

กำลังใจ ๔๓

(จตุธรรมนำใจ ๑๕)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๘๖ ยินดีกับการเป็นคนจน	3
๓๘๗ ความสุขทางใจ	23
๓๘๘ ปิดทองหลังพระ	31
๒๘๙ ปฏิจจสมุปปาท	52

กัณฑ์ที่ ๓๘๖

ยินดีกับการเป็นคนจน

๒๑ กันยายน ๒๕๕๑

ความจริงคนที่ให้อภัยนี้แหละ เป็นคนที่ได้รับประโยชน์ มากกว่าคนที่ถูกอาฆาตพยาบาท เพราะคนที่กำลังร้อนก็คือคนที่กำลังโกรธ คนที่กำลังอาฆาตพยาบาท พอให้อภัยได้ ดับความอาฆาตพยาบาทได้แล้ว ใจก็เย็นสบาย คำว่าบุญก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่ความสบายใจ สุขใจ เย็นใจ บุญเกิดขึ้นทันตาเห็น แต่เราไม่ดูที่ตรงนี้นัก เรามักจะไปดูผลที่มาจากภายนอก หนึ่งชะงัดรออยู่เรื่อย เมื่อไหร่บุญจะหล่นทับเสียที ทำแล้วไม่ได้ผลเลย ทำแล้วการคำก็ยังไม่ดี ตำแหน่งก็ยังไม่ได้เลื่อน อันนี้ไม่ได้เป็นผลหลัก แต่เป็นผลพลอยได้ อาจจะได้ก็ได้ อาจจะไม่ก็ได้ จึงไม่ควรไปกังวลกับผลพลอยได้ ให้สนใจกับผลที่เกิดขึ้นในใจ ในขณะที่เราทำในตอนนั้นเลย ใจเรานี้จะพลิกจากนรกเป็นสวรรค์ก็ได้ พลิกจากมารเป็นพระก็ได้ พลิกจากกิเลสเป็นธรรมะก็ได้ เพราะใจเป็นเครื่องมือของทั้ง ๒ ฝ่าย ฝ่ายธรรมะกับฝ่ายกิเลส เปรียบเหมือนนักขับรถมีคน ๒ คนแย่งกันขับ ถ้าคนฉลาด ขับรถก็ปลอดภัย ถ้าคนโง่ขับรถก็ไปพลิกคว่ำได้ เวลาออกรถใหม่จึงไม่ต้องไปเจิมรถ ให้เจิมคนขับ ถ้าคนขับฉลาด มีสติมีปัญญา รู้หนักรู้เบา รู้ช้ารู้เร็ว รู้ควรไม่ควร ก็จะไม่ปลอดภัย ไม่มีปัญหาอะไร นอกจากว่ามันเป็นกรรมเก่า หรือเป็นเหตุสุดวิสัย ที่ไม่อยู่ในอำนาจไปควบคุมบังคับได้ อย่างนั้นก็ตั้งใจ ว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ตายที่ไหนเมื่อไรไม่มีใครรู้ ถ้าตายแบบมีสติจะไม่ขาดทุน ตายอย่างสบาย ตายอย่างเย็น เพราะผู้รู้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้รู้ไม่ได้ตาย ร่างกายไม่รู้เรื่อง เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นเขาตาย ผมนี้ไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างไร ฟัน เล็บ หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างไร เขาไม่ใช่ตัวรู้ เหมือนกับต้นไม้ เหมือนกับศาลา เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร ผู้รู้คือใจ ผู้ที่เดือดร้อนก็คือใจที่ไม่ฉลาด ไปเดือดร้อนแทนเขา ไปแบกเขา ถ้าใจฉลาดก็จะรับรู้เฉยๆ รู้ว่าเขาเป็นอย่างนี้รู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา รู้ว่าต้องแตกสลายไป แต่เขาก็ไม่ได้หายไปไหน ดินก็กลับไปสู่ดิน แล้วก็กลับมาเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใหม่ น้ำก็กลับไปสู่หน้าแล้วก็กลับมา

รวมกันใหม่ กลับมาเป็นอาการ ๓๒ ใหม่ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น หรือเป็นต้นไม้เป็นสิ่งต่างๆ เป็นการรวมตัวของดินน้ำลมไฟทั้งนั้น พอเมื่อถึงเวลาที่จะแยกทางกัน ก็แยกกันไปคนละทาง กลับไปสู่ที่เดิม ไปสู่ธาตุเดิม น้ำก็ไปอยู่กับน้ำ ดินก็ไปอยู่กับดิน ลมก็ไปอยู่กับลม ไฟก็ไปอยู่กับไฟ ก็วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ เหมือนกับน้ำที่ระเหยขึ้นไปบนท้องฟ้า เกาะตัวกันรวมตัวกันเป็นเมฆแล้วก็ตกลงมาเป็นฝน แล้วก็ไหลลงไปสู่แม่น้ำลำธาร ไหลซึมลงดินไป แล้วเราก็ตักขึ้นมาดื่ม เข้าสู่ร่างกาย แล้วก็ขับถ่ายออกมา เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร

ผู้รู้คือธาตุรู้ คือใจเท่านั้นที่รู้ สิ่งต่างๆในโลกในจักรวาลนี้ไม่รู้อะไร ดินไม่รู้ว่าเขาเป็นดิน น้ำไม่รู้ว่าเขาเป็นน้ำ ลมไฟไม่รู้ว่าเขาเป็นลมเป็นไฟ มีแต่ใจที่รู้ แต่รู้ไม่จริง ไปรู้ตอนที่เขารวมตัวกันเป็นร่างกายแล้ว เป็นมนุษย์แล้ว เป็นสัตว์แล้ว แล้วก็ไปหลงไปคิดว่าเขาเป็นตัวเป็นตน แล้วก็เกิดความอยากให้เขาอยู่ไปนานๆ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้เป็นก็เสียใจ พอเวลาที่มันแตกสลายไปก็ร้องห่มร้องไห้กัน เพราะใจไม่ได้รับการศึกษา ไม่ได้รับการสอน ให้มองความจริงว่าเป็นอย่างไร ถูกความหลงครอบงำใจ ทำให้มองตรงกันข้ามกับความจริง มองเห็นเป็นตัวสัตว์ตัวบุคคล ไม่ได้เห็นว่าเป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่ได้เห็นว่าเป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง แต่เห็นเป็นนายร้อย นายพล นายพัน เป็นคุณหญิงคุณนาย เป็นอาจารย์ เป็นลูกศิษย์ เป็นอะไรต่างๆ ที่เป็นเพียงสมมุติที่ผูกติดไว้กับตุ๊กตาแต่ละตัว ให้ชื่อตุ๊กตาตัวนี้ว่านาย ก. นาย ข. มีตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์อย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ได้มองความจริงว่าเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง กลับมองที่สมมุติ หลงตามสมมุติ แล้วก็ยึดติดกับสมมุติ ถ้าชอบก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะให้หายไปโดยเร็ว ถ้าเป็นขอทานก็จะไม่ชอบ อยากจะเป็นคนรวย พอเป็นคนรวยก็อยากจะรวยไปนานๆ แต่เขาไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด รวยได้ก็จนได้ แต่จนแล้วรวยนี้ค่อนข้างจะยากกว่า รวยแล้วจนจะง่ายกว่า จึงมีคนจนเยอะ ถ้าฉลาดก็จะรู้ว่า รวยมันยาก จนมันง่าย ก็ควรจะ **ยินดีกับความเป็นคนจน**จะดีกว่า เพราะจะสมความปรารถนา เวลาสมความปรารถนาเราจะมีความสุข พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรา **ยินดีกับความเป็นคนจน** ให้อยู่แบบคนจน เพราะง่ายกว่าอยู่แบบคนรวย อยากจะเป็นคนรวยก็ยากกว่าอยากเป็นคนจน อยู่แบบคนจนได้นี้แสนจะสบาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระทุกรูปให้อยู่แบบคนจน ให้มีเพียงอัฐบริวารเป็นสมบัติ คือมีบาตรไว้หาอาหาร มีผ้าบังสุกุล ๓ ผืน ใ้หนึ่งห่มเป็นต้น ผ้าสมัยก่อนจะเป็นผ้าบังสุกุล หมายถึงเศษผ้าที่ถูกทิ้งไว้ตามสถานที่ต่างๆ ไม่ได้เป็นผ้าสำเร็จรูป เป็นผ้าทิ้งพับ แต่เป็นผ้าขี้ริ้ว พอใช้งานได้ก็เก็บรวบรวมไว้ พอได้พอประมาณก็นำเอามาปะมาเย็บมาต่อกันให้เป็นผืนใหญ่ เอามาตัดเย็บให้เป็นจีวร ย้อมด้วยน้ำฝาด คือเอาแก่นไม้ เช่นแก่นขหนูมาต้มกับน้ำ จะมีสีออกมาบางๆ แล้วก็เอาหินแดงที่ฝนแล้วมาผสมกัน ย้อมเป็นสีรัก สีรักสมัยก่อนเป็นอย่างนี้ ไม่มีสีสำเร็จรูป ในสมัยปัจจุบันนี้มีสีสำเร็จรูป เอามาผสมกันสีก็จะไม่จางง่าย สีจะสดหรือจางไม่ค่อยสำคัญ พอให้รู้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของนักบวชก็ใช้ได้แล้ว ข้อสำคัญของผ้าก็คือมีไว้ปกปิดอวัยวะ ป้องกันอากาศหนาวเย็น ป้องกันพวกแมลงสัตว์ต่างๆ ที่จะมากัดมาต่อयर่างกาย สมัยเริ่มแรกของพระศาสนา พระจะใช้ผ้าเพียง ๒ ผืนเท่านั้นเอง คือผ้าหนึ่งเรียกว่าสบง ผ้าห่มเรียกว่าจีวร ต่อมาเมื่อพระที่มาบวชภายหลัง มีจิตใจไม่ค่อยเข้มแข็ง เหมือนกับพระที่บวชรุ่นแรกๆ เพราะพระที่บวชรุ่นแรกๆมีจิตใจที่สูง มีธรรมะมาก จิตใจจึงไม่ค่อยรู้สึกลำบากลำบากกับเรื่องของร่างกายเท่าไร ส่วนใหญ่จะเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอริยเจ้ากัน ต่อมาศาสนาได้เผยแผ่กว้างออกไป มีคนอยากจะทำบวชตามกันมาก แต่พวกนี้ยังไม่ได้เป็นพระอริยะกัน ยังติดกับความสุขทางร่างกาย เวลาอากาศหนาวมากจะรู้สึกว่าร่มจีวรผืนเดียวจะไม่พอ จึงไปกราบทูลพระพุทธเจ้า ว่าห่มจีวรผืนเดียวแล้วสู้หนาวไม่ไหว พระพุทธเจ้าจึงทรงพิจารณาด้วยการนั่งสมาธิในตอนหัวค่ำ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็นถึง ๔ ทุ่ม ทรงห่มจีวรผืนหนึ่ง พอ ๔ ทุ่มขึ้นไปอากาศรู้สึกจะเย็นขึ้น จึงทรงห่มจีวรอีกผืนหนึ่ง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ พอตี ๒ อากาศก็เย็นขึ้นอีก จึงนำจีวรอีกผืนหนึ่งมาห่มถึงจะรู้สึกสบาย ทรงพิจารณาเห็นว่ามีความจำเป็นต้องเพิ่มจีวรขึ้นมาอีก ๒ ผืนเพื่อไว้ห่มกันหนาว จีวรผืนที่ ๓ ที่ ๔ นี้ทรงให้เย็บรวมกันเป็นผืนเดียวกัน ให้เย็บเป็นผืนเดียวแต่มี ๒ ชั้น เรียกว่าสังฆาฏิ ผ้าที่พระพาดไว้บนบ่าเวลาทำพิธีกรรมต่างๆ เป็นผ้าผืนที่ ๓ ไว้ใช้สำหรับห่มกันหนาว ยามปกติใช้ผ้า ๒ ผืนก็พอ คือสบงกับจีวร ส่วนสังฆาฏิใช้เวลาอากาศเย็น สมัยก่อนพระอยู่ในป่ากันเป็นส่วนใหญ่ เวลาไปบิณฑบาตถ้าทิ้งสังฆาฏิไว้ที่พังกก็อาจจะหายได้ เพราะสมัยก่อนผ้าหายาก ท่านจึงซ้อนผ้าสังฆาฏิอีกผืนเวลาออกบิณฑบาต ปกติจะห่มผืนเดียว แต่เวลาออก

บิณฑบาตออกจากที่พักในป่า ไม่มีที่ปิดมิดชิด อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำ ตามเรือนร้าง ถ้ำทิ้งผ้าสังฆาฏิไว้ลิงหรือขโมยอาจจะเอาไปได้ จึงเป็นธรรมเนียมของพระป่าเวลาออกบิณฑบาต จะเอาผ้าสังฆาฏิไปด้วย นุ่งห่มทั้ง ๓ ผืนเลย

นี่คือการอยู่แบบคนจนอยู่ ถ้าอยู่แบบคนจนได้จะตัดปัญหาความอยากรวยได้ คนที่อยากจะรวยนี้บางทีก็ต้องไปทำบาปทำกรรม ไปทำผิดศีลผิดธรรม ไปหาเงินด้วยวิธีการต่างๆ ถูกบ้างไม่ถูกบ้าง แล้วก็ไปสร้างความเสื่อมเสียให้กับจิตใจ ทำให้จิตใจตกต่ำ มีวิบากตามมา เบื้องต้นใจก็จะไม่มีความสุขแล้ว เวลาไปขโมยของๆคนอื่น หรือไปโกหกหลอกลวงคนอื่น เราก็ไม่สบายใจแล้ว แต่ความอยากมันมีอำนาจมาก ทำให้กล้าขโมยกล้าโกหกหลอกลวงผู้อื่น เพราะอยากจะมีหน้ามีตา อยากจะร่ำรวยจะรวย แต่พอถึงเวลาที่วิบากกรรมตามมา จะลำบากยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้ทำบาปทำกรรม อยู่อย่างปกติไม่ได้ ต้องหลบๆซ่อนๆ ต้องหนีไปอยู่ที่ห่างไกลจากกฎหมาย ที่คอยตามจับมาลงโทษ เพราะไม่รู้ว่าการรวยอย่างเป็นสุขนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร การรวยอย่างเป็นสุขก็เกิดจากการทำบุญมาในอดีตชาติ ทำบุญให้ทานมากมาย ก็จะมาเกิดเป็นลูกเศรษฐี เกิดเป็นลูกของพระเจ้าแผ่นดิน หรือเกิดจากความขยันหมั่นเพียรอดทนอดกลั้น ได้เงินมากก็ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือยตามอำนาจของความอยากของกิเลสตัณหา ซื้อแต่สิ่งจำเป็น คนที่จะรวยได้ต้องอยู่แบบคนจนเป็น เพราะเงินทองที่หามาได้จะไม่หมดไปอย่างง่ายดาย จะใช้แต่ละครั้งต้องมีเหตุมีผลจริงๆ ต้องมีความจำเป็นจริงๆ เมื่อเป็นอย่างนั้นรายรับก็จะมีมากกว่ารายจ่าย ก็จะเป็นเศรษฐีขึ้นมาได้ นี่พูดถึงเรื่องใจ เรื่องของความสุข ความทุกข์ของใจ อยู่ที่ใจ พวกเรารู้จักอยู่อย่างมีความสุขหรือไม่ ถ้าไม่รู้ก็ควรดูพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง ดูพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ดูว่าท่านอยู่อย่างไร ท่านก็อยู่อย่างคนจน การขบฉันท่านก็ยินดีตามมีตามเกิด บิณฑบาตได้อะไรมากก็ฉันไป มีเหลือก็ไม่เก็บเอาไว้ บริจาคให้ผู้อื่นไป ไม่กักตุน วันรุ่งขึ้นค่อยหาใหม่ หาได้มากน้อยก็ยินดีตามมีตามเกิด ถ้ากินไม่อิ่มในบางวันก็ถือว่าเป็นอนาถสงฆ์อย่างหนึ่ง ทำให้จิตใจไม่สงบหงาวหงอน ทำให้การบำเพ็ญสวดมนต์ ถวายทานมากก็จะขี้เกียจ จะง่วงหงาวหงอน อยากจะหาหมอน ไม่อยากหาทางจงกรม อยู่แบบคนจนจึงมีแต่ประโยชน์

ในทางธรรม มีประโยชน์กับจิตใจ เพราะจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติทางจิตใจ ให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ไปถึงจุดหมายปลายทางได้

ขั้นตอนของการพัฒนาจิตใจมีอยู่ ๓ ขั้นตอนด้วยกันคือ **๑. ปรีชา ๒. ปฏิบัติ ๓. ปฏิเวธ** ปรีชาคือการศึกษาวិธีการต่างๆที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเจริญขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลงไปจนหมดสิ้นไป ต้องรู้ก่อนว่าทำอะไร เหมือนกับเวลาที่เล่นกีฬา เช่นตีกอล์ฟ ต้องศึกษาก่อนว่าตีอย่างไร ถ้ามีคนสอนการเรียนรู้อะไรก็จะไปได้อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีคนสอนก็ต้องศึกษาเอง ก็จะไปช้า จะไม่รู้เหมือนคนที่ไม่มีประสบการณ์ ถ้าได้เข้ามาสอนก็จะรู้ว่าตีอย่างไร จึงตีได้เก่งได้ผลดี ในการศึกษาปรีชาวิธีนี้ ถ้ามีผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว ได้รับผลมาแล้วเป็นคนสอน การศึกษาและการปฏิบัติจะไปได้อย่างรวดเร็ว ถ้าศึกษาเองจะไม่รู้เคล็ดลับต่างๆ ที่จะทำให้เจริญอย่างรวดเร็ว การศึกษาจากตำรากับ การศึกษาจากผู้ที่ประสบการณ์จึงต่างกันมาก เพราะในตำราจะเขียนแบบกว้างๆ พอให้รู้ว่าขั้นตอนต่างๆ แต่รายละเอียดเล็กๆน้อยๆ เคล็ดลับต่างๆนี้ ต้องอาศัยคนที่มีประสบการณ์มาสอนโดยตรง จะไปได้เร็วกว่า ไม่ต้องเสียเวลาทดสอบ ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง กว่าจะถึงเป้าหมายก็จะเสียเวลาพอสมควร เหมือนกับการเดินทางที่ไม่มีแผนที่ ไม่มีคนนำทาง พอไปถึงทางแยกไม่รู้จะไปทางไหนดี ก็ต้องลองไปทางซ้ายก่อน พอรู้ว่าไม่ใช่แล้ว ก็ต้องย้อนกลับมา เลี้ยวไปทางขวาหรือตรงไป จนกว่าจะไปถึงจุดหมายปลายทาง ในเบื้องต้นต้องศึกษาก่อน ถ้ามีคนสอนก็จะไปได้อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มี มีแต่หนังสือก็พอใช้ได้ แต่จะไม่เหมือนกับมีคนคอยสอน อ่านไปแล้วอาจจะไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิด นำเอาไปปฏิบัติผิด ก็จะไม่ไ้ผล ถ้าได้คนที่มีความสามารถมีประสบการณ์คนที่บรรลุนิพพานแล้วมาสอน ก็จะไม่เสียเวลา พอได้รับการสอนแล้ว ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่เรียนเฉยๆอย่างเดียว เหมือนกับการเรียนในทางโลก เรียนแล้วก็ถือว่าจบ มีการทดสอบความจำเท่านั้นเอง ว่าจำได้หรือเปล่า แต่ในทางปฏิบัติทางด้านจิตใจนี้ ไม่ได้อยู่ที่ความจำ แต่อยู่ที่ความจริง

ความจริงที่ต้องทำให้ได้ก็คือทำให้สงบนิ่ง ให้ฉลาด นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ วิธีที่จะทำจิตใจให้สงบนิ่งมีหลายหลากอุปายด้วยกัน อุปสรรคที่ขวางกั้นก็มีอยู่หลากหลาย

เช่นเดียวกัน เช่น**กามฉันทะ** ความยินดีในกามสุข ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ถ้าติดอยู่ก็จะรู้สึกว่ายปฏิบัติได้ยาก ถ้าติดละครติดฟังเพลง ติดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะมีสิ่งเหล่านี้มันทรมาณใจ ก็จะไม่อยากไป เป็นอุปสรรคอันหนึ่งที่ต้องพ้นฝ่าไปให้ได้ ถ้าพ้นฝ่าไปไม่ได้ ก็จะติดอยู่ในกามภพ ผู้ที่ยังยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในกามภพ ซึ่งเป็นที่อยู่ของเทพ ของมนุษย์และของสัตว์ในอบาย ขึ้นอยู่ว่าทำบาปหรือทำบุญ ถ้าทำบาปก็จะไปเกิดในอบาย ถ้าทำบุญก็จะไปเกิดเป็นเทพ เป็นมนุษย์ เว้นเวียนไปอย่างนี้ แต่จะไม่สามารถไปสู่มรรคผลนิพพานได้ เพราะผู้ที่จะไปสู่มรรคผลนิพพานได้ จะต้องตัดกามฉันทะให้ได้ ตัดความยินดีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ผู้ปฏิบัติจึงต้องสำรวม ตาหูจมูกลิ้นกาย เรียกว่า**อินทริยสังวร** ไม่ดูรูป ไม่ฟังเสียง ไม่ดมกลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่สัมผัสโผฏฐัพพะ ที่ทำให้เกิดความสุข ความกำหนัดยินดีขึ้นมา อันนี้ต้องตัด การไปอยู่วัดก็เป็นการตัดโดยปริยายไป เพราะที่วัดจะไม่มีสิ่งเหล่านี้ให้ได้สัมผัสนั่นเอง ไม่มีทีวีใหญ่ ไม่มีวิทยุให้ฟัง ไม่มีหนังสือพิมพ์ให้อ่าน ไม่มีอาหารถูกปากถูกคอให้รับประทาน ไม่มีเครื่องดื่มชนิดต่างๆที่ถูกอกถูกใจให้ดื่ม ให้ดื่มตามมีตามเกิด แล้วก็ให้พอประมาณ ให้รู้จักประมาณการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม รับประทานพอควรเท่าที่จำเป็น รับประทานมากไปก็จะทำให้เกิดนิเวศน์ขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง เกิดอุปสรรคอีกตัวหนึ่งก็คือ ความมัวงมเหงาหวานนอน ความซี้เกียจ เวลาฉันอิมๆกินอิมๆแล้วเวลานั่งก็สัปหงก คิดหาแต่หมอน เดินก็เดินไม่ไหว นี่ก็เป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่ง ขนาดไปอยู่วัดแล้ว ไปสำรวมอินทริยแล้วก็ตาม พอไปเจออาหารที่ถูกปากเข้าก็เลยกินมากไปหน่อย พระบางรูปถึงต้องอดอาหาร ต้องผ่อนอาหาร หยุดฉันสัก ๓ วัน ๕ วัน ฉันของเบาๆ เช่นฉันน้ำปานะ ฉันน้ำผลไม้ในตอนบ่าย หรือในตอนเช้าก็อาจจะฉันนมสักกล่องหนึ่ง พอให้มีอะไรในท้องบ้าง ไม่ทรมาณจนเกินไป ทำอย่างนี้แล้วจะไม่มัวงมเหงาหวานนอน จะมีความกระตือรือร้นที่จะบำเพ็ญภาวนาทำจิตให้สงบ เพราะถ้าจิตไม่สงบแล้วมันจะปรุงแต่ง คิดถึงเรื่องอาหาร อาหารอย่างนั้นก็อร่อยอย่างนี้ก็อร่อย พอไม่ได้รับประทานก็เกิดความทุกข์ใจความทรมาณใจขึ้นมา

แต่พอควบคุมจิตใจให้อยู่กับกรรมฐานได้ ควบคุมความคิดไม่ให้คิดได้อย่างต่อเนื่อง ไม่นานจิตก็จะสงบนิ่งรวมลงเป็นหนึ่ง ตอนนั้นจิตก็จะว่าง ว่างจากความหิวกระหายที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง พอความหิวหายไป ความอึดก็เข้ามาแทนที่ จิตอึด ถึงแม้ร่างกายจะหิว แต่ความหิวของร่างกายเมื่อเปรียบเทียบกับความหิวของใจแล้ว มันต่างกันเหมือน ๑ ต่อ ๑๐ ความหิวของร่างกายเพียง ๑ เท่า แต่ความหิวของใจเป็น ๑๐ เท่า พอระดับความหิวทางใจได้แล้ว ความหิวทางร่างกายจะไม่ใช่ปัญหาอย่างไร เพียงแต่รู้สึกอ่อนเพลียบ้างเล็กน้อย รู้สึกท้องว่างๆ แต่กำลังใจกลับมีมากขึ้น พอจิตสงบแล้วถ้าลุกไปเดินจงกรม ก็เดินได้อย่างสบายไม่ซีเกียจ พอเดินเมื่อยก็กลับมานั่งต่อ สามารถภาวนาได้อย่างต่อเนื่องในอิริยาบถทั้ง ๔ เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ควบคุมจิตใจควบคุมความคิดไม่ให้ไปคิดถึงอาหาร เพราะตอนนั้นเป้าหมายของใจจะมุ่งไปที่อาหารก่อนเสมอ ถ้าขาดแล้วก็อยากจะได้สิ่งที่ขาด ต้องยอมทนบ้างถ้าต้องการผลอันเลิศ ผลที่พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกทั้งหลายก็ดีได้มา ไม่ได้มาอย่างง่ายตาย ยกเว้นบางองค์บางรูปที่ได้ลำบากลำบากบำเพ็ญมาเยอะแล้วในอดีต ท่านมีศีลแล้ว มีสมาธิแล้ว เพียงแต่ขาดปัญญา พวกนี้เพียงได้ยินได้ฟังก็สามารถทำจิตให้หลุดพ้นได้ เช่นตอนที่ทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะก็สามารถบรรลุธรรมขั้นแรกได้ บรรลุเป็นพระโสดาบันได้ และหลังจากทรงแสดงพระธรรมเทศนาอีกครั้ง ๒ ครั้ง พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้พร้อมกันหมด โดยไม่ต้องไปลำบากลำบากนั่งสมาธิ เดินจงกรม อดอาหารอย่างพวกที่ยังไม่เคยทำมาก่อนต้องทำกัน ท่านทำมาแล้ว สิ่งที่ท่านขาดก็คือปัญญา ท่านมีศีลมีสมาธิอยู่แล้ว ท่านเคยทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆมาแล้ว ท่านได้สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ฟันผ้านิวรณ์ต่างๆอุปสรรคต่างๆมาแล้ว ไม่ว่าจะมีความฟุ้งซ่านก็ดี ความง่วงเหงาหาวนอนก็ดี ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆก็ดี ความโกรธก็ดี ความล่งเลงสัยก็ดี สิ่งเหล่านี้ท่านพ้นฝ่ามาแล้ว ท่านไม่สงสัยแล้วว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน

ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ที่เดียวเท่านั้น คืออยู่ในใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหน ที่อื่นเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นความทุกข์ที่ซ่อนมาในรูปของความสุข เป็นยาขมเคลือบน้ำตาล ความสุขทางโลกทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาได้อะไรมาใหม่ๆก็ดีอกดี

ใจมีความสุขใจ พอได้มาสักกระยะหนึ่งก็กลายเป็นความขมขื่น กลายเป็นความเจ็บช้ำ
น้ำใจขึ้นมา กลายเป็นความเสียดอกเสียดใจขึ้นมา มันเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะอะไรในโลกนี้ มันมี
ความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ทั้งนั้น มีอะไรก็ต้องคอยดูแลรักษา คอยหวงคอยห่วงคอยกังวล
เวลาเสียไปจากไป ก็ต้องร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ ความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้
ไม่มีในสิ่งต่างๆ ไม่มีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ความสุขที่แท้จริงมีอยู่
ที่เดียวเท่านั้น ก็คือใจ นี่คือการลบล้างล้างของผู้ปฏิบัติ เบื้องต้นยังไม่แน่ใจ ยังสงสัย
อยู่ เพราะยังไม่เคยสัมผัสกับความสุขทางใจ ยังถูกกิเลสหลอกได้ ปฏิบัติอยู่วัด ๓ วัน
พอออกมา ก็ไปเที่ยวสัก ๗ วัน อย่างนี้ยังลบล้างล้างอยู่ ยังไม่มั่นใจกับความสุขทาง
ธรรมะทางด้านจิตใจ ถ้ามั่นใจแล้วใครมาชวนไปเที่ยวก็ไม่ไป ถึงแม้จะออกมาจากวัด
แล้วก็จะอยู่บ้านปฏิบัติภาวนาต่อไป จะออกไปข้างนอกเฉพาะมีความจำเป็น ไปทำงานทำ
การทำมาหากินเท่านั้น แต่จะไม่ออกไปตามอำนาจของความอยาก คือกามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้ายังมีภาระผูกพันของผู้ครองเรือนอยู่ก็จะทำหน้าที่ของตนไป แต่
จะไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่แสวงหาลาภยศสรรเสริญ เพียงแต่ทำไปตาม
หน้าที่ ถ้ายังมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำอยู่ พอมีโอกาสปล่อยวางตัดขาดจากภาระต่างๆได้ ก็จะ
แสวงหาที่สงบสงัดวิเวก อยู่แบบนักบวช ถ้าได้สัมผัสกับความสงบแล้วจะไม่สงสัย อย่าง
พวกที่พึ่งเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธรูปแล้วบรรลุธรรม พวกนี้เขาไม่สงสัยว่าความสุขที่
แท้จริงอยู่ที่ไหน เขารู้ที่อยู่ในใจ แต่ยังไม่รู้ว่าทำอย่างไรให้มันเกิดขึ้นได้อย่างถาวร ทำได้
เพียงชั่วขณะ ทำจิตใจให้สงบได้เป็นพักๆไป เวลากำหนดพุทธรูปไป จิตสงบรวมลงเป็นหนึ่ง
ก็สงบอยู่ได้สักกระยะหนึ่ง จากนั้นก็ถอนออกมา พอถอนออกมาก็คิดปรุง คิดแล้วก็ลุดไป
ทำนั่นทำนี่ คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็สร้างความสุขขึ้นมาอีก คิดถึงอดีต คิดถึง
อนาคต คิดถึงอะไรต่างๆ ก็สร้างความสุข สร้างความกังวลใจขึ้นมาได้ เพราะไม่มี
ปัญญาสอนใจให้คิดปล่อยวาง ไม่ต้องกังวล ให้รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นมันก็ต้องเกิดขึ้น ไม่มี
ใครไปห้ามได้ ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตายนี้ ไปห้ามมันไม่ได้ ไปหยุดยั้งมันไม่ได้

สิ่งที่จะทำให้ใจปล่อยวางกายได้ก็คือปัญญา ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงรู้เพียงผู้เดียว รู้ว่าร่างกาย
นี้ไม่ใช่ใจ ผู้อื่นไม่รู้ ก่อนหน้าที่จะมีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้นี้ ไม่มีใครรู้ว่าร่างกายไม่ใช่ใจ
ใจคิดว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน ท่านถึงต้องมาแก้ความเห็นนี้ ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน

ร่างกายไม่ใช่ใจ ผู้คิดไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ผู้คิด ผู้คิดไม่ต้องกังวลกับร่างกาย ที่ต้องเป็นไปตามขั้นตอนของเขา มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตายเป็นธรรมดา ผู้รู้คือใจที่มาหลงมายึดมาติดมาครอบครองร่างกายนี้ ไม่รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ใจ พอพระพุทธรูปเจ้าแสดงอย่างนี้ บ๊ีบ คนที่มีสมาธิอยู่แล้วก็จะเข้าใจทันที รู้แล้วว่ากำลังแบกร่างกายนี้ หลงยึดติดร่างกายนี้ กังวลกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทำให้เกิดความทุกข์ใจในขณะที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ เวลาอยู่ในสมาธิไม่ได้คิดถึงเรื่องของร่างกาย จึงไม่มีความทุกข์กับร่างกาย พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่รู้จักวิจิต ที่จะทำอะไรให้ทุกข์ ไม่กังวล ไม่รู้ตรงนี้ ต้องให้พระพุทธรูปเจ้ามาแสดง แล้วเรานำสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนมาเป็นโจทย์ ว่าร่างกายไม่ใช่เรา ทำไม่ถึงไม่ใช่เรา ก็ดูสิว่ามันมาจากที่ไหนแล้วมันไปที่ไหน มันก็มาจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ เบื้องต้นก็จากน้ำ ๒ หยด ของพ่อหยดของแม่หยดมาผสมกัน แล้วก็อาศัยดินน้ำลมไฟของมารดาเป็นอาหารหล่อเลี้ยง ให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมาจนคลอดอกออกมา แล้วก็รับประทานอาหารเพิ่มเติม อาหารก็มาจากดินจากน้ำจากลมจากไฟ แล้วก็เจริญเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ จนผมดำก็กลายเป็นผมขาว หนังกี่เต่งตึงก็กลายเป็นหนังกี่เหี่ยวยุบ สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงก็ค่อยๆ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น แล้วต่อไปก็จะหยุดทำงาน ธาตุ ๔ ก็จะแยกออกจากกันไป ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้วจะเห็นได้ชัดว่าร่างกายเป็นวงจรของดินน้ำลมไฟ เป็นการรวมตัวของดินน้ำลมไฟ แล้วก็แยกสลายไป พอร่างกายตายไปแล้ว น้ำก็กลับไปสู่น้ำ น้ำก็ไหลออกจากร่างกายไป ความร้อนก็ออกไป อากาศก็ระเหยออกไป ทั้งร่างกายไว้สักระยะหนึ่ง ก็จะแห้งกรอบ เนื้อหนังก็จะแห้งกรอบต่อไปก็จะฟูไป กระดูกก็จะฟูไป กลายเป็นดินไป ส่วนใจเป็นแบบร่างกายหรือเปล่า ไม่เป็นหรอก เพราะใจคือผู้รู้ เวลาจิตสงบก็มีแต่ผู้รู้อยู่ตัวเดียว ไม่มีกาย พอผู้รู้ๆ อย่างนี้ ก็เข้าใจ ก็เลยไม่ยึดติดกับร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามเรื่องของเขา ยอมรับความจริงของร่างกาย พอรับได้ก็สบายใจ ถ้าอยากรู้ว่ารับได้จริงหรือไม่ ก็ต้องพาราบกายไป พิสูจน์ดู พาไปปล่อยไว้ในป่าช้าบ้าง ปล่อยไว้ในที่หน้ากลั้วๆ ที่อาจจะมียักษ์ต่อร่างกาย ดูสิว่าจะปล่อยมันได้ไหม จะวางเฉยได้ไหม ถ้าวางเฉยได้ไม่เดือดร้อน มันจะเป็นอะไรก็ให้มันเป็นไป พอมันปล่อยได้จริงๆ แล้ว ใจจะโล่งจะเบาสบาย จะไม่วิตกกังวลกับร่างกายอีกต่อไป นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติแล้วปฏิเวธคือผลก็จะปรากฏขึ้นมา ผลก็ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจนี่แหละ ใจที่โล่งที่เบาที่สบาย ไม่เหมือนกับเมื่อก่อนที่หนักอึ้งหนักใจกับร่างกาย กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี่ เพราะไปแบกมัน ก้อนหินก้อนหนึ่งจะใหญ่ขนาดไหนก็ตาม ถ้าปล่อยไว้เฉยๆ ไม่ไปแบกมัน มันก็ไม่หนักหรอก ถ้าไม่ไปขยับเขยื้อนมัน ปล่อยไว้ตรงนั้นมันไม่หนักหรอก แต่ถ้าอยากจะย้ายมันไปจากตรงนี้ไปไว้ตรงนั้น มันจะหนักขึ้นมาทันที ฉันทัดสิ่งต่างๆ ที่ใจไปยึดติดก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็ไม่หนัก เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป ร่างกายของเรา ก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ไปอยากให้มีมันอยู่นานๆ มันก็ไม่หนัก พออยากจะมีมันอยู่ไปนานๆ มันก็จะวิตกกังวล จะหวาดระแวงหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ ถ้าปล่อยไปตามบุญตามกรรม อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ไป ใจก็สบาย ใจไม่แบกมัน เหมือนกับร่างกายของคนอื่น คนอื่นเขาจะอยู่เขาจะไปเราไม่เดือดร้อนฉันใด ร่างกายของเราก็ต้องเป็นเหมือนร่างกายคนอื่น เราต้องปฏิบัติร่างกายของเรากับร่างกายคนอื่นให้เท่าเทียมกัน เพราะมันเหมือนกัน มีเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ปัญหาของเราอยู่ที่เราไปหลงไปยึดไปติด ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราต้องดูตรงจุดนี้ ดูที่ใจเรา อย่าไปอยากกับอะไรจนถอนตัวไม่ขึ้น อยากได้แต่ต้องให้อยู่ในกรอบของความเป็นไปได้ บางอย่างก็ยังสามารถดูแลกันได้ เช่นสอนคนนั้นสอนคนนี้ ดูแลลูกหลานให้อยู่ในกรอบของความดีงาม ก็พอจะดูแลได้ในระดับที่เขาทำได้ ถ้าเขาทำไม่ได้ จะแหกคอกออกไป ไม่ต้องไปเสียใจ ต้องรู้ว่าไม่ได้ อยู่ในวิสัยของเราแล้ว เราทำดีที่สุดแล้ว อย่างที่สอนนี้ก็สอนอย่างดีที่สุดแล้ว จะเอาไปทำหรือไม่ทำไม่ใช่เรื่องของเรา จะเชื่อไม่เชื่อก็ไม่สนใจ จะซาบซึ้งหรือไม่ซาบซึ้งก็ไม่สำคัญ เราทำหน้าที่ของเราเต็มที่แล้ว เราก็พอใจ การให้ธรรมะเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างความสุขใจ เพราะเวลาแสดงธรรมจะมีแต่กระแสธรรมไหลออกมา จะมีแต่ความเย็นความสบายใจ คนฟังก็เย็นใจไปด้วย เพราะกระแสธรรมเป็นเหมือนน้ำเย็น ใจของผู้แสดงก็เย็น ใจของผู้ฟังก็เย็น การแสดงธรรมไม่ขาดทุน ถ้าไม่มีกิเลสเข้าไปแทรก ไปอยากให้คนฟังต้องไปปฏิบัติตามอย่างจริงๆ จังๆ อยากให้เขาบรรลุ ถ้าเขาไม่ทำไม่ปฏิบัติอย่างจริงจัง หรือไม่ศรัทธาไม่เชื่อเรา หรือฟังแล้วเบื่อครวหาหน้าไม่มาฟังอีก ก็จะไม่เสียใจ

ถ้ามีกิเลสซ่อนเร้นอยู่ ถ้าไม่มีกิเลส ทำหน้าที่ไปเหมือนให้เงินเขา เขารับไปก็ดี ถ้าไม่รับก็
ไม่เป็นไร ให้คนอื่นก็ได้ เป้าหมายก็คือการปล่อยวาง อย่าไปหลงว่าเป็นเรา เป็นของเรา
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีไว้เพื่อมาปลดเปลื้องภาระทางด้านจิตใจ ปลดเปลื้องความหลง
ทำใจให้หลุดพ้น ทำใจให้สงบ แล้วจะพบกับความสุขที่แท้จริง

ถาม พี่สะใภ้เจ็บหนักมาก หลานที่ดูแลอยู่ หลังจากที่แม่เจ็บหนักและคิดว่าอยู่ได้อีก
ไม่นาน ได้อ่านหนังสือท่านอาจารย์เป็นเครื่องจรรโลงใจตลอดมา เขาขอธรรมะ
มาว่า ถ้าวันไหนแม่รู้สึกดีขึ้นนิดหนึ่ง ใจเขาจะฟูมาก ถ้าวันไหนแม่ไม่ฟื้นตัวเลย
ไม่พูดเลย ไม่ลืมตา ก็จะเป็นทุกข์มาก ตรงนี้ยังทำใจไม่ได้ ถึงแม้จะได้พิจารณา
ตามท่านอาจารย์ว่าเป็นไตรลักษณ์ แต่ยังเป็นทุกข์มากเหลือเกิน

ตอบ ใจยังตัดไม่ขาด ตัดได้เป็นช่วงๆ เวลาที่มีสติมีปัญญา ก็จะปล่อยวางได้ พออาการดี
ขึ้น สติหายไปเลย ดีใจจนลืมไปแล้วว่า ดีขึ้นเพื่อที่จะเลวลงไปอีก ไม่มีอะไรดีไป
ตลอด ดีแล้วเดี๋ยวก็ต้องไม่ดี เพราะต้องไปสู่จุดจบอยู่ดี ไม่มองไปตรงจุดจบ
มองอยู่ตรงจุดที่ขึ้นๆลงๆ เวลาขึ้นก็ดีใจ เวลาลงก็เสียใจ ไม่รู้ว่าในที่สุดก็ต้อง
ลงไปที่ศูนย์ มันกำลังดึงลงไป ขณะที่ดึงลงก็ยังมีขึ้นมาบ้างลงไปบ้าง แต่ในที่สุด
แล้วก็ต้องลงไปสู่จุดนั้นทุกคน ไม่ว่าใครก็ตาม มีสุขภาพดีขนาดไหนขณะนี้ก็ตาม
อาจจะไปถึงก่อนคนที่กำลังนอนใกล้ตายอยู่ก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน ต้องให้
พิจารณาความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ เป็นปัญญา พวกเราส่วนใหญ่ชอบพิจารณาความ
เจริญกัน ทำอะไรก็อยากให้มีมันเจริญ ไม่เคยคิดเลยว่า อะไรที่เจริญก็ต้องเสื่อม
ธรรมที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา สร้างกรุงศรี
อยุธยาขึ้นมา ก็เสื่อมหมดไป สร้างกรุงโรมขึ้นมา ก็เสื่อมหมดไป ตอนนี่ไปสร้างที่
ประเทศดูไบ เดียวก็เสื่อมหมดไป ไม่มีอะไรที่จะอยู่ถาวร เพราะสิ่งต่างๆเมื่อ
รวมตัวแล้ว โดยธรรมชาติก็จะกลับไปสู่ที่เดิมเสมอ น้ำก็กลับไปหาน้ำ ไม่อยู่กับ
ดิน สังเกตดูเวลาซักผ้าเสร็จแล้ว พอเอามาผึ่งเดี๋ยวก็แห้ง น้ำระเหยไปแล้ว น้ำไม่
ยอมอยู่กับดิน ผ้าเป็นดิน อยู่กันเดี๋ยวเดี๋ยวก็หนีไปแล้ว จากไปแล้ว เป็น
ธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่าง จะกลับไปสู่ที่เดิมของเขาเสมอ เวลาที่มีพลังทาง

ธรรมชาติ ทำให้มารวมกัน ก็มารวมกัน เช่นต้นไม้ เกิดขึ้นมาได้เพราะน้ำฝนลงมาจากท้องฟ้า พอมาสัมผัสกับดินกับเมล็ด ก็เริ่มเจริญเติบโตขึ้นมา ในทะเลทราย ไม่มีน้ำก็ไม่มีต้นไม้ ถ้าทะเลทรายมีฝนตกอยู่เป็นประจำ ทะเลทรายก็กลายเป็นป่าขึ้นมาได้ เพราะเมล็ดพันธุ์ต่างๆจะถูกลมพัดไป เวลาที่มีพายุมาเมล็ดพืชพันธุ์ต่างๆก็จะถูกพัดไปด้วย หรือลอยไปในน้ำก็มี ต้นมะพร้าวอยู่ๆก็ไปโผล่อยู่ที่เกาะนี้เกาะนั้น ทวีปนี้ทวีปนั้น พอมีปัจจัยที่ทำให้เจริญเติบโตได้ ก็จะเจริญเติบโตขึ้นมา พอเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็จะแก่ตายไป ธรรมชาติของธาตุ ๔ จะแยกกัน ไม่รวมกัน นอกจากมีพลังอย่างอื่นมาทำให้รวมกัน เช่นลมพัด ฝนตก

จึงควรทำความเข้าใจไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีการเกิดขึ้นแล้วมีการดับไป เป็นธรรมดา อย่าไปหลงอยากให้อยู่ไปนานๆ เป็นไปไม่ได้ ไม่เป็นความจริง เห็นกันชัดๆอยู่ ทุกคนก็รู้ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายกันทุกคน แต่ไม่ยอมรับกัน เพราะไม่รู้ว่าการยอมรับความจริงจะทำให้สบายใจ การไม่ยอมรับความจริงจะทำให้ทุกข์ใจ เช่นวันก่อนมีโยมคนหนึ่งแม่อายุ ๕๐ กว่าแล้ว ตอนนั้นกำลังเข้าโรงพยาบาล จะนิมนต์ให้เราไป เราบอกไม่ไปหรอก บอกว่าควรทำใจ เพราะคนเราเกิดมาไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไป เรอบอกว่าตอนนี้ยังทำใจไม่ได้ ทำไม่ไม่ทำละ ทำแล้วสบายใจ ถ้าไม่ทำจะทรมานใจ เธอไม่รู้ว่าจะทำใจได้แล้วจะสบายใจ พวกเราบางทีก็รู้อ่าง ไม่รู้อ่าง พอเปลอบบักก็ไม่ยอมทำใจทันที ต้องมีสติเตือนตนอยู่เรื่อยๆ ต้องทำใจให้ยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด ทำได้เมื่อไร ก็จะสบายเมื่อนั้น ทำก่อนมันเกิดได้ยิ่งดี เหมือนที่ท่านสอนให้ตายก่อนตาย ก็แบบนี้ คิดเสียว่าเราตายไปแล้ว ของในโลกนี้จะเป็นอย่างไร ไม่มีผลกระทบกับเราแล้ว อยู่แบบคนตายอยู่ อยู่แบบไม่หวังอะไร ไม่ต้องการอะไร อะไรจะเป็นอย่างไรก็ได้ คนตายไม่ออกมาประท้วง ถ้าอยู่แบบคนตายได้แล้วใจจะสบาย เพราะดับความอยากได้ ความอยากเป็นสมุทัยในพระอริยสัจ ๔ ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยาก จึงต้องทำใจ เครื่องมือที่จะใช้ทำใจก็คือ **ทานศีลภาวนา** จะไปบังคับให้ทำใจไม่ได้ ต้องทำใจจากง่ายไปหายาก **ทาน**คือการให้ที่ง่ายที่สุด มีอะไร

เหลือกินเหลือใช้ก็เอาไปแจกจ่าย เพราะอย่างไรก็ต้องจากเราไปอยู่ดี เก็บไว้ก็ต้องคอยดูแลรักษา ต้องทุกข์กับมัน ถ้าให้ไปแล้วก็หมดภาระไป หมดปัญหาไป ใจก็เบาไประดับหนึ่ง สบายไประดับหนึ่ง **ศีล**คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะหาอะไรมาเพิ่มอีกทำไม ไม่ต้องเอาแล้ว พอแล้ว มีเท่านี้ก็พออยู่ได้แล้ว ดูพระเป็นตัวอย่าง มีสมบัติเพียง ๘ ชิ้นก็อยู่ได้แล้ว พวกเรามีมากกว่าท่านตั้งหลายเท่า ทำอะไรจะอยู่ไม่ได้ ต้องคิดแบบนี้แล้วจะได้ไม่เอยาก เมื่อไม่เอยากจะได้ไม่ไปทำผิดศีล ไปเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าไปเบียดเบียนผู้อื่นก็เป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจ จิตใจต้องหวาดระแวง กลัวกับผลที่จะตามมา

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากผู้อื่น ถ้าในยุคที่ไม่มีพระพุทธรูป การเรียนรู้เพื่อหาัจฉธรรมความเป็นจริง จะไม่ได้เลย ใช่ไหมครับ

ตอบ ที่เรียกว่าพุทธรูปใช้ไหม พระพุทธรูปก็อยู่ในสมัยพุทธรูป ตอนทีพระพุทธรูปเจ้าแสงหาการหลุดพ้นนี้ ไม่มีศาสนาพุทธปรากฏอยู่ ท่านจึงต้องหาของท่านเอง ต้องทดลองด้วยวิธีการต่างๆ ตอนต้นก็ไปศึกษาจากผู้รู้ต่างๆ ตอนทีเป็นฆราวาส พระราชาบิดาก็หาครูมาสอน แต่ท่านก็ฉลาดกว่าครู มีความรู้มากกว่าครู พอออกบวชก็ไปเรียนกับพระอาจารย์ ๒ รูป ท่านก็สอนไปถึงขั้น รูปฌาน อรูปฌาน แต่ไม่มีใครรู้เรื่องวิปัสสนา ไม่มีใครรู้เรื่องไตรลักษณ์ ไม่รู้ว่าไตรลักษณ์คือกุญแจทีจะไปสู่การปล่อยวาง สู่การหลุดพ้นของจิตใจ เพราะจิตทุกดวงถูกอวิชชาครอบงำอยู่ ให้ความเห็นว่าสิ่งที่ครอบครองอยู่นี้ เป็นตัวตน เป็นของตน เช่นร่างกายนี้

ถาม พระปัจเจกพุทธรูปเกิดขึ้นได้ไหม ในยุคนี้

ตอบ ได้ ถ้าพระพุทธรูปไม่ทรงประกาศพระธรรมคำสอน ก็จะเป็นพระปัจเจกไป รู้แล้วนิ่งเสีย ไม่สอนใคร

ถาม คราวนี้พูดถึงคำสอนของพระพุทธรูป หรือคำสอนของครูบาอาจารย์ ในสมัยพุทธกาลฟังแล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้เลย อย่างพวกเรานี้ฟังแล้วอย่างดีก็ได้ แต่ความเย็นชุ่มฉ่ำ แต่ความรู้ไม่เกิด เพราะสภาวะจิตแตกต่างกันใช่ไหมครับ

ตอบ จิตแต่ละดวงได้รับการพัฒนามาต่างกัน ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น เป็นช่วงที่มีพวกจิตที่ได้พัฒนามาสูงอยู่มาก พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วแสดงธรรม พวกนี้ก็สามารถบรรลุได้อย่างรวดเร็ว พอพวกนี้หมดไป ก็มีพวกจิตที่ต่ำกว่ามาเรียน ก็รู้ช้าลงไป บรรลุน้อยลงไปเรื่อยๆ จนมาถึงปัจจุบันนี้ที่มีน้อยมาก เพราะพวกที่รู้เร็ว พวกที่ฉลาด พวกที่ได้บำเพ็ญบารมีมามากแล้ว ได้เรียนจบ ได้บรรลุกันไปหมดแล้ว เหลือแต่พวกที่มีบารมีน้อย ถ้าเป็นกะทิ ก็เป็นน้ำที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ตัวกะทิเกือบหมดไปแล้ว เหลือน้อยเต็มที แต่ก็ยังมีบางองค์บางท่านที่มีบารมีมาก ที่ปฏิบัติไปได้อย่างรวดเร็ว

ถาม ในสภาวะที่เราฟังธรรมอยู่นี้ คือสภาวะที่จิตเราสงบเป็นสมาธิลงไป มันน่าจะรับอะไรได้มากกว่าภาวะธรรมดาๆ ถูกไหมครับ

ตอบ ขึ้นอยู่กับภาชนะที่รองรับ ใหญ่หรือเล็ก ถ้าเล็กก็รับได้น้อย ถ้าภาชนะอยู่ในระดับทาน ก็จะได้รับได้ในระดับทาน ถ้าอยู่ในระดับสมาธิ ก็จะได้รับได้ในระดับสมาธิ ถ้าอยู่ในระดับทาน มีอะไรก็เอาไปแจกจ่ายหมดเลย อยู่แบบพระไปเลย แสดงว่ามีภาชนะรองรับคำสอนในระดับทานได้อย่างเต็มที่ บางคนฟังแล้วในระดับทานยังทำไม่ได้เลย ทำได้เพียงเล็กน้อยๆ พอหอมปากหอมคอ ยังหวงเก็บไว้ชื่อของส่วนตัวมาใช้ มาเที่ยวมากินมาเล่น นี่แสดงว่าขนาดระดับทานยังทำไม่ได้เลย ถ้าทำได้จริงๆจะให้หมดเลย จะเก็บไว้เท่าที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น ถ้าในระดับศีล จะรักษาศีลได้โดยไม่มีข้ออ้างเลย ไม่มีข้อแม้อะไรทั้งสิ้น จะรักษาได้มากน้อยก็ข้อที่วัน ก็อยู่ที่ภาชนะของศีลที่ได้สร้างขึ้นมา ในระดับสมาธิระดับปัญญา ก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีภาชนะในระดับปัญญา พอแสดงธรรมบໍก็บรรลุได้ทันที อย่างพระปัญจวัคคีย์เป็นต้น ท่านมีแล้วทั้งทานทั้งศีลทั้งสมาธิ ทานท่านก็สละเรือนออกบวชแล้ว ศีลก็รักษาอยู่ตลอดเวลา สมาธิก็ได้ในระดับฌาน ที่ไม่ได้ก็คือปัญญา มีอยู่บ้างแต่ไม่พอสอนใจให้หลุดพ้นได้ ขาดเพียงอันเดียวคืออนัตตา ท่านเห็นอนิจจัง รู้ว่าเกิดแล้วต้องแก่เจ็บตาย แต่ไม่รู้ว่าสิ่งที่เกิดแก่เจ็บ ตายนี้เป็นอะไรกันแน่ ยังหลงคิดว่าเป็นตัวท่านอยู่ พอพระพุทธเจ้าทรงบอกว่า สิ่งที่เกิดแก่

เจ็บตายนี้ไม่ใช่ท่าน เป็นตุ๊กตา ได้มาจากพ่อจากแม่ แล้วหลงคิดว่าตุ๊กตาดังนี้
เป็นท่าน มันไม่ใช่ท่าน ไม่ใช่ตัวท่าน พอทรงตรัสอย่างนี้ท่านก็เข้าใจ ก็ปล่อยวาง
ได้

ถาม บางคนก็ทำภาชนะอยู่แต่ท่านเท่านั้น ไม่พัฒนาขึ้นไป ก็เลยช้า

ตอบ ใช่ ท่านก็ยังทำไม่ถึงระดับพระเวสสันดร ที่เป็นชั้นอุกฤษฏ์ เป็นชั้นของพระ
โพธิสัตว์ ชั้นของสาวกภูมินี้ไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้น สละทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทองได้ก็พอแล้ว

ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ปฏิบัติกันน้อย ปริยัติมีมากแล้ว ฟังเทศน์ฟังธรรมของครู
บาอาจารย์ทุกวัน แต่ยังไม่พอ เพราะภาชนะยังไม่ใหญ่พอที่จะบรรจุในขณะที่ฟัง
ได้ ต้องปฏิบัติเพื่อสร้างภาชนะที่จะรองรับธรรมชั้นสูงขึ้นไป ต้องพ้นผ่านนิวรรตทั้ง
๕ ไปให้ได้ โดยเฉพาะ**กามฉันทะ** ความยึดติดในความสุขทาง**ตาหูจมูกลิ้นกาย**
ยังยึดติดกันอยู่ ยังติดรูปเสียง ยังอยากดูนั่นดูนี่ อยากฟังนั่นฟังนี่ ลองอยู่บ้าน
เฉยๆดูสิ อยู่คนเดียว ปิดทีวี ปิดวิทยุ หาทิ้งที่สบายนั่ง ไม่ขยับไปไหน ควบคุม
ใจไม่ให้ไปแสวงหาอะไรต่างๆทางตาหูจมูกลิ้นกาย ข้าวก็รับประทานแล้ว น้ำก็เอา
วางไว้ข้างกาย เวลาหิวน้ำจะได้ดื่ม เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย แล้วก็นั่งอยู่ตรงนี้
ไม่ต้องไปไหน ควบคุมจิตใจด้วยสติด้วยสมาธิด้วยปัญญา ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ทำจิต
สงบให้ได้ ถ้าทำได้แล้วจิตจะมีพลัง จะชนะความอยาก ชนะความโลภ ชนะกิเลส
ต่างๆได้ ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ปฏิบัติที่บ้านก็ได้ ถ้ามีห้องอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่มี
ใครมารบกวน ลองขังตัวเองไว้ในห้องสัก ๘ ชั่วโมงสัก ๑๐ ชั่วโมงดู ไม่ต้องดูไม่
ต้องฟังอะไร บางสำนักมีห้องให้อยู่ไม่ต้องออกมา ๗ วัน ๗ คืน มีคนส่งน้ำส่ง
ข้าวให้ เรียกว่าสำรวมอินทรีย์ กิเลสชอบออกทางตาหูจมูกทางลิ้นทางกาย เรา
ต้องปิดไม่ให้มันออก ดึงมันไว้ด้วยสติ อย่าอยู่เฉยๆ ต้องควบคุมจิตไปด้วย ต้อง
ให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับการสวดมนต์ มีสติดูความคิด พอคิดปั๊บก็ดับมันปั๊บ บอก
มันว่าอย่าคิด พอมันจะคิดก็บอกว่าจะอย่าคิด ดูซิว่าใครจะแพ้ใครจะชนะ ถ้าเราสั่ง
มันแล้ว มันไม่คิดได้ เราก็จะสบาย ถ้าเราสั่งมันไม่ให้คิด มันยังคิดอยู่ เราก็ต้อง

สู้กับมัน ว่าอย่าคิดๆ ถ้าจะคิดก็คิดพุทโธๆไป หรือคิดอรหังสัมมาสัมพุทโธ สวาก
ขาโตภควตธัมโม สุขุภินโนโป คิตไปอย่างนี้ จะเพลินแล้วก็จะสงบได้ ทำได้
ไม่ยากหรอก

ลองจำกัดบริเวณดู กายก็กักไว้ในบริเวณหนึ่ง ใจก็กักด้วยสมาธิด้วยสติด้วย
ปัญญา ถ้าอยากจะทำอะไรก็ให้เที่ยวในอาการ ๓๒ อยากรู้ไปไหน ไปที่
ผมหรือ ไปที่ชน ไปที่เนื้อหนัง เอ็น กระดูก หรือไปที่เกิดแก่เจ็บตายก็ได้ คนนั้น
ก็แก่ คนนี้ก็เจ็บ คนนั้นก็ตาย พิจารณาแบบนี้ก็ได้ เรียกว่าปัญญา ถ้าจะเจริญสติ
ก็ให้รู้ตัวอยู่กับความคิด ไม่ให้มันคิด ให้มีสติอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจเข้า
ออกก็ได้ ส่วนร่างกายนี้ห้ามขยับ ให้อยู่ตรงเก้าอี้ ถ้าเมื่อยจะยืนก็ได้ แต่ไม่ให้
เดินไปไหนมาไหน ไม่ให้เอาอะไรมาดู ไม่ให้เอาอะไรมาฟัง ถ้าจะไปก็ไปเข้า
ห้องน้ำเท่านั้น เข้าเสร็จแล้วก็รีบกลับมา ไม่เถลไถล กักบริเวณทั้งกายและใจ
กายก็ต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดไว้ ใจก็ไม่ให้ไปเพ่นพ่าน ไม่ให้คิดถึงคนนั้นคนนี้
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับบทสวดมนต์ อยู่กับพุทโธ อยู่กับธรรมะ ฟังธรรมของ
เราเองบ้าง ฟังของครูบาอาจารย์มามากพอแล้ว อย่างหลวงปู่มั่นท่านตอบปัญหา
มีคนถามว่า ท่านอยู่ในป่าคนเดียว ท่านจะไปฟังธรรมที่ไหน ท่านตอบว่าท่านฟัง
ธรรมอยู่ตลอดเวลา ท่านพิจารณาธรรมตลอดเวลา พอเริ่มพิจารณาแล้ว ธรรมจะ
ไหลไปเอง ที่เรียกว่าธรรมจักร ตอนต้นก็ยากหน่อย ต่อไปมันก็จะหมุนไปเอง
โดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่ามหาสติมหาปัญญา

ตอนต้นต้องบังคับก่อน ให้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาอาการ
๓๒ พอชินแล้วเพลินแล้ว ก็จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มองเห็นอะไรก็จะคิดแต่
เรื่องราวเหล่านี้ ธรรมะก็จะต่อเนื่องกัน ขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ จะเข้าอก
เข้าใจ จะเห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ไม่ว่าจะเป็นรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ พอ
เห็นไตรลักษณ์แล้วจิตจะถอยกลับมา ถ้าไม่เห็นกิเลสจะจิตใจให้ไปหาทันที
พอมีสติมีปัญญาขึ้นก็จะถอยกลับมา ถ้าไม่ฝึกพิจารณาเองมันจะไม่ขยับไปนะ

อย่ามัวแต่รอพระพุทเจ้ามาคอยลากเราไป เวลาฟังท่านๆก็ลากไป พอปิดเครื่องเทปปั๊บ เราก็ถูกกิเลสลากกลับไปอีกทางทันที ฟังแล้วต้องเอามาพิจารณาต่อ อย่าปล่อยให้ท่านลากเราอยู่ตลอดเวลา เป็นเหมือนเรือฟอง เราต้องติดเครื่องในเรือเราบ้าง ต่อไปจะได้ไม่ต้องอาศัยเรืออื่นมาลากเรา เรามีเครื่องในเรือเราแล้ว เราก็สามารถขับพามันไปไหนมาไหนได้เอง การพิจารณาธรรมที่จะให้ได้ผล ก็ต้องมีสมาธิแล้ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพิจารณาไม่ได้เลยถ้ายังไม่สมาธิ แต่จะไม่ได้ผลเท่ากับการมีสมาธิ เพราะถ้ามีสมาธิแล้วเวลาพิจารณาอะไรจะตัดได้อย่างเด็ดขาด ถ้ายังไม่สมาธิก็อาศัยการพิจารณานี้เป็นการฝึกไปก่อน ฝึกให้เป็นนิสัย ถึงแม้จะตัดยังไม่ได้ อย่างน้อยก็เบรกมันไว้ได้บ้าง พอคิดถึงไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ความอยากอ่อนตัวลง ถึงแม้จะยังไม่ขาด เพราะไม่มีกำลังไปตัดให้มันขาดได้ จนกว่าจะมีความสงบ พอมีความสงบแล้ว จะรู้ว่าสิ่งที่ดีกว่าในใจแล้ว ก็จะตัดสิ่งที่ไปติดอยู่ได้ ตอนนี้อะไรยังยึดติดกับความสุขภายนอกอยู่ เพราะยังไม่เห็นความสุขภายในที่เกิดจากความสงบ จึงตัดไม่ขาด ยังเสียดายอยู่ ถ้ามีความสุขภายในแล้ว จะตัดได้อย่างเด็ดขาดเลย เพราะรู้ว่าความสุขภายในนี้มันดีกว่า

นี่คือความสำคัญของสมาธิ จะช่วยปัญญาให้ตัดขาดได้อย่างเด็ดขาดเลย แต่ก็ไม่ได้ห้ามไม่ให้พิจารณา เพราะบางจิตจะถนัดกับการพิจารณาด้วยปัญญาเพื่อทำจิตให้สงบ ที่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ พอคิดถึงไตรลักษณ์จิตจะสงบลง ระดับความฟุ้งซ่านได้ พอมีความสงบแล้วก็ไปพิจารณาถึงสิ่งที่ยึดติดอยู่ ถ้ายังยึดติดกับตำแหน่งอยู่ที่ตัดมัน พิจารณามันไม่เที่ยง ต้องคอยดูแลรักษา ทุกข์ วุ่นวาย เห็นโทษก็จะตัดได้ เพราะตอนนี้เรามีสิ่งที่ดีกว่าตำแหน่งนั้นแล้ว คือความสงบใจ อยู่บ้านสบาย ไม่ต้องไปรับใช้เจ้านาย ไม่ต้องไปเคี้ยวข้าวลูกน้อง ไม่มีใครมาสั่งอะไรเราได้ อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่เดือดร้อน เพราะได้พบที่พึ่งของเราแล้ว ที่พึ่งทางใจก็คือความสงบ ต้องพยายามปฏิบัติ พยายามตัดเรื่องราวของคนอื่นออกไปเสีย อย่าไปยุ่งกับเขาเลย ใครจะเป็นอะไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาต้องไปตามทางของเขา ถ้าพอที่จะดูแลกันได้ ช่วยเหลือกันได้ ก็ช่วยเหลือกันไป ถ้าทำ

ไม่ได้ก็ต้องปล่อยไป ไม่ต้องเสียอกเสียใจ ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องกังวล ถ้ายังทุกข์ยังกังวลอยู่ แสดงว่าไม่ดูแลรักษาใจเรา ยังไม่ได้กุสลา ยังไม่ฉลาด ยังเข้าใจไม่ถึงใจ ยังไม่รู้ว่าการดูแลใจเป็นอย่างไร พอเข้าใจใจแล้ว พอจิตสงบแล้วจะเห็นใจทันที จะรู้เวลาจิตกระเพื่อม รู้ว่ากำลังแส้ไปหาเรื่องแล้ว พอคิดถึงคนนั้นคนนี้ จิตจะกระเพื่อมขึ้นมา เวลาอยู่ในความสงบไม่ได้คิดถึงเขา ไม่ได้เดือดร้อนเลย พอออกจากความสงบปั๊บ เริ่มคิดถึงเขาปั๊บ ใจก็กระเพื่อมขึ้นมาทันที จะเห็นชัด

ถ้ามีสมาธิแล้วจะเห็นชัด จะเห็นความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในจิตได้อย่างชัดเจน จะเห็นโทษของการไปยุ่งกับคนอื่นมากเกินไป ยุ่งได้ในระดับหนึ่ง ยุ่งในระดับที่ไม่ทำให้ใจกระเพื่อม ยุ่งได้ ถ้าใจเริ่มกระเพื่อมแสดงว่ายุ่งมากเกินไปแล้ว เกินขีดของความพอดีแล้ว ความสงบเป็นเหมือนมาตรวัดใจเรา ถ้าเป็นรถก็มีมาตรวัดความเร็ว ถ้าวิ่งเร็วเกินขีดนี้ไป จะไม่ปลอดภัยแล้ว ความเร็ว ๑๒๐ กำลังดี พอถึง ๑๔๐ หรือ ๑๖๐ จะรู้ว่ามันอันตรายแล้ว ใจเราก็มีมาตรวัดเหมือนกัน ถ้ามีความสงบจะรู้ขีดของความพอดีต่อการปฏิบัติกับผู้อื่น ถ้าเริ่มกระเพื่อม เริ่มกระสับกระส่าย เริ่มกังวล แสดงว่ามากเกินไปแล้ว ถ้าไม่มีความสงบจะไม่รู้สึกตัว จะไม่รู้ว่ากำลังกระสับกระส่าย กำลังกังวล เพราะจิตกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงไม่รู้ว่ามีนกระเพื่อมเพิ่มขึ้นมาอีก เหมือนกับน้ำที่มีคลื่นอยู่ตลอดเวลา โยนอะไรลงไป ก็กระเพื่อมขึ้นมาอีกหน่อย ไม่ต่างกันมากนัก ไม่เหมือนกับน้ำที่นิ่ง พอโยนก้อนกรวดก้อนเล็กๆลงไปก้อนเดียว มันก็กระเพื่อมแล้ว จะเห็นได้อย่างชัดเจน นี่คือความสำคัญของสมาธิ ทำให้เรารู้ว่า อะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส อะไรเป็นตัณหา อะไรไม่เป็นตัณหา เพราะชีวิตของเรายังต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ที่ไม่เป็นกิเลส เช่นยังต้องดื่มน้ำ ยังต้องรับประทานอาหาร แต่ความต้องการเหล่านี้ จะไม่ทำให้จิตกระเพื่อม ครูบาอาจารย์ที่ท่านสูบบุหรี่ จิตของท่านไม่กระเพื่อมท่านถึงสูบได้ ถ้าจิตของท่านกระเพื่อม ท่านจะไม่สูบทันทีเลย ท่านดูแลรักษาจิตของท่านมากกว่าดูแลอย่างอื่น มีคนเอามาถวายก็สูบไป ไม่ได้รบกวนจิตใจของท่านแต่อย่างใด ไม่กระสับกระส่ายเวลาไม่ได้สูบเวลาไม่มีก็ไม่ได้สั่งให้ใครไปซื้อมา หรือไปขอคนนั้นขอคนนี้ คนไม่รู้ก็คิดว่า

ทำไมท่านบรรลุลแล้วยังงูบงูหรืออยู่ คิดตามฐานะของเขา เขาติดแต่ท่านไม่ติด มันต่างกันตรงนี้

ถาม กับลูกเรายังเป็นห่วงยังกังวลอยู่ เขายังเรียนหนังสืออยู่

ตอบ อย่าไปห่วง ดูแลเขาไปแต่อย่าเป็นห่วง ความห่วงเป็นความทุกข์ แต่การดูแลเป็นหน้าที่

ถาม เป็นห่วง ไปเรียนหนังสือก็ต้องไปรับ กลับเองไม่ได้ อันนี้ตัดไม่ได้

ตอบ ถ้าเป็นหน้าที่ที่ไม่ต้องตัด แต่ความห่วงนี้ต้องตัด ไม่ต้องกังวล ทำไปตามหน้าที่ ถึงเวลา ก็ไปรับไปส่ง เวลาไม่เห็นหน้าตา ก็ไม่ต้องกังวลว่า เกิดอะไรขึ้นกับเขาหรือเปล่า ทำตามหน้าที่ไป ให้เขาหัดช่วยตัวเองให้ได้มากที่สุด พอทำอะไรเองได้ ก็สอนให้เขาทำเอง อย่าให้เขาพึ่งเรามากจนเกินไป จะกลายเป็นคนพิการไป สอนให้เขาพึ่งตนเองดีกว่า พ่อแม่บางคนรักลูกมากเกินไป อยากให้ลูกสบาย แต่ไม่รู้ว่าเป็นการทำให้ลูกพิการ ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ เวลาขาดพ่อขาดแม่แล้วทำอะไรไม่เป็น ให้เขาลำบากบ้าง ให้เขาทุกข์บ้าง ให้เขาอดทนบ้าง เพื่อจะได้แข็งแกร่ง จะได้พึ่งตนเองได้ ถ้าคิดอยู่เสมอว่าสักวันเขาก็ต้องตาย หรือคิดว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตายจากเขาไป เราก็จะไม่กังวล ทำตามหน้าที่ แต่ไม่หวาดวิตกกังวล ตอนนี้อยู่ที่ไหน มีอะไรเกิดขึ้นกับเขาหรือเปล่า ถ้ามีอะไรต้องสอนเขาก็สอนเขาไป ให้เขามีภูมิคุ้มกันไว้ ยาเสพติดก็สอนเขา เพื่อนไม่ดีก็สอนเขา การประพฤติผิดศีลผิดธรรมก็สอนเขาไป เมื่อเราทำหน้าที่เต็มที่แล้ว เขาไม่ทำตามก็ช่วยไม่ได้ ไปห่วงใยก็ทำอะไรไม่ได้ ถ้าเขาจะทำ ถ้าเขาไม่ฟังเรา ถ้าเขาฟังแล้วเขาจับไม่ได้ เพราะเขาไม่มีภาชนะที่จะรับคำสอนของเราได้ เข้าหูซ้ายอุดหูขวาไป เราห่วงเราก็ทุกข์ไปเปล่าๆ เขาไม่ได้ทุกข์กับเรา เขากลับสบาย ไปกินเหล้าไปเที่ยวหนีโรงเรียน มีความสุขจะตายไป เรากลับเป็นทุกข์กับเขา เพราะรู้ว่าต่อไปเขาจะต้องลำบาก หรือจะต้องมาพึ่งเรา เลี้ยงเท่าไรก็ไม่โต ถ้าสอนให้เขาช่วยตัวเองได้แล้ว ต่อไปเราจะสบาย เขาจะไม่มารบกวนเรา

เรามีหน้าที่ก็ทำหน้าที่นั้นไป แต่ไม่ต้องแบก ไม่ต้องไปทุกข์แทนเขา เขาจะตกทุกข์ได้ยากก็เป็นกรรมของเขา เราไม่ได้สั่งให้เขาไป เขาเลือกทางของเขาเอง เรามีหน้าที่บอกแล้วว่าทางนั้นอย่าไปนะ มีแต่หลุมแต่บ่อ มีแต่โจรผู้ร้าย ไปแล้วถูกปล้น ช่วยไม่ได้นะ ถ้าเขาไปทางนั้น ถูกปล้นก็ช่วยไม่ได้ เป็นเรื่องของเขา ต้องดูใจเรา อย่าไปทุกข์กับใคร กินไม่ได้นอนไม่หลับ กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ แม้กระทั่งเรื่องของเราเองก็อย่าทุกข์ อะไรที่ทำได้ก็ทำไป แก้ได้ก็แก้ไป ป้องกันได้ก็ป้องกันไป ถ้าทำไม่ได้ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด จะเสียอะไรก็เสียไป แต่อย่าไปเสียใจ ใจไม่ต้องเสีย รักษาใจไว้ ไปติดคุกติดตะรางก็ยังมีความสุขได้ ถ้ารักษาใจได้ อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ เพราะใจไม่ขึ้นกับกาลสถานที่ เป็นอภากาลิโก ใจขึ้นอยู่กับธรรมกับธรรม ถ้ามีธรรมก็จะสงบเย็นสบาย ถ้ามีอธรรมมีกิเลสก็จะร้อนรนวุ่นวาย ที่พระพุทธเจ้าทรงมาสั่งสอน ก็เพื่อให้เราสร้างธรรมะขึ้นมา สร้างกุศลขึ้นมา สร้างปัญญาขึ้นมา แต่มันกลับกลายเป็นธรรมเนียมสวดศพไปเสียแล้ว จะให้ไปกุสลาตอนตาย ตอนนั้นคนตายไม่ได้ยินแล้ว ไม่รู้เรื่องแล้ว ตอนนั้นเรากำลังกุสลา กำลังมาทำให้ฉลาด ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม แต่นี้เป็นเพียงเลี้ยวเดียวของการสร้างความฉลาด เพราะในวันหนึ่งเรามีถึง ๒๔ ชั่วโมง แล้วใจเราก็ทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถ้าเราทำกุสลาตอนฟังธรรมเท่านั้น ส่วนเวลาอื่นปล่อยให้ไปทางกิเลส มันก็ยังโง่เหมือนเดิม พอฟังแล้วเราต้องเอามาเป็นเชื้อ มาขยายความ เอามาติดต่อ เอามาพิจารณาต่ออยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยให้คิดไปตามที่เคยคิด ให้มีทุกขังอนิจจังอนัตตาสอดแทรกอยู่กับทุกความคิด ใหม่ๆก็อาจจะยากหน่อย เพราะไม่ค่อยถนัด แต่พอหัดคิดไปเรื่อยๆ ต่อไปจะเป็นเหมือนอาวุธคู่มือเลย เวลาอยากจะได้อะไรมันจะมาคอยเตือนเลย อนิจจังทุกขังอนัตตา จำเป็นหรือไม่ จำเป็น จะคิดทันที ถ้าไม่จำเป็นไม่เอาดีกว่า อยู่อย่างนี้ก็สบายอยู่แล้ว หาหามาใส่หัวทำไม ได้ไม่คุ้มเสีย ได้อะไรมาก็สนุกเพลิดเพลินไปกับมัน แล้วก็กลายเป็นภาระ ต้องมาคอยดูแลรักษา ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมแบบนี้ก่อนแต่งงาน ก็อาจจะไม่ได้แต่งงาน

กัณฑ์ที่ ๓๘๗

ความสุขทางใจ

๒๑ กันยายน ๒๕๕๑

วันนี้ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาสร้างความสุขให้แกใจ เพราะเห็นว่าความสุขทางด้านอื่น เช่นทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนั้น ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ไม่เหมือนกับ**ความสุขทางใจ** เพราะความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นความสุขที่ร้อน เต็มไปด้วยความกระหายความอยาก ตรงข้ามกับความสุขทางใจที่เต็มไปด้วยความเย็น ความสบาย ความอึด ความพอ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็นว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ อยู่ที่การกระทำของใจ และส่งต่อไปทางกายทางวาจา จึงทรงสอนให้สาวชนพุทธบริษัทให้หมั่นสร้างสุขทางใจกัน ให้ละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเป็นทางที่พาไปสู่ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ส่วนความสุขทางใจ จะพาไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลาย วิธีสร้างสุขก็มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน วิธีที่เราทำกันอยู่เป็นประจำก็คือ**ทานการให้** มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกันคือ ๑. **วัตถุทาน** ให้วัตถุข้าวของเงินทอง ๒. **วิทยาทาน** ให้ความรู้ ๓. **อภัยทาน** ให้อภัย ๔. **ธรรมทาน** ให้ธรรมะ นี่คือนี่ที่เราสามารถให้ได้ตามฐานะของเรา มีอะไรก็ให้สิ่งนั้นไป ถ้าไม่มีวัตถุข้าวของเงินทอง ก็ให้วิทยาทานถ้ามีวิทยาคำความรู้ ถ้าไม่มีวิทยาคำความรู้ก็ให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่จองเวรจองกรรม ไม่ว่าผู้ใดจะทำอะไรกับเรา เกิดความเสียหายอย่างไร ก็จะไม่เอาโทษ จะให้อภัย ถ้าให้อภัยได้ใจจะเย็น ใจจะสงบ ถ้าให้อภัยไม่ได้ ใจจะรุ่มร้อน จะเป็นเหมือนตกรอก เพราะความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทเป็นเหมือนไฟนรก ในบรรดาทานทั้งหลายนี้ ธรรมทานเป็นทานที่สูงเลิศที่สุด **การให้ธรรมชนะการให้ทั้งปวง** แต่ผู้ที่จะให้ธรรมได้ต้องมีธรรม ถ้าไม่มีธรรมก็ไม่สามารถที่จะให้ได้ ให้ได้ก็เป็นหนังสือธรรมะแทนก็ยิ่งดี แต่ก็ยังสู้ธรรมที่ออกมาจากใจไม่ได้ เพราะธรรมะที่อยู่ในหนังสือ เป็นเหมือนตำรับตำราของยารักษาโรค ส่วนธรรมะที่ออกมาจากใจนี้เป็นเหมือนยารักษาโรคเลย เวลาไปหาหมอเราก็ต้องการยาจากหมอ ไม่ต้องการตำรับตำรา เพราะไม่มีเวลาพอที่จะไป

ศึกษาค้นหาตำรับตำรายา มารักษาโรคของเราได้ ถ้ามีหมอให้ยาก็จะช่วยรักษาโรคให้หายได้เลย

การให้ธรรมะจึงมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. ให้จากใจ ๒. ให้จากตำรา อย่างที่พวกเราพิมพ์หนังสือธรรมะดีๆแจกกัน จะเป็นหนังสือที่คัดมาจากพระไตรปิฎกก็ดี หนังสือที่ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้แสดงไว้ตามสถานที่ต่างๆ แก่บุคคลต่างๆก็ดี ที่เราเห็นว่ามีความจำเป็นประโยชน์ เราก็ช่วยกันบริจาคทรัพย์พิมพ์แจกให้แก่ผู้อื่น ก็พอจะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในความทุกข์ ได้มีความสุขบ้าง หลุดพ้นจากความทุกข์บ้าง เมื่อ ๒ วันก่อนก็ได้รับจดหมายจากนักโทษคนหนึ่ง เขาอยู่ในแดนประหาร กำลังรออุทธรณ์อยู่ เขาบอกว่าได้อ่านหนังสือกำลังใจเล่มที่ ๑๕ และ ๑๖ ของเพื่อนักโทษด้วยกัน อ่านแล้วมีความสุข มีความสบายใจ มีแสงสว่าง ถึงแม้จะอยู่ในคุกในตาราง เขาก็สามารถมีความสุขได้ เพราะมีธรรมะสอนใจให้เขาอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ระวังดับความอยากต่างๆได้ เพราะความทุกข์ไม่ได้เกิดจากสถานที่ๆเราอยู่ ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์รอบตัวเรา แต่เกิดจากความอยากต่างๆ ถ้าไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ อยากจะให้เป็นอย่างอื่น ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา แต่ถ้ายอมรับสภาพความจริง เราอยู่ตรงนี้ เราเป็นอย่างนี้ เรามีอย่างนี้ เราพอใจกับมัน เราก็จะไม่ทุกข์ คนที่อยู่ในคุกหลังจากที่ได้อ่านหนังสือแล้ว เข้าใจในหลักธรรมนี้ ก็สามารถทำใจให้มีความสุขได้ เหมือนกับคนที่อยู่นอกคุกอย่างพวกเรา ที่มาสร้างความสุขให้กับใจของเราในวันนี้ ด้วยการมาทำทาน ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรามีความสุข

นอกจากนั้นก็ยังมีการรักษา**ศีล**ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เวลาที่เราไม่เบียดเบียน กับเวลาที่เราเบียดเบียนผู้อื่นนั้น ใจของเราจะมีความรู้สึกต่างกัน เวลาเราเบียดเบียนผู้อื่น สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแล้ว ในเบื้องต้นเราอาจจะมีความรู้สึกดีใจพอใจ เพราะเรามีความโกรธแค้นพยาบาท เมื่อเราได้ทำสิ่งที่เราต้องการจะทำแล้ว ทำความเดือดร้อนให้กับเขาแล้ว เราก็รู้สึกสบายใจ แต่หลังจากนั้นไม่นานเราก็จะมีความหวาดวิตก เสียใจ ไม่สบายใจ ที่ไปเบียดเบียนเขา แต่ถ้าเราไม่ไปเบียดเบียนเขา ถึงแม้จะมีความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท เราก็ให้อภัย ถือเสียว่าเป็นการใช้หนี้เก่า ใช้เวรใช้กรรม เราก็ไม่ได้เสีย

อะไรไปมากกว่านี้ เพราะสิ่งที่เขาพูดหรือสิ่งที่เขาทำนั้น มันก็เกิดขึ้นแล้ว มันก็ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถถอยเวลากลับไป ไม่ให้สิ่งที่เขาพูดหรือกระทำนั้น ไม่ให้เกิดขึ้นได้ มันเกิดขึ้นแล้ว มันผ่านไปแล้ว ถ้าเราลืมมันเสีย ใจของเราก็จะเย็นสบาย สิ่งที่เสียหายมันก็เสียหายไปแล้ว เช่นแก้วมันแตกไปแล้ว ไม่มีทางที่จะทำให้มันเป็นเหมือนเดิมได้ ถ้าเราฉลาดเราก็จะคิดว่า จะได้แก้วใหม่มาใช้ คิดอย่างนี้เราก็จะมีความสุข นี่คือการสร้างความสุขให้กับใจ ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยการรักษาศีล ละเว้นจากการฆ่า พูดปดมดเท็จ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี และอบายมุขต่างๆ เช่นเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน ถ้าละได้จะทำให้เรามีความสุขใจ มีความกล้าหาญ ไม่หวาดกลัวต่อคำครหาพินินทา เพราะรู้อยู่แก่ใจว่าสิ่งที่เขาพูดเขานินทานั้น ไม่ได้เป็นความจริงนั่นเอง

การทำจิตใจให้สงบระงับ ดับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็เป็นการสร้างความสุขใจอีกวิธีหนึ่ง ถ้าใจสงบนิ่งไม่คิดอะไร ใจจะว่าง มีความสุขมาก เพราะนี่คือความสุขที่แท้จริง อยู่ที่มีการระงับดับความคิดต่างๆ เวลาคิดอะไรแล้วก็จะเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง รุนวายใจบ้าง สับสนบ้าง ถ้าไม่คิดแล้วสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะหายไป ถึงแม้ว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ยังมีอยู่ภายนอก แต่มันไม่เข้ามาในใจเรา ไม่มารบกวนใจเรา เหมือนกับความร้อนที่อยู่ข้างนอกห้องปรับอากาศ เราอยู่ในห้องปรับอากาศเย็นสบาย ความร้อนไม่เข้ามาสร้างความร้อนให้กับเรา ฉันทใด เรื่องราวต่างๆ ที่อยู่ภายนอกใจก็เป็นอย่างนั้น ถ้าใจไม่ไปคิดถึงมันๆ ก็ไม่เข้ามารบกวนใจ ถ้าใจไปคิดมันก็จะเข้ามารบกวนใจ แต่เราไม่รู้จักวิธีทำใจให้นิ่งกัน เกิดมาก็ไม่มีใครสอนให้หยุดคิดกัน มีแต่ปล่อยให้คิดกันไปเรื่อยเปื่อย แบบรถที่วิ่งลงเขา ไม่มีเบรก วิ่งไปแล้วก็แหกโค้งตกเหว ชนสิ่งนั้นสิ่งนี้ โชคดีที่ใจไม่ได้เป็นเหมือนรถ ไม่พังทลาย เพียงแต่ถลอกปอกเปิกทางจิตใจ คือว่าเรามีความซุ่มมัว เคร่าโทกเสียใจ ลักระยะหนึ่งแล้วก็หายไป แล้วก็วิ่งลงไปอีก ไปชนสิ่งนั้นสิ่งนี้อีก ไปแหกโค้งอีกไปทุกซอกซี้ด นี่คือเรื่องของใจ ที่ปล่อยให้คิดไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ไม่รู้จักพักผ่อน เราจึงต้องมาฝึกทำจิตใจให้สงบกัน ไม่ให้คิดเรื่องอะไร แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่ง จะทำให้เราเห็นความสุขที่เราไม่เคยพบเห็นมาก่อน ความสุขที่เกิดจากความหยุดคิดปรุงแต่งของจิตใจอย่างเต็มที่ จะทำให้จิตใจว่าง เบา สบาย เย็น มีความสุขอย่าง

ยิ่ง นี่คือความสุขที่เกิดจากการทำใจให้สงบ เราต้องฝึกทำใจให้สงบด้วยวิธีต่างๆ เช่น สวดมนต์ ถ้าสวดมนต์ก็ต้องสวดด้วยสติ ไม่ได้สวดด้วยความเพลิน สวดไปแล้วอย่าไปคิดเรื่องอะไร ให้อยู่กับการสวดมนต์ สวดไปเรื่อยๆ แล้วใจจะค่อยสงบลงไป ถ้ารู้สึกว่าจะอยากหยุดสวด จะบริกรรมพุทโธๆไปเพียงคำเดียวแทนก็ได้ หรือถ้าอยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากจะสวด ไม่อยากจะบริกรรม ก็ดูลมหายใจเข้าออกไปก็ได้ ถ้าไม่อยากจะดูลมหายใจเข้าออกก็ดูความคิดไปก็ได้ ดูว่ากำลังคิดอะไรอยู่หรือเปล่า ถ้ากำลังคิด ดูว่าหยุดความคิดนั้นได้หรือเปล่า ถ้าจิตไปถึงขั้นนั้นแล้วย่อมมีกำลังพอ มีสติพอ พอเห็นจิตกำลังคิดอะไรก็บอกให้หยุดคิดได้ พยายามทำใจให้ว่างไปเรื่อยๆ แล้วใจจะมีความสุข มีความเย็นสบาย

อีกวิธีหนึ่งก็คือ เอาความคิดที่เราใช้อยู่ทุกวันนี้ มาคิดในสิ่งที่เป็นความจริง สร้างความรู้ สร้างความฉลาด สร้างปัญญาให้กับเรา เพราะในชีวิตของเราไม่สามารถทำจิตใจให้สงบนิ่งได้ตลอดเวลา ไม่ให้คิดอะไรได้ตลอดเวลา เพราะเราต้องใช้ความคิดไปกับภารกิจต่างๆ ทำมาหากิน ทำธุระต่างๆ ก็ให้คิดไปในทางที่ทำให้ใจสบาย คือให้ใจคิดปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับสิ่งต่างๆ เพราะการยึดติดกับสิ่งต่างๆ เหมือนเอาสิ่งต่างๆ มาแบกไว้บนบ่า ทำให้หนักอกหนักใจ ถ้าคิดแบบปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด จะเป็นอย่างไรก็ได้ ก็เหมือนกับได้วางสิ่งต่างๆ ไว้ ไม่เอามาแบก คืออย่าไปอยากกับสิ่งต่างๆ ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความจริงของเขา เราต้องพอใจกับความจริงของเขา เช่นตอนนี้ อากาศเป็นอย่างนี้ ก็ให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปอยากให้เป็นอย่างอื่น ถ้าอยากจะให้ร้อนกว่านี้ เราก็จะทุกข์ ไม่สบายใจ อยากให้เย็นกว่านี้ก็ทุกข์ใจเช่นเดียวกัน ถ้าพอใจ เป็นอย่างนี้ก็เอาอย่างนี้แหละ ก็จะไม่ทุกข์ จะสบายใจ นี่คือการปรับใจของเรา ให้รับกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ในแต่ละวัน ในแต่ละวินาที ในแต่ละขณะ เห็นอะไรก็สักแต่ว่ารู้ รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง อย่าเอามาแบกให้หนักอกหนักใจ เห็นอะไรแล้วอย่าไปปรุงแต่ง ให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความพอใจ อย่าไปปรุงแต่งให้เกิดความชอบ หรือความไม่ชอบขึ้นมา เพราะเมื่อปรุงแต่งไปแล้วก็จะทำให้เกิดความอยากขึ้นมา ถ้าชอบก็อยากจะให้ อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ ถ้ามีความอยากขึ้นมาเมื่อไร ใจก็จะร้อนขึ้นมาทันที หนักอกหนักใจขึ้นมาทันที เศร้าโศกเสียใจ ว้าวุ่น วุ่นวาย ชวนมัวขึ้นมาทันที

เกิดจากใจที่คิดไม่เป็น ไม่รู้ไม่เข้าใจถึงการรักษาใจให้เย็นให้สบาย ว่าทำอะไร รู้แต่วิธี
ที่จะทำให้ใจว่าวุ่นวุ่นมั่วมั่วร้อนไปกับเรื่องราวต่างๆ เพราะไม่ได้ยินได้ฟังเรื่องการรักษา
ใจระดับนี้นั่นเอง ระดับนี้เรียกว่าระดับปัญญา ระดับที่สูงสุดของธรรมะ

ถ้าสามารถให้ปัญญารักษาใจได้แล้ว ใจจะไม่ทุกข์วุ่นวายกับอะไรเลย ไม่ว่าจะอะไรจะ
เกิดขึ้นก็ตาม จะเกิดขึ้นกับคนนั้นคนนี้ เกิดขึ้นกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือเกิดขึ้นกับตัวเราเอง
จะไม่มากระทบกับใจ เพราะใจไม่แบก ไม่เอาเข้ามาในใจ ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็น
จริง นี่คือการรู้แจ้งเห็นจริง เป็นอย่างนี้ เห็นตามความเป็นจริง เห็นแล้วก็ไม่ปรุงแต่ง
ไม่หลอกตัวเองว่า ดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ วิเศษอย่างนั้นไม่วิเศษอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่มีความหมายอะไรกับใจ ถ้าใจไม่ได้ไปให้ความหมาย ถ้าใจหลงไปให้ความหมาย ว่า
สิ่งนั้นดีสิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้แพงสิ่งนี้ไม่แพง ก็จะไปวุ่นวายไปอยาก ไปยึดไปติด ไปเสียอก
เสียใจ เวลาที่ต้องจากมันไป หรือมันจากไป ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับใจของทุกคน
ใจมาด้วยใจเปล่าๆ ไม่ได้เอาอะไรมา เวลาไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป ร่างกายก็ทิ้งให้สัปเหร่อ
ดูแลไป ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองก็ปล่อยให้ผู้อื่นดูแลต่อไป ใจก็ไปตามประสาของใจ
ต่อ ถ้าได้ศึกษาว่าเรียน รู้จักวิธีรักษาใจให้มีความสุข ก็ไปสู่สุคติ ไปสู่ที่ดี ที่สบาย ถ้าไม่
รู้จักรักษาใจ มั่วแต่แบกปัญหาแบกโลกแบกเรื่องราวต่างๆ ก็จะไปด้วยความมั่วมั่วร้อน ไป
ด้วยความทุกข์ ไปด้วยความว่าวุ่นวุ่นมั่ว ก็จะไปไม่ดี ไปสู่อบาย ไปสู่ทุคติ นี่คือการรักษา
ใจให้มีความสุข ต้องยอมรับสภาพต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ได้เป็นสิ่งที่เราทำไม่ได้ เราทำ
ได้ถ้าเราอยากจะทำ แต่เราไม่รู้เท่านี้ว่ามันเป็นประโยชน์ เราถูกความหลงหลอกว่า สิ่ง
เรามีอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นอยู่ในขณะนี้ มันไม่ดีพอ ต้องมีสิ่งนั้น ต้องเป็นอย่างนั้น ถึงจะ
ดีกว่านี้ นี่คือการหลง มันหลอกเราแล้ว ทุกครั้งที่มีความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ ขอให้เตือน
ตัวเองได้เลยว่ากำลังถูกหลอก เพราะไม่มีอะไรดีไปกว่านี้ ชีวิตของเราในปัจจุบันนี้ ที่
เป็นอยู่ในขณะนี้ มันดีอยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่รู้มันเองว่ามันดี เราถูกความหลงหลอกให้
คิดว่า เป็นอย่างอื่นจะดีกว่านี้ มีอย่างอื่นจะดีกว่านี้ เพราะความจริงแล้วในที่สุดเราก็
จะต้องเสียมันไปหมด มันจะดีได้อย่างไร สิ่งที่เราคิดว่า ถ้าได้มาแล้วจะทำให้เราดีกว่านี้
มันเป็นไปไม่ได้ เพราะมันไม่อยู่กับเราไปตลอด ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป เมื่อจากเรา
ไปแล้ว จะดีกว่าตอนนี้อย่างไร ตอนนี้อยู่อย่างนี้เราสบายแล้ว ไม่มีความทุกข์ ไม่มี

ความวุ่นวายใจ เรากำลังฟังเทศน์ฟังธรรม กำลังมีสัมมาทิฐิ กำลังคิดไปในทางที่ถูกต้อง คือคิดเพื่อปล่อยวาง คิดเพื่อไม่ยึดไม่ติด คิดเพื่อไม่ยากไม่ต้องการอะไร พอใจกับสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ ถ้าสามารถรักษาความรู้สึกนี้ได้ รักษาความคิดแบบนี้ได้ตลอดเวลา เราจะมีความสุขไปตลอดเวลา

นี่คือสิ่งที่เราควรฝึกฝนกัน สอนใจให้คิดปล่อยวาง ให้เข้าใจถึงความจริงว่า ใจมาตัวเปล่าๆ จะไปตัวเปล่าๆ ไม่ได้เอาอะไรไปเลย ไม่ว่าจะ เป็นสมบัติเงินทองข้าวของ มากน้อยเพียงไรก็ตาม เอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่ชิ้นเดียว ตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ ก็ไม่สามารถเอาไปได้ เอาไปได้ก็คือความฉลาดหรือความโง่เท่านั้น ถ้าเอาความโง่ไปก็จะสร้างแต่ความทุกข์ให้กับใจ ถ้าเอาความฉลาดไปก็จะสร้างแต่ความสุข พวกเราจึงควร สวดกุสลาให้แก่พวกเราก่อนที่จะตายไป อธิษฐานให้พระไปสวดตอนที่เรานอนอยู่ในโลง แล้วให้คนไปเคาะโลงศพให้ฟังกุสลาธัมมา คำว่ากุสลาแปลว่ากุศลความฉลาด อกุสลาแปลว่าความโง่ ตอนนี้อยู่เรากลฉลาดหรือโง่ ถ้ายังคิดอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ แสดงว่ายังโง่อยู่ ถ้าคิดว่าพอแล้ว ไม่มีอะไรต้องการมากไปกว่านี้ แสดงว่าฉลาดแล้ว เพราะได้อะไรมาก็ต้องกลายเป็นความทุกข์ไปในที่สุด สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในวันนี้สักวันหนึ่งก็ต้องทิ้งมันไปอยู่ดี แต่ตอนนี้เรายังต้องอยู่กับมันไปก่อน เพราะยังไม่จากเราไป เช่นร่างกายของเรา มันยังไม่จากเราไป เราก็ต้องอยู่กับมันไปก่อน ถ้าอยากให้มันจากไป เราก็จะทุกข์ เช่นคนที่ฆ่าตัวตายก็เพราะอยากจะให้ร่างกายตายไป เมื่อยังไม่ตายก็ต้องอยู่กับมัน ต้องพอใจอยู่กับมัน เวลาอยู่ที่พอใจ เวลาไปที่พอใจ เคล็ดลับก็คือทำให้พออยู่ตลอดเวลา ต้องสอนใจว่าไม่มีอะไรดีกว่านี้ ไม่มีอะไรเลวกว่านี้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเท่ากัน มันเป็นศูนย์ ถ้าไม่ไปให้ความหมาย ถ้าไม่ไปปรุงแต่ง ว่าดีหรือไม่ดี มันก็เท่ากับศูนย์ มันอยู่กับเราก็ให้มันอยู่ไป เมื่อมันไปก็ปล่อยให้มันไป ถ้าใจไม่ผูกพัน ไม่ยึดติด เวลาอยู่เราก็ไม่เดือดร้อน เวลาไปเราก็ไม่เดือดร้อน นี่คือการสร้างความสุขให้กับใจ ด้วยการคิดให้ถูกต้องตามหลักธรรมชาติ ให้พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ให้ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป ก็ปล่อยให้มันเกิดขึ้นไป ฝนตกก็ปล่อยมันตกไป แดดออกก็ปล่อยมันออกไป ไม่ต้องไปวุ่นวายกับอะไร ดูแลรักษาใจเพียงอย่างเดียวก็พอ เมื่อดูแลรักษาใจได้แล้ว ปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไป มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย ถึงแม้จะต้องไปติดคุกติดตะราง ก็จะไม่

ทุกข์กับสถานการณ์ที่อยู่ในตาราง เพราะยินดีที่จะอยู่กับสภาพนั้น อยู่ตรงไหนก็พอใจกับสภาพนั้น มีอะไรก็พอใจกับสภาพนั้น ตอนนี้เป็นหนุ่มเป็นสาวก็พอใจกับความเป็นหนุ่มเป็นสาว ต่อไปเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็พอใจกับความเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาแก่ก็พอใจกับความแก่ เวลาตายก็พอใจกับความตาย นี่คือการรักษาใจให้สงบ ให้มีความสุขอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักคำว่าพอ ถ้าพอแล้วก็จะไม่อยาก ถ้าอยากก็แสดงว่ายังไม่พอ

เราจึงต้องคอยควบคุมความอยากของเรา อย่าปล่อยให้มันอยาก เวลามันอยากก็ดับมันด้วยสติด้วยปัญญา อย่าไปคิดถึงสิ่งที่เราอยาก ความอยากมันก็หายไป อย่าไปทำตามที่เราอยาก ถ้าปล่อยให้คิดอยากอยู่เรื่อยๆ ความอยากจะรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถที่จะหยุดมันได้ แต่ถ้าเราดับมันตอนที่มันเริ่มเกิดขึ้น เราก็จะดับมันได้อย่างง่ายดาย เหมือนกับไฟที่เริ่มลุกไหม้ๆ ถ้ารีบเอาน้ำมาดับ ใช้น้ำเพียงนิดเดียวก็ดับมันได้ ถ้าปล่อยให้ลุกลามไหม้บ้านไปทั้งหลังแล้ว ตอนนั้นน้ำชั้น ๒ ชั้นก็จะไม่พอดับไฟ เราต้องคอยเฝ้าดูใจอยู่ตลอดเวลา ดูความคิดอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังคิดไปในทางไหน ถ้าคิดไปในทางอยากก็ต้องดับทันที ถ้าคิดไปในทางปล่อยวาง ก็ปล่อยให้คิดไป อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น ไม่วิตกไม่กังวล ทำได้ก็ทำไป รักษาได้ก็รักษาไป ป้องกันได้ก็ป้องกันไป ถ้าคิดอย่างนี้ก็ปล่อยให้มันคิดไป คิดอย่างนี้แล้วใจจะสบาย ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ นี่คือการสร้างความสุขด้วยวิธีต่างๆ ที่ได้แสดงมาก็มีอยู่ ๓ หรือ ๔ วิธี คือ ๑. การให้ทาน ๒. การไม่เบียดเบียน ๓. การทำจิตใจให้สงบ ๔. การสอนใจให้คิดปล่อยวาง ให้รู้จักพอ ให้ละความอยากต่างๆ ให้มีความพอใจกับสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ การที่จะทำอะไรเหล่านี้ได้ ก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเราไม่สามารถสอนเราได้ ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ทำให้เรามีความสุข เย็นสบาย ไม่วุ่นวาย ถ้าฟังแล้วคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ด้วย อย่างนี้ก็จะไม่สงบ ไม่เย็น ไม่สบาย จึงอย่าไปโทษว่าฟังธรรมแล้วไม่ได้ผล โทษตัวเองที่ฟังไม่เป็น การฟังธรรมต้องฟังด้วยสติ คอยฟังเสียงที่เข้ามาสัมผัสกับหู จะพิจารณาตามไปก็ได้ จะเกิดความเข้าใจ จะทำให้ปล่อยวางได้ ถ้าพิจารณาไม่ทัน ก็ให้มีสติเกาะอยู่กับเสียงไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ใจก็จะสงบเย็นได้

การทำสมาธิหรือทำให้ใจให้สงบ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็เป็นวิธีอีกวิธีหนึ่ง บางที่เรา
สวดมนต์ไปแล้วเราก็คิดไปด้วย ไม่สามารถทำให้ใจสงบได้ หรือบริกรรมพุทโธไปแล้วก็
ยังไม่ยอมหยุดคิด ก็ลองเปิดเทปธรรมะของครูบาอาจารย์ฟังดู ฟังแล้วก็ตั้งใจฟัง
เหมือนกับเราสนทนากัน เวลาใครเขาพูดอะไรเราก็จังใจฟัง ทำไมเวลาคนดำเราทำไมเรา
จำได้ พูดเพียงคำเดียวจำได้ทั้งวันทั้งคืน แต่เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมทำไมจำไม่ได้ ทำไม
ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่พอใครดำเราใจจะจดจ่ออยู่กับคำพูดของเขาทันทีเลย
เพราะเป็นเรื่องของความหลง จึงควรหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม จะทำให้ใจสงบเย็น มี
ความสุข มีความเห็นที่ถูกต้อง จะขจัดความล้งเลงล้ายต่างๆไปได้ ทำให้เชื่อมั่นต่อการ
ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแน่นอน นี่คือวิธีการสร้าง
ความสุขต่างๆ ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก อาศัยการกระทำทางกายวาจาใจนี้เท่านั้น เป็น
ความสุขที่แท้จริง เพราะจะติดไปกับใจ ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จาก การเห็นการได้
ยินได้สัมผัส รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ที่ได้ความสุขในขณะที่สัมผัส แล้วก็จาง
หายไป เหลือไว้แต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความอยากความต้องการ ขอให้พวกเรา
พยายามหาความสุขที่แท้จริงกัน พยายามลดละความสุขที่ไม่แท้จริงเสีย อย่าไปหา
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเลย ให้หันเข้ามาหาความสุขทางใจ ด้วยการทำบุญให้ทาน
รักษาศีล ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วชีวิตของเราจะมี
แต่ความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงความสุขที่เรียกว่าปรมมังสุขัง ที่พระพุทธเจ้าและพระ
อรหันตสาวกทั้งหลายได้ไว้เป็นสมบัติ ก็จะเป็นสมบัติของพวกเราเช่นเดียวกัน จึงขอฝาก
เรื่องของการสร้างความสุขทางใจนี้ ให้ท่านได้นำไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อ
ความสุขและความพ้นทุกข์ที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ
ไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๘๘

ปิดทองหลังพระ

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๑

ปิดทองหลังพระดีกว่า อย่าเอากิเลสเข้ามาเกี่ยวข้อง เพิ่งเทศน์ไปเมื่อเช้านี้เองว่า ให้ทำบุญปิดทองหลังพระ ทำบุญให้ทานด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ต้องการผลตอบแทนจากใครทั้งนั้น ทำด้วยความเมตตา ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดในสมบัติข้าวของเงินทอง เพราะเห็นว่าถ้ามีมากเกินไปเกินความจำเป็น ก็ไม่เกิดประโยชน์กับตน กลับจะเป็นทุกข์กับจิตใจ เพราะต้องคอยกังวล หวงหวง เสียหายเสียใจ เวลาหายไปหรือถูกขโมยไป ถ้าเอาไปทำบุญก็จะหมดปัญหาไป ได้ความสุขทางจิตใจ เพราะได้ทำประโยชน์ ได้สงเคราะห์ที่ได้ช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนตกทุกข์ได้ยาก นี่คือเป้าหมายของการทำบุญให้ทาน อยู่ตรงนี้ อยู่ที่นี่ที่การปลดเปลื้องภาระทางด้านจิตใจ ตายไปก็เอาไปไม่ได้ ถ้าไม่ได้ทำบุญอาจจะกลับมาเกิดเป็นหมาเฝ้าสมบัติก็ได้ หวงเงินมาก ไม่ยอมทำบุญให้ทาน ไม่ยอมรักษาศีล ไม่ยอมบอกลูกหลานว่าเงินทองเก็บไว้ที่ไหน เอาไปฝังดินไว้ที่ตรงไหน ด้วยความผูกพัน ด้วยความหวง ด้วยความห่วง ตายไปก็กลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตนเอง จึงควรทำทานเพื่อมีความสุขใจ ส่วนเรื่องชื่อเสียงแล้วแต่จะเป็นไป อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ เวลาทำบุญเขาอยากจะรู้ชื่อก็บอกเขาไป แต่อย่าไปถือเป็นข้อแม้ ต้องมีชื่อลำดับที่ ๑ ถ้าไม่ได้ลำดับที่ ๑ ก็จะไม่เสียใจ ละล้างบุญที่เราควรจะได้ คือความสุขใจ ควรเห็นความสำคัญของเรา ยิ่งกว่าสิ่งอื่น ยิ่งกว่าตัวเรา ตัวเราเป็นกิเลส เป็นอวิชชา เป็นความหลง ไม่รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของใจ ว่าเป็นอะไรกันแน่ จึงหลงสร้างตัวตนขึ้นมาในใจ แล้วก็ยึดติดในตัวตนนั้น ทำอะไรก็อยากจะให้ตัวตนดี ถ้ายังทำให้ตัวตนมาก ก็จะทำให้ใจแย่งลงเลวลงมาก คนที่ทำความเห็นแก่ตัวมักจะลุ่มจม แต่คนที่ทำเพื่อผู้อื่นมักจะเจริญรุ่งเรือง ทำสำหรับตนเท่าที่จำเป็นก็พอ ทำให้พอเพียง ร่างกายถ้ามีปัจจัย ๔ พร้อมบริบูรณ์ ก็ถือว่าพอเพียงแล้ว จิตใจถ้าหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ก็ถือว่าพอเพียงแล้ว เช่นพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีพร้อมทั้งทางกายและทางใจ ทางกายท่าน

ก็มีปัจจัย ๔ ครบถ้วนบริบูรณ์ ทางใจท่านก็มี**มรรคผลนิพพาน** ท่านจึงสามารถทำประโยชน์ให้กับโลกได้มาก เพราะทุกบาททุกสตางค์ไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้องเลย ได้มาเท่าไรก็ออกไปเท่านั้น ถ้าจะเก็บไว้ก็เป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นเท่านั้นเอง นอกจากนี้ก็ไม่เคยคิดถึงประโยชน์ของตนเลย ไม่เหมือนทางโลก ที่หาว่าตฤซั่วของต่างๆ มาบำรุงบำเรอ กัน อย่างนี้ไม่มีในใจของผู้ที่บริสุทธิ์แล้ว

ท่านเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เห็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ในทุกสิ่งทุกอย่าง ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ในตาหูจมูกลิ้นกาย ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เห็นหมดทั้งภายนอกและภายใน ว่าเป็นความทุกข์ ถ้าไปยึดติด แม้แต่ความสุขภายในใจที่มีอยู่ก็เป็นความทุกข์ เพราะยังอยู่ภายใต้กฎอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ใช่เป็นความสุขของพระนิพพาน ที่เป็น**ปรมังสุขัง** ปฏิบัติไปแล้วมันจะเห็นหมด ส่วนหยาบส่วนกลางและส่วนละเอียด ส่วนหยาบก็ภายนอก รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แสงสีเสียงต่างๆ ไม่ได้เป็นความสุขเลย สุขเพียงเล็กน้อยแล้วก็ตามมาด้วยความทุกข์ เป็นภาระ ต้องคอยดูแลรักษา คอยหวงคอยห่วงคอยกังวล ต้องร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจ เสียตาย เมื่อต้องสูญเสียไป นี่เป็นของภายนอก เป็นความสุขทางโลก เป็นความสุขหลอกลวง เป็นความทุกข์กับจิตใจ เป็นสุขกับกิเลส เวลาได้สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กิเลสจะดีใจ เหมือนแมงเม่าเห็นแสงไฟ จะบินเข้ากองไฟทันที แล้วก็จะถูกไฟเผาตายไป กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ที่ไปกระทบกับจิตใจอย่างรุนแรง นี่เป็นส่วนหยาบ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ส่วนกลางก็เป็นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เช่น เวทนาทางกายที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ถ้าละเอียดเข้าไปภายใน ก็คือความสุขภายในจิต เป็นความสุขที่ละเอียดที่สุด ต้องมีมหาสติมหาปัญญา ถึงจะรู้ถึงจะเห็นว่า มันก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เปลี่ยนแปลงได้ สุขแล้วจางหายไปได้ ถ้าอยากจะให้สุขไปตลอดเวลา ก็จะต้องคอยประคับประคอง ยังต้องทำงานอยู่ ยังต้องรักษาความสุขอันนี้อยู่ ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงจะไม่ต้องรักษา จะสุขไปตลอด ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง พอรู้ทันก็จะปล่อยวาง สุขนี้ก็จะกระจายหายไป เหลือแต่ความสุขที่อยู่กับความว่าง **นิพพานัง ปรมังสุขัญญัง นิพพานัง ปรมังสุขัง** เป็นของคู่กัน ความว่างเปล่าที่แท้จริงกับความสุขที่แท้จริง มันเป็นของคู่กัน มันเป็นความสุขที่ไม่

เกี่ยวข้องกับอะไรในโลกนี้เลย ไม่ว่าจะป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ หรือรูปเวทนา
สัญญาสังขารวิญญาน เป็นความสุขของธาตุรู้ ของธรรมชาติ เป็นความสุขที่พวกเราต้อง
พยายามไปให้ถึง เราจึงต้องปล่อยความสุขภายนอก เพื่อเข้าสู่ภายใน

การเข้าสู่ภายในนี้เรียกว่า**มรรค** การออกสู่ภายนอกเรียกว่า**สมุทัย** เช่นอยากไปที่นั่นที่นี้
อยากไปดูอยากจะไปฟัง อยากจะไปลิ้มรสอยากไปรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่างนี้เรียกว่า
สมุทัย อยากออกข้างนอก ไม่รู้ว่าข้างนอกเป็นพิษเป็นภัย เป็นอันตราย เป็นทุกข์ ไม่ชอบ
เข้าข้างในกัน เพราะแรงผลักดันให้ออก แรงกว่าแรงที่จะดึงให้เข้า กำลังของกิเลสแรง
มากสำหรับปุถุชนทั่วไป ถ้าไม่ได้บำเพ็ญบุญบารมีมาพอสมควร จะรู้สึกว่าการ
เข้าข้างในเป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง แต่ถ้าได้บำเพ็ญบุญบารมีมาแล้ว ได้เคยทำบุญให้ทาน
รักษาศีล บำเพ็ญภาวนามาแล้ว ถึงแม้จะไม่ได้มากมายนัก แต่พอรู้หลักของการภาวนา
การเจริญสติ พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ที่สอนให้ตั้งจิตเข้าข้างใน ก็จะเข้าใจทันที
สามารถนำเอาไปปฏิบัติได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ถ้าไม่เคยเลยจะไม่รู้ว่าเข้าข้างในไป
ทำไม หลับตาก็มีแต่ความมืด ปิดหูปิดตาปิดปากปิดลิ้นปิดจมูก ไม่ได้สัมผัสกับกามรส
ทั้งหลาย ก็เลยไม่เคยคิดที่อยากจะเข้าข้างใน มีแต่อยากจะไปหารูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทุกขอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ได้ความอึดความพอ ได้
ความสุขชั่วขณะที่สัมผัส หลังจากนั้นแล้วก็เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความหิว
ความอยาก ไปเที่ยววันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็ต้องไปเที่ยวอีก ไปรับประทานอาหารที่ร้านนี้ร้านนี้
แล้ว ก็อยากจะไปรับประทานอีก ไม่สามารถรับประทานตามมีตามเกิดได้ ไม่สามารถ
รับประทานเพื่อเป็นยาดูแลรักษาร่างกายได้ ต้องรับประทานเพื่อกิเลส ให้กิเลสมีความสุข
จากการได้สัมผัสกับรสชาติของอาหารที่ถูกอกถูกใจ ถ้ารับประทานเพื่อร่างกายจริงๆแล้ว
ไม่ต้องเป็นอาหารที่ถูกปากถูกคอถูกใจก็ได้ ขอให้เป็นอาหารที่ทำให้ร่างกายอึดและอยู่ได้
ก็พอแล้ว มีไข้ทอดกับข้าวเปล่าก็อร่อยแล้วกินได้แล้ว ไม่เชื่อลองอดข้าวตุล็ก ๓ วัน ข้าว
เปล่าๆคลุกพริกน้ำปลาก็อร่อย นี่คือนิสัยกิเลสหรือต่อสู้กับกิเลส อย่าไหลไปตามกิเลส
กิเลสจะปรุงแต่งคิดถึงอาหารจานโปรด อย่าไปคิดอย่างนั้น เป็นเรื่องของกิเลส ไม่ได้กิน
เพื่อร่างกาย ร่างกายไม่รู้ว่าเป็นอาหารจานโปรดเป็นอย่างไร รู้แต่ว่าเป็นธาตุ ๔ กินเข้าไปแล้ว
สามารถบำรุงร่างกายได้ ไม่สำคัญว่าจะมาในรูปแบบไหน จะเป็นข้าวเปล่าคลุกกับน้ำพริก

น้ำปลาที่ได้ จะเป็นอาหารในวังก็ได้ มันก็เหมือนกัน พอเข้าไปในร่างกายแล้ว มันก็ไม่น่ากินแล้ว ถ้าคายออกมา ก็จะไม่อยากกินแล้ว ก็เลยไม่อยากกิน แต่ร่างกายยังกินได้ ถ้าใจมีธรรมแล้วกินเข้าไปได้ เข้าไปในร่างกายแล้วก็ยังทำประโยชน์ได้เหมือนเดิม แต่กิเลสจะไม่เอาแล้ว ถึงแม้จะเป็นอาหารวิเศษขนาดไหนก็ตาม ลองได้เคี้ยวได้คลุกกับน้ำลายแล้วคายออกมา ให้รับประทานเข้าไปใหม่ ก็ไม่เอาแล้ว นี่เป็นเรื่องของกิเลส ถ้าเป็นเรื่องของเหตุผล เรื่องของร่างกายก็ต้องกินได้ เพราะออกมาจากร่างกาย เพียงแต่คายออกมาแล้วก็กินเข้าไปใหม่ จะเดือดร้อนไปทำไม ขณะที่อยู่ข้างในก็เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว ตัวที่รับไม่ได้ก็คือกิเลสนี่เอง

ถ้าเรายังติดเรื่องอาหารอยู่ ก็ควรพิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหาร ดูอาหารเวลาอยู่ในปาก อยู่ในท้อง อยู่ในลำไส้ อยู่ในโถ เป็นอาหารที่เข้ามาทางปาก ที่เราอุตส่าห์ขบรถเป็นระยะทางหลายร้อยกิโลฯ เพื่อจะได้รับประทาน ถ้าพิจารณาแบบนี้แล้ว ต่อไปจะไม่เดือดร้อน อยู่บ้านมีอะไรรับประทานก็รับประทานได้ เหมือนกับรับประทานยา จะมาในรูปแบบไหนก็รับประทานได้ จะเป็นสีเขียวสีฟ้าสีส้ม จะเป็นเม็ดกลมเม็ดรี จะเป็นแคปซูล เป็นน้ำ ก็รับประทานได้ เพราะรับประทานเพื่อรักษาร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อความสุขของกิเลส นี่ก็คือความสุขและความทุกข์ภายนอก ที่พวกเรายังติดกันอยู่ ยังแสวงหากันอยู่ ถ้าตัดไม่ได้ก็จะมีทางเข้าสู่ความสุขภายในใจได้ จะภาวนาไม่หลง เพราะมี**กามฉันทะ**ขวางกั้นอยู่ เป็น**นิวรณ** คือความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะในรูปแบบต่างๆ ติดบุหรีก็เป็นกามฉันทะ สุราก็เป็นกามฉันทะ อาหารในรูปแบบต่างๆ ขนมในรูปแบบต่างๆ เครื่องนุ่งห่มในรูปแบบต่างๆ การบันเทิงในรูปแบบต่างๆ ล้วนเป็นกามฉันทะทั้งนั้น ถ้ายังติดอยู่ ยังต้องมีไว้บำรุงบำเรอรักษาใจให้มีความสุขอยู่ ก็จะไม่สามารถเข้าสู่ภายในได้ ไม่สามารถบริกรรมพุทโธฯ สวดมนต์ เจริญอานาปานสติได้ ใจจึงไม่มีสงบ ความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ ที่เหนือกว่าความสุขอื่นใดในโลกนี้ จึงไม่ปรากฏขึ้นมา ถ้าสามารถตัดสิ่งภายนอกได้ ถึงแม้จะไม่ถาวร ตัดได้เป็นระยะๆ ครั้งละ ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ๑ เดือนบ้าง ๓ เดือนบ้าง จิตก็จะสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่งได้ พยายามตัดไปเรื่อยๆ บำเพ็ญภาวนาทำจิตใจให้สงบ ถ้าจิ้งหะไหนเป็นโทษหรือเป็นบุญของเรา จิตก็จะสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่ง เราจะเห็นความสุขที่ไม่เคยเห็นมาก่อน พอได้เห็นแล้วก็

เหมือนกับได้ดูหนังตัวอย่าง จะอยากดูหนังจริงแล้วที่นี้ จะไม่สนใจเรื่องภายนอกแล้ว จะมีกำลังจิตกำลังใจที่จะถือศีล ๘ อยู่วัดอยู่ว่า คอยเจริญสติทำจิตใจให้สงบ แม้จะได้เห็นหนังตัวอย่างเพียงชั่วแวบเดียวก็จะคุ้มค่าแล้ว รู้แล้วว่าเป็นอย่างไร รู้แล้วว่าอะไรเป็นของแท้ อะไรเป็นของเทียม เหมือนเพชรปลอมกับเพชรจริง เพชรปลอมที่เรามีอยู่เราก็โยนทิ้งไป จะเก็บเพชรจริงไว้ แม้จะเป็นเพียงเม็ดเล็กๆ เพชรปลอมที่ใหญ่เท่าฝ่ามือ เราก็พร้อมที่จะโยนทิ้งไปหมดเลย จะพยายามหาแต่เพชรจริง ให้มีมากยิ่งขึ้นไปได้ เป็นสิ่งที่เราทำกันได้และควรจะทำกัน

เราต้องรู้จักแยกแยะว่า อะไรคือคุณ อะไรคือโทษ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์กับเรา อย่างปล่อยให้กิเลสหลอกเราอยู่เรื่อยๆ ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูพระอรหันตสาวกเป็นตัวอย่าง ดูครูบาอาจารย์ที่เราเคารพกราบไหว้บูชาเป็นตัวอย่าง ว่าท่านประพฤติตนอย่างไร ท่านเข้าข้างในหรือท่านออกข้างนอก ท่านไปยุ่งกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะหรือไม่ ท่านแสวงหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอกหรือไม่ หรือท่านมีแต่เงินจงบรณแห่งสมาธิ ปลีกวิเวกหาความสงบภายในจิตใจ จนได้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ท่านถึงออกมาโปรดมาสงเคราะห์ญาติโยมต่อไป ถ้าท่านยังไม่ได้เต็มที่ ท่านก็จะเก็บตัวบำเพ็ญของท่านไป เพราะงานยังไม่เสร็จสมบูรณ์ พอเสร็จสมบูรณ์แล้วท่านถึงจะหันออกข้างนอก แต่ไม่ได้หันออกเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนหันออกข้างนอกด้วยความอยาก ด้วยความหิว ด้วยความฉันทะ ด้วยความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะ แต่หันออกด้วยความ **เมตตากรุณา** ด้วยความสงสารสัตว์โลก เห็นสัตว์โลกยังถูกความหลงครอบงำ หลอกให้ยึดติดอยู่กับความทุกข์ ต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์กังวลุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น พอท่านได้พ้นจากทุกข์แล้ว ท่านก็อยากจะพาพวกเราให้ได้พ้นจากทุกข์เช่นเดียวกัน แต่พวกเราต้องศรัทธา ท่านจะไม่ลากเราไป ถ้าไม่มีศรัทธา เพราะมันยาก ถ้าไม่อยากจะไป แต่ถ้าอยากจะไปก็พอจะลากไปได้ คนที่จะไปทางนี้จึงต้องมีศรัทธาความเชื่อ ว่าเป็นทางที่ดีกว่า ต้องมีฉันทะความพอใจ ความยินดีที่จะบำเพ็ญ จะทุกข์จะยากจะลำบากอย่างไร เมื่อถึงเวลาบำเพ็ญก็ต้องบำเพ็ญ ฝนจะตกแดดจะออก อากาศจะหนาวหรือจะร้อนอย่างไร ถ้าไม่สุดวิสัยก็ต้องบำเพ็ญกันไป อย่างวันนี้ฝนตกเราก็มากัน เคยมีบางคนขับรถมาถึงข้างบน พอเห็นฝนตกก็เลี้ยวกลับลงไป ถ้าง

จากรถก็จะเปียก จะลำบาก ก็ไม่อยากจะลำบาก ยังติดอยู่กับความสุขในรถ ที่มีเครื่องปรับอากาศ มีเบาะนุ่มๆนั่ง แต่ใจกลับร้อนเป็นไฟด้วยความกังวลขุนม่่วุ่นวายกับสิ่งต่างๆ แต่มองไม่เห็น เห็นแต่ภายนอก เพราะใจติดอยู่กับสิ่งภายนอก จึงไม่เห็นความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ เห็นแต่ที่กำลังได้หรือกำลังเสียสิ่งภายนอกไป เวลาได้ก็ดีอกดีใจ เวลาสูญเสียไปก็เสียอกเสียใจ แต่ก็ไม่เห็นโทษของมัน เวลาเสียไปก็อยากจะหามาใหม่ ต้องลำบากยากเย็นต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ กว่าจะได้เงินมาสักบาท ไม่ใช่ของง่าย ไม่เหมือนกับการใช้เงิน ใช้เงิน ๑๐๐ บาทง่ายกว่าการหาเงิน ๑ บาท นี่เป็นเรื่องของจิตใจเป็นอย่างนี้

ถ้ามีกิเลสมีความหลงครอบงำอยู่ ก็จะพาไปสู่ความทุกข์ตลอดเวลา ถ้ามีธรรมะก็จะพาให้ห่างจากกองทุกข์ไปเรื่อยๆตามลำดับ จนไม่มีความทุกข์เข้าไปเหยียบย่ำจิตใจได้เลย นี่คือทาง ๒ ทาง ทางของกิเลสกับทางของธรรมะ ทางของกิเลสก็ต้องโลภต้องโกรธต้องหลง ต้องแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าเป็นทางธรรมะก็ต้องตัดการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ต้องเจริญทานศีลภาวนา ทานก็ทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมด พอหมดแล้วก็ไม่ต้องไปหามาใหม่ ถ้าหมดแล้วก็ถือว่าพอแล้ว ทำเท่าที่มีอยู่ในส่วนที่เป็นส่วนเกิน ที่ไม่ต้องอาศัย เมื่อหมดแล้วก็พอแล้ว ไม่ได้ทำแข่งเอาชนะหน้าเอาตากัน ไม่ต้องการให้คนรับยืมแย้ม ตอบรับอย่างนั้นอย่างนี้ ทำเพื่อปลดเปลื้องภาระที่บีบคั้นจิตใจ เมื่อหมดแล้วก็จะหมดปัญหาไป จะทำให้รักษาศีลได้ง่าย เพราะไม่ต้องไปดิ้นรนหาเงินหาทอง เวลาที่ยังต้องหาเงินหาทองนี้ รักษาศีลก็จะยาก ทำมาค้าขายก็อดที่จะพุดปดไม่ได้ เพราะเสียดายรายได้ที่น่าจะจะได้ ถ้าพุดความจริงแล้วกลัวจะไม่ได้ จึงต้องพุดปดไป แต่ถ้าได้ทำบุญให้ทานจนหมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปโกหกหลอกลวงใคร เพราะไม่ต้องการเงินแล้ว มีพอแล้ว ตอนนี่สิ่งที่ต้องการก็คือเวลา ที่ว่างจากการหาเงินหาทอง เวลาที่จะได้บำเพ็ญภาวนา ได้ปลื้มใจในสถานที่สงบสงัด เพราะการทำใจให้สงบนั้น ต้องอาศัยความสงบสงัดทางกาย กายวิเวกจิตถึงจะวิเวก ถ้ากายยังอยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย ใจจะสงบยาก เวลานั้นสมาธิตรงสี่แยกไฟแดง กับเวลาหนึ่งเฝ้าในเข้านี้ มีความแตกต่างกันมาก ลองไปนั่งสมาธิที่ตรงสี่แยกไฟแดงดูก็แล้วกัน แล้วจะรู้ แถวโรงแรมเอราวณก็ได้ แถวศาลพระพรหม ลองไปนั่งแถวนั้นดู กับการนั่งสมาธิเฝ้าในเข้านี้ ดูซิว่าจะมีความแตกต่างกันไหม

ถ้าเราอยู่ในเมืองมีห้องที่ปิดกั้นเสียงต่างๆได้ในระดับหนึ่งก็ยิ่งดี ก็ยิ่งถือว่าพอใช้ได้ ในเมืองต้นอาจจะไม่จำเป็นจะต้องไปอยู่ป่าอยู่เขา เพราะยังไม่มีอินทรีที่แก่กล้าพอ ที่จะทนกับความอดอยากขาดแคลนได้ ก็ภาวนาในบ้านไปก่อนก็ได้ ถ้าบ้านเป็นที่สงบ ไม่มีคนพลุกพล่าน ถ้าอยู่คนเดียวได้ยิ่งดีใหญ่ ข้างบ้านก็ไม่ส่งเสียงดังมากจนเกินไป ก็สามารถบำเพ็ญในบ้านไปได้ในระดับหนึ่ง จนกว่าจะมีอินทรีแก่กล้าพอ ที่จะไปอยู่ตามป่าตามเขา ที่อดอยากขาดแคลนในเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ แต่สงบสงัด ที่จะเป็นที่ทดสอบจิตใจ เพราะสถานที่สงบสงัดจะมีภัยรอบด้าน ที่จะเป็นเครื่องทดสอบจิตใจว่าปล่อยวางความยึดติดในชีวิตร่างกายได้หรือไม่ เราพิจารณาความแก่ความเจ็บความตายได้แล้ว ก็ต้องไปทดสอบดูว่า ปล่อยวางได้หรือไม่

ในเมืองต้นทำที่ไหนได้ก็ทำไป พอมีโอกาสที่จะขยับขยายไปที่ดีกว่า จึงค่อยขยับขยายไป หรือไปตามเวลาที่จะไปได้ ข้อสำคัญต้องมีสถานที่สงบสงัด สถานที่น่ากลัว สถานที่อดอยากขาดแคลน ที่เราต้องอดบ้าง เช่นอดอาหารบ้าง ต้องเผชิญกับภัยอันตรายบ้าง เผชิญกับความเจ็บปวดทางร่างกายบ้าง ต้องนั่งให้นานๆ พยายามฝ่าความเจ็บปวดไปให้ได้ อย่าลุกอย่าหนีความเจ็บปวด ให้ความเจ็บปวดมันหนีเรา เราต้องชนะมันให้ได้ ถ้าเราไม่ถอย ไม่ซู้ก็เร็วมันก็ต้องถอย ไม่เกิน ๘ ชั่วโมงมันจะต้องถอยไปหมด นี่คืองานของพวกเรา งานเข้าข้างใน มันเป็นอย่างนี้ ต้องเจอสิ่งต่างๆเหล่านี้ ถึงจะได้รางวัลที่ ๑ ไม่ได้มาอย่างง่ายดายเหมือนทางโลก เพียงแต่เสียเงินแล้วก็รอเวลา ถ้าเป็นบุญเป็นโชคก็จะได้ แต่นี่ไม่มีเรื่องของโชควาสนามาเกี่ยวข้อง เรื่องนี้อยู่ที่ **อัตตาหิ อัตโน นาโถ** อยู่ที่ความพากเพียร อยู่ที่ความอดทน อยู่ที่สติ อยู่ที่วิริยะ อยู่ที่ขันติ **ขันตี ปรมัง ตโป ตีติกขา** ขันตีเป็นไฟเผาเผากิเลสที่ดีเยี่ยม จะกำจัดกิเลสต้องมีขันตีเป็นไฟไว้เผาเผา ถึงจะได้นิพพานมาเป็นสมบัติ ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว จะไม่สามารถพ้นฝ่าอุปสรรคต่างๆไปได้ ผู้ที่ผ่านไปแล้วไม่ได้ต่างจากพวกเรา เป็นมนุษย์เหมือนเรา มีกายมีใจเหมือนเรา ต่างกันที่เขามีวิริยะ เราไม่มี เขามีขันติเราไม่มี หรือมีน้อยกว่าเขา เราจึงต้องสร้างให้มากขึ้น วิริยะก็ขยันเดินจงกรมมากขึ้น ขยันนั่งสมาธิมากขึ้น ขยันฟังเทศน์ฟังธรรมมากขึ้น ขันตีก็นั่งอดทนไป นั่งแล้วเจ็บก็ทนไป เดินแล้วเมื่อยก็เดินไป หรือเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าเมื่อยก็กลับมา นั่งแล้วทนเจ็บไม่ไหวก็ลุกขึ้นไปเดินต่อ อย่าเพิ่งนอนม้วนเสื่อ อย่าเพิ่ง

กางเลื้อยออกมา ทำต่อไป นอนให้น้อย นอนวันละ ๔ ชั่วโมงถือว่ากำลังดี หรือบางครั้ง อาจจะไม่นอนเลยก็ได้ ถือน้ำชง ๓ อิริยาบถ เดินยืนกับนั่งไม่นอน ถ้าจะหลับก็ให้หลับใน ๓ อิริยาบถนี้ หลับในขณะที่ยืน หรือหลับในขณะที่นั่ง แต่ไม่นอน เพราะนอนแล้วจะนอนยาว จะหลับนาน ถ้าถืออิริยาบถ ๓ นี้ ก็จะหลับไม่นาน พอได้พักผ่อนแล้วจะรู้สึกตัวขึ้นมาทันที นี่เป็นอานิสงส์ของการถือเนสัชชิก เพื่อตัดความติดอยู่กับการหลับนอน บางคนพอได้นอนแล้ว ก็จะนอนเลย ๖ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงไป นอนเหมือนซากศพไปเลย ไม่เกิดประโยชน์อะไร ชีวิตของเราไม่ได้ประโยชน์จากการหลับนอนมากเกินไปจนเกินไป หลับนอนพอสมควร พอเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายก็พอแล้ว มากกว่านั้นก็เป็นการเสียเวลา ขาดทุน เพราะเวลาที่จำเป็นจะบำเพ็ญจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับน้ำที่เก็บไว้ในถังที่ที่ไหลไปเรื่อยๆ ถ้าไม่เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ก็จะหมดไปก่อน ถ้ารีบทำนอนให้น้อย บำเพ็ญให้มาก ปฏิบัติให้มาก มรรคผลก็จะเกิดขึ้นง่าย บางที่น้ำยังหมดไม่ถึงครึ่งหนึ่งเลย งานก็ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว บางท่านใช้เวลาไม่กี่เดือนไม่กี่วัน ก็เสร็จงานแล้ว บางท่านก็ ๗ วัน บางท่านก็ ๗ เดือน บางท่านก็ ๗ ปี บางท่านก็ ๗ กัลป์ พวก ๗ กัลป์นี้เป็นพวกที่รักความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ รักกินรักนอนรักเที่ยวกัน จึงควรพิจารณากัน ถ้าอยากจะได้สิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ ก็ต้องเอาสละ คือพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์มาเป็นแบบฉบับ ถ้าต้องการที่จะเวียนว่ายตายเกิดต่อไปเรื่อยๆ ก็เอาความโลภความโกรธความหลงเป็นสรณะต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ถาม ทางสายตรงคือมรรคที่มีองค์ ๘ นี้ ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

ถาม จะทำอย่างไรที่จะให้การปฏิบัติสืบหน้า เหมือนกับปรุ้งแกงนะครับ จะปรุ้งแกงให้มันกลมกล่อม

ตอบ ต้องเริ่มต้นที่สติ ให้มีสติก่อน ถ้าดีมีเหล่านี้แล้วจะไม่สามารถทำอะไรได้ ทานศีลภาวนานี้จะทำได้เลย ควรละเว้นจากการดื่มของมึนเมาทั้งหลายก่อน ไม่

เสพสุรยาเมาและของมีเมาทั้งหลายโดยเด็ดขาด พอมีสติแล้วขั้นต่อไปก็ต้องศึกษาดูว่า จะต้องทำอะไรบ้าง เช่นฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ พอทราบแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ

ถาม รักษาศีล ๕ ใช้ได้ไหมครับ

ตอบ ในเบื้องต้นควรรักษาศีล ๕ ไปก่อน ถ้าจะขยับสูงขึ้นไปอีกก็ต้องรักษาศีล ๘ ต้องตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เช่นไม่รับประทานอาหารเกินความจำเป็น รับประทานมื้อเดียว ไม่รับประทานหลังเที่ยงวันไปแล้วเป็นต้น เป็นการตัดกาม **ฉันทะ** ไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่ร้องรำทำเพลง ไม่ใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม แต่งหน้าทาปากอะไรต่างๆเหล่านี้ ที่เป็นความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ถาม ถ้ายังต้องทำงานอยู่ จะทำอย่างไร

ตอบ ทำให้น้อยลงไป เก็บเงินให้มาก ใช้เงินให้น้อย พอมีเงินพอก็ลาออกจากงาน เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่

ถาม หมุดภาระทางโลกไป

ตอบ ให้มีพอเพียงต่อการสนับสนุนการบำเพ็ญ อย่างเราตอนนั้นมีอยู่ ๖,๐๐๐ บาท คิดว่าพอจะเริ่มต้นได้ ก็เลยลาออกจากงาน จะลองปฏิบัติดูสักปีหนึ่ง ไม่ค่อยกลัวเรื่องตงงานหรือหางาน ตกได้ก็หาใหม่ได้ แต่เรื่องภาวานี้จะไต่ยากกว่าอย่างอื่นนะ ตอนนั้นไม่ทราบว่าจะคิดอย่างไรที่กล้าตัดสินใจ คิดแล้วก็อดอัศจรรย์ใจไม่ได้ ไม่มีใครสอน ไม่มีใครแนะนำ ใจเลือกทางของมันเอง เห็นการทำงานนี้มันวุ่นวาย ถึงแม้จะมีเวลาทำสมาธิบ้างแต่น้อยไป การทำสมาธิเป็นเหมือนเข้าไปในตู้เย็น พอทำงานก็เหมือนออกมาจากตู้เย็น ของที่แช่ในตู้เย็น พอเอาออกมาเดี่ยวเดี๋ยวก็หายเย็น พอเอากลับเข้าไปแช่ใหม่ กว่าจะเย็นก็ต้องใช้เวลา อยากจะอยู่ในตู้เย็นไปนานๆ ไม่ต้องออกมา ไม่ต้องเข้าๆออกๆ ตอนนั้นมีเงินอยู่ก่อน

หนึ่งประมาณ ๖,๐๐๐ บาท คิดว่าน่าจะอยู่ได้สักปี ก็เลยลาออกจากงาน ลองปฏิบัติจริงๆสักปีหนึ่ง

ถาม สิ่งที่ได้มันก็คุ้มค่าใช้จ่ายไหมครับ

ตอบ ไม่รู้ละ ก็อยู่มาจนทุกวันนี้ ถ้าจะไปเป็นเศรษฐีก็พอจะไปได้แต่ไม่ไป เคยสัมผัสชีวิตแบบเศรษฐีมาบ้าง พอรู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่ต่างกับการอยู่แบบขอทาน ต้องมีปัจจัย ๔ เหมือนกัน จะมีราคาเป็นแสนหรือเป็นพันก็ทำหน้าที่เดียวกัน ทำให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ นอนใต้สะพานหรือนอนในโรงแรมคืนละหมื่น ก็หลับเหมือนกัน ผ่านไปเหมือนกัน ไม่ต่างกัน เคยไปตกเครื่องบินที่โตเกียว สายการบินบินต้องจัดห้องพักให้ ห้องพักรธรรมดาที่จัดให้ผู้โดยสารก็เต็มหมด เหลือแต่โรงแรมระดับ ๕ ดาว ชื่อโรงแรมโอกูระ ห้องเดียวก็ไม่มี ต้องให้อยู่ห้องพิเศษ ตอนนั้นไปตกเครื่องบินที่โตเกียว บินจากโอซากาจะต่อเครื่องไปฮาวาย ช่วงนั้นมีพายุได้ฝุ่นเข้ามา เครื่องบินที่จะออกจากโอซากาต้องล่าช้า ต้องรอให้พายุเบาลง พอบินไปถึงโตเกียว เครื่องที่จะไปต่อก็ขึ้นไปแล้ว ก็เลยต้องหาที่พักให้ ตอนที่อยู่ในเครื่องจากโอซากาก็ได้นั่งคู่กับแอร์โฮสเตส เพราะเธอทำหน้าที่ไม่ได้ เครื่องโคลงไปโคลงมา ต้องนั่งลงรัดเข็มขัด ก็เลยได้คุยกัน บอกเธอว่าจะไปเรียนหนังสือที่สหรัฐฯ ไม่ได้พักที่โตเกียว เธอก็บอกว่าเสียตายนะ ถ้าพักจะพาเที่ยวโตเกียว ได้ทั้งที่อยู่ไว้ให้ พอไปถึงโรงแรมก็ ๔ พุ่มแล้ว ถามพนักงานต้อนรับว่าจะติดต่อคนในโตเกียวได้อย่างไร ไม่มีเบอร์โทรศัพท์ เขาบอกให้ส่งโทรเลขไป ก็เลยให้เขาช่วยส่งโทรเลขไปให้ บอกว่าพักอยู่ที่โรงแรมนี้ห้องนี้ พอประมาณ ๒ โมงเช้าเขาก็มาหา พาเที่ยวโตเกียวทั้งวันเลย เพราะเครื่องออกตอนกลางคืน ไม่ต้องเสียเงินเลย ที่พักก็ฟรีอาหารก็ฟรี เชื่อว่าเป็นอานิสงส์ของบุญของท่านที่ได้ทำมา เวลาตกทุกข์ได้ยากก็จะมาดูแล

ถาม ที่นี่กับที่ต่างประเทศต่างกันอย่างไร

ตอบ เหมือนกัน ไม่ต่างกัน มีห้องฟ้าเหมือนกัน มีพระจันทร์มีพระอาทิตย์ดวงเดียวกัน มีภูเขาเหมือนกัน อากาศอาจจะต่างกันบ้าง หนาวเย็นต่างกัน ไม่มีผลกับจิตใจ มากเท่ากับธรรมชาติ เท่ากับกิเลส ถ้ามีกิเลสมากก็ทุกข์มาก ถ้ามีธรรมชาติมากก็สุขมาก กิเลสจะไม่พอใจกับสถานที่ใดเลย ถ้าได้ไปต่างประเทศก็จะดีใจเดียวเดียว อยู่ไปสักพักหนึ่งก็จะเบื่อ อยากจะกลับบ้าน เป็นฝรั่งก็อยากจะมาเที่ยวภูเก็ต อยากจะมาเที่ยวเชียงใหม่ คนไทยก็อยากจะไปปารีส อยากจะไปลอนดอน เป็นเรื่องของกิเลส กิเลสไม่รู้จักคำว่าพอ อยู่ที่ไหนก็ไม่มีคำว่าพอ อย่าไปหลงกลของกิเลส ที่ไหนก็เหมือนกัน สำคัญที่ใจเป็นหลัก ทำใจให้พอแล้วที่ไหนก็ได้ อยู่ที่เดียวก็ได้ เราอยู่ที่นี้มาตั้งตั้งแต่ปี ๒๕๒๗ ไม่ได้ไปไหนเลย ไม่รู้จะไปไหน ไม่มีความคิดอยากจะไปด้วย อยู่เฉยๆแสนจะสบาย กินแล้วนอน

ถาม ฤกกิเลสมันหลอกอยู่ตลอดเวลา

ตอบ ใช่ ไม่ทันมัน

ถาม แล้วเราจะชนะมันได้อย่างไร

ตอบ ต้องบำเพ็ญ เจริญสติก่อน แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรม ต่อสู้กับความอยากต่างๆที่ไม่จำเป็น

ถาม เรื่องกามฉันทะนี้ ถ้าศีลน้อยกามฉันทะก็มาก ถ้าศีลมากกามฉันทะก็น้อยลง ขึ้นอยู่กับว่าจะฆ่ากามฉันทะได้มากน้อย ก็ต้องรักษาศีลให้มากขึ้น

ตอบ ใช่ ต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่จำเป็นก็อย่าไปดูสิ่งที่เป็นเครื่องบันเทิงต่างๆ ถ้าจะดูก็ดูหนังสือธรรมะ การสำรวมไม่ได้ให้ปิดหูปิดตา แต่ไม่ให้ดูในสิ่งที่จะทำให้เกิดกามฉันทะเกิดความอยากขึ้นมา ให้ดูในสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่อยากขึ้นมา มีธรรมชาติแล้วจิตจะสงบ แล้วก็ไม่อยากเอง อานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมก็คือ จิตจะได้รับความสงบ พอจิตสงบแล้วก็ไม่อยากไม่

หิวกับสิ่งต่างๆ แต่ก็ได้ในขณะที่ฟังเท่านั้น พอหยุดฟังก็บีบความอยากก็กลับมาอีก
บางคนฟังเทศน์เสร็จก็เปิดดูทีวีต่อ จึงต้องฟังทั้งวันเลย

ถาม ก่อนที่ท่านอาจารย์จะตัดสินใจออกจากงานนั้น ได้เห็นหนังสือตัวอย่างหรือเปล่า

ตอบ ได้เห็นแล้ว ไม่อย่างนั้นทำไม่ได้หรอก จิตหลุดจากทุกขเวทนาด้วยการบริการ
พอเจ็บก็บริการไปเรื่อยๆ เบ็บเดียวก็หายไปเลย เบา โลง สบาย ก่อนหน้านี้
รู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างยิ่ง พอบริการอย่างต่อเนื่อง มันก็หายไปหมดเลย

ถาม การหายไปเพียงครั้งเดียวนี้ถือว่าเข้าถึงแล้ว

ตอบ ยัง เป็นเพียงตัวอย่าง เป็นเหมือนเซลล์ชวนชิม ได้ชิมได้ลิ้มรสแล้ว รู้ว่าไปถูกทาง
แล้ว นี่แหละคือสิ่งที่แสวงหามาตลอด แต่ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงนี้ ตอนนี้อยู่แล้ว รู้ว่าการที่
จะได้มาเป็นกอบเป็นกำนี้ ต้องมีเวลาให้กับมัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ต้องเลือกทางนี้

ถาม ในเบื้องต้นนี้ ที่สำคัญมากก็คือ ต้องได้หนังสือตัวอย่างก่อน

ตอบ ที่เขาฉายหนังสือตัวอย่างให้เราดู ก็เพื่อให้เราอยากดู

ถาม หนังสือตัวอย่างนานๆจึงได้ดูสักครั้งหนึ่ง

ตอบ หลวงตาท่านเล่าว่า ท่านได้ดูหนังสือตัวอย่างเพียง ๓ ครั้ง ตอนที่ท่านศึกษาปริยัติ
ธรรมอยู่ ๖ ปี ตอนนั้นท่านยังไม่ได้ออกปฏิบัติ ท่านก็พยายามนั่งสมาธิไปกับการ
เรียนควบคู่กันไป ท่านเล่าว่าจิตรวม ๓ ครั้งในระยะเวลา ๖ ปี พอที่จะทำให้ท่าน
ตั้งเป้าเอาไว้ว่า จะต้องออกปฏิบัติ ได้เปรียญ ๓ ประโยคก็พอแล้ว ธรรมดาเขา
จะเรียนถึง ๙ ประโยคกัน

ถาม จิตรวมหมายความว่าอย่างไร

ตอบ จิตคิดปรุงแต่ง ไม่มีอารมณ์ต่างๆอยู่ภายในใจ

ถาม จะมีอยู่ตลอดไป

ตอบ ไม่ เป็นชั่วคราว เรียกว่า**ชณิกสมาธิ** ชณิกะแปลว่ารวมชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา ถ้ารวมยาวเรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** ส่วน**อุปจารสมาธิ** ในทางปริยัติแปลกันว่ากำลังเข้าสู่อัปปนา เหมือนกำลังเดินผ่านประตูเข้าไปในห้อง แต่ในทางปฏิบัติ ท่านว่า เข้าไปในห้องแล้ว แต่ไม่อยู่ในห้อง กลับถอยออกมาหน่อย เพื่อรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เรียกว่านิมิตต่างๆ เห็นเทพเห็นพรหมเห็นอะไรต่างๆ มีฤทธิ์มีเดช อยู่ในขั้นของอุปจารสมาธิ เหมือนหลับไม่สนิท หลับแล้วฝันไป ถ้าหลับสนิทก็จะไม่ฝันเลย จะเป็นชณิกะหรืออัปปนา ถ้านานก็เป็นอัปปนา ถ้าเบีบเดียวก็เป็นชณิกะ ถ้าหลับแล้วฝันก็เป็นอุปจาร

ถาม ตอนที่หยิบข้อธรรมะขึ้นมาพิจารณา ให้เป็นวิปัสสนาเน่ ต้องใช้สมาธิแบบไหน

ตอบ ต้องออกมาจากสมาธิก่อน มาอยู่ในจิตปกติก่อน

ถาม ไม่ใช่อยู่ในอุปจาร ออกมาเป็นปกติเลย

ตอบ ออกมาเป็นปกติ มารับรู้ภายนอกก่อน แล้วค่อยพิจารณา ต้องพิจารณาตลอดเวลาเลย ในขณะที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ แทนที่จะปล่อยให้จิตเป็นเครื่องมือของกิเลส ต้องดึงเอามาเป็นเครื่องมือของธรรมะ พอออกจากสมาธิปั้บ ถ้าไม่เคยพิจารณา จะกลับไปติดตามกิเลสทันที กิเลสให้คิดว่า นั่งมานานแล้ว เมื่อยแล้วหาอะไรมาดื่มสักหน่อย หรือนอนสักหน่อย หรือเปิดวิทยุฟังสักหน่อย นี่ไปทางกิเลสแล้ว อย่าปล่อยให้มันทำอย่างนั้น ต้องดึงมาพิจารณาเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นต้น

ถาม ถอยออกมาแล้วก็พิจารณา พิจารณาแล้วก็กลับไปเข้าสมาธิใหม่ ทำอย่างนี้ตลอดเวลาใช่หรือไม่

ตอบ ต้องสลับกันทำ อย่าทำอย่างเดียว ทำอย่างเดียวเหมือนกับเดินขาเดียว ปัญญา กับสมาธิเป็นเหมือนเท้าทั้ง ๒ ข้างของเรา เวลาก้าวเท้าซ้าย ก็ใช้เท้าขวายัน เวลา ก้าวเท้าขวา ก็ใช้เท้าซ้ายยัน สลับกันไป ถ้าพิจารณาอย่างเดียวจิตจะล้าจะเพลีย จะหมดความสงบ จะไม่เป็นเหตุเป็นผล จะฟุ้งซ่านขึ้นมา เป็นอุทธัจจะขึ้นมา ตอนนั้นต้องกลับไปทำสมาธิให้สงบตัวลง พักจิตให้ได้กำลัง เหมือนกับคนตัดไม้ เวลาตัดไม้ใหม่ๆ มีดก็คมคนตัดก็มีแรง พอตัดไปสักระยะหนึ่ง มีดก็จะทื่อ คนตัด ก็จะมีเมื่อยล้าหมดแรง ก็ต้องหยุดพัก กินข้าว พักผ่อนหลับนอน ลับมีดให้คม แล้วค่อยออกไปตัดไม้ต่อ การพิจารณาปัญญาเพื่อตัดกิเลส ก็เป็นเหมือนกับการ ตัดไม้ ตอนพิจารณาใหม่ๆก็เป็นเหตุเป็นผล เพราะจิตมีความสงบ มองอะไรก็ มองไปตามความจริง แต่พอความสงบหายไป ความหลงก็จะเข้ามาแทนที่ อารมณ์ก็จะเข้ามาแทนที่ พอจะให้ตัดก็จะเสียดาย ตัดไม่ลง

ถาม ถ้าไม่ได้ถอยกลับไปทำสมาธิ มันฟุ้งไปนี้ ถึงขั้นวิปัสสนาได้หรือไม่

ตอบ ได้ ถ้าไม่เข้าสมาธิ บางคนพอออกจากปัญญาแล้ว ก็ไม่กลับไปทำสมาธิเลย คิดว่า ได้สมาธิแล้ว ก็เลยพิจารณาอย่างเดียว จนเกิดอุทธัจจะ แม้แต่ชั้นของพระ อนาคามีที่บำเพ็ญเพื่อเป็นพระอรหันต์นี้ ก็ยังมีอุทธัจจะอยู่ อุทธัจจะนี้มีอยู่ ๒ ระดับคือ ของปุถุชน ๑ เป็นนิรวรณ และของพระอนาคามี ๑ เป็นสังโยชน์ เวลา พิจารณาเพื่อทำลายอวิชชา ต้องค่อยๆเชี่ยชูดคั้น พิจารณาไม่หยุดไม่หย่อน จน ฟุ้งซ่านขึ้นมาในใจ แต่ต่างจากความฟุ้งซ่านของชั้นปุถุชน เป็นความฟุ้งซ่านที่ ละเอียดย บางทีบำเพ็ญเพียรแบบไม่นอนเลย อย่างหลวงตาท่านเล่าว่า ท่านเคย พิจารณา ๓ คืน ๓ วันไม่หลับไม่นอนเลย จนเลยเถิดไป จึงต้องย้อนกลับเข้ามา ทำจิตให้สงบก่อน เพราะพิจารณาไม่ได้ผลแล้ว ต้องย้อนกลับเข้ามาทำจิตให้สงบ ระงับความฟุ้งซ่าน ระงับอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นมา ทำให้ไม่เห็นความจริง พอสงบ แล้วค่อยออกมาพิจารณาใหม่ จะเห็นคำตอบของปัญหาที่ติดอยู่ แม้แต่ในทาง โลก เวลามีปัญหาเครียดๆมากๆ คิดอย่างไรก็แก้ไม่ได้ ก็เลยวางไว้ก่อน ไปดูหนัง ไปนอน ไปกินข้าว ไปเที่ยวไปเล่นสักพักหนึ่ง ไม่ไปคิดถึงมัน พอพักผ่อน

เสร็จแล้วกลับมาดูปัญหา ก็จะเห็นช่องทางแก้ไขได้ เพราะบางที่จะแก้ไขแบบนี้แบบเดียว ซึ่งแก้ไขไม่ได้ พอได้ปล่อยวางสักพัก ไปพักผ่อนหย่อนใจ พอกลับมาดูปัญหาใหม่ ก็จะเห็นว่าถ้าทางนี้ไปไม่ได้ ไปอีกทางก็ได้ ทำไม่ไม่ไปทางนั้นแล้ว สมานกับปัญญาจึงเป็นของคู่กัน เป็นเพื่อนกัน สนับสนุนกันและกัน สมานสนับสนุนปัญญา เพื่อให้แหลมคมและมีพลัง ปัญญาเป็นตัวที่จะตัดกิเลส เพราะสมานตัดไม่ได้ ถ้าได้สมานแล้วไม่ออกจากปัญญาเลย กิเลสก็จะไม่ตาย เวลาทำสมาน กิเลสจะถูกกำลังของสมานกดเอาไว้ เหมือนกับไม่มีกิเลสเลยในขณะที่อยู่ในสมาน แต่พอออกจากสมาน ถ้าไม่เอาจิตมาคิดในทางปัญญา มันก็จะไปในทางกิเลสเหมือนเดิม ไปโลกไปโกรธไปหลงเหมือนเดิม ไม่ได้ตัดอุปาทาน ความผูกพันกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นของภายนอกบุคคลภายนอก หรือของภายใน

ถาม การทำสมานสลับกับการพิจารณา ไม่จำเป็นต้องเป็นสมานที่จิตรวมเป็นหนึ่งก่อนใช้หรือไม่ คือพิจารณาสลับไปสลับมาได้เลย ถึงแม้จิตยังไม่รวมก็ตาม

ตอบ ถ้าไม่รวมจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร การรวมของจิตนี้ เป็นเหมือนการทำตาชั่งให้อยู่ตรงศูนย์ ตรงอุเบกขา เวลาพิจารณาจะเที่ยงตรงเหมือนกับตาชั่ง ถ้าเอียงไปทางบวกหรือทางลบ เวลาเอาของไปชั่งน้ำหนัก จะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าของหนัก ๑๐ กิโลฯ แต่ตาชั่งเอียงไปทางบวก ๑ กิโลฯ เวลาชั่งจะหนัก ๑๑ กิโลฯ จะไม่ได้ ๑๐ กิโลฯ ถ้าลบ ๑ กิโลฯ เวลาชั่งจะได้ ๙ กิโลฯ ใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่รวมเป็นอุเบกขา จะมีอคติทั้ง ๔ คือรักชั่งกลัวหลงอยู่ เวลาพิจารณาจะถูกอคติทั้ง ๔ นี้หลอกล่อ ทำให้ไม่สามารถตัดได้

ถาม ถ้าได้เพียงขณิกสมานจะพอไหมครับที่จะมาพิจารณา

ตอบ ก็พอได้ แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น ถ้าเป็นขณิกะจะพิจารณาได้ไม่นานก็จะฟุ้ง ต่อไปเมื่อนั่งสมานชำนาญขึ้น ก็จะอยู่ในความสงบได้นานขึ้น เวลาพิจารณาก็พิจารณาได้นานขึ้น เหมือนเวลาพักผ่อน ถ้าพักผ่อนชั่วโหม่งหนึ่ง ออกมาทำงานก็อาจ

ทำงานได้เพียงชั่วโมงเดียว ถ้าพักผ่อน ๘ ชั่วโมงก็จะทำงานได้ ๘ ชั่วโมง เวลาที่อยู่
ในสมาธิจะเป็นตัวชี้ว่า จะทำงานทางด้านปัญญาให้เกิดผลได้มากน้อยเพียงไร

ถาม ถ้าเช่นนั้นเวลาพิจารณา ถ้าออกนอกไตรลักษณ์หรือร่างกาย ก็ถือว่าฟุ้งซ่านแล้ว
ต้องเข้ามาข้างใน

ตอบ ถูกแล้ว หลงทางแล้ว ต้องมองให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาอย่างใด
อย่างหนึ่ง พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังก็ได้ เห็นว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงอยู่
เรื่อยๆ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หรือจะพิจารณาด้านของความทุกข์ก็ได้ ความ
แก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ แล้วก็จะเห็น
ว่าทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย
ถ้าไม่มีความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ก็จะไม่ทุกข์กับความแก่
ความเจ็บความตาย

ถาม ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาแล้ว กลับไปเข้าสมาธิใหม่ แล้วกลับมาพิจารณาอีกครั้ง
หนึ่ง ในระหว่าง ๒ ช่วงนี้อาจจะไม่ต่อกันก็ได้ ใช่หรือไม่คะ

ตอบ ได้ ปัญหาที่ยังแก้ไม่ได้ ก็ต้องกลับมาแก้ให้ได้ ยังตัดคนนี้ได้ ยังรักคนนี้อยู่
หวงคนนี้อยู่ แต่เขาสร้างความทุกข์ให้กับเราเหลือเกิน ต้องมองให้เห็นว่าเป็นไตร
ลักษณ์ให้ได้ เห็นว่าเป็นทุกข์ให้ได้ พอเห็นเต็มที่แล้วก็จะตัดได้

ถาม ถ้าจิตไม่รวม เราก็จะพิจารณาไม่ได้

ตอบ ได้ แต่เป็นเหมือนมิดที่ไม่คม คนตัดก็ไม่มีแรง ตัดได้ที่ละนิดที่ละหน่อย แต่จะ
ไม่ขาด ต้องทำไปเรื่อยๆ ต้องซ้อมไปก่อน ซ้อมนั่งสมาธิซ้อมใช้ปัญญา ควร
บำเพ็ญสมาธิและปัญญาสลับกันไป ช่วงนี้หนึ่งสมาธิ ช่วงหนึ่งก็พิจารณา ถึงแม้ยัง
ตัดไม่ได้ พิจารณาเพื่อให้เกิดความชำนาญ พอจิตรวมแล้วปัญญาจะไปได้อย่าง
รวดเร็ว ต้องทำสลับกันไป

ถาม นิ่งสมาธิทุกวัน แต่เวลาออกจากสมาธิแล้วยังหงุดหงิดขี้โมโห เวลากระทบเรื่องงาน

ตอบ เพราะไม่เจริญปัญญา สมาธิอย่างเดียวไม่พอ ต้องมีปัญญา ต้องเห็นไตรลักษณ์ ถึงจะตัดได้ ในมรรค ๘ มีทั้งสัมมาสมาธิ มีทั้งสัมมาทิวาสัมมาสังกัปปะ คือ ปัญญานั้นเอง

ถาม ไม่รู้ว่าจะพิจารณาตรงไหน

ตอบ พิจารณาความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง พิจารณาร่างกายก่อน ร่างกายของคนรอบข้าง พิจารณางานที่ทำอยู่ว่าถาวรหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ บริษัทเปิดได้ก็ปิดได้

ถาม ผู้ร้ายมีสมาธิได้ไหม

ตอบ ได้ แต่ขาดปัญญาเป็นมิจฉาทิฐิ ผู้ร้ายบางคนฉลาดมาก โกงบ้านโกงเมืองได้ แต่เป็นเครื่องมือของกิเลส นักวิทยาศาสตร์อย่างไอน์สไตน์ก็ฉลาด แต่เป็นเครื่องมือของกิเลส ไปศึกษาสิ่งภายนอก จึงไม่ได้มรรคผลนิพพาน ถ้าได้พบพระพุทธเจ้าก็จะได้ปัญญาเห็นธรรม

ถาม ให้พิจารณาไตรลักษณ์

ตอบ พิจารณาไตรลักษณ์ของสิ่งภายนอกก่อน รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่ามีการเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่กับเราไปตลอด อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปเสียดาย ได้อะไรมาแล้วสักวันก็ต้องจากเราไป คนบางคนไม่มีลูก ก็ไปซื้อหมามาเป็นลูก พอหมาตายก็ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ลักพักหนึ่งก็ลืมไป ก็ไปซื้อตัวใหม่มาเลี้ยงอีก ไม่จดจำ ไม่พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่ได้พิจารณา ถ้าพิจารณาเห็นชัดแล้ว ก็จะไม่ซื้อหมามาเลี้ยงอีก คนเราเวลาเหงาก็อยากจะมีเพื่อน มีอะไรทำ อยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าทำสมาธิได้ ก็ไม่ต้องมีเพื่อน

แก้เหงา เพราะสมาธิเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด อยู่คนเดียวก็นั่งสมาธิไป พอจิตสงบก็มี
ความสุข พอมีสมาธิแล้วจะตัดง่าย จะเห็นโทษ จะเห็นทุกข์ จิตกระเพื่อมขึ้นมากก็
จะเห็นชัด เวลาทุกข์กับอะไรจิตจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่เห็น
เพราะกระเพื่อมตลอดเวลา จึงไม่เห็นความแตกต่าง ระหว่างความกระเพื่อมและ
ไม่กระเพื่อม

ถาม ถ้าเราดูเราก็จะรู้ว่ามันกระเพื่อม

ตอบ เมื่อรู้ว่ามันกระเพื่อม ก็ต้องหาวิธีทำไม่ให้เห็นมันกระเพื่อม ดูว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร
มันก็ต้องเกิดจากการไปหลง ไปยึดติด ไปอยากอะไรสักอย่าง เพราะไม่เห็นไตร
ลักษณ์ ต้องพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะไม่กระเพื่อม
เช่นกลัวตาย ก็ดูร่างกายว่ามันจะตายหรือเปล่า พอรู้ว่าร่างกายต้องตายแล้ว
ปล่อยมันได้ มันก็จะไม่กระเพื่อม ถ้าไม่รู้ว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปหาที่บังคับ
ให้เราปล่อย ต้องไปที่นั่นๆ

ถาม เวลาเราอยู่ข้างนอก อย่างที่พระอาจารย์ว่าเป็นสี่แยก ถ้าเราเลี้ยวไม่ได้ เราจะทำ
อย่างไร

ตอบ ก็หาเท่าที่เราหาได้ มาวัดได้ก็มา ถ้าอยู่บ้านก็หาห้องที่เราพอจะอยู่ตามลำพังได้
ข้อสำคัญเราต้องใจแข็ง ต้องกำหนดเวลาไว้ ถ้าจะนั่ง ๒ ชั่วโมงก็ต้องนั่งให้ได้
ไม่ใช่หนึ่งไป ๑๕ นาทีแล้วก็หาหมอนหาเตียง ก็จะไปไม่ถึงไหน

ถาม ผมฝึกไปกับการทำงาน พอได้หรือไม่ครับ

ตอบ ให้มีสติอยู่กับงานที่เราทำ อย่าไปคิดเรื่องอื่น เป็นการฝึกสติ แต่ยังไม่ไ้ความ
สงบ จิตจะสงบได้ต้องมีสติอยู่กับเรื่องเดียว กับอารมณ์เดียว เช่นกับพุทโธๆ
หรือกับลมหายใจเข้าออก ถ้ายังมีสติอยู่กับการทำงาน จิตก็ยังมีหมุ่นๆอยู่ หมุ่นอยู่
กับการทำงาน ยังใช้ความคิดอยู่ แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆหรืออยู่กับลม จิตจะไม่
แกว่งไปแกว่งมา จะอยู่กับอารมณ์เดียว ที่จะดูจิตให้รวมลงสู่ความสงบ เช่น

ตอนที่เรานั่งแล้วเจ็บ ตอนนั้นถ้าอยู่กับคำบริการมได้ตลอด มันจะจุดให้ทะลุเข้าไปสู่ความสงบเลย

ถาม ตอนที่อาการเจ็บหายไปใช่หรือไม่ครับ

ตอบ ใช่

ถาม ต้องพยายามเว้นการคลุกคลี

ตอบ ใช่ นักปฏิบัติต้องไม่คลุกคลี ต้องหาที่สงบสงัดวิเวก ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ต้องมีความประมาทในการบริโภค สรรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าต้องการจะให้จิตสงบ ต้องมีปัจจัยเหล่านี้

ถาม ได้ยินว่าอย่างหลวงตา ๖ ปีนี้ หนึ่งตัวอย่างเกิดขึ้น ๓ ครั้ง ทำให้ได้กำลังใจหน่อย

ถาม ท่านอาจารย์ใช้เวลานานไหมกว่าหนึ่งตัวอย่างจะเต็มเรื่อง

ตอบ เวลาไม่สำคัญ ขอให้ได้ก็แล้วกัน สั้นยาวไม่สำคัญ การเดินทางจะใช้เวลามากน้อยไม่สำคัญ ขอให้ถึงจุดหมายปลายทางก็แล้วกัน คนไปถึงก่อนกับคนไปถึงหลังนี้ ไม่ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกัน ถ้าจะได้เปรียบก็คือทุกข์น้อยกว่าคนที่ไปถึงทีหลัง คนไปถึงทีหลังต้องทุกข์มากกว่าทุกข์นานกว่า คนที่ไปถึงก่อนก็จะทุกข์น้อยกว่า

ถาม ตีตอยู่ตรงที่จะพยายามหาทางลัดทางเร็วตลอดเวลา

ตอบ ต้องถือเนสัชชิก นี่คือทางลัด ลิฟต์ของทางมรรคผลนิพพานก็คือ เนสัชชิกนี้แหละ สำหรับพระเรียกว่าธุดงค์วัตร จึงไม่ทรงบังคับ เพราะทรงเห็นว่าไม่เหมาะกับพระที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้าพอ ถ้าบังคับให้ถือธุดงค์วัตรก็อาจจะต้องลาสิกขาไป จึงทรงบังคับเพียงศีล ๒๒๗ ข้อ ส่วนธุดงค์วัตรให้เป็นความสมัครใจ ถ้าไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ถือธุดงค์วัตร ก็ต้องถือตาม สายหลวงปู่่มั่นจะถือข้อ ฉันทใน

บาตรเป็นวัตร บิณฑบาตเป็นวัตร ฉันทมือเดียวเป็นวัตร ถ้าในพรรษาจะไม่รับอาหารหลังจากที่บิณฑบาตแล้วเป็นวัตร ผ่าก็ถือผ้า ๓ ผืนเป็นวัตร ที่ปักก็ปักในป่าเป็นวัตร ส่วนความเพียรก็เนสัชชิกเป็นวัตรบ้าง หรือไม่เช่นนั้นก็อดอาหารบ้างแต่การ อดอาหารนี้ไม่ได้อยู่ในธุดงค์วัตร เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีสำหรับการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการนั่งนานๆ นั่งห้อยคิน แทนที่จะถือเนสัชชิกก็ถืออิริยาบถเดียว จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ไม่ลุก ปล่อยให้มันเจ็บมันปวดไป จนกว่าจะหายไปเอง

ถาม ถ้าถือธุดงค์วัตรแล้ว ต้องถือตลอดชีวิตหรือไม่คะ

ตอบ ไม่ มันเป็นเรื่อง เช่นเดียวกับการปฏิบัตินั่งสมาธิเจริญปัญญา พอเสร็จงานแล้วก็ไม่ต้องทำแล้ว เหมือนเครื่องบิน พอพาเราไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราก็ลงจากเครื่อง ไม่ต้องบินอีกแล้ว ถึงบ้านแล้ว มรรคเป็นเหมือนพาหนะ เป็นยาน เช่นหินยาน มหายาน หินยานเป็นรถคันเล็ก มหายานเป็นรถคันใหญ่ พวกมหายานเขาถือว่าเป็นรถคันใหญ่ เพราะบำเพ็ญบารมีเพื่อพุทธภูมิ เพื่อจะได้พาสัตว์โลกไปได้เยอะๆ พระพุทธเจ้าสามารถช่วยสัตว์โลกได้มากกว่าพระอรหันตสาวก แต่การที่จะได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแต่ละองค์นี้ไม่ใช่ของง่าย ใช้เวลายาวนานกว่าการเป็นพระอรหันตสาวก ถ้าเจอพระพุทธเจ้าก็ควรเปลี่ยนใจ ถ้าเคยปรารถนาพุทธภูมิ ควรปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้บรรลุในชาตินี้เลย แต่ก็เลสลกลับไปคิดว่าเป็นพระพุทธเจ้าจะยิ่งใหญ่กว่า แต่จะต้องถูกกิเลสข่มเหงรังแกไปอีกหลายกัปหลายกัลป์ แทนที่จะหมดกิเลสภายในชาตินี้เลย

ถาม คิดว่าพระอาจารย์ทิ้งเครื่องบินแล้ว ทำอย่างไรถึงจะได้นั่งเครื่องบินของพระอาจารย์

ตอบ ของใครของมัน เครื่องบินนี้ต้องสร้างขึ้นเอง พอถึงที่แล้วก็ทิ้งมันไป ให้คนอื่นไม่ได้ ของพระพุทธเจ้าก็ให้คนอื่นไม่ได้ ของหลวงตาก็ให้คนอื่นไม่ได้ ของใครของมัน

ถาม ช่วงนี้ภาวนาไม่ดี

ตอบ เพราะไปวุ่นวายกับเรื่องภายนอก ต้องพิจารณาว่ามันเป็นธรรมดา อย่าไปกังวลกับมันมากเกินไป เราแก้มันไม่ได้ แก่ส่วนของเราดีกว่า ทำใจเราไม่ให้กระเพื่อมพอลงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขึ้นก็พอใจ ลงก็พอใจ อย่าเอาแต่ขึ้นอย่างเดียว พอลงก็จะไม่พอใจ

ถาม คำว่าพึ่งตนเองได้นี้ ท่านพระอาจารย์หมายถึงจิตใจเป็นสำคัญ

ตอบ ไม่ต้องไปพึ่งผู้อื่น ทั้งกายและใจ แต่ตอนนี้ใจยังต้องพึ่งผู้อื่นอยู่ เพราะยังไม่หลุดพ้น ยังต้องพึ่งครูบาอาจารย์ ทางกายหมายถึงปัจจัย ๔ พ่อแม่เลี้ยงเรามาจนโตขนาดนี้แล้ว เราควรจะเลี้ยงตัวเราเองได้แล้ว ไม่ต้องไปรบกวนพ่อแม่อีกแล้ว

กัณฑ์ที่ ๓๘๗

ปฏิจสุมุขปาท

๒๓ พุทธจักกายน ๒๕๕๑

ที่เราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งนั้น ถ้าไม่ยากให้เป็น
อย่างนี้ก็ต้องระงับที่เหตุ คืออย่ามาเกิด ถ้าไม่เกิดแล้วก็ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ถ้าเกิด
มาแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
ทั้งหลาย ก็ยังต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาถึงจะฉลาด
เป็นกุศลเป็นกุศล เเท่าที่ฟังดูพวกเรายังไม่ค่อยใช้ปัญญากันเท่าไร ยังใช้**อวิชชา** ยังใช้
ตัณหาความอยาก ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากมีอยากเป็นอยากอยู่นานๆ อยากให้หาย
จากโรคภัยไข้เจ็บกันอยู่ มันเป็น**สมุทัย**ต้นเหตุของความทุกข์ ออกมาจากความหลง
ออกมาจากอวิชชา อวิชชาปัจจัยสังขาร สังขารปัจจัยวิญญาณัง เรื่อยไปจนถึงตัณหา
พิจารณา**ปฏิจสุมุขปาท**ดูออกมาจากอวิชชาไปสู่สังขารความคิดปรุงแต่ง ไปสู่วิญญาณ
ไปสู่นามรูป ไปสู่อายตนะ ตาหูจมูกลิ้นกาย ไปสู่ผัสสะ ไปสู่เวทนา ไปสู่ตัณหา ไปสู่
อุปาทาน ไปสู่ภว ไปเกิดใหม่ ออกมาจากอวิชชาทั้งนั้น ความคิดของเราส่วนใหญ่จะ
ออกมาจากอวิชชา มาจากโมหะความหลง ถ้าออกมาจากปัญญา ออกมาจากธรรมะก็
จะต้องเห็น**ไตรลักษณ์** เห็นว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เป็นแล้วหายก็ได้ ไม่หาย
ก็ได้

โรคก็มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน ชนิดที่เป็นแล้วหายเอง ไม่ต้องทำอะไร โรคที่ต้องใช้ยาถึงจะ
หาย แล้วก็โรคที่ใช้ยาอะไรก็ไม่หาย ต้องใช้ฟันอย่างเดี๋ยวถึงจะหาย หายไปหมด รับรอง
โรคจะไม่กลับคืนมาอีก จะไม่เป็นโรคอะไรอีก หายอย่างเด็ดขาด คนเราที่ทรمانกันก็
ตอนที่ตายนี้แหละ คนที่อยู่ก็ทรมานด้วย พอตายไปแล้วก็หายทรมาน เผาศพ
เรียบร้อยแล้ว คนอยู่ก็อยู่ต่อไป ไม่ทุกข์กับคนที่ตายไปแล้ว ท่านจึงทรงสอนให้เจริญ
อนิจจัง คือมรณานุสติอยู่เสมอ พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้อง

พลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว จะมีธรรมะเป็นผู้
บัญชาการ เป็นผู้สั่งความคิด พอไม่สบายก็รู้ว่ามิแค่ ๓ โรค ถ้าเจอ ๒ โรคแรกก็ยังสามารถ
ต่อไปได้ ถ้าเจอโรคที่ ๓ ก็ต้องลาจากกัน ทุกคนต้องเจอโรคชนิดที่ ๓ นี้ด้วยกันทั้งนั้น
ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แม้แต่พระบรมศาสดา พระอรหันตสาวก ครูบาอาจารย์ผู้ที่พวกเรา
เคารพกราบไหว้บูชาก็ต้องจากไป ตั้งแต่หลวงปู่มั่นลงมา อ่านหนังสือประวัติหลวงปู่มั่น
ให้ได้คติ ก็ต้องอ่านแล้วเอามาเป็นคติสอนใจเตือนใจอยู่เสมอว่า พวกเราทุกคนอยู่
ท่ามกลางความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความพลัดพรากจากกัน ไม่ควร
ฝืนความจริงนี้ ควรยอมรับความจริงนี้เข้าสู่ใจ เพราะจะทำให้ใจเปลี่ยนจากโง่เขลาเบา
ปัญญา มาเป็นผู้ฉลาดรู้ทันกิเลส ที่คอยหลอกล่อให้สร้างความทุกข์ มาเบียดเบียนจิตใจ
ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่กลับต้องมาเดือดร้อนกับร่างกายไม่รู้จักจบจักสิ้น ร่างกาย
ที่จะตายที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร เพราะร่างกายไม่มีตัวรู้ ตัวที่จะ
เดือดร้อนได้ ร่างกายเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน เหมือนต้นไม้ เหมือนวัตถุสิ่งของต่างๆ
เขาไม่เดือดร้อนกับความเป็นไปต่างๆ แต่ผู้ที่เดือดร้อนก็คือผู้ที่มาครอบครอง มายึดมา
ติด มาถือว่าเป็นของตน แม้แต่ร่างกายของผู้อื่น พอไปยึดติดด้วยความหลง ก็ต้องไป
ทุกข์กับเขา ทั้งๆที่ไม่ใช่ตัวเราของเราแท้ๆ เห็นอยู่ชัดๆ แต่ก็ยังไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวเรา
ของเรา เป็นสามีของเรา เป็นภรรยาของเรา พอเขาเป็นอะไรไปก็ทุกข์ร้อนห่วงวุ่นวายใจขึ้นมา
ทั้งๆที่ตัวเองไม่ได้เป็นอะไร ร่างกายก็ปกติ ใจถ้ามีธรรมะก็จะเป็นปกติ ถ้าไม่มีธรรมะก็
จะทุกข์ร้อนวุ่นวาย

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะเห็นว่า ปัญหาทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจเท่านั้นเอง ใจที่
วุ่นวาย ร่างกายไม่วุ่นวาย ไม่ว่าจะร่างกายจะเป็นของใครก็ตาม เขาก็เป็นไปตามเหตุตาม
ปัจจัยของเขา มีปัจจัยทำให้เขาตั้งอยู่ได้เขาก็ตั้งอยู่ ถ้าปัจจัยบกพร่องไปก็มีการอาพาธ
เกิดขึ้นมา ถ้าขาดมากๆก็จะหยุดทำงาน แล้วก็แยกตัวออกจากกัน ร่างกายไม่ได้
ประกอบขึ้นจากสิ่งเดียว แต่ประกอบจากธาตุ ๔ คือดินน้ำลมไฟ ที่มารวมกัน ด้วยการ
รับประทานอาหาร การหายใจ การดื่มน้ำ รวมตัวกันเป็นอาการ ๓๒ เช่นผมขนเล็บฟัน
หนังเป็นต้น แล้วก็อยู่กันไปเรื่อยๆจนกว่าจะถึงเวลาแยกจากกัน น้ำก็กลับคืนสู่ น้ำ ดินก็
กลับคืนสู่ดิน ลมก็กลับคืนสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ ใจที่มาครอบครอง ที่วุ่นวายที่ทุกข์ ก็

ไปหาร่างใหม่ เพราะอวิชชาความหลงยังทำให้มีความอยากอยู่ ยังอยากมีอยากเป็น จึงต้องไปสู่ร่างใหม่สู่ภพใหม่ เพื่อตอบสนองความอยาก ถ้าใจมีธรรมะสมบูรณ์จนไม่มี ความอยากหลงเหลืออยู่แล้ว เวลาร่างกายแตกสามัคคีแยกออกจากกันไป ใจก็รับรู้ตามความเป็นจริง ตั้งอยู่ในความสงบเป็นอุเบกขา เช่นขณะที่พระพุทธรูปองค์ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ทรงเสด็จเข้าสู่ฌานชั้นต่างๆ ทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ก่อนที่จะเสด็จนิพพานระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน คือทรงเข้าทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ แล้ว กลับลงมาตามลำดับจนถึงจิตปกติ แล้วก็ทรงเข้ารูปฌานใหม่ ชั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ พอออกจากชั้นที่ ๔ ก็ไม่ได้เข้าอรูปฌานต่อ ทรงหยุดอยู่ตรงนั้น ทรงปล่อยวางสังขารร่างกายตรงนั้น จิตของพระองค์ไม่ได้วุ่นวายเดือดร้อน ไม่ได้วิงวอนขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยทำให้ร่างกายหายจากโรคภัยไข้เจ็บ นี่คือการตายด้วยธรรมะ ตายด้วยปัญญา ตายด้วยความสงบสุข ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน ถ้าตายด้วยอวิชชา ก็จะมีแต่ความหวาดผวาวาดกลัว มีแต่ความอยาก อยากไม่ตาย อยากอยู่ต่อ กลัวความตาย ที่จะทำให้จิตใจทุกข์อย่างมาก

สิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทำกัน เป็นสิ่งที่พวกเราทำกันได้ ถ้าฝึกอยู่เรื่อยๆ คือการเจริญจิตตภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนา ทำสลับกันไป เวลาทำสมถะผลที่ต้องการก็คือความสงบ ทำให้จิตนิ่งอย่างเดียว ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้สงบเย็นสบาย เหมือนกับพักผ่อนหลับนอน ไม่ให้ฝัน แต่ให้หลับสนิท ถ้าฝันจิตจะไม่ได้พักผ่อน ถ้าจิตสงบแล้วออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ จิตก็ยังทำงานอยู่ พอออกจากความสงบแบบนี้ จิตจะไม่สดชื่นเบิกบาน เพราะเหมือนกับไม่ได้พักผ่อน จะไม่มีกำลังที่จะมาเจริญวิปัสสนาเจริญปัญญา เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงถึงสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่ว่าจะป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะป็นตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ว่าจะป็นรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ล้วนเป็นอนิจจังทั้งนั้น ไม่จริงถาวรคงเส้นคงวา เปลี่ยนไปเรื่อยๆ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เห็นรูปนี้แล้วเดี๋ยวก็เห็นอีกรูปหนึ่ง ได้ยินเสียงนี้แล้วก็ได้ยินอีกเสียงหนึ่ง เป็นทุกข์เวลาเห็นรูปที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง ได้ยินเสียงที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เป็นอนัตตาบังคับเขาไม่ได้ ถ้ามีปัญญาเราจะฉลาด จะรับได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เพราะธรรมชาติของใจนี้

สามารถรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด ไม่มีอะไรที่ใจรับรู้ไม่ได้ เพียงแต่ว่าจะรับรู้แบบไหน ถ้ารับรู้ด้วยปัญญาที่รับรู้ด้วยการปล่อยวาง รู้ด้วยอุเบกขา ถ้ารับรู้ด้วยอวิชชาที่จะรับรู้ด้วยตัณหา เพราะอวิชชาจะแยกแยะสิ่งที่รับรู้มาเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่ดีหรือที่ชอบ ถ้าชอบก็ว่าดี อยากได้ ฝ่ายที่ไม่ชอบก็ว่าไม่ดี ไม่อยากได้ เป็นตัณหาความอยาก คือภวตัณหา และวิภวตัณหาขึ้นมา ถ้าชอบก็เกิดภวตัณหาอยากได้ ถ้าไม่ชอบก็เกิดวิภวตัณหา เกิดความกลัว อยากให้สิ่งที่ไม่ชอบหายไป อยากหนีจากสิ่งที่ไม่ชอบไป

ถ้ามีอวิชชาความหลงความไม่เข้าใจเป็นผู้บังการ ก็จะมีความรักความชัง มีความกลัว มีตัณหาเมื่ออุปาทานตามมา มีภวตามมา ถ้ามีปัญญาก็จะรับรู้เฉยๆ รู้แล้วก็ปล่อยวาง ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติกริยาตอบโต้ ตอบรับ ก็ตอบรับด้วยเหตุด้วยผลด้วยปัญญา เช่นได้ยินเขาพูดอะไรก็ฟังที่เหตุผล ไม่ได้ฟังที่กริยาอาการว่าเขาพูดดีหรือไม่ดี เรียบร้อยหรือไม่เรียบร้อย สุขภาพไม่สุขภาพ ฟังเอาสาระ ว่าเขากำลังสื่ออะไรกับเรา แล้วก็ตอบกลับไปด้วยสาระด้วยเหตุผล เช่นเขาพูดว่า ไปเอาน้ำมาแก้วหนึ่ง ถ้าฟังด้วยทิลักก็รู้ว่าพูดไม่เพราะ เราเป็นผู้ใหญ่ ก็จะโกรธได้ ถ้าฟังด้วยเหตุผล ว่าเขาต้องการน้ำ ให้เขาได้ก็ให้เขาไป เป็นการให้ทาน ไม่เห็นจะเสียหายตรงไหน อยู่ที่ว่ามีตัวตนหรือไม่ ถือตัวตนหรือไม่ การถือตัวตนเป็นอวิชชา เป็นความหลง การไม่ถือตัวตนเป็นปัญญา ช่วยเหลือเขาได้ก็ช่วยเหลือเขาไป ช่วยเหลือไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน ก็ปล่อยเขาไป ไม่ต้องมามีความรู้สึกไม่พอใจ ว่าพูดจาไม่ดี จึงไม่ให้ ถ้าพูดจาดีจึงจะให้ นอกจากจะเป็นการสั่งสอนกัน สั่งสอนให้รู้ว่าพูดจาย่างนี้ไม่ดี จะไม่ให้ เป็นการลงโทษเป็นการสั่งสอน แต่ถ้าเป็นเรื่องของมนุษยธรรม ถึงแม้จะพูดไม่เพราะ เพราะไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา เช่นหมาหิวน้ำ ก็เฝ้าขอความช่วยเหลือ จะไปว่าพูดไม่เพราะไม่ได้ เป็นหมาก็ต้องพูดแบบหมา คนที่ไม่ได้รับการอบรมก็เหมือนหมานั้นแหละ ไม่รู้จักที่สูงที่ต่ำ ไม่รู้จักตน ไม่รู้จักบุคคล คนฟังถ้ามีปัญญามีความเมตตา ก็จะให้อภัยได้ ถ้าเห็นว่าพูดด้วยความไม่รู้จริงๆ ไม่ได้พูดด้วยเจตนาที่จะลบหลู่ดูหมิ่น หรือถึงแม้จะมีเจตนาที่ไม่โกรธไม่ถือโทษ แต่อาจจะไม่ทำตามที่เขาบอกก็ได้ เพราะจะได้ตัดนิสัย ไม่อย่างนั้นก็จะเสียนิสัย

การมีปฏิริยาตอบโต้^{นี้} มีได้หลายแง่หลายมุม แต่จะไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย จะเป็นไปตามเหตุตามผล ขึ้นอยู่ว่าจะเอาเหตุผลมุมไหนแง่ไหนมาใช้เป็นองค์ประกอบของการตัดสินใจ ว่าควรจะทำอย่างไรดี ควรจะให้มากควรจะให้หน่อย ก็วิเคราะห์กันไปตามเรื่อง เมื่อเข้า^{นี้}เดินบิณฑบาตก็มีญาติโยมคนหนึ่งใส่บาตรประจำ บอกว่ามีชายชราคนหนึ่งอาศัยอยู่ในสวนของเศรษฐีที่ปล่อยร้างไว้ ตอน^{นี้}ไม่สบายมาก เอาน้ำเอาข้าวไปให้รับประทาน เขาก็ไม่ยอมรับประทาน นอนกระเด่วๆอยู่ ไม่รู้จะทำอย่างไร ลูกหลานก็ไม่มี บัตรที่จะรักษาบัตร ๓๐ บาทก็ไม่มี ก็เลยขอร้องให้ช่วย เราก็บอกว่าต้องไปคุยกับเขาดูก่อน ว่าอยากจะไปรักษาตัวไหม ถ้าอยากจะไปแต่ไม่มีเงินรักษา ก็จะช่วยดูให้ ที่โรงพยาบาลก็พอจะรู้จักกับหมอกับพยาบาล ถ้ามีช่องทางพอที่จะส่งเคราะห์เขาได้ก็ส่งเคราะห์เขาไป ถ้าต้องมีค่าใช้จ่ายก็ยินดีที่จะช่วยเขา แต่ต้องให้เขาสมัครใจไป จะไม่ไปฝืนเขา เพราะเขาอาจจะมิปัญญา^{นี้}ก็ได้ เห็นว่าถึงเวลาจะตายแล้วก็ปล่อยให้ตายไป ถ้าเป็นอย่างนั้นก็จะไม่ขัดศรัทธา เพราะไม่ได้เป็นการตายแบบกิเลส ถ้าเห็น^{นี้}ถึงวาระที่จะไปไม่ฝืน ยอมปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ควรไปฝืนเขา ไม่ควรไปบังคับเขา ไม่ควรไปลากเขาให้ไปพรมานอยู่ในโรงพยาบาล ก็เลยมาบอกกับมัคนายกที่วัด ให้ช่วยสอบถามดู ว่าจะทำอะไรได้บ้าง พอทำได้ก็ทำไป แต่ไม่ได้ไปวิตกว่าจะหายหรือไม่หาย จะตายหรือไม่ตาย เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา ไปกำหนดชะตากรรมของผู้อื่นไม่ได้ จะให้เขาหายหรือไม่หาย จะให้เขาตายหรือไม่ตาย สิ่ง^{นี้}ทำได้ก็คือช่วยเหลือเขาในด้านปัจจัย ๔ ถ้าพร้อมที่จะรับก็ยินดีที่จะให้ ไม่รู้จักกันมาก่อน ถ้ายังไม่ถึงวาระเขาก็อาจจะหายได้ ถ้าถึงวาระก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องของกรรมะเป็น^{นี้} จะ^{นี้}จะมีแต่เหตุแต่ผลอย่างเดียว ไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด

ถาม ในกรณี^{นี้}ที่คนไข้ไม่รู้รู้สึกตัว การตัดสินใจว่าจะอยู่จะไป จะรักษาอย่างไร^{นี้}ขึ้นอยู่กับญาติ ๒ ฝ่ายที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ข้างหนึ่งให้ปล่อยไปตามสภาพ อีกข้างหนึ่งให้รักษา จะตัดสินใจอย่างไรดี

ตอบ ให้ใช้หลักประชาธิปไตย ลงคะแนนเสียงดู เอาตามเสียงส่วนมาก

ถาม ถ้าใช้หลักกรรมในการพิจารณา^{นี้} เราควรตัดสินใจเลยหรือจะอยู่ตรงกลางไปก่อน

ตอบ ธรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีมากน้อยต่างกัน ถ้ามีธรรมมากก็จะปล่อยไปตามความจริง ถ้ามีธรรมน้อยมีกิเลสมากก็就会有ความอยากมาก อยากจะรักษา อยากจะห่วงเหนียวไว้ อยากจะให้หาย ถ้ามีความเห็นพร้อมกันก็ง่าย เช่น พระสงฆ์ตอนที่พระพุทธเจ้าจะทรงเสด็จปรินิพพาน มีความเห็นให้ปล่อยพระองค์ไปตามอริยาศัย ทุกคนนั่งสมาธิตั้งอยู่ในความสงบ คอยเฝ้าส่งเสด็จ ถ้ามีความเห็นไม่ตรงกัน ก็ต้องปรึกษากัน

ถาม ถ้าผู้ป่วยอยู่ในสภาพที่ไม่ไหวแล้ว ก็น่าจะปล่อยไป แต่ถ้ายังพอไหว ก็ควรห่วงไว้ เพื่อจะได้ทำประโยชน์ต่อไปอีก

ตอบ มีปัจจัยหลายส่วนเกี่ยวข้องกัน ปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือตัวผู้ป่วยเอง เป็นปัจจัยหลัก จะให้รักษาหรือไม่ ก็ต้องเคารพในความเห็นของผู้ป่วย ไม่ควรขัดขืน ยกเว้นถ้าไม่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นอยากจะตายเร็วๆ ให้หมอฉีดยาพิษให้ อย่างนี้ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นปาณาติบาต เป็นการฆ่ากัน ไม่ควรทำตาม ถ้าไม่ต้องการใช้เครื่องหายใจช่วย ใช้สายโยงสายยางเพื่อให้อาหารและยา แต่ต้องการรักษาแบบธรรมชาติ ถ้ากินยาได้ก็กิน ถ้ากินไม่ได้ก็ไม่กิน ถ้ากินอาหารได้ก็กิน ถ้ากินไม่ได้ก็ไม่กิน ก็ควรเคารพในสิทธิ์ของเขา ไม่ได้เป็นการแล้งน้ำใจแต่อย่างใด เราพร้อมที่จะสนับสนุนช่วยเหลืออยู่แล้ว แต่ผู้รับการช่วยเหลือต้องยินดี เราไม่ควรยึดเยียดให้กับเขา

ถาม ถ้ามีข้าทักสั้วแพทย์จำเป็นต้องยิงทิ้ง จะบาปไหมคะ

ตอบ ถ้าฆ่าก็บาป เป็นปาณาติบาต แต่เขาว่าเป็นการฆ่าด้วยความเมตตาสงสาร แต่ความจริงไม่ได้ฆ่าด้วยความเมตตาสงสารเลย ฆ่าเพราะทนดูสภาพไม่ได้ ทุกข์แทนเขา ถึงแม้เขาอยากตายก็ไม่ควรสนับสนุน ควรสอนธรรมะให้มีดวงตาเห็นธรรมจะดีกว่า เช่นพระพุทธเจ้าทรงโปรดพระราชบิดา ตอนที่ทรงพระประชวรในขั้นสุดท้าย ๗ วันก่อนจะเสด็จสวรรคต พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่าไปยึดอย่าไปติด ให้ปล่อยวาง

ให้เป็นไปตามเรื่องของมัน รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ช่างมัน ทำใจให้สงบ
ปล่อยวาง ถ้าปล่อยได้ก็บรรลุได้ เวลาใกล้ตายนี้เป็นเหตุการณ์ ที่อำนาจให้เกิด
กรรม ให้หลุดพ้นได้ พระสงฆ์ท่านถึงต้องไปแสวงหาที่เสี่ยงกับความตาย เพื่อ
จะได้ปลง ยอมตาย พอยอมตายจิตก็จะปล่อย แยกออกจากร่างกาย เข้าสู่ความ
สงบ แยกเป็น ๒ ส่วนเลย เหมือนเทน้ำออกจากแก้ว น้ำก็อยู่อีกที่หนึ่ง แก้วก็อยู่
อีกที่หนึ่ง ไม่กักรวมกับร่างกาย จะเป็นอะไรก็ช่างมัน ใจก็อยู่ส่วนของใจ ถ้ามี
กรรม เป็นพื้นฐานพอที่จะรับกรรมได้แล้ว จะได้รับประโยชน์จากเวลาใกล้ตาย
นี้ แต่ส่วนใหญ่ไม่มีกรรมกัน จึงเห็นทำนองเดียวกันว่า ตายดีกว่า อย่าอยู่ให้
ทรมานเลย รักษาไม่ได้ก็ฆ่าเลย สัตว์ต่างๆจึงถูกฆ่า จะได้ไม่ต้องเลี้ยงดู เพราะไม่
มีประโยชน์แล้ว

ถาม ถ้าเห็นว่าสัตว์ทุกข์ทรมานแล้ว ควรฆ่าให้ตายไปเลย อย่างนี้เมตตาแต่เต็มไปด้วย
อริชชา ใช่ไหมครับ

ตอบ เมตตาแบบกิเลส แบบเห็นแก่ตัว เมื่อเดือนที่แล้วมีพ่อแม่ชาวอังกฤษพาลูกชาย
ไปประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ไปฆ่าตัวตาย เพราะที่ประเทศอังกฤษไม่มีกฎหมาย
รับรองการฆ่าตัวตาย ก็เลยไปที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ มีคลินิกมีหมอที่จะช่วย
ทำให้ตาย เด็กหนุ่มคนนี้เล่นกีฬารักบี้แล้วเกิดอุบัติเหตุ เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตไป
ไม่อยากอยู่ต่อไป พ่อแม่ไม่มีกรรม คนเจ็บก็ไม่มีกรรม ก็เลยคิดแบบกิเลสกัน
ตายก็ดีจะได้ไม่ต้องมาคอยเลี้ยงดู คนเจ็บก็ไม่ว่าจะอยู่ไปทำไม ทำอะไรไม่ได้
ไม่มีความสุขจะอยู่ไปทำไม คิดแบบกิเลส คิดแบบกามตัณหา คนเราส่วนใหญ่มี
ร่างกายไว้เพื่อสนองตอบกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้
เอง ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง พอร่างกายพิการไป ก็เลยไม่รู้จะอยู่ไปทำไม
จึงไปหาหมอที่คลินิกในสวิสเซอร์แลนด์ ที่นั่นมีกฎหมายรับรอง ให้ฉีดยาให้ตาย
ได้ พ่อพ่อแม่กลับมาที่ประเทศอังกฤษก็ต้องถูกสอบสวน ว่าเป็นการฆาตกรรม
หรือเปล่า ตามกฎหมายของประเทศอังกฤษ ถ้าพ่อแม่มีกรรมเข้าวัดเข้าวาอยู่
เป็นประจำ ก็อาจจะสอนลูกว่าชีวิตยังไม่ตายยังทำประโยชน์ได้อยู่ ยังภavanaได้

อยู่ ทำบุญให้ทานรักษาศีลได้อยู่ ดีเสียอีกจะได้ทำบาปทำกรรมน้อยลง เพราะร่างกายไม่สามารถทำตามคำสั่งของกิเลสได้ เวลาโกรธจะไปทุบตีใครก็ได้ พ่อแม่ก็ยินดีที่จะดูแล เคยเลี้ยงมาตั้งแต่ในท้อง ทำไมจะเลี้ยงต่อไปไม่ได้ ถ้าพ่อแม่มีธรรมะมีความเมตตาที่ย่อมพุดอย่างนี้ ไปหาหนังสือธรรมะมาให้อ่าน หาเทพธรรมะมาให้ฟัง สอนให้ภาวนา อาจจะได้บรรลุเป็นพระโสดาบันเลยก็ได้ มีพระชาวต่างประเทศได้ไปโปรดคนไทยที่โดนโทษประหารที่สหรัฐอเมริกา ไปสนทนาธรรมกัน เป็นโชคของคนนั้น ถ้ามีบุญพอที่จะรองรับธรรมะได้ ก็จะได้ประโยชน์ ตอนที่ถูกระหารธรรมะจะเป็นประโยชน์มาก

ถาม ถ้ามีญาติพี่น้องกำลังป่วยอยู่นี้ ควรใช้โอกาสนี้พิจารณาในแง่ของอรรถของธรรมอนิจจังความไม่เที่ยงแท้ ก็จะเป็นประโยชน์

ตอบ เราได้ประโยชน์ ถ้ามีบุญเก้ารองรับอยู่ ถ้าได้เข้ามาในทางศาสนาแล้ว จะรู้ว่าการพิจารณาแบบนี้ มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ ถ้าไม่มีบุญเก่า จะไม่สามารถใช้เหตุการณ์ให้เกิดประโยชน์ได้ ส่วนคนไข้ก็ต้องเป็นไปตามฐานะของเขา จะรับธรรมะจากเหตุการณ์นี้ได้หรือไม่ ถ้าเคยเข้าวัดเคยบำเพ็ญเคยภาวนามา เช่นคุณเพาฟงาที่ไปขอธรรมะจากหลวงตา ตอนออกพรรษาปี ๒๕๑๘ แล้ว ไปอยู่หลายเดือน หลวงตาก็เทศน์โปรดจนปรากฏเป็นธรรมชุดเตรียมพร้อมออกมา เทศน์ ๕๐ กว่ากัณฑ์ ทุกคืนยกเว้นคืนที่ท่านมีภารกิจอื่น ต้องอบรมพระเถรหรือไปธุระไปเพื่อธรรมะจริงๆ ไม่ได้ไปเพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ ไปต่ออายุ ไปเพื่อเอาธรรมะมาดูแลรักษาใจ ให้ปล่อยวาง ให้นิ่งให้สงบ ให้รู้ทันกิเลส พวกเราก็มีธรรมะกัน แต่พอถึงเวลาจะใช้กลับไม่ทันกิเลส กิเลสเร็วกว่า เหมือนนักกีฬาที่ซ้อมอยู่ทุกวัน เวลาไปชิงเหรียญทองที่ไรแพ่ทุกที พอเจอเหตุการณ์จริงจะถอยจะหนีอย่างเดียว

ถาม สมัยนี้เวลามีคนไข้ป่วยหนัก ญาติพี่น้องจะเอาเทพธรรมะหรือเสียงสวดมนต์ไปให้ฟัง

ตอบ หรือนิมนต์ครูบาอาจารย์ไป ถ้าคนไข่นอนไม่รู้เรื่อง ไปก็เสียเวลา ถ้าปฏิบัติธรรมอยู่ ไปก็จะได้ประโยชน์ ไปพูดเสริมธรรมให้กระจางขึ้น จนปล่อยวางได้ ถ้าไปเพื่อให้เขาหายนี่ อาจจะไม่หายก็ได้ อาจหายก็ได้ แต่ไม่ได้หายเพราะไป หายเพราะหมอเพราะยา ถ้าโรคสู้ยาสู้หมอไม่ได้ก็หายไม่ได้ ถ้าหมอกับยาสู้ไม่ได้ ต่อให้เป็นพระวิเศษขนาดไหนก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ช่วยชีวิตของพระราชบิดาไม่ได้ แต่ช่วยจิตใจของพระราชบิดาได้ ให้หลุดพ้น ให้เป็นพระอรหันต์ได้ ท่านจะช่วยตรงนั้น ช่วยที่ใจ เรื่องของร่างกายก็ต้องเป็นหน้าที่ของยากับหมอ ของบุญของกรรมไป พวกเราต้องทำความเข้าใจ เวลาเกิดกับคนใกล้ชิดก็ดีหรือกับตัวเราเองก็ดี ต้องเอาธรรมะนำหน้า พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ถึงเวลาจะไปให้ไปเลย ถ้ายังไม่ไปก็ไม่ต้องผลัดมัน ถ้าจะไปก็ไม่ดึงไว้ ต้องอยู่ตรงกลาง

ถาม อย่างนี้ถ้าคนไข้สั่งไว้ไม่ให้ออกซิเจน ไม่ให้อะไรทั้งนั้น ถ้าญาติไปฝืน จะเป็นบาปเป็นกรรมกันหรือไม่ครับ

ตอบ เป็นการขัดเจตนาธรรมณ์ ไม่ทำตามคำสั่ง ครูบาอาจารย์ท่านวิตกตรงนี้แหละ เวลาท่านเป็นอะไรไป กลัวลูกศิษย์จะไม่มีธรรมะ มีแต่ความอยากให้ท่านอยู่ไปนานๆ จะลากท่านเข้าโรงพยาบาล ทั้งๆที่ท่านสั่งไว้แล้ว

ถาม ขัดเจตนาแล้ว เป็นบาปเป็นกรรมไหมครับ

ตอบ เขาคิดว่าเจตนาดี เขาก็ว่าไม่บาป ฝืนคำสั่งของครูบาอาจารย์มันบาปหรือเปล่านั้น ครูบาอาจารย์ท่านรู้ดีกว่าเรา รู้ว่าอะไรดีกับตัวท่าน รู้ว่าอะไรดีกับตัวเรา เราก็ยังไม่ทำตามเรื่องของเรา แสดงว่าเราไม่เคารพท่าน ไม่เชื่อฟังท่าน ไม่เชื่อหรือว่าท่านหมดปัญญาแล้ว ท่านรู้ว่าอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว ไปฝืนทำไม ท่านก็พยายามประคองมาถึงขนาดนี้แล้ว มีใครอยู่ได้ถึงขนาดนี้ อายุ ๘๐ กว่าปีแล้ว ทำหน้าที่อยู่ทุกวัน ทำอย่างเต็มที่แล้ว จะให้ทำไปถึงไหน

ถาม จิตของพระอริยะเวลาจะละสังขารนี้ จะดำเนินสมาธิอย่างเดียวกับพระพุทธเจ้าหรือเปล่า

ตอบ ไปทางเดียวกัน จิตสงบเป็นอุเบกขาปล่อยวาง ความสงบเป็นอุเบกขามีอยู่ ๒ ระดับ ระดับสมาธิกับระดับปัญญา สมาธิเพียงแต่กดกิเลสไว้ เวลาจิตแยกออกจากร่างกายแล้ว พออำนาจของสมาธิเสื่อมหมดไป กิเลสก็ยังคงออกมาบงการให้จิตไปเกิดในภพใหม่ได้ ขณะที่สงบหนึ่งในสมาธินั้นเป็นฌาน เป็นสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าแยกจากร่างกายตอนนั้นก็ไปอยู่ในพรหมโลก แต่พรหมโลกที่อยู่ได้ด้วยอำนาจของสมาธินี้จะเสื่อมหมดไปได้ พออำนาจของสมาธิหมดไป กิเลสก็จะออกมาพ่นพ้าน จะเกิดความหวีในรูปเสียงกลิ่นรส เบื้องต้นก็รูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด รูปทิพย์เสียงทิพย์ ก็เลื่อนจากพรหมมาสู่ชั้นเทพ พอหมดบุญจากชั้นเทพก็ต้องการรูปเสียงกลิ่นรสชนิดหยาบ ก็ลงมาสู่ชั้นมนุษย์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่

ถ้าสงบนิ่งด้วยวิปัสสนาด้วยไตรลักษณ์ด้วยปัญญา จะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย ไม่ต้องภาวนาพุทโธฯเลย เพียงแต่มีสติรู้อยู่เฉยๆ จะว่ามีสติก็ไม่เชิง เพราะสติก็หมดไปแล้ว มรรคไม่มีแล้ว เช่นมหาสติมหาปัญญา หมดไปตั้งแต่ตอนที่กิเลสหมด เหมือนกับกินยารักษาโรค พอหายจากโรคแล้ว ก็ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป จิตไม่กระเพื่อมไม่กำเริบ จิตสงบตลอดเวลา **นิพพานัง** **ปรมังสุขัง** อยู่ตลอดเวลา เวลาร่างกายตายไป จิตสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปล่อยให้ร่างกายตายไป หรือจะเข้าฌานชั้นๆลงๆก็ได้ จะไม่เข้าก็ได้ ทำจิตให้เป็นปกติ ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน เหมือนกับเวลาที่นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการเจ็บปวด ไม่เดือดร้อนกับมัน ปล่อยให้เจ็บไป จิตรับรู้ความเจ็บปวด แต่ไม่ไปกลัว ไม่อยากให้มันหาย ปล่อยให้มันหายเอง อย่างนี้เป็นระดับหลุดพ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ปัญญา เมื่อหลุดพ้นแล้วจะไม่มี ความอยากอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป หรืออยากจะหนีจากทุกข์เวทนา นั้นไป ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายกับขันธ์ จิตเพียงแต่รับรู้ ยังหายใจอยู่ก็รู้ว่ายังหายใจอยู่

ทุกขเวทนาความเจ็บปวดของร่างกายยังมีอยู่ก็รู้ว่ายังมีอยู่ พอไม่หายใจก็รู้ว่าไม่หายใจ เวทนาหายไปก็รู้ว่าหายไป

นี่เกิดจากการฝึกฝน เจริญสมณะและวิปัสสนา จนกลายเป็นธรรมชาติของจิตไป อยู่ในอุเบกขาตลอดเวลา ไม่มีอารมณ์กับอะไรทั้งนั้น เมื่อไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ก็ไม่เดือดร้อนอะไร กับความเป็นไปของร่างกายของเวทนาที่เป็นปัญหาสำคัญก็ ๒ ตัวนี้เอง ร่างกายกับเวทนา ทุกขเวทนาความเจ็บปวด ความตาย ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่สร้างความทุกข์ให้กับสัตว์โลก ตลอดเวลา เวลาอื่นจะไม่ค่อยแสดงผลเท่าไร เวลาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาไม่แก่ สามารถทำอะไรได้ตามความอยากของกิเลส ตอนนั้นก็สนุกสนานมีความสุข แต่ไม่เคยคิดว่าสักวันหนึ่งจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย สักวันหนึ่งจะต้องตาย ตอนนั้นจะมีวิชารับมือเหตุการณ์ได้หรือเปล่า เหมือนกับตอนนี้เราอยู่ในสภาวะที่ไม่มีสงคราม เป็นภาวะปกติ เราก็อยู่กันสุขสบาย แต่ถ้าเกิดมีข้าศึกบุกเข้ามา เรามีอาวุธไว้ต่อสู้หรือเปล่า ถ้าไม่มีก็จะถูกเขาทำลาย ถ้ามีก็ป้องกันได้ ที่พวกเรามาฟัง เทศน์ฟังธรรมกัน มาทำบุญให้ทาน มารักษาศีล มาภาวนานี้ มาเพื่อเสริมสร้าง กำลังไว้ปกป้องรักษาจิตใจ ไม่ได้มารักษาร่างกาย ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้อยู่ไปนานๆ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้ตาย ทำบุญเพื่อให้ใจปล่อยวาง เพราะใจยึดติดกับสิ่งภายนอกอยู่มาก พอยึดติดแล้วก็จะไม่มีเวลากว้านกัน จะหมดเวลากับการแสวงหาดูแลจัดการกับสิ่งภายนอก จึงต้องปล่อยวางภายนอกก่อน ด้วยการบริจาค ด้วยการเสียสละ ด้วยการละสิ่งของที่ฟุ่มเฟือยเหลือเฟือเกินความจำเป็น

ความจำเป็นก็คือปัจจัย ๔ ถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงก็ถือว่าพอแล้ว มากกว่านั้นก็จะเป็นอุปสรรคต่อการหลุดพ้น เป็นนิเวศน์เช่นกามฉันทะ ติดรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ถ้ามีนิเวศน์จิตจะไม่สงบ จิตไม่สงบก็จะไม่เห็นธรรม ไม่สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ได้ ก็จะหลุดพ้นไม่ได้ จึงต้องตัดภายนอกก่อน เก็บสมบัติข้าวของเงินทองไว้เท่าที่จำเป็น มีไว้ดูแลจนถึงวันตายได้ก็พอแล้ว มีเงินไว้สักก้อนหนึ่ง จะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นผู้ชายก็ไม่ต้องมีเมียก็ได้ ยกให้

คนอื่นไปหมด รักใครชอบใครอยากจะให้ใครก็ให้ได้ ไม่จำเป็นจะต้องให้พระ
เสมอไป ให้กับคนอื่นก็ได้ ให้กับลูกให้กับภรรยาก็ได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงทิ้งไว้ให้
ลูกให้ภรรยา ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปเลย ต้องการเวลาเท่านั้นเอง เวลาที่จะอยู่คน
เดียวเพื่อจะได้บำเพ็ญ ทำทุกอย่างเพื่อจิตใจเท่านั้น ไม่ได้ทำเพื่อร่างกาย ทำ
ร่างกายให้ดีขึ้นขนาดไหนก็ตาม ก็ต้องเป็นไปตามวาระของเขา ไม่มีใครยับยั้งได้
พวกเรากำลังยืนเข้าคิวกัน เหมือนเวลาไปธนาคาร หรือหยุดรถตามสี่แยกไฟแดง
เข้าคิวรอให้ไฟเขียว จะได้ขับไปได้ จนกว่าจะพ้นสี่แยก การตายก็เหมือนสี่แยก
ไฟแดงนี่เอง เราก็กำลังเข้าคิวอยู่ที่สี่แยกไฟแดงรอให้รถขับไป แต่เวลาอยู่ที่
สี่แยกไฟแดงนี้อยากให้ไฟเขียวเร็วๆ จะได้ไปเร็วๆ ทำไม่กับเรื่องของความตาย
กลับไม่อยากให้ไฟเขียวเร็วๆ เพราะเราไม่มีธรรมะ มีแต่อวิชชาแต่ความหลง
หาญไม่ว่ายังอยู่ไปนานเท่าไรยังทุกข์หนักขึ้นไปเท่านั้น

ถาม เพื่อนลูกเขาภาวณา ถึงจุดหนึ่งก็มีครูบาอาจารย์มาแสดงให้เห็นแล้วเขาก็เลยยึด
ตรงนั้นเป็นนอสุภะ ดูไปเรื่อยๆ พออีกวันหนึ่งมีแสงเข้ามา เขาเลยกลัวขึ้นมา ก็เลย
อยากถาม

ตอบ กลัวทำไม มันไม่ได้ทำอะไรเราเลย ไปกลัวมันทำไม ให้มันทำอะไรเราก่อนสิ ให้มี
เหตุผล ทำไมต้องกลัวด้วย แสงเราก็เห็นทุกวันอยู่แล้ว ลืมตาก็เห็นแสงอยู่
ตลอดเวลา อยู่กับแสงมาตลอดเวลา ไม่เห็นจะน่ากลัวตรงไหนเลย น่ากลัวตอนที่
ไม่มีแสงเสียมากกว่า ไม่ใช่หรือ เวลาไปอยู่ที่มืดก็กลัวกันทั้งนั้น นี่กลัวมากแล้ว
แสง ก็ยิ่งบ้าใหญ่ บ้ากว่าคนที่ไม่ได้ภาวณา ไม่มีเหตุไม่มีผลเลย

ถาม หรือว่าสติยังไม่ตั้งมันพอ

ตอบ ปฏิบัติแบบไม่ใช่ปัญญา ไม่รู้จักแยกแยะว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ ครูบา
อาจารย์ท่านก็สอนอยู่เรื่อยๆ เวลาภาวณาอย่าออกไปรับรู้ เพราะสิ่งที่รับรู้มีหลาย
รูปแบบด้วยกัน ถ้าไม่มีปัญญาจะเป็นบ้าได้ เสียสติได้ กลัวได้ เวลาภาวณาควร
สังเกต ถ้าออกไปรับรู้ก็ต้องดึงกลับเข้ามาสู่องค์ภาวณา ดึงกลับเข้ามาที่ใจ มาที่ตัว

รู้ มาที่พุทโธ พอเข้ามาแล้วสิ่งที่ตามรู้ก็จะหายไป พวกนี้สอนยาก อย่างคุณแม่ แก้วนี้สอนยาก เป็นนิสัยที่จะออกมารับรู้ ตอนต้นก็ออกไปรับรู้เรื่องที่น่าชื่นชมยินดี พอไปเจอสิ่งที่น่าหวาดกลัว ก็เลยเกิดปัญหาขึ้นมา ควรภาวนาให้เกิดปัญญาก่อน แล้วค่อยออกไปรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเปรียบเหมือนงูพิษ ถ้ามีปัญญาก็จับงูมารีดพิษ มาทำเป็นยาได้ ไม่มีปัญญาก็ถูกงูกัดตายได้ ถ้ามีนิสัยในทางนี้ในขณะที่ยังไม่มีปัญญา ก็อย่าเพิ่งออกไปรับรู้ ให้ตั้งจิตเข้ามาให้สงบนิ่ง เหมือนกับนอนหลับสนิท ไม่ฝัน ให้นิ่งอยู่ในอุเบกขา สักแต่ว่ารู้้อยู่อย่างเดียว ถ้าจะออกไปก็ตั้งกลับเข้ามา บังคับจนกว่าจะเชื่อเรา ต่อไปก็จะไม่ออกไป ทุกครั้งที่นั่งสมาธิจิตจะสงบนิ่งไม่ออกไป นิ่งได้นานมากเท่าไร ก็จะมีกำลังมากเท่านั้น ที่จะไปใช้ในการพิจารณา ปัญญาต่อไป พอพิจารณาปัญญาก็จะเกิดความฉลาดรู้ทัน ต่อไปก็จะสามารถนำ ปัญญาไปปฏิบัติกับสิ่งที่พบเห็นในสมาธิได้ ตอนนี้อย่าเรียนวิชาทางปัญญา ก่อน เจริญไตรลักษณ์ก่อน พิจารณาภาพที่เห็นในสมาธิว่าเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับภาพที่เห็นด้วยตา เป็นอนิจจังเหมือนกัน เกิดแล้วดับไปเหมือนกัน ไม่มีสาระ ไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถบังคับควบคุม ให้เป็นไปตามความต้องการได้ แต่เราบังคับใจไม่ให้ไปยุ่งกับมันได้ เวลาเห็นภาพที่เราชอบก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะให้หายไป แต่เราบังคับมันไม่ได้ สิ่งที่เรา บังคับได้ก็คือใจของเรา จึงควรตั้งใจกลับเข้ามาข้างใน ปิดประตูหน้าต่างเสีย ไม่ มองออกไปข้างนอก ก็จะไม่เห็นอะไร แต่กิเลสมันชอบดู ชอบเปิดหน้าต่างมอง ออกไปข้างนอก

ถาม ถ้ายังไม่มีปัญญา ลูกก็บอกเขาให้ดูเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาไป

ตอบ ถ้าพิจารณาไม่เป็น ให้ตั้งกลับเข้ามาก่อน ปิดประตูปิดหน้าต่างก่อน ถ้าใช้พุทโธก็ กลับมาหาพุทโธ ถ้าสติมีกำลังพอ ก็ตั้งให้กลับมาหาตัวรู้ ให้อยู่กับตัวรู้ สักแต่ว่ารู้ อย่านำไปรับรู้ ถ้ายังรับรู้้อยู่ ก็เอาพุทโธไล่ บริกรรมพุทโธๆไป หรือพิจารณารรณะ ไปเลยก็ได้ พิจารณาร่างกาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาอาการ ๓๒ ไปก็ได้

ถาม ลูกดูภาพพอสุกแล้วก็ติดอยู่ในตัว ๒ วัน พอมองตัวเองก็จะเห็นภายในตัวเอง มองศีรษะก็จะเห็นข้างในของกะโหลกศีรษะ อยู่ได้ ๒ วัน เป็นเพราะสมาธิยังไม่แข็งแรงใช่ไหม พอวันต่อไปอยากจะดูอีกก็ทำไม่ได้

ตอบ ไปอยากไม่ได้ ต้องกำหนดขึ้นมาใหม่ เคยพิจารณาอย่างไรก็ต้องพิจารณาอย่างนั้นใหม่ อยากให้มาตามความอยากไม่ได้ ถ้าพิจารณาใหม่ก็จะปรากฏขึ้นมาใหม่ อยากจะให้กลับมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มันก็จะกลับมา

ถาม ๒ วันแรกจะปรากฏขึ้นมาเอง หลังจากนั้นจะไม่ปรากฏ ต้องเรียก

ตอบ พยายามเรียกกลับมา ถ้าไม่เคยกลับเข้าไปในสมาธิเลย ก็ควรกลับเข้าไปในสมาธิก่อน ไปชาร์ตแบตเตอรี่ก่อน ก่อนที่จะใช้มือถือต้องชาร์จแบตเตอรี่ก่อน จะได้รับสัญญาณได้ แบตเตอรี่หมดก็รับไม่ได้ ถ้าในช่วง ๒ วันนั้นไม่เคยเข้าสมาธิเลย ก็แสดงว่าแบตเตอรี่หมด ต้องกลับไปชาร์ตใหม่ พอชาร์ตสมาธิใหม่แล้วเดี๋ยวก็จะกลับมาใหม่ พอเรียกมันก็จะมาเลย พออยากดูมันก็จะมาเลย ตอนนี้ออยากแต่มันไม่มา ก็เหมือนเปิดมือถือแล้ว แต่ไม่มีสัญญาณเข้ามาเลย ไม่ใช่ไม่มีสัญญาณ แต่ไม่มีแรงที่จะรับสัญญาณ จึงต้องทำทั้งสมาธิทั้งปัญญาสลับกันไปอย่าทำอย่างเดียว เมื่อใช้ปัญญาไปแล้วก็เหมือนกับใช้เครื่องไปทั้งวัน แบตเตอรี่หมด ต้องปิดเครื่องแล้วก็มาชาร์ตแบตเตอรี่ก่อน ชาร์ตจนเต็มแล้วค่อยเปิดเครื่องใหม่ ค่อยออกไปพิจารณาใหม่สลับกันไป

ถาม ต้องกลับไปดูภาพนั้นอีกไหมคะ

ตอบ ดูจนกว่าจะตัดความอยากในเรื่องของร่างกายได้ เช่นอยากจะหลับนอนด้วย อยากจะให้มาเป็นคู่ครอง อยากจะมีเพศสัมพันธ์ ของพวกนี้ต้องตัดให้ได้ ตัดกามราคะ ตัดกามตัณหาให้ได้ จนไม่มีความรู้สึกหลงเหลืออยู่เลย เหมือนคนกามตายด้าน แต่ไม่ได้ตายด้านทางร่างกาย ตายด้วยปัญญา ตายด้านทางร่างกายคือร่างกายหมดประสิทธิภาพ ต้องพยายามเสริม ร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัย ที่จะทำให้เกิดกามตายด้านได้ แต่ไม่ได้เป็นต้นเหตุ เป็นปลายเหตุ เป็นเครื่องมือของ

กิเลส ใจยังมีความอยากอยู่ เพียงแต่ว่าร่างกายไม่ตอบสนองความอยาก เหมือนกับคนอยากจะทำนอกบ้าน แต่รถไม่ยอมติดเครื่อง สตาร์ทอย่างไรก็ไม่ติด ก็ไปไม่ได้ ที่ว่ากามตายด้านแล้วหมดกิเลส ก็ไม่ใช่ มันด้านเพราะร่างกายไม่มีกำลังที่จะตอบสนอง แต่กามตัณหายังเต็มเหมือนเดิม กามตัณหาจะหมดได้ ต่อเมื่อมีอสุภะอยู่ในใจตลอดเวลา เวลาที่ต้องการจะใช้มัน มันก็มาทันทีเลย เช่นพอเกิดความอยากบ๊ีบ อสุภะก็มาบ๊ีบเลย ดับไปทั้งคู่พร้อมๆกันไปเลย เกิดบ๊ีบดับบ๊ีบ จนไม่เกิดขึ้นมาอีก ถ้าไม่มีปัญญาความหลงก็จะสั่งการให้เห็นว่าสวยงาม เห็นว่าเป็นความสุข ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าไม่สวยงาม น่าเกลียดน่ากลัว เป็นความทุกข์ มีใครอยากจะทำนอนกับคนตายบ้าง เคยรักกันมาอย่างไรพอตายแล้วก็จะไม่นอนร่วมกันแล้ว ทั้งๆที่เพิ่งตายไปเพียงชั่วโมงเดียวก็ไม่เอาแล้ว ตอนนั้นเห็นขึ้นมาทันทีเลย ไม่ต้องสอนก็เห็น ต้องเจริญอสุภะจนกว่าจะรู้ว่าหมดปัญหา เป้าหมายของปัญญาก็คือความอยากทั้ง ๓ นี้แหละ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้องเจริญจนรู้ว่าไม่เป็นปัญหาแล้ว ตัณหาหมดแล้ว พอหมดแล้วก็ไม่ต้องเจริญอีกต่อไป เหมือนกับกินยาจนหายจากโรคแล้ว ก็ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป ยาทั้งหมดความจำเป็นต่อโรคนั้นไป เพราะโรคถูกทำลายหมดไปแล้ว การปฏิบัติมรรค ๘ หรือศีลสมาธิปัญญา นี้ ก็เป็นเหมือนการรับประทานยา เมื่อตัณหาหมดไปแล้ว ก็ไม่ต้องรักษาศีล แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีศีลนะ จิตเป็นปกติก็จะไม่ละเมิดศีลอยู่ดี ทานจะให้ก็ได้ไม่ให้ได้ ไม่ยึดติดกับอะไรแล้ว จะเก็บไว้ก็ได้ จะให้ใครก็ได้

ถาม การปรุงแต่งของจิต ส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารการกิน ใช่ไหมคะ

ตอบ กามตัณหาออกมาจากความหลง ไม่เห็นอสุภะ ไม่เห็นความไม่สวยงาม แต่มีปัจจัยอย่างอื่นเป็นตัวเสริม ตัวช่วยกระตุ้น เช่นการอยู่ดีกินดี จะทำให้กามตัณหา มีกำลังมาก ในยุคข้าวยากหมากแพงจะไม่ค่อยออกลูกกัน สัตว์ก็เหมือนกัน ลิงนี้ ถ้าอาหารขาดแคลนจะไม่ค่อยขยายพันธุ์กันเท่าไร เพราะไม่มีอารมณ์ที่จะหาความสุขจากการเสพกาม ต้องอิ่มท้องก่อน พออิ่มท้องหลับนอนสบายแล้ว

ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง กามตัณหาถึงจะออกมา พระท่านถึงต้องคอยควบคุม เรื่องอาหาร พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักประมาณในการบริโภค การอดอาหารจึงเป็นตัวสกัดได้ดี แต่ไม่ได้สกัดที่ต้นเหตุ เป็นการสกัดที่ปลายเหตุ คือที่ร่างกาย ร่างกายพออ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวมีแรง ก็จะไม่คิดถึงเรื่องกาม จะคิดถึงเรื่องข้าวก่อน เวลาอดข้าวจะคิดแต่เรื่องข้าวก่อน พอกินข้าวอิ่มแล้วก็จะคิดเรื่องหมอนก่อน เป็นปัจจัยเสริม ไม่ใช่ปัจจัยหลัก ปัจจัยหลักยังมีอยู่เท่าเดิม จะออกมาเร็วมาช้า มามากมาน้อย ก็อยู่ที่ปัจจัยเสริม ถ้าต้องการให้ปัจจัยหลักนี้หมดไปก็ต้องเจริญวิปัสสนาอสุภกรรมฐาน สกัดความหลงที่จะคิดแต่ความสวยงาม พอคิดถึงความสวยงาม ก็จะมีสภาวะเข้ามาทำลายตลอดเวลา เหมือนกับมีฝ่ายค้านมาตอบโต้ ลงคะแนนที่ไรก็เท่ากันมติก็ไม่ผ่าน ๕๐ : ๕๐ มตินั้นก็ตกไป เราต้องเจริญบ่อยๆ เพราะฝ่ายเสนอเสนออยู่ทุกวินาทีเลย ฝ่ายค้านนานๆจะโผล่มารับสักที มักจะมาตอนที่แพ้ไปแล้ว ไปเที่ยวมาแล้ว ไปหาความสุขมาแล้ว ตอนที่เสนอไม่มีฝ่ายค้านออกมาค้านเลย ตอนที่กำลังเจริญอสุภะนั้นเป็นเหมือนกำลังทำการบ้าน เป็นการฝึกซ้อม ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง เพราะตอนนั้นฝ่ายเสนอยังไม่ได้ออกมา เวลาที่จะขึ้นเวทีจริง ต้องตอนที่เขาเสนอมา เกิดความกระสันอยาก ตอนนั้นฝ่ายค้านจะออกมาทันหรือไม่ ถ้าฝ่ายค้านควบคุมสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ยังไม่ออกมาหรือออกมาแล้ว ก็หมดปัญหาไป ไม่ต้องทำแล้ว ไม่ต้องเจริญอีกต่อไป เพราะฝังอยู่ในใจแล้ว ฝ่ายเสนอก็จะถูกฝังไว้ไม่ให้โผล่ขึ้นมาอีก ถูกฝังด้วยอสุภะ จากนั้นก็จะมีปัญหาอื่นที่ต้องแก้ก็ แก้ไปจนกว่าจะไม่มีปัญหาหลงเหลืออยู่เลย

ถาม ต้องทวนกระแสทุกเรื่องไหมคะ

ตอบ ถ้าเป็นกระแสกิเลสก็ต้องทวน ถ้าเป็นกระแสธรรมก็ต้องตาม ไม่ใช่ทวนกระแสธรรม ต้องทวนกระแสกิเลส กระแสธรรมต้องตาม ให้เข้าสู่กระแสธรรมให้ได้เกิดแล้วจะไปเอง จะมีกำลังแรงกว่ากิเลส จะช้าหรือจะเร็วกว่าก็ไม่เกิน ๗ ชาติ คำว่า โสตาบันก็มาจากคำว่าโสตะ โสตะแปลว่ากระแส กระแสสู่พระนิพพาน ถ้าได้เข้าสู่

กระแสนี้แล้วก็จะไหลไปสู่พระนิพพาน เหมือนกับน้ำในแม่น้ำลำคลอง ก็จะต้องไหลไปสู่มหาสมุทร จะไม่ไหลกลับ ถ้าเป็นกระแสกิเลสก็ต้องทวนกระแส อย่าไหลตามกระแสกิเลส เพราะจะพาไปสู่**วัฏสงสาร** ไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด กระแสของธรรมพาไปสู่**มรรคผลนิพพาน** ก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่เรามาทำกันนี้ อยู่ที่การทำบุญให้ทาน อยู่ที่ยุติการรักชาติ อยู่ที่ยุติการตัดสิ่งต่างๆภายนอกให้หมดไป อย่าไปสนใจกับเรื่องลาภยศสรรเสริญสุขเลย คิดว่าเป็นหัวโขน มันไม่เที่ยง ลักวันก็ต้องทิ้งมันไปหมด ไม่ได้เป็นที่พึ่งทางใจ ไม่ได้ทำให้จิตพ้นจากความทุกข์ ไม่ได้ทำให้จิตสงบ แต่กลับทำให้จิตกระวนกระวายฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ ตัดมันไป ดึงจิตเข้าข้างใน ปล่อยาวรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ดึงเข้ามาด้วยสมาธิ แล้วก็เจริญปัญญา ดึงเข้ามาแล้วก็ตัดหัวมันเลย ต้องจับมันผูกไว้ก่อนที่จะฆ่ามัน ลัทธินี้จะตัดคอมันได้ต้องจับมันมัดไว้ก่อน พอมัดไว้แล้วก็ตัดมันได้ ถ้ามันยังวิ่งหนีอยู่ จะตัดคอมันนี้ยาก การทำสมาธิก็เป็นการเหมือนการจับกิเลสมัดไว้ ไม่ใช่ให้ดิ้นหนี แล้วก็เอาปัญญามาเชือด เอาไตรลักษณ์มาเชือด พอเชือดแล้วก็หมดปัญหาไป

มรรคจึงต้องมีทั้งทาน มีทั้งศีล มีทั้งภาวนา ถึงจะได้ผลเต็มที่ ถ้าทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะได้ไม่มากพอ ถ้าอยู่ขั้นปัญญาแล้วก็ถือว่ามืทานอยู่แล้ว มีศีลอยู่แล้ว มีสมาธิอยู่แล้ว ถึงจะไปขั้นปัญญาได้ เหมือนกับคนที่เรียนอยู่ชั้น ม.๘ ก็หมายความว่าได้เรียนอนุบาลมาแล้ว ได้เรียนชั้นประถมมาแล้ว ตอนนี้อยู่ชั้น ม.๘ แล้ว ถ้าสามารถเจริญไตรลักษณ์เจริญอสุภะได้ตลอดเวลา ก็ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องการทำบุญให้ทานรักษาศีล เพราะจะไม่มีเวลามาทำบาปทำกรรม เพราะจิตจะหม่นอยู่กับเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องของการตัด เรื่องของการปล่อยาว เมื่อไม่มีความโลภความอยากจะไปทำผิดศีลได้อย่างไร มีแต่อยากจะให้ อยากจะตัด

ถาม มีน้องคนหนึ่งคุณแม่เขาเสียแล้ว เขาก็เก็บศพไว้ ถึงเวลาจะเผาก็มีความคิดไม่อยากจะเผา ถ้าเผาไปแล้วคุณแม่จะไม่กลับมาเวียน

ตอบ บอกเขาว่าเป็นความเห็นผิด เก็บไว้ก็ไม่กลับมาอยู่ดี

ถาม เขารู้สึกว่าคุณแม่ยังมาวนเวียนอยู่

ตอบ เป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นอุปาทาน ไม่ได้เป็นความจริง เก็บไว้ก็ได้ถ้าอยากจะเก็บไว้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร อยากจะเป็นภาระเฝ้าดูแลก็เก็บไป ถ้าตายไปใครจะดูแลศพคุณแม่ต่อ