

กำลังใจ ๔๐

(จุลธรรมนำใจ ๑๓)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๘๐ ไปถูกทาง	3
๓๘๑ พระปาฏิโมกข์	30
๓๘๒ ทำจิตให้สงบก่อน	61

กัณฑ์ที่ ๓๘๐

ไปถูกทาง

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑

จากการที่พวกเราได้มาฟังธรรมกันอยู่เรื่อยๆนี้ คิดว่าคงจะได้ความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตจิตใจ ถ้าได้ก็จะไม่เสียเวลากับ ๓ ปีที่ผ่านมา ถ้ามีความทุกข์ความวุ่นวายความหลงน้อยลง มีความอยากความต้องการต่างๆน้อยลง มีความสุขสบายใจมากขึ้น ก็แสดงว่า **ไปถูกทางแล้ว** เพราะความจริงแล้ว ชีวิตของเราไม่ต้องการอะไรจากภายนอกเลย สิ่งต่างๆภายนอกไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริงกับเรา ถ้าเรายังมีความต้องการในสิ่งต่างๆอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุหรือเป็นบุคคล ก็แสดงว่าเรายังหลงทางอยู่ ยังไม่ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ยังไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน ถ้ายังคิดว่าความสุขอยู่ที่การได้ทำงานที่ดี ได้ตำแหน่งที่ดี ได้สิ่งต่างๆที่ดี แต่ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ดีจริงๆ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนมีสิ่งที่ไม่ดีติดมาด้วย แถมมาด้วย เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งต่างๆนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่คงเส้นคงวา ไม่ดีเสมอไป มีขึ้นมีลง มีเจริญมีเสื่อม โดยเฉพาะตัวที่ไปรับเอาสิ่งต่างๆมานั้น ก็มีการเสื่อมไปเช่นเดียวกัน ก็คือร่างกายของเรา ถ้าไม่มีร่างกายเราก็ไม่สามารถหาสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับเราได้ ต้องมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย เพื่อจะได้ดูภาพ ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสสิ่งต่างๆ แต่ร่างกายและสิ่งต่างๆที่ได้สัมผัสผ่านทางอายตนะทั้ง ๕ ก็ไม่ถาวร ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเจริญ มีการเสื่อม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เพราะความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ จึงทำให้ความสุขเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่เราชอบเมื่อเปลี่ยนไปเป็นอีกสภาพหนึ่ง ก็จะไม่สุขเหมือนเดิม ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาได้

ถ้ามองด้วยปัญญาแล้ว จะเห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ดีจริงๆ ที่ให้ความสุขจริงๆ ให้ความสุขไปตลอด ให้ความสุขอย่างเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างมีความทุกข์ มีความกังวลใจ มี

ความวุ่นวายใจ มีความเสียอกเสียใจตามมาด้วย เพราะเมื่อใจได้สิ่งที่ชอบก็จะยึดติด และอยากจะเป็นเหมือนตอนที่ได้อะไรใหม่ๆ แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะสิ่งที่เราได้มาแล้ว มันก็ค่อยๆ เปลี่ยนไป ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้อะไรก็เปลี่ยนไปด้วย เวลาได้อะไรใหม่ๆ จะพิศวาสยินดี แต่พอได้เห็นได้สัมผัสอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความจำเจชินชา ความยินดีก็จางหายไป แต่ความผูกพันความหวงแหนกลับไม่ได้จางหายไปด้วย ถ้าต้องสูญเสียไปก็จะเสียใจทุกซี้ใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความทุกข์ เพราะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เป็นของเราหรือตัวเรา เช่นร่างกายนี้พวกเราทุกคนก็คิดว่าเป็นตัวเรา แต่ตอนก่อนที่พ่อแม่จะมาเจอกัน มาทำให้เราเกิดได้นี้ เราอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นตัวเรา ก็ต้องมีอยู่ตลอดเวลา ต้องมีตั้งแต่ก่อนที่จะมีพ่อแม่เสียด้วยซ้ำไป แต่ร่างกายของเราปรากฏขึ้น หลังจากที่พ่อแม่ได้อยู่ร่วมกัน จึงปรากฏเป็นร่างกายขึ้นมาในท้องแม่ มีใจที่เป็นตัวเรานี่ ซึ่งตอนนั้นเป็นดวงวิญญาณ ที่กำลังหาร่างกายอยู่ มารับร่างกายจากพ่อแม่ จึงเกิดการปฏิสนธิเจริญเติบโตในท้องแม่อยู่ ๙ เดือน ก็คลอดออกมา พอเริ่มรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ก็รู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา

ดวงวิญญาณนี้เป็นเหมือนใจตอนที่เรานอนหลับ จะไม่รู้เรื่องของร่างกาย จะรู้แต่เรื่องราวต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในขณะที่หลับ เช่นฝันว่าไปเจอสิ่งนั้นเจอสิ่งนั้นไปทำสิ่งนั้นไปทำสิ่งนี้ ตอนนั้นร่างกายไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในฝัน เป็นเรื่องของจิตใจหรือดวงวิญญาณโดยลำพัง ตอนนั้นร่างกายนอนอยู่เฉยๆ พอตื่นขึ้นมาบ๊อบบ๊อบก็กลับมารับรู้ร่างกาย ว่ากำลังนอนอยู่ อยู่ที่ไหน เป็นใคร ซึ่งเป็นสมมุติทั้งนั้น เป็นหญิงเป็นชาย เป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่คนนั้นคนนี้ มีชื่อว่าจะอย่างนั้นอย่างนี้ พอตื่นขึ้นมาแล้ว เราก็ลุกไปทำกิจกรรมต่างๆ ทำอย่างนี้ไปทุกวันทุกวัน ทำบุญบ้าง ทำบาปบ้าง ทำทั้งที่ไม่ใช่บุญและไม่ใช่บาปบ้าง ถ้าทำบุญก็จะส่งเสริมพัฒนาจิตใจ ให้มีความสุขมีความสุขเจริญมากขึ้น ถ้าทำบาปก็จะทำจิตใจให้ดิ่งลง ให้มีความทุกข์มากขึ้น พอตายไปก็เหมือนกับหลับไป หลับแบบไม่ตื่น พอตื่นอีกทีก็ไม่ได้ร่างกายเดิม เป็นร่างกายของทารกใหม่ ที่คลอดออกมาจากท้องแม่ใหม่ เป็นมนุษย์ก็ได้ เป็นนกเป็นสุนัขก็ได้ เป็นสมมุติ

ใหม่ เป็นมนุษย์คนใหม่ เป็นเชื้อชาติใหม่ เป็นฝรั่ง เป็นแขก ไม่แน่นอน เรื่องของบุญ
ของกรรม ที่จะผลักดันให้ดวงวิญญาณหรือดวงจิตดวงใจของเราไปสู่อภิมหาชาติใหม่

เพราะมีความหลงผลักดันให้ใจมีความอยาก มีความต้องการ ที่จะสัมผัสรับรู้กับกามคุณ
ทั้ง ๕ คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ซึ่งต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ในขณะที่ไม่มี
ร่างกายเช่นตอนที่เรานอนหลับไป ก็ยังมีความต้องการในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่
แต่ตอนนั้นจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่เป็นทิพย์ รูปทิพย์เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์
ตอนที่ฝันนั้นจะสัมผัสกับของทิพย์ทั้งนั้น ฝันว่าได้ไปรับประทานอาหารที่ร้านนั้น มี
ความสุขกับสิ่งนั้นกับสิ่งนี้ กับคนนั้นกับคนนี้ ตอนนั้นไม่ได้ใช้ร่างกาย ใจไปด้วย
จินตนาการ ไปพบกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีความสุขกับเรื่องนั้นเรื่องนี่ มีความทุกข์กับเรื่องนั้น
เรื่องนี้ เพราะใจยังมีกามฉันทะ ความยินดีในกามอยู่ จึงฝันถึงเรื่องเหล่านี้อยู่ กามฉันทะ
นี่จะเป็นตัวผลักดัน ให้ดวงจิตดวงใจดวงวิญญาณนี้ หลังจากที่ใช้ร่างกายในปัจจุบันได้สูญ
สลายไปแล้ว ไปหาร่างใหม่ ในขณะที่ยังไม่ได้ร่างกายหยาบ ก็จะอยู่ในสภาพของกาย
ทิพย์ไปก่อน ถ้ามีความสุขมากกว่าความทุกข์ก็เป็นพวกเทพ ถ้ามีความทุกข์มากกว่า
ความสุขก็เป็นพวกเปรตพวกนรกไป นี่เป็นเรื่องของจิตใจของเรา เรียกว่าใจใน
ขณะที่มีร่างกาย เรียกว่าดวงวิญญาณถ้าไม่มีร่างกาย เรียกว่าเทพถ้ามีความสุข เรียกว่า
เปรตถ้ามีแต่ความหิวความกระหาย เรียกว่านรกถ้ามีแต่ความทุกข์ความรุ่มร้อนเผา
ผลาญจิตใจ ด้วยความโกรธเกลียดเคียดแค้นอาฆาตพยาบาทต่างๆ เป็นการเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมาของสภาพจิตใจ ตามบุญกรรมที่ได้ทำไว้ เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่ได้ชำระ
ความหลง ที่เป็นต้นเหตุผลักดันให้จิตใจต้องไปทำบาปทำบุญ ไปแสวงหาความสุขจาก
ภายนอก

พวกเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ที่สอนให้เห็นว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่กับสิ่ง
ต่างๆภายนอก ไม่ได้อยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ได้อยู่กับวัตถุข้าวของเงินทอง
ไม่ได้อยู่กับบุคคลนั้นกับบุคคลนี้ แต่อยู่ในใจที่ทำความดี ละบาป ชำระความโลภความ
โกรธความหลงจนหมดสิ้นไป ทำให้ใจมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง จนหมดไป
ในที่สุด การทำความดีและการละบาปเป็นผลที่ออกมาจากปัญญา คือความเห็นที่ถูกต้อง

เรียกว่าสัมมาทิฐิ เห็นว่าการทำความดีเท่านั้น การไม่ทำบาปเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีความสุข ทำให้เราไม่มีความทุกข์ เราจึงต้องสร้างปัญญา เพราะถ้าเราเพียงแต่ทำความดี ละบาป แต่ไม่สร้างปัญญาเครื่องกำจัดความหลง พอตายจากชาตินี้ไปก็จะลืมได้ พอไปเกิดใหม่ถ้าไปอยู่ในสังคมที่มีแต่การทำบาป ไม่ทำความดีกัน เราก็จะทำตาม เพราะถูกอิทธิพลของสังคมชักจูงไป แต่ถ้าได้เสริมสร้างสติปัญญาไว้แล้ว ให้เห็นว่าเหตุที่ต้องทำความดีไม่ทำบาปนั้น เพราะทำให้เรามีความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอก เราก็จะทำแต่ความดีและละบาปเสมอ ถ้ามีความหลงมันก็จะหลอกให้เราออกไปหาความสุขจากภายนอก เราก็จะทำความดีได้ยาก ทำความชั่วทำบาปได้ง่าย จึงต้องสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นมา จะได้ไม่ไปแสวงหาความสุขจากภายนอก จากสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ แต่จะแสวงหาความสุขภายในใจ ด้วยการทำให้สงบ เพื่อระงับความหลง ที่ทำให้เกิดความโลภความต้องการ เมื่อไม่มีความโลภก็จะไม่เกิดความโกรธ เพราะความโกรธเกิดขึ้นเวลาไม่ได้ตามที่ปรารถนา เวลาอยากได้อะไรแล้วมีผู้อื่นมาขัดขวาง เราก็จะโกรธ

รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ความหลงนี้เอง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน เห็นว่าความสุขอยู่ภายนอก อยู่กับสิ่งต่างๆ อยู่กับเรื่องต่างๆภายนอก เราจึงวิ่งหากัน ปัญญาไม่ทันความหลงความโง่ของเรา ที่ฉลาดกว่าปัญญาของพระพุทธเจ้า มันจึงทำหน้าที่นำทาง แทนที่จะเข้าวัดบอญ เรากลับเข้าวัดน้อย ไปเที่ยวบอญ เป้าหมายหลักของการเข้าหาพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ภายในใจ เพราะสิ่งต่างๆภายนอกไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความทุกข์ ที่เราทุกข์กัน วุ่นวายกันทุกวันนี้ ก็เพราะสิ่งต่างๆภายนอกทั้งนั้น ร่างกายก็เป็นทุกข์ ต้องดูแลรักษา ต้องหวาดกลัว ต้องกังวลกับความเจ็บป่วยของร่างกาย มีทุกข์กองหนึ่งยังไม่พอ ยังไปหาทุกข์มาเพิ่มอีก หากู่ครองมาเป็นกองทุกข์เพิ่มอีกกองหนึ่ง แล้วก็ได้ลูกเป็นกองทุกข์ ตามมาอีก มันทุกข์ทั้งนั้น ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา จะเห็นว่ามีแต่ความทุกข์ ความหลง มันหลอกให้เราอยากได้อะไรมีสิ่งต่างๆ ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ วนเวียนอยู่ในกามภพเป็นส่วนใหญ่ เพราะติดรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ก็จะวนเวียนอยู่กับการแสวงหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ มาเสพมาสัมผัสมาให้มีความสุข เพราะถ้าให้อยู่บ้าน

เฉยๆก็จะเบื่อหน่าย เห็นภาพซ้ำซากจำเจก็เบื่อหน่าย ต้องออกไปสัมผัสสภาพแปลกๆ ใหม่ๆอยู่เรื่อยๆ พอใครชวนให้ไปเที่ยว จะรู้สึกเหมือนปลาได้น้ำ กระชุ่มกระชวยขึ้นมาทันที แต่ถ้าใครชวนเข้าวัดนี่ จะต้องจุดหลายหน ต้องมีกิจกรรมมีงานบุญงานกุศลถึงจะไป ถ้าให้ไปนั่งหลับตาไปนั่งภาวนา จะไม่ค่อยอยากไปกัน ให้ไปหาความสุขภายในใจ กลับไปไม่ได้ เพราะไม่ถนัด ถนัดแต่หาความสุขจากภายนอก

เวลาทำอะไรที่ไม่ถนัดจะรู้สึกลำบากยากเย็น ไม่มีความสุขเหมือนกับทำสิ่งที่ถนัดที่ชอบ เราจึงต้องฝืน ถ้าไม่ฝืนจะไม่มีทางได้พบกับความสุขที่แท้จริง ต้องมีกำหนดการ ว่าปีนี้ จะเข้าวัดกี่ครั้ง จะปฏิบัติมากน้อยเพียงไร จะถือศีลมากน้อยเพียงไร เงินที่ได้มาจะแบ่งเอาไว้ทำบุญมากน้อยเพียงไร กำหนดไว้ให้เป็นกรอบไว้เดิน แล้วก็พยายามเพิ่มให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ให้เข้ามาทางธรรมให้มากขึ้น ให้ออกไปทางโลกน้อยลงไปเรื่อยๆ จนเข้ามาหมดตัวเลย ทางโลกไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวเลย ไปอยู่วัดตลอดเลย อยู่ในฐานะนักบวช โกงหนักก็ได้ ไม่โกงหนักก็ได้ ไม่สำคัญ เพราะเป็นเพียงรูปธรรม เป็นเครื่องแบบเท่านั้นเอง การเข้าวัดที่แท้จริงต้องเข้าด้วยใจ ที่ทุ่มเทให้กับการหาความสุขภายในใจ หาปัญญา เพื่อทำลายความหลง ที่จะคอยหลอกล่อให้ไปหาความสุขภายนอก ถ้าไม่กำหนดจะไม่มีหลัก อย่างสมัยที่อาตมาเคยปฏิบัติมา ตอนต้นก็นั่งไปตามอัธยาศัย นั่งไปแล้วรู้สึกว่ามีสมาธิ อยากจะนั่งมากขึ้น แต่ช่วงนั้นยังทำงานอยู่ ก็เลยตัดสินใจว่า อีกเดือนหนึ่งสิ้นปีพอดี ก็ขอลาออกจากงาน จะขอใช้เวลา ๑ ปีทุ่มเทกับการปฏิบัติอย่างเดียว จะไม่ทำอย่างอื่น จะรับประทานอาหารมื้อเดียวก่อนเที่ยง ตลอดวันจะเดินจงกรมนั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ธรรมะเป็นส่วนใหญ่ จะไม่ออกไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอก เหมือนกับสมัยที่ไม่ได้ปฏิบัติ พอตื่นเช้าขึ้นมาบิ๊ก็จะต้องออกจากบ้าน ไปชายทะเล ไปที่ไหนก็ได้ ขอให้ได้ไป แต่ตอนนี้จะไม่ไปแล้ว จะภาวนาปฏิบัติอยู่ในบ้าน ถ้าไปข้างนอกก็จะไปหาที่สงบที่เงียบ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง ไปหาบ่อน้ำร้อนแถวชายทะเล บางทีก็ไปภาวนาบนอนค้ำที่เกาะ กำหนดว่าจะลองทำสักปีหนึ่ง ต้องมีเป้าหมาย กำหนดการไว้ ถ้าปีนี้ปฏิบัติได้ร้อยละสิบ ปีหน้าจะเพิ่มเป็นร้อยละสิบ เคยเข้าวัดเพียง ๒ ถึง ๓ ครั้งต่อปี ก็จะเพิ่มเป็นเดือนละครั้งเป็นต้น

ให้มีกำหนดการแล้วพยายามปฏิบัติตามให้ได้ ถ้าไม่กำหนดไว้ ปล่อยให้ไปตามความรู้สึก ความพอใจ หรือรอให้มีเหตุการณ์ชักจูงไป จะไปไม่ถึงไหน เพราะเหตุการณ์ที่จะจูงไปมี น้อย ความรู้สึกอยากจะไปก็มีน้อย อยากจะไปที่อื่นมากกว่า ถ้าไม่วางแผนไว้ แล้วฝืน ลากใจไปนี่ ปล่อยให้ไปตามความรู้สึก จะไปไม่ถึงไหน จะเสียเวลามาก เวลาจะไม่พอต่อ การปฏิบัติ เพราะชีวิตของเรามันสั้น ไม่ยาวนาน จะสั้นลงไปเรื่อยๆ น้อยลงไปเรื่อยๆทุก วัน แต่ถ้ากำหนดเวลาไว้ว่าจะปฏิบัติมากน้อย แล้วเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะมีเวลาเพียงพอ ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมาได้ เบื้องต้นเราต้องพยายามศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม จนเกิดความ เข้าใจอย่างถ่องแท้ ว่าความสุขในโลกนี้ไม่มี ไม่อยู่กับสิ่งต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ มีแต่ ความทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นว่าความสุขที่แท้จริงต้องอยู่ในใจ ต้อง เข้าข้างใน ต้องปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปล่อยวางความสุขภายนอก อยู่คน เดียว ทำจิตให้สงบให้ได้ แล้วก็เจริญปัญญา ให้รู้ทันความหลง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะ มากได้ เพราะปัญญาหรือความเข้าใจที่ได้ยินได้ฟังนี้ไม่พอเพียง พอไม่คิดถึงมันบีบ ความหลงก็จะมาหลอกเราได้ที่ทันที เช่นขณะที่เราฟังนี้ เราเข้าใจแล้วว่า ความสุขในโลกนี้ ไม่มี แต่พอออกจากสถานที่นี้ไปไม่นาน เดียวมันจะหลอกให้ไปหาอะไรกินหาอะไรดื่ม ชวนไปที่นั่นไปที่นี้ ชวนคุยกันเรื่องนั้น คุยกันเรื่องนี้ พอเริ่มไปทางนั้น แสดงว่าปัญญาที่ ได้ยินได้ฟังเมื่อสักครู่นี้ ถูกกลับไปหมดแล้ว ต้องไปอยู่ที่สงบเงียบ ทำจิตใจให้สงบ เจริญความเข้าใจนี้อยู่เสมอ เตือนตนอยู่เสมอว่า ความสุขต่างๆในโลกนี้ไม่มี อยู่ที่ใจของ เราเท่านั้น อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ในวัด อยู่ที่สงบสงัดวิเวก โดดเดี่ยวเดี่ยวดาย นี่แหละคือ ความสุขที่แท้จริง อย่าไปคิดถึงเพื่อนคนนั้น คิดถึงเพื่อนคนนี้ อย่าไปหาคนนั้นหาคนนั้น อย่าไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ มันเป็นความหลงทั้งนั้น นี่คือเป้าหมายที่เราต้องทำให้ได้

เรารู้โดยสังเขปแล้วว่า ความสุขอยู่ในตัวเรา ไม่ได้อยู่ภายนอก ที่นี่เราต้องนำเอาไป ปฏิบัติให้ได้ พอเราปล่อยบีบ ความหลงจะหลอกให้ไปหาความสุขภายนอกทันที เพราะว่ ชีวิตของเราส่วนหนึ่ง ก็มีความจำเป็น ต่อการแสวงหาบางสิ่งบางอย่างจากภายนอก เพื่อ มาดูแลรักษาอัตภาพร่างกายของเรา ต้องการอาหารมารับประทาน หาที่อยู่อาศัย หา ยา รักษาโรค หาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มต่างๆ แต่การแสวงหานี้ก็อาจจะถูกความหลงหลอก ให้ หาแบบเลยเถิดไปก็ได้ คือไม่รู้จักประมาณ หาแบบหรรษาฟุ่มเฟือย ก็จะถูกกิเลสถูก

ความหลงหลอกไปแล้ว ต้องใช้ความมักน้อยสันโดษเสมอ เวลาแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อจะ
ได้ไม่เสียเวลา อย่างของพระนี่ท่านก็มีเวลา มีกำหนดการ อาหารก็ตอนเช้าออกไป
บิณฑบาต ได้อะไรมาก็ฉันไปตามมีตามเกิด ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ว่าวันนี้จะรับประทาน
อาหารชนิดไหน อย่างไร แบบไหน เพราะจะกลายเป็นความหลงไปแล้ว ถ้าปรุงแต่งก็จะ
ปรุงแต่งเพื่อความสุข ต้องรับประทานอาหารที่ถูกอกถูกใจ จะได้มีความสุข แต่นักปฏิบัติ
ต้องรับประทานอาหารเหมือนกับเติมน้ำมัน เหมือนกับรับประทานยา ยาจะมีรูปร่าง
อย่างไร สีอะไร ไม่สำคัญ หมอให้มารับประทาน ก็รับประทานเข้าไป อาหารจะเป็นชนิด
ไหนก็ไม่สำคัญ จะมีรสชาติอย่างไรก็ไม่สำคัญ ถ้าเป็นประโยชน์ รับประทานแล้วไม่เกิด
โทษ ไม่เจ็บท้อง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็รับประทานเข้าไป เพื่อให้มันอิ่ม เพื่อให้ร่างกายมี
พลังงาน จะได้อยู่ต่อไปได้ เท่านั้นพอ ต้องมักน้อยสันโดษ รู้จักประมาณในการบริโภค
ปัจจัย ๔ เสื้อผ้าก็พอปกปิดร่างกายได้ก็พอ ไม่ต้องหรูหรา ไม่ต้องสวยสดงดงาม ไม่ต้อง
พิสดาร ติดเพชรติดทอง ติดขนไก่ ติดอะไรต่างๆให้ยุ่งไปหมด ที่อยู่อาศัยก็พอหลบแดด
หลบฝนได้ ปลอดภัยจากภัยต่างๆ ทางธรรมชาติและจากคนที่ไม่ดีทั้งหลายก็พอ ก็มี
เท่านั้น สิ่งที่เราต้องแสวงหาจากภายนอก แต่ไม่ได้แสวงหาเพื่อความสุข เป็นเหมือนเติมน้ำมัน
ให้กับรถ

ร่างกายของเรานี้เป็นเหมือนรถ ที่จะพาให้เราไปสู่จุดหมายปลายทาง คือความสุขภายใน
ที่วิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้สัมผัสได้มาครอบครอง คือใจที่
สะอาดบริสุทธิ์ ที่เกิดจากการทำความดี ละบาป และชำระความโลภความโกรธความหลง
จนหมดสิ้นไป ด้วยการบำเพ็ญภาวนา รักษาศีล ทำบุญให้ทาน นี่คือการชำระจาก
พระพุทธเจ้า นี่คือการสอนที่จะพาให้พวกเรา ได้ไปพบกับความสุขที่แท้จริง เมื่อเราได้รับ
ข่าวสารนี้แล้ว ก็ต้องนำเข้ามาสู่ใจ **โอบนโยโก** นำเข้ามาเตือนสติเตือนใจเราอยู่เรื่อยๆว่า
ขณะนี้เรากำลังทำอะไรกันอยู่ วันเวลาผ่านไป กำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำตามความหลง
หรือกำลังทำตามพระพุทธเจ้า ถ้าทำตามพระพุทธเจ้า ก็ต้องทำบุญให้ทานรักษาศีลหรือ
ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าไปสนุกสนานเฮฮา ก็ไม่ได้ทำตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
ก็เคยอยู่ในวัง ท่านก็เคยสนุกสนานเฮฮา แต่ท่านเบื่อง่าย ท่านเห็นโทษของมันเร็ว พอ

อายุ ๒๙ ท่านก็กระโดดหนีแล้ว เข้าป่าแล้ว พวกเราที่ ๔๐ - ๕๐ เข้าไปแล้ว ยังไม่เห็น
อีกหรือ แล้วเมื่อไหร่จะเห็นล่ะ

ถาม ท่านอาจารย์เมตตาสอนถึงเรื่องความสุขเวลามาวัด ที่นี้มันยังติดเที่ยวอยู่บ้าง มัน
ก็เป็นความสุขคนละแบบ มาวัดก็อยากมา ไปเที่ยวก็ยังไม่อยากไปเที่ยว เราจะจัด
สมดุลตรงนี้ได้หรือไม่คะ

ตอบ ได้ ให้เห็นว่าความสุขที่เกิดจากการไปเที่ยว เป็นเหมือนกับความสุขที่ได้จากยา
เสพติด จริงๆมันเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง เพียงแต่สังคมยอมรับกัน แต่การเที่ยว
ทำให้คนฉิบหายวอดตาก็มากเหมือนกัน ถ้าเที่ยวแบบไม่มีประมาณ หาเงิน
หาทองมาได้เท่าไร ก็จะมีหมดไปกับการไปเที่ยวไปกินไปเล่น เหมือนกับความสุข
ที่ได้จากการเสพสุรายาเมาหรือสูบบุหรี่ เป็นความสุขที่มันเผาผลาญทำลายชีวิต
ไม่ได้จุดไม่ได้ส่งเสริมให้ชีวิตดีขึ้นสูงขึ้น ถ้าเที่ยวพอประมาณ มีสมดุล ไม่ถึงกับ
ต้องไปทำบาปทำกรรม ไปทุจริตประพฤติมิชอบ ก็จะไม่ขาดทุน แต่ไม่ได้กำไร
จากการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ที่เป็นเหมือนกับเพชร
น้ำหนึ่ง ที่เราสามารถเป็นเจ้าของได้ เป็นสมบัติของเราได้ แต่เราก็เป็นเหมือนกับ
ไก่ที่ได้ปล่อย เห็นไส้เดือนดีกว่าปล่อย เพราะไก่กินปล่อยไม่ได้ ไก่ไม่มีปัญญาที่
จะรู้ว่าเอาปล่อยไปขายได้ จะได้ไส้เดือนเป็นกิโลเก็บไว้กิน ไม่ต้องไปคู้ไปค้นหา
ให้เหนื่อยยากทุกวัน เราไม่เห็นคุณค่าของความสะดวกของจิตใจ ที่จะให้ความสุข
กับเราไปตลอด ไม่ต้องไปชวนขายดินร่วนขาย กับการหาความสุข จากการไป
เที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ที่ไม่ได้ให้ความอึดความพอเลย แต่ความสุขที่ได้จาก
ความสะดวกจะอึดมันจะพอไปตลอด อยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีความอึด มีความพอ
ตลอดเวลา อันนี้เราไม่เห็นกัน เรายังเป็นเหมือนไก่ได้ปล่อยอยู่ เห็นปล่อยก็เขี่ย
ทิ้งไป หาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือนกินไปวันๆหนึ่ง ถ้าไม่เห็นเราก็จะทำอย่างนี้ไป
เรื่อยๆ ถ้ายังเสียดายเรื่องเที่ยวอยู่ ก็แสดงว่ายังห่างไกลมาก

ถาม เวลาไปเที่ยวก็มีความสุขสดชื่น แต่เวลานั่งภาวนาก็ยังไม่ค่อยสงบ ยังไม่ค่อยมี
ความสุขเท่าไร

ตอบ ของดีก็ต้องยากหน่อย

ถาม เวลาพิจารณาดูจิตนี้ เวลาทุกข์เกิดขึ้น เราเข้าใจปั๊บ จะระงับได้ทันที แต่ในบางเรื่องจะไม่ยอมรับ ต้องจนตรอกถึงจะยอมรับ แต่จะเหน้อยมาก

ตอบ กิเลสบางตัวมันคือ มันฉลาด มันก็จะดิ้น ตะแบงไปเรื่อยๆ ปัญญาต้องตามประกบอยู่เรื่อยๆจนกว่าจะทัน จนกว่าจะจนมุม

ถาม แต่การจนมุมตรงนั้นเป็นการเห็นด้วย

ตอบ ถ้าปัญญาสกัดจนมันจนมุม มันก็ต้องยอม บางเรื่องไม่ต้องไปถึงขั้นนั้น เพราะปัญญามีกำลังมากกว่ากิเลส พอกิเลสได้รับหมดเด็ดของปัญญาหมดเดี๋ยวมันก็สลับ แต่บางตัวได้ก็หมดก็ยังไม่ยอมสลับ ต้องใช้หลายหมด ขึ้นอยู่ว่ามันฝังลึกในนิสัยสันดานมากน้อยเพียงไร เหมือนกับเสาที่ปักไว้ในดิน ถ้าไม่ลงลึกมากถอนขึ้นมาก็ง่าย ถ้าลงลึกมากก็ต้องใช้แรงมากถึงจะถอนขึ้นมาได้ ไม่สำคัญว่าจะช้าหรือจะเร็ว สำคัญอยู่ที่ว่าจะกำจัดมันได้หรือเปล่า จะถอนรากถอนโคนมันได้หรือเปล่า ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะถอนมันได้

ถาม สังเกตว่าพอมันจนตรอก จะมีอาการเหน้อย ถึงทำให้ว่างลง ทำให้สงสัยว่าการวางลงตรงนี้ มันต่างกับการวางลงในตอนที่เราเข้าใจเหตุของมันเลยไหม

ตอบ จะยอมอย่างไรก็ได้ ขอให้ยอมก็แล้วกัน จะยอมอย่างง่ายหรือยากก็แล้วแต่ บางอย่างก็ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความกลัวตายนี้ ลองไปพิสูจน์ดู ถ้าไม่เห็นว่าการรักตัวกลัวตายมันเป็นโทษมากกว่าความตาย เราก็จะไม่ปล่อย แต่ถ้าเห็นว่า ขณะนี้เราทุกข์เหลือเกิน เราทรมานเหลือเกิน เพราะความกลัวสิ่งต่างๆ เราก็จะปล่อย เวลาไปอยู่ในที่มีภัยรอบด้าน ถึงแม้ภัยจริงๆยังไม่ถึงตัว แต่ความกลัวมาถึงตัวก่อนแล้ว เราจะเห็นว่าความกลัวนี้มีโทษมากกว่าภัยรอบด้าน ถ้ายอมตายความกลัวที่มีอยู่ในใจจะหายไปหมดเลย จะเกิดความสงบความ

สบายความสุขขึ้นมา ท่ามกลางภัยต่างๆที่ล้อมรอบ ที่กลับไม่เป็นภัย เหมือนกับ ภัยที่อยู่ใใจ คือความรักตัวกลัวตายนี้เอง

เราจะไม่เห็นความรักตัวกลัวตายนี้ ถ้าไม่ไปอยู่ในสถานที่ที่มีภัยรอบด้าน เพราะ มันจะไม่ออกมา อย่างที่เราอยู่ตรงนี้ ความรักตัวกลัวตายมันไม่ออกมา แต่ถ้า เกิดมีใครโยนลูพิษเข้ามาใส่ในศาลาลักตัว ดูใครจะกระโดดหนีก่อนใคร มันถึงจะ ออกมา ถ้ากระโดดหนีไม่ได้จะทำอย่างไร ถ้าถูกผูกมัดไว้ให้หนึ่งอยู่เฉยๆ จิตใจจะ ดิ้นอย่างไร ถ้าจิตใจปลงได้มันก็ไม่ดิ้น เพราะเห็นว่ามันทุกข์เหลือเกินที่ไปกลัว ความตาย ยอมตายดีกว่า ยอมตายแล้วกลับไม่ทุกข์ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะสามารถ ทำลายความรักตัวกลัวตายได้ เป็นความหลงอย่างหนึ่ง ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา แล้ว ก็รู้ว่าไม่ช้าก็เร็วร่างกายก็ต้องตายอยู่ดี ร่างกายเป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่งที่เรา ได้มาครอบครอง แต่เราไปหลงว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะมันติดอยู่กับใจ ตั้งแต่ วันทีคลอดออกจากท้องแม่ ตั้งแต่วันที่จิตใจเริ่มตื่นขึ้นมารับรู้มาเห็นร่างกาย ก็ ถูกความหลงหลอกว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็ไม่มีใครบอกว่ามันไม่ได้เป็นอย่าง นั้น ถ้าสมมุติว่าพ่อแม่เป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์นี้ ท่านก็จะสามารถสอน ตั้งแต่ลูกเริ่มรู้เดียงสาว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ของลูกนะ ตัวลูกที่แท้จริงไม่ใช่ร่างกายนี้ ตัวลูกก็คือดวงวิญญาณที่มาครอบครองร่างกายนี้ คือตัวรู้ คือตัวใจ ร่างกายนี้จะ เป็นอะไรไปก็ไม่ต้องไปเสียดาย มันจะแก่จะเจ็บจะตายก็ให้มันเป็นไป มันไม่ใช่ ตัวเราของเรา มันต้องไปอยู่ดี ถ้าเรายอมให้มันไป ไม่ยึดไม่ติดกับมัน เราจะอยู่ อย่างมีความสุขไปตลอด จะไม่มีความทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย ร่างกาย จะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะมีพิษภัยอะไรต่างๆมาทำลาย จะ รู้สึกเฉยๆ จะสามารถไปได้ทุกแห่งทุกหนที่คนทั่วไปจะไม่กล้าไปกัน เช่นไปเฝ้า ฆ่า ไปในป่าลึก

ถ้ามีคนสอนตั้งแต่เริ่มเป็นเด็กมานี้ มันก็จะซึมซาบเข้าไปในใจ ที่นี้เด็กจะรับได้ ไม่ได้ก็อยู่ที่กิเลสของเด็ก ว่ามีแรงมากหรือน้อย ถ้าน้อยมันรับได้ง่าย ปัญหาที่จบ ได้ง่าย ถ้าวรับได้ยากก็ต้องคอยสอนอยู่เรื่อยๆ ต้องให้ไปประสบกับเหตุการณ์

จริงๆ ให้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ที่ไปหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา มันมีโทษมากกว่าการปล่อยวาง ยอมรับความจริงว่ามันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ถ้ามันจะจากไป จะเป็นอะไรไป ก็ให้มันไป ให้มันเป็นไป แล้วจะเห็นความสุขความสงบที่เกิดจากการยอมรับนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ต่อไปก็จะสามารถใช้การปล่อยวางนี้ไปใช้กับสิ่งอื่นได้ ถ้าปล่อยร่างกายนี้ได้แล้ว ส่วนอื่นๆภายนอกก็ต้องปล่อยได้หมด เพราะมีความสำคัญรองลงมาจากร่างกาย เพราะไม่มีอะไรจะมีค่ายิ่งกว่าร่างกายที่พระพุทธเจ้าทรงเรียงลำดับความสำคัญไว้ดังต่อไปนี้คือ ทรัพย์ อวัยวะ แล้วก็ชีวิต ชีวิตเราให้น้ำหนักมากที่สุด มากกว่าอวัยวะ ถ้าต้องตัดแขนตัดขาที่ยอม ถ้ายังอยู่ได้ ต้องผ่าตัดก็ยอมผ่า เพื่อรักษาชีวิตไว้ เพราะเรารักชีวิตมากกว่า แล้วก็ทรงสอนให้รักธรรมมากกว่าชีวิต ธรรมก็คือความสงบของใจ ถ้าอยากจะทำให้ใจสงบ ให้มีความสุขใจ ก็ต้องละได้แม้กระทั่งชีวิต เพราะชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ละไม่ได้ มันละได้เพียงแต่เราไปหลงยึดติดมันเอง แต่ใจนี้เราละไม่ได้ ต่อให้เราอยากจะละมัน ก็ละไม่ได้ เพราะมันเป็นของเรา มันเป็นตัวเราที่แท้จริง มันอยู่กับเราไปตลอด แต่เราไม่รู้ใจของเรา เราไปหลงว่าเราคือร่างกาย เราก็เลยทุกข์วุ่นวายกับร่างกาย ที่จะต้องจากเราไป ส่วนที่ไม่จากเราไปก็คือใจ มันอยู่กับเราไปตลอด ตัวรู้มันอยู่กับเราไปตลอด แต่เราไม่รู้ใจ ไม่มีใครสอนว่าใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าไม่ภาวนาเราจะไม่เห็นใจ เพราะถูกความหลงหลอก ให้ไปดูสิ่งต่างๆภายนอก ไม่ให้กลับมาดูตัวใจ

ตัวใจก็เป็นเหมือนอีกจักรวาลหนึ่ง จักรวาลภายนอกก็คือที่เราเห็นด้วยตาของเรา นี่ เช่นดวงดาวต่างๆ หลับตาดูซิเราจะเห็นอีกจักรวาลหนึ่ง จักรวาลภายใน เวลานั่งภาวนา ถ้าไม่รับรู้ทางอายตนะเลย แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่รับรู้ เราจะเห็นว่าใจนี้เป็นอีกจักรวาลหนึ่ง อันนี้แหละที่เป็นไตรภพ มันอยู่ในนี้ นรกสวรรค์ก็อยู่ในจักรวาลภายในนี้ แต่เรามองไม่เห็นกัน ที่เขานั่งภาวนาแล้วไปเห็นนรกเห็นสวรรค์ ก็เห็นอย่างนี้ เวลาที่ใจร้อนเราก็ไปนรกแล้ว เวลาที่ใจสงบเย็นเราก็ไปสวรรค์แล้ว มีความสุขเราก็ไปสวรรค์แล้ว แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการทำความดี ไม่ใช่ความสุขจากการไปเที่ยว นั่นเป็นนรกที่เคลือบด้วยสวรรค์ มันเป็นสวรรค์

เดียวเดียว พอกลับมาบ้านก็กลายเป็นนรกทันที บ้านจึงเป็นสถานที่ที่น่าอยู่เลย
ทั้งๆที่บ้านควรจะเป็สถานที่ที่น่าอยู่ที่สุด กลับเป็นสถานที่ที่น่าเบื่อ ที่จะต้องหนี
ออกไปอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ เพื่อให้เข้าสู่จักรวาลภายใน ให้
เห็นอย่างชัดเจน ว่าสวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ พระอริยเจ้าพระพุทธเจ้าก็อยู่
ในใจของเราเนี่ย เป็นของเราอย่างแท้จริง สวรรค์ก็เป็นของเรา นรกก็เป็นของเรา
เราสร้างมันขึ้นมาเอง ถ้าทำบาปทำกรรมทำสิ่งที่ไม่ดี เราก็สร้างนรกขึ้นมาภายใน
ใจของเรา ทำความดีเราก็สร้างสวรรค์ขึ้นมาในใจ ภาวนาเราก็สร้างนิพพานขึ้นมา
ภายในใจ อยู่ในใจนี้ ใจเป็นจักรวาลที่กว้างใหญ่ไพศาล แต่มองไม่เห็นเพราะไม่
หลับตากัน เวลาหลับตาก็กลับแบบไม่มีสติกัน ถ้าหลับแบบมีสติก็ต้องหลับแบบ
ภาวนา จะได้เห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นเทพเห็นอะไรต่างๆ เห็นมรรคผลนิพพาน
อยู่ในใจนี้ทั้งหมด ไม่ได้อยู่ที่ไหน ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องไปอินเดีย ไม่ต้อง
ไปหาพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ที่ไหน **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต**

ถาม ภาวนานี้สะสมไปได้เรื่อยๆไหมคะ

ตอบ สะสมไปได้เรื่อยๆ ต้องทำเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำหนเดียว เหมือนฝากเงินในธนาคาร
๑๐ บาท แล้วจะให้กลายเป็นล้านบาทขึ้นมาไม่ได้ ได้แค่ ๑๐ บาท

ถาม ถ้าพิจารณาจนเข้าใจด้วยเหตุผล ธรรมะหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้ น้ำหนัก
เท่ากันหรือต่างกัน

ตอบ ถ้าพิจารณาในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น มันเข้าใจ แต่ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา คือยัง
ไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริงแล้วพิจารณา จะเห็นสุขกับทุกข์ที่
จะสับเปลี่ยนกัน ถ้าเราทุกข์วนวายกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าพิจารณาว่าต้องปล่อย
วาง พอตัดได้ปล่อยได้ความทุกข์ความรุ่มร้อนใจก็จะหายไป ความสุขความ
สบายใจก็จะปรากฏขึ้นมา เช่นหวังว่าจะติดคุกหรือไม่ติดคุก พอยอมติดเท่านั้น
ความทุกข์ในใจก็หายไป แต่ถ้ายังไม่ยอมติด ไม่ยอมรับความจริง ก็ยังทุกข์อยู่
ถ้าเป็นโรคหมอบอกจะตายภายใน ๓ วัน ๗ วัน เราก็พิจารณาดู ถ้ายังทุกข์อยู่ก็

แสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริง ยังไม่เห็นอนิจจังในร่างกาย ว่ามันต้องตาย แต่ ถ้าเราพิจารณาจนเห็นความจริงว่า ตายก็ตาย ตายก็จบ ไม่เห็นเป็นปัญหาอะไร ตายด้วยกันทุกคน พอยอมตายเท่านั้นมันก็หายทุกข์ พอถึงเวลามันอาจจะไม่ ตายก็ได้ หมออาจจะวินิจฉัยผิดก็ได้ แต่ก็ไม่รู้สึกดีใจอย่างไร เพราะรู้ว่าไม่ตาย วันนี้ก็ต้องตายพรุ่งนี้ก็ดี ไม่ตายใน ๗ วันก็ตายใน ๗ เดือน ไม่ตายใน ๗ เดือนก็ตายใน ๗ ปี จะไม่เดือดร้อน พิจารณาเพื่อดับทุกข์ภายในใจเท่านั้น

ปัญหาใหญ่ไม่ใช่การเกิดแก่เจ็บตาย แต่ใจที่ไปทุกข์กับการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าไม่ทุกข์แล้วก็ไม่เป็นปัญหา จะแก่ก็ไม่เป็นปัญหา จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่เป็นปัญหา จะตายก็ไม่เป็นปัญหา จะเป็นอะไรก็ดูแลมันไป รักษาได้ก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ตาย หายแล้วเดี๋ยวก็ต้องเป็นอีก ไม่ใช่หายแล้วจะไม่เป็นอีก ถ้าหายแล้ว หายขาดไปเลย ไม่ต้องตายเลย ก็น่าจะทุ่มเหตุทุกสิ่งทุกอย่างให้กับมัน แต่รักษา หายแล้วเดี๋ยวก็เป็นอีก หายจากโรคนี้ก็เป็นโรคอื่นแทน ถ้าไม่มีโรคก็มีความชรา ที่จะทำให้ตาย ใจไม่ได้ตายไปด้วย กลับไปวุ่นวายกับการตายของร่างกาย จึงต้อง พยายามแยกแยะให้ออกว่า เราไม่ได้ตายนะ ร่างกายตาย เราไม่ได้ตาย เราไป วุ่นวายกับมันทำไม เราเป็นเพียงคนขับรถ เราเพียงมาครอบครองร่างกายนี้ ที่เป็นเหมือนสมบัติชิ้นหนึ่ง เหมือนเครื่องอัดเสียงนี้ ใช่ว่าไปเรื่อยๆเราก็รู้ว่าสักวัน หนึ่งมันจะต้องเสีย เสียก็เสียไป ซ่อมได้ก็ซ่อม ซ่อมไม่ได้ก็ทิ้งไป ร่างกายนี้ก็ เหมือนกัน แต่เราที่เป็นเจ้าของร่างกายนี้ ที่คอยดูแลรักษาร่างกายนี้ ไม่ได้เป็น อะไรไปกับมัน ถ้าฉลาดรู้ทัน ตัดความหลงได้หมด ก็จะไม่ไปหาร่างกายใหม่อีก ถ้ายังรู้ไม่ทัน พอร่างกายนี้แตกไป ก็ไปหาร่างกายใหม่มาเป็นกองทุกข์กองใหม่ อีก ให้เราแบกอีก แต่ร่างกายก็มีประโยชน์อยู่ ถ้าเอามาปฏิบัติธรรม ถ้าบรรลุขั้น แรกแล้วแต่ยังเหลืออีก ๓ ขั้น จบเพียงขั้นปริญาตรียังไม่จบปริญาเอก ถ้า เกิดต้องตายไปก่อน ก็ยังต้องกลับมาหาร่างกายใหม่อีก เพื่อจะได้เรียนต่อ พอ เรียนจบแล้วก็ไม่ต้องมีร่างกายใหม่อีกแล้ว

อย่างพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านเรียนจบแล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าเป็นพระโสดาบันก็ยังคงอาศัยร่างกาย กลับมาเกิดใหม่ มาปฏิบัติธรรมต่อ มีอีก ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ท่านก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าเป็นพระสกิทาคามีก็เพียงชาติเดียวบรรลุได้ ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องอาศัยร่างกาย เพราะงานที่ต้องใช้ร่างกายนี้สำเร็จหมดแล้ว งานที่เกี่ยวกับราคาตัดสินเกี่ยวกับกามฉันทะนี้ ได้ทำสำเร็จแล้ว เรียนจบวิชาแล้ว เหลือแต่ภวัตถมหาวิภวัตถหา ที่มีอยู่ภายในจิต ไม่เกี่ยวข้องจากร่างกาย ที่อยู่ในระดับของพระอนาคามี ไม่ต้องอาศัยร่างกาย ก็สามารถเรียนจบได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แต่เกิดเป็นพรหม อยู่ในชั้นพรหมภาวณาต่อไป บำเพ็ญวิปัสสนาขั้นต่อไป จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด ร่างกายยังมีคุณค่าอยู่ ถ้ารู้จักใช้มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าไม่รู้จักใช้มันก็เป็นโทษ ทำให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ ได้ร่างกายมาแทนที่จะเอามาบำเพ็ญ ก็เอามาเที่ยว มันก็จะผูกให้ติดอยู่กับการเที่ยวไปเรื่อยๆ พอตายไปก็ต้องไปหาร่างกายใหม่ไปเที่ยวต่อ เวลาเที่ยวมันก็ดีหรรอก แต่เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยมันเป็นอย่างไร เวลามันหิวข้าว เวลามันอดอยากขาดแคลนอะไรต่างๆ มันไม่ดีหรรอก มันทรมาณ ชาตินี้โอกาสจะเป็นบุญของเรา ที่ได้ร่างกายที่ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร อยากรจะได้อะไรก็ได้ สิ่งจำเป็นต่างๆ เช่นเครื่องใช้ไม้สอยปัจจัย ๔ ก็มีอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเกิดไปอยู่ในประเทศที่แห้งแล้งกันดารอดมือกินมือ จะไม่ยอมเกิดเลย

ถาม ถ้าจะไปถึงขั้นที่ ๑ จะต้องมีอะไรที่จะทำให้เราไปถึงได้

ตอบ ในขั้นต้น จิตต้องสงบก่อน จิตสงบเป็นสมาธิ แล้วก็เริ่มพิจารณาร่างกาย ว่าแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา แล้วก็ทดสอบดูว่าปล่อยวางได้หรือเปล่า เช่นไปอยู่ในป่าคนเดียว ไปอยู่ในป่าช้า ไปอยู่แถวที่มีภัยอันตราย มีเสือมีงู แล้วก็ยอมตาย อะไรจะมากัดมากินก็ไม่เสียดาย ถ้าปล่อยได้มันก็จะหลุด ก็จะปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง นี่ก็ขั้นหนึ่ง ขั้นไม่กลัวตายนี่ก็ขั้นหนึ่ง ขั้นต่อไปก็ความยินดีในความสวยงามของร่างกาย เห็นคนนั้นคนนี้ว่าสวยว่างาม ให้ความสุขกับ

เรา ก็อยากจะได้เข้ามาเป็นคู่ครอง ชั้นนี้ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเขาน่าเกลียดน่ากลัว มีสิ่งที่ไม่ห้ามมองอยู่ภายใต้ผิวหนัง มีอวัยวะต่างๆที่น่ารังเกียจถูกหุ้มห่ออยู่ ต้องมองให้เห็นมองทะลุเข้าไป ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ที่จะหาความสุขจากร่างกายของคนอื่น ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง แล้วก็ยังมีขั้นอื่นอีก ถ้าเรายังคิดว่าเราดีกว่าเขา เลวกว่าเขา ต่ำกว่าเขา สูงกว่าเขา ก็จะรู้สึกต่ำต้อยเวลาเจอคนที่ดีกว่าเรา เวลาเจอคนที่ต่ำกว่าก็จะรังเกียจเขา เป็นทุกข์ภายในใจ ต้องเข้าใจว่ามันเป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง เรื่องความรวยความฉลาด เป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคนที่ได้สะสมมา แต่ใจนี่เหมือนกัน ธรรมชาติของใจของทุกคนเหมือนกันหมด เป็นธาตุรู้เหมือนกันหมด เหมือนกับร่างกายของทุกคน มาจากธาตุ ๔ ด้วยกันทั้งนั้น แต่เนื่องจากบุญกรรมปรุงแต่ง เลยทำให้ร่างกายของแต่ละคน มีความสวยงาม มีความน่าเกลียด ไม่เหมือนกัน มีผิวพรรณสดใสผ่องใสไม่เท่าเทียมกัน แต่มาจากวัตถุดิบเดียวกัน มาจากดินน้ำลมไฟ

ถ้ามองทางรากฐานของร่างกาย ก็จะเห็นว่าเหมือนกัน เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ รากฐานของใจก็คือธาตุรู้เหมือนกัน เพียงแต่จะรู้มากรู้่น้อย จะฉลาดมากฉลาดน้อย แต่ก็ยังเป็นธาตุรู้เหมือนกัน มีความสุขมีความทุกข์มากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรม เวลาที่เห็นอะไรแล้วเกิดความทุกข์ ก็ต้องมองไปที่ความจริง ที่ไม่แตกต่างกัน ไม่สูงไม่ต่ำกว่ากัน เท่ากันหมด เพียงแต่หลงติดอยู่ในภาพของสมมุติ ที่ทำให้แตกต่างกัน มีสูงมีต่ำ เมื่อรู้แล้ว ต่อไปจะรู้สึกเฉยๆกับคนที่สูงกว่าหรือต่ำกว่าหรือเท่าเรา รู้ว่าเหมือนกัน เป็นธาตุรู้เหมือนกัน เป็นใจเหมือนกัน ก็จะไม่ยึดติดในตัวตน ต้องพิจารณาไปปฏิบัติไป อะไรที่ทำให้ทุกข์ภายในใจ ก็ต้องแก้ไปเรื่อยๆ แม้กระทั่งความสุขอันละเอียด ที่มีอยู่ภายในใจ ก็ไม่ได้เป็นความสุขที่ถาวร ถ้าไม่รู้ก็จะคิดว่านี่คือความสุขที่แท้จริง ก็จะพยายามรักษามัน ยิ่งรักษามันยิ่งเกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ เพราะความที่อยากจะรักษามัน ต้องเข้าใจว่าความสุขแบบนี้ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์อยู่ เป็นความสุขชั้นละเอียดในจิตใจ ที่เกิดจากการชำระกิเลสส่วนหยาบหมดไป แต่ยังมีกิเลสส่วนละเอียดเหลืออยู่ ที่ทำให้เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา มี

ความสุขทุกข์เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาอยู่ ก็ต้องพิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่า เป็นสมมุติ เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ยึดไม่ติด ปล่อยได้ ก็ จะผ่านไปได้ ถึงจะเจอความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อถึงที่นั่นแล้ว ก็ รู้ว่าถึงจุดหมายปลายทางแล้ว

ถาม พิจารณาปล่อยวางมันจะเกิดขึ้นมาเองเลยใช่ไหมคะ ไม่ใช่เกิดจากการที่เราคิดว่า เราปล่อยวางได้

ตอบ มันจะเห็นว่า ถ้าไม่ปล่อยมันจะทุกข์ เหมือนกับร่างกายนี้ ถ้าเราไม่ปล่อยมันก็จะ ทุกข์ ลูกเราสามีเราถ้าไม่ปล่อยเราก็จะทุกข์กับเขา ถ้าเราปล่อย เขาจะเป็นอะไรก็ เรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา แต่เราไม่เห็นความทุกข์ นี่คือปัญหาของเรา ทุกข์แทบเป็นแทบตาย ก็ยังยึดยังติดอยู่ กินไม่ได้นอนไม่หลับ สอนอย่างไรก็ไม่ เห็น มีอยู่หลายคนที่ทุกข์กับเรื่องต่างๆ เพราะความยึดติด แต่ไม่รู้ว่าจะตนทุกข์ จาก การยึดติดของตน ไปทุกข์กับเรื่องที่จะไปแก้เขา ให้เขาเป็นไปตามที่อยากให้เขา เป็น ไม่อยากให้เขาไปเที่ยวก็ห่วงวาย ไปเที่ยวที่ไรก็ไม่สบายใจทุกที ถ้าปล่อยได้ จะไปเที่ยวไหนก็ไป ไม่ใช่เรื่องของเรา ก็จะไม่ทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์ตัวนี้ ทุกข์ เพราะอยากให้เขาทำตามใจเรา แต่ไม่รู้ว่าคุณอยากเป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะไม่เข้าใจว่าที่ทุกข์ทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะเขาอะ เพราะเราต่างหาก ไปอยากให้ เขาทำตามใจเรา พอเขาไม่ทำตามใจเราๆก็ทุกข์ ถ้าเขาทำตามใจเราๆก็ไม่ทุกข์

ถ้าไม่ไปอยากอะไรกับเขา เขาจะทำอะไรก็ได้ ไม่สนใจ นี่คือการปล่อยวาง ไป เที่ยวก็ได้ ไปโรงเรียนก็ได้ เรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา ปัญหาของพวกเรา คือไม่เห็นทุกข์ตัวนี้ ทุกข์แทบเป็นแทบตาย แต่เราไม่รู้ กลับพยายามไปแก้เขาอยู่ เรื่อย ให้เขาทำตามใจเรา ถ้าแก้ได้ก็เบาใจไปวันหนึ่ง พຼ່ງนี้ก็มีเรื่องใหม่มาให้แก้ อีก ทำไม่ถูกใจอีกแล้ว ถ้ายอมรับว่าเขาทำอะไรก็ได้ พอใจทุกเรื่อง เขาเป็นคนรับ ผล ส่วนที่จะมากระทบกับเรา ก็พยายามป้องกันไว้ อย่าให้มากระทบ ถ้าป้องกัน ไม่ได้ ก็ถือว่าเป็นการใช้กรรมไป

ถาม เหมือนเป็นการทดสอบว่า สามารถปล่อยวางได้

ตอบ ใช่ เขาเป็นอะไร เราก็ยิ้มได้ เขาทำอะไรเราก็ยิ้มได้ อยู่ร่วมกันได้ เขาจะทำอะไรก็
ไม่รังเกียจ ไม่อึดหนาระอาใจเบื้อหน้าย กังวลวิตกห่วงใย เหมือนเป็นคนที่เราไม่
รู้จัก

ถาม ข้อนี้เป็นข้อที่ทำยากที่สุด

ตอบ เราไปผูกพันกับเขามาก มีความหวังในตัวเขามาก อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ อยากให้เป็นคนดี อยากให้เขามีความสุข แต่มันตัวเขา ไม่ใช่ตัวเรา ทำไม
เราไม่อยากในตัวเราแทน อยากในตัวเรา จะได้ประโยชน์ กลับไม่อยาก อยากให้
เราดี อยากให้เราภาวนา อยากให้เราปฏิบัติธรรม เราทำได้ กลับไม่ทำ กลับไป
อยากในเรื่องของคนอื่น ซึ่งเราบังคับเขาไม่ได้ แม้แต่ตัวเขาเองบางทีเขาก็บังคับ
ตัวเขาไม่ได้ เพราะเขามีบุญกรรมที่ติดตัวมา จนเป็นนิสัย เขาชอบเที่ยว ติดเป็น
นิสัยมา เราไปห้ามไม่ให้เที่ยว ต่อหน้าเขาก็อาจจะไม่เที่ยว พอเราเผลอเขาก็ไป
เที่ยวแล้ว

ถาม ถ้าอย่างนั้นคนโสดมีโอกาสได้ดีมากกว่า

ตอบ คนโสดบวชได้ง่ายกว่า คนที่มีครอบครัวบวชได้ยากกว่า

ถาม หมายถึงผู้หญิง

ตอบ ไม่ว่าหญิงว่าชายเหมือนกัน พระพุทธเจ้าถึงออกบวชยาก ท่านรอถึงอายุ ๒๙ ถึง
จะออกบวชได้ เพราะถูกอิทธิพลของพ่อครอบงำอยู่ เกิดอยู่ในวัง พ่อก็คอยห้าม
ล้อมให้อยู่กับสิ่งต่างๆ แต่ใจที่แสวงหาความสุขที่แท้จริง ก็จะแหวกว่ายออกจาก
ความสุขเหล่านี้ ใหม่ๆก็จะเปล็ดเปล็นอยู่หน่อย พอชินแล้วก็เบื้อหน้าย
เหมือนกับกินอาหารรสเลิศ ถ้ากินซ้ำๆซากๆสักเดือนหนึ่ง ก็จะเบื่อ จะมีราคา
แพงขนาดไหนก็ตาม ดิชนาตไหนก็ตาม มันไม่วิเศษหรอก อะไรที่ซ้ำๆซากๆใจจะ

เมื่อ พอเมื่อก็หาทางออก จนในที่สุดก็ได้ ออก เพราะได้ทรงสะสมบุญมา มาก คอยผลักดันอยู่เรื่อยๆ แต่พวกเราบุญเก่าไม่มากพอ ต้องอาศัยบุญใหม่ ต้อง อาศัยบุญจากการไปหาครูบาอาจารย์ ไปได้ยินได้ฟัง เมื่อไม่มีบุญเก่าผลักดัน ก็ ต้องใช้บุญใหม่ดึงไป ไม่มีบุญภายในผลัก ต้องหาบุญภายนอกลากไป ถ้าฟังแล้ว ยังไม่ไป ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร

ถาม ไม่กลัวตายแต่กลัวเจ็บ กลัวว่าถ้าไม่ตายแต่ช่วยตัวเองไม่ได้ จะเป็นภาระกับคน อื่น จะพิจารณาอย่างไร

ตอบ พิจารณาว่าเป็นเรื่องสุดวิสัย อย่างมากก็แค่ตาย ไม่ต้องไปกังวล ถ้าไม่มีใครช่วย เรา ก็ไม่เป็นไร

ถาม อย่างคุณพ่อคุณแม่ที่เขาจะต้องมาดูแลเรา

ตอบ เป็นกรรมของเขา เราไม่ได้บังคับเขา เขาจะดูแลเราก็เรื่องของเขา เขาได้บุญจาก การดูแลเรา ถ้ามองในแง่ดี เรากลับเป็นเหตุที่ทำให้เขาได้ทำบุญ ส่วนเรื่องความ เจ็บก็ต้องเจ็บด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะเจ็บมากเจ็บน้อย แต่ความเจ็บนี้เราสามารถ จะรับมันได้ ด้วยการฝึกนั่งสมาธิไปนานๆ เวลาเจ็บก็พยายามทำใจให้สงบ อย่าย่ไปวุ่นวายกับความเจ็บ จะไม่เจ็บมาก จะเจ็บเพียงครั้งเดียว คือเจ็บที่ร่างกาย แต่ไม่เจ็บที่ใจ ถ้าใจไม่เจ็บแล้ว ร่างกายจะเจ็บมากขนาดไหน ก็ไม่สำคัญ ความ เจ็บที่ใจรุนแรงกว่าเจ็บที่ร่างกาย เวลาใจกลัวความเจ็บนี้ จะทรมาณมากกว่า ร่างกายเจ็บ ถ้าไม่กลัวความเจ็บเสียอย่าง จะไม่ทรมาณใจ ความเจ็บนี้เราสามารถ แก่ได้ ด้วยการฝึกนั่งสมาธิ แล้วก็ปล่อยให้มันเจ็บไป อย่าไปสนใจ ยอมรับมัน เหมือนกับยอมรับเสียงที่กำลังดังอยู่ที่นี่ ถ้าไม่ไปรำคาญกับเสียงนั้น มันก็จะไม่ สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ความเจ็บของร่างกายก็เป็นเหมือนกับเสียงนี้ จะเจ็บ อย่างไม่รู้ก็ตาม ถ้าไม่ไปรำคาญกับมัน ไม่ไปกลัวมัน ไม่ไปอยากให้มีมันหาย มันก็ จะไม่ทำให้เราทุกข์ใจทรมาณใจ ถ้ารู้จักวิธีปฏิบัติกับความเจ็บของร่างกายได้แล้ว จะไม่กลัวความเจ็บที่จะเกิดขึ้นในขณะที่จะตาย เพราะเคยผ่านมาแล้ว รู้จักวิธี

ปฏิบัติกับมันแล้ว เราบังคับให้ความเจ็บทางร่างกายหายไป แต่เราห้ามความ
ทุกข์ทรมานใจไม่ให้เกิดขึ้นได้ ถ้าทำใจให้สงบนิ่ง ให้อยอมรับความเจ็บของร่างกาย
ไม่ปฏิเสธ ไม่รังเกียจ ไม่อยากให้ความเจ็บหายไป ความทุกข์ทรมานใจ ที่รุนแรง
กว่าความเจ็บของร่างกายอีกหลายเท่า ก็จะไม่เกิดขึ้น จะตายได้อย่างสบาย ถ้า
เห็นด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนสมบัติชิ้นหนึ่ง เป็นเหมือน
เสื้อผ้าชุดหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่ต้องโยนทิ้งไป ก็ทิ้งมันไป ร่างกายเป็นเหมือนเสื้อผ้า
ชุดหนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อมันเก่าแล้วมันจะขาดก็ทิ้งมันไป ใจเราไม่ได้ตายไปกับ
ร่างกาย แล้วเราจะไปกลัวทำไม ไปทุกข์ทำไม นี่คือนิพพาน เห็นว่าร่างกายกับใจ
เป็นคนละส่วนกัน

ต้องแยกใจกับร่างกายให้ออกจากกันให้ได้ ต้องรู้ว่าเราไม่ใช่ร่างกาย เราเป็นใจ
เป็นผู้ดูแลรักษา เป็นผู้ปกครองของร่างกาย เราพามันไปทำกิจต่างๆ พาไป
อาบน้ำ ไปกินข้าว พาไปหลับนอน ทำอย่างนี้อยู่ทุกวันทุกวัน แต่เราไม่รู้ว่าเราพา
มันไป เรากลับไปคิดว่าเราเป็นมัน ปัญหายุ่งตรงนี้ ต้องแยกให้ออกมาว่า มัน
ไม่ใช่เรา เราคือใจ เป็นผู้สั่งการ เป็นผู้ปกครอง ร่างกายเป็นเหมือนลูกเรา ลักวัน
หนึ่งก็ต้องตายจากเราไป แต่เราไม่ได้ตายไปกับมัน ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้วจะไม่กลัว
ตาย แต่เราไม่มีใครสอน เกิดมาก็คิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา มี
พระพุทธรูปเจ้าเท่านั้นที่สอน แต่ขนาดสอนแล้วก็ยังไม่เข้าใจ ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าใจ
สามารถอธิบายให้ผู้อื่นได้ ไม่อย่างนั้นก็เป็นการพูดที่ไม่มีน้ำหนัก สัพเพ อัมมา
อนัตตา รูปัง อนัตตา เป็นคำพูดที่ว่างเปล่า ฟังอย่างไรก็ไม่เข้าใจ ร่างกายไม่ใช่
ของเราได้อย่างไร เป็นของเราตั้งแต่เกิดมา มีร่างกายอยู่กับเรามาตลอด เพราะไม่
เห็นใจของเรา ไม่รู้ว่าใจเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นเหมือนน้ำที่อยู่ในขวด เป็นคนละ
ส่วนกัน

ใจนี้มันละเอียดจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ถ้าไม่มีใจจะไม่มีความคิด
ไม่มีผู้สั่งการให้ทำอะไรต่างๆกับร่างกาย ที่เราไปไหนมาไหนได้ เพราะมีใจเป็นผู้
พาไป เป็นผู้ปกครอง เป็นผู้สั่งการ สั่งผ่านทางร่างกาย พูดออกมาทางปาก นัต

กันไว้ว่าจะมาที่วันนี้ พอถึงเวลาใจก็พาร่างกายขึ้นรธมา ก่อนจะมาก็ตื่นอาบน้ำ อาบท่า ล้างหน้าล้างตาแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว แล้วก็ออกเดินทางมา ใจเป็นผู้ พามา เป็นผู้ปกครอง ใจไม่ได้เป็นร่างกาย แต่ใจไม่รู้ ไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตัวเป็นตน พอร่างกายเป็นอะไรไป ใจก็วุ่นวาย เพียงแต่คิดว่าร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย ใจก็วุ่นวายแล้ว ยังไม่ทันเป็นเลย เพียงแต่คิดเท่านั้น พอได้ยิน พระเทศน์ว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเท่านั้น ใจก็ไม่สบายแล้ว กระทบกระส่าย จะกระทบกระส่ายทำไม ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลย แต่ ไม่มีใครไปพูดอย่างนี้ให้ฟัง ให้แยกแยะ ให้เห็นว่าใจกับกายเป็นคนละส่วนกัน

ถาม ใจนี้ไม่มีอายุใช่ไหมคะ

ตอบ มีอายุเท่ากับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่เกิดไม่ดับ เป็นหนึ่งในหกของธาตุ เดิมคือ ธาตุรู้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ

ถาม ลูกหมายความว่า ที่เกิดมาก็มีใจที่โตที่แก่

ตอบ ก็อย่างที่บอกนี้ ใจมีความคู่มากับจักรวาล กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มีความคู่กันมาตลอด ไม่เกิดไม่ดับ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่เกิดไม่ดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เกิดไม่ดับ มันเพียงแต่เปลี่ยนแปลงสภาพไป เปลี่ยนกลับไปกลับมา

ถาม สมมุติว่าเราฝึกตัวรู้ไปถึงระดับหนึ่ง แล้วพลาดไปทำบาป กลับไปเกิดเป็นสัตว์ ไปสวดยกรรมตรงนั้น ใจตัวรู้ที่สิงอยู่ในใจเรา นี้ มันจะมีการพัฒนาต่อหรือไม่ หรือต้องรอจนกว่าจะพ้นกรรม

ตอบ จะเป็นสัตว์ที่ต่างกับสัตว์อื่น อย่างพระโพธิสัตว์ ที่เกิดเป็นราชสีห์ มีพวกสัตว์ ต่างๆเกิดความตื่นตระหนก เพราะมีกระต่ายนอนอยู่ใต้ต้นตาล แล้วลูกตาลหล่น ลงมา ก็ตกใจ คิดว่าแผ่นดินถล่มทลาย ก็วิ่งพลา่าน สัตว์อื่นเห็นเข้าก็ถามว่าเกิด อะไรขึ้น ก็บอกว่าแผ่นดินกำลังถล่ม ก็ตื่นตาม ไปเจอราชสีห์ มีปัญญา เคย บำเพ็ญกุศลและบุญมาาก่อน มีความหนักแน่นทางเหตุผล ก็ถามว่าเกิดอะไร

ขึ้น วึ่งแตกตื่นกัน ตอบว่าแผ่นดินถล่ม ก็ถามว่าถล่มตรงไหน ก็พาไปดูที่สถานที่ เพราะราชสีห์ไม่กลัว แต่ตัวอื่นกลัวพอบอกว่าแผ่นดินถล่มก็หนีกัน พอไปดูก็เห็นว่ามီးลูกตาลหล่นอยู่ตรงนั้น จึงบอกว่าลูกตาลหล่นลงมาเท่านั้นเอง ราชสีห์เป็น พระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญความดีมา มีปัญญา แต่ก็พลาดไปทำบาปทำกรรม ก็เลย ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน หรืออย่างพวกช้างกับลิงที่ไปอุปฐากพระพุทธเจ้า ก็ เคยทำบุญมาก่อน ถ้าไม่เคยทำบุญมาจะชอบทำบุญได้อย่างไร ทำไมช้างตัวอื่นลิง ตัวอื่นไม่ทำกัน เพราะได้สะสมบุญบาปมาต่างกัน ถึงแม้จะไปเกิดเป็นสัตว์ก็มีความแตกต่างกัน ถ้าสะสมบาปมากก็เป็นสัตว์ที่โหดร้ายเหี้ยมโหด เอารัดเอาเปรียบเห็นแก่ตัว สัตว์ที่มีความเมตตา ก็มี ที่ฆ่าเพื่อปากท้องเท่านั้น แต่ไม่ฆ่าเพื่อ อำนาจบาตรใหญ่ปกครองสัตว์อื่น พวกนี้จะต่อสู้กัน เพราะมีอัตตาตัวตนมาก นี้ ก็ธาตุฐิ์ทั้งนั้น ที่เอาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟมาเป็นสมบัติ สัตว์ต่างๆก็มาจากดินน้ำลมไฟ คนก็มาจากดินน้ำลมไฟ ของพวกนี้มีอยู่แต่ดั้งเดิม พระพุทธศาสนาสอนว่าไม่มีใครสร้าง มีอยู่อย่างนั้น เป็นอจินไตย

ถาม ภาวนาไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแยกกายกับใจได้โดยเด็ดขาดแล้ว ก็ใช้ได้แล้ว

ตอบ ตอนต้นต้องไม่เสียดายสมบัติภายนอกก่อน ละภายนอกมันง่ายกว่าละภายใน ถ้าสามารถปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะปล่อยวางสมบัติภายนอกทั้งหมดได้ แต่มัน ยากกว่า ถ้าให้เลือกระหว่างเสียดายสมบัติกับเสียดายชีวิตนี้ จะเสียดายอะไร ระหว่างเสียดาย กับเสียดายจะยอมเสียดายอะไร เราก็ต้องเสียดายสมบัติภายนอกก่อน เสียดายกับเสียดายตัว เรา จะเสียดายอะไรไปก่อน ให้ลูกไปก่อนดีกว่า พอถึงเวลาจริงๆเราก็รักตัวกลัวตาย ขอบอยู่ก่อน ให้ลูกไปก่อน นอกจากแม่ที่มีความเสียดายมากจริงๆ ยอมตายแทน ลูกก็มี แม่ให้ลูกตายก่อนก็มี คลอดออกมาแล้วก็จับใส่ถุงพลาสติกมัดทิ้งไว้ ถ้า อยู่ก็ต้องลำบากเลี้ยงดูเหนื่อยยาก เลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองยังไม่ไหวเลย แล้ว ยังต้องเลี้ยงลูกอีก ต้องตัดสินใจเลือก ก็ต้องเอาตัวรอดก่อน บางทีก็เอาลูกไปทิ้ง ไว้ตามห้องน้ำสาธารณะ เพราะตัวเองไม่มีปัญญาที่จะเลี้ยงได้ แต่ก็ยังดีที่ทิ้งไว้

บางคนจับใส่ถุงพลาสติกมัดโยนลงน้ำก็มี อยู่ที่จิตใจของแม่ มีบุญมีบาปติดมา
มากน้อยเพียงไร ถ้าทำบาปมากก็คิดว่าการฆ่าเป็นเรื่องธรรมดา ฆ่าเพื่ออยู่รอด
ถ้ามีจิตใจสูงก็จะฆ่าไม่ลง ยอมอดทนเลี้ยงลูกไป ถ้าจะตายก็ขอให้ตายด้วยกัน
ถ้าอดก็อดด้วยกัน แต่จะไม่เอาตัวรอด ถ้าจิตสูงกว่านั้นก็ยอมตายเพื่อลูก ยอม
ลำบากเพื่อลูก จิตใจของคนมีหลายระดับ

ถาม เด็กที่ถูกผูกในถุงนี้ เมื่อเขาทำดั่งนั้นนี้จิตตรงนั้นมีความโกรธความพยาบาทได้
เช่นกันใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าไม่รู้เดียงสา ก็ไม่มี

ถาม เป็นกรรมที่แม่สร้างขึ้น

ตอบ เป็นกรรมที่แม่จะต้องไปใช้ ส่วนลูกเป็นการใช้กรรมเก่าของตน ที่เคยทำมาใน
อดีต แต่คงไม่เป็นเวรเป็นกรรมกัน ถ้ารู้ก็อาจจะเป็นเวรเป็นกรรมกัน อยู่ที่รู้
หรือไม่รู้ ถ้ารู้ก็จะเกิดเจตนา เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมาว่าจะรักหรือจะชังคน
นั้นคนนี้ ถ้าไม่รู้ก็จะไม่มี

ถาม มันเกี่ยวกันไหม ที่ได้ภาวนาได้ทำความเพียรมา ถึงจะรู้ว่าต้องพิจารณาอย่างไร
แล้วก็วางมันได้ หรือว่ามันผูกขึ้นมาเอง

ตอบ แล้วแต่ที่เคยทำมาหรือไม่ ถ้าเคยทำมาในอดีตพอได้ฟังปั๊บก็เข้าใจ จะทำได้ง่าย
ทำได้เร็ว ถ้าไม่เคยทำมาก่อน ก็ต้องเริ่มฝึกใหม่ ก็ยาก บางคนฟังเทศน์ครั้งเดียว
ก็บรรลุได้ เหมือนกับได้ไฟมาจุดเชื้อเก่า ที่มีอยู่แล้วให้ลุกขึ้นมา ถ้าไม่มีเชื้อเก่า
จุดอย่างไรก็ไม่ลุก ต้องสร้างเชื้อใหม่ขึ้นมา ต้องเริ่มต้นที่พุทโธๆไปก่อนจนกว่า
จิตจะสงบ แล้วค่อยพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไปเรื่อยๆ ปล่อยวางไปเรื่อยๆ
ตามลำดับ ถ้าตายไปก่อนที่จะสำเร็จ ไปเกิดชาติหน้า ก็ไปทำต่อ ถ้ามีคนมาสอน
ต่อก็จะจุดเชื้อไฟเก่าให้ลุกขึ้นมา ถ้าไม่มีใครสอนก็ต้องรอไปก่อน เช่นไปเกิดใน
สมัยที่ไม่มีพระพุทธศาสนา หรือไม่ได้พบเหตุการณ์ที่ทำให้เชื้อไฟเก่าลุกขึ้นมา

เช่นเห็นคนตาย ที่ไปกระตุ้นสัญญาเก่า ที่เคยพิจารณามาก่อน ให้ตื่นขึ้นมา อย่างเราตอนที่เป็เด็กเรียนหนังสือ ตอนนั้นอายุสัก ๑๒ ขวบ มีเพื่อนนักเรียนตายไป ไปงานศพเขา ที่เปิดโลงศพให้คารวะ ก็มีความคิดผุดขึ้นมาในใจว่า ต่อไปเราก็ต้องตายเหมือนเขา ต้องตายหมดทุกคน พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ก็เลยพิจารณาไปเรื่อยๆ เหมือนกับได้ไฟ จนรู้สึกเฉยๆกับความตาย ถึงแม้ยังไม่หายจากความกลัวตาย เพราะยังไม่ได้เจอเหตุการณ์ที่ทำให้ปลง แต่อย่างน้อยก็ปลงในทางทฤษฎี ว่าเราต้องตาย เพราะมีเชื้อที่จะรับกับเหตุการณ์นี้ แต่ยังไม่ปลงไม่ได้หมด

ถาม เป็นสัญญาใช้ใหม่คะ สัญญาในทางทฤษฎี

ตอบ ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ ก็ยังเป็นสัญญาอยู่ เป็นจินตามยปัญญา ถ้าเป็นภาวนามยปัญญา จะไม่รู้สึกอะไรเลย จะตายเมื่อไหร่ จะไม่รู้สึกอะไรเลย ไม่สะทกสะท้านกับความเป็นความตายเลย ก็ต้องพิจารณาทางด้านอสุภต่อไป เพื่อตัดความยินดีในกาม คือกามราคะ

ถาม ปกติตั้งแต่เด็ก กลางคืนมักจะตื่นขึ้นมา แล้วรู้สึกกลัวว่าจะตาย จนได้มากราบท่านอาจารย์ก็ไม่ค่อยเกิด แล้วมีอยู่คืนหนึ่งก็เกิดขึ้นมาอีก รู้สึกกลัวจนเจ็บร้าวข้างในไปหมด แล้วก็บอกตัวเองว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนมีความเห็นที่ถูกต้อง มันก็จะหายไป ก็พยายามยกมาเป็นข้อพิจารณา

ตอบ ควรพิจารณาว่าใจที่กำลังกลัวอยู่นี้ไม่ตาย ใจเป็นธรรมชาติที่ไม่ตาย ไม่เกิดไม่ดับ ส่วนสิ่งที่เกิดที่ดับนั้นไม่รู้เรื่อง ร่างกายเป็นเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่ง ไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไรอย่างไร แต่ใจที่ไปมีส่วนเกี่ยวข้อง ไปยึดไปติดกับเขาต่างหาก ที่ห่วงวายเป็นเอง ร่างกายจะแตกจะดับ จะแก่ จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เป็นไปตามปกติของเขา เขาไม่รู้เรื่อง ไม่มีธาตุรู้ที่จะรับรู้ความเป็นไปของเขา แต่ธาตุรู้คือใจนี้ไปหลงยึดติดกับร่างกาย แล้วเกิดความอยาก ไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย จึงเกิดความกลัวขึ้นมา

ถ้ายอมรับว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ห้ามไม่ได้ ไม่ฝืน ไม่อยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้ ก็จะไม่สะทกสะท้านห่วงหวงกับการแก่การเจ็บการตาย พิจารณาแยกแยะทั้ง ๒ ส่วน ร่างกายต้องเป็นอย่างนี้ แต่ใจที่วุ่นวายอยู่ขณะนี้ ไม่ได้เป็นอะไรกับเขาเลย ร่างกายร่างนี้เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น เขาเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร เราไม่รู้รู้สึกเดือดร้อนฉันใด กับร่างกายนี้เราก็ต้องไม่เดือดร้อนฉันนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายของเรากับของเขา เป็นเหมือนกัน ไม่ได้เป็นของเรา ร่างกายของคนนั้นก็ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เพียงแต่เราไปหลงไปยึดไปติดว่าเป็นของเราเท่านั้นเอง เหมือนกับที่ดิน ๒ ฝืน ฝืนที่เป็นของคนอื่น จะเป็นอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ฝืนที่เป็นของเรา เราเดือดร้อน ถ้าเกิดมีใครมาแย่งจากเราไป แต่มันก็เป็นเพียงที่ดิน ๒ แปลง แปลงหนึ่งเราไม่ไปถือว่าเป็นของเรา อีกแปลงหนึ่งเราถือว่าเป็นของเรา แปลงที่เราถือเป็นของเราก็เป็นปัญหาทันทีถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับแปลงนั้น ร่างกาย ๒ ร่างนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายของเขาเราไม่ได้ไปถือว่าเป็นของเรา จะเป็นอะไรไปเราก็ไม่เดือดร้อน แต่ร่างกายที่เราถือว่าเป็นของเรา พอเป็นอะไรไป เราก็เดือดร้อน เพียงแต่คิดว่ามันจะต้องเป็นอะไรไปก็เดือดร้อนแล้ว คิดว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เราก็เดือดร้อน ต้องมองให้เห็นว่ามันไม่ใช่ของเรา เหมือนกับร่างกายของคนอื่น มาจากดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ถ้าไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับร่างกายของคนอื่น เราก็ไม่ควรเดือดร้อนกับร่างกายที่เรียกว่าเป็นของเรา เพราะความจริงมันก็ไม่ใช่เป็นของเราเหมือนกัน

ถาม มีอีกส่วนหนึ่งคะ คือกลัวที่ใจจะต้องท่องเที่ยวไปข้างหน้าอีก

ตอบ วิชาหยุดการท่องเที่ยวเสีย เราหยุดได้ ภาวนาทำจิตให้สงบ ปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ก็หยุดได้ เราทำได้ ไปกลัวทำไม การกลัวเฉยๆก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเราโดยเปล่าประโยชน์ อย่าปล่อยให้อารมณ์ลากพาเราไป ต้องมีสติ พอจิตเริ่มคิดเรื่องเพ้อเจ้อ ก็หยุดมันเสีย ดึงกลับมา หยุดความคิดนั้นก่อน ด้วยการมีสติ ถ้ายังไม่หยุดคิด ก็บริกรรมพุทโธๆ หรือสวดมนต์ไป หรือ

พิจารณาธรรมไปก็ได้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแค่ธาตุ ๖ ชนิดเท่านั้นเอง มีดิน น้ำ ลม ไฟ มีใจมาผสมกัน เป็นมนุษย์เป็นสัตว์เป็นอะไรต่างๆ มารวมกันแล้วก็ แยกออกจากกัน แล้วก็กลับมารวมกันใหม่ มีอยู่แค่นี้ พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะระงับความคิดเพื่อเจ้อ์ฟุ้งซ่านไม่มีเหตุมีผลได้ เหมือนกับเปลี่ยนช่องโทรทัศน์ ดูช่องนี้ไม่มีสาระ มีแต่เรื่องเพื่อเจ้อ์ ก็กดรีโมทเปลี่ยนไปช่องอื่น ไปดูช่องข่าวช่องสารคดีที่มีประโยชน์ ใจเราก็เหมือนกับโทรทัศน์ มีหลายช่อง ถ้าไปดูช่องท่องเที่ยว ก็จะคิดว่าที่นั่นดี ที่นั่นน่าเที่ยว ที่นั่นน่าไป ถ้าชอบกินก็จะไปดูช่องอาหาร คิดว่าอาหารที่นั่นที่นั่นน่ารับประทาน ถ้าเป็นพวกธรรมะ ก็คิดถึงวัดนั้นวัดนี้ มีครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ เราเปลี่ยนช่องได้ เปลี่ยนความคิดได้

ถ้าฝึกบังคับใจได้ จะควบคุมความคิดได้ พอเริ่มคิดเพื่อเจ้อ์ก็บอกให้หยุดคิดได้ คิดเรื่องที่มีสาระดีกว่า เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาดีกว่า เรื่อง อริยสัจ ทุกข์เกิดได้อย่างไร ทุกข์เกิดจากความอยากต่างๆ จากความหลง ทุกข์จะดับได้อย่างไร ทุกข์จะดับได้ด้วยปัญญา เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่าหลง น่ายินดี มีสิ่งเดียวที่น่ายินดีก็คือความสงบระงับของจิตใจ พอคิดอย่างนี้ก็ตัดได้ หยุดความคิดต่างๆที่ไม่มีเหตุไม่มีผลได้ ไปกังวลทำไมกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไปเสียดายอดีตที่ผ่านไปแล้วทำไม ทำอะไรไม่ได้ทั้ง ๒ ส่วน อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่เกิด ไม่เป็นตามที่เราคิดเสมอไป เราสามารถเปลี่ยนอนาคตได้ใน ปัจจุบันนี้ อนาคตที่เราควบคุมได้ ด้วยการกระทำในปัจจุบันนี้ เพราะผลใน อนาคตเกิดจากการกระทำในปัจจุบันเป็นหลัก ถ้าอยากจะให้อนาคตดีก็ทำดี ภาวนาไปเรื่อยๆ เต็มวรรคผลนิพพานก็มาเอง ถ้านั่งคิดนั่งกังวลอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่มาหรอก มีแต่ไตรภพที่จะมาหาเรา เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ

ถาม ขออนุญาตถามนะเจ้าคะ คือพอเริ่มปฏิบัติพุทโธๆ พอถึงเวลาหนึ่งแล้วเกิดเหตุ จอตรงอยู่เฉยๆนะแล้วมีรถมันวิ่งเข้ามาหา แล้วเรารู้สึกว่า เราต้องทำอะไรคะ คือเราก็เห็นรถวิ่งเข้ามาเฉยๆ โดยที่เขาบังคับรถพุ่งเข้ามาหาเราเหมือนกับตั้งหน้า

จะชนเรา เราจอดไฟแดงแล้วฝั่งตรงข้ามมีที่ว่าง เขาก็เลยเบรมาแล้วเขาก็เบ้อออก ในขณะที่นั้นเราควรจะทำอย่างไรไม่ให้เกิดความกลัว

ตอบ ชนก็ชน ไม่ต้องกลัว ต้องกล้า อะไรวะเกิดก็เกิด เรานิ่งไว้ก็แล้วกัน

ถาม ไม่ต้องกำหนด แต่ให้รู้ตัวว่ากำลังจะชน

ตอบ ให้มีสติอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดูปฏิบัติการของจิต ถ้านิ่งเฉยได้ก็ไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะเจ็บปวดจะหยุดหายใจ ก็ให้มีสติรู้อยู่ ถ้าไม่หวั่นไหวจะไปดี ไปนิพพานเลยก็ได้ อยู่ที่ใจตัวเอง รักษาใจตัวเอง ด้วยสติ ด้วยปัญญา อย่าให้ใจตื่นตระหนกกว่าหน่วย ให้นิ่งเฉย เหมือนดูหนัง ชีวิตของเรานี้เป็นเหมือนหนัง ใจเป็นเพียงผู้ดู แต่กลับหลงคิดว่าเป็นผู้เล่น

ถาม ภาพนั้นมันติดอยู่ที่ไหน เป็นสัญญา

ตอบ ก็ดี ก็เอามาเป็นสัญญาเตือนสติว่า เวลาจะตายจะเป็นอย่างนี้ ฝึกใจให้รับภาพนั้น นึกถึงภาพนั้นแล้วทำใจให้นิ่งเฉยไม่หวั่นไหว เป็นมรณานุสติ เป็นภาพที่มีคุณประโยชน์ในทางวิปัสสนา เพราะเป็นภาพเหตุการณ์จริงที่ผ่านมาแล้ว ควรเอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ เหมือนคนที่ผ่านอุบัติเหตุแล้วรอดตาย จะมีทัศนคติชีวิตที่ต่างกับคนที่ไม่ได้ผ่านมา เหมือนเกิดใหม่ ถ้ามีปัญญามีธรรมะเป็นพื้นฐาน ก็จะปล่อยวางได้ เพราะในที่สุดชีวิตก็มีแค่นี้ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะคิดว่าได้อีกโอกาสใหม่ ต้องรีบหาความสุข ไปเที่ยวไปกินไปเล่นให้เต็มที่ ก็เป็นได้ ๒ ทาง อยู่ที่เราจะใช้เหตุการณ์นั้นให้เกิดประโยชน์หรือเกิดโทษ ถ้าให้เกิดประโยชน์ในทางธรรมะก็ปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้หลงระเหิงกับชีวิต ไม่ให้หลงระเหิงกับการหาความสุข ที่ต้องสิ้นสุดลงในวันใดวันหนึ่ง คอยเตือนสติคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า จะต้องเป็นอย่างนี้อีก ต้องทำใจให้นิ่งให้สงบ ไม่หวั่นไหวหวาดกลัว จะผ่านไปได้อย่างสบาย มีความสุข เวลาอยู่ก็มีความสุข ไม่หวาดกลัวกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น เพราะรู้แล้วว่าเมื่อมันเกิดขึ้นจะต้องทำอย่างไร

เหมือนกับซ้อมดับเพลิงหนีไฟ ถ้าไม่เตรียมการหนีไว้ก่อน พอไฟไหม้จะโกลาหลอลหม่าน ว่าจะขึ้นข้างบนหรือลงข้างล่างดี แต่ถ้าได้ฝึกหนีไฟไว้ก่อนแล้ว พอถึงเวลาจะรู้ว่าต้องไปทางนี้ ทำอย่างนี้ ก็จะปลอดภัย ใจเราก็ต้องฝึกซ้อมวิธีที่จะเผชิญกับความตายให้ได้ก่อน ก่อนที่จะตายจริง ท่านจึงสอนให้ตายก่อนตาย ถ้าตายก่อนตายได้แล้ว พอตายจริงก็เป็นเรื่องธรรมดา เราพร้อมแล้ว ได้ผ่านมาแล้ว หลักสำคัญอยู่ตรงที่รู้ว่าใจไม่ตาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจครอบครองอยู่ที่นี่ ต้องตายจากกันไป อย่าไปเสียดาย เมื่อถึงเวลาจะไปก็ให้เขาไป จะได้ไม่ห่วงว้ายอยู่ที่การเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่เจริญไม่ฝึกถึงอยู่เรื่อยๆ จะเปลว จะถูกความหลงทำหน้าที่แทน ทำให้กลัวให้หวงให้ห่วงให้เสียตาย

กัณฑ์ที่ ๓๘๑

พระปาฏิโมกข์

๒๐ เมษายน ๒๕๕๑

เป็นธรรมเนียมของพระภิกษุทุกรูป ที่จะต้องประชุมฟังพระปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน พระปาฏิโมกข์คือศีล ๒๒๗ ข้อ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติขึ้นตามเหตุการณ์ต่างๆ ในระยะเริ่มต้นไม่มีพระปาฏิโมกข์ เพราะผู้ที่มาบวชในพระพุทธศาสนาเมื่อครั้งนั้น ส่วนใหญ่เป็นนักบวชจากลัทธิต่างๆ เช่นพระปัญจวัคคีย์ หรือพระนักบวชที่พระพุทธเจ้าทรงไปเทศน์สอนตามสำนักต่างๆ พอทรงแสดงธรรมเสร็จก็บรรลุปะระอรหันต์กัน ก็ขอบวชเป็นพระภิกษุ การประพฤติของพระอรหันต์แต่ละรูปนั้น สวยงามเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใสตลอดเวลา จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องมีข้อห้ามต่างๆ ต่อมามีการบวชมากขึ้น คนที่บวชก็มาจากฆราวาส ไม่เคยบวชมาก่อน จึงไม่รู้ว่่านักบวชควรประพฤติตนอย่างไร ให้เป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส ก็เลยมีความประพฤติที่ไม่สวยงาม ไม่ส่งเสริมศรัทธาและการปฏิบัติ แต่ทำให้ศรัทธาและการปฏิบัติเสื่อมลง จึงมีคนไปกราบทูลฟ้องพระพุทธเจ้าว่า พระองค์นั้นองค์นี้ประพฤติไม่เหมาะสม พระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกพระที่ถูกลกล่าวหา มาสอบสวน พอท่านรับว่าท่านทำอย่างนั้นจริง พระองค์ก็ทรงตรัสห้ามไม่ให้กระทำต่อไป แต่ความผิดครั้งแรกไม่ถือเป็นโทษ เพราะทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงปรากฏเป็นข้อห้ามต่างๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ ถึง ๒๒๗ ข้อด้วยกัน ถ้าทรงอยู่ถึงวันนี้ก็ไม่ทราบว่าจะถึงข้อที่เท่าไร เพราะญาติโยมคงจะไปฟ้องกันมาก

ก่อนที่จะมีพระปาฏิโมกข์นี้ ก็มีเรื่องกล่าวถึงอยู่ในพระไตรปิฎกว่า พระสารีบุตรมีความซาบซึ้ง ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก เห็นว่ามีคุณค่าแก่สัตว์โลกอย่างยิ่ง จึงอยากจะให้พระศาสนาอยู่คู่กับโลกไปนานๆ ให้เป็นที่พึ่งของสัตว์โลก จึงกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ทำอย่างไรให้พระศาสนาอยู่ไปนานๆ พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสตอบว่า ต้องบัญญัติพระปาฏิโมกข์ บัญญัติข้อห้ามต่างๆ พระสารีบุตรจึงกราบทูลขอให้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อห้ามต่างๆ แต่ทรงตรัสว่าตอนนี้ยังไม่มีเหตุ เพราะ ๑. ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว ๒. ลากสักการะที่เป็นเหตุของความเสื่อมของพระภิกษุก็ยังไม่ มี เพราะลากสักการะจะไปกระตุ้นกิเลสในใจของพระ ที่ยังไม่ได้รับรรลุให้กิเลสออกมาเฟ้นฟ่าน ทะเลาะวิวาทแก่งแย่งชิงดีกัน ทำอะไรต่างๆที่ไม่เหมาะสม ตอนนั้นจึงยังไม่ได้ทรงบัญญัติพระปาฏิโมกข์ขึ้นมา ต่อมามีกุลบุตรที่ศรัทธาที่ไม่เคยบวชมาก่อน มาบวชกัน แต่ไม่รู้จักวิถีชีวิตของพระ ว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไร ให้เป็นที่น่าศรัทธาเลื่อมใส จึงมีการประพุดตินอกกลุ่มนอทาง จึงทรงบัญญัติข้อห้ามต่างๆ ขึ้นมา เรียกว่าพระปาฏิโมกข์ มีอยู่ ๒๒๗ ข้อ ทรงแบ่งข้อห้ามต่างๆตามโทษหนักเบา ข้อห้ามที่หนักที่สุดก็มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน คือปาราชิก ๔ ถ้าภิกษุรูปหนึ่งรูปใดละเมิดข้อห้ามนี้แล้ว จะถือว่าขาดจากการเป็นพระภิกษุ ผู้อื่นจะรู้หรือไม่ก็ตาม โดยหลักธรรมถือว่าได้ขาดจากความเป็นพระไปแล้ว

ข้อที่ ๑. คือการเสพเมถุน นักบวชไม่ควรเสพเมถุน ไม่รวมหลับนอนกับผู้อื่น ไม่หาความสุขทางโลกียะ ๒. ข้ามมนุษย์ ถ้าฆ่าสัตว์ยังไม่เป็นปาราชิก ๓. ลักทรัพย์ ๔. อุตุริ มนุสสรรม อวดธรรมวิเศษที่ไม่มีในตน เช่นอวดว่ามีฌานขั้นนั้นขั้นนี้ บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้ โดยที่ไม่มีในตน ถ้ามีถ้าเป็นความจริงก็ไม่ผิด ถ้าไม่เป็นความจริงจึงจะผิด แต่ในสมัยนี้ถึงแม้มี ถ้าพูดไปก็จะถูกปรับปาราชิกได้ ถ้าไม่มีใครเชื่อ ในสมัยพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินว่า พระรูปนั้นรูปนี้มีธรรมวิเศษหรือไม่ เวลาที่พระบางรูปถูกฟ้องว่าอุตุริ เพราะมีความประพุดติที่ไม่น่าเลื่อมใส ไม่น่าจะบรรลุธรรมวิเศษได้ ในสมัยปัจจุบันไม่ค่อยมีผู้รู้ที่เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป นอกจากในวงปฏิบัติ ที่มีพระเถระครูบาอาจารย์ ที่น่าเคารพเลื่อมใสศรัทธา ถ้าท่านพูดว่าองค์นั้นองค์นี้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เชื่อท่านได้ ไม่อย่างนั้นแล้วคงจะไม่รู้กัน วิธีที่จะรู้ว่าท่านบรรลุหรือไม่ขึ้นอยู่กับ ๑. การสนทนาธรรมกัน ผู้ร่วมสนทนาก็ต้องบรรลุแล้วถึงจะรู้ แต่จะรู้เพียงระดับที่ท่านได้บรรลุ ถ้าสูงกว่าตนก็จะไม่รู้ว่าอยู่ขั้นไหน ถ้าต่ำกว่าตนก็จะรู้ ๒. จะรู้ว่าท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ตอนที่ท่านมรณภาพ แล้วอัฐิของท่านกลายเป็นพระธาตุ ๓. เวล่านำเอาคำสอนของท่านไปปฏิบัติ จนได้บรรลุธรรม ถ้าท่านไม่บรรลุ คงจะสอนให้เราบรรลุไม่ได้

นี่คือเรื่องของพระปาฏิโมกข์ ที่ต้องให้ประจักษ์กันทุกกึ่งเดือน เพราะจะได้ไม่หลงลืม ถ้าไม่มีการทบทวนกันเลย จะไม่รู้ว่ามีข้อห้ามอะไรบ้าง แต่ความจริงเวลาสวดจะสวดเป็นภาษาบาลี ถ้าไม่ได้เรียนบาลีมาจะไม่เข้าใจ แต่มีหนังสือที่แปลเป็นภาษาไทย ที่พระทุกรูปต้องเรียนต้องอ่านกัน ต้องรู้ทั้ง ๒๒๗ ข้อว่ามีอะไรบ้าง มีบรรจุอยู่ในนักธรรมตรี การสวดพระปาฏิโมกข์เป็นประจำนี้จะสวดในบางสำนักเท่านั้น บางสำนักจะสวดเฉพาะในช่วงเข้าพรรษา พอออกพรรษาแล้วก็หยุด พระปฏิบัติจะถือเป็นภารกิจที่สำคัญ ไม่ควรขาด ถ้ามีพระตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปต้องสวดพระปาฏิโมกข์ ถ้าต่ำกว่า ๔ ก็ไม่ต้องสวด ให้แสดงอาบัติแล้วก็แสดงความบริสุทธิ์ ให้รู้ว่าวันนี้เป็นวันสวดพระปาฏิโมกข์ ข้อห้ามต่างๆ ที่นักบวชต้องปฏิบัติตาม เพราะความเป็นพระอยู่ที่ศีลนี้เอง ถ้าไม่มีศีลแล้วก็เป็นเหมือนฆราวาส เหมือนจับเอาลิงมาแต่งตัวใส่เสื้อผ้าให้เป็นคน แต่งอย่างไรก็ไม่เป็นคน เพราะลิงมันชนมันตื้อ ไม่เรียบร้อย จะให้หนังฟางเทศน์ฟังธรรมอย่างที่เราทำกันอยู่ที่นี่ก็ทำไม่ได้ ฉันทัดจะให้คนห่มผ้าเหลืองโกนหัวแต่ไม่มีศีลมาเป็นพระก็เป็นไม่ได้ เพราะกายวาจาใจ ไม่สงบ เป็นพระต้องสงบกายวาจาใจ ในเบื้องต้นต้องสงบกายสงบวาจา สำรวมในพระปาฏิโมกข์ ประพฤติอยู่ในกรอบของพระปาฏิโมกข์ ถึงแม้ใจจะดีในรอกวัดแกว่งอยากจะทำอย่างนั้น อยากจะพูดอย่างนี้ ก็ให้มีสติรู้ว่าทำไม่ได้ เพราะไม่อยู่ในกรอบของพระปาฏิโมกข์ อย่างวันนี้ที่หมู่บ้านที่ไปบิณฑบาตมีการสงฆ์พระเล่นสาดน้ำกัน เป็นพระอยากจะไปเล่นน้ำกับเขา ก็ทำไม่ได้ ถ้าอยากจะทำก็ต้องลาสิกขาไปก่อน แล้วค่อยทำ

คนเรามีความแตกต่างกันที่ศีลธรรม วัดความสูงต่ำของคนด้วยศีลธรรม ผู้ที่มีศีลมากกว่าเป็นผู้ที่สูงกว่า ผู้ที่มีศีลน้อยกว่าก็ให้ความเคารพ แม้จะเป็นพ่อแม่ ถ้าลูกบวชเป็นพระพ่อแม่ก็จะกราบลูก กราบเพราะศีล ความสูงความประเสริฐของคนไม่ได้อยู่ที่ฐานะ ไม่ได้อยู่ที่อายุ ไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่ง แต่ก็ให้เกียรติกันตามสมมุติ มีหัวหน้ามีลูกน้อง ลูกน้องก็ต้องเคารพหัวหน้า เพราะหัวหน้าเป็นคนให้เงินเดือน ไม่ได้เคารพเพราะมีศีลมากกว่า เพราะไม่รู้ว่ามีศีลมากน้อยกว่ากัน ถ้าหัวหน้าชอบกินเหล้าแต่ลูกน้องไม่ชอบ หัวหน้าชอบพูดปดมดเท็จแต่ลูกน้องไม่ชอบ ถ้าวัดตามหลักศีลธรรมแล้วลูกน้องก็ต้องสูงกว่าหัวหน้า แต่ในโลกสมมุติจะไม่ถือหลักนี้ จะถือหลักว่าใครมีตำแหน่งสูงกว่า ก็ต้องให้ความเคารพ เช่นทหารตำรวจ จำก็ต้องเคารพนายร้อย นายร้อยก็ต้อง

เคารพนายพัน นายพันก็ต้องเคารพนายพล แต่คนที่มียศสูงๆแต่ไม่มีศีลธรรมก็มี
เยอะเยาะไป ไม่น่าเคารพเลื่อมใส แต่ก็ต้องเคารพกันไปตามกฎหมายของสมมุติ เป็นเหมือน
โรงละคร โลกเรานี้เป็นเหมือนโรงละครโรงใหญ่ แต่ละคนก็มีบทบาทของตน เราจึงต้อง
แยกแยะความสูงต่ำไว้เป็น ๒ ส่วนคือส่วนของสมมุติและส่วนของศีลธรรม ส่วนของ
สมมุติก็แบ่งตามตำแหน่งตามยศต่างๆ ส่วนของศีลธรรม ก็แบ่งตามศีลตามคุณธรรมที่
มากน้อยต่างกัน เช่นพระโสดาบันก็ต่ำกว่าพระสัทธาคามี พระสัทธาคามีก็ต่ำกว่าพระ
อนาคามี พระอนาคามีก็ต่ำกว่าพระอรหันต์ ทางธรรมจะวัดกันอย่างนี้ ความสูงต่ำของ
ทางโลกไม่จริงถาวร ไม่ใช่คุณค่าที่แท้จริง คุณค่าที่แท้จริงอยู่ที่ความสูงต่ำในคุณธรรม ผู้
ที่สูงในทางธรรมจะไม่ถือว่าตนสูง ไม่ได้โอ้อวดให้ผู้อื่นแสดงความเคารพนับถือ ยิ่งสูงยิ่ง
ไม่โอ้อวด จนไม่มีความอยากเลย ต่างกับทางโลก ยิ่งสูงเท่าไรยิ่งอยากให้เห็นความ
เคารพนับถือมากยิ่งขึ้น เพราะทางโลกเป็นทางของกิเลส ของความหลงในอัตตาตัวตน
หาว่าไม่ว่ามีตัวตน

ในทางธรรมนี้เมื่อปฏิบัติไป ก็จะเข้าใจความเป็นตัวตนมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะรู้ว่าตัวตนเป็น
ความหลงที่ติดมากับความรู้สึกลึกซึ้ง คิดว่าตัวรู้คือจิตนี้เป็นตัวเป็นตน แต่ความจริงจิต
ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เหมือนกับดินน้ำลมไฟ เมื่อมารวมกันก็ปรากฏเป็นสัตว์เป็น
บุคคลขึ้นมา สัตว์ก็มีธาตุ ๔ และธาตุรู้มารวมกัน มนุษย์ก็มีธาตุ ๔ และธาตุรู้มารวมกัน
มนุษย์และสัตว์ต่างก็ตรงที่ศีลธรรม สัตว์แทบจะไม่มีศีลธรรมเลยคือศีล ๕ มนุษย์มี
วิสัยที่จะรักษาศีล ๕ ได้ เพราะมีสติปัญญาที่จะรู้ว่าศีล ๕ มีอะไรบ้าง มีความสำคัญ
อย่างไร แต่สัตว์เดรัจฉานไม่มีสติปัญญาที่จะรู้คุณค่าของศีล ๕ จึงต้องทำผิดศีล เพราะ
คิดว่าเป็นการอยู่รอดของเขา เช่นเวลาหิวก็ต้องกินสัตว์เล็กสัตว์น้อย สัตว์ใหญ่ก็กินสัตว์
ที่เล็กกว่าเป็นอาหาร แต่มนุษย์สามารถแยกแยะได้ ว่าสามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่ต้อง
ฆ่าผู้อื่น อาหารของมนุษย์นี้ถ้าไม่ใช่เป็นสัตว์ที่ตายแล้ว ก็มีอย่างอื่นที่รับประทานได้ พวก
ผักพวกข้าวต่างก็เป็นอาหารได้ เรื่องทั้งหมดนี้อยู่ในธาตุรู้คือจิต ถ้ามีความหลงก็จะไม่รู้
ว่าเป็นอะไร จะตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภของความอยาก อยากจะได้อะไร
อยากจะทำอะไรอยากจะมีอะไร ก็จะแสวงหามาด้วยวิธีการต่างๆ ถ้าหาโดยวิธีที่สุจริต
ไม่ได้ ก็จะหาโดยวิธีที่ทุจริต จิตที่มีความรู้ลึกซึ้งนี้คิด ว่าการที่จะอยู่อย่างมีความสุข

อยู่อย่างเจริญก้าวหน้าขึ้น ต้องตั้งอยู่ในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะบำเพ็ญ
รักษาศีล มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงสารผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ถ้าพอจะ
ช่วยเหลือกันได้ก็จะช่วย เพราะทำแล้วมีความสุข จะพัฒนาตนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้
บรรลุปะเป็นพระอรหันต์เป็นพระพุทธรเจ้า

ในบางภพบางชาติ ถ้าเป็นบุญเป็นกุศลเป็นโศกवासณา ก็จะได้พบกับพระพุทธรเจ้าหรือได้
พบกับพระพุทธรศาสนา อย่างพวกเรา ชาตินี้เราก็โศกดี ที่ได้มาพบกับพระพุทธรศาสนา ได้
พบกับพระสาวกของพระพุทธรเจ้า ที่สอนให้ไปในทางที่ถูกที่ควร ซึ่งเป็นทางที่เรา
กำลังไปอยู่แล้ว เราชอบเรายินดีที่จะไปทางนี้อยู่แล้ว เพียงแต่ยังไม่ไปไม่ได้ไกล และยังไม่รู้
วิธีที่จะพาให้ไปให้ไกลที่สุด พอได้เจอพระสาวกเจอพระศาสนาของพระพุทธรเจ้า ก็ช่วย
ให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ดีกว่าปฏิบัติไปตามความรู้ที่มีอยู่ ที่ต้อง
ค่อยๆคลำทางไปที่ละเล็กทีละน้อย เหมือนกับมีคนขับรถผ่านมาแล้วจอดรับเรา ขึ้นมาขี่
ไปด้วยกัน นั่งรถไปจะเร็วกว่าเดินไปเอง การได้พบกับพระพุทธรศาสนาก็เหมือนได้พบ
คนที่ขับรถ ที่มีความเมตตาสงสาร เห็นเราเดินแบกข้าวของ เดินกลางแดดกลางฝน
เหนื่อยยากลำบากลำบาก ก็ชวนให้นั่งรถไปกับเขา นี่คือการเมตตาของพระพุทธรเจ้า ที่
ทรงเป็นเหมือนเจ้าของรถ เห็นพวกเราเดินอยู่กลางแดด ก็สงสาร ไม้ใจแคบ ก็จอดรถรับ
แต่พวกเราไม่ค่อยชอบขึ้นกัน กลัวจะต้องเสียค่ารถ เพราะต้องถือศีล ๘ ต้องไปอยู่วัด
ต้องจากสามีจากภรรยา ไม่ได้ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ไม่ได้ทำตามใจชอบ ต้องปรับตัวปรับใจ
ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน จึงควรตัดดวงโอกาสที่ดีนี้ ไม่มีโอกาสอย่างนี้อีกแล้ว นานๆ
จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง ผ่านไปแล้วก็ต้องคลำทางไปเอง พอโอกาสหน้าได้กลับมาเกิดเป็น
มนุษย์อีก พระศาสนาก็อาจจะหมดไปแล้ว จะไม่มีใครรู้เรื่องพระศาสนา อาจจะมีแต่
คัมภีร์เก็บไว้ในตู้ แต่ไม่มีใครอ่าน ไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครอธิบาย ต้องคลำทางไปเอง

ตอนนี้ยังมีโอกาสที่จะศึกษา จึงควรฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ ฟังแล้วก็ให้นำเอาไป
ใคร่ครวญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะนี่คือบ่อเกิดของปัญญา ที่จะพาเราไปสู่มรรคผล
นิพพาน ในมรรค ๘ ก็เริ่มต้นที่สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปไป ความเห็นชอบกับความดำริ
ชอบ นี่แหละเป็นตัวปัญญา ใจของเราคิดอยู่ตลอดเวลา แต่มักจะไม่คิดไปในทาง

สัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปะ มักจะคิดไปในทางมิจฉาทิฐิมิจฉาสังกัปปะ คือคิดผิดมีความเห็นผิด ถ้าคิดหาความสุขทางโลกก็คิดผิดแล้ว เพราะความสุขที่แท้จริงอยู่ในทางธรรม ต้องคิดว่าในโลกนี้ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ เพราะในโลกนี้มีแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นของเรา ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้เราเกิดความเบื่อหน่ายในทางโลก ทำให้เรามีความยินดีที่จะไปในทางธรรม เราก็จะมุ่งไปในทางธรรม จะพยายามนั่งสมาธิเจริญสติอยู่เรื่อยๆ พอนั่งสมาธิได้ มีสติอย่างต่อเนื่องแล้ว จิตจะมีความสุขมีความสงบมากขึ้น ทำให้ไม่ต้องไปหาความสุขจากภายนอก ไม่ต้องดิ้นรนหาเงินหาทอง เพื่อเอามาซื้อความสุข ก็จะเห็นว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมั่งมีเงินทองไว้มากมาย ก็จะแบ่งปันให้ผู้อื่น เอาไปทำบุญ เก็บไว้เท่าที่จำเป็น จะเข้าหาความสุขภายในให้มากขึ้น ถ้าลองได้เข้าข้างในแล้ว การใช้เงินใช้ทองจะไม่ค่อยจำเป็นเท่าไร ใช้เฉพาะดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น คือซื้ออาหารมารับประทาน เสื้อผ้าก็แทบจะไม่ต้องซื้อ เพราะมีอยู่มากแล้ว ยารักษาโรคนานๆจะใช้สักครั้งหนึ่ง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ที่อยู่อาศัยก็มีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปทำงานให้เหนื่อยยาก มีเวลาอยู่บ้านปฏิบัติธรรม ถ้าไม่อยู่บ้านก็ไปอยู่วัด

ทั้งหมดนี้เกิดจากการคิดไปในทางธรรม คิดว่าโลกนี้ไม่มีอะไรน่ายินดี ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริง มีอะไรก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น เพราะไม่อยู่คงเส้นคงวา ไม่เป็นเหมือนเดิมไปตลอด มีการเปลี่ยนแปลง มีการพลัดพรากจากกัน นี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆในโลกนี้ เป็นอย่างนี้ ไม่ได้ให้ความสุขที่ถาวร มีโทษมีทุกข์ตามมาด้วย เมื่อมีแล้วก็หวังก็หวง เสียเวลาเวลาที่จากไป ไม่มีอะไรเลยจะดีกว่า มีเท่าที่จำเป็นก็พอ มีลมไว้หายใจ มีน้ำไว้ดื่ม มีข้าวไว้รับประทาน พยายามคิดทางปัญญาอยู่เรื่อยๆ คิดทางอนิจจัง ทุกขังอนัตตา คิดว่ารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู ดมด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยร่างกาย ล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา จะเกิดความยินดีที่จะเจริญธรรมะ ที่จะปฏิบัติทำจิตใจให้สงบ พอตั้งหน้าตั้งตาทำกันจริงจัง ไม่นานก็จะเห็นผล ที่ไม่ได้ผลกันส่วนใหญ่เพราะไม่เอาจริงเอาจังกัน ทำไปพอหอมปากหอมคอ พอหนึ่งปีก็ง่วงหลับไปแล้ว ถ้าไม่หลับก็ฟุ้งซ่าน ไม่เช่นนั้นก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ เพราะไม่มีสติ ไม่ได้จัดจ่ออยู่กับพุทโธ ไม่ได้อยู่กับลมหายใจเข้าออก แม้แต่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะไม่ไ้ผล จะ

ห่อหุ้มหมดกำลังใจ กิเลสก็จะมาอ้างว่าปฏิบัติไปก็ไม่ได้ประโยชน์ วาสนาไม่พอบุญไม่พอ เอาไว้ชาติหน้าค่อยทำใหม่ ชาตินี้เอาความสุขทางโลกไปก่อน ถึงแม้มันจะทุกข์ แต่ก็ยังสุขบ้าง เวลาสุขก็ได้อยู่หรือก แต่เวลาทุกข์ก็อย่าไปโทษใครก็แล้วกัน โทษตนเองเวลาร้องไห้ร้องไห้ให้เสียอกเสียใจ ปวดใจซ้ำใจ อยู่ที่เรานั้นนั่น ไปหลงเขาเอง ไปหลงกับสิ่งต่างๆ เอง พอสิ่งต่างๆไม่ตอบสนองตามที่ต้องการก็อย่าไปโทษใคร โทษความหลงของเราเอง สิ่งที่จะสนองตอบเราตลอดเวลาด้วยความซื่อสัตย์ก็ไม่เอากัน คือความสงบของจิตใจ มันซื่อสัตย์กับเรามาก พอทำให้สงบแล้วมันก็จะสงบไปเรื่อยๆ จะไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะสงบอยู่เรื่อยๆ

ให้เข้าหาธรรมชาติภายในจิตใจ เข้าข้างใน อย่าออกข้างนอก หลวงปู่ดุลย์ท่านก็พูดไว้แล้วว่า จิตออกข้างนอกเป็นสมุทัย ถ้าจิตคิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข คิดถึงคนนั้นคนนี้ ก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมา ถ้าเข้าข้างในแล้วก็จะเย็นสบาย เข้าหาพุทธโธ เข้าหาลมหายใจ เข้าหาการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ให้อยู่ในวงนี้ แล้วรับรองได้ว่าความสงบจะไม่อยู่ห่างไกล เมื่อมีความสงบก็จะมีความสุข เป็นความสุขที่ไม่มีใครสามารถพรากจากเราไปได้ เป็นเงาตามตัวเราไป ตอนนี้ก็ต้องพยายามผลักดันตัวเองไปเรื่อยๆ ให้ความผาสุกเพียง ไม่มีใครทำแทนเราได้ ตนเป็นที่พึ่งของตน **อัตตาทิ อัตตโน นาโถ** พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ เป็นเพียงผู้ชี้ทาง แต่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าไม่มีผู้ชี้ทาง ถึงแม่จะมีความเพียรมากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าเพียรไปในทางที่ผิด ก็จะไม่เกิดประโยชน์เลย เช่นองคฺลิมาลที่เพียรฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน แต่เพียรไปในทิศทางที่ผิด เพราะไม่มีผู้สอนผู้ชี้ทางที่ถูก พอได้พบกับพระพุทธเจ้าที่ทรงบอกว่าไปผิดทางแล้ว ต้องไปทางนี้ ไม่ใช่ไปทางนั้น พอได้ยินได้ฟังก็เข้าใจ ก็เลยพลิกใจกลับมาบำเพ็ญใหม่ ย้อนเข้าข้างในไม่ออกไปข้างนอก ไม่หาความวิเศษจากข้างนอก จากการไปทำร้ายผู้อื่น จากการไปเหยียบย่ำทำลายผู้อื่น จากการยกตนข่มท่าน ที่ไม่ได้ทำให้ตนเองประเสริฐ ผู้ประเสริฐจะต้องกอดตัวเอง กอดกิเลสของตน ข่มตนเอง ยกย่องผู้อื่นแต่ข่มตนเอง ถึงจะทำให้ตนเองประเสริฐ แต่กิเลสจะชอบทำตรงกันข้าม ชอบข่มผู้อื่น ชอบยกตนเอง จึงไม่ประเสริฐกัน

ต้องพึ่งตนเอง ต้องปฏิบัติเอง ต้องมีสติเตือนตนอยู่เรื่อยๆ พิจารณาไปในทางธรรม คิดไปในทางปัญญาไปเรื่อยๆ แล้วก็จะเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมา แล้วมันจะเป็นตัวคอยดึงเราไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้เจริญมรณานุสติอยู่เสมอ ว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จีรังถาวร ที่จะทำให้มีความสุขกับเราไปตลอด เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็จะคลายความหลง จะไม่เสียเวลากับการหาความสุขทางโลก จะหันมาหาความสุขทางธรรม คิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ต้องบังคับให้คิดไปในทางนี้ ในเบื้องต้นก็คิดไปเรื่อยๆว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ไม่มีอะไรที่จะเป็นความสุขที่ถาวร เป็นเหมือนงานเลี้ยงที่มีการสิ้นสุด เวลาไปงานเลี้ยงใหม่ก็มีความสุขสนุกสนานแฮฮา พอตึกเข้าตึกเข้าก็ต้องเลิกร่ากันไป ความสุขทางโลกมันเป็นแบบนี้ ไม่ถาวร แต่ความสุขทางธรรม จากการปฏิบัติธรรมจนได้พบกับความสงบ จะถาวร จะอยู่กับใจไปเรื่อยๆ ในเบื้องต้นก็มีเป็นพักๆไปก่อน พอปฏิบัติมากขึ้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ ปฏิบัติทุกกลมหายใจเข้าออกแล้ว ความสุขความสงบก็จะต่อเนื่องจนเป็นธรรมชาติอยู่ติดกับใจตลอดเวลา เมื่อพบกับความสุขแบบนี้แล้ว จะไม่หิวไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น ไม่เห็นอะไรที่จะวิเศษ ไม่เห็นว่าใครจะวิเศษ ไม่เห็นว่าจะมีอะไรในโลกที่วิเศษเลย เราสมมุติมันขึ้นมาทั้งนั้น ของทุกอย่างก็ผลิตมาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น มาจากดินน้ำลมไฟ ดินก็คือของแข็ง น้ำก็คือของเหลว ไฟก็คือของร้อน ลมก็คืออากาศ พวกก๊าซต่างๆ เอามาผสมรวมกัน ถ้าศึกษาทางวิทยาศาสตร์ก็จะรู้ว่า การผลิตข้าวของต่างๆต้องมีธาตุทั้ง ๔ เป็นองค์ประกอบ ทำให้เป็นกระดาษ ทำให้เป็นกล่อง ทำให้เป็นแก้ว ทำให้เป็นลื้อ ทำให้เป็นอะไรต่างๆ มาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น ไม่ได้วิเศษอะไร แม้แต่เพชรที่มีราคาแพงมาก หรือทองคำ ก็เป็นโลหะเท่านั้นเอง แต่ความหลงหลอกให้เราคิดว่าวิเศษ

เราวัดกันด้วยวัตถุข้าวของเงินทอง ถ้ามีมากก็ถือว่าวิเศษมาก ถ้ามีน้อยก็วิเศษน้อย โลกสมมุติเขาวัดกันอย่างนั้น แต่ในสายตาของธรรมะ ของผู้มีปัญญา ไม่ได้วัดกันที่วัตถุ แต่วัดที่คุณธรรม วัดที่น้ำใจ ว่ามีมากน้อยเพียงใด มีความซื่อตรงมากน้อยเพียงใด อยู่ตรงนั้นมากกว่า คุณค่าของคนอยู่ตรงนั้น ไม่ได้อยู่ที่วัตถุข้าวของเงินทอง จึงอย่าหลงประเด็น อย่าหลงกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ แต่ก็ต้องมีไว้บ้าง เพราะยังต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่

มีไว้เพื่อสนับสนุนการดำรงชีพ เพราะยังต้องอาศัยชีวิตนี้บำเพ็ญปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้
ไปถึงจุดที่ไม่ต้องอาศัยมันอีกต่อไป เมื่อถึงจุดนั้นแล้วจะเป็นจะตายก็เท่ากัน ไม่
เดือดร้อนอะไร ตอนนี่เรายังต้องอาศัยมัน เหมือนกับเรือ จะข้ามฟากก็ต้องอาศัยเรือ
เมื่อยังไม่ถึงฝั่งไหนก็อย่าพึ่งไปจมเรือ ถ้าจมเรือก็ต้องว่าตัวเอง ร่างกายก็เป็นเหมือนเรือที่
จะพาเราข้ามฟาก จากโลกนี้ไปสู่ฟากของพระนิพพาน ยังต้องอาศัยมัน ต้องดูแลมัน จึง
ต้องมีบ้าน มีทรัพย์ มีข้าวของเงินทองไว้สนับสนุน แต่ให้มีพอประมาณ พออยู่พอกิน
อย่าหมดเวลาไปกับการหาสิ่งเหล่านี้ เพราะจะไม่มีเวลาปฏิบัติกัน หากพอสมควร ใช้เวลา
ให้น้อยที่สุด เพื่อจะได้มีเวลามากในการปฏิบัติ ถ้าหามามาก มีเงินมากเกินไป ก็จะคิดไป
ในทางกิเลส แทนที่จะเอาเงินไปทำบุญหรือเข้าวัดปฏิบัติธรรม ก็จะคิดเอาเงินไปเที่ยว
ดีกว่า ไปซื้อของฟุ่มเฟือยดีกว่า แล้วก็ติดเหมือนติดยาเสพติด เที่ยวแล้วก็อยากจะ
เที่ยวอีก ซื้อของฟุ่มเฟือยแล้วก็อยากจะซื้ออีก ต้องกลับมาหาเงินใหม่ ก็เลยไม่ได้ไปวัด
เสียที ไม่ได้ไปปฏิบัติกันเสียที ต้องพยายามขจัดความสุขทางโลกให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการ
ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ หรือการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ มันเป็นเหมือนยาเสพติด ไม่ได้
ทำให้เราวิเศษขึ้นมา แต่จะทำให้ติดอย่างอมแงม ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกหลาย
ภพหลายชาติ ต้องผลัดตัวเราเอง ให้พ้นเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้ได้ข้อคิดที่ให้กำลังใจ ให้
คิดไปในทางที่ถูกต้อง ที่จะพาไปสู่การปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วก็จะได้พบกับผล ได้พบกับ
ความสุข จะมีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะไม่สนใจกับโลกนี้ จะสนใจกับ
การปฏิบัติอย่างเดียว ถ้าเป็นแบบนี้แล้ว ไม่นานก็ถึงจุดหมายปลายทาง ถึงปรหมั่งสุขขัง ถึง
บรมสุข ถึงจุดที่ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ให้ทุกข์ยากลำบาก
จึงขอสรุปให้พยายามผลักดันตัวเอง อย่าไปฝันว่าครูบาอาจารย์หรือพระศรีอาริย์ จะช่วย
เราได้ใน การปฏิบัติ ท่านช่วยเราด้วยการบอกทาง แต่การปฏิบัติเราต้องทำกันเอง

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องยุคที่ไม่มีพระพุทธรูปศาสนา แล้วคนที่ยังปฏิบัติอย่างพวก
เรา นี้ มีโอกาสได้เจอหรือไม่ครับ

ตอบ ได้เจอแน่ โอกาสที่จะเจอมันมากกว่าไม่เจอ เพราะยุคของพระพุทธรูปศาสนาแต่ละ
ยุคนี้สั้นมาก เปรียบเทียบเวลาที่จุดไม่ชัดนี้ วุบหนึ่งมันก็ดับแล้ว เวลา ๕๐๐๐ ปี

เมื่อเทียบกับหนึ่งกัป ก็เป็นเสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้น แสงสว่างของพระพุทธศาสนา จึงเปรียบเหมือนแสงสว่างของก้านไม้ขีดที่สั้นมาก

ถาม แต่ในขณะนั้นผู้รู้ยังพอมืออยู่ไหมคะ

ตอบ จะเป็นเหมือนช่วงก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ ไม่มีใครรู้เรื่องมรรคผลนิพพาน

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่าให้ตนเป็นที่พึ่งของตน มีอะไรที่ช่วยกระตุ้นให้เราปฏิบัติ เวลาเรามาฟังท่านอาจารย์ก็เป็นเครื่องกระตุ้นอย่างหนึ่ง แต่มันกระตุ้นชั่วคราว

ตอบ ต้องเอาไปคิดต่อ สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ต้องเอาติดไปกับใจ เอาไปทบทวน เอาไปใคร่ครวญ ให้คิดถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ ถ้าทำได้ก็เหมือนกับ ได้ฟังธรรมตลอดเวลา ที่พูดมาตลอดทั้งหมดนี้ สรุปลงใจความลงตรงนี้ ตรงที่ให้คิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าระลึกถึงความตายแล้ว ก็จะเบือนหน้าชีวิต เมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง จะหายหลง เป็นยาแก้ความหลง มรณานุสติเป็นยาแก้ความหลง พอได้คิดว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าแม้แต่หาความสุขไม่ซำก็เร็วก็ต้องไปเจอความตาย แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่หามาแทบเป็นแทบตาย ก็จะหมดความหมายไป จะไปแบบไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวไป ก็จะทำให้หันมาสนใจในการศึกษาและปฏิบัติ เจริญสติมากขึ้น ทำจิตให้สงบมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น อยู่ที่เราจะคิดกัน ถ้าคิดอยู่เรื่อยๆ ทั้งวันทั้งคืน ก็จะไปทางนี้ แต่เราไม่คิดกัน พอไปจากที่นี่แล้ว ก็จะคุยกัน จะไปไหนดี หรือคิดถึงงานการที่จะต้องทำ มันก็จะหลุดลากลไปทางนี้ พอออกจากที่นี่ไปแล้วก็ลืมหมด ถูกเรื่องอื่นเข้ามาลอบหมดที่ต้องช่วยตัวเองก็ตรงนี้ ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ คนอื่นคิดแทนเราไม่ได้ ความคิดของเราเหมือนกับดูโทรทัศน์ มีหลายช่อง เปิดไปช่องหนึ่งก็เป็นอย่างหนึ่ง เปิดไปอีกช่องก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง พอคิดเรื่องนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง คิดอีกเรื่องหนึ่งก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

ถ้าคิดไปในทางธรรมก็จะดังไปในทางธรรม ถ้าคิดไปในทางโลกก็จะดังไปในทางโลก คิดเรื่องทำงานก็จะคิดถึงตำแหน่งที่จะก้าวขึ้นไป คิดในทางค้าขายก็จะคิดขยายกิจการ มีเรื่องให้คิดไปเรื่อยๆ ถ้าคิดว่าจะทำไปถึงไหนกัน ทำไปทำไม ทำไปเพื่ออะไร ทำแล้วมีความสุขมากขึ้นหรือเปล่า หรือมีความสุขมากขึ้น มีความกังวลมากขึ้น มีความกดดันมากขึ้น ก็จะเกิดปัญญา แต่เราไม่คิดกัน ปล่อยให้ความรู้สึกพาไป ความรู้สึกจะหลอกเราเสมอว่าดี ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งใหญ่ยิ่งดี แต่ไม่คิดว่าปวดหัวมากขึ้นหรือเปล่า ทุกข์วุ่นวายใจมากขึ้นหรือเปล่า ไม่ค่อยดูใจกัน เวลาที่มีมากใจจะวุ่นปั่นป่วนมากขึ้น เวลาที่มีน้อยจะไม่ปั่นป่วนเท่าไร ใจจะสงบ เพราะไม่มีอะไรต้องคอยกังวล ต้องคอยดูแลรักษา แต่พวกเราองไม่เห็นใจกัน ไม่เคยดูใจกัน ส่วนใหญ่จะมองไปข้างนอก ถูกความหลงหลอกให้มองไปข้างนอก เมื่อมองไปข้างนอกก็เห็นว่าดีมีมากยิ่งดี มีตำแหน่งสูงขึ้นไปยิ่งดี เพราะมีคนเคารพนับถือมากขึ้น มีอำนาจมากขึ้น แต่ไม่เห็นความปั่นป่วนวุ่นวายใจที่มีมากขึ้น ใจไม่มั่นคงมากขึ้น ยิ่งขึ้นสูงเท่าไรเวลาตกลงมากก็จะเจ็บมากขึ้น เราไม่คิดทางด้านจิตใจกัน จึงไม่รู้ว่าจะจิตใจไม่มีความสุขเลย มีแต่ความเครียด ดูพวกที่เป็นผู้บริหารนี้ ผมจะขำกันทั้งนั้น พวกคุณเองผมจะไม่ค่อยขำ เพราะไม่ต้องแบกความรับผิดชอบ

ถาม บางครั้งคิดว่าทำงานให้มีเงินเยอะๆ จะได้ทำบุญเยอะๆ

ตอบ คิดอย่างนั้นก็ดี แต่ส่วนใหญ่พอมีแล้วมักจะลืมกัน มักจะถูกกิเลสแย่งไปก่อน ตอนแรกก็คิดจะทำบุญเยอะๆ แต่พอมีเงินแล้ว ใจนั้นก็สวຍ ใจนี้ก็ดี ที่นั้นก็น่าไปเที่ยว ขอแบ่งเงินไปหน่อย ความจริงแล้วไม่ควรทำงานเพื่อเอาเงินมาทำบุญทำงานเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพื่อให้มีเวลาไปปฏิบัติธรรมจะดีกว่า เพราะบุญที่ได้จากการให้ มันน้อยกว่าบุญที่ได้จากการปฏิบัติธรรม เกิดจากการรักษาศีล ที่ให้ทำบุญให้ทาน เพราะมีเหลือกินเหลือใช้ เป็นวาสนาที่ทำมาหากินเก่ง ทำได้มากเกินความจำเป็น ก็ให้เอาไปทำบุญเสีย แต่อย่าไปตั้งเป้าทำเพื่อเอาเงินมาทำบุญ

ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง เป็นการหลอกตัวเอง จะได้ทำงาน จะได้ไม่ต้องไปรักษา
ศีล จะได้ไม่ต้องไปปฏิบัติธรรม เพราะไม่มีเวลา

ถาม เห็นคนถวายทองหลวงตาเยอะๆ ก็อยากถวายบ้าง

ตอบ ที่ถวายเพราะมีอยู่แล้ว เราไม่มีก็ไม่ต้องถวาย พระไม่มีก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร ไม่มีก็ไม่มี แต่พระที่มีคนไปถวายท่าน ท่านก็นำเอาไปถวายต่อ แต่ไม่ได้ไปเรียไร
ไปเสียเวลากับการหาทอง ได้มาเพราะบุญบารมี เพราะคุณงามความดี เพราะ
ความขยันหมั่นเพียร คนเราต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ถ้าหากมาได้เกิน
ความจำเป็น ก็เอาไปทำบุญเสีย ไม่ให้หวง ไม่ให้เก็บไว้ แต่ไม่ได้ให้หาเงินหาทอง
เพื่อเอามาทำบุญ แต่ก็ยังดีกว่าคนที่ไม่ทำบุญเลย ยิ่งไม่ได้อะไรเลย ถ้าทำบุญ
อย่างน้อยก็ได้สะสมบุญบารมี ไปภพหน้าชาติหน้า จะได้สุขสบาย แต่ยังไม่พอ
เพราะยังวนเวียนอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ผลที่ต้องการให้ได้ก็คือการหลุด
ออกจากวงจรอุบาทว์นี้ คือวงจรแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย จะไปได้ก็ต้องละ
ความสุขทางโลก เพื่อเข้าสู่ความสุขทางธรรม เข้าสู่ความสงบของจิตใจ

ถาม คนในสังคมพอหาเงินได้ ก็คิดว่าจะเก็บเอาไว้ใช้ในภายภาคหน้าบ้าง เก็บไว้ให้
ลูกหลานบ้าง

ตอบ คิดได้ ควรแบ่งเก็บไว้บ้าง แต่ไม่ควรเก็บไว้ทั้งหมด เก็บไว้เท่าที่จำเป็น ให้อยู่
อย่างสบาย ไม่เดือดร้อน ควรคิดถึงความเดือดร้อนของผู้อื่นบ้าง เช่นคนที่
บริจาคเงินสร้างตึกโรงพยาบาล ก็เพื่อช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก คนที่เจ็บไข้
ได้ป่วย

ถาม ถ้าโยมยังมีความจำเป็นต้องทำงานภายนอกอยู่ ทำอย่างไรจะได้ไม่ทุกข์มาก

ตอบ ต้องไม่ยึดติดกับงาน พร้อมที่จะออกเมื่อไหร่ก็ได้ ทำหน้าที่ให้ดีให้ถูกก็แล้วกัน
ถ้านายจ้างไม่พอใจจะให้เราออก ออกก็ออก ก็จะไม่ทุกข์ จะทำได้ก็ต้องมักน้อย
สันโดษ ไม่ใช้เงินมาก จะได้มีเงินเก็บสำรองไว้ ถ้าต้องออกจากงานก็ยังมีเงิน

เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ถ้าไม่ใช้เงินซื้อของฟุ่มเฟือยเที่ยวเตร่ ก็จะเก็บไว้ได้เยอะ จะได้ไม่กังวลกับการตกงาน ที่กังวลเพราะกลัวจะตกงาน กลัวจะถูกปลดออกจากงาน กลัวจะไม่ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง กลัวจะน้อยหน้าเพื่อนฝูง เราอย่าไปแข่งทางนั้นเลย ให้คิดว่าการทำงานเป็นการเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เรื่องตำแหน่งเป็นของแถม อย่าไปหลงยึดติดกับตำแหน่ง เวลาเป็นหัวหน้าก็อย่าไปคิดว่าเขาเป็นลูกน้องเราเป็นหัวหน้า ให้คิดว่าเป็นเพื่อนร่วมงานกัน เพียงแต่มีหน้าที่นำเขา ก็นำด้วยความเมตตา ไม่ถือว่าวิเศษกว่าเขา คิดว่าเป็นลูกจ้างเหมือนกัน ถ้าไม่หลงตัวเองก็就不用ยึดติดกับตำแหน่งต่างๆ พอถูกเปลี่ยนให้เป็นลูกน้องบ้างจะไม่รู้สึกเสียหน้า เพราะไม่ได้หลงยึดติดกับตำแหน่ง คิดว่าเราก็เป็นลูกจ้างคนหนึ่ง แต่โชคดีมีความรู้ความสามารถทำให้ได้เป็นหัวหน้า ถ้ามีคนอื่นขึ้นมาทำแทน ก็พร้อมให้ทำ กลับไปเป็นลูกน้องก็ได้

ถาม เวลาที่ท่านอาจารย์พุทธธรรมะเราก็ติดตามไป พอท่านอาจารย์พูดต่อไป เราฟังไม่ทัน มัวแต่คิดในเรื่องที่ท่านอาจารย์สอน อย่างนี้ไม่สมควรทำใช่ไหมคะ

ตอบ สมควรนะ เวลาฟังนี่ฟังได้ ๒ ลักษณะ ฟังให้เกิดปัญญาหรือให้เกิดสมาธิ การฟังแล้วพิจารณาตามนี้ เป็นการฟังเพื่อให้เกิดปัญญา พอท่านพูดอะไรเราก็พิจารณาตาม ตามเหตุตามผล ถ้าเข้าใจก็เป็นปัญญา นำเอาไปปฏิบัติได้ อย่างที่ถามเรื่องการทำงานที่ไม่ให้เครียดจะให้ทำอย่างไร เราก็บอกว่าต้องทำอย่างนี้ๆ ถ้าพิจารณาตามแล้วเข้าใจ ก็จะนำไปปฏิบัติได้ ก็เป็นปัญญา ถ้ายังไม่เข้าใจก็ต้องผ่านไปก่อน ปัญญาเรายังตามไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร เพราะการฟังแต่ละครั้งอาจจะตามไม่ได้หมดทุกเรื่อง เพราะสติปัญญาของเราพิจารณาตามไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร ไว้คราวหน้าค่อยตามใหม่ เพราะการแสดงธรรมจะเริ่มต้นจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ พอมาถึงขั้นที่เรารออยู่ก็จะฟังต่อ ขั้นที่ได้ผ่านมาแล้วก็ทบทวนดูว่าความคิดของเรากับความคิดของท่านมันตรงกันหรือไม่ เหตุผลของท่านกับเหตุผลของเรามันตรงกันหรือไม่ เป็นการตอกย้ำความเข้าใจ ฟังอย่างนี้เป็น การฟังเพื่อปัญญา ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจเลย เพราะพิจารณาตามไม่ทัน มีปัญญาน้อย

มาก ก็ให้ฟังแต่เสียงไปเรื่อยๆ จดจ่ออยู่กับเสียงไป เสียงนั้นก็จะเป็นเหมือนพุท
โธๆให้เราเกาะ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่นก็จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบได้ ก็จะเป็นสมาธิ
นี่คือการฟังโดยไม่พิจารณาตาม อาจจะไม่เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็ไม่ต้องกังวล
เพราะจะเกิดความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา ฟังแล้วไม่รู้เรื่องไม่รู้จะ
ฟังไปทำไม ก็อย่าไปคิดอย่างนี้ พอถึงจุดที่ไม่เข้าใจก็ฟังแต่เสียงไป อย่าไปคิด
อะไร ก็จะเป็นสมาธิ

เวลาฟังจึงไม่จำเป็นต้องพุทโธๆไปหรือดูลมหายใจไป ใช้พุทโธๆหรือลมหายใจใน
ขณะที่เราภาวนาอยู่คนเดียว แต่ขณะที่ฟังต้องถือเสียงที่มากกระทบกับหูเป็นองค์
ภาวนา เกาะอยู่กับเสียงนั้นเฉยๆ ไม่คิดพิจารณาตามก็ได้ ผลก็จะต่างกันได้ ถ้า
พิจารณาตามก็จะเกิดปัญญา ก็จะบรรลุได้ จะบรรลุได้ต้องพิจารณาตาม แต่ถ้า
ฟังแล้วเกาะกับเสียงนั้นไป ไม่ไปคิดเรื่องอื่นมันก็จะสงบเป็นสมาธิ สมาธิดับกิเลส
ไม่ได้ เพราะกิเลสเกิดจากความหลง ความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจผิด ต้องฟัง
ให้เกิดปัญญา เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดความเห็นที่ถูกต้อง มา
ระดับดับความหลงได้ เช่นเมื่อก่อนนี้เราหลงว่าโลกนี้แบน เพราะมองไปทางไหนก็
แบนหมด แต่มีนักปราชญ์มาสอนว่าโลกนี้มันกลม พิสูจน์ได้ด้วยการดูว่าเรือที่วิ่ง
เข้ามาจากทะเล ตอนต้นมันอยู่ไกลมากเราก็มองไม่เห็น พอใกล้เข้ามาเรื่อยๆก็จะ
เริ่มเห็นเรือ แต่เราจะเห็นส่วนไหนของเรือก่อน ถ้าโลกแบนราบก็ต้องเห็นทุก
ส่วนพร้อมกัน เห็นตัวเรือเห็นเสากระโดง เห็นธงที่ปักบนยอดเสาพร้อมๆกัน แต่
ถ้าเป็นโลกกลมก็ต้องเห็นส่วนที่สูงที่สุดก่อน ต้องเห็นยอดธงก่อน เหมือนคนขี่ม้า
ข้ามเขามา เราจะไม่เห็นคนก่อน เราจะเห็นธงที่เขาชูมาก่อน เห็นคนขี่ก่อนที่จะ
เห็นตัวม้า เพราะคนอยู่สูงกว่า เพราะข้ามพื้นที่โค้งขึ้นมา อย่างนี้ก็เป็นเหตุผล ที่
จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

เหตุผลที่ท่านแสดงในทางธรรมเพื่อให้หายหลง ก็คือให้เรามองความไม่เที่ยง
เพราะไม่มีอะไรเที่ยง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่มองกัน เรา
ไปคิดว่าหน้าตาของเราเป็นเหมือนเดิมทุกวัน แต่ความจริงมันเปลี่ยนไปอย่างช้าๆ

ถ้าไปดูรูปที่ถ่ายไว้เมื่อ ๑๐ ปีก่อน กับดูหน้าตาเราวันนี้ จะเป็นคนละคนกัน ถ้าดูหน้าตาทุกวันในกระจกก็จะเหมือนเดิม เพราะมันเปลี่ยนช้า ดูไม่ออก ความหลงจะทำให้เราไม่คิด จะให้คิดว่าเป็นอย่างไรไปตลอด พอมารู้สึกตัวก็สายไปแล้ว คิดว่าตัวเองสาวอยู่เรื่อยๆ พอมาดูหน้าตาอีกที ทำไมมันยังไม่หมด ผิวที่เยวผมซาวก็จะเกิดความวิตกขึ้นมาเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะไม่อยากแก่กัน แต่ถ้าพิจารณาสนใจอยู่เรื่อยๆ ได้รับความจริงนี้ พอเวลาเกิดขึ้นจะรู้สึกเฉยๆ ดับความทุกข์ได้ เหตุที่พวกเราแย้งทุกข์กัน หวาดกลัวกับความตายกัน ก็เพราะยังไม่ได้อ่อนใจให้ได้รับความจริงนี้เท่านั้นเอง กลัวมากจนไม่กล้าคิดถึงมัน พอคิดถึง ความตายแล้วใจมันสั้นไปหมด ความสุขหายไปหมด ก็เลยพยายามต่อต้านไม่ให้เราคิดถึงเรื่องนี้ ให้ลืมๆไป เพื่อจะได้หลงไปกับการหาความสนุกสนานเฮฮาไปเรื่อยๆ ใจจึงไม่พร้อมที่จะรับความตาย เวลาความตายมากระทบกับใจ จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างมาก แต่ถ้าสนใจอยู่เรื่อยๆว่าร่างกายนี้จะต้องไปแน่ๆ เราก็ซ้อมเอาไว้ มันจะไปแบบไหน จะตกเครื่องบินตายหรือจะถูกรถชนตาย จะจมน้ำตาย จะถูกยิงตาย ถูกฟันตาย เป็นโรคตายไป ก็ซ้อมคิดไปเรื่อยๆ ทดลองว่าจะตายแบบไหนดี วันนี้ลองตายแบบนี้พรุ่งนี้ตายแบบนั้นดู คิดไปเรื่อยๆให้มันชิน แล้วก็ยอมรับกับความตายแบบต่างๆ พอถึงเวลาที่มันเกิดขึ้นเราก็จะไม่ทุกข์ เหมือนกับซ้อมเล่นละคร ซ้อมบทนี้ไว้แล้ว พอถึงเวลาจะต้องเล่นบทนี้ก็เล่นไป เพราะผู้เล่นคือใจไม่ได้ตาย ผู้ที่ตายคือร่างกายไม่รู้เรื่อง แต่ผู้เล่นวุ่นวายไปเอง เพราะไม่รู้ว่าเป็นการเล่นละคร

ถาม แต่พอเวลาเล่นจริงมันเหนื่อยนะคะ

ตอบ เพราะยังยึดติดอยู่ ขณะที่ซ้อมยังไม่ได้เจอกับเหตุการณ์จริง ก็จะไม่รู้สึกกลัว แต่พอไปอยู่ที่เปลี่ยวๆกลัวๆ ตอนนั้นใจจะสั้นไปหมด ระลำระสาย ถ้าฝึกซ้อมอยู่เรื่อยๆจนจับเคล็ดได้ว่า ต้องยอมต้องปล่อย ถ้ายอมรับความจริงนี้แล้ว ก็จะดับความวุ่นวายใจได้

ถาม จะขัดกับทางโลกไหมคะ ที่นึกถึงความตายว่าเป็นกลางไม่ดี

ตอบ ทางโลกกับทางธรรมอยู่กันคนละทางอยู่แล้ว ความหลงจะคิดอย่างนี้ ให้อายากอยู่ไปนานๆ ความอยากเป็นกิเลสเป็นตัณหา เพราะขัดกับความจริง มีใครอยู่ไปนานๆได้บ้าง จะคิดหรือไม่คิดถึงความตาย ก็ไม่ได้เปลี่ยนความจริง ความจริงก็ยังจริงเหมือนเดิม ต่อให้ไม่คิดถึงความตายก็ตายกันทั้งนั้น แต่คนที่คิดจะตายอย่างสบาย อยู่อย่างสบาย ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายกับการตาย สิ่งที่ทำให้จิตวุ่นวาย ก็คือความยึดติดในร่างกาย ไม่ปล่อยมัน พอปล่อยได้แล้วก็จะสบาย พอถึงเวลาไปก็จะไม่วุ่นวาย เวลายังอยู่ก็ไม่ห่วงไม่กังวล ถ้าไม่คิดพิจารณาความตายเลย พอมีเหตุการณ์ก็เป็นห่วงเป็นใยกัน เป็นอะไรหรือเปล่า วุ่นวายไปหมด ถ้าพิจารณาจนปล่อยได้แล้ว ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ เป็นก็เป็น ไม่เป็นก็ไม่เป็น ใครไปห้ามได้เวลาจะเป็น ที่สอนทั้งหมดนี้ก็เพื่อแก้ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ความเป็นความตาย ที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อถึงเวลาไปต่อให้ช่างมาจุดก็จุดไม่อยู่ เมื่อถึงเวลายังไม่ไปต่อให้ช่างปลัดดันอย่างไรก็ไม่ไป ความจริงมันเป็นแบบนี้ ที่ต้องแก้ก็คือใจ แก้อาการวุ่นวายใจ ความหวาดกลัว ที่ยังมีอยู่ในใจ อันนี้แก้ได้ แก้อด้วยปัญญา ด้วยการสอนใจว่าต้องเกิดแน่ๆ ต้องยอมรับต้องปล่อยให้ได้ อายไปยึดไปติด เป็นเหมือนของที่ขี้มมา เรารู้ว่าต้องคืนเจ้าของ จะไม่วุ่นวายใจเวลาถูกทวงคืนไป เพราะไม่ยึดติด ถ้าคิดว่าเป็นของเรา พอเจ้าของมาทวงคืนเราจะวุ่นวาย

ความจริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง มีโอกาสที่จะจากเราไป ได้เสมอในเวลาใดเวลาหนึ่ง เราต้องเตรียมพร้อมที่จะให้มันจากไป ถ้าพร้อมก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่พร้อมก็จะวุ่นวาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นห่วงเป็นกังวล ไม่มีที่สิ้นสุด ท่านจึงสอนว่าไม่ควรมัวอะไรดีที่สุดใน แม้แต่ร่างกายนี้ไม่มีดีก็ยิ่งดี ถ้ายังมีภาระที่ต้องทำ คือปลดปล่อยจิตใจจากการยึดติด ก็ยังต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ เมื่อได้ทำภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว ร่างกายจะเป็นอะไรเราจะไม่ต้องดร้อน เพราะได้ปล่อยวางแล้ว จิตใจจะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายถ้าปล่อยวาง พอปล่อยแล้วถึงรู้ว่าโง่มาตั้งนาน แยกไว้ตั้งนาน ไม่รู้จะแยกไปทำไม พอปล่อยแล้วมันเบาไปหมด

เลย โลงไปหมดเลย โลงอกโลงใจไปหมด เพราะความหลงมันหลอกให้เราแบก มันมีอำนาจมากจนเราไม่กล้าปล่อย กลัวว่าปล่อยแล้วจะตาย

ถาม พวกลูกๆอยากทำได้เหมือนท่านอาจารย์ แต่คิดว่าวาสนาน้อย

ตอบ ทำได้ อย่าให้ความคิดว่าวาสนาน้อยเข้ามาขัดขวาง มาเป็นอุปสรรค ต้องคิดว่าทำได้ เป็นคนเหมือนกันมีใจเหมือนกัน มีอินทรีย์เหมือนกัน มีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาเหมือนกัน เพียงแต่ต้องทำให้มากขึ้นเท่านั้น

ถาม แต่ไม่มีบารมี

ตอบ บารมีก็เกิดจากการปฏิบัติตัวเอง เมื่อก่อนก็ไม่มีเหมือนกัน เหมือนกับต้นไม้ ถ้าเราปลูกแล้ว ไม้รดน้ำพรวนดิน ไม้ใส่ปุ๋ย มันก็ไม่โต แต่ถ้าขยันรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย คอยกำจัดวัชพืชที่จะมาขัดขวางการเจริญ มันก็โตเร็ว ไม่ได้อยู่ตรงไหน อยู่ที่การบำเพ็ญ เราเอาเวลาไปบำเพ็ญเรื่องอื่นเสียมากกว่า วันๆหนึ่งไม่เคยถามตัวเองเลยว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังบำเพ็ญบารมีหรือเปล่า

ถาม เวลาปฏิบัติแล้วเกิดปรากฏการณ์อะไรกับตัวเอง จะเกิดความสงสัยว่ามันคืออะไร ทำถูกหรือทำผิด ก็ต้องไปถามผู้รู้มากกว่าไม่แน่ใจว่าจริงๆควรพักความสงสัยไว้ ไม่ต้องไปสอบถามแล้วทำไปเรื่อยๆ ให้รู้เอง หรือว่าควรสอบถามว่าผิดหรือเปล่านั้น

ตอบ ถ้าผลที่เกิดจากการปฏิบัติเป็นความสงบนิ่งเย็นสบาย มันก็ถูก แต่ถ้าปรากฏเป็นภาพเป็นอะไรต่างๆก็ไม่ถูก ไม่ได้เป็นประโยชน์กับการกำจัดความโลภความโกรธ ความหลง บางทีจะไปแล้วอาจจะมีนิมิต เห็นกายทิพย์ต่างๆ เหมือนกับคุณแม่แก้ว แล้วท่านก็ไปหลงยึดติดว่าเป็นมรรคเป็นผล ที่พึงได้รับและพึงพัฒนาให้มีอยู่เรื่อยๆ แต่พอไปเล่าให้หลวงตาท่านฟัง ท่านก็บอกว่ามันไม่ได้เป็นมรรคเป็นผล มันไม่มีคุณค่าทางกำจัดกิเลส ไม่ได้ทำให้จิตหลุดพ้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาก็เพียงแต่ให้รู้ว่ามันเกิดแล้ว อย่าไปสนใจมัน คิดเสียว่าเป็นของแถมมาก็แล้วกัน

เวลาเราไปซื้อของเดี๋ยวนี้เขาชอบแจกของแถมกัน แต่อย่าไปดีใจกับของแถมจนลืมของที่เรากำลังจะไปซื้อ ไปซื้อข้าวแล้วแจกสบู่ ก็เลยเอาแต่สบู่ ข้าวไม่เอามา อย่างนี้ก็แสดงว่าหลงแล้ว เวลานั่งที่ไรก็อยากจะทำนั่นทำนี่ทุกที ถ้าไม่เห็นแล้วจะรู้สึกว่ามันไม่ถูก ไม่ได้ผล ความจริงผลที่เราต้องการ ก็คือความสงบนิ่งเย็นของจิต ความสบายใจ นี่เป็นส่วนที่ ๑ ของการปฏิบัติ

ส่วนที่ ๒ ที่ต้องทำให้เกิดขึ้นคือปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริง ซึ่งต่างจากการบริการรรม พุทฺโธฯ หรือดูลมหายใจเข้าออก การเจริญปัญญาต้องคิดพิจารณา พิจารณาร่างกายในเบื้องต้น พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา ทำเพื่อให้รู้แจ่มแจ้งเห็นจริงตามความจริง ของสิ่งที่ใจมาสัมผัสมาเกี่ยวข้องด้วย ก็คือขั้น ๕ ส่วนแรกก็คือร่างกาย เป็นส่วนหยาบมองเห็นได้ง่าย ที่ต้องพิจารณาเพราะใจหลงยึดติดอยู่กับขั้น ๕ ว่าเป็นเราเป็นของเรา แล้วเกิดความอยากให้อยู่ไปนานๆ ให้ความสุขกับเราไปนานๆ ซึ่งมันขัดกับความจริง ความจริงแล้วมันไม่อยู่กับเราไปนานๆ มันไม่ให้ความสุขกับเราไปนานๆ มันไม่ใช่เป็นตัวเรา มันไม่ใช่เป็นของเรา ต้องสอนใจ ให้พิจารณาแก้ความหลง ขั้น ๕ นี้มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่อยู่กับเราไปตลอด เช่นร่างกายของเรามันเกิดมาแล้ว มันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ นี่เป็นธรรมอีกขั้นหนึ่ง

การปฏิบัติมี ๒ ชั้น ชั้นแรกนั่งหลับตาทำจิตใจให้นิ่ง พอจิตใจนิ่งบางทีจะมีผลพลอยได้ตามมา บางคนก็ปรากฏเห็นสิ่งต่างๆภายในนั้น ที่เรียกว่านิมิตต่างๆ นิมิตนี้มีทั้งนิมิตภายนอกคือพวกกายทิพย์ ที่มาสนทนากับเรา และนิมิตภายในที่เกิดจากภายในใจ เป็นสิ่งที่ผัสสะอยู่ในจิตในใจ เช่นภพก่อนชาติก่อน พอจิตสงบก็โผล่ขึ้นมาให้เราได้เห็นที่ชาติก่อนเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เคยรู้จักคนนั้นคนนี้ เคยไปทำอย่างนั้นทำอย่างนี้มา มันก็โผล่ขึ้นมาให้เรารับรู้ได้ แต่สิ่งเหล่านี้มันไม่มีคุณมีประโยชน์ในการเสริมสติปัญญา ไม่ได้ทำให้จิตสงบอย่างมั่นคงเหมือนนอนหลับแล้วฝันไป ซึ่งต่างกับนอนหลับแล้วไม่ฝัน เวลาตื่นขึ้นมาด้วยความ

ต่างกัน เวลาผ่านไปพอตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกสดชื่น ไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่เหมือนกับเวลานอนหลับแล้วไม่ฝันเลย พอตื่นขึ้นมาแล้วจะรู้สึกว่าได้พักผ่อนเต็มที่ มีความอึดมีความสบาย มีกำลังวังชาที่จะไปทำงานทำการต่อ การนั่งทำจิตให้สงบนิ่ง ไม่คิดอะไรเลย ไม่มีอะไรมาปรากฏเลย สักแต่ว่ารู้ อยู่ในอุเบกขาได้นานเท่าไรได้ยิ่งดี จะทำให้จิตมีพลังที่จะเจริญวิปัสสนาต่อไป

ถ้านั่งแล้วไปรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกมาจากสมาธิแล้วเหมือนกับไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังที่จะไปพิจารณาทางด้านปัญญา พิจารณษันธ์ ๕ คือกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ได้พิจารณา จะไม่ก้าวหน้า จะติดอยู่ตรงนั้น นั่งที่ไรก็อยากจะเห็นนั่นเห็นนี่ ติดต่อกับกายทิพย์องค์นี้้องค์นี้ไปทุกครั้ง ถ้าวินหนึ่งแล้วไม่เห็นอะไร จะรู้สึกว่าได้ผล ก็จะติดอยู่กับสมาธิแบบนั้น บางคนอาจจะได้ฤทธิ์เดช ได้ตาทิพย์หูทิพย์ ก็จะหลงยึดติดอยู่กับฤทธิ์เดชเหล่านั้น คิดว่าตนเองวิเศษแล้ว บรรลุมรรคผลแล้ว เช่นพระเทวทัต ท่านก็มีฤทธิ์เดชเหมือนกัน ท่านก็ได้แค่นั้นไม่เคยเจริญวิปัสสนา ไม่ได้บรรลุแม้แต่ขั้นโสดาบัน เป็นพระปุณฺณธรรมดา มีแต่ฤทธิ์เดชแต่ไม่มีปัญญาที่จะกำจัดความหลงความมกัใหญ่ใฝ่สูง ความหลงตน คิดว่าตนวิเศษ ถึงกับกล้าขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า ให้เป็นผู้ปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า พอไม่ได้ตั้งใจก็โกรธ พอโลภแล้วไม่ได้ตั้งใจก็โกรธ พอโกรธแล้วก็ไปทำบาปทำกรรม แล้วก็ต้องไปตกนรก ถึงแม้จะได้ฤทธิ์เดช ได้บวชเป็นพระมานานแสนนาน ก็ยังต้องไปตกนรก เพราะไม่รู้ว่าจะนั่งสมาธิเพื่ออะไร ผลที่ควรจะมีเพียงได้นั้นเป็นอย่างไร พอได้ฤทธิ์เดชก็หลงยึดติดว่าเป็นมรรคเป็นผลไป หลงคิดว่าตนได้บรรลุแล้ว

เพราะฉะนั้นเป้าหมายสำคัญที่สุดของการทำสมาธิก็คือ ให้จิตเป็นอุเบกขา รวมลงเป็นหนึ่ง สักแต่ว่ารู้ ถ้ามีอะไรมาปรากฏให้รู้ให้เห็น เช่นมีแสงสว่าง มีความรู้สึกขุ่นลุกซ่า ก็ให้ถือว่าเป็นของแถมมา ให้พิจารณาว่าเป็นอนิจจัง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป รู้ไว้ชื่อว่าใส่บาแถมมา ไม่ได้เป็นมรรคเป็นผล ไม่ได้ทำให้เราวิเศษขึ้นมา สิ่ง

ที่จะทำให้เราวิเศษจริงๆนั้นต้องธรรมอีกขั้นหนึ่ง คือพอออกจากสมาธินี้แล้วก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณากายนี้แหละ เบื้องต้นพิจารณากายให้เข้าใจทุกสัณฑทุกส่วน เรื่องความแก่ความเจ็บความตาย เรื่องอสุภความไม่สวยงาม เรื่องปฏิกูล ความสกปรกของร่างกาย พิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่ายทั้งกายของเราและของผู้อื่น ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ไม่อยากได้ใครมาเป็นคู่ครอง อย่างนี้จึงจะเป็นผู้วิเศษ เป็นมรรคผล ถ้ายอมรับความตายปล่อยวางได้ก็เป็นโสดาบันแล้ว ดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาว่า ธรรมใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ร่างกายนี้เกิดแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ยอมรับได้ไม่กังวล ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าร่างกายนี้ไม่สวยงาม มีแต่โครงกระดูก มีแต่ตับไตไส้พุง มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล ไม่อยากจะเข้าไปใกล้ ไม่อยากจะได้มาเป็นคู่ครอง ไม่อยากจะหาความสุขด้วย ก็จะหลุดจากกามตัณหา กลายเป็นพระอนาคามีไป นี่เพียงขั้นพิจารณาร่างกาย ก็ได้ถึงขั้นอนาคามีแล้ว ส่วนขั้นพระอรหันต์ก็ต้องพิจารณาเวทนาสัญญาสังขารวิญญานและจิตต่อไป

ถาม เรื่องเกี่ยวกับว่าทุกอย่างเป็นธาตุ ๔ นี้ ก็พอดีเมื่อวันศุกร์ไปงานศพ แล้วก็ไปดูโรงศพ จากการที่ได้ฟังเรื่องนี้มาก่อน ก็พิจารณาตาม เสร็จแล้วเหมือนกับว่าจิตมันไหลไปเอง ความคิดเราไหลไปเอง ว่าเป็นธาตุดินเป็นธาตุน้ำ ฯลฯ ต้องทำอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็ควรเจริญต่อไป ให้ปรากฏอยู่กับเราอยู่เรื่อยๆ

ถาม แต่ตอนนั้นไม่ได้บังคับให้พิจารณานะ

ตอบ ตอนนั้นมันไปโดยอำนาจของบุญบารมีที่ได้บำเพ็ญมา เป็นปัญญาเก่าที่เคยพิจารณามาก่อน เหมือนถ่านไฟเก่าที่ไฟใหม่ ไฟเก่ามอดไปแต่ไม่ดับ พอได้สะเก็ดไฟก็ลุกขึ้นมาใหม่ พอเราถอนออกมามันก็หยุด พอมันไหม้หมดมันก็หยุด เราก็ต้องเติมเชื้อเพลิงใหม่ ตอนนี้มีกำลังพิจารณาได้ในระดับหนึ่ง ถ้าพิจารณา

อย่างต่อเนื่องทุกเวลานาที เวลากำหนดดูที่ไรก็จะกลายเป็นธาตุไปทันที
กลายเป็นซากศพไปทันที

ถาม มันเหมือนกับเราไม่ได้บังคับมันนะคะ

ตอบ ถ้าพิจารณาไปในทางนี้ก็แสดงว่าไปในทางปัญญาแล้ว พิจารณาอะไรเป็นธาตุไป
หมด เป็นซากศพไปหมด ก็เป็นปัญญาแล้ว

ถาม ถ้าความเคลื่อนไหวออกมัลักษณะอย่างนี้ แสดงว่าสติก็ไม่มีความหมายแล้ว
ตอนนั้น

ตอบ ยังมีสติ ถ้าไม่มีจะไปรู้ได้อย่างไร แต่ไม่ได้บังคับมัน มันไปเอง เพราะมีเชื้อเก่าอยู่
พอได้รับสะเก็ดไฟก็ลุกขึ้นมาเลย เพียงแต่ว่าลุกไม่ได้นาน เพราะมีเชื้อแค่นั้น ก็
ต้องมาทำต่อ มาต่อยอดพิจารณาทุกขณะทุกเวลาเลย ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องไป
คิดเรื่องอื่น ก็ให้คิดพิจารณาไตรลักษณ์ในกายอยู่เรื่อยๆ จนมันไหลไปเอง ไม่
ต้องบังคับ เห็นใครเห็นอะไรก็กลายเป็นธาตุไปหมด เป็นขี้เถ้าไปหมด เป็น
ซากศพไปหมด ถ้าพิจารณาจนชำนาญแล้ว ก็ไม่ต้องบังคับ พอเห็นบีบมันจะไหล
ไปเองเลย เหมือนกับตอนต้นหัดท่องสูตรคุณ ต้องท่องสองคุณสองเป็นสี่ สอง
คุณสามเป็นหก ต้องท่องไปก่อน พอชำนาญแล้วก็ไม่ต้องท่อง พอเห็นเลขสอง
กากบาทเลขสามบีบ เลขหกก็จะตามมาเอง เป็นไปโดยอัตโนมัติเพราะความ
ชำนาญ ถ้าพิจารณาจนชำนาญแล้วมันจะมาเอง ถ้าไม่ชำนาญมันจะไม่มา พอหลง
บีบก็ตามไปเลย จะรู้ว่าปัญญาหันไม่หันก็อยู่ตรงนี้ เวลาเห็นบีบจะไปทางไหน ถ้า
ไปทางความอยากได้ ก็ไปทางกิเลสแล้ว พอไปก็สายไปเสียแล้ว ตามไม่ทันแล้ว
ไปแต่งงานกันแล้ว ไปเที่ยวที่ไหนกันแล้ว ถ้าหันก็จะเข้าวัดเลย บวชเลย

ถาม ในหนังสือนี้หลวงปู่มั่นพิจารณากระดูกอย่างเดียวยังตั้ง ๕๐๐ ชาติ

ตอบ เพราะไม่ได้พิจารณาบ่อย เกิดมาชาติหนึ่งก็พิจารณานิดๆหน่อยๆแล้วก็ไปทำ
อย่างอื่น ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าชาตินี้พิจารณาอยู่ทุกวัน ทุกเวลา ทุกลม

หายใจเข้าออกแล้ว จะไม่หลายชาติ ชาตินี้ก็สำเร็จได้ ถ้าไม่ ๗ วัน ก็ไม่เกิน ๗ ปี ก็ได้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ถ้าเร็วก็ ๗ วัน ถ้าช้าก็ ๗ ปี พิจารณาไปเรื่อยๆ ดังที่ทรงสอนพระอานนท์ให้พิจารณาความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก จนเป็นอัตโนมัติไป เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิด พอเห็นคนจะเห็นอาการ ๓๒ หน้าที่ ร่างกายเป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง มีจิตมาครอบครองเป็นเจ้าของ เป็นผู้สั่งให้เดินให้พูดให้วิ่งให้เล่นให้ทำอะไรต่างๆ แต่จิตไปหลงว่าเป็นตัวมัน พอร่างกายเป็นอะไรไป จิตก็วุ่นวายตกใจหวาดกลัว พอสอนให้รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ไม่ได้เป็นจิต จิตก็จะฉลาดรู้ทันปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย

ถาม ถ้าไม่เห็นอะไรเลย จะผิดปรกติหรือไม่

ตอบ ไม่ผิด เป้าหมายของสมาธิก็คือจิตสงบนิ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ลึกแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ซึ่งคนส่วนใหญ่ร้อยละ ๙๕ จะเป็นอย่างนี้ สงบนิ่งแล้วไม่รู้ไม่เห็นอะไร แต่มีพวกส่วนน้อยร้อยละ ๕ จะเป็นพวกจิตโลดโผน มักจะไปรู้อะไรพิเศษ แต่ไม่พิเศษอะไรเลย ถ้าจะพิเศษต้องเห็นเรานอนตาย อย่างนี้ถึงจะพิเศษ ถ้าเห็นไตรลักษณ์จึงจะถือว่าพิเศษ เห็นเรานอนตาย มีคนมารดน้ำศพเรา เห็นศพเราถูกจับใส่โลง เอาเข้าไปเผาในเมรุ จนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป จนติดตาติดใจ ออกมาจากสมาธิก็ยังอยู่ อย่างนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา เป็นคุณเป็นประโยชน์ ทำให้ปล่อยวางร่างกายได้

ถาม ถ้ามีลูกมีหลานเล็กๆ จะฝึกเขาให้คิดให้เห็นความจริงได้อย่างไร

ตอบ สอนเราก่อนเถิด ถ้าเราเก่งแล้วจะสอนง่าย เพราะจะดูว่าเขาพร้อมหรือไม่พร้อมก่อน รับผิดชอบหรือไม่ได้ ไม่ใช่จะสอนไปหมดเลย

ถาม แมวมันมีเห็บนะคะ ที่นี้มีหลานเล็ก ก็เลยให้ยานอนหลับแมว แล้วก็เอาทั้งแม่ทั้งลูกไปปล่อย จะบาปไหมคะ

ตอบ ถ้าไม่ทำให้เขาตายก็ไม่บาป ถ้าอยากจะได้บุญก็เอาไปฝากไว้กับคนที่รับเลี้ยงดู ถ้าเอาไปปล่อยให้เขาอยู่ตามมีตามเกิด ก็ไม่บาป แต่ไม่ได้บุญ

ถาม สมมุติว่ามีผู้ป่วย ที่ถึงเวลาของเขาแล้ว แต่ญาติยังไม่อยากให้เขาจากไป ก็จะให้ หมอช่วย หมอก็พยายามจะช่วยเต็มที่ แต่บางทีก็ลำบาก เพราะถึงเวลาของเขา แล้ว

ตอบ ทำเท่าที่เราจะทำได้ก็แล้วกัน

ถาม ก็ช่วยเต็มที่ บางครั้งก็รู้สึกว่าเขายังไม่เข้าใจ

ตอบ เขาอาจจะคิดไม่ดีกับเราก็ได้ หากว่าไม่ทำเต็มที่ อย่างนั้นอย่างนี้ ก็อย่าไปกังวล ถ้าเราทำตามหน้าที่ของเรา ทำตามหลักวิชาชีพที่เราเรียนมา ไม่ต้องไปกังวล ถ้ารักใคร่ก็มักจะมีอารมณ์ บางทีเขาก็จะพาลใส่เรา หากว่าไม่ทำเต็มที่ หรือทำผิด ก็ต้องทำใจ ความรู้สึกและ การวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น เราห้ามไม่ได้ ข้อสำคัญขอให้เรามีความมั่นใจต่อวิชาชีพของเรา ต่อการกระทำของเรา ว่าเราทำถูกต้องแล้ว

ถาม ถ้าเราคิดปรุงแต่งขึ้นมา เราก็กลับโน้มคิดให้เป็นไตรลักษณ์ได้ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องคิดไปในทางไตรลักษณ์ทันที ไม่ว่าจะคิดเรื่องอะไร เราต้องดึงมันเข้าไปในไตรลักษณ์เสมอ คิดว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปยุ่งกับเขาแล้ว เราก็จะทุกข์วุ่นวายกับเขา

ถาม เราน้อมนิมิตที่เกิดขึ้นเข้ามาในไตรลักษณ์ จะเป็นประโยชน์ ใช่ไหมครับ

ตอบ คำว่าไตรลักษณ์นี้มีหลายลักษณะ เช่นตัวนิมิตเอง เมื่อปรากฏแล้วก็หมดไป ผ่านไปแล้ว ก็ควรปล่อยให้ผ่านไป เป็นอนิจจังแล้ว หรือว่าภายในนิมิตเอง มีภาพหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เราเห็นถึงความเป็นอนิจจัง เช่นเห็นว่าเรากำลังจะจมน้ำตาย กำลังต่อสู้ ไม่ยอมให้จม พยายามรักษาชีวิตไว้ให้ได้ ยิ่งต่อสู้ก็ยิ่งทุกข์ยิ่งวุ่นวายทรมานใจ พอรู้ว่าไม่ไหวแล้วยอมดีกว่า ปล่อยให้มันไป พอปล่อยปุ๊บ

ร่างกายก็ดึงจมลงไปในน้ำ ใจก็ดึงเข้าสู่ความสงบ อย่างนี้ก็เป็นไตรลักษณ์อีกแบบหนึ่ง เอาเหตุการณ์ในนิมิตนั้นมาใช้กับเหตุการณ์จริงในชีวิตได้ ถ้าเราพยายามเหนี่ยวรั้งอะไรไว้ แล้วมันทำให้วุ่นวายใจ ก็ปล่อยมันไป งานก็ปล่อยมันไป ตำแหน่งก็ปล่อยมันไป อย่าไปรั้งมันไว้ พอปล่อยแล้วก็จะโล่งอกโล่งใจสบายใจ ทุกข์เพราะความเหนี่ยวรั้งยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ยิ่งเป็นสิ่งที่เรารักเราหวงมาก พอจะจากเราไป เราก็พยายามต่อสู้ทุกวิถีทาง ที่จะดึงให้อยู่กับเราให้ได้ ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานใจมาก แต่ถ้าเห็นว่าความวุ่นวายใจนี้มันไม่ดี ควรปล่อยไปดีกว่า พอปล่อยได้ใจก็จะนิ่งสงบ เขาจะไปหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง อย่างน้อยใจของเราสบายแล้ว อยู่ก็ดี ไม่อยู่ก็ดี นี่ก็เป็นการเห็นอนิจจัง เห็นไตรลักษณ์อีกลักษณะหนึ่ง

ถาม รู้สึกว่าจิตจะวิ่งออกจากกาย ก็เกิดความกลัวว่าจิตกับกายมันจะทิ้งกัน ก็เลยดึงไว้ ก็จะต้องไปดึงมา เสร็จแล้วสักพักหนึ่งก็เลยบอกตัวเองว่า ถ้ามันจะแยกกันก็ให้มันแยก เพราะมันก็ต้องแยกกันอยู่แล้ว ก็ปล่อยมันไป

ตอบ ถ้าคิดอย่างนั้นได้ก็ดี อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ไม่ต้องไปกังวล ถ้ามันจะแยกออกจากกันก็ให้มันแยก เพราะกายกับใจเป็นคนละส่วน สักวันหนึ่งก็ต้องแยกออกจากกัน ให้มีสติปัญญา รู้ทัน ให้สักแต่ว่ารู้ ให้ผู้รู้ดูเฉยๆ

ถาม เหมือนกับฟังเทศน์ แล้วจิตจะจับอยู่กับคำเทศน์ จับอยู่แน่นจนไหลตามคำเทศน์นั้นไป ก็เลยเกิดความรู้สึกกลัวว่ามันจะหลุดออกไป

ตอบ ไม่หลุด เป็นเพียงความรู้สึกที่เราคิดไปเอง กายกับจิตจะแยกกันก็ตอนตายเท่านั้น ถ้ายังมีลมหายใจอยู่มันยังไม่ไปหรอก

ถาม เวลาภาวนาจะมีคำถามคำตอบเกิดขึ้นตลอดเวลา บางคำตอบมันก็กระจ่าง เพราะมันกระจ่างที่ใจเลย แต่ในบางคำตอบมันไม่กระจ่าง แล้วมันจะติดออกมาให้พิจารณาในภายหลังอยู่เสมอ

ตอบ เป็นการพัฒนาจิตใจ ความคิดความสงสัยต่างๆ พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ต้องหา คำตอบ ถ้าปัญญายังไม่ทันก็ยังไม่หาคำตอบมาได้ แต่พอพิจารณาไปสักระยะ หนึ่งก็ได้คำตอบ คำตอบอยู่ในไตรลักษณ์ ถ้าใช้ไตรลักษณ์แล้วจะพบคำตอบ

ถาม จิตไม่เป็นสมาธิเลยคะ พอนั่งไปสักพักหนึ่งคำถามคำตอบต่างๆก็ขึ้นมาทันที

ตอบ จิตจะไปในทางปัญญาอบรมสมาธิ ก็ให้อยู่ในวงของขั้นที่ ๕ ในวงของไตรลักษณ์ ถ้าไปในวงของลาภยศสรรเสริญสุข ก็แสดงว่าหลงทางแล้ว

ถาม บางทีไปค้นหาคำตอบในหนังสือ

ตอบ คั่นในใจเรานี่แหละ บางทีหนังสือก็ให้คำตอบกับเราได้ บางทีไปอ่านหนังสือของ ครูบาอาจารย์ก็ได้คำตอบ บางทีมีโอกาสได้พบกับครูบาอาจารย์ แล้วแย้มออกไป ให้ท่านทราบ ท่านก็จะช่วยเราได้

ถาม บางทีมันอัศจรรย์มันใจ มันคิดซ้าๆซากๆไปตลอด

ตอบ การปฏิบัติโดยที่ไม่มีครูบาอาจารย์กับมีก็ต่างกันตรงนี้ เวลามีปัญหาครูบา อาจารย์ช่วยเราได้ ท่านปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านรู้แล้ว พอเราติดตรงนี้บ๊ิบบ๊านก็จะ บอกเราได้ ถ้าไม่มีก็ต้องพึ่งตนเองไปก่อน เปิดหนังสือดูก็ได้ ขอให้มันเป็นหนังสือที่เป็นธรรมะจริงๆก็แล้วกัน ถ้าไปเจอหนังสือธรรมะที่ไม่จริง ก็จะทำให้เราเขวได้

ถาม บางทีหิบบเทปธรรมะของหลวงตาฟังก็ได้คำตอบ

ตอบ ท่านได้ตอบเราไว้นานแล้ว ท่านได้เทศน์ไว้ก่อนแล้ว ท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านรู้ แต่ละจุดจะมีปัญหาอะไรบ้าง จะติดอยู่ตรงไหน ท่านจะเตือนไว้ก่อน เหมือน ตอนที่หลวงตาติดสมาธิ หลวงปู่มั่นก็บอกว่าสมาธิเป็นเหมือนเศษเนื้อติดฟัน พอ ท่านออกไปพิจารณาทางปัญญา ท่านก็พิจารณาจนไม่หลับไม่นอน หลวงปู่มั่นก็ บอกว่าหลงสังขาร จิตจะไปสุดโต่งเสมอ พออยู่ขั้นสมาธิมันก็จะติดสมาธิ ไม่ยอม ออกทางปัญญา พอออกพิจารณาทางปัญญา เกิดความรู้ความฉลาด ก็จะติดการ

พิจารณาจนไม่ยอมหยุดพักเลย ก็เลยพุ่งชาน พิจารณาจนเลยเถิดไป หลวงปู่่มั่นก็บอกว่าหลงสังขาร ต้องกลับมาพักในสมาธิ ต้องพักจิตบ้าง สลับกับการพิจารณา เหมือนกับมีดถ้าใช้ไปเรื่อยๆมันก็จะทื่อ ปัญญาถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆมันก็จะทื่อเหมือนกัน จะตอบคำถามไม่ได้เหมือนตอนพิจารณาใหม่ๆ ตอนออกจากสมาธิใหม่ๆ สงสัยอะไร จะมีคำตอบมารับปั๊บ พอพิจารณาไปสักระยะหนึ่ง มีคำถามออกมาแต่คำตอบไม่ออกมา มันหมดกำลังแล้ว ต้องหยุดพิจารณา กลับเข้าไปพักในสมาธิ เคยทำจิตให้สงบอย่างไรก็ทำไป พอจิตได้พักพอแล้ว อิ่มสบาย พอถอนออกมา พอคำถามเดิมไหลออกมาปั๊บ คำตอบก็จะตามมาทันที คำถามที่ไม่มีคำตอบเพราะจิตไม่มีสมาธิ ต้องพักจิตให้สงบก่อน อย่าพิจารณามากจนเกินไป จะหลงสังขาร

ถาม บางทีคิดทั้งวัน

ตอบ แต่หาคำตอบไม่เจอ

ถาม บางคำตอบนี่ พอคิดแล้วมันก็จะว่าง

ตอบ พอว่างแล้วมันก็จะสงบ เดียวก็มีปัญหาใหม่มาอีก

ถาม ส่วนใหญ่ปัญหาอยู่ขณะที่เริ่มทำสมาธิเสมอ

ตอบ แสดงว่าจิตของเราจะเป็นแบบปัญญาอบรมสมาธิ ต้องพิจารณาถึงจะสงบ ให้อยู่กับพุทโธๆ จะไม่สงบ

ถาม เคยพิจารณาเรื่องธาตุ ๔ แล้ววันหนึ่งตอนทานข้าว หนักที่ที่ทานก็เห็นอาหารเป็นธาตุ ๔ แล้วรวมเป็นเนื้อเดียวกันกับร่างกาย แล้วก็มีคำบอกว่า อันนี้ก็เป็นเสริมธาตุ ๔

ตอบ เมื่อรู้ว่าเป็นธาตุ ๔ ก็ต้องไม่ยึดไม่ติด เป็นเหมือนขวดน้ำเหมือนกับวัตถุอื่นๆ เป็นธาตุเหมือนกัน จะเป็นอะไรก็ไม่รู้หนาย

ถาม รู้สึกเฉยๆไม่มีความรู้สึกอะไร

ตอบ ถ้าจิตไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่กังวล ไม่วิตก ไม่หวาดกลัว กับการเป็นอะไรของร่างกาย ก็ใช้ได้ มันจะเป็นอะไร ถ้ามันสุดวิสัยที่จะรักษามันไว้ได้ ก็ต้องให้เป็นไปตามเรื่อง จิตจะรู้สึกเฉยๆ มีก็ดูแลรักษาไป เมื่อมันจะไปก็ให้มันไป มันก็ไม่ได้ไปไหน มันก็กลับคืนสู่ธาตุเดิม เพาแล้วก็เหลือแต่ซี่เก๋า เหลือแต่เศษกระดูก น้ำก็เหือดแห้งไปหมด อากาศก็หายไปหมด เหลือแต่ดิน ร่างกายก็มีเท่านั้น ถ้าพิจารณาอย่างนี้จิตจะสงบเย็นสบาย มีความสุข

ถาม จะทำรายงานโน้มน้าวใจคนไม่ให้ฆ่าสัตว์ เพราะคนชอบฆ่าอย่างข้ามคั่น แต่จะไม่เอาเรื่องยุ่งเรื่องมดอย่างเดียว

ตอบ ต้องมองว่ามนุษย์และสัตว์ทุกชนิด มีคุณค่าเท่ากัน รักชีวิตเท่ากัน ต่อให้ใครให้เงินมามากเท่าไรเพื่อแลกกับชีวิต ก็ไม่มีใครเอา เพียงแต่ว่าสัตว์ไม่สามารถสื่อให้เราได้ว่า เขาก็รักชีวิตของเขาเท่ากับเรารักชีวิตของเรา ธรรมชาติของกิเลสจะเห็นแก่ตัว เห็นว่าชีวิตของตนมีค่ากว่าชีวิตของผู้อื่น จึงไม่มีความเมตตากรุณา ถ้าต้องการอะไรสำหรับตนเองแล้ว จะทำได้ทุกอย่าง เช่นจะอ้างว่าถ้าไม่ได้ฆ่าสัตว์ ก็จะไม่มีการรับประทานอาหาร ก็จะอยู่ไม่ได้ ถ้าเราไปอยู่ในป่าอยู่ในดงเสือ เสือก็ต้องคิดว่าถ้าไม่ได้เรากินเขาก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน ถ้าคิดแบบนี้ก็ถือว่าเป็นเดรัจฉานด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย เดรัจฉานก็คือผู้ที่ไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าสัตว์ทุกชนิดมีความรักตัวกลัวตายเหมือนกันหมด เห็นคุณค่าของชีวิตของตนมากกว่าของผู้อื่น ถ้ามีปัญญาก็จะเคารพชีวิตของกันและกัน มนุษย์ถึงอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ต้องฆ่ากัน เพราะมนุษย์ถูกสอนไม่ให้ฆ่าผู้อื่น ฆ่าแล้วจะมีโทษตามมา

ถาม เวลาเพื่อนสั่งอาหารทะเล เราก็บอกอย่าสั่งเลย เขาก็บอกว่าสัตว์พวกนั้นเกิดมาให้เรากินนะ ก็เลยไม่อยากจะพูดอะไรต่อ

ตอบ โดยธรรมชาติของกิเลสย่อมเห็นแก่ตัว ย่อมโน้มเหตุผลเพื่อตนเองเสมอ มนุษย์เรานี้มีทั้งที่ฉลาดและไม่ฉลาด มนุษย์ที่ฉลาดก็เช่นพระพุทธเจ้า ทรงสอนว่าชีวิต

ของเราและผู้อื่นมีคุณค่าเท่ากัน ไม่จำเป็นต้องฆ่าผู้อื่นเป็นอาหาร กินผักกินข้าวก็
อยู่ได้เหมือนกัน

ถาม มนุษย์ต้องกินผักกินผลไม้อยู่แล้วโดยธรรมชาติ

ตอบ กินผักกินผลไม้จะมีอายุยืนยาวนาน ที่มีอายุสั้นมีโรคกันก็เพราะกินเนื้อสัตว์กัน
ยิ่งในสมัยปัจจุบันนี้จะเป็นเนื้อสัตว์สังเคราะห์ ไม่ได้เป็นเนื้อสัตว์ธรรมชาติ เลี้ยง
ด้วยสารต่างๆเพื่อเร่งให้สัตว์เจริญเติบโตรวดเร็วและใหญ่ ยิ่งตัวใหญ่มากเท่าไร
ก็ยิ่งได้ราคามากขึ้น ได้เงินมากขึ้นเท่านั้น สารที่ตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ก็ย้ายเข้ามา
สู่ในร่างกายของคนกิน คนก็เลยเป็นโรคมะเร็งกัน ถ้าเห็นโทษเห็นภัยของการ
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตแล้วก็จะไม่กล้าฆ่า นี่พูดถึงหลักของวิทยาศาสตร์หรือตรรกะที่เรา
เห็นได้ด้วยตา แต่ยังมีตรรกะที่ไม่ได้เห็นด้วยตาอีกด้วย เป็นเรื่องของศรัทธาที่
ศาสนาสอนว่า ทำเขาแล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ให้เขาทำเราคืน ฆ่าปลา ๑๐๐ ตัว
ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นปลา ๑๐๐ ครั้ง ฆ่าช้าง ๑๐๐ ครั้ง ฆ่าอะไรก็ครั้ง ก็ต้อง
กลับมาเกิดเป็นสิ่งนั้นๆเพื่อให้เขาฆ่าเราคืน นี่คือหลักเหตุผลที่ว่าทำไมเราไม่ควร
ที่จะฆ่ากัน แต่ก็มีข้อยกเว้นถ้าเขาตายแล้วจะเอาซากศพไปทำอะไร ก็ไม่เป็นบาป
เป็นกรรม เอาไปฝังดิน เอาไปเผา เอาไปย่างกินก็ไม่เสียหายอะไร เอามาต้มกินก็
ไม่เป็นไร เอามากินเอามาแกงได้ ถ้าเขาตายโดยธรรมชาติ ถ้าอยากจะกินเนื้อสัตว์
ก็ให้กินสัตว์ที่ตายแล้ว ถ้าคนอื่นฆ่าให้แทนก็เป็นกรรมของคนฆ่าไป คนกินไม่
บาป ถ้าไม่ไปสั่งเขาให้ฆ่าแทน เช่นซื้อเนื้อสัตว์ที่ตายแล้วในตลาด อย่างนี้ก็ไม่ได้
ถือว่าเป็นการส่งเสริมให้เขาฆ่า ถ้าเราไม่ได้สั่ง เขาทำด้วยความโลภของเขาเอง
เขาต้องการเงิน เขาก็ฆ่าแล้วเอามาขายที่ตลาด แต่ถ้าเราอยากให้โลกนี้ไม่มีการฆ่า
กันเลย ก็อย่าไปซื้อเนื้อสัตว์กินกันเลย

ถาม ถ้าเถียงกลับมาว่าที่เราไปฆ่าเขาก็เป็นกรรมของเขา

ตอบ คนที่ฆ่าก็มีกรรมตามมาด้วยเหมือนกัน เป็นกรรมกรรมกงเกวียน ล้างแค้นกันไป ล้างแค้นกันมา เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

ถาม คนที่มีปัญญาในความหมายของศาสนาเป็นอย่างไร

ตอบ มีความสามารถแยกแยะว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ ถ้าถูก ความหลงครอบงำก็จะไม่สามารถแยกแยะได้ คนที่ไม่มีปัญญาแยกแยะจึงเป็นคนครึ่งคนเท่านั้น เป็นคนทางกายแต่ใจเป็นสัตว์ สัตว์ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีไม่ดี คนเท่านั้นที่ทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ต่างจากสัตว์ ศาสนาคริสต์ก็สอนให้ทำในสิ่งที่อยากให้ผู้อื่นทำกับเรา ถ้าเราอยากให้ผู้อื่นดีกับเรา เราก็ต้องดีกับเขา

ถาม แต่ในกรณีของสัตว์จะไม่ชัด

ตอบ ทางพุทธศาสนาถือว่า สัตว์และมนุษย์มีความรักตัวกลัวตายเหมือนกัน เพราะเป็นจิตเหมือนกัน เพียงแต่จิตต้องไปใช้กรรม จึงได้ร่างของสัตว์ที่ต่ำต้อยกว่า เพราะจิตมีสติปัญญาต่ำ ก็เลยต้องไปเกิดในระดับต่ำ แต่ความรักตัวกลัวตายนี้เท่ากันหมดไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นสัตว์ สัตว์ทุกตัวต้องการให้ผู้อื่นรักและดีกับตนทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการให้ผู้อื่นฆ่าตนหรือทำร้ายตน ถ้าอยากให้สังคมสงบสุข ก็ต้องไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน นี่คือหลักของการอยู่ร่วมกันในสังคม สังคมของมนุษย์จึงเป็นสังคมที่สงบปลอดภัยกว่าสังคมของสัตว์ สัตว์จะต้องระมัดระวังตัวตลอดเวลาเปลือยเมื่อไหร่จะถูกฆ่าทันที ปลาใหญ่กินปลาเล็ก

ถาม พวกสัตว์เองก็มีการจองเวรกัน

ตอบ จองเวรเพราะไม่มีปัญญา จองเวรด้วยการกินกันเป็นอาหาร จองเวรด้วยการแย่งคู่ครองกัน เหมือนกับมนุษย์ที่ทำสงครามกัน เหมือนกันไม่มีผิด มนุษย์ที่ทำ

สงครามกันก็ไม่ต่างไปจากสัตว์ มนุษย์ที่ไม่ทำสงครามกันถึงจะถือว่าเป็นมนุษย์ที่แท้จริง

ถาม ถ้าทำเพื่อที่ป้องกันตัว

ตอบ บาปน้อยกว่าผู้ที่ไปบุกรุกผู้อื่น

ถาม อย่างสมัยก่อนเวลากษัตริย์ทำสงครามแล้ว ก็ต้องมาสร้างโบสถ์ทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ตาย

ตอบ อุทิศบุญได้ แต่ล้างบาปไม่ได้ บาปต้องล้างด้วยการไม่ทำบาป ถ้าไม่ทำบาปก็ไม่มีบาปต้องล้าง ถ้าทำแล้วก็ล้างไม่ออก

ถาม มาใช้กรรมในชาตินี้กัน

ตอบ เป็นเวรเป็นกรรมกันมา ผลัดกันฆ่ากัน จนกว่าจะหยุด ไม่ตอบโต้ พระพุทธเจ้าทรงไม่ตอบโต้พระเทวทัตเลย แต่ทรงใช้สติปัญญาใช้ความเมตตาป้องกันตัว

ถาม ถ้าพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นก็จะดีขึ้น

ตอบ พวกที่ไปเกิดเป็นสัตว์ก็เพราะฆ่าผู้อื่น เมื่อหมดกรรมก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่ยังติดนิสัยฆ่าผู้อื่น จึงฆ่าผู้อื่นเป็นอาหารอีก แต่พวกที่ลงมาจากสวรรค์ จะติดนิสัยไม่ฆ่าสัตว์มา ก็จะไม่ฆ่ากินผู้อื่นคนในโลกมนุษย์นี้มีอยู่ ๒ พวก พวกที่มาจากเบื้องบนกับพวกที่มาจากเบื้องล่าง พวกที่มาจากเบื้องล่างก็จะทำผิดศีล ๕ เป็นประจำ พวกที่มาจากเบื้องบนก็จะรักษาศีล ๕ เป็นประจำ วงจรของเขาจึงต่างกัน พวกที่มีศีลก็จะวนอยู่กับมนุษย์กับสวรรค์ พวกที่ทำผิดศีลก็จะวนอยู่กับมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉานกับสัตว์นรก พวกที่ฉลาดกว่านั้น ก็จะรักษาศีลทำบุญให้ทานและภาวนา กำจัดความโลภความโกรธความหลง พวกนี้ก็จะไปนิพพาน ตัดภพตัดชาติ ตัดการเวียนว่ายตายเกิด ตัดเวรตัดกรรมได้อย่างแท้จริง เมื่อถึงนิพพานแล้วก็ไม่ไปเกิดอีกแล้ว ไม่มีอะไรที่จะตามมาจองเวรจองกรรมได้อีก

เหมือนกับอยู่บ้านไม่ออกนอกบ้าน ไม่ขึ้นรถลงเรือขึ้นเครื่องบิน ก็ไม่ตายเพราะรถคว่ำเรือล่มหรือเครื่องบินตก แต่ถ้ายังต้องออกไปนอกบ้าน ยังต้องขึ้นรถลงเรือขึ้นเครื่องบินอยู่ ก็ต้องไปเสี่ยงกับภัยเหล่านั้น ถ้าถึงนิพพานแล้วก็ไม่มี การเกิดอีก เมื่อไม่มีการเกิดก็ไม่มีการแก่การเจ็บการตาย ไม่ถูกผู้อื่นฆ่าทำร้าย

ถาม ท่านไปเจอกันบ้างไหม

ตอบ ไม่เจอหรอก ไม่ต้องเจอ เพราะเป็นเหมือนกันหมด จิตบริสุทธิ์เหมือนกันหมด

ถาม แล้วที่บอกว่านั่งปฏิบัติแล้วมีครูบาอาจารย์ลงมาสอน

ตอบ เป็นกรณีพิเศษ อาจจะมี ความผูกพันกันมาในอดีตก็ได้ เช่นพระพุทธรูปเจ้าส่งกระแสน้ำไปหาพระมารดา เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนพระมารดาอยู่ ๑ พรรษาจนบรรลุเป็นพระโสดาบัน ก็ไปทางกระแสน้ำจิต ไม่ได้ไปทางร่างกาย เพราะร่างกายของพระมารดาไม่มีแล้ว จิตของพระมารดาอยู่บนสวรรค์แล้ว แต่จิตของพระพุทธรูปเจ้ายังอยู่กับร่างกาย ไปด้วยกระแสน้ำจิต เหมือนกับส่งกระแสน้ำไปหาอีกเครื่องหนึ่ง ถ้าเปิดเครื่องอยู่ก็ติดต่อกันได้ จิตแต่ละดวงก็ติดต่อกันแบบโทรศัพท์มือถือ ต่างคนต่างมีเครื่อง ถ้ารู้เบอร์ก็กดหากันได้ ถ้าไม่รู้ก็กดไม่ได้

กัณฑ์ที่ ๓๘๒

ทำจิตให้สงบก่อน

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๑

หลวงปู่มั่นท่านสอนหลวงตาตอนที่หลวงตาไปอยู่กับท่านใหม่ๆว่า ท่านเป็นถึงมหา มีความรู้ด้านปริยัติมาก แต่ความรู้ทางปริยัติในตอนนั้นไม่เป็นประโยชน์อะไรกับจิตใจ ขอให้ยกตั้งไว้บนหิ้งก่อน อย่าไปสนใจกับความรู้ที่ได้เรียนมา เพราะยังไม่สามารถดับกิเลสได้ สิ่งที่ต้องทำในเบื้องต้นก็คือ**ทำจิตให้สงบก่อน** พอจิตสงบแล้วความรู้ที่ได้เรียนมาจะปราบกิเลสได้ แต่ตอนนั้นจิตไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิ ที่จะหยุดกิเลส เพราะสมาธิก็คือการหยุดจิต เวลาทำจิตให้หนึ่งกิเลสก็หนึ่งตามไปด้วย ถ้าไม่มีกำลังที่จะหยุดจิต เวลากิเลสแสดงอาการออกมา ก็จะหยุดมันไม่ได้ ถ้าหยุดจิตได้ก็จะหยุดกิเลสได้ แต่ต้องรู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส ตอนนั้นต้องอาศัยปริยัติธรรมที่ได้เรียนมาช่วยแยกแยะให้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส หลวงตาจึงพยายามเจริญสมาธิทำจิตให้สงบก่อน ท่านจะใช้พุทฺโธบริกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ก็จะบริกรรมพุทฺโธๆไป ไม่ปล่อยให้จิตคิดเรื่อยเปื่อย ถ้าปล่อยให้คิดแล้วจะมีเรื่องให้คิดไปเรื่อยๆ คิดแล้วจิตจะไม่สงบ จะมีอารมณ์ต่างๆตามมา แต่ถ้าคิดอยู่กับพุทฺโธอย่างเดียว จิตจะค่อยๆสงบลงไปเรื่อยๆ ไม่นานก็จะรวมลงได้ จิตก็จะนิ่งสงบเย็นสบาย จากนั้นก็จะรู้วิธีที่จะหยุดกิเลส อาศัยกำลังของสมาธิเป็นตัวหยุด อาศัยปัญญาเป็นตัวตัด

สมาธิหยุดกิเลสได้แต่ฆ่ากิเลสให้ตายไม่ได้ เพราะกิเลสเกิดจากความหลง ความเข้าใจผิด **มิจฉาทิฐิ** ความเห็นผิดเป็นชอบ จะฆ่ากิเลสให้ตายต้องใช้**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ความหลงคือเห็นความเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน นี่คือการหลง เช่นปุถุชนอย่างพวกเรานี้ จะเห็นว่าร่างกายนี้เที่ยง จะอยู่กับเราไปตลอด อยู่กับเราไปนานๆ ให้ความสุขกับเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เมื่อเห็นอย่างนี้ก็จะเกิด**อุปาทาน**ความยึดมั่นถือมั่น เกิด**ตัณหา**ความ

อยาก อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ มีใครบ้างที่ปฏิเสธว่าไม่มีความอยากนี้ ทุกคนอยากจะให้ร่างกายอยู่ไปนานๆทั้งนั้น ให้สาวให้หนุ่มไปนานๆ ไม่อยากแก่ ไม่อยากตาย ทั้งๆที่รู้ว่าร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่เป็นความรู้ทางด้านปริยัติ เป็นความรู้ทางด้าน**สัญญา** เป็นความจำ แต่ลึกๆใจยังไม่ยอมรับ ยังอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายอยู่ เพราะมีความหลงคอยปลุกความอยากนี้อยู่ เพราะเราใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ในการแสวงหาความสุขต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ใช้ตาไว้ดูรูป ใช้หูไว้ฟังเสียง ถ้าเกิดหูหนวกตาบอดขึ้นมา ก็จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจมาก เพราะจะไม่สามารถมองเห็นรูปต่างๆ ได้ยินเสียงต่างๆได้ เราจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ เพราะไม่รู้ว่ามีความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ คือความสุขภายในใจ จึงทำให้เรามีความทุกข์มีปัญหาต่างๆมากมาย เพราะไม่เห็นตามความจริง ต้องใช้**ปัญญา**มาแก้มาตัดกิเลสอย่างถาวร

ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่สวยงามเลย มีอาการ ๓๒ มีผมขนเล็บฟันหนัง มีเนื้อมีเอ็นมีกระดูกเป็นต้น พิจารณาอยู่เรื่อยๆจนปรากฏเป็นความรู้อย่างต่อเนื่อง เวลาเห็นร่างกายที่ไรก็จะเห็นทุกสัดทุกส่วน ไม่เห็นแต่เฉพาะผิวหนัง ไม่เห็นแต่เฉพาะผมขนเล็บฟัน แต่จะเห็นทุกอาการที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ไม่ได้เป็นหนุ่มเป็นสาวไปตลอด ต้องแก่ หนึ่งเหยี่ยว่น ผมขาว ต้องกลายเป็นซากศพไป นี่คือนิพพาน นี่คือความจริง นิพพานก็คือความจริงนั่นเอง วิปัสสนาคือรู้แจ้งเห็นจริงตามความจริง รู้ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง รู้ว่าร่างกายเป็นทุกข์ รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ได้สวยงาม สวยก็สวยชั่วคราว เหมือนกับดอกไม้สดที่ตัดมาบูชาพระ เวลาปักไว้ในแจกันใหม่ๆก็ดูสวยงามดี พอทิ้งไว้สักอาทิตย์หนึ่งก็กลายเป็นของไม่สวยงามไปแล้ว เช่นดอกบัวนี้ จากสีเขียวก็กลายเป็นสีน้ำตาลสีดำไป ร่างกายของคนเราก็เป็นเช่นนั้น ขณะที่มีชีวิตอยู่ก็เหมือนดอกไม้สด แต่พอตายไปก็เหมือนดอกไม้ที่เหี่ยวแห้ง ลองไปดูคนตายดู ถ้าไม่ได้คิดยาปล่อยใจให้เน่าเปื่อยไปตามธรรมชาติก็จะไม่เน่าดู นี่คือนสิ่งที่เราต้องสอนใจ เพื่อจะได้ไปทำลายภาพลวงภาพหลอนที่ใจมีอยู่กับร่างกาย ที่มักจะมองร่างกายว่าสวยงามน่าดู แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นไปตลอด

เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อุปาทานที่ยึดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา จะอยู่กับเราไปตลอด ก็จะถูกทำลายไป

พอเห็นว่าร่างกายไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ก็จะปล่อยวางอุปาทาน จะไม่ยึดติด ไม่พึ่งร่างกายเป็นเครื่องมือในการหาความสุขต่อไป ทั้งร่างกายของเราเอง และร่างกายของผู้อื่น เช่นคู่ครองของเรา พอปล่อยวางได้แล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็จะไม่เป็นปัญหา จะเป็นร่างกายของเราก็ดี ของคู่ครองของเราก็ดี ของคนที่เราเคารพรักก็ดี ก็เป็นเหมือนกันหมด เห็นตามสภาพตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะไม่ยึดติดกับร่างกายทั้งหมด เห็นว่าเป็นเหมือนกันหมด เกิดแก่เจ็บตาย เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เวลาร่างกายเปลี่ยนไปหรือเป็นอะไรไป ก็จะไม่กระทบกระเทือนกับจิตใจ เพราะปัญญาได้กำจัดกิเลสต่างๆหมดไปจากใจแล้ว ไม่มีกิเลสมาทิ่มแทงใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์แต่อย่างใด รู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนฝนตกแดดออก เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก เวลาพระอาทิตย์ขึ้นเราก็ไม่ได้ดีใจ พระอาทิตย์ตกเราก็ไม่ได้เสียใจ คนเกิดเราก็ไม่ได้ดีใจ คนตายเราก็ไม่เสียใจ ถือเป็นเรื่องธรรมดาของดินน้ำลมไฟ นี่คือนิพพานที่เราใช้ในการทำลายกิเลสคือความหลง พอไม่มีความหลงแล้ว ก็จะไม่มีความโลภความอยาก เพราะรู้ว่าอยากกับสิ่งที่จะทำให้เจ็บช้ำใจ จะอยากไปทำไม ได้มาแล้วสักวันหนึ่งก็ต้องจากไป ขณะที่ยังไม่จากไปก็สร้างความกังวลให้กับเรา ต้องห่วงต้องกังวล เวลาเรารักอะไร เราก็อยากให้อยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยากให้มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าเห็นเป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจ เราก็จะไม่ไปหาสิ่งเหล่านั้น เพราะเห็นว่ามีสุขอีกอย่างที่ดีกว่าอยู่ภายในใจ คือความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่ดีที่เลิศที่สุด ที่เกิดจากการกำจัดกิเลสโลก โกรธหลง จนหมดไปจากจิตจากใจ

ความสุขที่เกิดจากการทำจิตให้สงบด้วยสมาธิก็ดี แต่ไม่ดีเท่ากับความสงบที่เกิดจากการกำจัดกิเลสด้วยปัญญา เพราะความสงบทางสมาธิเป็นชั่วขณะหนึ่ง เหมือนกับหินทับหญ้า เวลาหินทับหญ้าไว้หญ้าก็จะไม่งอกออกมา พอเอาหินออก หญ้าได้น้ำได้อากาศได้แดด หญ้าก็จะเจริญงอกงามขึ้นมาอีก กิเลสก็เหมือนกันเวลาที่ทำสมาธิจนจิตสงบหนึ่งในขณะนั้นรู้สึกว่ามีกิเลสเลย ความโลภก็ไม่มี ความโกรธก็ไม่มี ความหลงก็ไม่มี มีแต่

ความสุขความสบาย แต่อยู่ได้ไม่นาน พอออกจากสมาธิก็จะเริ่มคิดเริ่มปรุงเริ่มเห็นเริ่มได้ยิน ก็เลสก็จะออกมาเพ่นพ่าน เริ่มชอบสิ่งนั้น เริ่มเกลียดสิ่งนี้ อยากได้สิ่งนั้น อยากจะหนีจากสิ่งนี้ เพราะสมาธิเพียงแค่เบรกกิเลสไว้เท่านั้นเอง หยุดกิเลสได้ชั่วคราว กิเลสอาศัย**สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง อาศัย**สัญญา**ความจำได้หมายรู้เป็นเครื่องมือ พอเห็นอะไรก็จำได้ว่าเป็นอะไร เป็นหญิงเป็นชาย ดีหรือชั่ว ชอบหรือไม่ชอบก็จะตามมา พอชอบสังขารก็จะสั่งให้ไปเอามา ถ้าไม่ชอบก็ให้เดินหนี สังขารปรุงความอยากขึ้นมา สิ่งไหนที่ชอบก็อยากจะทำใกล้ สิ่งไหนที่ไม่ชอบก็อยากจะทำห่าง ถ้าหนีไม่ได้ก็ทุกข์ วุ่นวายใจ ถ้าต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ เช่นเจอคนนี่ที่รักก็เอาแต่ด่า เอาแต่ว่า เอาแต่ตำหนิติเตียน ใจก็จะไม่ชอบ ถ้าหนีจากไปไม่ได้ก็ทุกข์ทรมานใจ ถ้าเจอคนที่ชมอยู่เรื่อยๆ ก็อยากจะให้เขาอยู่นานๆ ไม่อยากให้หายไป พอหายไปก็เสียดายเสียใจ ก็เป็นทุกข์อีก ชอบก็เป็นทุกข์ ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ จึงต้องฝึกสอนใจให้อยู่ตรงกลาง ระหว่างชอบกับไม่ชอบ ให้เป็นอุเบกขา ให้ลึกแต่กว่ารู้ ให้รับรู้ทุกอย่างที่ใจสัมผัส ไม่ว่าจะป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดใดก็ตาม จะทำได้ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่เราชอบก็ไม่ได้ดีจริง สิ่งที่เราไม่ชอบก็ไม่ได้ไม่ดีจริง ทั้งสิ่งที่เราชอบและไม่ชอบมันเหมือนกัน คือเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่เที่ยงเหมือนกัน ให้ความทุกข์กับเราเหมือนกัน ควบคุมบังคับไม่ได้เหมือนกัน นี่คือวิธีปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เพื่อจิตใจจะได้ไม่วุ่นขุ่นมัว เพื่อทำใจให้เป็นอุเบกขา

การจะทำใจให้เป็นอุเบกขาได้จึงต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่รู้จักจุดของอุเบกขาว่าอยู่ตรงไหน จะมีแต่ชอบหรือไม่ชอบ เวลาเจออะไร แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะรู้ว่าอุเบกขาเป็นอย่างไร เวลาขยับไปที่ชอบหรือไม่ชอบจะรู้ทันที ว่าได้ออกจากจุดอุเบกขาไปแล้ว จะรู้ว่าจิตเริ่มกระเพื่อมแล้ว กำลังเข้าไปหาความทุกข์แล้ว เพราะถ้าชอบเดี๋ยวก็ต้องเสียใจ เวลาสิ่งที่ชอบจากไปหายไป ถ้าไปเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็จะกระวนกระวายใจขึ้นมาทันที ต้องดึงจิตให้กลับเข้าสู่อุเบกขา ถ้าดึงด้วยสติก็จะอยู่ได้ชั่วคราว ถ้าดึงด้วยปัญญา ก็จะอยู่ได้ถาวร ต้องยอมรับความจริงว่า สิ่งที่ไม่ชอบก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อต้องอยู่ด้วยกันก็อยู่กันไป ไม่ต้องปฏิเสธ ไม่ต้องขยับหนี ไม่ต้องขับไล่ไสส่ง รูปที่เราชอบหรือไม่ชอบก็เป็นรูปเหมือนกัน คนที่เราชอบหรือไม่ชอบก็มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ถ้ามองว่าเป็นเพียง

สักแต่ว่ารูปเท่านั้น ก็จะไม่เกิดอารมณ์ชอบหรือชัง ถ้าพิจารณาทุกอย่างลงไปทีไรลักษณะแล้ว จิตจะเป็นอุเบกขา จิตจะปล่อยวาง นี่คือเรื่องของปัญญาที่จะต้องอาศัยสมาธิสนับสนุน ถ้ายังไม่มีสมาธิจะไม่สามารถหยุดใจได้ ทำให้เป็นอุเบกขาได้ ปัญญาก็จะยังไม่ได้เป็นปัญญาที่แท้จริง เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียน ที่เรียกว่าปริยัติธรรมหรือ**สุตตมยปัญญา** ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดใคร่ครวญก็จะ**เป็นจินตามยปัญญา** ยังไม่มีกำลังพอที่จะหยุดกิเลสหรือตัดกิเลสได้ เพราะเป็นปัญญาที่ไม่ต่อเนื่อง จำได้ลืมได้ ยังอยู่ห่างไกลจากใจ เวลาเกิดเหตุการณ์จริงๆจะมาดับกิเลสไม่ทัน เพราะเพลินลืมไปแล้ว รู้อยู่ว่ามันไม่ดี แต่พอเจอเข้าจริงๆก็เห็นว่าดีไปหมด ชอบขึ้นมาทันที ลืมไปหมดว่าเคยเจ็บปวดร้าวกับคนๆนั้นอย่างไร พอเจอเข้าบ๊องก็อ่อนไปหมด เพราะยังชอบเขาอยู่ แต่ถ้ามีสมาธิ จะเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง จะพิจารณาว่าคนนี้ไม่ดีได้ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าพิจารณาอย่างนี้จึงจะเป็น**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่ตัดกิเลสได้

จะเป็นภาวนามยปัญญาได้ จิตต้องมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ถูกอารมณ์อื่นมาฉุดลากไป ถ้าไม่มีสมาธิจะพิจารณาได้เดี่ยวเดียว แล้วก็ถูกเรื่องอื่นดึงไป หรือพอได้ยินเสียงก็ไปคิดตามเสียงนั้นไป พอเห็นรูปก็จะคิดตามรูปนั้นไป จิตจะถูกฉุดลากไป ถ้าไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ก็จะปล่อยวางไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณาอย่างต่อเนื่อง จนผัสส์ก็อยู่ในใจแล้ว ก็จะปล่อยได้ หลังจากนั้นก็หยุดพิจารณาได้ เพราะรู้ว่าปล่อยได้แล้ว พอเจอคนนี่ที่ใครก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ว่าจะพูดเกลี้ยกล่อมอย่างไรก็ไม่มีทางที่จะมาหลอกเราได้ เพราะเราเซ็ดแล้ว เราจำได้ว่าเขาเป็นอย่างไร เขาไม่ดี เขาไม่ได้ดีให้ความสุขกับเรา ความสุขที่ให้กับเราเป็นเพียงเสี้ยวเดียว แต่ความทุกข์ที่ให้กับเราเป็นตั้งหลายเสี้ยวหลายเท่า การที่จะเจริญปัญญาได้จริงๆ จึงต้องมีสมาธิเป็นฐานก่อน เพราะต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องแทบทุกลมหายใจเข้าออกเลย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนทีให้พิจารณาความตาย ว่าต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าวันหนึ่งพิจารณาเพียง ๔ หรือ ๕ ครั้ง แสดงว่ายังอยู่ไกลมาก เวลาเกิดเหตุการณ์ถึงเป็นถึงตาย จะแก้กิเลสไม่ได้ กิเลสจะเร็วกว่า กิเลสจะสร้างความทุกข์ความกลัวขึ้นมาทันที แต่ถ้ามีปัญญาติดอยู่กับใจทุกขณะ พอเจอกับเหตุการณ์ที่คิดว่าจะต้องตาย ปัญญาจะมาสกัดกิเลสไม่ให้เกิดความกลัวขึ้นมา

จะให้ปล่อยวาง พอปล่อยได้แล้ว ก็รู้ว่าปล่อยได้แล้ว พอปล่อยได้แล้วก็หมดปัญหา ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป ถ้าพิจารณาความตายอย่างต่อเนื่อง แต่ยังไม่ได้อะไรไปพิสูจน์ในห้องสอบ ก็จะไม่รู้ว่าใช้ได้หรือไม่ ยังไม่รู้ว่ายังก้าวอยู่หรือไม่ จึงต้องไปหาที่หน้ากลัวๆ อยู่ดูว่ายังก้าวอยู่หรือไม่ ถ้าไม่กลัวก็แสดงว่าใช้ได้แล้ว ถ้ายังกลัวอยู่ก็แสดงว่ายังไม่ผ่าน ยังไม่ทันกิเลส ความกลัวนี้แหละคือกิเลส ถ้าปัญญาเร็วกว่าก็จะดับความกลัวได้ จะไปกลัวอะไร กลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย กลัวแล้วทุกข์ ไม่กลัวกลับไม่ทุกข์ จะเอาอะไร ก็ต้องเอาไม่ทุกข์ ใครอยากจะทุกข์บ้าง ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องไม่กลัว แล้วจะอย่างไรไม่ให้กลัว ก็ต้องยอมตาย พอยอมตายแล้วก็ไม่ทุกข์ จะรู้ที่อยู่ในใจ จะรู้ว่าที่ท่านสอนให้ตายก่อนตายเป็นอย่างนี้เอง ให้เรายอมตายก่อนตายจริง ต้องยอมตายจริงๆ ไม่ใช่สักแต่คิดไป ตอนนั้นเราบอกว่ายอมตายได้เพราะยังไม่ได้อยู่ใกล้ความตาย ถ้าอยู่ใกล้ความตายแล้วจะยอมตายได้หรือไม่ ถ้ายอมตายได้แล้วก็ไม่ทุกข์ จะอยู่อย่างสบาย ไม่หวาดกลัวอีกต่อไป

การปฏิบัติจึงมีหลายลักษณะด้วยกัน ปฏิบัติอยู่ในสถานที่ปลอดภัย ยังไม่มีวิฤตการณ์ ก็ยังไม่ได้พิสูจน์ เช่นปฏิบัติที่บ้านปฏิบัติในห้องแอร์ นอกจากว่านั่งไปแล้วเกิดทุกข์เวทนาแล้วไม่ลุกไม่ขยับ อย่างนี้ก็จะได้ใจของจริง คือการต่อสู้กับทุกข์เวทนา จะผ่านทุกข์เวทนาไปได้หรือไม่ จะปล่อยให้ความเจ็บปวดทางร่างกาย เป็นไปตามเรื่องของมันได้หรือไม่ โดยที่จิตใจไม่รู้สึกระวนกระวายกระสับกระส่าย ไม่ได้คิดอยากให้มันหายไป ไม่ได้คิดอยากจะหนีจากความเจ็บปวดของร่างกายไป ปล่อยให้มันเป็นไป เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ให้มันอยู่นอกใจ ไม่ให้เข้ามากระทบกระเทือนใจ ใจเพียงแต่รับรู้ เหมือนกับรับรู้เสียงที่เข้ามาสัมผัสกับหู ไม่ได้กระวนกระวายกระสับกระส่ายรำคาญแต่อย่างใด การปฏิบัติจึงต้องเจอของจริงๆ ถึงจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เช่นความกลัว ก็ต้องไปหาที่หน้ากลัวๆ ความเจ็บปวดของร่างกายก็ต้องปล่อยให้มันเกิดขึ้น เช่นนั่งไปนานๆจนเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ปล่อยให้มันหายไปเอง ถ้าไม่หายก็ช่างมัน สิ่งที่เราต้องการระดับก็คือความกระวนกระวายกระสับกระส่าย ในขณะที่เราเจอความเจ็บปวดของร่างกาย ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ ว่าเวทนามีไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ไม่สามารถไปควบคุมบังคับมันได้ มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป

มันก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เหมือนกับเสียงที่เราได้ยินขณะนี้ มันก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เสียงมากระทบกับหูแล้วก็ไปรับรู้ในใจ เวทนาที่ผ่านมาจากกายก็ไปรับรู้ในใจเหมือนกัน เป็นความรู้สึกร้อนเย็นแข็งอ่อนนุ่ม ก็เป็นเวทนาเหมือนกัน ให้พิจารณารับรู้ไป ถ้าไม่ไปปฏิเสธเขาไม่ไปรังเกียจเขา ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ใจเป็นปกติเป็นธรรมดา เป็นอนุเบกขาได้ด้วยปัญญา คือต้องยอมรับเขา ถ้าไปคิดกันขับไล่ไล่ส่งให้เขาหายไป จะเป็นความคิดที่ผิด เป็น**วิภวตัณหา** จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาซึ่งเจ็บปวดมากกว่าความทุกข์กาย

ถ้าไม่มีความทุกข์ใจแล้วความทุกข์กายจะไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความทุกข์ใจ ที่เกิดจากสมุทัย เกิดจากตัณหา อยากจะให้ความเจ็บปวดหายไป ถ้าไม่หายก็ยิ่งกระวนกระวายกระสับกระส่าย จนทนนิ่งไม่ได้ ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าพิจารณาแยกแยะจนเพลินไปก็จะไม่รู้สึกลับปวด ความเจ็บปวดจะไม่เกิดขึ้น เพราะใจไม่มีเวลาไปสร้าง ความรังเกียจสร้างความอยากให้มันหายไป เราต้องพิจารณาเปรียบเทียบกับสิ่งต่างๆที่เราทำใจได้ บางอย่างเราไม่ชอบ แต่เราก็ต้องทำใจ เพราะต้องอยู่กับมัน พอทำใจได้แล้วก็ไม่เป็นปัญหากับเรา สิ่งไหนที่เรายังทำใจไม่ได้ เช่นความเจ็บปวดของร่างกาย เราก็ต้องฝึกทำใจให้ได้ พยายามนั่งไปเรื่อยๆ เจ็บก็พยายามพิจารณาไปเรื่อยๆ ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ความเจ็บปวดหรืออยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยากไม่อยากของเรา ถ้ามันอยู่ที่ความไม่อยากของเรา เราก็ต้องพยายามเปลี่ยนใจ ไม่อยากก็อยากมันดู ไม่ชอบก็ชอบมันดู ไม่ชอบความเจ็บปวดก็เปลี่ยนให้ชอบความเจ็บปวดดูบ้าง พอชอบแล้วก็จะสบาย สิ่งไหนที่เราชอบ เราก็อยู่กับมันได้ สิ่งไหนเราไม่ชอบเราก็อยู่กับมันไม่ได้ เราต้องพลิกใจของเรา เหมือนกับการรับประทานอาหาร สิ่งที่เราไม่ชอบรับประทานก็เป็นอาหารเหมือนกัน คนอื่นเขาชอบแต่เราไม่ชอบ มันไม่ได้อยู่ที่ตัวอาหาร มันอยู่ที่ใจของเราที่ไม่ชอบมันเอง ถ้าไม่ชอบเราก็หัดชอบมันเสีย หัดกินมันไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ชอบเอง เช่นเมื่อก่อนนี้ไม่เคยกินข้าวเหนียว พอไปอยู่อีสานนานๆ ก็กินได้ เมื่อก่อนไม่เคยกินขนมปังไปอยู่เมืองนอกก็กินได้ อยู่ที่การฝึกฝน สิ่งที่เราไม่ชอบก็พยายามหัดชอบมัน สิ่งที่เราชอบก็พยายามหัดไม่ชอบมัน จิตจะได้ไม่ไขว่คว้า ทุกวันนี้เราไขว่คว้าอยู่ ๒ อย่าง ไขว่คว้าหาสิ่งที่เราชอบ ไขว่คว้าหาสิ่งที่เราไม่ชอบกัน จิตจึงไม่สามารถตั้งอยู่ในอนุเบกขาได้ ถ้าฝึกอยู่แบบสันโดษ

มาอย่างไหนก็ได้ ร้อนก็ได้ หนาวก็ได้ สิ่งที่ชอบมาก็ได้ สิ่งที่ไม่ชอบมาก็ได้ ต้องรับได้ทุก
อย่าง มันเหมือนกันหมด มาจากธรรมชาติเดียวกัน มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน
อาหารต่างๆก็มาจากดินน้ำลมไฟ นี่คือการปฏิบัติที่ต้องเข้าไปถึงความจริง ถ้าปฏิบัติไม่
ถึงความจริง ก็เหมือนกับการซ้อมกระสอบทราย ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง ยังไม่ได้เจอของ
จริง เช่นความกลัว ต้องไปเจอสิ่งที่กลัวจริงๆ ความเจ็บปวดก็ต้องนั่งให้มันเจ็บจริงๆ นั่ง
จนมันหายไปเอง ถ้าไม่หายไปแต่ใจเป็นอนุเบกขา ไม่กระสับกระส่ายกังวลกับมันก็ใช้ได้
คือให้ความทุกข์ในใจหายไป มันถึงจะเห็นผล ไม่อย่างนั้นก็ยังไปไม่ถึงไหน ยังเป็นการ
ซ้อมกันอยู่ ยังไม่ได้้ออกสนามจริง

ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องราวต่อเนื่องมาจาก ที่หลวงปู่่มั่นท่านสอนหลวงตา ให้ทำจิตให้สงบใน
เบื้องต้นก่อน ถึงแม้จะได้ยินได้ฟังธรรมมามากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา
ยังไม่สามารถทำลายกิเลสภายในใจได้ ก็แสดงว่ายังไม่มีสมาธิไม่มีความสงบพอ แต่
สำหรับบางคนบางท่าน อาจจะเป็นบารมีเก่าบุญเก่า มีความสงบเดิมมาแล้ว พอฟังก็
สามารถทำลายกิเลสได้เลย อย่างนั้นก็ป็นอีกกรณีหนึ่ง จะบอกว่าไม่มีสมาธิก็ได้ ท่าน
มีอยู่แล้ว บางคนมีบุญเก่า ฟังธรรมแล้วบรรลุได้เลย ไม่ต้องนั่งหลับตาพุทโธฯ ฟังธรรม
บ๊ึบก็ตัดกิเลสภายในใจได้เลย แต่ถ้าฟังแล้วกิเลสก็ยังไม่ตาย อย่างนี้แสดงว่ายังไม่มี
ความสงบพอ ยังโงก ยังอยาก ยังต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ก็พยายามทำจิตใจให้สงบก่อน
เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาสิ่งต่างๆให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นเป็นไตรลักษณ์แล้วก็
จะปล่อยวางได้ ก็จะไม่อยากไม่โงกไม่ต้องการสิ่งต่างๆ มีแต่ความอิมความพอไปตลอด
แสนจะสบาย ไม่รู้จะเอามาทำไมมากมายก่ายกอง เอามาแล้วก็ไม่เคยอิมไม่เคยพอเสียที
เพราะไม่ได้ให้อาหารของใจ กลับไปให้อาหารกับกิเลส ยิ่งให้อาหารกิเลสก็ยิ่งตัวใหญ่
ขึ้น ยิ่งโงกมากขึ้น ยิ่งอยากมากขึ้น ยิ่งทุกข์มากขึ้น ถ้าจะให้อาหารใจ ต้องให้สมาธิ ต้อง
ให้ปัญญา ต้องให้ทาน ให้ศีล ถึงจะเป็นอาหารของใจ ถ้าใจได้อาหารครบถ้วนบริบูรณ์
แล้ว จะไม่หิว ไม่อยาก ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะป็นลาภยศสรรเสริญสุขต่างๆใน
โลกนี้ ที่คนในโลกนี้บูชากัน นับถือกัน ยกย่องกัน อยากได้กัน จะไม่มีความรู้สึกในจิตใจ
เลย ขอให้อยู่ตามลำพังไม่ต้องวุ่นวายกับใครก็พอแล้ว

ดังนั้นควรพยายามทำจิตให้สงบ ให้มีสติอยู่เรื่อยๆ ดึงใจให้อยู่ในปัจจุบันอย่าปล่อยให้ไปไกล ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพราะจะทำให้จิตนิ่ง ถ้าอยู่กับหลายอารมณ์แล้วจะไม่นิ่ง จะแกว่งไปแกว่งมา ถ้าให้อยู่กับพุทโธก็พุทโธไป อยู่กับลมก็ดูลมไป อยู่ที่จุดเดียว อยู่ตรงจุดที่ลมสัมผัส ถ้าจะสวดมนต์ไปก่อนก็สวดมนต์ไป ให้อยู่กับบทสวดมนต์ไป หรือจะพิจารณาด้วยปัญญาเลยก็ได้ เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกายไปเรื่อยๆ ก็ทำให้จิตสงบได้เหมือนกัน แล้วแต่จะถนัด เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ได้นานเท่าไรก็ปล่อยไปหนึ่งไป ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร อย่าไปเจริญปัญญาในตอนนั้น ตอนที่จิตสงบนิ่งปล่อยไปหนึ่งไป เหมือนคนนอนหลับ อย่าไปปลุกให้ขึ้นมาทำงาน จะรำคาญ จะหงุดหงิด ให้นอนหลับให้พอ ให้จิตพักให้พอ พอจิตพักพอแล้วจะถอนออกมาเอง จะเริ่มคิดปรุง ก็อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อยเหมือนที่เคยคิด ให้คิดเป็นเรื่องเป็นราว ให้คิดพิจารณาร่างกายในเมืองต้น พิจารณาดูไตรลักษณ์ของร่างกาย ว่าเป็นอย่างไร พิจารณาดูให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม เพื่อจะได้ไม่หลงยึดติดกับร่างกาย จากนั้นก็พิจารณาเวทนา มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ต้องปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา พิจารณาสังขารสัญญาว่าเกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สังขารความคิดปรุงแต่ง คิดแล้วก็ดับไป แล้วก็คิดใหม่ สัญญาจำได้แล้วก็ดับไป แล้วก็จำขึ้นมาใหม่ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เป็นสภาวะธรรม ให้รู้ทัน จะได้ไม่หลงตาม เช่นสัญญาว่าคนนั้นเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย ก็จะไม่หลงตามถ้ามีปัญญา จะเห็นว่า เป็นแค่ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นแค่อาการ ๓๒ มารวมกันแล้วก็อยู่กันไปชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ล้มหายตายจากไป ขอให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง หรือตายไปก่อน

ถาม ท่านพระอาจารย์เคยบอกว่า การเจ็บปวดเวลานั่งนี่อย่าไปคิดต่อสู้กับมัน

ตอบ ต้องเข้าใจมัน การต่อสู้นี้หมายความว่าเราอยากจะให้มันหาย เราต้องยอมแพ้มัน อย่าไปสู้มัน คือยอมให้มันปรากฏอยู่ มันจะอยู่ที่ไหนมันอยู่ไป เราต้องเข้าใจธรรมชาติของเขา ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งไต่ยิ่งอยู่นาน ถ้าเราไม่สนใจมัน บางที

มันก็หายไปเอง เช่นเวลาเรานั่งเล่นไฟนึ่งดูหนังทั้งคืน เราไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็ไม่มายุ่งกับเรา

ถาม แสดงว่าสมาธิหรือสติเราไปจับกับสิ่งอื่น ไม่ได้สนใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับร่างกายเรา ใช่ไหมครับ เพราะถ้านั่งไปสักชั่วโมงหนึ่งจะเจ็บเส้นเอ็นแล้ว ถ้าจิตเรานิ่งดี มันก็จะไม่รู้สึกรึอะไร ถ้าจิตไม่นิ่งมันก็จะยุ่งอยู่กับความเจ็บปวดนี้

ตอบ ถ้ามันนิ่งมันก็จะไม่ได้ปัญญา ได้แค่สมาธิ ถ้านั่งแล้วมันไม่นิ่ง แล้วเกิดอาการเจ็บปวด เราจะได้ใช้อาการเจ็บปวดเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดปัญญา ถ้าไม่เกิดปัญหาวีธีแก้ปัญหาก็จะไม่เกิด มรรคก็ไม่เกิด ทุกข์บ่มีปัญญาบ่เกิด

ถาม ปัญหานี้ก็มีกำลังของมัน ใช่ไหมครับ มีกำลังมากกำลังน้อย ถ้ากำลังน้อยพิจารณาไป ก็เป็นสัญญาหมด ก็จะไม่เห็นจริง

ตอบ ปัญญาไม่ทันกิเลส เหมือนเสียงในสภา เสียงข้างน้อยก็สู้เขาไม่ได้

ถาม ต้องพยายามพิจารณาอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ทันกิเลส

ตอบ เพื่อจะได้มีเสียงมากขึ้น มีความเข้มข้นมากขึ้น ถี่มากขึ้น อยู่ใกล้ใจมากขึ้น เวลาต้องการปัญญา ไม่รู้ไปอยู่ที่ไหน เหมือนกับอาวุธปืน ถ้าไม่เอาติดไว้กับกาย เวลาจำเป็นต้องใช้ปืน ไปวางไว้ที่ไหนก็ไม่รู้ ก็จะไม่ทัน ถ้าจะให้อยู่กับเรา ก็ต้องพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ พอต้องการเมื่อไหร่ก็จะมาทันที ก็จะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ อย่างที่หลวงปู่ชอบท่านเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านก็บริกรรมพุทโธๆไป พอไปจะเอ๋เจออื่อโคร่งเข้า ขณะนั้นจิตของท่านมีสติอยู่ตลอดเวลา พอเห็นแล้วแทนที่จะตื่นกลับไม่ตื่น เพราะมีสติคุมอยู่ พอจิตเห็นเสือบ๊ีบก็วิ่งลงไปเลย ถ้าคนไม่มีสติเห็นบ๊ีบ ก็จะตื่นตกใจวิ่งหนีทันที

ถาม ตรงที่วิ่งไปนี่ จิตรวมลงไปใช่ไหมครับ เป็นขั้นสมาธิใช่ไหมครับ

ตอบ เป็นขั้นสมาธิหรือจะเป็นขั้นปัญญาก็ได้ ถ้าท่านมองว่าตายเป็นตายมันก็เป็นปัญญา

ถาม ท่านมองว่าตายเป็นตาย คือท่านทิ้งกายใช้ไหมคะ แล้วมันรวมเป็นอัตโนมติเลย

ตอบ ใช่ ถ้าท่านกำหนดด้วยสติไม่ให้จิตมันตื่น พอจิตไม่มีทางตื่นไปข้างนอกมันก็วูบเข้าไปข้างใน เป็นธรรมชาติของจิตเมื่อมันกลัวภัยมันก็จะหาที่หลบภัย ก็จะหลบเข้าไปในสมาธิ ถ้ามีสติคุมอยู่

ถาม เวลาเราปฏิบัติที่นี่ บางครั้งก็จะรู้ค่ะ แล้วก็พิจารณามันได้ แต่บางครั้งก็ต้องใช้อุเบกขาเข้าช่วย สลับไปสลับมาได้ไหมคะ

ตอบ วางเฉยไว้ก่อนก็ได้ ใช้สมาธิกดมันไว้ก่อน

ถาม สลับกันได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ได้ ถ้าปัญญาเราไม่ทัน ก็ต้องใช้สมาธิกดไว้ก่อน อย่างน้อยก็ไม่ให้มันลุดลามาไปทำใจนิ่งเฉยไว้ก่อน แต่จะรู้สึกซุ่มซุ่มๆอยู่ ยังไม่เบายังไม่โล่ง เพราะยังมองไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็ปล่อยมัน ก็จะโล่งจะเบา จะหมดปัญหาไปตลอดเลยกับเรื่องนั้น ถ้ากดไว้ด้วยสมาธิก็ยังคงเป็นปัญหาอยู่ พอเจอกันอีกก็จะทำให้จิตกระเพื่อมได้ ต้องพยายามพิจารณาปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้นให้ได้ เพราะไตรลักษณ์ของแต่ละเรื่องอาจจะไม่เหมือนกัน ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นว่ามันเป็นโทษไม่เป็นคุณ เสียมันไปดีกว่าได้มันหรือเก็บมันไว้ ถ้ายังเสียดายยังหวงอยู่ ก็เพราะยังไม่เห็นว่ามันเป็นพิษเป็นภัยมากกว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะเราไปมองประโยชน์ทางด้านอื่น เราไปมองคุณประโยชน์ข้างนอกใจ เราไม่เห็นโทษภายในใจ เรายังต้องการรักษาสถานภาพของเราอยู่ ยังต้องขับรถเป็นซ้ออยู่อย่างนี้ ทั้งๆที่ไม่มีเงินผ่อนรถ ก็พยายามดิ้นรนหาเงินมาผ่อนเพื่อจะรักษาสถานภาพไว้ แต่ใจต้องทุกข์แสนทุกข์กับการหาเงิน เพื่อรักษาหน้าตาของเราไว้ แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเรากำลังทุกข์ เรากำลังแบกกองทุกข์อยู่

เพราะไปหลงยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่จีรังถาวร สิ่งที่เป็นทุกข์ รถมันนี่มันเป็นทุกข์ มันไม่ได้ให้ความสุขกับใจ แต่ความหลงจะบอกว่ามันทำให้เรามีหน้ามีตามีเกียรติ ก็ต้องต่อสู้ดิ้นรนปากกัดตีนถีบเพื่อรักษาหน้าตาไว้ แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาจนเห็นว่าทุกข์ธรรมดาแบบนี้ไปเพื่ออะไร ยอมเดินดีกว่า ยอมขับรถที่ราคาต่ำกว่ารถ เบ็นซ์ ไม่มีใครมองเราก็ไม่เป็นไร ไม่มีใครให้เกียรติเราก็ไม่เป็นไร แต่เราไม่ทุกข์ ถ้าจนไม่ลงจมไม่ลง เวลารวยแล้วไม่อยากจะจน กลัวถูกดูถูกดูแคลน ก็เลยต้องทุกข์กับการรักษาสถานภาพไว้ ต้องดิ้นรนด้วยวิธีการต่างๆ แสดงว่าไม่มีปัญญา ไม่เห็นด้วยปัญญา ไม่เห็นว่าเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ ไม่เห็นความทุกข์ที่กำลังปรากฏอยู่ในใจ มัวแต่ไปเห็นเรื่องหน้าตาเรื่องเกียรติ เรื่องต่างๆภายนอก เพราะมองผิดจุด

คนในโลกนี้มองที่ลาภยศสรรเสริญสุขกัน แต่ไม่เห็นความทุกข์ในการหาลาภยศสรรเสริญสุข ในการรักษาลาภยศสรรเสริญสุข และในเวลาที่สูงลิ่วเสียไป เป็นความทุกข์ทั้ง ๓ ชั้นตอนเลย เวลาหาก็ทุกข์ เวลารักษาก็ทุกข์ เวลาเสียไปก็ทุกข์ ไม่เห็นกัน พระพุทธเจ้าทรงเห็น ท่านเป็นพระราชกุมาร ทรงเห็นว่าเป็นพระราชกุมารนี่ลำบากจะตาย มีคนคอยล้อมล้างทำลายตลอดเวลา เพราะใครๆก็อยากจะ เป็นใหญ่กันทั้งนั้น ถ้ามีโอกาสก็จะล้อมกัน มันทุกข์ การรักษาสถานภาพ ลู่อ่า เป็นดีกว่า ไปเป็นขอทานดีกว่า สบาย ไม่มีใครมายุ่ง เรามองไม่เห็นกัน เราไปมองประโยชน์ทางภายนอก จึงไม่เห็นโทษภายในใจเรา ถ้าเห็นโทษภายในใจก็จะโยนทิ้งไป ประโยชน์ภายนอกนี่มันนิดเดียว เมื่อเทียบกับโทษหรือความทุกข์ ภายในใจ มันไม่คุ้มกัน มีหน้ามีตามีชื่อเสียง แต่จิตใจจะเป็นบ้าเอา พวกดาราก็เป็นอย่างนี้ ดังแล้วกลัวดับ ต้องอาศัยยาเสพติด ยาแก้ปวดประสาธ ยากระตุ้นประสาธ เพราะจิตใจไม่สงบไม่นิ่ง เพราะห่วงไหวกับความเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ ก็เลยดำเนินชีวิตไปแบบผิดๆ มีข่าวอยู่เรื่อยติดยาเสพติด ติดสุรา เมมาแล้วขับแล้วก็ไม่มีปัญหาที่จะต้องตามแก้ ทำอะไรแบบทุนหันหันเล่น นึกอยากจะแต่งงานก็แต่ง นึกอยากจะหย่าก็หย่า ก็ต้องมายุ่งกับเรื่องการหย่าร้าง

เรื่องสมบัติ เรื่องลูก วุ่นวายไปหมด เพราะไม่ได้ดูที่ใจเป็นหลัก ดูที่ภายนอก ดูที่
ลาภยศสรรเสริญสุขเป็นหลัก

เพราะหลง เห็นว่ามีลาภยศสรรเสริญสุขแล้วจะมีความสุข แต่หารู้ไม่ว่ากำลังวิ่ง
เข้าสู่กองไฟ เหมือนแมลงเม่าที่วิ่งเข้าสู่กองไฟ เห็นแสงสว่างของกองไฟก็คิดว่า
สว่างไสวดี ก็อยากเข้าไปใกล้ พอบินเข้าไปใกล้ก็ถูกความร้อนของไฟเผาตายไป พวก
เราก็เห็นแสงสว่างของลาภยศสรรเสริญสุขว่า ถ้ามีแล้วจะมีความสุขจะวิเศษ พอ
มีแล้วก็ลุ่มอกลุ่มใจวุ่นวายตลอดเวลา เป็นเหมือนยาเสพติด พอติดแล้วก็
ถอนออกยาก นอกจากคนที่ฉลาดจริงๆถึงจะทำได้ มีใครบ้างที่จะทำอย่าง
พระพุทธเจ้าได้ แม้แต่ในปัจจุบันนี้ก็ไม่มีใครทำได้ เป็นอะไรแล้วมีแต่จะกอดติด
ใหนานที่สุด ไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดจากการกอด ว่ามันทุกข์ขนาดไหน ที่ถามว่า
ถ้าใช้ปัญญาแล้วยังตัดไม่ได้ ก็ใช้อุเบกขากัดไว้ก่อนก็ได้

ถาม ปัญญาจะเกิดได้ง่าย ถ้ามีพื้นฐานทางสมาธิที่มั่นคง ใช่มั้ยคะ

ตอบ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการที่จะคิดตามหลักของเหตุผล บางคนมีสมาธิแล้วก็
ไม่ก้าวไปทางปัญญาเลยก็มี เพราะพิจารณาไม่เป็น เพราะไม่ได้รับอบรมมาใน
อดีต ไม่ได้ถูกสอนให้คิดตามเหตุตามผล ก็จะไม่เข้าใจ มีสมาธิแต่ไปเข้าใจ บางคนเคย
ได้รับการฝึกฝนอบรม ให้คิดตามหลักของเหตุผลมาแล้ว เช่นพวกที่เก่งทางด้าน
วิทยาศาสตร์นี้ เขาคิดตามหลักเหตุผล ถ้ามาศึกษาทางพระพุทธศาสนา แล้วทำ
จิตให้สงบได้ เขาจะไปได้เร็ว จะพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างรวดเร็ว แต่คนที่
ไม่เคยพิจารณาแยกแยะอะไรเลย เห็นอะไรก็จะเห็นอย่างนั้น เห็นต้นไม้ก็จะเห็น
ต้นไม้ ไม่รู้ว่าต้นไม้มาจากอะไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร แต่ถ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์
เขาจะวิเคราะห์ไปที่ต้นเหตุเลย ว่ามาจากเมล็ดที่ปลงไปในดิน เมื่อดินได้นำได้
แดดได้อากาศ ก็ค่อยเจริญงอกงามขึ้นมา จะพิจารณาเห็นเป็นระบบไปเลย จะ
เห็นว่าเจริญเติบโตไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็จะตายไป นี่คือเรื่องของปัญญา ต้อง
เห็นทุกขั้นตอนของสิ่งนั้น จะได้เห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่ามันเปลี่ยนแปลง ถ้าไป
รักไปชอบ ก็จะไม่สบายใจ เช่นปลูกต้นไม้ราคาแพงๆ จะห่วงเวลาไม่อยู่บ้าน ถ้า

พิจารณาจนเห็นว่าเป็นแค่ดินน้ำมันไฟ ราคาเป็นสมมุติ ความจริงมันไม่มีราคา
หรือของทุกอย่างในโลกนี้ มันเป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟ มนุษย์เรามา
สมมุติกันขึ้นมาให้มันมีราคาต่าง ๆ

การที่ว่ามีสมาธิแล้วจะไปเร็วทางปัญญาโดยอัตโนมัตินี้ ก็ไม่ใช่ บางคนก็ไปเร็ว
บางคนก็ไปไม่เร็ว บางคนติดในสมาธิก็มี หรือไปหลงในสมาธิที่ไม่ถูกก็มี เช่นคุณ
แม่แก้วนี้ ท่านก็ไปหลงในนิมิตต่างๆ โชคดีที่มีอาจารย์คอยเตือน มีหลวงตามอญ
เตือนคอยห้ามไม่ให้ไปยินดีไปติดอยู่กับนิมิตต่างๆ ให้ทำสมาธิให้จิตสงบ อย่า
ไปรู้อย่าไปเห็นอะไร ถ้าจะไปรู้เห็นอะไรก็อย่าไปตามมัน ให้ตั้งจิตกลับเข้ามาสู่
ความสงบ พอออกจากความสงบก็สอนให้พิจารณาร่างกาย สอนให้พิจารณา
อย่างไรถึงเป็นอนิจจัง ก็สอนให้ดูว่าคนเราเกิดมาต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากเด็กก็
เป็นผู้ใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนแก่ เป็นคนตายไป ตายไปแล้วถ้าทิ้งไว้ในป่า
ช้า ก็ค่อยๆ บุบสลายหายไปหมด ถึงจะเห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ถ้าพิจารณาไม่เป็นก็
ต้องอาศัยอาจารย์ที่ได้ผ่านมาแล้วสอน ท่านรู้จักวิธีพิจารณา ท่านก็จะสอนวิธี
พิจารณาให้ คุณประโยชน์ของครูบาอาจารย์ก็อยู่ตรงนี้ ถ้าท่านไม่ชำนาญ ก็จะไม่
สามารถสอนได้อย่างละเอียด ก็จะพูดแบบรวมๆ ให้ไปขยายความเอาเอง

ถาม ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเราถนัด มีอะไรที่จะทำให้เราพิจารณาเรื่องนี้ได้เร็วขึ้น จะได้ไม่
เสียเวลามาก จะรู้ตัวเองได้หรือเปล่าคะ

ตอบ ต้องลองทำไป เรื่องของปัญญาก็ดูความไม่เที่ยง ดูการเปลี่ยนแปลงของสภาวะ
ต่างๆ ดูว่าไม่มีตัวตน ดูว่ามันให้ความทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่
ยินดี ไม่ยึดไม่ติด ไม่ต้องการ

ถาม สรุปว่าถ้าคิดทางด้านปัญญา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม ต้องสรุปลงที่ไตรลักษณ์
ทั้งหมดเลย

ตอบ ต้องเห็นไตรลักษณ์ ถึงจะปล่อยวางได้ เช่นเห็นเงินว่าเป็นเพียงกระดาษ เป็นธาตุ
๔ ดินน้ำมันไฟ

ถาม เห็นความเป็นจริงของมัน ไม่ได้เห็นสมมุติ

ตอบ เตือนเพราะความอยาก ถ้าลดความอยากได้ ก็จะลดความเดือดร้อนลงไปได้ ส่วนใหญ่ไปอยากกับสิ่งต่างๆกัน เพราะหลงคิดว่ามันให้ความสุขกับเรา ก็เลยเดือดร้อนกัน เช่นต้องมีรถ เราคิดว่ามีรถแล้วจะมีความสุข จะไปไหนมาไหนได้สะดวกรวดเร็วสบาย แต่ไม่คิดว่าทำไมไม่อยู่แบบไม่ใช้รถดู ไม่อยากไปไหนเสียอย่าง ก็ไม่ต้องใช้รถแล้ว อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ไปไหน ก็ไม่ต้องใช้รถ เมื่อไม่ใช้รถก็ไม่ต้องผ่อนรถ ไม่ต้องเติมน้ำมันรถ

ถาม ทุกข์เพราะราคาน้ำมัน

ตอบ เพราะไม่เห็นความทุกข์ในรถ แทนที่จะเห็นว่ามันทุกข์กลับเห็นว่ามันสุข เพราะมีมิจฉาทิฐิ เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับอะไรก็ต้องอยู่แบบพระ ครูบาอาจารย์สมัยก่อนท่านก็ไม่มีรถ จะไปไหนก็เดินไปกัน พวกเราสามารถอยู่กันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกมากมายกายกอง แต่เราไม่มีปัญญาถูกความหลงหลอกว่าเป็นความสุขกัน มีสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วจะมีความสุขกัน ก็เลยมีกันมากมาย ก็เลยทุกข์กันมากมาย เตือนกันมากมาย เพราะอยู่แบบสมณะเรียบง่ายไม่เป็น มีเพียงปัจจัย ๔ เท่านั้นอยู่ไม่ได้ ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องปรับหน้อยจะให้เหมือนกับพระ ๑๐๐ เปอร์เซนต์คงไม่ได้ เพราะพระมีผู้สนับสนุนทางด้านปัจจัย ๔ เป็นฆราวาสก็หาเท่าที่จำเป็น หาในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น สิ่งที่ไม่จำเป็นก็อย่าไปหามา เช่นครอบครัวนี้ก็ไม่จำเป็น สามภรรยานี้ก็ไม่มีจำเป็น ใครยังโสดอยู่ฟังไว้นะ ทำงานทำมาหากินก็เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ไม่ได้หาเงินมาเพื่อไปเที่ยวไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ซื้อเครื่องบันเทิงต่างๆมาดูมาฟัง แล้วก็ติด อยากจะได้อะไรใหม่อยู่เรื่อยๆ ซื้อกล่องรุ่นนี้แล้วเดี๋ยวก็มีกล่องรุ่นใหม่่ออกมาอีก ก็ต้องหาเงินต้องไปทำงาน ต้องไปทุกข์กับที่ทำงาน ถูกเขาสั่งถูกเขาใช้ถูกเขาว่า โต้ตอบเขาไม่ได้ เพราะต้องการเงินของเขา เพราะความอยากความโลภพาให้ไปทุกข์ทรมาน ถ้ามันน้อยสันโดษแล้ว จะเป็นอิสระ ไม่มีใครมาเป็นเจ้านาย

ถาม สิ่งของจำเป็นนี้ อย่างสมัยนี้คนทั่วไปก็เข้าใจว่ามีถือเป็นสิ่งของจำเป็นในชีวิตประจำวันไปแล้ว ทั้งๆที่สมัยก่อนก็ไม่มี

ตอบ รถยนต์ก็จำเป็น เมื่อก่อนนี้ไม่มีก็ไม่จำเป็น เพราะเราใช้ชีวิตแบบนี้มันก็จำเป็น แต่ถ้าเราใช้ชีวิตแบบโบราณมันก็ไม่จำเป็น

ถาม เราเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตแบบไหน

ตอบ ก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ถ้ารู้จักคิด แต่เราไม่ค่อยคิดกัน มักจะไหลไปตามกระแสไปตามสังคม เพราะถูกเลี่ยมสอนอยู่ตลอดเวลา เปิดโทรทัศน์มันก็สอนเราแล้วว่าให้เราทำอะไร โฆษณาขายของต่างๆ ขายรถขายบ้านขายแอร์ขายอะไรต่างๆ มันเลี่ยมสอนเราอยู่ตลอดเวลา เราถูกมันสอนอยู่ตลอดเวลา เราก็เลยหลง ถูกกระแสของทางโลกพาไปลากไป แล้วก็ถอนตัวออกยาก เพราะเหมือนติดยาเสพติด พอติดความสุขแล้วก็ถอนยาก จึงควรเข้าวัดบ้าง ไปอยู่วัดบ้าง ไปอยู่สังคมที่อยู่แบบเรียบง่าย ไปอยู่วัดนานๆ อยู่สักพรรษาหนึ่ง อยู่ ๓ เดือน ให้มันซึมซับเข้าไปในจิตใจ วันก่อนมีคนมาเล่าว่าไปอยู่วัดแล้ว เหมือนอยู่ในอีกโลกหนึ่งเลย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆเปลี่ยนไปหมดเลย เพราะไม่ได้สัมผัสกับสิ่งเดิมๆ ในวัดไม่มีโทรทัศน์ให้ดู ให้คอยกระตุ้นให้น้ำลายไหล อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากไปที่นั่นไปที่นี่ อยู่ในวัดบางที่ไม่รู้วันรู้เดือนด้วยซ้ำไป ว่าวันนี้วันที่เท่าไรเดือนอะไร เพราะทุกวันมีหน้าที่เหมือนกัน ตื่นนอนขึ้นมาก็เตรียมหาอาหารรับประทาน และใส่บาตรพระพร้อมกับภาวนาพุทโธๆไป กำหนดดูจิตดูใจไป พิจารณาขั้น ๕ อยู่ในแว่นนี้ เรื่องต่างๆที่เคยมาเกี่ยวข้องตอนอยู่ที่บ้าน ก็จะไม่มาปรากฏในใจ จะเห็นว่าอยู่แบบนี้ก็อยู่ได้ ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ แล้วก็มีความสุขมากกว่าเสียด้วยซ้ำไป มีความทุกข์น้อยกว่า ไม่มีความกังวล ไม่มีความวุ่นวายใจ ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องอะไรเลย

เรื่องที่จะต้องเผชิญก็เตรียมรับอยู่แล้ว เรื่องความแก่ความเจ็บความตาย ก็เตรียมรับอยู่แล้ว ถ้าอยู่บนเครื่องบินก็เตรียมร่มชูชีพไว้แล้ว จะไปกลัวอะไร ถึง

เวลาก็กระโดดออกมาได้ คนที่มีปัญหานี้เหมือนมีร่มชูชีพ เวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตายจะไม่วิตกกังวล เพราะแยกจิตออกจากกายได้ รู้ว่าจิตที่วุ่นวายนี้ ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย ตัวที่แก่ที่เจ็บที่ตายนี้ไม่รู้เรื่อง ร่างกายไม่รู้ว่ามีมันแก่มันเจ็บ มันตาย แต่จิตที่มาครอบครองร่างกายไปหลงว่าเป็นตัวเราของเรา พอร่างกายเป็นอะไร ก็คิดว่าจิตเป็น แต่จิตเป็นธรรมชาติที่ไม่ตายไม่เปลี่ยนแปลง แต่กิเลสทำให้รู้สึกว่าจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตัวจิตเองตั้งแต่เด็กดำบรรพ์จนถึงปัจจุบันเป็นเพียงธาตุรู้เท่านั้นเอง ลึกแต่ว่ารู้ แต่มีความหลงมาหลอกมาสร้างอารมณ์ต่างๆให้เกิดขึ้น จิตเปรียบเหมือนห้องฟ้าที่ว่างไม่มีอะไร ส่วนอารมณ์ต่างๆเป็นเหมือนเมฆหมอก ที่ลอยอยู่ในห้องฟ้า ถ้ากำจัดมันออกไปหมดแล้ว มันก็จะว่าง เหมือนห้องฟ้าว่าง ไม่มีเมฆ ไม่มีหมอก ไม่มีอารมณ์กับอะไรทั้งสิ้น ไม่หิว ไม่อยาก ไม่ต้องการอะไรเลย ความว่างนี้แหละที่เรียกว่า **ปรหมัง สุขัญญัง** เป็นบรมสุข **ปรหมัง สุขัง** พอมีกิเลสก็เกิดความอยาก ความหิว ความต้องการขึ้นมา พอกำจัดกิเลสหมดสิ้นไป จิตก็ว่าง จิตก็บริสุทธิ์ ไม่มีความอยาก ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ

นี่คืองานที่แท้จริงของเรา คือการทำจิตของเราให้ว่าง ให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ไม่มีทางอื่น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น แล้วก็อย่าไปต่อรอง ให้มันง่ายให้มันเร็ว มันแล้วแต่บุญบารมีของแต่ละคน ถ้าบำเพ็ญมามากมันก็ง่ายมันก็เร็ว ถ้าบำเพ็ญมาน้อยมันก็ช้า ต้องค่อยเป็นค่อยไป เหมือนผลไม้ มีการเจริญ มีการพัฒนาการต่างกัน ลูกที่ใกล้จะสุกงอมแล้ว ก็จะหลุดออกจากขั้วก่อน ลูกที่เพิ่งโผล่ออกมาก็ต้องใช้เวลาเติบโต ไม่มีทางลัด ไม่ใช่กดปุ่มบีบก็บรรลुได้เลย บางคนก็คิดว่ารอให้เจอพระศรีอาริย์จะดีกว่า ถ้าได้ฟังธรรมะจากพระโอรสแล้วจะได้บรรลुทันทีทันใด ถ้าไม่มีปัญญาที่จะรับธรรมะ ก็ไม่มีทางที่จะบรรลुได้ ถ้าไม่มีปัจจัยรองรับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ก็จะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด จึงต้องพยายามบำเพ็ญบุญบารมีต่อไปเรื่อยๆ เพื่อภพหน้าชาติหน้าได้เจอพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ ก็จะได้บรรลुธรรมในขณะที่ยัง

ถ้าบรรลุในชาตินี้ได้ก็ดีกว่า จะได้ไม่ต้องไปทุกข์ทรมานกับการเวียนว่ายตายเกิดอีก ต้องพยายามปลุกกระตุ้นความกระตือรือร้นให้เกิดขึ้น พยายามกระตุ้นฉันทะวิริยะให้เกิดขึ้น ด้วยการมองว่าเวลาของเราเหลือน้อยลงไปทุกวันๆ มีเวลาร่างอย่าปล่อยให้มันผ่านไป โดยไม่ได้ทำบุญรักษาศีลบำเพ็ญภาวนาหรือฟังเทศน์ฟังธรรมเลย อย่าประมาท อย่าคิดว่าฟังมาพอแล้ว มันลืมได้ พอไปคิดเรื่องอื่นมันก็จะกลบเรื่องที่เราได้ยินได้ฟังมา ถ้าจะไม่ให้ลืม ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ ธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมา ต้องคิดอยู่เรื่อยๆมันถึงจะไม่ลืม ถ้าไม่คิดเราก็ควรจะเปิดฟังอยู่เรื่อยๆ เพราะเมื่อฟังแล้ว จะกระตุ้นให้เกิดฉันทะเกิดวิริยะขึ้นมา อย่าปล่อยให้วันเวลาผ่านไปๆ โดยไม่ได้บำเพ็ญธรรมเลย จะเสียเวลาไปเปล่าๆ เวลาวางจากภารกิจงานอย่างอื่น ก็อย่าปล่อยให้มันผ่านไป มีโอกาสก็ควรไปอยู่วัด จะได้ไปเร็วขึ้น ถ้าอยากจะไปเร็วก็ต้องไปอยู่วัดนานๆ ถ้าอยู่บ้านมันจะยาก เพราะปัจจัยเสริมไม่ค่อยมี มีแต่ปัจจัยถ่วง

ถาม เพื่อนที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติฝากมาถามว่า จะรู้ความแตกต่างระหว่างการรู้กับการคิดได้อย่างไร

ตอบ การคิดก็คือ**สังขาร**การคิดปรุงแต่ง คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ผู้รู้ก็คือ**ใจ** รู้ความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่รู้ที่กำลังคิดอะไร ก็แสดงว่าไม่มี**สติ**

ถาม เพื่อนเค้าจะคิดมาก เวลาปฏิบัติแล้วจะฟุ้งซ่านมาก อ่านหนังสือก็บอกให้รู้อยู่กับตัวอยู่กับใจ ก็เลยชักสับสนว่า อันไหนคือตัวรู้ อันไหนคือความคิด

ตอบ ตัวรู้เป็นเหมือนคนดู ส่วนตัวคิดเป็นเหมือนตัวแสดง ที่ให้รู้ก็คือให้คอยดูตัวแสดง ดูความคิด ว่ากำลังคิดไปในทางไหน คิดไปในทางธรรมะหรือคิดไปในทางกิเลส ถ้าคิดไปในทางธรรมะก็ส่งเสริม ถ้ากำลังคิดว่าเกิดมาแล้วต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ก็เป็นความคิดทางธรรมะ ก็ส่งเสริมให้คิดอยู่เรื่อยๆ ถ้าคิดอยากสวยอยากงามอยากจะทำอะไรไปนานๆ ก็เป็นความคิดของกิเลส ก็ให้ระงับความคิดนี้เสีย การให้รู้ก็คือให้มี**สติ**ดู**สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง ว่ากำลังคิดไปในทางธรรมะ หรือ

คิดไปในทางกิเลส คิดไปในทางมรรคหรือคิดไปในทางสมุทัย ถ้าคิดเรื่องสร้างฐานะครอบครัวยุติสร้างอะไรต่างๆ ก็เป็นเรื่องของกิเลส อย่าไปคิดอย่างนั้น ให้คิดตัดลดละ ให้สละ ให้ออกบวช ถ้าคิดอย่างนี้ก็คิดไปในทางธรรม คือให้มีสติคอยเฝ้าดูความคิด ถ้าบังคับความคิดได้ยิ่งดีใหญ่ อย่าเฝ้าดูเฉยๆ อย่าปล่อยให้คิดไปเรื่อยเปื่อย ให้ดึงมาคิดในเรื่องที่ควรจะคิด

ถาม เขาเพิ่งเริ่มทำ พยายามทำให้มีสติ ให้เป็นสมาธิ พอทำไม่ได้ก็โมโห

ตอบ ให้คิดพุทโธๆไปเรื่อยๆ ให้รู้อยู่กับพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะทำจิตให้สงบ ให้คิดแต่พุทโธๆไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าต้องคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงานทำการก็คิดไป พอไม่ต้องคิดก็กลับมาที่พุทโธต่อ ให้พุทโธคอยกำกับ ให้เป็นรู้เป็นกรอบคุมจิตไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ถ้าคิดเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาที่พุทโธ เอาพุทโธเป็นความคิดหลัก ความคิดอื่นเป็นความคิดรอง คิดไปตามความจำเป็น เช่นกำลังจะรับประทานอาหาร ก็คิดว่ากินอะไรดี จะไปกินที่ไหน ก็คิดได้ คิดเสร็จแล้วก็พุทโธต่อไป อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย คิดเกินความจำเป็น คิดเท่าที่จำเป็น กับเรื่องที่ต้องทำในปัจจุบัน พอคิดเสร็จแล้วก็กลับมาหาพุทโธ อยู่กับพุทโธ พุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้ามีพุทโธอยู่กับใจไปเรื่อยๆก็จะไม่ฟุ้งซ่าน

ถาม การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปนี้มีเป็นขั้นๆ สมมุติว่าเราอยู่ขั้นที่ ๑ ด้วยการนั่งสมาธิหรือเจริญปัญญา มีสิทธิ์ที่จะต่ำลงไปได้ใช่ไหมคะ ถ้าจิตมีกิเลสเข้ามากระทบ ไม่ได้อยู่ขั้นที่ ๑ แล้วจะขยับขึ้นไปอย่างเดียว มีสิทธิ์ตกลงไปที่ศูนย์ได้เหมือนกันใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าอยู่ในขั้นสมาธิยังตกลงมาได้ ถ้าอยู่ในขั้นปัญญาแล้ว จะไม่ลง

ถาม ขั้นสมาธิมีสิทธิ์เปลี่ยนได้ตลอดเวลา ขั้นปัญญาจะไม่เสื่อม อย่างนั้นใช่ไหมคะ

ตอบ เพราะปัญญาจะกำจัดความหลง พอความหลงถูกกำจัดแล้ว มันจะไม่ฟื้นคืนมาอีก แต่ความหลงมีหลายขั้น มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน ถ้าแก้ความหลงขั้นแรกได้แล้ว

มันก็จะไม่กลับคืนมาอีก จะไม่ตกต่ำลงไปอีก มีแต่จะขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าขั้นสมาธิ จะเจริญได้เสื่อมได้ พอทำสมาธิจิตก็สงบ วันไหนขี้เกียจทำ ไปดูหนังไปเล่นไป เทียวแทน จิตก็จะไม่สงบ เพราะกิเลสออกมาเพ่นพ่าน

ถาม สมมุติว่าชาตินี้เราบำเพ็ญภาวนาไปได้ในระดับหนึ่ง ในชาติหน้ายังจะอยู่กับเรา ไหมคะ ไม่ได้สูญหายไป แต่ยังคงวิถดลงมาได้

ตอบ ยังอยู่ แล้วเราก็ค่อยๆต่อยอดไป อะไรที่ยังอยู่ในจิตก็จะอยู่ ทั้งกรรมและกิเลส

ถาม ต้องมีฐานของสมาธิก่อนใช้ไหมคะ ต้องตั้งมั่นแน่นหนา ก่อน จำเป็นมากเลยใช้ไหมคะ

ตอบ ใช่ เพราะเวลาจะพิจารณาทางปัญญา จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่มีสมาธิ จะถูกอารมณ์ต่างๆฉุดลากไป ให้ไปคิดเรื่องอื่น พิจารณาได้เพียง ๒ หรือ ๓ นาที ก็มีเรื่องอื่นมาฉุดไปแล้ว เผลอไปแล้ว ฉุดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ปัญญาก็จะไม่ได้ อยู่คู่กับใจไปตลอด แต่ถ้าสามารถพิจารณาจนอยู่กับใจไปตลอดแล้ว จะไปคิดเรื่องอื่นก็ไม่มีอะไร เพราะต้องการเมื่อไหร่ก็จะมาทันที เหมือนกับได้สะสมเสบียง สะสมกำลังพลไว้พร้อมแล้ว ข้าราชการจะมาตอนไหนก็ไม่มีไร ถ้ายังกำลังสะสม กำลังพลอยู่ พอข้าราชการจะสู้เขาไม่ได้ การเจริญปัญญาเป็นการสะสมพลังให้มีครบ ๑๐๐ พอมีครบ ๑๐๐ แล้ว ก็จะสบายใจ รู้ว่าสามารถรับกับเหตุการณ์ได้

ถาม เคยขับรถแล้วง่วงนอนมาก ก็เลยสั่งจิตว่ากายง่วงจิตไม่ง่วง แล้วก็ขับได้เป็น ชั่วโมง เหมือนกับแยกจิตแยกกายได้ แล้วก็ขับรถอย่างมีสติ คือเอาตัวจิตนี้ขับ ตลอดทาง ทั้งที่กายมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เคยเข้าห้องประชุมก็เหมือนกัน แสดงว่า ช่วงนั้นจิตเราแข็งใช้ไหมคะ

ตอบ ใช่ สติเราดึงจิตไม่ให้อ่อนตามความง่วงของร่างกายได้

ถาม จิตเป็นผู้รู้ใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ตัวรู้ที่แปลว่าใจ บางทีก็แปลว่าจิต บางคนก็ว่าจิตต่างจากใจ ความจริงมันเป็นตัวเดียวกัน ถ้ารู้ก็เป็นใจ ถ้าคิดก็เป็นจิต มโนก็คือใจ ภายใต้มโนก็มีอาการต่างๆ เรียกว่านามธรรม คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน

ถาม ความเข้าใจของลูกคือ จิตเป็นทั้งผู้คิดและเป็นผู้รู้ แต่จิตสามารถทำงานได้อย่างเดียว เพราะฉะนั้นในขณะที่คิดจะไม่รู้ แต่พอรู้ก็คือหยุดคิดแล้ว กลับมารู้ว่าคิดอะไร

ตอบ ไม่ใช่ ต้องรู้ซึ่ ถึงจะคิดได้ ตอนนี้อยู่กำลังคิดอะไร คิดดี คิดชั่ว

ถาม แต่ทั้งคิดทั้งรู้ที่ออกมาจากจิตนี้เจ้าคะ

ตอบ ภาษาสมมุติที่ก็พูดไปได้หลากหลาย แต่ความจริงตัวจิตตัวใจหรือธาตุรู้ที่ก็คือตัวรู้ ในตัวรู้ที่มีความคิดปรุงแต่งเรียกว่าสังขาร มีสัญญาความจำได้หมายรู้ มีวิญญานการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ผ่านมาจากตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ มีเวทนาที่เกิดขึ้นมา มีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งหมดนี้อยู่ภายในจิตภายในใจ อย่าไปกังวลกับคำว่าจิตเป็นผู้คิดหรือใจเป็นผู้รู้ คือจิตกับใจมันตัวเดียวกัน มันทั้งคิดมันทั้งรู้ เพียงแต่มันจะรู้ทันหรือไม่เท่านั้นเอง

ถาม มีหลายครั้งอย่างตอนที่ยืนล้างจานอยู่ ก็รู้สึกของตัวเองกำลังยืนล้างจานอยู่ แต่ก็รู้ว่าตัวเองกำลังคิดอยู่ด้วย แล้วก็รู้ว่าตัวเองกำลังรู้ที่อยู่ด้วย ๓ อย่างพร้อมกัน ก็เลยสงสัย

ตอบ กำลังทำ ๓ อย่าง ตัวรู้ก็รู้ที่อยู่ ตัวคิดก็คิดอยู่ ตัวทำก็ทำอยู่

ถาม ก็เลยสงสัยว่า รู้กับคิดนี้มันสามารถเกิดพร้อมกันได้หรือ

ตอบ ตัวรู้ที่มันรู้ที่อยู่ตลอดเวลา เหมือนกับห้องฟ้า มีอยู่ตลอดเวลา ส่วนความคิดนี้ เหมือนกับเมฆหมอก ที่ลอยมาแล้วก็ลอยไป

ถาม ถ้าคิดจนลืมนูไป นั่นคือไม่มีสติแล้วใช่ไหมคะ

ตอบ ตัวรู้ที่ทำอย่างโรมันก็ไม่ดับ เพียงแต่ว่าจะมีสติตั้งใจให้มาอยู่กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น หรือเปล่า ตัวรู้มีอยู่ตลอดเวลา ตัวที่จะเชื่อมตัวรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า**สติ** ถ้าไม่มีสติก็จะไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับคนที่ไม่มีสติ เขาก็ยังมีตัวรู้อยู่ เขาก็ยังมีตัวคิดอยู่ แต่ไม่มีตัวเชื่อมระหว่างตัวคิดกับตัวรู้ ทำให้คิดหรือทำอะไรไป โดยไม่รู้สึกรู้ตัว คนเมาเหล้าเป็นอย่างนี้ ทำอะไรไป ตัวเองก็คิดว่ารู้อยู่ แต่รู้ไม่พอ ที่กำลังทำอะไร พอเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว พอหายเมาแล้ว ถามเขาว่ารู้หรือเปล่าทำอะไรไปบ้าง เขาบอกว่าไม่รู้เรื่อง เหมือนกับตอนที่เรานอนหลับไป มันก็มีตัวรู้อยู่ มีตัวคิดอยู่ แต่ตัวสติไม่ค่อยมี พอตื่นขึ้นมาทีไรจะลืมนูไปเลยว่าฝันอะไร แต่ในขณะที่ยังไม่รู้ที่กำลังฝันอะไร แต่พอตื่นขึ้นมาปั๊บก็หายไปเลย เพราะสติตัวเชื่อมใจกับเหตุการณ์ในฝันไม่แรงพอ

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ไม่จำเป็นต้องไปสนใจมัน ให้มีสติรู้ตัวก็แล้วกัน

ตอบ ให้รู้ว่าเป็นกิเลสหรือไม่ก็พอ อย่างอื่นรู้ไปก็เท่านั้น มันไม่สำคัญ เหมือนกับคนขับรถ ไม่ต้องไปรู้ว่าในเครื่องมีอะไรบ้าง มีก็สูบ เป็นแบบนอนหรือแบบตั้งขอให้รู้ที่ใส่กุญแจสตาร์ทเครื่องได้ ออกรถได้ หยุดรถได้ เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาได้ก็พอแล้ว ความรู้ที่จำเป็นจริงๆก็คือ **รู้สมุทัยกับรู้มรรค** รู้ว่าขณะนี้จิตคิดไปในทางมรรคหรือทางสมุทัย สำคัญตรงนี้ ถ้าคิดไปในทางสมุทัยก็ต้องรีบดับมันเสีย เพราะเหมือนจุดไฟเผาบ้าน ถ้าเป็นยามก็ให้เฝ้าดูว่า มีใครมาจุดไฟเผาบ้านหรือเปล่า ถ้ามาจุดก็ต้องรู้ว่าน้ำดับไฟอยู่ตรงไหน จะได้เอามาดับไฟได้ ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะหมดปัญหา

ถาม ตัวรู้ก็จะรู้ตัวอย่างนั้นไปตลอด ก็ภพที่ชาติก็รู้ตัวอย่างนั้น จะไม่มีวันลงไป

ตอบ ไม่ใช่ ตัวรู้เพียงแต่รู้เฉยๆ ไม่รู้ดีชั่ว ตัวที่รู้ดีชั่วเรียกว่าปัญญา ต้องได้รับการสั่งสอนถึงจะรู้ หรือใคร่ครวญพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล บางคนไม่มีใครสั่งสอนแต่คิดเองได้ คิดว่าทำอย่างนี้แล้วเกิดอย่างนี้ขึ้นมา เช่นทำอย่างนี้แล้วเกิดความ

ทุกข์ใจขึ้นมา มีพระพุทธรูปเจ้าเท่านั้นที่จะเห็นอริยสัจได้ด้วยตนเอง แต่พวกเราไม่มีปัญญาในระดับที่จะเห็นเอง เรามีใจเหมือนพระพุทธรูปเจ้า แต่ไม่มีปัญญาที่จะแยกแยะความคิดว่า กำลังคิดไปในทางที่จะสร้างความสุขหรือสร้างความทุกข์ให้กับเรา

ถาม ตัวรู้เป็นตัวกลางๆ ปัญญาเราต้องสร้างขึ้นมาจากไหนคะ

ตอบ ใช้ ตัวรู้เป็นเหมือนน้ำ เวลาเอาอะไรต่างๆใส่เข้าไป ใส่สี ใส่กลิ่น ใส่รส แต่น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่ ในตัวรู้ก็มีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่ตัวรู้ก็ยังเป็นตัวรู้อยู่ ความคิดต่างๆเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เหลือแต่ตัวรู้ ปัญหาอยู่ตรงที่คิดปรุงอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำสมาธิแล้วจิตสงบปั๊บ ตัวคิดปรุงก็จะหยุด ก็จะเหลือแต่ตัวรู้ ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้

ถาม มันก็ว่าง อย่างนั้นใช่หรือไม่คะ

ตอบ ใช่

ถาม นั่นคือที่สุดแล้ว

ตอบ ช่วงขณะที่เป็นสมาธิเท่านั้น แต่พอถอนออกมาก็เริ่มคิดปรุง จะคิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางมรรค หรือคิดไปในทางสมุทัย ถ้าไม่มีปัญญาก็จะคิดไปในทางสมุทัยเป็นส่วนใหญ่ คิดห่วงคิดหวงคิดรักคิดชอบอย่างนี้ เป็นทางสมุทัยทั้งนั้น เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธรูปเจ้าหลังจากทรงตรัสรู้แล้ว จึงนำมาสอนว่า อย่าไปคิดแบบนั้น ต้องคิดปล่อยคิดวางคิดลดคิดละ จะได้ไม่สร้างความทุกข์ให้กับใจ ตัวรู้ก็ยังรู้อยู่อย่างนั้น เป็นเหมือนจอภาพ ส่วนภาพที่ปรากฏขึ้นบนจอ เป็นได้หลากหลาย เหมือนกับจอโทรทัศน์ เปิดช่องนี้ก็มีหนังตลก เปิดอีกช่องก็เป็นข่าวการเมือง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่จอก็ยังเป็นจออยู่อย่างเดิม ตัวรู้ก็เป็นตัวรู้อย่างเดิม อยู่ที่ตัวที่ผลิตรายการขึ้นมาให้ตัวรู้รับรู้นี้ ผลิตรายการดีหรือไม่ดี ผลิตความสุขหรือความทุกข์ อยู่ที่ตัวสังขารกับสัญญา สัญญาก็คือความรู้ที่ได้มา

แล้ว อาจจริงหรือไม่จริงก็ได้ ถ้าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็เป็นความรู้ที่ผิด ไม่ตรงกับความจริง ถ้าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นไตรลักษณ์ ก็เป็นความจริง ถ้ามีความรู้อย่างนี้สอนใจให้คิดไปในแนวนี้ ก็จะคิดปล่อยวาง คิดไม่ยึดติด

แต่ถ้าคิดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นตัวเราของเรา ก็จะยึดติด จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมา ใจก็เป็นผู้รับความทุกข์นั้นไป ใจเป็นผู้รับทั้งความทุกข์และความสุข ใจก็ยังเป็นตัวรู้อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ตัวที่ทำงานเรียกว่าจิต มีอยู่ ๔ อากาโร เรียกว่านามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิญญาณเป็นผู้รับรูปมาจากตา สัญญาก็แปลความหมายว่าเป็นรูปอะไร เป็นหญิงเป็นชาย ดีหรือชั่ว เป็นความรู้ทางสมมุติ ไม่ได้เป็นความรู้ที่แท้จริง ก็ทำให้เราหลงติด เช่นเห็นทองก็คิดว่าดี นี่ก็หลงแล้ว เป็นสัญญาที่ไม่ถูกต้องตามความจริง คิดว่าทองมีค่ามีราคา ถ้ามองด้วยปัญญา ก็จะเห็นว่า เป็นแค่วัตถุชิ้นหนึ่ง เหมือนกับเหล็กแท่งหนึ่ง เป็นวัตถุเหมือนกัน จะเห็นต่างกันตรงนี้ ที่สัญญานี้ เห็นถูกต้องตามความจริงหรือไม่ สัญญาของพวกเราเห็นตรงข้ามกับความจริง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน นี่คือนามของพวกเรา ที่ถูกโปรแกรมมาและฝังติดอยู่กับใจมาตลอด ก็เลยยึดติดกับสิ่งต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงต้องมาสอนว่าไม่ใช่ เป็นความเข้าใจผิด ความหลงผิด ความจริงแล้วไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริงในโลกนี้ ไม่มีอะไรจีรังถาวร

ถาม ตัววิญญาณนี้ต้องมีตัวสังขารกับสัญญาร่วมอยู่ด้วยใช่หรือไม่คะ

ตอบ ทำหน้าที่ต่างกัน วิญญาณทำหน้าที่เมื่อมีการสัมผัสของตากับรูป พอตาเห็นรูปก็จะมีการเชื่อมต่อกัน วิญญาณก็มารับรูปเข้าไปในจิตอีก เป็นตัวเชื่อมจากตาสู่จิต วิญญาณเป็นตัวรับรูปจากตา สัญญาก็วิเคราะห์ว่าเป็นรูปอะไร เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเจ้าหนี้หรือเป็นลูกหนี้ ถ้าเป็นเจ้าหนี้ก็เตรียมถอย สังขารก็ปรุงว่าเจ้าหนี้มาแล้วหนี้ดีกว่า ถ้าเป็นลูกหนี้จะเอาเงินมาให้ก็ต้อนรับอย่างดี เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ยินดียินร้ายตามสัญญาที่ถูกลูกสอนมา ว่าอันนี้เป็นเพชรนะ ดินนะ แต่ไม่

เคยถูกสอนว่ามีเพชรแล้วจะเป็นอันตรายนะ จะถูกตัดนิ้วได้นะ จะถูกโจรปล้นจี้
ฆ่าเราได้นะ เราไม่ได้ถูกสอนมาอย่างนั้น แต่ถูกสอนว่าดีต้องรีบเอาไว้อีก่อน

ถาม วิญญาณเป็นเหมือนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ที่เรามองไม่เห็น แล้วก็มาแปรเป็นภาพ
บนจอ ตัวรู้ที่รับทราบก็เหมือนจอทีวี ใช่มั้ยคะ

ตอบ วิญญาณเป็นตัวรับคลื่นสัญญาณมา ให้ปรากฏบนจอภาพ สัญญาเป็นเหมือนคน
พากย์ ว่าเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย สังขารเป็นผู้สั่งว่าควรจะทำอย่างไรกับสิ่งนี้ดี ควร
จะรีบคว้าเข้ามาหรือโยนทิ้งไป เช่นเกิดมีงูหล่นลงมาตรงนี้บูบ ก็เกิดสัญญาขึ้นมา
ว่า “งู” ก็เกิดความตกใจ เกิดเวทนา เกิดความทุกข์ เพราะถูกสอนว่างูไม่ดี เป็น
พิษเป็นอันตราย สังขารก็คิดว่าหนีดีกว่า ถ้ามีอะไรตีมันได้ก็ตีมันเลย จะเป็นไปได้
อย่างรวดเร็ว

ถาม ความรู้ทั้ง ๓ อย่างนี้มันเกิดขึ้นเร็วมาก ชิดกันเลยใช่มั้ยคะ

ตอบ เร็วมาก เป็นไปโดยอัตโนมัติ แม้แต่พระอรหันต์ บางอย่างท่านก็ละไม่ได้ เช่น
ท่านเดินไปแล้วสั่นจะหกล้ม ท่านจะรีบคว้าที่เกาะทันทีเลย จะเป็นไปโดย
อัตโนมัติ เป็นสัญชาตญาณ เพราะมันเร็วมาก ทั้งๆที่ไม่กลัว ไม่ตกใจนะ แต่จะ
ทำไปทันทีเลย หรือถ้าเดินไปเห็นกิ่งไม้แต่คิดว่าเป็นงูบูบ ก็จะไปกระโดดข้ามเลย
จะไม่เหยียบกิ่งไม้ จะกระโดดข้ามไปเลย เพราะคิดว่าเป็นงู มันเร็วมาก พอตา
เห็นงูบูบ วิญญาณรับเข้ามา สัญญาแปลบูบ เวทนาจึงตามมา สังขารก็ทำงาน
ทันที แต่พระอรหันต์ท่านไม่มีเวทนา ไม่มีความทุกข์ เพียงแต่รับรู้

ถาม ที่พระอาจารย์สอนให้พิจารณาตาลอดนี้ เพื่อให้เกิดปัญญา

ตอบ มาแก้ความรู้เดิมที่ผิด แก้ความหลงผิด ที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของ
เรา เป็นสุข ถ้าพิจารณาจนติดอยู่กับใจตลอดเวลา ก็จะเป็นปัญญา ถ้ายังขาดๆ
หายๆอยู่ ก็ยังไม่เป็นปัญญา ยังใช้ประโยชน์ไม่ได้

ถาม ปัญญามันหาย

ตอบ แสดงว่ากำลังของปัญญายังไม่มากพอ ยังพิจารณาไม่ถึง ท่านจึงสอนให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะกับเรื่องอะไรก็ตาม ถึงจะทันกัน

ถาม เวลานั่งสมาธิรู้สึกว่ สมาธิต่อหน้าข้างจะมีน้อย เพราะพยายามจะให้หนึ่งที่สุด แต่ก็ยังคิดอยู่ ก็เลยปล่อยเป็นวิปัสสนาไป คือคิดอะไรก็พยายามให้ทันไปเรื่อยๆ แต่พอมาถึงจุดๆหนึ่งก็คิดว่า ที่บอกว่าจิตเป็นอนัตตานี้ เราควรจะพิจารณาอย่างไร ให้เห็นว่าจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน กับร่างกายเรายังพอบอกได้ว่าเป็นธาตุ ๔ แต่กับจิตไม่สามารถเห็นว่าไม่มีตัวตนได้เลย

ตอบ จิตเป็นธาตุรู้ เหมือนกับธาตุดินน้ำลมไฟ

ถาม จิตคือธาตุรู้

ตอบ เป็นธาตุรู้ เรียกว่าจิต ทำหน้าที่รู้เรื่องราวต่างๆ แต่ถูกความหลงเข้าไปสอดแทรกไปสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา คิดว่าเป็นเรา แต่ความจริงมันเป็นเพียงความคิด คิดว่ามีเราเป็นผู้คิด เป็นความเข้าใจผิด

ถาม ว่าเราคิด แต่จริงๆมันเป็นความคิดเท่านั้น

ตอบ เป็นความคิด ความคิดนี้ก็ไม่ใช้ตัวตน ธาตุรู้ที่รู้ความคิดนี้ก็ไม่ใช้ตัวตน คือไม่มีตัวตนเลย ตัวตนนี้เป็นสมมุติ ที่เกิดจากอวิชชาความหลง

ถาม จำเป็นไหมเจ้าคะ ที่ต้องนั่งให้ได้อัปปนาสมาธิ

ตอบ ได้ก็ดี เพราะเป็นฐานของจิต ทำได้หลายวิธี นั่งบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก หรือพิจารณาทุกขเวทนาจนจิตปล่อยวางเวทนาได้ จิตก็จะรวมลงสู่อัปปนาได้ หรือเดินจงกรมในที่นากลั้วๆ แล้วไปเจออะไรเข้า จิตก็รวมลงไป รวมลง

แบบหลวงปู่ชอบ ก็เป็นอุปมาได้ ต้องอาศัยสถานที่ที่จะโลจิตให้ลงได้ ต้องไป อยู่ในที่ที่หน้ากลัวๆ มันถึงจะเข้าข้างใน ที่ไม่หน้ากลัวมันจะไม่เข้า เพราะที่ที่หน้ากลัวๆ นี้ ก็เลสจะหดตัว จะไม่กล้าออกมาเฟ้นฟาน ที่ปลอดภัยก็เลสมันจะห้าวหาญ พระถึงต้องไปหาที่หน้ากลัวๆ อยู่ ให้เป็นปัจจัยผลักดันให้จิตเข้าข้างใน ให้รวมลง เพราะโดยธรรมชาติของจิตนี้ ถ้าอยู่ในที่ไม่หน้ากลัวแล้ว จะชอบออกมาข้างนอก ถ้าเจอผีก็จะพุทโธๆ เดียวก็จะเข้าไปเอง

ถาม แต่สำหรับคนที่กลัว แล้วไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ จิตไม่รวม แต่ผมขาว นั่นคือไม่มีสติ ใส้ไหมคะ จะกลายเป็นอีกอย่างหนึ่งไปเลย

ตอบ ใส้ จะเป็นกิเลสไป กลัวแล้วควบคุมความกลัวไม่ได้ ก็เลยออกไปทางร่างกาย ต้องดูความสามารถของเรา ก่อนที่จะไปในสถานที่ที่หน้ากลัวๆ ต้องฝึกให้ได้ใน ระดับหนึ่งก่อน จนรู้ว่าสามารถควบคุมจิตได้ เวลาไปเจออะไรที่หน้ากลัวๆ สามารถควบคุมไม่ให้ตื่นตระหนกได้ ท่านสอนว่าเวลาจะไปอยู่ในป่าช้า ให้ไป ตอนกลางวันก่อน ไปดูลาดเลาก่อน ถ้าไปตอนกลางคืนพอเห็นอะไร ก็จะเป็น อะไรไปหมด กลัวอะไรก็จะเห็นอย่างนั้น สัญญาสังฆารจะปรุงไปทางนั้นทันที พอ ไปไม่ไหวหน่อยก็คิดว่าเป็นผีไปแล้ว บางครั้งดูเมฆหมอกนี้ ยังเห็นเป็นหน้าตาได้ เลย จิตไปปรุงไปแต่งว่าเป็นหน้าคนนั้นคนนี้

ถาม แล้วที่เขาเห็นกัน เขาเห็นจริงๆหรือเปล่าคะ

ตอบ ของจริงก็มี ของไม่จริงก็มี ของจริงที่เคยได้ยินก็มีของคุณแม่แก้วว่ามีผีมาเข้าใน สมาธิท่านได้ แต่ก็ไม่ได้มาแบบหน้าตาน่ากลัว เขาก็มาในรูปร่างคน หมูป่าถูกฆ่า ตาย แต่มาในรูปร่างคน ควายถูกฆ่าตายก็มาในรูปร่างของคน มาสนทนาธรรม มาปรับทุกข์กับท่าน ไม่ได้เป็นผีแบบที่เราจินตนาการกัน อสุภะที่ไปดูในป่าช้า ไม่ได้เป็นผี แต่เป็นซากศพ

ถาม ผู้ที่จะรู้เห็นได้ก็ไม่ใช้ทุกคน ใส้ไหมคะ

ตอบ ใช่ ขึ้นอยู่กับบุญเก่า ที่จะรับรู้เรื่องราวเหล่านี้ได้ เป็นความรู้พิเศษ หลวงปู่่มั่น ท่านจะเห็นอยู่เรื่อย อ่านดูในประวัติของหลวงปู่่มั่น ท่านเห็นผิอพยพมาทั้งครอบครัว มาเหมือนชาวบ้านทั่วไป หอบลูกจูงหลาน ไม่ได้เป็นแบบผีที่เราคิดกัน ที่มีแต่โครงกระดูก

ถาม มีหลานไปสวดมนต์แล้วนั่งสมาธิเมื่อวันวิสาขบูชา เขาบอกว่ายังไม่ทันได้เริ่มสวด เขาเห็นตัวเองแต่งชุดทหารญี่ปุ่นอย่างยิ่ง ก็เลยไม่สบายใจ เขาบอกว่าเป็นเหมือนรูปของอนาคต ไม่ใช่รูปในอดีต

ตอบ เขารู้ได้อย่างไรว่าเป็นอนาคตหรืออดีต ท่านสอนว่าเวลาเห็นอะไรแล้ว อย่าไปเชื่อทันที ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูก่อน ถ้ายังไม่มีอะไรยืนยัน ก็อย่าเพิ่งไปสรุปว่าเป็นอย่างไรได้อย่างหนึ่ง เช่นบางคนเห็นเลข แล้วงวดหน้าก็ออกตรงกัน เขาก็มีหลักฐานยืนยันว่าสิ่งที่เขาเห็นมันตรงกัน ถ้างวดหน้าเห็นเลขแล้วแต่ออกมาไม่ตรงกัน ก็แสดงว่ายังไม่แม่น เพราะฉะนั้นเวลาเห็นอะไรต่างๆ ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดู และต้องรอดูเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้น ถึงจะค่อยสรุปลงไปได้ว่าเป็นอะไร ข้อมูลที่ได้มายังเป็นข้อมูลดิบอยู่ ยังไม่ได้รับการยืนยัน ไม่ว่าจะเห็นอะไรในนิมิต ให้รู้ไว้แล้วก็เออลงไปในไตรลักษณ์ก่อนเลยว่า มันเกิดขึ้นแล้ว มันดับไปแล้ว ถ้าไม่มีปัญญาวิเคราะห์ก็โยนทิ้งไปก่อน อย่าให้ติดตาติดใจ ต่อไปในภายภาคหน้าถ้ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แล้วไปตรงกับที่เราเห็นในนิมิต ก็จะรู้ว่ามันมาบอกเรา ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ของอย่างนั้นมันไม่แน่ อาจจะเป็นอดีตก็ได้ เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันเป็นอดีตหรืออนาคต ไม่ได้ติดป้ายบอกไว้เลยว่านี่เป็นเหตุการณ์ปีนั้นๆ ส่วนใหญ่เรามักจะเอาความเห็นของเรา ไปวิเคราะห์ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งความเห็นของเรานี้มันไม่จริงเสมอไป ท่านถึงสอนอย่าไปยุ่งกับเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่ใช่เป็นมรรคเป็นผล จะทำให้เสียเวลา ถ้ามีนิมิตที่จะเห็นอย่างนี้ ในเบื้องต้นท่านสอนให้บังคับมันให้หายไปก่อน ดึงกลับเข้ามาหาพุทธโธ ดึงจิตให้กลับเข้ามาหาผู้รู้ อย่าตามไปรู้ เพราะจะมีเรื่องให้รู้ไปเรื่อยๆ

ถาม หลังๆเขาหนึ่งแล้วเป็นจริงมาหลายครั้ง เขาก็เลิกแล้ว ลูกบอกว่า ทำตามที่ทำอาจารย์ต่างๆสอน ให้หนีถึงคุณแม่แก้ว ให้เขาทิ้งไป อย่าไปสนใจ เขาก็ทิ้งไม่ได้

ตอบ ไม่มีสติพอ หนึ่งสมาธิแล้วพอจิตเพลอปั๊บ ก็จะออกไปรับรู้ทันที ถ้ามีสติก็จะไม่ไป ยิ่งถ้ามีปัญญาแล้วจะไม่ไปเลย พวกที่มีปัญญาจะไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เพราะปัญญาจะรู้ทัน คอยคุมจิตอยู่ตลอดเวลา พวกที่ไม่ค่อยมีปัญญา พวกที่ชื่อๆบ๊อๆ พอพุทโธปั๊บ เดียว ก็ออกไปแล้ว

ถาม หนังสือของหลวงปู่ดุลย์ท่านบอกว่า ที่เห็นนะจริง แต่ตัวที่เห็นนะไม่ใช่ของจริง

ตอบ เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นไม่ใช่ของจริง ตามที่หลวงตาท่านเคยเขียนไว้ว่า นิमितนี้มี ๒ อย่าง นิमितที่เกิดจากจิตเอง และนิमितที่เกิดจากภายนอก อย่างพวกกายทิพย์ต่างๆนี้ เรียกว่านิमितที่มาจากภายนอก ส่วนนิमितที่เกิดจากจิตเอง ก็อาจจะเป็นอดีตหรืออนาคต มีทั้งจริงและไม่จริงปนกันไป บางทีเป็นความเพ้อเจ้อของจิตคิดปรุงไปก็มี จึงอย่าไปสนใจ ยิ่งถ้าไม่มีปัญญาอย่าเพิ่งไปยุ่ง เหมือนกับไปเล่นกับงู ถ้ายังจับงูไม่เป็น ไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับงู เห็นงูก็หนีดีกว่า ถอยดีกว่า ทำจิตให้สงบดีกว่า ให้ง่ายอย่างเดียว นี่คือนิमितที่เราต้องการ เพราะถ้าไปยุ่งกับพวกนี้แล้ว หนึ่งไปนานเท่าไรก็เหมือนกับไม่ได้หนึ่ง จิตจะไม่มีกำลัง หยุดกิเลสไม่ได้ เพราะไม่หนึ่งพอเกิดความโลภความโกรธขึ้นมา ก็จะไม่มีการหยุดมันได้ ไม่มีกำลังที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องได้ พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว ก็จะถูกอารมณ์อื่นดูดลากไป แต่ถ้าทำจิตให้หนึ่งสงบได้นานเท่าไร เวลาออกมาพิจารณา ก็จะอยู่กับเรื่องที่พิจารณาได้นานเท่านั้น ถ้าพิจารณาได้นาน ปัญญา ก็จะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะทันกับกิเลส จึงควรนั่งสมาธิให้เป็นฐานสนับสนุนปัญญา ให้มันหนึ่ง ให้เป็นอัปปนา เป็นอุเบกขา ลึกแต่กว่ารู้ ถ้าจะออกไปรู้อะไร ในเบื้องต้นอย่าเพิ่งไปสนใจ ถ้าได้ปัญญาแล้ว มีปัญญาวิเคราะห์แยกแยะนิमितต่างๆได้ จะออกไปรู้บ้างก็ไม่เป็นอะไร ถือเป็นงานอดิเรก ให้เสร็จหน้าที่หลักก่อน คือกำจัดความโลภความโกรธความหลงให้หมดไปก่อน ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็รักษาให้หายก่อน หายแล้วอยากลองยาชนิดนั้นชนิดนี้ดู ว่าทำให้ตาดีขึ้น หูดีขึ้น อายุยาวขึ้น ก็ลองได้

ถาม อยากไปเที่ยวนี้ จั๊ดว่าเป็นกิเลสประเภทไหนคะ

ตอบ เป็นกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ตัณหามี ๓ ชนิด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากเป็นใหญ่เป็นโตก็เป็นภวตัณหา อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็เป็นวิภวตัณหา

ถาม ทางวงการแพทย์บอกว่า ถ้าเกษียณอายุแล้ว ไม่ได้ทำงานแล้ว ถ้าสมองไม่ได้ฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา จะเป็นคนขี้หลงขี้ลืม ก็เลยมาเทียบว่า ถ้าไม่ได้ทำงานทางโลกแล้ว การภาวนาการพิจารณาธรรมนี้ จะช่วยสมองไม่ให้เสื่อมได้หรือไม่ครับ

ตอบ ช่วยได้ เพราะเป็นการทำงานของสมองด้วย เวลาจิตทำงานก็ต้องใช้สมองด้วย ยังเกี่ยวข้องกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็ต้องผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วส่งต่อไปที่จิตอีกที ยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ อย่างหลวงตาท่านอายุ ๙๕ แล้วท่านก็ยังไม่หลงไม่ลืม เพราะท่านใช้จิตอยู่ตลอดเวลา ใช้ในการเทศนาว่ากล่าว ไม่ได้อยู่เฉยๆ ถึงแม้ท่านอยู่ตามลำพังของท่าน ท่านก็พิจารณาธรรมของท่านไป สลับกับการพักจิต

ถาม เห็นเพื่อนบางคนก็เกษียณอายุแล้ว บางคนก็ไปทำนั่นทำนี่ เพื่อให้มีอะไรทำ เพื่อให้สมองได้ทำงาน

ตอบ ถ้าอยู่เฉยๆ ก็จะเหม่อลอย

ถาม ถ้าพิจารณาหลักสังขธรรมอยู่ตลอดเวลา สมองก็ถูกกระตุ้นให้ทำงาน ก็จะได้ประโยชน์มาก

ตอบ แต่ยิ่งอยู่ยิ่งแก่มนก็ยิ่งทรमानนะ เพราะร่างกายมันก็เป็นภาวะ เป็นทุกข์ อย่างพระพุทธเจ้าก็เอาแค่ ๘๐ อย่าไปคิดอยู่ยาวเลย นอกจากเป็นบุญหรือเป็นกรรมของเราที่จะต้องอยู่ยาว ก็อยู่ไปอย่างมีประโยชน์ก็แล้วกัน อยู่อย่างมีความสุข ถ้าถึงเวลาไปก็ให้มันไปเถิด อย่าไปเสียดายเลย จะได้ไม่ทุกข์ ถ้าเสียดายจะทุกข์

ถาม วันก่อนไปงานที่ร้อยเอ็ด ลูกศิษย์ลูกหาที่ภาวนาให้หลวงตาอยู่ถึง ๑๒๐ ปี ไม่รู้ ลูกศิษย์จะอยู่ตามท่านหรือเปล่า อาจจะไปก่อนท่าน

ตอบ ทำไมไม่ขอซัก ๒๐๐ ปีไปเลย พอได้ถึง ๑๒๐ ก็ขอต่ออีก ไม่มีใครบอก พอแล้ว ๑๒๐ ปีไปได้แล้ว พอได้ถึง ๑๒๐ ปีแล้วก็จะขอต่ออีก ไม่มีที่สิ้นสุด แต่องค์ท่านเองท่านพร้อมที่จะไปทุกเวลา เพราะเมื่อก่อนที่จะมาทำโครงการช่วยชาติ ท่านก็เตรียมสร้างเมรุไว้แล้ว จิตใจของลูกศิษย์กับจิตใจของอาจารย์ที่ไม่เหมือนกัน อาจารย์พร้อมจะไปเสมอ ลูกศิษย์ก็ขอให้อยู่ไปเรื่อยๆ มันเป็นธรรมชาติของกิเลส ที่อยากจะให้อยู่ไปนานๆ

ถาม เพราะท่านสร้างคุณประโยชน์ไว้ให้มากครับ

ตอบ เราทำไมไม่ทำแทนท่านบ้างล่ะ

ถาม ยังไม่ผลิดอกเลยครับ อย่าว่าแต่จะเป็นลูกเลยครับ ดอกยังไม่ออกเลย กลัวมันจะร่วงเสียก่อน

ตอบ ทำส่วนของเราเถิด ทำให้มากๆ ไว้ ส่วนของท่านจะเป็นอย่างไรก็รับรู้ไปก็แล้วกัน เพราะความอยากของเรา ก็ไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ทุกอย่างต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะต้องตื่นเต้น ต้องเสียอกเสียใจ

ถาม ท่านก็ทำให้ญาติโยมที่เป็นลูกศิษย์ทราบว่ามีครูบาอาจารย์องค์ไหนบ้างที่เป็นที่พึ่งพาอาศัยได้

ตอบ สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวเรา ต้องดูที่ตัวเราเป็นหลัก ดูที่การปฏิบัติของเราเป็นหลัก ขอให้ทุ่มเทให้มากกับการปฏิบัติ กับเรื่องอื่นก็ทำไปตามเหตุตามปัจจัยก็แล้วกัน มีงานบุญไปได้ก็ไป ถ้ากำลังเข้าด้ายเข้าเข็มกับการปฏิบัติ ปลอ่ยให้ผ่านไปได้ เพราะงานบุญจะไปทำลายงานที่ละเอียดกว่า งานที่ดีกว่า เราต้องขยับขึ้นชั้น จาก

ชั้น ป. ๑ ก็ต้องขึ้น ป. ๒ ต่อไปก็ต้องขึ้น ป. ๓ ไม่ใช่จะไปแต่งงานบุญอย่างเดียว ไม่ค่อยไปงานภาวนาเลย ไปอยู่วัดภวานากันบ้างหรือยัง ควรคิดวางแผนไปอยู่ วัดภวานาลัก ๓ วัน ๗ วันบ้าง ข้าราชการยังลาบวชได้ไม่ใช่หรือ

ถาม ลาได้พระราชหนึ่งครับ

ตอบ น่าจะใช้สิทธิ์นี้นะ ก่อนจะเกษียณสัก ๓ เดือนก็ขอลาบวชเลย ได้เงินเดือนด้วย ได้ภวานาด้วย ได้ทั้ง ๒ อย่างเลย ได้ทั้งเงินได้ทั้งธรรมะ หายากนะ น่าจะฉวย โอกาสนี้ เป็นสิทธิของเราแท้ๆ

ถาม ผมคิดว่าการบวชนี้ ถ้าเราทำได้ไม่ดีจะติดลบ เพราะยิ่งรู้มากยิ่งต้องระวัง

ตอบ แสดงว่ายังไม่พร้อม ก็น่าเสียดาย

ถาม แต่สิ่งที่พระอาจารย์พูดนี้ ผมคิดมาหลายปีแล้วครับ พอปีสุดท้ายของการทำงาน นี้ มันลาได้แล้ว เคยคิดแต่ยังไม่ตัดสินใจ

ตอบ ดีที่เรายอมรับความจริง ไม่ทำในสิ่งที่จะทำให้เราเสียหายมากขึ้น ถ้าคิดว่ายังไม่พร้อมก็ไม่ควรทำ อย่างเราก่อนที่จะบวชนี้ ก็ทดสอบตัวเองอยู่ปีหนึ่ง ถ้ายังไม่แน่ใจก็ไม่กล้าบวชเหมือนกัน พอแน่ใจแล้วเราก็บวช การบวชเป็นการตัดสินใจที่ยากที่สุดของชีวิตเลยก็ว่าได้ แต่งานหรือหย่าร้างนี่ยังง่าย แต่การบวชนี้ยากมาก

ถาม ถ้าบวชอย่างชาวบ้าน ๕ วัน ๗ วันนี่ก็ไม่ยากหรอกครับ แต่ถ้าบวชเพื่อเอาดีนี่มันยาก

ตอบ บวชแล้วปฏิบัติได้เหมือนกับพระรูปอื่นปฏิบัติกันนี่มันยาก

ถาม เคยฟังที่พระอาจารย์พูดถึงคำหนึ่งคือ การชิงสุกก่อนห่าม ถ้าไม่พร้อมก็อย่าฟังไป

ตอบ ข้ามขั้นตอนนี้ไม่ได้

ถาม ช่วงปีก่อนที่จะตัดสินใจบวชนี้ นอกจากการภาวนาแล้ว จิตสงบเรียบร้อยแล้ว มีการพิจารณาปัญญาหรือไม่คะ

ตอบ พิจารณาไปเรื่อยๆ เดินตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่ก็พิจารณากายอยู่เรื่อยๆ เวทนาจึงพยายามนั่งให้ผ่านให้ได้ แล้วก็ต่อสู้กับความอยาก พอเราเพลอก็จะรู้สึกหงุดหงิด อยากจะไปเล่นไปเที่ยวบ้าง ต้องพยายามต่อสู้กับความรู้สึกเหล่านี้ เพราะตอนนั้นสมาธิไม่ได้เป็นแบบต่อเนื่องตลอดเวลา ช่วงที่มีสมาธิก็สบาย พอไม่มีสมาธิจิตก็คิดปรุงแต่ง ก็อยากออกไปหาแสงสีเสียง ก็รู้สึกหงุดหงิดเศร้าสร้อยหงอยเหงา ตอนนั้นก็ต้องตั้งสติ ต้องพิจารณาธรรม หรือนั่งสมาธิทำจิตให้สงบ ถ้าปล่อยให้อยู่เฉยๆ ก็ยิ่งปรุงใหญ่ จะยิ่งฟุ้งซ่าน ต้องต่อสู้ไปเรื่อยๆ พยายามทำให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าทำจนจิตไม่มีเวลาว่างไปคิดเรื่องต่างๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ได้ ก็จะก้าวหน้าไป ถ้าไม่เดินจงกรมก็นั่งสมาธิ ถ้าไม่นั่งสมาธิก็ฟังธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ สลับกันไป หรือไม่เช่นนั้นก็ทำกิจที่ต้องทำ เป็นฆราวาสก็ต้องกวาดดูบ้าน ก็กวาดดูไป ซักผ้าก็ซักไป ทำกับข้าวรับประทาน อาหารก็ทำไป แต่ให้มีสติอยู่กับกิจกรรมนั้นๆ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น พอเสร็จกิจแล้วก็เดินจงกรมต่อ นั่งสมาธิต่อ สลับกันไป ไม่นั่งเหม่อลอยคิดถึงอดีตที่หวาน จะทำให้รู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงา คิดถึงเพื่อนฝูง แต่ก็อดเพลอไม่ได้ พอได้สติก็ต้องรีบนั่งสมาธิเลย หรือเดินจงกรม ควบคุมจิตไม่ให้เพ้อเจ้อ ไม่ให้เหม่อลอย แต่มันมีช่วงของมันเพราะสติยังไม่ต่อเนื่อง เวลาที่เพลอบ้างนี้ ก็เลสจะมาพาไปคิดแล้ว ถ้าไม่ทันมันก็จะทุกข์ทรมานใจ กว่าจะดึงกลับเข้ามานั่งสมาธิได้ ก็ต้องลากกันอย่างสุดแรง ถึงจะกลับมาได้

ถาม ทรมานมากหรือไม่คะ

ตอบ มันก็ต้องทรมานเป็นธรรมดา แต่ก็ไม่เลวร้าย เป็นความทรมานที่ให้ผลดีต่อมา พอผ่านไปแล้วก็เหมือนกับพินอุมารไป หลุดจากการควบคุมของกิเลสได้ของมัน แส่นจะสบาย ไม่มีอะไรมารบกวนใจ ไม่มีอะไรมาคอยหลอกมาล่อ ให้หลงกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยู่เฉยๆก็มีความสุข เป็นรางวัลที่คุ้มค่ามาก

ถาม หลังจากบวชแล้วมีอีกไหมคะ

ตอบ ไม่ค่อยมี เพราะอยู่กับครูบาอาจารย์ แล้วก็ภาวนาตลอดเวลา ตอนนั้นบุกกิเลส แทนที่จะปล่อยให้มีนั้นบุก บุกมันด้วยการอดอาหาร พออดอาหารกิเลสจะถอย ถ้าไม่อดอาหาร ตอนเย็นๆจะคิดถึงอาหาร อยากจะรับประทานอาหาร แต่พออดอาหารแล้ว จะไม่คิดเลย เพราะเวลาอดอาหารจะอยู่เฉยๆไม่ได้ จะต้องภาวนาตลอดเวลา ถ้าไม่ได้ภาวนาปั๊บ จิตจะปรุงแต่งคิดเรื่องอาหารทันที จะหิวขึ้นมาทันที พอหิวสมาธิไปเดินจงกรมไป มันก็จะสงบลง ความคิดเรื่องอาหารก็จะหายไป ได้ยินได้ฟังธรรมะอยู่บ่อยๆ ได้รับการกระตุ้นจากครูบาอาจารย์ ก็มีกำลังจิตกำลังใจ เหมือนกับได้เติมน้ำมันชนิดพิเศษ ไม่ใช่ใช้น้ำมันธรรมดา ทุกครั้งที่ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว มีกำลังใจเดินจงกรมได้หลายชั่วโมง ไม่ม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่พอสัก ๒-๓ วันผ่านไป ก็ค่อยๆจางหายไป ท่านถึงต้องเรียกประชุมอยู่เรื่อยๆ ทุก ๔-๕ วัน

ถาม เราควรเจอกับเวทนาทุกวันๆ จนกว่าจะเคยชินกับมัน ไม่หลีกเลี่ยงมัน ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

ถาม พอออกจากวัดเข้ามาอยู่ในเมืองมันก็เปลี่ยนไป ลึกๆมันกลัวการเปลี่ยนแปลง กลัวการสูญเสีย ทั้งๆที่ตอนปฏิบัติก็เอาเป็นเอาตาย

ตอบ แสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริง ที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีการสูญเสีย

ถาม ทั้งที่การปฏิบัตินั้นเอาเป็นเอาตาย

ตอบ ยังตัดไม่ขาด พิจารณาแล้วแต่ยังไม่ปลงจริงๆ ถ้าปลงจริงๆก็เดินไปในที่มืดเลย ไม่ต้องฉายไฟ ดูซิว่าใจจะเป็นอย่างไรในตอนนั้น ถ้ามีความกลัวเกิดขึ้น ก็พยายามข่มใจด้วยธรรมะว่า กลัวทำไมกลัวก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าเข้าใจแล้วมันจะปลง พอยอมตายแล้วก็จะหายกลัว ตอนนั้นก็รู้อยู่ในใจว่ายอมตายแล้ว ไม่

กลัวแล้ว ถ้ายอมตายได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว จะอดอยากขาดแคลน จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะโดนอะไร ก็ไม่เท่ากับความตาย ถ้ากลัวความเจ็บปวด ก็ต้องนั่งพิจารณาทุกขเวทนา นั่งไปให้มันเจ็บให้มันปวดแล้วก็อย่าลุก อย่าไปกลัว อย่าไปอยาก ให้มันหาย ปล่อย ให้มันอยู่ของมันไป จนกว่ามันจะหายเอง

ถาม เวลานั้นสมาธิ ควรจะนั่งดูความเจ็บปวด จนกว่ามันจะหายไปเอง

ตอบ นั่งให้เห็นว่าความเจ็บปวดไม่น่ารังเกียจเลย มันก็เหมือนกับสิ่งที่เราชอบ ถ้าเราชอบจะเป็นอย่างไรก็รับมันได้ ถ้าไม่ชอบก็จะรับไม่ได้ ทั้งๆที่เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน เคยได้อูบายจากการพิจารณาเสียงกับความเจ็บปวด เวลานั้นจนเกิดความเจ็บปวด ปวดที่กายแล้วก็ส่งไปที่ใจ ไปรู้ที่ใจ เสียงเข้าไปในหูก็ไปปรากฏที่ใจเหมือนกัน เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน เกิดดับอยู่ภายในจิต ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบ จะดังแสบแก้วหูขนาดไหนเราก็รับได้ ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบ แม้จะไม่ดังมากเราก็รับไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน เวทนาทั้ง ๓ ได้แก่สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็เป็นเหมือนกับเสียงนี้ ถ้าเป็นเวทนาที่เราชอบเราก็รับมันได้ ถ้าไม่ชอบเราก็รับไม่ได้ เหมือนคนที่กินเผ็ดได้ เผ็ดเท่าไรก็รับได้ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งผ่านทางลิ้นแล้วก็เข้าไปในใจ เสียงก็ผ่านไปทางหูแล้วเข้าไปสู่ใจ นั่งสัมผัสกับของแข็งนานๆ ก็เกิดเวทนาผ่านทางกายเข้าไปสู่ใจ พอเข้าไปสู่ใจก็เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เกิดดับอยู่ในใจ อยู่ที่สัญญาสังขารว่าทำอะไรกับมัน สัญญามักจะถูกโปรแกรมไว้เดิมว่า ถ้าเป็นแบบนี้จะต้องยินดี จะต้องดีใจ ถ้าเป็นแบบนี้จะต้องรังเกียจ จะต้องอยาก ให้มันหาย จะต้องหนีมันไป พอมันเกิดความอยากแล้ว ก็เกิดทุกข์ในอริยสังขיןมา ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยคือความอยาก

ถ้าไปเจออารมณ์ที่เราชอบ เช่นเสียงที่เราชอบ ก็อยากจะทำให้มันอยู่นานๆ ฟังแล้วไพเราะดี ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบก็จะบาดใจทรมานใจ ก็อยากจะทำให้มันหายไป ถ้ามันไม่หายก็ยิ่งทุกข์ทรมานใจขึ้นไปใหญ่ อันนี้เกิดจากสมุทัย อันนี้แหละเป็นอริยสังขัล้วนๆ อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่จิตไปสัมผัสรับรู้กับสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิต ถ้ามีตัณหาก็คือจะเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าปล่อยวางก็เป็นมรรคเป็นนิโรธปรากฏ

ขึ้นมา คือทุกข์ใจจะดับไป ที่ต้องแก้ก็คือทุกข์ในอริยสัจนี้เอง เราแก้ทุกข์กายไม่ได้ ทุกข์ที่มาทับทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้เราแก้ไม่ได้ เช่นจะไปบอกให้เบาๆ หน่อย หรือขอร้องอย่าพูดอย่างนี้ได้ไหม เราไม่ชอบฟังเลย อย่างนี้เราไปแก้ไม่ได้ ต้องแก้ที่ใจเรา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นลักแต่ว่า เป็นสภาวะธรรมที่เกิดดับๆ เป็นอนัตตา อย่าไปคิดว่าเป็นคนพูด ให้คิดว่าเป็นแค่เสียงที่เข้ามากระทบกับโสตประสาท เราก็รับรู้ผ่านทางวิญญาณ เข้ามาให้จิตรู้ ถ้าจิตฉลาดไม่ไปหลงว่าดีว่าชั่ว ก็จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าไม่ฉลาด อวิชชา ก็จะบอกว่าดีบ้างไม่ดีบ้าง แล้วก็จะเกิดสุขทุกข์ขึ้นมาทันที ต้องเข้าใจว่ามันเป็นสมมุติ จิตไปแยกสมมุติเป็นฝ่ายๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กลางๆบ้าง แล้วก็มีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่ไปแยกแยะ ถ้าดีก็ดีใจ ถ้าไม่ดีก็เสียใจ ถ้ากลางๆก็เฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ

ถาม ให้รับรู้เฉยๆใช้ไหมคะ

ตอบ ไม่ใช่รู้เฉยๆ ต้องรู้ด้วยปัญญา ว่าทั้งหมดนี้มันเป็นสมมุติ ไม่ควรไปดีใจหรือเสียใจ มันมาแล้วก็ไป มันเกิดแล้วก็ดับ

ถาม ก่อนที่จะถึงตรงนี้ ต้องใช้วิธีไตร่ตรองดูก่อน อย่างพระอรหันต์ที่ท่านเพียงรับรู้ใช้ไหมคะ

ตอบ ท่านชำนาญสติปัญญาท่านไวมาก พอจิตจะมีปฏิกิริยาปั๊บ ท่านตัดตรงนั้นได้ทันที ตัดตรงตัวอุปาทาน เพราะได้พิจารณาโดยรอบคอบแล้ว รู้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น เกิดดับๆ ไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เช่นเสียงที่เราชอบนี้ เราอยากจะมีอยู่ทั้งวัน แต่เราบังคับมันไม่ได้ ถ้าชอบมันพอมันหายไปเราก็จะรู้สึกเหงา แสดงว่าใจไปมีความผูกพันมีอุปาทาน ถ้าเสียงไม่ดีก็อยากจะให้หายไปทันที ก็เป็นอุปาทานอีกแบบหนึ่ง อุปาทานในทางลบ คืออยากจะมีมันหายไป เรียกว่าวิภวตัณหา ภวตัณหาก็คืออยากให้มีอยู่เรื่อยๆ วิภวตัณหาก็คืออยากให้มีสภาวะธรรมนี้หายไป ที่ปรากฏในใจรับรู้ด้วยใจ ใจต้องเข้าใจว่า สภาวะธรรมทั้งหมดนี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อย่างที่พูดว่า ยังอดห่วง

เรื่องความเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะไปยึดกับความต้องเป็นอย่างนั้น
เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่รู้รู้สึกๆว่าจะต้องเปลี่ยนแปลง ถ้ารับไม่ได้ก็จะทุกข์ ถ้ารู้
ว่ามันต้องเปลี่ยนแปลง ก็ยอมรับมันเสีย จะได้ไม่ทุกข์ ถ้าเราฉลาดรู้ทันไม่หลง ก็
ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่เราไม่ค่อยคิดแบบนี้กัน เพราะถูกปลูกฝังมาให้ยึดติด พอ
ชอบอะไรก็จะยึดติดทันที พอเป็นของเราบ้างก็ต้องอยู่กับเรา พอไปอยู่กับคนอื่นก็
เสียใจ เพราะเรายึดติด ไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์ก็จะเฉยๆ เป็น
ธรรมดาถึงเวลาเขาก็ต้องไป ถ้าเห็นว่าเป็นอนิจจัง เห็นว่าไม่ใช่ของเรา ก็จะไม่
ทุกข์ ทั้ง ๓ ตัวนี้จะเกี่ยวข้องกัน ตัวทุกข์นี้จะเกี่ยวกับการรู้ทันหรือไม่ รู้ว่าเป็น
อนิจจังเป็นอนัตตาหรือไม่ ถ้ารู้ทันก็จะไม่ทุกข์ เพราะจะไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน
ถ้าไม่พิจารณาด้วยปัญญาก็จะรู้ไม่ทัน พอมีอะไรเปลี่ยนแปลง มีอะไรจากไป ก็
จะทุกข์ขึ้นมาทันที เพียงแต่คิดว่าจากไป ทั้งๆที่ยังไม่ทันจากไป ก็ทุกข์ทันที

ถาม จะทำอะไรให้ทันทุกเรื่องทุกรายการ

ตอบ ต้องพิจารณาทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้
พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาไตรลักษณ์ทุกลมหายใจเข้า
ออก เบื้องต้นก็เอาง่ายๆก่อน พิจารณาความตายก่อน กายเป็นสภาวะธรรมส่วน
หยาบ ส่วนที่ละเอียดเข้าไปก็พวกเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แม้ภายในจิตเอง
ก็มีสภาวะธรรม ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สว่างไสวแล้วก็เฉาได้ ไม่สว่างไสวไปตลอด
ถ้าไปยึดติดกับความสว่างไสวก็จะพยายามรักษามัน ถ้ารักษาไปยึดติด ยังต้อง
คอยดูแลรักษา ก็ยังมีความทุกข์อยู่ ทุกอย่างต้องปล่อยไปตามธรรมชาติ
เหมือนกับปล่อยน้ำ ปล่อยลม ปล่อยแดด ปล่อยอากาศ ควบคุมเขาไม่ได้

ถาม เวลาที่มีอารมณ์โกรธ มีอารมณ์พอใจไม่พอใจออกมา จิตรู้ตามหลัง พอเกิดขึ้น
มาแล้วถึงรู้ว่าเราโกรธ เราไม่พอใจแล้วนะ

ตอบ เพราะปัญญายังไม่ได้ตัด ถ้าตัดแล้วก็จะไม่เกิด

ถาม วิธีแก้ของลูกก็คือคอยบอกตัวเองว่า มันอยู่ไม่นาน เดี่ยวมันก็ดับไป พอทำอย่างนี้บ่อยขึ้นๆ จะรู้ขึ้นมาเลยว่าอยู่ไม่นาน ไม่ต้องคอยบอกแล้ว

ตอบ เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ยังจะเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ ว่าอะไรที่ทำให้เราโกรธ

ถาม นี่คือความหมายของคำว่าดูใจตัวเองใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ การดูใจมีอยู่หลายระดับ ดูที่ต้นหรือดูที่ปลาย ถ้าดูที่ปลายก็ดูว่ามันเกิดขึ้นแล้ว เดี่ยวก็ดับไป แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรไม่ให้อันนั้นเกิดขึ้นอีกเลย เพราะไม่ได้ดูที่เหตุ ถ้าดูที่เหตุดูที่ต้นแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย

ถาม เราไม่สามารถไปคาดการณ์ได้ว่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ แต่เมื่อมันโกรธขึ้นมาแล้ว เราถึงจะตามรู้ได้ว่า มันเกิดขึ้นมาแล้ว

ตอบ ความโลภความโกรธความหลงมีเหตุ เมื่อดับเหตุได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปตามรู้ไปตามแก้ ดับที่เหตุคือความหลง ความหลงทำให้โลภ เมื่อโลภแล้วไม่ได้ตั้งใจก็โกรธ ความหลงก็คือไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่โลภไม่อยากได้อะไร เมื่อไม่อยากได้อะไรก็จะไม่โกรธ

ถาม เราคอยเตือนตัวเองตลอดใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ให้รู้ว่าโลกนี้มีแต่ความทุกข์ ถ้าคิดที่จะหาความสุขในโลกนี้แสดงว่าเราหลงแล้ว ความสุขของเราอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ลาภยศสรรเสริญสุข นี่คือการหลง ถ้าไม่แก้ความหลง ยังแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ ก็จะต้องทุกข์ไม่รู้จักจบ

ถาม แต่การดำเนินชีวิตในโลก ต้องตั้งเป้าหมาย ตั้งยอดขาย ต้องขึ้นเวที มีคนปรบมือให้ ยังต้องเข้าสังคมอยู่

ตอบ ต้องเข้าใจว่า การกระทำต่างๆในโลกนี้เป็นการเล่นละคร อย่าไปเอาจริงจัง แบบเอาเป็นเอาตาย ถึงเวลาขึ้นเวทีให้เขาตบมือก็ขึ้นไป แต่ใจต้องเป็นอุเบกขา ไม่ได้ดีใจ อย่างที่หลวงตาท่านบอกว่า ท่านทำอะไรเป็นกิริยาหมด เวลาดูท่าทางเหมือนโกรธแค้นโกรธเคือง แต่ในใจไม่มีอะไร เป็นเพียงกิริยา เป็นการแสดง เราแสดงอย่างนั้นได้หรือเปล่า ถึงเวลาวางแผนก็วางแผนไป ถึงเวลาทำอะไรก็ทำไป พอไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ จะหงุดหงิดหรือเปล่า ถ้าหงุดหงิดมันก็เป็นโทษกับตัวเราเอง ที่ไปเอาจริงจังมากจนเกินไป ลืมไปว่าเราเพียงเล่นละคร ที่เราไปเอาเป็นเอาตายกับมัน เพราะยังติดกับกามสุขอยู่ ถ้าอยากจะทำอะไรแล้ว ไม่ได้กิน จะหงุดหงิด ทำไม่ไม่คิดว่าเราเพียงเล่นละคร

ถาม อย่าหวังผลเลิศ อย่าคิดว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไซ้ไหมคะ

ตอบ หวังได้แต่อย่าไปยึดติดกับความหวัง

ถาม มีหน้าที่อะไรที่ต้องทำก็ทำไป แต่ไม่คาดหวัง

ตอบ ทำไป แต่อย่าไปมีอาการกับสิ่งที่เราทำ ทำด้วยเหตุด้วยผล มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป ถ้ามีอุปสรรคมีปัญหาก็อย่าไปว่ารุ่นขุนมัว พยายามแก้ไป แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่เสียใจ วางเฉยเป็นอุเบกขา แต่ถ้าจิตไม่ลงถึงฐาน จิตไม่รวม จะไม่รู้ที่อุเบกขาจริงๆเป็นอย่างไร อุเบกขาของพวกเราเป็นแบบเฉยเมย แต่ใจวุ่นวาย ครูบาอาจารย์ท่านถึงเน้นว่าต้องสมณะก่อน จิตต้องลงถึงฐาน ไม่อย่างนั้นจะหาจุดว่างจุดอุเบกขาของจิตไม่เจอ แต่ฐานของสมาธินี้ยังไม่มั่นคง อำนาจของกิเลสยังทำให้เอนไปซ้ายขวาได้ ต้องใช้ปัญญาตัดตัวที่จะดึงจิตให้ออกจากฐาน ออกจากความว่าง ออกจากอุเบกขา ในเบื้องต้นเราต้องรู้ว่าความว่างอยู่ตรงไหนก่อน เหมือนเวลาซึ่งน้ำหนัก ต้องหาจุดศูนย์ของตาซึ่งให้ได้ก่อน ถ้าตาซึ่งไม่อยู่ตรงศูนย์ เวลาซึ่งจะไม่ตรงกับความจริง จิตที่ยังไม่สงบเวลาพิจารณา จะมีอคติ ทำให้ไม่เห็นตามความเป็นจริง

ถาม การทำจิตให้สงบนี้ จำเป็นต้องนั่งนานๆ เดินจงกรมนานๆไหมคะ

- ตอบ** ไม่จำเป็น อยู่ที่ทำแล้วมันได้ผล
- ถาม** ถ้าวางสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็กำหนดดูลมหายใจ อย่างนี้ก็ถือว่าได้เหมือนกัน
- ตอบ** ได้ มีวิธีทำสมาธิถึง ๔๐ ชนิด คือกรรมฐาน ๔๐
- ถาม** ไม่เกี่ยวกับระยะเวลา
- ตอบ** ไม่เกี่ยว
- ถาม** บางคนนั่งภาวนาได้ ๒ - ๓ ชั่วโมง แต่เราไม่มีเวลา ได้เพียง ๕ นาทีอยู่กับลมหายใจ อย่างนี้ก็เหมือนกันใช่ไหมเจ้าคะ
- ตอบ** บางคน ๕ นาทีจิตลงถึงฐานเลย ถ้ายังไม่ลงถึงฐานก็ยังไม่ดี
- ถาม** ทราบได้อย่างไรคะ ว่าเราว่างเราสบาย
- ตอบ** จะรู้อย่างไร เหมือนกับตกหลุมตกบ่อตกเหว หายเจ็บไปเลย หายไปหมดเลย ร่างกายหายไปหมดเลย ต้องรู้อย่างไร ถ้าลงจริงๆแล้วไม่ต้องไปถามใคร
- ถาม** เขาไปร้องสบาย ไม่ได้คิดอะไร เหมือนว่างอยู่ แต่รู้อยู่ใช่ไหมคะ
- ตอบ** สงบแต่ยังไม่รวมเต็มที่ ถ้ารวมเต็มที่เหมือนหูดับตับใหม่
- ถาม** เหมือนจิตตกเหว
- ตอบ** บางทีร่างกายกลายเป็นเพื่อนไม่เพื่อน หายไปจากความรับรู้เลย
- ถาม** แต่มันไม่นาน จำเป็นต้องนานไหมเจ้าคะ หรือแล้วแต่
- ตอบ** นานได้ก็ดี ถ้าไม่นานก็พยายามทำไป ใช้ความสงบนี้เป็นฐานของวิปัสสนาได้ คือเรารู้แล้วว่าจิตว่างเป็นอย่างไร หน้าที่ของเราขั้นต่อไปก็คือ รักษาความว่างนี้ไปเรื่อยๆ ทำงานทำการรับรู้อะไรต่างๆ ก็อย่าให้ออกจากฐานของความว่างนี้ ถ้า

ออกบิ๊บบั่มจะรู้ พอลบิ๊บบั่มจะรู้ พอโกรบบิ๊บบั่มจะรู้ เป็นเหมือนกับน้ำนิ่ง พอใครโยนอะไรลงไป แม้แต่ก้อนกรวดเม็ดเล็กๆ น้ำจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที ถ้าเป็นกิเลสจิตจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที เวลาคิดมันปรุงหรือมีปฏิกิริยากับอะไรที่เห็นที่ได้ยิน จะกระเพื่อม พอใครพูดอะไรบิ๊บบั่ม ถ้าเป็นกิเลสก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ถ้าไม่เป็นกิเลสก็จะเฉยๆ ถ้าได้สมาธิแบบนี้แล้ว จะรู้เองว่าจะทำอะไรต่อไป เห็นแล้วว่าภารกิจที่แท้จริงอยู่ภายใน อยู่ที่ความกระเพื่อมของจิต จะทำอะไรไม่ให้มันกระเพื่อม ในขณะที่อยู่ในสมาธิจิตจะสงบนิ่ง แต่พอออกไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆ ยังไม่สามารถรักษาความนิ่งได้ เราจึงต้องหาวิธีการรักษาให้ได้ ก็ต้องอาศัยปัญญา ต้องเข้าใจไตรลักษณ์ เข้าใจสมมุติ ถ้าเข้าใจแล้วก็จะปล่อยได้หมดทุกอย่าง ถ้ายังคิดว่าเป็นจริงเป็นจังอยู่ ก็จะไม่ปล่อย ถ้ามองเห็นวัฏฏะเป็นเพียงกระดาษ แสดงว่าปล่อยได้แล้ว ถ้ายังเห็นว่าเป็นเงินอยู่ก็ยังไม่ปล่อยไม่ได้

ถาม ผมใช้วิธีเจริญสติแล้วก็อยู่กับรู้ อยู่กับอากัปกิริยาปัจจุบัน มีอยู่วันหนึ่ง ได้ตั้งใจจะสวดมนต์ แต่จิตอยากจะได้เงินจกรม ผมก็ไปเดินจกรม เดินสักประมาณ ๕ หรือ ๑๐ นาที ปรากฏว่าขณะเดินนั้นเกิดความเข้าใจข้างในว่า ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับเราเนี่ย มันอยู่ที่ตัวจิตไปสัมผัสกับอารมณ์จากทวารต่างๆ สิ่งต่างๆที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ แล้วก็เอามาปรุงแต่ง ถ้าจิตไม่รับเอามาคิดปรุง ทุกข์จะไม่เกิด ความคิดนี้เป็นตัวร้ายที่สุด แม้เราอยู่คนเดียวความคิดก็ยังเล่นงานเราได้

ตอบ เป็นความเข้าใจในสภาวะธรรม ต้องนำเอาไปปฏิบัติให้ได้อย่างต่อเนื่อง ในทุกขณะที่จิตคิดเลย พอเกิดความรู้้อะไร ก็อย่าเอามาปรุงแต่ง ถ้าจะปรุงแต่งก็ให้ปรุงไปในทางไตรลักษณ์เสมอ เห็นอะไรก็บอกไม่เที่ยงนะ ทุกข์นะ ไม่ใช่ของเรา นะ มันก็จะหลุดตัวเข้ามา จะไม่อยากได้ เห็นลูกก็บอกไม่ใช่ลูกเรานะ เดียวก็ตายแล้วนะ ต้องคิดอย่างนี้ จะได้ปล่อยวางได้ ต้องอย่าเตือนอยู่เรื่อยๆ พอห่วงเรื่องอะไร เดียวมันก็ผ่านไป แก่ได้ก็แก่ แก่ไม่ได้ก็ไม่แก่ บริษัทจะเจ๊งก็ให้มันเจ๊งไป เราเตรียมตัวไว้แล้ว เรามีร่มชูชีพแล้วจะไปกลัวอะไร ตอนนี้มีเงินอย่าไปใช้จนหมด เก็บไว้บ้าง เผื่อวันข้างหน้าหากบริษัทเจ๊ง จะได้มีอะไรไว้รองรับ สิ่งที่เราทำ

ได้กลับไม่ค่อยทำกัน ชอบทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ มีเงินแทนที่จะเก็บไว้ก็เอาไปใช้ ถ้าไม่ได้ใช้แล้วจะตายให้ได้ พอใช้แล้วมีความสุข แต่ไม่คิดถึงอนาคต หากไม่มีรายได้ขึ้นมาจะทำอย่างไร คิดถึงตอนนั้นบ้างสิ แล้วเราก็กำลังต่อรอง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร งานนี้ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร จะต้องปิดบริษัทก็ปิดไป ไม่ได้เดือดร้อน

ถาม ถ้าจิตจะปรุ้ง ให้ปรุ้งไปในทางไตรลักษณ์

ตอบ เป็นปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนา ถ้าคิดไปในทางไตรลักษณ์ทุกครั้งเลย พอเจอใครบ่นก็บอกนี่เป็นไตรลักษณ์ มาเดียวเดียว เดียวก็จากไปแล้ว ไม่ต้องไปดีใจ ถ้าดีใจเวลาเขาจากไปก็จะเสียใจ สังเกตดูเวลาเราอยู่คนเดียวเรารู้สึกเหงา พอมีใครมาเยี่ยมเราดีใจ พอเขาไปเราก็กลับมาเหงาเหมือนเดิม ถ้าอยู่คนเดียวได้ ใครมาใครไปเราจะไม่รู้สึกดีใจ ไม่รู้สึกเสียใจ เป็นการเตือนใจ ถ้ามีไตรลักษณ์อยู่คู่กับสัญญาสังขาร อยู่กับความรู้สึกนึกคิด จะไม่ยึดติด ไม่หวังไม่กังวลกับอะไรเลย พระอัญญาโกณฑัญญะท่านจึงอุทานว่า มีการเกิดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา มีมาก็ต้องมีไป มีได้ก็ต้องมีเสีย มีเกิดก็ต้องมีตาย คิดอยู่แค่นี้ก็พอแล้ว

ถาม วันนี้ตัวเรารู้สึกว่าเราพอแล้ว แต่เราต้องดูแลครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง สงหลาน เรียบอะไรอย่างนี้ ก็ยังต้องทำต่อไป

ตอบ เขาช่วยตัวเองไม่ได้หรือ

ถาม ช่วยไม่รอดค่ะ เขายังต้องพึ่งเราอยู่

ตอบ ถ้าเขายังต้องพึ่งเราอยู่ ก็ต้องทำไปก่อน จนกว่าจะหาวิธีปลดเปลื้องภาระนี้ได้ ให้คนอื่นเขารับช่วงไปแทน

ถาม แต่ถ้ายังไม่มี ลูกก็บอกตัวเองว่าเรากำลังสร้างบารมีอยู่

ตอบ กลัวจะเป็นอุบายของกิเลสเสียมากกว่า ถึงบอกว่าต้องพยายามหาวิธีปลดเปลื้อง
ภาระ ถ้าปลดได้เร็วเท่าไรได้ยิ่งดี อย่าปล่อยให้ภาระนี้มาเป็นข้ออ้าง ทำให้เราไม่
ไปบำเพ็ญธรรมที่สูงกว่านี้

ถาม ทุกเดือนต้องเอาเงินเข้าบัญชีให้เขา

ตอบ ถ้าสมมุติว่าวันนี้เราตายไปแล้วจะอย่างไร

ถาม ก็เป็นเรื่องสุดวิสัย ก็คิดอย่างนั้นอยู่เหมือนกัน

ตอบ ไปออกบวช ก็เป็นเรื่องสุดวิสัยเหมือนกัน

ถาม ที่บอกให้ตัดออกไป มันก็ยากนะ รู้อยู่ว่ามันเป็นทุกข์

ตอบ เป็นกรรมของเรา โมหะอวิชชาของเรามาก ถ้าเราจะตัดจริงๆมันตัดได้ทุกเมื่อ
อยู่ที่เราจะกล้าตัดหรือไม่ คนเราแต่ละคนมีสิทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ที่จะทำอะไรก็
ได้ อย่าไปอ้างคนอื่นเลย มันเป็นเรื่องข้ออ้างมากกว่า พวกเราส่วนใหญ่ยังตัดไม่ได้กัน
เลยเกาะกลุ่มกันอยู่ ถ้าตัดได้คงจะปลีกไป แยกออกจากวงการไปแล้ว แต่มัน
ยากเหมือนติดยาเสพติด ติดคนติดอะไรต่างๆเหมือนติดยาเสพติด ติดแล้วเวลา
ต้องจากกัน มันทรมาณใจ เป็นกรรมที่ทำให้ต้องอยู่ด้วยกัน ยังตัดกันไม่ขาด

ถาม มีอยู่วันหนึ่งพอเจริญสติแล้วก็ตามดูตามรู้จิตครับ ช่วงนั้นเกิดความสงบ ที่นี้ใน
ใจอยากจะเฝ้าดูมันให้นานๆ คืออยากจะอยู่กับตรงนั้นนานๆ ก็เลยมานึกถึงคำ
บริการมพุทธขึ้นมา บริการมาแล้วจะทำให้สติเราไม่หนี ก็เลยบริการมพุทธ พอ
เริ่มบริการมปุบมันกลับเป็นความสว่างขึ้นมา ไหลมา ความสงบนี้หายไปเลย ใน
ใจไม่ต้องการแบบนี้ ต้องการให้สงบนานๆ พอถอยออกจากภาพนั้นแล้ว กลับเข้าไป
ไปที่สงบเดิมไม่ได้ โดนปิดกั้นไปเลย

ตอบ มันนิ่งอยู่แล้ว เราไปทำให้มันไม่นิ่งเอง

ถาม มันเลยถอยหลัง

ตอบ ใช่ พอเราพุทโธปั๊บ มันก็ปรุ้งแตงแล้ว ถ้ามันหนึ่งก็ปล่อยมันหนึ่งไป ทีนี้เกิดความโลภขึ้นมาเป็นกิเลส อยากจะให้มันอยู่นานๆ ก็เลยคิดว่าใช้พุทโธแล้วจะอยู่นาน คราวหน้าถ้ามันหนึ่งอย่างนั้นอีก ก็ปล่อยให้มันหนึ่ง ให้มีสติรู้อยู่กับความนิ่ง อย่าไปโลภ ต้องรู้ว่ามันก็เป็นอนิจจัง มันจะนิ่งนานหรือไม่นานก็ปล่อยมันไปตามเรื่อง พอถอนออกมาพิจารณาไตรลักษณ์ต่อ

ถาม มันเหมือนถอยลงไปอีกชั้นหนึ่งใช่ไหมครับ

ตอบ มันดีอยู่แล้ว แต่กลัวมันจะหมด กลัวมันจะหายไป เลยคิดว่ามีพุทโธแล้วจะทำให้มันอยู่ได้นาน แต่พุทโธกลับมาโล้มันหายไปเลย

ถาม ถ้าเฝ้าถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

ตอบ ใจต้องเป็นอุเบกขาเสมอ เป็นกลางเสมอ รู้ตามความเป็นจริง ตอนทีผลปรากฏ ก็ให้รู้ว่ามันเป็นแค่นี้ มันเป็นแบบนี้ ได้แค่นี้ ก็ได้แค่นี้ไปก่อน ถ้าอยากจะได้มากกว่านี้ ก็รอให้มันถอนออกมาจากความสงบก่อน แล้วค่อยพุทโธกลับเข้าไปใหม่ ถ้าไม่กลับเข้าไปใหม่ อย่างน้อยความสงบนี้ก็ยังมีเชื้อหลงเหลืออยู่ ทำให้เราเย็นสบาย ทำอะไรก็พยายามรักษาความเย็นสบายนี้ไว้ คอยเตือนตนอยู่เรื่อยๆ อย่างไม่ยึดอย่าไปติดกับอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เตือนสติไปเรื่อยๆ จะอยู่ในสภาพนั้นไปตลอดไม่ได้ ต้องออกมาทำภารกิจต่างๆ เราก็ใช้วิธีรักษาไม่ให้มันวุ่นวายได้ ๒ วิธีด้วยกันคือ ใช้พุทโธไปเรื่อยๆก็ได้ แต่จะเป็นแค่ระดับสมาธิ หรือใช้ไตรลักษณ์เตือนตนไปเรื่อยๆก็ได้ บอกว่าไอ้นี้ก็ไม่มีเที่ยง ไอ้นี้ก็ไม่มีเที่ยง อย่าไปยึดอย่าไปติด ถ้าไม่อยากจะทุกข์ มีหน้าที่อะไรทำก็ทำไป มีอะไรต้องดูแลรักษาก็ดูแลรักษาไป เพียงแต่ให้รู้ว่าเราเป็นเพียงผู้ดูแลรักษา ไม่ใช่เจ้าของจริง ลักวันหนึ่งเจ้าของจริงก็จะมาเอาไป คือธรรมชาติจะเอากลับคืนไป ทุกอย่างจะต้องกลับคืนไปสู่ดินน้ำลมไฟหมด แม้แต่ร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน พอถึงเวลาเจ้าของก็มาขอคืนไป เราเป็นเพียงผู้ดูแลรักษาร่างกายนี้เท่านั้น พอถึง

เวลาที่เขาจะเอากลับไปสู่น้ำแกว่ กลับไปสู่อุณหภูมิที่เดิมของเขา กลับไปสู่อินน้ำลมไฟ ก็ให้เขาไป เราก็จะไม่ทุกข์ ทั้งร่างกายของเรา ทั้งร่างกายของผู้อื่น ก็เช่นเดียวกัน ถึงเวลาที่ต้องกลับคืนสู่สภาพเดิมด้วยกันทุกคน ถ้าคอยเตือนอยู่เรื่อยๆ แล้ว ใจจะสบาย ไม่ว่าจะร้อนหนาว ถึงเวลาไปก็ไป ถ้ายังต้องอยู่ก็อยู่ไป

ถาม ปกติผมจะพยายามเจริญสติอยู่กับฐึ้นหะครับ แต่ทำไม่ได้ต่อเนื่อง เป็นระยะๆที่มีสติตามรู้ ขณะที่สติตามรู้มันจะดี มันจะว่าง ตัวรู้มันเหมือนแสงไฟกระจายออกมา ถ้าอยู่ตรงนั้นนานๆมันจะว่างไปเลย คือตัวรู้มันจะทะลุทะลวงทุกอย่าง เป็นความว่างที่บางครั้ง เหมือนกับความสว่าง บางครั้งเหมือนความว่างในตัวตน ขณะที่มึอารมณ์มากกระทบ ตัวจิตจะอยู่ตรงนี้ แต่อารมณ์จะอยู่รอบๆ แต่ไม่ได้พิจารณาสังขาร พิจารณาไตรลักษณ์ต่อ ควรปล่อยอย่างนี้ไปก่อนแล้วค่อยมาพิจารณาทีหลัง หรืออย่างไรดีครับ

ตอบ ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะติดในสมาธิ เพราะฉะนั้นเวลาออกจากความว่างนี้แล้ว ก็ต้องพิจารณาทุกอย่างให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ ภาพที่เห็นนี้ก็เป็นไตรลักษณ์ เสียงที่ได้ยินก็เป็นไตรลักษณ์ อะไรที่มาสัมผัสนี้เป็นไตรลักษณ์หมด

ถาม อาการที่เกิดนี้ ลืมตาก็เป็นหะครับ ช่วงที่มีสติเราจะรู้ว่า มันรู้ที่อยู่ ที่เดินก็เดิน ไม่รู้ว่ามันคือสมาธิหรือเปล่า มันก็เป็นความว่าง แต่ว่าเราก็มีอกาภิปริยาเดินๆไป ถ้ามันเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆมันก็มีมีความสุขดี ผมทำในลักษณะนี้ตั้งแต่วันที่เกิดความรู้สึกว่ จริงๆแล้วสุขทุกข้มันอยู่ที่ใจเรา ถ้าจิตไม่แสหาเรื่องแล้วมันจะไม่ทุกข์ ผมก็จะพยายามให้มันรู้ที่อยู่ที่จิตตัวนี้ ให้มันมีความสุขตลอดเวลาโดยไม่ต้องไปมีอะไรเลย

ตอบ ทีให้พิจารณาไตรลักษณ์ ก็เพื่อจะได้ไม่ไปมีอะไรกับอะไร ถ้าไม่พิจารณามันจะเปลอ มันก็จะไป ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอมันจะไป เราก็ดึงมันไว้ได้ บอกไปทำไม ไปแล้วได้อะไร เรามีของคืออยู่ตรงนี้อยู่แล้ว

ถาม ให้พิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อคลายอุปาทาน ใช้นิเทศ

ตอบ ใช้นิเทศ ถ้าเป็นเพียงสมาธิจะหยุดตัวที่จะไปหาไม่ได้ ต้องหยุดมันด้วยไตรลักษณ์นี้ บอกว่าสิ่งที่เราไปหานี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เหมือนยาเสพติด อย่าไปหา มัน เป็นความสุขก็จริง แต่เป็นความทุกข์มากกว่า เพราะมันไม่เที่ยง สุขเดี๋ยวเดียว แล้วก็หมดไป เดี่ยวก็ต้องเสพใหม่อีก ถ้าไม่ได้เสพก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ ต้องพิจารณา อย่างนี้

ถาม ตอนนี่คิดว่า ถ้าจะนั่งภาวนานั่งสมาธิ ก็เพื่อให้มีสติ ให้จิตมีกำลังรู้ทันสิ่งต่างๆ ที่ จะเกิดขึ้น

ตอบ รู้ทันอะไร

ถาม รู้ทันอารมณ์กระทบ อะไรที่จะเข้ามา แม้แต่การที่จะต้องสูญเสียพลัดพรากจาก กัน

ตอบ จะรู้ทันได้อย่างไร ก็ต้องรู้ว่ามันไม่เที่ยงไง ถ้ารู้ว่ามันไม่เที่ยงมันก็จะไม่มากระทบ ลองถามตัวเองดู ถ้าหากลูกตายไป จะรู้สึกเฉยๆหรือเปล่า

ถาม ผมก็พยายามเตรียมตัวรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ทำเป็นระยะๆ แต่ไม่ได้ทำ ตลอดเวลา ยังขาดความต่อเนื่อง ไม่ได้ทำสม่ำเสมอ

ตอบ นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องทำ ถ้าไม่ต้องการให้มีอารมณ์มากกระทบกับจิต ไม่มา รบกวนความสงบของจิต รบกวนอุเบกขา จะรักษามันได้อย่างไร เราได้มาจาก สมาธิแล้ว แต่จะถูกทำลายด้วยความหลงความโลภความโกรธ ถ้ายังมีความหลง อยู่ ก็ยังจะกระทบกระเทือนจิตใจได้ ถ้าเรารู้ทันว่าเป็นไตรลักษณ์ เรายอมรับ เรา รู้ล่วงหน้าแล้วว่า มันจะต้องเป็นอย่างนี้ พอมันเป็นขึ้นมาเราก็นิ่งเฉยได้ นั่นแหละ ที่สอนให้พิจารณา พอไม่พิจารณานี้ เหมือนกับลืมไปว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ พอ เป็นขึ้นมาก็จะรับไม่ได้ ตอนต้นเราทำสมาธิ สมาธิก็ระงับดับสิ่งที่มากกระทบกับจิต

ได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิ ก็กลับเป็นเหมือนเดิม พอได้เห็นอะไรได้ยินอะไร สัมผัสอะไร ก็จะกระทบใจ เพราะใจยังไปรับมาเป็นอารมณ์อยู่

ถ้าพิจารณาจนเห็นเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่ได้เป็นตัวตน เป็นแค่ ดินน้ำลมไฟ เราก็จะเฉยๆ เพราะไม่ได้ไปยึดไปติดว่าเป็นของเรา หรือให้ความสุขกับเรา ถ้ายังมองว่าจะให้ความสุขกับเรา เป็นของเรา ก็จะมีอารมณ์กับสิ่งนั้นทันที พอคิดว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ใจก็เศร้าขึ้นมาทันที ร่างกายของเราทุกคนนี้เป็นเหมือนกันหมด แต่ทำไมเราจึงเสียใจเฉพาะของคนบางคน คนที่เราไม่ได้มีความผูกพันด้วย เราไม่มีอารมณ์อะไรกับเขา เขาจะเป็นอะไรเราก็เฉยๆได้ แต่คนที่เราให้ความสำคัญนี้ เราเฉยๆไม่ได้ ปัญหาอยู่ที่ไหน อยู่ที่ไปให้ความสำคัญกับเขา เพราะอะไร เพราะเราโง่โง่โง่ เราหลงสมมุติโง่โง่ สมมุติว่าเขาเป็นพ่อเรา เป็นแม่เรา ทำไม่ไม่ดูว่าเป็นเพียงร่างกาย กายเขากายเราเป็นกายเหมือนกัน ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ตายเหมือนกัน ถ้ากายนั้นตายเราไม่รู้สึกละไร แล้วกายนี้ตายจะไปรู้สึกอะไรทำไม มันก็กายเหมือนกัน ลองถามตัวเองดู โลงไปอย่างนี้ โลงหาเหตุหาผลไป ก็จะสรุปลงว่า เราไปแยกแยะเอง ไปหลงสมมุติ สมมุติที่แยกแยะว่า อันนี้เป็นของเรานะ อันนี้ไม่เป็นของเรา ถ้าไม่ใช่ของเรา เราไม่เดือดร้อน ถ้าเป็นของเรานี้ ใครแตะไม่ได้ แต่ความจริงธรรมชาติไม่ว่าเป็นของใครทั้งนั้น ถึงเวลาเขาเอาไปหมด เขาขอคืนหมด ของเขาก็เอาไป ของเราเขาก็เอาไปเหมือนกัน

เราต้องเอาจินตามยปัญญามาเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญามี ๓ ชั้น ที่พูดให้ฟังนี้ ก็เป็นสุตตามยปัญญา ถ้าเอาไปคิดต่อก็เป็นจินตามยปัญญา ถ้าพิจารณาทุกกลมหายใจเข้าออกก็เป็นภาวนามยปัญญา คิดทุกกลมหายใจเข้าออกเลย จนปลงได้ ปล่อยได้ ไม่กังวลกับเขาแล้ว ทีนี้ก็หยุดพิจารณาได้แล้ว เราไม่กังวลแล้ว ไม่ต้องพิจารณาก็ได้แล้ว เพราะรู้ว่าไม่มีปัญหากับเขาแล้ว ต้องไปถึงตรงนั้นให้ได้ พอถึงตรงนั้นแล้วก็จะสบาย พอเสร็จแล้วก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป เรียนจบแล้ววิชา นี้ เอาเรื่องอื่นต่อ คนนี้หมดปัญหาไปแล้ว เอาคนอื่นมาพิจารณาต่อ หรือจะ

พิจารณาพร้อมกันหมดเลยก็ได้ ร่างกายของคนทุกคนเป็นเหมือนกันหมด เกิด แก่เจ็บตายเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะหญิงเป็นชาย เป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูก เป็น พี่เป็นน้องเป็นเพื่อน เป็นใครก็ตาม เป็นเหมือนกันหมด พิจารณาให้ครอบคลุม หมดเลย แล้วก็กลับมาพิจารณากายเราด้วย กายนอกก็คนอื่น ภายในก็กายเรา ไม่ใช่เห็นแต่คนอื่นตายไปหมด แต่ไม่เห็นตัวเราจะต้องตายด้วย พอรู้ว่าจะต้อง ตายจะทำใจไม่ได้ พิจารณาทั้งภายนอกทั้งภายใน เพื่อตัดความทุกข์ความวุ่นวาย ใจ เท่านั้นเอง ไม่ได้ไปฆ่าเขา ไม่ได้ไปสาปแช่งให้เขาตาย บางคนคิดว่าพอไปคิด ว่าเขาจะตายนี้ เหมือนไปสาปไปแช่งเขา ไม่ใช่ เป็นการสอน เป็นการเรียน ธรรมชาติของร่างกายนี้ ว่าเป็นอย่างไร ร่างกายนี้มีแก่เจ็บตาย เป็นอสุภะ เป็น ปฏิญกุล ไม่สวยงาม เพื่อจะได้คลายความหลง คลายความทุกข์กับร่างกายเท่า นั้นเอง

ความจริงเราก็คิดกันอยู่บ้างแล้ว แต่ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา ภาวนาคือการ เจริญอยู่เรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง เช่นเดินจงกรมก็พิจารณา พอเหนื่อยก็หยุด พิจารณา มาทำจิตให้สงบพักเอาแรงก่อน พอจิตถอนออกมาแล้ว ก็พิจารณาใหม่ พิจารณาไปเรื่อยๆ แต่คงจะทำกันไม่ได้ เพราะต้องเอาจิตไปทำอย่างอื่น ถ้าเป็น รถจะเอาไปวัดทุกวันก็ไม่ได้ เพราะต้องไปโรงพิมพ์ ต้องไปซื้อกับข้าวซื้อข้าวซื้อ ของ จิตก็เป็นเหมือนรถ ต้องทำหลายอย่าง ถ้าไม่อย่างนั้นก็ต้อง บวช ถ้าบวชแล้วก็ทำอย่างเดียว ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ก็สามารถพิจารณาไปได้ เรื่อยๆ บัดกवादก็พิจารณาได้ บิณฑบาตก็พิจารณาได้ ถ้ายังต้องทำมาหากินก็ ต้องคิดมาก มีลูกน้องมีลูกจ้าง มีรายรับรายจ่าย มีภาษีต้องเสีย ก็จะไม่เป็นเวลา ภาวนา ไม่เกิดวิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา อย่างมากพอว่างตอนไหนก็ได้แค่มี สติดูจิต เพราะคิดมามากแล้ว ไม่อย่างงั้นจะคิดอะไร อยากจะพักจิตมากกว่า ก็จะ อยู่แค่ระดับสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ไปทำงานทางโลกต่อ เพราะยังมีภาระทาง โลกที่จะต้องทำอยู่ นอกจากเราฉลาด ในขณะที่ทำภารกิจทางโลก ก็เอาธรรมะ สอดแทรกไปเรื่อยๆ ว่ามันไม่เที่ยงนะ เดี่ยวก็จบ เดี่ยวก็ตาย ถ้ามีสอดแทรกไป เรื่อยๆ ก็พอจะมีธรรมะ อาจจะเป็นภาวนามยปัญญาก็ได้ อย่างพระราชบิดาของ

พระพุทธเจ้า ก็ไม่ได้บวช ท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ แต่บรรลุตอน ๗ วัน ก่อนที่จะเสด็จสวรรคต วันนั้นท่านคงจะเห็นร่างกายไม่เที่ยงจริงๆ คงจะพิจารณา อย่างเต็มที่เลย จนปล่อยวางได้เลย

ถ้าไม่คิดในทางไตรลักษณ์ จะไม่มีทางเกิดปัญญาได้เลย ไม่มีทางที่จะตัดกิเลสได้ เลย ไตรลักษณ์เป็นอาวุธสำคัญที่สุดของพระศาสนาเลย ไม่มีในศาสนาอื่น ศาสนาอื่นอาจจะเห็นทุกข์ อาจจะเห็นอนิจจาความไม่เที่ยง แต่ไม่เห็นอนัตตา ไม่มีใครเห็น มีแต่พระพุทธเจ้าที่เห็น เพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นจิต เห็นว่าจิตกับ ร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ร่างกาย ถ้ายังหลงว่าจิตเป็น เรา ก็ต้องแยกความหลงออกจากจิต จิตก็ไม่ใช่เป็นเรา จิตก็เป็นธรรมชาติอย่าง หนึ่ง เป็นธาตุรู้ สรุปลแล้วไม่มีเรา เราเป็นสมมุติ ที่วิชาความหลงสร้างขึ้นมา พอมีเรามันก็มีอุปาทานยึดติด มีตัณหาความอยากตามมา ถ้ารู้ว่าใจไม่ต้องการ อะไร ไม่ต้องมีอะไร ก็จะคลายความโลภความอยากได้

วันนี้คงจะกระจำเรื่องสมาธิกับปัญญา ถึงแม้จะไม่มีสมาธิเราก็พิจารณาไปก่อน บ้างก็ได้ เป็นการฝึกไปก่อน ให้เป็นนิสัย ถึงแม้จะไม่ได้ผลมาก ก็ยังได้ประโยชน์ บ้าง เพราะปัญญาก็อบรมสมาธิได้ ถ้าบริกรรมไม่ถูกจริตกับเรา สวดมนต์ไม่ถูก จริต ดูลมหายใจไม่ถูกจริต ก็พิจารณาเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาไป ก็ทำให้จิต สงบได้ แล้วแต่จริตของแต่ละคน บางเวลาจิตอาจจะชอบแบบนี้ บางเวลาอาจจะ ชอบแบบนี้ก็ได้ จิตเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ เหมือนกับกินอาหารจานโปรด ถ้า กินทุกวันก็จะเบื่อได้ ก็อยากจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ถ้าภาวนาพุทโธแล้วรู้สึกไม่ ค่อยได้เรื่อง ลองพิจารณาธรรมบ้างก็ได้ ว่าเราเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้อง ตาย คนอื่นก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ขอให้นำไปปฏิบัติ