัน ภาวนาให้เท่ากัน ชาติหน้าก็จะได้เจอกันอีก

ถาม พอนั่งสมาธิแล้วกายมันโยกจะอย่างไร

ตอบ อย่าไปสนใจ ความจริงมันไม่ควรโยก ควรจะให้มันหยุดโยก แล้วก็อย่าไปสนใจมัน ถ้าโยกก็แสดงว่าสติยังไม่ดีพอ หรือหลับใน

ถาม เป็นโมหะความหลงหรือเปล่า

ตอบ สติไม่แก่กล้าพอ ก็ส่ายไปส่ายมา ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น อย่างเวลานั่งคุยกันนี้ก็ไม่ใช่ โยก แสดงว่ามีสติอยู่ พอโยกก็เหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น ถ้าโยกแสดงว่าหลับใน ให้ลุกขึ้นมาเดิน อย่างนั่งให้เสียเวลา ถ้านั่งก็ควรจะนั่ง

ถาม เวลาเราโกรธ พอสักพักมีสตินึกได้ว่า สิ่งที่เราทำมันไม่ถูก

ตอบ ปัญญาซำกว่ากิเลส ต้องพยายามทำให้ดับได้ทันที ต้องเร็วขึ้น ต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ เตือนตนว่าอย่าไปโกรธ ความโกรธเป็นโทษเป็นทุกข์ ไม่เป็นประโยชน์กับเรา ก็จะเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ สำคัญที่สติ รู้ไม่ทัน เหมือนยามไม่ได้เฝ้าอยู่ที่ประตู ไปเดินเที่ยวที่ไหนไม่รู้ ขโมยเข้าไปในบ้านแล้ว กิเลสยังเร็วกว่าปัญญา

ถาม มันเร็วมากเลย แต่ก็รู้ว่าไม่ควรทำ

ตอบ เพราะว่สติยังช้าอยู่ ก็ต้องตั้งสติให้มากขึ้น แล้วจะเร็วขึ้น

ถาม การที่เราไปไหว้พระหรือสร้างกุศล หลังจากนั้นก็จะขอพร ให้กับคนใกล้ตัว ให้มีความสุขความเจริญ ความร่ำรวย ในหน้าที่การงาน อย่างนี้ถือว่าเป็นกิเลสไหมคะ

ตอบ เป็นกิเลส ไม่ได้ผลด้วย ต้องเกิดจากการกระทำของแต่ละคน

ถาม เราทำบุญให้ใครไม่ได้

ตอบ ไม่ได้

ถาม ถ้าฝากมา

ตอบ ถ้าเป็นเงินของเขา เขาก็ได้

ถาม แล้วอนุโมทนาละคะ

ตอบ เป็นบุญอีกชนิดหนึ่ง ไม่ใช่บุญที่เกิดจากการให้ แต่เกิดจากการยินดีในการให้ของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยา ไม่ขัดขวางเขา

ถาม ถ้าฝากเงินมานี้ จะได้เท่าที่มาจากไหนคะ

ตอบ ไม่เท่า ได้ ๙๙ เปอร์เซ็นต์

ถาม เวลาทำบุญแค่ตั้งจิตอธิษฐานก็พอแล้วใช่ไหมคะ ไม่จำเป็นต้องขอพระอะไรอีกแล้ว

ตอบ ไม่ต้อง เพราะการกระทำเป็นเหตุให้เกิดผลขึ้นมา เหมือนกินข้าวไม่ต้องขอให้ใครบอกให้อิ่ม กินเข้าไปแล้วก็อิ่มเอง

ถาม วิธีที่จะทำให้พ่อแม่ได้บุญ ต้องทำบุญให้เขาอย่างไรคะ

ตอบ ต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ ทำตัวให้เป็นคนดี ให้คุณพ่อคุณแม่ สบายอกสบายใจ ไม่เถียงไม่ทะเลาะกับคุณพ่อคุณแม่ ให้ความเคารพนับถือ ยกย่องเทิดทูนบูชาคุณพ่อคุณแม่เสมอ

ถาม อย่างนี้การที่จะทำให้ท่านได้บุญ ก็คือพาท่านไปทำบุญใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นอุบายอย่างหนึ่ง ถ้าท่านยินดี ทำด้วยความสบายใจ ถ้าท่านบ่นไม่ยอมไปเลย ก็จะไม่ได้อะไร

ถาม ถ้าเอาเงินปัจจัยให้ลูกมาถวายพระนี้ ลูกก็ไม่ได้บุญใช่ไหมคะ

ตอบ ลูกก็ได้ส่วนหนึ่ง คือบุญที่เกิดจากการรับใช้ผู้อื่น ไม่ได้บุญที่เกิดจากการให้ท่าน บุญมีหลายชนิด มีอันสงฆ์ต่างกัน ถ้ารับใช้ผู้อื่นชาติหน้าก็มีผู้อื่นมารับใช้เรา ถ้าให้ท่านแก่ผู้อื่นชาติหน้าก็มีผู้อื่นมาให้ท่านเรา อันสงฆ์ไม่เหมือนกัน แต่เป็นบุญเหมือนกันคือเป็นความสุขเหมือนกัน คนที่ให้เงินทองก็มีความสุข คนที่รับเอาเงินมาให้ก็มีความสุข สุขกันคนละแบบ

ถาม พอดีตอนนี้คุณพ่อสุขภาพไม่ค่อยดีครับ เมื่อวานก็พาท่านไปเที่ยว ตอนขากลับ อยู่ๆท่านก็นั่งร้องไห้ขึ้นมา ท่านก็บอกผมว่า ท่านมีลูกกตัญญู ผมก็บอกว่าลูก กตัญญูก็ดีแล้วนิ ทำไมต้องร้องไห้ ท่านก็ไม่พูดท่านก็ร้องไห้ลักพัก ผมก็เลย ปลอบใจบอกว่า ได้ลูกที่กตัญญูถือว่าเป็นบุญวาสนา คุณพ่อก็บอกว่า ท่านไม่รู้ จะอยู่อีกนานแค่ไหน ผมก็บอกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไป ต้องเกิดแก่ เจ็บตาย ต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปคิดมาก ไม่ทราบว่าจะให้ท่านวางใจ อย่างไรดี ให้เป็นหลัก เพราะว่าทางธรรมนี้ท่านไม่เข้าใจ

ตอบ ที่พูดไปก็ดีแล้ว สิ่งที่เกิดกับท่านเป็นวิบากของท่าน ฐานะจิตของท่านต้องเป็น อย่างนั้น เราก็ทำอะไรไม่ได้ ท่านอาจจะซาบซึ้งในความกตัญญูของเรา ซาบซึ้งใน บุญของท่านที่ท่านมีลูกดี แต่เสียใจที่ชีวิตของคนเราต้องจบลง เป็นเรื่องปกติที่จะ คิดอย่างนี้ ถ้ามีปัญญาจะไม่คิดอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสภาพ จิตของคนเรา พอได้สัมผัสอะไรก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา แล้วก็ปล่อยออกมา เราก็ ทำหน้าที่ของเราดีเต็มที่อยู่แล้ว เรื่องสภาพจิตของท่านเราทำอะไรไม่ได้ ท่านก็ไม่ เดือดร้อนอะไรทางร่างกาย ท่านก็ได้รับการดูแลดีอยู่ เรื่องทางอารมณ์ก็พยายาม ช่วยท่าน เกิดมาแล้วต้องมีความทุกข์ด้วยกันทุกคน จะทุกข์น้อยทุกข์มากเท่า นั้นเอง ท่านอาจจะชมๆหวานๆก็ได้ หวานที่มีลูกกตัญญู ชมที่จะต้องจากกัน ยัง ทำใจไม่ได้ ถ้ามีดวงตาเห็นธรรมอย่างพระโสดาบันก็จะเฉยๆ ถึงแม้จะดีขนาด ไหนสักวันหนึ่งก็ต้องจบ งานเลี้ยงย่อมมีการเลิกรา อย่าไปกังวล ถือเป็นเรื่อง ธรรมดา ทำหน้าที่ของเราให้ดีเต็มที่ก็แล้วกัน

ถาม บางทีผมก็คิดล่วงหน้า ถึงเวลาที่ท่านจะจากไป จะให้ท่านรำลึกอะไรดี

ตอบ บอกท่านตอนนั้นไม่ได้ เหมือนกับไปสอนมวยข้างเวที ถ้าจะสอนก็ต้องสอนตอน ก่อนขึ้นเวที

ถาม บอกให้ท่านระลึกถึงอะไรสักอย่าง

ตอบ ต้องบอกตอนนี้ ถ้าจะตายให้พุทโธๆไป บอกกันตอนนี้เลย

ถาม อย่างคุณแม่ของโยมก็สอนให้พุทโธ ต้องค่อยๆฝึกทีละนิด

ตอบ ต้องฝึกไว้ก่อน

ถาม แล้วก็เปิดเทปตลอดเวลา หลังจากที่ท่านยอมรับแล้ว ก็เปิดไปเรื่อยๆ คุณแม่ฝึก
นับลูกประจำมานานแล้ว เป็นการภาวนาของท่าน

ตอบ ต้องซ้อมก่อน ก่อนที่จะขึ้นเวที

ถาม ผมก็บอกคุณพ่อว่า ว่างๆก็พุทโธนะ อย่าไปคิดมาก บางที่ท่านก็คิดโน้นคิดนี้ ว่า
คนนั้นก็ตายคนนี้ก็ตาย เพื่อนของท่านตายไปหลายคนแล้ว ท่านจะคิดตรงนั้น

ตอบ บอกท่านว่าเวลาตายเหมือนนอนหลับไป ไปเปลี่ยนร่างใหม่ เปลี่ยนหน้าใหม่ รถ
เก่ามันพังแล้ว เอารถใหม่ดีกว่า ให้เจริญปัญญาเลย ดีกว่าสมถภาวนา ร่างกาย
เป็นเหมือนรถยนต์ คนขับไม่ได้ตายไปกับรถยนต์ ถ้าปล่อยร่างกายได้ ก็หลุดได้
เลย

ถาม ถ้าจะหารูปพระพุทธรูปมาติดไว้ให้ท่านดูก่อนนอน แล้วให้ท่านจำเป็นสัญญาไป
เลย อย่างนี้จะช่วยได้ไหม

ตอบ ถ้าทำเป็นก็ช่วยได้ เป็นการเจริญสมถภาวนา

กัณฑ์ที่ ๓๗๐

พัฒนาจิต

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๐

งานภายนอกเป็นงานหยาบ ครูบาอาจารย์ส่งเสริมงานภายในมากกว่า ถ้าใจยังหยาบอยู่ ยังเข้าถึงงานละเอียดไม่ได้ ท่านก็ให้ทำงานภายนอกไปก่อน ยังภาวนาไม่ได้ ก็ให้ไปดูแล โรงครัว บัดกวาด ทำกับข้าว เช็ดถูต่างๆไปก่อน ถ้าทำงานละเอียดได้แล้ว ท่านก็จะไม่ บังคับให้ทำงานหยาบ เวลาเห็นมาทำงานหยาบท่านก็จะไล่ไป อย่างสมัยที่อาตมาอยู่ที่วัด ป่าบ้านตาด บางครั้งก็มีการสร้างกุฏิ ก็มีพระช่วยกันทำ เราก็ไปช่วย พอหลงตาท่านเห็น ท่านก็ไล่เราไป แต่ท่านก็พูดแบบไม่ให้คนอื่นเสียกำลังใจ ท่านก็ว่าเรามันไม่ได้เรื่อง อย่า มาเกะกะ ก็เหมือนกับท่านชี้โพรงให้แล้ว เราก็สบายใจ วันต่อมาก็ไม่รู้สึกตะขิดตะขวงใจ ที่ไม่ได้มาช่วย เป็นธรรมดาของคนที่อยู่ร่วมกัน ก็ต้องมีภาระความรับผิดชอบร่วมกัน มี งานส่วนรวมที่ต้องช่วยกันทำ พอดีท่านเมตตา ท่านแยกแยะคน ให้ไปทำงานอีกอย่างจะ ดีกว่า เพราะจะเกิดประโยชน์ตามมาทีหลัง งานภายนอกก็มีประโยชน์เหมือนกัน แต่ไม่ มากเท่ากับงานภายใน งานภายในผู้ปฏิบัติก็ได้ประโยชน์ เมื่อปฏิบัติเสร็จ ผู้อื่นก็จะได้รับ ประโยชน์ด้วย ควรไปวัดที่มีครูบาอาจารย์ฉลาด รู้เรื่องงานหยาบงานละเอียด รู้ว่าเหมาะ กับงานชนิดไหน ท่านแยกแยะได้ ถ้าไปอยู่ที่วัดที่ไม่แยกแยะ ถึงเวลาทำงานหยาบทุกคน ก็ต้องทำด้วยกันหมด ไม่ว่าจะกำลังทำงานละเอียดขนาดไหน ก็ต้องปล่อยไว้ก่อน มาทำงาน หยาบก่อน งานละเอียดก็จะไม่ก้าวหน้า จะเสียเวลา ถ้าปล่อยให้ทำไปตามภูมิจิตภูมิ ธรรม กำลังทำงานหยาบก็ทำไป กำลังงานละเอียดก็ทำไป แยกกันไป จะได้ไม่ เสียเวลาสำหรับคนที่ทำงานละเอียด ถ้าทำงานหยาบมากๆ งานละเอียดก็จะเสียหายได้

วันก่อนมีคนมาเล่าตอนที่หลงตาสมาธิเสื่อม ท่านไปทำกลดอยู่เดือนหนึ่ง พอกลับมา ภาวนา จิตไม่สงบแล้ว เพราะไปทำงานหยาบ งานภายนอก ไม่ได้ทำงานภายในที่ละเอียด เพราะตอนนั้นจิตยังอยู่ในขั้นที่เสื่อมได้ ไม่ได้ทำอยู่เดือนหนึ่ง พอกลับไปทำใหม่ จิตก็ไม่

สงบแล้ว ท่านเล่าว่าจิตท่านวุ่นวายมากเลย ยิ่งอยากให้สงบ แล้วไม่สงบ ยิ่งวุ่นวาย ยิ่งรุ่มร้อนใหญ่เลย พอท่านบริกรรมพุทฺธๆตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร ก็พุทฺธๆ ทั้งวันทั้งคืนเลย ไม่นานจิตก็สงบลง

ถาม ตอนอยู่ที่วัด ได้พิจารณาเจริญปัญญาอยู่ตลอด ก็รู้สึกว่ามีดี แต่พอกลับมา รู้สึกถอยกลับ

ตอบ เพราะไม่ได้พิจารณาธรรม มีเรื่องอื่นเข้ามากระทบ มาดึงจิตไปคิดเรื่องอื่น จิตก็เป็นเหมือนรถ จะขับไปสองทิศทางพร้อมกันไม่ได้ จะไปกรุงเทพฯ ไปอุดรฯ พร้อมกันไม่ได้ ถ้าไปกรุงเทพฯ ก็ไม่ได้ไปอุดรฯ ตอนอยู่ที่วัดเราก็พิจารณาธรรมะ จิตอยู่กับธรรม เป็นธัมมานุสติปัญญา ใคร่ครวญแต่เรื่องธรรมะเพื่อให้เกิดปัญญา พอมีปัญหาอยู่ในจิตมากเท่าไร ก็เลสก็จะอ่อนตัวลง สงบตัวลงไปมากเท่านั้น ถ้ายังไม่ตายก็จะหลบซ่อนตัว ไม่ไหลออกมาให้เห็นง่ายๆ เวลาไม่มีธรรมะ เช่นตอนกลับมาที่บ้านแล้ว ต้องคุยกับสามีคุยกับลูก คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีแต่เรื่องทางโลก ธรรมะก็หายไป ก็เลสก็ออกมาเฟ้นฟ่าน ใจก็ร้อน ใจก็วุ่นวาย ไม่สงบ การเจริญหรือเสื่อมของจิต จึงขึ้นอยู่กับสังขารความคิดปรุงแต่ง ว่าคิดไปทางไหน หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนว่า **จิตออกนอกเป็นสมุทัย จิตเข้าข้างในเป็นมรรค** ถ้าจิตเข้าข้างในก็จะพิจารณาเรื่องธรรมะ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูปว่าไม่สวยงาม เป็นอสุภะ เป็นปฏิฆะ ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็เลสก็จะหลบ ราคะตัณหา ก็จะเบาลง ปฏิฆะความหงุดหงิดใจก็จะเบาลง แต่ยังไม่ตาย ถ้ายังไม่ได้ออนรากถอนโคน ถ้าถอนรากถอนโคนได้แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป ต้องพิจารณาอสุภะทุกกลมหายใจเข้าออกเลย มองที่ไร ก็เห็นเป็นอสุภะ จนไม่มีความอยากในร่างกายอีกต่อไป มองที่ไรก็จะเป็นอย่างนี้ทุกที ถึงแม้จะกำหนดให้เห็นว่าสวยงาม พอกำหนดปั๊บก็ล้มหายไป เพราะตัวอสุภะจะขึ้นมาแทนที่ อย่างนี้ราคะตัณหาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็จะมีเรื่องว่าเรื่องนี้หมดปัญหาไปแล้ว ถ้าเป็นโรคก็หายแล้ว หายจากไขหวัดแล้ว จะไปกินยาแก้หวัดอีกทำไม หยุดกินได้แล้ว

ยังมีงานอื่นที่ต้องทำอีก เป็นงานละเอียดขึ้นไปอีก จากกายจากรูปร่างก็เข้าสู่นามธรรม พิจารณาดูการเกิดดับของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็พิจารณาจิต พิจารณา การเกิดดับของอารมณ์ในจิต ที่สัมพันธ์กับการเกิดดับของนามจันทร์ พิจารณาความสุข ความทุกข์ ความสว่างความเฉาของจิต พิจารณาไป ปล่อยวางไป จนไม่มีอะไรเหลือให้ พิจารณา พอหมดแล้วก็ไม่มีงานให้ทำ งานละเอียดหมดแล้ว กิจในพรหมจรรย์ได้เสร็จ ลิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่ต้องทำอีกต่อไป ที่นี่ก็ไปทำงานภายนอกได้แล้ว ไปอบรมสั่งสอน เผยแผ่ความรู้ให้กับผู้อื่น เป็นงานหลัก ส่วนงานก่อสร้างต่างๆ ก็ทำไปตามความจำเป็น ทำไปตามเหตุตามปัจจัย มีคนถวายเงินทองมาก็เอาไปสร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียนที่ ไหนเดือดร้อนขาดแคลนอะไร ก็ไปช่วยเหลือกัน แต่ไม่ได้ถือเป็นภารกิจหลัก เป็นผลพลอยได้ ภารกิจหลักคือการเผยแผ่ธรรมะ สั่งสอนผู้อื่นให้ทำบุญทำทาน เพราะยังอยู่ใน ขั้นที่ต้องทำบุญทำทาน เขาก็บริจาคทรัพย์ ก็ต้องเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็น สาธารณประโยชน์ ถ้าเป็นประโยชน์สำหรับบุคคล ก็ต้องเป็นคนี่เดือดร้อนจริงๆ ก็ทำ กันไป กิจของศาสนาก็มีเพียงเท่านั้น สำหรับพวกที่กำลังภาวนา ก็ต้องระมัดระวังกิจ ภายนอกให้มาก ถ้าหลีกเลี่ยงได้เลี่ยงได้ ไม่เสียหายก็ควรจะทำ ถ้าทำแล้วไปทำลายไปขวาง งานภายใน ก็ควรจะเปลี่ยนที่ ไปหาที่ๆส่งเสริมการทำงานภายใน บางแห่งไม่ให้ทำงาน ภายนอกเลย อาหารก็ไม่ต้องทำ เขาจัดมาให้ ให้อยู่ภาวนาในห้อง ๗ วัน ๗ คืนเลย เพื่อ ส่งเสริมการปฏิบัติงานที่ละเอียด ที่สำคัญกว่างานภายนอก พอเสร็จงานภายในแล้ว ก็จะไม่ มีงานอื่นต้องทำอีกต่อไป ถ้าทำแต่งานภายนอก งานภายในไม่ทำ ก็จะไม่มีความสำเร็จสิ้น ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ ต้องทำใหม่อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จึงควรเห็นความสำคัญ ของงานภายใน งานภายนอกก็ทำไปตามเนื้อผ้า ตามความจำเป็น มีลูกต้องเลี้ยงดู ก็ เลี้ยงดูไป มีสามีภรรยาต้องดูแล ก็ดูแลกันไป มีพ่อแม่ต้องดูแล ก็ดูแลกันไป มีเวลาว่าง จากงานภายนอก ก็ควรจะทุ่มเทให้กับงานภายใน อย่าไปทำงานให้กับกิเลส ด้วยการเสพรูปลีภัยกลืนรสโณภูมิล้วนๆ ทำให้กับพอกับแม่กับลูกกับภรรยากับสามีแล้ว ยังต้องไปทำ ให้กับกิเลสอีก ไม่ได้ทำให้กับธรรมเลย ไม่ได้ทำให้กับใจเลย

ถาม การมีสติได้บุญในข้อไหน มีสติตลอด ได้บุญอย่างไร

ตอบ ถ้ามีสตินิพพานก็แค่เอื้อม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ อย่างเร็วก็ ๗ วัน อย่างช้าก็ ๗ ปี

ถาม อย่างนั้นเป็นมหาสติแล้วใช่ไหมคะ

ตอบ สติมีหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นอนุบาลจนถึงขั้นมหาสติ ส่วนใหญ่ฆราวาสจะอยู่ในระดับอนุบาล

ถาม คนไม่ดีเช่นขโมย ก็ต้องมีสติ มีสมาธิ ใช่ไหมคะ แต่เป็นสติเป็นสมาธิของกิเลส

ตอบ ใช่ สติไม่ได้มีอยู่กับคนดีเสมอไป คนชั่วก็มีสติได้ เพราะดีหรือชั่วนั้น อยู่ที่มิจฉาทิฐิหรือสัมมาทิฐิ ไม่ได้อยู่ที่สติ อย่างองค์คุณของท่านก็ทำชั่ว ฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน ท่านก็ต้องมีสติ ถึงจะฆ่าคนได้ เพราะมีมิจฉาทิฐิ ท่านถึงไปทำชั่ว สติเป็นเครื่องมือที่จะเอาไปใช้ทางไหนก็ได้ ถ้าเอาไปใช้ทางชั่ว ก็มีมิจฉาทิฐิพาไป ถ้ามีสัมมาทิฐิก็จะพาไปสู่การทำจิตให้สงบ คือจะเข้าข้างใน ถ้ามีมิจฉาทิฐิก็จะออกไปข้างนอก จะวางแผนทำอะไรต่างๆก็ต้องมีสติ เช่นวางแผนปล้นธนาคาร ก็ต้องมีสติมีปัญญา แต่เป็นสติปัญญาที่ผิด ถ้าไม่มีสติก็จะเป็นคนบ้า มีสติบ้างแต่ไม่มากพอที่จะทำอะไรให้เป็นขึ้นเป็นอันได้ แคร่งกายของตัวเองยังดูแลไม่ได้เลย น้ำท่าไม่อาบ เสื้อผ้าไม่ซัก มีสติเพื่อกินอยู่เท่านั้นเอง เป็นสติระดับเดียรรัจจาน แต่ไม่มีสติที่จะพอดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะไม่รู้จรรักษา ปล่อยให้เจ็บไปตายไป

ถาม ถ้าอย่างนั้นคนที่คิดวางระเบิดตีกเวลด์เทรต ต้องมีทั้งสติทั้งปัญญาใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องมีสติ มีอิทธิบาท ๔ ของมิจฉาทิฐิ มีฉันทะความพอใจที่จะวางแผนขับเครื่องบินไปชนตึก มีวิริยะความพากเพียรที่จะหัดขับเครื่องบิน มีจิตตะจดจ่อกับงานนี้ ไม่ไปทำงานอื่น

ถาม การจะบรรลุธรรมได้ต้องมีศีลในเบื้องต้น ใช่ไหมคะ

ตอบ ต้องมีทานก่อน ทานจะสนับสนุนศีล ถ้าให้ทานจะมีจิตเมตตากรุณา ศีลก็จะตามมาโดยอัตโนมัติ จะไม่ยากเบียดเบียนใคร ถ้าจะวางแผนทำอะไรก็จะไปในทางที่ดี ถ้าไม่มีทาน ก็จะรักษาศีลได้ยาก เพราะยังโลภยังอยากได้ยังเห็นแก่ตัวอยู่ ถ้าให้ทานจะเห็นแก่ผู้อื่น เวลาสอนพระก็ตัดทานออกไป เพราะพระได้บริจาคหมดแล้ว ได้สละสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆไปหมดแล้ว จึงไม่ต้องเสียเวลาสอนเรื่องให้ทาน ทานหมายถึงให้สละในสิ่งที่มีอยู่ ไม่ได้ให้ไปหาเงินมาเพื่อมาทำทาน คนบางคนเห็นเขาทำทาน ก็อยากจะทำเหมือนเขา ตัวเองไม่มีเงินก็ต้องไปหาเงิน ก็ต้องไปทำผิดศีล ถึงจะได้เงินมา แต่รู้สึกขัดข้องในใจ ไม่รู้ว่าทำถูกหรือไม่ มาถามเรา เราก็อธิบายว่า การให้ทานคือการให้เงินทองที่เรามีอยู่ มีเท่าไรก็ให้เท่านั้น มีมากก็ให้มาก มีน้อยก็ให้น้อย ให้ไปหมดแล้วก็จบ

ถาม ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องให้ ดีกว่าไปทำผิด เพื่อเอามาทำทานใช้ไหมคะ

ตอบ ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องให้ ถึงจะไม่มีเงินทองเลย มีข้าวทัพพีเดียวก็ยังให้ได้ การให้ทานจะทำให้เราเป็นคนใจกว้าง ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว พอจะช่วยเหลือใครได้ก็ช่วยไป

ถาม เพื่อนที่อยู่แดนมาร์คฝากถามว่า เขานั่งสมาธิไปนานๆ รู้สึกว่ามีอะไรในจิตเขา มันเหมือนมีคำพูดว่า “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” ฝากเรียนถามว่ามันเป็นอุปาทานหรืออะไร ควรจะทำอย่างไรกับความรูสึกนี้คะ

ตอบ เขาไม่อยากให้มันเกิดขึ้นหรือ

ถาม เขาไม่ได้อยาก เขาไม่รู้ว่าทำไมอยู่ๆ มันมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มันเป็นอย่างนี้นะคะ เขาไม่รู้ว่าเขาควรจะทำอย่างไร เป็นอุปาทานหรืออะไร

ตอบ ก็ให้รู้ว่าเขาเกิดขึ้น เขาตั้งอยู่ แล้วเขาก็ต้องดับไป ให้ถือเป็นอารมณ์กรรมฐาน เหมือนกับพุทโธ ให้อยู่กับอารมณ์นั้นไปเรื่อยๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป อย่าไปรังเกียจ อย่าไปอยากให้มีมันหาย ถ้ามันเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ก็ไม่ต้องไปบังคับมัน ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วอยู่กับมันไป ใช้มันเป็นอารมณ์ของการ

ภาวนา เป็นเหมือนพุทโธ เหมือนกับการสวดมนต์บทที่ว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในอดีตอาจจะเคยพิจารณามาก่อน พอจิตเริ่มสงบ มันก็จะไหลขึ้นมา ถ้านั่งไปแล้ว มันเจ็บมันปวด ก็ให้เขาคิดว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่ต้องกังวลกับความเจ็บปวด

ถาม คำถามที่ ๒ นะคะ เขาหนีไปนาน มีความรู้สึกปวดเกิดขึ้น เขาก็ไปอ่านหนังสือ ท่านอาจารย์ว่าให้บริกรรมพุทโธๆ หรือให้ใช้ปัญญาพิจารณา แยกกายออกจากใจ เขาทำได้ จนนั่งได้นาน ๒ ชั่วโมง แต่พอ ๒ ชั่วโมงปุ๊บ มันไม่เอา มันเลิก เขาถามว่า ถ้าเป็นอย่างนี้จะให้เขาทนนั่งอยู่ต่อไปหรือทำอย่างไร

ตอบ ถ้าเขาทนต่อไปไม่ได้จริงๆ ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรมแทน ให้พิจารณาร่างกายแทน พิจารณาว่าเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทั้งของเราและของผู้อื่น ทั้งของคนที่เรารัก คนที่เราเกลียด ทุกคนเหมือนกันหมด พิจารณาสลับไปสลับมา พิจารณากายนอกแล้วพิจารณากายใน พิจารณาทั้งกายนอกและกายใน จะได้เกิดความเสมอภาค ถ้าคิดแต่เราจะตายเราก็จะคิดหงุดหงิดใจ เศร้าโศกเสียใจ ถ้าคิดว่าคนอื่นจะตายก็ห่วงกังวลเขา ถ้าคิดว่าเราก็ตาย เขาก็ตาย ทุกคนต้องตาย ก็จะเกิดความเสมอภาค ปล่อยวางร่างกายได้

ถาม เขาถามว่าจะให้เขาทนนั่งต่อไปอีกไหมคะ

ตอบ ถ้าเขาอยากจะนั่ง นั่งได้ก็ดี ถ้านั่งแล้วสงบก็ดี ถ้านั่งไม่ได้ก็ลุกมาเดินจงกรมต่อ มาพิจารณาทางปัญญาบ้าง พิจารณาร่างกายว่าเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าอยากจะนั่งไปตลอด ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมงได้ยิ่งดี อย่างที่หลวงตาม้าเทศน์ว่า มันจะผ่านเวทนา ๓ ตัวด้วยกัน ตัวแรกจะเกิดขึ้น ประมาณชั่วโมงแรก ตัวที่ ๒ ประมาณ ๒-๓ ชั่วโมงต่อมา ตัวที่ ๓ นี้ต้อง ๔ ชั่วโมงไปแล้ว ใจตัวนี้มันจะใหญ่มากเป็นเหมือนช้าง ตัวแรกเป็นเหมือนหนู ตัวสุดท้ายเหมือนโดนช้างเหยียบ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เหมือนจะระเบิดแตกแยกออกจากกัน ถ้าสามารถนั่งผ่านไปได้แล้ว จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวอะไรทั้งนั้น

ถาม เขากลัวว่าขาเขา มันไม่ค่อยดี

ตอบ ไม่ต้องกลัว ไม่เป็นอะไรหรอก นั่งชั่วโมงชั่วคราว นั่งเพียงครึ่ง ๒ ครั้ง ไม่มีปัญหา ถ้านั่งเป็นเดือนเป็นปีก็จะเป็นปัญหาได้ ถึงต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถกัน ถ้าการทดสอบจิตใจทดสอบพลังของกรรมของกิเลสก็ต้องใช้เวลา นั่งมาก พอผ่านไปแล้วก็ไม่ต้องนั่งนานก็ได้ เรารู้ว่าไม่กลัวมันแล้ว จะมาขนาดไหน ก็รู้วิธีรับมือแล้ว ก็ไม่ต้องนั่งนานแบบนี้อีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เท่าเทียมกัน นั่งสัก ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง แล้วก็ลุกมาเดินสัก ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ถ้าอยู่ชั้นเจริญปัญญา จะเดินมากกว่านั่ง พิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆ ต้องใช้การคิดพิจารณา เดินจะเพลินกว่านั่ง จะไม่รู้สึกเจ็บปวดหรือเมื่อยเลย เดินได้ ๖-๗ ชั่วโมง เดินจนฝ่าเท้าแตก เพราะเพลินกับการพิจารณา ถ้าเขาอยากนั่งต่อ อยากให้ผ่านทุกขเวทนา ก็ให้นั่งไป ถ้านั่งไม่ได้ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม พิจารณาร่างกายแทนก็ได้ สลับกันไป ถ้าเดินจนเมื่อยแล้วก็กลับไปนั่งต่อ สลับกันไป ถ้าไม่มีกิจอย่างอื่นทำ ก็ทำแบบนี้ไปทั้งวัน สลับกันนั่งกับเดิน ไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องผ่านไปให้ได้

ถาม ในขั้นของพระอริยะ สังขารร่างกายเสื่อม จิตไม่เสื่อม ไซ้ไหม

ตอบ ไม่เสื่อม เพราะไม่เกี่ยวกัน คนละเรื่องกัน เหมือนคน ๒ คน คนหนึ่งแก่ลงๆ แต่อีกคนมีอายุยืนยาวไม่แก่

ถาม แล้วเรื่องความหลงลืม

ตอบ ความหลงลืมเป็นเรื่องของขันธ์ เรื่องของสัญญา เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เพราะเกี่ยวกับร่างกาย เกี่ยวกับอายตนะ ถ้าจิตระลึกรู้ชาติได้ ก็จะไม่ลืม เป็นจิตพิเศษ ที่ได้รับการพัฒนาเป็นอธิจิตต์ จากจิตธรรมดาเป็น อธิจิตต์ อธิแปลว่ายิ่งใหญ่ มีญาณ มีอภิญญา ถ้าเป็นพระชินาสพ ท่านก็มีจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ลืมเรื่องอริยสัจ แต่ลืมชื่อคนได้ ลืมหน้าคนได้ ถ้านานๆ เจอกันที ก็ต้องนึกก่อนว่าไซ้คนนี้หรือไม่ว่า เพราะเวลาเปลี่ยนไปหน้าตาก็เปลี่ยนไปด้วย ก็ลืมได้ ลืมวันเวลาได้ จิตกับกายไปคนละทางกัน จิตมีการพัฒนา ยิ่งอายุมากยิ่งพัฒนาสูงขึ้น แต่ร่างกายกลับเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ถ้าจิตพัฒนามากขึ้น ธรรมะก็จะมากขึ้น กิเลสก็จะน้อยลง ถ้าจิต

เสื่อม ธรรมะก็จะน้อยลง กิเลสก็จะมากขึ้น ไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา ขึ้นกับจิตเองว่าจะเดินไปในทางไหน ถ้าปล่อยให้ไหลไปทางกิเลส ก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ถ้าจุดลากให้ไปทางธรรม ก็จะเจริญขึ้นเรื่อยๆ อกาลิโก ไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา แต่ร่างกายเป็นไปตามกาลตามเวลาทุกคน เมื่อเจริญสูงสุดแล้วก็เริ่มเสื่อมลงไป อายุ ๔๐ เป็นจุดสูงสุดของการเจริญ จากนั้นก็จะแก่งไป แก่งไป จนในที่สุดก็หยุดทำงาน จึงควร**พัฒนาจิต**กันดีกว่า ร่างกายปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อาบน้ำ อาบทำให้สะอาดเรียบร้อยก็พอแล้ว ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องสิ่วฝ่า เรื่องเที่ยวเล่น ไม่ต้องหาหน้าทาปาก นอกจากมีความจำเป็นทางสังคมก็ทำไป ถ้าไม่จำเป็นก็ทำตัวสบายๆดีกว่า อย่าไปทำเพราะอยากทำ ทำเพราะจำเป็นต้องทำ ทางสังคม กาลเทศะบังคับให้ทำ

ถาม บางทีเวลาภาวนาแล้วจิตมันฟุ้ง ก็มีอะไรในใจมาบอกให้อยู่กับปัจจุบันบ้าง
บริการมพุทธโรบ้าง ผมถึงงว่าตัวที่บอกนี่คืออะไร ตัวที่ถูกบอกนี่คืออะไร มันตัวเดียวกันหรือเปล่า

ตอบ ตัวเดียวกัน ใจสอนใจ

ถาม ตัวนี้คือธาตุรู้หรือเปล่าคะ

ตอบ ตัวที่ฟังคือตัวธาตุรู้ ตัวที่สอนคือตัวสังขาร ความคิดความปรุงแต่งเป็นผู้สอนใจ ถ้าสอนในทางธรรมก็เป็นมรรค สอนในทางกิเลสก็เป็นสมุทัย เช่นถ้านั่งไม่ได้ ก็ลุกไปหาอะไรมากินดีกว่า ไปเที่ยวดีกว่า อย่างนี้สอนทางกิเลส ถ้าสอนทางมรรคก็ทนเอาหน่อย ตั้งสติใหม่ พอเพลอ ไปคิดเรื่องอื่น ก็หยุดคิดเสีย ให้อยู่กับพุทฺธโรๆ นี่ก็สอนเหมือนกัน ใจจะรู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้

ถาม เวลาพิจารณาว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นธาตุหมด เดินไปก็รู้ว่าจิตนี้เป็นธาตุรู้อันหนึ่ง แต่ไปอิงกับธาตุ ๔ คือดินน้ำลมไฟ ยังสับสนอยู่

ตอบ จิตเอาตัวธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟมาเป็นสมบัติ เป็นเครื่องมือ เอาร่างกายเป็นเครื่องมือ ดูรูปฟังเสียงต่างๆ จิตก็เป็นธาตุรู้ตัวหนึ่ง แล้วก็เอาธาตุ ๔ คือร่างกายมาเป็นเครื่องมือ เหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่จะพาให้มาที่นี้ ไปที่นั่นได้ คนขับรถก็เป็นจิต แล้วก็ยึดว่ารถคันนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จะไปไหนก็ต้องเอารถคันนี้ไปด้วย ถ้ารถเป็นอะไรไปก็เดือดร้อนห่วงวุ่นวายใจไปด้วย เพราะหลงคิดว่ารถกับเราเป็นตัวเดียวกัน

ถาม พอสิ้นร่างกายแล้ว ธาตุรู้ก็ออกไปอยู่ของมันต่างหาก

ตอบ ความจริงจะว่ามันอยู่ข้างในหรือข้างนอกก็ได้ เพราะไม่ได้เป็นรูปธรรมเหมือนร่างกาย อยู่คนละมิติ แต่เชื่อมกันด้วยผัสสะ ตาสัมผัสกับรูป ก็เกิดผัสสะเกิดวิญญาณขึ้นมาในจิต เหมือนกับโทรศัพท์ ๒ เครื่อง ที่มี คลื่นวิทยุเป็นตัวเชื่อม

ถาม ระหว่างที่มันเชื่อม มีความรู้สึกถึงความปรุงแต่งเกิดขึ้นในนาที่นั้น

ตอบ มันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นตอนที่มันหยุดอยู่ในฌาน อยู่ในเอกัคคตารมณ์เท่านั้น ที่ความปรุงแต่งจะไม่ทำงาน พอออกจากอันนั้นปั๊บก็ปรุงแต่งตลอดเวลา ทั้งละเอียดและหยาบ ถ้าละเอียดเราจะไม่รู้เลย เวลาตื่นขึ้นมาแล้วไม่สบายใจ ก็เกิดจากการปรุงแต่งแล้ว ทั้งๆที่เราไม่รู้ว่าจะไม่สบายใจได้อย่างไร อาจจะเป็นเพราะร่างกายไม่ค่อยสบาย ก็เป็นเหตุให้สังขารปรุงไปในทางไม่ดีได้

ถาม ถ้าอย่างนั้นเวลาหลับสนิทก็หยุดการปรุงแต่ง

ตอบ ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่จะหยุดหมดเลยหรือไม่ก็ไม่รู้ ท่านเปรียบเทียบเอกัคคตารมณ์และฌานเป็นเหมือนตอนหลับสนิท ไม่ฝัน ถ้าฝันก็เหมือนนั่งสมาธิแล้วมีนิมิต เห็นนั่นเห็นนี่ ต่างกันตรงที่หนึ่งฝันมีสติสัมปชัญญะ แต่เวลาอนหลับสติสัมปชัญญะไม่มี ถ้ามีก็น้อยมาก มีพอที่จะติดตามเรื่องในฝันได้ พอตื่นขึ้นมาปั๊บ เรื่องที่ฝันนั้นก็หายไปหมดเลย มีเรื่องอื่นเข้ามาแทนทันที พอตื่นปั๊บจิตก็เริ่ม

ถามตัวเองว่าอยู่ที่ไหน ดูนานพีกว่าเวลาเท่าไรแล้ว สังขารคิดเรื่องอื่นแล้ว บางที
อยากจะย้อนกลับไปว่าฝันเรื่องอะไร นึกอยู่ตั้งนานก็นึกไม่ออก บางทีก็นึกออก

ถาม ที่เราพูดว่าธาตุรู้ จิตบริสุทธิ์ ธรรมธาตุ เป็นอันเดียวกันใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ธาตุรู้คือจิต ส่วนธรรมธาตุเป็นจิตบริสุทธิ์ของพระอรหันต์ ธรรมธาตุ
หมายถึงจิตที่เป็นธรรมทั้งหมด ไม่มีกิเลสเหลืออยู่ ธรรมเข้าไปชำระธาตุรู้จน
บริสุทธิ์ เป็นธรรมทั้งแท่ง คำว่าจิต คำว่าใจ คำว่าผู้รู้ คำว่าธาตุรู้ก็ดีนี่ เป็นตัว
เดียวกัน เรียกต่างกันตามสถานการณ์ ถ้าอยู่กับร่างกายก็เรียกว่าจิตใจ พอออก
จากร่างกายไปก็เรียกว่าดวงวิญญาณ พอไปครอบครองร่างใหม่ที่อยู่ในท้องแม่ ก็
เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ การจะเกิดปฏิสนธิขึ้นมาได้ ต้องมี ๓ ส่วนเข้ามา
รวมกัน คือส่วนของพ่อ ส่วนของแม่ และปฏิสนธิวิญญาณ จึงจะมีการ
เจริญเติบโตตามมา

ถาม ต่างกับวิญญาณในชั้น ๕ ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ วิญญาณในชั้น ๕ คือตัวที่รับรู้ผัสสะของตาหูจมูกลิ้นกาย ที่เกิดดับ เกิดดับ
พอเสียงสัมผัสกับหู ก็เกิดการรับรู้เสียง พอเสียงหายไป การรับรู้เสียงก็ดับไป
พอเสียงใหม่มาการรับรู้เสียงก็เกิดขึ้นมาใหม่ เกิดแล้วดับ เหมือนแสงที่หยอ

ถาม คนที่จิตใจดี ขึ้นอยู่กับการทำบุญ ใช่ไหมคะ

ตอบ คนทำบุญจิตใจก็จะดี ถ้าทำด้วยใจจริง ไม่ทำเพื่อเอาหน้าเอาตา ทำเพื่อสร้างภาพ

ถาม ถ้าทำบุญแบบสร้างภาพ ไม่ได้บุญเท่าไรหรือคะ

ตอบ ใช่ เพราะสร้างภาพ ไม่ได้สร้างบุญ

ถาม ได้ผลทางโลกใช่ไหมคะ ถ้าอย่างนั้นพวกไฮโซที่ออกหนังสือพิมพ์ก็ได้สิคะ

ตอบ ได้ แต่ได้น้อย ได้บ้าง ขึ้นอยู่ที่จิตใจ ทำเพื่ออะไร

ถาม ถ้าทำน้อยๆ แต่ตั้งใจทำละคะ ทำตามทรัพย์สินที่มี

ตอบ สมมติว่าเราจัดงานกาลาดินเนอร์ ได้เงิน ๑ ล้านบาท ถ้าไม่จัดงานแล้วเอาเงินที่ต้องใช้จ่ายจัดงานอีก ๑ ล้านไปทำบุญด้วย ก็จะได้ ๒ ล้าน แต่ไม่ได้หน้า ไม่ได้โลเกียสุข ไม่ได้กินได้ดื่ม ไม่ได้ถ่ายรูปรอวดกัน ไม่ได้อวดกิเลสกัน ก็จะได้บุญมากกว่าการจัดกาลาดินเนอร์ ได้เงิน ๑ ล้าน

ถาม ท่านอาจารย์คิดอย่างไรกับเรื่องทำหมั่นคะ

ตอบ ขึ้นอยู่ที่เหตุผลว่าทำหมั่นเพื่ออะไร ถ้าทำเพื่อส่งเสริมกิเลสก็ไม่ได้ ถ้าทำเพราะว่ามีโรคบางอย่าง เวลามีลูกแล้วจะมีปัญหาตามมา ก็มีวิธีแก้ได้ ๒ วิธีคือ ๑. ทำหมั่น ๒. ละเว้นกิจกรรมทางเพศ ถ้ายังละไม่ได้ก็ควรทำหมั่น ประเด็นสำคัญอยู่ที่ใจทำเพื่ออะไร ถ้าทำเพื่อกิเลสก็อย่าไปทำดีกว่า พยายามหักห้ามจิตใจจะดีกว่า ถ้าหักห้ามจิตใจไม่ได้ ก็ทำหมั่นดีกว่าทำแท้ง เพราะจะมีโทษมาก เมื่อ ๒ วันก่อน มีคนมาปฏิบัติธรรม มาสารภาพบาปว่า เขาฆ่าลูกเขา แล้วลูกก็ตามมารังควาน

ถาม อันนี้อยู่ในจิตใจเขาใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ อยู่ในจิตใจเขา เขาว่าเขาทำอะไรไม่เจริญรุ่งเรืองเลย เราก็สอนให้เขาอมรับกรรม และขอโหสิกรรม ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไป เมื่อเช้าเขามาลา เขาเล่าว่า ตอนนั้นหายไปแล้ว ส่วนหนึ่งก็อยู่ในใจเขา ที่คิดไปเอง พออมรับกรรมได้ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด จิตใจก็สงบ ความจริงจิตเขาคิดปรุงแต่งไปเอง ทำให้เกิดกังวลกลัวขึ้นมา ถ้าได้ทำบาปไปแล้ว ก็ยอมรับกรรมเสีย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ในปัจจุบันทำจิตให้ว่างไว้ อย่าสร้างนรกในขณะนี้เลย แล้วจำไว้เป็นบทเรียน ว่าทำไปแล้วจะเกิดผลแบบนี้ จะได้ไม่ทำอีก

ถาม ราคะนี้มีถึงแก่เลยใช่ไหมคะ

ตอบ มันไม่ได้แก่ตายไปกับวัย ที่ไม่มีกิจกรรมทางเพศกัน เพราะร่างกายทำไม่ไหว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะไม่อยากทำอะไรเลย ไม่อยากเที่ยว แต่ไม่ได้อยากเพราะกิเลสตายไป กิเลสจะตายด้วยการปฏิบัติธรรมเท่านั้น ต้องเจริญอุสุภกรรมฐานเท่านั้น จึงจะระงับราคะได้

ถาม เพื่อนเป็นหมอสุนัข ทำหมันให้คนไข้ เขาจะมีกรรมใหม่ครับ

ตอบ ไม่น่าจะมี เพราะไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ถาม เวลาขับรถผมชอบเปิดฟังเพลงธรรมะครูบาอาจารย์ รู้สึกจิตเบาสบาย ถ้าทำอย่างนี้ไป มีโอกาสที่จิตจะรวม แล้วขับรถไปชนได้ไหม

ตอบ เป็นไปได้เล็กน้อยมาก ขนาดตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ยังไม่รวมเลย จิตต้องเป็นหนึ่ง ต้องอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง ถ้าทั้งฟัง ทั้งบริการรถพุทโธฯ ทั้งขับรถไปด้วย ถ้ารวมก็จะเป็นแบบหลับหลับตา จิตจะวูบลงไป แต่ยังมีสติอยู่กับการขับรถ เหมือนเวลาเดินจงกรม เคยอยู่ครั้งหนึ่ง ง่วงนอนมาก แต่เราไม่ยอมนอน บังคับให้เดินไปๆ บังคับให้บริการรถพุทโธฯ ซ้ายขวาๆ ลักพักหนึ่งจิตก็สงบวูบลงไป หายง่วงเลย หูตาสว่างเย็นสบาย ไม่รวมแบบสลบโสล แบบหลับใน แต่รวมแบบมีสติ

ถาม ถ้าขับรถไป เปิดฟังธรรมะ รู้สึกสบายเบาสงบ

ตอบ ไม่ต้องกลัวว่าจะรวมแล้วพุ่งไป จะรวมแบบตื่นตัว เบาในอารมณ์ ถ้ารู้หน่วยหนักอกหนักใจอยู่ ก็จะหายไปเลย

ถาม เรื่องจิตรู้นี้แหละครับ คราวที่แล้วที่ท่านอาจารย์เทศน์ที่ศาลา ว่าเวลาภาวนาให้จิตอยู่กับปัจจุบัน พออาจารย์พูดว่าจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ทราบเป็นอย่างไร ข้างในจะว่าปีติหรืออย่างไรไม่ทราบ มันสว่างขึ้นมาเลย ผมอธิบายไม่ถูก ข้างในมันสว่างขึ้นมาเลย กายเบา หมายความว่าอย่างไร

ตอบ มันตรงประเด็น ตรงกับที่เราปฏิบัติพอดี พอพูดตรงนั้นปั๊บก็เสริมความมั่นใจขึ้นมา ว่าเรามาถูกทางแล้ว

ถาม แต่ความรู้สึกนั้นเป็นตอนนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นอีกเลยนะครับ

ตอบ จะว่าเป็นการบรรลุธรรมระดับหนึ่งก็ได้ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว เราปฏิบัติของเราอย่างนั้นมา พอมาพูดว่าถูกต้องแล้ว เราก็เกิดความปีติ เกิดความสุขใจขึ้นมา ว่าได้ทำถูกแล้ว ร้องอ้อขึ้นมา ไซ้แล้ว เหมือนพระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านคงจะพิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงมาก่อนแล้ว พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยเหตุด้วยผล ท่านก็รับได้เต็มที่เลย อ้อถูกแล้ว เราพิจารณาอย่างนั้นมานานแล้ว ถูกต้องแล้ว สิ่งใดมีการเกิดขึ้นต้องดับไปเป็นธรรมดา ต้องไม่ยึดไม่ติด ต้องปล่อยวาง คุณก็เหมือนกัน ปฏิบัติมานานแล้ว พอพูดปั๊บก็เข้าใจเลย อ้อ เพื่อให้จิตอยู่ในปัจจุบันนี้เอง อดีตไม่ใช่ความจริง อดีตเป็นความจำ อนาคตเป็นจินตนาการ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน

ถาม เวลาภาวนาจิตมันเตือนจิตนะครับ ให้อยู่ในปัจจุบัน หลายครั้งที่พูดถึงตรงนี้ จิตมีกำลังขึ้นแล้วก็หายไป

ตอบ ต้องย้ายอยู่เรื่อยๆ ยังไม่มั่นคง ต้องทำไปเรื่อยๆ เพราะจิตจะถูกอารมณ์ดึงดูดไปเรื่อยๆ ไปอดีต ไปอนาคต ไปที่ไกลที่ไกล แต่จะไม่อยู่ในปัจจุบัน ที่นี้เดี๋ยวนี้ ถ้านั่งอยู่คนเดียว เดียวก็เบื่อแล้ว ไม่มีอะไรให้ทำ ก็ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่อยู่ในปัจจุบันแล้ว

ถาม ผลของภาวนาจะสะสมไปหรือเปล่า

ตอบ สะสมไปเรื่อยๆ ไม่หายไป พัฒนาไปเรื่อยๆ เป็นความชำนาญ เหมือนหัดพิมพ์ดีด หัดพิมพ์ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็พิมพ์เร็วขึ้นๆ ชำนาญขึ้น ต่อไปไม่ต้องคิดเลย เป็นไปโดยอัตโนมัติ

ถาม ภาวนาช่วงไหนดีคะ ช่วงกลางคืนก่อนนอน กลางวัน เช้า เทียง

ตอบ จิตจะละเอียดในตอนกลางคืน ตอนเช้ามีดจะละเอียดที่สุด แต่จะว่าง นิ่ง เดี่ยวเดียวก็อาจจะหลับ ถ้านิ่งแล้วหลับก็ลุกขึ้นมาเดินแทน

ถาม ตอนตี ๒ ตี ๓

ตอบ ตอนก่อนนอนจะเหนื่อยเพลีย พอได้นอนพักแล้ว ตื่นขึ้นมาจิตจะละเอียด นักปฏิบัติจะนอนเพียง ๔-๕ ชั่วโมง ตื่นตอนตี ๒ ตี ๓ ตอนนั้นจิตจะละเอียดที่สุด ถ้าดีสำหรับเราตอนไหนก็เอาตอนนั้น เพราะต่างคนต่างมีความแตกต่างกัน โดยทั่วไปจิตจะละเอียด ตอนเช้ามีด ตอนตี ๒ ตี ๓ หลังจากได้พักผ่อนหลับนอนเต็มที่แล้ว ภายนอกก็เงียบสงบ ส่งเสริมความสงบภายใน ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะภาวนาเวลาไหนก็ได้ ยกเว้นเวลาฉันเสร็จ นิ่งแล้วจะหลับ ต้องเดินจงกรมก่อนแล้วค่อยไปนั่งต่อ เสร็จแล้วถ้าอยากจะพักก็พักสักชั่วโมงหนึ่ง พอลุกขึ้นมาก็เดินต่อนั่งต่อ ทำกิจวัตรปกติกวาด พอสร่งน้ำแล้ว ก็เดินจงกรมจนถึงเวลานั่งสมาธิ แล้วก็พัก ๔-๕ ชั่วโมง แล้วก็มานั่งต่อ เดินต่อ

ถาม วันๆก็ภาวนา เกือบ ๒๔ ชั่วโมง

ตอบ เวลาพักผ่อนหลับนอนเท่านั้นที่ไม่ได้ภาวนา แม้แต่เวลาทำกิจต่างๆ ก็ต้องมีสติ พระที่วัดป่าบ้านตาดท่านไม่คุยกันเวลาทำกิจวัตร

ถาม มีอยู่ครั้ง ๒ ครั้ง นิ่งภาวนา ดูเหมือนจิตจะสงบ มีแสงมาจ่อจนต้องลืมตา สุดท้ายต้องลืมตา แก้อย่างไรดีครับ

ตอบ ใช้อะไรเป็นองค์ภาวนา

ถาม ปกติผมใช้ตุลมหาโยใจ

ตอบ ให้กลับมาดูที่ลมหายใจ อย่าไปสนใจแสง ถ้าไปสนใจ แสดงว่าเปลวแล้ว ไม่อยู่กับลมหายใจแล้ว แสงเป็นผลพลอยได้จากการภาวนา พอใกล้จะสงบก็ปรากฏแสงขึ้นมา ข้อสำคัญอย่าไปให้ความสนใจกับมัน

ถาม พยายามจะไม่ให้เห็นมัน

ตอบ อย่าไปให้ความสนใจกับมัน อย่าไปจ้องอย่าไปดูมัน ให้กลับมาดูลมหายใจแทน ไม่ต้องลืมตา

ถาม เห็นภาพแล้วปล่อยใช้ไหมครับ

ตอบ ถ้าเราหันมาดูลมหายใจ มันก็หายไป ถ้าติดตามดูมันก็จะไม่หาย เพราะนี่ไม่ใช่ผลที่เราต้องการ ผลที่เราต้องการคือจิตรวมเป็นหนึ่ง สงบนิ่งเย็นสบาย แต่อาจจะมิผลพลอยได้ อาจจะมีลูก มีภาพ มีความสว่างไสว ปรากฏขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันสว่างไสว แต่อย่าไปให้ความสนใจ ให้พิจารณาด้วยปัญญา ว่าเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้าไปหลงยึดติดก็จะทุกข์ จะมีความผูกพัน นั่งครวญหน้าก็อยากจะทำอีก จะไม่ก้าวไปในทางที่ถูก

ถาม การเกิดขึ้นอย่างนี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน ใช้ไหมคะ

ตอบ ไม่เหมือนกัน ถ้าไม่เป็นปัญหาที่ไม่ต้องแก้ ถ้าเป็นก็ต้องแก้ ถ้าไม่มีคนสอนก็จะหลงได้ คิดว่าเป็นผล จิตต้องสงบนิ่ง หน้าแน่นมั่นคง อารมณ์เบาบาง

ถาม ให้จิตรวมแล้วเกิดบรมสุขอย่างนี้ใช้ไหม

ตอบ ถ้าถึงตรงนั้นจะอยากบวช ไม่อยากไปเที่ยวไหน ถ้าเจอแล้ว ชีวิตจะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เคยออกสังคัม ก็จะทิ้งหมดเลย ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะสุขเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** ถ้าสงบด้วยสมาธิก็จะเป็นชั่วคราว บรมสุขชั่วคราว เหมือนดูหนังตัวอย่าง ถ้าเป็นนิพพานก็จะเป็นหนังจริง

ฉายตลอดวันตลอดคืนเลย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยืนเดินนั่งนอน เป็น ประมัญชัญ
ตลอด

ถาม ไม่มีไตรลักษณ์เลยใช่ไหมคะ ไม่เสื่อม

ตอบ ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว กินข้าวอิ่มแล้ว บาบละได้แล้ว บุญก็ละได้แล้ว ถ้าทำบุญ
ก็เป็นเพียงกิริยา อย่างหลวงตาที่ท่านทำบุญช่วยชาตินี้ ท่านไม่ได้ทำด้วยจิตใจที่
อยากจะทำ ท่านทำเพราะมีเหตุมีปัจจัยให้ท่านทำ ไม่กระวนกระวายว่าภพนี้จะได้
ได้กี่ล้าน ไม่มี

ถาม บรมสุขชั่วคราว เจอได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องเจอแบบนี้ก่อน พอได้เห็นหน้าตัวอย่างแล้ว จะเกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ
วิมังสา ขึ้นมา

ถาม ที่เราเจอความสงบ แต่ไม่รู้ว่าเป็นบรมสุข

ตอบ เพราะยังไม่สงบเต็มที่ ได้เพียงบางส่วน ได้ดอกเบ็ย ไม่ได้เงินต้น

ถาม อย่างนี้สะสมได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ทำไปเรื่อยๆ จะเจอเข้าสักวันหนึ่ง ไม่ชาตินี้ ก็ชาติต่อไป พอเจอแล้ว ชีวิตจะ
พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ อย่างพระพุทธเจ้าก็ทรงหนีออกจากวังได้ เพราะความ
สงบนี้ ทรงเล่าว่านั่งอยู่โคนต้นไม้ตามลำพัง พวกบริวารไปทำกิจกัน ไม่มีใคร
รบกวน จิตก็รวมลงเลย จิตรวมนี้แหละเป็นตัวที่คอยชวนให้ท่านเสด็จออกจาก
วัง

ถาม ถ้าเราเจอตัวนี้ ก็จะเริ่มทำไปเรื่อยๆ ใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าเจอตัวนี้เราก็จะตัดภาระต่างๆลงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่นั่งสมาธิจะเจอได้อย่างไร
ต้องไปอยู่วัดที่ละ ๓ วัน ๗ วัน จะได้เจอ

ถาม เวลาเดินจงกรม จะเกิดภาพครูบาอาจารย์ขึ้นมาในจิต ควรสักแต่ว่าเห็น แล้วก็ตั้งสติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปสนใจใช่ไหมครับ

ตอบ ให้กลับมาหาสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพียงแต่รับรู้แล้วก็ผ่านไป กำลังกำหนดดูอะไร ก็ดูต่อไป กำหนดอสุภะ กำหนดพุทโธ ก็กำหนดต่อไป ถึงแม้จะเป็นภาพของพระพุทธรูป ก็อย่าให้มาทำลายสมาธิเรา ยกเว้นเป็นภาพอสุภะ กำหนดอสุภะแล้วเห็นเป็นโครงกระดูกขึ้นมา ก็ใช้โครงกระดูกเป็นอารมณ์ก็ได้

ถาม ช่วงเวลาเดินผมก็พยายามให้มีสติอยู่ที่อริยาบถ แล้วมาดูที่ตัวรู้คือจิต แต่จิตยังไม่สงบ พอมีรูปครูบาอาจารย์ปรากฏขึ้นมา ถ้ามีรูปครูบาอาจารย์ไว้ด้วยแล้วก็เดินไปด้วยจะดีไหม

ตอบ ไม่ดี มันหลายเรื่อง เอาเรื่องเดียวดีกว่า ถ้าจะเอารูปครูบาอาจารย์ ก็กำหนดรูปครูบาอาจารย์ไปอย่างเดียว แต่เราไม่เคยทำ ส่วนใหญ่จะใช้ดูเท้ามากกว่า ช้ายขวาๆ จะกระชับกว่า

ถาม ดูที่กายอย่างเดียว จิตไม่ต้องยุ่งเลยใช่ไหมครับ

ตอบ ถ้าเดินจงกรมให้ดูที่เท้า ก้าวซ้ายขวา หรือจะว่าพุทเวลาก้าวเท้าซ้าย ว่าโอเวลาก้าวเท้าขวาก็ได้ หรือจะว่าซ้ายขวาซ้ายขวาก็ได้ ขอให้สติเท่านั้น อย่าให้มีเรื่องมาก คิดให้น้อยที่สุด ไม่คิดเลยยิ่งดี ให้สติจับกับการก้าวอย่างอย่างเดียว

ถาม ลุกพิจารณาไป

ตอบ พิจารณาก็ได้ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอสุภะ ก็พิจารณาไป ให้เป็นเรื่องๆไป อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย จากเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น ให้เป็นกิจจะลักษณะ เป็นเรื่องเป็นราว อย่าเพื่อเจ้อ ต้องอยู่ในวงของไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาว่ากิจการโรงพิมพ์สักวันหนึ่งก็ต้องปิด จะได้ออกบวชได้ พิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้จิตสงบ ว่าไม่ใช่ของเรา เป็นของชั่วคราว สักวันหนึ่งก็ต้องแยกทางกันไป พอ

พิจารณาอย่างนี้เวลาภาวนาจะไม่ห่วงกังวล ถ้าห่วงโรงพิมพ์จิตจะรวมลงไม่ได้ เหมือนการตัดต้นไม้ ถ้าอยู่ต้นเดียวเดี่ยวๆ มันล้มง่าย ถ้าตัดต้นที่อยู่ติดกับต้นอื่น ตัดขาดแล้วแต่ไม่ล้ม เพราะมีต้นอื่นคอยเหนี่ยวรั้งไว้ จิตก็เช่นกัน ที่ไม่รวมลงเป็นหนึ่ง เพราะมีเรื่องอื่นคอยดึงไว้ สามีก็ดึงไว้ ลูกก็ดึงไว้ งานก็ดึงไว้ จิตจึงไม่รวมลง

ถาม วันหนึ่งเราพิจารณากาย อีกวันมาพุทโธๆ จะถูกไหมครับ

ตอบ อย่างไหนได้ผล ก็เอาอย่างนั้น

ถาม สลับไปสลับมาได้

ตอบ ให้ดูที่ผลเป็นหลัก ถ้าสลับไปสลับมาไม่ได้ผล ก็แปลว่าไม่ได้เรื่อง ต้องรู้ว่าควรจะใช้อย่างไร ควรจะใช้สมณะหรือวิปัสสนา ถ้าสมณะก็บริกรรมพุทโธๆ หรือดูก้าวอย่างอย่างเดียว ถ้าวิปัสสนาก็พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ต้องกังวลเรื่องความสงบ ต้องการปล่อยวางเป็นหลัก จะโล่งเบาไปอีกแบบ สุขไปอีกแบบ

ถาม มีหลายครั้งเวลาสวดมนต์โดยเฉพาะช่วงกลางคืน จิตมันเบา มันอยากหยุดสวด

ตอบ มันสวดพอแล้ว สวดเพื่อให้สงบ หยุดสวดได้เลย

ถาม ไม่ต้องสวดให้จบ หยุดไปเลย

ตอบ ไม่ต้องสวดต่อ กำหนดดูลม ดูจิตที่นิ่งเฉยก็ได้ ถ้าจิตไม่คิดไม่ปรุงก็ใช้ได้

ถาม ของผมกลางคืนมันวูบทุกที คล้ายๆจะสงบ พอขาดสติก็หลับไปเลย ไม่รู้ตัว

ตอบ สติยังอ่อน ต้องไปอยู่ที่เปลี่ยวๆทุกแล้วๆ จะได้ตื่น พอมีความหวาดกลัวแล้วจะไม่ค่อยหลับ หลับยาก พระบางรูปต้องไปนั่งตรงทางเสื่อผ่าน ไปนั่งตรงหน้าแห เพราะชอบหลับ นั่งในกุฏิแล้วหลับ ก็ออกมานั่งหน้ากุฏิ ถ้ายังหลับก็ไปนั่งที่นากลับ จะได้ไม่หลับ

- ถาม** พุทฺโธกับการพิจารณาไตรลักษณ์ให้ปล่อยวาง ต่างกันอย่างไรคะ
- ตอบ** พุทฺโธเป็นการกล่อมจิตให้สงบ เป็นสมถภาวนา การพิจารณาด้วยปัญญาเป็นการทำจิตให้สงบ ด้วยการทำลายเหตุที่ทำให้จิตไม่สงบ เป็นวิปัสสนาภาวนา
- ถาม** บั้นปลายเราต้องการความสงบ หรือต้องการปล่อยวาง
- ตอบ** ต้องการปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วจิตจะสงบ
- ถาม** ถ้าอย่างนั้นสงบมาก่อนปล่อยวาง
- ตอบ** สงบแบบนั้นไม่ถาวร พอไปเจอปัญหา ก็จะฟุ้งซ่านขึ้นมาอีก
- ถาม** แปลว่าปล่อยวางแล้วจะสงบดีกว่า
- ตอบ** ก่อนจะไปถึงตรงนั้นได้ ต้องทำให้จิตสงบด้วยสมถภาวนาก่อน ยกเว้นถ้าเป็นจิตที่ใช้ปัญญาทำจิตให้สงบ อย่างที่หลวงตาท่านสอนว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิพิจารณาเพื่อปล่อยวาง แล้วจิตก็จะสงบ
- ถาม** พุทฺโธเป็นสมถภาวนา พิจารณาไตรลักษณ์เป็นวิปัสสนาภาวนา
- ตอบ** ในขั้นของสมาธิ ของสมถภาวนา ทำได้ ๒ วิธีคือ ๑. กล่อมจิตด้วยการบริการรรมพุทฺโธ ๒. พิจารณาด้วยเหตุผล เพื่อตัดปัญหาที่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ แต่ยังไม่เป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะยังไม่ได้พิจารณาเป้าของวิปัสสนาคือขั้นที่ ๕ ตอนนี้นำพิจารณาเรื่องที่ทำให้หุนหันวายใจ ปัญหาทางการงาน ทางลูกทางสามี ทำให้นั่งบริการรรมพุทฺโธไม่สงบ ก็ต้องพิจารณาตัดปัญหาต่างๆ ให้ปล่อยวางให้ได้ พอปล่อยวางแล้ว จิตก็จะสงบลงได้ เป็นเพียงขั้นสมาธิ เป็นปัญญาระดับต้นๆ เกี่ยวกับเรื่องทั่วไป ยังไม่ได้เข้าถึงตัวปัญหาหลักคืออุปาทานในขั้นที่ ๕ นี่คือน้ำของวิปัสสนา ต้องตัดอุปาทาน ยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้

ได้ จึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ตรงนั้นเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มีปัญหาก็ใช้ปัญญาเข้ามาแก้ ยอมรับความจริง จะจากกันก็จากกัน จะเลิกกันก็เลิกกัน

ถาม แนวทางในการปฏิบัติธรรม ต้องใช้ความเพียรเป็นหลักใช่ไหมคะ จะทำความเพียรแบบไหน ให้ฉลาดให้ได้ผลที่สุด

ตอบ เพียรสร้างสติก่อน สติเป็นตัวสำคัญที่สุด ถ้าเพียรแล้วไม่มีสติก็เสียเวลาเปล่า ประโยชน์ ทำไปก็ไม่ได้ผล ได้แค่กิริยาอาการ นั่งสมาธิไป ใจก็ลอยไปลอยมา ไม่สงบ

ถาม ท่านอาจารย์เจี๊ยะว่า บางคนนั่งมา ๑๐ ปีแล้ว ไปไม่ถึงไหนเลย

ตอบ เพราะไม่มีสติ นั่งแล้วใจก็ลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สลับกับพุทโธฯ

ถาม อย่างนั้นจะเริ่มอย่างไร เพื่อให้มีสติคะ

ตอบ ให้ฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ฝ้าดูร่างกายเป็นเหมือนนักโทษ เป็นสมบัติที่มีค่ามาก ต้องฝ้าดูอยู่ทุกเวลานาที ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้มันเคลื่อนจากสายตาของจิตไปเลย อย่างนี้ถึงจะมีสติ เป็นสิ่งที่พูดง่ายแต่ทำยาก เพราะโดยธรรมชาติ จิตไม่ชอบอยู่กับร่างกาย ชอบอยู่กับเรื่องอื่น เรื่องที่มีความผูกพันมาก ก็อยู่กับเรื่องนั้นมาก พอตื่นขึ้นมาก็กระโดดไปหาเรื่องนั้นทันทีเลย เรื่องงานเรื่องเที่ยว ต้องใช้ไตรลักษณ์ต้องใช้ปัญญาตัดมัน อย่างตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ เรื่องงานอยู่ตรงนั้น คิดไปก็เปล่าประโยชน์ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าจำเป็นต้องคิดก็คิดให้ทะลุปรุโปร่งไปเลย พอเสร็จแล้วก็หยุดคิด กลับมาดูที่ร่างกายเราต่อ ถ้าจำเป็นต้องคิด ก็หยุดทำงานอย่างอื่นก่อน นั่งเฉยๆ แล้วคิดให้พอ พอเรียบร้อยแล้ว ก็ไม่ต้องคิดเรื่องนั้น ถ้ามีอะไรต้องทำต่อก็ทำไปด้วยสติ ให้กลับมาอยู่ในปัจจุบันเสมอ ปัจจุบันเป็นฐานปฏิบัติการของจิต ต้องเป็นปัจจุบันถึงจะเป็นการปฏิบัติ ถ้าเป็นอดีตเป็นอนาคตก็เป็นจินตนาการ เป็นสัญญา ยกเว้นถ้าพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วไป

เกี่ยวข้องกับอดีตปัจจุบันอนาคต อย่างนี้ไม่เป็นสัญญา เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา แต่พิจารณาในปัจจุบัน เช่นพิจารณาการเกิดการแก่การเจ็บการตายของเรา ต้องพิจารณาทั้งอดีตปัจจุบันอนาคต ให้เห็นภาพรวม ตั้งแต่ดวงวิญญาณเข้ามาสู่ ร่างกายจนแยกออกจากร่างกายไปในที่สุด ต้องพิจารณาให้ครบวงจร อย่างนี้ไม่เป็นการติดอดีตอนาคต เป็นปัจจุบัน แต่คิดเกี่ยวกับอดีตเกี่ยวกับปัจจุบัน เกี่ยวกับอนาคต เป็นวิปัสสนา เพราะปัญญาต้องเห็นทั้ง ๓ ส่วน จึงจะเข้าใจ เห็นภาพได้อย่างชัดเจน ถ้าเห็นแต่ปัจจุบันอย่างเดียว ไม่เห็นอดีต ไม่เห็นอนาคต ก็ จะเห็นไม่ชัด ไม่เห็นอนิจจัง การเปลี่ยนแปลง เราเห็นตัวเราทุกวัน หน้าตาก็ เหมือนเดิม ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงไหนเลย แต่ถ้ากลับไปดูตอนเป็นเด็ก ดูอีก ๒๐ ปี ข้างหน้า ว่าจะเป็นอย่างไร ก็เห็นชัด ว่ามีการเปลี่ยนแปลง นี่คือการพิจารณา ต้องพิจารณาให้เห็นทั้ง ๓ ส่วน เป็นการพิจารณาอนิจจัง ส่วนการพิจารณาทุกข์ก็ ดูว่าร่างกายมีสุขไหม มีลูกแล้วสุขไหม สุขมากกว่าทุกข์ หรือทุกข์มากกว่าสุข ถามตัวเองดู ชั่งน้ำหนักดู มีกับไม่มี อย่างไหนสบายกว่ากัน เปรียบเทียบดูก็เห็น ได้ชัด

ถาม จิตตัวเดียว คิดได้ตั้ง ๕๐๐ อย่างในเวลาเดียวกัน แตกกิ่งก้านไปได้มาก

ตอบ ใช่ รวดเร็วมาก ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจเลย เกิดจากกิเลส เพราะโลภมาก อยากจะได้หลายอย่าง คุยโทรศัพท์ไป กินข้าวไป เขียนหนังสือไป เพื่อกิเลส ทั้งนั้น ถูกกิเลสเอาไปใช้งานหมด **อวิชชา บัณฑิต สัจจา** การยั่วยุยั่วยอนเกล็ด อวิชชาจึงยาก เพราะติดเป็นนิสัย ชอบทำอะไรที่ละหลายๆอย่างพร้อมกัน พอให้ ทำทีละอย่างก็อึดอัด

ถาม เวลาห้ามมัน เหมือนมีเยื่อบางๆ มันไม่ยอมชนะคะ

ตอบ การถอดถอนอุปาทานต้องใช้เวลา ต้องใช้เหตุผล ขึ้นต้นต้องใช้ความสงบก่อน สมมติเป็นเหมือนฉีดยาสลบ ให้กิเลสอ่อนกำลังลง พอจิตมีความสงบ กิเลสจะ ทำงานช้าลงๆ ตอนนั้นจะพิจารณาทางปัญญาได้ ไม่มีอะไรมารบกวน ในขณะที่

จิตไม่สงบ กิเลสจะทำงานอย่างเต็มที่ พอพิจารณาความตายคำเดียว กิเลสก็ตั้ง
ไปแล้ว ผลักไปแล้ว พิจารณาอนิจจังบีบ ก็ผลักไปแล้ว พิจารณาไม่ต่อเนื่อง ต้อง
มีฐานสมาธิก่อน อย่างตอนที่หลงตาไปกราบหลวงปู่ในวันแรก หลวงปู่เมตตา
เมตตาเทศน์ว่า ท่านมหาที่เรียนจบเป็นมหาแล้ว แต่ความรู้ทั้งหมดที่ท่านเรียนมา
นี้ ไม่มีประโยชน์กับตัวท่านเลย ขอให้ท่านวางไว้บนหิ้งก่อน ให้หันมาทำจิตให้
สงบก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว ความรู้ต่างๆที่ท่านเรียนมานี้ จะเข้ามาเป็นวิปัสสนา
เป็นปัญญาเอง แต่ตอนนี้ไม่เป็นปัญญา เป็นลัญญา ทำลายฆ่ากิเลสไม่ได้ ความรู้
ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด เพราะไม่ได้เป็นความรู้แบบภาวนามยปัญญา ต้องภาวนา
ก่อน ทำจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้ว เห็นอะไรไม่ดีก็หยุดได้เลย เห็นความโลภไม่
ดี ก็หยุดได้ จิตมีเบรก ตัวเบรกก็คือสมาธินี้เอง ถ้าไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่า
กิเลส ก็หยุดไม่ได้ รู้ว่าไปเที่ยวไม่ดีก็หยุดไม่ได้ หยุดความอยากไม่ได้ เพราะไม่
มีสมาธิที่จะไปหยุดมัน รู้ว่าสูบบุหรี่ไม่ดี ก็หยุดไม่ได้

ถาม กิเลสทำให้คิดว่าทำไปแล้วมีความสุข

ตอบ มันหลอกเรา ต้องมีสมาธิ พอได้สมาธิแล้ว ก็จะหยุดได้

กัณฑ์ที่ ๓๗๑

ยินดีในธรรมะ

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๐

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า ไม่มีอะไรน่ายินดียิ่งกว่าธรรมะ สิ่งที่เราควรยินดีมากที่สุดก็คือ ธรรมะ เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดสำหรับจิตใจ สิ่งอื่น ๆ ในโลกนี้ไม่มีคุณค่ากับจิตใจเลย เพราะช่วยจิตใจไม่ได้ มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยปลดปล่อยจิตใจ ให้ออกจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ไม่ว่าจะมีความทุกข์ชนิดใดก็ตาม จะไม่สามารถเข้ามาเหยียบย่ำจิตใจได้เลย ถ้ามีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระพุทธเจ้าเป็นถึงพระโอรส มีสมบัติเงินทองข้าวของมากมาย แต่ทรงมีพระปัญญาที่เห็นว่าสมบัติต่างๆ ไม่สามารถดับความทุกข์ความวุ่นวายใจได้ ยิ่งมีมากยิ่งวุ่นวายใจมาก ทรงเห็นว่าทางเดียวที่จะหลุดพ้นได้ก็คือ ต้องสละต้องปล่อยวาง ไม่อาศัยไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้าพึ่งพาอาศัยสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็จะต้องผิดหวังสักวันหนึ่ง วันนี้เราอาศัยเขาได้ พอพรุ่งนี้ถ้าอาศัยเขาไม่ได้ เราจะไปอาศัยใคร พระพุทธเจ้าจึงทรงหาวิธีอยู่โดยไม่อาศัยสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ทรงศึกษาค้นคว้าตามสำนักต่างๆ เบื้องต้นทรงทราบว่าจะต้องเป็นนักบวชอยู่แบบสมณะเรียบง่าย ไม่อาศัยวัตถุเงินทอง อาศัยเพียงแต่สิ่งที่ทำให้ร่างกายอยู่ไปได้วันๆ หนึ่ง ร่างกายต้องอาศัยปัจจัย ๔ ถึงจะอยู่ได้ แต่ร่างกายไม่ใช่จิตใจ เป็นคนละส่วนกัน เป็นองค์ประกอบของชีวิต คือกายและใจ เราทุกคนสามารถดูแลร่างกายกันได้ มีปัจจัย ๔ ร่างกายก็อยู่ได้แล้ว จนถึงเวลาที่ไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ ก็ต้องหยุดหายใจ แต่ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจไม่เกิดดับ เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นธาตุรู้เป็นตัวรู้ ที่มาครอบครองร่างกาย ที่เป็นเพียงบ่าว เป็นลูกน้อง เป็นสมุน เป็นเครื่องมือของใจ ใจใช้ร่างกายให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยอำนาจของ **อวิชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง ทำให้คิดว่ามีร่างกายแล้วจะมีความสุข จึงไปหาร่างกายมาเป็นเครื่องมือ เพื่อจะได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่ชอบอกชอบใจ ถ้าไปเจอส่วนที่ไม่ชอบ ก็เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจขึ้นมา

นี่คือเรื่องของกายกับใจ กายต้องมีปัจจัย ๔ ใจต้องมีธรรมะถึงจะมีความสุข เพราะ ธรรมะเป็นเหมือนปัจจัย ๔ ของใจ เป็นอาหารใจ มีธรรมะแล้วจะมีความสุข อิ่มเอิบใจ มีความปลอดภัย มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับภัยต่างๆ ที่จะเข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ เหมือนกับมีบ้าน เราก็ไม่หวั่นไหวกับฝนฟ้า ฝนจะตกแดดจะออกอย่างไร เราอยู่ในบ้านก็ปลอดภัย ถ้ามีธรรมะก็เหมือนมีเรือนใจ ธรรมะเป็นยารักษาโรคใจด้วย โรคของใจก็คือ ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้ามีธรรมโอสถก็จะดับความทุกข์ความวุ่นวายใจได้ พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงออกแสวงหาธรรมะ เพื่อจะได้ปัจจัย ๔ มาดูแลรักษาใจ ส่วนปัจจัย ๔ ของร่างกายก็มีตามอัตรภาพ ไม่จำเป็นต้องหรรหาวិเศษ อาหารจะมีราคาเท่าไรก็ไม่สำคัญ ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วทำให้อิ่มท้อง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ถือว่าเหมือนกัน อาหารที่ขายตามข้างถนน อาหารที่ขายในร้านหรรหาว รับประทานเข้าไปก็ได้ผลเท่ากันคือ ทำให้ร่างกายอิ่ม อยู่ต่อได้ ปัจจัย ๔ ของนักบวช จึงไม่พิถีพิถันเหมือนกับฆราวาส เพราะนักบวชมีปัญญา รู้ความเหมาะสม รู้ประมาณ แต่ฆราวาสเนื่องจากถูกอำนาจของกิเลสตัณหาครอบงำอยู่มาก จึงไม่รู้จักประมาณในปัจจัย ๔ จะหลงยึดติดกับความหรรหาว ความฟุ่มเฟือย บ้านต้องราคาสัก ๑๐ ล้านจึงจะอยู่ได้ ของต่างๆ ต้องมีราคาแพงๆ เสื้อผ้าแทนที่จะใส่ชุดละ ๒๐๐-๓๐๐ ก็ต้องใส่ชุดละ สองพัน สามพันขึ้นไป ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาเลยว่าใส่ไปเพื่ออะไร ความจริงเสื้อผ้าก็มีไว้เพื่อปกปิดอวัยวะร่างกาย ป้องกันแดด ป้องกันฝน ป้องกันอากาศเย็น ป้องกันแมลงต่างๆ ที่จะมากัดแทะนั่นเอง

นี่คือความแตกต่างของการใช้ปัจจัย ๔ ของฆราวาสกับนักบวช เพราะนักบวชมีสติปัญญาสูงกว่าฆราวาส นักบวชไม่ต้องการความสุขจากปัจจัย ๔ ของร่างกาย นักบวชมุ่งไปที่ปัจจัย ๔ ของจิตใจคือธรรมะ ที่จะทำให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่วุ่นวายไม่ทุกข์กับเรื่องต่างๆ ด้วยการอยู่แบบสมถะเรียบง่าย เพื่อตัดความมกตตันที่ผลักดันให้ไปหาปัจจัย ๔ ราคาแพงๆมาใช้ ถ้าใช้ของแพงๆก็ต้องวุ่นกับการหาเงินหาทองมาซื้อของแพงๆ จนติดเป็นนิสัย ถ้าไม่ได้ใช้ของแพงๆ จะเศร้าสร้อยหงอยเหงา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าอยู่แบบเรียบง่ายตามมีตามเกิด ก็จะไม่มีความมกตตันเกี่ยวกับปัจจัย ๔ ถ้าต้องอดอาหารบ้างเป็นครั้งคราว ก็จะไม่เดือดร้อน บางทีไม่มีคนใส่บาตร หรือใส่แต่ข้าวเปล่า ไม่มีกับข้าว นักบวชจะไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีสิ่งที่ดีกว่าคุ้มครองใจ ถึงแม้จะ

ไม่ได้ของถูกปากถูกใจรับประทาน แต่ใจไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว เพราะได้รับการฝึกฝนอบรมให้อยู่แบบเรียบง่าย ตัดตัดหาความอยากต่างๆ ให้เบาบางลง เมื่อไม่มีตัณหา ความทุกข์ก็ไม่มี เพราะความทุกข์เกิดจากตัณหา ความอยาก ยิ่งจู้จี้จุกจิกมากเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยิ่งสร้างเงื่อนไข้ขึ้นมาทำลายมาผูกมัดมาทิ่มแทงตนเองให้มากขึ้น เพราะฆราวาสไม่มีสติปัญญาเห็นความทุกข์ใจได้ เพราะถูกความหลงหลอกให้มองแต่ความสุขที่จะได้ตามความต้องการ พอได้อะไรมาก็จะดีใจ ทั่วรอยเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ กว่าจจะรู้ว่า เป็นสวรรค์เดียวเดียวเท่านั้น ก็ตกลงไปนรกอีกแล้ว เพราะสิ่งที่ได้มาไม่จีรังถาวร ไม่ให้ความสุขนาน ได้อะไรมาใหม่ๆ ก็ดีใจเลี้ยงฉลองกันใหญ่ เสร็จแล้วความอยากใหม่ก็โผล่ขึ้นมา ต้องตะเกียกตะกายวิ่งเต้น ดิ้นรนหาทางที่จะให้ได้มาอีก นี่คือการทุกข์ที่ฆราวาสมองไม่เห็นกัน

แต่นักบวชจะเห็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก วิธีชีวิตของนักบวชกับฆราวาสจึงต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ฆราวาสเหมือนอยู่บนสวรรค์ กินอยู่อย่างสุขสบายตามความต้องการของตน นักบวชอยู่ตามมีตามเกิด เหมือนอยู่ในนรก ใจของฆราวาสเหมือนอยู่ในนรก เพราะรุ่มร้อนกับความอยากความวุ่นวายต่างๆ ความเสียใจ ความผิดหวัง ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ แต่ใจของนักบวชกลับอยู่บนสวรรค์ เพราะใจไม่วุ่นวาย ไม่รุ่มร้อนกับสิ่งต่างๆ ยินดีตามมีตามเกิด ได้มากได้น้อยก็พอใจ ได้อะไรมาก็พอใจ นี่คือการของใจที่ฆราวาสจะไม่ค่อยเข้าใจกัน เพราะขาดการศึกษาเล่าเรียน ขาดการได้ยินได้ฟังจากผู้รู้ ก็เลยหลงอยู่ในสังคมนของคนตาบอดด้วยกัน โดนสิ่งเดียวกันคอยยั่วยุ ให้แข่งขันทำลายตน สร้างความทุกข์ให้กับตน ด้วยความพยายามแสวงหาลาภยศสรรเสริญ สุขมาให้มาก ถ้ามีมากก็จะได้รับคำสรรเสริญเยินยอยกย่อง ว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนวิเศษ แต่หารู้ไม่ว่าใจกำลังอยู่ในนรก ไม่สงบสุข ไม่มั่นคงเลย เหมือนปีนขึ้นบนหลังเสือแล้วกลัวจะตกลงมา มีตำแหน่งสูงๆ ก็กลัวจะสูญเสียตำแหน่งไป ไม่มั่นใจในตัวเอง ยกเว้นคนที่มึนธรรมะกำกับจิตใจเท่านั้น ที่มีปัญญามองเห็นความไม่เที่ยงของลาภยศสรรเสริญ สุข รู้ว่าได้อะไรมาสักวันก็ต้องจากไป เจริญลาภก็มีการเสื่อมลาภ เจริญยศก็มีการเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนิินทา มีสุขก็มีทุกข์ ถ้ามีปัญญาก็จะไม่วุ่นวายใจ จะไม่ทุกข์มาก ยอมรับกับสภาพได้ เวลาสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง ก็ไม่ร้องไห้ร้องให้ เพราะรู้

ล่วงหน้าแล้วว่าต้องหมดไป เมื่อหมดวาระที่อยู่ในตำแหน่ง ก็ไม่เสียอกเสียใจ เพราะรู้ว่า เป็นสมบัติพลัดกันชม เหมือนการเล่นเก้าอี้ดนตรี

เรื่องการสรรเสริญนินทา ก็เช่นกัน เป็นปากของคน เราบังคับควบคุมปากของคนอื่นไม่ได้ จะพูดดีก็ได้ จะพูดร้ายก็ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้คือใจของเรา ไม่ให้ไปหลงยินดี ไปเสียใจ กับคำพูดของเขา ปล่อยให้พูดไป อยากจะพูดอะไรก็พูดไป ถ้าไม่ยึดติดคำพูดของเขาก็ ไม่มีความหมาย ไม่มีน้ำหนัก สุขกับทุกข์ก็เช่นเดียวกัน เราอยู่ในโลกที่มีความสุขกับความทุกข์สลับกันไป เพราะเหตุการณ์ต่างๆ หมุนเวียนเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ มีการเกิดการดับ เวลาเกิดก็ดีอกดีใจ เวลาตายก็เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ นี่คือชีวิตของคนเรา ทุกคนในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส ก็ต้องสัมผัสเช่นเดียวกัน คนที่สัมผัสแล้ว ไม่กระทบกระเทือนก็คือคนที่มีปัญญา คนที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ได้ควบคุมใจของตน ไม่ให้หลงมัวเมากับการเจริญของลาภยศสรรเสริญสุข ไม่ให้อยากได้ลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าไม่อยากก็ไม่เป็นปัญหา จะมามากน้อยอย่างไร ก็จะไม่กระทบกับใจเรา นี่คือการดูแลรักษาใจให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆ ต้องมีปัญญา เข้าใจสภาพความเป็นจริงของโลกว่าเป็นอย่างไร ไม่เที่ยง ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ได้มาไม่นานก็กลายเป็นความทุกข์ไป ไม่ใช่ทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเรา ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ยืมมาจากธรรมชาติ เวลาเกิดก็ยืมร่างกายมาจากพ่อแม่ พอโตขึ้นทำมาหากินหาเงินได้ ก็ไปซื้อข้าวของซื้อสิ่งต่างๆ มา มีคู่ครอง มีลูก มีอะไรตามมา แล้วสักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป ทุกคนต้องไปด้วยกันหมด เวลามาก็มาตัวเปล่าๆ เวลาไปก็ไปตัวเปล่าๆ ใจไปตามลำพัง มาด้วยอำนาจของบุญบาปที่ได้ทำมา

ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็นวาระของบุญส่งผลให้มาเกิด การจะมาเป็นมนุษย์ได้อย่างน้อยต้องเคยรักษาศีล ๕ มา ถึงแม้จะไม่ได้รักษาทุกวันหรือตลอดเวลา ถ้าเคยมีศีล ๕ ก็ถือว่ามิลิทธิ ขึ้นอยู่กับว่ามีมากมีน้อย ถ้ามีมากโอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มีมาก ถ้ามีน้อยโอกาสก็น้อย เหมือนกับการสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย ถ้าคะแนนสูงมาก โอกาสที่จะได้เข้ามหาวิทยาลัยก็มีมาก ถ้าคะแนนต่ำก็ลดหย่อนตามกันไป การได้

เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ต้องมีศีลเป็นปัจจัยส่งไป พวกเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ แสดงว่าในชาติก่อนเราเคยมีศีลมาบ้าง ไม่มากก็น้อย อย่างน้อยต้องเคยรักษา จึงส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าเคยทำบาป เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยิงนก ตกปลา ตบยุง ฆ่ามด แมลง พอเป็นวาระของบาปส่งผล ก็จะทำให้เราเกิดเป็นขุ่น เป็นนรก เป็นแผลง เป็นสัตว์ต่างๆ ไปจนกว่าชีวิตของสัตว์นั้นจะหมดไป แล้วก็ไปเกิดใหม่อีก ตามวาระของบุญของกรรม ถ้าเป็นวาระของบาปก็ต้องกลับไปเกิดในอบายอีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยสลับกันไป ถ้าเป็นวาระของบุญ ก็ได้เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ในสกุลดี ได้เจอพระพุทธศาสนา ที่สั่งสอนให้ทำความดีละบาป มีศรัทธาปฏิบัติตาม ก็จะสะสมโอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้ามากขึ้น เหมือนกับเรียนหนังสือ ถ้าตั้งใจเรียนโอกาสที่จะได้รับปริญญาก็มีมาก ถ้าไปเกิดในสกุลที่ไม่ส่งเสริมเรื่องการทำบุญละบาป แต่ส่งเสริมให้ทำบาป ไม่ให้ทำบุญ ก็ทำตาม ก็เหมือนกับไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่ได้สะสมบุญบารมี ชาติต่อไปก็จะเป็นไม่ดีกว่าชาตินี้

ถ้าได้สะสมบุญบารมีมาเยอะ ไม่ว่าจะเกิดในสกุลใด ถ้าสอนให้ทำบาปก็จะไม่ทำ จะทำแต่บุญอย่างเดียว เพราะอำนาจของบุญที่ได้สะสมมามีพลังมาก จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีทางที่จะลงไปต่ำ ยกเว้นไปพบอุบัติเหตุทำให้จิตใจพลิกไป จากการเผลอบุญใฝ่กุศลเป็นใฝ่บาป เช่นองคุลิมาลที่มีจิตใจใฝ่สูง ได้เป็นนักบวช แต่ถูกอาจารย์หลอกให้ไปทำบาป เพราะความอยากที่จะบรรลุธรรมชั้นสูง และมีศรัทธาเชื่อในอาจารย์ของตน ก็เลยต้องไปทำบาปฆ่าคนเกือบพันคน โชคดีที่ได้ไปเจอพระพุทธเจ้า ที่ทรงช่วยพลิกจิตใจขององคุลิมาลให้กลับเป็นสัมมาทิฐิ ให้เห็นว่าการฆ่าผู้อื่นไม่ได้เป็นการสร้างบุญบารมี แต่เป็นการทำบาปทำกรรมให้ตนเองต้องตกนรก จึงเกิดศรัทธายึดคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตาม จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้เลย หนีพ้นบ่วงกรรมที่ได้ทำไว้ ที่ไปฆ่าคนเกือบพันคนไปได้ เพราะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงไม่ต้องไปเกิดอีก กรรมจึงไม่สามารถไปทำอะไรกับจิตดวงนั้นได้ เพราะได้พ้นจากบ่วงกรรมไปแล้ว จึงควรเน้นเน้นต่อการทำบุญทำความดี เน้นเน้นต่อการละบาป เน้นเน้นต่อการกำจัดความโลภความโกรธความหลง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ในเหตุการณ์ใด อยู่ในโลกไหนภพไหนก็ตาม เพื่อจิตใจ

ของเราจะได้พัฒนาได้เจริญสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ได้ลิ้มรส พระธรรมอันประเสริฐคือพระนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ครอบครองเป็นสมบัติอย่างแน่นอน ไม่อยู่เหนือวิสัยของผู้มีจิตใฝ่บุญใฝ่กุศลจะไขว่คว้ามาครองได้

จึงควรใช้ภพชาติของมนุษย์ให้คุ้มค่า เพราะมีภพของมนุษย์เพียงภพเดียวเท่านั้น ที่จะสะสมบุญบารมีได้ ถ้าไปเกิดในภพอื่นก็จะทำไม่ได้มากนัก เกิดเป็นเดรัจฉานก็จะสะสมบุญบารมีได้น้อย อาจจะได้บ้าง เช่นลิงกับช้างที่ได้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีโอกาสสะสมบุญบารมีขึ้นมรรคผลนิพพานได้ ทำได้อย่างมากก็ทำบุญทำทาน ถ้าไปเกิดเป็นเทพก็จะมีแต่ความสุข ไม่ต้องทำบุญให้ทาน เพราะบนสวรรค์มีความสุขด้วยกันทุกคน มีภพของมนุษย์เท่านั้น ที่มีทั้งสุขทั้งทุกข์ปนกันไป สามารถทำบุญได้ ทำบาปได้ ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละคน ว่ามีปัญญาเล็กน้อยเพียงไร ถ้าเป็นมนุษย์ก็ควรเข้าหาผู้รู้ ทรงสอนให้คบบัณฑิต ไม่ให้คบคนพาล บัณฑิตคือคนที่รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ รู้ประมาณ **รู้เหตุรู้ผล** คือรู้ว่าการกระทำของเราเป็นเหตุ ที่จะทำให้เกิดความสุขความเจริญ หรือความทุกข์ความเสื่อมเสีย ถ้าทำดีก็จะได้ความสุขความเจริญ เป็นผลตอบแทน ถ้าทำชั่วก็จะได้ความทุกข์ความเสื่อมเสียเป็นผล **รู้ตน**คือรู้สถานภาพของเรา ว่าเราเป็นใคร เป็นอะไร เป็นหญิงหรือเป็นชาย **รู้บุคคล** รู้คนที่เราเกี่ยวข้องกับว่าเป็นใคร สูงกว่าหรือต่ำกว่าหรือเท่าเรา เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เหมาะสมกับฐานะ **รู้สังคม** คือรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม **รู้กาลเทศะ** คือรู้เวลาและสถานที่ อยู่ที่ใดเวลาใด ควรจะทำตัวอย่างไร ควรสงบนิ่งหรือควรกระโดดโลดเต้น **รู้ประมาณ** คือรู้ความพอดี เช่นปัจจัย ๔ ดังที่ได้พูดเมื่อสักครู่นี้ว่า ให้กินเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อกิน ถ้ากินเพื่ออยู่ก็จะลดปัญหาไปได้มาก ถ้าอยู่เพื่อกินก็จะวุ่นวายกว่าจะกินได้สักมื้อ ตัองหาร้านอาหารร้านนี้ก็ไม่ถูกใจ ร้านนี้ก็ไม่อร่อย ร้านนี้คนก็มาก กว่าจะได้กินหายหิวพอดี

ถ้ายังไม่มีปัญญาก็ควรคบบัณฑิต อย่าไปคบคนพาล คนโลภโมโหสัน ไร้เหตุไร้ผล ชอบทำอะไรตามอารมณ์ หลงระเริงกับลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าเลวไปกว่านี้ก็คือพาลแบบไร้ศีลธรรม ชอบยิงนกตกปลา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา เกียจคร้าน คบคนชั่วเป็นมิตร ถ้าไปคบกับคนพวกนี้ ก็จะถูกชักชวนดึงให้ลงต่ำ ไม่เกิดปัญญา ภพชาติ

นี้จะสูญไปเปล่าๆ ไม่ได้สะสมบุญบารมี ได้แต่สะสมบาป แทนที่จะก้าวหน้ากลับถอย
หลัง เสียชาติเกิด ไม่ได้ทำประโยชน์ให้กับจิตใจเลย ทำประโยชน์ให้กับกิเลส ความโลภ
ความโกรธความหลง จุดลากให้ลงต่ำ ให้เข้าไปในกองทุกข์ จึงขอสรุปว่า การเกิดมาเป็น
มนุษย์เป็นสิ่งที่เลิศวิเศษมาก เป็นคุณเป็นประโยชน์มาก ให้ใช้ชีวิตของมนุษย์ให้เกิด
ประโยชน์อย่างสูงสุด ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ทำตามความโลภ
ความโกรธความหลง

ถาม การปฏิบัติธรรมต้องควบไปกับการฟังธรรม คือสุดมยปัญญาด้วย อย่างนี้
ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ถูกต้อง การปฏิบัติธรรมมีหลายระดับด้วยกันคือ ทาน ศีล ภาวนา ทานก็ทำไป
ตามกาลเวลา ถึงเวลาที่จะช่วยเหลือใครได้ ให้อะไรใครได้ก็ให้ไป ศีล ๕ ก็ต้อง
รักษาตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร ก็เอาศีล ๕ มาประกบเสมอ ว่าผิด
ศีลหรือไม่ ถ้าผิดศีลก็อย่าทำ ส่วนภาวนาก็มี ๒ ระดับด้วยกันคือ สมถภาวนา
และ วิปัสสนาภาวนา ขึ้นต้นให้เจริญสมถภาวนาด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ไม่ต้องมาวัดก็ได้ เพราะสติอยู่ที่ตัวเรา สติคือการรู้อยู่ทุก
ขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ วิธีตั้งสติที่ง่ายที่สุด ก็คือตั้งสติที่กาย กายอยู่กับเรา
ตลอดเวลา ให้ดูกายทุกขณะ กำลังนั่งอยู่ ก็ให้รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ พอจะลุกขึ้นมา ก็รู้
ว่ากำลังจะลุก ฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายเหมือนเป็นนักโทษ สติเป็นเหมือน
ผู้คุม ทำอย่างนี้ถึงจะเป็นการภาวนาเป็นการปฏิบัติ เป็นตัวสำคัญที่สุดที่จะทำให้
จิตสงบเป็นสมาธิ ให้เกิดปัญญาขึ้นมา หลังจากที่ทำความใจให้สงบแล้ว แต่ยังไม่
มีปัญญา พอกิเลสปรากฏขึ้นมา ก็จะสร้างความทุกข์ให้แก่จิตได้ สิ่งเดียวที่จะดับ
หรือทำลายกิเลสได้ก็คือปัญญา ซึ่งมีอยู่ ๓ ระดับด้วยกันคือ ๑. สุตมยปัญญา
ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ๒. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด
พิจารณา ถ้าฟังแล้วไม่พิจารณาต่อก็จะลืม เพราะจิตต้องไปคิดเรื่องอื่น พอคิด
เรื่องอื่น ก็จะไม่คิดถึงเรื่องที่ได้ยินได้ฟังมา ก็จะจางหายไป จึงควรคิดพิจารณา
อยู่เรื่อยๆ กับการคิดเรื่องอื่น เอาเรื่องที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปปฏิบัติ เช่นเวลา

รับประทานก็ต้องคิดว่า กินเพื่ออยู่ ไม่อยู่เพื่อกิน ถ้าคิดอย่างนี้ก็เป็นจินตามย
ปัญญา แต่ก็ยังไม่พอกับการตัดกิเลสให้ขาด กิเลสจะขาดได้ต้องเกิดจาก
ภาวนามยปัญญา เกิดจากจิตที่สงบ พอจิตมีความสงบแล้วจะมีพลังตัดกิเลสได้
เวลาเกิดความโลภเกิดความโกรธขึ้นมาก็ตัดได้เลย ปัญญาต้องมีสมถภาวนาเป็น
ผู้สนับสนุน จิตสงบมากเท่าไรก็ตัดได้มากเท่านั้น เพราะกำลังตัดอยู่ที่สมาธิอยู่ที่
สมถภาวนา เป็นตัวหยุดเป็นเบรก เวลากิเลสไหลขึ้นมาถ้าไม่มีเบรก ก็หยุดมัน
ไม่ได้ เวลาโกรธก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิความสงบ

ต้องปฏิบัติตลอดเวลา ในเบื้องต้นอาจจะไม่ถนัด อาจจะพลอยได้ เพราะโดยนิสัย
ของจิตชอบเพลิน ชอบไหลไปตามกระแสอารมณ์ต่างๆที่มาสัมผัส พอเห็นอะไร
ปั๊บก็จะคิดตาม พอได้ยินอะไรปั๊บก็จะคิดตาม แต่ไม่มีกำลังที่จะดึงกลับมาให้ตั้ง
มั่นให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้หยุดจิตไม่ให้ไปสร้างเรื่องสร้างราวสร้างปัญหา สร้าง
ความทุกข์ให้กับตนเอง ต้องไปปลีกวิเวก ปล่อยวางภารกิจการงานต่างๆ แล้วหัน
มาทุ่มเทกับการสร้างสติสร้างปัญญาสร้างสมาธิอย่างจริงจัง อย่างน้อยครั้งละ ๓
วัน ๕ วัน ๗ วัน เพื่อสร้างพลังจิต คือวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ที่เป็นปัจจัย
สำคัญในการกำจัดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้ายังอยู่ในสังขม
ทำงานก็ยากหน่อย เพราะเป็นฝ่ายของกิเลสเป็นส่วนใหญ่ เพราะการงานต่างๆมี
กิเลสเป็นพื้นฐาน ทำอะไรก็เพื่อจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ไม่เป็นทางธรรม ที่ต้องสละ
ต้องตัด ต้องไม่อยากได้ ทำเพื่อกำจัดความโลภความโกรธความหลง ถ้ายังอยู่ใน
สังขมจะรู้สึกว่ามันทวนกระแสกับทางธรรมะ ถ้าสามารถเจริญธรรมะได้จนมี
กำลังแล้ว ธรรมะก็จะเป็นตัวจุดให้ออกไปจากสังขมเอง อาจจะลาออกจากงาน
ก่อนถึงเวลาเกษียณก็ได้ ถ้ามีความสุขทางด้านจิตใจ ถ้าเห็นว่าคุณมีความสุขทางด้าน
ลาภยศสรรเสริญสุข ไม่มีความหมายอะไร ถ้าได้พบกับความสงบเพียงครั้งเดียว
ในขณะที่นั่งสมาธิจิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตาธรรมณ์ สักแต่ารู้ ก็จะมีพบกับ
ความสุข ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ความสุขเหนือความสงบไม่มี ความสุข
ต่างๆในโลกนี้ที่เหนือกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบไม่มี ถ้าได้สัมผัสกับ
ความสุขแบบนี้แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ก็จะสร้างกำลังใจ สร้างฉันทะวิริยะ ความ

พอใจความยินดีที่จะออกไปปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความสุขชนิดนี้มากขึ้น เพราะได้ลืมนรสที่พิเศษที่ไม่เคยลืมนรสมาก่อน ไม่มีอะไรในโลกนี้จะให้ความสุขที่พิเศษแบบนี้ได้ มีการปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะให้เราได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะเตรียมตัวออกไปปฏิบัติอย่างจริงจัง มีภาระหน้าที่อะไรก็ทำให้ลุล่วงไป อันไหนตัดได้ก็ตัด อันไหนมอบให้คนอื่นทำได้ก็มอบไป ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น สมบัติข้าวของเงินทอง สามีภรรยา บุตรธิดา ยกให้หมด ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำเป็นตัวอย่าง

ถาม เวลาปฏิบัติสมาธิอยู่กับความสงบ พอไปอยู่กับความวุ่นวาย รู้สึกว่าอยากจะเลี่ยงควรเจริญเมตตาเพื่ออยู่กับสิ่งนั้น ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ถูกต้อง นอกจากเมตตาแล้วต้องมีปัญญาด้วย พอปฏิบัติไปแล้วเรามีความสงบก็อย่าไปติดความสงบ เมื่อออกจากความสงบแล้วต้องเจริญปัญญา พิจารณารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอมีปัญญาแล้ว เวลาสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะรู้สึกเฉยๆ จะปล่อยวางได้ ถ้ายังไม่มีความรู้จะรำคาญใจ เห็นอะไรได้ยินอะไรจะรำคาญใจ แสดงว่ายังหลงอยู่ ยังทุกข์อยู่ ยังติดอยู่ ถ้าใจอยากจะหนีก็เป็นตัณหา ต้องใช้ปัญญาสอนจิตว่า ไม่ต้องหนี อย่านไปยินดียินร้าย เขาจะทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่ไปยึด ไปติดก็จะรู้สึกเฉยๆ ต้องปล่อยวาง ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนัตตา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา เช่นฝนฟ้าแดดลม เราบังคับเขาไม่ได้ แต่ก็อยู่กับเขาได้ เพราะไม่ยึดติดนั่นเอง เราปรับตัวเรา อย่าให้เขาปรับ ปรับตัวเราให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง ถึงแม้จะวุ่นวายขนาดไหน ถ้ามีความจำเป็นต้องอยู่ก็ทนไปก่อน พอได้โอกาสก็ค่อยปลีกตัวไปที่สงบวิเวก ขณะที่ยังมีความจำเป็นต้องเผชิญกับเรื่องต่างๆ ก็เผชิญด้วยปัญญา สอนใจให้ปล่อยวาง แต่ไม่ได้ปล่อยปละละเลยหน้าที่การงาน ทำให้ดีที่สุด แต่อย่าไปดีใจเสียใจกับผลงาน จะได้ไม่ทุกข์ ความเมตตาคือการรู้จักให้อภัย เวลาใครทำให้ไม่สบายใจไม่พอใจ ก็อย่าไปโกรธแค้น ต้องรีบระงับความโกรธทันที เพราะเป็นโทษกับเรา สิ่งที่เขาทำไม่ได้ร้ายเท่ากับความโกรธ ถ้ารับได้ใจก็จะไม่วุ่นวาย ถ้ารับไม่ได้ก็จะวุ่นวาย ต้องดับความวุ่นวายใจด้วยการให้อภัย

พอดีได้แล้วก็จะไม่เป็นปัญหา ถ้าใจยังรุ่มร้อนก็จะกลายเป็นเรื่องขึ้นมา จึงต้องรู้จักให้อภัย ไม่จองเวรจองกรรมกัน

ถาม เพิ่งเริ่มนั่งสมาธิ พอเริ่มนั่งไปจะมีเมื่อย่าง ยังไม่ได้เจริญปัญญา จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ เวลานั้นสมาธิควรนั่งแบบสบายๆ อย่าไปคาดหวังว่า ต้องได้ออย่างนั้น ต้องได้ออย่างนี้ ควรใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธๆ ถ้าทำหลายอย่างจะเกร็งได้ เหมือนเวลาหัดขับรถใหม่ๆ ต้องทำหลายอย่าง ก็เลยเกร็ง ไหนจะเหยียบคลัช เปลี่ยนเกียร์ เปิดไฟ เปิดที่ปัดน้ำฝน เปิดวิทยุ ถ้าต้องทำอะไรหลายอย่าง ก็จะทำให้เกร็งได้ ทำแบบง่ายๆไปก่อน เอาอย่างใดอย่างหนึ่งไปก่อน ถ้าจะดูลมก็ดูลมอย่างเดียว ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้รู้ลมเข้าลมออกที่ปลายจมูก ฝ้าดูตรงจุดนั้นจุดเดียวก็พอ ไม่ต้องตามลมไปที่กลางอกหรือไปที่หน้าท้อง ให้อยู่ที่ปลายจมูก ลมเข้าก็รู้ที่อยู่ตรงนั้น ลมออกก็รู้ที่อยู่ตรงนั้น ทำอย่างนี้ไปก่อน ถ้าทำอะไรหลายอย่างอาจเกิดการเกร็งขึ้นมาได้ ไหนจะต้องดูลมหายใจเข้าออก ไหนต้องพุทโธอีก ไหนจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ทำให้มันได้ ถ้าดูลมไม่ได้ก็สวดมนต์ไปก่อนก็ได้ แทนที่จะดูลมหรือบริกรรมพุทโธ ก็สวดอิติปิโสไป มนต์บทไหนที่สวดแล้วรู้สึกสบายใจเย็นใจ ก็สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอยากหยุดสวดก็หยุด แล้วดูลมต่อก็ได้

ให้ทำจากง่ายไปหายาก อย่าทำจากยากไปหาง่าย เพราะจะยาก ลองทำดู อาจจะมีเหตุอย่างอื่นก็ได้ สังเกตดูว่าที่เกร็งเพราะอยากจะได้ผลหรือเปล่า ถ้าอยากได้ผลมากก็จะเกร็งมาก ถ้านั่งแบบไม่หวังผล ทำตามหน้าที่ไป มีสติรู้อยู่กับงานที่กำลังทำ ถ้าดูลมก็ให้รู้อยู่กับลมอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นควบไปด้วย ถ้าหายใจเข้าออกก็คิดเรื่องงานเรื่องการ อย่างนี้ก็ได้ภาวนาแล้ว หายใจออกก็คิดถึงทางบ้านก็ได้ภาวนาแล้ว ต้องดูลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้นในขณะที่ภาวนา เพราะต้องการระงับความคิด ผลที่เกิดจากการภาวนาคือความสงบนิ่งของจิต ไม่คิดเรื่องต่างๆ ไม่รับรู้เรื่องอะไรต่างๆ นี้คือเป้าหมายของสมถภาวนา ถ้านั่งไปแล้วปรากฏเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ให้รับรู้ไว้แล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดติดอย่า

ไปสนใจ ให้กลับมาหาองค์ภาวนา ถ้าใช้ลมหายใจก็กลับมาหาลมหายใจ แล้วสิ่ง
เหล่านั้นก็จะหายไปเอง ไม่ใช่ของวิเศษ เป็นผลพลอยได้ ไม่ได้พัฒนาจิตใจให้
สูงขึ้น อย่าไปหลง พอหนึ่งเห็นอะไรแล้วก็อยากจะทำอีก แสดงว่าหลงทางแล้ว
เพราะเป้าหมายของการนั่งสมาธิ คือความสงบนิ่งของจิตใจ มีความสุข มีความ
อิ่ม มีความพอ เพื่อจะได้เป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญาต่อไป ถ้านั่งแล้วจิตไม่
สงบนิ่งเห็นนั่นเห็นนี่ พอออกมาแล้วก็เหมือนกับไม่ได้นั่ง จะไม่มีกำลังเจริญ
ปัญญา ถ้านั่งแล้วสงบนิ่ง ถึงแม้จะออกมาแล้วก็ยังนิ่งอยู่ ไม่แกว่งไปแกว่งมา
ตามอารมณ์ต่างๆ ก็จะสามารถเอาธรรมะมาสอนใจได้ พิจารณาอนิจจังทุกขัง
อนัตตาได้ ปัญญาจะค่อยซึมซับเข้าไปในจิตใจเรื่อยๆ เวลาไปประสบกับ
เหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะมีธรรมะคอยเตือนว่านี่แหละคือ
อนิจจัง ถ้ารู้ว่าเป็นอนิจจัง ก็ปล่อยวาง ก็จะไม่เป็นปัญหา ถ้ารู้ไม่ทันก็จะร้องไห้
ร้องไห้ เวลาสูญเสียอะไรไป ถ้าเรามีปัญญา มีอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่ในใจ ก็
จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ ทั้งๆที่สูญเสียสิ่งที่รักไป นี่คือการวัดผลของการเจริญสมาธิ
และปัญญา

ผลของการทำสมาธิที่เราต้องการ คือความสงบนิ่ง ความอิ่มใจ พอออกจากสมาธิ
แล้ว ก็ต้องเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตาต่อ เตือนสติเตือนตนอยู่เสมอว่า เราอยู่ใน
โลกอนิจจัง เตี้ยวอนิจจังก็ต้องปรากฏให้เห็นจนได้ ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว
พอเกิดขึ้นมาจะรู้สึกเฉยๆ เหมือนนักฟุตบอลเฝ้าประตู ก็ต้องเฝ้าอยู่ที่ประตู
เตรียมรับลูกบอล เตะเข้ามาทางไหนก็รับได้หมด เป็นนักปฏิบัติก็ต้องเตรียมรับ
กับลูกอนิจจังที่จะเข้ามาสู่ใจ ก็คือความแก่ความเจ็บไข้ได้ป่วยความตาย การ
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา นี่คือการฟุตบอลที่จะพุ่ง
เข้าสู่ใจ ถ้ามีปัญญาคอยเฝ้า ก็จะป้องกันทุกข์ไม่ให้เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ
ได้ พร้อมทั้งจะเผชิญไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เพราะใจไม่ได้สูญเสียอะไร ใจไม่ได้
อะไร ใจเพียงไปหลงไปยึดติด ไปคิดว่าเป็นของใจ พอจะสูญเสียไปก็เศร้าโศก
เสียใจ ใจสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไร ไม่มีร่างกายก็อยู่ได้ ถ้าไม่มีกิเลสก็อยู่
อย่างสุขอย่างสบายไปตลอดอนันตกาล เช่นใจของพระพุทธเจ้า ไม่ต้องอาศัย

ร่างกาย ไม่ต้องอาศัยสวรรค์ชั้นต่างๆให้ความสุข เพราะสวรรค์ก็ยังเสื่อมได้ เป็นมนุษย์ก็เสื่อมได้ตายได้ มีนิพพานเท่านั้นที่ไม่เสื่อม คือจิตที่บริสุทธิ์ ที่ไม่กลับไปเศร้าหมอง ไปมีกิเลสอีกต่อไป

ถาม ชาตินี้เป็นชาวพุทธ มีโอกาสไปเกิดเป็นชาติที่ไม่ใช่ชาวพุทธไหม

ตอบ เป็นได้ เพราะการไปเกิดใหม่ไม่แน่นอนว่าจะไปเกิดในครอบครัวไหน อาจจะไปเป็นอิสลาม เป็นยิว เป็นคริสต์ก็ได้ ถ้ามีพลังพุทธมาก ก็จะตื่นออกมาเอง เหมือนชาวต่างประเทศที่มาศึกษาบวชในประเทศไทย เป็นคริสต์ เป็นยิว เป็นอิสลาม หลังจากที่ได้ยินได้ฟังธรรมะ จิตใจก็เฝ้ารอธรรมที่ได้ยิน พอรู้แหล่งของธรรมะว่าอยู่ตรงไหน ก็จะมุ่งไปตรงนั้น อย่างเมืองไทย ตอนนี้มีชาวต่างชาติมาบวชเป็นพระกันมาก มาจากหลายชาติหลายศาสนาด้วยกัน

ถาม ถ้าศีล ๕ ยังไม่บริสุทธิ์ จะเจริญภาวนาได้ไหม

ตอบ ศีลสนับสนุนการภาวนา ถ้าบริสุทธิ์มากก็ภาวนาได้ง่าย ถ้าบริสุทธิ์น้อยก็ภาวนาได้ยาก ถ้าศีลบริสุทธิ์มากความวุ่นวายใจก็จะน้อย จิตจะสงบได้ง่าย ถ้าทำผิดศีลข้อนั้นข้อนี้ ก็จะทำให้ใจวุ่นวาย เวลาภาวนาจะสงบยาก เพราะอดที่จะคิดถึงเรื่องที่ไม่ทำมาไม่ได้ เกิดความกังวล เกิดความทุกข์ใจ ก็เลยยากที่จะทำให้จิตสงบ แต่ไม่ได้หมายความว่าศีลจะต้องสะอาดบริสุทธิ์ก่อนถึงจะภาวนาได้ ถ้าศีลสะอาดบริสุทธิ์ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะภาวนาได้ผล ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าสะอาดบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะภาวนาได้ผล ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ศีลสนับสนุนภาวนา พอภาวนาได้ผลแล้ว ก็จะช่วยให้รักษาศีลได้ดีขึ้น พอได้ความสงบมากขึ้น จิตก็มีความร่มเย็นมากขึ้น มีโทษน้อยลง ก็จะเบียดเบียนผู้อื่นน้อยลง ทำให้ศีลบริสุทธิ์มากขึ้น ทานศีลสมาธิปัญญาจะสนับสนุนกันละกัน เป็นเหมือนวงกลมช่วยกันคน คนที่มีปัญญาจะทำบุญทำทานมาก เสียสละมาก เพราะรู้ว่ายิ่งเสียสละยิ่งมีความสุขมากขึ้น แล้วก็ตั้งใจให้รักษาศีลมากขึ้น ให้มีสมาธิมากขึ้น เจริญปัญญามากขึ้น ไม่จำเป็นต้องทำทีละขั้น ทำควบคู่กันไปเลย ตามระดับของ

ธรรม ถ้ำทาน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็รักษาศีล ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ภาวนา ๕๐ เปอร์เซ็นต์
แล้วก็ขยับขึ้นไปทำทาน ๖๐ เปอร์เซ็นต์ รักษาศีล ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ภาวนา ๖๐
เปอร์เซ็นต์ ขยับขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงขั้น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ถาม การสวดมนต์ทำวัตรเช้าวัตรเย็น โดยเข้าใจเองว่า ๑. เป็นการส่งเสริมคุณพระ
พุทธพระธรรมพระสงฆ์ ๒. เป็นการฝึกจดจำบทสวดมนต์ ไม่ทราบว่ามีอะไรที่
ต้องทราบเพิ่มเติม

ตอบ เป็นอุบายแห่งสมถภาวนา เป็นการทำสมาธิไปในตัว เพราะเวลาสวดใจจะไม่ไป
คิดถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้วุ่นวายใจ ไม่สบายใจ เป็นการภาวนา เป้าหมายหลักของ
การทำวัตรไหว้พระสวดมนต์ ก็คือ การทำให้จิตใจสงบ ส่วนการระลึกถึงคุณพระ
พุทธพระธรรมพระสงฆ์ จะทำให้เห็นความสำคัญของการศึกษา การประพฤติ
ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ระลึกถึงเยี่ยงอย่างที่ดีงาม ถ้าเข้าใจความหมาย ถ้า
ไม่เข้าใจก็จะเป็นแบบนกแก้ว แก้วจำ แก้วจำ แต่ไม่รู้คุณค่าของแก้ว ถ้าจะให้
ได้ผลเต็มที่ ต้องเข้าใจด้วย เพื่อจะได้รู้คุณค่าของพระพุทธรูปคุณพระธรรมคุณ
พระสังฆคุณ ที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติตามได้ สักวันก็จะได้
เป็น สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายุปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน จะได้ธรรมที่เป็น
สวากขาโต ภคเวตาธัมโม มาครอบครอง พอมีธรรมะ ก็จะได้เห็นพุทธะ

ถาม ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เรามีบุตรที่มีโรคประจำตัว เป็นกรรมของลูก พ่อแม่ก็
ทุกข์ไปด้วย ควรจะยึดหลักอย่างไรในการเลี้ยงดู

ตอบ ต้องแยกแยะว่าบุตรกับตัวเราเป็นคนละส่วนกัน เวลาบุตรเจ็บไข้ได้ป่วยเรามี
หน้าที่ดูแลรักษาหายหากหมอก็ทำไป แต่ไม่ต้องไปทุกข์กับเขา ไม่ได้ทำให้โรคภัย
ไข้เจ็บของเขาหาย แต่กลับจะทำให้เราทุกข์ เป็นการทำร้ายตัวเอง เป็นอกุศลทาง
จิตใจ ที่เราจะต้องระงับ ลูกเป็นอะไรเราก็ดูแลอย่างเต็มที่ แต่ต้องยอมรับว่าเขามี
กรรมของเขา ชาติก่อนเขาเคยไปทำบาปทำกรรมมา จึงทำให้เขาต้องประสบ
เคราะห์กรรม แต่ก็ เป็นบุญของเขาที่ได้มาเกิดเป็นลูกของเรา ที่มีความเมตตาต่อ

เขา เราก็ทำได้เท่านี้ อย่าไปเสียใจ ทุกคนต้องเป็นเหมือนกัน ไม่ช้าก็เร็ว เขาก็เป็น
เราก็ต้องเป็น ทุกคนที่อยู่ในเวลานี้ก็ต้องเป็นกันหมด เพราะเป็นเรื่องธรรมดา
ของการมาเกิด ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะหักห้ามความเศร้าโศกเสียใจได้ เพราะเห็น
ว่าทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่มีใครดีหรือเลวกว่ากันในเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย

ถาม มีความเชื่อว่า ถ้าได้แบ่งความทุกข์ของคนที่เรารักมา จะทำให้ความทุกข์เบาบาง
ลงไป เช่นความทุกข์ของลูกหรือบิดามารดา ถ้าได้ร่วมทุกข์ด้วยกัน จะทำให้ทุกข์
นั้นเบาบางลงไป เพราะได้ช่วยแบ่งกันทุกข์

ตอบ ก็มีบางส่วน เวลาเรามีความทุกข์แล้วคนอื่นเห็นใจเรา ก็ทำให้เราทุกข์น้อยลงได้

ถาม อาจจะเป็นปาฏิหาริย์ที่ทุกข์น้อยลง เพราะมีคนมาแบ่งเอาความทุกข์ไป

ตอบ ความจริงเราไปแบ่งความทุกข์ของคนอื่นมาไม่ได้หรอก แต่แสดงความเมตตา
กรุณา เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจเขาได้ เขาก็อาจมีกำลังใจขึ้นมา ทำให้ความทุกข์
น้อยลง ถ้าไม่มีใครเหลียวแล ไม่มีใครดูแล ก็อาจจะทำให้ทุกข์มากขึ้น ความจริง
เราสามารถดับความทุกข์ใจดับได้หมดเลย ถ้ายอมรับว่าเกิดมาแล้วต้องเป็นอย่าง
นี้ จะไม่ทุกข์ใจเลย ส่วนทุกข์ทางร่างกายนี้ไม่รุนแรงเลยเมื่อเทียบกับทุกข์ทางใจ
เป็น ๑ ต่อ ๑๐ ความทุกข์ของร่างกายหนัก ๑ เท่า ทางใจหนัก ๑๐ เท่า ถ้าจิตไม่
ทุกข์ร่างกายเจ็บปวดนิดเดียว พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์จึงไม่หวั่นไหวกับ
ความตาย กับความเจ็บไข้ได้ป่วย พระปฏิบัติบางท่านไม่กินยา ไม่ไปโรงพยาบาล
เพราะไม่ได้เจ็บ ๑๐ เท่า เจ็บเพียงเท่าเดียว ใจไม่ได้เจ็บ เจ็บแต่กาย ใจปล่อย
กายได้ ถ้าจะตายก็ให้ตายไป จะหายก็หาย ใจไม่ห่วงวาย ไม่ได้เจ็บด้วย ใจไม่ได้
เจ็บไข้ได้ป่วยด้วย ถ้าใจเป็นทุกข์ด้วย แม้จะเป็นโรคเล็กๆน้อยๆ ก็กลายเป็น
เรื่องใหญ่โตขึ้นมา

ถาม ถ้อย่างนั้นถือว่าเป็นบาปของดิฉันเองใช่ไหมคะ เพราะดิฉันมีความทุกข์กับคนที่
ดิฉันรัก

ตอบ ใช่ เป็นความโง่ ยังไม่มีปัญญา เป็นอกุศล สร้างความทุกข์ให้กับตัวเองทำไม เป็นเรื่องคนอื่น เรื่องชาวบ้าน เราไม่เกี่ยว

ถาม เกี่ยวซิคะ เพราะผูกพันกัน

ตอบ ความผูกพันเป็นกิเลส เป็นอุปาทาน เพราะไม่เห็นด้วยปัญญาว่า ไม่มีความผูกพันต่อกันเลย เป็นเพียงสมมติ พวกเราเป็นเหมือนตัวละคร แต่เราเล่นกันจริงกันจังเหลือเกิน

ถาม เธอเป็นภรรยาผมครับ ค่อยกันที่บ้านหลายที่ไม่รู้เรื่อง อย่างที่หลวงพ่อบุญมากเลย ผมก็เคยบอกว่าเราไปโง่ทำไม

ถาม เวลาปฏิบัติสมาธิเกิดเวทนา มาก ปวดขามากๆ ก็พยายามกำหนดว่าปวดหนอยิ่งกำหนดยิ่งเจ็บ อยากเปลี่ยนอิริยาบถ โดยการเดินจงกรมแทน

ตอบ ถ้าเกิดการเจ็บขึ้นมา เป้าหมายของการปฏิบัติต้องการปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ จะปวดก็ปล่อยให้ปวดไป วิธีที่จะปล่อยวางได้มี ๒ วิธีด้วยกันคือ ๑. อุบายแห่งสมณะคือสมาธิ ๒. อุบายแห่งวิปัสสนาคือปัญญา อุบายแห่งสมณะคืออย่าไปสนใจกับความเจ็บปวด หันกลับเข้าหาพุทโธ แล้วบริกรรมพุทโธๆต่อไป อย่าไปสนใจกับความเจ็บปวด ความเจ็บปวดก็จะไม่เข้ามาในใจ ก็จะไม่กระวนกระวาย พอใจสงบความเจ็บปวดก็จะไม่กระทบใจสามารถนั่งต่อไปได้

ถาม ได้ลองปฏิบัติดู แต่เจ็บมาก

ตอบ เป็นธรรมดา ตอนนั้นจิตเราเครียดด้วย นั่งสมาธิใหม่ๆใจร้อน ต้องต่อสู้กับกิเลสจึงเครียด ถ้าสามารถเกาะติดกับพุทโธหรืออารมณ์ที่เป็นองค์ภาวนาได้ ก็จะเลิกเข้าไปเรื่อยๆ เรื่องต่างๆ ภายนอกจะห่างไปเรื่อยๆ เช่นคุยกันตอนนี้ เราไม่สนใจกับเสียงอื่น เรามีสมาธิอยู่กับการคุยกัน เสียงจะดังขนาดไหน ก็ไม่รบกวนใจ ถ้าส่งไปหาเสียงอื่นก็จะคุยไม่รู้เรื่อง จะรำคาญใจ อยากให้เสียงที่รบกวนหายไป ก็

ยิ่งรำคาญใหญ่ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ พอเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา แสดงว่าใจไม่ได้อยู่กับพุทโธ ถ้าไปอยู่ที่ความเจ็บปวดก็จะยิ่งเจ็บ ยิ่งอยากให้หายเจ็บ ยิ่งปวดมากขึ้น มีความปวดซ้อนขึ้นมาในใจ ปวดกายแล้ว ต้องปวดใจอีก กระวนกระวายกระสับกระส่าย เป็นทุกข์ทางใจ เพราะกลัวความเจ็บปวดทางร่างกาย ต้องดึงใจออกจากความเจ็บปวดเข้ามาหาองค์ภาวนา บริกรรมพุทโธให้ถี่ยิ่ง ไม่ให้จิตมีโอกาสเล็ดลอดไปหาความเจ็บปวด ถ้าทำได้จิตก็จะรวมลงได้ พอรวมลงแล้วบางทีก็หายไปหมด ทั้งความเจ็บปวด ทั้งความรับรู้ร่างกาย มันหายไป เหลือแต่จิตอยู่ตามลำพัง สงบนิ่งเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่คืออุบายสมาธิ เพื่อการปล่อยวางเวทนา

ถ้าใช้อุบายวิปัสสนา ก็ต้องยอมรับว่าเวทนาเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เหมือนกับลาภยศสรรเสริญสุข มีการเจริญแล้วเสื่อมเป็นธรรมดา ถ้าไม่ยึดติด อะไรจะเจริญก็ให้เจริญไป อะไรจะเสื่อมก็ปล่อยให้เสื่อมไป เวลาเกิดเจ็บปวดขึ้นมา ก็บอกว่า อยากจะเจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่เจ็บไป ด้วย ใจจะนิ่งเฉย ไม่วุ่นวาย ปล่อยให้เจ็บให้พอ เดียวก็หายไปเอง ถ้าทำใจได้ ปล่อยวางได้ ยอมรับความเจ็บปวด เหมือนกับฝนตก กำลังจะไปข้างนอก พอดีฝนตกลงมา ถ้ารับไม่ได้ ใจจะกระสับกระส่าย เพราะนัดกับคนนั้นคนนี้ไว้ จะทำอย่างไรดี ก็กระสับกระส่าย ถ้ารู้ว่าทำอะไรไม่ได้ ยอมรับให้ฝนหยุดก่อนแล้วค่อยไป ก็นั่งเฉยๆอยู่ในบ้าน ก็จะไม่กระสับกระส่าย ไม่ทุกข์ อยู่เฉยๆได้

ถาม เคยมีประสบการณ์ เวลานั้นสมาธิเพลिनๆ ก็ปวดเป็นเหน็บชาอย่างรุนแรง ก็มองมันดูบเดี๋ยวมันก็หายไป เหมือนไม่เคยเจ็บปวดเลย

ตอบ ถูกแล้ว ต้องปล่อย อย่าไปอยาก พอมันเจ็บชา อยากจะให้มันหาย ก็สร้าง ความเจ็บทางใจขึ้นมา ที่มีความรุนแรงมาก จนทำให้นั่งต่อไปไม่ได้

ถาม มันจะหายเจ็บถ้าดึงจิตกลับมาที่คำภาวนา ปกติเวลานั่งจะดูลม พอถึงจุดหนึ่งลมก็จะไม่มี แต่เวทนามันรุนแรงมาก พอมองเฉยๆ มันก็หายไป

ตอบ ใจเราไม่หวั่นไหว ไม่ได้อยากให้เห็น หูเฉยๆ ปล่อยวาง

ถาม ถ้าทิ้งการภาวนาไปอาภิตยีสองอาภิตยีส พอลกลับมาทำใหม่ เวทนาแรงเห็บซากิน เหมือนฝีกหัดใหม่ รับไม่ได้

ตอบ นิสัยเราชอบหนีความทุกข์ พอร้อนหน่อยรีบเปิดแอร์ แทนที่จะปล่อยให้มันร้อนไป เราพยายามหนีทุกข์เวทนาตลอดเวลา พอหนึ่งสมาธิ เจอทุกข์เวทนาหน่อย ก็ทนไม่ได้ ควรฝีกทำให้เฉยๆกับทุกข์เวทนา ร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป หนาวก็หนาวไป ใจก็จะปล่อยวาง เข้าสู่อุเบกขา เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

ถาม ถ้าปวดมะเร็ง

ตอบ เหมือนกัน ทำใจเฉยๆ ถึงแม้ความเจ็บปวดทางร่างกายจะไม่หายไป แต่จะไม่กระทบใจ ใจไม่เจ็บ เพราะไม่ได้อยากให้เห็นหาย ถ้าอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ยังไม่หาย ยิ่งทุกข์ใจมากขึ้น จนทนไม่ได้ถึงกับอยากตาย บางคนพอไปเจอโรคภัยไข้เจ็บ เจ็บปวดตลอดเวลา แต่ทำใจให้เป็นอุเบกขาไม่ได้ ก็อยากจะตาย คนที่ถึงขั้นสุดท้ายของโรค ก็อยากจะตาย เพราะไม่ได้ฝีกทางด้านจิตใจ ถ้าฝีกมาจะรู้ว่าใจไม่ได้ป่วย ป่วยเพียงครั้งเดียว คือป่วยกาย ป่วยเพียงเสี้ยวเดียว เพียง ๑ ส่วนเท่านั้นเอง แต่อีก ๑๐ ส่วนไม่ได้ป่วยด้วย ใจไม่ป่วย ป่วยแต่กาย สามารถอยู่อย่างปกติได้ อยู่จนถึงลมหายใจสุดท้ายได้ เป็นผลจากการได้ฝึกจิต ปล่อยวางเวทนาได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ต้องมีโรงพยาบาล ไม่ต้องมีหมอ มีตามอัธยาศัย อาศัยหมอสมนุไพร มียากินก็กินไป ถ้าหายก็หาย ไม่หายก็จบ แต่ใจไม่กังวลวุ่นวาย เพราะไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย มีปัญญาเห็นแล้วว่าใจไม่ได้เป็นอะไร ถ้าไม่มีปัญญาใจก็จะวุ่นวาย เหมือนไปวุ่นวายกับความเป็นความตายของคนอื่น หนึ่งที่เราไม่ได้เป็นอะไรด้วยเลย ไปวุ่นวายกับเขาทำไม เกิดประโยชน์อะไร อาจทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วยไปด้วย ถ้าเครียดมากๆ ทุกข์มากๆ ก็จะกระทบกับร่างกาย ทำให้เกิดโรคขึ้นมา ถ้าอยากจะทุกข์ด้วยก็ไม่มีใครห้าม เป็นสิทธิ์ของแต่ละคน อยากจะทุกข์ก็ทุกข์ไป

ถาม ช่วยกันแบ่งทุกข์ ก็เป็นความสุขเล็กๆ

ตอบ แบ่งเบาความทุกข์ทางร่างกายได้ ถ้าไม่มียารักษาโรค ก็หายมาให้เขา แต่จะแบ่งความทุกข์ทางใจไม่ได้ ได้แต่ทางกายเท่านั้น สอนธรรมะให้เขาได้ เพื่อให้เขาดับทุกข์ของเขาเอง เช่นพระพุทธเจ้าทรงโปรดพระราชบิดา ๗ วันก่อนสวรรคต ทรงสอนจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ดับทุกข์ในใจได้หมดเลย ถ้าแบ่งปันความทุกข์ก็ต้องแบ่งอย่างนี้ แบ่งด้วยธรรม สอนให้ปล่อยวาง จะตายก็ตาย อย่าเสียดายร่างกายนี้ ต้องตายด้วยกันทุกคน ยิ่งยื้อยิ่งทุกข์

ถาม อาจจะเป็นเพราะดิฉันมีบุญทางนี้หน่อย ดิฉันมีลูกน้องที่ทำความเสียหายเรื่อยๆ ดิฉันก็ปล่อยวางไม่ได้ ก็จะต้องสอนเขา แต่ก็ไม่ได้ผลเท่าไร

ตอบ การปล่อยวางไม่ได้ห้ามให้สอนเขา หมายถึงปล่อยวางทางใจ ไม่ไปทุกข์กับเขา เขาทำอะไรผิด ก็อย่าไปหงุดหงิดรำคาญใจ โมโหโทโส ปล่อยวางทางอารมณ์ ทางใจ แต่การว่ากล่าวตักเตือนสั่งสอนเพื่อทำให้ถูกนี้ ต้องทำไปตามหน้าที่ถ้าทำได้ ถ้าเขาเชื่อฟังก็ดี ถ้าพูดไปแล้วทำเป็นหูทวนลม ก็อย่าไปพูดให้เสียเวลา ปล่อยวางทางอารมณ์ อย่าไปวุ่นวายกระสับกระส่ายกับเรื่องของคนอื่น เพราะเป็นโทษกับตัวเรา เวลาเรากระสับกระส่ายกับเวลาเราสบายใจมันต่างกัน

กัณฑ์ที่ ๓๗๒

คู่มือปฏิบัติธรรม

๒ กันยายน ๒๕๕๐

พระมหาสติปัญญานสูตรนี้เป็นเหมือน**คู่มือปฏิบัติธรรม** ถ้าอ่านพระสูตรเข้าใจก็จะมีคู่มือปฏิบัติ ความจริงก็ไม่ยากอะไร ยากที่การปฏิบัติหลักใหญ่อยู่ที่ให้มีสติรู้อยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ให้รู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นๆ แต่ใจเราชอบแกว่งไปแกว่งมา ไปทางโน้นที่ มาทางนี้ที่ ไม่ชอบอยู่กับตัว ไม่ชอบอยู่กับที่ ไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ กายอยู่ตรงนี้แต่ใจไม่รู้จะไปอยู่ที่ไหน ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้นั้นยากตรงนี้เอง ถ้าสามารถตั้งใจให้อยู่กับเราได้ตลอดเวลา ก็จะควบคุมใจได้ ถ้าควบคุมใจได้ก็ตัดปัญหาไปได้มาก ใจเป็นเหมือนม้า สติเป็นเหมือนบังเหียน ถ้ามีบังเหียนก็จะบังคับม้าให้หยุด ให้วิ่ง ให้เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาได้ ก็จะไม่มีปัญหาอะไร ถ้าบังคับไม่ได้ ม้าก็จะวิ่งไปตามใจของมัน ถ้าลุยเข้าไปในพงพอน คนขี่ก็จะโดนหนามช่วน ฉันทใจก็เป็นเหมือนกับม้านี้แหละ เวลาโกรธมันก็จะหลุดไปเลย ทำอะไรเหมือนคนเสียสติ เหมือนคนบ้า ทำให้เกิดความเสียหายต่างๆตามมา ถ้าทำเรื่องที่ไม่ถูกศีลถูกธรรม ก็จะมีเรื่องวุ่นวายตามมา เพราะใจไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของสติ ของผู้รู้คือใจเอง ที่เป็นผู้กระทำ แต่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เพราะไม่เคยฝึก ไม่รู้ว่าการฝึกสติควบคุมใจตนเองนั้น จะนำประโยชน์มาให้อย่างมาก เพราะอยู่ภายใต้อำนาจของวิชชาความไม่รู้ ใจจึงชอบทำอะไรตามอารมณ์ ไม่ชอบทำอะไรตามเหตุผล ถ้าอะไรถูกอกถูกใจก็จะถือว่าดี ถึงแม้คนอื่นจะมาทักมาท้วงอย่างไร ว่าทำแล้วจะเกิดความเสียหาย

เช่นลูกของเราจะถูกรับผิดชอบ จะชอบทำอะไรตามอารมณ์ พ่อแม่เคยมีประสบการณ์มาแล้ว รู้ดีรู้ชั่วแล้ว ก็อยากจะให้ลูกอยู่ในทำนองคลองธรรม อยู่กับการกระทำที่เกิดคุณเกิดประโยชน์ เช่นอยากจะให้ลูกเรียนหนังสือเก่งๆ ไม่อยากให้ลูกเล่นมากจนเกินไป ดูโทรทัศน์มากจนเกินไป เทียวมากจนเกินไป แต่ใจของลูกถูกความอยาก

เหล่านี้ครอบงำ จึงชอบเที่ยว ชอบเล่น ชอบสนุกสนานเฮฮา ไม่ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบเรียนหนังสือ พ่อแม่ก็เลยหนักอกหนักใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้าสามารถสอนให้ลูกปฏิบัติตามแนวพระมหาสติปัญญาสูตรได้ ก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์มาก สอนให้ลูกมีสติคอยควบคุมอารมณ์ ให้ใช้เหตุใช้ผลเวลาจะทำอะไรว่าจะเกิดคุณหรือโทษ ถ้าเกิดโทษก็ให้หักห้ามจิตใจอย่าไปทำ ถ้าเกิดคุณเกิดประโยชน์ก็ให้ทำไปเลย พ่อแม่จึงต้องสอนลูกด้วยเหตุด้วยผล แต่บางทีพ่อแม่ก็สอนด้วยอารมณ์ ก็ทำให้เป็นปัญหาเพิ่มขึ้นมา เพราะอารมณ์ต่ออารมณ์จะรับกันไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างมีทิฐิด้วยกัน อารมณ์ของฝ่ายหนึ่งก็บอกว่าดี อารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งก็ว่าไม่ดี ฝ่ายที่สอนก็บอกว่าต้องเชื่อฟังพ่อแม่ เพราะรู้มากกว่า แต่อารมณ์ของลูกไม่ยอมรับ ต้องให้เห็นเหตุเห็นผลเห็นโทษจริงๆ บางทีก็ยากที่จะทำให้เห็นได้ ก็ต้องใช้มาตรการเพ็ด็จการบังคับ มีการลงโทษถ้าไม่ปฏิบัติตาม ถ้าอยู่ในวัยที่ยังควบคุมบังคับด้วยกฎด้วยระเบียบได้ ก็ต้องทำ ถ้าฝืนก็ต้องมีการลงโทษ

เด็กบางคนห้ามอย่างไรก็ไม่เชื่อ พ่อแม่ก็ไม่มีความปัญญาที่จะลงโทษได้ ก็ต้องให้ตำรวจช่วยจับไปอยู่โรงเรียนดัดสันดานเลย มืออยู่รายหนึ่ง พ่อแม่ห้ามอย่างไรก็ไม่เชื่อ ไม่ชอบเรียนหนังสือ ไม่ชอบทำงาน ชอบเอาเพื่อนมาเล่นการพนัน กินเหล้ากันในบ้าน จนพ่อแม่ต้องขอให้ตำรวจมาช่วยจับไปส่งโรงเรียนดัดสันดาน ที่ราชบุรีมีโรงเรียนของคาทอลิก ที่รับเด็กที่ไม่เอาไหนไปอยู่ ให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบ ให้เรียนหนังสือ มีกฎเคร่งครัดมาก ไม่ให้กลับไปเยี่ยมบ้าน พ่อแม่ไปเยี่ยมไม่ได้เดือนละครั้ง พออยู่ได้สักพักหนึ่งก็ดีขึ้น ต้องมีประสบการณ์ถึงจะเห็นโทษ ว่าทำไปแล้วจะต้องรับผลอย่างนี้ ถ้าสามารถวาดภาพให้ลูกเห็นได้ว่า ถ้าทำอย่างนี้ต่อไปอนาคตจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเขาเห็นเขาเชื่อและปฏิบัติตามได้ก็ดีไป ถ้าเขาไม่เชื่อก็ต้องใช้มาตรการการลงโทษ ใช้กฎระเบียบ ถ้ายังห้ามปรามไม่ได้ก็ต้องอาศัยเจ้าหน้าที่ตำรวจ แต่พ่อแม่บางคนก็ใจอ่อน ทำไม่ลง รักลูก กลัวลูกจะโกรธจะเกลียด กลัวจะขาดจากการเป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกกัน ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่ใจของเด็กเป็นหลัก ถ้ามีวิชาโมหะตัณหา มีความโลภโมโหสันมาก ก็เหมือนมีเมฆปกคลุมหุ้มห่อใจมาก จนแสงสว่างของเหตุผลของธรรมะเข้าไม่ถึง อธิบายด้วยเหตุด้วยผลก็ไม่ชอบ ไม่ถูกอารมณ์ ไม่ยอมฟัง ถ้าพ่อแม่มีความแน่วแน่ มีความกล้าหาญ ไม่กลัวว่าลูกจะโกรธจะเกลียดอย่างไร เชื่อว่าทำเพื่อลูกจริงๆแล้ว ก็ต้องใช้มาตรการเข้มงวดกวดขัน ลูกก็จะ

ยอม จะเห็นคุณต่อไป เพราะทำเพื่อให้เขาได้เห็นคุณเห็นโทษ ให้เขาฉลาด พอโตขึ้นเขาก็จะเข้าใจ ว่าเราทำเพื่อเขา ถึงแม้เขาจะไม่ชอบ

พวกเราทุกคนชอบทำอะไรตามใจ ถ้าถูกบังคับจะโกรธจะเกลียดคนที่มาบังคับ พอโตขึ้นได้พัฒนาทางด้านสติปัญญา ก็จะเข้าใจ ไปอยู่วัดกับครูบาอาจารย์ก็แบบเดียวกัน ท่านเข้มงวดกวดขันมาก จนดูเหมือนว่าท่านโหดร้ายทารุณเป็นเผด็จการ แต่ท่านมีความมั่นใจในมาตรการของท่าน และสิ่งที่ท่านอบรมสั่งสอน ว่าเป็นทางที่ถูกต้องดีงามที่สุด เราไปหาท่านก็เพื่อไปรับสิ่งเหล่านี้จากท่าน แต่กิเลสก็ชอบมาดึงมาลากให้ไปอีกทางหนึ่ง ไปชนกับมาตรการที่ดีงามของท่าน ถ้าท่านทราบท่านก็ต้องตักเตือน ถ้าเราฝืนท่านก็ต้องใช้มาตรการเด็ดขาด เช่นวัดป่าบ้านตาดนี้ท่านห้ามทะเลาะกัน ถ้าทะเลาะกันก็ถือว่าผิดด้วยกันทั้งคู่ ที่วัดป่าบ้านตาดจะไม่มีศาลตัดสินว่าใครผิดใครถูก ถ้าใครมาฟ้องก็ให้ออกไปเลย ไปด้วยกันทั้งคู่ ทุกคนฟ้องทุกคนถูกฟ้อง การทะเลาะกันมันเสียหาย เกิดจากจิตใจความไม่ยอมกัน ในสมัยพุทธกาลก็ทำให้สงฆ์แตกแยกเป็นสองส่วน แม้พระพุทธเจ้าจะทรงห้ามก็ไม่ฟัง เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องอยู่จำพรรษาตามลำพัง มีช้างกับลิงอุบายจาก ชาวบ้านไม่ทราบจะทำไมพระพุทธเจ้าจึงไปปลีกวิเวกอยู่องค์เดียว ก็ส่งสายไปสืบ ก็ได้ทราบว่าสงฆ์แตกแยกกัน พระพุทธเจ้าได้ทรงห้ามไม่ให้ทะเลาะกัน ให้อยอมกันด้วยเหตุผล แต่ต่างฝ่ายต่างถือว่าตนถูก ก็เลยไม่ทรงสามารถที่จะปกครองได้ จึงทรงแยกตัวไป พวกชาวบ้านทราบข่าวก็เลยมงใจใส่บาตรพระ เวลาไปบิณฑบาต ก็ไม่มีใครใส่บาตร พอไม่มีข้าวกินก็สำนึกผิด ก็เลยไปขอขมา ขอให้พระพุทธเจ้าเสด็จกลับมาจำพรรษา

ไม่ว่าจะเป็นสงฆ์หรือเป็นฆราวาส ความสามัคคีเป็นสิ่งที่สำคัญมาก อยู่ร่วมกันต้องไม่แตกแยก ถึงแม้จะมีความเห็นที่แตกต่างกัน มีการกระทำที่แตกต่างกัน ก็ให้สงวนความแตกต่าง ประสานความเหมือน ส่วนที่มีความเห็นไม่ตรงกันก็เก็บไว้ในใจ ส่วนที่ต้องทำร่วมกันเพื่อให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ก็ทำกันไป ถึงแม้จะไม่เห็นด้วยหรือไม่ชอบก็ตาม ถ้าอยู่ในสังคมนั้นเขาทำกันอย่างนั้น ก็ต้องทำตาม ถ้าทะเลาะวิวาทกัน ก็ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา ถ้าเป็นสังคมระดับประเทศชาติอย่างที่ผ่านมา เราก็เห็นกันว่าเป็นอย่างไร

พอเกิดความเห็นที่ไม่ตรงกัน แยกเป็นสองฝั่งสองฝ่าย บ้านเมืองก็จะเดินไปสู่ความ
หายนะ ถ้าไม่มีมาตรการยับยั้งก็อาจจะเกิดสงครามกลางเมืองขึ้นมาก็ได้ ใน
ประวัติศาสตร์ก็มีประเทศที่มีปัญหาเรื่องความเห็นไม่ตรงกัน จนนำไปสู่สงครามกลาง
เมืองมาแล้ว คนในประเทศเดียวกันต้องฆ่ากันเอง แม้แต่ในปัจจุบันก็มีให้เห็นเป็นข่าวใน
หน้าหนังสือพิมพ์ ต่างศาสนาต่างนิกาย พอใครมาพูดเรื่องนิกายของพุทธศาสนา ก็ต้อง
รีบตัดไปเลยว่าเป็นผีเป็นน้องกัน เป็นพระเหมือนกัน มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นครูเป็นอาจารย์
เหมือนกัน ต่างกันเพราะมีความคิดเห็นที่ต่างกัน จึงแยกกัน เราอยู่นิกายไหนก็อยู่ไป ถ้า
เห็นว่าไม่ดีไม่ถูกต้องก็ย้ายได้ เช่นพระที่ปฏิบัติในสมัยหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นอยู่ในนิกาย
ที่เคารพพระธรรมวินัยมาก ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีพระบางรูปอยู่อีกนิกายหนึ่งที่ปฏิบัติ
ไม่เคร่งครัดเท่า ก็เกิดความเลื่อมใสอยากเป็นลูกศิษย์ อยากจะอยู่ศึกษาปฏิบัติกับท่าน
ท่านก็ให้ทำวัตรดีกรรม เปลี่ยนจากนิกายหนึ่งไปอีกนิกายหนึ่ง ก็ต้องเริ่มต้นใหม่
เหมือนกับบวชใหม่ ถึงแม้บวชมาสิบปีสิบพรรษาแล้ว พอทำวัตรดีกรรมแล้วก็ต้องนับ
หนึ่งใหม่ แต่ท่านก็ไม่ถือเรื่องพรรษา เพราะบวชเพื่อธรรมะจริงๆ ไม่ได้บวชเพื่อพรรษา
บวชแบบทัพพีในหม้อแกงจะเกิดประโยชน์อะไร เทียบกับบวชแบบล้นกับแกงไม่ได้ บวช
เพื่อสัณต์สธรรมะ รู้ธรรมะ เกิดธรรมะขึ้นมาในใจ ก็เลสล้มหายตายจากไปจากใจ ถึงแม้
จะเป็นผู้บวชใหม่ก็มีศักดิ์ศรีมากกว่าผู้บวชมานาน แต่ไม่ได้สัณต์สธรรมะ บวชแบบทัพพี
ในหม้อแกง จึงต้องให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติ ที่จะทำให้ได้สัณต์สกับธรรมะ

การได้ยินได้ฟังอย่างเดียวยังไม่พอ เหมือนกับรับยามาจากหมอ แต่ไม่รับประทานยา
โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่หาย เพราะยายังไม่ได้เข้าไปในร่างกาย ธรรมะของพระพุทธรูปเจ้าที่เรา
ได้ยินได้ฟังก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่ได้นำมาปฏิบัติกับกายวาจาใจ ก็ยังไม่เกิดประโยชน์
เหมือนยาที่ยังไม่รับประทาน ฟังไปมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่ยอมเข้ามาปฏิบัติกับกาย
วาจาใจ ก็ยังเป็นธรรมะภายนอกอยู่ ยังไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังอะไร
เราต้องยอมเข้ามาปฏิบัติกับกายวาจาใจ ประโยชน์ถึงจะเกิดขึ้นมา เช่นเรื่องการให้มีสติ
อยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องฝึกทำให้ได้ ถ้าทำได้แล้วจะเห็นคุณเห็นประโยชน์เห็นผล ที่
เกิดขึ้นจากการมีสติ เพราะสติสามารถระงับดับอารมณ์ต่างๆได้ อาจจะไม่ได้อย่าง
ถาวร อย่างน้อยก็จะตัดอารมณ์ได้เป็นพักๆ ไม่ให้ลามเป็นลูกโซ่ ถ้ามีสติเวลาเกิดอารมณ์

เราจะรู้ทันที ถ้ายังระงับไม่ได้ ก็ใช้การเบี่ยงเบนไปก่อน พอคิดแล้วเกิดอารมณ์ขึ้นมา รู้ว่าอารมณ์ไม่ดี ก็หันไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องธรรมดาแทน ถ้าคิดเรื่องธรรมดาแล้วใจจะเย็น ถ้ายังคิดเรื่องธรรมดาไม่เป็น ก็ให้ระลึกชื่อของพระพุทธเจ้าไปก่อน บริกรรมพุทโธๆไปในใจ อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ เช่นกำลังมีปัญหากับใครสักคนหนึ่ง เกิดความโกรธเกลียดชังขึ้นมา ก็หันมาบริกรรมพุทโธๆไปในใจ หรือจะสวดมนต์บทที่ใดบทหนึ่งก็ได้ ไม่ให้คิดถึงเรื่องอื่น พอสวดไปสักระยะหนึ่ง ความอยากจะไปคิดถึงเรื่องนั้นก็อ่อนตัวลง แล้วก็หายไป อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการคิดเรื่องนั้นก็หายตามไป ใจก็กลับสู่ปกติ ก็จะคิดด้วยเหตุด้วยผล ยอมรับเหตุผล ก็จะคิดว่าเขามีความเห็นอย่างนี้ เขาชอบทำอย่างนี้ เราไม่ชอบทำอย่างนี้ แต่จะทำอย่างไรได้ เขาเป็นเขา เราเป็นเรา เราไปบังคับให้เขาทำตามใจเราไม่ได้ เมื่อเขาอยากจะทำก็ปล่อยให้ทำไป ถ้ายังต้องอยู่ด้วยกันก็ต่างฝ่ายต่างอยู่ ถ้าคิดว่าอยู่ร่วมกันแล้วไม่เจริญ ก็แยกทางกันไป เช่นเขาชอบดื่มสุรายาเมา ดื่มแล้วก็อาละวาดทุบตี ก็จะอยู่ไปทำไม อยู่อย่างนี้ไม่เจริญ ก็แยกทางกันดีกว่า คิดด้วยเหตุด้วยผลไป ก็จะสามารภแก้ปัญหาได้ ถ้ามีเหตุมีผลเราจะชี้แจงน้ำหนักของคุณของโทษของการกระทำของเรา ว่าเมื่อทำอย่างนี้แล้วจะได้จะเสียมากน้อยเพียงไร ถ้าทำแล้วได้มากกว่าเสียก็ทำไป ถ้าทำแล้วเสียมากกว่าได้ก็อย่าเพิ่งทำ อดทนไว้ก่อน ถ้าแยกทางกันแล้วเรากลับแย้ง เพราะเรายังต้องอาศัยเขา ในการส่งเสียเลี้ยงดู แยกทางกันแล้วไม่มีรายได้เลย ก็จะเสียประโยชน์มากกว่าได้ ก็ทนอยู่กันไปก่อน จนกว่าจะหารายได้เองแล้วค่อยแยกทางกันไป

นี่คือเรื่องของเหตุผล ที่แก้ปัญหาต่างๆได้ แก่ด้วยอารมณ์ไม่ได้ ไม่ว่ากับใครก็ตาม กับลูกเราก็เหมือนกัน ถ้าใช้อารมณ์อย่างเดียวจะแก้ปัญหาไม่ตก เช่นอยากจะให้ลูกดีแต่ลูกไม่ดี ก็ต้องสงบสติอารมณ์ก่อน แล้วมาคิดว่าเราไปบังคับเขาไม่ได้ พยายามสอนอย่างเต็มที่แล้ว แต่เขาไม่ยอมทำตาม ถ้าส่งเสริมเขาต่อไปก็เท่ากับส่งเสริมให้เขาทำในสิ่งที่ไม่ดี เราก็ต้องหยุด เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้ไปตามเรื่องของเขา เป็นไปตามบุญตามกรรม แต่จะไม่โกรธไม่เกลียดเขา จะคอยสนับสนุนคอยช่วยเขา ถ้าเขาช่วยตัวเองไม่ได้ ในเรื่องที่เป็น เช่นบัจฉัย ๔ ถ้าส่งเสริมให้เขาเรียนหนังสือ แต่เขาไม่เอา เขาจะเที่ยวจะเล่น ก็ไม่ต้องให้เงินเขาเที่ยวเขาเล่น ถ้าจะเที่ยวจะเล่นก็ต้องหาเงินเอง เราจะไม่

เสียใจ เพราะยอมรับความจริงว่าบุญกรรมเป็นอย่างนี้ เขาทำบุญทำกรรมมาอย่างนี้ ทำให้เขาเป็นคนแบบนี้ เราจะเข้าใจว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของๆตน มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เราไม่ได้ให้กำเนิดเขา ตัวเขามีอยู่สองส่วน ใจกับกาย ส่วนที่เราให้กำเนิดเขาก็คือกาย แต่ใจเขาเราไม่ได้เป็นผู้ให้กำเนิด ใจดีหรือชั่วเกิดจากกรรมดีหรือชั่ว ทำให้เขาดีหรือชั่ว เขามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำดีก็จะได้สิ่งที่ดีเป็นที่พึ่ง ทำไม่ดีก็จะได้สิ่งที่ไม่ดีเป็นที่พึ่ง ถ้าเข้าใจหลักกรรมแล้วก็จะปล่อยวางได้ เราเป็นเพียงผู้ให้กำเนิดทางร่างกาย เหมือนสร้างบ้านให้เขาอยู่ แต่เขาจะเอาบ้านไปทำอะไร เราบังคับเขาไม่ได้ จะจัดบ้านให้สวยงามน่าอยู่ก็ได้ จะทำให้สกปรกรกรุงรังไม่น่าอยู่ก็ได้ เพราะเขาเป็นเจ้าของบ้าน เราเป็นเพียงผู้สร้างบ้านให้เขาอยู่ แล้วก็เป็นผู้แนะนำวิธีดูแลรักษาบ้าน ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ถ้าเขาทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับว่าเขาไม่มีความสามารถ เขามีบุญมีกรรมมาอย่างนี้ เขาทำได้แค่นี้

คนเราถึงแม้จะเกิดมาจากพ่อแม่คนเดียวกัน พ่อโตขึ้นมาก็มีความแตกต่างกัน บางคนก็เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า บางคนก็กลายเป็นโจรไป ไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ เพราะพ่อแม่ก็สอนให้ลูกเป็นคนดีเหมือนกัน แต่กรรมของเขาเป็นตัวที่ผลักดันให้เขาไปในทิศทางที่เขาได้สะสมมา ถ้าสะสมในทิศทางที่ไม่ดี ก็จะผลักดันให้เขาไปทำในสิ่งที่ไม่ดีต่อไป เพราะเป็นความเคยชิน ทำแล้วง่าย เหมือนคนที่ถนัดมือซ้าย ก็จะใช้มือซ้าย คนที่ถนัดมือขวาก็จะใช้มือขวา แต่เปลี่ยนได้ถ้าเห็นว่าไม่ถูกไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเห็นว่าใช้มือซ้ายแล้วสู้คนใช้มือขวาไม่ได้ ก็หัดใช้มือขวาไป ใหม่ๆจะรู้สึกไม่ถนัด พอใช้ไปเรื่อยๆก็จะถนัด เช่นเดียวกับการทำความดีหรือทำความชั่ว คนที่เคยทำความชั่วมาจะทำความชั่วง่าย พูดโกหกนี้จะเร็วสะดวก หยิบข้าวของๆคนอื่นโดยไม่ขออนุญาตก่อน จะทำได้ง่ายทำได้รวดเร็ว ถ้ามารู้ในภายหลังว่าไม่ดีไม่เจริญ อยากจะเป็นคนดี อยากจะเจริญ ก็ต้องฝึกนิสัยใหม่ เวลาพูดอะไรก็ต้องระมัดระวัง มีสติมีปัญญาคอยกลั่นกรอง ว่าสิ่งที่จะพูดนั้นถูกผิดอย่างไร จริงหรือเท็จ ถ้าพูดความจริงไม่ได้ก็พูดเรื่องอื่นแทน หรือไม่พูดเลย จะได้ไม่ต้องพูดปด ข้าวของๆคนอื่นก็เช่นเดียวกัน ไม่ถือวิสาสะ ถ้าอยากได้ก็ต้องคิดก่อนว่าของนี้มีเจ้าของ ถ้าอยากได้ก็ต้องขออนุญาตก่อน ทำให้ถูกต้อง ฝึกทำได้ ต่อไปก็จะ เป็นนิสัย ก็จะทำง่าย ดังมีคำพูดว่า คนดีทำได้ง่าย คนชั่วทำได้ยาก คนดีทำชั่วยาก คนชั่ว

ทำให้ง่าย เพราะความเคยชิน ถ้าเคยชินกับการทำความชั่วย่อมทำให้ง่าย ถ้าเคยชินกับการทำความดีย่อมทำได้ง่าย ชีวิตของเราก็อยู่ตรงนี้เอง อยู่ที่ทำความดี ละบาป กำจัดโลภโกรธหลง ที่เป็นต้นเหตุของความวุ่นวาย ของความทุกข์ ของความชั่วทั้งหลาย ถ้ารู้ว่ายังทำดีไม่ครบ ก็พยายามทำให้ครบ ถ้ารู้ว่ายังทำบาปอยู่ ก็ต้องพยายามตัด ถ้ารู้ว่ายังมีโลภโกรธหลงอยู่ ก็ต้องพยายามกำจัด

สิ่งแรกที่ต้องมีก็คือสติ ต้องรู้ว่ากำลังทำอะไร กำลังพูดอะไร กำลังคิดอะไร เพราะจะนำไปสู่การทำดี ละบาป กำจัดโลภโกรธหลง พอดคิดปั๊บก็ต้องถามตัวเองเลยว่า ความคิดนี้ นำไปสู่การทำดีหรือเปล่า นำไปสู่การละบาปหรือเปล่า นำไปสู่ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือเปล่า ถ้าไม่มีสติก็จะทำไปอย่างอัตโนมัติ ทำไปตามนิสัย เห็นอะไรอยากได้ก็หยิบมาเลย โดยไม่ไตร่ตรองก่อน พอจะพูดโกหกก็จะพูดไปเลย เพราะขาดสติ ถ้าฝึกสติแล้วสติจะเร็วกว่าความคิด จะทันความคิด จะรู้เลยว่ากำลังคิดไปทางโลกทางไหน ทางหลงหรือไม่ ไปในทางดีหรือไม่ ก็จะสามารถควบคุมบังคับใจให้ไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไปได้ คือทำดี ละบาป กำจัดโลภโกรธหลง ผลก็จะดีตามมา จิตใจจะร่มเย็นเป็นสุข จิตใจจะสูงขึ้น จิตใจจะพ้นจากอบาย จากความเป็นเปรตเป็นเดรัจฉานเป็นสัตว์นรก จะเป็นแต่มนุษย์เป็นเทพเป็นพรหมเป็นพระอริยเจ้า นี่ก็คือความเจริญที่แท้จริง ต้องเจริญที่จิตใจ ไม่เจริญที่ลาภยศ สรรเสริญสุข ที่พวกเราถูกความหลงหลอกให้ไปเจริญกัน ทำให้ต้องทำบาป ต้องโกหก ต้องทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะคิดว่าลาภยศสรรเสริญสุขเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ต้องมีลาภยศสรรเสริญสุขถึงจะมีความสุขถึงจะเจริญ เพราะทางโลกวัดกันด้วยลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าได้เลื่อนตำแหน่ง ได้เลื่อนขั้น ได้เงินเดือนเพิ่ม ก็ว่าเจริญ มีเงินทองมากขึ้น มีคนสรรเสริญ มีความสามารถในการหาความสุข ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มีบ้านใหญ่โต มีรถราคาแพงๆ กินอาหารราคาแพงๆ ใส่เสื้อผ้าราคาแพงๆ ก็ว่าเป็นความเจริญ แต่ไม่เห็นหัวใจอาจจะเสื่อมลงไปจากมนุษย์ ไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรตแล้วก็ได้ ถ้าหาอย่างไม่ถูกต้องคือกรรม เบียดเบียนผู้อื่น ทำบาปทำกรรม ใจก็จะตกต่ำ แต่มีลาภยศสรรเสริญสุขมากขึ้น เพราะไม่มีธรรมะมองไม่เห็นใจ ไม่เห็นตัวที่ต้องรับผลของการกระทำก็คือใจ จึงต้องฝึกสติตามพระมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ลองไปอ่านดูแล้วลองไปปฏิบัติดู ถ้าปฏิบัติได้จะเห็นผล ถึงแม้จะทรง

แสดงให้แก่พระภิกษุก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าฆราวาสจะนำเอาไปปฏิบัติไม่ได้ เพราะฆราวาสกับพระภิกษุเป็นคนเหมือนกัน มีร่างกายมีใจเหมือนกัน ต้องอาศัย ธรรมะเป็นเครื่องพัฒนาเหมือนกัน ต่างตรงที่พระภิกษุมีเวลามากกว่าฆราวาส ที่จะทุ่มเท ให้กับงานทางด้านธรรมะ ก็ลองไปปฏิบัติดู ฝึกตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ให้ มีสติเป็นเหมือนกับยามเฝ้าดูการกระทำของเรา ดูความคิดการพูดการกระทำต่างๆ ให้มี สติคอยติดตาม มีปัญญาคอยกลั่นกรอง ถ้าปฏิบัติอย่างจริงจัง จะได้เห็นผลอย่างจริงจัง

ถาม ท่านอาจารย์เน้นเรื่องสติ เรื่องการสำรวมอินทริย์ เรื่องศีล พวกนี้เป็นเรื่อง เดียวกันหมดเลยใช่ไหมครับ

ตอบ ต่อเนื่องกัน

ถาม เพื่อจะทำให้สติมั่นคง ได้ทั้งศีล การสำรวมอินทริย์เล่าครับ

ตอบ สันนิษฐานกัน เป็นเหมือนวงกลม ตัวนี้ก็ตันตัวนั้น ตัวนั้นก็ตันตัวต่อไป จน กลับมาตันตัวนี้ใหม่ ต่างฝ่ายต่างตันกัน ทำให้มีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราเิน เข้าแถวเป็นวงกลม พอคนที่อยู่ข้างหลังเราดันเรา เราก็ต้องดันคนข้างหน้า คน ข้างหน้าก็ต้องดันคนต่อไปๆ จนย้อนกลับมาดันคนที่อยู่ข้างหลังเรา แล้วก็ดันเรา ต่อไปอีก ตัวที่สำคัญที่สุด ที่เป็นตัวริเริ่มก็คือสติ ที่จะทำให้ทุกอย่างเริ่มขยับไป เริ่มพัฒนาไป ถ้าเมื่อคืนนี้กินเหล้าเมา ตื่นขึ้นมายังเมา ไม่มีสติ ก็จะมาวัดไม้ไหว มาทำบุญทำทานมาฟังเทศน์ฟังธรรมไม่ได้ หรือมาแล้วกลางทางก็แวะซื้อเบียร์ดื่ม พอมาถึงที่นี้ก็ต้องนั่งในรถ เพราะไม่มีสติ ตัวสำคัญตัวแรกก็คือสติ ถ้าไม่มีสติก็ จะไม่สามารถควบคุมใจให้ทำภารกิจต่างๆได้ ถ้าทำตอนที่เมาก็จะไปแบบผิดๆ ถูกๆ ขับรถชนกันตายก็เพราะเมาแล้วขับ สติจึงเป็นตัวสำคัญที่สุดในบรรดา ธรรมะทั้งหลาย ทรงเปรียบเทียบเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง ครอบรอยเท้าของสัตว์ ทุกชนิดได้หมด ถ้าไม่มีสติ ทานศีลภาวนาวิมุตติหลุดพ้นก็จะไม่เกิด ถึงแม้วิมุตติ หรือปัญญาหรือภาวนาจะเป็นธรรมะที่สูงมาก ก็ยังต้องมีสติเป็นผู้สนับสนุน ผลักดัน เราสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในวัดหรือนอกวัด เพราะมัน

อยู่ที่ตัวเรา แต่เราไม่ฝึกทำให้เป็นนิสัย จึงชอบทำแบบไม่มีสติ คือมีสติบ้าง แต่ไม่พอต่อการปฏิบัติธรรม มีเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ปุณฺณคนธรรมดาสามัญจะมีสติประมาณร้อยละ ๕๐ พอควบคุมดูแลจิตใจให้ทำอะไรได้ ยังมีสติไม่ถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ทำอะไรก็จะเผลอไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมาดูบ้าง กลับไปกลับมา มีสติเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่นี้ทำ ๕๐ ไปที่นั่น ๕๐ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ถ้าเป็นสติของนักปฏิบัติจริงๆ จะมี ๑๐๐ ทั้ง ๑๐๐ อยู่ตรงนี้ได้ยวนี้ตลอดเวลา ทำอะไรก็จะอยู่ตรงนี้อย่างเดียว เวลารับประทานอาหารก็อยู่กับการรับประทาน อาหาร เวลาเคี้ยวก็อยู่กับการเคี้ยว แต่ไม่ทำอย่างเชื่องช้า ไม่ทำแบบตักข้าวขึ้นมา หนอ ใส่เข้าไปในปากหนอ กำลังเคี้ยวหนอ กำลังกลืนหนอ ไม่ต้องทำอย่างนี้ เพราะสติไวพอ ทำตามธรรมดา ให้มีสติเฝ้าดูอยู่ ตอนฝึกใหม่ๆ สำหรับบางคน อาจจะเป็นประโยชน์จากการทำแบบช้าๆ เพื่อฝึกให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ เมื่อถึงเวลาจริงๆแล้ว ต้องสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างปกติ มีสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา

ถาม ถ้าทำช้าๆ จะมีช่องว่างแทรกเข้าไปในจิตได้

ตอบ ใช่ กิเลสจะมีช่องแทรกเข้ามาได้

ถาม ถ้ามันถี่ โอกาสแทรกก็จะมีน้อย

ตอบ แล้วแต่จริต บางคนอาจจะได้ประโยชน์จากการทำช้าๆก่อน พอมาเป็นครูเป็นอาจารย์ก็จะสอนให้ทำแบบนี้

ถาม เวลาขับรถไปแล้วฟังธรรม ทำทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกันนี้ จะสมควรไหมคะ

ตอบ ถ้าฟังไปขับไป สติก็ต้องแบ่งไปทำลิบๆ

ถาม ถ้าไม่ใช่คนขับ

ตอบ ถ้าไม่ต้องขับรถ ก็จะมีสติฟังได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ขับรถได้ครึ่งหนึ่ง ฟังธรรมได้ครึ่งหนึ่ง เพราะต้องสลับสติกลับไปกลับมา เพื่อความปลอดภัยขับรถอย่างเดียวจะดีกว่า

ถาม หมายความว่าเวลาเราทำอะไรหลายอย่างพร้อมกันนี้ ทำให้เวลาทำสมาธิจิตจะรวมยากใช่ไหมครับ เพราะจะไปหลายทาง

ตอบ ใช่ จิตจะไม่นิ่ง จะส่ายไปส่ายมา ถ้าอยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะรวมได้เร็วกว่า เวลาฝึกสติจึงควรจะทำทีละอย่าง เพราะเป้าหมายของเราคือให้จิตรวมเป็นหนึ่งสงบนิ่ง ถ้าไม่มีเป้าหมาย เวลาขับรถไม่มีอะไรฟังจะง่วงจะหลับ ก็เปิดธรรมะฟังแก้เหงาแก้ง่วงก็ได้ เป็นคนละเป้าหมายกัน ไม่ได้เป็นการเจริญสติเพื่อความสงบเพื่อความเป็นหนึ่งขงใจ เวลาทำอะไรก็ต้องพิจารณาดูว่าทำเพื่ออะไร อย่าหลงประเด็น

ถาม กรุงเพทรัตนาน ถือโอกาสตอนนั้นฟังธรรมะไป

ตอบ ถ้าวรถจอดนิ่ง ก็พุทโธๆไปภายในใจก็ได้ หรือสวดมนต์ไปก็ได้ แทนที่จะนั่งพะวงว่าเมื่อไหร่ไฟจะเขียวเสียที จะได้ไม่เครียด

ถาม ความจริงพวกโยมติดฟังธรรมเวลาขับรถ มีแผ่นซีดีในรถเต็มไปหมดเลย

ตอบ เวลานั่งในรถดูกลับไม่ฟังกัน ค่อยกันยังกับนกกระจอก เพราะเคยอย่างนี้ เวลานั่งรถไปกับหลวงตา พระทุกรูปจะนั่งสงบ ต่างคนต่างดูจิตของตน มีสติกัน ไม่เพ้อเจ้อ ไม่คุยกัน เวลาอยู่กับหลวงตา เหมือนท่านมีฤทธิ์เสกให้ทุกคนแข็งตัวนิ่ง

ถาม เหมือนมีเรดาร์คอยจับ

ถาม เคยขับรถให้ครูบาอาจารย์นั่ง เห็นท่านนั่งเฉยๆอยู่ ก็เปิดวิทยุของหลวงตาให้ท่านฟัง ท่านบอกให้ปิด เพิ่งรู้เดี๋ยวนี้เองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี

ตอบ เพราะใจเรากับใจท่านไม่เหมือนกัน ใจของท่านอยู่ในความสงบ ท่านมีความสุขอยู่แล้ว ส่วนเรามันเหงาถ้าไม่มีอะไรฟัง ต้องมีอะไรฟังถึงจะมีความสุข ก็เลยอยากให้ท่านมีความสุขเหมือนเรา

ถาม มีเพื่อนไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด จะไปอยู่นาน มีปัญหาว่าสองอาทิตย์แรกก็ปฏิบัติได้ดีอยู่ พออาทิตย์ที่สาม ถึงจะทำนานเท่าไรมันฟังมาก เขาก็พยายามแก้ แต่ยังไม่กลับมาเข้าที่ ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไรดี ถึงจะผ่านไปได้อ

ตอบ ต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่า เวลาทำอะไรใหม่ๆจะมีความกระตือรือร้น มีพลังมาก มีฉันทะวิริยะมาก พอทำไปๆแล้ว พลังจะอ่อนลงๆไป จนเหมือนกับไม่มีพลังเลย ทำแล้วไม่เกิดผล ก็ต้องอดทนทำไปเรื่อยๆ ควรคิดย้อนกลับไปวันแรกๆที่ทำได้ผลดี ว่าทำอย่างไร ก็เอาวิธีนั้นมาทำต่อ อย่าไปกังวลกับผลที่ยังไม่เกิด ทำไปแล้วยังไม่สงบเหมือนเมื่อก่อนนี้เลย เพราะมีกิเลสต่อต้าน ตอนไปใหม่ๆ กิเลสจะชอบ ดื้อกตใจ ได้เปลี่ยนสถานที่ ได้ทำอะไรใหม่ๆ กิเลสไม่ต่อต้าน พออยู่ไปนานๆเข้า เกิดความจำเจ ที่นี้กิเลสจะออกมาแล้ว เริ่มเบื่อแล้ว ไม่มีสติไม่มีฉันทะวิริยะเหมือนตอนต้น ตอนนี้อาจต้องพยายามสร้างสติ สร้างฉันทะวิริยะ ด้วยการปฏิบัติต่อไป เคยทำอะไรก็ทำไป ผลจะได้มากขึ้นเรื่อยๆ ระวังอย่าไปกังวล ถ้ายังไม่ได้ผลก็แสดงว่าจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถูกกิเลสจุกๆไป กิเลสออกมาอาละวาดมากขึ้น ไม่เหมือนกับตอนไปใหม่ๆ กิเลสยังเฉยๆอยู่ พออยู่ไปนานๆแล้ว มันก็จะออกมาอาละวาด จึงทำไม่ค่อยได้ผล อย่าไปกังวลกับผล ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ต้องทำต่อไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็จะได้ผลจะได้กำลังใจ ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ ที่จะช่วยปลุกฉันทะวิริยะให้ฟื้นขึ้นมาใหม่

จึงควรฟังธรรมบ้าง อย่าปฏิบัติอย่างเดียว ควรฟังธรรมสักวันละชั่วโมง ถ้าครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้เทศน์ ก็เอาหนังสือธรรมะมาอ่าน เอาเทปของท่านมาเปิดฟังแทน อย่างสมัยที่อยู่กับหลวงตา อาตมาก็อ่านหนังสือของท่านทุกวัน วันละชั่วโมง เหมือนกับได้ฟังเทศน์ของท่าน อ่านไปเรื่อยๆ ประวัติของหลวงปู่มั่น อ่านวันละชั่วโมงจนจบ แล้วก็อ่านปฏิบัติภา

ของหลวงปู่่มั่นต่อ อ่านแว่นดวงใจต่อ มีหนังสือเล่มก็อ่านไป อ่านแล้วเหมือนกับได้น้ำ
ได้ปุ๋ย ถ้าจะรอให้ท่านอบรมก็จะไม่ทันกาล บางที่ท่านมีภารกิจอย่างอื่น แต่สมัยนี้เรามี
ตัวแทนของท่านในรูปของหนังสือเทปและซีดี ไม่จำเป็นต้องฟังสดๆ เพราะธรรมเป็นอกา
ลิกโก สดตลอดเวลา จะสดหรือไม่สดอยู่ที่การฟังของเรา ว่าฟังด้วยสติหรือไม่ ถ้าฟังด้วย
สติจะสด ถ้าไม่ตั้งใจฟังก็จะไม่สด เพราะคิดว่าเป็นของเก่า เคยฟังมาแล้ว ความจริงเวลา
ฟังแต่ละครั้งนี่ เราฟังไม่ได้ครบร้อยหรือ ห้าขึ้นอยู่กับสติของเราว่ามีมากเท่าไร ถ้ามีห
ลือก็ฟังได้เพียงห้าสิบ ถ้ามีร้อยก็จะฟังได้ครบร้อย แต่ไม่มีใครหรือที่มีสติครบร้อย
เพราะฟังเดี่ยวเดียวก็เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ธรรมที่ท่านพูดก็จะผ่านไป พอวัน
หลังฟังใหม่ก็เหมือนกับไม่ได้ฟังมาก่อน

จึงควรฟังธรรมสลับกับการปฏิบัติ อย่าปฏิบัติอย่างเดียว ปฏิบัติอย่างเดียวอาจจะไปติด
กับไปติดหล่มได้ จะไม่รู้จักรั้วก็แก้ ถ้าฟังธรรมอยู่เรื่อยๆแล้ว จะมีธรรมคอยเตือนสติ ว่า
ทำอย่างนี้ไม่ถูกนะ ทำอย่างนี้ถูกนะ แล้วจะมีกำลังใจ ท่านจะพูดถึงการปฏิบัติของท่าน
พูดถึงเรื่องธรรมต่างๆ ฟังแล้วจะมีกำลังใจกำลังใจ ท่านจะเล่าถึงปัญหาที่ท่านเคยมี
เหมือนที่เรากำลังใจอยู่ จิตของท่านก็เจริญแล้วก็เสื่อม พอเสื่อมแล้วก็เกิดความวุ่นวายใจ
ไม่รู้จะทำอย่างไร ยิ่งอยากให้หายเสื่อมยิ่งไม่หาย เพราะความอยากหายไม่ได้เป็นเหตุที่
ทำให้หาย เหตุที่จะทำให้หายก็คือการมีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่นอยู่กับพุทโธ ถ้า
นั่งคิดว่าเมื่อไหร่จะสงบ เมื่อไหร่จะได้ผล แต่จิตไม่อยู่กับพุทโธเลย ก็จะไม่ไ้ผล เพราะ
มีแต่ความอยาก ไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดผลคือความสงบขึ้นมา ถ้ามีสติอยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง จะมีเหตุทำให้เป็นผลขึ้นมา ต้องอย่าลืมเหตุตัวนี้เป็นอัน
ขาด

เป็นธรรมชาติของจิตที่เป็นเหมือนลูกคลื่น บางทีก็ขึ้นสูง มีศรัทธาแรงกล้า มีกำลังใจดีมี
กำลังใจมาก บางทีก็ลงต่ำ ไม่ค่อยอยากปฏิบัติ เป็นเหมือนลูกคลื่น บางทีก็ว่านอนสอน
ง่าย บางทีก็ต่อต้าน ต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเป็นอย่างนี้ เวลาต่อต้านก็พยายาม
ประคับประคองไป อย่าไปโกรธ อย่าไปโมโห อย่าท้อแท้ ไม่ปฏิบัติเลย เลิกดีกว่า ก็จะไป
เข้าทางของกิเลส ที่ต้องการให้เราเลิกปฏิบัติ ช่วงนี้มันยาก เหมือนกับเดินขึ้นภูเขา ก็ต้อง

ทนไปก่อน ทำไปเรื่อยๆ ช้าบ้างเร็วบ้าง ไม่เป็นไร พอถึงช่วงลงเขาก็รีบยกโกยเลย รีบ
ตัดทวง ทำให้หมาๆ จิตเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนลูกคลื่น มีสูงมีต่ำไปเรื่อยๆ แต่จะน้อยลง
ไปเรื่อยๆ จนเป็นเส้นตรง ไม่ขึ้นไม่ลง ทีนี้ก็จะสบาย ไม่ยากลำบาก จะไปได้เรื่อยๆ
ตอนต้นเหมือนกับขึ้นเขาลงห้วยอยู่หลายเขาหลายห้วยด้วยกัน กว่าจะไปถึงทางราบ พอ
ไปถึงทางราบแล้วก็จะสบาย

จิตตอนต้นจะแกว่งมาก แกว่งไปทางกิเลส แกว่งมาทางธรรมมาก พอปฏิบัติมากขึ้น มี
ธรรมะมากขึ้น ก็จะแกว่งน้อยลง จนนิ่งอยู่ตรงกลาง ไม่แกว่งเลย คืออุเบกขา จิตเป็น
หนึ่ง ไม่แกว่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ตอนต้นจึงยากมาก พอไปถึงจุดอยู่ตัวแล้ว จะไปได้
อย่างสบาย แต่ยังมีงานที่ต้องทำอีกมาก ถึงแม้จิตจะอยู่ตรงกลาง ก็ยังมีกิเลสอยู่ ยัง
ไม่ได้ขุดคุ้ยถอดถอนกิเลส เพียงทำจิตไม่ให้แกว่งไปตามอารมณ์ ให้อยู่ในความสงบ
เท่าที่จะมากได้ แต่ในความสงบนั้นยังมีกิเลสซ่อนตัวอยู่ พอมีโอกาสมันก็จะโผล่ออกมา
พอเห็นอะไร ได้ยินอะไร คิดอะไร ก็จะโผล่ออกมา ตอนนั้นจะเป็นงานละเอียด งานของ
ปัญญา ไม่เหมือนการทำจิตให้สงบ ที่เป็นงานแบกหาม แต่การเจริญปัญญาเป็นงานขีด
เขียน เราต้องมีความแน่วแน่ต่องานของเรา ต้องยอมรับว่ามึงายมียาก ยากก็ทำไป
ถึงแม้จะไม่ได้ผลเลย อย่างน้อยได้รักษาข้อวัตร เคยหนึ่งได้เท่าไรก็ต้องนั่งให้ได้เท่านั้น
ถ้านั่งไม่ได้ก็เดินแทนก็ได้ ให้ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ อย่าอยู่แบบไม่มีสติ ใจลอยคิดถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ แล้วก็ร้องให้อยู่คนเดียว นั่นกำลังจะเป็นบ้าแล้ว ไม่มีสติแล้ว นักปฏิบัติต้องมีสติ
ประคับประคองใจตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่ก้าวหน้าก็ไม่มีไร แต่อย่าถอยหลัง ยืนอยู่กับ
ที่ก็ยังมีดี

ถาม กำลังใจของตัวเองสำคัญที่สุดเลย อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก็มีความรู้สึกว่ามีที่พึ่ง
อบอุ่นใจ

ตอบ ใช่ ครูบาอาจารย์ท่านเน้นเรื่องการให้กำลังใจเสมอ แล้วก็ให้ข้อคิด ให้ปัญญา
เพราะจิตใจเรายังลุ่มลึกคลุกคลานอยู่

ถาม ต้องอดทน มีความเพียร

ตอบ วิริยะกับขันติ ขันติเป็นสุดยอดของตบะธรรม จะแผดเผากิเลส ต้องมีขันติ พระนิพพานเป็นผลสุดยอดของการปฏิบัติธรรม ขันติเป็นสุดยอดของเหตุ ที่จะทำให้เกิดพระนิพพานขึ้นมา

ถาม พังกรรมท่านอาจารย์นี้ กลับไปอาทิตย์แรกจิตใจมันอีกเหิม แล้วก็เริ่มบางลงๆ อาทิตย์ที่ ๒ ที่ ๓ บางลงๆ อาทิตย์ที่ ๔ ก็ต้องมาซาร์จแบตฯอีก ไม่ซาร์จแบตฯไฟก็หมด

ตอบ อาจจะต้องมาทุกอาทิตย์

ถาม เขาบอกว่าเขาทำอยู่นับเป็นชั่วโมง แต่มันเหมือนเคียด

ตอบ อย่าไปเคียดกับมัน

ถาม ไม่หวังผลในสิ่งที่ทำ

ตอบ ผลก็หวัง แต่อย่าไปมีอารมณ์กับผล ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน อยู่กับเหตุ ผลเป็นอนาคต ถ้าเหตุดีแล้วผลก็ดีเอง ถ้าเหตุสับสนวุ่นวาย ผลจะดีได้อย่างไร

ถาม ต้องมีเป้าหมาย ใช่ไหมครับ

ตอบ ก็รู้กันอยู่แล้วว่าเป้าหมายของการปฏิบัติคืออะไร มาวัดก็เพื่อจะให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดวิมุตติ แต่อย่าไปคาดหวัง ว่านั่งแล้วต้องสงบให้ได้ ต้องเป็นเหมือนเมื่อวานนี้ ถ้านั่งอย่างนี้ก็เหมือนไม่ได้นั่ง ต้องนั่งแบบไม่รู้ไม่ชี้ว่าวันนี้จะเกิดอะไรจะได้หรือไม่ได้ เหมือนกับไปตกปลา เมื่อวานนี้ไปตกได้ยี่สิบตัว วันนี้ก็อยากจะได้ยี่สิบตัว มันไม่แน่หรอกว่าจะได้หรือเปล่า อาจจะได้มากกว่ายี่สิบก็ได้ อาจจะได้น้อยกว่าก็ได้ พอผ่านไปครึ่งวันยังไม่ได้สักตัว ก็ยิ่งเคียดใหญ่ จะทำอะไรไม่ถูก

ถาม ก็ต้องพยายามรักษาข้อวัตรของเราไว้ให้ได้ ต้องทำอยู่อย่างนั้น

ตอบ ให้อยู่ที่เหตุ คือการประคับประคองจิตด้วยสติ หมายถึงเหตุภายใน เหตุภายนอกก็คือภารกิจที่ต้องทำทุกวันทุกเวลา ก็ทำไป ถึงแม้จะมีความเครียด ร้อย หงอยเหงา ท้อแท้ใจ ก็อย่าปล่อยให้มันทำลายข้อวัตรปฏิบัติ ในชีวิตของฆราวาสก็เหมือนกัน บางวันอาจจะไม่อยากไปทำงาน แต่ก็ต้องไป เพราะเป็นหน้าที่ ก็ต้องไปทำ ถ้าไม่ทำความเสียหายก็จะตามมา จะมากกว่าความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนี้ จึงอย่าให้ความรู้สึกมาล้มการทำกิจวัตรต่างๆ เคยหนึ่งทุกวันนี้ พอถึงเวลาที่ ต้องนั่ง ไม่อย่างนั้นจะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ไม่อยากจะนั่งเลย ไม่นั่งดีกว่า ก็จะได้ไม่ได้นั่ง พอวันต่อมาจะนั่งยากขึ้น ถ้าวันนี้ฝืนนั่งไป พอพรุ่งนี้กลับมา นั่งใหม่ ก็นั่งได้อีก เพราะกิเลสไม่มีช่องทางที่จะจุดให้เราไปทำอย่างอื่นได้ เพราะเราไม่ ยอมมัน เรามีความเคร่งครัดต่อข้อวัตรปฏิบัติ ตามสำนักปฏิบัติจึงเคร่งครัดต่อ การปฏิบัติมาก ตั้งแต่บิณฑบาตปิดกวาดจนถึงเดินจงกรมนั่งสมาธิ ถือเป็นหน้าที่ เป็นตัวรักษาใจ ไม่ให้กิเลสมาจุดลากไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าตั้งใจจะทำอะไรก็ ต้องทำให้ได้ เช่นในพรรษานี้ตั้งใจจะนั่งสมาธิทุกวัน ก็ต้องนั่งให้ได้ จะรู้สึก อยากจะนั่งหรือไม่ก็ไม่สำคัญ ถึงเวลาที่ต้องนั่ง ถ้าอยู่กับพุทโธไม่ได้ก็สวดมนต์ ไปในใจก็ได้ เปลี่ยนไปพิจารณาธรรมก็ได้

พิจารณาว่าเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน คนนั้นคนนี้ก็ ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ต้องจากเราไป คิดไปอย่างนี้เรื่อยๆ เป็น ธรรมดา เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คิดอย่างนี้ไปสักพักใจก็จะสงบนิ่งสบาย บางวัน ถ้าไม่ยอมอยู่กับพุทโธๆ ก็ต้องใช้เหตุผล คิดไปในทางธรรมะ อย่าคิดไปในทาง โลก แล้วเกิดความกังวล ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ เขาจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะทำ อย่างไรดี อย่างนี้คิดไปทางโลก ถ้าคิดไปในทางธรรมต้องคิดพึ่งตนเองเป็นหลัก คนอื่นจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะเป็นจะตายอย่างไร เราก็ต้องอยู่ ของเราได้ ต้องพึ่งตัวเราได้ เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าจะทรง สอน อตตาทิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตนไว้ทำไม จึงควรทำตัวเราให้เป็น ที่พึ่งของเรา เวลาเราพิจารณาธรรมจะไม่หวั่นไหว เช่นพิจารณาความแก่ความเจ็บ ความตายของเราและของผู้อื่น เราจะไม่ว้าวุ่นไหว เวลาผู้อื่นต้องแก่ต้องเจ็บต้อง

ตาย เขาตายไปเราก็ยังอยู่ได้ เรามีที่พึ่ง ถ้าเรายึดเขาเป็นที่พึ่ง เวลาเขาเป็นอะไรไป เราจะพึ่งอะไร ถ้าลอยน้ำอยู่ ก็ต้องจมน้ำตายไป เพราะไม่มีที่พึ่ง ไม่มีแพไว้เกาะ ถ้าเราว่ายน้ำเป็น เราก็ไม่กลัว เรายังว่ายน้ำได้

ถาม ยังไม่ค่อยชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องหลงค่ะ เห็นโกธธ เห็นโลก แต่ไม่เห็นหลงค่ะ

ตอบ ความหลงนี้ท่านแสดงไว้อยู่สามลักษณะด้วยกันคือ ๑. เห็นความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนว่าเที่ยงแท้แน่นอน ๒. เห็นทุกข์เป็นสุข ๓. เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ตัวตน เช่นเห็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะว่าเป็นความสุข ที่เราไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปดื่มไปรับประทานกัน เพราะเราคิดว่าเป็นความสุข มันก็ให้ความสุขในระดับหนึ่ง แต่มีของแถมมาด้วยคือความทุกข์ ที่เรามองไม่เห็น ถ้าไม่มีปัญญา เช่นเวลาอยากไปเที่ยวแต่ไม่ได้ไป จะเป็นอย่างไร ก็เกิดความหงุดหงิดใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเราติดเที่ยว คนที่ไม่ติดเที่ยวเขาก็ไม่อยากเที่ยว ไม่ได้ไปเที่ยวเขาก็ไม่เดือดร้อนอะไร ถ้าไปเพราะคนอื่นลากไปไปเพื่อไม่ให้เสียมารยาท ก็ไปอย่างนั้น ไม่มีความสุขอะไร เพราะรู้อยู่แล้วว่าไม่ได้เป็นความสุข เขาจึงไม่หาความสุขจากการเที่ยวการฟังการดื่มการรับประทาน ถ้าดื่มก็ดื่มเพราะความจำเป็น ไม่ได้ดื่มเพราะอยากดื่ม หิวน้ำก็ดื่มน้ำเปล่าๆก็ได้ ไม่ต้องดื่มน้ำที่มีสีมีกลิ่นมีรส เพราะเป็นเรื่องของกิเลส เราดื่มน้ำเพราะร่างกายต้องการน้ำ ถ้ากินหรือดื่มของที่มีรสหวานมากๆ แทนที่จะเป็นคุณกลับเป็นโทษกับร่างกาย นี่คือการหลง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่ารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ คือกามคุณทั้ง ๕ นี่เป็นโทษ ไม่ได้เป็นคุณ ความจริงควรจะเรียกว่ากามโทษ ไม่ใช่กามคุณ ความหลงเรียกว่ากามคุณ ความจริงต้องเรียกว่ากามโทษ จึงทรงสอนให้สำรวจตาหูจมูกลิ้นกายใจ อย่าไปแสวงหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ นี่คือการเห็นทุกข์ ถ้าเห็นว่าเป็นสุขก็เป็นความหลง เห็นกลับตาลปัตร เห็นหน้ามือเป็นหลังมือ

เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง ก็คือเห็นว่าแต่งงานแล้วต้องอยู่กันไปตลอดจนวันตาย แต่ที่เห็นได้ พอหกเดือนก็หย่ากันแล้ว นี่คือการเห็นความเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยงเห็น ตัวตนก็คือเห็นสิ่ง

นั่นสิ่งนี้เป็นตัวเรา เห็นร่างกายว่าเป็นตัวเรา เห็นสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆว่าเป็นของเรา มันไม่ใช่ของเราหรอก เป็นของยืมมาทั้งนั้น พ่อแม่ให้ร่างกายเรามา แต่ร่างกายก็ไม่ใช่ของพ่อแม่ พ่อแม่เอามาจากธรรมชาติ เอามาจากดินน้ำลมไฟ เอามาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ลักวันหนึ่งก็กลับคืนสู่เจ้าของเดิม กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ แล้วจะว่าเป็นตัวตน เป็นของเราได้อย่างไร ที่ทรงสอนให้พิจารณาอนิจจัง ก็เพื่อให้เห็นความจริง ความไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย คือความจริง แต่เราไม่คิดกัน จึงคิดว่าจะอยู่กันไปตลอด ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย พอเจ็บไข้ได้ป่วยก็กลายเป็นข่าวใหญ่ขึ้นมา แสดงว่าหลงแล้ว ถ้าไม่หลงจะไปตื่นตื่นอะไร ก็รู้อยู่แล้วว่าต้องเจ็บไข้ได้ป่วยกันทุกคน ต้องตายด้วยกันทุกคน พอใครเจ็บไข้ได้ป่วยใครตายขึ้นมา ก็กลายเป็นข่าวหน้าหนึ่ง แสดงว่าหลงแล้ว หลงคิดว่าจะอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ความจริงเราก็รู้อยู่ แต่ไม่รู้ที่อยู่ตลอดเวลา ก็เลยก็เลยหลอกเราได้ ไม่ให้เราคิดถึงเรื่องเหล่านี้ พอไม่คิดก็เหมือนกับว่าจะไม่เกิด พอเกิดขึ้นมาก็กระทบกับความรู้สึก ว่าเป็นไปได้อย่างไร ไม่น่าเป็นไปได้ แต่ความจริงต้องเป็นด้วยกันทุกคน จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ต่างกันตรงนั้น นี่คือการแก้ความหลง คือการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ที่ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน

ถ้าจิตไม่สงบจะพิจารณาไม่ได้ เพราะกิเลสจะดึงไปคิดเรื่องอื่น พอพิจารณาบิ๊มันก็หลอกให้ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว พิจารณาได้แค่แป๊บเดียว วินาทีสองวินาที มันก็ดึงไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ถ้าปฏิบัติจนจิตสงบแล้ว เวลาพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง จะมีกำลัง มีสมาธิมีสติเป็นเครื่องสนับสนุน เวลาจิตสงบกิเลสจะไม่ออกมาพ่นพ้าน ไม่มีอารมณ์มาจุกดากให้ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะอยู่กับการเจริญปัญญา พิจารณาอนิจจังเกิดแก่เจ็บตายพลัดพรากจากกัน จะอยู่กับการพิจารณาแบบนี้ พอได้ตอกย้ำอยู่เรื่อยๆ ก็จะฝังลึกลงไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นจิตใต้สำนึกไป เวลาคิดอะไรจะมีอนิจจังทุกขังอนัตตาประกบอยู่เสมอ เวลาเห็นอะไรอยากได้อะไร มันจะเตือนเราเสมอว่า มันไม่เที่ยงนะ มันเป็นทุกข์นะ ถ้ามีความจำเป็นต้องมีต้องอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไม่ยึดติด เช่นจำเป็นต้องมีเครื่องอัดเสียง ก็มีไป ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์มากกว่าโทษก็เอามา แต่จะไม่ยึดติด ถ้าเครื่องเสียก็จบ ถ้าหาใหม่ได้ก็หามา จะไม่เสียอกเสียใจ เพราะรู้ล่วงหน้าแล้วว่าต้องเสียแน่ๆ อาจจะถูกขโมยไปก็ได้ เพราะไม่ใช่ของเรา ถ้าเขามาเอาไป ก็เป็น

ของเขาไป นี่คือการแก้ความหลง ปัญหายุ่งที่ไม่มีสมาธิไม่มีสติพอ ที่จะทำให้พิจารณาได้
อย่างต่อเนื่อง เพราะในแต่ละวันเราต้องไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ จนทำให้ลืมเรื่อง
สำคัญนี้ไป พอลืมกิเลสก็เข้ามาครอบงำ พอไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร ก็มีอุปาทานยึดติด
ทันที ทำอะไรก็อยากจะทำให้ดี ไม่อยากจะให้เสียหาย ทำดีแล้วก็อยากจะทำให้ดีไปนานๆ
แต่ก็ดีไม่นาน เดียวก็ไม่ดีแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ก็วุ่นวายใจ ต้องคอยแก้
คอยรักษา นี่คือการแก้ความหลง เห็นความเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์
เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน

ต้องใช้วิปัสสนา ใช้อนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นตัวแก้ จะเข้าขั้นภาวนามยปัญญาได้ คือ
พิจารณาอย่างต่อเนื่องได้ ต้องมีสมถภาวนาเป็นตัวสนับสนุน ไม่เช่นนั้นจะเป็นจินตามย
ปัญญา หรือสุตมยปัญญา สิ่งที่เราฟังอยู่นี้เป็นสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน
ได้ฟัง แต่ยังไม่กำจัดความหลงไม่ได้ พอไปจากที่นี่แล้วก็จางหายไป ความหลงก็กลับมา
ครอบงำอีก หลอกให้ไปคิดเรื่องอื่นอีก ลืมเรื่องที่ได้ยินได้ฟังมา ถ้าเป็นคนฉลาด พอไป
จากที่นี่ก็เอาไปคิดต่อ อย่างนี้เรียกว่าจินตามยปัญญา แต่อาจจะคิดได้ไม่ได้นานเพราะ
คนนั้นคนนี้ก็มาชวนคุย ปัญญาที่หายไป ถ้าเป็นนักภาวนาใครมาชวนคุย ก็ไม่สนใจ นั่ง
นิ่งภาวนาไป พิจารณาเรื่องที่ได้ยินได้ฟังต่อ ถ้านั่งรถจากที่นี่ไปถึงกรุงเทพฯ ไม่คุยกับใคร
เลย ภาวนามยปัญญาอย่างเดียว จิตมีสมาธิสงบนิ่ง เพราะไม่คุยกับใคร ใครจะคุยก็
ปล่อยให้คุยไป ตัวเองนั่งพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไปเรื่อยๆ พอถึงกรุงเทพฯ จิตก็
อาจจะหลุดพ้นก็ได้

อยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ตรงไหนหรอก ไม่ได้อยู่กับครูที่อาจารย์ อยู่ที่ตัวเรา ครูอาจารย์จะเป็น
ถึงระดับพระพุทธเจ้า ก็ทำให้เราบรรลุไม่ได้ พระอานนท์อยู่กับพระพุทธเจ้า เกาะชาย
ผ้าเหลืองอยู่ตั้ง ๒๐ กว่าปี ก็ยังไม่บรรลุเลย แต่คนอื่นที่ไปพึ่งเทศน์ฟังธรรมหนเดียว
แล้วกลับไปปฏิบัติ บางทีคืนเดียวก็บรรลุ พยายามให้อยู่ที่ใจให้มาก ดูแลรักษาใจด้วย
สติให้มาก อย่าปล่อยให้ใจไหลไปตามกระแสของอารมณ์ต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน
ภายในก็คือความคิดของเรา ภายนอกก็คือคนรอบข้าง ที่คอยชวนคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้า
จะคุยท่านก็สอนให้คุยเรื่องธรรมะคือ เรื่องมกน้อยสันโดษ เรื่องสถานที่วิเวกสงบสงัด

เรื่องความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัศนะ คือ ญาณที่เกิดขึ้นหลังจากที่จิตได้หลุดพ้นแล้ว รู้ว่าจิตได้หลุดพ้นแล้ว ไม่สงสัย ไม่ต้องไปถามใครว่าหลุดพ้นหรือยัง เหมือนกินข้าวอิ่มหรือยัง ไม่ต้องไปถามใคร

ถาม ถ้าจะคุยเรื่องเกี่ยวกับวิมุตติมันคง.....

ตอบ คุยขั้นต่ำไปก่อน เรื่องมันน้อยสันโดษ อย่าฟุ่มเฟือย เลือผำรองเท้ามีพอใช้แล้ว ปีนี้หยุดซื้อได้แล้ว พุดเรื่องวิเวก ที่ตรงไหนสงบสงัด ควรไปอยู่ตรงนั้นกัน พุดถึงความเพียร นั่งสมาธิวันละกี่ชั่วโมง เดินจงกรมวันละกี่ชั่วโมง คุยเรื่องเหล่านี้ ถ้าพุดเรื่องเหล่านี้จะเสริมให้ปฏิบัติมากขึ้น ถ้าคุยเรื่องกระเปาะรุ่นใหม่หน้าพิการุ่นใหม่ว่าสวยงาม รถรุ่นใหม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ใจก็ลอยไปแล้ว

ถาม อยากทราบเกี่ยวกับปฏิกิริยาลูกโซ่ครับ คือปฏิจจสมุปบาท เอามาใช้ได้อย่างไรครับ คิดว่าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็น่าจะพอแล้ว

ตอบ ไม่ต้องรู้ปฏิจจสมุปบาทก็ได้ รู้แค่อนิจจังทุกขังอนัตตาก็พอ เพราะต้นเหตุของลูกโซ่ก็คืออวิชชาความหลง ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็ดับอวิชชาได้ พออวิชชาดับ ลูกโซ่ต่างๆก็จะดับตาม เหมือนกับกุญแจรถ เป็นตัวสตาร์ทรถ พอหมุนกุญแจปั๊บ เครื่องยนต์ก็หมุนตาม สายพานก็หมุนตาม แอร์ก็ติด วิทยุก็ติด ไฟก็ติด ตามกันเป็นลูกโซ่ ถ้าปิดสวิทช์ตัวเดียว ทุกอย่างก็ดับหมด สำคัญที่ตัวกุญแจนั่นเอง ถ้าดึงกุญแจทิ้งไป รถก็วิ่งไปไหนไม่ได้ พอดับอวิชชาได้ ภพชาติการเวียนว่ายตายเกิดก็ดับหมด ดับด้วยอนิจจังทุกขังอนัตตา ส่วนรายละเอียดที่ว่าอวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิมุตติญาณ ฯลฯ ก็เหมือนกับพอสตาร์ทรถปั๊บ ลูกสูบก็เริ่มทำงาน ไข่นั้นก็หมุนตาม ไข่นี้ก็หมุนตาม เปิดไฟเปิดวิทยุได้ เป็นลูกโซ่ตามมา ปฏิบัติไปจะรู้เอง ไม่ต้องกังวล รู้ตอนนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้รู้อนิจจังทุกขังอนัตตา ตัวที่จะถอดกุญแจทิ้งไป ตัวที่จะทำลายอวิชชา ผู้เป็นต้นเหตุของการสร้างภพสร้างชาติ สร้างการเวียนว่ายตายเกิด

ถาม วันนี้ท่านอาจารย์เมตตาเทศนาเทศน์เรื่องลูก ลูกก็มีคำถามว่า ที่ท่านอาจารย์บอกว่าลูกที่เป็นอย่างนี้ เพราะเราให้แต่ร่างกายเขา เลยไม่แน่ใจว่าที่ลูกคือเป็นเพราะกรรมที่เขาทำมา หรือเพราะเลี้ยงลูกไม่เก่ง

ตอบ ความดีติดมากับเขา การปฏิบัติกับเด็กคืออยู่ที่ตัวเรา ถ้าฉลาดก็จะรู้จักวิธีปฏิบัติ รู้จักวิธีสอนเด็กคือ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระราหุลให้รักษาสังขะ ทรงตักน้ำขึ้นมาชั้นหนึ่ง แล้วก็ทรงเทน้ำทิ้งไปนิดหนึ่ง ทรงตรัสว่าทุกครั้งที่ราหุลพูดปดก็เหมือนกับเทน้ำคือความดีในใจทิ้งไป ก็ทรงเทน้ำทิ้งไปเรื่อยๆ จนไม่มีน้ำเหลืออยู่ในขัน ถ้าพูดปดไปเรื่อยๆ ต่อไปสังขะจะไม่มีเหลือ จะไม่มีใครเชื่อถือ อยู่ที่คุณสอนว่าจะมีปัญญา ที่จะสอนให้หายคือได้หรือไม่ มีบางคนสอนไม่ได้ เช่นนายฉันทะ ที่เป็นคนเอามากลับไปในวัง ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงออกผนวช ทรงตรัสสั่งสงฆ์ว่าหลังจากที่ทรงละชั้นธไปแล้ว ไม่ต้องไปสอนเขา ปล่อยเขาไปตามเรื่อง ให้เป็นไปตามบุญตามกรรม นายฉันทะถึงกับร้องไห้ที่ทรงปรารภอย่างนี้ คนนี้สอนไม่ได้ ก็อย่าไปสอนเขา ถ้าสอนจะเกิดทิวี่ขึ้นมาทันที จะดีไม่ฟังใคร ทั้งนั้น จะฟังแต่พระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียว ถือว่าเป็นคนสนิทใกล้ชิดที่สุด ใครเป็นลูกศิษย์มือขวามักจะมีทิวี่แบบนี้ทั้งนั้น คนอื่นแต่ะไม่ได้ มีแต่อาจารย์องค์เดียวเท่านั้นที่จะพูดจะว่าได้ สอนคนคือไม่ได้ก็ต้องปล่อยเขา เป็นการสอนเหมือนกัน ให้เกิดสำนึกว่าดีจริงๆ พ่อแม่รักขนาดไหนก็ยังสอนไม่ได้ ถ้าสอนแล้วไม่เชื่อฟัง ก็ลองหยุดสอนสักพักหนึ่ง ปล่อยเขาไปตามเรื่อง บอกเขาไปเลยว่าต่อไปนี่ไม่สอนแล้วนะ จะทำอะไรก็ทำไป จะติดคุกติดตะรางก็ติดไป ไม่ไปเยี่ยม ไม่ทำอะไรทั้งนั้น อย่างนี้อาจทำให้เขาได้สติขึ้นมาก็ได้ แต่ไม่เด็ดขาด ยังยอมเขาไปเรื่อยๆ เขาก็ได้ใจคือไปเรื่อยๆ

ถาม เวลาพิจารณาร่างกายตอนเจ็บป่วย ก็พิจารณาว่าไม่ใช่ของเรา จนเข้าใจว่าเรายอมรับแล้ว แต่พอหายจากไข้แล้วสักอาทิตย์สองอาทิตย์ ก็จะเกิดเห็นตัวเราผุดขึ้นมาอีก แสดงว่าสิ่งที่เราพิจารณานั้นยังไม่เข้าใจจริง ใช่หรือเปล่าคะ บางครั้งเหมือนกับว่ายอมรับทางจิต เกิดขึ้นมาระยะหนึ่งว่ามันไม่เที่ยงนะ

ตอบ ถ้าเห็นว่ามันไม่เที่ยงก็ดี จะได้ไม่ห่วงไหว เป็นผลที่เราต้องการ ไม่ห่วงไหวกับความเจ็บความแค้นความตาย ถ้าผ่านมาได้หนึ่งแล้ว ก็จะผ่านไปได้ตลอด ถ้าเคยผ่านการเจ็บไข้ได้ป่วยมาโดยไม่หวาดวิตก หายก็หาย ไม่หายก็ตาย พอหายก็ไม่ได้ดีใจดีใจ เพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องเป็นอีก เป็นอีกก็ไม่กลัว ถ้าอย่างนี้ก็ใช้ได้ แต่ถ้าหายแล้วคราวหน้าไม่อยากเจออีก ถ้ายังกลัวอยู่ แสดงว่ายังตัดไม่ขาด ต้องไม่กลัว อะไรจะผุดขึ้นมาในใจไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ใจหลุดพ้นหรือเปล่า ปล่อยวางได้หรือเปล่า สิ่งที่ผุดขึ้นมาอาจจะช่วยให้เราปล่อยวางก็ได้ หรืออาจจะไม่ช่วยก็ได้ ถ้าไม่รู้จักเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ดังที่หลวงตาเล่าให้ฟังว่า มีจุดมีต่อมปรากฏมาบอกท่าน แต่เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ ไม่รู้ว่าเป็นธรรมะสอนให้ท่านปฏิบัติกับใจของท่านในตอนนั้น ท่านบอกว่าถ้าเอาไปเล่าให้หลวงปู่มนั่ฟัง หลวงปู่จะชี้ไปเลยว่า ตรงนั้นแหละตัวนั้นแหละคืออวิชชา

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นมาในใจ จะเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมก็ตาม ก็เหมือนกับสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังในขณะนี้ เราเอาไปทำให้เกิดประโยชน์ได้หรือเปล่า อยู่ตรงนี้ต่างหาก เอาไปดับความหลงที่ทำให้เรายึดติดได้หรือเปล่า ถ้าทำได้เราก็สบาย ถ้ายังทำไม่ได้ก็ต้องทุกข์ อย่าไปให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ให้พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ ก็อยู่ที่สติปัญญาของเรา เหมือนกับมีคนหยิบมิดีให้เรา เราจะเอาไปใช้ทำประโยชน์ก็ได้ หรือเอามาทำร้ายตัวเราก็ได้ ธรรมต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ไม่ได้ทำให้เกิดวิมุตติขึ้นมา เพียงช่วยเสริมให้เราฉลาดหรือหลอกให้เราหลงเท่านั้นเอง ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไรก็อย่าไปยุ่งกับมัน ปล่อยมันไปก่อน ถ้ารู้ก็เอามาใช้เลย เช่นปรากฏเป็นภาพเรานอนตายอยู่ เราก็พิจารณาว่าเราต้องตายอย่างนี้จริงๆ แล้วก็เอามาระลึกละเอียดตลอดเวลา ก็จะเป็นการเจริญมรณานุสติ เป็นการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จะทำให้เราไม่หลงยึดติดกับร่างกาย ทำให้เราเตรียมตัวตาย คือตายก่อนตาย เรารู้แล้วว่าจะต้องตาย ก็สมมุติว่าวันนี้เราตายไปแล้ว ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอะไร คนที่ตายไปแล้วไม่กังวลกับเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ใครจะดีใครจะช่วยอย่างไร ถือว่าอยู่นอก

ระบบแล้ว ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ใจของเราก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะตายกับเหตุการณ์ต่างๆในโลกนี้ เหตุการณ์จะดีจะชั่วก็รับรู้ไปเฉยๆอย่างนั้นเอง แต่ใจมันดันมันตายกับความรู้สึก ไม่ได้อกดีใจ เสียอกเสียใจ ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ นี่คือการตายก่อนตาย ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย จะหายไม่หาย จะตายเมื่อไหร่ ก็จะไม่มีการมรณกับมัน ใจมันดันกับเรื่องราวต่างๆแล้ว เพราะรู้ว่าในที่สุตก็จะเป็นอย่างภาพที่เห็น คือภาพที่เราอนตายอยู่

ถาม มันหลอกลูกมาตลอด อ่านหนังสือแล้วมันเป็นความจำออกมา

ตอบ ถ้าจิตใจยังไม่โล่งไม่เบาไม่สบาย แสดงว่ายังไม่ได้ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วจะโล่งเบาสบาย เหมือนอยู่กับคนละโลกเลย อะไรจะเกิดกับร่างกาย ก็จะไม่หวั่นไหว

ถาม เพื่อนเขานั่งสมาธิไปนานๆ สักสองชั่วโมง แล้วเขาก็รู้สึกเมื่อย จะมีอะไรบอกเขาว่าพอแล้วนะ นั่งนานแล้วนะ ลูกเถอะ พอเขาทนนั่งไป ก็ทนไม่ไหว เขาก็ลุก พอลุกปุ๊บก็เดินไปเปิดทีวีเลยคะ

ตอบ เป็นกิเลส เป็นความหลง ยังติดกับรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ พอนั่งสมาธินานๆ ก็เหมือนกับคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่นานๆ จะอึดอัด จนทนไม่ไหว ก็ต้องลุกไปหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ หรืออยากจะทำอย่างจะฟัง ก็ต้องรีบไปเปิดวิทยุเปิดทีวี นั่งยังไม่ได้ผลจิตยังไม่สงบ ได้เวลาแต่ไม่ได้ผลทางจิตใจ ถ้าจิตสงบเวลาลุกออกมาจะเย็นสบาย ไม่หิวไม่อยากกับอารมณ์ต่างๆ ก็ยังดีที่ยังนั่งได้ ดีกว่าเอาสองชั่วโมงไปนั่งดูทีวี ดูแล้วเกิดอารมณ์ต่างๆตามมา อย่างน้อยก็มีขันติ มีความอดทนอดกลั้น มีเมตตาบ้าง เพียงแต่ว่ายังไม่ได้ผลเพราะสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว นั่งไปแล้วจิตยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ไม่อยู่กับธรรมะ เพราะไม่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง เวลาออกจากนั่งสมาธิแล้วไม่เจริญสติต่อ เหมือนกับออกจากห้องเรียน ครูปล่อยให้ไปเล่นได้แล้ว ทำอย่างนี้ไม่ได้ ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วต้องคุมจิตด้วยสติตลอดเวลา มันยากตรงนี้ การควบคุมจิตด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ถ้าทำอย่างต่อเนื่องแล้ว เวลานั่งสมาธิ จะต้องสงบ จะต้องเย็น จะต้องสบาย

ถาม แล้วก็ไม่อยากดูทีวี

ตอบ พอสงบเย็นสบายแล้วก็ไม่อยากดูเอง เบื่อไปเอง ไม่รู้จะไปทำอะไร เรื่องไรสาระทั้งนั้น ซ้ำๆซากๆ ที่ปฏิบัติไม่ได้ผลก็เพราะสติยังไม่พอ สติยัง ๕๐-๕๐ อยู่ ต้องทำให้เป็น ๖๐-๔๐ ๗๐-๓๐ ให้อยู่กับธรรมะมากขึ้น อยู่กับเรื่องอื่นน้อยลง ถ้าอยู่กับธรรมะมากเท่าไร จิตก็จะนิ่งลงมากเท่านั้น จะเกิดความเย็นความสบาย ความอึดเอิบใจความพอใจขึ้นมา จะไม่หิวกับเรื่องอื่น จะมีกำลังใจปฏิบัติให้มากขึ้น จะเจริญสติบ่อยขึ้นๆ ผลก็จะปรากฏมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ ทีวีดูขึ้นไป ไม่ได้บวกทีละหนึ่ง จาก ๑ เป็น ๒ จาก ๒ เป็น ๔ จาก ๔ เป็น ๘ จะดูขึ้นไปเรื่อยๆ พอจิตเริ่มเจริญแล้วจะเจริญอย่างไม่หยุดเลย แต่ก่อนนั้นค่อยสะสมมาทีละเล็กละน้อย ไม่รู้ที่ร้อยก็กับที่กลับ ก็ยังไม่ถึงไหน เพราะยังไม่ถึงจุดที่จะหมุนไปเอง พอถึงแล้ว ได้เจริญสติแล้ว ก็จะหมุนไปเอง สติจึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าทรงกล่าวรับรองเลยว่า ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างช้า ถ้าเร็วก็ไม่เกิน ๗ วัน จะต้องได้ผลแน่นอน ทรงแสดงไว้ในตอนท้ายของพระมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรเดียวที่ทรงได้พยากรณ์ไว้ สติจึงสำคัญมาก เป็นกุญแจสู่มรรคผลนิพพาน

ถาม มีครั้งหนึ่งที่ลูกโกรธ แล้วก็คิดว่าที่โกรธนี้ เป็นเพราะเขาทำไม่ได้เหมือนกับใจเรา แต่แยกไม่ได้ว่าเป็นความหลงอย่างไร เพราะยังไม่เห็นความไม่เที่ยงหรือไม่ใช่ตัวตน ตรงนี้ยังเทียบกับชีวิตจริงๆไม่ได้ค่ะ

ตอบ ยังไม่เห็นว่ามีสิ่งที่เราคิดกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นคนละอย่างกัน สิ่งที่เราคิดเป็นทฤษฎี สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความจริง ยังไม่เห็นความไม่แน่นอนของความจริง สิ่งที่เราคิดว่าจะเกิดอาจจะเกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ นี่คืออนิจจัง ไม่แน่นอน เราสั่งให้ทำอย่างนี้ เขาก็ต้องทำตามทุกประการ แต่สติการรับรู้คำสั่งของเขากับของเราอาจจะต่างกัน เขาอาจจะฟังไม่เข้าใจ ก็เลยไปทำตรงข้ามกับที่เราสั่ง ผลที่เราต้องการจึงไม่เกิด พอไม่เกิดเราก็โกรธ สั่งให้ทำอย่างนี้ ทำไมไม่ทำอีกอย่าง เพราะเวลาสั่งเขาฟังเป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่นสั่งให้ไปปิดน้ำกลับไปปิดไฟเสีย กำลังรุ่นวายอยู่กับปัญหาของเขา ไปสั่งงานเขา เขาก็ค่ะๆ เพราะเขากลัว ถ้าตอบว่าไม่เข้าใจจะโดน

ค่า โง่ขนาดนี้หรือ จึงไม่กล้าถาม ไม่แน่ใจว่าได้ยินอะไรเพราะความกลัวก็เลยคะ
ไว้ก่อน เราคิดว่าเขาเข้าใจก็เลยไม่ทบทวน ความจริงควรให้เขาทบทวนคำสั่ง
เพื่อความมั่นใจ ดูซิว่าเขาได้ยินตามที่เราสั่งหรือเปล่า โอกาสที่จะทำตามคำสั่งก็
จะมีมาก แต่ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ อยู่ที่เขาจะทำตามได้มากน้อยเพียงไร บางทีสั่ง
แล้วก็ลืม ดูโทรทัศน์เพลิน ถึงเวลาต้องทำตามคำสั่ง ก็ไม่ได้ทำ จึงไม่ควรมี
อุปาทานกับคำสั่งว่าจะต้องเป็นไปตามคำสั่งเสมอไป ต้องเผื่อไว้บ้างว่าจะไม่
เป็นไปตามคำสั่ง เพราะไม่แน่นอน มีเหตุมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อง ที่จะทำ
ให้สิ่งที่เราต้องการปรากฏขึ้นมา

ถาม ความไม่แน่นอนคือความไม่เที่ยงหรือคะ

ตอบ ใช่ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เพราะไม่เที่ยง ท่านถึงบอกว่า
อนาคตมันคิดไปคิดมา อย่าไปคิดว่าเราไปกำหนดอนาคตได้ ว่าพรุ่งนี้จะต้องเป็น
อย่างนี้ พรุ่งนี้อาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่เราต้องการก็ได้ เพราะความไม่แน่นอน

ถาม เกี่ยวกับการคาดหวังผลที่จะได้รับหรือเปล่าครับ ว่าสั่งไปอย่างนี้ ผลจะต้องได้
อย่างนี้ เมื่อไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา แล้วเกิดโทษตามมา

ตอบ ถ้าไปยึดติดกับความหวัง ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ยึดติดกับคำสั่งก็จะไม่
ทุกข์ เวลาสั่งงานต้องมีธรรมะกำกับ อาจจะไม่เกิดขึ้นตามที่ต้องการก็ได้ แต่เรา
มักจะยึดติดกับคำสั่ง ถ้าสั่งแล้วจะต้องได้ ถ้าได้ก็รอดตัวไป ไม่ต้องทุกข์ ถ้า
ไม่ได้ก็ปวดหัว ถ้าทำใจให้ว่างๆ ให้เป็นกลาง อาจจะได้ ๕๐-๕๐ อาจเกิดขึ้น
ตามที่สั่งก็ได้ อาจจะไม่ได้อย่างที่สั่งก็ได้ พอเกิดขึ้นมาทางใดทางหนึ่งเราก็ไม่
เดือดร้อน เพราะไม่ยึดติดกับคำสั่งว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ไม่มีอุปาทานความ
ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดกับอนาคต ที่เราทำนายไว้พยากรณ์ไว้ สั่งให้ทำอย่างนี้
จะต้องเป็นอย่างนี้ อนาคตไม่แน่นอน เขาอาจจะไม่ทำตามคำสั่งก็ได้ รับปากว่าจะ
ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พอถึงเวลากลับบอกว่ายังทำไม่เสร็จ ถ้ายึดมั่นถือมั่นกับคำ
สัญญา ก็จะปวดหัว ถ้าคิดเผื่อไว้ก่อนว่าอาจจะไม่ได้ พอไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ต้องไม่

ยึดมั่นถือมั่นกับอะไรทั้งนั้น ยึดได้อย่างเดียวคือธรรมะที่สอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ยึดมั่นถือมั่นได้เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย พระพุทธเจ้าทรง เป็นหมอดูที่เลิศวิเศษ แต่พวกเรากลับไม่เชื่อ ชอบไปดูหมอดูหมอดอกันว่าจะ ได้เลื่อนขั้นหรือเปล่านั้น จะได้คู่ครองที่ดีหรือเปล่านั้น ชอบอย่างนี้ เป็นเรื่องของ อารมณ์ทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล เพราะอนาคตมันไม่แน่นอน ที่แน่นอนก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่กับความแน่นอนดีกว่า จะสบายใจ

ถาม ขอถามเพื่ออาม่าคนแก่อายุ ๘๐ กว่าเจ้าค่ะ เป็นคนจีน คงไม่สามารถมาอย่างนี้ได้ แต่อยากจะได้ทำบุญ

ตอบ อยากให้คุณย่าได้บุญ

ถาม ใช่เจ้าค่ะ

ตอบ อยู่ที่ตัวคุณย่าเอง บุญมีหลายอย่าง เช่นบุญที่เกิดจากการให้ทาน บุญที่เกิดจากการรักษาศีล บุญที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม

ถาม ไม่เคยฟังเจ้าค่ะ เพราะเป็นคนจีน

ตอบ ทำบุญให้ทานได้ไหม

ถาม เคยบอกอาม่าว่าจะไปทำบุญ อาม่าก็ให้มา แต่ไม่แน่ใจว่าเต็มใจหรือเปล่านั้น

ตอบ ก็ยังดี ถ้าท่านให้มาโดยที่เราไม่ได้บังคับท่าน ถึงแม้จะไม่เต็มใจท่านก็ยังทำอยู่ เบื้องต้นอาจจะต้องดึงกันไปก่อน ถ้าทำแล้วเห็นผลเห็นคุณของการกระทำ ก็จะ ทำมากขึ้นไปเอง แต่เราก็ต้องเข้าใจว่าความอยากของเรา กับความเป็นจริงของ ท่านอาจจะไม่ตรงกัน อย่าไปยึดติดกับความอยากจนทำให้เราไม่สบายใจ ถ้ามี อุบายทำให้ท่านทำบุญได้ก็ทำไป ถ้าไม่ทำก็ไม่ต้องกังวล เพราะท่านก็อยู่มานานแล้ว คงได้ทำมามากกว่าเราเสียอีก ข้อสำคัญควรดูแลท่านให้ดีจะดีกว่า เราควร ทำบุญให้มาก ดีกว่ากังวลกับการทำบุญของคนอื่น เป็นธรรมดาเวลาเรารักใคร

เราก็อยากให้เราได้ดี แต่ความจริงอาจจะไม่เป็นไปตามความอยาก พระพุทธเจ้าก็อยากให้เราไปนิพพานกันทุกคน แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ทุกข์กับเรา จะไปหรือไม่ไป ทรงทำหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว ในวันหนึ่งก็สอนตั้งสามสี่รอบแล้ว ตอนบ่ายก็สอนญาติโยม ตอนค่ำก็สอนพระภิกษุสามเณร ตอนดึกก็สอนเทวดา ตอนเช้าก็เสด็จญาณเพื่อไปโปรดคนที่พร้อมจะรับธรรมะ ทรงทำอยู่ทุกวันตลอด ๔๕ พรรษา ทรงทำเต็มความสามารถแล้ว ขอให้พวกเราทำกันให้เต็มที่ก็แล้วกัน ได้มากน้อยเท่าไรก็ทำไป

ถาม ท่านอาจารย์อยากให้เราลูกศิษย์ไปนิพพานไหมคะ

ตอบ อยากให้ไป จะได้ไม่มารบกวน สองปีแล้วยังไปไม่ถึงไหนเลย น่าจะเรียนจบและย้ายไปโรงเรียนอื่นแล้ว นี่ยังอยู่ซ้ำชั้น อาจารย์ก็อยากจะให้ลูกศิษย์เรียนจบได้รับปริญญากันทุกคน