

กำลังใจ ๓๘

(จตุรธรรมนำใจ ๑๒)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๗๖ สัจจะนิยสถาน	3
๓๗๗ หัวใจกับสติ	35
๓๗๘ เชื้อบุญกรรม	47
๓๗๙ ต้องเลือกเอาธรรมะ	74

กัณฑ์ที่ ๓๗๖

สังเวชนียสถาน

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

เป็นอุบายของพระพุทธเจ้า ที่จะจุดประกาย**ศรัทธา**ความเชื่อ ในพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ขึ้นมา จึงได้ทรงพิจารณาให้พุทธศาสนิกชนไปกราบ**สังเวชนียสถาน**ทั้ง ๔ คือ ๑. ที่ประสูติ ๒. ที่ตรัสรู้ ๓. ที่แสดงพระปฐมเทศนา ๔. ที่ปรินิพพาน เพื่อให้มีความรู้สึก ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ให้มีศรัทธาความเชื่อมั่นยิ่งขึ้นว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ไม่ได้เกิดจากการจินตนาการ แต่เป็นความจริง ไม่ว่าจะเป็นการ ประสูติ การตรัสรู้ การแสดงพระปฐมเทศนา และการปรินิพพานของพระพุทธเจ้า ถ้าได้ ไปแล้วจะทำให้คนที่ไม่มีศรัทธามีศรัทธาขึ้นมา กำจัดนิเวศน์ความลึกลับสงสัยได้ เกิดอิทธิบาท ๔ คือ**ฉันทะ** ความยินดีที่จะศึกษาปฏิบัติ **วิริยะ**ความอุตสาหะพากเพียรที่จะศึกษาปฏิบัติ **จิตตะ**จิตใจจดจ่อต่อการศึกษาปฏิบัติ **วิมังสา**ใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผล ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญก้าวหน้า ไปสู่จุดหมายปลายทาง ที่พระบรมศาสดาและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปถึง เป็นจุดประสงค์อันเดียว เท่านั้น ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสละเวลาทั้งหมดที่ทรงมีอยู่ หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เป็นเวลา ๔๕ ปีด้วยกัน ที่ทรงมุ่งมั่นสั่งสอนสัตว์โลกให้มีปัญญา เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ถ้ายังมีการเกิดอยู่ ก็ยังต้องมีการแก่ มีการเจ็บ มีการตาย มีการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีการเผชิญกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ไม่ว่าจะอยู่ในภพไหนชาติไหน จะดีจะละเอียดขนาดไหนก็ตาม ก็ยังต้องมีการเสื่อมมีการสิ้นสุด เกิดเป็นมนุษย์ที่มีวิบาก เช่นเกิดเป็นพระมหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี เป็นผู้มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ก็ต้องหมดสิ้นไป เพราะกาลเวลาย่อมกลืนสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายไปหมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกของการเวียนว่ายตายเกิดนี้ อยู่ในใต้กฎของ**ไตรลักษณ์** คืออนิจจังทุกขังอนัตตา มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป

พอใจ ก็กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ที่มากระทบกับร่างกาย อากาศจะหนาว หนาวไหนก็รับรู้ตามความเป็นจริง ถ้าพอที่จะห่อหุ้มเพื่อให้อุ่นขึ้นได้ ก็ทำไป ถ้า ทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับกับสภาพความหนาวนั้น โดยไม่มีความรังเกียจหรือความไม่พอใจ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายทำได้ และนำมาสั่งสอนพวกเรา ให้บำบัด กำจัดความทุกข์ใจนี้ ไม่ได้ให้ไปบำบัดกำจัดการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่นอากาศร้อนมากๆ ก็เปิดเครื่องปรับอากาศ เพื่อปรับให้อากาศอยู่ในระดับที่เรา ต้องการ ท่านให้ปรับใจของเรา ให้เข้ากับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่ให้ไปเสียเวลา เหนื่อยยากกับการปรับธรรมชาติ ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา แต่ปรับใจให้รับกับ ความเป็นไปของธรรมชาติ ของความจริงที่เกิดขึ้นที่มาสัมผัสกับใจ ที่ยกตัวอย่าง เกี่ยวกับเรื่องอากาศร้อนหนาว ก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งต่างๆที่มากระทบกับใจ ซึ่งมี มากมายหลายชนิดด้วยกัน เช่นเสียงอย่างนี้เป็นต้น เมื่อสักครู่นี้เราอยู่ในความสงบ พอ ตอนนี้ก็มีเสียงดังรบกวน เราก็รับรู้ไว้ว่าเป็นเสียงดัง แต่ใจอย่าไปรังเกียจ อย่าไปโกรธ จะได้ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักควบคุมใจ ปล่อยให้สิ่งที่มาสัมผัสกระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ หรือความโกรธ หรือความอยากได้ ก็จะทำให้ทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้ต่างกับความทุกข์ใน ขั้นที่ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมต่างๆ เช่นเวลาสูญเสียบะวาระไป ก็เป็นการ เปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง ถ้ารู้ไม่ทันก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าได้ศึกษา ได้เตรียม ใจ ได้สั่งสอนใจไว้ล่วงหน้าแล้วว่าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับ ไปของสภาวะธรรมและสิ่งต่างๆทั้งหลาย ก็จะไม่ทุกข์ใจ ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆ เหมือนการ ฝึกซ้อมของนายทหารรักษาประตูฟุตบอล ที่รู้ว่าลูกบอลมาได้หลายทางด้วยกัน มา ทางซ้ายก็ได้ มาทางขวาก็ได้ มาทางตรงก็ได้ มาทางต่ำก็ได้ มาทางสูงก็ได้ ถ้านายทหาร ฉลาดได้รับการฝึกสอนมาอย่างดี ก็จะสามารถรับลูกบอลได้ทุกรูปแบบ ฉันทิสภาพของ การเปลี่ยนแปลงหรือการหมดไปของสิ่งต่างๆก็เป็นเช่นนั้น มาได้ทุกรูปแบบด้วยกัน มา ทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ มาทางขั้นที่คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราศึกษา ให้เตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงของ สภาวะธรรมเหล่านี้ ไม่ว่าจะป็นรูปเป็นเสียงเป็นกลิ่นเป็นรสเป็นโณภูมิลัพพะเป็น ธรรมารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีทั้งที่ทำให้เกิดความยินดีและไม่ยินดี แต่เรา

ไม่ควรมียินดีหรือไม่ยินดี ควรจะรับรู้เฉยๆตามความเป็นจริง ถ้าไม่ยินดียินร้ายใจก็จะไม่
วุ่นวายไปกับเขา นี่คือวิธีการดับทุกข์ ดับด้วยการรู้ทันสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกับใจ ไม่หลง
ยินดีในสิ่งที่ถูกอกถูกใจ ไม่รังเกียจกับสิ่งที่ไม่ชอบอกชอบใจ ยอมรับความจริงว่าโลกนี้
เป็นอย่างไร มีทั้งสิ่งที่ยินดีและไม่ยินดี พอใจและไม่พอใจ เราสามารถทำใจให้รับรู้เฉยๆ
ได้ ให้พอใจกับทุกสภาพ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี น่ายินดีหรือไม่น่ายินดีก็ตาม รับผิดชอบต่อทุก
สภาพ ถ้าทำได้ก็ถือว่าใจมีปัญญามีธรรมะ ที่จะรักษาใจให้อยู่อย่างไม่วุ่นวายได้ แต่โดย
ธรรมชาติของใจที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม จะไม่เป็นเช่นนั้น จะเป็นเหมือน
สัญชาตญาณ พอได้สัมผัสกับสิ่งที่ถูกอกถูกใจ ก็จะเกิดความยินดีเกิดความโลภความ
ต้องการขึ้นมา เวลาสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็จะเกิดความรังเกียจ เกิดความโกรธ
ขึ้นมา เราจึงต้องฝึกฝนใจให้เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ด้วยการฝึกทำจิตใจให้สงบ พอ
จิตสงบก็จะเป็นกลาง เป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ชั่วคราว
เพราะอยู่ในสภาพนั้นได้ไม่นาน จิตจะสงบได้ระยะหนึ่ง แล้วก็ถอนออกมา แล้วก็ไปทำ
ภารกิจต่างๆ ไปสัมผัสรับรู้กับสิ่งต่างๆ ตอนนั้นแหละเป็นตอนที่ต้องใช้ปัญญา ใช้ไตร
ลักษณ์สอนใจ คอยเตือนใจไม่ให้ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ เพราะควบคุมบังคับให้เป็นไป
ตามความต้องการของเราไม่ได้

ถ้ามีความต้องการมากก็จะเหนื่อยมาก เพราะจะมีสิ่งให้แก้ไขมาก ถ้ามีความต้องการ
น้อย มีสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด พอใจกับสิ่งที่มี ที่เป็น ที่ปรากฏ ก็ไม่ต้องทำอะไรให้
เหนื่อยยาก ร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป หนาวก็ปล่อยให้หนาวไป ไม่ต้องหาเครื่องปรับอากาศ
มาติดตั้ง ไม่ต้องหาที่ทำน้ำอุ่นมาอาบน้ำ ถ้าทำใจให้พอใจกับทุกสภาพได้ก็จะสบาย แต่พวก
เรากลับมองไม่เห็นว่าเป็นสบาย เพราะถูกอำนาจของความหลงครอบงำ ทำให้ต้องไปทำสิ่ง
นั้นสิ่งนี้เพื่อให้ถูกใจ กลายเป็นความวุ่นวายเป็นความทุกข์ไป กลายเป็นใจที่อ่อนแอ
เพราะจะต้องคอยฟังสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา เป็นเหมือนกับคนที่ไม่พิจารณา แต่ต้องอาศัย
ของที่คนพิจารณาใช้ เช่นรถเข็นเป็นต้น สมัยนี้คนเราพิจารณากันเยอะ ไม่ค่อยเดินกัน
ระยะทางไกลๆก็ไม่ยอมเดินกัน ต้องขึ้นรถ อยู่ใกล้ๆกันก็ยังต้องใช้โทรศัพท์คุยกัน
ธรรมชาติของกิเลสเป็นอย่างไร ก็เลยต้องวุ่นวายกับการหาซื้อเครื่องโทรศัพท์ วุ่นวายกับ
การดูแลรักษาและชาร์จแบตเตอรี่อยู่ตลอดเวลา ถ้าโทรติดต่อกันไม่ได้ก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ

เพราะไม่อยู่แบบสันโดษนั่นเอง พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ที่มีอยู่ จะคอยปรับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปตามความต้องการ แล้วในที่สุดก็มาหล่นทับศิระระ เป็นความทุกข์ที่กดดันบีบคั้นใจ พอถึงเวลาที่ต้องอยู่กับสภาพที่ไม่ชอบ ก็ทนอยู่ไม่ได้ เพราะไม่รู้จักอดทน ไม่รู้จักทำใจให้หนึ่งเฉย ให้รับกับสภาพต่างๆได้ บางที่ต้องไปทำอะไรที่ไม่ดี ทำผิดศีลผิดธรรม ให้เกิดความเสียหายตามมา

เพราะใจไม่สันโดษ ไม่ยินดีตามมีตามเกิด มีแต่ความโลภความอยากความต้องการ จึงต้องไปฆ่าผู้อื่น ไปลักทรัพย์ ไปประพฤติผิดประเวณี ไปโกหกหลอกลวง ไปเสพสุรายาเมา เสพอบายมุขต่างๆ เพราะไม่รู้จักปรับใจให้เข้ากับสภาพ แต่พยายามปรับสภาพให้เข้ากับความต้องการของตน อยู่บ้านเฉยๆความจริงก็เป็นสภาพที่ดีที่สุดอยู่แล้ว ไม่มีที่ไหนจะดีเท่าบ้านเรา ปลอดภัย มีทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ แต่อยู่บ้านก็ไม่ค่อยได้ ต้องออกไปข้างนอกกัน ไปเสี่ยงภัยกับเหตุการณ์ต่าง เพราะใจถูกอำนาจของความอยากครอบงำ ไม่เคยกำจัดความอยากต่างๆ ปล่อยให้ความอยากบงการชีวิต จนกลายเป็นทาสของความอยากไปโดยไม่รู้ลึกลับ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาตอนที่ยังเป็นพระราชโอรสอยู่ในวัง อยู่ท่ามกลางความสุขของทางโลก แต่ทรงสังเกตเห็นพระทัยของพระองค์ว่าไม่มีความสุขเลย ต้องยุ่งกับเรื่องราวต่างๆอยู่ตลอดเวลา ตามความบงการของความอยาก เดียวก็อยากกินนั่นกินนี่ ดื่มนั้นดื่มนี่ อยากทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นความบงการของความอยากทั้งนั้น ไม่ได้ทำตามความจำเป็น คือทำมาหากินเพื่อมีปัจจัย ๔ นอกเหนือจากนี้แล้ว เป็นเรื่องของความอยากทั้งนั้น ทำเพื่อความสนุกสนาน แล้วก็ผ่านไปหมดไป เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว แล้วก็อยากหาอะไรมาทำอีก เพื่อดับความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ก็จะเป็นวงจรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เป็นอย่างนี้มานานนับไม่ถ้วนแล้ว เกิดมาก็ภพก็ชาติ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับไหน จะเป็นเทพเป็นมนุษย์เป็นเดรัจฉาน ก็ทำแบบเดียวกัน ทำตามคำสั่งของความอยาก คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่เป็นเจ้านายของสัตว์โลกทั้งหลาย เวลาเกิดความอยากก็อยู่ไม่เป็นสุข เวลาอยากจะไปไหน ให้อยู่บ้านเฉยๆก็จะแสนทรมานใจ ต้องออกไปให้หายอยาก ถึงจะกลับมาอยู่บ้านได้ แต่กลับมาเพื่อพักเอาแรงเท่านั้น พอได้แรงได้กำลังก็อยากออกไปอีก ชีวิตของพวกเราจึงติดอยู่ในวงจรนี้ ออกไปข้างนอกเพราะอยู่ในบ้านไม่ได้ พอเหนื่อย

แล้วก็กลับมาพักในบ้าน พอหายเหนื่อยแล้วก็ออกไปใหม่ ทำอย่างนี้มาตั้งแต่เล็กจนโต จนแก่ จนกว่าสังขารจะไปไม่ไหวจริงๆ นี่แหละคืออำนาจของความอยาก ถ้าไม่พิจารณา ก็จะไม่เห็น จะคิดว่าเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา แต่ความจริงแล้วเป็นเรื่องผิดปกติ

ถ้าธรรมดาแล้วต้องอยู่เป็นสุข อยู่เฉยๆแล้วสุข จึงจะถือว่าเป็นธรรมดา จึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ถ้าอยู่เฉยๆแล้วมีความสุขก็หมดปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการอยู่ไม่เป็นสุขนี่เอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเราหรือเรื่องของคนอื่น เรื่องของเราก็มีมากพออยู่แล้ว แต่ก็ยังอดไปยุ่งกับเรื่องของคนอื่นไม่ได้ ต้องวุ่นวายไปกับเขา สร้างความวุ่นวาย สร้างความทุกข์ให้กับเราโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว และจะไม่มีทางรู้สึกตัวเลยถ้าไม่ได้มาเจอ พระพุทธศาสนา ไม่ได้มาสัมผัสกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงย้อนกลับมาที่ว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงให้พุทธศาสนิกชน เดินทางไปตามสังเวชนียสถานต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดศรัทธาความเชื่อ เกิดฉันทะวิริยะที่จะศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเปิดใจให้สว่าง ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ จะได้สร้างสิ่งที่เป็นคุณและกำจัดสิ่งที่เป็นโทษ จะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องวุ่นวายกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆในโลกนี้ คนที่มีดวงตาเห็นธรรมแล้วจะไม่วุ่นวายกับอะไรทั้งสิ้น อะไรจะมีก็มีไป อะไรจะสูญก็สูญไป แต่ใจจะไม่ไปติดอกติดใจ เสียอกเสียใจ กับการมาและการไปของสิ่งต่างๆ เพราะมีปัญญารู้ทันว่านี่คือความจริง ทำอะไรไม่ได้ ถ้าไปดีใจหรือเสียใจก็เหมือนเป็นการทำโทษตนเอง คือสร้างความทุกข์ให้กับใจ

ไม่มีใครอยากจะทุกข์กัน จึงต้องปล่อยวาง ยอมรับความจริง ต้องอยู่กับความจริงให้ได้ นี่คือเป้าหมายของการไปอินเดีย ไปตามสังเวชนียสถานต่างๆ ถ้ากลับมาแล้วไม่ได้ประพฤติปฏิบัติดีขึ้น ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นการไปเที่ยวเฉยๆ เหมือนกับไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ถ้ากลับมาแล้ว พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เคยส่ำมะเลเทเมาก็เลิกส่ำมะเลเทเมมา เคยเที่ยวเตร่ก็เลิกเที่ยวเตร่ ไม่มีศีลมีธรรมก็มีศีลมีธรรม ก็ถือว่าเป็นประโยชน์ ตรงกับความปรารถนาของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ส่ำมะเลเทเมาอยู่แล้ว มีศีลมีธรรมอยู่แล้ว จะไปที่อินเดียหรือไม่ก็ไม่สำคัญอย่างไร ไปก็ได้ไม่ไปก็ได้ ไม่มีความ

แตกต่างกัน เพราะมีศีลมีธรรม มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม อยู่แล้ว ครูบาอาจารย์ต่างๆของพวกเราจึงไม่ค่อยมีปรากฏว่าท่านไปอินเดียกัน หลวงปู่ ต่างๆนับแต่หลวงปู่่มั่นลงมาก็ไม่ได้ไปอินเดีย ท่านไม่ต้องไป เพราะท่านเห็นธรรมอยู่ในใจแล้ว เข้าถึงพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์แล้ว ไม่ลังเลสงสัย ในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ เหมือนกับพวกเรา ที่ยังต้องไปเห็นสถานที่จริงถึงจะเชื่อว่า มีพระพุทธรูปเจ้ามา ประสูติ มาแสดงพระธรรมเทศนาจริงๆ

ดังนั้นไม่ว่าจะไปหรือไม่ ก็ขอให้เข้าใจว่า เป้าหมายของการไปก็เพื่อ ให้มีศรัทธาความเชื่อ ในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ให้มีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ที่จะศึกษา และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า เพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ต่างๆ ที่เกิด จากความโลภความโกรธความหลง เกิดจากความอยากทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ นี่คือเป้าหมายที่แท้จริงของการไปอินเดีย ของ การไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์ตามสถานที่ต่างๆ ของการมาฟังเทศน์ฟังธรรมที่นี่ ก็อยู่ที่ ตรงนี้ คือกำจัดความทุกข์ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป จึงควรให้ความสำคัญตรงจุดนี้ ให้ดู ที่ใจเป็นหลัก ถ้าเกิดความโลภความโกรธความหลงเมื่อไหร่ ก็ให้เราดูว่านี่แหละคือศัตรู เป็นสิ่งที่ต้องกำจัด ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนาตัวเอง มีเงินทองมากน้อยก็อย่าไป เสียตาย ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องเก็บไว้ก็เอาไปทำบุญทำทานเสีย ศีลก็พยายามรักษาไว้ ให้ดีให้บริสุทธิ์ ภาวนาก็พยายามทำให้มาก เจริญสติอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึง หลับเลย อย่าให้เพลอสติ ให้มีสติคอยเฝ้าดูกายวาจาใจอยู่เสมอ อย่าห่างไกลจากกาย วาจาใจ อย่านอนดิตตอย่าไปในอนาคต อย่านอนที่ไกลที่ไกล ให้อยู่ที่ตรง ๓ สถานที่นี้ อยู่ที่ กายวาจาใจ แล้วจะรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นภายในใจ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีก็จะได้กำจัดได้

ถ้ามันไปอยู่ที่อื่น มันไปคิดถึงคนโน้นคนนี้ แล้วก็ห่วงวุ่นวายใจขึ้นมา ก็จะไม่รู้สึกตัวว่าไฟ กำลังเผาใจ แต่ถ้ามีสติจะรู้เลยว่า ไปคิดถึงคนนั้นแล้วก็เกิดความกังวลขึ้นมา ก็จะรีบ ระงับดับความกังวลทันที ด้วยปัญญาก็ได้ หรือด้วยสมาธิก็ได้ ถ้าใช้สมาธิก็บริการรรมพุท ุโธๆไป เลิกคิดถึงเรื่องของคนนั้นไป ถ้าใช้ปัญญาก็ต้องพิจารณาปล่อยเขาไปตามเรื่อง ของเขา เขาอยู่ตรงนั้น เราอยู่ตรงนี้ ไปคิดวุ่นวายกับเขาทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้า

คิดอย่างนี้ก็จะดับความทุกข์ดับความกังวลได้ ถ้าไม่มีสติก็จะมัวแต่คิดถึงเขา ยิ่งคิดก็ยิ่งกังวลใหญ่ ยิ่งห่วงใหญ่ แต่ไม่รู้ว่ามีปัญหาคือความทุกข์ความกังวลอยู่ที่ไหน มัวไปกังวลกับเขาที่อยู่ตรงโน้น อาจถึงกับลากสังขารร่างกายไปหาเขา เพื่อไปแก้ปัญหาก็แก้ปัญหาก็จริงอยู่ที่ใจเรา ดับตรงที่ใจเราเท่านั้นก็หมดเรื่อง เขาจะเป็นอะไร ก็ปล่อยให้เป็นไป เรื่องก็จบแต่เราแก้ไม่เป็น ไม่แก้ที่ใจเรา กลับไปแก้ที่ข้างนอก เพราะไม่ดูกายวาจาใจของเรา เพราะไม่มีสตินั่นเอง นี่คือการภาวนา ให้ดูที่กายวาจาใจ ดูว่าสุขหรือทุกข์ ถ้าทุกข์ก็รีบดับเสีย ไม่ต้องไปดับที่คนอื่นคนนั้น เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ดับที่ใจ ดับความอยากต่างๆ จึงขอให้พยายามสร้างฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา สร้างศรัทธา ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมกับผู้รู้ เข้าหาครูบาอาจารย์อยู่เรื่อยๆ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในทางธรรมต่อไป

ถาม ช่วงที่ผ่านมาหลังจากไปปฏิบัติธรรมก็ฝันไปได้พักหนึ่ง พอมาทำงานก็เกิดภาวะที่ตัวเองเรียกว่าคนดีท้อแท้ใจค่ะ ว่าเราทำไมต้องทำส่วนที่คนอื่นเขาไม่ทำ เพราะเขาฉลาดจะทำให้แต่ตัวเขาเอง ก็เลยเริ่มไม่แน่ใจว่าเราควรจะทำหรือเปล่า

ตอบ ความผิดอยู่ที่ความคิดของเรา คิดไปในทางกิเลส กิเลสย่อมคิดถึงประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก ทำอะไรต้องได้รับประโยชน์ แต่ความจริงแล้วประโยชน์ที่ได้มีโทษตามมาด้วย เพราะประโยชน์ทางโลกไม่จีรังถาวร ได้อะไรมาแล้วเดี๋ยวก็เสื่อมหมดไป ใจไม่ได้อึดอึดจากสิ่งที่ได้มา แต่ใจจะอึดอึดจากสิ่งที่เสียไป แต่เราไม่รู้กัน เช่นเราทำบุญให้ทานเราต้องเสียเงินทองไป แต่ใจเราได้ความอึดอึดใจ ได้ความสุขใจ แต่เรามักจะไม่คิดทางธรรมะกัน เพราะใจถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ จะคิดแต่ประโยชน์ที่จะได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงสำหรับใจ กลับเป็นโทษกับใจ เพราะเมื่อได้มาแล้ว ก็จะทำให้เกิดความโลภ อยากจะได้มากขึ้นไปอีก เช่นทำอะไรแล้วได้รางวัลได้คำชมเชยก็ดีใจ แล้วก็หวังที่จะได้รับอย่างนั้นทุกครั้งที่ทำอะไร แต่ใจไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ความภูมิใจ ไม่เหมือนกับการทำอะไรโดยไม่ต้องการผลตอบแทนจากผู้อื่น ทำเพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์กับผู้อื่น กับสังคมกับส่วนรวม เป็นจาคะ เป็นการเสียสละ เป็นธรรม ทำให้เกิดความภูมิใจสุขใจ เหมือนที่พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ทั้งหลายทำกัน ท่านไม่ได้ทำ

เพื่อหวังผลตอบแทนจากพวกเราเลยแม้แต่นิดเดียว พวกเราจะถวายอะไรให้กับท่านหรือไม่ จะยกย่องสรรเสริญหรือไม่ ท่านไม่ได้กังวลเลย ท่านทำเพราะท่านเห็นว่าเป็นประโยชน์ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ตัวท่านเองมีความสุขอยู่แล้ว ท่านมีธรรม ท่านจึงคิดอย่างนี้

แต่พวกเราไม่มีธรรมจึงไม่คิดอย่างนี้ จะคิดว่าเสียเปรียบคนอื่น เช่นเวลากินอาหารเสร็จแล้ว คนอื่นไม่ยอมล้างชาม ปล่อยให้เราล้างคนเดียว เราก็ก้าวไปบ่นไป แทนที่จะล้างไปแล้วมีความสุข เพราะเป็นการทำบุญ เป็นการเสียสละ ถ้าเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้ เราจะมีความสุข เราจึงต้องปรับความคิดของเราใหม่ อย่าไปมองคนอื่น ให้มองพระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์เป็นหลัก ท่านทำโดยไม่ต้องการผลตอบแทนจากผู้อื่น เพราะมีผลตอบแทนอยู่ในตัวแล้ว แต่เรายังไม่ถึงขั้นนั้น ยังไม่สามารถต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของกิเลสได้ คือความเห็นแก่ตัว ยังอยากได้ประโยชน์จากสิ่งที่ทำ ถ้าเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้แล้ว จะมีความสุขใจ ภูมิใจอิมใจ ดังที่พูดอยู่เสมอว่า ให้ปิดทองหลังพระกัน ทำไปเถิดไม่ต้องให้คนอื่นรู้ ไม่ต้องให้คนอื่นชื่นชมยินดียกย่องสรรเสริญ นี่คือการทำทานที่บริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความอยากได้ผลตอบแทนจากผู้หนึ่งผู้ใด จะได้ผลมากทางด้านจิตใจ คือจะมีความภูมิใจ มีความพอใจมีความสุขใจ ลองทำดู ที่ยากเพราะมีอุปสรรค คือความเห็นแก่ตัว ที่ให้คิดว่าเสียเปรียบ

ถาม ไม่รู้เมื่อไรเราจะกวาดหน้าบ้านเราเองสักที

ตอบ ไม่ควรคิดอย่างนี้ ถ้าเห็นว่ามันสกปรกเราก็กวาดมันเสียทั้งหมดเรื่อง ทำไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งเขาจะต้องอายุตัวเขาเอง ถ้าคนอื่นมากกว่าให้เราทูลวัน โดยไม่ต้องการผลตอบแทนจากเราเลย สักวันหนึ่งเราจะต้องไปกราบเขา เพราะเราจะต้องอายุตัวเราเอง ว่าเราทำไม่ถึงชู้ยอย่างนี้ ปล่อยให้คนอื่นมากกว่ากวาดบ้านเรา

ถาม ส่วนใหญ่จะคิดว่าเสียเปรียบ ถูกเอาวัดเอาเปรียบ

ตอบ ความสุขทางธรรมทางจิตใจเกิดจากการเสียสละ จาคะก็คือการเสียสละ เสียสละประโยชน์สุขส่วนตน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม หรือของผู้อื่น ทำแล้วจะทำให้เกิดความสุขใจ ญาติโยมก็ทำได้กับคนบางคน ทำกับครูบาอาจารย์ได้ ท่านต้องการอะไร เรายินดีทำให้ท่านทันที ทำแล้วก็มีมีความสุขใจ แต่ทำไมกับคนอื่นเราทำไม่ได้ เป็นคนเหมือนกัน แต่กิเลสเราจะแยกแยะว่า ทำแล้วได้ผลไม่เหมือนกัน ทำกับครูบาอาจารย์ได้ผล ทำกับคนอื่นไม่ได้ผล พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ถ้าอยากจะรักษาตถาคต ก็ให้รักษาพระปวดยเถิด เพื่อให้เราได้ทำความดีกัน จะได้มีความสุข เหมือนกับได้ทำให้กับพระพุทธเจ้าเลย แทนที่จะถวายเงินให้กับหลวงตาไปสร้างโรงพยาบาล เราก็ไปสร้างกันเองเลยก็ได้ ท่านจะได้ไม่ต้องเหนื่อย ได้ผลเท่ากัน เมื่อเราไม่ทำ ท่านก็เลยต้องทำ ต้องรับภาระ รับเงินจากพวกเราไปทำอีกทีหนึ่ง ได้ผลน้อยกว่า เพราะผูกติดอยู่กับตัวท่าน ใจไม่กว้างพอ ยังไม่**สัพเพสัจจา** ในเรื่องจาคะสงเคราะห์ช่วยเหลือกัน อย่าไปแยกแยะว่าเป็นคนดีเป็นคนชั่ว คนชั่วก็มีจิตใจ ต้องการความเมตตาเหมือนกัน เมื่อให้ความเมตตาแล้ว ความเมตตาจะทำลายความชั่วของเขาได้ คนที่ไม่ดีแล้วกลับตัวเป็นคนดีก็มีเยอะ เพราะความเมตตา ที่ไปละลายความชั่วในจิตใจของเขา การไร้ความเมตตาใจไม่ใสสะอาด ไม่ได้ทำให้คนชั่วเป็นคนดีได้ แต่จะทำให้ชั่วมากขึ้น เช่นเวลาเขาเดือดร้อนแต่ไม่มีใครช่วยเหลือ จึงต้องไปลักขโมยไปทำความชั่ว

ก็กลับมาที่เรื่องเดิมที่ว่า ทำบุญกับพระกับทำบุญกับสุนัขได้บุญเหมือนกัน การให้ทานนั้นมีประโยชน์อยู่ ๒ ชั้นด้วยกันคือ ชั้นที่หนึ่งคือทางใจเรานี้ได้เหมือนกัน สัพเพสัจจา ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาถึงสุนัข ถ้าทำไปด้วยความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็จะมีมีความสุขเหมือนกัน ส่วนประโยชน์ชั้นที่สองนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น จะสามารถทำประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใด ถ้าทำได้มากเราก็ควรสนับสนุนมาก ถ้าทำได้น้อยก็ควรสนับสนุนน้อย ถ้าทำในสิ่งที่เกิดโทษ ก็ไม่ต้องสนับสนุน เช่นให้เงินทองกับคนดีคนที่ทำประโยชน์ให้กับสังคม ได้เงินมามากน้อยก็เอาไปสงเคราะห์โลกหมด อย่างนี้ให้ไปได้เท่าไรก็ให้ไปเถิด แต่ถ้าให้กับคนที่เอาเงินไปเสพสุรายาเมา ไปเล่นการพนัน ไปเที่ยวเมืองนอก อย่างนี้ก็ไม่ควร

ให้ ให้เขาหาเอง การทำบุญก็ต้องเลือกคน ในกรณีที่จะให้เขาทำประโยชน์ ก็ต้องเลือกคน ทำกับคนดี จะได้มีเครื่องไม้เครื่องมือไว้ทำความดี ถ้าทำบุญเพื่อให้ใจมีความสุขนี้ ก็ทำได้กับทุกคนที่เดือดร้อน เช่นคนขอทานข้างถนน จะมีความสุขใจเท่ากับเอาอาหารไปถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็มีร่างกายเหมือนกับขอทาน เป็นคนเหมือนกัน คนขอทานก็ต้องการอาหารเหมือนกัน หิวเหมือนกัน มีความต้องการเหมือนกันในปัจจัย ๔ ถ้าสงเคราะห์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ก็จะมีมีความสุขใจเท่ากัน

ถาม ความเมตตาควรให้เสมอกันหมด ไม่ว่าใครก็ตาม แต่ส่วนการงานก็ต้องพิจารณาว่าควรทำให้เขามากน้อยแค่ไหน ใช่ไหมครับ

ตอบ หน้าที่ใครหน้าที่มัน งานของเราก็ทำไป งานของเขาก็ปล่อยให้เขาทำไป เขาจะทำหรือไม่ก็เรื่องของเขา

ถาม แต่เราจำเป็นต้องทำให้เขา ถ้าเขาละเลย

ตอบ ถ้ามันเป็นงานที่ทำร่วมกัน ถ้าเขาไม่ทำ เราก็ต้องทำไปก่อน

ถาม ส่วนรวมจะเสียถ้าไม่ทำ

ตอบ ให้คิดว่าเป็นการทำบุญก็แล้วกัน ในส่วนที่เราต้องทำแทนเขา ถ้าไม่ทำงานของเราก็จะเสียไปด้วย เพราะเป็นงานร่วมกัน เช่นเวลาเรียนหนังสือ อาจารย์ให้จัดกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน คนหนึ่งทำมาก อีกคนหนึ่งทำน้อย ก็ถือเป็นการทำบุญไปก็แล้วกัน ทำมากก็ได้บุญมาก

ถาม ถ้าทำให้เขาโดยที่จิตเราไม่มีความเมตตา

ตอบ เราจะมีความหดหู่ใจ จะไม่ได้บุญ เพราะทำด้วยความจำใจ

ถาม ท่านอาจารย์สอนในตอนต้นว่า ชั้นมัธยมเปลี่ยนแปลงทุกวัน ส่วน การเปลี่ยนแปลงของจิตนี่ เป็นอาการของจิต แต่ตัวจิตเองไม่ได้เปลี่ยนใช่ไหมคะ

ตอบ จิตเป็นเหมือนน้ำ น้ำก็เป็นน้ำอยู่ตลอดเวลา แต่ในน้ำก็มีคลื่น มีความร้อนเย็น ที่เปลี่ยนไปตามอากาศ แต่น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่ ตัวจิตเองไม่ได้เปลี่ยน คือตัวผู้รู้ไม่ได้เปลี่ยน แต่อาการของผู้รู้เปลี่ยนไปตามสิ่งที่มาสัมผัสมากระทบ เปลี่ยนไปตามกิเลสที่มีอยู่ในจิต เวลาเมื่อไรมาสัมผัสก็เกิดความโลภเกิดความโกรธขึ้นมาเสร็จแล้วก็หายไป โลภแล้วก็หายไป โกรธแล้วก็หายไป แล้วก็กลับมาอยู่ในระดับที่เคยอยู่ ระดับของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกิเลสที่มีมากหรือน้อย ถ้าเราตัดกิเลสออกไปเรื่อยๆ ระดับก็จะสูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับสูงสุด คือไม่มีกิเลสเลย จิตก็จะไม่เปลี่ยนแปลงเลย สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ก็คือกิเลสนี่เอง

ถาม จิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นจิตเดิมหรือไม่คะ

ตอบ เป็นจิตตัวเดียวกัน จะเรียกว่าจิตเดิมหรืออะไรก็ตาม ก็เป็นจิตดวงเดียวกัน จิตสมัยที่เป็นพระราชโอรส กับจิตที่เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เป็นจิตดวงเดียวกัน ต่างกันที่สภาพในจิตนั้น สะอาดหมดจดมากน้อยต่างกัน ขณะเป็นพระราชโอรสก็ได้ชำระมาในระดับของพระโพธิสัตว์แล้ว ซึ่งก็สะอาดกว่าปุถุชนอย่างพวกเรา ท่านมีทานมากกว่าพวกเรา ตั้งแต่ตอนที่ เป็นพระเวสสันดร เปรียบเทียบเรากับพระเวสสันดรดูก็แล้วกัน ว่าเราทำได้อย่างท่านหรือไม่ แสดงว่าใจของท่านสะอาดมากกว่าใจเราแล้ว แต่ยังไม่พอเพียง ยังมีโลกโกรธหลงอยู่ ท่านยังไม่พอใจ ยังต้องกำจัดชำระอีก จนไม่มีหลงเหลืออยู่เลย ถึงจะพอใจ ใจของปุถุชนเป็นเหมือนน้ำที่ไม่สะอาด มีสิ่งต่างๆเจือปนอยู่ ถ้าเอาใส่เครื่องกรองน้ำ กรองไปเรื่อยๆ จนไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในน้ำ น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่เหมือนเดิม น้ำที่ต้นทางกับน้ำปลายทางก็น้ำอันเดียวกัน ต่างตรงที่น้ำที่ปลายทางไม่มีสิ่งสกปรกเจือปนอยู่เลย ที่พูดว่าใจของปุถุชนกับใจของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน ก็ถูกแล้ว ถูกตรงที่ว่า เป็นใจเหมือนกัน แต่ต่างกันที่ความบริสุทธิ์ เหมือนเราอาบน้ำกับไม่อาบน้ำ เราก็คนๆ เดียวกัน คนที่อาบน้ำกับคนที่ไม่อาบน้ำก็คนเดียวกัน ต่างกันตรงที่ความสะอาด

จิตนี้ไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ตัวผู้รู้^๕ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นผู้รู้ตลอดเวลา สิ่ง
ที่เปลี่ยนก็คือสิ่งที่อยู่ในตัวผู้รู้ คือกิเลสและธรรมะที่มีอยู่ในจิต มีขึ้นมีลง มีมาก
มีน้อย ขึ้นอยู่กับกรรม ถ้าทำกุศลกรรมก็มีธรรมะมากขึ้น มีกิเลสน้อยลง ถ้าทำ
อกุศลกรรมก็มีกิเลสมากขึ้น มีธรรมะน้อยลง

ถาม เป็นอาการของจิต ไม่ใช่จิตใช่ไหมครับ

ตอบ เป็นอาการของจิต เหมือนกับเวลาร่างกายไม่สบาย ก็เป็นอาการของร่างกาย ปวด
หัวตัวร้อนเจ็บท้อง เป็นอาการที่ออกมาจากร่างกาย จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิต
สงบ จิตฟุ้งซ่าน ก็เป็นอาการของจิต ออกมาจากตัวจิต แต่ไม่ถาวร เป็นแล้วก็
หายไป

ถาม เราสามารถแยกมันออกมาได้

ตอบ ถ้ามีสติมีปัญญา^๖ก็แยกมันออกมาได้ รู้ทันว่าเป็นเพียงอาการ เป็นเหมือน
อากาศที่มาเยี่ยมเยียน ไม่รู้หนวยไปกับมัน มันจะอยู่ที่ต้องปล่อยให้มันอยู่ไป
ถ้าถึงเวลามันจะดับมันก็ดับไปเอง อาจจะได้ทันที่ถ้ารู้ทัน เพราะส่วนใหญ่มัน
เกิดจากการไม่รู้ทันของจิต จิตไปสร้างมันขึ้นมาเองด้วยความหลง เวลากังวล
เรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะไม่รู้ทัน ว่าไม่ควรกังวล ถ้ามีปัญญา^๗รู้ทันว่ากังวลไปก็ไม่เกิด
ประโยชน์อะไร เพราะทำอะไรไม่ได้ กังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนั้น
ต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้ พอรู้ว่าทำอะไรไม่ได้ก็เลิกกังวล ความกังวลใจก็
หายไป คนเราชอบกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่แน่นอน กังวลไปก็ไม่เกิดประโยชน์
อะไร ไม่กังวลก็ได้ มีทางเลือก จะกังวลก็ได้ ไม่กังวลก็ได้ แต่ชอบเลือกที่จะ
กังวลกัน เพราะไม่ยอมรับผลที่ไม่ปรารถนา ถ้ารู้ว่ามันก็เท่ากัน ผลจะออกมา
บวกหรือลบ ใจก็เท่าเดิม เพราะไม่มีอะไรทำลายใจได้ สิ่งที่ทำให้ใจให้ทุกข์ได้ก็คือ
ความหลงของใจนี้เอง ที่ไม่รู้ทันกับสภาพต่างๆ ไปยึดติดอยู่กับสภาพหนึ่ง แล้วก็
อยากให้เป็นอย่างนั้นไปตลอด แล้วก็กังวลว่าเมื่อไหร่จะหมดไป เช่นเวลาหนาว
ก็คิดว่าจะหนาวไปนานหรือไม่ อยากให้หนาวนานๆ ก็กังวล พอไม่หนาวขึ้นมาก็

ไม่สบายใจ อยากจะให้หนาวอีก อย่าไปกังวล ต้องเป็นอุเบกขา เป็นสันโดษ พอใจกับทุกสภาพที่ปรากฏขึ้นมา ความกังวลก็จะดับไป อย่าไปยึดติดกับสภาพใดสภาพหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะมันไม่ถาวร ไม่คงเส้นคงวา ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเสมอ ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ถาม ถ้าแม่ทำทานให้ลูก โดยไม่ใช้เงินของลูก เขาจะได้ไหม

ตอบ ไม่ได้เลย

ถาม แต่ถ้าลูกเขาอนุโมทนาด้วย

ตอบ เขาก็จะได้ตรงที่อนุโมทนา คนละเรื่อง คนละบัญญัติกัน การให้ทานนี้ ต้องให้ของที่ เป็นของเรา เราถึงจะได้ ถ้าเอาเงินค่าขนมของลูกมาทำบุญ ถ้าลูกอนุญาติด้วยความยินดี เขาจะได้เต็มทีเลย เพราะเป็นเงินของเขา แต่ถ้าเอาเงินของแม่ไปทำบุญให้กับลูก ลูกจะรู้สึกอะไรเลย เพราะไม่ได้เสียอะไร

ถาม แต่ถ้าอนุโมทนา

ตอบ ได้ตรงที่อนุโมทนา

ถาม คนละบัญญัติกัน

ตอบ เขาไม่มีความรู้สึกว่าได้เสียอะไรไป บางคนตัวเองไม่ได้ทำแล้วยังไม่พอ ไม่อยาก ให้คนอื่นทำด้วย เงินของตัวเองก็หวงแล้ว ยังไปหวงเงินของคนอื่นอีก ก็จะไม่สุขใจไปกับการทำบุญของผู้อื่น

ถาม ถ้าให้เงินแม่ แล้วแม่อธิษฐานแล้วเอามาถวาย อย่างนี้จะได้ไหมคะ เอาเงินตัวเองให้แม่

ตอบ ถ้าให้เงินแม่ไปอย่างไม่มีเงื่อนไข แล้วแม่บอกให้เอาไปทำบุญ ท่านก็ได้ แต่ถ้าบอกว่าเอาเงินที่ให้แม่นี้ไปทำบุญ ถ้าแม่อนุโมทนา ก็จะได้ตรงที่อนุโมทนา แม่ไม่ขัดขวาง ซึ่งขมยินดีกับการทำบุญของเรา

ถาม ถ้าบอกแม่ว่าจะไปทำบุญ แล้วแม่ฝากเงินไปทำบุญด้วย จะได้หรือไม่คะ

ตอบ ได้

ถาม แต่ถ้าไม่ได้ฝากอะไรเลย ก็จะไม่ได้เลย

ตอบ ถ้าแม่อนุโมทนา ก็จะได้บุญที่เกิดจากการอนุโมทนา แต่ต่างจากบุญที่เกิดจากการให้ทาน ถ้าไม่อนุโมทนาจึงจะไม่ได้ เพราะจะไม่สบายใจ เสียหายเงินแทนเรา

ถาม ถ้าทำให้คุณแม่ แต่ไม่ได้บอกให้คุณแม่ทราบ แม่ก็ไม่ได้อนุโมทนา ก็จะไม่ได้เลยใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้เลย

ถาม เวลาอุทิศส่วนกุศล ให้พวกเปรตผีเทวดา

ตอบ เป็นบุญอีกบัญญัติหนึ่ง บุญที่เกิดจากการอนุโมทนา กับบุญที่เกิดจากการอุทิศบุญ เป็นคนละส่วนกัน

ถาม เวลาเราทำบุญอุทิศให้แม่ แม่ก็ต้องได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าแม่อยู่ในฐานะที่จะรับได้ ก็จะได้ ถ้าไม่อยู่ในฐานะก็ไม่ได้ ถ้าจิตของท่านสูงกว่าเปรต ท่านก็ไม่รอรับบุญนี้

ถาม ถ้าทำทานจำนวนเท่ากัน ให้กับคนเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ แต่ความรู้สึกปลาบปลื้มใจไม่เท่ากัน ผลจะแตกต่างกันไหมคะ

ถาม เป็นความรู้สึกที่ผมเคยถามท่านอาจารย์ว่า ทำไมทำกับหลวงตาแล้วมันแปลก ปลื้ม

ตอบ ถ้าทำด้วยอุपाทาน ความรู้สึกก็จะต่างตามอุपाทาน ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ความรู้สึกจะไม่ต่างกัน

ถาม แล้วความสุขใจกับบุญนี้เป็น

ตอบ อันเดียวกัน

ถาม ท่านบอกว่าบุญผู้ทำเป็นผู้ได้ เวลาเราแผ่ส่วนกุศลไปนั้นหาประมาณมิได้ จะแผ่ไปมากแค่ไหนก็ไม่มีที่สิ้นสุด อย่างนั้นใช่ไหมคะ

ตอบ มันเป็นโหรา คำนวณไม่สิ้นสุด คือแผ่บุญไปได้ทุกแห่งหน ไม่ว่าผู้รับอยู่ตรงไหนก็ไปถึงหมด แต่ผู้รับจะรับได้เพียงนิดเดียว ตามฐานะของเขา ที่เป็นเหมือนกับภาชนะ คือจิตของเขารับบุญได้เพียงเลี้ยวเดียวของบุญที่เราทำ เช่นเราทำ ๑๐๐ แล้วเราอุทิศไปนี้เขารับได้เพียงหนึ่งส่วนเท่านั้นเอง อีก ๙๙ ส่วนเขารับไม่ได้ เพราะเขาไม่มีฐานะ ไม่มีภาชนะรองรับบุญ

ถาม แม้กระทั่งบุรุษไปรษณีย์ที่ดีก็เหมือนกัน

ตอบ ไม่ได้อยู่ที่บุรุษไปรษณีย์ อยู่ที่ผู้รับ อยู่ที่ฐานะของผู้รับว่ามีภาชนะรองรับได้มากน้อยเพียงไร

ถาม อย่างท่านอาจารย์แผ่ไปกับลูกแผ่ไป เปรตผีเทวดาก็ต้องรับจากท่านอาจารย์ได้มากกว่าลูกแผ่ไปอย่างแน่นอนใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่จำเป็น ไม่เกี่ยวกัน ควรทำในขณะที่มีชีวิตอยู่ จะได้มากกว่าให้คนอื่นอุทิศไปให้

ถาม อยากให้พ่อแม่

ตอบ ให้เขาทำตอนที่เขามีชีวิตอยู่

ถาม เขาตายไปแล้ว

ตอบ ก็ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรม ตามฐานะของเขา คนส่งดีขนาดไหน แต่คนรับไม่มีภาชนะรองรับ ก็รับไม่ได้ เช่นไปตกรนาก็รับไม่ได้ ไปเกิดเป็นอย่างอื่นก็ไม่ได้รับทั้งนั้น มีพวกเปรตพวกเดียวเท่านั้นที่รับได้ ที่รอรับอยู่ แต่พวกอื่นไม่รอรับเป็นเดรัจฉานก็หากินเองได้ อยากจะเสพกามก็หาเสพเองได้ เป็นมนุษย์ก็หาความสุขเองได้ เป็นเทพก็มีความสุขอยู่แล้ว ถ้าตกรนาก็มีแต่ความทุกข์จมนองไม่เห็นความสุข ส่งความสุขไปให้ก็ไม่รู้เรื่อง เพราะทุกข์อยู่ตลอดเวลา เหมือนชวนคนที่ทุกข์ไปเที่ยว เขาก็ไม่อยากจะไป ไม่มีความสุขที่จะเที่ยว พวกเปรตนี้เหมือนพวกเร่ร่อนไม่มีบ้านอยู่ ที่เพิ่งถูกปล่อยออกมาจากคุก เพิ่งออกมาจากนรก ไม่มีบุญเก่าพอที่จะส่งให้ไปเกิดใหม่ จึงต้องอาศัยบุญอุทิศประหารชีพไปพลางๆก่อน

ถาม พวกเปรตนี้ก็มีกรรมมากชicza

ตอบ เป็นเปรตเพราะไม่ทำบุญ ไม่เสียสละ มีแต่ความโลภอยากได้ของผู้อื่น และได้มาด้วยวิธีที่มีชอบ ผิดศีลผิดธรรม ต้องไปใช้กรรมในนรกก่อน เพราะอยากจะได้เงินของคนอื่นแล้วก็ต้องไปฆ่าเขา จึงต้องไปใช้โทษในนรกก่อน พอออกมาก็เป็นเปรต แต่ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เสมอ ใจกว้างไม่เสียตายเงิน ถ้ามีใครทำให้โกรธมากจนฆ่าเขาตาย ตายไปแล้วก็ต้องไปใช้กรรมในนรกเหมือนกัน แต่พอออกจากนราก็ไม่ต้องเป็นเปรต เพราะได้ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ก็ส่งให้ไปเกิดในสวรรค์เลย เป็นเทพเลย หรือมาเกิดเป็นมนุษย์เลย ไม่ต้องรอบุญอุทิศของผู้อื่น ไม่ต้องไปเคาะประตูบ้านคนนั้นคนนี้ ให้เขาต้องตกอกตกใจ เหมือนในเรื่องที่มีเปรตมาสร้างเสียงอึกทึกครึกโครมจนทำให้พระเจ้าแผ่นดินทรงบรรทมไม่หลับ ต้องมากราบทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกไปว่าเป็นอำมาตย์เก่าในชาติก่อนๆ มีจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ ยกยอกเงินของพระเจ้าแผ่นดิน ที่ให้ไปทำบุญทำทาน

ก็ยกยกเอาไว้มาก่อน เมื่อตายไปก็ไปตกนรกก่อน พอออกมาจากนรกก็ไม่มีที่ไป จึงคิดถึงเจ้านายเก่า ก็เลยมาขอความช่วยเหลือ

ถาม พวกกะเทยหรือคนที่ผิดธรรมชาติเนอะ จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้หรือเปล่า

ตอบ ได้ เพราะว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนคนที่ไม่ใช่กะเทย มีความโลภความโกรธความหลงเหมือนกัน ถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ แล้วปฏิบัติชำระความโลภความโกรธความหลงได้ ก็บรรลุได้เหมือนกัน ไม่ต่างกัน เพียงแต่ชอบไม่เหมือนคนทั่วไปเท่านั้นเอง คือชอบคนเพศเดียวกัน แต่กิเลสเป็นตัวเดียวกัน คือกามราคะ เหมือนกับคนที่ชอบคนรูปร่างหน้าตาแบบหนึ่ง ไม่ชอบคนรูปร่างหน้าตาอีกแบบหนึ่ง แต่เราไม่ถือว่าผิดธรรมชาติ เพราะเป็นเพศตรงกันข้าม ถ้าเป็นเพศเดียวกันก็ว่าผิดธรรมชาติ ผิดทางด้านสังคมความรู้สึกนึกคิด แต่ทางด้านกิเลสเหมือนกัน ไม่ต่างกัน

ถาม แล้วสามารถบวชได้เหมือนกันใช่ไหมคะ

ตอบ ศาสนาจำเป็นต้องมีเงื่อนไขบางอย่าง ถ้าไม่เช่นนั้นบวชแล้วจะวุ่นวายได้ แม้กระทั่งผู้หญิงบวชยังยุ่งยากเลย แล้วยิ่งกะเทยมาบวชก็ยิ่งวุ่นวายใหญ่ บวชได้ถ้าไม่บอกว่าเป็นกะเทย และปฏิบัติพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เหมือนกับคนที่ไม่ใช่กะเทย ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าแสดงตัวอย่างเปิดเผยว่าเป็นกะเทย ก็อาจจะไม่รับ เพราะคงไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมวินัยได้ ศาสนาไม่ได้รังเกียจเพราะเพศหรือวัย แต่รังเกียจถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมวินัยได้ เพราะจะทำให้สังคมเสื่อมเสีย ไม่เป็นที่น่านับถือศรัทธาเลื่อมใส จะทำให้ศาสนาไม่เจริญและเสื่อมได้ เพราะศาสนามีสงฆ์เป็นหลัก หลังจากที่พระพุทธเจ้าผ่านไป ก็มีสงฆ์เป็นหลัก ที่จะสืบทอดพระศาสนา เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า จึงต้องตั้งอยู่ในศีลในธรรม ให้เป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส เวลาบวชจึงต้องสอบสัมภาษณ์ก่อน ถ้าผ่านก็บวชได้ ไม่เช่นนั้นใครอยากจะบวชก็บวชกันได้หมด คน

พิกลพิการไม่มีที่ไปก็มาบวช แต่ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรต่างๆของพระได้ ก็จะไม่นำเลื่อมใสศรัทธา ก็ต้องปฏิเสธ ถ้าช่วยเหลือทางด้านปัจจัย ๔ ได้ก็ช่วยไป เพราะเป้าหมายของการมาบวชของศาสนานี้ ก็เพื่อมรรคผลนิพพาน ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าไม่สามารถพึ่งตนเองได้ จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานได้อย่างไร จึงต้องดูตรงจุดนี้เป็นหลัก พึ่งตัวเองได้ไหม ดูแลรักษาตัวเองได้ไหม บวชแล้วบิณฑบาตหากินเองได้ไหม ปิดกวางดูแลความสะอาดที่พักได้ไหม ชักจิวรได้ไหม ถ้าทำไม่ได้ ใครจะทำให้ จึงต้องมีกัมมมีเกณฑ

ถาม เวลาจิตผมนิ่งๆ มีความรู้สึกว่ายตายแล้วไม่ตกนรก ผมคิดไปเองหรือเป็นอย่างนั้นจริงๆ

ตอบ ต้องตอบเอง ถ้าเป็นพระโสดาบัน ก็จะมี ความมั่นใจว่าไม่ต้องไปเกิดในอบายอีก

ถาม จิตอย่างนี้ถือว่าดีไหม ยังเกิดอยู่ แต่ไม่เกิดในอบาย

ตอบ ถ้ามีความมั่นใจก็ดี แต่จะเป็นไปตามความมั่นใจหรือไม่ ก็ต้องพิสูจน์กัน เวลากรรมส่งผล จะหยุดยั้งจิตไม่ให้ไปเกิดในอบายได้หรือไม่ เป็นความจริงที่รู้อยู่ในใจ ถ้ายังไม่มั่นใจก็อาจจะเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด

ถาม รู้สึกมั่นใจตลอดเวลา

ตอบ มั่นใจว่าจะไม่ทำบาปอีกต่อไปหรือเปล่า ถ้ามั่นใจก็ไม่ต้องไปอบายอีกต่อไป ถ้ามั่นใจว่าจะรักษาศีลธรรมยิ่งกว่าชีวิต ก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบาย เพราะวิบากกรรมจะไม่มีกำลังที่จะดึงจิตให้ไปเกิดในอบายได้ เรื่องอย่างนี้ต้องเป็นสันติภูมิจิโก ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ผู้อื่นจะไปมั่นใจแทนไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านรู้ได้ เช่นตอนที่พระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุมรรคเป็นพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าทรงรู้ว่าจิตของพระพระอัญญาโกณฑัญญะได้ถึงในระดับนี้แล้ว ความสามารถในการรู้จิตของผู้อื่นไม่ได้เป็นกับนักปฏิบัติทุกคน บางคนรู้แต่

จิตของตนเอง แต่ไม่รู้จิตของผู้อื่น ว่าตอนนี้ได้บรรลุแล้วหรือยัง แต่ก็ไม่สำคัญ เท่ากับการรู้จิตของตนเองว่า ได้บรรลุแล้วหรือยัง ได้หลุดพ้นแล้วหรือยัง ถ้ารู้อันนี้แล้วก็พอแล้ว ส่วนการรู้จิตของคนอื่นนั้นเป็นของแถม เป็นความสามารถพิเศษ พระอรหันต์แต่ละรูปจึงมีความสามารถพิเศษต่างกัน แต่ความสามารถที่มีเหมือนกันก็คือ รู้ว่าจิตของท่านได้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว คืออัสวัภยญาณ รู้ว่าอัสวะทั้งหลายได้หมดสิ้นไปจากจิตของท่านแล้ว

แต่ความสามารถระลึกชาติได้นั้น บางท่านก็ไม่สามารถระลึกได้ บางท่านก็ระลึกได้ บางท่านมีฤทธิ์มีเดชต่างๆ เช่นอ่านจิตใจของผู้อื่นได้ เห็นเห็นดินอากาศได้ เป็นความรู้ความสามารถพิเศษ นอกเหนือจากความสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นความสามารถที่สำคัญที่สุด พระอรหันต์แต่ละรูปจึงมีความสามารถพิเศษที่ต่างกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องแต่ละรูปตามความสามารถพิเศษนี้ เช่นทรงยกย่องพระสารีบุตรว่า เป็นผู้ที่มีความฉลาดมีความสามารถมากในการแสดงธรรม เป็นรองพระพุทธเจ้าเท่านั้น ทรงยกให้เป็นอัครสาวกขวา ส่วนผู้ที่เก่งทางด้านฤทธิ์เดชมากที่สุดก็คือพระโมคคัลลานะ ทรงยกให้เป็นอัครสาวกซ้าย ทรงยกย่องพระอานนท์เป็นพหูสูตร จำพระสูตรต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงได้หมด พระสีวลีทรงยกย่องว่าเด่นทางด้านลาภสักการะ เป็นเรื่องของการบำเพ็ญในอดีตที่ต่างกัน มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงบำเพ็ญครบถ้วนทุกวิชาความรู้ จึงทรงมีความสามารถพิเศษมากกว่าพระสาวกทุกรูป ถ้าเป็นพระสาวกแล้วก็เหมือนได้เจอทางลัด ไม่ต้องบำเพ็ญวิชาที่ไม่จำเป็น พอเจอพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้บำเพ็ญทานศีลภาวนา เพื่อกำจัดโลภโกรธหลงก็พอ ไม่จำเป็นจะต้องบำเพ็ญวิชาต่างๆเหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญในอดีต ที่ส่งผลให้มีความรู้ความสามารถพิเศษต่างๆติดตัวมาด้วย

พระอรหันต์แต่ละองค์จึงมีความสามารถพิเศษที่ต่างกัน บางองค์ก็ไม่มีความสามารถพิเศษเลย ก็จะไม่มีชื่อเสียง หลังจากบรรลุแล้วก็อยู่อย่างเรียบง่าย เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ หลังจากบรรลุแล้วก็ไปอยู่ในป่าองค์เดียว จนใกล้

เวลาที่นิพนธ์ ก็มากราบทูลลาพระพุทธเจ้า พวกพระหนุ่มที่อยู่ในสำนักก็
รู้จักท่าน เห็นท่านเป็นเหมือนพระแก่องค์หนึ่ง ไม่มีบารมีอะไร ก็ไม่แสดงความ
เคารพเท่าที่ควร จนพระพุทธเจ้าต้องทรงเตือนว่า เป็นพระสาวกองค์แรกของท่าน
แต่มีความมักน้อยสันโดษ ชอบอยู่เงียบๆ จึงดูเหมือนไม่มีวาสนาบารมี เรื่อง
ภายนอกของพระอรหันต์แต่ละรูปที่เราดูไม่ออก บางองค์ก็เรียบริ้ยมีสง่าราศี
บางองค์ก็โง่งมงาย เพราะบำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน

ถาม พระอรหันต์สาวกมีความสามารถพิเศษทุกอย่างใช่ไหมครับ ถึงแม้จะแตกต่างกัน
แต่มีทุกอย่างไหมครับ

ตอบ ไม่ทุกอย่าง บางท่านมีแค่ความสามารถที่ทำความใจให้บริสุทธิ์ จึงไม่มีชื่อเสียง

ถาม ถ้าสนทนากันท่านจะทราบสภาวะของกันใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าคุยกันท่านก็จะรู้

ถาม เพื่อนของลูกจะดื่มเหล้าเป็นบางโอกาสค่ะ เขามองว่าไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดศีล
ข้อ ๕ เขาบอกว่าเขาดื่มเหล้าแล้วไม่เมา สติเขาก็ยังมีอยู่ แต่ลูกว่าการดื่มเหล้า
อย่างไรก็ผิดศีลค่ะ

ตอบ การดื่มสุราเป็นเหตุให้ขาดสติ ที่สำคัญต่อการควบคุมกายวาจาใจให้เป็นปกติ ถ้า
ดื่มน้อยสติก็ยังพอมีอยู่บ้าง แต่ถ้าดื่มมากก็จะมีสติ จะไม่สามารถรักษาศีลได้
ถ้าคิดว่าดื่มแล้วไม่ไปทำอะไรให้เสียหาย เช่นดื่มเสร็จก็นอน ก็ไม่เป็นปัญหา แต่
จะติดสุรา ติดกับสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ ในทางธรรมไม่มีประโยชน์ ในทางโลก
อาจจะช่วยระงับปัญหาต่างๆในใจไปได้ขณะหนึ่ง ดื่มแล้วทำให้ลืมปัญหาต่างๆไป
แต่ไม่ได้แก้ปัญหาลึกลับที่อยู่ภายนอกและภายใน เหมือนกับปวดขยี้ไว้ได้เสื่อได้
พรหม ไม่ได้แก้ปัญหากับปัญหาด้วยปัญญาด้วยธรรมะจะมีประโยชน์กว่า ถ้า
ไม่มีสติเพราะดื่มสุรา ก็จะไม่สามารถคิดด้วยเหตุด้วยผล ไม่สามารถแก้ปัญหาลึ
ลับและปัญหาภายนอกได้ ถ้าไม่มีปัญหาแต่ชอบดื่ม ก็เป็นเหมือนติดยาเสพติด

ไม่มีประโยชน์ ดื่มสุราแล้วทำให้รู้สึกสบายและนอนหลับไป แต่ไม่มี
คุณประโยชน์กับจิตใจ ทำให้เสียเวลาของการที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะทุกเวลานาทีของการเป็นมนุษย์นี้ มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการบำเพ็ญพัฒนา
จิตใจให้สูงขึ้น ถ้าติดสุรายาเมา ก็จะไม่มีความที่จะปฏิบัติธรรมได้ ไม่มีทางที่จะตัด
กิเลสได้ เป็นการตัดมรรคผลนิพพานไปโดยอัตโนมัติ ถ้าติดสุรายาเมาก็จะเข้าวัด
ไม่ได้ บวชไม่ได้ ปฏิบัติธรรมไม่ได้ การได้เกิดเป็นมนุษย์ ที่เป็นชาติที่ดีที่สุดใน
การบำเพ็ญ ก็จะไม่ได้อำนาจประโยชน์ จะอยู่ไม่ต่างจากสุนัข หากความสุขจากรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไปวันๆหนึ่งจนกว่าจะตายไป เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ไม่
รู้จักใช้สถานภาพของมนุษย์ ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด เหมือนมีรถยนต์คัน
หนึ่ง แทนที่จะใช้ขับไปตามสถานที่ต่างๆ กลับจอดทิ้งไว้ในบ้าน แสดงว่าไม่
ฉลาด ชีวิตของมนุษย์เป็นเหมือนพาหนะ เป็นเหมือนรถยนต์ ที่จะพาไปสู่การ
หลุดพ้นได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีภาพอื่นชาติอื่นที่จะทำได้เท่ากับภพของมนุษย์ ถ้าไม่
ใช้ชีวิตของมนุษย์ให้เป็นประโยชน์ ปล่อยให้หมดไปกับสิ่งที่ไร้สาระไร้คุณค่า
ทั้งหลาย ก็จะเป็นความโง่เขลาเบาปัญญา

เป็นเรื่องของทิวทัศน์ความเห็น ถ้ามีความเห็นชอบก็จะเห็นโทษของสุรา ก็จะไม่ดื่ม ถ้า
ไม่รู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร เป็นมนุษย์มีคุณค่าอย่างไร ก็แสดงว่าไม่มีสัมมาทิวทัศน์
เห็นชอบ ก็จะคิดเหมือนกับสัตว์เดรัจฉานทั่วไป ที่คิดจะหาความสุขเฉพาะหน้า
เท่านั้น เมื่อเสพสุราแล้วมีความสุขก็จะเสพ จะอ้างเหตุผลต่างๆ มาลบล้างการ
ห้ามไม่ให้เสพ ความจริงไม่ต้องหาเหตุผลก็ได้ เพราะไม่มีใครห้ามอยู่แล้ว อยู่ที่
ตัวผู้เสพเอง แต่เวลาฟังคำสอนของนักปราชญ์ เช่นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะขัดกับ
พฤติกรรมของเขา ทำให้เขาต้องต่อต้าน ต้องการเหตุผล เพื่อลบล้างคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ซึ่งลบล้างอย่างไรก็ลบล้างไม่ได้ ลบได้แต่ในใจของเขา คือแก้ตัวไปแบบ
ข้างๆคูๆ ยิ่งลบล้างคำสอนของนักปราชญ์มากเท่าไร ก็ยิ่งสร้างความโง่เขลาเบา
ปัญญาให้กับตัวเองมากขึ้นไปเท่านั้น ขณะนักปราชญ์ไม่ได้ชนะจริง ขณะ

นักปราชญ์แสดงว่าโง่มากขึ้น สามารถลบล้างคำสอนของคนฉลาดได้ ด้วย เหตุผลข้างๆคุณ

ถาม ถ้าเรามีข้ออ้างหรือมีเหตุผลบางอย่าง ซึ่งอาจจะลบล้างคำสอนอย่างนี้จะบาปไหมคะ

ตอบ บาปตรงที่จะเป็นการตัดทางสู่การหลุดพ้น สู่การพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นให้ดีขึ้น

ถาม สมัยนี้หลายคนอ้างว่าดีมีเพื่อเข้าสังคมนะคะ

ตอบ เพราะเห็นคุณค่าของสังคม มากกว่าคุณค่าของการหลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะต้องไปเกิดใหม่ คิดว่าตายแล้วก็จบ ตายแล้วก็สูญ จึงไม่สนใจบำเพ็ญปฏิบัติธรรม ที่เป็นการตัดการหาความสุขทางโลก ที่สัตว์โลกทุกตัวที่มาเกิดต้องการกัน แล้วเขาจะไปหาความสุขกับอะไร เขาไม่รู้ว่ามีความสุขที่เหนือกว่าดีกว่า ที่เกิดจากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ลดละอบายมุขต่างๆ ลดละความสุขทางโลก พยายามแสวงหาแต่ความสุขทางโลกทุกวิถีทาง จึงต้องแก้ตัวกัน ดีมีเพื่อสังคมบ้าง ความจริงไม่ใช่เพื่อสังคมหรอก เพื่อตัวเองต่างหาก ไม่ต้องไปสนใจเขามากนัก ต้องยอมรับว่าเราไม่อยู่ในวิสัยที่ธรรมะจะช่วยเราได้ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จนกว่าจะเกิดมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นคุณค่าของธรรมะ แล้วเขาจะมาเอง ธรรมะเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้สอนคนที่ไม่สนใจ ไม่ให้แสดงธรรมต่อผู้ที่ไม่เคารพธรรม ไม่ให้แสดงธรรมถ้าไม่ได้อาราธนา เพราะคำสอนจะสวนกับกระแสกับความรู้สึกนึกคิดของคน คือสอนให้ลดให้ละให้หยุดให้เลิก คนที่เรียกตัวเองว่าพุทธศาสนิกชน บางทีก็ไม่ใช้พุทธแท้ ทำบุญเพื่ออยากให้อำนาจให้รวย ให้มีเงินมากๆ เพื่อจะได้ใช้มากๆ พอพระสอนว่า อยากจะมีเงินมากๆ ก็ให้ประหยัดอย่าใช้มาก ก็จะไปขัดกับความรู้สึกของเขา เพราะคิดว่าทำบุญแล้วจะได้กลับมา ๑๐๐ เท่า ๑๐๐๐ เท่า บริษัทจะเจริญรุ่งเรืองขึ้น เปิดบริษัทใหม่จึงต้องนิมนต์พระไปฉัน

ทำมาค้าขายเพื่อกำไรก็จำเป็น เพราะต้องมีรายได้ไว้จุนเจือ แต่ขอให้ทำเพื่อปัจจัย ๔ เท่านั้น อย่าทำเพื่อใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยเพื่อความสุขทางโลก ซึ่งสวนกับทางของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้สละความสุขทางโลก ให้หาความสุขทางด้านจิตใจ ทางด้านความสงบ ด้วยการลดละการปล่อยวางความสุขทางโลก เพราะเป็นความสุขที่ดีที่ประเสริฐ ไม่มีความทุกข์เจ็บปน ความสุขทางโลก มีความทุกข์เจ็บปนอยู่ด้วย เป็นความสุขเพียงชนิดเดียว ส่วนใหญ่จะทุกข์กังวลห่วงวุ่นวายใจกัน แต่ความสุขทางด้านจิตใจจะไม่ห่วงวุ่นวายกับอะไรเลย อะไรจะเกิด อะไรจะดับ อะไรจะเป็น อะไรจะตาย จะไม่วิตกกังวลเลย แต่ความสุขทางโลกจะห่วงวุ่นวายไปหมด เศรษฐกิจขึ้นลงก็ห่วงวุ่นวาย โลกร้อนก็ห่วงวุ่นวาย มีสงครามก็ห่วงวุ่นวาย ห่วงวุ่นวายไปหมด เพราะกระทบกับความสุขของเรา ถ้าไม่ติดความสุขทางโลกแล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะไม่กระทบกับเราเลย เพราะความสุขใจมีอยู่ในตัวของเรา ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอก แต่ไม่รู้กัน หรือไม่สนใจกัน จึงไม่มีความสุขแบบนี้กัน ยังหาความสุขแบบเดิมๆอยู่ เป็นเหมือนติดยาเสพติด ต้องเสพไปเรื่อยๆ จนกว่าจะกล้าที่จะเลิกเสพ ยอมทุกข์ทรมานสักระยะหนึ่ง ในขณะที่ต่อสู้กับความอยากเสพ พอหายติดแล้วจะสบาย ถ้าเลิกหาความสุขทางโลกได้เมื่อไหร่แล้ว จะมีความสุขความสบาย แต่ตอนเลิกจะทรมานใจ เคยดู เคยฟัง เคยกิน เคยดื่ม แล้วต้องมาหยุด ไม่ได้ดู ไม่ได้ฟัง ไม่ได้กิน ไม่ได้ดื่ม จะหงุดหงิดทรมานใจ แต่เป็นชั่วคราวระยะหนึ่งเท่านั้นเอง แล้วจะค่อยๆเบาลงไปจนหมดไปในที่สุด

ต้องมีอุบายวิธีช่วยหยุด คือต้องภาวนา ถ้าไม่ภาวนาจะไม่สามารถทนได้ อาจจะทำทนได้ครั้งสองครั้ง แล้วก็หมดแรง ต้องกลับไปทำเหมือนเดิม แต่ถ้าปฏิบัติจิตภาวนาได้ จะมีความสุขที่ดีกว่ามาทดแทน ในขณะที่ปล่อยวางความสุขแบบเดิมๆไป จะมีความสุขแบบใหม่ปรากฏขึ้นมา คือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจจากการภาวนา จะทำให้มีกำลังใจที่จะบำเพ็ญให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ทำให้ละความสุขแบบเดิมๆได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จึงต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ทางโลกก็ต้องละทางธรรมก็ต้องบำเพ็ญควบคู่กันไป จึงจะมีกำลังใจให้ไปในทางธรรมได้เต็มที่ที่สุด ตอนเริ่มแรกจะทรมานใจมาก เหมือนบ่งหนามออกจากเท้า ถ้าไม่บ่งเดินไปก็เจ็บ

ถ้าบ่งมันก็เจ็บปวด จะทำอย่างไรดี จะเอาเจ็บปวดชั่วคราว หรือจะทนเจ็บปวดกับหนามไปเรื่อยๆ ก็แล้วแต่จะเลือก มีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง ต้องเจ็บด้วยกันทั้งคู่ แต่เจ็บจากการบ่งเสี้ยนบ่งหนามออกไป พอหายเจ็บแล้วก็จะหายไปตลอด ไม่มี ความเจ็บหลงเหลืออยู่เลย ถ้าลดละอบายมุข ลดละความสุขทางโลกได้แล้ว ก็จะสบายไปตลอด ไม่ต้องวุ่นวายกับความสุขทางโลกอีกต่อไป ไม่ต้องกังวลกับสามี ภรรยา กับลูกกับหลาน กับทรัพย์สินสมบัติต่างๆ

ถาม เพื่อนเขาปฏิบัติอีกแนวหนึ่ง คือให้มีสติระลึกขันธ์ตลอดเวลา เขาว่าถ้าขันธ์ทำสมถภาวนา จะได้แค่สมาธิ ได้แค่ฌาน แต่เขาทำอะไรทุกอย่างให้มีสติระลึกขันธ์ตลอดเวลา แล้วก็ยกตัวอย่างนางวิสาขาที่สามารถบรรลุโสดาบันได้ ด้วยการระลึกขันธ์ตลอดเวลา

ตอบ เขาเข้าใจไม่ถูก การมีสติตลอดเวลาที่สำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ มีสติเพื่อจะได้ทำสมถภาวนา เพื่อให้เกิดความสงบ จะได้มีความสุขในระดับหนึ่ง พอออกจากความสงบแล้วก็เจริญสติต่อ แต่คราวนี้เจริญสติควบคู่กับปัญญาไปด้วย เวลาเมื่อไรมาสัมผัสก็พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย ให้เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นขั้นวิปัสสนา ขั้นต้นเจริญสติอย่างเดียวก่อน ให้รู้อยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร ให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ เพื่อดึงใจให้อยู่ใกล้ๆ ไม่ให้ลอยไปไกล เพราะถ้าลอยไปไกลเวลานั่งทำสมาธิจะดึงเข้ามาสู่ความสงบได้ยาก จะไม่สงบ แต่ถ้าดึงไว้ให้อยู่ใกล้กับกายวาจาใจตลอดเวลา เวลานั่งทำสมาธิทำจิตให้สงบ ก็จะสงบได้อย่างรวดเร็ว ทำให้จิตมีพลัง มีความสุข มีความอิ่ม เพื่อสนับสนุนการเจริญปัญญาเพื่อการหลุดพ้นต่อไป พอออกจากความสงบแล้วจิตจะตั้งมั่น ไม่ลอยไปลอยมาเหมือนเมื่อก่อน จะกำหนดให้อยู่กับกายวาจาใจก็จะอยู่ ไม่ลอยไปไหน จะให้พิจารณาธรรม ก็จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง

เช่นให้พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายของร่างกายอยู่เรื่อยๆ ก็จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกลายเป็นปัญญาขึ้นมา ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา จะรู้ทันอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป

พอเกิดความโลภขึ้นมา อยากจะได้อะไร ความรู้นี้จะขึ้นมากระทบทันที ทำให้ไม่
อยากได้ทันที ซึ่งต่างกับความรู้ที่เรา รู้กันในขณะนี้ เราว่ามันเกิดแก่เจ็บตาย แต่
ไม่รู้ตลอดเวลา พอเห็นอะไรดีบ้างก็อยากจะได้ทันที อยากจะสร้างบ้านใหม่
อยากจะมีเงินมีขึ้นมามาทันที ลืมไปว่าเดี๋ยวก็ตายแล้ว อาจสร้างบ้านไม่ทัน
เสร็จตายไปก่อนก็มี เพราะไม่ได้คิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา คิดได้เพียงบางเวลา
เวลาที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ หรือเวลาสวดมนต์ไหว้พระ ก็พิจารณาอยู่รอบหนึ่ง
พอออกจากห้องพระออกจากวัดแล้วก็ลืมไปเลย เห็นอะไรก็หลงตามไปเลย มี
บริษัทก็อยากขยายให้ใหญ่โตขึ้นไปอีก อยากให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ
เพราะไม่มีสมาธิคอยตั้งไว้ให้คิดด้วยปัญญา แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะไม่ไปหลงคิด
มันจะพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆตลอดเวลา จนกลายเป็นภาวนามยปัญญา
ขึ้นมา เป็นปัญญาที่อยู่ควบคู่กับจิตทุกขณะ พอความโลภเกิดขึ้นมาก็ถูกปัญญา
ดับทันที นี่ก็เจริญสติเหมือนกัน แต่เจริญสติควบคู่กับปัญญา

ถาม ไม่ทราบว่าคุณเข้าใจเขาถูกหรือเปล่า เหมือนกับว่าเขาไม่ต้องภาวนา เพียงแต่ใช้
สติ

ตอบ เขาเข้าใจผิดตรงที่ทำแค่สติแล้ว จะหลุดพ้นได้ เขาคิดว่าเจริญสติแล้วไม่ต้อง
เจริญสมถภาวนา จะเข้าวิปัสสนาเลย แต่จะไม่ใช่วิปัสสนา จะเป็นวิปัสสนีก
เพราะจะไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง จิตใจไม่มีความสุข จะรุ่มร้อน คิดไปแล้ว
เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้สึกรู้สึ

ถาม เขาบอกเขาฝึกสติได้ รู้ว่าอะไรดีไม่ดี

ตอบ ก็ถูกอยู่ แต่เป็นขั้นต้น ฝึกสติเพื่อทำจิตให้สงบ พอจิตออกจากความสงบแล้ว จะ
ได้เจริญปัญญาต่อ เป็นปัญญาจริงๆ

ถาม ยังไงก็ต้องนั่งภาวนา

ตอบ จะนั่งหรือไม่นั่งก็ได้ เดินจงกรมก็ทำให้จิตรวมได้ ต้องไม่คิดอะไร ขณะที่เจริญสติใหม่ๆจิตยังคิดอยู่ ต้องดึงให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องที่ไม่จำเป็น เรื่องที่ไม่สำคัญ พอดึงได้ในระดับหนึ่งแล้ว เวลาจะทำให้หยุดด้วยการบริการรพฺพุทฺโธฯ ก็จะรวมลงได้ เดินจงกรมก็รวมลงเป็นสมาธิได้ อย่างหลงปู่ชอบ ท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน เดินภาวนาของท่านไป มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา พอไปเจอเหตุการณ์ที่ทำให้จิตรวมลง ก็รวมลงได้ในขณะที่เดินเลย การทำจิตให้สงบเป็นสมาธิจึงไม่ต้องนั่งอย่างเดียว นั่งก็ได้ ยืนก็ได้ ถ้ามีบุญมากมีสติมากนอนก็ได้ ไม่ได้อยู่ที่ทำ อยู่ที่สติ แต่จะข้ามขั้นสมาธิไปไม่ได้ ถ้ายังไม่รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณฺ์แล้ว ไม่มีทางที่จะเป็นภาวนามยปัญญาได้ การพิจารณาจะไม่ต่อเนื่อง จะพิจารณาได้แวบหนึ่งแล้วลอยจะไปเรื่องอื่น ต่างกันตรงนี้ เพื่อนเราเอาขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๓ มารวมกัน เจริญสติแล้วก็เจริญปัญญาเลย โดยไม่ผ่านสมถะ เป็นความหลงผิดอย่างหนึ่ง

ตอนที่หลงตาไปกราบหลวงปู่ในวันแรก หลวงปู่เมื่อก่อนก็เทศน์สอนเลยว่า ท่านมหาท่านก็ได้ศึกษามากแล้ว ปัญญาความรู้ทางธรรมะก็มีมากแล้ว แต่ความรู้เหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจของท่านเลย ขอให้ตั้งไว้บนหิ้งบูชาก่อน อย่าเอามาเกี่ยวข้องกับการทำจิตให้สงบ อย่าไปคิดถึงความรู้ต่างๆที่เรียนรู้มา อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไรเลย ทำจิตให้สงบอย่างเดียวก่อน เมื่อจิตสงบแล้วความรู้ต่างๆเหล่านี้จะมาเอง จะมาสนับสนุนในการเจริญปัญญาในขั้นต่อไปเอง แต่ตอนนี้ไม่เกิดประโยชน์ เพราะจิตไม่ตั้งมั่น ยังควบคุมจิตไม่ได้ ควบคุมให้หนึ่งให้สงบให้ตั้งมั่นไม่ได้ ถ้าควบคุมได้แล้ว ก็จะสามารถใช้ปัญญามาควบคุมได้ ในเวลาที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ เวลาออกจากความสงบแล้ว จิตก็ต้องไปสัมผัสเรื่องต่างๆ ต้องใช้ปัญญาดึงจิตไว้ ไม่ให้หลงเตลิดเปิดเปิงไป พอเห็นอะไรแล้วจะได้ไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ที่ได้ยินได้ฟังมา เขาจะสอนไม่ต้องนั่งหลับตา ให้เจริญสติ ให้รู้ อยู่ รู้ รู้ ไปซิ รู้แล้วทำอะไรมันได้หรือเปล่า เวลามันโลภทำอะไรมันได้หรือเปล่า เวลามันโกรธหยุดมันได้หรือเปล่า

ถาม เขาทำแบบนี้ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้

ตอบ หยุดความโลภ หยุดความโกรธ หยุดความหลงได้หรือเปล่า ส่วนใหญ่จะไม่มีพลังที่จะหยุดมัน เพราะไม่เคยหยุดจิต แล้วจะไปหยุดกิเลสได้อย่างไร เพราะกิเลสอาศัยจิตเป็นตัวแทน ถ้าต้องการหยุดกิเลสก็ต้องหยุดจิตให้ได้ก่อน เพราะจิตเป็นเหมือนรถ กิเลสเป็นเหมือนผู้โดยสาร ถ้าไม่ยากให้กิเลสไปไหนก็ต้องหยุดรถ หยุดจิตแล้วกิเลสก็ออกมาไม่ได้ พอหยุดคิดแล้ว กิเลสก็โลภไม่ได้ โกรธไม่ได้ หลงไม่ได้ เวลาโกรธใคร พอหยุดคิดถึงเรื่องนั้นปั๊บ ความโกรธก็หายไป ถ้าหยุดไม่ได้ พอโกรธแล้วจะยิ่งคิดใหญ่เลย คิดเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ยิ่งโกรธใหญ่ แทนที่จะโกรธน้อยลง กลับโกรธมากขึ้น ถ้าเคยฝึกทำจิตให้สงบได้แล้ว ก็จะหยุดโกรธได้ทันที พอรู้ว่ารถกำลังจะวิ่งตกเหวก็เบรกทันที ตอนกำลังโกรธก็เหมือนรถกำลังวิ่งตกเหว กำลังแหกโค้ง ก็หยุดรถเสีย หยุดจิตเสีย หยุดคิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธ พอหยุดคิดปั๊บความโกรธก็หายไป ความโลภความหลงก็เช่นกัน ถ้าหยุดจิตไม่เป็นแล้วจะหยุดโลภโกรธหลงได้อย่างไร

ถาม หมายถึงหยุดชั่วคราวใช้ไหมคะ คือเราคิดของเราเอง มันเป็นชั่วคราว ไม่ใช่จิตที่บริสุทธิ์จริงๆ

ตอบ ถ้าหยุดด้วยสมาธิก็หยุดได้ชั่วคราว ถ้าหยุดด้วยปัญญา พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะหยุดได้อย่างถาวร ถ้าเห็นโทษของความโกรธว่าเป็นเหมือนไฟเผาตัวเอง ใครอยากจะทำตัวเองบ้าง ก็จะหยุดโกรธทันที เพราะจิตที่มีความสงบจะเย็น ต่างกับจิตที่ไม่มีความสงบ เวลาโกรธจะไม่รู้ว่ามีร้อน เพราะจิตร้อนอยู่แล้ว ก็จะไม่เห็นความสำคัญที่ต้องหยุดความโกรธ แต่จิตที่มีความเย็นแล้ว พอมีความโกรธความร้อนปรากฏขึ้นมาเพียงนิดเดียว ก็อยากจะทำจัดมันทันที มันต่างกัน ปัญญามี ๓ ระดับด้วยกัน คือ ๑. **สุดตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง อย่างที่เราได้ยินได้ฟังนี้ เป็นปัญญาที่ต้องเอาไปพัฒนาต่อ ด้วยการพิจารณาต่อ เป็นขั้นที่ ๒ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะหยุดความโลภหยุดความโกรธได้อย่างถาวร เพราะยังไม่ใช้ปัญญาขั้นที่ ๓ คือ **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิด

หลังจากที่จิตสงบแล้ว ถ้าจิตสงบแล้ว พอพิจารณาเห็นว่าไม่ดี เป็นโทษ เป็นพิษ เป็นภัย จะหยุดได้ทันที จะตัดได้ทันที เพราะพิจารณาอยู่ตลอดเวลา กิเลสก็ทำงานตลอดเวลา กิเลสปรากฏขึ้นมาตอนไหน ก็จะมีปัญญาคอยประกบ คอยตัด คอยทำลายตลอดเวลา แต่ถ้าอยู่ในขั้นที่ ๒ คือ**จินตามยปัญญา** จะไม่ได้คิดตลอดเวลา คิดบ้างไม่คิดบ้าง เพราะจิตจะลอยไปลอยมา ไม่มีสมาธิ อยากจะคิดเรื่องอื่นมันก็ไปแล้ว พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตายได้แวบหนึ่ง เดียวก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว คิดเรื่องงานการ คิดเรื่องคนนั้นคนนี่

ต่างกับจิตที่มีสมาธิ เวลาให้คิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ก็จะคิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าไปคิดเรื่องคนอื่น ก็จะคิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตายของคนนั้น มีเรื่องเกิดแก่เจ็บตายอยู่กับทุกคน จะเห็นการเกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา อย่างนั้นถึงจะเป็นโสดาบัน เห็นการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งที่เกิดดับ อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะดับก็ดับ ไม่เสียอกไม่เสียใจ ไม่ร้องท่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่ทุกข์ คนที่ไม่เข้าใจเรื่องปัญญาว่ามี ๓ ระดับ ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็คิดว่าบรรลุแล้ว มรรคผลนิพพานเข้าใจหมดแล้ว เสร็จแล้วก็กลับไปกินเหล้าเหมือนเดิม ไปเที่ยวเหมือนเดิม ไปทำอะไรเหมือนเดิม เป็นปัญญาระดับที่ ๑ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง จลลาดแล้วรู้แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำอะไรอีกต่อไป เคยทำอะไรอยู่ก็ทำต่อไปเหมือนเดิม แต่เวลาคุณธรรมะนี้ คุณได้ทะลุปรุโปร่งหมด แต่เวลาบอกให้เลิกเหล้านี้ ก็อ้างสังคมอ้างอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นก็ไม่ต้องมาบวชกันให้เหนื่อยยาก มีสามีภรรยาสมัครบวชไว้ได้ แล้วก็บรรลุพระนิพพานกันได้หมด พระพุทธเจ้าไม่ต้องเสด็จออกจากวังให้เหนื่อยยาก

ถาม เพื่อนเขาศึกษาพระไตรปิฎกมาก

ถาม ทำไมของเพื่อนเขาค่อนข้างง่าย แต่ทำไมของเรายาก

ตอบ อยู่ในขั้นต่อຍกระສอบทรายก็ง่าย เพราะกระສอบทรายไม่ต่อยกลับ เราต่อยมัน
ลูกเดียว ไม่เหมือนตอนขึ้นเวที มีคู่ต่อสู้ คนที่ปฏิบัติธรรมอย่างสุขอย่างสบาย
นั่งภาวนาอยู่ในห้องแอร์ กินข้าว ๓ มื้อ ก็เป็นเหมือนพวกที่ต่อยกระສอบทราย
ยังไม่ได้ลงสนามจริง ถ้าเป็นสนามจริงต้องอดอยากขาดแคลน ต้องต่อสู้กับความ
ทุกข์ยากลำบากทุกชนิด ที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ไม่ต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้แล้ว
จะผ่านไปได้อย่างไร ใจผ่านมันได้ สิ่งเหล่านี้จะไม่เป็นอุปสรรค ไม่เป็นปัญหากับ
ใจ ถ้าเอาใจเข้าไปต่อสู้กับมัน ศิกษาวินัยที่จะทำให้ใจผ่านไปได้อย่างไม่วุ่นวายไม่
ทุกข์ไม่กังวลกับมัน แต่เราไม่กลัวมัน เรากลัวกัน ก็เลยคิดว่าไม่จำเป็น คนที่อยู่
ในเมืองก็ว่าไม่จำเป็นต้องไปอยู่ป่า ทำในเมืองให้เป็นป่าก็ได้ ทำใจให้เป็นป่าก็ได้
จะทำได้จริงหรือเปล่า ทำไม่ไปพิสูจน์ดู ให้มันหายสงสัยไปเลย ป่าก็ไม่เห็นมี
อะไรที่ต้องระวังภัย ถ้าปฏิบัติจริงๆที่บ้าน ลักวันหนึ่งก็จะเห็นว่าปฏิบัติอยู่ที่บ้าน
ไม่พอ เหมือนกับปลูกต้นไม้ในกระถาง เมื่อต้นไม้โตขึ้นจนดินในกระถางไม่มี
เหลือ ก็รู้ว่าต้องเอาต้นไม้ลงดิน ถ้าปฏิบัติธรรมจริงๆแล้ว จะถึงจุดที่จะเห็นว่า
อยู่ในบ้านไม่พอเพียงต่อธรรมที่ต้องการ เพราะมีเรื่องที่ทำทนายให้พิสูจน์อยู่ เช่น
ความกลัว และความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ยังไม่ได้เจอของจริง ยังไม่
มั่นใจ ยังต้องพิสูจน์ ต้องเจอของจริง ถ้าปฏิบัติไปจะรู้เอง ขอให้ปฏิบัติเถิด เริ่มที่
ตรงไหนก็ได้ ปฏิบัติที่บ้านก่อนก็ได้ ถ้าปฏิบัติจริง จะก้าวหน้าจริง ได้ผลจริง
รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปอยู่ป่าจนได้ พระบางรูปมาอยู่ป่าที่นี้ยังไม่พอใจ
ยังไม่เป็นป่าจริง พอออกพรรษาขอลาไปอยู่ทางลำปาง ความจำเป็นของจิตจะ
บอกผู้ปฏิบัติเองว่าต้องการอะไร ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ในวังแล้ว ถ้า
ท่านตรัสรู้ในวังได้พวกเราก็สบายกันหมด พวกเราไม่ค่อยดูศาดากันเท่าไร ไม่
ดู **พุทธ ธรรม คัจฉามิ** ว่าท่านปฏิบัติอย่างไร

ถาม เขาบอกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก

ตอบ ดูคำสอน แต่ไม่ดูวิธีปฏิบัติของท่าน

ถาม นั่งแล้วอยู่ๆก็เครียดขึ้นมา

ตอบ จะเป็นอะไรก็ขอให้รู้ไว้ก็แล้วกัน อาจจะต้องใจมากก็ได้ ยังไม่เป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการภาวนาเหมือนกับการตรึงสายพิณ ดึงเกินไปก็ไม่ดี หย่อนเกินไปก็ไม่ดี นั่งให้มันสบายๆ ให้มันเป็นกลาง อย่าไปเคร่งอย่าเครียด จนเกินไป แต่ก็อย่าปล่อยจนไม่มีสติ

ถาม แล้วเราต้องตั้งตัวใหม่หรือไม่คะ

ตอบ ไม่ต้องหรอก ตอนเริ่มนั่งก็ตั้งท่าไว้ให้ดี พอภาวนาก็ไม่ต้องไปกังวลกับร่างกาย เวลารู้สึกเกิดอาการอะไรขึ้นมา เป็นปฏิกิริยาของกิเลสที่ต่อสู้กับธรรม แล้วก็ส่งผลไปกระทบกับร่างกาย ทำให้รู้สึกตึงบ้าง เจ็บบ้าง ปวดบ้าง ก็อย่าไปสนใจ ให้มีสติอยู่กับพุทธโธ อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกจิต ให้เกาะติดไว้ พอจิตสงบ ความตึงเครียดจะหายไปหมดเลย

ถาม มันเป็นเองเจ้าคะ พอถึงจุดๆหนึ่งแล้วมันจะตึง หัวก็จะตึง

ตอบ ยังไม่นั่งเต็มที่ ยังไม่สงบเต็มที่ ทำต่อไป

ถาม ถ้าหลังมันงอนี่ ปล่อยมันไปหรือครับ

ตอบ ก็ถ้ามันงอมาก ก็ควรตั้งให้ตรง แต่อย่าตั้งบ่อย

ถาม เราอาจจะตั้งตัวตอนแรกไม่ดี

ตอบ ในขณะที่ภาวนา อย่าไปกังวลกับเรื่องของร่างกายมากจนเกินไป จะคอยตั้งอยู่เรื่อย ถ้ามีสติดีจะไม่งอ

ถาม แล้วที่มันหาวนอนละเจ้าคะ

ตอบ ลูกขึ้นมาเดิน ไปเดินที่กัลวๆ เตียวหายง่วงเอง ตรงไหนกัลวๆเดินไปเลย เตียวหายง่วงเอง

ถาม ความหวังจะหาย แต่ความกลัวจะมา

ตอบ ความกลัวให้อยู่กับพุทโธๆไว้ อย่าไปคิดถึงความกลัว ความกลัวก็จะหายไป
ความกลัวเกิดจากความคิดของเรา ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้เกิดความกลัว
ขึ้นมา พอจิตอยู่กับพุทโธ ก็ลืมคิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัว ความกลัวก็หายไป

กัณฑ์ที่ ๓๗๗

ตัวรู้กับสติ

๑๐ มกราคม ๒๕๕๑

ถาม ตัวรู้กับสติเป็นตัวเดียวกันใช่ไหมคะ

ตอบ ตัวรู้เป็นเหมือนกับแก้วนี้ จะตั้งอยู่ในท่าไหน จะหงายหรือคว่ำ ก็ยังเป็นแก้วอยู่ ถ้าไม่มีสติก็เหมือนแก้วที่คว่ำอยู่ ไม่รับรู้เรื่องที่สัมผัส ถ้ามีสติก็เหมือนกับพลิกแก้วขึ้นมาให้รับรู้ ถ้าไม่มีสติตัวรู้จะลอยไปกับอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ นิ่งอยู่ตรงนี้ แต่ไม่รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในตอนนั้น จะอยู่ในโลกของจินตนาการ อยู่กับความคิดปรุงแต่งต่างๆ อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสติแต่มีตัวรู้ การมีสติหมายถึง การดึงจิตให้มารับรู้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ หรืออยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใด ถ้าให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก สติเป็นตัวดึงจิตให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ให้อยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดในปัจจุบัน ให้อยู่กับพุทโธก็ได้ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ ให้อยู่กับการฟังก็ได้ ให้สติดึงใจให้มารับรู้กับการฟัง ถ้าไม่มีสติตัวรู้ก็จะลอยไปรู้เรื่องอื่นแทน เช่นพูดคุยกันอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปคิดกังวลกับเรื่องอื่น เพราะไม่มีสติ ถ้าตั้งใจให้รับรู้กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือรับรู้กับเรื่องที่กำหนดให้รับรู้ ถึงจะเรียกว่ามีสติ

ถาม ถ้าอย่างนั้นตัวที่เต็มไปด้วยกิเลสนั้น เป็นตัวรู้หรือเป็นสติ

ตอบ ตัวที่มีกิเลสหรือไม่มีกิเลสก็คือตัวรู้ ตัวสตินี้ไม่มีกิเลส ตัวรู้เป็นตัวที่มีกิเลส ถ้าไม่มีสติตัวรู้ก็จะถูกกิเลสดึงไปทำอะไรต่างๆ ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ห่วงกังวลติดกับเรื่องต่างๆ เพราะไม่มีสติคอยดึงไว้ แต่มีสติดึงไว้อย่างเดียวก็ไม่พอ ต้องมีปัญญาถึงจะระงับความห่วงความกังวลได้ แต่อย่างน้อยก็ดึงให้อยู่ในปัจจุบัน เช่นเวลาห่วงกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอได้สติก็กลับมาอยู่ตรงนี้ อยู่ที่นี่ เรื่องมันอยู่ที่กรุงเทพฯ

แต่เราอยู่ที่นี้ก็ดึงกลับมา ถ้ามันไม่ยอมอยู่ ก็ต้องใช้อุบายของสมาธิ บริการมพุทธ
โง่ดึงเอาไว้ เพราะสติไม่มีกำลังพอ ดึงไม่อยู่ ได้สติแบบเดียวก็ขาด กลับไปคิด
อีกแล้ว จึงต้องดึงด้วยพุทโธๆ พอพุทโธๆไปมันก็ไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้
พุทโธเป็นเหมือนเสา สติเป็นเหมือนเชือก จิตเป็นเหมือนลิง เอาเชือกผูกคอลิงไว้
แล้วผูกมัดไว้กับเสา ถ้าลิงกระตุกเชือกขาด ก็แสดงว่าสติยังอ่อน พุทโธๆได้ ๒
คำใจก็ลอยไปแล้ว

ถาม ไม่มีสติกับใจลอยนี้เหมือนกันไหม

ตอบ เหมือนกัน ลอยมากาก็กลายเป็นคนไร้สติไป เรื่องกิเลสไม่ได้เกี่ยวกับสติ กิเลส
มีอยู่ในจิตของปุถุชนทุกคน จิตของปุถุชนกับจิตของพระพุทธเจ้าต่างกันตรงที่มี
กิเลสหรือไม่มีกิเลส เป้าหมายของปุถุชนก็อยู่ที่การชำระจิตให้สะอาด ไม่ให้มี
กิเลสหลงเหลืออยู่ ให้เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ **อวิชชา** เป็น
เจ้านายใหญ่ของกิเลส สูดยอดของกิเลสก็คืออวิชชา หรือ **โมหะ** ความหลง คือไม่
เห็น **ไตรลักษณ์** นี้เอง ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในสภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่
เห็นก็หลงยึดติด อยากจะอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปนานๆ อยากจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่กับ
ตนไปนานๆ แสดงว่าไม่เห็นความจริง ถ้าคนเห็นความจริง จะรู้ว่าจะต้องจากกัน
ไป แล้วจะอยากไปทำไม จะเห็นความทุกข์ที่ตามมาด้วย ถ้าอยากแล้วใจจะ
วุ่นวายกระสับกระส่ายขึ้นมาทันที อยากให้คนนั้นคนนี้อยู่ไปนานๆ ใจก็
กระสับกระส่ายแล้ว นี่ก็คือความทุกข์ แล้วก็จะเห็นว่า เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน
ไม่เป็นสิ่งที่จะควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ เป็นเหมือนต้นไม้ใบ
หญ้า เหมือนแดดลม มาแล้วก็ไปตามเรื่องของเขา แต่เราชอบไปคว้าเอาเข้ามาว่า
เป็นของเรา ให้อยู่กับเราไปนานๆ จึงเกิดปัญหาต่างๆตามมา ต้องคอยดูแลรักษา
ต้องการวิธีต่างๆรักษาให้อยู่กับเรา แต่ในที่สุดก็ต้องหมดไป

เราพยายามดูแลรักษาร่างกายแทบเป็นแทบตาย แต่เดี๋ยวก็ต้องหมดไป ทำได้แค่
ให้อยู่ได้นานหรือไม่นานเท่านั้นเอง อย่างนี้พอจะทำได้ พอจะดูแลได้ ถ้าไม่กิน
เหล้าเมายา ไม่สำมะเลเทเมา รับประทานอาหารพอประมาณ หลับนอนพักผ่อน

พอประมาณ ออกกำลังกายอยู่เสมอ ก็จะอยู่ได้นาน ถ้าใช้แบบสมบุกสมบัน ก็จะอยู่ได้ไม่นาน เหมือนกับรถยนต์ถ้าใช้แบบทะนุถนอมก็มีอายุยาวกว่าใช้แบบสมบุกสมบัน ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน อย่างหลวงตาท่านนั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่เรื่อยๆ ก็ไม่ค่อยได้ใช้มากเท่าไร จึงมีอายุยืนยาวนาน ถ้าเอาไปเทียบกินเหล้าเมายา ดูหนังฟังเพลง อดหลับอดนอน เพราะติดหนังติดละคร พอตื่นแล้วก็ต้องไปทำงานต่อ ร่างกายก็ไม่มีเวลาพักผ่อนเท่าที่ควร ใช้ร่างกายหาเงินแล้วก็ต้องไปใช้มันไปเที่ยวต่ออีก จึงไม่ได้พักผ่อนอย่างพอเพียง ก็จะมีอายุสั้น

ถาม แต่ท่านอดอาหารนี่คะ

ตอบ ตอนที่อดอาหารนั้นเป็นช่วงที่ท่านปฏิบัติ ไม่ได้อดตลอดเวลา ช่วงระยะเวลา ๔ ปีที่ท่านปฏิบัติอย่างหนักๆ แต่หลังจากนั้นท่านก็ไม่ได้อดอีก ท่านก็นั่งตามปกติ ประกอบกับจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่มีความเครียดคอยกัดกร่อนจิตใจ คนที่อายุสั้นเพราะความเครียดก็มี เพราะความเครียดทำให้เกิดโรคขึ้นมา เช่นความดันและเบาหวาน เป็นต้น จิตของปุถุชนต่างกับจิตของพระพุทธเจ้าตรงที่ จิตของปุถุชนยังมีความโลภความโกรธความหลงอยู่ มีวิชชา มีความหลงเป็นต้นเหตุของความโลภความโกรธ เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์ก็จะไม่โลภ ถ้าไม่โลภก็จะไม่โกรธ สาเหตุที่เราโกรธก็เพราะเราโลภ ยังยึดยังติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับคนนั้นคนนี้ พอสิ่งนั้นสิ่งนี้คนนั้นคนนี้ไม่ทำตามที่เราต้องการ เราก็โกรธ แต่ถ้าไม่โลภกับคนนั้นคนนี้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ใครจะทำอะไรเราก็ไม่สนใจ เราก็ไม่โกรธ ถ้าไม่อยากได้อะไร ไม่ยึดติดอะไร ก็จะไม่โกรธ ลองสังเกตดู สิ่งไหนที่เราไม่มีอุปาทานยึดติด เราจะไม่มี ความไม่สบายใจความโกรธกับสิ่งนั้น ใครจะทำอะไรก็ทำไป ถ้าเป็นแฟนของเราไม่ได้ กับคนใกล้ชิดนี้ไม่ได้ ถ้าทำอะไรผิดใจหน่อยก็จะโกรธ ถ้าสังเกตดูจะเห็น คนที่ไม่ใช่แฟนเรา เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา คนที่เป็นแฟนเรา เขาต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาทันที พอเขาไม่เป็นก็โกรธ ถ้ามีปัญญาจะคิดว่า คนนี้กับคนนั้นก็เหมือนกัน เขาก็มีความเป็นอิสระภาพของเขา อยากจะทำอะไรเขาก็ทำ อยากจะเป็นอะไรเขาก็เป็น

ไม่ว่าจะเป็นแฟนเราหรือไม่ คนที่ไม่เป็นแฟน เราก็ไม่ไปหวังอะไร เราก็ไม่ทุกข์ คนที่เป็นแฟนเรา เราก็อย่าไปหวังอะไรเช่นกัน ควรยินดีตามมีตามเกิด จะพาเราไปเที่ยวก็ไป ไม่พาไปก็ไม่ไป แค่นี้ก็จบ

จึงควรอยู่แบบสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ไม่ว่าจะกับใครก็ตาม กับคนใกล้ชิดหรือ คนที่ไม่ใกล้ชิด กับคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก ก็เหมือนกันทั้งนั้น จะได้ไม่ทุกข์ไปกับเขา ไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้อะไรมาก็พอใจๆ ถ้าจะให้ดีก็อย่าไปอยากได้อะไรเลยยิ่งดีใหญ่ นี่คือการเห็นด้วยปัญญา เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความหลง ที่ไปอยากในสิ่งต่างๆ เพราะไม่เป็นไปตามความอยากเสมอไป สมใจอยากในบางเวลา เวลาเอาอกเอาใจกันนี้ ทุกอย่างหวานไปหมด ดีไปหมด เวลาขัดใจกันนี้ อะไรนิด อะไรหน่อยก็ไม่ได้ ต้องยอมรับทั้ง ๒ สภาพ เวลาที่เขาจะเอาใจเราก็ได้ เวลาเขาจะไม่เอาใจเราก็ได้ เวลาที่เขาจะขัดใจเราก็ได้ ให้เขาขัดไป ถ้าเราไม่ไปหวังอะไรจากเขาแล้ว ก็จะไม่มีปัญหา ถ้าอยากจะให้เขาพาไปเที่ยว แต่เขาไม่พาไป เราก็ไปเองก็ได้ถ้าอยากจะไป ถ้าไม่อยากไปเที่ยวเลยยิ่งดีใหญ่ อยู่บ้านเฉยๆไม่มีปัญหาอะไร ที่ต้องมีสติก็เพราะจะได้ตั้งจิตให้มาแก้ปัญหา ถ้าไม่มีสติก็จะลอยไปตามอารมณ์ จะไม่มีทางแก้ปัญหาได้ เพราะปัญหาต้องแก้ด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเป็นอารมณ์แล้วก็จะอยู่ในโลกของความเพ้อฝัน

ถาม แสดงว่าพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์มีสติต่อเนื่องตลอดเวลา

ตอบ ท่านฝึกจนเป็นธรรมชาติ มีสติโดยไม่ต้องตั้ง ถ้าจิตยังกลิ้งไปกลิ้งมาตามอารมณ์ ก็ต้องใช้สติดึงไว้ให้หนึ่ง พอหนึ่งโดยธรรมชาติแล้ว ก็ไม่ต้องตั้งสติแล้ว เพราะจิตไม่ไปไหนแล้ว อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา

ถาม แล้วเวลาคิดอ่านเรื่องงานละเอียด

ตอบ ให้คิดด้วยเหตุด้วยผล

ถาม ในปัจจุบันนั่นเอง

ตอบ ถ้าเป็นเหตุเป็นผลก็จะเป็นปัจจุบันเสมอ หรือจะคิดเรื่องในอดีตก็ได้ แต่จะไม่มีอารมณ์กับอดีต

ถาม ไปตามสัญญา แต่ไม่ปรุงแต่ง

ตอบ ไม่มีอารมณ์ด้วย ไม่ได้คิดแล้วอยากจะย้อนกลับไปในอดีต เช่นคิดถึงกรุงปารีสเมื่อ ๑๐ ปีก่อน พอคิดปั๊บก็เกิดอารมณ์อยากจะไป อย่างนั้นไม่มี

ถาม ท่านไปทางญาณได้นี้คะ

ตอบ พิจารณาด้วยปัญญาก็รู้ว่าเหมือนกัน ที่นั่นที่นี้ก็เหมือนกัน

ถาม อย่างท่านเคยอยู่อเมริกา ท่านเคยคิดอยากกลับไปเยี่ยมไหม

ตอบ ยิ่งคิดยิ่งไม่อยากกลับ ไม่เคยคิดอยากกลับไปเลย

ถาม ไม่อยากกลับไปเยี่ยมเยียนเลยหรือ

ตอบ ส่วนดีมันก็ไม่ดีพอกับสิ่งที่มีอยู่ ส่วนที่ไม่ดีมันก็ทำให้เราขยาด ก็เลยไม่รู้จะไปไหนทุกวันนี้ ส่วนดีมันไม่ดีพอที่จะดึงให้เราไป พอคิดถึงส่วนที่ไม่ดีก็ทำให้ไม่อยากไป เพราะทุกที่ทุกแห่งมีทั้งดีไม่ดี เพียงแต่คิดว่าจะไปก็ขยาดแล้ว เพราะต้องเตรียมตัวเตรียมอะไรต่างๆ ลุกอยู่เฉยๆไม่ได้

ถาม ทุกวันนี้ท่านก็อยู่เฉยๆ

ตอบ ทำภารกิจประจำวัน ถึงเวลาต้องทำอะไรก็ทำไป แต่ไม่เบื่อบ่น มันแปลกตรงนี้ มันไม่เบื่อบ่น

ถาม ที่พระอรหันต์มีเมตตาต่อคนทั้งหลาย ก็เพราะมีจิตที่ไม่เบื่อบ่นเลย

ตอบ พระอรหันต์ไม่มีประโยชน์ส่วนตน ไม่นั่งคิดหาประโยชน์ส่วนนั้นส่วนนี้ ส่วนใหญ่ท่านจะมีเวลาว่าง พอใครเข้ามาหา ท่านก็สามารถสละเวลาให้เขาได้ ถ้าเป็นทางธรรมะ แต่ถ้าเป็นทางโลกท่านก็ตัดไปเลย ท่านไม่เอาด้วย

ถาม ถึงแม้จะถามซ้ำๆ ซากๆ แปลกใจว่าไม่เบื่อเลย

ตอบ ถ้าเป็นธรรมะไม่เบื่อ แต่ถ้าเป็นคำถามที่ไร้สาระนี่น่าเบื่อ

ถาม ท่านไม่เคยคิดอยากไปไหนเลย เห็นพระบางองค์ท่านชอบไปเที่ยววนั้นเที่ยวนี้

ตอบ ใจต่างกัน ใจยังมีความอยาก ยังอยากรู้ อยากเห็น อยู่ พออารมณ์อยากปรากฏขึ้นมาปั๊บ ก็ไปเลย เหมือนอยากบุหรืออยากเหล้า

ถาม ถ้านิมนต์ท่านอาจารย์ไปเทศน์ในที่ต่างประเทศ ท่านจะไปไหมคะ

ตอบ ถ้าจำเป็นจริงๆ สำคัญจริงๆ ที่ชนะเหตุผลที่ให้อยู่ก็ไป ถ้าไม่ชนะก็ไม่ไป ตอนนั้นไม่มีเหตุผลพอที่จะให้ไป เรื่องเทศน์นี้ ให้คนที่อยากฟังมาหาดีกว่า ไปหาเขาทำไม ไม่ได้ประโยชน์เท่ากับเขามาหาเรา เพราะเขามาด้วยความตั้งใจ เขาอยากจะฟัง คนที่มานิมนต์เป็นคนอยากให้ไป แต่คนที่ไปฟังนี้ ไปเพราะถูกเกณฑ์ให้ไปบ้าง ถูกชักจูงไปบ้าง ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธว่าไม่ดีนะ คนที่สนใจธรรมะมีหลายระดับ แบบทั่วไปฟังพอเป็นเชื้อก็มี คนที่กำลังปฏิบัติแล้วต้องการคนคอยแก้ปัญหาให้ คอยบอกทางให้ก็มี เรามุ่งมาทางนี้มากกว่า มาที่คนที่สนใจในการปฏิบัติมากกว่า ก็เพียงมีโอกาสสอนกลุ่มของญาติโยมนี่เอง เมื่อก่อนนี้ไม่ได้สอนให้กับนักปฏิบัติเท่าไร พวกที่มาทำบุญในตอนเช้าก็จะเป็นอีกพวกหนึ่ง การสอนก็จะไม่เหมือนกัน

ถาม พวกลูกก็ถามมากไป

ตอบ เวลาภาวนาก็ต้องติดต่อกันทุกคน ต้องมีปัญหา ถ้าเป็นปัญหาทางภาวนาก็ไม่เป็นไร ถึงได้ธรรมะแบบนี้ออกมา

ถาม เวลาท่านอาจารย์เทศน์จะดูกลุ่มคนด้วยใช่ไหมคะ ว่าผู้ฟังเป็นอย่างไร จะเทศน์
พื้นๆหรือจะเทศน์สูงใช่ไหมคะ

ตอบ พอสัมผัสกันจะรู้ทันที ไม่ได้ตั้งใจดู พอเห็นกริยาอาการก็รู้แล้วว่าอยู่ในธรรม
ระดับไหน เมื่อวันเสาร์ก่อนก็มากลุ่มหนึ่ง มาถึงก็นิมนต์ไปที่ศาลา ให้เทศน์
ธรรมะ เราก็ถามกลับไปว่า เอาหามาฟังหรือเปล่า เขาถามว่าทำไมถามอย่างนี้ ตอบ
ไปว่าบางคนไม่ได้มาฟัง มาแต่ร่างกาย แต่ไม่ได้ตั้งใจฟัง เพราะตามกันมาชวนกัน
มา พวกนี้เป็นเพื่อนเรียนหนังสือร่วมกันมา ไปอยู่ต่างประเทศแล้วกลับมาเยี่ยม
เมืองไทย คนที่อยู่เมืองไทยสนใจปฏิบัติ ก็ชวนเขามา แต่ดูกริยาอาการแล้ว ก็รู้
ว่าไม่ได้สนใจจริง เพื่อให้เขาสนใจ ก็ให้เขาบอกว่าอยากจะฟังอะไร เขาก็ไม่รู้ว่าจะ
ฟังอะไรดี

ถาม ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้จะถามอะไร ไม่เจอกับตัวเอง ก็นึกคำถามไม่ออก

ตอบ คนหนึ่งก็เลยบอกว่า ขอให้เทศน์แก่นของศาสนา เราก็เลยว่าแก่นของศาสนาก็คือ
ใจเรา เหตุที่มีศาสนาก็เพราะใจเราเป็นหลัก ใจมีปัญหา ศาสนาจึงต้องมา
แก้ปัญหาใจ

ถาม ถ้าเราฝึกสติได้ แล้วจิตละคะ จะฝึกอย่างไร

ตอบ ฝึกจิตด้วยสติ เอาสติบังคับจิตให้อยู่ในปัจจุบัน หลักของสติก็คือให้จิตอยู่ใน
ปัจจุบัน เพราะเหตุการณ์เกิดในปัจจุบัน ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต
เพียงแต่จิตเราส่งไปในอดีตเอง ส่งไปในอนาคตเอง ขณะที่ส่งไปก็เป็นกรกระทำ
ในปัจจุบัน เราปรุงแต่งขึ้นมา ปรุงถึงอดีตปรุงถึงอนาคต เป็นตัวสังขารและตัว
สัญญาที่ทำงาน พอนึกถึงเมื่อวานนี้ ก็คิดไปแล้วว่าได้ทำอะไรบ้าง ได้เจอใครบ้าง
นึกคิดอยู่ในปัจจุบัน แต่จิตคิดว่าอยู่ในอดีต อะไรเกิดขึ้นในปัจจุบันก็จะไม่
รู้สึกตัว เดินไปแล้วคิดไปอย่างนี้ เผลอเดินไปชนเสาโดยไม่รู้ตัว ถ้ามีสติจะรู้
อยู่กับการเคลื่อนไหวในปัจจุบันเสมอ เช่นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เดินจะได้ไม่
ลื่นหกล้มหรือไปชนอะไร

- ถาม** หลวงตาท่านบอกว่า พระอริยเจ้าก็ลืมได้ แต่ไม่ลืมอริยสัง
- ตอบ** ความจำเป็นสัญญา เป็นนามขันธ์ แต่อริยสังเป็นความจริงที่อยู่ในจิต ไม่เกิดไม่ดับ เป็นอกาลิโก
- ถาม** เพราะว่ามันกระจำงตลอด
- ตอบ** อยู่ติดกับใจไปตลอด จึงไม่ลืม เป็นเรื่องของใจล้วนๆ พุดได้แค่นี้ เวลาทุกข์ก็ทุกข์ที่ใจ ตัวที่สร้างความทุกข์ก็อยู่ในใจ
- ถาม** เวลาภาวนา มักจะมีสิ่งที่เราควรทำผุดขึ้นมา
- ตอบ** เป็นสัญญาและสังขาร ซึ่งไม่ควรให้ผุดขึ้นมา ให้อยู่กับพุทโธ พระอาจารย์ทางภาคอีสานจะสอนให้พุทโธไปตลอด ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ให้พุทโธไปตลอด ถ้าสติไม่สามารถดึงจิตให้อยู่กับการกระทำในปัจจุบันได้ บัดกวาดไปก็ยิ่งอดคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ก็ต้องใช้พุทโธกำกับไปด้วย ถ้าสติแรงพอ ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้อยู่กับการก้าวเดิน ช้ายขวา ช้ายขวา อยู่กับการทำงาน ไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านก็ไม่ได้สอนว่าต้องใช้พุทโธกำกับ ท่านให้รู้อยู่กับอริยาบถ ๔ ให้รู้อยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ กำลังเดินบิณฑบาต กำลังหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวา มองตรงไป ก็ให้มีสติรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆตลอดเวลา
- ถาม** ทำทั้ง ๒ อย่างผสมกันก็ได้ใช่ไหมคะ
- ตอบ** ได้ ถ้าสติเรายังอ่อน หลุดไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็พุทโธไป ขนาดพุทโธแล้ว ก็ยังหลุดได้ โดยไม่รู้สึกรู้สึกละเลย พุทโธไปคิดไป คบคู่กันไป ต้องรู้ว่ากำลังไม่พุทโธแล้วนะ
- ถาม** เพื่อนเขาใช้วิธีระลึกรู้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร

ตอบ การระลึกถึงเป็นจุดเริ่มต้น เป็นการตั้งสติ เพื่อให้ไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือการหยุดจิต ถ้าตามรู้เรื่อยๆ ตามจิตอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนตะครุบเงา เดินตามเงาอยู่เรื่อยๆ แล้วเมื่อไหร่มันจะหยุดละ เป้าหมายอยู่ที่ต้องหยุดจิตให้ได้ ถ้าคิดว่าเพียงแต่รู้จักพอแล้ว เพราะตามรู้แล้วเวลาโลกก็หยุดมันได้ เวลาโกรธก็หยุดมันได้ อาจจะหยุดได้ในบางกรณีในบางเรื่อง แต่ยังไม่สามารถที่จะหยุดได้ในทุกกรณี ได้อย่างถาวรอย่างเต็มที่ ถ้าสามารถหยุดจิตได้แล้วต่อไปจะหยุดได้ทุกกรณี ต้องทำจิตใจให้รวมให้ได้

ถาม ขนาดรวมแล้วยังไม่ค่อยจะทัน

ตอบ แต่สติการตามรู้ที่สำคัญ ให้รู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกายก็ได้ของเวทนามก็ได้ เวลาเกิดสุขเวทนา เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ตอนนี่กำลังสุข ตอนนี่กำลังทุกข์ รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ให้มีอารมณ์กับสิ่งที่รู้อยู่ ทุกข์ก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ยึดติด ทุกข์ก็ไม่ปิด สุขก็รู้ว่าสุขทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ปล่อยมันไปตามเรื่อง เพื่อจะได้ไม่เกิดทุกข์อีกขั้นหนึ่งขึ้นมา คือทุกข์ใจ มีทุกข์ ๒ ตัวซ้อนกันอยู่ตรงนั้น เวลาทุกข์ทางกายแล้วใจจะทุกข์ด้วย แต่ถ้ามีสติก็ปล่อยให้ทุกข์ที่กาย แต่ใจไม่ต้องไปทุกข์กับมัน เพียงแต่รับรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ เต็มใจต้องดับไป ไม่ช้าก็เร็ว เพราะมันไม่เที่ยง ในชีวิตของเราในแต่ละวันนี่ เราสัมผัสกับทุกข์กับสุขกับไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่เรื่อยๆ หมุนเวียนเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ ข้อสำคัญอยู่ที่ใจผู้รู้ไม่อยากไปทุกข์กับมัน อย่าไปยินดียินร้ายกับมัน นี่คือสิ่งที่เราทำกันไม่ได้ พอเจอความสุขก็ดีอกดีใจ อยากจะให้สุขไปนานๆ พอมันหายไป ยังไม่ทันทุกข์เลย ใจก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว เสียตายอาลัยอาวรณ์คิดถึงความสุขนั้น เวลาได้เจอเพื่อนฝูงก็ดีอกดีใจ เวลาต้องแยกทางกลับบ้านกัน ก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา เวลาดีใจก็ใจฟูขึ้นมา เวลาเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็ฟูลงไป ถ้ามีสติก็จะคอยสอนใจว่า อย่าไปดีใจอย่าไปเสียใจกับเหตุการณ์นั้น มันก็จะเฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ จะอยู่ตรงกลาง นั่นคือเป้าหมายของการภาวนา คือการรักษารักษาใจให้อยู่ในอุเบกขา อยู่ในความสงบ ถ้าไม่มีความสงบ จะไม่รู้ว่าจะอุเบกขา

เป็นอย่างไร เหมือนกับตาซึ่ง ก่อนที่จะซึ่งของ ถ้าไม่ไปปรับให้มันอยู่ตรงศูนย์ เวลาซึ่งจะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าจิตไม่สงบเป็นอนุเบกขา ก็ยังยินดียินร้ายอยู่ แต่เราคิดว่าอยู่ในอนุเบกขา แต่ความจริงยังยินดีอยู่ เวลาสัมผัสกับความทุกข์ ก็คิดว่าเป็นอนุเบกขาไม่ได้ยินดี พอความสุขหายไปถึงจะรู้ว่ายังติดกับมันอยู่ เพราะมีอารมณ์เศร้าสร้อยหองยเหงาตามมา ถ้าอยากจะรู้ว่าไม่ติดกับความทุกข์ กับเพื่อน กับฝูง กับคนนั้นคนนี้ ก็ต้องไปอยู่คนเดียวดู ดูว่าจะเศร้าสร้อยหองยเหงาหรือเปล่า จิตฟูไปหรือเปล่า เวลาเพื่อนฝูงมาเยี่ยมจิตฟูขึ้นมาหรือเปล่า

ถาม ถ้าได้เห็นความจริงของกายจะทำให้ใจสงบไหมคะ

ตอบ ถ้าเห็นความจริงของกายก็จะปล่อยความยึดติดในกายได้ เห็นว่าต้องเปลี่ยนไปตามสภาพ ต้องหมดไปตามขั้นตอน จิตก็จะสงบระงับจากความกังวลจากความกระสับกระส่ายต่างๆ ได้หมด จะเป็นปกติเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับขณะนี้จิตใจของเรารู้สึกธรรมดาๆ ถ้าเกิดหอบตรวจโรคเราแล้วบอกว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา จิตใจเรายังธรรมดาได้อยู่หรือเปล่า นั่นแหละคือเป้าหมายของการภาวนา ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงสภาพต่างๆ ที่จะต้องมาปรากฏให้จิตใจรับรู้ เช่นสภาพของร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย หรือสภาพของเวทนาที่จะต้องมีความเจ็บปวดบ้างเป็นธรรมดา เวลาไปหาหมอๆ ต้องผ่าตัดต้องเย็บต้องฉีดยาต้องเจ็บบ้าง ทำใจได้หรือเปล่า ถ้าทำใจให้เฉยๆ ได้ก็สบายไป ถ้าทำไม่ได้ก็ทุกข์ทรมานไป เหตุการณ์อันเดียวกันคน ๒ คนจะมีปฏิกิริยาต่างกัน อยู่ที่ว่าได้ฝึกฝนอบรมมามากน้อยเพียงไร คนที่ไม่เคยได้ฝึกฝนอบรมมาเลย อะไรนิดอะไรหน่อยจะหวาดผวา จะตกใจ จะหวาดกลัว จะมีปฏิกิริยาอย่างรุนแรง คนที่เคยได้รับอบรมมาแล้วก็จะเฉยๆ

ถาม ถ้าปฏิบัติจนไม่อยากจะไปเจอเพื่อนฝูง ไม่อยากไปเที่ยว อยากแต่จะนั่งภาวนาอย่างเดียวนี้ ถือว่าไปได้ไกลแล้วใช่ไหมคะ

ตอบ ความไม่อยากก็เป็นกิเลส เป็นวิภวตัณหา

- ถาม** แต่มันก็ดีกว่าใช้ใหม่คะ
- ตอบ** ดีกว่าอยากไปหาเพื่อนฝูง
- ถาม** ไม่อยากไปเที่ยว อยู่บ้านภาวนาอย่างเดียว อย่างนี้ถือว่าไปในทางที่ดีใช่ไหม
- ตอบ** ความไม่อยากมีอยู่ ๒ แบบคือ ๑. ไม่อยากแบบธรรมชาติคือเฉยๆ ๒. ไม่อยากแบบกดไว้บังคับไว้
- ถาม** แปลกใจที่ไม่อยากไปเที่ยว อยากภาวนาอย่างเดียว
- ตอบ** ถ้าเห็นว่าการไปเที่ยวเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ก็จะไม่อยากไป ถ้าจำเป็นต้องไปไปแล้วทุกซี้ใจ ก็เป็นกิเลส ถ้าเฉยๆไม่อยากไป เวลาไปจะไม่ทุกข์ ไม่เป็นกิเลสต่างกันตรงนี้
- ถาม** การไม่มีความอยากนี่มันละเอียดมาก
- ตอบ** เหมือนกับกรองน้ำ จะจืดลงไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่ถึงจุดที่จิตสนิทเต็มที่ก็จะยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ไม่อยากไว้ก่อนดีกว่าอยาก ความจริงเรื่องของการปฏิบัติที่มันไม่มีอะไรมากนัก ทำจิตให้สงบเสร็จ แล้วก็สอนจิตเรื่องความจริงของชีวิตว่า เกิดแก่เจ็บตาย พลัดพรากจากกัน รับผิดชอบก็จบ
- ถาม** แต่มันทำยากคะ มันไม่รับจริง มันเข้าไปยึด จึงเป็นทุกข์มาก
- ตอบ** ตัดไม่ได้ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา มีปัญญาแต่ไม่มีสมาธิก็ยังไม่เป็นปัญญาจริง รู้อยู่ว่าต้องตัดแต่ตัดไม่ได้ เพราะจิตไม่มีสมาธิ หยุคจิตไม่ได้เพราะไม่มีสติ
- ถาม** สติมันไม่ต่อเนื่องคะ มันเข้าใจ แต่มันตัดไม่ได้
- ตอบ** จะมีสติได้ มันต้องอยู่กับคนเดียว
- ถาม** อยู่คนเดียวมันก็ไม่ต่อเนื่องคะ

ตอบ ดีกว่าอยู่หลายคน อยู่คนเดียวไม่มีอะไรดีไป อยู่หลายคนจะถูกดีไปเรื่อยๆ ต้องปลื้มกวีเวกบ่อยๆ จะได้เจริญสติ ตอนต้นก็ต้องมีหลุดไปบ้าง หลุดไปก็ดึงกลับมา สตินี้สำคัญมาก ดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน เพราะทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน ต้องดับกิเลสในปัจจุบัน ขอให้เข้าใจหลักนี้ไว้ จะได้ไม่หลงทาง

ถาม ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นก็ให้คิดถึงไตรลักษณ์ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่

กัณฑ์ที่ ๓๗๘

เชื่อบุญกรรม

๒๐ มกราคม ๒๕๕๑

ถ้าเชื่อบุญกรรมก็จะสบายใจ เชื่อว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเชื่ออย่างนี้ก็จะมีความโศกเศร้าจิตใจ โรครจะหายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย ไม่เป็นไร ใจที่มีกรรมโศกเศร้าได้ทั้ง ๒ ทาง ในที่สุดโรคก็จะไม่หาย ร่างกายจะต้องกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป จะไม่เป็นอย่างที่เป็นอยู่ที่นี่ ต้องเสื่อมไปเรื่อยๆตามกาลเวลา สำคัญอยู่ที่ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้มากน้อยเพียงไร ควรให้ความสนใจในเรื่องนี้มากกว่า อย่ามัวแต่กังวลกับการรักษา พอหายแล้วก็กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์เลย ก็ไม่รู้จะรักษาไปทำไม ถ้ากำลังปฏิบัติธรรม ก็ควรรักษา ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม ไม่ทำบุญ ไม่ทำประโยชน์อะไรเลย อยู่หาความสุขไปกับกิเลส ไปกับความโลภความโกรธความหลง ก็จะไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจเลย ถ้าได้สร้างบุญสร้างกุศล ได้ปฏิบัติธรรม ก็จะได้ทำไร เพราะทำเพื่อใจ ถ้าทำทางธรรมก็ทำเพื่อใจ ถ้าทำทางโลกก็ทำเพื่อกิเลส ทำไปตามอำนาจของความหลง ที่เห็นความสุขในลาภยศสรรเสริญ ในการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่ในสายตาของผู้รู้เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านกลับเห็นว่าเป็นความทุกข์ เพราะไม่ให้ความอิมความพอ ได้เสพมากเพียงไรก็มีความอยากเสพมากขึ้นไปอีก ได้มามากเพียงไรก็อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก ถ้าเป็นทางธรรมก็จะอิมพอ เพราะธรรมมีเหตุมีผล เช่นการดูแลรักษาร่างกายด้วยปัจจัย ๔ พอมีปัจจัย ๔ พร้อมเพรียงแล้วก็พอ ไม่จำเป็นต้องมีมากไปกว่านั้น มีมากไปกว่านั้นก็ใช้ไม่ได้ มีอาหารมากกว่าที่ท้องจะรับได้ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะเกิดโทษ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเกิน มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ความสุขทางโลกจึงไม่ใช่เป็นทางที่ถูกที่ควรไปกัน เพราะไม่ได้สร้างความสุขที่แท้จริง มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้มามากขึ้นไปตามลำดับ เพราะความสุขทางโลกเป็นเหมือนยาเสพติด

ติด เวลาที่ไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัสก็หงุดหงิดใจ อ่างว่างเปล่าเปลี่ยว เคยมีความสุขกับใครสักคนหนึ่ง พอไม่ได้อยู่ใกล้ก็อ่างว่างเปล่าเปลี่ยวใจ เคยออกไปเที่ยวนอกบ้านอยู่เป็นประจำ ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอไม่ได้ออกไปก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ อยู่ไม่ติดบ้าน แต่กลับไม่เห็นโทษกัน ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์กัน กลับเห็นว่าเป็นธรรมดา สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นธรรมดา นักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้า กลับเห็นว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นทุกข์ นักปราชญ์กลับเห็นว่าเป็นธรรมดา เราเห็นความแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ แต่ท่านกลับเห็นว่าเป็นธรรมดา เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ท่านจึงไม่คิดที่จะหนีมัน พวกเรากลับเห็นมันเหมือนเป็นไฟ เราจึงพยายามหนีความแก่ หนีความเจ็บไข้ได้ป่วย หนีความตายกัน แต่หนีเท่าไรก็หนีไม่พ้น เพราะวิธีหนีของเราไม่ได้เป็นการหนี แต่เป็นการวิ่งเข้าหามัน พอตายจากชาตินี้ไปก็ไปเกิดใหม่อีกก็ต้องไปเจออีกโดยไม่รู้ตัว สิ่งที่ทำให้เราไปเกิดใหม่ก็คือความอยากต่างๆของเรานั้นเอง อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่เป็นตัวจุดลากเราเข้าหา การเกิดแก่เจ็บตายโดยไม่รู้ตัว พอเกิดมาแล้ว เราก็พยายามหนีความแก่ความเจ็บความตาย ด้วยวิธีต่างๆกัน จนกลายเป็นอุตสาหกรรมใหญ่โตขึ้นมา เรื่องการรักษาความหนุ่มสาวความสวยงามนี้ เป็นอุตสาหกรรมยิ่งใหญ่ของโลก มีเมืองหลวงของแฟชั่นเต็มไปหมด เพื่อสร้างความสวยงามงาม เพื่อรักษาความสวยงามงาม แต่ก็ขัดกับหลักความจริงของร่างกาย ที่ต้องร่วงโรยไปตามกาลเวลา เพราะใจขาดปัญญา ถูกความมืดบอดคือ **โมหะ** ความหลง **อวิชชา** ความไม่รู้ความจริงครอบงำ

สิ่งที่เราไม่รู้ก็คือ **ใจ** เราไม่รู้ว่ามีใจ เรารู้ว่าเรามีร่างกาย เราคิดว่าร่างกายเป็นตัวตนของเรา แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน มีใจอีกตัวหนึ่ง ใจที่หลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน แต่ใจไม่ใช่ร่างกาย **ใจเป็นผู้รู้** เป็นผู้คิดผู้สั่งการ แต่ใจถูกอำนาจของความมืดบอดครอบงำอยู่ ทำให้ไม่เห็นใจ ไม่เห็นว่สิ่งๆที่ทำให้ใจมีความสุขคืออะไร ไม่มีใครรู้ ต้องอาศัยนักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียวเท่านั้นที่จะสามารถศึกษาธรรมชาติของใจได้ด้วยพระองค์เอง ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาศึกษา ก็จะไม่มีการมาสอนให้รู้ให้เห็นตามได้ เพราะไม่มีใครมีความรู้ความสามารถ มีสติปัญญา มากเท่าพระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนกับสมัยก่อนที่ไม่มีกล้องจุลทรรศน์ ไม่สามารถศึกษา

เรื่องเชื้อโรคต่างๆได้ เพราะต้องอาศัยกล้องจุลทรรศน์ดูถึงจะเห็น พระพุทธเจ้าทรงมี
กล้องจุลทรรศน์ ทรงมีพระปัญญาบารมี ที่ได้ทรงบำเพ็ญมาเป็นเวลานาน เมื่อถึง
เวลาที่จะได้บรรลุผล ก็ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ทรงเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียง
ภาชนะ เป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่ง เป็นเครื่องมือของใจ ผู้ที่จะสุขจะทุกข์นั้นคือใจ และเหตุที่
จะทำให้ทุกข์ก็คือความอยากต่างๆ เหตุที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความอยากก็คือ
ธรรมะ การปฏิบัติมรรคที่มีองค์ ๘ เริ่มจาก **สัมมาทิฐิ**ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปป**
ความดำริชอบ **สัมมากัมมันโต**การกระทำชอบ **สัมมาวาจา**วาจาชอบ **สัมมาอาชีโว**อาชีพ
ชอบ **สัมมาวาโย**ไม่ความเพียรชอบ **สัมมาสติ**สติชอบ **สัมมาสมาธิ**จิตตั้งมั่นชอบ

ผู้ที่ปรารถนาการหลุดพ้นจากความทุกข์ ผู้ที่ต้องการสร้างความสุขที่แท้จริงให้แกใจ จึง
ต้องบำเพ็ญมรรคที่มีองค์ ๘ นี้ ถ้าย่อลงมาก็เป็น ๓ คือ**ทานศีลภาวนา** หรือ**ศีลสมาธิ**
ปัญญา เป็นมรรค เหมือนกัน เพียงแต่ย่อรวมกันเข้ามาเป็นหมวด สำหรับฆราวาสก็ให้
บำเพ็ญทานก่อน มีสัมมาทิฐิเห็นว่า การมีสมบัติข้าวของเงินทองมากเกินไปจนเป็น
โทษเป็นภัย ทำให้ใจถูกผูกติดไว้กับการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังพึ่งพาอาศัยวัตถุข้าวของ
เงินทองเพื่อความมั่งคั่งให้มีความสุข ก็จะพยายามหาเงินทองอยู่เรื่อยๆ แต่เงินทอง
ไม่ได้เป็นที่พึ่งของใจ แม้แต่กายก็พึ่งไม่ได้ ถึงเวลาที่กายจะต้องเป็นอะไรไป ต่อให้มีเงิน
ทองมากมายขนาดไหน มียาวิเศษขนาดไหน มีหมอที่เก่งขนาดไหน ก็ต้องตาย ไม่
สามารถยับยั้งการดับของร่างกายได้ จึงทรงสอนไม่ให้ยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงิน
ทองมากเกินไป มีไว้เพื่อเลี้ยงดูอุปถัมภ์ เพื่อจะได้มีเวลามาปฏิบัติธรรม ถ้ามัวแต่ไป
ยุ่งหาเงินใช้เงินก็จะหมดเวลาไปเปล่าๆ หาได้มากก็ไปซื้อข้าวซื้อของ ไปเที่ยวไปทำอะไร
ตามความอยากต่างๆ พอหมดก็ไปหาใหม่ ก็วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ไปจนวันตาย จะ
ไม่มีทางที่จะเืองหัวขึ้นไปสู่การตรัสรู้ การหลุดพ้นได้เลย ถ้าเป็นบวก็บวได้บวได้ น้ำ ที่เป็น
อาหารของปูของปลา จึงทรงสอนให้ปล่อยวางวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ อย่าอาศัยเกิน
ความจำเป็น ให้มีปัจจัย ๔ คือที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อาหาร และเครื่องนุ่งห่ม ก็
พอแล้ว ถ้ามีเหลือก็อย่าเอาไปใช้ซื้อความสุข ไปดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ
จะเสียเวลาไปเปล่าๆ จะสนุกเพลิดเพลินกับความสุขที่เหมือนกับการเสพยาเสพติด สุข

เพียงชั่วขณะที่ได้เสพได้สัมผัส หลังจากนั้นก็อ้างว้างเปล่าเปลี่ยวอยากเสพอยู่เรื่อยๆ จนไม่มีกำลังที่จะตัดมันได้ ยิ่งเสพมากก็ยิ่งติดมาก ยิ่งยากที่จะเลิกมัน

สำหรับฆราวาสจึงทรงสอนให้ทำทานก่อน เพื่อลดการเกี่ยวข้อกับข้าวของเงินทองต่างๆ บุคคลต่างๆ แต่ถ้าได้บวชแล้วก็ได้สละหมดเลย มีสมบัติข้าวของเงินทองมากน้อยก็สละให้ผู้อื่นไปหมด สามเณรยกก็สละให้ผู้อื่นไป ถ้าเป็นสามเณรยกคฤหัสถ์บวชก็มีกันมา ก็ออกบวชพร้อมๆ กันไป สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่มีอยู่ให้กับคนอื่นไป ไม่ทราบว่าจะเคยได้ยืมประวัติของหลวงปู่พรหมหรือไม่ ท่านเป็นสามเณรยกกัน มีฐานะดีมีทรัพย์สมบัติมาก มีใจใฝ่ธรรมอยู่เสมอ จนวันหนึ่งจิตใจของท่านกับภรรยา ถึงความพร้อมที่จะออกบวช จึงแจกจ่ายทรัพย์สมบัติให้กับผู้อื่นไปหมด แล้วก็ออกบวช สามเณรก็ติดตามหลวงปู่มัน ไปศึกษาปฏิบัติกับหลวงปู่มันจนในที่สุดก็ได้บรรลุ มีบวรจอยู่ไปปฏิบัติพาพระพุทธรูปกรรมฐานที่หลวงตาเรียบเรียงไว้ ในเบื้องต้นท่านจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ครองเรือน แต่สำหรับนักบวชเรื่องของการให้ท่านเป็นเรื่องของเหตุที่ทำให้ต้องทำ เพราะบวชไปนานๆ มีชื่อเสียงมีฐานะมีคนเคารพนับถือ มีคนอยากจะทำบุญมาก สำหรับท่านเองก็ไม่รู้จะเอาไปใช้ทำอะไร เพราะเป็นนักบวช ไม่ได้อาศัยเงินทองเป็นที่พึ่ง ท่านพึ่งธรรมะ พึ่งการปฏิบัติ เงินทองที่ได้มามากน้อยเพียงไรท่านก็พิจารณาไปตามความเหมาะสมว่าจะสงเคราะห์โลกไปในทางไหน แล้วแต่จะเหมาะกับสภาพเหตุการณ์ในตอนนั้น เช่นตอนที่หลวงตาออกมาสงเคราะห์โลก ทางด้านทองคำช่วยชาตินี้ ก็ช่วยคนทั้งประเทศ แต่ก่อนหน้านั้นท่านก็ช่วยอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เริ่มต้นก็ช่วยชาวบ้านแถวๆ วัดก่อน สร้างโรงเรียน ทำถนน ทำอะไรต่างๆ ที่เป็นสาธารณประโยชน์ ต่อมาก็มียุติโทษหน่อยได้ทราบกิตติศัพท์ ก็เข้ามาขอพึ่งบารมี อยากจะได้ตั้งโรงพยาบาลบ้าง อยากจะได้รพพยาบาลบ้าง อยากจะได้เครื่องมือแพทย์บ้าง ก็มาขอความเมตตาจากท่าน ท่านได้มาเท่าไรท่านก็สงเคราะห์ไป แต่ท่านไม่ได้ไปชวนชวน ไม่ได้ทำเป็นงานหลัก

นักบวชบางท่านไม่ทราบงานหลัก พอบวชแล้วแทนที่จะมุ่งเข้าป่าปฏิบัติ ทาธรรมะ หาทางหลุดพ้น ก็มาหาเงินหาทอง มาเรียไรญาติพี่น้อง สร้างความรำคาญใจให้กับผู้อื่น เพราะขอเท่าไรก็ไม่พอเพราะในใจมีแต่ความโลภ ถึงแม้จะเป็นความโลภในทางบุญกุศลก็ยัง

เป็นความโลภอยู่ ทำให้คนเบื่อกว่าหนายได้ เจอหน้าที่ไรก็พูดเรียไรขอเงินทุกที จนไม่มีใครอยากจะทำหรอก เพราะเข้าที่ไรไม่เคยได้ธรรมะ ได้แต่กิเลส เห็นกิเลสของคนทีสอนให้ละกิเลส ก็เลยหมดกำลังใจ ถ้ายังเกี่ยวข้องกับเงินทองอยู่ก็ให้บริจาคตามฐานะ แต่อย่าไปอยากบริจาคมากกว่า หรือเท่ากับคนที่บริจาคมากกว่าตน ถ้ามีฐานะด้อยกว่า ก็จะทำให้ต้องพยายามไปหาเงินมาทำบุญ ถ้ามีอุปสรรคเพราะการหาเงินไม่คล่องแคล่ว ก็ต้องพูดปิดไปปิดมา ถ้าพูดตรงๆจะไม่ได้ ทำให้มีปัญหามาขึ้นมาว่า อยากจะทำบุญ แต่ต้องทำบาป ต้องพูดปิดบ้าง อย่างนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องของการทำบุญแล้ว เป็นเรื่องของการทำบาปโดยไม่รู้ตัว ถูกกิเลสความหลงหลอกและความโลภหลอกไป โลกอยากจะทำบุญให้มาก แล้วก็หลอกให้ไปทำบาปโดยไม่รู้ตัว

การทำบุญให้ทานมีอานิสงส์ด้อยกว่าการรักษาศีล ที่ทำให้ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้ไปสู่สุคติ ชั้นเทพชั้นพรหม ชั้นอริยบุคคล ต้องมีศีลเป็นปัจจัยแรก ถ้าไม่มีศีลแล้ว ต่อให้ทำทานเป็นหมื่นล้านแสนล้าน ก็ไม่ได้ไปสู่สุคติ ต้องไปเป็นเปรตบ้าง ไปตกนรกบ้าง ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง ที่ทรงสอนให้ทำบุญนี้ หมายความว่าให้ทำตามฐานะ ทำในส่วนที่เหลือกินเหลือใช้ เก็บไว้ก็ไม่ใช่ประโยชน์ ก็อย่าไปหวง ส่วนที่จำเป็นต้องเก็บก็ต้องเก็บ เพื่อในวันข้างหน้า ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วย ตกทุกข์ได้ยาก จะได้มีอะไรไว้รองรับ แต่ก็ต้องมีความกล้าหาญพอที่จะเก็บไว้เท่าที่จำเป็น อย่าไปกลัวจนต้องเก็บไว้หมด แล้วก็อ้างว่าต้องเก็บไว้เพื่อวันพรุ่งนี้ ก็จะไม่ทำได้ทำบุญ เพราะยังติดอยู่กับเงินทอง ทำให้ไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ธรรมขั้นที่สูงกว่าได้ คือขั้นศีลและขั้นภาวนา จะรักษาศีล ๕ ได้ต้องเป็นคนใจกว้าง ไม่ใช่ใจแคบ ตระหนี่ จะรักษาศีลยาก เพราะจะมีความโลภอยากได้ จะมีความเมตตาน้อย เวลาทำอะไรจะไม่คำนึงถึงผู้อื่น จะคำนึงถึงตนเองเป็นหลัก อยากได้มากกว่าก็ต้องไปหามา บางทีก็ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย คิดว่าเป็นความจำเป็น เป็น การต่อสู้ของสัตว์ที่อยู่ในโลกนี้ ต้องต่อสู้แก่งแย่งชิงดีกัน เป็นความคิดของกิเลส ความคิดของความหลง คนที่มีมิจฉาชีพจะคิดว่าถ้าไม่ทำก็จะอยู่ไม่ได้ เช่นอาชีพฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตเป็นต้น หรืออาชีพค้าสุรายาเมา ทางศาสนาถือว่าเป็นอาชีพที่มีขอบ ไม่จำเป็นต้องทำอาชีพนี้ มีอาชีพอื่นที่ทำได้ เงินทองอาจจะไม่ไหลมาเทมา แต่ก็พอเพียงต่อการดำรงชีพ ทานจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยังครองเรือนอยู่

ผู้ที่ยังไม่สามารถรักษาศีลได้ดีเท่าที่ควร ควรมองมาตรงจุดนี้ เพราะใจยังขาดความเมตตา ยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่มาก ยังคิดถึงตนเองอยู่มาก จนมองไม่เห็นความเดือดร้อนของผู้อื่น ถ้าเห็นความเดือดร้อนของผู้อื่นเป็นหลักแล้ว ก็จะมีใจเมตตาอยากช่วยเหลือผู้อื่น บรรเทาความเดือดร้อนให้เบาบางลงไป ก็จะทำให้มีศีลขึ้นมา จะไม่อยากเบียดเบียนผู้อื่น เวลาจะทำอะไรจะพูดอะไร ก็จะคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะทำให้มีศีลขึ้นมา ทำไปแล้วจะไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือเปล่า เช่นไม่มีข้าวกินแล้วไปตกปลา ลัทธิที่ต้องตายไปเขาเดือดร้อนขนาดไหน ถ้าเราเป็นปลาแล้วเขาเป็นเราบ้าง เวลาเขาหิวเขาไปตกเราขึ้นมากิน เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จะมีศีลขึ้นมาโดยธรรมชาติ เป็นเรื่องปกติไป ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องบังคับ เพราะเป็นศีลที่มีปัญญารองรับ ถ้ามีปัญญาแล้วจะเป็นไปได้อย่างสะดวกง่ายดาย ทานก็ต้องมีปัญญา ทำทานเพราะมีมากเกินไป เหมือนแบกของมากๆ ไว้ทำไม สู้แบ่งให้คนอื่นเขาแบกไม่ดีกว่า หรือ ถ้าเดินทางไกล จะแบกของที่ไม่ต้องใช้ไปทำไม ลองไปเดินป่าดูซิ มีอะไรติดตัวอยู่เล็กน้อย ต้องคิดแล้วว่าอันไหนจำเป็น อันไหนไม่จำเป็น ไม่จำเป็นก็ทิ้งไป เพราะต้องเดินไกล แบกมันทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร คนที่มีความหลงจะไม่คิดแบบนี้ คิดว่ามีมากมายดี มีไว้ก่อนดี แต่ตัวเองต้องลำบากลำบาก ต้องคอยกังวลกับการดูแลรักษา ต้องห่วงต้องหวง ถ้ามีปัญญาจะรู้จักความพอดี

ไม่ว่าจะทำทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ถ้าเข้าใจถึงหลักของการทำทาน ของการรักษาศีลแล้ว ก็จะไม่ยาก ถ้าทำไปโดยไม่เข้าใจว่าทำไปทำไม ก็จะไปปลงล้างความหลงไม่ได้ ความหลงจะต่อต้าน ให้เสียตาย หามาแทบเป็นแทบตาย ให้ไปทำไม ทำไมต้องซื่อสัตย์ ในเมื่อผู้อื่นโกงอยู่ตลอดเวลา จะคิดอย่างนี้ ไม่คิดถึงผลที่เกิดกับจิตใจว่าเป็นอย่างไร เวลาให้แล้วใจมันโล่งมันสบายมันสุข เวลารักษาศีลได้แล้วมันมีความมั่นคง ไม่หวาดวิตกกังวล มีความภูมิใจในความบริสุทธิ์ของตน ถ้าทำผิดแล้วจะไม่มันใจ ถึงแม้ใครจะชมจะยกย่องอย่างไรก็ยิ้มไม่ออก เพราะรู้อยู่ในใจว่าไม่ได้เป็นอย่างที่ชมอย่างที่ยกย่อง เพราะไม่เห็นธาตุแท้ของเรา เห็นส่วนที่เราจัดฉาก เราจึงต้องทำทานรักษาศีลบำเพ็ญภาวนา เพราะชีวิตนี้มีไว้เพื่อทำสิ่งเหล่านี้เท่านั้นเอง ถ้าทำแล้วไม่ช้าก็เร็วก็จะได้ถึงจุดหมายปลายทาง หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ได้พบกับความสุขที่แท้จริง ก็ต้องอาศัยชีวิตร่างกายนี้

ถ้าทุ่มเทเวลาได้มากก็จะไปได้เร็ว เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติก็จะไม่ยาว ถ้าปฏิบัติทีละนิดทีละหน่อย เวลาที่ต้องปฏิบัติก็จะยาว แทนที่จะเป็น ๗ วันก็เป็น ๗ เดือน เป็น ๗ ปี เป็น ๗ ชาติไป แต่จะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อยู่เรื่อยๆ ตายจากชาตินี้ไปแล้ว ไม่มีใครรับรองได้ว่าชาติหน้าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ทันที อาจจะต้องไปใช้กรรมที่ไหนก่อน หรืออาจจะไปรับผลบุญที่ไหนก่อน ช่วงนั้นก็ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบุญสร้างกุศลมากเท่ากับการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เวลาที่จะหมดไปหมดไป ในขณะที่เดียวกันก็จะติดนิสัยซึ่งซ้ำๆ ซ้ำๆ ไม่กระตือรือร้น ทำให้การเดินทางยาวนาน ความทุกข์ก็มากขึ้นไปเรื่อยๆ แทนที่จะทุกข์กับภพนี้เพียงภพเดียว ก็ต้องไปทุกข์อีกไม่รู้กี่ภพ เกิดแต่ละครึ่งก็ ต้องเจอปัญหา นี่เจ็บไข้ได้ป่วย จะผ่าตัดหรือไม่ผ่าตัด แต่ถ้าคิดว่าร่างกายนี้มีไว้เพื่อปฏิบัติธรรม ควรใช้มันให้เต็มที่ ถ้าต้องผ่าตัดเพื่อกลับมาทำงานต่อก็ผ่า

อาจจะใช้โอกาสของการเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ เป็นเหตุทำให้หลุดพ้นเลยก็ได้ ถ้าพิจารณาปล่อยวางร่างกายนี้ได้อย่างแท้จริง ปล่อยให้มันตายไปตามธรรมชาติ ดูแลรักษาไปตามปกติ หายใจไป ดื่มน้ำไป กินข้าวไป กินยาไป ถ้าอยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ตาย ก็จะได้บรรลु เช่น พระราชาบิดาของพระพุทธเจ้า ราชละเอียดยี่สิบห้าปีไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร แต่ทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงไปโปรด ตอนที่ใกล้จะสวรรคต ตอนที่ประชวรหนัก ทรงบรรลुเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส วิกฤตก็คือความใกล้ตาย คนเราบางทีจะปล่อยได้ จะเห็นธรรมะได้ ก็ตอนที่ใกล้ตายนี้เอง พอมีคนมาคอยแนะนำ คอยสอนวิธีปล่อยให้เท่านั้นเอง พอเข้าใจ พอปล่อยได้ จิตก็หลุด จิตมันติดกับร่างกาย เหมือนมีกาวตราข้างยึดติดไว้ ต้องเอาธรรมะมาละลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เพราะในขณะนั้นต้องปล่อยทั้งหมด ทั้งรูป เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ รูปก็ต้องปล่อย พิเคราะห์ว่าเป็นแค่ดินน้ำลมไฟ เวทนามีต้องปล่อย จะทุกข์ขนาดไหนก็ปล่อยให้ทุกข์ไป อย่าไปอยากให้มีนทุกข์ จะเป็นทุกข์เวทนามีให้เป็นไป จะเป็นสุขเวทนามีให้เป็นไป จะเป็นไม่สุขไม่ทุกข์เวทนามีให้เป็นไป ตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน

อย่าไปอยากให้มันสุขไปตลอด ถ้าอยากก็จะสร้างความทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์ใน**อริยสัจ ๔** ทุกข์ที่เกิดจาก**สมุทัย**ความอยากหรือไม่อยาก อยากให้ทุกข์หายไปหรือไม่อยากจะเจอทุกข์ ที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียร่างกายไป ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก เกิดจากอุปาทานความยึดติด ถ้าไม่มีธรรมะจะมีทุกข์นี้ซ้อนขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เป็นทุกข์ที่ทรمانรุนแรง มากกว่าทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เหมือนกับตอนที่นั่งสมาธิ เจ็บปวดตามร่างกาย แต่ที่รู้สึกทุกข์มากกว่านั้น ก็เพราะใจอยากให้มันหาย อยากจะหนีจากความทุกข์นั้นไป ก็เกิดความทุกข์ทรمانซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งรุนแรงกว่าความเจ็บปวดของร่างกาย เพราะบางเวลาเราก็ทนนิ่งได้ เช่นเวลานั่งดูหนัง นั่งเล่นไฟนี้ นั่งได้ทั้งคืน ไม่อยากจะลุก มันก็เจ็บเหมือนกัน แต่ใจไม่มีความอยากลุก ไม่มีความอยากให้ความเจ็บหายไป เพราะมีสิ่งอื่นมาล่อใจอยู่ เพลิดเพลินไปกับสิ่งที่กำลังดูกำลังสัมผัสอยู่ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากความอยาก จึงไม่เกิด ทำให้นั่งได้ทั้งคืนทั้งวัน หรือเวลานั่งรถนี้ ถ้ารถวิ่งอยู่นิ่งเท่าไรก็นิ่งได้ พอรถจอดนิ่งได้เดี๋ยวเดียว จะรู้สึกหงุดหงิดกระสับกระส่าย เพราะไม่มีอะไรให้ดู เวลารถวิ่งไปมีอะไรให้ดูอยู่เรื่อยๆ มีรูปต่างๆเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ก็เพลิดเพลินไป ความอยากคือสมุทัยจึงไม่เกิดขึ้นมา ก็นั่งได้อย่างสบาย

ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ความทุกข์ใจนี้เอง ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกาย เราจึงต้องมาฝึกทำให้ใจให้รับกับความทุกข์ทางร่างกายให้ได้ เวลานั่งสมาธิแล้วเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นก็อย่าไปขยับมัน ปล่อยให้มันเจ็บไปตามเรื่องของมัน มันเจ็บของมันเองได้ก็ให้มันหายของมันเองได้ ไม่ต้องไปทำอะไร เชื้อในหลักของไตรลักษณ์คืออนิจจัง ไม่ว่าอะไรก็ตาม มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสักครู่นี้ไม่มีทุกขเวทนา ตอนนี้มีทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว เดี่ยวทุกขเวทนาจึงต้องดับไปเอง ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของเขา พิจารณาให้เห็นว่าการปล่อยวางดีกว่าการไปยุ่งกับมัน เพราะเวลาเราไปยุ่งไปอยากให้มันหาย จะเพิ่มความทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง นี่คือการที่เรากำลังต้องการที่จะดับ ซึ่งเราดับได้ด้วยปัญญา เมื่อเห็นชัดแล้วว่า อยู่เฉยๆปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของเขา ความทุกข์กลับไม่รุนแรงเท่ากับเวลาที่อยากให้มันหายไป ต้อง

พยายามหาอุบายทำให้ไม่ให้อึดใจยาก จะบริการกรมพุทธโศกไปก็ได้ อย่าให้อึดใจคิดถึงความเจ็บของร่างกาย ให้อยู่กับพุทธ เหมือนกับเวลาเราดูหนัง ก็อยู่กับการดูหนัง ความเจ็บปวดของร่างกายจะไม่มารบกวนใจ เราก็อย่าให้ความเจ็บปวดของร่างกายมารบกวนใจ ด้วยการบริการกรมพุทธโศกไป หรือสวดมนต์ไป เพื่อไม่ให้ใจไปคิดถึงความเจ็บปวดของร่างกาย จะพิจารณาดูร่างกายแยกออกมาเป็นส่วนๆ แยกกายออกจากเวทนาจากจิตก็ได้ ให้เห็นว่าเป็นคนละส่วนกัน ให้เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง เป็นเหมือนศาลาหลังนี้ มันก็ตั้งอยู่ของมันได้มาหลายปีแล้ว ไม่เห็นมันเดือดร้อนอะไร ร่างกายเป็นเหมือนศาลา นั่งเพียงชั่วโมง ๒ ชั่วโมงเท่านั้น จะไปเดือดร้อนอะไร มันไม่เดือดร้อน ผู้ที่เดือดร้อนไม่ใช่กาย ผู้ที่เดือดร้อนคือใจ ใจไปเดือดร้อนกับความเจ็บปวด ที่เกิดขึ้นจากการนั่งเท่านั้นเอง

ต้องแยกว่าหน้าที่นี้ไม่ใช่หน้าที่ของใจ ใจไม่มีหน้าที่มาอยู่กับร่างกาย ใจมีหน้าที่รับรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างไร แล้วปล่อยวางตามความเป็นจริง เหมือนกับปล่อยวางศาลาหลังนี้ เราไม่ยุ่งกับศาลาหลังนี้ เราก็ไม่วุ่นวาย ถ้านั่งคิดว่ามันจะพัง ใจก็จะวุ่นวายขึ้นมา ถ้าไม่คิดไม่กังวลกับมันเราก็นั่งได้อย่างสบาย ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน มันจะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ร่างกายไม่รู้เรื่องความเจ็บปวด เป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนซุง ถ้ามันรู้เวลาตายไปเอาไปเผา มันคงดีหน้าดู แต่มันไม่ตื่น ตัวที่ตื่นก็คือใจ เมื่อไม่มีใจอยู่ในร่างกายแล้วมันก็ไม่ตื่น จะเอาไปสับเอาไปฟัน มันก็ไม่รู้เรื่อง เราต้องปล่อยวางร่างกาย คิดว่าเป็นเหมือนซากศพแล้ว จะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป ทุกขเวทนาที่เกิดจากร่างกาย ก็ปล่อยให้มันเป็นไป เราไปบังคับให้มันเป็นไปตามความต้องการของเราไม่ได้ เราก็คือใจ เพียงแต่ให้รู้ไว้เท่านั้นเอง ใจเป็นผู้รู้ หน้าที่ของผู้รู้ก็คือรู้อย่างเดียว อย่าไปยุ่งเรื่องของคนอื่นเขา ที่มีปัญหา มีความทุกข์กันทุกวันนี้ เพราะไปยุ่งกับเรื่องของคนอื่นกัน อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้เขาเป็นอย่างนี้ อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ เป็นเรื่องของใจทั้งนั้น ที่ไปสร้างปัญหาให้กับตัวเอง ใจไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้องยุ่งกับอะไร จะมีความสุขมากกว่า เพียงแต่สักแต่ว่ารู้อย่างไร ให้รับรู้ตามความเป็นจริง

ดั่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนชายคนหนึ่ง ที่ไปกราบขอฟังเทศน์ฟังธรรม ตอนที่ทรง
บิณฑบาตอยู่ ทรงตรัสว่าไม่ใช่เวลาที่จะสอนธรรมะ เขาก็ขอร้องให้พูดสั้นๆ เพราะ
อยากจะรู้เหลือเกินว่าแก่นของคำสอนเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ไม่ว่าจะเห็น
อะไร จะสัมผัสกับอะไร ก็ให้สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่ง ไม่ต้อง
ไปว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยิน
ก็สักแต่ว่าได้ยิน เขาก็รับไปปฏิบัติ เกิดศรัทธาอยากจะทำ ก็เลยลาไปเตรียมบริหาร
ระหว่างทางก็ถูกวัวขวิดตาย พระพุทธเจ้าทรงทราบก็ทรงให้จัดการฃาปนกิจ แล้วก็ให้
สร้างเจดีย์เพื่อบรรจุอัฐิของชายคนนั้น ซึ่งในสมัยนั้นถือว่าการสร้างเจดีย์บรรจุอัฐินั้น
บุคคลนั้นจะต้องเป็นพระอรหันต์ เขาเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ปล่อยวางทุก
สิ่งทุกอย่างได้ ปล่อยทุกอย่างเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ไปยุ่งไปเกี่ยวข้องด้วย
ร่างกายจะตายก็ให้ตายไป เวทนาจะเจ็บอย่างไรก็ให้เจ็บไป จะสุขก็สุขไป แล้วแต่มันจะ
เป็น

บางที่ต้องอาศัยเวลาใกล้ตาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะปรากฏขึ้นมาให้เราต้องพิจารณา ถ้า
พิจารณาจนเกิดปัญญาขึ้นมา ก็จะปล่อยวางได้ เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ว่าเป็น
สิ่งที่ไปบังคับไม่ได้ เหมือนกับลม จะพัดหรือไม่พัดก็บังคับไม่ได้ ฉันทิเดขันธ์ ๕ คือรูป
เวทนาสัญญาสังขารวิญญาน จะเกิดจะดับเราก็บังคับมันไม่ได้ มันเกิดมันดับไปตามเหตุ
ตามปัจจัยอยู่ตลอดเวลา ใจเพียงแต่รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง ใจก็จะสบาย อยู่ท่ามกลางการ
เปลี่ยนแปลงได้โดยไม่หวั่นไหว เพราะไม่ยึดไม่ติด ไม่ไปอยากกับสิ่งต่างๆ ทุกอย่างดี
หมด อะไรก็ได้ สุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ อยู่ก็ได้ตายก็ได้ ถ้าอยู่อย่างนี้ได้ จะสบายกว่าอยู่แบบ
มหาเศรษฐี ต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้ อาหารต้องเป็นชนิดนั้นต้องเป็นชนิดนี้ ที่
อยู่อาศัยต้องเป็นชนิดนั้นชนิดนี้ คนที่เกี่ยวข้องด้วยจะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
เพราะมีอำนาจทางการเงิน คิดว่าสามารถสั่งซื้อได้ทุกอย่าง พอไปเจอเวลาที่สั่งซื้อไม่ได้
ตอนนั้นจะทรมานใจมาก เพราะไม่รู้จักปล่อยวาง จึงต้องพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นว่าเป็น
ไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป อย่าไปยึดอย่าไปติดมัน จะทำให้
เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติ เป็นเหมือนกับแฉดลม เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ร่างกายของเราก็เป็นไป

ตามเรื่องของเขา เราเพียงแต่รับรู้ เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด จะมีความสุขตลอดเวลา ไม่มีความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจเลย นี่คือนิยามที่แท้จริง ก็คือ มรรคที่มีองค์ ๘ ชีวิตของเราเกิดมาก็เพื่อมาสร้างที่พึ่งนี้ จึงต้องปฏิบัติตามมรรคนี้ ไม่ว่าจะ เป็นทานศีลภาวนาหรือศีลสมาธิปัญญา นี่คือนิยามที่แท้จริงของเรา งานทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เป็นเพียงงานสนับสนุน เพื่อให้เราได้มาปฏิบัติกัน ให้ยึดติดกับการปฏิบัติ นี้ ไม่นานก็จะได้พบกับสิ่งที่ปรารถนากันทุกคน

ถาม มีเพื่อนนั่งสมาธิได้ ๒ ชั่วโมง เสร็จปั๊บเปิดทีวีดู

ตอบ ยังไม่มีปัญญา นั่งเพื่อทำจิตให้สงบเท่านั้น แต่ไม่รู้ว่าจะดูทีวีไปทำไม เหมือนคนที่ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ ยังไม่มีปัญญา ตอนต้นดื่มเพราะสังคม เห็นคนอื่นดื่มก็ดื่มตาม พอดื่มแล้วก็ติดเป็นนิสัย มันก็เลยเลิกยาก ก็เหมือนกับดูทีวี พอดูแล้วก็ติดเป็นนิสัย วางๆไม่รู้จะทำอะไรก็เปิดทีวีดู ไม่มีเหตุผลว่าดูไปทำไม แต่อยู่เฉยๆไม่มีอะไรดูไม่ได้ ต้องมีอะไรดู ทีนี้เรารู้แล้วว่ามันเป็นเหมือนยาเสพติด มันเป็นโทษที่ละเอียด ในทางโลกไม่ถือว่าเป็นโทษ แต่ในทางธรรมถือว่าเป็นโทษ เพราะไม่ทำให้จิตใจก้าวหน้า ไม่หลุดพ้นจากการติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ต้องถือศีล ๘ จะได้ปิดทีวีได้

ถาม ขอเอาแค่ศีล ๕ ให้ครบถ้วนก่อน ค่อยเป็นค่อยไป

ตอบ ทำไม้มักน้อยเหลือเกิน ที่เงินทองไม่มากนักเลย

ถาม นอนไปภาวนามา ๔ วัน ยังไม่ผ่าน ติดเวทนาค่ะ

ตอบ ไม่เป็นไร พยายามไปเรื่อยๆ เป็นนิสัยของเรา พอเจอความเจ็บจะหนีทันที เราต้องฝืนบังคับมัน ทำไปเรื่อยๆ จะได้ที่ละนิดทีละหน่อย ขยับไปเรื่อยๆ อีกหน่อยก็นั่งได้นาน จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็จะรู้สึกเฉยๆ ขอให้ทำไปเถิด อย่าท้อแท้ใหม่ๆก็เป็นเหมือนมวยอ่อนหัด ขึ้นเวทีชกได้หมัด ๒ หมัดก็โดนหมัด ๘ ต้องเอา

ประสบการณ์มาเป็นครูสอนเรา แล้วก็ทำต่อไป ทำได้ เพราะทุกคนเวลาเริ่มต้น ก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น ล้มลุกคลุกคลานกันไปก่อน

ถาม การเจริญสติอยู่ตลอดเวลา หมายถึงรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ไม่คิดฟุ้งซ่านไปที่ไหน คือรู้อยู่ในปัจจุบัน ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ แต่ยังไม่พอ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการทำจิตให้สงบ เบื้องต้นเราต้องดึงให้มันมาอยู่ใกล้ตัวเรา เมื่ออยู่ใกล้ตัวแล้ว ถ้ายังคิดอยู่ ก็ต้องทำให้มันไม่คิด พระท่านบางรูป ท่านก็ใช้การบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการมีสติรู้อยู่กับการกระทำต่างๆ ไม่ว่าจะกำลังปวดกำลังบิดทรมาน กำลังฉันท่านก็พุทโธไป แทนที่จะไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าอยู่กับปัจจุบันแต่ยังแวบไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้อยู่ ก็จะไม่นิ่ง แต่ถ้าให้อยู่กับพุทโธไปด้วยในขณะเดียวกัน ก็จะนิ่งได้ ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมก็นิ่งได้ ในขณะที่เดินจงกรมก็นิ่งได้ แต่จะไม่เหมือนกับการหลับใน คนที่มีสติอ่อนพอบริกรรมพุทโธไปแล้วคิดว่าจิตสงบ แต่ความจริงจิตไม่สงบ จิตมันหลับใน มันต่างกัน เวลาจิตที่สงบด้วยสติจะมีความตื่นตัว มีความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ มีความสุขสบายเบาใจ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ แสดงว่าไม่ใช่ความสงบแล้ว เป็นการเผลอสติ เป็นการหลับในหรือเข้าวังค์หลับเสีย ถ้าเป็นความสงบของสมาธิ จะเย็นสบายจะมหัศจรรย์ใจ

ข้อสำคัญของสติก็คือการให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปในอดีตไม่ให้ไปในอนาคต ไม่ให้ไปที่อื่น ให้อยู่ที่ตรงนี้ ตรงที่กายอยู่ กายอยู่ตรงไหน ก็ให้สติอยู่ตรงนั้น เรียกว่ากายคตาสติปฏิฐาน ที่ตั้งของสติมีอยู่ ๔ ที่คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าตั้งอยู่ที่จิต ก็ให้ดูความคิดปรุงแต่งของจิต ดูว่ากำลังคิดเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ถ้าตั้งอยู่ที่ธรรม ก็ให้คิดถึงธรรมบทใดบทหนึ่ง เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าจิตตั้งอยู่กับเรื่องเหล่านี้ก็จะไม่ไปไกล จะอยู่ใกล้กับความสงบ อยู่ใกล้กับความรู้ พิจารณาธรรมก็จะเป็นปัญญาขึ้นมา อย่าไปอยู่กับเรื่องสามี่ เรื่องภรรยา เรื่องลูก เรื่องธุรกิจการงาน ซึ่งยากสำหรับฆราวาส ที่ยังต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้อยู่ ก็ควรคิดเท่าที่

จำเป็น ไม่ต้องไปคิดวิพากษ์วิจารณ์ว่า ไปหวังไปกังวล ถ้าไม่จำเป็นต้องคิดก็
อย่าไปคิด เรื่องที่จำเป็นต้องคิดเมื่อคิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด หันกลับเข้ามาอยู่ที่ตัว
อยู่กับพุทโธ อยู่กับธรรมะ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย
อยู่เรื่อยๆ ทั้งของเราและของคนอื่น ถ้าคิดในทางไตรลักษณ์ก็เป็นธรรมะ ถ้าไป
หวังไปกังวล ไปอิจฉาริษยา ก็เป็นทางโลกทางกิเลสไป

นี่คือจุดที่จิตควรเกาะติดไว้อยู่ตลอดเวลา คือกายเวทนาจิตรธรรม ถ้าตั้งอยู่ที่
เวทนาจึงรู้ว่าเวทนาตอนนี้เป็นอย่างไร ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ เวลา
เหนื่อยก็รู้ว่าเหนื่อย หรือเวลานั่งนานๆแล้ว เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็รู้ตามความ
จริง รู้เฉยๆ ไม่ต้องยุ่งกับมันปล่อยมันไป ส่วนไหนที่ต้องดูแลก็ดูแลไป เช่นหิว
น้ำก็ดื่ม น้ำ หิวข้าวก็กินข้าว แต่ให้มีประมาณ ให้มีเวล่ำเวลา ไม่ใช่กินเสร็จใหม่ๆก็
หิวอีก ก็กินอีก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องให้มีเวล่ำเวลา กินแล้วยังหิวอีก ก็ปล่อยมัน
หิวไป ให้สักแต่รู้ว่าเป็นทุกขเวทนา แต่ยังไม่ถึงเวลาไปเหยียวยามัน ถ้าได้กิน
อาหารอย่างพอเพียงแล้ว ก็ยังไม่ต้องกิน มันหิวอีกก็ให้รู้ว่ามันหิวก็แล้วกัน หิวได้
มันก็หายหิวได้ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ นี่คือการเจริญสติที่เวทนา แต่โดยส่วนใหญ่
แล้ว วิธีง่ายที่สุด ก็คือให้มีสติอยู่กับการกระทำ กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการ
กระทำนั้นๆ จะใช้อุบายวิธีท่องไปในใจก็ได้ ถ้ากำลังกินก็ว่ากินๆ เคี้ยวๆ กลืนๆ
ไป เวลาอาบน้ำถูสบู่ก็ถูๆไป แปร่งพันก็แปร่งๆไป คอยเตือนให้อยู่กับเหตุการณ์
ในปัจจุบัน จิตก็จะไม่ไปคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ไม่ลอยไปไกล พอให้อยู่กับพุทโธ
มันก็จะอยู่กับพุทโธๆ ไม่นานก็จะรวมลง หรือจะอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้

การเจริญสติเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น เป้าหมายก็คือให้จิตรวมลงเป็นสมาธิ ให้
เข้าสู่ความสงบ พอจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบแล้ว จิตจะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็น
หลังมือ จากคนที่หิวโซ่ซัดโซเซ จะกลายเป็นคนมีความอิม มีความสุข จะช่วยตัด
ช่วยลดความรุนแรงของความอยาก ของความโลภ ของความโกรธ ของความ
หลงไปได้มาก แต่ยังไม่สามารถทำลายได้อย่างสิ้นเชิง หน้าที่นี้ต้องเป็นหน้าที่ของ
ปัญญา เพราะความโลภความโกรธความอยากเกิดจากความหลง จะแก้ความ

หลงได้ก็ต้องใช้ความรู้ คือใช้ความจริง เราหลงเพราะไม่เห็นในไตรลักษณ์ หลงรักใคร่ก็อยากให้เขาอยู่ไปนานๆ ซึ่งไม่เป็นไปตามความเป็นจริง เพราะไม่มีใครอยู่ไปได้ตลอด เราจะไม่หลงรักใคร่ถ้ามีปัญญา รู้ว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องจากกัน ไม่รู้จะไปหลงรักเขาทำไม หลงรักเขาแล้วเดี๋ยวก็ต้องมาเสียอกเสียใจ เพราะต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากเขาไป นี่คือปัญญาความรู้ในไตรลักษณ์ ร่างกายของทุกคนก็เป็นไตรลักษณ์ สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆก็เป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา จะสกัดความโลภความอยากได้ ปัญหาคือเห็นแต่ไม่เห็นตลอดเวลา เวลาไหนที่เราเพลิน ความโลภความอยากก็จะหลอกให้ไปคว้ามา ไปอยากได้มาเป็นของเรา แล้วก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ การปฏิบัติที่ถึงรากถึงโคนก็ต้องเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง

จะเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่องได้ ก็ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีสมาธิใจไม่ตั้งมั่น ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ให้พิจารณาอะไร ก็ได้สักแป๊บเดียว ก็ลอยไปแล้ว พิจารณาได้แค่ ๒ - ๓ วินาที ก็ลอยไปเรื่องอื่นแล้ว ไปอยู่เรื่อยๆ เป็นเหมือนเรือที่ไม่ได้ทอดสมอ เวลาจอดเรือเทียบท่าเพื่อขนถ่ายสินค้าขึ้นลงจากเรือ เรือต้องจอดนิ่ง ต้องทอดสมอหรือผูกเรือไว้กับท่าเรือ พอเรือจอดนิ่งแล้ว ขนถ่ายสินค้าขนถ่ายคนขึ้นลงก็สบาย ฉันทไฉนการขนถ่ายก็เล็ดออกจากใจ ขนถ่ายธรรมชาติเข้าสู่ใจ ใจก็ต้องนิ่ง เหมือนกับเรือที่จอดนิ่ง จึงต้องมีสมาธิ ถ้าใครมาพูดว่าไม่ต้องมีสมาธิ แสดงว่าเขาไม่เคยปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถึงขั้นนั้น เพียงแต่ให้มีสติตามรู้ ก็เหมือนกับตะครุบเงา เงามันอยู่ข้างหน้า เราก็ตามมันไป มันก็ขยับไปข้างหน้าอีก เราก็ต้องตามมันไปอีก ต้องตามกันไปอยู่เรื่อยๆ ใจของเรา ก็เหมือนกัน เราตามรู้มัน มันก็ขยับไปเรื่อยๆ หยุดมันไม่ได้ เวลามันโลภก็หยุดมันไม่ได้ เวลาโกรธก็หยุดมันไม่ได้ อาจจะหยุดได้เป็นครั้งเป็นคราว ถ้าอยู่ในวิสัยที่จะหยุดมันได้

แต่ความโลภความโกรธบางชนิด มันก็แรงกว่าที่เราจะหยุดมันได้ ขึ้นอยู่กับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ มีมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่ยึดมากก็ไม่โกรธ

มาก ไม่รักมากก็ไม่หวงมาก ไม่โกรธมาก ไม่เสียใจมาก ถ้ารักมากก็หวงมาก โกรธมาก เสียใจมาก ก็จะหยุดยาก ถ้ามีสมาธิสนับสนุนก็จะหยุดได้ มีปัญญา เห็นโทษของความโกรธ เห็นโทษของความหลง เห็นโทษของความโลภ ว่าทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ก็จะหยุดได้ จะตัดอะไรได้นั้นต้องเห็นโทษของมัน คือเห็นความทุกข์ใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าทุกข์มากๆแล้ว ไม่รู้จะมีมันไว้ทำไม ให้มันไปดีกว่า มันจะไปก็ไป อยู่แบบไม่มีดีกว่า จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเห็นทุกข์ก็จะเห็นต้นเหตุของความทุกข์ คือสมุทัยความอยาก เมื่อเห็นว่าความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ก็ตัดความอยากนั้นไป ไม่เอาก็ได้ ใครอยากจะได้ก็เอาไป เช่นรักสามีมากแต่ทุกข์กับเขา เหลือเกิน คนนั้นก็มาจับคนนี้ก็มาหลอกมาล่อ ก็ยกให้เขาไปเลย จะได้หายทุกข์เลย

ถาม เวลานั่งสมาธิในท่าที่สบายจะนั่งได้ จิตนิ่งเร็ว แล้วก็นั่งได้นานเป็นชั่วโมง สามารถพิจารณาถึงไตรลักษณ์ได้ แต่ถ้านั่งท่าขัดสมาธิเมื่อไหร่ จะนั่งได้ไม่นาน จะเลือกวิธีนั่งนี้ได้ไหมคะ

ตอบ แรกๆนั่งท่าไหนก็ได้ ในฐานะที่เริ่มปฏิบัติ คำว่านานของโยมนั้นมันไม่นานสำหรับนักปฏิบัติอาชีพ ท่านั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่นั่งได้หลายชั่วโมง นั่งแล้วสบาย ถ้านั่งห้อยเท้า นั่งไปสักพักแล้วจะโยกไปโยกมาง่าย อาจจะไม่ไปก็ได้ ไม่เหมือนกับท่าขัดสมาธิ ร่างกายมีฐานที่มั่นคง จะนั่งได้นานกว่า ในเบื้องต้นก็นั่งท่าสบายไปก่อน พอมีความชำนาญในการทำจิตใจให้สงบได้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ลองนั่งขัดสมาธิดู ใหม่ๆจะรู้สึกขัดบ้าง เพราะไม่เคยชิน ต้องอแก้งอเข้าเข้ามา จะรู้สึกตึงๆแข็งๆ

ถาม เมื่อ ๒ - ๓ วันขบถไปทำงาน มีคนบ้าหอกคะเมนตีลังกามาตามถนน แต่แปลก พอมาเจอศาลพระภูมิเขาก็นั่งไหว้ได้ ตรงนั้นเป็นสัญญาความจำหรือเป็นอนุสติ

ตอบ ถ้าเห็นอะไรจำได้ก็เป็นสัญญา พอมาเจอศาลพระภูมิก็จำได้ว่าเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ ต้องแสดงความเคารพ เขามีสติอยู่ในระดับที่จะรับรู้สัญญานั้น ถ้าเขาไปเห็นในสิ่งที่เขาไม่รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เขาก็ปล่อยไปตามความสบายใจ อยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป อยากจะกระโดดโลดเต้น อยากจะร้องห่มร้องไห้ ก็ทำไป สตินี้มีอยู่ด้วยกันทุกคน จะมีมากหรือน้อยเท่านั้นเอง คนที่เสียสตินี้มีสติน้อยมาก ใจลอยไปตามความคิดปรุงต่างๆ ไม่ได้อยู่กับเหตุการณ์รอบด้าน ไม่มีสัญญาความจำที่จะแยกแยะว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นใครเป็นอะไร ควรจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร สติเป็นตัวดึงใจไว้ ให้รู้กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน ถ้าไม่รู้จักเหตุการณ์ในปัจจุบัน ก็แสดงว่าไม่มีสติ ใจเหม่อลอย เช่นนั่งอยู่ตรงนี้ แต่ไปคิดถึงเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เช่นคนที่เสียอกเสียใจสูญเสียคนรักไป มักจะเหม่อลอยเพราะจะคิดถึงอดีต คิดถึงความทรงจำในอดีตต่างๆ อยู่ตรงไหนก็ต้องคิดถึง ก็เหม่อลอยไป เพราะเป็นความสุขของเขา เขายึดติดอยู่กับความสุขนั้น แต่ในปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว จึงต้องไปหาความสุขในอดีต ใจก็เลยเหม่อลอยไปคิดถึงในเรื่องอดีตที่ผ่านมา

พอคิดแล้วก็จะเกิดความทุกข์ เพราะเป็นแค่ความฝัน อยากจะให้เป็นในปัจจุบัน มันก็ไม่มี เป็น ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกครั้งที่อยู่กับปัจจุบันก็จะรับไม่ได้ ก็พยายามหนีปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ ไปเปิดดูรูปเก่าๆ เสื้อผ้าเก่าๆ แสดงว่าไม่มีสติแล้ว ถ้ามีสติต้องตัดแล้ว อดีตผ่านไปแล้ว ตายไปแล้ว จบแล้ว เหตุการณ์ต่างๆ จะเกิดในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ได้เกิดในอดีต ไม่ได้เกิดในอนาคต เกิดในปัจจุบัน จึงต้องตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วใจจะไม่รุ่มรวย จะไม่ทุกข์ จะไม่สับสน ถ้าไม่มีสติก็จะมีอุปาทานยึดติดกับอดีตกับอนาคต ถ้าปัจจุบันไม่ดี ก็จะฝันถึงอนาคตฝันถึงอดีต ถ้าอยู่ในปัจจุบันก็จะปล่อยวางกิเลสได้ จะไม่พึ่งพาสິงต่างๆ แต่เราไม่อยู่ในปัจจุบันกัน ชอบฝันชอบคิดถึงความสุขที่จะได้รับหรือที่เคยมีอยู่ เราเลยมองข้ามความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ไป ก็เลยไม่เคยเจอของจริงเสียที เราอยู่ในโลกของความฝันอยู่ตลอดเวลา เพราะใจเราไม่นิ่ง เราจึงต้องดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน เพราะไม่มีอะไรจะพิเศษเท่ากับปัจจุบัน ปัจจุบันนี้ไม่มีอะไร ก็สักแต่ว่ารู้

ตามความจริงเท่านั้นเอง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าใจเรานิ่ง เราจะเห็นว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างขยับอยู่ตลอดเวลา

ถาม จะให้เกิดปัญญา ใจต้องตั้งมั่นด้วยใช้ไหมคะ

ตอบ ใช่ ถ้าใจไม่ตั้งมั่นก็เหมือนกับเวลาที่เทน้ำลงไปในแก้ว ถ้าแก้วเลื่อนไปเลื่อนมาหน้า
ก็จะไม่เข้าไปในแก้ว เหมือนคนเมาสุรา จะทำอะไรไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติ
ประคับประคองใจให้ตั้งมั่น ให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การพิจารณาปัญญาต้อง
ใช้เวลาใคร่ครวญนาน มีเหตุมีผลที่เกี่ยวข้องกัน ถ้าคิดได้เพียงแวบเดียวแล้ว
เปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น ก็จะได้ข้อสรุป พิจารณาได้เดียวเดียวก็ไปแล้ว เพราะมี
อารมณ์อย่างอื่นมาดึงมาผลักไป ถ้ามีสมาธิจะไม่มีอารมณ์ ขึ้นอยู่กับว่ามีสมาธิ
มากน้อยเพียงไร ถ้ามีมากอารมณ์ก็น้อย ถ้ามีน้อยอารมณ์ก็มาก สมาธิในแต่ละ
ระดับก็รองรับการพิจารณาปัญญาตามระดับของสมาธินั้นๆ ถ้ามีสมาธิอยู่ ๕
นาทีก็พิจารณาปัญญาได้ ๕ นาที ถ้ามีสมาธิได้ ๓๐ นาทีก็จะพิจารณาได้ ๓๐
นาที แต่การพิจารณาปัญญานี้ต้องพิจารณาทั้งวันเลย แทบทุกลมหายใจเข้าออก
เลย

ปัญญาทางธรรมนี้ต่างกับปัญญาทางโลก ปัญญาทางโลกคิดแล้วได้ข้อสรุปก็จบ
แต่ปัญญาทางธรรมต้องมีอยู่กับใจตลอดเวลา พอเพลอบีบกิเลสก็เข้ามาแทรก
ทันที ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจ
เข้าออก เพลอบีบเดียวกิเลสจะเข้ามาแทรก ให้อยากอยู่ไปนานๆ ถ้าคิดว่าจะต้อง
ตายทุกลมหายใจเข้าออก ความคิดที่อยากจะอยู่ไปนานๆก็จะมี พอสามารถ
ควบคุม ไม่ให้ความคิดของกิเลสเข้ามาแทรกได้แล้ว ต่อไปไม่ต้องคิดพิจารณา
ก็ได้ เพราะมีไว้เพียงเพื่อสกัดความคิดของกิเลสเท่านั้นเอง เมื่อมีปัญญาความจริง
คอยสกัดความคิดของกิเลสได้ทุกขณะแล้ว กิเลสก็จะไม่โผล่ขึ้นมา เราก็ไม่ต้อง
พิจารณาเรื่องนี้อีกต่อไป เรารู้แล้วว่าหมดปัญหา สำหรับเรื่องความกลัวตาย นี่คือ
การพิจารณาทางปัญญา ต่างกับทางโลก ทางโลกเราพิจารณาว่าจะต้องทำอะไร
จะต้องแก้ปัญหายังไง เมื่อรู้แล้วเราก็ไปแก้ แต่ปัญญาทางธรรมนี้ต้องมีอยู่ใน

ปัจจุบันตลอดเวลา ทรายไต่ที่ยังมีกิเลสคอยบุกมาทำลายใจ ก็ยังต้องมีปัญญา เหมือนกับทหารที่ยังต้องคอยรักษาประตูเมือง ถ้ามีข้าศึกศัตรูจะบุกเข้ามา ก็ต้องมีทหารเฝ้าอยู่ตลอดเวลา พอไม่มีข้าศึกศัตรูมาแล้ว ทหารก็กลับเข้ากรมเข้ากองได้

ปัญญาทางศาสนาเป็นอย่างไร ต้องเจริญทุกกลมหายใจเข้าออก จนทันกับกิเลสทุกชนิด ที่จะมาหลอกใจให้ไปโลภไปโกรธไปอยาก ไปทุกข์กับเรื่องต่างๆ พอรู้ว่ามีปัญญาอยู่กับใจตลอดเวลาแล้ว รู้ทันกับกิเลสทุกชนิดแล้ว ก็หมดปัญหา เมื่อกิเลสไม่ไหลออกมาแล้ว ปัญญาก็ไม่ต้องทำงาน จะมีแต่สักแต่ว่ารู้ อยู่เฉยๆไปเท่านั้นเอง ไม่ต้องคิดไม่ต้องพิจารณา พิจารณาตอนที่ยังไม่เข้าใจตอนที่ยังหลงอยู่ เพื่อแก้ความหลง ความหลงทำงานตลอดเวลา ปัญญาก็ต้องทำงานตลอดเวลา จึงต้องอาศัยสมาธิชนิดที่มีอยู่ตลอดเวลา ถ้าปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งแล้ว สมาธิจะมีอยู่ตลอดเวลาในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่สมาธิตอนที่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่จะสงบนิ่งตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่คุยกันอยู่นี้ก็สงบตั้งมั่น มีความตื่นตัวรับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตลอดเวลา จะแวบไปทางไหนจะรู้ทันที เป็นสันตภิภูจิวโก ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าใจ

ถาม คนที่เพิ่งเริ่มนั่งสมาธินี้ ควรกำหนดจิตไว้ที่ไหนคะ ที่ปลายจมูกหรือที่ห้อง

ตอบ ที่ถนัดกับเรา การนั่งทำสมาธิมีถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน มีกรรมฐาน ๔๐ ชนิด แต่ส่วนใหญ่จะใช้พุทโธ หรือใช้ลมหายใจเข้าออก หรือในเบื้องต้นก็ใช้การสวดมนต์ไปก่อน ข้อสำคัญให้อยู่กับกรรมฐานนั้น ถ้าจะสวดมนต์ก็อยู่กับการสวด อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้าชอบพุทโธก็อยู่กับพุทโธ ไม่ต้องดูลมหายใจ ถ้าต้องการดูลมอย่างเดียว ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ให้รู้ลมว่าเข้าออกตรงไหน ถ้าชัดที่ปลายจมูกก็ดูตรงที่ปลายจมูก ถ้าชัดที่หน้าห้องที่กลางอกก็ให้รู้ที่อยู่ตรงหน้าห้องที่กลางอก ที่เรียกว่าหุบหนอพองหนอ จะพูดตามก็ได้ ไม่พูดก็ได้ ให้รู้ว่าเข้ารู้ว่าออก ให้รู้ที่อยู่ตรงนั้น ข้อสำคัญให้มีจุดใดจุดหนึ่งเป็นที่เกาะของจิต ไม่ให้ลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น ถ้าดูลมแล้วยังคิดอยู่ ก็ต้องใช้บริกรรมพุทโธควบคู่ไปด้วย ลมเข้าก็ว่าพุท ลม

ออกก็ว่าโธ หรือลมเข้าก็พุทโธ ลมออกก็พุทโธ ถ้ายังคิดอยู่กับบริการพุทโธอย่าง เดียวไปเลย แล้วแต่ความถนัดและระดับจิตของแต่ละคน

การปฏิบัติของแต่ละคนจึงมีคุณสมบัติจำเพาะ เวลาคนอื่นใช้วิธีนี้แล้วมาแล้วว่าดี แต่เราไปใช้ดูกลับไม่ดี ก็ต้องใช้วิธีอื่น อาจจะเป็นเพราะสติเราไม่ดีก็ได้ สติไม่มี กำลังมากพอ ไม่สามารถบังคับใจให้อยู่กับกรรมฐานได้ ให้อยู่กับพุทโธก็อยู่ได้ เวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอย่างนี้ปัญหาที่ไม่ได้อยู่ที่พุทโธ แต่อยู่ที่สติ ก็ ต้องพยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ อย่าฝึกสติเฉพาะเวลานั่งเท่านั้น ควรจะเจริญสติ อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับเลย ให้มีความรู้สึกอยู่ใกล้ตัวเสมอ ให้จิตอยู่ใกล้ตัว ให้อยู่ในปัจจุบันเสมอ อย่าปล่อยให้ลอยไปในอดีตในอนาคต ไปที่อื่น ให้อยู่ตรงนี้ ถ้าทำได้เวลาให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ เพราะเหมือนมี เชือกคือสติคอยดึงจิตไว้ ไม่ให้ลอยไป การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่สอนให้ ตามรู้ก็หมายความว่า ให้มีสติรู้อยู่กับความคิด ให้รู้ที่กำลังคิดอะไรอยู่ เวลา มีอารมณ์เกิดขึ้น ก็ให้รู้ พอรู้แล้วมันจะไม่ต่อเนื่อง พอคิดถึงเรื่องคนนั้น พอรู้ปั๊บก็ จะหยุดคิดทันที อารมณ์ต่างๆก็ดับตามไป พอเพลอปั๊บ ก็คิดอีก ต้องดึงไว้ อยู่เรื่อยๆ อุบายวิธีที่จะทำให้มีสติของแต่ละคนนี้ ก็ต้องไปคิดค้นกันเอาเอง

หลักใหญ่ๆอยู่ตรงที่ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ใกล้ตัว ตลอดเวลา วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ต้องอยู่คนเดียว ถ้าอยู่กับหลายคนแล้ว ต่าง คนก็ต่างดึงกันไป คนนั้นก็ชวนคุย คนนี้ก็ชวนคุย เราก็ชวนคุย ใจก็เลยลอยไป ลอยมา ถ้าอยู่คนเดียว ก็จะไม่ค่อยมีอะไรมาดึงไป แต่ยังมีอารมณ์ภายในมาดึงไปอยู่ แต่มีน้อยลง ท่านจึงสอนให้ปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน ให้อยู่คนเดียว ถึงแม้เวลา ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ไม่ให้สนทนากัน พระปฏิบัติเวลาทำกิจวัตรร่วมกัน จะไม่ คุยกัน ใครมีหน้าที่อะไรก็ทำไป ไม่คุยกัน มีสติอยู่กับงานที่ทำ พระปฏิบัติจึงดู เหมือนทะเลาะกัน ไม่คุยกัน ในพระไตรปิฎกมีเรื่องที่ว่าบ้านเห็นพระไม่คุยกัน เลย เวลาทำกิจวัตร ต่างคนต่างทำ จนชาวบ้านสงสัยว่า พระโกรธกันหรือเปล่า

ท่านไม่ได้โกรธกันหรอก ท่านพยายามควบคุมใจ ตั้งใจให้อยู่ใกล้ตัว ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ

ในการภาวนาถ้าอยากจะได้ผลดี ก็ต้องมีคุณธรรมอื่นมาสนับสนุน คุณธรรมพื้นฐานก็คือทานกับศีล ทำทานแล้วก็รักษาศีล ควรเป็นศีล ๘ รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร คือถ้ารับประทานวันละ ๓ มื้อ ก็รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ถ้ารับประทานวันละ ๒ มื้อ ก็ตัดให้เหลือมื้อเดียว ถ้ารับประทานมื้อเดียวแล้ว ก็เลสยังมีกำลังมาก ก็อดอาหารดูบ้าง อด ๓ วัน ๕ วัน ก็เลสจะอ่อนกำลังลง จะว่านอนสอนง่าย เป็นเครื่องช่วยภาวนาอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือการสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่นๆ สำรวมไว้ ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิดทวารทั้งห้า เหลือไว้เพียงทวารเดียวคือใจ ให้มีสติคอยเฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ธรรมดาภิเลสจะเข้าออกทั้ง ๖ ทวาร ออกทางใจทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปสู่รูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าสำรวมอินทรีย์ก็ปิด ๕ ประตู ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย คำว่าปิดนี้ไม่ได้หมายความว่า ปิดตาปิดหู เพียงแต่อย่าไปฟัง อย่าไปดู ไปดม ไปกิน ไปลิ้มรสกับสิ่งที่ไม่จำเป็น จะได้เห็นกิเลสชัด เพราะจะออกมาทางใจ ถ้าเฝ้าดูที่ใจด้วยสติ เวลาโลกขึ้นมาก็จะเห็น เวลาโกรธขึ้นมาก็จะเห็น เวลาจะควบคุมจิตใจสงบก็ง่าย

ทำไมถึงต้องไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขา กัน ทำไมต้องถือศีลแปดกัน ทำไมต้องไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะมันเป็นนิเวศน์เป็นอุปสรรค ต่อการเจริญสมาธิและปัญญา ถ้านั่งดูโทรทัศน์ไป ๒ ชั่วโมง ก็เสียเวลาไป ๒ ชั่วโมงแล้ว เอาเวลา ๒ ชั่วโมงมานั่งสมาธิเดินจงกรมจะได้ประโยชน์กว่า ที่เราไม่ได้เพราะมีกามฉันทะ ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส ยังอยากจะเสพ อยากจะดู อยากจะฟัง นิเวศน์มีอยู่ ๕ ตัวด้วยกัน กามฉันทะนี่ก็ตัวหนึ่ง ที่ชอบดูโทรทัศน์ดูหนังฟังเพลง ไปกินอาหารเย็น กินเลี้ยงอะไรต่างๆ เรียกว่ากามฉันทะ ชอบไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แล้วก็มีอีกตัวหนึ่งก็คือความลัษณสงสัย สงสัยว่า

ปฏิบัติแล้วจะได้ผลหรือเปล่า มรรคผลนิพพานมีจริงหรือเปล่า สงสัยในความสามารถของตนเองว่า ชาตินี้เกิดมาไม่มีวาสนาที่จะได้ผลอย่างคนอื่น ก็อย่าไปปฏิบัติให้เสียเวลาเลย นี่คือการล้งเลงสงสัย ก็ต้องแก้ด้วยการเข้าหาผู้รู้ ได้ยินได้ฟังจากผู้สำเร็จแล้ว เหมือนกับคนที่เล่นหุ้นแล้วไม่รวยสักที ก็ต้องไปหาคนที่เล่นหุ้นแล้วรวย ว่าทำอะไร นี่ก็เหมือนกัน ถ้าอยากจะไปถึงมรรคผลนิพพาน ก็ต้องไปหาพระหรือใครก็ได้ ที่บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ให้นำท่านเล่าให้ฟัง จะได้หายล้งเลงสงสัย

นิวรรณ์ตัวที่ ๓ ก็คือความง่วงเหงาหาวนอน ต้องแก้ด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณ ต้องอดอาหาร เพราะอดอาหารแล้วทำให้ไม่ง่วง แต่จะหิว จะทำให้ฟุ้งซ่านได้ แทนที่จะง่วงเหงาหาวนอนก็จะฟุ้งซ่าน คนที่จะอดอาหารได้ก็ต้องมีสติอยู่ในระดับหนึ่ง มีกำลังที่จะระงับความฟุ้งซ่านได้ ถ้าระงับไม่ได้ การอดอาหารก็ช่วยไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีอื่น ถ้าไม่อดอาหาร เวลานั่งแล้วง่วงก็ต้องลุกขึ้นมาเดินอย่างหนึ่ง นั่งหลับไม่เกิดประโยชน์อะไร ถึงแม้จะนั่งได้หลายชั่วโมงก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะนั่งหลับ ไม่ได้นั่งภาวนา ควรลุกขึ้นมาเดิน หรือไปอยู่ที่กลางแจ้ง ที่เปลี่ยวๆ เดี่ยวหายง่วงเอง ไปนั่งในป่าช้านี้ รับรองนอนไม่หลับทั้งคืนเลย นี่คือวิธีแก้ความง่วง นิวรรณ์ตัวที่ ๔ คือความฟุ้งซ่าน ก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาคอยระงับ ฟุ้งซ่านกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็พิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับใครก็ตาม ก็ต้องหมดไปเอง ไม่ช้าก็เร็ว ตายแล้วก็จบ

นิวรรณ์ตัวที่ ๕ คือความโกรธ ความไม่พอใจ ก็ต้องเจริญเมตตาให้อภัย ให้เห็นโทษของความโกรธ ถ้าโกรธแล้วจิตจะร้อน จิตจะขุ่นมัวไม่สงบ สวนทางกับเป้าหมาย คือการทำจิตให้สงบ ถ้ามีใครมาทำให้เรารำคาญใจ ก็อย่าไปสนใจ ดิ่งใจกลับมาหาพุทธโศกรจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาทำไป ถ้าไปสนใจจะเกิดอารมณ์เกิดความโกรธ จะทำให้เสียสมาธิ นั่งไม่ได้ ต้องเปลี่ยนที่ ไปหาที่ๆสงบห่างไกลผู้คน ต้องระงับความโกรธ ด้วยการให้อภัย ไม่จองเวรกัน ให้เห็นโทษของความโกรธ

ว่าเป็นเหมือนไฟ ทุกครั้งที่โกรธก็เหมือนกับเอาค้อนมาทุบตีระยะ ไม่มีใครทำให้เราโกรธได้ เราโกรธเอง ถ้ามีสติรู้ทันว่าความโกรธเป็นพิษเป็นภัย เป็นเหมือนงูพิษ ก็จะระงับดับมันได้ จะได้บำเพ็ญภาวนาต่อไปได้ ถ้าไปโกรธใครมานี้ จะนั่งสมาธิไม่ได้ กว่าจะหายโกรธได้ บางทีก็วัน ๒ วัน เป็นนิเวศน์อย่างหนึ่ง นิเวศน์แปลว่าอุปสรรคที่ขวางกั้นความเจริญ ในการบำเพ็ญจิตตภาวนา นี่คือเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบำเพ็ญภาวนา คือทานกับศีล การรับประทานอาหารพอประมาณ การสำรวมอินทรีย์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย การอยู่ในที่สงบสงัด ปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน และการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีเหตุปัจจัยเหล่านี้แล้ว การภาวนาจะไม่ยากเลย ปัญหาของพวกเราส่วนใหญ่อยู่ที่เราไม่รู้กัน หรือรู้แล้วก็ไม่สนใจที่จะบำเพ็ญกัน เพราะมีเรื่องอื่นที่เราคิดว่าสำคัญกว่า คอยขวางทางอยู่ เรื่องครอบครัว เรื่องสมบัติข้าวของเงินทอง เรื่องความสุขเล็กๆ น้อยๆ จากการได้ไปที่นั่นมาที่นี้ ไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทาน หมดเวลาไปกับสิ่งเหล่านี้ การภาวนาจึงย่ำอยู่กับที่ ไม่ก้าวหน้าเลย เป็นเรื่องของเรา ไม่มีใครผลักดันเราได้ เราต้องผลักดันเราเอง

ถาม ที่ลูกไปปฏิบัตินั่งสมาธิแล้วไม่ผ่านเวทนานี้ มีความรู้สึก ว่า ตัวเองไม่มีขันติ ก็คงจะโกรธ ทำต่ออย่างไม่ดีใหญ่เลย ทีนี้เท่าที่ได้ฟังพระอาจารย์ ก็เลยมีความรู้สึก ว่าจริงๆ ไม่ใช่เราไม่มีขันติ แต่ว่าเราไปเข้าใจผิด คือเราคิดว่า เราจะบังคับมันด้วยพุทโธได้ แต่จริงๆ ที่ซ่อนอยู่ข้างใต้ คือความไม่อยากจะเจ็บ เพราะฉะนั้นต่อให้มีขันติหรือไม่มีขันติ ก็ไม่ใช่ประเด็น เพราะมันเข้าใจผิด

ตอบ ใช่ ประเด็นอยู่ที่ความไม่ชอบความเจ็บ ถ้าชอบแล้วก็จะทนได้ เวลาไปยืนรออะไรบางอย่าง เป็นชั่วโมงๆ ก็ยืนรอได้ ยืนจ้องหุ่นกันเป็นชั่วโมงก็ยืนรอได้ เราต้องหัดชอบในสิ่งที่เราไม่ชอบ เช่นการรับประทานอาหาร ลองรับประทานในสิ่งที่เราไม่ชอบบ้าง สิ่งที่เราชอบอย่าไปรับประทานมัน อาหารอย่างเดียวกัน คนอื่นทำไมเขากินได้ ทำไมเขาชอบ ทำไมเราไม่ชอบ เขามีความสุข ทำไมเรามีความทุกข์ เพราะเรามีกิเลสมากนั่นเอง เรามีความชอบไม่ชอบมาก ถ้ามีความชอบไม่

ชอบน้อย ปัญหาก็น้อย ถ้าไม่มีความชอบไม่ชอบเลยก็สบาย ทุกอย่างได้หมด อะไรก็ได้ เจ็บก็ได้ไม่เจ็บก็ได้ แต่นี่พูดถึงในขณะที่ปฏิบัตินะ เกี่ยวกับเรื่องความเจ็บ พอผ่านเรื่องการปฏิบัติแล้ว ถ้าไม่จำเป็นจะต้องเจ็บก็อย่าไปเจ็บ ถ้านั่งแล้ว เจ็บมันปวดก็ขยับได้ แต่การที่เรานั่งแล้วไม่ขยับนั้น ก็เพื่อฝึกให้ใจยอมรับกับความเจ็บ เมื่อรับได้แล้ว ต่อไปไม่ต้องทนเจ็บก็ได้ เพราะต้องดูแลรักษาร่างกาย ให้มีความสมดุลในอิริยาบถทั้งสิ้น ไม่ใช่ปล่อยให้เจ็บตลอดเวลา ที่ปฏิบัตินั่งทั้งวัน ทั้งคืนก็ไม่ได้นั่งไปตลอด พอรู้ว่าผ่านแล้วในเรื่องความเจ็บปวดของร่างกายขนาดไหนก็รับได้ ไม่มีปัญหาแล้ว ก็ไม่ต้องนานๆอีกต่อไป

เหมือนกับหัดรับประทานอาหารที่ไม่ชอบ พอรู้ว่ารับประทานได้แล้ว จะไม่รับประทานอีกก็ได้ แต่รู้ว่าเวลาตักทุกช้อนได้ยาก ต้องกินต้องรับประทานอย่างนั้น ก็รับประทานได้ ไม่มีปัญหาอะไร สิ่งที่ต้องแก้ก็คือปัญหาทางจิตใจ ที่มีปฏิกิริยาต่อต้านกับบางสิ่งบางอย่าง สิ่งที่ต้องแก้ก็ต้องเลิกต่อต้าน สิ่งที่ยึดติด ที่อยากได้ ก็ต้องเลิกยึดติด เลิกอยากได้ ต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบทำ เช่นนั่งสมาธิ สิ่งที่ชอบทำ ก็เลิกทำ เช่นนั่งดูโทรทัศน์ ก็เลิกดู จิตจะได้เข้าสู่ตรงกลาง ตอนนี้อยู่ข้างไปด้าน ความชอบ พอชอบทางนี้ก็ไปข้างทางนั้น ต้องให้มันอยู่ตรงกลาง ไม่ชอบไม่ชัง ถึงเวลานั้นแล้ว ดูก็ได้ไม่ดูก็ได้ ถึงเวลานั่งสมาธิ นั่งก็ได้ไม่นั่งก็ได้ ถ้าจิตอยู่ตรงกลาง เพราะการนั่งสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือ ที่จะปรับใจให้เข้าสู่**อุเบกขา** ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อไม่เอียงไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ถ้าหายไป เป็นอะไรไป ก็ไม่เดือดร้อน ถ้าชอบดูโทรทัศน์ แล้วโทรทัศน์เสียขึ้นมา ก็หงุดหงิดใจ แต่ถ้าไม่สนใจตามดูแล้ว จะวิเศษขนาดไหน ก็วิเศษตามสมมุติเท่านั้นเอง ความจริงมันไม่ได้วิเศษอะไร เราไปให้ความสำคัญกับมันเอง

ถาม ถ้าเกิดต้องพูดเท็จเพื่อความสบายใจของผู้อื่น ถือว่าผิดหรือไม่

ตอบ ทำไม่ชอบคิดถึงผู้อื่น ทำไม่ไม่คิดถึงตัวเราบ้าง

ถาม ถ้าผู้อื่นเป็นบิดามารดา พูดเพื่อให้ท่านสบายใจ

ตอบ ไม่พูดก็ได้

ถาม ถ้าเราไม่สบายเป็นโรคร้าย แล้วท่านถามว่าเป็นอะไร ถ้าเกิดตอบไปท่านก็จะไม่สบายใจ

ตอบ ไม่อยากจะส่งเสริมการพูดปด แต่การใช้กุศโลบายพูดก็มีอยู่ คนที่จะสามารถแยกแยะ การพูดปดจากกุศโลบายได้นั้นต่างหากที่เป็นปัญหา ถ้าหนึ่งเฉยได้ก็จะดี หรือเลี่ยงไปพูดเรื่องอื่น ถ้าคิดว่าเป็นกุศโลบายก็พูดไป โทษตกอยู่กับตัวเรา ถ้าพูดปดเรื่อยๆก็จะติดเป็นนิสัยไป จะอ้างเป็นกุศโลบายไปเรื่อยๆ ต้องพิจารณาเป็นเรื่องๆไป

ถาม ช่วงที่เกิดเวทนา เราไม่ไปใส่ใจ ให้รู้ว่ามันเจ็บ ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ใช้วิธีนี้ได้เหมือนกันใช่ไหมคะ แล้วก็พุทโธไปแทน เพราะจะได้ไม่อยู่ว่างๆ

ตอบ อย่าปล่อยใจให้จิตอยู่เฉยๆ เพราะจะอดคิดอยากให้หายไม่ได้ ต้องมีอะไรให้มันทำ ให้มันเพลิน ให้ลืมเรื่องความเจ็บของร่างกาย ถ้าพุทโธๆไปเรื่อยๆก็เป็นอุบายของสมาธิ เป็นการดึงใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของความอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าความอยากหายไปจิตก็จะสงบ ความทุกข์ก็หายไป บางที่หายทั้งสองส่วนเลย ความทุกข์ทางใจก็หายไป ความทุกข์ทางร่างกายก็หายไปด้วย จิตสงบตัวลง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเวทนา เป็นการปล่อยวางแบบสมาธิ พอคราวหน้าเจอความเจ็บก็จะเป็นแบบเดิมอีก คืออยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าปล่อยวางแบบปัญญา รู้ว่ายังไงก็ต้องเจอมันอยู่เรื่อยๆ ก็ชอบมันเลย ยินดีต้อนรับ มาเลย จะเจ็บก็เจ็บไป ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ ก็รู้ไป เหมือนกับทำงานโรงแรม ใครจะมาพัก จะชอบหรือไม่ชอบ ก็ให้เขาเข้าพัก มีหน้าที่รับแขกเข้าพัก ก็ทำไป เวทนามีเหมือนกัน จะเป็นสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนา เวลาเกิดขึ้นก็รับรู้ตามความจริง เจ็บก็เจ็บ ไม่ต้องไปกลัว ไม่ต้องไปอยากให้หาย ไม่ต้องพุทโธ เพราะปล่อยวางด้วยปัญญา เห็นว่าเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ จะห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้

เมื่อเกิดก็ยินดีให้เกิด จะไม่ห่วงวุ่นวายใจ ถ้าอย่างนี้ต่อไปจะเจอความเจ็บที่ครั้งก็ไม่
หวั่นไหว เป็นการใช้ปัญญา ให้ปล่อยวางเวทนา

ถ้าใช้วิธีพุทโธๆ เพื่อลืมนเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เป็นการเบี่ยงเบนจิต เป็นการหลอก
ล่อให้จิตเข้าสู่ความสงบ เป็นการปล่อยด้วยสมาธิ ก็จะต้องทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ
เพราะลึกๆใจยังรังเกียจเวทนาอยู่ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกขเวทนาเป็นส่วน
หนึ่งของชีวิต เป็นเหมือนเงาตามตัว ถ้าไม่รังเกียจ ก็จะไม่ห่วงวุ่นวายไปกับเขา จะ
เกิดขึ้นเมื่อไหร่เวลาใด ก็จะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่ต้องพุทโธ ปล่อยให้เป็นไป
เหมือนยอมรับดินฟ้าอากาศ ผ่นตาก็คิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หน้าหนาวก็
เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หน้าร้อนก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่รังเกียจ ปล่อยให้
เป็นไปตามเรื่องของเขา อย่างนี้เรียกว่าปัญญา อยู่กับเวทนาชนิดต่างๆได้ ไม่ว่าจะ
จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ก็จะไม่กระทบกับจิตใจ
จิตใจจะเป็นปกติตลอดเวลา

ถาม วางจิตอยู่ตรงกลาง

ตอบ ใช้ ไม่ยินดียินร้าย ไม่รังเกียจ เวลามีสุขเวทนา ก็ไม่ได้อยากให้สุขไปนานๆ เวลา
มีทุกข์เวทนามาก็ไม่ได้อยากจะให้หายไปเร็วๆ อย่างที่กำลังเป็นกันอยู่ ปล่อยให้
เป็นไปตามเรื่องของเขา จะอยู่นานก็อยู่ไป จะอยู่สั้นก็อยู่ไป ได้ทั้งนั้น ถ้ามี
ปัญญาก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะไม่ได้รังเกียจไม่ได้ยินดี ถ้ายอมรับแล้ว ก็ไม่เป็น
ปัญหา ถ้าไม่ยอมรับก็จะเป็นปัญหาตลอดเวลา ที่เราฝึกปฏิบัติกัน ก็เพื่อให้จิต
พอใจกับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ในรูปแบบไหน ก็พอใจทั้งนั้น นั่นละ
คือเป้าหมายที่แท้จริง

ถาม คุณพ่อของเพื่อนเพิ่งเสียไป คุณแม่ทำใจไม่ได้ ไม่รู้จะช่วยอย่างไร

ตอบ บางอย่างเราก็ช่วยเขาไม่ได้ เพราะเป็นการกระทำของเขาเอง ถูกความมืดบอด
ความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้มองไม่เห็นความจริงของชีวิต ว่ามีการพลัดพราก
จากกันเป็นธรรมดา จิตไม่อยู่ในปัจจุบัน ไม่เริ่มต้นชีวิตใหม่ ยังไขว่คว้าอดีตที่

หอมหวานอยู่ อยากจะให้เป็นอย่างนั้นอีก ถ้าตัดอดีตได้ ทำใจให้อยู่ในปัจจุบันได้ ก็จะดำเนินชีวิตไปตามปกติอย่างที่เคยได้ อย่าไปคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว เราอยากจะช่วยเขา แต่เขาไม่คิดหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น มันก็ยาก ถ้าเขาอยากหาความช่วยเหลือ มันก็ง่าย ปัญหาอยู่ที่ทำอย่างไรให้เขาอยากหาความช่วยเหลือ มีนิทานในสมัยพุทธกาล ที่มีแม่ที่สูญเสียลูกทารกไป ก็อยากจะให้ลูกฟื้น ไม่ยอมเอาไปเผา ไม่ยอมเอาไปฝัง เก็บไว้ในบ้าน ร้องไห้ร้องงอแง เพื่อนบ้านก็สงสาร ก็เลยแนะนำว่ามีคนที่จะช่วยเขาได้ ก็คือพระพุทธเจ้า เพื่อนบ้านมีอุบายหลอกให้เขาหาความช่วยเหลือ เขาก็ไปหาพระพุทธเจ้า เพราะคิดว่าพระพุทธเจ้าจะทำให้ลูกเขาฟื้น แต่ความจริงจะทรงช่วยให้เขาหายทุกข์ ทรงตรัสว่าถ้าอยากจะให้ลูกฟื้น ก็ไปหาเมล็ดงามาสักกำมือหนึ่ง แต่ต้องมาจากบ้านที่ไม่มีคนตาย ไม่มีญาติพี่น้องตาย ไม่มีปู่ย่าตายายตาย ไม่มีพี่ป้าหน้าตาตาย ไม่มีลูกหลานตาย ถึงจะใช้ได้ เอามาทำพิธีปลุกให้ลูกฟื้นจากความตาย

เขาก็ดีใจมีความหวัง รีบวิ่งเข้าไปในหมู่บ้าน ไปเคาะประตูบ้าน ถามว่ามีเมล็ดงาไหม ทุกบ้านก็ตอบว่ามี แต่ทุกบ้านก็มีคนแก่คนเจ็บคนตายเหมือนกัน เคาะทุกประตูบ้านเลย ก็ไม่มีบ้านไหนที่ไม่มีคนตาย ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาว่า ไม่เฉพาะแต่ลูกเขาเท่านั้นที่ตาย คนตายมีทุกแห่งหน รวมทั้งตัวเขาเองด้วย สักวันหนึ่งก็ต้องตาย ทุกคนต้องตายหมด ถ้าตายแล้วก็ไม่มีการฟื้นขึ้นมา ตายแล้วก็ต้องตายเลย ก็เลยได้สังจรรย์ความจริง ได้ปัญญา ก็หายเศร้าโศกเสียใจ ยอมรับความจริง ยอมเอาลูกไปฝังไปเผา เรื่องก็จบ ปัญหาอยู่ที่ตรงที่คนที่เดือดร้อน เขาต้องการความช่วยเหลือหรือเปล่า เห็นเขาสงสารเขา ถ้าเขาไม่ต้องการความช่วยเหลือ ก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องปลงอนิจจัง ทำใจให้เป็นอุเบกขา ว่าเป็นกรรมของเขา ถ้าเขามีปัญหามีกรรมะ ก็จะไม่เป็นแบบนี้ ก็จะผ่านไปได้อย่างสบาย ไม่มีรู้สึกอะไรเลย ตายก็เอาไปเผา ชีวิตก็ดำเนินต่อไป

ถาม เขาก็พยายาม แต่ดูเหมือนจะไม่ดีขึ้นเลย

ตอบ เป็นชีวิตของเขา อย่าไปยุ่งกับเขา จะไปสร้างความทุกข์ให้มากขึ้นไปอีก บางทีความปรารถนาดีของเรา กลับเป็นโทษกับเขาก็ได้ เวลาจะช่วยใครต้องดูกาลเทศะ ดูความหนักเบา ดูความสามารถว่าช่วยเขาได้หรือไม่ ถ้าช่วยไม่ได้ก็เฉยๆดีกว่า ปล่อยให้เขาไปตามเรื่องของเขา แทนที่จะช่วยให้ดีขึ้น กลับทำให้เลวลงไปได้ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เขา ปัญหาอยู่ที่เรา อยู่ที่เราทำใจไม่ได้ เห็นคนอื่นทุกข์ก็ทุกข์ตามไปด้วย มองในแง่หนึ่งก็ดี เพราะมีความเมตตาสงสาร แต่มองอีกแง่หนึ่งก็ไม่ดี เพราะเมตตาสงสารเกินขอบเขต จนเราทุกข์ไปด้วย เมตตาสงสารแล้วไม่ทุกข์ถึงจะถูก ถ้าช่วยได้ก็ช่วย แต่จะไม่ทุกข์ถ้าช่วยไม่ได้ ต้องดูเลขทั้ง ๒ ส่วน ดูเลขคนอื่นและดูเลขของเราด้วย บางทีเราหวังคนอื่น จนลืมดูเลขเรา ใจเราจึงทุกข์มากกว่าคนที่เราหวัง

ถาม มีกรณีที่คล้ายๆอย่างนี้ สามี่เสียแล้วทำใจไม่ได้ แต่อีก ๓ เดือนก็แต่งงานใหม่

ตอบ แผลใจก็เหมือนแผลกาย เวลาไปสะกิดมันเข้า มันก็เจ็บ แผลใจก็เหมือนกัน เวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมาใหม่ๆ ก็ทำใจไม่ได้ พอเวลาผ่านไปก็หายไปตามกาลเวลา ถ้ามีกรรมโอสถรักษาแผลใจก็จะหายเร็ว แทนที่จะ ๓ เดือน ๓ วันก็แต่งงานใหม่ได้

ถาม เขาคงเสียใจ แต่จริงๆแล้วเขาอยากมีเพื่อนมากกว่า

ตอบ เพราะเหงา พอมีคนอื่นมาแทนที่ก็หายเหงา ส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น ที่มีคู่ครองกัน ก็เพราะอยู่คนเดียวไม่ได้ พอคนนี้ตายไป ถ้าหาใหม่ได้ ก็ลืมคนเก่าไป

กัณฑ์ที่ ๓๗๗

ต้องเลือกเอาธรรมะ

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

ถ้าเราเห็นธรรมะดีกว่าสิ่งอื่นๆในโลกนี้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือกก็ต้องเลือกเอาธรรมะก่อน ระหว่างการเป็นพระมหากษัตริย์กับเป็นพระศาสดา พระพุทธเจ้าก็ทรงเลือกเป็นพระศาสดา ท่านถึงได้เป็นพระพุทธเจ้า ถ้าเลือกเป็นพระมหากษัตริย์ ก็ต้องอยู่ในวัง ก็จะได้เป็นพระมหากษัตริย์ แต่จะไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า การตัดสินใจของเราจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เหมือนกับเดินไปถึงทางแยก จะตรงไปเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวาดี ถ้าเลือกถูกทางก็จะไปถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าเลือกไม่ถูกทางก็จะวนไปวนมา วนอยู่ในวัฏฏะสงสาร วนอยู่ใน ๓ ภพ วนอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ อย่างที่พวกเรากำลังวนกันอยู่ จึงควรให้น้ำหนักกับธรรมะมากกว่าสิ่งอื่น ดังที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรมะ แม้แต่ชีวิตก็ทรงตรัสว่าไม่สำคัญเท่ากับธรรมะ ชีวิตนี้เหมือนหัวโขน หมัดอันนี้ก็ได้อันใหม่ได้อยู่เรื่อยๆ แต่ธรรมะได้มายากมาก ไม่ง่ายเหมือนกับได้ชีวิต เพราะชีวิตเกิดได้อยู่เรื่อยๆ ตายบ่อยก็ได้เกิดอีกแล้ว จึงไม่ต้องเสียดายชีวิต เพราะธรรมะได้มายากมาก ไม่มีธรรมะชีวิตก็ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ถ้ามีธรรมะแล้วชีวิตก็มีความสุข เหตุของความสุขก็คือธรรมะนี่เอง เหตุของความทุกข์ก็คือการขาดธรรมะ จึงควรให้ความสำคัญกับธรรมะมากกว่าอย่างอื่น เมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือกระหว่างธรรมะกับอะไรก็ตาม ก็ต้องเลือกธรรมะก่อน

พระพุทธเจ้าได้ทรงจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆไว้ดังนี้ สิ่งแรกที่ทรงให้สละคือสมบัติข้าวของเงินทอง รองลงมาคืออวัยวะ รองลงมาคือชีวิต เพื่อรักษาธรรมะ ที่เราต้องรักษาไว้ให้ได้ ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรมะ ธรรมะก็อย่างที่พวกเราทำกันอยู่นี้แหละ **ทาน ศีล ภavana** เวลาทำบุญให้ทานเราก็สละทรัพย์เพื่อให้ได้ธรรมะมา เวลารักษาศีลเราจะไม่พูดปด ไม่หวังร้ายจาก

การทำมาหากินที่ทุจริต เราก็เสียทรัพย์ไปส่วนหนึ่ง เสียประโยชน์ไปส่วนหนึ่ง แต่เราได้ศีลธรรมมา เราไม่ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แต่ไปหาที่วิเวกสงบสงัด ทำจิตใจให้สงบ เราก็ได้ธรรมะ คือสมาธิความสงบใจ เราเจริญปัญญาเราก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ มีคุณค่าทั้งนั้น ถ้าเราพิจารณาดูแล้ว มีคุณค่ามากกว่าสิ่งที่เราเสียไป การเสียสละก็คือให้สละประโยชน์สุขส่วนน้อย เพื่อประโยชน์สุขที่ยิ่งใหญ่กว่า ในสายตาของคนที่มีความหลงอย่างพวกเรานี้ จะรู้สึกว่ารทรัพย์มีคุณค่ามาก แต่ในสายตาของนักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้า ทรงเห็นว่าไม่มีคุณค่าเลยกับจิตใจ ท่านถึงสละราชสมบัติออกบวชได้ทรัพย์ไม่ได้ทำให้จิตใจหลุดพ้นได้ แต่เป็นเหมือนบ่วง เป็นเหมือนกับตะขอ ที่เกี่ยวให้จิตใจต้องเวียนว่ายอยู่ในภพในชาติต่างๆ มีความต่างกันมากคุณกับโทษ ถ้าไม่พิจารณาจะมองไม่เห็น เพราะความหลงจะหลอกให้เห็นคุณค่าของทรัพย์มากกว่าอย่างอื่น

แต่ธรรมะนี้เห็นคุณค่ายาก ถ้าไม่ได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เช่นให้ทานนี้เราก็ได้ผล แต่เราไม่รู้ เพราะไปเล็งผลผิดที่ ไม่ได้เล็งที่ใจเรา ไปเล็งที่คนรับคนที่เราทำบุญด้วย ถ้าเล็งผลที่ใจแล้ว ไม่ว่าคนรับจะเป็นใคร ไม่สำคัญ สำคัญที่ความบริสุทธิ์ใจของเรา ความเมตตากรุณาของเรา ความเสียสละของเรา ที่จะช่วยคนนั้นให้ได้รับประโยชน์ โดยไม่สำคัญว่าจะต้องเป็นสัตว์หรือเป็นมนุษย์เสียด้วยซ้ำไป ถ้าอยู่ในสภาพที่เดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ เราช่วยเหลือเขาได้ ก็ช่วยไปโดยไม่หวังผลตอบแทนจากการช่วยเหลือนี้เลย อย่างนี้แหละจะปรากฏเป็นผลขึ้นมาในใจเรา ใจจะมีความภูมิใจ มีความสุขใจ มีความอิมเอิบใจ มีความพอใจ แต่เรามักจะไปมองผลที่ชาติหน้าโน้น หรือผลตอบแทนในรูปแบบต่างๆ มันก็เลยไม่ได้เป็นการให้ทาน แต่เป็นการแลกเปลี่ยน เป็นการซื้อขาย ให้เงินเขาแล้ว เขาก็ให้สิ่งที่เราต้องการมา ไม่ได้เป็นการให้ทาน จึงไม่มีความรู้สึกพิเศษวิโสปรากฏขึ้นมาในใจ แต่ถ้าให้โดยไม่รับผลตอบแทน เห็นความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว ก็ช่วยบรรเทาทุกข์ให้เบาบางลงไป หรือทำคุณประโยชน์เพื่อส่วนรวมเพื่อประเทศชาติ ทำไปแล้วเราก็มีความสุขแล้ว แต่เรามักจะไม่เข้าใจถึงผลของการกระทำว่าได้ปรากฏขึ้นมาแล้วในใจของเรา เพราะใจมีกิเลสมาปิดบัง ยังอยากจะได้ผลตอบแทนอย่างน้อยก็อยากจะทำให้เขารู้ว่าเราได้ทำ ต้องประกาศชื่อจึงจะมีความสุข เป็นกิเลสไปไม่ได้เป็นธรรมแล้ว เป็นความสุขแบบกิเลสที่ไม่มีน้ำหนัก

ไม่เหมือนกับความสุขแบบธรรมดา ที่มีความหนักแน่น เหมือนกับรับประทานอาหารหนัก ส่วนความสุขของกิเลสเหมือนกับรับประทานขนม รับประทานของเบา อิ่มได้เดี๋ยวเดียวก็จะหิวอีกแล้ว อยากจะกินอีก แต่ความสุขความอิ่มของธรรมะนี้ พออิ่มแล้วจะไม่อยากจะได้อะไรเลย มันมีความสบายใจ มีความสุขใจ ทุกครั้งที่คิดถึงการเสียดสละแล้ว จะมีความสบายใจ มีความภูมิใจเสมอ เพราะฉะนั้นการทำอะไรขอให้ดูใจเป็นหลัก ผลมันเกิดขึ้นทันทีในใจ แล้วก็ส่งผลต่อไปในอนาคต ในภพชาติต่างๆ ปฏิบัติไปแล้วจิตมีความสุข กิเลสเบาบางลงไป ทุกข์เบาบางลงไป ภพชาติก็เบาบางลงไป ภพชาติที่เหลืออยู่ก็เป็นภพชาติที่ดี เป็นสุคติเป็นส่วนใหญ่ เพราะทำแต่เหตุที่ดีไว้ เป็นผลพลอยได้มากกว่าที่ต่อจากผลในปัจจุบัน คือใจที่มีความสงบ มีความเย็นสบาย มีความเบา มีความพอใจ ไม่หิวไม่อยากไม่กระหาย กับเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข ใครจะสรรเสริญยกย่องหรือไม่ก็ไม่สำคัญ ใครจะตำหนิติเตียนดูต่ำว่ากล่าวอย่างไรก็ไม่สนใจ ไม่สำคัญ แต่รับฟังเสมอ ไม่ว่าจะสรรเสริญหรือนินทาตำหนิติเตียน ฟังเพื่อก่อ ไม่ได้ฟังด้วยอารมณ์ดีใจหรือไม่พอใจ ฟังหาเหตุหาผล เพื่อเป็นประโยชน์กับเรา เพราะบางทีเรามองไม่เห็นโทษของเรา บางทีต้องอาศัยคนอื่น ที่มีธรรมะสูงกว่าช่วยชี้บอก เช่นเวลาเข้าหาครูบาอาจารย์ ท่านก็จะชี้บอกโทษของเราเป็นส่วนใหญ่ ท่านไม่ค่อยพูดเรื่องคุณของเราเท่าไร เพราะมันมีน้อย แล้วก็ไม่มีประโยชน์ พูดถึงเรื่องโทษของเรา เราจะได้แก้ไข เป็นคุณกับเรา

เวลาไปหานักปราชญ์จึงอย่าไปหวังให้ท่านยกย่องสรรเสริญ เตรียมรับคำดูดำไว้ **ถ้าวันไหนท่านไม่ตำ แสดงว่าท่านไม่โปรดเรา ท่านไม่เมตตา ถ้าวันไหนท่านตำ แสดงว่าท่านเป็นห่วงเป็นใยเรา** เหมือนกับพ่อแม่ที่คอยสอนลูก อยากจะให้ลูกได้ดีบได้ดี เห็นลูกประพฤติตนเองไม่เหมาะสมต่างๆ ก็คอยดูดำว่ากล่าวตักเตือน แต่ลูกก็มีกิเลส พอโดนว่ากล่าวตักเตือนหน่อย แทนที่จะฟังด้วยเหตุด้วยผล ฟังเพื่อก่อก็กลับฟังเพื่อทำลาย เกิดอารมณ์ โกรธเกลียดชังคุณพ่อคุณแม่ขึ้นมา บางทีก็โต้เถียงกันอย่างรุนแรง จนอยู่ด้วยกันไม่ได้ การฟังธรรมะนั้น ฟังเพื่อจะได้มีหลัก ต่อไปเวลาใครพูดอะไรว่าอะไร จะฟังด้วยเหตุด้วยผลจริงๆ ไม่ได้ฟังด้วยอารมณ์ ไม่ต้องการคำสรรเสริญที่เป็นเหมือนขนมหวาน ไม่เหมือนของขมๆที่เป็นเหมือนยา กินแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง ฟังการว่ากล่าวตักเตือนแล้วได้ประโยชน์ เหมือนกับเอากระจกมาส่องหน้าให้เห็นว่าหน้าของเรา

เป็นอย่างไร มีตำหนิตรงไหน เป็อนตรงไหน ผมทวิเรียบร้อยหรือยัง ล้างหน้าล้างตา สะอาดหรือยัง ถ้าไม่มีกระจกให้ดูบางทีก็ไม่รู้ คนที่บอกความผิดก็เป็นเหมือนกับกระจก ล่องหน้าเรา จึงควรดีใจ เพราะเป็นการชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา เขาชี้ความผิดของเรานี้ ก็เท่ากับชี้ขุมทรัพย์ให้เราแล้ว ชุดลงไปตรงนี้จะได้ทรัพย์อันวิเศษขึ้นมา ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ไม่ดี รีบชำระเสีย โลกโมโหสันไม่ดี รีบชำระเสีย อย่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ ให้มีเหตุมีผล มีสติคอยควบคุมใจไว้

อย่าปล่อยใจให้ดีใจ ถ้าดีใจแล้วเดี๋ยวจะต้องเสียใจ ความดีใจก็เป็นความหลงอย่างหนึ่ง เช่นเวลาคนสรรเสริญแล้วดีใจอย่างนี้ พอคนไม่สรรเสริญก็จะเสียใจ ถ้าเขาพูดว่ากล่าวเรา ก็จะเดือดร้อนใจขึ้นมา ถ้ามีเหตุมีผลมีสติแล้ว ใจจะตั้งอยู่ในอุเบกขา จะไม่มีอารมณ์กับอะไร เพียงแต่รับรู้ สักแต่ว่ารู้ แล้วก็พิจารณาด้วยปัญญา ถ้าสิ่งที่พูดนั้นถูกต้อง ก็แสดงว่าเขาเป็นคนตาดี ถึงแม้จะเป็นการทำนินทา ก็ทำนินทาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยความจริง เวลาสรรเสริญเขา ก็สรรเสริญด้วยความจริงเหมือนกัน แต่คนที่พูดไม่ตรงกับความจริง ถึงแม้จะสรรเสริญเยินยอ ก็รู้ว่าเป็นการโกหก เป็นการหลอกให้เราดีใจ ถ้าทำนินทาในสิ่งที่ไม่จริง ก็แสดงว่าเขาตาไม่ดีหรือมีอารมณ์ไม่ดี ชอบแต่จะทำนินทาผู้อื่น ชอบที่จะทำให้ผู้อื่นเสียอกเสียใจ เดือดเนื้อร้อนใจ แต่ทำได้กับคนที่ยังติดอยู่กับการสรรเสริญนินทาอยู่เท่านั้น คนที่ไม่ติดอยู่กับการสรรเสริญนินทานี้ จะไม่ถูกกระทบทั้ง ๒ อย่าง ไม่ว่าจะสรรเสริญหรือนินทา ก็เท่าเดิม มีอยู่ ๑๐๐ ก็มีอยู่ ๑๐๐ เท่าเดิม เขาไม่สามารถหัก ๑๐๐ ให้เหลือ ๙๕ ได้ หรือเพิ่มให้เป็น ๑๐๕ ขึ้นมาได้จากคำพูดของเขา เราจะมีเพิ่มมากขึ้นหรือมีน้อยลงไม่ได้อยู่ที่การกระทำของผู้อื่น แต่อยู่ที่การกระทำของเราทำดีมากขึ้นก็ได้เกิน ๑๐๐ ทำดีน้อยลงก็ลดลงมา มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การกระทำของเรา เพียงแต่เราต้องอาศัยผู้ที่ฉลาดกว่าเรา คอยช่วยบอกทางให้กับเรา

การไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก็จะได้ประโยชน์อย่างนี้ เราทำเองตามลำพังก็ไปได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็หยุดอยู่ตรงนั้น เพราะคิดว่าเราดีพอแล้ว แต่ครูบาอาจารย์ท่านดีกว่า ท่านรู้ว่ายังดีไม่พอ ดังสุภาษิตที่ว่า **คนที่เห็นว่าตนยังโง่อยู่ คนนั้นแหละจะเป็นคนที่ฉลาดได้ แต่คนที่คิดว่าตนฉลาดแล้ว คนนั้นแหละคือคนโง่ที่แท้จริง** เพราะเมื่อคิดว่าตนฉลาด

แล้ว ก็ไม่คิดที่จะแสวงหาความรู้ความฉลาดเพิ่มเติม ก็จะโง่ไปเรื่อยๆ แต่คนที่คิดว่าตนเองยังโง่อยู่ ยังต้องเข้าหาผู้รู้อยู่ ต้องอาศัยผู้อื่นคอยชี้บอกอยู่ ก็จะมีโอกาสที่จะฉลาดได้ แต่จะมีอยู่จุดหนึ่งที่จะรู้เท่าใจว่าพอตัวแล้ว พอดับกิเลสได้หมดแล้ว ก็รู้ว่าพอแล้ว ถึงแม้จะไม่รู้วิชาการต่างๆ วิชาวิเศษวิชาศาสตร์วิชาการบัญชีหรือวิชาอะไรก็ตาม บวกลบคูณหารไม่เป็นอ่านหนังสือ ก.ไก่ ข.ไข่ไม่ออก ก็ไม่สำคัญ ขอให้รู้ทันกิเลส ปรานกิเลสได้ก็พอแล้ว ความรู้นี้เป็นสันทิฏฐิโก รู้อยู่ในใจ ไม่หลงกับอะไรแล้ว ไม่ยินดียินร้ายกับอะไรแล้ว คนสรรเสริญก็ไม่ได้ดีใจ คนนินทาาก็ไม่ได้เสียใจ ได้อะไรมาก็ไม่ได้ดีใจ เสียอะไรไปก็ไม่ได้เสียใจ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้ตกใจ แก่ก็ไม่เดือดร้อน ตายก็ไม่เดือดร้อน นี่แหละคือการรู้ทันกิเลส รู้แบบนี้ ถ้ารู้แบบนี้แล้ว มันรู้อยู่เท่าใจ ความรู้แบบนี้ไม่ต้องให้คนมาบอก ว่าถึงที่หรือยัง อิมตัวหรือยัง เหมือนกับกินข้าว ไม่ต้องไปถามคนอื่นว่าอิมหรือยัง มันรู้อยู่เท่าใจ กายอิมเมื่อไหร่ก็รู้อย่างไรก็ไม่วุ่นวายเดือดร้อนกับอะไร ก็รู้ของตนเอง ไม่ต้องไปถามใคร

ถ้ารู้แบบนี้แสดงว่าฉลาดแล้ว มีความรู้พอเพียงแล้ว ไม่กังวลกับความรู้ๆอย่างอื่น ไม่อับอายขายหน้า ถ้าเขียนหนังสือไม่เป็น อ่านภาษาอังกฤษไม่ออก ไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ พระอาจารย์พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ยังมีลูกศิษย์เป็นชาวต่างประเทศเยอะแยะเลย ถามว่าท่านสอนอย่างไร ท่านก็ตอบว่าใช้ภาษาธรรมชาติ พักหน้าไปมา ชี้โน้นชี้นี้ สัตว์มันอยู่ด้วยกัน มันก็ไม่ได้พูดกัน ก็ยังอยู่ด้วยกันได้ สัตว์บางชนิดก็พูดได้บ้าง เช่นนก แต่ก็ไม่ได้เป็นศัพท์แสงเหมือนกับที่เราพูดกัน พอสื่อกันได้ ด้วยสายตา ด้วยกิริยาอาการต่างๆ กับเด็กเล็กๆพูดกันไม่รู้เรื่อง เราก็ทำให้กัแล้วได้ พอยกมือจะตีก็รู้แล้ว จึงอย่าไปหลงกับวิชาต่างๆ อย่าไปคิดว่าต้องเรียนรู้ทางโลก จบปริญญาตรีโทเอกก่อน แล้วจะมีปัญญาปฏิบัติธรรม อาจกลับเป็นปัญญาขวางธรรมเสียอีก ทำให้มีทิฐิถือตน คิดว่าตนฉลาด ครูปาอาจารย์สั่งสอนก็จะต่อต้านคัดค้าน เถียงอยู่ภายในใจ ไม่ยอมรับ เพราะความรู้ของทางโลกกับทางธรรมนี้ มันคนละเรื่องกัน ความรู้ทางโลกรู้มากเท่าไรกิเลสยิ่งกลับมีมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งหลงตนเองมากขึ้นเท่านั้น แต่ความรู้ทางธรรมนี้ ยิ่งมีมากเท่าไร กิเลสยิ่งเล็กลงยิ่งน้อยลงไปเรื่อยๆ อัตตาตัวตนจะน้อยลงไปน้อยลงไป จนเหลือศูนย์ เป็นสูญตาไปปราศจากตัวตน ทิฐิมานะ การถือตน ไม่ถือว่าตนสูงตนพิเศษอย่างไร

ไม่เหมือนคนที่มีความรู้ทางโลกมาก จะคิดว่าตนวิเศษ เหมือนกับวิศวกรกลุ่มหนึ่ง ที่ไปทดสอบภูมิปัญญาของพระปารุภหนึ่ง ถามท่านว่า หลวงพ่อเครื่องบินบินได้อย่างไร ท่านตอบว่าจิต จิตทำให้มันบินได้ ถ้าไม่มีจิตแล้วมันจะบินได้อย่างไร คนเราถ้าไม่มีจิตก็เป็นซากศพ เครื่องบินจะบินขึ้นได้ ก็ต้องมีคนที่ใช้ชีวิตคิดสร้างมันขึ้นมา ผลิตมันขึ้นมา แล้วก็ขับมัน ต้องมีจิต จิตถึงเป็นใหญ่ **มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนมยา มโนเศรษฐา** ธรรมทั้งปวงมีจิตเป็นเหตุ เป็นประธาน ถ้าไม่มีจิตก็จะมีสิ่งต่างๆ ศาลาหลังนี้ก็เกิดมาจากจิตใจ ร่างกายนี้ก็เกิดมาจากจิตใจ ยกเว้นสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่ไม่มีจิตเข้าไปเกี่ยวข้อง เช่นต้นไม้ภูเขาแดดลมต่างๆ จิตเป็นต้นเหตุที่ทำให้ความสุขความทุกข์กับเรา เพราะในจิตของแต่ละคนนี้มีอริยสัจ ๔ ทำงานอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุและผล ๒ คู่ทุกข์กับสมุทัยก็เป็นคู่หนึ่ง มรรคกับนิโรธก็อีกคู่หนึ่ง อยู่ที่ว่าฝ่ายไหนจะมีกำลังมากกว่า ถ้าสมุทัยมีกำลังมากกว่า ก็เลสตัณหาจะมีมากกว่าธรรมะ ทุกข์ก็จะมีมากกว่าสุข ถ้าธรรมะมีมากกว่า คือมีมรรคมากกว่าสมุทัย มากกว่าตัณหา มีทานศีลภาวนามากกว่า ความทุกข์ก็จะน้อยกว่าความสุข ถ้าไม่มีสมุทัยเลย ก็จะไม่มีความทุกข์เลย จึงไม่ต้องไปหาอริยสัจ ๔ ที่ไหน มันมีอยู่ในใจเราตลอดเวลา จะมองเห็นมันหรือไม่เท่านั้นเอง ส่วนใหญ่จะไม่เห็นกัน เพราะไม่ได้ศึกษา หรือศึกษาเพียงตัวอักษรที่อยู่ในหนังสือ ทุกข์สมุทัยนิโรธ ทุกข์เป็นอย่างนั้น สมุทัยเป็นอย่างนั้น แต่เวลามันทำงานอยู่ตลอดเวลา ก็กลับไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่ามันกำลังทำงานอยู่

ถ้าภาวนาแล้วสติปัญญาจะพุ่งเข้าไปตรงจุดนั้น ไปดูการทำงานของอริยสัจ ๔ เหมือนไปดูมวยชิงแชมป์โลก ระหว่างธรรมะกับกิเลส ที่ต่อสู้อยู่ในใจ ใจเป็นเหมือนเวที แต่ส่วนใหญ่มักจะไปเชียร์กิเลสกัน จึงมีทุกข์มาก พอกิเลสแยบออกมาบ้าง ก็รีบตอบรับทันที ไปเที่ยวไหม ไปเลย ไปวัดไหม ยังไม่ว่าง นี่แสดงว่ากำลังเชียร์กิเลส กิเลสจึงคว้าแชมป์โลกไปครอง อวิชชาที่แหละคือแชมป์โลก ถ้าธรรมเป็นแชมป์ก็จะได้มรรคผลนิพพาน ที่เกิดจากทานศีลภาวนา เกิดจากธรรมะ ไม่ได้เกิดจากอย่างอื่น ไม่ได้เกิดจากพระพุทธรูป ไม่ได้เกิดจากครูบาอาจารย์ เกิดจากมรรคที่เราจะต้องผลิตขึ้นมาเอง ครูบาอาจารย์เพียงสอนวิธีผลิต ว่าทำอย่างไรให้มีมรรคขึ้นมา เช่นให้มีความขวนขวาย ให้ใฝ่รู้สนใจศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรม เข้าหาผู้รู้ หาครูบาอาจารย์ หาพระสงฆ์องค์เจ้า ที่รู้จริงเห็นจริงปฏิบัติดี

ปฏิบัติชอบ แล้วน้อมเอาคำสอนมาปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่สักแต่ว่าฟัง เข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป ไม่มีหลงเหลืออยู่ในใจไว้เป็นเชื้อเพื่อนำไปปฏิบัติเลย ถ้าฟังอย่างนี้ก็ยังไม่เกิดประโยชน์ ถ้าฟัง ๑๐๐ แล้วเอาไปปฏิบัติได้ทั้ง ๑๐๐ จึงจะเกิดประโยชน์ อย่างในสมัยพุทธกาลที่บรรลุกันตอนที่กำลังฟังเทศน์เลย สดๆร้อนๆ เรียกว่าฟังทั้ง ๑๐๐ เก็บไว้ทั้ง ๑๐๐ เอาไปปฏิบัติทั้ง ๑๐๐ ในปัจจุบันทันทีเลย เอาไปพิจารณาในจิตในใจ เห็นอริยสัจ ๔ ที่กำลังปรากฏอยู่ในจิตในใจ เห็นสมุทัย เห็นอริชชาเห็นโมหะ ด้วยสติปัญญาที่ทะลุทะลวงเข้าไปทำลายในขณะที่ฟังเลย คือเห็นด้วยไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ในทุกสัดส่วนของสภาวะธรรมทั้งหลาย อริชชาโมหะก็จะไม่สามารถอยู่ได้อีกต่อไป

อริชชาโมหะเป็นเหมือนความมืด พอแสงสว่างของพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาตอนเช้า ความมืดก็อยู่ไม่ได้ แสงอาทิตย์มีอำนาจมากกว่าความมืด พอพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาบั้งความมืดก็หายไป สว่างจ้า เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง สติปัญญาหรือมรรคของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้เราปฏิบัติกันนี้ ก็เป็นเหมือนแสงสว่าง ที่จะไปทำลายความมืดของโมหะอริชชา จึงไม่เป็นเรื่องแปลกเลย ที่ฟังเทศน์แล้วสามารถบรรลุธรรมได้ขณะที่ฟังเลย เพราะฟังด้วยสติด้วยปัญญาจริงๆ ฟังทุกคำพูด ฟังหมดเลย ใจไม่ได้ไปที่อื่นเลย ไม่ได้ไปที่อดีต ไม่ได้ไปที่อนาคต ไม่ได้ไปที่นั่นที่นี้ อยู่ที่ตรงนี้อยู่ที่เสียงธรรมที่กำลังฟังตลอดเวลา แล้วก็พิจารณาในขณะที่นั้นเลย ถ้าธรรมแสดงถึงจุดที่ต้องการแสงสว่าง ก็สามารถดึงแสงสว่างเข้าไปในใจได้เลย การแสดงธรรมท่านจะแสดงจากต่ำไปสูง เพราะคนฟังมีหลายระดับด้วยกัน ต้องไล่จากอนุบาลขึ้นไป ไล่จากทานขึ้นไปสู่ศีล สู่ภavana สู่สมาธิ สู่ปัญญา สู่วิมุตติการหลุดพ้น คนฟังก็อาศัยการแสดงธรรมพาไป เดินตามไปเลย เหมือนหลงอยู่ในป่าตอนกลางคืน พอมีคนถือไฟเดินผ่านมา ก็เดินตามเขาไปเลย ถ้าเดินไปในความมืดก็จะมองไม่เห็นทาง

การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงต้องฟังแบบนี้ อาศัยแสงสว่างของครูบาอาจารย์ของผู้แสดงนำทางไป คนฟังก็เดินตามไป อย่าให้ห่าง ถ้าตามไม่ทันก็ต้องหยุด ต้องรอฟังเทศน์รอบหน้า เช่นตอนที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสอนธรรมครั้งแรกให้กับปัญจวัคคีย์ ก็มีองค์เดียวที่

สามารถตามไปได้ แต่ตามไปได้แค่ขั้นแรกเท่านั้นเอง คือขั้นโสดาบัน ยังไม่ถึงขั้นอรหัตต์ พอทรงแสดงธรรมอีกครั้ง ๒ ครั้ง ก็ตามทันทั้ง ๕ รูป ได้บรรลุเป็นพระอรหัตต์พร้อมๆ กันเลย หลังจากที่ได้ทรงแสดงพระอนัตตลักขณสูตร ว่าธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ฟังตามทัน จึงหลุดพ้นจากความมืด เข้าสู่แสงสว่างเลย หลุดพ้นจากการหลงอยู่ในป่าแห่งสังสารวัฏ สว่างอยู่ตลอดเวลา จึงนำเอาไปสอนผู้อื่นต่อ ภายในเวลา ๗ เดือน มีพระอรหัตต์สาวกปรากฏขึ้นมาอย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป ๗ เดือนหลังจากที่ได้ทรงแสดงพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในวันเพ็ญเดือน ๘ พอถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วัณมาฆบูชา ก็ ๗ เดือน มีพระอรหัตต์ ๑๒๕๐ รูปได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน พระอรหัตต์ที่ได้บรรลุแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงบัญญัติให้แยกให้กระจายไปคนละทิศคนละทาง ไม่ให้ไปด้วยกัน เพื่อเผยแผ่ธรรมะให้ได้อย่างกว้างขวาง ไปสั่งสอนคนนั้นคนนี้ เขาก็ฟัง เขาก็บรรลุเป็นพระอรหัตต์ขึ้นมากันอย่างรวดเร็ว ภายใน ๗ เดือนสามารถผลิตพระอรหัตต์ขึ้นมาอย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป เพราะมีคนสอนมีคนนำทาง คนฟังก็ให้ความสำคัญต่อธรรมะมากกว่าอย่างอื่น สละหมดทุกอย่าง

พวกที่บรรลุนี้ส่วนใหญ่จะเป็นนักบวชทั้งนั้น ในขั้นแรกได้สละทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของออกบวช รักษาศีลบำเพ็ญสมาธิอยู่แล้ว แต่สิ่งที่เขาขาดก็คือปัญญาในอริยสัจ ๔ ไม่มีใครรู้ว่าทำงานอยู่ในจิตใจของสัตว์โลกอยู่ตลอดเวลา มีพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้เห็นเป็นองค์แรก นี่แหละคือปัญญาสู่การตรัสรู้ ต้องผ่านพระอริยสัจ ๔ ที่เป็นเหมือนด่านเป็นที่ผลิตปัญญาเพื่อการหลุดพ้น พระพุทธเจ้าทุกพระองค์พระอรหัตต์ทุกองค์ต้องผ่านพระอริยสัจ ๔ ด้วยกันทุกองค์ เพราะเป็นด่านที่ปิดกั้นสัตว์โลก ไม่ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นี่ก็เลยโยงมาถึงเรื่องวันมาฆบูชา เรื่องของการให้ความสำคัญต่อธรรมะยิ่งกว่าอย่างอื่น อย่างอื่นถ้ามีความจำเป็นก็ต้องทำ ไม่ใช่ว่าไม่ให้ทำ กฎีร์วก็จะต้องซ่อม ไม่มีกฎียุก็จะต้องสร้าง ไม่มีศาลาใช้ในการบำเพ็ญก็ต้องสร้าง แต่ให้มีขอบมีเขต มีประมาณ ทำเท่าที่จำเป็น อย่าไปหลงสร้างแบบหฐุหรา เหนื่อยกับการไปเรียไรหาเงินหาทองมาสร้าง สร้างเสร็จแล้วก็ต้องมาเหนื่อยกับการดูแลรักษาเก็บกวาด จนวัดว่ามีแต่วัตถุเต็มไปหมด แต่ห้ามรคผลนิพพานไม่เจอ เพราะใจไม่ได้ให้ความสำคัญกับธรรมะ ใจให้ความสำคัญกับวัตถุต่างๆ จึงขอสรุป ให้เห็นความสำคัญของธรรมะยิ่งกว่าอย่างอื่น

ใด ให้สิ่งอื่นถ้าต้องเลือกระหว่างธรรมะกับสิ่งอื่น แล้วมรรคผลนิพพานก็จะอยู่แค่ เอื้อม

ถาม ที่ท่านพระอาจารย์พูดถึงเรื่องของการติดในคำสรรเสริญ ก็คงเข้ากับสถานการณ์ ของตัวเองว่า ทำความดีแต่ได้รับผลที่ไม่ดี ก็พิจารณาเห็นว่า เป็นเพราะต้นเหตุที่ เรามีความคาดหวัง พอเวลามันเกิดขึ้นนี้ ก็พยายามใช้สติที่จะวางมัน ให้เป็นอุเบกขา แต่ไม่มีความสามารถที่จะใช้ปัญญาไปฆ่ามันได้ รู้อย่างเดียวว่ามีสติรู้อยู่แล้วก็วาง เหย

ตอบ ต้องคอยเตือนตนอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะซึมซาบเข้าไป แล้วจะเห็นว่า การหวัง ผลตอบแทนในรูปแบบของการสรรเสริญก็ดี หรือสิ่งของต่างๆก็ดีนั้น มันทำให้ เราพะวักพะวนกังวล ไม่เป็นบุญเป็นกุศล ใจไม่สงบ ไม่เย็น ไม่มีความสุข ความ ภูมิใจ

ถาม จริงๆก่อนหน้านี้ ก็ไม่คิดว่าตัวเองจะมีต้นเหตุความคาดหวังตรงนี้ พอท่าน อาจารย์เทศน์ตรงนี้ ก็เลยร้องอ้อ ว่าจริงๆลึกๆใจเรามันมี เพราะว่าพอมันผุด ขึ้นมา ถึงจะรู้ว่ามันคาดหวังนั่นเอง

ตอบ ถ้าไม่มีเราก็ทำเพื่อเงินเดือนเท่านั้น เขาจ้างเรามาทำงานขึ้นนี้เราก็ทำไป เราพอใจ แค่เงินเดือนนี้แหละ เขาจะให้ตำแหน่งหรืออะไรอย่างอื่นเพิ่มหรือไม่ ไม่สำคัญ อย่างมาเทศน์นี้ ก็ไม่ได้หวังว่าญาติโยมจะถวายข้าวของหรืออะไรต่างๆ เทศน์ไป ตามหน้าที่ เขาไม่ให้อะไรเลย ก็ไม่ว่าอะไร ไม่เดือดร้อน

ถาม ถ้าเป็นเจ้าของกิจการละคะ บางทีมันก็ลำบากเหมือนกัน

ตอบ เป็นการค้า ไม่ใช่เป็นการทำบุญ ถ้าอยากจะทำบุญ เจริญก็เจริญไป ไม่รวย ไม่ได้กำไร ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ถึงจะเป็นบุญ มันสบายใจ มันไม่เครียด เจริญก็เจริญได้มันไม่ เครียด ถ้ายังกลัวเงินอยู่ที่นี่มันก็เครียดขึ้นมา ทำได้ ทำไม่จะทำใจไม่ได้ ถ้ามันจะ เจริญ มันก็ต้องเจริญอยู่ดี แล้วทำไมต้องไปเครียดกับมันด้วย แต่เราก็ต้องทำให้มันดี

ที่สุด เมื่อดีที่สุดของเรา มันทำให้เจ๊ง ก็ช่วยไม่ได้ แต่เราอย่าไปเสีย ๒ ต่อ เสียทรัพย์สินแล้วอย่าไปเสียใจ ต้องยึดได้ ต้องหัวเราะได้ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พูดคำนี้ได้มันก็ยึดได้ เราไปเอาจริงเอาจังมากไป ไม่รู้ว่าเป็นการเล่นละคร เป็นของเล่นทั้งนั้นนะ ทรัพย์สินสมบัติเงินทองข้าวของต่างๆ ได้มากองเท่าภูเขา ตายไปต้องให้คนอื่นหมด ไม่ติดตัวไปแม้แต่สตางค์เดียว เอาใส่ไว้ในปากลับหรือก็เอาออกไป เอาเท่าที่พอ เอาเท่าที่จำเป็น เอามาเพื่อสนับสนุนงานหลักของเรา คือการปฏิบัติธรรม ร่างกายต้องมีข้าวกิน มันถึงภาวนาได้ มีอาหาร มีปัจจัย ๔ เอาเท่านี้แหละ พอแล้ว

มีปัจจัย ๔ แล้วอย่าไปเสียเวลากับการหาเงินหาทองเลย ป่วยการ ไม่เกิดประโยชน์อะไร หารธรรมะดีกว่า สิ่งที่เราขาดมากก็คือธรรมะ สิ่งที่เรามีมากเกินไปก็คือเงินทอง มีแล้วก็กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป ชื่อของที่ไม่จำเป็นนั้นแหละ เรียกว่าเอาไปเลี้ยงกิเลสแล้ว เอาไปสร้างสมุทัยให้มีกำลังมากขึ้น ซึ่งฝืนกับหน้าที่หลักของเรา งานหลักของเราก็เพื่อที่จะทำลายสมุทัย ให้มันเบาบางลงไป สมุทัยเป็นเหมือนเชื้อโรค ที่ทำให้เกิดโรค เรากินยาเพื่อทำลายเชื้อโรค ไม่ใช่กินยาเพื่อเสริมกำลังของเชื้อโรคให้มีมากขึ้น ถ้ากินผิดยาก็ทำให้เชื้อโรคมีกำลังมากขึ้น โรคยิ่งกำเริบใหญ่ ใจก็เหมือนกัน ความทุกข์ของเราเกิดจากสมุทัย ความอยากต่างๆ อยากในสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่นปัจจัย ๔ โดยประมาณ อย่างนี้ไม่เป็นต้นหา เป็นความจำเป็น เป็นเหตุเป็นผล ถ้าให้ปัจจัย ๔ แก่ร่างกายพอประมาณ ตามความจำเป็น ตามความต้องการของร่างกายแล้วก็พอแล้ว อย่าไปเสียเวลากับเรื่องเหล่านี้ ถ้าไม่พอประมาณ บ้านต้องราคา ๑๐๐ ล้าน รถต้อง ๒๐ ล้าน ๔๐ ล้าน เอาไปทำไม รถ ๔๐ ล้านกับรถ ๔ แสน ก็วิ่งถึงที่หมายเหมือนกัน แต่ความหลงมันหลอกให้เราสร้างต้นหาให้มีมากยิ่งขึ้น ไม่มีความสุขหรอก เราอาจจะคิดว่าเรามีความสุข มีรถ ๔๐ ล้าน ก็ต้องห่วงกังวลว่าจะไปจอดที่ไหนดี เสียทีก็ซ่อมไม่ใช่อีกๆ ค่าซ่อมอาจจะไปซื้อรถใหม่ได้อีกคันหนึ่ง

ความหลงจะหลอกให้ไปเลี้ยงตัณหา ให้มีกำลังมากขึ้น ให้ใหญ่ขึ้น เราจึงต้องมีความหนักแน่น ต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นสอนให้หมักน้อย สันโดษ หนักน้อยก็คือไม่หมักมาก เอาพอดี เอาเท่าที่จำเป็น เข้าบ้านอยู่ก็ได้ ไม่ต้องไปซื้อก็ได้ เอาที่หลบแดดหลบฝนได้ ก็อยู่ได้ อาหารอยู่ใกล้ตรงไหน สะอาด กินแล้วอิมท้องไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็กินมันไปเถิด ไม่ต้องขับรถไป ๑๐๐ กิโล เพื่อไปกินอาหารอันโอชะ ไปแบบนั้นมันกิเลสพาไป สันโดษคืออยู่ตามมีตามเกิด มีอะไรกินก็กินไป ถึงเวลากินอยู่ใกล้ตรงไหน มีอะไรพอกินได้ ก็กินมันไป กินอิมแล้วก็จบ อย่าไปกินมาก ถ้างดกินหลังเที่ยงวันไปแล้วได้ ยิ่งดีใหญ่ ถ้ากินวันละมื้อได้ ยิ่งดีขึ้นไปใหญ่ บางวันไม่กินได้ ยิ่งดีใหญ่ เวลากินมากจนเกินไป ทำให้เวลาภาวนานี้ เหมือนกับลากเรือลากรถที่บรรทุกของหนักๆ ไปไม่ถึงไหน ถ้ากินน้อย ร่างกายจะเบา นั่งภาวนาไม่่วงเหงาหาวนอน เดินจงกรมก็มีกำลังกระฉับกระเฉง ถ้ากินมากๆ จะคิดแต่หาหมอนอย่างเดียว หมอนอยู่ตรงไหน หมอนอยู่ตรงไหน ท่านจึงสอนให้มีประมาณในการรับประทานอาหาร ซึ่งมีหลายชั้น ไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็ชั้นแรก ชั้นที่ ๒ ก็รับประทานมื้อเดียวครั้งเดียวต่อวัน ชั้นที่ ๓ ก็อดบ้าง อดทีละ ๓ วัน ๕ วันบ้าง ถ้าถูกกับจริตจะช่วยการภาวนาให้ไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะอยู่เฉยๆ ไม่ได้เวลาอดอาหารนี้ จะทุกข์ท้อใจมาก จิตจะคิดแต่เรื่องอาหาร ต้องภาวนาเพื่อดับความคิดนี้ พอความคิดหยุดดับ ความหิวก็หายไป ความอิมใจก็เข้ามาแทนที่ ความอิมใจนี้มีอำนาจมากกว่าความหิวของร่างกาย ทำให้รู้สึกไม่ค่อยหิว รู้สึกเพื่อยๆ บ้าง เหมือนกับวันที่เรามีความสุขใจแล้วลืมหิวเข้าไป จะไม่รู้สึกเดือดร้อน เพราะความสุขใจความอิมใจ มีอำนาจมากกว่าความหิวของร่างกาย ดับความหิวของร่างกายได้ แต่ถ้าไม่มีความสุขใจ อิมใจ ต่อให้กินอิมใหม่ๆ พอเห็นขนมเห็นของโปรด ก็หิวขึ้นมาอีกทันที นี่คือด่านแรกที่เราต้องพยายามทำให้ได้ คือการรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร การภาวนาต้องมีปัจจัยเสริมสนับสนุน การรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารนี้ ก็เป็นข้อหนึ่ง ข้อที่ ๒ ก็คือการสำรวมอินทรีย์ตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปดูอย่าไปฟังเรื่องที่ไร้สาระต่างๆ เรื่องบันเทิงที่ให้ความเพลิดเพลิน ปิดโทรทัศน์ ปิดวิทยุ

ปิดเพลง ไม่ดูไม่ฟัง หนังสือนิยายต่างๆไม่อ่าน ถ้าจะฟังก็ฟังเทศน์ฟังธรรม วิธีที่
ง่ายที่สุดก็คือให้ไปปลีกวิเวก ไปอยู่ที่ห่างไกลจากสิ่งเหล่านี้ ไปอยู่ในป่า อยู่ในที่
ห่างไกลจากความเจริญ เพื่อจะได้ปิดทวารทั้ง ๕ เสียดกิเลสมีทางเข้าออกอยู่ ๖
ทางด้วยกัน ทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ก็ ๕ แล้ว ทางใจนี้ก็ ๖ ถ้าปิดเสียด ๕ ทาง ก็
เหลือทางเดียว เวลาจะจับกิเลสจับใจผู้ร้ายมันก็ง่าย เราคนเดียวไปอยู่ ๖ จุด
ไม่ได้ ใจมีทางเข้าออกถึง ๖ ทาง เราก็ปิด ๕ ทาง แล้วก็เฝ้าดูทางที่เปิดไว้ เดียว
มันก็ต้องออกมาทางนั้น เราปิดตาหูจมูกลิ้นกายไม่ให้กิเลสออกไปทางตาหูจมูกลิ้น
กายแล้ว ก็จะเหลือใจที่จะคิดฟุ้งซ่าน คิดอยากมีอะไรต่างๆ ก็เฝ้าดูมันด้วยสติ
พอคิดอยากก็ดับมัน ดับมันไปเรื่อยๆ เดียวก็หมดเอง กิเลสหมดเพราะเราไม่ทำ
ตามคำสั่งของมัน กิเลสมีมากขึ้นเพราะทำตามคำสั่งของมัน สั่งให้ไปเปิดโทรทัศน์
นี่ ก็มากขึ้นอีกตัวหนึ่ง สั่งให้ไปเปิดตู้เย็นก็เพิ่มขึ้นอีกตัวหนึ่ง ถ้ามันสั่งแล้วเราไม่
ทำตาม ตัวนั้นก็หายไป เพราะสั่งที่เราก็คงไม่ได้ผล ต่อไปมันก็ไม่สั่ง

เหมือนกับอยากจะทำกุศลบุญหรือ พอกิเลสสั่งให้เอาบุญหรือมาบุญ เราก็ต้องไม่บุญ ไม่
บุญ ลุ่มมันไปอย่างนี้ มันสั่งก็ครั้งเราก็ไม่ทำตาม ในที่สุดมันก็ยอมแพ้เอง เราอย่า
ไปยอมแพ้มันก่อนก็แล้วกัน แต่อย่าไปสู้แบบเฉยๆ ต้องสู้ด้วยการทำสมาธิไป
ด้วย อย่าให้มันมีโอกาสได้คิดเลย อย่าให้มันมีโอกาสสั่ง ปิดปากมันไว้ มันใช้ใจ
นี่แหละเป็นตัวสั่งการ เราก็ต้องหยุดใจไม่ให้ทำงาน ไม่ให้คิดปรุง มันก็ทำงาน
ไม่ได้ เมื่อหยุดใจได้บ่อยๆเข้า มันก็ไม่มีทางที่จะมาสั่งเราได้ เพราะใจที่เป็น
เครื่องมือของมันเราคุมไว้อยู่ เหมือนเราถือกุญแจรถไว้ ลูกจะขโมยรถไปขับ
ไม่ได้ เพราะเราถือกุญแจไว้ แต่ถ้าเราทิ้งกุญแจไว้ในรถ พอเราเผลอนอนหลับ
ลูกก็เอารถไปขับเที่ยวได้ เราต้องข่มใจให้ได้ ให้สงบ ในขณะที่ไม่สงบก็ต้องเฝ้าดู
มัน เพราะไม่สามารถทำให้สงบได้ตลอดเวลา ตอนที่จิตสงบเราก็สบาย ไม่ต้องไป
ดูมัน แต่พอมันออกจากความสงบ มันเริ่มคิดปรุงแล้ว เราก็ต้องดูมัน มันจะคิด
ไปในทางไหน คิดไปในทางกิเลสหรือคิดไปในทางธรรม ถ้าคิดไปในทางกิเลสก็
รีบเอามาคิดในทางธรรม เช่นออกจากสมาธิแล้วก็พิจารณาอาการ ๓๒ ไปเลย

อย่าให้มันอยู่เฉยๆ พออยู่เฉยๆมันจะคิดไปในทางกิเลสทันที เช่นออกจากสมาธิ ก็เปิดโทรทัศน์ดูเลย

พอออกจากสมาธิก็ต้องให้มันดูหนัง**กายคตาสติ**เลย เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ เปิดโทรทัศน์ภายในใจ ดูอาการ ๓๒ ดูผมขนเล็บฟัน ดูอนิจจังเกิดแก่เจ็บ ตาย ดูสุภะตายแล้วเป็นอย่างไร กล้าดูใหม่ มีใครอยากจะดูคนตายบ้าง เวลาไป งานศพนี้ ไม่มีใครเห็นคนตายเลย เขาปิดไว้มิดชิดหมด ไม่ให้เห็น ปิดท่าไม้ ของ ดีแท้ๆ ปัญญาแท้ๆอยู่ตรงนั้น แต่กิเลสไม่อนุญาตให้เปิด ไปกลัวอะไร ก็ร่างกาย ของเรา ตายไปมันก็เป็นร่างกายนี้ เพียงแต่มันเน่าลงไปเท่านั้นเอง ไปดูของคน อื่นแล้ว จะได้เอามาเปรียบเทียบกับของเรา มันก็เหมือนกัน ร่างกายของใครก็ เหมือนกันทั้งนั้น อยู่ในสภาพเดียวกันทั้งนั้น พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วจะ เกิดปัญญาขึ้นมา จะปล่อยวางกายได้ แล้วก็กลับไปนั่งสมาธิต่อ พอพิจารณา มากๆก็เหนื่อย ก็กลับไปนั่งสมาธิภาวนาต่อ เมื่อเกิดทุกข์เวทนาก็พิจารณา ทุกขเวทนาต่อ ทุกขเวทนาจึงทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ปล่อยให้เขาเป็นไปตาม เรื่องของเขา ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ไม่ต้องไปยินดียินร้าย ไม่ต้องไปรังเกียจ เพราะความรังเกียจก็คือสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ใจ ที่เจ็บปวดมากกว่าทาง ร่างกาย เราต้องการดับตัวนี้ ตัวสมุทัยที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ความ เจ็บปวดทางร่างกายเราอย่าไปยุ่งกับมัน ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ มัน เกิดขึ้นได้เดี๋ยวมันก็หายไปได้ มันดับของมันเอง มันไม่เป็นโทษ ไม่เป็นพิษเป็น ภัย

ตัวที่เป็นพิษเป็นภัยก็คือความทุกข์ใจ ความเจ็บปวดทางใจ ที่เกิดจากสมุทัย ความอยากให้เวทนาทางกายดับไปหายไป ความรังเกียจ ความกลัว ตัวนี้ ต่างหากที่สร้างความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ ตัวนี้เราดับได้ ด้วยการทำให้เป็น อุเบกขา ยอมรับความจริงของเวทนา ว่าเป็นเหมือนกับดินฟ้าอากาศ ที่เราับได้ กันทุกคน มันหนาวเราก็รับได้ มันร้อนเราก็รับได้ ฝนตกเราก็รับได้ เราไม่ได้ เดือดร้อนกับเรื่องดินฟ้าอากาศ ฝนตกถ้าออกไปข้างนอกก็กางร่มเสีย ถ้าออกไป

ไม่ได้ ก็นั่งรอให้ฝนหยุดก่อน แล้วค่อยไป เวทนาก็แบบเดียวกัน ถ้ามันทุกข์ก็
ปล่อยให้มันทุกข์ไป เดี่ยวมันก็หายเอง ถ้าอย่างนี้แล้วใจจะไม่ทุกข์ ใจได้กินยา
แก้ปวดคือธรรมโอสถ ทำใจให้เป็นอุเบกขาด้วยปัญญา ปล่อยวางเวทนาทางกาย
ทุกขเวทนามีทั้ง ๕ ทวาร เห็นสิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เห็นคนที่เรา
เกลียดชังหน้าก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา กินอาหารที่ไม่ชอบก็เกิดทุกข์ขึ้นมา
ทุกข์ทางอายตนะ ไม่ใช่ทางใจ ถ้าทำใจให้เฉยๆ ชอบไม่ชอบก็กินมันไป ไม่ยินดี
ยินร้าย คิดว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ร่างกายไม่รู้หรอกว่าอาหารที่กินนี้ดีชั่ว
อย่างไร ตัวรู้มันไม่ได้กิน เพียงแต่รู้ว่าอาหารอร่อยหรือไม่อร่อย ตัวที่กินนี้ไม่รู้
ว่าอร่อยหรือไม่อร่อย ร่างกายไม่รู้เรื่อง ไม่มีตัวรู้อยู่ในร่างกาย ตัวรู้ไม่ได้กิน ตัวรู้
เหมือนคนนั่งข้างๆกาย แล้วบอกให้กายกินนั่นกินนี่ แล้วก็ดีใจเสียใจกับการกิน
ของร่างกาย เพียงแต่ได้สัมผัสรับรู้เรื่องราวรสชาติเท่านั้นเอง แต่ร่างกายตัวที่กินนี้
มันไม่รู้หรอก พอผ่านลำคอเข้าไปแล้วก็ไม่มีรสชาติแล้ว สัมผัสได้ไม่กี่วินาที
สัมผัสตรงลิ้น ตรงตา ตรงจมูก พอผ่านเข้าไปในลำคอแล้วก็จบ

ถาม ถ้าอย่างนั้นทุกข์เพราะความปรุงเท่านั้นเองใช่ไหมคะ

ตอบ ทุกข์เพราะสมุทัย พอเห็นภาพที่ไม่ชอบใจก็เป็นสมุทัยแล้ว ปรุงแต่งแล้ว มี
ปฏิกิริยาแล้ว เกิดความรังเกียจ เกิดวิภวตัณหา ไม่อยากเจอ ไม่อยากพบ ถ้าไม่
มีวิภวตัณหาก็คงเฉยๆ ถึงแม้ในอดีตเคยไม่ชอบ แต่ตอนนี้ทำใจได้แล้ว เราก็ไม่
ทุกข์ เคยเกลียดชังหน้าคนนี้ เจอที่ไรใจจะร้อนขึ้นมาทันที พอไปปฏิบัติธรรม
ภาวนาทำใจเป็นอุเบกขาได้ เห็นใครก็ได้ ใครจะมาก็ได้ ใจเฉยแล้ว

ถาม คือรู้้อยู่แต่ไม่ปรุงต่อ

ตอบ ไม่ปรุงต่อ มีปัญญาระงับ ลักแต่ว่ารู้ รู้ว่าเป็นเพียงรูป อย่างที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนว่า เห็นอะไรก็ให้ลักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็ลักแต่ว่าได้ยิน ลักแต่ว่า ลักแต่ว่า
เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดดับ มาแล้วเดี๋ยวก็ไป บังคับเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้
เขาจะมาเราก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะไปเราก็ดึงเขาไว้ไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะ

ไม่ตั้ง เราจะไม่ห้าม เราจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเรายังตั้งอยู่หรือยังห้ามอยู่ เราก็จะทุกข์ ทุกข์เพราะเห็นคนที่ไม่ต้องการ ไม่เอา ไม่ต้องการ อย่ามา คนที่เรารักเวลาเขาจะ ไป ก็อย่าไป อย่าไป อยู่ก่อน นี่คือสมมุทัยที่เกิดจากสัญญา เห็นภาพแล้วก็มี สัญญาเดิมอยู่ สัญญาเดิมว่าภาพนี้น่ายินดี ภาพนี้น่ารังเกียจ จึงไม่อยากจะดู อสุภกัน ชอบดูแพชั่น

ถาม เราเห็นแล้วความยินดียินดีร้ายมันเกิดแล้ว พอเรารู้สึกตัวก็หยุดมัน มันหยุดเพราะเราไปหยุดมัน แต่ไม่ได้หยุดไปเองนะคะ

ตอบ ยังไม่ได้หยุดด้วยปัญญา หยุดด้วยสติ เป็นจุดเริ่มต้น เราต้องฝึกใจให้ชอบในสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่ชอบในสิ่งที่เราชอบ เพื่อทำให้มันสมดุล ให้มันอยู่ตรงกลาง มันแกว่งไปทางชอบเราก็ดึงมันกลับมา มันแกว่งไปในทางไม่ชอบเราก็ดึงมันกลับมา ให้มันอยู่ตรงกลาง เราจึงต้องฝึกคุณภาพที่เราไม่ชอบ เช่นดูภาพอสุภอย่างนี้ ดูไปเรื่อยๆจนชินตา ต่อไปก็จะไม่เกิดรังเกียจ เช่นนักศึกษาแพทย์ที่ต้องผ่าศพ หรือสัปเหร่อที่ต้องเจอซากศพอยู่ทุกวัน เขาก็เห็นจนจำเจ จนใจของเขาตันไปกับภาพเหล่านี้ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ ต้องพิจารณาซ้ำๆซากๆ จนติดตาติดใจ จนใจนิ่งสงบ ตอนพิจารณาใหม่ๆจะรังเกียจขยะเขยง ก็ต้องบังคับพิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายขยะเขยง หายเมื่อไหร่ก็แสดงว่ารับได้แล้ว ตอนต้นก็เป็นธรรมดา กิเลสมีกำลัง ให้ดูภาพที่มันไม่ชอบ ก็มีปฏิกิริยาทันที ดูภาพที่มันชอบก็มีปฏิกิริยาทันที ถ้าพิจารณาไปถึงฐานของภาพเหล่านี้ ว่ามาจากอะไร มันก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ของต่างๆในโลกนี้ไม่ได้มาจากอย่างอื่นเลย ต้นไม้ภูเขาใบหญ้า ร่างของมนุษย์ ร่างของสัตว์เดรัจฉาน ก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่เห็นจะต้องไปรังเกียจหรือไปยินดีกับดินน้ำลมไฟเลย

เราเห็นดินเห็นน้ำทำไมเฉยๆได้ เห็นน้ำนี้เรารังเกียจไหม ไม่รังเกียจหรือ เรายินดีไหม เราก็ไม่ยินดี แต่พอปรุงเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา ก็ไปยินดีไปรังเกียจ ชอบคนนั้นเกลียดคนนั้น เพราะไม่มีปัญญา มองด้วยอารมณ์ มองด้วยสัญญาที่ถูกปลุกฝังมาในแต่ละภาพแต่ละชาติ ของพวกนี้ไม่ต้องสอนกัน เรื่องชอบเรื่องชังของ

แต่ละคนนี่ มันติดมากับใจ บางคนก็ชอบสีแดง บางคนก็ชอบสีเขียว บางคนก็ชอบคนรูปร่างหน้าตาอย่างนี้ บางคนก็ชอบคนผิวขาวบางคนก็ชอบคนผิวดำ เป็นสิ่งที่ปลูกฝังมากับใจ นี่คือสิ่งที่เราต้องมาแก้ พิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่ามาจากดินน้ำมันไฟทั้งนั้น เหมือนกับขนมนี้ ก็มาจากแป้งน้ำตาลไข่ แล้วก็มาทำให้เป็นขนมชนิดต่างๆ ทองหยิบ ฟอยทอง เค้ก ก็มาจาก ๔ อย่างนี้ เวลาเห็นแป้งเห็นน้ำตาลนี้ ไม่เห็นอยากกินเลย เพราะไม่ใช่ปัญญา กินเข้าไปแล้วพ้อออกมาจิ้งเกียจมัน มันก็ดินน้ำมันไฟเหมือนกัน ต้องเข้าใจว่าดินน้ำมันไฟกำลังเล่นกลให้เราดู อย่าไปหลงมัน มันหลอกเรา ยินดีก็หลงแล้ว รังเกียจก็หลงแล้ว ให้รู้ว่าเป็นเพียงดินน้ำมันไฟ ในรูปแบบต่างๆ มีรูปกลิ่นรสสีกลิ่นต่างๆ

ถาม เวลาพระท่านฉันอาหารท่านพิจารณาแบบนี้

ตอบ พิจารณาแบบนี้ท่านถึงคลุกมันได้ ใส่ไปในบาตรหมด ทองหยิบฟอยทองแกงเขียวหวานเค้ก คลุกมันเหมือนกับข้าวผัดเลย อร่อยจะตายไป ลองทำดูสิ มันก็ต้องไปรวมกันอยู่ในห้องอยู่ดี มันจะไปไหนละ ไม่คลุกในบาตร มันก็ไปคลุกกันในห้อง ยิ่งคลุกในท้องยิ่งน่าเกลียดใหญ่ เอาไปปฏิบัติดูซิ ทำได้ก็ได้ประโยชน์ ทำเพื่อชนะกิเลสเท่านั้นเอง พอชนะแล้วก็กินแบบปกติได้ ไม่ต้องคลุกไปตลอด ทำเพื่อตัดความจู้จุกจิก เกี่ยวกับเรื่องอาหารเท่านั้นเอง รู้ว่ามันมีแค่ ๔ รสเท่านั้นเอง เปรี้ยวหวานมันเค็ม ในรูปแบบต่างๆ ลองหลับตาดูแล้วตักของที่คลุกกินเข้าไป มันก็เปรี้ยวหวานมันเค็ม เพียงแต่จัดให้ต่อนี้เปรี้ยวก่อน แล้วค่อยเค็ม แล้วค่อยหวาน

ถาม สัตว์ทั้งหลายที่ติดภพติดชาติกัน เพราะไม่มีโอกาสพิจารณาอย่างนี้ แล้วเขาจะมีโอกาสเลื่อนขั้นขึ้นไปได้อย่างไร

ตอบ ไม่มีทาง ถ้าไม่เป็นมนุษย์และไม่เจอพระพุทธศาสนาแล้ว ใครจะมาสอนเรื่องเหล่านี้ มีพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนทางปัญญา ศาสนาอื่นก็ยังสอนให้หลงติดอยู่ทั้งนั้น สอนได้ก็แค่ขั้นสมาธิเท่านั้นเอง ให้สวดมนต์นั่งนับลูกประคำไป สวด

มนตรีสรรเสริญพระเจ้า เป็นการทำสมาธิภาวนา แต่ไม่มีใครสอนเรื่องดินน้ำลมไฟ
สัพเพ ธัมมา อนัตตา มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่จะสอนเรื่องเหล่านี้ได้
พวกเราโชคดีที่ได้เจอศาสตราจารย์ ที่สามารถสอนถึงระดับปริญญาเอก ศาสนา
อื่นสอนได้แค่ระดับปริญญาโทเท่านั้น เหมือนกับมหาวิทยาลัยที่เราไปเรียน บาง
แห่งก็สอนได้แค่ระดับปริญญาโท บางแห่งก็ได้ถึงปริญญาเอก ศาสนาก็เป็น
เหมือนกับมหาวิทยาลัย สอนได้ระดับต่างกัน บางศาสนาก็สอนแค่ระดับทาน
ระดับศีล ระดับภาวนา ระดับสมาธิ มีศาสนาพุทธนี่ไปถึงปัญญาเลย ไปถึง สัพ
เพ ธัมมา อนัตตา เลย อนัตตาก็คือดินน้ำลมไฟกับใจ ธาตุทั้ง ๕ ที่ลอยอยู่ใน
ธาตุที่ ๖ คืออากาศธาตุ

ถาม เวลาที่ฟังอะไรหรือดูอะไร จิตมันจะคอยแย้งอยู่เรื่อยๆ

ตอบ มันติดเป็นนิสัยมา ก็ต้องแก้มัน เวลาฟังก็ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดปรุง ให้มีสติ
จดจ่อกับเสียง พิจารณาไป จะแย้งก็รู้ว่ากำลังแย้ง แต่ตอนนี้ไม่ใช่เวลาแย้ง
ตอนนี้เป็นเวลาฟัง ไว้รอให้ฟังเสร็จแล้วไปพิจารณาสิ่งที่ได้ฟังมา ให้แย้งด้วย
เหตุผล บางทีคนแสดงอาจจะแสดงไม่ถูกเหตุถูกผลก็ได้ เราอาจจะถูกก็ได้ คน
แสดงอาจจะไม่ถูกก็ได้ เพราะคนแสดงก็มีหลายระดับตั้งแต่ปุถุชนขึ้นไปถึงพระ
อรหันต์ ถ้าไปฟังปุถุชนแสดง เขาก็บอกให้ไปสะเดาะเคราะห์ ให้ไปนอนในโลง
ศพอย่างนี้ เราก็แย้งได้ในใจว่าจะสะเดาะเคราะห์ได้หรือ อย่างนี้เราก็แย้งได้ ยิ่ง
ถ้าเรามีธรรมเหนือกว่าคนแสดง เราก็รู้ว่าเขาแสดงผิดแล้ว เขาหลงแล้ว

ถาม มันไม่ได้เจตนาจะแย้งนะคะท่านอาจารย์ ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร มันจะขัดไปเรื่อย
เปื่อย

ตอบ เป็นกิเลสของเรา เป็นสันดานของเรา ก็อย่าไปส่งเสริมมัน พยายามแก้มัน ฟัง
อย่างเดียว ไม่ต้องไปแย้ง

ถาม คือสมัยก่อนก็เป็น แต่เมื่อก่อนนี้แย่งออกมาข้างนอกเลยหมายความว่าใครพูดอะไรผิดนี่เราก็แย่ง แย่งตลอด ระยะเวลาหลังพอควบคุมได้ ถึงแม้จะไม่ออกมา ก็ยังแย่งอยู่ในใจ

ตอบ ถ้าจะแย่งต้องแย่งอย่างมีเหตุมีผล มีข้อสรุป มันจะได้สงบ ถ้าแย่งแบบทีลู่ มันก็แบบเอาแพ้อาชนะกัน ก็เลยไม่รู้ว่ามีใครถูกใครผิดกัน เพราะวิชาความรู้ทางโลก บางทีก็ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง เป็นการสันนิษฐาน ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ ไม่เหมือนวิชาทางธรรมที่ได้รับการพิสูจน์จากพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ต้องแย่งธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่มีสิทธิ์ที่จะแย่ง มีสิทธิ์ที่จะรับอย่างเดียวเท่านั้น แต่ความรู้ทางโลกยังเถียงกันได้ วันนี้เป็นอย่างนี้ อีก ๑๐ ปีข้างหน้ามีทฤษฎีใหม่ เหมือนสมัยก่อนเขาว่าโลกนี้มันแบน ก็มีคนมาแย่งจนได้ ว่ามันไม่แบน มันกลม อีกพวกหนึ่งก็บอกว่าโลกนี้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ทุกอย่างหมุนรอบโลก ก็มีการแย่งว่าไม่ใช่ ความรู้ทางโลกเป็นอย่างนี้ จึงอย่าไปยึดติดมากเกินไป เมื่อเราเชื่ออย่างนี้ ก็เชื่อไปก่อนก็ได้ คนอื่นเขาไม่เชื่อ ก็อย่าไปโกรธ เขาไม่เชื่อตามเราก็ช่างเขา เขาจะให้เราไปเชื่อตามเขา เราไม่เชื่อตามเขาก็ได้ จะถูกจะผิดก็ต้องรอเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

ทุกวันนี้ก็เถียงกันในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง กับเศรษฐกิจแบบใช้อย่างฉิบหาย วายวอด อันไหนจะดีกว่ากัน ก็ยังไม่มีข้อสรุป พวกหนึ่งบอกต้องใช้ให้มาก จะได้ผลดีมาก จะได้มีงานทำ อีกพวกบอกว่ายิ่งใช้ก็ยิ่งหิวยิ่งอยากใช้ใหญ่ ยิ่งทำลายทรัพยากรต่างๆให้หมดไป จะยิ่งลำบากใหญ่ เมื่อก่อนเราอยู่กับธรรมชาติ เราใช้ใบตอง ไม่มีถุงพลาสติก ไม่มีปัญหาเหมือนทุกวันนี้ เราใช้เชือกกล้วย ขวดที่ใช้แล้วก็เอามาใช้ใหม่ เอามาบรรจุน้ำปลา เอามาใส่น้ำ ทุกวันนี้เราก็กินทิ้งกินขว้างกัน ขวดพลาสติกราคาแพงกว่าน้ำดื่ม แต่พอใช้แล้วเอาไปขายได้แค่ ๑๐ สตางค์เท่านั้น นี่ก็คือเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ที่ถูกต้องเป็นธรรมานิยม คือมักน้อย สันโดษ ใช้เท่าที่จำเป็น เศรษฐกิจพอเพียง แต่ของอย่างนี้สอนกันไม่ได้ เพราะกิเลสมีอำนาจมาก ทุกคนอยากจะมีมากกันทั้งนั้น มักมากทั้งนั้น โลกมากทั้งนั้น

ถาม จะพูดถึงเรื่องอัคราเตปิโตทางเศรษฐกิจทั้งนั้น เรื่องนี้เรื่องเดียว

ตอบ ข้อสรุปก็คือใครจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ตามพระพุทธเจ้าแล้วจะปลดปล่อย อยู่แบบมักน้อยสันโดษ อยู่แบบพระ กินข้าววันละมื้อ มีบ้านพอหลบแดดหลบฝนได้ดีแล้ว รับรองจะไม่ทุกข์ จะมีเงินเหลือใช้ ใช้ไม่มากก็เหลือใช้ ที่ไม่พอใช้ เพราะใช้มากกว่าหามาได้ ถ้าใช้น้อยกว่าหามาได้ก็มีเหลือ เหมือนกับทำงบประมาณ จะทำสมดุลก็ได้ จะทำเกินดุลก็ได้ จะทำขาดดุลก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ชอบเกินดุลกันทั้งนั้น เพราะตัดไม่ได้ ลดไม่ได้ ตัดเงินเดือนไม่ได้ ตัดรายจ่ายต่างๆไม่ได้ แต่หารายได้ไม่พอ มนุษย์สร้างปัญหาให้กับตัวเองทั้งนั้น เพราะความโลภมากนี่เอง น่าจะจับพวกผู้นำประเทศเข้าวัดถือศีล ๘ กัน ใครจะเป็นรัฐมนตรีต้องถือศีล ๘ เสาร์อาทิตย์ต้องเข้าอยู่วัด รับรองประเทศจะดีขึ้น วิธีแก้ปัญหาง่ายนิดเดียว แต่ทำยาก

ถาม มีคนอธิษฐานขอใบโพธิ์ที่พุทธคยา เขาไม่ได้ถือศีล ๘ เลย แล้วทำไมเขาถึงได้ตามที่ขอ

ตอบ ขอไม่ได้ ถ้าจะได้มันก็ได้ ไม่ได้อยู่ที่ขอหรือไม่ขอ ถ้าขอได้ก็ขอกันทุกคนเลย อยากจะได้อะไรก็ขอได้หมด มันก็สบาย แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นเหตุเป็นผล เป็นความบังเอิญ ขอแล้วมีเหตุที่ทำให้ได้ มันก็ได้ ไม่ขอก็ได้ ไม่ได้อยู่ที่การขอ

ถาม แม้แต่จะขอในสิ่งที่ถูกที่ควร ขอให้มิดวงตาเห็นธรรม ไม่ทำมันก็ได้

ตอบ อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่ต้องอดอาหาร ๔๙ วัน ไม่ต้องออกจากวัง นั่งขอยู่ในวัง ขอให้บรรลुเป็นพระพุทธเจ้า มันขอไม่ได้หรอก คำว่าเหตุผลไม่เข้าใจหรือต้องมีเหตุ ผลถึงจะตามมา การขอไม่ได้เป็นเหตุ เป็นลมๆแล้งๆ

ถาม ขอให้มีความมอดทนอดกลั้นอย่างนี้

ตอบ ไม่ได้หรอก ต้องอดทนอดกลั้นเอง มันถึงจะได้ ถ้าขอได้ปานนี้ก็บรรลุไปแล้ว

ถาม ต้องตั้งใจทำอะไร

ตอบ ต้องทำอะไร การกระทำเท่านั้น เรียกว่ากรรม กรรมนี้แหละเป็นตัวที่จะทำให้สิ่งต่างๆคือผลปรากฏขึ้นมา การทำความดีต้องอาศัยขันติ ความพากเพียร เพราะโดยธรรมชาติใจเรามันไม่ชอบทำความดีกัน มันถึงทำความดียาก ทำความชั่วง่าย เพราะในใจเรามีกระแสดึงให้ไปทำความชั่วอยู่แล้ว ทำความชั่วจึงเป็นเหมือนกับว่าย่ำตามน้ำ ทำความดีเหมือนกับว่ายทวนน้ำ อันไหนจะยากจะง่ายกว่ากัน ย่ำทวนน้ำก็ต้องยากกว่า ๒ เท่า ต้องมีความอดทนมากกว่า ย่ำตามน้ำไม่ต้องมีความอดทนเลย ไม่ต้องว่ายเลย เพียงทำให้ตัวลอยเท่านั้น กระแสน้ำก็พาไปแล้ว ปัญหาของพวกเราอยู่ตรงนี้ กระแสของพวกเรามันทวนกระแสของพระนิพพานของสรวรรค์ มันจึงยากกัน ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ทวนกระแส อย่างวันนี้มาที่นี่ก็ต้องทวนกระแสเหมือนกัน ถ้าตามกระแสก็ไปที่อื่นแล้ว เวลาทำตามกิเลสมันง่ายจริงๆ ไม่ต้องให้คนชวน ไปชวนเขามากกว่า แต่เวลามาวัดมาหาธรรมะนี้ ต้องให้คนชวน บางทีต้องลากมาถึงจะมาได้ การมีกัลยาณมิตรที่ดีตรงนี้ เราว่ายไปเอง ไม่ได้ก็ต้องอาศัยเพื่อนที่ดีพยายามฉุดลากเราไป จัดวันมาวัดกัน ถ้าไม่มีคนจัดก็จะได้ไม่ได้มากนัก เกาะกลุ่มติดกันไว้ ถ้ายังเป็นเรือฟางอยู่ ยังไม่ได้เป็นเรือเครื่อง ต้องคอยติดเรือที่มีเครื่อง จะได้ลากเราไปด้วย ถ้าเป็นเรือเครื่องแล้วก็ไม่ต้อง ไม่ต้องรอใครแล้ว ไปของเราเองได้แล้ว มีขันติแล้ว มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาแล้ว

นี่แหละคือเครื่องที่จะปลุกจิตใจให้ไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไหร่แล้วก็สบาย เพียงแต่ว่าจะถึงเมื่อไหร่เท่านั้นเอง จะช้าหรือจะเร็ว แต่มันไปแน่ๆ ถึงแน่ๆ ถ้าขยันมากแรงมากก็ไม่เกิน ๗ วัน ถ้าแรงน้อยหน่อยก็ ๗ ปีเป็นอย่างมาก แต่ถึงแน่ๆ ถ้ามีเครื่องแล้ว ถ้าไม่มีเครื่องก็ต้องรอให้เขามาฉุด แต่จุดให้เริ่มวิ่งได้เท่านั้นเอง พอหยุดจุดก็จะหยุด เพราะกระแสน้ำไหลแรงกว่า เบื้องต้นก็อาศัยคนอื่นช่วยลากเราไปก่อน แต่อย่าคิดว่าจะลากเราได้เสมอ ลากเพื่อให้เรามีกำลังที่จะไปของเราเอง เช่นมาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ก็เป็นเหมือนกับการมาติดเครื่อง

เอาเรือเข้าอุทิศเครื่อง เรือจะได้วิ่งไปเองได้ พังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็ต้องเอาไปปฏิบัติ วันนี้ที่สอนให้รู้จักประมาณในอาหารนี้ อย่าให้เป็นคำพูดที่ว่างๆเข้าหูซ้าย ออกหูขวา ขอให้ให้นำเอาไปปฏิบัติ การสำรวมอินทรีย์ตาหูจมูกลิ้นกาย ปิดทั้ง ๕ ทวารให้เหลือเพียงทวารเดียว มีสติดูอยู่ที่ใจอย่างเดียว ทำแล้วจะได้ผลอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำกลับมาราวหน้าก็เหมือนเดิม ทำแทนกันไม่ได้ ทำไปแล้วมันก็จะง่ายเอง อย่าให้ความรู้สึกว่ามันยากเป็นอุปสรรค ต้องคิดว่ามันง่าย พระพุทธเจ้าทำได้ เราก็ต้องทำได้ ครูบาอาจารย์ท่านทำได้ เราก็ทำได้ เพราะก่อนที่ท่านจะเป็นพระพุทธเจ้าเป็นครูบาอาจารย์ ท่านก็เป็นเหมือนเรา มีอุปสรรคแบบเดียวกัน มีความรู้สึกยากเหมือนกัน แต่ท่านไม่ให้ความรู้สึกนั้นมาเป็นอุปสรรค

จึงควรกำหนดกฎเกณฑ์ไว้เลยว่าจะต้องทำอะไรบ้าง จะต้องรับประทานอาหารวันละกี่มื้อกี่ครั้ง ให้เป็นกฎเป็นเกณฑ์ไป ทำไป จะต้องนั่งภาวนาเวลาไหน จะเดินจงกรมเวลาไหน มากน้อยเพียงไร ก็ต้องกำหนด แล้วทำมัน อย่าปล่อยให้มันลดยมาเอง มันไม่มาหรอก เราต้องกำหนด มันถึงจะมา เช่นต่อไปนี้ทุกเช้าเย็น จะต้องไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ก่อนนอนและหลังจากตื่นนอน วันหยุดวันว่างก็ไม่ไปเที่ยวไหน ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ออกไปข้างนอก อยู่บ้านเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมไปทั้งวัน สลับกันไป ต้องมีตารางกำหนดการ เวลาจัดงานก็มีกำหนดการกัน เช่นเวลานี้ประธานจุดธูปเทียน นี่ไม่มีอะไรเลย ไปอยู่วัดก็มีตาราง ตี ๔ ตีขึ้นมาเดินจงกรมนั่งสมาธิ เวลานั้นออกไปบิณฑบาต ถ้าเป็นฆราวาสก็ทำธุระส่วนตัว เตรียมกับข้าวกับปลาอาหารถวายพระ การไปอยู่วัดก็ได้ประโยชน์อย่างนี้ แต่พออยู่บ้านไม่มีเลย มีก็เป็นเรื่องอื่นไปเลย เวลานี้เปิดดูเรื่องนี้ เวลานั้นเปิดดูเรื่องนั้น ชีวิตของเราก็มีอยู่แค่นี้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า **อนิจจา วัตะ สะขารา** สังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ตนและท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด เป็นพระปัจจุสมโฆวาท คำสอนคำสุดท้าย พวกเราต้องหนักแน่น เอาไปคิดแล้วก็เอาไปทำ ไม่อย่างนั้นจะไม่เกิด

ประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสด้วยความจริงใจ เราต้องพยายามปฏิบัติตามให้ได้

ถาม เวลาเห็นคนตายหรือสัตว์ตายตามท้องถนน แล้วเราแผ่เมตตา เขาจะได้รับหรือไม่คะ

ตอบ ไม่ได้หรอก ความจริงการแผ่เมตตา^{นี้} เป็นการทำให้เรามากกว่า เพื่อไม่ให้เราอาฆาตพยาบาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เรากอร์ธ ตอนนั้นแหละต้องรีบแผ่ ต้องฝึกแผ่ไปก่อน ตอนที่ยังไม่กอร์ธ ถ้าไม่ฝึกเวลากอร์ธจะแผ่ไม่ออก ถ้าฝึกไว้ก่อนเวลากอร์ธก็จะแผ่ได้เลย อย่าไปกอร์ธ ต้องให้อภัย กอร์ธแล้วเราเสียหาย เราทุกข์เราร้อน ถ้าให้อภัยแล้ว เราเย็น เราสบาย ความกอร์ธดับไป คิดเสียว่าเป็นการใช้หนี้ ใช้เวรใช้กรรมไปก็แล้วกัน อย่าไปสร้างเวรกรรมใหม่ขึ้นมาอีก ด้วยการต่อกัน ทะเลาะเบาะแว้ง ทูบทำร้ายกัน ที่เป็นการสร้างเวรไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงแผ่เมตตา เวลาจะมาทำร้ายท่าน เช่นส่งช้างให้มาเหยียบ ท่านก็แผ่เมตตา ช้างเห็นท่านมีความเมตตา ไม่เป็นพิษเป็นภัย ก็ไม่ทำท่าน ส่งคนมาฆ่าท่าน ท่านก็สอนธรรมะ ให้เห็นโทษของการฆ่า แล้วก็ช่วยชีวิตเขาด้วย บอกว่าอย่ากลับไปทางเดิม เพราะเขาจะส่งคนมาฆ่าปิดปาก พอพวกที่รอฆ่าไม่เห็นชุดแรกกลับมา ก็ไปหาพระพุทธเจ้า ถามท่านว่าเห็นพวกนั้นไหม ท่านก็บอกว่าเห็น และบอกไม่ให้กลับไปทางนั้น ถ้ากลับไปพวกคุณก็จะฆ่าเขา แล้วก็บอกโทษของการฆ่า ว่าทำให้ตกนรก ทรงสอนไม่ให้ฆ่า และบอกว่าอย่ากลับไปทางนั้น เพราะจะมีอีกพวกหนึ่งรอฆ่าอยู่ นี่คือปัญญา บทบาทที่เราสวดนี้ ก็เกี่ยวกับเรื่องปองร้ายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ใช้ปัญญาบ้าง ใช้เมตตาบ้าง ใช้อุเบกขาบ้าง แล้วแต่กรณี อย่างคนที่จะมาฆ่าท่าน ท่านก็ใช้ปัญญาสอนให้เห็นโทษของการฆ่า สัตว์ตัดชีวิต จนเขาไม่กล้าฆ่า ส่งช้างมาเหยียบ ท่านก็แผ่เมตตา ช้างก็ไม่ทำร้ายท่าน ส่วนพระเทวทัตกลิ้งก้อนหินลงมาจากเขา จนทำให้พระบาทห้อเลือด ก็ทรงตั้งอยู่ในอุเบกขา ไม่ถือโทษโกรธเคือง ทรงคิดว่ากรรมต้องตามมาเอง แล้วไม่

นานกรรมก็ตามมา พระเทวทัตเกิดความสำนึกผิด ก็ไปกราบขอขมาลาโทษ ก่อนที่จะถูกรรณีสืบไป

การขอขมาลาโทษนี้ ไม่ใช่เพื่อให้เขาให้อภัยเรา แต่ให้เราสำนึกถึงความผิดของเรา ให้เห็นโทษของการกระทำของเรา เพื่อจะได้จดจำไว้ จะได้ไม่ทำอีก ไม่ได้ขอให้เขาไม่โกรธเรา ถ้าเขาจะโกรธ เราจะไปห้ามเขาได้อย่างไร ถ้าไม่ยอมให้เขาโกรธ ก็อย่าไปทำเขา ถ้าเราไม่ทำเขา เขาจะโกรธเราได้อย่างไร คนเราถ้าไม่ทำให้เจ็บช้ำน้ำใจกัน จะไม่โกรธกันหรอก ถ้ามีความสำนึกผิด ก็จะไม่ทำบาปอีก พระเทวทัต หลังจากพ้นโทษแล้ว จะไม่กลับมาทำบาปแบบเดิมอีก ก็จะได้บรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เพราะท่านก็บำเพ็ญบุญมามาก มีศีล มีสมาธิ แต่ไม่มีปัญญา พอที่จะดับความหลง ความอยาก มักใหญ่ใฝ่สูง อยากจะเป็นผู้สำเร็จราชการแทนพระพุทธเจ้า พอพระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้แต่พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ เรายังไม่ตั้งเลย แล้วคุณเป็นใคร ตรัสแค่นี้ก็โกรธ แต่ก็มาสำนึกผิดทีหลัง ถ้าทำผิดแล้วก็ควรรับผิดชอบ ไปขอขมาลาโทษ ถ้าไม่ขอขมาลาโทษเลย แสดงว่าไม่สำนึกเลย ยังโหดร้ายอยู่ ถ้าทำอะไรผิดควรขอขมาลาโทษ แต่อย่าทำบ่อย อย่างพระบางรูปที่คิดว่าทำผิดศีลได้ เพราะปลงอาบัติได้ ไม่เป็นไร อย่างนี้ไม่ใช่ความหมายของการปลงอาบัติ การปลงอาบัติก็เป็นแบบเดียวกันกับการขอขมาลาโทษ ให้สำนึกผิดเพื่อที่จะไม่ทำอีกต่อไป แต่ถ้าทำซ้ำๆ ซากๆ แล้วก็ปลงซ้ำๆ ซากๆ ก็ไม่ใช่เป็นการปลงอาบัติแล้ว ผิดครั้งหนึ่งแล้ว อย่าไปผิดซ้ำซาก