

กำลังใจ ๔๒

(จตุธรรมนำใจ ๑๔)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๘๓ อย่างกุสลาณะ	3
๓๘๔ พรอหวัดอุณหภูมิจองใจ	30
๓๘๕ ทานคือการให้	51

กัณฑ์ที่ ๓๘๓

อย่างกุสลาณะ

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑

เรื่องบวชพระถวายเป็นกุศลแก่หลวงตานี้ พวกเราเอาหลวงตามาเป็นเหตุ ผู้ที่จะได้ผลก็คือผู้บวชเอง อาศัยความกตัญญูกตเวที ความรักเคารพในองค์ท่าน ความปรารถนาให้ท่านอยู่กับเราไปนานๆเป็นเหตุ ทำให้คนที่โดยปกติอาจจะไม่ได้คิดบวชกันจะได้บวชกันเมื่อบวชแล้วก็จะได้รับผลจากการบวช สำหรับองค์ท่านเองนั้น เรื่องกุศลนี้ท่านถึงพร้อมแล้ว ทั้งบุญและบาปท่านละได้หมดแล้ว ท่านไม่ต้องบำเพ็ญแล้ว ท่านเคยพูดอยู่เสมอว่า **อย่างกุสลาณะ** ตอนเราตายอย่างกุสลา กุสลาคือกุศล แปลว่าความฉลาด คนเราจะฉลาดได้ ต้องฉลาดในตอนเป็น ตอนที่มิชีวิตอยู่ ต้องสวดตอนที่ เป็น หมายความว่าให้ฟังธรรมะในตอนที่มีชีวิตอยู่ ถ้าตายไปแล้วอย่าไปเคาะโลงศพ ไปนิมนต์พระมาสวด คนตายฟังไม่รู้เรื่อง อย่างหนังสือที่ชื่อว่า เสียตายคนตายไม่ได้ อ่าน คนตายอ่านไม่ได้ ต้องคนเป็นถึงจะอ่านได้ อย่างพวกเรานี้เป็นคนเป็นอยู่ตอนนี้ ถ้าอยากจะทำกุศลต้องสร้างกุศลตั้งแต่ตอนนี้ ดูพระพุทธเจ้าดูพระสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่านสร้างกุศลในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่กัน ในสมัยพุทธกาลงานศพก็ไม่มีการสวดกัน มีแต่ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เพราะประโยชน์อยู่ตรงนั้น การฟังเทศน์ฟังธรรมทำให้เกิดกุศล สมัยนี้เวลาสวดกันคนฟังก็ไม่เข้าใจความหมาย คนสวดบางทีก็ไม่เข้าใจความหมาย เป็นเหมือนนกแก้ว นกแก้วถ่ายหอดสู่นกแก้ว แก้วจ๋าๆกันมาตลอด แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร เจอแก้วก็เขี่ยทิ้งไป เหมือนไก่ได้พลอย คຸ້ຍเขี่ยๆหาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน พอเจอพลอยเจอเพชรก็เขี่ยทิ้งไป เพราะไก่กินเพชรกินพลอยไม่ได้ ไก่จะเอาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือนเหมือนบุคคลที่ไม่ฉลาดที่ไม่มีกุสลา จะไม่เห็นธรรมะว่าเป็นเพชรเป็นพลอย จะเห็นว่าเป็นก้อนหินไป จะเห็นแต่เงินทองว่าเป็นของมีค่า เห็นธรรมะเป็นของไม่มีค่า จึงบวชกันยากทั้งหญิงและชาย หญิงก็บวชได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นชาย เพราะการห่มเหลืองห่มขาว โทนหัวไม่โทนหัวนี้ เป็นเพียงรูปแบบ

การบวชจริงอยู่ที่การปฏิบัติชำระกายวาจาใจ อยู่ที่การสละ สละทรัพย์สินสละครอบครัว สละยศถาบรรดาศักดิ์ สละความสุขทางโลก เพื่อเข้าสู่ความสุขทางธรรม สุขความสงบ นี่คือการบวชที่แท้จริง บวชแล้วไม่ปฏิบัติไม่สละจริง ก็ไม่ได้บวชจริง บวช ๕ วัน ๑๐ วัน ๒ อาทิตย์ ๓ อาทิตย์ ๓ เดือน แล้วก็ลาสิกขาไป ยังไม่ถือเป็นการบวชที่แท้จริง ผู้พวกที่ไม่ได้โกนหัว ไม่ได้ห่มผ้าขาวผ้าเหลือง แต่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำไม่ได้ ถึงแม้จะไม่มีรูปแบบของการบวช แต่มีสาระของการบวช คือใจก็มีจาคะเสียสละอยู่เรื่อยๆ มีอะไรที่ไม่ใช่ไม่ต้องการก็ไม่หวังเก็บเอาไว้ เก็บไว้เท่าที่จำเป็น สำหรับดูแลตนเองทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ถ้ามีมากกว่านั้นก็เก็บเอาไว้ให้กรงรัง นี่คือการเสียสละ **ศีล** ก็ตั้งอยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ในวันปกติ ศีล ๘ ในวันธรรมสวนะ ในวันพระ ถ้าเจริญขึ้นไปได้ก็รักษาศีล ๘ ไปทุกวัน ก็พอเป็นฐานของการบำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง บำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง ทั้ง**สมาธิ**และ**ปัญญา**สลับกันไป สมาธิเป็นที่พักของจิต ปัญญาเป็นที่ทำงาน เหมือนบ้านกับสำนักงาน ตอนเช้าวันจันทร์ถึงวันศุกร์เราก็ไปทำงานที่สำนักงาน ตอนเย็นก็เดินทางกลับบ้านมาพักผ่อนหลับนอน การปฏิบัติการพัฒนาจิตต้องมีทั้ง ๒ ส่วน จะทำงานอย่างเดียวคือเจริญปัญญาอย่างเดียวโดยไม่พักจิตเลย ก็จะหลงสังขาร จิตจะไม่มีกำลังที่จะหยุดยั้งคู่ต่อสู้ได้ เมื่อพิจารณาไปแล้วเห็นว่าเริ่มไม่ค่อยสงบแล้ว ก็ควรถอยกลับมา หยุดการพิจารณา แล้วก็มาทำจิตใจให้สงบ เคยสงบด้วยวิธีใดก็ทำไป จนจิตหยุดคิดปรุงแต่งสงบนิ่ง ให้พักอยู่นานๆเท่าที่จะเป็นไปได้ เท่าที่จิตจะต้องการพัก พอพักพอแล้วจิตก็จะถอยออกมาเอง จะมีกำลังวังชา มีความแหลมคม ที่จะไปพิจารณาเพื่อกำจัดกิเลสที่เป็นปัญหาต่อไป เหมือนกับการทำงาน เมื่อถึงเวลาเลิกงาน ก็กลับบ้านพักผ่อนหลับนอนรับประทานอาหาร ตอนเช้าก็ตื่นมาด้วยความสดชื่น อาบน้ำอาบท่าแต่งตัว ออกไปทำงานต่อ จะไม่มีอารมณ์หงุดหงิด ถ้าทำงาน ๗ วัน ๗ คืนไม่หยุดหย่อนเลย จะทำไม่ไหว ทำไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีผลงานปรากฏขึ้นมา เสียเวลาไปเปล่าๆ

การปฏิบัติทาง**จิตตภาวนา**จึงต้องมีการสลับกัน ระหว่าง**สมาธิ**และ**วิปัสสนา** ระหว่าง**สมาธิ**และ**ปัญญา** ท่านเปรียบเหมือนกับเป็นเท้า ๒ ข้าง เวลาเดินไม่เดินทีเดียว ๒ ข้างพร้อมกัน เวลาก้าวเท้าซ้ายเท้าขวาก็ยืนไว้ พอก้าวเท้าขวาเท้าซ้ายก็ยืนไว้ ทำให้เดินไปได้

อย่างรวดเร็ว ถ้าเดินพร้อมกันทั้ง ๒ เท้าก็ต้องกระโจนไปกระโดดไป ก็จะไม่ถึงไหน จะเหนื่อยแรง ไม่มีใครเดินแบบนี้กัน เท้า ๒ ข้างต้องสลับกันเดิน ข้อนี้ต้องพยายามเน้น อยู่เรื่อยๆ เพราะคนธรรมดาจะไม่เข้าใจเรื่องสมาธิกับปัญญากัน ไม่รู้ว่าจะเจริญปัญญา เมื่อไหร่ คิดว่าพอทำจิตให้สงบก็ให้พิจารณาเลย ก็ไม่ใช่แล้ว เพราะตอนที่จิตสงบนี้ ต้องการให้หยุดคิดหยุดพิจารณา อุทิศสำหรับภาวนาพุทโธมาแทบตาย เพื่อให้หยุดคิด พอหยุดคิดปั๊บก็ไปดึงเอามาคิด ก็จะไม่ได้อะไรหรอก หรือเข้าไปในสมาธิที่สงบแล้ว ไม่อยู่กับที่ ถอนออกมารับรู้เรื่องต่างๆ อย่างนี้ก็เหมือนกัน ไม่ได้หยุดพัก พอวูบลงไปปั๊บเดียวเดียว ก็ถอนออกมา แล้วก็ไปรับรู้เรื่องต่างๆ ไปตามรู้เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น แล้วก็หลงดีใจว่า กำลังได้ผล กำลังเก็บเกี่ยวผลประโยชน์ที่อุทิศสำหรับทำมา แต่ความจริงแล้วไม่ได้อะไรเลย เพราะสิ่งที่ได้นั้นไม่มีความหมายต่องานที่เราต้องทำ คืองานชำระจิตใจ งานกำจัดความ โลกความโกรธความหลง การออกไปรู้เห็นเรื่องต่างๆนี้ จะไม่ได้ประโยชน์เลย

ยกเว้นถ้าไปเห็นภาพของคนตาย เช่นตัวเราตาย คุณแม่แก้วท่านเคยรวมลงแล้วปรากฏว่าเห็นตัวท่านนอนตายอยู่ แล้วหลวงปู่เม่นก็มาบังสุกุลมากุสลามาทำฌาปนกิจให้ เห็นภาพหลวงปู่เม่นเอาไม้เท้าจี้ไปตรงร่างกายส่วนไหนก็เปื่อยเน่าไป ถ้าเป็นภาพอย่างนี้ที่เกี่ยวกับความตายเกี่ยวกับความเสื่อมของสังขารร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม แล้ว โอบนโยนหอมเข้ามาสู่กายสู่ตัวเรา ว่าร่างกายของเราก็จะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก เป็นวิปัสสนา เป็นการเจริญปัญญา แต่เป็นไปโดยไม่ได้บังคับ เพราะในอดีตเราเคยบำเพ็ญมาก่อน เคยพิจารณามาก่อนแล้ว แล้วถูกเก็บไว้ในส่วนลึกของใจ พอมีโอกาสเวลาที่จิตสงบก็จะโผล่ขึ้นมาให้เห็น ในขณะที่จิตไม่สงบนั้น จิตจะปรุงแต่ง จะมีเรื่องอื่นๆเข้ามา ซึ่งมีกำลังมากกว่าสิ่งต่างๆที่ได้เคยพิจารณาได้เคยเจริญแล้ว ในอดีต จึงไม่ค่อยปรากฏขึ้นมาในขณะที่จิตไม่สงบ แต่พอจิตสงบลงไปแล้ว ถ้ามีอะไรอยู่ภายในก็จะโผล่ขึ้นมาให้รู้ให้เห็น เหมือนกับน้ำ ถ้าน้ำไม่สงบนิ่ง ยังขุ่นยังมีคลื่นอยู่ จะมองไม่เห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ในน้ำ แต่ถ้าน้ำสงบนิ่งใสแล้ว จะเห็นสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในน้ำได้หมดเลย เห็นตัวปลาเห็นสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในน้ำได้

จิตของเราก็เป็นเหมือนน้ำ ในสภาพปกติจะขุ่นมัวด้วยความโลภความโกรธความหลง ด้วยเรื่องราวต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตในแต่ละวัน ทำให้ไม่เห็นสิ่งที่มียู่ภายในจิต แต่ถ้าสามารถบำเพ็ญจนจิตสงบแล้วใสขึ้นมา ในตอนนั้นบุญบารมีเดิมที่เคยบำเพ็ญมากก็จะมีโอกาสปรากฏขึ้นมา มีฤทธิ์มีเดช อ่านจิตอ่านใจของผู้อื่นได้ ดูกายทิพย์ได้ ระลึกชาติได้ เป็นสิ่งที่อัศจรรย์แต่ก็ยังไม่อัศจรรย์จริง ถ้าเปรียบกับปัญญาการรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลาย เป็นคนละเรื่องกันเลย ถ้าบำเพ็ญแล้วไปเห็นอะไรต่างๆที่ปรากฏขึ้นมา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้ลงไปไตร่ตรองลักษณะให้หมด ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ก็ตาม มันไม่เที่ยงทั้งนั้น ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าไปหลงยึดติดก็就会有ความทุกข์ เพราะอยากจะให้ปรากฏขึ้นอยู่เรื่อยๆ หนึ่งสมมติที่ใครก็อยากจะให้มีความภาพต่างๆปรากฏขึ้นมา ก็เหมือนกับนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งหลับตาทำจิตให้สงบแล้วปรากฏสิ่งต่างๆขึ้นมา ก็เหมือนกับดูโทรทัศน์ดูหนัง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นไม่ค่อยมาก เพราะภาพต่างๆที่ปรากฏจะไม่ค่อยไปทางธรรมะ ยกเว้นเป็นภาพความเลื่อมของร่างกาย เห็นเราเป็นคนแก่ เป็นคนเจ็บนอนอยู่ในโรงพยาบาลรอความตาย เห็นตัวเราตาย ถูกจับใส่โลง เอาขึ้นเมรุ จุดไฟเผาไหม้จนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ถ้าเป็นภาพดังนี้ก็ควรเจริญอย่างต่อเนื่องจนติดตาติดใจ จนไม่วิตกหวาดกลัวกับความเป็นไปของร่างกาย

พอคิดว่าไม่กลัวแล้วก็ลองไปพิสูจน์ดู เคยนั่งอยู่แต่ในกุฏิ นั่งอยู่ในบ้าน ก็ลองไปนั่งที่เปลี่ยวๆน่ากลัวๆดู ดูว่าจะกลัวอยู่หรือไม่ ร่างกายจะเป็นจะตายอย่างไรก็พร้อมที่จะรับได้ทุกเวลาหรือไม่ ถ้ารับได้ปัญหาของร่างกายก็หมดไป คือส่วนของความแก่ความเจ็บ ความตาย แต่ยังมีอีกส่วนที่ต้องพิจารณาก็คือ **อสุภะ** ความไม่สวยงาม ถ้ายังไม่ได้พิจารณาเวลาเห็นร่างกายก็จะเกิดความยินดี เห็นร่างกายที่ชอบที่สวยงามก็จะเกิดความกำหนดยินดี อยากจะเสพรสแห่งกาม ก็ต้องพิจารณาร่างกาย ให้เห็นสภาพที่ไม่สวยงามที่น่ารังเกียจ ที่มีอยู่ในทุกๆคน เพียงแต่ถูกซ่อนอยู่เหมือนกับขยะที่ซ่อนอยู่ในถุง ถ้าไม่เปิดถุงดูก็จะไม่รู้ว่ามีขี้ในมีขยะ มองดูข้างนอกก็คิดว่าใส่ข้าวของที่เพิ่งซื้อจากร้านค้า ร่างกายของเราก็เป็นเหมือนถุงเป็นกระเป๋าทรงใบหนึ่ง มีหนังหุ้มรอบตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แต่ภายในมีสิ่งที่เป็นปฏิกูลเป็นขยะ มีน้ำปัสสาวะ น้ำเหลือง มีอุจจาระ มีอวัยวะต่างๆที่ไม่สวยงามซ่อนอยู่ข้างใน ถ้าไม่พิจารณาก็จะมองไม่เห็น เวลามองคนก็จะมองแต่รูปร่าง

หน้าตา ที่ปรากฏให้เห็นด้วยตาเนื้อ ถ้าไม่มีปัญญาคือตาในดูให้ครบถ้วนบริบูรณ์ทั้ง ๓๒ ส่วน ก็จะถูกความหลงหลอกให้เห็นว่าสวยงาม น่ายินดี นำเอามาเป็นเพื่อน เป็นคู่ครอง ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆจนติดตาติดใจแล้ว ทุกครั้งที่เกิดความยินดี ทุกครั้งที่คิดถึง ร่างกาย ก็จะเห็นภาพเหล่านี้ปรากฏขึ้นมา ก็จะดับกามตัณหาหรือกามราคะได้ ทำให้ไม่มีความอยากจะมีคู่ครอง ไม่อยากจะเสพกามอีกต่อไป ถ้ามั่นใจแน่ใจว่าไม่มีปัญหาแล้ว เรื่องของร่างกายก็จบ ไม่ต้องพิจารณาร่างกายอีกต่อไป เพราะปัญหาของร่างกายมีเพียงเท่านี้ เรื่องแก่เจ็บตาย เรื่องพลัดพรากจากกัน เรื่องอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เรื่องอสุภะไม่สวยงาม เรื่องปฏิภูลเป็นสิ่งสกปรก ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่มีกามฉันทะความยินดีในกามอีกต่อไป

การพิจารณาธรรมะต้องสลัดกับการพักอยู่ในสมาธิ พิจารณาไปสักระยะหนึ่งแล้ว รู้สึกว่าเหนื่อยหรือไม่อยากพิจารณา ก็อย่าไปบังคับ ให้ย่อนจิตเข้ามาสู่ความสงบ เคยสงบด้วยการบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธไป เคยสงบด้วยการกำหนดดูลมหรือดูผู้รู้ก็ทำไป ให้จิตนิ่ง ไม่คิดปรุงอะไร เมื่อจิตพักผ่อนแล้วก็ถอนออกมาเอง เมื่อออกมาแล้วก็พิจารณาต่อไป ถ้าพิจารณาอสุภะอยู่ ก็พิจารณาไปจนกว่าจะมีกำลังต้านความคิดที่ว่าสวยงาม ทุกครั้งที่ความคิดสวยงามปรากฏขึ้นมา ความคิดไม่สวยไม่งามก็ขึ้นมาลบล้างทันที เหมือนหมัดต่อหมัด พันต่อพัน ตาต่อตา ทำไปจนกว่าความคิดที่ว่าสวยงามไม่ปรากฏขึ้นมาเลย เพราะปรากฏขึ้นมาที่ไรก็จะถูกต้านถูกลบไปทุกครั้งไป พอพิจารณาจนปัญหาหมดไปแล้ว เรื่องของการพิจารณาอสุภะก็หมดไป เป็นเหมือนยา กินยาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บ กินยาเพื่อทำลายเชื้อโรค ที่ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย เมื่ออาการเจ็บไข้ได้ป่วยหายไปแล้ว ก็หยุดกินยา การพิจารณาทางปัญญาก็เป็นทำให้ธรรมโอสธแก่ใจ เมื่อความฟุ้งซ่านความทุกข์วุ่นวายใจ เกี่ยวกับเรื่องของร่างกายไม่มีแล้ว ก็ไม่รู้จะพิจารณาไปทำไม ต้องขยับขึ้นไปสู่ปัญหาที่ละเอียดกว่า คือนอกจากกายแล้วยังมีนามธรรมยังมีจิตที่เป็นที่ตั้งของศัตรูข้าศึกคือกิเลส กิเลสยังมีอยู่ในนามขันธ์ อยู่ในเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ ยังมีอยู่ในตัวจิตเอง ต้องเข้าไปพิจารณาต่อ

พิจารณาให้เห็นว่านามขันธ์ก็เป็นเพียงสภาวะธรรม มีการเกิดการดับเป็นธรรมดา เวทนา เป็นความรู้สึก ไม่มีผู้รู้สึก ไม่มีตัวตน มีฝนตก แต่ไม่มีคนโปรยน้ำฝนลงมา ฝนตกลงมา เพราะอะไร เพราะน้ำที่ระเหยขึ้นไปในอากาศ จับตัวเป็นเมฆ เมื่อน้ำหนักมากก็ตกลงมาเป็น น้ำฝน เวทนาจึงเกิดขึ้นจากการสัมผัส ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกับตาหูจมูกลิ้นกาย หรือธรรมารมณีสัมผัสกับใจ ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมา แต่ไม่มีผู้สร้างมันขึ้นมา ไม่มีผู้มีความรู้สึก เป็นเพียงแต่ความรู้สึก เป็นเวทนา สัญญาคือการจำได้หมายรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สังขารคือการคิดปรุงแต่ง หลังจากที่ได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะแล้วเกิดเวทนาขึ้นมา สังขารก็จะปรุงแต่งว่าควร จะทำอะไรดี ถ้าเป็นสุขเวทนาจึงอยากให้มันไปนานๆอยู่ไปนานๆ ถ้าเป็นความทุกข์ก็ อยากให้หายไปเร็วๆ สังขารก็จะคิดปรุงแต่งขึ้นมา เช่นหนึ่งไปสักกระยะหนึ่งเกิดอาการ เจ็บปวดขึ้นมา สังขารก็จะปรุงแต่งว่าเป็นทุกข์แล้วควรจะขยับได้แล้ว ควรจะหนีมันได้แล้ว ไม่มีใครเป็นคนคิด มันคิดไปตามนิสัย ไปตามที่เคยถูกโปรแกรมมาโดยอวิชชาความไม่รู้จริงไม่หะความหลง ที่คิดว่ามีผู้รับความเจ็บปวด มีตัวตนออกไปรับ ความจริงแล้วไม่มี ตัวตน ตัวตนนี้ออกมาจากความหลง ความหลงสร้างขึ้นมา พอมีตัวตนก็จะเกิดความ อยากจะหนีความเจ็บปวดไป

ถ้าพิจารณาว่าใจเป็นเพียงตัวรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงผู้รู้ ใจสามารถรับรู้เวทนาได้ทุก สภาวะ ไม่ว่าจะสุขเป็นทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้ามีปัญญารู้ทันระดับดับตัวที่เป็นตัวตนได้ ให้ตัวรู้ทำหน้าที่เป็นเหมือนกระจก เวลาที่มีภาพอะไรปรากฏขึ้นในกระจก กระจกจะไม่มี ปฏิกริยาแต่อย่างใด จะไม่ดีใจเวลาที่มีภาพสวยๆปรากฏขึ้นในกระจก ไม่ขะยะขะยง รังเกียจเวลาที่มีภาพที่ไม่สวยงามปรากฏขึ้น กระจกเพียงแต่สะท้อนความจริงของภาพ เท่านั้น ใจก็สะท้อนหรือรู้ความจริงของสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะสุขเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ หน้าที่ของผู้ที่พิจารณาหรือปัญญาก็คือ สอนใจให้ทำหน้าที่ของตน คือ ทำหน้าที่รับรู้ อย่าไปทำหน้าที่เป็นตัวตน ให้เป็นตัวรู้ ถ้าใจตั้งอยู่ในความเป็นตัวรู้ได้ ไม่ เป็นตัวตนได้ อะไรจะเกิดขึ้นในใจก็จะเป็นปัญหาอะไร เพราะใจตั้งอยู่ในจุดที่รับได้ทุก รูปทุกอย่างทุกเรื่อง คือในจุดที่เรียกว่าอุเบกขา ใจเป็นกลาง ปราศจากอคติทั้ง ๔ คือรัก ชังกลัวหลง ถ้าไม่มีอคติแล้วก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ทุกข์ในอริยสัจก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะ

สมุทัยคือความอยากหรือไม่อยากจะไม่มี นี่คือนานที่เราทำกันตั้งแต่ขึ้นร่างกายมา เพื่อให้ใจอยู่ตรงจุดกลาง ไม่รักไม่ชัง ให้แต่รับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วก็ปล่อยให้ไปเป็นไปตามเรื่องของเขา เหมือนกับรับรู้เรื่องฝนฟ้าอากาศแดดลม พังพวยการณอากาศ รับรู้ว่าวันนี้ฝนจะตก พรุ่งนี้แดดจะออก แต่ไม่มีสิทธิ์ไปสั่งฝนฟ้าให้เป็นอย่างหนึ่งอย่างใด ใจก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะสั่งให้สภาวะธรรมที่ปรากฏในใจให้เป็นอย่างหนึ่งอย่างใด เมื่อปรากฏขึ้นมาก็รู้มันไป ถ้าสามารถสั่งได้ ก็อย่าไปคิดว่าเป็นอำนาจเด็ดขาด เช่นในขณะที่นั่งเจ็บปวดแล้วลุกขึ้นได้ ทำให้มันหายได้ ก็อย่าไปคิดว่าเป็นอำนาจเด็ดขาด เพราะจะมีสักวันหนึ่งที่เจ็บแล้วสั่งให้มันหายไปไม่ได้ เช่นเวลาเจ็บไขได้ป่วย หยูกยาต่างๆก็กินหมดแล้ว แต่ก็ไม่สามารถทำให้มันหายได้ จะต้องมีการะหนึ่งที่จะไม่สามารถบังคับมันได้

การที่เรานั่งฝึกจิต ให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา ก็เพื่อเป็นการฝึกใจให้เข้าสู่อุเบกขา ไม่ให้มือคติดกับภาวะต่างๆที่มาสัมผัส เมื่อทำจนเกิดความชำนาญแล้ว ต่อไปก็จะสบาย พร้อมทั้งจะรับกับทุกสภาพได้ เวลาอยู่อย่างสุขอย่างสบายก็รับได้ เวลาอยู่อย่างทุกข์ยากลำบากก็รับได้ ไม่มีความทุกข์ในใจ ความทุกข์มีแต่เพียงภายนอก เช่นความทุกข์ยากลำบากอดอยากขาดแคลน ช่วงนี้ข้าวยากมากแพง เคยใช้เงินใช้ทองอย่างสบายตอนนี้ก็ต้องประหยัดลง ต้องใช้น้อยลง เพราะของแพงขึ้นไปเรื่อยๆ แต่รายได้ยังไม่ขึ้นตาม แต่ใจที่ได้ฝึกมาจนชำนาญแล้ว จะไม่กังวล จะไม่เดือดร้อนกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ เพราะใจปรับตัวเองได้ ส่วนใหญ่ใจที่เป็นกลางจะไม่ค่อยพึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆภายนอกมากนัก ไม่พึ่งพาอาศัยเลยก็ได้ สิ่งที่ต้องพึ่งพาอาศัยก็คือร่างกาย ที่ต้องอาศัยปัจจัย ๔ แต่ทางด้านบันเทิง การหาความสุขต่างๆ ทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะนี้ตัดไปได้เลย ใจไม่ต้องหาความสุขกับเรื่องต่างๆเหล่านี้ เพราะมีความสุขที่เหนือกว่าดีกว่าอยู่ภายในใจ ก็คือความสงบนี้แหละเป็นสิ่งที่ประเสริฐเลิศโลก อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ใจสงบ ใจเป็นกลาง ด้วยสมาธิด้วยปัญญา พิจารณาจนเห็นแล้วว่าไม่มีอะไรที่ควรไปยึดติด ไม่ควรที่จะไปแสวงหาความสุขจากอะไรเลย ทั้งภายนอกและภายใน ภายในก็คือเวทนา สุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ ธรรมารมณ์ต่างๆ ภายนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ สิ่งเหล่านี้ใจจะไม่ไปยึดติด ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเขา ใจแยกออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ดีใจไม่เสียใจ กับการมาการไปของสิ่งเหล่านี้ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ก็ยังมีการสัมผัสรับรู้ของตาหูจมูก

ลึนกาย ยังมีความคิดปรุงแต่งของสังขารอยู่ ก็ยังมีอารมณ์ต่างๆภายในใจ แต่ใจจะรู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ได้เสียดกับอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ต่างๆจึงมักจะไม่ปรากฏขึ้น เพราะการปรากฏขึ้นส่วนใหญ่ของอารมณ์เกิดจากความหลง เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ในเมื่อไม่มีความหลง ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ทุกอย่างก็เป็นไปตามธรรมชาติ ใจก็อยู่ในความสงบ เป็นกลางไปตลอด ไม่มีอะไรมาหลอกให้ไปดีอกดีใจ ไปเสียอกเสียใจกับอะไรอีกต่อไป

นี่คือเรื่องที่เราต้องทำกัน ไม่มีใครทำแทนเราได้ บอกกันได้สอนกันได้ แต่ผู้ที่จะทำต้องเป็นพวกเราเอง แต่ละคนต้องทำกันเอง และก็ไม่ยากจนเกินไป แต่ก็ไม่ง่าย ยากง่ายของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ง่ายกว่า บางคนก็ยากกว่า อยู่ที่อดีตได้บำเพ็ญมามากน้อยต่างกัน ถ้าได้บำเพ็ญมามากกว่าก็จะง่ายกว่า ถ้าได้บำเพ็ญมาน้อยกว่าก็จะยากกว่า ไม่มีทางลัด ถ้าเห็นคนอื่นเขาทำง่ายแล้ว เราอยากจะทำง่ายเหมือนเขา แต่มันไม่ง่าย ก็แสดงว่าเราทำน้อยกว่าเขา เราก็ต้องทำให้มากขึ้นเท่านั้นเอง ทำให้มันมากขึ้นในวันนี้ แล้ววันพรุ่งนี้วันต่อไปมันก็จะง่าย อยู่ที่การบำเพ็ญ อยู่ที่การสะสม เหมือนมีการบ้านให้อ่านหนังสือเล่มหนึ่ง เราอ่าน ๒ หน้าอีกคนเขาอ่าน ๑๐ หน้า เขาอ่านมากกว่าเรา เวลาตอบปัญหา เขาตอบได้มากกว่าเรา เราอ่านได้ครึ่งเล่ม เขาอ่านได้หมดเล่ม เวลาไปสอบเขาสอบได้เต็ม ๑๐๐ เราสอบได้ ๕๐ เราได้ครึ่งหนึ่ง เราได้ร้อยละห้าสิบ นักเรียนจึงมีคะแนนต่างกัน เพราะแต่ละคนบำเพ็ญมาไม่เท่ากันนั่นเอง พวกเราก็เช่นเดียวกัน บางคนไปไกลกว่า บางคนตามเขาไม่ค่อยทัน ล้มลุกคลุกคลานอยู่เรื่อยๆ ถ้ารู้ว่าเรายู่ข้างหลังเราก็ต้องทำให้มากกว่าคนที่อยู่ข้างหน้า เพื่อจะได้ทำตามเขาทัน

เรื่องอย่างนี้รอกันไม่ได้ ไม่เหมือนกับการเดินทางที่รอกันได้ แต่การปฏิบัติไม่ควรรอกัน เพราะไม่ได้แข่งกับผู้อื่น เราแข่งกับเวลา เวลาของเราจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รีบทำเสียตอนนี้ พอเวลาของเราหมดก็จะได้ไม่ทำอะไร จะไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้บำเพ็ญต่ออีกเมื่อไหร่ เวลาของเราที่ไม่รู้ว่าเหลือมากน้อยเพียงไร เพราะไม่ได้เป็นของตายตัว ไม่ได้เป็นว่าทุกคนจะมีอายุถึง ๘๐ ปีทุกคน บางคนอาจจะไปไม่ถึง ๘๐ บางคนอาจจะเลย ๘๐ ไม่มีใครรู้ว่าจะไปถึงเท่าไร แต่สิ่งที่ควรคำนึงหรือคิดไว้เพื่อความไม่ประมาทก็คือ คิดว่า

ของเราอาจจะหมดในวันนี้ก็ได้ หรืออาจจะหมดพรุ่งนี้ก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะไม่ปล่อยเวลาอันมีค่านี้ให้ผ่านไปโดยไม่ได้นำปัญญาภาวนา จะไม่เสียเวลากับเรื่องจุกจิกเล็กๆน้อยๆ เกี่ยวกับอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องชำระใจก็โยนทิ้งไปเลย เอาเวลาที่เหลืออันน้อยนี้มาบำเพ็ญ ถ้าทำจริงๆตั้งใจจริงๆบางทีเพียง ๗ วันก็พอ เวลาที่จะทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ได้ บางคนอาจจะไม่ถึง ๗ วันก็ได้ อาจจะเพียงข้ามคืนก็บริสุทธิ์ได้ อยู่ที่ความเพียร อยู่ที่สติสมาธิและปัญญา ไม่ได้อยู่ที่ใคร ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูปเจ้า ไม่ได้อยู่ที่พระอรหันต์ ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์ แต่อยู่ที่ธรรมะทั้ง ๕ ประการนี้คือ **ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา** ที่เราต้องบำเพ็ญ ที่เราต้องเจริญให้มาก เหมือนกับการปีนขึ้นเขา คนที่จะปีนขึ้นเขาต้องมีกำลังพร้อม เพราะไม่เหมือนกับเดินในที่ราบ คนที่จะปีนเขาต้องใช้เวลาเตรียมตัว ทั้งทางด้านร่างกายสุขภาพและเครื่องมือเครื่องมือต่างๆ ต้องออกกำลังกาย วิ่งที่ละหลายๆกิโลฯ เพื่อให้ร่างกายมีกำลัง การบำเพ็ญทางด้านจิตตภาวนาก็เช่นเดียวกัน เป็นการสร้างพลังให้กับจิต จิตจะมีพลังได้ ก็ต้องมีศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา พอมีปัจจัยเหล่านี้พร้อมเพียงแล้ว การปีนไปสู่ยอดของจิตยอดของธรรม ก็จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด จะไปได้อย่างรวดเร็ว ถึงที่หมายได้อย่างแน่นอน

หน้าที่ของเราคือการบำเพ็ญ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญานี้ ศรัทธาก็หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ได้ทั้งศรัทธาแล้วก็ได้ทั้งปัญญาในระดับหนึ่ง ที่จะไปต่อยอดให้เป็นปัญญาที่ใช้ในการปฏิบัติก็ได้ ปัญญาจากการฟังนี้เป็นตัวจุดชนวน ให้ปัญญาปฏิบัติปรากฏขึ้นมา ถ้ามีของเก่าอยู่บ้างแล้วพอฟังก็สามารถปีนถึงยอดได้เลย ถ้ายังไม่มีของเก่าก็เหมือนได้เมล็ดเอาไปเพาะเอาไปปลูก รดน้ำพรวนดินให้เจริญงอกงามต่อไป เกิดจากการได้ยินได้ฟังในเบื้องต้น แล้วก็ให้นำเอาไปภาวนาด้วยสติ สติก็ต้องเจริญอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม สติเป็นพื้นฐาน เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการปฏิบัติ เป็นขั้นอนุบาล ต้องมีสติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ ต้องฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ให้สติตั้งใจไว้ ให้อยู่กับตัวรู้ ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้ไปอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ในอดีตในอนาคต ในที่โน่นที่นี้ ให้อยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ ให้อยู่กับร่างกาย อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้ามีสติอยู่กับปัจจุบันแล้ว เวลาทำสมาธิก็จะสงบง่าย จะนั่ง พอนิ่งแล้วเวลาไปพิจารณาทางปัญญา ก็จะเป็นภาวนามยปัญญา จะไม่เป็นวิปัสสนุ ไม่เป็นความหลง ถ้า

ไม่มีสมาธิแล้วคิดไปพิจารณาไปบนพื้นฐานของความฟุ้งซ่าน ก็เป็นวิบัติสนธิ คิดว่าตนรู้แล้วเห็นแล้ว แต่จิตใจฟุ้งซ่านเหมือนกับลิง อย่างนี้หลอกตัวเอง แต่ถ้ามีความสงบเป็นพื้นฐานแล้ว เวลาพิจารณาแล้ว ถ้ายังฟุ้งซ่านอยู่ ยังไม่สงบ ยังไม่สามารถทำให้ความกระเพื่อมสงบลงได้ ก็แสดงว่ายังไม่ใช้ ต้องพิจารณาต่อ จนกว่าจิตไม่กระเพื่อมแล้ว ถึงจะรู้ว่าปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้หมดไปแล้ว ต้องมีสมาธิความสงบเป็นตัวตัดสิน

ความสงบเป็นพื้นฐานของการหลุดพ้นก็ว่าได้ ถ้าหลุดพ้นด้วยความฟุ้งซ่านก็เป็นพวกบ้า ถ้าหลุดพ้นด้วยความสงบถึงจะเป็นพวกที่ไม่บ้า นี่คือการจำเป็นความสำคัญของสมาธิ แต่ถ้ามีสมาธิอย่างเดียวไม่เจริญปัญญา ก็สงบชั่วขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกมาสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ ก็เกิดการกระเพื่อมขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา สมาธิโดยลำพังไม่สามารถแก้ปัญหาของการกระเพื่อมจิตได้ ห้ามได้แต่เฉพาะเวลาที่อยู่ในความสงบเท่านั้น เป็นเหมือนหินทับหญ้า เวลาหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็จะไม่งอกงาม แต่หญ้าไม่ตาย เพราะรากยังอยู่ในดิน พอยกหินออกไม่กี่วันก็เขียวขึ้นมาใหม่ จึงต้องมีทั้งสติทั้งสมาธิทั้งปัญญา ทั้งวิริยะความพากเพียร ทั้งศรัทธา ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่เชื่อในเรื่องต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังในวันนั้นแล้ว ก็โยนทิ้งถังขยะไป กลับไปสู่ชีวิตแบบเดิมๆ ไปหาความสุขจากการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปซื้อข้าวของต่างๆ ก็เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวหนึ่ง แล้วก็ต้องกลับไปทำใหม่เรื่อยๆ นี่คือการที่ไม่มีศรัทธาต่อคำสอนของนักปราชญ์เช่นพระพุทธเจ้า จะเป็นอย่างไร แต่คนที่มีศรัทธาความเชื่อ ก็จะจาคะ จะเสียสละ บริจาคเงินทองข้าวของต่างๆ แทนที่จะเอาไปเที่ยว ก็เอาไปแจกจ่ายช่วยเหลือคนอื่น แล้วก็รักษาศีล ไม่เสพสุรายาเมา ไม่หาความสุขจากการกระทำผิดศีล เช่นประพฤติผิดประเวณี ที่กำลังเป็นที่นิยมกันมาก จิตใจของคนตกต่ำเป็นพวกสุนัขเดือย ๔ ไม่มีการสวด ไม่มีการแต่งงาน อยากจะอยู่กับใครก็อยู่กับใคร เมื่อไม่อยากจะอยู่กับใครก็เปลี่ยนคู่อีก เปลี่ยนกันไป การหาความสุขทางโลกเป็นอย่างไร ก็จะวนเวียนอยู่ในวัฏจักรนี้ไป เวียนวายตายเกิดกับเรื่องเหล่านี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีทางที่จะไถ่ถอนขึ้นมาเหนือหน้าได้ จะวนเวียนอยู่ในวัฏจักรนี้ เกิดแก่เจ็บตาย เกิดมาแล้วก็จะเสพความสุขทางโลกไป ตายไปก็ไปใช้เวรใช้กรรม หมดยุคกรรมก็กลับมาเกิดใหม่ มาเสพใหม่ วนไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จึงควรมีศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้น ให้เชื่อพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์ แล้วก็ให้นำเอาไปปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร มีเวลาว่าง

เมื่อไหร่ก็มุ่งมาทางปฏิบัติอย่างเดียว เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีเวลาว่างนั่งทำจิตให้สงบได้ก็ทำไป พิจารณาธรรมบทใดบทหนึ่งได้ก็พิจารณาไป พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย พลัดพรากจากกัน เป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม เป็นปฏิกุศลสกรกพิจารณาไป แล้วจิตจะขยับขึ้นไปเรื่อยๆ

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องศรัทธาวิริยะสติ ศรัทธาเกื้อหนุนให้เกิดวิริยะ พอมีวิริยะระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มากพอที่จะทำให้เกิดผล เราต้องเสริมสร้างศรัทธาให้เพิ่มขึ้นใช่ไหมครับ

ตอบ ศรัทธาจะผลักดันให้เราไปสู่การปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วจะทำให้มีศรัทธาเพิ่มขึ้น ถ้าเห็นผลแล้วจะเกิดศรัทธาเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน

ถาม วิริยะทำให้เกิดผล ศรัทธาจึงจะเกิดมากขึ้น ใช่ไหมครับ

ตอบ เปลี่ยนจากศรัทธาที่สั่นคลอนเป็นศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน พอเห็นผลแล้ว มีผลเป็นเครื่องยืนยันแล้ว ก็จะไม่ลังเลสงสัย เช่นได้ธนบัตรมาใบหนึ่ง ยังไม่แน่ใจว่าเป็นของจริงหรือของปลอม ก็ต้องเอาไปให้คนที่ชำนาญทางด้านธนบัตรดู ไปที่ธนาคารแห่งประเทศไทยให้ช่วยพิสูจน์ให้หน่อย ว่าเป็นของจริงหรือของปลอม พอเขาบอกว่าของจริงก็จะศรัทธา พอปฏิบัติจนเห็นผลแล้ว ก็จะมีศรัทธา เชื่อแล้วว่าปฏิบัติได้ผลจริงๆ มีประโยชน์กับเราจริงๆ ผลทางทานก็มีในระดับหนึ่ง ผลทางศีลก็มีระดับหนึ่ง แต่จะไม่ค่อยมีน้ำหนักเท่ากับการภาวนา ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งได้นี้ มันจะมีน้ำหนักมาก แต่การให้ทานการเสียสละนี้ก็มีน้ำหนัก ถ้าทำไปแล้วเกิดความสุขขึ้นมา กล้าเสียสละประโยชน์สุขของเราเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น เห็นคนอดข้าวอดอาหาร เรามีอาหารเพียงแค่นี้ แต่เราไม่รับประทานสักมื้อหนึ่งก็ได้ เสียสละอาหารมื้อนี้ให้เขาไป เราหิวหน่อยทางด้านร่างกาย แต่จะเห็นความอึดเิบของจิตใจปรากฏขึ้นมา เป็นผลที่เราเห็นได้จากการเสียสละ หรือจากการซื้อสัตย์สุจริตนี้ เราสามารถโกงได้เป็น ๑๐ ล้าน แต่เราไม่ทำ เราพอใจกับเงินเดือนที่เราได้เดือนละ ๔-๕ หมื่นหรือ ๔-๕ แสน แต่เราจะไม่คิดเอา

ประโยชน์จากหน้าที่การงานของเรา เราจะมีความสุขใจมีความภูมิใจ จะไม่
ห่วงไหวต่อการกล่าวหา ใครจะกล่าวหาฟ้องร้องว่าประพฤตินิดมิชอบ ก็จะไม่
รู้สึกอะไร นอนหลับสบาย แต่ถ้าไปรับสินบนมา จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่คือ
ผลที่เกิดจากการรักษาศีลข้อสัตย์สุจริต

แต่จะไม่ขัดเหมือนกับการภาวนา ที่พลิกหน้ามือเป็นหลังมือเลย จิตที่ฟุ้งซ่าน
วุ่นวายแล้วสงบลง เป็นเหมือนเสียงที่ดังสนั่นหวั่นไหวแล้วเงียบลงไป ความสงบ
จะเป็นอย่างนั้น จะเห็นชัดกว่าทานและศีลมาก ถ้าทางปัญญาจะเกิดความโล่ง
อกโล่งใจ มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไรแล้วพิจารณาจนตัดได้ปล่อยวางได้ อะไรจะเกิด
ก็เกิด ตอนต้นก็กังวลว่าจะถูกปลดหรือไม่ ห่วงจนกินไม่ได้นอนไม่หลับโดน
กล่าวหาว่าประพฤตินิดมิชอบ ทั้งๆที่ไม่ได้ทำ แต่ใจก็ยังรังกานอยู่ ยังเสียดาย
งานอยู่ เสียดายรายได้ แต่ถ้าพิจารณาว่าถึงแม้รายได้จะมาก แต่ความต้องการ
ของเราจริงๆ ไม่จำเป็นต้องอาศัยรายได้นี้ก็ได้ออยู่แบบสมถะเรียบง่ายได้ ถ้าไม่มี
ที่พึ่งก็ยังมีศาสนารอเราอยู่ มีข้าวพริกิน มีบ้านฟรีอยู่ เราก็ตัดได้ พิจารณานี้
แหละคือความทุกข์ ที่ไปยึดติดกับลาภ ที่มีทั้งเจริญและเสื่อม เวลาเจริญก็ดีอกดี
ใจ เวลาเสื่อมก็ทุกข์วุ่นวายใจ ลู่อยาไปอาศัยมันดีกว่า อยู่แบบไม่ต้องอาศัยมันก็
ได้ คนอื่นเขาอยู่ได้ ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ จะออกจากงานก็ออก ไม่เป็นไร
พิจารณาด้วยปัญญา ความวิตกกังวลต่างๆก็หายไป จะเห็นประโยชน์ของการ
พิจารณา ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะปล่อยวางได้ ออกจากงานได้

ถาม เวลาที่เกิดความฟุ้งซ่านในทางธรรม

ตอบ ความฟุ้งซ่านในทางธรรมไม่มี ฟุ้งซ่านเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น

ถาม คนที่เข้าไปแล้วเงียบไปเลย เป็นเพราะติดในสมาธิหรือว่าสติแตก

ตอบ ไม่รู้ใจของเขา เห็นแต่สภาพภายนอก มีคนเขียนมาถามว่า มีเพื่อนที่ไปอยู่วัดแล้ว
กลับมาอยู่บ้าน แล้ววันหนึ่งก็โกนศีรษะนอนแข็งที่อ ถามว่าให้ทำอย่างไร ก็บอก

ให้ดูแลไปตามสภาพ อย่าไปกดดันเขา ให้เวลาเป็นเครื่องบำบัด จิตใจคงจะบอบ
ช้ำมา

ถาม บอบช้ำจากการพิจารณาธรรมหรือเปล่า

ตอบ ถ้าเขาไม่บอบ จะไปรู้ได้อย่างไร ไม่ต้องไปรู้เหตุ ผลมันบอกอยู่แล้วว่าจิตเขาบอบ
ช้ำ จิตไม่เป็นปกติ ก็ต้องอาศัยเวลาฟื้นฟู ถ้าไม่มีธรรมะที่จะฟื้นฟูตัวเขาเอง
ปรึกษากับหลวงตา หลวงตาท่านบอกให้ใช้พุทโธๆ เพื่อให้จิตสงบตัวลง จิตจะ
แกว่งไประหว่างความฟุ้งซ่านกับความซึมเศร้า เวลาฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็ออกมาทำโน่น
ทำนี่ กิณโน่นกินนี่ เวลาซึมเศร้าก็แข็งทื่อไป

ถาม ซึมเศร้าตรงนั้น อยู่ในสมาธิใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ใช่ ควรพยายามเข้าไปในสมาธิด้วยการเจริญพุทโธ ถ้าเป็นสมาธิจะตื่นเบิก
บานสดใสสดชื่น อย่างนี้ไม่ใช่ อย่างนี้มันซึมเศร้า แกว่งไปมาระหว่างความ
ฟุ้งซ่านกับความซึมเศร้า เวลาฟุ้งซ่านก็จะกระปรี้กระเปร่ากระตือรือร้น ทำโน่นทำ
นี่ กิณโน่นกินนี่ เวลาซึมเศร้าก็หงอยเหงาหนึ่งไป ไม่ทราบไปทำอะไรมา จึงทำให้
เกิดภาวะนี้ขึ้นมา แต่ก็ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า จะทำอย่างไรให้กลับเป็นปกติ

ถาม เขาเพิ่งกลืนมาตลอด

ถาม ตัวเขาต้องตั้งใจพุทโธใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าเขาไม่มีสติรับรู้ก็บอกเขาไม่ได้ ตัวเขาไม่ได้รู้่นวายหรือก คนรอบข้างต่างหากที่
รู้่นวาย ที่พยายามจุดลากเขาไป เขาไม่รู้ว่าตัวเขาเองอยู่ในสภาพอย่างไร เหมือน
คนเมาสุรา เขาอยู่ในสภาพอย่างนั้น เหมือนคนที่นอนหลับแล้วฝันไป จิตใจของ
เขาไม่มีสติพอ ที่จะประคับประคองให้มีสามัญญ์สำนึก เหมือนคนปกติทั่วไป จึง
แนะนำให้ดูแลเขาไปตามสภาพ เป็นเหมือนเด็ก ถ้าร้องไห้ก็ระจองอแง อยากจะ

กินน้ำกินข้าวก็ทำให้เขากิน อยากจะนอนก็ปล่อยเขานอนไป แต่อย่าไปกดดันเขา ให้เวลาฟื้นฟู

ถาม ในระหว่างนี้เขาจะมีสตินึกพุทโธได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้ ถ้าไม่รับรู้เรื่องภายนอก ถ้าไม่ฟัง หรือฟังแล้วไม่รู้ความหมาย ก็สื่อกันไม่ได้ ต้องให้เวลาเป็นตัวฟื้นฟู อาจจะไม่ค่อยแกว่งน้อยลงๆ จนกลับมาสู่สภาพปกติได้ต่อไป เหมือนกับน้ำที่กระเพื่อมแรงๆ ถ้าปล่อยน้ำไว้เฉยๆสักกระยะหนึ่ง เดี่ยวคลื่นก็จะเบาลงๆ แล้วก็นิ่งไปเอง แต่ถ้าคนภายนอกมาช่วยกันเขย่า มาช่วยกันกดดันเขา บอกให้เขาไปทำสิ่งนั้น มาทำสิ่งนี้ ลากเขาไปจูงเขามา ก็จะทำให้จิตของเขาต้องกระเพื่อมอยู่เรื่อยๆ

ถาม วิธีแก้วิปัสสนานี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงบอกอูบายไว้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้ศึกษารายละเอียด เพียงแต่อาศัยการวิเคราะห์ในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับความหลง แต่ละกรณีไม่เหมือนกัน คือทำอย่างไรให้คนที่หลงมีสติขึ้นมา ให้รู้ว่าตนเองหลง นั่นคือเป้าหมาย กำลังไปผิดทาง อยู่ที่คนหลงว่าอยู่ในฐานะที่จะรับรู้ได้หรือไม่ อย่างคนที่อยู่ในสถานบำบัด คนเสียสตินี้ ไม่อยู่ในสภาพที่จะรับรู้วิธีแก้ปัญหาได้ คุณก็ไม่รู้เรื่อง หรือรู้เรื่องก็ทำไม่ได้ คนปกติอย่างเรายังทำกันไม่ได้เลย เราก็หลงเหมือนกัน เพียงแต่ยังอยู่ในระดับที่พอประคับประคองตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของสังคม ก็เลยไม่เป็นปัญหา แต่เราก็หลง คนหลงไปช่วยคนหลงจะได้อะไร

ถาม ความหลงแบบนี้ข้ามภพข้ามชาติไหมคะ หากตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ สติยังแตกอยู่เหมือนเดิมไหมคะ

ตอบ จิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เหมือนน้ำนี้ ถ้าขวดแตกแล้วเปลี่ยนขวดใหม่ น้ำก็ยังเป็นเหมือนเดิม ถ้าเป็นน้ำสะอาดมันก็สะอาด ถ้าน้ำเปื้อนก็ยังเปื้อนอยู่ น้ำไม่ได้เปลี่ยนจากการเปลี่ยนขวด สภาพของจิตไม่ได้เปลี่ยนตาม

ถาม คนนี้อาจจะยังไม่บ้าก็ได้

ตอบ อาจจะมีเชื่ออยู่แล้ว พอถูกความกดดันกระทบแรงๆ เขาก็เสียสติได้ หรือมีความมุ่งมั่นมากแล้วทำไม่ได้ จนเกิดความเครียดขึ้นมา บังคับจิตใจมากเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ตึงเกินไปก็ไม่ดี หย่อนเกินไปก็ไม่ดี สายพินต้องให้ตึงพอดี พระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนคนบ้านะ อดข้าวตั้ง ๔๙ วัน แต่ท่านมีสติปัญญา ดึงตัวเองกลับได้ ถ้ายังดันทุรังอดต่อไปก็มีแต่ตายลูกเดียว การปฏิบัติตามลำพังเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่เชื่อฟังผู้อื่น ก็จะเป็นอย่างนั้น คุณแม่แก้วถ้าไม่เชื่อหลวงตาก็คงจะไปทางนั้น จะไม่มีทางกลับมาทางวิปัสสนาได้ การปฏิบัตินี้ถ้ามีคนรู้จริงเห็นจริง มีประสบการณ์ผ่านมาแล้วคอยสั่งสอน จะมีคุณประโยชน์มาก ส่วนใหญ่ที่บ้ากันนี้ ก็เพราะเชื่อตัวเองมากเกินไป ไม่ยอมฟังผู้อื่น ควรยอมรับว่าเรายังไม่เก่งจริง มีคนที่ฉลาดกว่าเรา เก่งกว่าเราดีกว่าเรา ถ้ามีใครเตือนก็ขอให้ฟังไว้ก่อน แล้วเอามาพิจารณาดู แล้วลองเอาไปพิสูจน์ดู อย่าดันทุรังเชื่อมั่นในตัวเอง การเชื่อมั่นก็ดีอยู่ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผล ของความจริง ของความเป็นไปได้ อย่าเชื่อมั่นแบบดันทุรัง ปฏิเสธการตักเตือนของผู้อื่น

เส้นทางนี้เป็นอย่างไร หลงได้ง่าย เพราะมีเชื่อความหลงเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เป็นตัวนำอยู่แล้ว พอได้สัมผัสกับอะไรก็มักจะวิเคราะห์ผิด เหมือนเวลาไม่สบายไปหาหมอ หมอวิเคราะห์ว่าเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเป็นอย่างนี้ รักษาเท่าไรก็ไม่หาย พอเปลี่ยนหมอใหม่ หมอวิเคราะห์ถูกโรค รักษา ๓ วันก็หาย นี่แหละเรียกว่าปัญญา ผู้ที่เจอปัญหาแล้ววิเคราะห์ได้ตรงกับปัญหาหรือไม่ ถ้าวิเคราะห์ผิดวิธีรักษาก็ผิด ผิดเป็นขบวนไปเลย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ถ้ามีมากก็เก่งมาก ถ้ามีน้อยก็เก่งน้อย จึงควรมีครูบาอาจารย์ไว้คอยสอน ถ้าไม่มีก็ให้ยึดหนังสือธรรมะที่ดีเช่นพระไตรปิฎก และหนังสือของครูบาอาจารย์ อ่านให้มากๆ แล้วจะได้ความรู้หลายด้านมาด้วยกัน คำสอนของผู้อื่นเป็นเหมือนแผนที่ ทางที่เราไปนี้เป็นทางที่เรายังไม่เคยไป อาจจะไม่หลงทางได้ถ้าไม่มีแผนที่ คิดว่าควรจะไปทางนี้ แต่ความจริงต้องไปอีกทางหนึ่ง อย่างนี้ก็หลงแล้ว หลงได้ทุกชั้นนะ ชั้นสมาริก็

หลงติดสมาธิ ขึ้นปัญญาที่หลงสังขาร คิดว่าพอผ่านสมาธิแล้วก็ไม่ต้องทำสมาธิแล้ว เจริญปัญญาอย่างเดียว สมาธิยังจำเป็นอยู่ หรือคิดว่าได้สมาธิแล้วก็จบแล้ว จิตสงบแล้ว ไม่เจริญปัญญาต่อก็ติดอยู่ในสมาธิ ถ้าได้ยินได้ฟังอย่างนี้มาก่อน เราก็จะรู้ว่าต้องทำอะไร ได้แผนทีแล้ว ที่นี้อยู่ที่เวลาปฏิบัติจะทำได้หรือเปล่า เพราะทั้งๆที่เคยได้ยินได้ฟังมาพอปฏิบัติก็ลืมได้ หรือวิเคราะห์ผิดว่านี่ไม่ใช่สมาธิ นี่หลุดพ้นแล้ว แต่ความจริงเป็นเพียงสมาธิ หลุดพ้นชั่วคราว ยังไม่ถาวร นี่คือ อานิสงส์จากการฟังเทศน์ฟังธรรม ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ขจัดความสงสัยได้ ทำให้จิตมีความสงบ ได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่ได้ยินได้ฟังมาก่อน สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิดความเข้าใจดียิ่งขึ้นไป การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเป็นมงคลด้วยประการฉะนี้

ถาม เพื่อนลูกนั่งแล้วเหมือนกับถอนออกมาเร็วเกินไป เขาปวดหัวข้ามวันเลยคะ

ตอบ เขาคงเสียดายกับสิ่งที่เขาได้ อยากจะให้มันกลับมาอีก ความอยากก็ทำให้เกิดปวดหัวขึ้นมาได้ ถ้าอยากมากๆ ต้องลืมเรื่องนั้น มันผ่านไปแล้ว จบไปแล้ว หนึ่งเรื่องนั้นจบไปแล้ว ต้องตีตัวใหม่ ตูรอบใหม่ อดีตผ่านไปแล้ว สมาธิที่ได้มา จะลึกจะตื้น จะนานจะไม่นานนี้ มันจบไปแล้ว ให้ทำใหม่ หุงข้าวหม้อใหม่ หม้อเก่ามันผ่านไปแล้ว โยนให้หมากินไปหมดแล้ว อย่าไปเสียดาย อย่าไปอยากได้คืน ถ้าอยากมากๆ ก็ทำให้เครียดได้

ถาม เขาไม่ได้บอก เขาบอกแต่ปวดหัว

ตอบ อาจจะมีปวดหัวเรื่องอื่นก็ได้ เรื่องหนึ่งสิน เรื่องปัญหาต่างๆ

ถาม เขาจะเห็นเร็วมากเลยคะ จะเห็นรูปเห็นร่างเยอะ เขาก็กลัวคะ

ตอบ ให้เขากลับมาหาองค์ภavana กลับมาหาตัวรู้ กลับมาหาผู้รู้ ถ้าภavanaพุทโธก็กลับมาหาพุทโธ พอพุทโธกลับมาแล้ว รูปต่างๆก็จะหายไป พุทโธโล่มนั้นไปได้ ถ้าไปตามรู้ก็จะปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ

ถาม ตอนนั้นไปนอนพักที่โรงแรม ลูกก็อยู่ตรงจุดนั้น เขามองกระจกก็เห็น เขาก็หลับตา พอลืมตาก็ยังเห็นอีก

ตอบ เห็นก็รู้ว่าเห็นก็แล้วกัน อย่าไปยินดียินร้าย อย่าไปบังคับให้มันหาย เมื่อมันจะเห็นก็ต้องเห็น ถ้าไม่อยากเห็นก็หาอย่างอื่นมาเห็นแทน มาพุทโธแทน เราไปไล่มันไม่ได้ แต่เรามีอุบายให้มันหายไปได้ ด้วยการเข้าหาพุทโธแทน สวดมนต์แทน อย่าไปคิดถึงมัน เดี่ยวก็หายไปเอง ถ้าเห็นแล้วพยายามจะไล่เขา ยิ่งไล่ยิ่งอยู่ เพราะเราคิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ

ถาม อย่างนี้เขามาขอบุญหรือเปล่า

ตอบ ทำไม่ไม่ถามเขาละ ถามได้ ว่าเป็นอย่างไร มาจากไหน เขาอาจจะมารับทุกข์ก็ได้ ขอส่วนบุญก็ได้ ภาพนอกภาพในมันก็เหมือนกัน พวกเราในปัจจุบันเป็นคนอนาคตก็เป็นผีเหมือนกัน เรื่องอะไรจะต้องกลัว สมมุติเราตายไปแล้ว มาโผล่ให้คุณเห็นนี่คุณจะกลัวเราไหม เราก็ไม่ได้ทำอะไรคุณขณะที่มีชีวิตอยู่ เวลาตายไปแล้วจะไปทำคุณทำไม ความกลัวก็คือความหลง คิดโดยไม่มีเหตุไม่มีผล ถ้าคิดด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก เห็นอะไรก็พุทโธไว้ก็แล้วกัน คิดถึงพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเวลาไปอยู่ที่นั่นกลัวๆ แล้วเกิดความกลัวขึ้นมา อย่าส่งจิตไปหาสิ่งทีกลัว ให้เจริญพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วความกลัวก็จะหายไป จะรู้ว่าความกลัวออกมาจากใจ เมื่อไม่กลัวแล้วอะไรจะมาก็ไม่เป็นไร จะเห็นอะไรก็ไม่เป็นไร แต่ตอนเห็นถ้าเกิดอาการกลัว ก็อย่าส่งจิตไปหาสิ่งนั้น ให้เข้าหาพุทโธ ธรรมโม สังฆโม เพราะคนเราเวลากลัวมากๆ นี้จะสวดมนต์กันได้เร็ว ถ้าพุทโธๆ ก็จะแนบติดอยู่กับใจเลย

คนที่ต้องการให้จิตสงบ จึงต้องอาศัยที่นั่นกลัวๆ ให้เกิดความกลัวขึ้นมา เมื่อเกิดความกลัวแล้วจะสวดมนต์อย่างตั้งใจ ทำอย่างจริงจังเลย ไม่สักแต่ว่าสวด ถ้าอยู่บ้านถึงเวลาสวดก็สวดไปอย่างนั้น จำใจสวด ใจไม่ได้อยู่กับการสวด สวดไปก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไป แต่ถ้าเกิดความกลัวๆ นี้ จะไม่คิดเรื่องอื่น จะอยู่กับบทสวด

มนต์อย่างเดียว บางทีสวดไม่ทันเสร็จจิตก็สงบแล้ว จะเห็นคุณค่าของสถานที่น่ากลัว เห็นคุณค่าของการสวดมนต์ ต้องไปกันนะ ถ้าอยากเห็นผลต้องไปในที่อย่างนั้น เป็นทางลัด อยากจะเห็นผลเร็วๆไม่ใช่หรือ ไม่กล้าลงทุนก็ไม่ได้ผล ลงทุนน้อยผลก็น้อย ลงทุนมากผลก็มาก อ่านประวัติครูบาอาจารย์ต่างๆก็อย่างนี้ทั้งนั้น อ่านในปฏิปทาของพระรูดงค์กรรมฐาน ท่านก็ไปอยู่ตามป่าตามเขากัน บางองค์ท่านก็ไปนั่งทางเสือผ่าน บางองค์ก็ไปนั่งที่หน้าเหวเลย ถ้าสัปหงกก็ตกเหวเลย ถ้ารู้ว่าจะตกเหว จะไม่สัปหงก จะไม่ง่วง จะตื่นมีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสถานที่น่ากลัวๆ ก็อดอาหารแทน ทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน หรือไปอยู่กับครูบาอาจารย์ดูๆก็ได้ประโยชน์ มีเสือในร่างของครูบาอาจารย์ ดูกว่าเสือจริงอีกอย่าไปกลัวครูบาอาจารย์ที่ดูๆ ท่านดูเพื่อเรา ความจริงใจท่านไม่ดู ท่านเมตตาจะตายไป แต่ท่านเห็นคุณค่าของการดูๆ เป็นอุบาย เห็นคุณค่าของความกลัว ท่านถึงทำตนเป็นบุคคลที่น่ากลัวมาก แต่ใจจริงท่านรักเมตตาเราจะตายไป เพราะทุกวันนี้ที่ท่านอยู่ที่นี่ ท่านไม่ได้อยู่เพื่อใคร ท่านอยู่เพื่อเรา ทำเพื่อเรา แล้วเราจะไปกลัวทำไม เวลาท่านดูๆเรา ด่าเพื่อเรา ดูเพื่อเรา ควรจะดีใจทุกครั้งที่ท่านด่าเราดูเรา แสดงว่าท่านเมตตาจริงๆ

ถาม ท่านไม่ต้องดูเลยคะ เห็นตาท่านก็กลัวแล้ว

ถาม เวลาสวดมนต์บทหลังหมคุณ แล้วกำหนดจิตเห็นครูบาอาจารย์องค์ที่ลูกเคารพนะคะ จะเป็นการยึดติดหรือเปล่าคะ

ตอบ อยู่ที่ว่าเราจะระลึกถึงท่านอย่างไร ถ้าระลึกเพื่อให้เกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติ อย่างนี้ก็ไม่ยึดติด ถ้าคิดถึงท่านแล้วอยากให้คุณอยู่กับเราไปนานๆ อย่างนี้ก็จะเป็นการยึดติด เพราะเวลาท่านจากไปเราจะเสียใจ ถ้าไม่ยึดติด รับความจริงได้ เวลาท่านอยู่กับเราก็น่าดี เวลาท่านไปก็ดี เพราะท่านไปเพียงร่างกาย เรายังระลึกถึงท่านได้ เหมือนเดิม ระลึกถึงคุณงามความดีของท่านได้ ระลึกถึงปฏิปทาการสอนของท่านได้ เหมือนกับท่านไม่ได้จากไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** เห็นคุณธรรมของท่าน ไม่ได้เห็นสรีระร่างกายของท่าน เพราะ

สรีระร่างกายของท่านไม่ใช่เป็นองค์ท่าน องค์ท่านอยู่ที่คุณธรรม ทุกครั้งที่เราเจริญพระพุทธคุณพระสังฆคุณนี้ เราก็ก็นั่งท่านแล้ว ได้องค์ท่านประทับอยู่ในใจของเราแล้ว ทุกครั้งที่ระลึกถึงท่าน ก็จะทำให้มีศรัทธามีวิริยะที่จะบำเพ็ญต่อไป หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจากไปแล้ว พระอานนท์ก็ยังบำเพ็ญต่อไป ไม่ใช่พอท่านสิ้นแล้ว ก็หมดกำลังใจ ไม่ปฏิบัติ ท่านกลับเร่งความเพียรให้มากขึ้น

คุณธรรมก็มี ๒ อย่าง คุณธรรมที่เราระลึกขึ้นมา แล้วก็คุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติ คุณธรรมที่เราระลึกขึ้นมายังไม่ถาวร เวลาระลึกขึ้นมาก็จะปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่ระลึกถึงก็หายไป แต่ถ้าคุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติ จะเป็นของแท้ จะอยู่กับเราไปตลอด ที่ว่าผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคตนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่มี ความสงสัยอีกต่อไป ไม่ต้องระลึกถึงท่านด้วย เพราะท่านมาเป็นเราแล้ว เมื่อก่อนเราเป็นนาย ก. นาย ข. แต่เดี๋ยวนี้มีพระธรรมมาเป็นตัวเราแทน เพราะเราไม่คิดแบบเดิมๆอย่างที่เราเคยคิด เราคิดแบบธรรมะ เมื่อก่อนก็ไม่ได้คิดแบบนี้ ก็คิดแบบทางโลกๆ ห่วงพ่อห่วงแม่ห่วงพี่ห่วงน้อง ห่วงเศรษฐกิจห่วงอะไรต่างๆ แต่ทุกวันนี้ไม่ได้คิดอย่างนั้น คิดว่าอะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น ปฏิบัติไปแล้วจิตเหมือนกับภูษณธรรมะเข้ามาสิง เมื่อก่อนนี้ถูกกิเลสสิง ถูกความหลงสิง ทำให้ติดตามกิเลส พอบำเพ็ญธรรมจนธรรมเป็นใหญ่แล้ว ก็จะไปทางธรรมะ เวลาที่เราสวดความจริงไม่ควรระลึกถึงท่านเสียด้วยซ้ำไป เพราะต้องการให้จิตเป็นหนึ่ง ถ้าสวดไปด้วยแล้วคิดถึงท่านด้วย จิตยังเป็น ๒ อยู่ ให้เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะสวดก็สวดไป อย่าไประลึกถึงท่าน ให้อยู่กับบทสวด อาศัยบทสวดเป็นตัวนำจิตให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าสวดไปแล้วระลึกถึงภาพท่านไปด้วย จิตจะแกว่งไปแกว่งมา ระหว่างบทสวดกับภาพที่เราระลึกถึง จิตจะไม่นิ่ง อยากจะระลึกถึงท่านก็ไว้ใจว่าระหนึ่งก็ได้ หลังจากที่สวดเสร็จแล้ว เวลาที่เรากราบพระ จะระลึกถึงท่านก็ได้ หรือจะใช้ภาพของท่านเป็นองค์ภาวนาก็ได้ เป็นนิมิต ระลึกถึงภาพของครูบาอาจารย์แล้วก็พยายามให้ภาพของท่านนั้นตั้งอยู่ในจิตนานๆ ไม่ให้มีเรื่องอย่างอื่นเข้ามาลบล้างภาพนั้นได้ จิตก็เป็นสมาธิได้ ให้ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าทำ ๒ อย่างพร้อมๆกัน

ถาม เพื่อนจะบ่นกับลูกว่าเขามีปัญหา อยากจะสมหวังในชีวิต ลูกก็ชวนเขามาลองปฏิบัติธรรม เขาก็คิดว่าเขายังไม่เห็นความจำเป็นตรงนี้ เนื่องจากว่าทุกวันนี้เขาก็เป็นคนดีพอประมาณ ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน แล้วก็ดูแลครอบครัว แล้วเขาก็ไม่เข้าใจว่าการนั่งเฉยๆจะเป็นบุญได้อย่างไร

ตอบ บอกเขาว่าตอนนี้เขากำลังหลง เขาคิดว่าเขาไม่ได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน แต่เขากำลังทำตัวเขาเองให้เดือดร้อน ด้วยการอยากมีความหวังสมหวัง ถ้าเขามาฟังธรรมะแล้วเขาจะรู้ว่า ความสมหวังนี่เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ไม่สมหวัง ถ้าเขาฟังธรรมะแล้วหุตาก็จะสว่างขึ้น แทนที่อยากจะให้สมหวัง เขาก็จะยอมรับกับความจริงว่า บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ไม่สมหวัง การมาวัดไม่ได้ให้มานั่งหลับตา ปิดหูปิดตา ทำจิตให้สงบอย่างเดียว แต่ให้มารู้รู้สังขารความจริงของชีวิต ที่เรามักจะมองไม่เห็นกัน ต้องมาหาคนที่มีการประสพการณ์ ที่ได้ศึกษาสังขารของชีวิตมาแล้ว เพื่อนำเอาไปพิจารณาพิจารณา เช่นสอนเขาว่า ปัญหาของเขาไม่ได้อยู่ที่ไปเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ แต่อยู่ตรงที่เขากำลังเบียดเบียนตัวเองโดยไม่รู้ตัว จากความที่อยากจะให้สมหวังนี้เองอยากไม่ได้ พออยากบ๊ยะทุกขขึ้นมานั้นที่ ถ้าไม่อยากทุกข์ ไม่อยากกลุ่มอกกลุ่มใจ ก็อย่าไปอยากให้สมหวัง หวังได้แต่อย่าไปยึดติดอยู่กับความหวัง ทุกคนมีความหวังทั้งนั้น แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลของความจริง บางอย่างเราหวังแล้วเราก็ได้ เช่นอยากจะเรียนให้จบมหาวิทยาลัย เราก็รู้ว่าความหวังนี้เป็นไปได้ แต่เราต้องขยันเรียน แต่หวังบางอย่างหวังไม่ได้ เช่นหวังให้สามีซื่อสัตย์กับเรา หวังให้เขารักเรา ถ้าเขาไม่ชอบเราแล้ว จะให้เขารักเราได้อย่างไร เราไม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง บอกเขาให้คิดอย่างนี้ แล้วเขาจะไม่มี ความทุกข์กับเรื่องอะไรเลย

คนส่วนใหญ่คิดว่าเข้าวัดเพื่อทำพิธีกรรมต่างๆ ขอศีลถวายสังฆทาน กรวดน้ำให้พร เสร็จแล้วก็กราบลาพระ ให้หลวงพ่อดีพักผ่อน ถ้าไปเจอพระเทศน์ ก็คิดว่าเทศน์เรื่องล้ำสมัยม่งาย เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องเปรตเรื่องผี เรื่องเวียนว้าย

ตายเกิด ซึ่งเป็นสิ่งที่เขามองไม่เห็น เขาพิสูจน์ไม่ได้ เขาก็เลยตัดบทไปง่ายๆว่า เป็นเรื่องม गयाไป จึงไม่สนใจ กลัวจะถูกล้างสมอง ไม่เคยไปวัดป่า ไม่เคยศึกษาธรรมะจากต้นฉบับ ถ้าศึกษาจากต้นฉบับจะรู้ว่าธรรมะเป็นวิชาความรู้ เป็นทั้งจิตศาสตร์และกายศาสตร์ เกี่ยวข้องทั้ง ๒ ส่วนของชีวิต คือจิตกับกาย ถ้าศึกษาแล้วจะเข้าใจธรรมชาติของจิตธรรมชาติของกาย เข้าใจความทุกข์ที่เกิดในจิต เข้าใจวิธีรักษาจิตไม่ให้ทุกข์กับเรื่องต่างๆ เป็นความรู้แท้ๆ เป็นวิชาความรู้ เป็นปริญญา เรียนแล้วเกิดปัญญา เพียงแต่ว่ามันขัดกับกิเลส ขัดกับทางโลก จึงไม่นำเอาไปบรรจุเป็นปริญญา ไม่สอนกันในมหาวิทยาลัย สอนแต่ที่วิทยาลัยสงฆ์ในเมืองไทยก็มีอยู่ ๒ แห่งคือ มหามกุฏฯและมหาจุฬาลงกรณฯ ที่สอนพุทธศาสตร์ แต่สอนเพียงครึ่งเดียว สอนทางด้านทฤษฎี ไม่สอนทางด้านปฏิบัติ ไม่พาเข้าป่าถือธุดงค์วัตร เช่นถือผ้า ๓ ผืน นอนโคนไม้ ฉันทน์มือเดียว อยู่แต่ในเมือง มีแต่เครื่องบันเทิงต่างๆ มีเครื่องอำนวยความสะดวกครบถ้วน เป็นเหมือนฆราวาส เรียนแต่ทฤษฎี ไม่ได้ให้นำเอามาใช้ขัดเกลาจิตใจ เพราะมีเจ้าของเก่าเขาคอยต่อตำแหน่งอยู่ ใจของบุุณชนของพวกเรานี้ ถูกกิเลสครอบงำเป็นเจ้าของอยู่ กิเลสจะไม่เปิดโอกาสให้ธรรมะเข้ามาในใจได้ง่ายๆ ถ้าไม่ผลักไม่ไล่ มันจะไม่ออกไป เราต้องพยายามไล่มันออกไป พยายามผลักดันธรรมะเข้าไปในใจ พยายามออกจากบ้านมาวัดเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมกัน

เป็นการต่อสู้แย่งแย่งอำนาจกัน ผู้ที่มีอำนาจอยู่ที่หวงอำนาจ ผู้ที่ไม่มีอำนาจก็อยากจะโค่นล้มผู้ที่มีอำนาจ ด้วยวิธีการต่างๆ ในใจก็มีอำนาจอยู่ ๒ ส่วน ที่เรียกว่าธรรมะกับอธรรม ตอนนีใจของพวกเราถูกอธรรมควบคุมอยู่ ถ้าอยากจะได้ธรรมะ ก็ต้องเอาธรรมะเข้ามาต่อสู้กับอธรรม ขับไล่อธรรมออกไปจากใจ ถ้ายังชอบอธรรมอยู่ก็จะไม่สนใจหาธรรมะ พอใจอยู่กับกิเลส ก็ต้องปล่อยเขาไป เพราะไม่มีใครบังคับใครได้ เป็นเรื่องของแต่ละคน ที่จะมีปัญญามองเห็น ว่าตนกำลังเป็นทาสหรือเป็นไท ถ้ายังมีความโลภความอยากต่างๆอยู่ ก็แสดงว่ายังเป็นทาสอยู่ เวลากิเลสสั่งให้โลกให้ออกไปเที่ยวที่นั่นไปเที่ยวที่นี่ ก็ต้องไปตามคำสั่ง ถ้าเป็นไทแล้วก็ไม่ต้องไป อยู่เฉยๆนี้สบายที่สุด ไม่ต้องมีอะไร แต่เราไม่รู้กันว่า

ยังเป็นทาสกันอยู่ จึงต้องอาศัยระจกมาส่องใจ คือธรรมะนี้แหละ ธรรมะจะแสดงให้เห็นความแตกต่าง ระหว่างการเป็นทาสและการเป็นไท เวลาเป็นทาสนี้มีความทุกข์ เวลาเป็นไทนี้ไม่มีความทุกข์เลย หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าฟังแล้วเกิดศรัทธาขึ้นมาก็คือว่าเป็นบุญ มีโอกาสที่จะเป็นไทได้ ถ้าฟังแล้วไม่ศรัทธาก็ต้องเป็นทาสต่อไป

ถาม ลูกชายไปพบพระภิกษุที่ปฏิบัติไม่ดี เขาก็บอกว่าไม่ยากใส่บาตร

ตอบ บอกเขาว่าเวลาไปซื้อผลไม้ แล้วเจอผลไม้ที่เน่า เราก็โยนผลที่เน่าทิ้งไป ผลที่ดีเราก็กิน ไม่ใช่พอเห็นผลไม้เน่าลูกหนึ่งแล้วก็จะไม่กินผลไม้ دیگرเลย ก็จะอดตายได้ การทำบุญเป็นการให้อาหารกับจิตใจเขา ถ้าไปเจอพระที่ไม่ดีก็อย่าไปใส่บาตรท่านก็แล้วกัน ไปใส่องค์ที่ดี องค์ที่ดีก็ยังมีอยู่ ถ้าไม่มีพระเราก็ทำบุญกับคนก็ได้ ทำกับพ่อกับแม่ก็ได้ พ่อแม่ก็เป็นพระของเรา ทำกับผู้มีพระคุณ เช่นครูบาอาจารย์ก็ได้ ทำกับคนดีก็ได้ ได้บุญเหมือนกัน ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของกิเลสหาทางออก พอเจอพระไม่ดีรูปหนึ่งก็ดีใจ ต่อไปนี้ไม่ต้องทำบุญทำทานแล้ว

ถาม การบริการรถพุทธโธรมโสมสังโฆนี่นะคะ เป็นการยึดติดไหมคะ

ตอบ พุทธโธรมโสมสังโฆเป็นเหมือนกับรถยนต์ ที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง เวลาเดินทางจากบ้านมาที่นี่ก็ต้องอาศัยรถยนต์ จะว่ายึดติดก็ยึดติด แต่ยึดติดเฉพาะขณะที่เดินทางเท่านั้น พอมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ยังนั่งอยู่ ไม่ยอมลงมาอย่างนี้เรียกว่ายึดติด แต่ถ้าถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็ลงมาขึ้นศาลา อย่างนี้ไม่ยึดติด ต้องอาศัยรถเป็นพาหนะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง การบริการรถพุทธโธรมโสมสังโฆใจเข้าออก ก็เป็นพาหนะพาใจเข้าสู่ความสงบ พอใจเข้าสู่ความสงบแล้วพุทธโธรมโสมสังโฆก็หายไป หายไปโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติ พอจิตสงบลงบั้งการบริการก็หยุดทันที โดยไม่ต้องบังคับ เหมือนกับการรับประทานอาหาร เป็นการยึดติดหรือเปล่า ที่เราต้องตักอาหารเข้าปากต้องเคี้ยว ถ้าไม่ตักอาหารเข้าปาก ไม่เคี้ยว ไม่กลืนอาหารเข้าไปแล้วร่างกายจะรับอาหารได้

อย่างไร จะอึดได้อย่างไร เมื่ออึดแล้วก็หยุดกิน ไม่ได้กินไปตลอด การรับประทานยาก็เช่นเดียวกัน เราต้องรับประทานยาเพื่อรักษาโรคให้หาย เรายึดติดกับยาหรือเปล่า จะว่ายึดติดก็ไม่ใช่ เป็นการพึ่งพาอาศัยกัน แต่ถ้ากินจนหายแล้วยังกินอยู่ อย่างนี้ถึงเรียกว่ายึดติด บางคนติดยา ก็มี ไม่นั่นใจทุกอย่างที่โรคหายแล้ว แต่กลัวจะกลับคืนมาอีก ก็เลยกินไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ยึดติด ต้องดูที่เหตุผลเป็นหลัก บางคนคิดว่าการอาศัยครูบาอาจารย์เป็นการยึดติด อาศัยธรรมะก็ยึดติด ต้องปล่อยหมด ต้องไม่ยึดติดกับอะไรเลย แต่เรายังต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่ เพื่อพาให้เราไปสู่จุดที่เราไม่ต้องอาศัยอะไรเลย อย่างพระพุทธเจ้าพระอรหันต์นี้ ท่านไม่ยึดติดกับอะไร บุญท่านก็ไม่ยึดติด ท่านไม่ต้องทำบุญแล้ว ที่ท่านทำเพราะท่านถูกยึดเยียดให้ทำ มีคนเอาเงินมาให้ท่าน แล้วจะให้ท่านทำอะไรกับมัน ละ ท่านเองก็ไม่ต้องการเงิน ท่านก็พิจารณาเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้นเอง แต่ไม่ได้นั่งฝันนั่งคิดว่าวันนี้จะมีคนมาถวายเท่าไร จะได้เงินเอาไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่มีอยู่ในใจ ท่านไม่คิดทำบุญแล้ว ถ้ายังต้องอาศัยบุญก็ยังไม่ต้องทำบุญ อย่างพวกเรานี้ยังต้องอาศัยบุญ อาศัยการปฏิบัติอยู่ ถ้าไม่ทำแล้วจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร เหตุกับผลมันเชื่อมกันตรงนี้ เหตุก็คือการบำเพ็ญทานศีลภาวนา ที่จะพาให้ไปสู่จุดที่ไม่ต้องอาศัยทานศีลภาวนาต่อไป

คนที่จะปฏิเสศธรรมะมีหลายรูปแบบหลายเหตุผล อะไรนิดอะไรหน่อยก็กลายเป็นเรื่องยึดติด เป็นเรื่องงมงายไปหมด ก็เลยไปไม่ถึงไหนกัน กิเลสมันฉลาด มันหลอกล่อสอนใจให้เห็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นยาเสพติด ว่าศาสนาเป็นเหมือนยาเสพติด คนที่เข้าวัดเป็นเหมือนคนติดยาเสพติด แต่คนที่เข้าวัดไม่ได้ว่าเขาติดยาเสพติด ที่เข้าวัดแล้วเหมือนกับคนติดยาเสพติดก็มี ถูกหลอกให้ทำบุญแบบไม่มีเหตุมีผลก็มี ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่าทำบุญเพื่ออะไร เพื่อประโยชน์อะไร มีประโยชน์จริงหรือเปล่า สร้างวัตถุให้มโหฬารใหญ่โต สร้างไปทำไม ต้องมีเหตุผลเวลาจะสร้างอะไร มีความจำเป็นหรือไม่ ถ้าสร้างเพื่อความยิ่งใหญ่ มันไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ที่แท้จริงหรอก ความยิ่งใหญ่ทางด้านวัตถุไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ ความยิ่งใหญ่ที่แท้จริงคือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ความยิ่งใหญ่

ของธรรมะ พระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัดแม่แต่วัดเดียว สร้างแต่พระอรหันต์นับ
จำนวนไม่ถ้วน สร้างตรงนั้น สำคัญตรงนั้น ถ้าถูกหลอกให้สร้างอะไรก็อย่าไป
หลงเชื่อ ถ้าจะทำก็ทำพอสมควร อย่าขายบ้านขายช่องเพื่อสวรรค์ชั้นนั้นสวรรค์
ชั้นนี้ ทำบุญให้ทานไม่ได้ทำเพื่อให้เกิดความโลภ ทำบุญให้ทานเพื่อให้ดับความ
โลภ ถ้าทำเพราะอยากได้สวรรค์ชั้นนั้นสวรรค์ชั้นนี้ อยากเป็นมหาเศรษฐี ไม่ใช่
จุดประสงค์ของการทำบุญให้ทาน ทำบุญให้ทานเพื่อให้อยากน้อยลงให้โลก
น้อยลง ให้มีความสุขใจต่างหาก

ถ้าใครยังไม่ได้หนังสือธรรมะ ต้องการเอาไปอ่านก็เอาไปได้ มีข้อแม้อยู่ว่า เอาไป
แล้วต้องอ่าน อย่าเอาไปตั้งไว้บนหิ้ง ถ้าไม่อ่านก็จะไม่เกิดประโยชน์ ความพิเศษ
ของหนังสืออยู่ที่การอ่าน อ่านแล้วก็นำไปปฏิบัติ ที่บวชอยู่ได้ทุกวันนี่ ก็เกิด
จากการอ่านหนังสือธรรมะเล่มเล็กๆ เล่มหนึ่ง พออ่านแล้วเหมือนกับไปจุด
ประกายความรู้ที่มีอยู่เดิมให้สว่างขึ้น เมื่อก่อนก็รีบๆ หรีๆ เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง พอ
อ่านธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้ว มันชัดแจ้ง มันเห็นทาง รู้ว่านี่คือทางที่
เราต้องไป เมื่อก่อนไม่รู้ พยายามหาทางที่จะทำให้มีความสุขใจอย่างถาวร แต่ยัง
หาไม่เจอ มีแต่ความสุขใจแบบลุ่มลุกคลุกคลาน บางเวลาก็สุขใจ บางเวลาก็
กลุ้มใจ พอได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพียงไม่กี่หน้าไม่กี่บรรทัด
นี่ มันสว่างขึ้นมาเลย มันรู้เลยว่านี่คือทางที่เราต้องไป ก็เลยเขียนจดหมายไปขอ
หนังสือมาเพิ่ม จนได้หนังสือที่พาไปสู่การปฏิบัติ ก็ลองปฏิบัติตามดู ก็ได้ผล ก็
เลยเกิดฉันทะวิริยะ เกิดศรัทธา ที่จะปฏิบัติมากขึ้นไป ก็เลยลาออกจากงาน ออก
ปฏิบัติเลย ไม่เสียดายรายได้ ไม่เสียดายความสุขที่ได้จากการใช้เงิน ได้ไปเที่ยว
ที่นั่นเที่ยวที่นี้ ได้ซื้อข้าวซื้อของ มันไม่มีรสชาติเลยหลังจากที่ได้สัมผัสกับผลที่
เกิดจากการปฏิบัติ

เพียงแต่ว่ามันยังได้น้อยอยู่ อยากจะให้มันมากๆ โลกแบบนี้ไม่เป็นกิเลส โลกแบบ
นี้เป็นมรรคเป็นธรรม อยากจะได้ความสุขในใจมากขึ้น อยากจะไปปฏิบัติธรรม
มากขึ้น อย่าไปคิดว่าเป็นกิเลส ถ้าคิดก็จะตกไปในหลุมพรางของกิเลส เขา

ต้องการให้เราคิดอย่างนี้ เพื่อจะได้ไม่ปฏิบัติ ถ้าโลกในการปฏิบัติ อยากจะปฏิบัติมากขึ้น อย่างนี้ไม่เป็นความโลภ เป็นมรรค แต่ต้องรู้จักประมาณ ไม่หย่อนเกินไป ไม่เคร่งเกินไป ต้องให้พอกับกำลังของเรา ถ้าแบกของที่เราไม่สามารถยกได้ก็จะท้อแท้ จะยอมแพ้ไปในที่สุด แต่ถ้าค่อยขยับขึ้นไปทีละนิดทีละหน่อย ก็จะมีกำลังขยับขึ้นตามไปได้ จึงควรปฏิบัติไปตามกำลังของเรา ศึกษาพงศาวดาร พังทรรณม อ่านหนังสือธรรมะที่เป็นธรรมจริงๆ ที่เกี่ยวกับพระอรหันต์ ที่เกี่ยวกับมรรค ๘ ทานศีลภาวนา เป็นทางที่ถูกต้อง ไม่หลงทางอย่างแน่นอน อ่านแล้วก็นำไปปฏิบัติ แล้วผลจะปรากฏขึ้นมาในใจ จะพาไปสู่จุดที่ไม่คาดคิดว่าจะไปได้ เมื่อก่อนไม่เคยคิดว่าจะกล้าโกนหัว ไม่เคยคิดว่าจะอยู่ในวัด ชังตัวเองไม่ให้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆได้ ก่อนบวชนี้เคยเห็นพระเถรแล้ว ใจเกิดความรู้สึกว่าแห้วหุดหู้ขึ้นมา ไม่อยากอยู่ในสภาพของพระเถร ไปไหนมาไหนตามอำเภอใจไม่ได้

แต่พอปฏิบัติแล้วกลับเห็นว่านี่คือทางที่ต้องไป เพราะจะมีเวลาปฏิบัติได้มาก ไม่ต้องมากังวลกับภารกิจอย่างอื่น ความกลัวความหุดหู้ที่จะต้องเป็นพระก็หายไป ก็บวชได้โดยไม่รู้สึกละอะไร เป็นไปตามขั้นตอนของการปฏิบัติ พอเดินมาถึงตรงนั้นแล้ว ก็มีทางให้เลือก จะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาหรือจะตรงไป ก็ต้องเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดต่อการเจริญของจิตใจ ก็ต้องบวชเท่านั้น ไม่มีทางอื่น ไม่คิดวิตกกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา เพราะไม่ได้ไปหวังอะไรกับร่างกายแล้ว ไม่ได้ใช้ร่างกายหาความสุขจากทางรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ จึงอย่าไปกังวลกับอนาคตมากจนเกินไป บางคนกลัวว่าปฏิบัติมากแล้ว จะต้องทิ้งพ่อทิ้งแม่ทิ้งสามีทิ้งภรรยาทิ้งลูกทิ้งหลาน เป็นความคิดของกิเลส พอปฏิบัติไปมากๆ เข้า จะเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ แทนที่จะเห็นว่าเป็นคุณเป็นความสุข กลับเห็นว่าเป็นโทษเป็นความทุกข์ ก็จะตัดได้ปล่อยได้ แต่ไม่ได้ตัดโดยไม่มีเยื่อใยความเมตตากรุณา ตัดความยึดติด แต่ยังมีความผูกพัน มีเยื่อใยเมตตาสงสารห่วงใยกัน ช่วยเหลือกันดูแลกันอยู่เต็มหัวใจเหมือนเดิม ตัดตรงที่ความยึดติด ไปห่วงไปกังวล ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ไม่มี เพราะเป็นความทุกข์

จุดเริ่มต้นอยู่ที่การได้อ่านได้ยินได้ฟัง แล้วมันจะพาเราไปเอง ศึกษาในประวัติดูก็เหมือนกันทั้งนั้น ทุกคนต้องได้ยินได้ฟังก่อน พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นสาวกองค์แรก สาวกแปลว่าผู้ฟัง ฟังแล้วก็ปฏิบัติทันที บรรลุได้ทันที ฟังครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะก็บรรลุธรรมขั้นแรกได้เลย การฟังธรรมจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง การอ่านหนังสือธรรมะก็เหมือนกับการฟังธรรม เพราะถอดมาจากการแสดงธรรมทั้งนั้น พระไตรปิฎกก็ออกมาจากการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงไว้ตามสถานที่ต่างๆ ตามวาระต่างๆ แล้วก็จดจำกันมาสมัยก่อนพระทรงแจกกัน เป็นอุบายรักษาพระธรรมคำสอน และเป็นอุบายทำสมาธิและเจริญปัญญา เพราะเมื่อท่องไปๆก็ทำให้จิตสงบ ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆจิตก็สงบ ถ้าพิจารณาตามจนเข้าใจ ก็นำเอามาปฏิบัติได้เลย สมัยก่อนถึงมีการท่องจำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สมัยนี้ก็ยังไม่ท่องกันอยู่ แต่ท่องไว้สวด ไม่ได้ศึกษาความหมายเท่าไร เลยไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ได้เพียงสมาธิเป็นอย่างมาก ถ้าไม่เข้าใจความหมายของบทที่สวด ถ้าเข้าใจความหมายก็นำเอามาปฏิบัติได้เลย เอามาดับกิเลสได้เลย

ขอให้มันหะมีความยินดีต่อการฟังเทศน์ฟังธรรมก็แล้วกัน ดังธรรมบทที่แสดงไว้ว่า ไม่มีความยินดีอะไร จะดีเท่ากับความยินดีในธรรม ไม่มีรสอะไร ที่จะชนะรสแห่งธรรม รสแห่งธรรมจะปรากฏขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความยินดีในธรรม ยินดีที่จะฟัง ยินดีที่จะนำเอาไปปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วผลคือรสแห่งธรรม ก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตในใจ ไม่ต้องสงสัย เป็นอกาลิก เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล เป็นอย่างนี้ในสมัยปัจจุบัน และจะเป็นอย่างนี้ไปตลอด จนถึงพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปที่จะตามมา สอนอย่างนี้เหมือนกันหมด คำสอนแบบเดียวกัน เพราะกิเลสเป็นแบบเดียวกัน ยาที่จะกำจัดกิเลสก็เป็นตัวเดียวกัน คือ มรรค ๘ ทานศีลภาวนา หรือศีลสมาธิปัญญา ถ้ายึดติดอยู่กับแนวนี้แล้วจะไม่หลงทาง ถ้าหลงก็หลงไม่ไกล ตอนที่สุภทัหะปริพาชก จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนใกล้จะเสด็จปรินิพพาน แต่พระอรหันต์ไม่ให้เข้าเฝ้า พระพุทธเจ้าได้ยินเข้าก็ทรงตรัสให้ปล่อยเขาเข้ามา เขาสงสัยว่าคำสอนของลัทธิต่างๆมีมากเหลือเกิน

อยากจะทราบว่า คำสอนใดเป็นคำสอนที่ถูกทาง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คำสอนใดก็ตามถ้ามีมรรคเป็นองค์ ๘ คำสอนนั้นเป็นคำสอนที่ถูกทาง ไม่ได้ทรงตรัสว่าต้องเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ อยู่ที่ว่ามีมรรค ๘ หรือไม่ ถ้าคำสอนมีมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็ถือว่าเป็นคำสอนที่ถูกทาง พาไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแน่นอน

กัณฑ์ที่ ๓๘๔

ปรอหวัดอุณหภูมิจองใจ

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ที่จะถึงนี้เป็นวันอาสาฬหบูชา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระธรรมคำสอนเป็นครั้งแรก จะถือเป็นวันก่อตั้งของพระพุทธศาสนาก็ได้ ทุกวันอาสาฬหบูชาจึงเป็นวันคล้ายวันเกิดของพระพุทธศาสนา ปีนี้ก็เป็นที่ ๒๕๕๑ แล้ว เพราะเรานับวันที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน เป็นวันเริ่มต้นพุทธศักราช พระองค์ทรงประกาศพระธรรมคำสอน ๔๕ ปี ก่อนที่จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไป จึงต้องเอา ๔๕ มาบวกกับปี พ.ศ. ของปัจจุบัน ปีนี้ ๒๕๕๑ บวกกับ ๔๕ ปีก็เป็น ๒๕๙๖ ปี ไกลจะถึง ๕๐๐๐ ปีเข้าไปเรื่อยๆ เพราะเวลาไม่หยุดยั้ง ศาสนาก็จะหกลงไปเรื่อยๆ หดเพราะคนไม่สนใจที่จะศึกษา ไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ไม่ได้หดเพราะธรรมะหด ธรรมะไม่หดตามกาลตามเวลา ไม่เสื่อมตามกาลตามเวลา แต่คุณธรรมที่จะทำให้ศาสนามีอยู่ในใจของคนคือ จันทะวิริยะจิตตะวิมังสา มีน้อยลงไป คนให้ความสนนใจกับเรื่องอื่นมากกว่าเรื่องของศาสนา อย่างในปัจจุบันนี้มีคนอยู่ในประเทศก็เกือบ ๗๐ ล้านคน แต่คนที่มีจิตใจใฝ่บุญใฝ่กุศลใฝ่การปฏิบัตินี้ ก็นับจำนวนได้ไม่มาก แสดงว่ามันเสื่อมไปจากใจคน เพราะมีความเจริญทางด้านวัตถุมาทดแทน

ความเจริญทางด้านวัตถุ เป็นผลจากการเจริญ ของความโลภความโกรธความหลง ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้ามกับศาสนา ถ้าสนใจกับเรื่องวัตถุ เรื่องความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายมากเพียงไร ใจก็จะอยู่ห่างไกลจากศาสนามากเพียงนั้น ความเจริญในทางโลกจึงไม่เป็นความเจริญที่แท้จริง แต่กลับเป็นความเสื่อมเสียมากกว่า เสื่อมที่จิตใจของคน ที่มีศีลธรรมน้อยลงไป มีความเมตตากรุณาน้อยลงไป มีความสงบน้อยลงไป มีความรุ่มรวยมากขึ้น มีความฟุ้งซ่านมากขึ้น มีคนเป็นโรคจิตมากขึ้น มีคนบ้ามากขึ้น มีคนฆ่าตัวตายมากขึ้น นี้เป็นผลของความเจริญทางด้านวัตถุ แต่เนื่องจากความมืดบอดหรือความหลงครอบงำ

จิตใจ จึงทำให้ไม่เห็นถึงความเลื่อมของจิตใจ ไม่เห็นถึงความเลื่อมของศาสนา กลับคิดว่ากำลังเจริญรุ่งเรือง อยากจะไปไหนก็ไปได้ อยากจะดูอยากจะฟังอะไรก็ดูได้ฟังได้ แต่ไม่เคยหันมาดูที่จิตใจเลยว่าร้อนหรือเย็น สงบหรือวุ่นวาย พระพุทธเจ้าจึงต้องประกาศ **พระอริยสัจ ๔** ตอนที่ทรงแสดงธรรมครั้งแรกนี้เลย เพราะเป็นตัววัดอุณหภูมิภายในจิตใจของเรา พระอริยสัจ ๔ มีทั้งส่วนที่ร้อนและส่วนที่เย็น เหมือนกับ **ปรอทวัดอุณหภูมิ** ที่วัดได้ตั้งแต่ ๐ องศา ถึง ๑๐๐ องศา

ถ้าใจมี **มรรค** มาก มี **นิโรธ** มาก ใจก็เย็นใจก็สงบ ถ้ามี **ทุกข์** มาก มี **สมุทัย** มาก ใจก็ร้อน นี่คือ พระอริยสัจ ๔ มีส่วนที่ร้อนและมีส่วนที่เย็น พระอริยสัจ ๒ ข้อแรกคือทุกข์กับสมุทัยนี้เป็นส่วนของความร้อนของจิตใจ ถ้ามีความอยากมากเพียงไร ความทุกข์ร้อนภายในจิตใจก็จะมีมากเพียงนั้น ถ้ามีมรรคและนิโรธมากเพียงไรก็จะมีความเย็นมากเพียงนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน ให้สร้างมรรคสร้างนิโรธไว้ให้มาก ให้ลดความทุกข์ความอยากให้น้อยลง ทำพระอริยสัจ ๒ ข้อแรกให้มันน้อยลงไป ด้วยการละความอยากทั้ง ๓ คือ ความอยากในกาม **กามตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **ภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น **วิภวตัณหา** ถ้ามี ๓ ตัวนี้มากเพียงไรก็จะมีความร้อนมากเพียงนั้น สิ่งที่จะทำให้ความอยากทั้ง ๓ น้อยลงไป เบบางลงไป ก็อยู่ที่การเจริญมรรค การสร้างบุญสร้างกุศล การปฏิบัติธรรม เพราะเป็นตัวลดละความอยากต่างๆ เช่นการมาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ก็เป็นการสร้าง **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของมรรค **มรรค ๘** มีสัมมาทิฐิเป็นองค์เริ่มต้น แล้วก็มีสัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิตามมา

พระอริยสัจนี้พระองค์ทรงแสดงไว้ว่า เป็นกิจเป็นหน้าที่เป็นงานของผู้ที่ต้องการไปสู่พระนิพพาน จะต้องบำเพ็ญจะต้องทำให้ได้ มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกันคือ ๑. ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ๒. สมุทัยต้องละ ๓. นิโรธต้องทำให้แจ้ง ๔. มรรคต้องเจริญให้มากบำเพ็ญให้มาก เพราะมรรคจะทำให้ละสมุทัยได้ เมื่อละสมุทัยได้นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา เพราะสมุทัยเป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ พอดับสมุทัยได้ละสมุทัยได้ ความทุกข์ก็ดับ นิโรธแปลว่าความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา ที่ทรงสอนให้กำหนดรู้ทุกข์

ก็เพื่อให้เราศึกษาให้รู้ว่าสิ่งที่เราไปติดอยู่นั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขเลย เช่นพอเกิดมาแล้วก็ติดอยู่กับ**ขันธ ๕** ติดอยู่กับรูปก็คือร่างกาย ติดอยู่กับเวทนา ติดอยู่กับความสุขกับความทุกข์ ความสุขก็เป็นภวัตถหา ความทุกข์ก็เป็นวิภวัตถหา พอเกิดความทุกข์ก็อยากจะให้หายไป ก็เป็นวิภวัตถหา เกิดความสุขก็เกิดเป็นภวัตถหา อยากจะให้สุขไปนานๆ ส่วนภวัตถหา ก็เป็นความอยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เช่นเวลาไปเที่ยวไปดูไปฟัง ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วเกิดความสุขใจขึ้นมา ก็อยากจะสัมผัสอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าอยากมีความสุขที่เกิดขึ้นมาภายในใจ โดยไม่ได้มาจากทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เป็นภวัตถหา เช่นร่างกายอยู่เป็นปกติไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อย่างนี้ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่พอร่างกายเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เช่นเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาตามส่วนต่างๆ ก็จะเกิดวิภวัตถหาขึ้นมา อยากจะให้ความเจ็บปวดดับไปหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บปวดไป เมื่อเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะสร้างความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นทุกข์ที่ตามมาจากความอยาก ไม่ได้เป็นทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดของร่างกาย ความเจ็บปวดทางร่างกายของพระอรหันต์ จะไม่มีทุกข์ตามมาทางจิตใจ เพราะใจของท่านไม่มีวิภวัตถหา ไม่มีความอยากหนีจากความเจ็บปวดของร่างกาย จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ปล่อยให้เจ็บไป

เราจึงต้องใช้**ขันธ ๕** นี้เป็นที่ศึกษา เพราะทุกข์เกิดที่ตรงนี้ เวทีของความทุกข์อยู่ตรงนี้ อยู่ที่รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ในใจขึ้นมา ก็คือความหลง ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณว่าเป็นอย่างไร **มิมิจฉาทิฐิ** คือความเห็นผิดเป็นผู้นำ เห็นว่ารูปจะอยู่อย่างถาวร จะเป็นอย่างเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดภวัตถหา อยากให้สาวให้สวยให้หนุ่มให้หล่ออยู่ตลอดเวลา เกิดวิภวัตถหา ไม่อยากให้เห็นแก่ให้เจ็บให้ตาย เกิดจากมิจฉาทิฐิ ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของร่างกายว่าเป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ออกมาจากท้องแม่ก็เปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ จากทารกก็เป็นเด็ก จากเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่ก็เป็นคนแก่ จากคนแก่ก็เป็นคนตาย เปลี่ยนไปตามเรื่องของมัน แต่ใจที่มีมิจฉาทิฐิจะไม่คิดอย่างนั้น จะคิดฝืนกับความจริง จะอยากให้หนุ่มให้สาวไปนานๆ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่

อยากตาย แต่ถ้ามีสัมมาทิฐิ พิจารณาร่างกายอยู่เรื่อยๆตามความเป็นจริงของเขา ว่าเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปความไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตายก็จะมีผลขึ้นมา เพราะรู้ว่าผิดความจริง และสร้างความทุกข์ขึ้นมาเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย ไม่ได้ทำให้ความแก่หายไป ไม่ได้ทำให้ความเจ็บหายไป ไม่ได้ทำให้ความตายหายไป แต่กลับทำให้มีความทุกข์เพิ่มขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง คือความทุกข์ทรมานใจ เป็นทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดจากร่างกาย ร่างกายเขาไม่ได้เป็นทุกข์ ร่างกายเขาแก่เจ็บตายเท่านั้นเอง แต่ใจต่างหากที่ไปทุกข์กับเขา เพราะไปอยากไม่ให้เขาแก่ไม่ให้เขาเจ็บไม่ให้เขาตาย นี่คือความหมายของทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ต้องศึกษา ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงธรรมชาติของชั้น ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ตอนนี้ได้ยินแล้วว่าร่างกายมันเกิดแก่เจ็บตาย แต่เราต้องคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ สอนอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่สอนก็จะเพลิน เบ็บเดียวก็จะคิดอยากไปซื้อยาแต่งหน้ามาทาแล้ว ดึงผิวให้มันตึงแล้ว ย้อมผมให้ดำแล้ว แสดงว่ามีจิตวิญญูออกทำงานแล้ว ถ้าเป็นสัมมาทิฐิก็จะสบายใจไม่เดือดร้อน เทียวก็เทียว ย่นก็ย่น ขาวก็ขาว ไม่เป็นปัญหาอะไร

ส่วนเวทนาสัญญาสังขารวิญญานก็เป็นเหมือนแสงหึ่งห้อย ที่เกิดดับเกิดดับภายในใจ ความสุขความทุกข์เกิดแล้วก็ดับไป สลับกันไป เดียวก็เจ็บตรงนั้นเดี๋ยวก็ปวดตรงนี้ เดียวก็หายไป ถ้าไม่ไปอะไรกับมัน เจ็บก็รู้ว่ามันเจ็บ เจ็บขาเจ็บแขน เจ็บศีรษะเจ็บท้อง ก็รู้ว่ามันเจ็บ ถ้ากินยาแก้ไอก็แก้ไป แก้ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป จนกว่ามันจะหายของมันเอง มันไม่มีอะไรไม่หาย มันต้องหายแน่ๆ จะหายแบบไหนเท่านั้นเอง หายไปกับการหายของร่างกายก็หายเหมือนกัน หายไปกับฟันกับไฟ เอาไปเผาเดี๋ยวมันก็หาย หายไปกับลมหายใจ พอไม่มีลมหายใจแล้วมันก็หายไปหมด ความเจ็บปวดในส่วนต่างๆของร่างกายก็หายไปหมด ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่หาย ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าปล่อยไต่ก็จะไม่สร้างสมุทัย คือความอยากให้มันหายขึ้นมา ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมาในใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ทรมานที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายเป็นหลายร้อยเท่า ถ้าไม่สร้างความทุกข์ภายในใจได้แล้ว ความเจ็บปวดทางร่างกายจะไม่เป็นปัญหาอะไรกับใจ ใจจะรับรู้ได้ยิ้มได้อย่างสบาย เจ็บแค่นี้ทนได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร นี่เป็นเรื่อง

ของเวทนา ส่วนสัญญาสังขารวิญญาณ ก็เป็นตัวที่ทำให้เกิดเวทนา ความรู้สึกทุกข์สุขไม่ทุกข์ไม่สุขนั่นเอง มันทำงานร่วมกัน เช่นเห็นรูปแล้วแปลความหมายว่ารูปนั้นดี ก็เกิดสุข เวทนาขึ้นมา ถ้าแปลว่ามันไม่ดี ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาทันที แต่ความจริงแล้วมันไม่มีอะไรดีหรือไม่ดี แต่ความหลงจะไปแยกแยะ เพราะความหลงมันไปตั้งตัวตนอยู่ที่ร่างกาย ถ้ามาทำลายร่างกายก็ว่าไม่ดี ถ้ามาส่งเสริมร่างกายก็ว่าดี เช่นกินอาหารก็ว่าดี ถ้ากินยาพิษเข้าไปก็ว่าไม่ดี ผู้ที่ว่าไม่ดีก็คือสัญญากับสังขาร แล้วก็ทำให้เกิดเวทนาขึ้นมา เวลากินยาพิษเข้าไปก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็อยากจะให้ความทุกข์หายไป ก็ต้องรีบไปล้างห้องรีบไปรักษา

แต่ถ้ายอมรับว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ถ้าผิดพลาดกินยาพิษเข้าไป มันจะตายก็ให้มันตายไป ใจไม่ได้อยากจะอยู่ต่อไป ไม่อยากจะไปแก้มัน ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันก็จบ ความทุกข์ก็จะมีในใจ ร่างกายก็ตายไป ไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันพรุ่งนี้ ไม่มีวันไหนที่ไม่ตาย จะต้องตายสักวันหนึ่ง เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าศึกษาอย่างถ่องแท้แล้ว เข้าใจถึงไตรลักษณ์ในขั้น ๕ แล้ว ก็จะไม่วิตกไม่ห่วงวุ่นวายใจ ดูแลไปตามอรรถภาพ ถ้าพอจะแก้ไขได้ก็แก้ไข ไม่แก้ก็ไม่ได้ แก้ก็เท่านั้น ไม่แก้ก็เท่านั้น แก้ก็ตาย ไม่แก้ก็ตาย ตายช้าหรือตายเร็วเท่านั้นเอง แต่ถ้าคิดว่าอยู่แล้วทำประโยชน์ได้ก็แก้ไข อยู่เพื่อทำประโยชน์ ถ้าคิดว่าอยู่แล้วไม่ได้ทำประโยชน์อะไร อยู่กับไปก็เท่ากัน ก็ปล่อยมันก็ได้ นี่ก็ไม่ได้เป็นการฆ่าตัวตาย สมมุติว่ากินสารพิษเข้าไปหรือถูกพิษกัด อยู่ในที่ๆไม่มียารักษาอย่างนี้ ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ไปโรงพยาบาลก็ไม่ทัน ไม่มีรถ อยู่กลางป่าก็ต้องทำใจอย่างเดียว อย่าไปทุกข์ ใจอย่าไปทุกข์กับความตาย อย่าไปทุกข์กับความเจ็บป่วย ให้มันเป็นไปตามความเป็นจริงของมัน ใจก็จะไม่ทุกข์ มีทุกข์อยู่ที่กายคือความเจ็บปวดที่กายเท่านั้นเอง ก็จะไม่มาสร้างความทุกข์ทรมานให้กับจิตใจ เพราะใจปล่อยวาง ใจไม่ได้อยากจะพยายามรักษา ไม่ทรมานทรมาย ยอมรับความจริง ถึงแม่จะรักษาให้หายในวันนี้ได้ มันก็ต้องไปเจอวันที่ไม่มียารักษาไหนที่จะรักษาให้หายได้ เป็นเพียงการประวิงเวลาไปเท่านั้นเอง เป็นการผัดเวลาของความตายให้มันเลื่อนออกไปหน่อย แต่ในที่สุดมันก็ต้องตาย หลักใหญ่จึงอยู่ที่ว่าต้องยอมรับความตายให้ได้ เมื่อรับได้แล้วจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่สำคัญ ตายวันนี้ก็ได้ ตายพรุ่งนี้ก็ได้ เพราะหนีไม่พ้น เมื่อมีความเห็นอย่างนี้

แล้ว การดำเนินชีวิตการมีสัมพันธกับสิ่งต่างๆก็จะเปลี่ยนไปทันที จากการห้วงหวงกังวล ยึดติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไม่หวงไม่ห้วงไม่ยึดไม่ติดไม่กังวลกับอะไร กลับอยู่อย่างมีความสุข ไม่หิวไม่อยากไม่ต้องการอะไรเลย นี่ท่านเรียกว่านิโรธการดับทุกข์ เมื่อทุกข์ดับแล้วก็ไม่หวงไม่ห้วงไม่กังวล ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร อะไรจะเป็นอะไรอย่างไร ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็เป็นไป จะไปแก้ไขจะไปป้องกันก็ได้ จะไม่ไปก็ได้ ไม่สำคัญ แต่ถ้าคิดว่าทำไปแล้วมันเกิดประโยชน์ก็ทำไป แต่ประโยชน์อะไรก็ไม่ดีเท่ากับประโยชน์ที่ได้จากการปล่อยวาง สำหรับผู้ปล่อยวางแล้วทำได้ไม่ทำก็ได้ แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ปล่อยวางนี้ ไม่ทำไม่ได้ จะต้องทำจะต้องพยายามแก้ไขอย่างสุดกำลัง จะต้องป้องกันอย่างสุดกำลัง แล้วก็จะต้องทุกข์อย่างสุดกำลัง

นี่คือภารกิจในพระอริยสัจ ๔ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษาชั้น ๕ ให้เข้าใจว่าเป็น **อนิจจังทุกขังอนัตตา** รูปเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา **สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง คิดดีก็มีคิดร้ายก็มี **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ จำผิดจำถูกก็มี จำถูกก็เป็นมรรค เช่นจำว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเรา ถ้าจำอย่างนี้ก็เป็นมรรค ถ้าจำว่าเป็นของเราเป็นตัวเรา ก็เป็นกิเลสเป็นสมุทัย เราจึงต้องสร้างสัมมาทิฐิ สร้างสัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ต้องมาเปลี่ยนสัญญาเดิม ถ้าคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ต้องแก้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ลูกคนนี้ไม่ใช่ลูกเรา พ่อคนนี้ไม่ใช่พ่อเรา แม่คนนี้ไม่ใช่แม่เรา เป็นเพียงสมมุติตามสถานภาพ ความจริงแล้วเป็นร่างกายเหมือนกันหมด ร่างกายของพ่อ ร่างกายของแม่ ร่างกายของลูก ร่างกายของเรา ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ นี่คือความหมายของทุกข์ให้กำหนดรู้ ให้ศึกษา ให้เป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องตามความจริง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ก็จะมีความคิดที่ถูกต้อง คือไม่อยาก ไม่อยากในรูปเสียงกลิ่นรส ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากไม่มีไม่อยากไม่เป็น จะปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามความจริง ตามธรรมชาติ ถ้ามีมิจฉาทิฐิว่าเป็นตัวเราของเรา ก็จะเกิดความอยากขึ้นมาทันที อยากให้อยู่ไปนานๆ อยากไม่ให้เจ็บ ไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย

สัมมาทิฐิจึงมาก่อน **สัมมาสังกัปป**คือความคิดชอบก็จะตามมา คิดในทางที่ถูก คิดปล่อยวาง คิดลด คิดละความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ ถ้ามี**มิจฉาทิฐิ**ก็จะคิดอยากจะมีมากยิ่งขึ้น อยากจะได้มากยิ่งขึ้น อยากจะเป็นใหญ่มากยิ่งขึ้น อยากจะอยู่นานมากยิ่งขึ้น อยากจะรวยมากยิ่งขึ้น เป็นความคิดที่ตามมาจากมิจฉาทิฐิ แล้วก็จะไปทำเวรทำกรรมต่อไป ทำผิดศีลผิดธรรม พุดจาโกหกหลอกลวง ทำอาชีพที่ไม่ถูกต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนผู้อื่น แต่ถ้ามี**สัมมาทิฐิ**แล้ว ก็จะคิดไม่อยากไม่โลภไม่โกรธเวลาจะทำอะไรก็คำนึงเสมอว่า จะไม่ไปสร้างความเดือดร้อน ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไปพุดโกหกหลอกลวงผู้อื่น ให้เสียอกเสียใจซ้ำอกซ้ำใจ ไม่ไปทำอาชีพที่กระทบกับชีวิตของผู้อื่น จะบำเพ็ญแต่สมณธรรม เจริญมรรคเจริญสมาธิเจริญสติให้มากๆ เพื่อให้จิตสงบให้มากๆ จิตสงบมากเท่าไร ก็จะไม่อยากจะได้อะไรมากขึ้นไปเท่านั้น จนในที่สุดเมื่อสงบเต็มที่ด้วยปัญญา ด้วย**สัมมาทิฐิ** ปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไรแล้ว ก็จะไม่หิวไม่อยากไม่ต้องการอะไร **นิโรธ**ก็ปรากฏขึ้นมาเต็มที่ ในการบำเพ็ญกิจทั้ง ๔ นี้ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง มรรคต้องบำเพ็ญให้มาก ตัวที่ดำเนินการจริงๆก็คือตัวมรรคนี้เอง เพราะเวลาเราฟังเทศน์ฟังธรรมเราก็กำลังเจริญ**สัมมาทิฐิ** กำลังพิจารณาทุกข์ ได้ยินแล้วว่าร่างกายนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่ก็เป็นการกำหนดรู้ทุกข์แล้ว รู้ว่าร่างกาย รู้ว่าขันธ ๕ เป็น**ไตรลักษณ์** เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา การได้ยินได้ฟังนี้เป็นจุดเริ่มต้นของ**สัมมาทิฐิ** แต่ยังไม่เป็น**สัมมาทิฐิ**ที่ถาวร ถ้าฟังแล้วเราไม่เจริญต่อ ไม่เอาไปพิจารณาต่อ พอออกจากศาลานี้แล้วก็ไปคุยเรื่องอื่นกัน จะไปเที่ยวที่ไหน จะไปกินที่ไหนดี เรื่อง**สัมมาทิฐิ**ก็จะหายไป กลายเป็นเรื่องของกามตัณหาขึ้นมาแล้ว ที่ไหนอร่อย ก็เป็นเรื่องของกามตัณหาแล้ว ถ้าจะกินก็กินตามมีตามเกิด ที่ไหนมีอาหารก็กินไปเลย เหมือนกับเติมน้ำมัน เจอบัมน้ำมันก็เติมไปเลย น้ำมันเหมือนกันอย่างนี้ถึงจะเป็น**สัมมาทิฐิ**

พอได้ยินได้ฟังแล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องเอาไปพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเป็นภาวนา คือทำอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนทว่า ต้องพิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก ก็ทรงหมายถึงให้พิจารณาทุกข์นี้แหละ ให้พิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ว่ามีการเกิดแล้วก็ต้องมีการดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่ฟังแต่

ตอนนี้แล้ว พอออกจากที่นี้ก็จบ ถ้าอย่างนี้ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เหมือนกับฟังเข้าหูซ้าย
แล้วก็ออกหูขวา ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในใจเลย ไปแล้วก็ยังมีมิจฉาทิฐิเหมือนเดิม ยัง
อยากจะสวยยังอยากจะงามไปนานๆ ยังไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตายอยู่ ถ้า
อย่างนี้ก็แสดงว่าไม่ได้เจริญสัมมาทิฐิ ปล่อยให้มิจฉาทิฐิทำหน้าที่ต่อไปอย่างสบาย ถ้า
อยากจะทำให้พ้นความทุกข์ ก็ต้องปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ นี้ให้ครบถ้วนบริบูรณ์
เพราะพระอริยสัจ ๔ นี้เป็นเหมือนกุญแจเข้าสู่พระนิพพาน เป็นเหมือนสะพานเชื่อม
ระหว่างวัฏจักรกับพระนิพพาน ถ้าอยากจะออกจากวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด ก็
ต้องผ่านพระอริยสัจ ๔ ต้องปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็คือการ
เจริญมรรคนี้เอง มรรคต้องเจริญให้มาก เจริญให้ครบถ้วนบริบูรณ์ เพราะเมื่อเจริญ
ครบถ้วนแล้ว ก็เท่ากับได้กำหนดทุกข์ ได้ละสมุทัย ได้ทำนิโรธให้แจ้ง ตัวมรรคนี้เป็นตัว
ทำงาน เมื่อเจริญมรรค ๘ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสัมมาทิฐิแล้ว
ก็จะพาไปสู่การศึกษาทุกข์ในชั้น ๕ พิจารณาไตรลักษณ์ในชั้น ๕ เมื่อเห็นแล้วก็จะละ
สมุทัยได้ ไม่ฝืนไม่อยากจะอยู่ไปนานๆ ยอมรับความจริง แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย
ก็เท่ากับละสมุทัยไปในตัว เมื่อละสมุทัยแล้วนิโรธก็ปรากฏขึ้นมา นิโรธก็ทำให้แจ้งแล้ว
ทั้งหมดนี้อยู่ที่การเจริญมรรคนี้เอง

จุดเริ่มต้นจึงอยู่ที่การศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม พระพุทธศาสนาก็เริ่มต้นที่การแสดงธรรม
แสดงให้กับพระปัจเจกวัคคีย์ทั้ง ๕ แสดงสัมมาทิฐิ ผู้ฟังก็เจริญสัมมาทิฐิตาม พอเจริญ
แล้วก็นำไปสู่สัมมาสังกัปปะ พระอัญญาโกณฑัญญะจึงไม่คิดฝืนความแก่ความเจ็บความ
ตาย ยอมรับความแก่ความเจ็บความตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า อัญญาโกณฑัญญะ
เธอเห็นแล้วหนอ ยอมรับความจริงนี้แล้วหนอ เธอเห็นแล้วว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บ
ต้องตาย เธอก็ไม่หวั่นไหว เธอสู้มันได้ ยอมรับมันได้ ไม่ฝ่าฝืนแล้ว ไม่มีความอยากไม่
แก่ไม่เจ็บไม่ตายแล้ว จึงบรรลุธรรมได้ทันที พอมีสัมมาทิฐิปั๊บ สัมมาสังกัปปะตามมานับ
ก็ละสมุทัยได้ พอละสมุทัยได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตายก็จะ
หายไป เกิดขึ้นตรงนี้ ตรงที่ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำเอาไปพิจารณาต่อ ถ้าพิจารณา
เดี๋ยวนี้ ทำใจได้เดี๋ยวนี้ ก็บรรลุได้เดี๋ยวนี้ ถ้าตัดความไม่อยากจะแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยาก
ตายไปได้ ไม่กลัวความแก่ความเจ็บความตายได้ ก็บรรลุได้ตรงนี้เลย ยอมแก่ยอมเจ็บ

ยอมตาย ยอมเสียทุกอย่าง ต้องเสียอะไรก็เสียไป เสียลูกก็เสียไป เสียสามีก็เสียไป เสียภรรยา ก็เสียไป เสียงานเสียการเสียตำแหน่งก็เสียไป ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเสียอยู่แล้วในวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว ธรรมอันใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางได้ บรรลุได้ทันที

มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจ บรรลุที่ใจ ไม่ได้บรรลุที่ไหน บรรลุด้วยสัมมาทิฐิ ด้วยสัมมาสังกัปปไป นี่แหละคืองานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้กับพวกเราพุทธบริษัท ๔ ไม่ว่าจะเป็ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา งานนี้ทำได้ด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะหญิง ไม่ว่าจะชาย ฆราวาสหรือนักบวช หลักรัใหญ่อยู่ที่การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถ้ามีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่ในผู้ใดแล้ว ผู้นั้นย่อมมีสิทธิ์ที่จะรับผลของการปฏิบัติได้อย่างแน่นอน นี่แหละคือความสำคัญของวันอาสาฬหบูชา อยู่ตรงนี้ การมีวันสำคัญต่างๆให้เรารำลึกถึงนี้ ก็เพื่อเตือนสติให้เรารู้ถึงหน้าที่ๆแท้จริงของเรา ว่าเราต้องทำอะไร หน้าที่ของพวกเราคือ ปลดเปลื้องใจของเราให้พ้นจากความทุกข์นั่นเอง ใจของเราตอนนี้ถูกมิจฉาทิฐิความเห็นผิดครอบงำ ทำให้เกิดความอยากต่างๆขึ้นมา ทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆตามมา เพราะไม่ดูแลรักษาใจเรา กลับไปดูแลสิ่งอื่น ดูแลสามี ดูแลภรรยา ดูแลลูก ดูแลสมบัติ ดูแลความสุขต่างๆในโลกนี้ เมื่อเราไปดูแลสิ่งอื่น ก็เท่ากับปล่อยปลละละเลยดูแลใจของเรา ก็เลยถูกอำนาจของความหลงสร้างทุกข์ให้กับเรา เราจึงต้องหันมาดูแลที่ใจเรา ดูว่าใจของเราตอนนี้เป็นอย่างไ่ สงบหรือวุ่นวาย ถ้าวุ่นวายก็แสดงว่าใจกำลังหลง วุ่นวายกับเรื่องนั้นก็หลงกับเรื่องนั้น ไม่เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้น ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ จะได้ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น เขาจะไปก็ไป เขาจะอยู่ก็อยู่ เขาจะมาก็มา รับได้ทั้งนั้น เขาจะจากไปก็ไป เขาจะมาฆ่าเราก็ให้เขาฆ่า ถ้าหนีไม่ได้หนีไม่พ้นก็ให้เขาฆ่าเราไป กรรมบางทีหนีวันนี้ได้ พรุ่งนี้ก็ตามมาใหม่ได้ เวรกรรมเป็นอย่างนี้ พระอรหันต์ท่านจึงไม่หนี ยอมให้เขาฆ่าตายไปก็มี พระพุทธเจ้าก็ไม่หนี พระเทวทัตส่งคนมาฆ่า ท่านก็ฉลาด ท่านใช้ปัญญา สอนคนที่มาฆ่าให้เห็นโทษของการฆ่า จนเขาเปลี่ยนใจกลับไป แต่ท่านไม่กลัวตาย ถึงเวลาจะต้องตายท่านไม่หนี หนีอย่างไรก็หนีไม่พ้น มันเป็นเหมือนเงาตามตัว แต่ใจท่านไม่ทุกข์กับมัน อันนี้ต่างหากที่สำคัญ ท่านดูแลใจด้วยการปล่อยวางทุกอย่าง ยอมให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของมัน เมื่อถึงเวลา

มันจะเป็นไป ก็ปล่อยให้มันเป็นไป ท่านไม่ยึดไม่ติดกับอะไร ไม่อยากกับอะไร ท่านมี
สัมมาทวิจิตคอยเตือนใจอยู่ตลอดเวลา ท่านรู้ว่าการอยากนี้ กลับเป็นการทำลายใจของ
ตนเอง ให้ทุกข์ขึ้นมาโดยไม่จำเป็น

ความทุกข์ของใจนี้มันทรมาณยิ่งกว่าความตาย แต่เราไม่รู้กัน ความตายนี้เป็นเหมือนกับ
เข็มฉีดยา บางคนกลัวเหลือเกิน กลัวถูกฉีดยา ความกลัวนี้กลับทุกข์มากกว่าเข็มฉีดยา
เสียอีก เข็มฉีดยาพอจิ้มเข้าไปจึกเดียวเท่านั้นก็จบแล้ว ความตายพอไม่หายใจปั๊บก็จบ
แล้ว ไม่เห็นจะยากเย็นตรงไหนเลย กลัวกันเหลือเกิน เพราะความหลง ถ้าพิจารณาดู
ความตายแล้ว ก็จะเห็นว่าอยู่ที่ลมหายใจนี้เอง หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกมาก็จบ
หายใจออกมาแล้วไม่หายใจเข้าไปก็จบ แค่อะไรที่เดียวเท่านั้นเอง ความตาย ไม่ได้
ยึดยาวอะไรเลย ที่ยึดยาวก็คือเวทนาความเจ็บปวด ก็ต้องฝีกเอาไว้ นั่งสมาธิไปนานๆ ให้
ทนกับความเจ็บให้ได้ ต่อไปจะเจ็บขนาดไหนก็ปล่อยให้เจ็บได้ เจ็บไปจนมันหยุดเจ็บเอง
พอหยุดหายใจมันก็จบ ถ้าได้พิจารณาถึงขั้นตอนของความตายแล้ว ก็ไม่เห็นมีอะไรน่า
กลัวเลย แต่เราไม่กล้าพิจารณากัน กลัวกัน ไม่กล้าพิจารณา ว่าเวลาตายจะเป็นอย่างไร
ลองพิจารณาดู มันก็เหมือนกับฉีดยา พอหมอบักเข็มที่มึนเข้าไปก็จบแล้ว ผ่านไป
แล้ว เวลาตายก็แบบเดียวก็ตายไปแล้ว ไม่ได้ตายนานหรอก ความเป็นความตายแค่
เสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้น ถ้ายังไม่ตายก็ยังเป็นอยู่ ถ้าไม่เป็นก็ตาย

ถาม เนื่องจากมีผู้อ่านหนังสือท่านอาจารย์แล้ว เขาไม่เข้าใจ**อุเบกขา**ของท่านอาจารย์
เพราะหน้าที่ก็ยังต้องทำอยู่ ไม่ใช่ให้วางลงไปทั้งหมด ความเมตตาที่ยังมีอยู่
อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายตรงนี้ คือคนอ่านเขาบอกว่า ท่านอาจารย์ไม่ให้ทำ
อะไรเลย ซึ่งไม่ใช่

ตอบ ให้ปล่อยวางทางใจ ให้ใช้ปัญญาพิจารณาความเหมาะสม ว่าทำอะไรได้ก็ทำไป
ช่วยเหลือใครได้ก็ช่วยเหลือไป สงเคราะห์ใครได้ก็สงเคราะห์ไป แต่กิเลสมันชอบ
คิดแบบสุดโต่ง พอบอกให้ปล่อยวางก็คิดว่าไม่ต้องทำอะไรเลย ถ้าไม่ทำอะไรเลย
ก็อย่าไปกินข้าวสิ ทำไมเลือกทำเล ถ้าเรื่องกินก็ยังกินอยู่ ยังหายใจอยู่ เวลาฟัง
ควรใช้ปัญญาวิเคราะห์ไปด้วย นี่ฟังแบบเอาสีข้างฟัง ไม่ได้เอาหูฟัง เข้าใจไหม

เอากิเลสพัง ไม่ได้เอาปัญญาพัง พังก็ต้องวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผลลิ ที่พูดนี้ กำลังพูดถึงเรื่องอะไร พูดถึงเรื่องใจ เรื่องปัญหาของใจ ที่ไปวนวาย ไปทุกข์กับ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ปล่อยวางเรื่องนั้น แต่เรื่องที่ไม่ทุกข์ เรื่องที่มีหน้าที่ต้องทำก็ ทำไปสิ ยังต้องทำมาหากิน ยังต้องหายใจ ยังต้องอาบน้ำต้องกินข้าว ก็ทำไป ไม่ได้บอกไม่ให้ทำทุกอย่างเลย ไม่ให้ทำในเรื่องที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา ก็คือ อย่าไปอยาก อย่าไปอยากมี อยากเป็น อยากได้ อะไรต่างหาก นี่คือความหมาย ของอุเบกขา

ที่เทศน์มาตลอดนี้ก็เกี่ยวกับเรื่องนี้ คือทำให้ใจเป็นอุเบกขา ให้ใจอยู่ระหว่าง ความอยากกับความไม่อยาก อยากรู้ไม่ใช่ ไม่อยากรู้ไม่เชิง เฉยๆ เช่นความตาย ก็ไม่อยากตาย แต่ก็ไม่กลัวตาย ไม่กลัวตาย ถ้ายังไม่ตายก็ขออยู่ไปก่อน แต่ถ้า ถึงเวลาตายก็ไม่ขออยู่ เวลาตายก็ให้มันตายไป เวลามันอยู่ก็อยู่ไป พูดไปอีก ๑๐๐ ครั้งก็จะไม่เข้าใจถ้าไม่ปฏิบัติ เหมือนพูดถึงเรื่องทุเรียน พอพูดถึงทุเรียน บางคนก็คิดว่าเอาของมาจากในสวนหรือ กลิ่นมันแรงถึงกับห้ามเอาขึ้นเครื่องบิน เลยไม่ใช่หรือ เพราะไม่เคยสัมผัสกับรสชาติมัน ฝรั่งเศสบางคนกินแล้วกลับติดใจนะ นี่ก็เหมือนกัน การฟังเทศน์ฟังธรรม พอบอกให้ปล่อยวางก็คิดแบบโลกๆ ให้ ปล่อยทุกอย่าง ไม่ทำอะไรเลย ไม่เมตตาเลย กลายเป็นคนใจจัดใจดำใจไม่ใส่ ระกำไปเลย คิดอย่างนี้คิดตามประสากิเลส ถ้าบอกว่าไม่มีตัวตนก็ไปฆ่าเขาได้สิ มีคนเคยถามปัญหาหลวงตาว่า ถ้าทุกอย่างไม่มีตัวตนเราก็กินเขาได้สิ เพราะไม่ได้ ฆ่าใคร หลวงตาก็บอกไปว่า ฆ่าเขาแล้วดูว่าตำรวจจะจับหรือเปล่า ความจริงมีอยู่ ๒ ระดับ ความจริงของสมมุติกับความจริงของวิมุติ ความจริงของวิมุติไม่มี ตัวตน เป็นดินน้ำลมไฟ แต่ความจริงของสมมุติมีตัวตน มีเจ้าของ มีสามีภรรยา ลองไปยุ่งกับสามีภรรยาใครดูสิ จะโดนกระที่บเอา จะบอกไม่มีของใครได้อย่างไร ต้องเข้าใจความจริงทั้ง ๒ ระดับ ความจริงทางโลกก็เข้าใจกันอยู่แล้วแต่ไม่พูดถึง ชอบเอาความจริงทางโลกมาโยงกับความจริงทางธรรม ก็เลยสับสนกันไปหมด

ถาม เมื่ออาทิตย์ที่แล้วไม่สบายเป็นไข้หวัดใหญ่ มีความรู้สึกที่ไม่มีแรงเลย ปกติเคยทำงานอะไรได้คล่องแคล่ว ก็พยายามทำใจอย่างที่ท่านอาจารย์สอน แต่ทำไม่ได้

ตอบ ก็สอนมาตั้ง ๓ ปีแล้ว ไม่เอาไปฝึกไม่เอาไปปฏิบัติเลย หัดอยู่บ้านบ้าง หัดนั่งสมาธิให้มากๆ คนส่วนใหญ่คิดว่าเอาไวเวลายกเลิกตายแล้วค่อยมาทำ ทำไม่ได้หรอก เช่นบอกว่าเวลาตายให้คิดแต่สิ่งที่ดีๆ คิดแต่พุทโธๆ มันคิดได้ที่ไหน ขนาดยังไม่ตายยังเป็นปกติยังคิดไม่ได้เลย แล้วขณะที่เจ็บปวดรวดร้าวทั่วร่างกายจะไปคิดถึงอะไรได้ ก็จะคิดแต่อยากจะทำให้ความเจ็บปวดหายไปเท่านั้นเอง ยิ่งอยากให้มันหายก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ ยิ่งทรมานใหญ่ เราต้องฝึกก่อนที่เหตุการณ์จริงจะเกิดขึ้น เหมือนกับทหารที่ต้องซ้อมรบอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่รู้ว่าจะฝึกศัตรูจะมาเมื่อไหร่ เราจึงต้องซ้อมอยู่เรื่อยๆ เตรียมตัวไว้ก่อน พิจารณาทุกข์ไว้เรื่อยๆ ชั้น ๕ เกิดแก่เจ็บตาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องที่เราจะต้องคอยพิจารณา คอยซ้อมไว้ ฝึกซ้อมหนึ่งให้มันเจ็บ แล้วก็อย่าไปลูก ปล่อยให้ความเจ็บมันหายไปเอง

วิธีที่จะไม่ไปยุ่งกับความเจ็บก็มีอยู่ ๒ อุบายคือสมาธิและปัญญา ถ้าใช้อุบายของสมาธิก็สวดมนต์ไปหรือพุทโธไป อย่าไปสนใจกับความเจ็บ ปล่อยให้มันเป็นไป ถ้าไม่ไปสนใจมันแล้ว ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นในใจ จะรู้สึกว่าความเจ็บไม่รุนแรงที่มันรุนแรงจนทนไม่ได้ ก็เพราะความทุกข์ทรมานใจ ที่อยากจะทำให้ความเจ็บมันหายไป ถ้าเราไม่ปล่อยให้มันคิดอยากให้มันหายไป เพราะเราเอาแต่สวดมนต์เอาแต่พุทโธ ก็จะไม่สร้างความทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ที่ทรมานที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายให้เกิดขึ้นมา ก็จะรู้สึกเฉยๆ พอทนได้ อาจจะหายไปเลยก็ได้ถ้าจิตสงบลงเต็มที่ ไม่รับรู้ความเจ็บปวดของร่างกายเลย ตัดความรู้ชั่วคราว นี่เป็นอุบายของสมาธิ ถ้าอุบายของปัญญา ก็พิจารณาความเจ็บของร่างกายว่าเป็นธรรมดา เป็นเวทนา มีเจ็บไม่เจ็บสลับกันไป ถึงเวลามันเจ็บก็ต้องให้มันเจ็บ ถึงเวลามันไม่เจ็บมันก็ไม่เจ็บ เหมือนกับฝนฟ้าอากาศ เวลาฝนตกเราก็ห้ามมันไม่ได้ อยากให้มันหยุดก็ไม่ได้ ถ้าไปอยากให้มันหยุดจะทรมานใจขึ้นมาทันที แต่ถ้ามัน

ตกแล้วเราชอบมัน เย็นสบายดี ไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆอย่างมีความสุข คนทำงานกลางแจ้งบางทีก็ชอบเวลาฝนตก ไม่ต้องทำงาน แต่คนที่อยากจะออกไปเที่ยวจะไม่ชอบ แต่งตัวสวยๆพอโดนฝนหน้าตาเปียกปอน ต้องไปแต่งหน้าใหม่ ก็จะไม่ชอบ จะทุกข์ใจขึ้นมาทันที นี่คือการพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าพิจารณาแล้วปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขาได้ จะไม่ห่วงวุ่นวายใจ จะมีความสุขท่ามกลางความเจ็บปวดของร่างกาย ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดีเหมือนกัน ไม่ต้องทำงาน มีคนเอาอาหารมาให้กิน เอาน้ำมาให้ดื่ม มีแต่นอนอย่างเดียว ต้องฝึกอยู่เรื่อยๆ อย่าประมาท เพราะไม่รู้ว่าจะเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อไหร่ ถ้าฝึกซ้อมอยู่เรื่อยๆแล้วพอถึงเวลาเราก็จะสบาย ไม่ห่วงวุ่นวาย

ถาม ที่บ้านมีรังต่อหัวเสื่ออยู่ค่ะ รังใหญ่มากเลย มีแต่คนแนะนำให้ออกเพราะอันตรายมาก แต่พอพั้งขึ้นตอนที่จะต้องเอาเขาออกไปนี้ เราทำใจไม่ได้ ก็เลยคิดว่าเราต่างคนต่างอยู่

ตอบ ถ้าทำอย่างนั้นได้ก็ดี

ถาม ถ้าเกิดมันไปต่อยเพื่อนบ้าน

ตอบ ก็ถือว่าเป็นกรรมของเขาก็แล้วกัน

ถาม ตัวเองก็คิดว่าต่างคนต่างอยู่

ตอบ ทำอย่างนี้ได้ก็ไม่ใช่เวรเป็นกรรมกัน จิตใจของคนแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนทนอยู่กับมันไม่ได้ ยอมทำบาปเพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบัน แต่ลืมไปว่าผลของบาปจะมีตามมาในอนาคต ต่อไปเขาอาจจะไปเป็นแทนแล้วถูกขับไล่ไสส่งทำลายบ้านของตนก็ได้ ถ้าเราไม่ทำลายบ้านเขา ก็จะไม่มีการมาทำลายบ้านของเรา ขอให้คิดมุกกลับบ้าง ว่าเวลาเราทำอะไรกับใครแล้วมันก็จะกลับมาหาเราได้เช่นเดียวกัน ถ้าอยู่ด้วยกันได้ก็ดี ถ้าทำใจได้ก็แสดงว่ามีจิตที่เป็นกุศล มีสัมมาทิฐิ ไม่คิดเบียดเบียนกัน คนอื่นจะพูดอย่างไรไม่ต้องไปสนใจ เอาความถูกต้องเอาศีลธรรม

มาเป็นหลักยึดดีกว่า เช่นพระเวสสันดรท่านไม่ฟังใครนะ ถ้าท่านฟังคนอื่นท่านก็
คงจะเสียสละอย่างที่ท่านเสียสละไม่ได้ ถ้าท่านเสียสละอย่างนั้นไม่ได้ท่านก็คงจะ
มาเป็นพระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ เราก็เหมือนกัน จะก้าวขึ้นสู่อริยมรรคอริยผลได้ก็ต้อง
ยึดคุณธรรมเป็นหลัก ยึดความถูกต้องเป็นหลัก อย่าเอาความถูกต้องใจเป็นหลัก
ถูกต้องแล้วไปทำบาปทำกรรม ไปสร้างเวรสร้างกรรม ก็จะวนเวียนอยู่กับการใช้เวร
ใช้กรรมไปเรื่อยๆ มีคนมาถามว่าถ้าปลวกขึ้นบ้านจะอย่างไร ก็มีอยู่ ๒ วิธี มี
บริษัทมีคนบริการกำจัดให้ เขายินดีที่จะทำหน้าที่นี้ เขาเสนอมาเราก็สนองไป เรา
ไม่ได้ไปสั่งเขา ถ้าอยู่ดีๆเขาไม่ได้เสนอมาแล้วเราไปสั่งเขา ก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่
นี่เป็นความพอใจของเขาที่เขาจะทำ นี่ก็คิดในระดับของจิตที่ต่ำ ถ้าคิดในระดับจิต
ที่สูงก็ปล่อยให้มันกินให้หมด จะได้สร้างบ้านใหม่ จะได้บ้านหลังใหม่ ถ้าคิดอย่าง
นี้ก็มันเป็นจิตที่สูง ก็ได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วแต่ว่าระดับจิตจะอยู่ตรงไหน

ถาม ของลูกก็มีประสบการณ์คล้ายกัน ช้างบ้านมีรังต่อแต่เขาไม่เห็น แต่ที่บ้านเราเห็น
ก็ไปบอกเขาให้ระวังตัวต่อ อยู่ๆรังต่อก็หายไป เราไม่เจตนาให้เขาทำลาย

ตอบ เราไม่ได้สั่งให้เขาไปทำลาย เราเพียงบอกให้เขาเห็นภัยของตัวต่อเท่านั้นเอง เขา
จะไปทำอะไรก็เรื่องของเขา

ถาม ไม่ควรพูดหรือเปล่า

ตอบ อยู่ที่เจตนาว่าพูดเพื่อทำลายหรือพูดเพื่อป้องกัน ถ้ามีเจตนาอยากให้รังต่อถูก
ทำลายไป แต่ไม่กล้าทำเอง เราก็เลยออกอุบายพูดออกไป ถ้าอย่างนี้ก็บาป อยู่ที่
เจตนาเป็นหลัก

ถาม เกิดขึ้นจากความกลัวหรือเปล่า ไม่ทราบ

ตอบ นั่นแหละคือวิภวตัณหา ไม่อยากให้มันมาต่อ

ถาม เวลาครูบาอาจารย์มีปลวกขึ้นกุฏิที่ ท่านไม่ทำอะไรใช่ไหมครับ

ตอบ ก็คงอย่างนั้น นอกจากลูกศิษย์ทนดูไม่ได้ มาช่วยกำจัดให้

ถาม เวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย กับความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นเวลาภาวนานี้ มันปะปนกัน แยกกันไม่ค่อยออก ส่วนใหญ่จะเห็นส่วนของร่างกาย แต่ไม่ชัดเจนเรื่องจิตใจ

ตอบ เพราะปัญญาเรายังไม่ทัน ยังไม่สามารถแยกแยะความทุกข์ของ ๒ ส่วนออกจากกันได้ เพราะเกิดขึ้นพร้อมกันทันที พอเกิดความเจ็บปวดทางร่างกายบีบ ก็เกิดสมุทัยความอยาก ความกลัวความเจ็บปวดขึ้นมาทันที เพียงแต่หมอบอกจะจิตตยาเท่านั้นยังไม่ทันจิตเลย ความกลัวเข้มจิตตาก็มาก่อนแล้ว แต่มันละเอียด ถ้าเราไม่ค่อยดูที่ใจด้วยปัญญา ไม่สังเกตดูใจเรา จะไม่รู้ที่เราทุกข์แล้ว ไม่รู้ว่าเกิดสมุทัยแล้ว เกิดความกลัวขึ้นมาแล้ว เพราะส่วนใหญ่เราจะไม่ดูใจเรา จะดูสิ่งภายนอกเสียมากกว่า ดูอะไรแล้วดีใจเสียใจนี้เราไม่รู้สึกรู้สีกว่าเรารู้สึกว่าเรารู้สึกแล้ว เรากลัวแล้ว เรายึดไปทำทันทีเลย พอกลัวตัวเตนก็รีบไปหาวิธีกำจัดมันทันทีเลย พอเห็นบีบก็ไปเลย มันไปอย่างรวดเร็ว ความจริงความทุกข์ทางใจมันเกิดขึ้นแล้ว ความกลัวนี่ก็เป็นความทุกข์ กลัวจะถูกมันต่อเลย แต่ถ้าเราภาวนามีสติดูใจอยู่เรื่อยๆ เราจะเห็นใจ เห็นอะไรต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ ตามลำดับของกำลังของสติ ถ้าได้ยินได้ฟังเรื่องของปัญญาเรื่องของสมุทัยแล้ว พอเกิดอาการอยากขึ้นมาจะเห็นทันที จะรู้ว่าเกิดความอยากแล้ว จิตกระเพื่อมแล้ว ไม่เป็นปกติแล้ว

ถาม อึดอัด

ตอบ ถ้าไม่มองจะไม่รู้ จะไม่รู้สึกรู้สึกว่าอึดอัด จะรีบระบายความรู้สึกนั้นทันที ถ้ามันอยู่ก็ต้องลุกไป นั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ พอขึ้นขึ้นได้ว่าสึกรู้สึกแจ่วในรถ กลัวรถหาย ก็จะไม่ไหวได้แล้ว ต้องรีบลุกไปแล้ว เพราะเกิดความกลัว ความเสียดาย ความหวงรถของตน กลัวรถจะหายไป เป็นความทุกข์แล้ว เป็นความอยากขึ้นมา แต่เราไม่รู้หรือ แต่ถ้าเราคิดว่าการฟังธรรมสำคัญกว่ารถยนต์ ถ้ามันจะหายก็ให้มันหายไป ใจเราก็สงบ เราก็ฟังธรรมต่อได้ ดับด้วยปัญญา มันจะไปก็ไป หาใหม่

ก็ได้ ได้รู้ใหม่ดีกว่าเก่า แต่ส่วนใหญ่เราจะไม่ได้ดูที่ใจเราเป็นหลัก พอใจเป็นอะไรมันจะสั่งการออกมาทันที เราจะไหลไปตามคำสั่งทันทีโดยไม่รู้สีกตัว มารู้สึกตัวอีกทีก็เมื่อเกิดเรื่องเกิดราวแล้ว มาเสียอกเสียใจ ที่ไปทะเลาะวิวาทไปทุบไปตีกันก็ไปแบบไม่มีสติพาไป ถ้ามีสติก็จะหยุด รู้ว่าไปแล้วมันเสียมากกว่าได้ สิ่งที่ได้คือความสะใจความพอใจ แต่ผลเสียก็คือการมีเวรกรรมกัน มีเรื่องมีราวกัน

แต่ถ้าเรามีสติ พอเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นมาปั๊บ เราก็บอกตัวเองว่า กำลังโกรธแล้วนะ กำลังไม่พอใจแล้ว และถ้าเคยฝึกสอนใจอยู่เรื่อยๆจะรู้ว่า จะนำพาไปสู่ปัญหาต่างๆ พอรู้เราก็ระงับความอยากนี้ได้ ถ้าเจริญสติอยู่เรื่อยๆ บำเพ็ญภาวนาอยู่เรื่อยๆ จะเห็นอาการต่างๆภายในใจ เวลาที่ปรากฏขึ้นมา เวลาโลกก็เห็น เวลาโกรธก็เห็น แล้วถ้าเราเจริญปัญญา พิจารณาถึงโทษถึงคุณของการกระทำที่จะตามมา เราจะรู้ว่าควรจะทำอย่างไร ถ้าออกไปตอบโต้เรื่องก็จะยาวไม่จบ เป็นเหมือนน้ำผึ้งหยดเดียว ถ้านิ่งเฉยได้ ปล่อยไป เรื่องก็จะจบ แต่ถ้าไม่ได้ฝึกสติจะไม่มีทางรู้เลย ก็จะไปโดยอัตโนมัติ พอใครมาสร้างปัญหาปั๊บ ก็จะไปจัดการกับคนนั้นทันที ไปคุยไปทำอะไรต่างๆ แทนที่จะมาแก้ปัญหาก็แท้จริงที่อยู่ในใจเราคือความรำคาญใจ ความไม่พอใจ เรากลับไปแก้ที่คนจุดชนวน เรามีเชื้ออยู่แล้ว ในใจของเรา ถ้าเราทำลายเชื้อแล้ว ต่อให้ใครมาจุดชนวนอย่างไรมันก็ไม่ติด ถ้าไม่มีเชื้อไฟแล้วจะเอาไม้ขีดไฟมาจุดอย่างไรมันก็ไม่ติด แต่ถ้ามีเชื้อไฟอยู่แล้ว พอเอาไม้ขีดไฟมาจุดปั๊บมันก็จะติดทันที ใจเรามันมีเชื้อ ความโลภความโกรธความหลงนี่แหละที่เป็นเชื้อไฟ เชื้อของความทุกข์ ถ้าไม่มีความโลภความโกรธความหลงแล้ว ต่อให้ด่าเราอย่างไร ก็จะไม่เกิดความรู้สึกอะไร ต่อให้เอาของดีขนาดไหนมาล่อก็ไม่เกิดความโลภ เพราะไม่อยากจะได้อะไร เอาเพชรมาให้สัก ๑๐๐ กะรัต ดูแล้วก็เฉยๆ เป็นก้อนหินก้อนหนึ่งเท่านั้นเอง เอาไปทำอะไรได้ แต่ถ้ามีเชื้อนี้ พอมาสะกิดหน่อยปั๊บก็ลุกขึ้นมาทันที พอใครพูดไม่ดีหน่อยก็โกรธขึ้นมาทันที พอใครเสนออะไรที่น่าสนใจหน่อยก็รีบคว้ามันเลย

สิ่งที่เราจะต้องแก้ไขไม่ได้อยู่ที่ภายนอก เราต้องแก้ไขที่ภายใน ต้องทำลายเชื้อต่างๆให้หมดไป เชื้อของความโลภความโกรธความหลง อย่าให้มีหลงเหลืออยู่ในใจ ถ้าไม่มีแล้วเราจะอยู่อย่างปกติสุข จะไม่อยากได้อะไร เมื่อไม่อยากได้อะไรก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไรแบบลึกลับๆ ไม่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมหรือกฎหมาย แต่ถ้าอยากแล้วบางทีเราก็ต้องไปทำในสิ่งที่เสียหาย ถ้าไม่มีเชื้อแห่งความโกรธอยู่แล้ว ใครจะด่าอย่างไร ใครจะทำอย่างไร ก็จะไม่โกรธ แต่จะทำอะไรกับเขาหรือไม่ก็อยู่ที่เหตุผล ถ้าทำผิดกฎหมายก็แจ้งตำรวจได้ ถ้าเห็นว่าถ้าปล่อยให้เขาทำไป จะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถ้าคิดว่าถ้าไปแจ้งแล้ว จะเป็นพิษเป็นภัยกับเรา จะไม่แจ้งก็ได้ ก็ปล่อยไป แล้วแต่เหตุผลที่จะทำหรือไม่ทำ โดยหลักใหญ่แล้วก็คือไม่ทำอะไรก็ได้ ไม่รำคาญใจกับการกระทำของเขา เขาทำอย่างไรก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน เป้าใหญ่ก็คือความสงบของใจเรา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าใจสงบไม่วุ่นวายเราก็สบาย จะทำหรือไม่ทำก็ขึ้นอยู่กับเหตุผล ขึ้นอยู่กับความเป็นไปได้ อย่างพระพุทธองค์ตอนต้น ก็ไม่มีความปรารถนาอยากจะสั่งสอนใคร ไม่สั่งสอนก็ไม่ผิดตรงไหน ก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป สัตว์โลกก็จะไม่ได้รับประโยชน์ แต่ถ้าทรงสั่งสอน สัตว์โลกก็จะได้รับประโยชน์ แต่ใครเหน้อยก็พระพุทธเจ้าเหน้อย ทำไมท่านยอมเหน้อย ก็เพราะทรงมีพระมหากรุณา มีความสงสารสัตว์โลก ทรงเห็นว่ามีโอกาสที่จะหลุดพ้นได้ ก็ยอมเหน้อย ครูบาอาจารย์ต่างๆทำไม่จึงยอมเหน้อยกัน ก็เพราะสงสารพวกเรา อยากให้พวกเราได้อะไรไปบ้าง

ถาม ขอท่านเมตตานานๆ

ตอบ อยู่ที่ความจริง จะนานไม่นาน จะอยู่ได้หรือไม่ได้ อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ไป อย่าไปคิดถึงเรื่องนานไม่นาน ควรคิดว่าควรทำให้มากๆ อันนี้สำคัญกว่า เพราะถ้าทำให้มากแล้วจะไม่นานหรอกเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง ๗ วันก็ได้แล้ว มัวทำอะไรกันอยู่ เคยถามตัวเองบ้างหรือเปล่า ว่าวันคืนผ่านไปๆ กำลังทำอะไรกันอยู่ กำลังทำกิจในอริยสัจ ๔ หรือกำลังทำกิจในบริษัท กิจในบริษัทก็ทำพอสมควร ทำพอ

เลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็พอ ไม่ใช่เงินมากก็ไม่ต้องทำมาก จะได้แบ่งเวลามาปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น อยู่บ้านก็ปฏิบัติธรรมได้

ถาม อยู่บ้านก็ทำแต่อาจจะทำน้อย

ตอบ ไม่ได้เคี่ยวเข็ญใคร เพียงแต่พูดให้ฟัง เราต้องเคี่ยวเข็ญตัวเอง เพราะว่าใจของคนอื่นนี่ เรารู้ที่อยู่แล้วว่าบังคับกันไม่ได้ บังคับใจของเรายังแสนจะลำบากเลย บังคับให้นั่งสมาธิแต่ละครั้งเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา เวลาไปเที่ยวเหมือนปล่อยครกลงภูเขา มันกลิ้งลงไปเอง เพียงแต่ปล่อยมือบ๊อบมันก็ไหลลงแล้ว ถ้ารู้สึกว่านั่งสมาธิยาก ก็ต้องเคี่ยวเข็ญให้มากๆ เคี่ยวเข็ญไปเรื่อยๆ ต่อไปจะง่ายเอง พอเห็นผลแล้วจะไม่ต้องเคี่ยวเข็ญเลย ถึงเวลาที่จะปฏิบัติทันที ไม่อยากจะทำอย่างอื่น ตอนใหม่นี้มันยาก ตอนลุ่มลูกคลูกคเวลานี้มันยาก แต่พอวิ่งได้แล้วจะไม่ม่อะไรรั้งไว้ได้เลย

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่า มันยากแต่ไม่สุดวิสัย

ตอบ ใช่ ยากง่ายอยู่ที่ว่าได้ทำมากน้อย ถ้าทำมากมันก็ง่าย ถ้าทำมาน้อยมันก็ยาก ถ้าทำมาน้อยก็ต้องทำให้มาก ถ้าทำมากก็ไม่ต้องทำมาก เหมือนคนตักน้ำไว้ครึ่งตุ่ม กับคนที่ตักยังไม่ได้ชั้นหนึ่งเลย คนที่ไม่ได้ชั้นหนึ่งก็ต้องตักมาก คนที่ได้ครึ่งตุ่มแล้วก็ตักอย่างสบายๆ เดี่ยวเดียวก็เต็มตุ่ม

ถาม เพื่อนฝากมาถาม เขาพยายามนั่งทุกวัน แต่ปรากฏว่าจะมีสิ่งรบกวนเขาตลอด พอหลับตาก็จะเห็น มีเสียงคนเดินอยู่ข้างเตียง ตลอด เขาบอกว่าอย่ามาให้เห็นนะ ให้มาในฝันก็ได้ เขากลัว

ตอบ ถ้ากลัวก็เป็นปัญหา เพราะความกลัวเป็นสมุทัย บอกเขาว่าอย่ากลัวปล่อยให้มาตามอัธยาศัย เวลามาเราอย่าไปสนใจ ถ้าพุทโธอยู่ที่พุทโธของเราไป ถ้าสวดมนต์ก็สวดไป เหมือนกับเวลาเราสวดมนต์แล้วเสียงโทรทัศน์ดัง ก็ปล่อยให้มันดังไปอย่าไปกังวลกับเรื่องโทรทัศน์ ไม่รับสายสักพักมันก็หยุดเอง

ถาม หรือเป็นไปได้ว่าเขาก็เป็นโลกของเขา เขาไม่รู้หรือกว่าเราเห็น เขา ก็อาจจะไม่รู้ เรื่องของเราก็ได้

ตอบ จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าจะทำอย่างไรกับมัน วิธีที่ถูกก็คือ อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปให้ความสำคัญ เช่นเรานั่งคุยกันตรงนี้ จะมีเสียงอะไร รอบข้าง เราก็ไม่ไปสนใจ ก็จะไม่รบกวนเรา ถ้าไปให้ความสำคัญกับเสียงรอบข้าง ก็จะคุยกันไม่รู้เรื่อง

ถาม เขากลับ ไม่นั่งก็ไม่ได้ ถึงเวลาต้องนั่งก่อนจะนอน

ตอบ ให้เขาท่องพุทโธไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะหายกลัวเอง

ถาม แล้วที่เขา นั่งแล้วบอกว่าเงียบ ไม่เห็นอะไรเลย ลูกก็ถามว่านอนหรือเปล่า เขาก็ บอกว่าไม่ได้หลับ รู้ตัวมีสติ แต่ก็ไม่เห็นอะไร มันจะนั่งตลอดเวลา

ตอบ ก็ดี มันสงบในระดับหนึ่ง ยังไม่สงบเต็มที่ แบบสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขาเอกัคคตา รมณ์ แต่เป็นความสงบระงับจากความคิดปรุงต่างๆ มีความคิดปรุงบ้าง แต่มัน ละเอียดจนสติปัญญามองไม่เห็น

ถาม เขาไปตั้งจิตออกมาพิจารณา ลูกก็บอกว่าไปตั้งออกมาทำไม ในเมื่อจิตต้องการ พัก

ตอบ เวลาพักก็ให้มันพักให้เต็มที่ก่อน ตอนนั้นอย่าไปพิจารณา

ถาม เขาตั้งออกมา

ตอบ ตั้งออกมาจิตก็จะมีกำลัง เหมือนกับคนทำงานมาเหนื่อยกลับบ้าน พอนอน ได้ชั่วโมงก็ถูกเจ้านายโทรศัพท์มาเรียกไปทำงานต่ออย่างนี้ก็จะไม่มีแรงทำ ถ้า ปล่อยให้พักเต็มที่ หลับนอนเต็มที่จนสว่าง ตื่นขึ้นมากินข้าวอาบน้ำอาบทำ แล้ว ค่อยไปทำงาน เขาก็จะมีกำลังที่จะทำงานได้เต็มที่ การพักจิตก็เช่นเดียวกัน เวลา

จิตอยู่ในสมาธินานเพียงไร ก็ต้องปล่อยให้เขาพักไปตามความต้องการของเขา พอเขาพอแล้วเขาก็จะถอนออกมาเอง พอเมื่อถอนออกมาแล้วค่อยนำเอามาพิจารณาไตรลักษณ์ต่อไป

บางคนเข้าใจว่าพอจิตสงบแล้วปัญญาจะเกิดเอง อันนี้ก็เป็นการเข้าใจผิด ไปเรียนกับพระบางรูปท่านก็สอนอย่างนั้น พอจิตสงบแล้วสิ่งนั้นสิ่งนั้นก็ปรากฏขึ้นมาที่ปรากฏไม่ใช่ปัญญา ปัญญาจะไม่ปรากฏขึ้นมาเอง ต้องอาศัยการพิจารณาแยกแยะอยู่เรื่อยๆ เช่นการพิจารณาความเปลี่ยนแปลง พิจารณาร่างกายเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าถ่ายรูปไว้ ๑๐ ปี จะเห็นว่าเราเป็นคนละคนกันเลย แต่ถ้าดูชั่วโมง ๒ ชั่วโมงจะไม่เห็นความแตกต่าง มันเปลี่ยนแปลงช้า ถ้าเป็นเวลานานก็จะเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ถ้าไม่พิจารณาจะไม่เห็น ต่อให้จิตสงบขนาดไหนก็จะนิ่งอยู่เฉยๆ ถ้าเห็นก็เห็นในสิ่งที่เคยพิจารณามาแล้ว เช่นเคยพิจารณาอสุภามาแล้ว ก็อาจจะโผล่ขึ้นมาได้ในขณะที่จิตสงบ อาจได้เห็นเรานอนตายเป็นศพแล้ว ถูกจับใส่โลงเอาเข้าไปเผาในเมรุ ก็อาจจะผุดขึ้นมาให้เห็นได้อย่างนิमितของคุณแม่แก้วเวลาจิตของท่านสงบรวมลง จะถอยออกมาเห็นว่าตัวเองนอนตายอยู่ มีหลวงปู่มนัมาบังสุกุลให้ นี่ก็อาจจะเห็นเพราะเคยพิจารณามาก่อนแล้ว มีข้อมูลอยู่ในใจแล้ว พอจิตสงบข้อมูลเหล่านี้ก็ผุดขึ้นมา ถ้าไปรู้เรื่องอื่น เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับมรรคผล ไม่เกี่ยวกับปัญญา เช่นกายทิพย์ต่างๆ ภูตผีปีศาจต่างๆ ก็ต้องรู้ทันว่าเป็นเหมือนกับสิ่งที่ดูด้วยตาเนื้อ ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญาในทางมรรคผลนิพพาน

ถ้ามุ่งมั่นสู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องอย่าไปสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในขณะที่จิตสงบ ถ้าปรากฏขึ้นมา ก็ควรดึงจิตกลับมาหาที่ตัวรู้ อย่ายไปตามรู้เรื่องที่ปรากฏขึ้น ถ้าใช้ธรรมบทใดเป็นเครื่องกำกับผูกจิตไว้ ก็กลับมาหาธรรมบทนั้นกลับมาหาพุทธโธ กลับมาหาหลม แล้วสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏจะหายไปเอง ควรทำจิตให้สงบนิ่ง ไม่ให้ไปเห็นอะไร เพื่อจะได้พักจิต จะได้มีกำลังที่จะนำเอาไปพิจารณาทางไตรลักษณ์ต่อไป ถ้าปล่อยให้ไปตามรู้กับเรื่องต่างๆ ที่ปรากฏในสมาธิ ก็เป็น

เหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป ฝันได้หลายเรื่อง มีทั้งตื่นตื่นหวาดเสียว น่าตื่นชมยินดี แต่พอตื่นขึ้นมาแล้วจะไม่มีเรื่องราวแรง เหมือนไม่ได้พักผ่อน ไม่เหมือนกับนอนหลับสนิทแล้วไม่ฝันเลย ตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีกำลังที่จะไปทำงานทำการต่อ การพักจิตให้หนึ่งไม่มีอะไรมาปรากฏเลย เป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญา ถ้าอยากจะเจริญทางปัญญาก็ต้องให้จิตสงบนิ่ง ไม่ให้มีอะไรปรากฏขึ้นมา ถ้ามีอะไรปรากฏขึ้นมาก็ต้องอย่าตามไป กลับเข้ามาหาใจ กลับมาหาตัวรู้ กลับมาหาพุทธโรจน์ได้ เพื่อจะได้ไม่ตามมัน พอไม่ตามเดี๋ยวมันก็หายไป จิตก็จะว่างนิ่งเฉย ก็ปล่อยให้หนึ่งเฉยไป จนกว่าจะถอนออกมาเอง

ถาม ควรจะระครองอยู่ตรงนั้น

ตอบ ถ้ามันสงบจริงๆจะไม่ต้องระครอง จะอยู่ของมันเอง ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร จะออกมาเอง ถ้าไม่ได้ศึกษาปฏิบัติจริงๆ ฟังอะไรมาแต่ละเรื่องก็สับสนไปหมด นิ่งสมาธิก็ไม่รู้ว่าจะไปเพื่ออะไร บางคนคิดว่านิ่งเพื่อเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นอดีตเห็นอนาคต เห็นกายทิพย์เห็นอะไรต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้กับบางคน แต่ไม่ได้เกิดกับทุกคน ส่วนใหญ่เวลาจิตสงบแล้วจะไม่เห็นอะไร ก็ถือว่าดี ถ้าจะไปในทางมรรคผลนิพพาน ถ้าอยากให้เห็น พอสงบแล้วไม่เห็นก็จะวุ่นวายใจ คิดว่านิ่งแล้วไม่ได้ผล เพราะไม่เข้าใจถึงเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ว่านิ่งเพื่ออะไร ถ้าไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ ให้ครบถ้วนทุกขบวนการ ก็จะหลงได้ บางคนสนใจแต่เรื่องสมาธิก็เอาแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่สนใจเรื่องปัญญา เรื่องวิปัสสนา ไม่สนใจเรื่องศีลเรื่องทาน ก็จะปฏิบัติแบบผิดๆถูกๆไป พอได้อะไรขึ้นมาก็กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป กลายเป็นหมอดูไป แทนที่จะเอาสมาธิมาเป็นฐานของปัญญา ก็เอาสมาธิมาเป็นเครื่องมือของกิเลส ไปทำมาหากินเป็นหมอดูจนร่ำรวยมีชื่อเสียงมีเงินมีทอง แต่ยังมีโลกาภรณ์หลงอยู่เต็มหัวใจ ในบรรดาอิทธิฤทธิ์ต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องอิทธิฤทธิ์ ที่เกิดจากการแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจอย่างง่ายดาย ว่าเป็นอิทธิฤทธิ์ที่แท้จริง เพราะช่วยให้คนที่ฟังหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่อิทธิฤทธิ์อย่างอื่นช่วยไม่ได้ มีแต่ช่วยให้หลงมากขึ้น

กัณฑ์ที่ ๓๘๕

ทานคือการให้

๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๑

ทานเป็นการให้ ไม่ใช่เป็นการเอา ทานให้เอาออกไป ไม่ใช่ให้เอาเข้ามา ทานเอาเข้ามาดี ตอนเอาเข้า แต่เวลาไม่ได้ก็จะเสียใจ ตอนต้นเวลาให้ทานไปจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้ายังหวง อยู่ พอให้ไปแล้วมันก็หมดภาระกับเราไป ไม่ต้องหวง เราก็จะสบายใจ การให้ไม่ได้ให้ เฉพาะเงินทองข้าวของอย่างเดียว ให้ลูกก็ได้ ให้สามีก็ได้ ให้ภรรยาก็ได้ ให้ไปเลย ให้ แล้วจะสบายใจ เก็บไว้แล้วหนักอกหนักใจไปเปล่าๆ ให้ไปแล้วเบาใจ ตัดไปเลย ให้ไป เลย พระเวสสันดรทานให้หมดเลย ทานจะภาวนา ถ้ากังวลกับลูกกับเมีย ก็จะภาวนาไม่ สงบ ถ้ามีใครมาขอรับผิดชอบ ขอรับไปเลี้ยงต่อก็ให้เขาไปเลย แล้วจะสบายใจ มีลูก ศิษย์คนหนึ่งชอบมาคุยธรรมะอยู่เรื่อยๆ เขาบอกว่าเขามีความสุขกับครอบครัวกับภรรยา เราก็เตือนว่าไม่แน่นะ ลักวันอาจจะไม่เป็นอย่างที่มันเป็นก็ได้ พออีกสักปีหนึ่งก็เกิดขึ้น ภรรยาบอกขอเลิก จะไปมีสามีใหม่ ใจวุ่นเลย วิ่งมาหาเรา บอกว่าอยากจะทำร้ายเขา เรา ก็ให้สติเขาว่า มันเป็นเรื่องที่เราไปบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือ ใจของเรา ให้ทำใจให้สบาย คิดว่าเป็นการทำบุญให้ทานไป ก็จะมีความสุข คิดเสียว่าถึง เวลาที่เขาต้องจากเราไป จะจากไปแบบไหนก็จากไปเหมือนกัน จากไปขณะที่เป็นก็จาก กัน จากไปขณะที่ตายก็จากกัน ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจรู้ไว้ล่วงหน้าว่า เหตุการณ์แบบนี้ ต้องเกิดขึ้นแน่ ถ้าไม่เกิดขึ้นในวันนี้ ก็ต้องเกิดขึ้นในวันข้างหน้า เรื่องการจากกันเป็นเรื่อง ธรรมดาอยู่แล้ว เพียงแต่จะจากกันแบบไหน ถ้าจากแบบที่พอใจก็มีความสุข เช่นเรา อยากให้เขาไป พอเขาไปเราก็ดีใจ แต่ถ้ายังไม่อยากให้เขาไปก็จะเสียใจ ปัญหาอยู่ที่เรา เขาต้องไปแน่ๆ เราต้องเตรียมตัวเตรียมใจให้รับได้ทั้งสองแบบ ถ้ายังอยู่ที่ให้เขาอยู่ไป ถ้าไปก็ดี เราจะได้มีอิสรภาพ จะได้เป็นตัวของเราเอง จะทำอะไรก็ไม่ต้องคอยขออนุญาต ไม่ต้องคอยกังวลว่าเขาจะคิดอย่างไร เป็นการรับใจเท่านั้นเอง ไม่เห็นยากเย็นอะไร

ส่วนใหญ่ใจมักจะชอบยึดติดเป็นนิสัย ไม่ชอบปรับตัวเอง พอต้องปรับหน่อย ก็จะรู้สึก หงุดหงิด เช่นถ้าต้องตื่นเช้าสักชั่วโมงหนึ่งจากที่เคยตื่น ก็จะหงุดหงิด แต่ถ้าเคยปรับใจ ให้รับกับเหตุการณ์อยู่เรื่อยๆแล้ว ก็จะไม่หงุดหงิด ชีวิตของเราต้องปรับอยู่เรื่อย ๆ ถ้าปรับได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าปรับไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา จิตใจจะวุ่นวาย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ปัญหาไม่ได้อยู่ที่คนอื่น แต่อยู่ที่ตัวเรา เพราะเราไม่ฉลาด ไม่ศึกษาสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย เราไม่รู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนเร็วบ้าง เปลี่ยนช้าบ้าง เปลี่ยนน้อยบ้าง เปลี่ยนมาก บ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ (มีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น) นี่ก็เปลี่ยนแปลงแล้ว เมื่อ ลักครุ่มันเงียบ แล้วก็เสียงดังขึ้นมา ถ้ารับกับสภาพนั้นได้ ก็ไม่หงุดหงิดใจ ถ้ารับไม่ได้ ต้องเงยบตตลอดเวลา ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา ควรทำใจให้กว้างๆ ทำใจให้สบาย พอเริ่ม หงุดหงิดใจ ก็อย่าไปปรับข้างนอก ให้เข้ามาปรับข้างใน อย่าไปปรับข้างนอก อย่าไป เปลี่ยนเขา อย่าไปบอกเขาว่าทำอย่างนั้นไม่ได้ ต้องทำอย่างนี้ ถ้าเขาบอกว่า ไม่ทำอะไรจะทำไม ก็จะทะเลาะกัน ถ้ารู้ว่าเขาจะทำอย่างนั้น เราก็ปรับใจ ต้องยอมรับการกระทำของเขา ถ้า รับได้ก็จะมีปัญหาอะไร

ปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ใจของเราเอง ที่ไม่ค่อยชอบปรับให้ทันกับสภาพเหตุการณ์ เพราะไม่ เคยสอนใจให้ค่อยปรับเปลี่ยนให้รับกับเหตุการณ์ มักจะยึดติดกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งเสมอ ถ้ามีเหตุการณ์ที่ไม่ชอบไม่พอใจ ก็จะปรับเปลี่ยนเหตุการณ์นั้นให้ ถูกใจเรา ถ้าบ้านเก่าก็ซ่อมใหม่ ทาสีใหม่ ปรับปรุงใหม่ พอทำเสร็จแล้วก็สบายใจ พอเก่า อีกรก็ต้องซ่อมอีก ถ้าปรับใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา ก็ไม่ต้องทำอะไร อยู่กับของเก่าไป สู้ปรับ ใจเราดีกว่า ง่ายกว่าไม่ต้องเสียแรง ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง บ้านจะเก่าดูไม่สวยก็ปล่อยให้ มันไปตามเรื่อง ถ้ายังทำหน้าที่ได้อยู่ ให้เราหลบแดด หลบฝน หลบภัยได้ ก็ปล่อยมันไปเถิด ปรับใจของเราให้เข้ากับสิ่งที่เป็นอย่างนี้แหละคือการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่ได้อยู่ที่ การปรับสิ่งภายนอกให้เราพอใจ เพราะปรับเท่าไรก็ไม่พอใจ ถ้าพอใจก็พอใจเดี๋ยวเดียว เดียวก็อยากจะเป็นเป็นอย่างอื่นอีก มีความอยากอย่างอื่นเพิ่มขึ้นมาก็อยู่เรื่อยๆ เพราะ ความอยากไม่มีขอบเขต ถ้าเอาความอยากเป็นประมาท ก็ต้องเหนื่อย ต้องทำตามความ อยากอยู่เรื่อย ๆ ถ้าเอาความพอดีหรือความพอใจเป็นหลัก ทำใจให้พอใจกับสิ่งต่างๆ ที่

มืออยู่เป็นอยู่ ก็จะอยู่อย่างสบายใจ ทำเท่าที่จำเป็น สิ่งใดที่ต้องทำก็ทำไป สิ่งใดที่ไม่ต้องทำก็อย่าไปเสียเวลาทำ สิ่งที่เราต้องทำก็มีไม่มาก ในการดูแลชีวิต อรรถภาพของเรา ให้ดำเนินไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อจะได้เอาชีวิตนี้มาดูแลรักษาใจของเรา ให้อยู่ในสภาพที่ดีตลอดไป นี่คืองานหลักของชีวิตเรา อยู่ตรงนี้ คือการดูแลใจของเรา

ใจของเรานี้เป็นสิ่งที่ดูแลได้ ควรจะดูแลและต้องดูแล สิ่งอื่นๆเป็นสิ่งที่เราดูแลไม่ได้ ดูแลได้เพียงในขอบเขตของมัน ดูแลเพื่อเอื้อความสะดวกต่อการดูแลใจของเราเท่านั้นเอง ถ้าจะดูแลสิ่งต่างๆเพื่อให้เราสุขใจพอใจ จะไม่สามารถทำได้ไปตลอด เพราะสิ่งที่เราทำนั้นอยู่ที่ใต้อำนาจของการเปลี่ยนแปลง ทำไปสักระยะหนึ่งก็จะเปลี่ยนไป ต้องเก่า ต้องชำรุด ต้องซ่อม ต้องแก้ไข ต้องทำใหม่ ชีวิตของเราก็จะเสียเวลาไป กับการดูแลบำรุงรักษาสิ่งต่างๆอยู่เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ในขณะที่เดียวกันใจก็ขาดการดูแล ใจจึงไม่มีที่พึ่ง เวลาเมื่อไรที่ใจไม่สามารถจัดการได้ ก็ทำใจไม่ได้ ยอมรับกับสภาพที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางที่ต้องหนีจากสภาพนั้นไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง บางที่ต้องย้ายบ้านย้ายช่อง เปลี่ยนสถานที่ไป บางคนไม่มีที่ไปก็กระโดดตึกไปก็มี เพราะทนรับกับสภาพความจริงของตนไม่ได้ ถ้ารู้จักปรับใจ ยอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้มีได้มีเสีย มีมามีไปเป็นธรรมดา ก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าเตรียมใจให้รับกับสภาพที่จะเกิดขึ้นไว้ก่อนแล้ว พอมันเกิดขึ้นก็ทำใจได้ รับกับสภาพได้ เหมือนกับเวลาเดินทางไปกับเรือ ถ้าเตรียมชูชีพไว้ ถ้าเรือล่มไปก็อาศัยชูชีพได้ ไม่ต้องจมไปกับเรือ ถ้าไม่มีชูชีพว่ายน้ำไม่เป็น พอเรือจมก็ต้องจมไปกับเรือ ใจของเราไม่จำเป็นต้องจมไปกับสิ่งต่างๆ เขาจะมาก็ปล่อยให้เขา มา เขาจะไปก็ปล่อยให้เขาไป เพราะใจของเรามีหลักยึด มีชูชีพเป็นที่พึ่ง ชูชีพนี้ก็คือ**ธรรมะ** ธรรมที่เป็นยอดของธรรมะก็คือ**ปัญญา** คือความรู้ทันกับความจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นก็ดี ที่ยังไม่เกิดขึ้นแต่ต้องเกิดขึ้นก็ดี เราจึงต้องศึกษาอยู่เรื่อยๆ กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอยู่เสมอว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ มีความเจ็บ ไข้ได้ป่วย มีความตายเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่เราควรรู้ ควรสอน ควรเตือนใจเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่สอนไม่เตือนใจเรา ก็เหมือนกับไม่เตรียมชูชีพไว้ ไม่เตรียมที่พึ่งไว้

ชีวิตของเราคือ**ปัญญา** แต่ธรรมชาติของกิเลสจะคอยขัดขวางการเจริญปัญญา กิเลสจะไม่ชอบคิดถึงเรื่อง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน กิเลสชอบอยู่เป็นหนุ่มเป็นสาวไปตลอด ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย อยากมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อยากตายไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งต่าง ๆ แต่ความอยากของกิเลสมันฝันความจริง ถ้าเราเชื่อกิเลสแล้วไม่พิจารณาความจริงที่จะเกิดขึ้นมา ก็เหมือนกับไม่เชื่อกรรม อุตุนิยมวิทยา ที่พยากรณ์อากาศ เตือนไว้ล่วงหน้าว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต จะมีพายุหรือไม่ น้ำจะท่วมหรือไม่ เราก็จะอยู่ของเราไปอย่างปกติ ไม่อยากจะคิดถึงน้ำที่จะท่วมบ้านเรา คิดถึงพายุที่จะถล่มหลายบ้านช่อง พอเกิดเหตุการณ์ขึ้น ก็จะไม่มีการหนีที่ไล่ กลายเป็นเหยื่อของภัยเหล่านั้นไป แต่ถ้ารู้ว่าน้ำจะท่วมบ้าน เราก็เตรียมขนของขึ้นที่สูงไว้ก่อน เตรียมเก็บอาหารไว้ พอน้ำท่วมซื้ออาหารกับข้าวไม่ได้ เราก็มีอาหารไว้รับประทาน มียารักษาโรค มีอะไรต่างๆไว้ดูแลเรา ใจของเราก็เป็นแบบนั้น ถ้ารู้ล่วงหน้าว่า ร่างกายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็เตรียมรับกับเหตุการณ์ไว้ เพราะความจริงใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ร่างกายกับใจเป็นคนละส่วนกัน นี่คือน้ำที่เรารู้กัน

เป็นความหลงที่จะหลอกให้ใจคิดว่าร่างกายนี้เป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรไป ใจก็เกิดความตกใจ หวาดกลัว สับสนวุ่นวายใจ ทั้งที่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เหมือนกับตัวเรากับเพื่อนเรา เพื่อนเป็นอะไรไป เราไม่ได้เป็นไปกับเขาลักหน่อย แต่เรากลับวุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับไปกับเขา เพราะเราไปผูกตัวเราไว้กับเขา ถ้าเราต้องพึ่งเขา ต้องอาศัยเขา เราจะไม่อยากให้เขาไป เพราะไปแล้วเราจะลำบาก เช่นเราอาศัยคนใช้ไว้ซักผ้า กวาดบ้าน ภูบ้าน พอเขาบอกเขาจะออก เขาจะไป เราก็วุ่นวายใจแล้ว เพราะเราไปผูกความสุขของเราไว้กับเขาตัวเอง ความหลงจะหลอกให้ใจไปผูกตนเองไว้กับสิ่งต่างๆ แทนที่จะผูกไว้กับใจ ทั้งที่ความสุขในใจนี้มันเลิศประเสริฐกว่าความสุขอื่นใดในโลกนี้ แต่เป็นสิ่งที่ไม่มีสัตว์โลกตัวใดรู้ มีผู้เดียวเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ก็คือพระพุทธเจ้า ที่จะค้นพบความจริงอันนี้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในตัวของใจ ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่ที่ร่างกายที่ใจครอบครองอยู่ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกายของคนอื่น ไม่ว่าจะสามมี ภรรยา ลูก พ่อ แม่

ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ที่ไม่ไปหลงไปยึดติดกับร่างกายของคนอื่น คือต้องอยู่คนเดียวให้ได้ วิธีที่จะอยู่คนเดียวได้ก็ต้องทำให้ใจสงบ อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย เพราะธรรมชาติของใจมักจะคิดออกไปข้างนอก คิดหาความสุขจากภายนอก พออยู่เฉยๆ อยู่คนเดียว ไม่ได้สัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือเป็นวัตถุ ก็จะรู้สึกว้าวุ่นรำสรว้อย หงอยเหงา เป็นความรู้สึกที่ถูกผลิตขึ้นมาจากความหลง ความอยาก พอเกิดความรู้สึกนี้แล้ว ก็ต้องพยายามแก้ ด้วยการไปหาวัตถุต่างๆ บุคคลต่างๆ มาให้มีความสุขแก่ตน แต่ก็ไม่รู้ว่สิ่งเหล่านี้มีปัญหาเช่นเดียวกัน คือไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิดเสมอไป ในเบื้องต้นเราก็หาในสิ่งที่เราคิดว่าดีกับเรา พอได้แล้วก็ดีใจ แต่พอสิ่งที่ได้มาเกิดเปลี่ยนไป พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ จากดีเป็นไม่ดีไป เราก็เสียใจ เสียใจมากกว่าตอนที่ไม่มีเขาเสียอีก ตอนที่เราไม่มีเขา เราก็รู้สึกว้าวุ่น รำสรว้อย หงอยเหงา มันก็เป็นความทุกข์ แต่เป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรงเหมือนกับความทุกข์ที่เกิดจากการเสียใจ เนื่องจากบุคคลที่เราฝากความหวังไว้ ไม่ได้เป็นไปตามความต้องการ

เราจึงต้องสอนใจอยู่เสมอว่า ต้องทำให้ใจสงบ พอใจสงบแล้ว จะไม่คิดอยากได้สิ่งต่างๆ ไม่อยากมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใคร จะมีความสุขอย่างมากในขณะที่ใจสงบ นี่เป็นธรรมชาติของใจ ใจมีความสุขเมื่อใจสงบ ใจมีความทุกข์เมื่อใจคิดปรุงแต่ง มีความอยาก จึงต้องคอยควบคุมใจให้สงบอยู่เรื่อยๆ จะทำอย่างไร ขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะทำกัน เพราะมีความสามารถไม่เท่ากัน มีภาระต่างกัน บางคนกว่าจะรู้ความจริงนี้ ก็ไปติดอยู่กับสิ่งต่างๆ มากมาย จนรู้สึกอยากต่อการถอนตัวออกจากสิ่งต่างๆ เพราะขณะที่อยู่กับสิ่งต่างๆ กับภารกิจต่างๆ ใจต้องคิดต้องทำงานอยู่เรื่อยๆ ใจจึงไม่สงบ มีความหิวความอยาก ความต้องการสอดแทรกอยู่เรื่อยๆ พอทำธุระเสร็จรีบก็รีบไปสนองความอยากทันที พอเงินเดือนออก ก็ไปซื้อข้าวของต่างๆ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆทันที เป็นผลที่เกิดจากใจที่ไม่สงบนั่นเอง แต่เราทำให้ใจสงบไม่ได้ ถ้าเราต้องทำงาน เวลาทำงาน ใจต้องคิด เมื่อคิดก็จะมี ความอยากแทรกเข้ามา เพราะใจได้รับข้อมูลต่างๆ ตามสื่อต่างๆ ทางโทรทัศน์ วิทยุ ทางหนังสือพิมพ์ ก็จะมีสิ่งคอยล่อใจให้ไปขึ้นไปชม ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ มีสินค้าชนิดต่างๆ แปลกๆ ใหม่ๆ ออกมาท้าทายความอยากอยู่เรื่อยๆ พอมีโอกาสที่จะไปสนองความอยากได้ ก็จะไปทันที

ทำให้เราติดลึกลงไปในวงจรของความอยากมากขึ้น เวลาที่จะทำความสงบแทบจะไม่มีเลย เพราะต้องไปทำกับสิ่งที่เราอยากทำ ถ้าอยากไปเที่ยวเราก็ไป ใจจึงไม่มีเวลาทำความสงบ พอได้โทรทัศน์เครื่องใหม่มา ได้ของเล่นใหม่มา ก็หมดเวลาเล่นไปกับมัน เวลาที่จะหาความสงบจึงไม่ค่อยมี เมื่อไม่มีความสงบ ความอึดความพอก็ไม่มี ใจจึงถูกความอยากจุกจุกและผลักดันให้ไปตอบสนองความอยากอยู่เรื่อยๆ จึงไม่มีความสุขใจ พอเวลาอยากมากๆ แล้วไม่ได้ตั้งใจ ยิ่งเป็นปัญหาใหญ่ เวลาอยากแล้วได้ก็ยังพอทุเลาอยู่ แต่ก็ไม่มีวิเศษอะไร เพียงทำให้ชีวิตพอดำเนินไปได้ ถ้าอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจ ก็เหมือนกับเดินไปสะดุดไปเตะตอเข้า ก็เจ็บใจเสียใจขึ้นมา ต้องนอนหยอดน้ำข้าวต้มอยู่หลายวันกว่าจะหาย พอหายแล้วก็ลืม กลับไปอยากอย่างเดิมอีก กลับไปอยาก ต้องการสิ่งนั้น สิ่งนี้ใหม่ ถ้าตราบได้ชีวิตของเรายังเกี่ยวข้องกับความอยาก เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ภายนอกอยู่ เราจะไม่พบความสุขใจ ความอึด ความพอ จะพบแต่ความสุขที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ที่จะตามมา

หน้าที่หลักของเราจึงอยู่ที่การต่อสู้กับความอยากต่างๆ ด้วยการนำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มากำกับการดำเนินชีวิตของเรา ในระดับพื้นๆ ก็ให้อยู่แบบสมถะเรียบง่าย มักน้อยสันโดษ ใช้น้อยๆ ใช้เท่าที่จำเป็น ใช้เสื้อผ้าเท่าที่จำเป็นก็พอ อย่ามีมากจนเกินไป อย่าซื้อเวลาเห็นเสื้อผ้าชุดใหม่ๆ ขายอยู่ตามร้าน ทั้งๆที่มีเสื้อผ้าอยู่ล้นตู้ เสื้อผ้าชุดไหนที่ไม่ได้ใส่เกิน ๖ เดือนแล้ว ก็ควรเอาไปให้ทานได้แล้ว เก็บเฉพาะที่ใส่จริงๆ ทำหมั่นมัน อย่าให้มันเจริญเติบโต ให้มีเท่าที่จำเป็น ๑๐ ชุด หรือ ๑๕ ชุด รองเท้านี่เช่นเดียวกัน ให้มีขอบเขต ถ้าไม่มีขอบเขตแล้ว มันจะมาอยู่เรื่อยๆอย่างไม่รู้ลึกลับ แล้วเราจะเสียเวลากับการหาเงินหาทอง เพื่อซื้อสิ่งของเหล่านี้ ที่ไม่มีประโยชน์กับใจเลย กลับเป็นโทษกับใจ เพราะทำให้ความอยากเจริญเติบโตมีกำลังมากขึ้น ยากต่อการปราบปรามกำจัดมัน ต้องใช้ความมักน้อยสันโดษมาปราบ ความมักน้อยก็คือเอาเท่าที่จำเป็น อย่างพระนี่บางรูปท่านถือเพียงผ้า ๓ ผืน มีผ้าห่มเรียกว่าจีวร ผ้าถุงเรียกว่าสบง ผ้าห่มกันหนาวเรียกว่าสังฆาฏิ แล้วก็ผ้าอาบน้ำกับผ้าอังสะ เท่านี้ท่านก็อยู่ได้แล้ว ไม่ให้มีเกินนั้น ถ้ายังไม่ขาดจนใส่ไม่ได้ ก็ยังไม่เปลี่ยน ถ้าขาดแล้วปะได้ท่านก็จะปะกัน สมัยก่อนจะเห็นพระใช้ผ้าปะกันทั้งนั้น แต่ยุคนี้เป็นยุคที่กรรมฐานกำลังเจริญรุ่งเรือง มีผ้ามากมาย ล้นตู้

สิ้นศาลา จึงไม่ค่อยเห็นผ้าที่ปะกันแล้ว สมัยก่อนเคยเห็นอยู่ เมื่อ ๓๐ ปีก่อน ญาติโยม
ยังไม่เข้าวัดปากกันมากเหมือนสมัยนี้

สมัยก่อนที่วัดป่าบ้านตาด วันเสาร์วันอาทิตย์จะมีรถมาสัก ๔ - ๕ คัน มาทำบุญตอนเช้า
นำอาหารมาถวายพระ ในช่วงออกพรรษาก็จะมีญาติโยมที่จัดรถบัสไปกัน มีวัดของครูบา
อาจารย์ค่อนข้างมาก ครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงกว่าหลวงตาในสมัยนั้นก็ยังมีหลายรูป
ด้วยกัน วัดของหลวงตาเป็นวัดที่เขาไม่ค่อยกล้าเข้ากัน เพราะหลวงตาไม่ค่อยเปิดโอกาส
ให้มากนัก ถ้าจะมาก็ต้องทำใจไว้ก่อนถึงจะมาได้ พวกที่ทำใจไม่ได้ ก็จะไม่มา จะเลยไปวัด
อื่นเลย สิ่งที่ต้องทำใจก็คือต้องโดนดูแ่นๆ จะได้ธรรมะจากการทำใจนี้แหละ โดย
ธรรมชาติกิเลสชอบการสรรเสริญ ชอบการต้อนรับขับสู้ พอถูกขับไล่ ทำใจไม่ค่อยได้
พอไปถึงแทนที่จะต้อนรับ กลับถามว่า มาว่านวยทำไม เป็นเพียงการเย็บดูใจของเราว่า
จะเป็นอย่างไร ใจก็ล้มพับไปแล้ว พวกที่รู้ทันก็จะเฉย ๆ ท่านจะว่าอย่างไรก็ว่าไป มี
หน้าที่ฟังก็ฟังไป เพราะไปก็เพื่อไปฟัง ไม่ได้ไปให้ท่านต้อนรับขับสู้ ลูกหน้าปะจมูกเรา
ชมว่าดีอย่างนี้ดีอย่างนั้น ไปเพื่อฟังธรรมะ คนที่ต้องการธรรมะก็จะทำใจให้สงบ เป็น
เหมือนผู้รักษาประตูฟุตบอล คอยรับลูกอย่างเดียว ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ว่าจะต้องเตะ
แบบไหน ต้องรับได้ทุกรูปแบบ จะเตะมาแรงก็ได้ มาค่อยก็ได้ สมัยนั้นจึงไม่ค่อยมีคน
ไปวัดป่าบ้านตาดกัน ก็ดีไปอย่าง สงบเงียบดี ชาวของก็มีไม่มาก มีพอใช้ ไม่ได้เดือดร้อน
อะไร

นี่ก็พูดถึงเรื่องความมกน้อยสันโดษ การดำเนินชีวิตของพวกเราควรเป็นอย่างนั้น เพราะ
จะตัดภาระไปได้เยอะ ถ้าใช้แบบฟุ่มเฟือย จะเอาเงินที่ไหนมาใช้ ต่อให้เป็นมหาเศรษฐี
ถ้ารู้จักใช้แต่ไม่รู้จักหามันก็หมดได้ หมดแล้วก็ต้องหาใหม่ ต้องเสียเวลากับการหาเงิน
เพื่อเอามาบำรุงบำเรอความอยากใช้ของฟุ่มเฟือยต่างๆ เราจึงต้องตีกรอบไว้ว่า ปัจจัย ๔
นี่เราจะใช้อย่างไร จะใช้ในระดับไหน เหมือนกับเวลาเดินทาง ต้องตีตัวขึ้น ๑ ชั้น ๒ หรือ
ชั้น ๓ ถ้ามกน้อยก็ต้องเอาชั้น ๓ ถูกที่สุด ไปถึงเหมือนกัน ได้ยินว่าสมัยก่อนหลวงตา
ท่านมากรุงเทพฯ ท่านจะนั่งรถไฟชั้น ๓ แก้อู้ไม่ไม่มีเบาะ ท่านไม่นอน ท่านนั่งมาตลอด
คืน ทั้งๆที่เขาอยากถวายตุนอนให้ท่าน แต่ท่านไม่เอา ท่านทำเพื่อให้อุบัติใจเข้มแข็ง ให้

กิเลสอ่อนกำลังลง จะได้ไม่มาสร้างควมวุ่นวายให้กับใจ ขอให้ใช้ความมักน้อยเสมอ ส่วน**สันโดษ**นี้แปลว่ายินดีตามมีตามเกิด ถึงแม้จะได้น้อยกว่าความจำเป็น ก็ให้พอใจไว้ ถ้ายังพออยู่ใต้อู่ไปได้ ไม่ไปขอผู้อื่น ถ้าพอจะหาได้ก็หามา ถ้าหาไม่ได้ก็ใช้อย่างนี้ไปก่อน ไม่ไปกู้หนี้ยืมสิน เพราะจะเป็นภาระทางจิตใจ จะมีความทุกข์ตามมา ต้องคอยกังวลกับการใช้หนี้สิน ถ้ามีความมักน้อยสันโดษแล้ว ความอยากต่างๆจะลดลงไปได้มาก เวลาเห็นเสื้อผ้าสวยๆงามๆ อยากจะซื้อ ก็ต้องถามตัวเองว่าของเก๋มานี้ใช้ไม่ได้หรืออย่างไร ถ้ายังใช้ได้อยู่ก็ใช้ไปก่อน ไม่ต้องซื้อของใหม่ จะได้ประหยัดเงินประหยัดเวลา จะได้มีเวลามาทำบุญปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น

ถ้าไม่มาวัดก็จะมีเวลาอยู่ที่บ้าน ความจริงที่บ้านถ้าเป็นที่สงบเงียบ ไม่มีใครมารบกวน การภาวนาที่บ้านนี้ดีที่สุด ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปวัดในแต่ละครั้ง อย่างเสาร์อาทิตย์ เดินทางไปต่างจังหวัด นั่งรถไปทั้งคืนมันก็หมดเวลาไป พอไปถึงวัดกว่าจะปรับตัวได้ก็ถึงเวลาต้องกลับแล้ว ถ้าทำที่บ้านได้ ก็ภาวนาที่บ้านเลย การภาวนาของพวกเราส่วนใหญ่ในระยะเริ่มต้นนี้ ไม่ต้องไปหาที่ในป่าในเขาก็ได้ ภาวนาที่บ้านให้ได้ก่อน ทำจิตใจให้สงบ ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำต่างๆ ควบคุมจิตใจไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต้องคิด ให้คิดอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้ากำลังรับประทานอาหาร ก็ให้คิดอยู่กับ การรับประทานอาหาร กำลังเขียนหนังสือ กำลังอ่านหนังสือ ก็ให้คิดอยู่กับงานนั้นๆ ถ้าทำได้ ใจจะมีความสงบในระดับหนึ่ง มีสติคอยตั้งใจไว้ พอมีเวลาว่างไม่ต้องทำภาระต่างๆ เราก็ทำใจให้สงบหนึ่ง ด้วยการบริกรรมพุทโธก็ดี หรือการกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ดี เราจะมีความสงบให้ใจอยู่กับการทำนั้นๆ ถ้าอยู่กับพุทโธได้อย่างต่อเนื่อง รับรองได้ว่าจิตจะต้องสงบ ต้องรวมลงได้อย่างแน่นอน เพราะนี่เป็นวิธีที่จะทำให้จิตรวมลง เมื่อจิตรวมลงแล้ว จิตจะโล่งสบายใจ ได้ปล่อยวางโลกทั้งโลกไปหมดเลย โลกทั้งโลก เหมือนกับหายไปจากใจ เรื่องต่างๆที่ใจเคยวุ่นวาย เคยสับสน เคยหวั่น เคยกังวล จะหายไปจากใจหมด เหมือนกับกระดานดำที่มีการเขียนการวาดรูปอะไรต่างๆไว้ พอเราลบมันออกหมด กระดานก็ว่าง ไม่มีอะไรเลย ถ้าเป็นโทรทัศน์ก็เหมือนเวลาที่เรปิดเครื่อง จอมันก็ว่าง ไม่มีอะไร

ใจของเราก็ว่างอย่างนั้น แต่ว่างแบบมีความสุข ว่างแบบเบาใจ สบายใจ ลืมเรื่องทุกข์ร้อนต่างๆ ที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย ถึงแม้จะเป็นชั่วขณะหนึ่ง เหมือนกับได้เห็นโลกอีกโลกหนึ่งที่มีอยู่ในใจของเราเอง ความจริงเราไม่ต้องไปแบกตลอดเวลา ความทุกข์ก็มีอยู่ ปัญหาที่มีอยู่ แต่เราไม่จำเป็นต้องไปแบก ๒๔ ชั่วโมง ด้วยการคิดถึงมันตลอดเวลา ควรจะปล่อยวางบ้าง เมื่อถึงเวลาแก้ ค่อยไปคิดถึงมัน ถ้ายังไม่ถึงเวลาหรือแก้ไม่ได้ ก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ไม่ต้องแบก เราก็จะอยู่ได้อย่างมีความสุขกับปัญหาต่างๆ เพราะใจไม่ได้เสียอะไรไปกับการเสียสิ่งต่างๆ เวลาได้อะไรมา ใจก็ไม่ได้ใหญ่โตขึ้นกว่าเดิม เวลาเสียไปก็ไม่ได้เล็กลงไปกว่าเดิม ใจก็เท่าเดิม แต่ใจหลงเท่านั้นเอง พอมีอะไรแล้วก็ยึดติดกับสิ่งนั้น หวง ไม่อยากให้มันไปจากเรา แต่ความจริงมันต้องไป มันก็ไม่ได้ทำให้เล็กลง เพียงแต่กิเลสหลอก ทำให้เศร้าโศกเสียใจ เสียตาย อาลัยอาวรณ์ เป็นการสร้างความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ ถ้าทำใจให้เฉยๆ ทำสมาธิได้ เหตุการณ์ต่างๆ ก็จะไม่มากระทบกับจิตใจ เหมือนกับเวลาที่มีอากาศร้อน ถ้าเข้าไปห้องปรับอากาศ ความร้อนก็ไม่ตามเข้ามาสมาธิก็เป็นเหมือนห้องปรับอากาศของใจ ถ้าเข้าสมาธิได้ ก็จะมีห้องปรับอากาศไว้หลบความทุกข์ร้อนต่างๆ ที่เราต้องเผชิญในแต่ละวัน

ถ้าต้องออกมาเผชิญกับมัน ก็ต้องใช้ปัญญา เพื่อรักษาความเย็น ความสงบของใจ ปัญญาต้องสอนใจว่า สิ่งต่างๆ ไม่อยู่กับเราไปตลอด ใจไม่จำเป็นต้องมีสิ่งต่างๆ ใจสามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ เช่นในขณะที่อยู่ในสมาธิ ตอนนั้นก็ไม่มีอะไรเลย ใจไม่ได้อาศัยอะไรเลย ไม่ได้อาศัยสิ่งต่างๆ ภายนอก แต่ใจกลับมีความสุขมากกว่า เราก็เอาความรู้อันนี้มาสอนใจ เวลาจะเสียตายอะไรก็ตัดใจไปเลย เอาไปเลยไม่มีจะดีกว่า ปัญหาอยู่ตรงที่เราพร้อมจะให้มันไปหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าพร้อมแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร ส่วนใหญ่เรายังไม่พร้อม **ความเสียดายนี้ไม่ได้เป็นธรรม เป็นอธรรม** เป็นเรื่องของกิเลสที่มันหลง เป็นสิ่งที่ถูกผัสส์เข้ามาในใจ พอมีอะไรแล้วมันก็จะยึดติด จะหวงเสมอ เราต้องสอนว่าการยึดติดนี้เป็นโทษ การปล่อยวางนี้เป็นคุณ ถ้าปล่อยวางเราจะสบายใจ ถ้ายึดติดแล้วจะทุกข์ใจ ก็ต้องลองไปทำดู ทำทั้ง ๓ อย่าง ทำทั้งสมาธิ ทำทั้งปัญญา ทำทั้งสติ ปัญหาอยู่ที่เราจะมีเวลาทำหรือไม่ ถ้ามีแล้วแต่ไปยุ่งกับการหาความสุขทางโลก เราก็จะไม่มีเวลาทำ ถ้าใช้ชีวิตอย่างสมถะเรียบง่าย มีก่น้อย สันโดษ เราก็จะมีเวลา ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการ

ไปหาเงินหาทอง เพื่อหาความสุขทางโลก เราก็จะมีเวลาเจริญสติ ทำจิตให้สงบ มีเวลา คอยควบคุมจิตใจ สามารถตัดสิ่งต่างๆได้ เมื่อใจได้พบกับความสงบแล้ว จะเห็นว่า มีคุณค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้ จะไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไรถ้าจะไม่มีอะไรเลย

พระพุทธเจ้าทรงออกบวชได้ เพราะมีความสงบสุขใจในระดับฌานอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่มี เวลาปฏิบัติมากเท่าที่ควร ทรงเล่าว่าจิตเคยรวมสงบลงในขณะที่ทรงอยู่ตามลำพังใต้ ต้นไม้ วันนั้นเป็นวันแรกนาขวัญ พวกข้าราชการไปทำกิจต่างๆ ปล่อยให้พระองค์ ประทับอยู่ตามลำพัง เนื่องจากจิตของพระองค์เคยมีสมาธิอยู่แล้วในอดีตชาติ พอมีเหตุมี ปัจจัย คือความสงบรอบข้างปรากฏขึ้น ที่เรียกว่ากายวิเวก จิตวิเวกจึงปรากฏขึ้นมาทันที เหมือนกับน้ำในสระถ้าไม่มีใครไปกวน ไปตัก ไปกระโดดโลดเต้นในน้ำ ปล่อยให้ น้ำอยู่ เหยยๆ เดี่ยวน้ำก็จะสงบนิ่ง ไส้ขึ้นมา จิตของผู้ที่เคยบำเพ็ญทางสมาธิมาแล้ว เมื่อมีเหตุ ปัจจัยที่ทำให้จิตสงบมันก็จะสงบโดยไม่ต้องกำหนดพุทโธ หรือกำหนดดูลมหายใจ เพียง ให้ความสงบภายนอกเท่านั้นเอง เหตุที่จิตไม่สงบเพราะภายนอกไม่สงบ มีเรื่องต่างๆ รบกวนใจอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับสระน้ำที่ไม่นิ่ง เพราะมีคนมาคอยตักน้ำ มากกระโดดน้ำ เล่นน้ำว่ายน้ำ สระก็ไม่สงบ แต่สระที่ไม่มีคนไปเล่น จะนิ่งจะใส ใจก็เป็นอย่างนี้ นี่เป็น เหตุทำให้พระพุทธเจ้าตัดได้ แต่พวกเราตัดไม่ได้ เพราะเราไม่เคยเจอความสงบแบบนี้ เราจึงไม่กล้าตัดกัน กลัวจะไปลำบาก ไปตาย ไปตกนรกกัน แต่หารู้ไม่ว่ากำลังจะไป สวรรค์กัน กำลังออกจากนรกไปสวรรค์กัน เนื่องจากเรามีมิจฉาทิฐิ เห็นว่าเรากำลังตก นรกกัน กำลังตกจากสวรรค์ สวรรค์ของพวกเราก็คือสวรรค์ที่ร้อนด้วยวาระตัดณหา กามตัณหา ด้วยความวุ่นวายใจต่างๆ แต่คิดว่าเป็นสวรรค์กัน พระพุทธเจ้าเป็นพระราช โอรส ก็ยังคิดว่าเป็นนรกเลย เพราะทรงได้เห็นสวรรค์ที่แท้จริงคือ ความสงบในจิตใจ ท่านถึงมีกำลังใจที่จะสละราชสมบัติได้ สละทางโลกได้ มีใครบ้างเป็นอย่างท่านในสมัย ปัจจุบัน แล้วไปทำอย่างที่ท่านทำ แทบจะไม่มีเลย เพราะไม่มีบุญเก่าติดตัวมา ไม่ได้ บำเพ็ญจิตให้สงบ จึงไม่พบกับความสุข ความสว่าง มหัศจรรย์ใจ ก็เลยต้องติดอยู่กับ ความสุขทางโลก ซึ่งในทางธรรมมองว่าเป็นเหมือนนรก ส่วนทางโลกจะมองเห็นความสุข ทางธรรมเป็นเหมือนนรก เพราะต้องอยู่แบบขอทาน อยู่ตามป่าตามเขา กินตามมีตาม

เกิด ไม่มีเพื่อน ไม่มีสิ่งต่างๆ ให้ความบันเทิงใจเลย หนังสือไม่มีดู โทรทัศน์ก็ไม่มีดู วิทยุ เพลงก็ไม่มีฟัง เพื่อนก็ไม่มีคุย อยู่คนเดียว ว้าเหว

นี่คือเรื่องที่เราต้องทำ คือดูแลใจของเราให้สงบให้ได้ ด้วยการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีสติแล้ว ก็จะทำให้ใจให้สงบนิ่งได้ แล้วก็เจริญปัญญา พิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ พิจารณาความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในสิ่งต่างๆ พิจารณาว่าสิ่งต่างๆไม่เป็นสมบัติของเรา อย่างแท้จริง ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด จะจากเราไปเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ ถ้าไปหลงคิดว่าเป็นของเรา พอจากเราไป เราก็เสียอกเสียใจ ถ้าเราคอยเตือนใจว่า มันไม่ใช่ของเรา ถ้ามันจะไปเราก็พร้อมให้มันไป เราก็ไม่เดือดร้อน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่ใจมาครอบครองนี้ ไม่เป็นของใจเลย **มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่เป็นของใจ ก็คือความสงบ** ไม่มีใครสามารถเอาไปจากใจได้ ขอให้เราสร้างความสงบให้เกิดขึ้นในใจของเรา อย่าไปสร้างอย่างอื่น สร้างครอบครั้ว สร้างทรัพย์สินสมบัติ สร้างอาณาจักร สร้างให้ใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม มันก็เสื่อมไปหมด กรุงโรมก็หมดไปแล้ว กรุงสุโขทัยก็หมดไปแล้ว กรุงศรีอยุธยาก็หมดไปแล้ว อาณาจักรที่กำลังสร้างในวันนี้เดี๋ยวมันก็หมดไปเหมือนกัน แต่ความสงบของใจนี้ไม่หมด ความสงบของพระพุทธเจ้า ความสงบของพระอรหันต์ไม่หมด เป็น**อกาลิโก** ไม่เสื่อมไปกับเวลา เป็น**ปรมังสุขัง**อยู่ตลอดเวลา นี่แหละเป็นสมบัติที่ประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้พบ ได้ครอบครอง แล้วก็เอามาแบ่งให้พวกเรากัน หยิบยื่นให้พวกเรา จะเอาหรือไม่เอา ต้องเอาไปคิดดูกัน ถ้าจะเอาต้องสละทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ ถ้ายังเสียดายคนนั้นคนนี้อยู่ สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ก็ยังเอาไม่ได้ อย่าไปโทษใครเลย โทษตัวเราเอง

ถาม สละทีละนิดทีละน้อยได้ไหมครับ ค่อยๆทำไป

ตอบ ค่อยๆทำไปก็จะได้น้อย กลัวเวลาจะไม่พอ จะไม่ทัน นี่อายุเท่าไรแล้ว แต่ไม่แน่ว่าบางคน ๗ วันก่อนตายยังทำได้ ตอนนั้นสละไปหมด อย่างพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ท่านก็บรรลुเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ทางจิตใจ ท่านได้ตัดหมดแล้ว

ถาม เมื่อเข้าท่านพูดถึงเรื่องเกิดมาแล้ว ไม่ใช้มากอบโกยทรัพย์สมบัติ กอบโกยผู้คน แล้วทำไมบุญช่นอย่างพวกเราเกิดมาแล้วจึงกอบโกยโน่น กอบโกยนี้ พระอย่างท่านพระอาจารย์ไม่เห็นอยากรวย ไม่เห็นอยากได้อะไรเลย

ตอบ เพราะเห็นความสุขที่แท้จริงที่อยู่ใใจ ความสุขทางโลกก็ผ่านมาแล้ว เคยสัมผัสมาแล้ว พอมาสัมผัสกับความสุขทางใจแล้ว มันเป็นคนละอย่างกัน เหมือนนรกกับสวรรค์ ความสุขทางโลก เหมือนกับนรก เพราะต้องคอยวุ่นวายกับการแสวงหาอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด เขาก็ว่าเขามีความสุข แต่คนที่ไม่ติดยา รู้ว่ามันทรมาณจะตายไป เวลาไม่ได้เสพ มันเหมือนกับตกนรก มันก็เป็นแบบเดียวกัน อาจจะไม่รุนแรงเท่าติดยาเสพติด ติดกามสุข กามรส ติดรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พอวันไหนอยากจะดูทีวี ดูหนัง แล้วไม่ได้ดู ก็หงุดหงิดใจแล้ว อยากจะกินอาหารถูกปากถูกคอ แล้วไม่ได้กินก็หงุดหงิดใจ ก็ตกนรกแล้ว แต่เราไม่มองกัน ไม่คิดกัน คิดแต่เฉพาะเวลาได้กินได้เสพ แส่นจะสุข คิดแต่ตอนนั้น ไม่คิดถึงความทุกข์ตอนที่ไม่ได้เสพ ถ้ามองด้านของความทุกข์แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย สิ่งเดียวกันมันมี ๒ ด้าน เหมือนกับเหรียญ จะมองด้านไหน มองด้านบวกก็ได้ มองด้านลบก็ได้ ถ้ามองด้านลบ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ถ้ามองด้านบวกก็จะยึดติด อยากจะมี อยากจะเสพ อยากจะสัมผัสอยู่เรื่อยๆ

ถาม สมัยก่อนที่ท่านอาจารย์ยังไม่ได้บวช เรียนหนังสืออยู่ มีความคิดอยากเป็นเศรษฐี สร้างความร่ำรวย อะไรไหมครับ

ตอบ ไม่เคยคิด

ถาม คนที่ทำทานมากๆแล้ว เวลาเกิดใหม่คงได้เกิดเป็นเศรษฐี ถ้าเขาไปบวช บุญที่ทำเป็นโภคทรัพย์ เป็นทรัพย์สิ้นเงินทอง จะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไหม

ตอบ ไม่เปลี่ยน อย่างหลวงตาท่านก็มีโภคทรัพย์มาก พระสิวลีก็มีมาก เป็นอานิสงส์ของท่าน แต่ท่านไม่ยึดติด ท่านทำทานต่อ ถ้าท่านกลับมาเกิดใหม่ จะได้มากกว่าเดิม เพราะชาตินี้ท่านทำมาก แต่มันไม่ได้เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นเลยสำหรับผู้

ได้รับอริยทรัพย์ เพราะโลกีย์ทรัพย์เป็นเหมือนก้อนอิฐก้อนกรวด ไม่เหมือนอริยทรัพย์ที่เป็นเหมือนเพชรนิลจินดา อริยทรัพย์ก็คือความสงบสุขของจิตใจ เป็นสิ่งที่ประเสริฐเลิศโลกที่สุด

ถาม มีลูกศิษย์มากราบท่านอาจารย์แล้ว เขาทำใจได้มากขึ้น ปรากฏว่าเขาเป็นไทรอยด์ หมอบอกว่าเกิดจากความเครียด ที่เขาคิดว่าเขาวางความเครียดนั้นได้ พอไปตรวจพันธุกรรมบอกว่าเขาอันตรายพันตลอด เกิดจากความเครียดความกังวล ที่อยู่ลึกๆ ท่านมีวิธีอธิบาย จะตัดกังวลนี้อย่างไร

ตอบ ต้องทำสมาธิให้มากขึ้น จิตคงจะลงไม่สึกพอ ปัญญาคงจะเป็นในระดับจินตามยปัญญา ถ้าพิจารณาตอนไหน ตอนนั้นก็คลายเครียดได้ พอเพลอไปคิดโดยไม่รู้สึกตัว ก็เครียดขึ้นมาได้ ในขณะที่เราหลับเป็นเวลาที่ไม่มีความคิด ถ้ามีเรื่องอะไรที่ยังผูกพันอยู่ ก็ยังคิดได้ ต้องทำจิตให้สงบมากกว่านี้ ถ้าจิตสงบได้มาก ก็จะตัดได้มาก ตัดได้ลึก ถ้าสงบน้อยก็ตัดได้น้อย แล้วก็ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด เราทำอะไรไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไป ร่างกายรักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ ก็ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะใครก็ตามสักวันก็ต้องเจอโรคที่รักษาไม่ได้กันทุกคน คือโรคขั้นสุดท้าย โรคที่รักษาก็ไม่หายไม่รักษาก็ไม่หาย ตอนนั้นก็ต้องรักษาใจ ทำใจให้สงบพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อตัดใจไม่ให้ไปอยากกับร่างกาย อยากให้มันหาย ให้เป็นไปตามความจริงของมัน ไม่ใช่ฝืนความจริงของร่างกาย มันจะเป็นอะไรก็ปล่อยมันเป็นไป มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา พยายามแยกใจออกจากกาย กายเป็นผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่กายไม่รู้เรื่อง ใจผู้รู้ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยไปกับกาย แต่ใจดูความหลงครอบงำ ทำให้ใจคิดว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรใจก็ทุกข์ขึ้นมา ต้องพยายามสอนตนเองเรื่อยๆว่า ใจเราไม่ได้เป็นอะไร ที่เป็นนี้เป็นเพียงร่างกาย ร่างกายจะเป็นอะไรเราก็ดูแลมันไป เหมือนเป็นร่างกายของคนอื่น คนอื่นเขาเป็นอะไร เราดูแลช่วยเขาได้ ก็ช่วยเขาไป หายากินได้ก็กินไป หามดื่มน้ำได้ก็ทำไป ถ้าไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามความจริงของมัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ของปุถุชน ของ

พระอรหันต์ ของพระพุทธเจ้า ก็เป็นแบบเดียวกัน มีวาระของมัน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าใจรู้ทันแล้ว ใจก็จะเฉยๆ ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ไปเดือดร้อนทำไม เดือดร้อนแล้วได้อะไรขึ้นมา ได้แต่ความโง่มากขึ้น ไม่ได้ความฉลาด ถ้าได้ความฉลาดก็จะไม่เดือดร้อน แค่นี้แยกไม่ได้หรือ แยกกายออกจากใจไม่ได้หรือ นี่เป็นการแยกเชิงทฤษฎี พอเกิดเหตุการณ์ขึ้น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เตือนสติอยู่เรื่อยๆ ก็เป็นภาวนามยปัญญาไปโดยอัตโนมัติ ก็จะตัดได้โดยอัตโนมัติ ไม่ต้องมีสมาธิก็ได้ เพราะใช้ปัญญาอบรมสมาธิได้เลย ได้ทั้งสมาธิได้ทั้งปัญญาในเวลาเดียวกัน พอเห็นชัดใจมันจะร้อง “ อ้อ ” จริงนะเราไปทุกข์กับมันทำไม พอปล่อยบ๊ีบ มันโลง่ไปเลย มันโลง่ได้ทั้งๆที่ไม่เคยมีสมาธิมาก่อน แต่ต้องพิจารณา อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้มีช่องให้กิเลส มาหลอกให้เราไปต่อรองว่า ขออยู่ต่อไปอีกไม่ได้หรือ ไม่ต้องให้มันมาต่อรอง จะไปเมื่อไหร่ก็ไปเลย ให้มันเด็ดขาดไปเลย

ถาม ทราบว่าพระอรหันต์รับทราบความเจ็บป่วย ไม่กระเทือนเข้าไปในจิต แต่พวกเราเวลาซัณฑ์กระเทือน จิตมันกระเทือนด้วย เพราะสิ่งที่ท่านอาจารย์สอนยังเป็นความจำ เป็นสิ่งที่ทำยากที่สุด

ตอบ ก็ต้องทำตั้งแต่ตอนนี้ ทำก่อนที่มันจะเป็น พอมันเป็นจะทำได้ทันที เหมือนกับทหารถ้าซ้อมรบอยู่เรื่อยๆ พอถึงเวลาที่จะรบกับเหตุการณ์ได้

ถาม ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าหยุดคิดหยุดปรุงไม่ได้ ให้เข้าหาไตรลักษณ์ ทำไปแรกๆ จะไล่เหตุผลไปเรื่อยๆ พอสุดท้ายก็มาลงที่ไตรลักษณ์ พอทำบ่อยเข้า ขึ้นตอนลดลงไปเรื่อยๆ จะเร็วขึ้นเรื่อยๆ พอคิดบ๊ีบก็ลงไปที่ไตรลักษณ์เลย

ตอบ ถูกต้อง สติปัญญาจะเร็วขึ้นจนเหมือนฟ้าแลบ บ๊ีบเดียว พออะไรเกิดขึ้นมา กำหนดบ๊ีบ มันปล่อยเลย รู้ว่าต้องทำอะไร เมื่อก่อนไม่รู้ พอนึกถึงไตรลักษณ์มันปล่อยทันที แต่ตอนนี้ไตรลักษณ์ยังไม่อยู่กับเราตลอดเวลา เพราะเรายังยึดติดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังหลงกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เราจะใช้ปัญญาเวลาที่มันทุกข์

เท่านั้น พอเราใช้มันแล้ว เราก็จะมีภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับเรื่องนั้น เรื่องนั้นจะไม่ใช่เป็นปัญหากับเราอีกต่อไป

ถาม ช่วงที่มีความสุขก็บอกตัวเองว่ามันไม่แน่ เดี่ยวก็ต้องมีเรื่องเข้ามา พยายามทำทั้งสองช่วง ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข จะสอนตัวเองอยู่เรื่อยๆ

ตอบ อย่างนี้ก็ดี เพราะเราอยู่ในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อะไรจะเกิดขึ้นก็ได้ ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ เราก็ยังต้องทุกข์กับมันอยู่ เราต้องถามตัวเองว่า พร้อมที่จะรับกับสภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายหรือไม่ นี่เป็นการบ้านอันหนึ่ง ที่เราต้องซ้อมไว้ก่อน เช่น ซ้อมรับกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยการนั่งสมาธิไปจนมันเจ็บปวด ไม่ต้องนั่งให้มันรวม ให้มันเจ็บให้มันปวด แล้วใช้ปัญญาวิเคราะห์ความเจ็บปวดว่า ใจรับมันได้หรือไม่ ใจปล่อยวางให้มันเป็นไปตามเรื่องของมันได้หรือไม่ ถ้ามีปัญญาเข้าใจว่า เป็นสิ่งที่เราบังคับมันไม่ได้ เป็นสิ่งที่เราต้องทำใจรับมันให้ได้ ลักวันหนึ่งใจก็จะยอมรับมัน เมื่อยอมรับแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ ถึงแม้ความเจ็บป่วยจะไม่หาย แต่ทุกข์ในใจจะหายไป ใจจะรู้สึกเบาว่าตอนที่รับมันไม่ได้ ตอนที่รับไม่ได้มันจะทรมาณใจมาก มากกว่าความเจ็บปวดของร่างกายหลายเท่า นี่คือการบ้านหรือข้อสอบที่เราควรคำนึงถึง เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยจะเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว

ความกลัวสิ่งต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เรากลัวอะไรเราต้องแก้มันให้ได้ กลัวตายต้องแก้มันให้ได้ กลัวเจ็บปวดต้องแก้มันให้ได้ กลัวความหิวต้องแก้มันให้ได้ ด้วยการเผชิญกับมัน กลัวหิวก็ต้องอดข้าว อดอาหารให้มันหิว จะได้มีปัญญารับมือกับความหิว พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ท่านยังไม่ตายเลย เราอดข้าววันเดียวมันจะตายให้มันรู้ไป สิ่งที่เราจะได้คือปัญญาและ สติ ได้ธรรมะที่จะรักษาใจให้รับมือกับความหิวได้อย่างไม่เดือดร้อน เป็นเรื่องที่เราควรฝึกทำกัน อย่ารอให้มันมาหาเรา ถ้ามันเกิดขึ้นตอนที่เรายังไม่พร้อม เราจะรับกับมันไม่ได้ ในสภาพชีวิตประจำวันของเรายังเป็นสภาพที่ค่อนข้างปลอดภัย ยังไม่ทำหายกับสติปัญญา บางทีเราต้องปรับสภาพให้มันทำหาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดสติ ให้เกิด

ปัญญา จะต้องมีภูมิคุ้มกันป้องกันใจ ในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา เพราะในที่สุดร่างกายจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย จะมีเวลาที่กินอะไรไม่ได้ จึงต้องหดหู่ทรมาณตน ถ้าได้ฝึกแล้ว ใจจะไม่ทรมาณกับความหิวของร่างกาย หรือกับการอยู่คนเดียว เป็นสิ่งที่เราควรฝึกเหมือนกัน พวกเรากลัวความเหงากัน อยู่คนเดียวแล้วมันเหงา เป็นสิ่งที่เราต้องแก้ ต้องฝึกซ้อมให้เกิดความเคยชินกับมัน จะได้ไม่กลัว ถ้าสัมผัสกับมันอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะปรับได้ อย่าประมาทนอนใจ

ต้องพิจารณาเสมอว่า เราเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา นี่ยังเป็นเชิงทฤษฎี ที่เราคอยสอนคอยเตือนใจเรา ใ้รับกับสภาพความจริงของร่างกาย ต้องถามตัวเองว่าพร้อมหรือยังที่จะรับกับเหตุการณ์จริง ถ้าพร้อมก็ต้องทดสอบดู ต้องนั่งสมาธิให้นานๆ ใ้มันเจ็บมันปวด คิดว่าเหมือนกับตอนเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็เป็นอย่างนี้ เราก็ฝึกรับกับความเจ็บปวดนั้นไป ทำใจให้นิ่ง อย่าไปยุ่งกับความเจ็บปวด มันจะเจ็บปวดอย่างไรก็ปล่อยมันไป จะใช้การบริการมพุทธ หรือสวดมนต์ไปก็ได้ หรือพิจารณาว่าความเจ็บปวดนี้ไม่ได้ทำลายใคร ร่างกายก็ยังเหมือนเดิม ใจก็ยังเหมือนเดิม ทำไมใจต้องไปมีปฏิกิริยากับมัน การมีปฏิกิริยาเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจแต่การยอมรับมันแล้วทำใจให้สงบได้ กลับเป็นประโยชน์กับใจ เราต้องยอมรับกับเหตุการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ได้ ถ้ายอมรับแล้ว ใจจะไม่ต่อต้านต่อสู้ จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บปวด การอยู่คนเดียว การพลัดพรากจากคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้

หดอยู่คนเดียว แล้วใช้สติใช้ปัญญารับกับเหตุการณ์ อยู่คนเดียวไม่รู้จะทำอะไรก็นั่งหลับตาพุทโธๆไป ถ้าเมื่อก็เปิดหนังสือธรรมะอ่าน หรือพิจารณาธรรมไปก็ได้ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของเราก็ดีของคนอื่นก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ดี พิจารณาไปให้ถึงแก่นของมันเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้มันเป็นอะไรกันแน่ มันเป็นอย่างที่เราคิดหรือเปล่า หรือสิ่งที่เราคิดนี้มันเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นขั้นหนึ่งของความจริงที่เราเห็น มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายของเราเท่านั้น ร่างกาย

จากที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ต่อไปมันจะเป็นอะไร ก่อนที่จะเป็นร่างกายน้ำมันเป็นอะไร มันมีที่มันมีที่ไป ถ้าพิจารณาแบบนี้ก็จะเพลทิน แล้วจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมาจาก ธาตุทั้ง ๔ ทั้งนี้ มาจากดินน้ำลมไฟ ร่างกายนี้ถ้าไม่มีดินน้ำลมไฟ คืออาหาร มันจะไม่เป็นอย่างนี้ ที่เป็นเพราะมันแปลงอาหารมาเป็นอาการ ๓๒ จากอาการ ๓๒ ก็แปลงกลับสู่ดินน้ำลมไฟ ลองพิจารณาดูสิว่า มีอะไรบ้างที่ไม่ได้มาจากดิน น้ำลมไฟ เพียงแต่สัดส่วนที่ผสมอาจจะมีมากกว่ากัน ของแข็งแสดงว่ามีธาตุ ดินมากกว่าธาตุอื่น ถามว่ามีธาตุไฟอยู่ในนี้ไหม ก็ลองจุดไฟดู พอจุดไฟน้ำมันก็จะไหม้ขึ้นมาเลย ธาตุไฟก็ออกมา ธาตุลมก็ออกมา แต่มันซ่อนอยู่ในรูปแบบที่เรา มองไม่เห็นเท่านั้นเอง มันมีซ่อนอยู่ในส่วนต่างๆกัน ในน้ำมีธาตุดินไหม ถ้าเรามี เครื่องกรองหรือมีกล่องขยายดู เราก็จะเห็นธาตุดินในปริมาณที่ที่เล็กน้อย เช่น ผงสีก็เป็นธาตุดิน พอละลายลงไปใต้น้ำก็กลายเป็นสีไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนผสมของธาตุดินน้ำลมไฟในปริมาณต่างๆ แล้วเราก็มาทองดีใจ ร้องห่ม ร้องไห้กับดินน้ำลมไฟ

ร่างกายของพวกเรามาจากที่ไหนกัน ก็มาจากโลกนี้ เวลาใจมา ใจก็ไม่ได้เอาอะไร มาด้วย ใจก็มาอาศัยสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ มาผลิตมาอาศัย พ่อแม่เป็นโรงงานผลิต ร่างกาย พ่อแม่เป็นผู้เริ่มต้นผลิตให้เชื้อมา แล้วก็ให้อาหาร มันก็เจริญเติบโตเป็น รูปเป็นร่างขึ้นมา เริ่มต้นจากน้ำ ๒ หยดมารวมตัวกัน ตามด้วยการปฏิสนธิ แล้ว ก็มีอาหารหล่อเลี้ยง มีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ พอโตจนอยู่ในท้องแม่ ไม่ได้ก็ต้องคลอดออกมา ออกมาแล้วก็มีการให้น้ำให้อาหารให้ลมต่อ จึงเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ อาหารที่เข้าไปในร่างกายก็แปลงเป็นหนัง เป็นขน เป็นผม เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นอวัยวะต่างๆ เป็นอย่างนี้ ไปจนกว่าจะหยุดการเจริญ เมื่อหยุดเจริญแล้วมันก็เริ่มเสื่อม

ตอนช่วงต้นของชีวิตการเจริญจะมีมากกว่าการเสื่อม พอถึงกลางทาง ประมาณ อายุ ๔๐ ปีไปแล้ว ความเจริญความเสื่อมจะเท่ากัน หลังจากนั้นความเจริญจะ น้อย ความเสื่อมจะมากขึ้น ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมลงไป พออายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี

ความเลื่อมเต็มร้อย ความเจริญไม่มีเลย มันก็จบ ชาติทั้ง ๔ ก็แยกทางกัน ถึงเวลาที่ต้องไปคนละทางกัน น้ำก็ไหลออกมาจากร่างกาย ทิ้งให้ร่างกายแห้งกรอบ ไฟก็ออกจากร่างกายตั้งแต่ขณะที่หมดลมหายใจ จับตัวดูก็รู้ว่าเย็น ไม่อุ่น เหมือนกับคนที่เสียชีวิตอยู่ ลมก็ระเหยออกมา กลิ่นที่โชยออกมาก็เป็นลม ไปคนละทางกัน ลมไปทาง ไฟไปทาง น้ำไปทาง ดินไปทาง ก็เห็นชัดๆ ตัวตนอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในใจ ที่คิดว่าร่างกายเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ตัวที่คิดก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลย แต่ต้องมาร้องท่อมร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ เพราะหลงคิดว่าเป็นตัวเรา ของเรา

ถาม เวลาที่เกิดความหลง เกิดกิเลส เกิดความทุกข์ มีอุบายที่จะให้กลับมาสู่ธรรมะภายในใจได้อย่างไร

ตอบ อยู่ที่ว่ามีธรรมะอยู่ในใจมากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อยก็จะกลับเข้าหาธรรมะได้ช้า จึงอย่าไปรอตอนที่มันทุกข์แล้วค่อยหาธรรมะ ต้องสะสมธรรมะไว้ก่อนที่มันเกิดทุกข์ ถ้าไม่เคยเข้าวัดเลย ไม่เคยฟังเทศน์ ฟังธรรมเลย ก็ควรเข้าวัด ควรฟังเทศน์ฟังธรรม และปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ต้องเจริญสติ ต้องทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ ต้องพิจารณาความเลื่อมความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ ถึงจะมีธรรมะ พอเกิดกิเลสมันถึงจะมีธรรมะมาคอยต่อสู้อย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับสภา ถ้าฝ่ายหนึ่งมีเสียงมากกว่า อีกฝ่ายหนึ่งมีเสียงน้อยกว่า ออกกฎหมายอะไรมาก็ผ่านหมด ถ้าไม่ยากให้กฎหมายผ่าน ต้องมีเสียงมากกว่า ฝ่ายตรงข้ามก็จะสู้ไม่ได้ ตอนนี้มีกิเลสมากกว่าธรรมะ มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ตอนที่มันไม่สร้างความทุกข์เราก็ประมาท ไม่คิดสร้างธรรมะไว้รับกับกิเลส เราไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ คนที่ไม่เข้าวัดมักจะถามว่า ไปวัดทำไม ไปฟังเทศน์ทำไม ฟังแล้วได้อะไร เขาไม่รู้คุณค่าของธรรมะว่าเป็นอย่างไร ถ้าได้สัมผัสรับรู้ ก็จะรู้ว่าสิ่งที่จะแก้ความทุกข์ทางใจได้ก็คือธรรมะ เราจึงต้องสร้างธรรมะให้มากๆ ธรรมะเป็นเหมือนกับยา ถ้ารู้ว่าร่างกายต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องปวดท้อง ปวดศีรษะ ก็ต้องเตรียมยาไว้ในบ้าน พอเกิดอาการเจ็บท้องหรือปวดศีรษะขึ้นมา จะได้หยิบยาขึ้นมารับประทานได้ ถ้า

ไม่เตรียมเอาไว้ ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะอย่างไร ก็ต้องทนไป ถ้าไม่สามารถไปโรงพยาบาลได้ ก็ต้องทนกับอาการเจ็บปวดจนกว่าจะหายไปเอง

ถาม พอร่างกายดับแล้ว ดวงจิตจะไปทางไหน ถ้าทำทั้งบุญทำทั้งบาป

ตอบ เหมือนกับการจับสลาก จะได้เบอร์ไหน จับได้เบอร์นี้ ก็ต้องไปทางนี้ เราสามารถสะสมสลากเบอร์ต่างๆได้ ถ้าต้องการไปที่ดีก็สะสมสลากที่ดีให้มาก ไม่อยากไปที่ไม่ดีก็อย่าสะสมสลากที่ไม่ดี คือทำบาปให้น้อยที่สุด ทำบุญให้มากที่สุด ถึงเวลาจับสลากจะได้มีสลากบุญให้จับมาก หยิบสลากไปไหนก็เป็นสลากบุญ ก็จะได้ไปทางบุญ แต่ถ้าสะสมแต่สลากบาป หยิบไปไหนก็เป็นสลากบาป ก็ต้องไปทางบาป

ถาม เราเลือกได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ถ้าเป็นพระโสดาบัน จะไม่ไปอบาย จะไปสุคติ ไปเกิดในสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพื่อปฏิบัติธรรมต่อจนกว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ ไม่เกิน ๗ ชาติ พระโสดาบันไม่กลัวความตาย ท่านเห็นว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ท่านไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด ระหว่างการทำบาปกับการรักษาชีวิต ท่านยอมเสียชีวิตมากกว่าการทำบาป ถ้าไม่มีข้าวกิน ท่านจะไม่ยิงนกตกปลาเป็นอาหาร ยอมอดตายดีกว่าไปฆ่าผู้อื่น เพื่อเอาเขามาเป็นอาหาร ถ้าเป็นอย่างนี้จะมีปัญญา เวลาจับสลากก็ไม่ต้องลุ้นจับ เลือกได้ เพราะมีธรรมจักรุ มีปัญญา แม้จะทำบาปมามากมายกายกองในอดีต จะสามารถเลือกจับแต่สลากบุญได้ เพราะมีปัญญา จะบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ต้องมีปัญญา เวลาตายไปก็เลือกเอาสุคติได้ ถ้าเป็นปุถุชนเลือกไม่ได้ ถึงแม้จะได้มาน เวลาตายก็ไปสู่ชั้นพรหมทันที เพราะสามารถทำจิตให้สงบได้ตอนที่ตายไป เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูปที่ตายไป ก็ทรงทราบว่าไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมแล้ว เพราะสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในระดับนั้นได้ ถ้าอยากไปพรหมโลก ก็ต้องทำสมาธิให้มาก สามารถเข้าออกได้ตลอดเวลา ต้องการจะเข้าเมื่อไรก็เข้าได้ พอเวลาจะตายปั๊บ ก็กำหนดจิตให้สงบนิ่งให้อยู่ในสมาธิในมานได้เลย จิตก็จะไปพรหมโลกทันทีเลย

ถาม เวลาเจ็บป่วยจนทนไม่ไหวแล้ว เราต้องพุทโธๆไปเรื่อยๆ จะใช้ได้ไหมคะ

ตอบ ต้องลองทำตั้งแต่ตอนนี้อยู่ เวลาเจ็บปวดแล้วพุทโธๆดู ดูว่ามันจะนิ่งหรือไม่ ถ้านิ่งก็ใช้ได้ แต่ต้องนั่งหลายชั่วโมง หลวงตาท่านเคยนั่งถึง ๘ ชั่วโมง เพราะความเจ็บปวดมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับที่เท่ากับตัวหนู จนถึงระดับที่เท่ากับตัวช้าง มีหลายระดับด้วยกัน ถ้าอยากรู้ว่าจะไปไหนตอนที่ตายไปแล้ว ต้องฝึกทำตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไปอยู่ที่นั่นก่อนๆ ที่เราต้องปลงตาย ดูว่าปลงได้ไหม ถ้ายอมตายได้แล้วจิตจะนิ่งเลย เวลาตายก็จะเป็นอย่างนั้น จะนิ่งสงบ ไม่หวาดวิตก ถ้ายังตื่นเต้นตกใจ วิ่งกระเจิงไปเลย ก็จะไม่รู้แน่ว่าจะไปเกิดที่ไหน เราพิสูจน์ได้ เราฝึกได้ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กลัวอะไรก็ต้องไปหาสิ่งนั้น กลัวผีก็ต้องไปหาผี กลัวความตายก็ต้องไปหาความตาย กลัวความเจ็บปวดก็ต้องไปหาความเจ็บปวด กลัวความหิวก็ต้องไปหาความหิว กลัวคนดูดำก็ต้องไปหาคนที่ดูดำ ให้ดูดำจนจิตนิ่งเฉย ไม่เดือดร้อน เป็นการฝึกจิต จิตมีปัญหากับเรื่องอะไร ก็ต้องแก้ไขให้ได้

ถาม เจ็บแล้วเราต้องทนต่อไป หรือว่าขยับตัวเพื่อไม่ให้มันเจ็บ

ตอบ ต้องทำความเข้าใจว่ามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องทน แต่เป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับ ถ้ารับไม่ได้เราก็จะทุกข์ เวลาคนอื่นทำอะไรหรือพูดอะไรที่เราไม่ชอบ เรารับไม่ได้เราก็จะทุกข์ แต่ถ้าเราทำความเข้าใจว่า เป็นสิ่งที่เราเลือกไม่ได้ เราต้องยอมรับความจริง ต้องถามตัวเองว่า เราอยากจะทำทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าอยากทุกข์ก็ไม่ต้องยอมรับ ก็จะทุกข์ แต่ถ้าเรายอมรับมัน มันก็จะไม่ทุกข์ อยู่ที่การสอนใจให้ยอมรับกับสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ขณะที่ใจเรามีความทุกข์กับสิ่งใด เราต้องปรับใจให้รับกับสิ่งนั้นให้ได้ พอรับได้มันก็จะไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม ความเจ็บปวดของร่างกายก็เป็นสภาวะที่เราต้องยอมรับให้ได้ วิธีที่จะรับได้ก็คือต้องเจอมันบ่อยๆ ให้มันเจ็บบ่อยๆ นั่งไปแล้วพอมันเจ็บอย่าไปลุก แต่อย่าไปทน ต้องบอกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ มีเจ็บบ้าง ไม่เจ็บบ้าง เวลามันเจ็บเราก็บังคับให้มันหายไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือ เราไม่ต้องไป

ทุกข์กับความเจ็บนั้น ถ้าใจไม่ต่อต้าน ไม่รังเกียจ ถ้าใจชอบ สิ่งนั้นจะไม่ใช่ปัญหากับเรา

เช่นของเผ็ด คนที่ไม่ชอบพอดต้องกินของเผ็ด จะทุกข์ทรมานใจ เพราะรับไม่ได้ แต่คนที่ชอบ ยิ่งเผ็ดยิ่งดี อยู่ที่ว่าจะทำใจให้ชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้หรือไม่ ถ้าชอบก็ไม่ใช่ปัญหา ถ้าไม่ชอบก็เป็นปัญหา เราไม่ชอบพริกหมอลำ แต่คนที่ชอบพริกหมอลำ พริกแล้วเขามีความสุข แต่เรากลับรำคาญใจเหลือเกิน ทุกข์เหลือเกิน อยู่ที่ชอบหรือไม่ชอบ เพราะฉะนั้นวิธีฝึกก็คือ ต้องหัดชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ชอบในสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราชอบอย่าไปห้ามมัน นอกจากมันมาเองก็ไม่เป็นไร เมื่อก่อนไม่ชอบกินมะระ ต่อมาเห็นว่ามะระกินแล้วมีประโยชน์ ก็ฝืนกินไป ต่อมากินก็ชอบได้ เมื่อก่อนไม่ชอบกินผัก เดี่ยวนี้รู้แล้วว่ากินผักช่วยยให้ระบาย ขับถ่ายได้ดี ก็กินผักดีกว่า เห็นคุณค่า ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ความชอบและไม่ชอบ เราต้องตั้งจิตให้เข้าสู่ตรงกลาง ระหว่างความชอบและไม่ชอบ คือเฉยๆ ได้ทั้งนั้น เผ็ดก็ได้ ไม่เผ็ดก็ได้ ร้อนก็ได้ เย็นก็ได้ ดื่มน้ำก็อร่อยก็ได้ เย็นชืดก็ได้

ถาม เผ็ดแล้วปวดท้อง

ตอบ ถ้าเป็นโทษก็อย่าไปกินมัน นี่พูดถึงในกรณีทั่วไปที่ต้องเกิดขึ้น เช่นความเจ็บปวด จะช่วยลดความทุกข์ทรมานใจลงไปได้มาก ถ้ายอมรับความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานใจจะน้อยลงไป ถ้ายอมรับได้มาก ความทุกข์ทรมานใจก็จะม้น้อยมาก อย่าเอาแต่ความสุขสบาย ไปอยู่วัดบ้าง ไปอยู่ที่ไม่มีแอร์ ไม่มีพัดลม ไม่มีฟูก ไม่มีน้ำประปา ไม่มีห้องน้ำในห้องนอน ต้องไปใช้ห้องน้ำข้างนอก ต้องไปหิ้วน้ำที่บ่อ อยู่แบบยากลำบากบ้าง อย่าเอาแต่สุขแต่สบาย เพราะมันเป็นกับดักของกิเลส จะไม่สามารถก้าวพ้นความทุกข์ไปได้ คนที่จะก้าวพ้นความทุกข์ไปได้ ต้องกล้าหาญกับความทุกข์ยากลำบาก ความเจ็บปวด ความหิวความกระหาย ความหวาดกลัวต่างๆ นี่คือขวากหนามที่ขวางกั้นระหว่างรัฐสงสารกับพระนิพพาน ไม่ว่าใครก็ตามที่จะก้าวไปสู่พระนิพพาน ต้องผ่านขวากหนามเหล่านี้ให้ได้

ถาม บางครั้งเวลาเจอทุกข์มากๆ สติมันก็หลุด แทนที่จะหาทางให้เจอ

ตอบ ต้องฝึกสติให้มีกำลังมากขึ้น นี่คือสาเหตุหนึ่งที่หลวงตาท่านพยายามเคี่ยวเข็ญพระเณร เวลาอยู่ต่อหน้ากับท่านนี้ความทุกข์มันมา ทำให้เราต้องผลิตสติขึ้นมาให้ทัน เพื่อรับกับความทุกข์ เพราะท่านคอยจี้ คอยกระหน่ำใส่ตลอดเวลา แต่มันดีทำให้เราต้องปลุกสติขึ้นมา ไม่ได้ไปแก้ที่เหิน แก่ที่ตัวเราเอง ทำให้ใจเราเย็นสบาย ทำให้เรารับกับการจี้ กับการข่มขู่เช่นเขี้ยวได้ ทำให้เราได้ฝึกสติ เราจึงต้องไปอยู่กับสภาพที่บังคับให้เราสร้างสติขึ้นมา ถ้าอยู่ในที่สุขที่สบาย จะไม่มีความจำเป็นต้องใช้สติมาก เพราะไม่มีปัญหาเหมือนกับเวลาไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็ไม่ต้องกินยา แต่ถ้าไปอยู่ในสภาพที่บีบคั้นจิตใจ วิธีที่จะทำให้จิตใจสงบเย็นได้ก็ต้องมีสติ ต้องมีปัญญา นักปฏิบัติจึงต้องไปอยู่ที่กัณดารที่ยากลำบาก จะได้บังคับให้มีสติขึ้นมา เวลาอยู่ในป่าจะเดินเอ้อระเหยลอยลมไม่ได้ จะมองอยู่ที่ข้างหน้าตลอดเวลา ว่ามีสัตว์มีอะไรที่เป็นภัยหรือไม่ เป็นการฝึกสติขึ้นมา

ถาม จิตตกภวังค์กับจิตเป็นสมาธิ ต่างกันตรงที่มีผู้รู้หรือไม่มี

ตอบ อันเดียวกัน สมาธิกับภวังค์

ถาม บางทีหนึ่งแล้วมันเพลอๆ

ตอบ นั่นมันภวังค์หลับ คนละภวังค์กัน ภวังค์หลับจะไม่รู้สึกตัวเคลิ้มๆ

ถาม ภวังค์ของสมาธิต้องมีผู้รู้

ตอบ มีสติ เหมือนกับเราคุยกันตอนนี้ เวลาจิตตกภวังค์ จิตจะวูบเข้าไปข้างใน มีสติสัมปชัญญะครบร้อย

ถาม ถ้าเคลิ้มๆแล้ววูบไป เป็นภวังค์หลับ

ตอบ นั่นหนึ่งหลับแล้ว

ถาม เวลาฟังเทศน์ ถ้าทำสมาธิไม่ได้ยินเสียงท่านอาจารย์เทศน์ นั่นเป็นภวังค์ เพราะจิตเดินอยู่ภายใน

ตอบ จิตกำลังเข้าข้างใน จึงไม่รับฟังเสียง

ถาม ภวังค์หลับจะแก้อย่างไร

ตอบ ต้องไปนั่งที่นากลัวๆ เช่นในป่าช้า มันจะไม่หลับ หรือไปตามวัดป่าที่มีภิกษุอยู่ในป่าคนเดียว ที่นากลัวจะทำให้ไม่หลับ ถ้าหาที่นากลัวไม่ได้ ใช้การอดอาหารก็ได้ เวลาอดอาหารจะไม่ง่วง นอนไม่ค่อยหลับ นักปฏิบัติอย่าไปกลัวความหิว เพราะความหิวจะเป็นตัวช่วยนักปฏิบัติ พระวัดป่าบ้านตาดท่านอดกันเป็นประจำ ทั้งในพรรษาและนอกพรรษา ที่วัดจะไม่มีพระมาฉันครบทุกองค์ทุกวัน เป็นประโยชน์ต่อการภาวนามาก ช่วยให้มีสติต่อเนื่อง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เวลานั่งก็จะไม่หลับ ความหิวจะกระตุ้นให้ทำสมาธิ ถ้าไม่ทำสมาธิ จิตจะเผลอคิดถึงเรื่องอาหาร ยิ่งทรมาณใจใหญ่ หิวที่ร่างกายไม่พอ ไปหิวที่ใจอีก หิวที่ใจมันรุนแรงกว่าหลายเท่า พอทำสมาธิจนจิตสงบลงแล้ว ความหิวทางใจจะหายไป ความหิวทางด้านร่างกายมีเพียงเล็กน้อย ไม่รุนแรงเท่าความหิวทางจิตใจ ทำให้ต้องภาวนาอยู่เรื่อยๆ นั่งสมาธิเดินจงกรมควบคุมจิตใจอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงคืบหน้าไปอย่างรวดเร็ว