

กำลังใจ ๔๔

(จตุธรรมนำใจ ๑๖)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๙๐ เต็มเสียบึง	3
๓๙๑ เป้าหมายของการไปวัด	10
๓๙๒ แนวทางปฏิบัติ	35
๓๙๓ ความคิดปรุงแต่ง	50
๓๙๔ บวชชี	70
๓๙๕ สงสารตัวเองเถิด	75

กัณฑ์ที่ ๓๙๐

เต็มเสียบึง

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑

วันนี้ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาบำเพ็ญ มาสร้างบุญสร้างกุศล ที่เปรียบเหมือน เสียบึงของชีวิตจิตใจ เพราะจิตใจของพวกเรายังเดินทางกันอยู่ ยังวนเวียนอยู่ในภพน้อย ภพใหญ่ ในภพสูงภพต่ำอยู่ ยังไม่ได้ไปถึงบ้านของเรา ที่เป็นสถานที่ๆปลอดจากความ ทุกข์ทั้งหลาย ที่มีแต่ความสุขที่จีรังถาวร เหมือนกับบ้านที่เราอยู่กันทุกวันนี้ ถ้า เปรียบเทียบระหว่างการอยู่บ้านกับการเดินทาง การอยู่บ้านย่อมสุขสบายกว่ามาก เพราะ มีเครื่องอำนวยความสะดวกสบายพร้อม อยากจะนอนก็นอนได้ อยากจะเข้าห้องน้ำก็ เข้าได้ อยากจะดื่มอยากจะทำประทานอะไร ก็มีอยู่พร้อมบริบูรณ์ ต่างจากการเดินทางที่ จะต้องนั่งหลังขดหลังแข็งอยู่ในรถ อยากจะทำอะไรก็ทำไม่ได้ ต้องรอให้จอดแวะก่อนถึง จะทำได้ เช่นจอดแวะตามสถานีบริการ ถ้าจะเข้าห้องน้ำห้องท่า ยืดเส้นยืดสาย หาอะไร ดื่มอะไรรับประทาน ก็พอจะทำได้ ดังนั้นระหว่างการอยู่ที่บ้านกับการเดินทาง การอยู่ที่ บ้านย่อมมีความสุขความสบายมากกว่า ฉะนั้นการเดินทางของพวกเราในภพน้อยภพ ใหญ่ก็เป็นอย่างนั้น ต้องอยู่ในสภาพที่จำยอม ถึงแม้จะไม่ชอบแต่ก็ต้องอยู่กับสภาพนั้น ไม่เหมือนกับเวลาที่ได้ไปถึงบ้านของจิตใจแล้ว ที่เราจะได้อยู่อย่างสุขอย่างสบายและ พอดี นี่เป็นเรื่องของใจของพวกเรา สถานีบริการก็คือภพชาติที่เราทำให้เกิด คือภพของ มนุษย์นี้ เป็นสถานีบริการที่เราสามารถตัดเต็มเสียบึงต่างๆให้แก่จิตใจของเราได้ ถ้าไป เกิดในที่ภพที่ดีที่สุขที่สบาย เช่นภพของเทพของพรหม ก็เป็นที่รับผลของบุญ แต่จะ ไม่ได้เต็มเสียบึง ถ้าไปเกิดในภพของเดรัจฉาน ภพของเปรตของสัตว์นรก ก็เป็นที่รับผล ของกรรม เป็นสภาพที่ไม่น่าปรารถนา แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเต็มเสียบึงไม่ได้เช่นกัน หากยังทำบุญทำกรรมกันอยู่ วิบากคือผลย่อมเป็นไปตามเหตุ คือการกระทำของเรา

พวกเราจึงควรพยายามสร้างเหตุที่ดี ที่จะพาให้เราไปสู่ภพชาติที่ดี ไปสู่บ้านของเรา ที่มีแต่ความสุข ปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลาย ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล พังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ที่เป็นเหตุที่จะพาเราไปสู่จุดหมายที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พระบรมศาสดาอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปถึงแล้ว พวกเราก็พยายามที่จะตะเกียกตะกายไปกัน ยากบ้างง่ายบ้าง เพราะบำเพ็ญเหตุมาต่างกัน ถ้าได้บำเพ็ญบุญบารมีได้สะสมเสียบ้างมา การบำเพ็ญจะไม่ยากเย็นแต่อย่างไร ถ้าการบำเพ็ญเป็นไปอย่างลำบากยากเย็น ต้องเคี้ยวเชียวชมชู้บังคับ ก็แสดงว่ายังไม่ได้อำนาจมาเท่าที่ควรนั่นเอง จึงไม่มีกำลังผลักดันให้ได้มาบำเพ็ญเพิ่มมากขึ้น เราก็ต้องพยายามผลักดัน เพราะมีงานที่ต้องทำอยู่อีกมาก ไม่เหมือนกับคนที่ได้บำเพ็ญมากแล้ว ที่มีพลังอยู่ในตัว ไปได้เรื่อยๆ ไม่ต้องให้ใครชวน ให้ใครจูงลาก ถ้ายังต้องให้ผู้อื่นคอยชวนคอยจูงลาก ก็ควรคบคนที่ฉลาดกว่าเรา ดีกว่าเรา มีบุญมากกว่าเรา เพราะจะได้จูงลากเราขึ้นสูง ถ้าคบกับคนที่เลวกว่าเรา แย่กว่าเรา ก็จะจูงเราลงต่ำ ถ้าคบคนที่ชอบพวกอบายมุข ชอบเล่นการพนัน ชอบดื่มสุรายาเมา ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบความเกียจคร้าน ก็จะชวนให้ไปทำสิ่งที่เขาชอบทำ ถ้าชอบเล่นการพนัน ก็จะชวนเล่นการพนัน ชอบดื่มสุราก็จะชวนดื่มสุรา ชอบเที่ยวกลางคืนก็จะชวนเที่ยวกลางคืน ชอบความเกียจคร้านก็จะชวนให้เกียจคร้านไปด้วย พอทำไปแล้วผลก็คือความเสื่อมเสีย ก็จะตามมา จึงควรหลีกเลี่ยงคนที่แย่กว่าโง่กว่าเรา ควรคบคนที่เก่งกว่าดีกว่าฉลาดกว่าเรา ถ้ายังไม่สามารถทำให้เราเก่งได้ดีได้ฉลาดได้ด้วยตนเอง เพราะไม่มีกำลังผลักดันหรือจูงลากให้ไปในทางที่ดีกว่าได้

การคบค้าสมาคมกับคนดีจึงเป็นมงคลอย่างยิ่ง ดังในมงคลสูตรที่ได้ทรงแสดงไว้ว่า **อเสวนา จะ พาลานัง ปณฺธิตานัญจะ เสวนา** อย่าคบคนโง่คนพาล ให้คบบัณฑิตคนฉลาด เพราะคนฉลาดจะสอนจะช่วยจะตั้งให้เราเจริญก้าวหน้า คนพาลคนโง่จะตั้งให้เราเสื่อมลง ในบรรดาบัณฑิตทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นมาในโลกนี้ ไม่มีใครจะเก่งเท่ากับพระบรมศาสดาของพวกเรา คือพระพุทธเจ้า ถึงแม้จะไม่ทรงมีพระชนม์ชีพแล้วก็ตาม แต่ยังมีผู้แทนของพระองค์อยู่ ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ว่า **ธรรมที่ตถาคตได้ตรัสไว้ดีแล้วนี้แล จะเป็น ศาสดาของพวกเธอต่อไป** พวกเราจึงไม่ได้อยู่โดยปราศจากพระศาสดา เพราะในสมัย

ปัจจุบันยังปรากฏมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ในรูปแบบต่างๆ ในหนังสือในตำรับตำรา เช่นในพระไตรปิฎก ในหนังสือของเกจิอาจารย์พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย ที่ได้เขียนไว้ก็ดี ได้แสดงไว้ก็ดี ที่ได้รับการบันทึกนำมาเผยแพร่ให้แก่สาธุชนทั้งหลาย หรือการได้ยินได้ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่ท่านทั้งหลายได้กำลังได้ยินได้ฟังอยู่ในขณะนี้ ก็เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวว่า ไม่มีบัณฑิตไม่มีคนฉลาดที่จะฉลาดากเรา เพียงแต่อาจจะรู้หรือไม่ หรือจะสนใจหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าสนใจศึกษาก็จะรู้ว่า ไม่มีใครมีความสามารถเท่ากับพระพุทธเจ้า

เพราะมีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถสอนตนเองสามารถพาตนเองให้หลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ได้ สามารถพาตนเองไปสู่บ้านที่ประเสริฐได้ ก็คือพระนิพพาน **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** นี้เอง ที่เป็นบ้านที่แท้จริง เป็นบ้านของดวงจิตดวงใจ ที่พวกเรากำลังแสวงหากัน แต่ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน เป็นเหมือนคนตาบอดคลำทางหาบ้าน ซึ่งไม่มีทางเลยที่จะสามารถหาได้ ถ้าไม่มีคนตาดีพาไป คนตาบอดเวลาจะออกไปข้างนอกต้องอาศัยคนตาดีนำทาง ถ้าไม่ได้คนตาดีอย่างน้อยถ้าได้สุนัขตาดีก็ยิ่งพอจะช่วยให้ ฉะนั้นในการเดินทางการแสวงหาบ้านอันประเสริฐของพวกเรา ก็ต้องอาศัยผู้นำทาง พวกเราต้องเข้าหาพระพุทธเจ้า เข้าหาพระธรรมคำสอน เข้าหาพระอรหันต์สาวก เพราะพระอรหันต์สาวกได้ไปถึงบ้านเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ไปถึงแล้ว จึงเป็นผู้ที่สามารถพาพวกเราไปได้ สามารถบอกทางอย่างถูกต้องให้แก่พวกเราได้นี้แลคือความหมายของที่พึ่งอันสูงสุด เรียกว่าพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุดทางจิตใจ เพราะถ้ามีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ในจิตใจแล้ว ก็จะได้สมบัติอันเลิศอันประเสริฐ ได้หลุดพ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างแน่นอน อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นใดในโลกนี้ ต่อให้มีอาวุธที่มีอำนาจร้ายแรงขนาดไหนก็ตาม อาวุธนั้นก็ไม่สามารถปกป้องทุกข์ภัยที่จะมาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ เช่นความหวาดกลัวความทุกข์ต่างๆ เพราะอาวุธไม่สามารถป้องกันภัยที่จะมาเหยียบย่ำจิตใจได้ ป้องกันได้แต่ภัยที่จะมารุกรานดินแดนบ้านช่องของเรา มีแต่จะทำให้จิตใจทุกข์มากยิ่งขึ้นไปเสียอีก เพราะไม่ได้แก้ความทุกข์ของใจอย่างถูกวิธี พวกเรากำลังแก้ความทุกข์ของใจอย่างผิดวิธี คือไปสร้างความกลัวให้มีมากยิ่งขึ้น ยิ่งกลัวมากเท่าไรก็

ยิ่งสร้างอาวุธที่ร้ายแรงมาป้องกันมากยิ่งขึ้นไปอีก ก็ยิ่งเกิดความกลัวมากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะกลัวอาวุธที่สร้างไว้จะไม่พอเพียง เมื่อเราสร้างอาวุธที่ร้ายแรงขึ้นไปมากเท่าไร ศัตรูหรือคู่ต่อสู้ก็จะต้องพยายามสร้างอาวุธที่ดีกว่าขึ้นไปอีก จึงไม่ใช่เป็นวิธีที่จะมาดับความกลัวดับความทุกข์

สิ่งที่จะมาดับความกลัวดับความทุกข์ได้ ก็คือ**แสงสว่างแห่งธรรม** ที่สอนให้พวกเรารู้ว่าชีวิตคือร่างกายของพวกเรา เกิดมาแล้วย่อมมีการแก่มีการเจ็บมีการตายเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะสร้างอาวุธมากน้อยเพียงไรก็ตาม สร้างยารักษาโรคที่วิเศษมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็จะไม่สามารถยับยั้งความแก่ความเจ็บไข้ได้ป่วยความตายได้ ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ตรงนี้ เราแก้ไขไม่ได้เรื่องความแก่ความเจ็บความตาย แต่สิ่งที่เราแก้ไขได้ก็คือ ความหวาดกลัวในความแก่ความเจ็บความตายนี้ นี่เป็นสิ่งที่เราแก้ไขได้ ถ้ามีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า คอยสอนจิตสอนใจ เพราะธรรมะจะสอนให้เรายอมรับความจริง สอนให้รู้ว่าความแก่เป็นธรรมดา ความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปกลัว ปล่อยให้เกิดขึ้นไป ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จะไปกลัวทำไม ร่างกายเป็นผู้แก่ผู้เจ็บผู้ตาย แต่ร่างกายกลับไม่กลัว เพราะร่างกายไม่ใช่ตัวรู้ ตัวรู้ไม่ใช่ร่างกาย ตัวรู้คือใจ ตัวที่กลัวก็คือใจ ใจที่มีติดบอดนี้เอง ใจที่หลง หลงไปยึดติดกับร่างกายว่าเป็นตัวของเรา นี่คือการหลงของใจ ใจไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรไป ใจก็ตกใจกลัวขึ้นมา แต่พอได้แสงสว่างคือปัญญา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ แล้วนำเอามาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก สัตว์โลกที่มีปัญญามีความฉลาดพอที่จะแยกแยะกายออกจากใจได้ ก็จะสามารถหลุดพ้นจากความหวาดกลัวได้ทันที เช่นสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก แก่พระปัญจวัคคีย์ ผู้มีศีลอยู่แล้ว มีสมาธิอยู่แล้ว สามารถแยกแยะกายจากใจได้อยู่แล้ว แต่ยังไม่รู้ว่าส่วนไหนเป็นอะไร พอมีพระพุทธเจ้ามาทรงสอนว่า ความแก่ความเจ็บความตายนี้เป็นของร่างกาย ไปทำอะไรมันไม่ได้ ส่วนความทุกข์ที่มีอยู่ในใจนี้ เราดับมันได้ด้วยการยอมรับความจริงของร่างกาย ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปเป็นธรรมดา ได้สมาธิแยกกายออกจากใจได้แล้ว แต่ยังไม่รู้ว่าทุกข์อยู่ตรงไหน ทุกข์อยู่ที่กายหรืออยู่ที่ใจกันแน่ และอะไรเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา

พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า ทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ และเกิดจากความกลัว เกิดจากความหลง ที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นสมบัติของใจ เป็นใจเอง พอรู้ว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้น ร่างกายไม่ใช่ใจ ไม่ใช่สมบัติของใจ ใจไม่สามารถควบคุมบังคับให้ร่างกายเป็นไปตามความต้องการได้ ถ้าใจไม่อยากจะทุกข์ ใจก็ต้องปล่อยวางร่างกาย ปล่อยให้ไปตามเรื่องของเขา ดูแลเท่าที่จะดูแลได้ ถ้าหิวมีอาหารรับประทานก็รับประทานไป ต้องการดื่มน้ำก็ดื่มน้ำไป เจ็บไข้ได้ป่วยมียารักษาโรคก็รักษาไป รักษาหายก็อยู่ต่อไป รักษาไม่หายก็ต้องตายไป ใจที่ปล่อยจะไม่ทุกข์ ใจที่ไม่ปล่อย พยายามยึดเอาไว้ พยายามดึงเอาไว้ ต้องการอยู่ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ใจดวงนั้นจะมีความทุกข์มาก ปัญหายุ่งตรงนี้ อยู่ที่รู้หรือไม่รู้ ว่าอะไรเป็นใจ อะไรไม่เป็นใจ ความจริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็น ที่เรารู้สัมผัสอยู่นี้ไม่ใช่ใจเลย ไม่ว่าจะป็นวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นวัตถุ ไม่เป็นนามธรรม ใจเป็นนามธรรม ใจจึงไม่เป็นสิ่งเหล่านี้ แต่ใจไปหลงไปยึดไปติด ไปครอบครอง แล้วก็เกิดความอยากจะให้อยู่กับตนไปนานๆ โดยไม่คำนึงถึงหลักธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าศึกษาดูก็จะรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และมีการดับไปเสมอ ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ถึงแม้จะเกี่ยวข้องด้วย จะครอบครองไว้ก็อยู่ก็ตาม จะรู้ว่าเมื่อมีเขตมีเวลาของมัน เหมือนกับยาที่ซื้อมารับประทาน จะมีฉลากติดไว้ข้างขวดว่า หหมดอายุวันที่เท่านี้ๆ อาหารที่ซื้อมาก็เช่นเดียวกัน พอถึงวันนั้นก็ต้องโยนทิ้งไป ถ้าเอามาบริโภคก็จะเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ฉะนั้นได้สิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ ควรจะมีฉลากเขียนติดมาด้วยเสมอว่า เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา เขียนติดไว้กับทุกสิ่งทุกอย่างเลย เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

นี่คือฉลากที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพราะฉลากเหล่านี้ไม่ได้พิมพ์ติดมากับร่างกายของเรา เวลาเกิดมาถ้ามีฉลากนี้ติดไว้ก่อนก็จะดี บอกว่าคนนี้เกิดมาแล้วเดี๋ยวต้องตายนะ อย่าไปถือคติใจอย่าไปยึดอย่าไปติดกับคนนี่เขาจะ เพราะเดี๋ยวจะต้องทุกข์วุ่นวายใจ คนนี้เขาไม่ใช่เป็นสมบัติของคุณ เขาเป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่มีเหตุมีปัจจัย ทำให้เขาปรากฏ

ขึ้นมา แล้วเหตุปัจจัยนั้นก็จะเสื่อมไปหมดไป แล้วตัวนั้นคนนั้นก็เสื่อมหมดไปตามเหตุตามปัจจัย นี่คือผลากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ที่เรียกว่าการตรัสรู้ ก็ตรัสรู้ตรงที่ผลากนี้เอง ตรัสรู้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในสภาวะธรรมทั้งหลาย มีสภาวะธรรมหรือมีธรรมอย่างเดียวกันที่ไม่ใช่อนิจจังทุกขังอนัตตา ก็คือใจที่บริสุทธิ์เท่านั้น ใจที่บริสุทธิ์นี้ไม่มีอะไรที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าเป็นน้ำก็เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ ไม่มีสารอื่นๆ เข้าไปเจือปนอยู่เลย จิตที่บริสุทธิ์จึงไม่มีการเสื่อม ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตาย ไม่มีความทุกข์ จิตนี้เป็นจิตที่เราสามารถเข้าไปถึงได้ ถ้าเราน้อมเอาผลากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็นนี้มาประกบกับความคิดของเราตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะคิดเกี่ยวกับเรื่องอะไร ขอให้เราสอดแทรกผลากอันนี้เข้าไป ว่ามันไม่เที่ยง ที่เราคิดถึงคนนั้นเราก็บอกว่าเขาไม่เที่ยง เดี่ยวเขาก็ต้องตายจากเราไป หรือเราไม่เที่ยงเราต้องตายจากเขาไป ถ้าเราคิดกับเรื่องอะไรแล้วเรามีผลากอันนี้คอยกำกับ คอยเตือนสติเราอยู่ตลอดเวลาแล้ว เราจะไม่ทุกข์เราจะไม่วุ่นวาย เราจะไม่หวาดกลัวกับการเกิดขึ้นหรือการดับไปของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ นี่แหละที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ อยู่ที่ตรงนี้

อยู่ที่ว่าจะสามารถเอาผลากนี้ มากำกับกับความคิดของเราได้ตลอดเวลาหรือไม่ เวลาใดที่คิดโดยไม่มีผลากนี้กำกับ ก็จะเป็นเหมือนกับคนตาบอด เพราะจะคิดสวนทางกับความจริงทันที จะเดินไปชนเสาทันที เพราะเวลาเราตาบอดเราก็ไม่คิดว่าจะมีเสาอยู่ข้างหน้า เราก็เดินไปชน ไม่เชื่อลองเดินในบ้านดูก็ได้ตอนกลางคืน ปิดไฟแล้วเดินไปตามความรู้สึกนึกคิดดูว่าจะตรงกับความจริงหรือไม่ เดี่ยวก็ต้องเดินไปชนกับฝา ต้องไปเตะเก้าอี้ ต้องไปล้มจนได้ เพราะไม่มีแสงสว่างให้เห็นอย่างชัดเจนนั่นเอง ฉะนั้นใดถ้าคิดโดยไม่มีผลากคืออนิจจังทุกขังอนัตตาควบคุมไปด้วยแล้ว ก็จะคิดสวนกระแสกับความจริง จะคิดว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าเป็นของเราทันที พอคิดอย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดความอยากให้อายุไปนานๆ ให้อยู่ไปนานๆ แต่ไม่ได้เป็นตามที่ปรารถนา พอไม่ได้เป็นก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าทนทุกข์ไม่ได้ก็ต้องฆ่าตัวตายไป เพราะความจริงสวนกับความเข้าใจ เช่นคิดว่า จะมีความสุขกับสมบัติข้าวของเงินทอง กับคู่ครอง แล้วก็เกิดหมดเนื้อหมดตัว คู่ครองก็ตายจากไป ก็จะมีแต่ความทุกข์รุมเร้าจิตใจ เพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับสภาพอย่างนี้ แต่คนที่มีผลากของไตรลักษณ์อยู่ในใจตลอดเวลา เขาก็จะคิดถึงสภาพที่จะต้อง

อยู่อย่างหมดเนื้อหมดตัว ก็จะเตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์นั้น พอหมดเนื้อหมดตัว ก็ไปหางานหาการทำ หรือเก็บเงินไว้ส่วนหนึ่งสำรองเอาไว้เพื่อดูแลเราตอนตกอับ เราก็จะไม่เดือดร้อน นี่แหละคือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ที่ทำให้พระพุทธเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย แล้วก็ทรงนำเอามาสั่งสอนพวกเรา สอนให้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญปัญญา พังเทศน์ฟังธรรม

ถ้าหม่อมเอาเข้ามาปฏิบัติได้มากเท่าไร ก็จะได้ประโยชน์มากเท่านั้น ถ้าไม่หม่อมเข้ามา ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่วิเศษเลิศโลกขนาดไหนก็ตาม สามารถช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็ตาม ให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริงก็ตาม ถ้าไม่หม่อมเข้ามาปฏิบัติกับกายวาจาใจของเราแล้ว ก็จะไม่เกิดประโยชน์กับเรา เหมือนกับยาที่วิเศษ ถ้าไม่รับประทานยา ก็จะไม่สามารถที่จะรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บของเราได้ เราต้องรับประทานยา เราต้องนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจของเรา เช่นเอาฉลากแห่งอนิจจังทุกข์ขังอนัตตา มากำกับกับความคิดของเราตลอดเวลา คิดอะไรก็ต้องคิดเสมอว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา พออยากจะได้อะไร ก็คิดว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา พอคิดอย่างนี้ก็จะถามตัวเองว่า แล้วเอามาทำไม ถ้าจำเป็นก็เอามา ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าเอามาดีกว่า จะคิดอย่างนี้ทันที จะตัดสิ่งต่างๆที่ทำให้เราทุกข์ได้อย่างแน่นอน จึงควรหม่อมเอาฉลากนี้เข้ามาสู่จิตใจ วันๆหนึ่งอย่าลืมนึกถึงเรื่องความไม่เที่ยง เช่นความแก่ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากกัน คิดถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น เวลาที่อยากแล้วไม่ได้ตามความอยาก เวลาสูญเสียสิ่งที่เรายึดติด จะทุกข์ขนาดไหน จะได้ปล่อยวาง จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร จะอยู่อย่างมักน้อยสันโดษ จะมีความสุขมาก มากกว่าสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้จะมีสมบัติข้าวของมากมาย แต่ใจไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร มีแต่ความวุ่นวาย ต้องคอยดูแลรักษา คอยปกป้อง คอยห่วง คอยกังวล คอยแสวงหาสิ่งใหม่ๆมาบำรุงบำเรออยู่เรื่อย นี่ไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทางของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ต้องยินดีตามมีตามเกิด มักน้อย ไม่มักมาก ไม่โลภมาก การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๙๑

เป้าหมายของการไปวัด

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มีการเจริญย่อมมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรยึดติดกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เช่นวัดวาอาราม เป็นต้น มีการเจริญแล้วก็มีมีการเสื่อมหมดไป วัดที่สร้างถวายพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล ก็ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่แล้ว ปุชนิยสถาน ๔ ก็เหลือแต่ซากปรักหักพัง จึงไม่ควรให้ความสำคัญทางด้านวัตถุ เพราะเป็นเพียงเครื่องสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีร่างกายก็ต้องมีปัจจัย ๔ ไว้เป็นที่พึ่งอาศัย ต้องมีที่อยู่อาศัย พระก็อยู่วัด ญาติโยมก็อยู่บ้าน มีการเจริญและเสื่อมหมดไป วัดของครูบาอาจารย์ในแต่ละยุคก็เป็นอย่างนี้ เวลาครูบาอาจารย์มีชีวิตอยู่ ก็มีความเจริญรุ่งเรือง พอท่านมรณภาพไปแล้ว วัดก็กลายเป็นวัดร้างไป เช่นวัดของหลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ขาว หลวงปู่เทศก์ ตอนนี้มีใครไปบ้าง มีไปบ้างประปราย ไม่เหมือนสมัยที่ท่านมีชีวิตอยู่ เพราะไม่ได้ไปวัด แต่ไปดูธรรมะ ไปฟังพระธรรมคำสอนของท่าน ที่ทำให้จิตใจร่มเย็นเป็นสุข มีความทุกข์น้อยลง จนไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย นี่ต่างหากที่เป็นเป้าหมายของการไปวัด ไม่ได้ไปวัดเพื่อไปดูเจดีย์ที่สวยงาม โบสถ์ที่สวยงาม ที่เป็นเพียงองค์ประกอบ ไม่มีก็ไม่เสียหายตรงไหน ที่วัดหลวงตาจึงไม่เน้นเรื่องถาวรวัตถุ มีไว้ใช้งาน มีกุกกิบอประมาณ ไม่มากจนเกินไป ถ้ามีมากก็อยู่ใกล้ชิดกันมาก ความวิเวกก็จะหมดไป มีแต่ความอึกทึกครึกโครม แล้วก็ไม่สร้างอย่างวิจิตรพิสดาร สร้างเพื่อให้ใช้งานได้ก็พอ ศาลาที่สร้างตั้งแต่ตอนสร้างวัดมาก็ยังไม่ได้รื้อไป เพียงแต่ยกพื้นให้สูงขึ้น เพราะมีคนมาากขึ้นบนพื้นที่ไม่พอ ก็เลยยกพื้นขึ้นเพื่อใช้ชั้นล่างที่กว้างใหญ่กว่าแทน ดังนั้นไม่ว่าเราจะทำอะไรกับวัตถุ ก็อย่าไปหลง อย่าไปยึดไปติด อย่าไปอยากให้เกิดไปตลอด เพราะเป็นไปไม่ได้ มีการเจริญย่อมมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา อย่าไปเสียเวลากับการดูแลรักษาถาวรวัตถุ สร้างไว้ก็ดี ไม่เสียหาย อยากจะสร้างเจดีย์สร้างโบสถ์ก็สร้างไป สร้างเสร็จแล้วก็ทำนุดูแลไปตามฐานะ จะเสื่อมก็ให้เสื่อมไป อนุชนรุ่นหลังที่มีศรัทธาก็จะสร้างขึ้นมา

ใหม่ เหมือนที่พวกเราสร้าง มาทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ก็ทำกันไปตามศรัทธา แต่งานเหล่านี้ไม่ได้เป็นงานหลักของพุทธศาสนิกชน

งานหลักของพุทธศาสนิกชนก็คือการทำนุบำรุงจิตใจ สร้างพระขึ้นมาในจิตใจ พระ แปลว่าผู้ประเสริฐ สร้างพระก็หมายถึงสร้างผู้ประเสริฐขึ้นมาในใจ ผู้ที่จะประเสริฐได้ จะต้องเป็นผู้ที่สงบระงับ จากความโลภความโกรธความหลง ถ้ามีความโลภความโกรธ ความหลงแล้ว จะไม่สามารถตั้งอยู่ในความประเสริฐได้ เพราะความโลภจะคอยผลักดัน ให้ไปแสวงหาสิ่งต่างๆ เมื่อมีอุปสรรคหรือมีปัญหาในการแสวงหาด้วยวิธีสุจริต ก็หา วิธีที่ไม่สุจริต เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ปรารถนา เมื่อทำอย่างนี้จะประเสริฐได้อย่างไร ไป เบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ได้ลาภยศสรรเสริญสุข เช่นอยากจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ทางการ ปกครอง เป็นนายกฯ เป็นประธานาธิบดี เป็นกษัตริย์ เป็นมหาจักรพรรดิ ก็ต้องต่อสู้ ต้องทำลายผู้อื่น เพื่อจะได้มาในสิ่งที่ต้องการ ในอดีตที่มีสงครามกันก็เพราะความอยาก เป็นใหญ่เป็นโต อยากมีอำนาจครอบงำผู้อื่น จนเกิดเป็นจักรวรรดินิยม พอมีอาวุธก็ ออกไปต้อนไปกว้านเอาพื้นที่ของผู้อื่น มาอยู่ภายใต้การปกครองของตน ไม่คิดถึง ความทุกข์ทรมานของผู้อื่น ถ้าได้ศึกษาธรรมะก็จะรู้ว่า เป็นวิถีทางของความโลภความโกรธ ความหลง ส่วนวิถีทางของความไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็มีพระพุทธเจ้าของเราเป็น ตัวอย่าง ทรงสละราชสมบัติ ทรงออกบวชตั้งอยู่ในศีล กำจัดความโลภความโกรธความ หลง ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป เมื่อได้บรรลุผลแล้ว เป็นผู้ประเสริฐแล้ว ก็ยังอุตส่าห์ คิดถึงผู้อื่น สงสารผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นได้พบกับความมหัสจรรย์ ของความไม่โลภไม่ โกรธไม่หลง จึงทรงนำเอาสิ่งที่ได้ปฏิบัติมาสั่งสอนให้กับผู้อื่น ผู้ที่มีความสามารถ ทางด้านสติปัญญา เข้าใจถึงความประเสริฐนี้ ก็น้อมนำไปปฏิบัติกัน จนปรากฏเป็นพระ อรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก มาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะมีต่อไปเรื่อยๆ トラบไดยัง มีการปฏิบัติ มีการสั่งสอน มีการศึกษาอยู่ นี่แหละเป็นวิถีทางที่ถูกต้องที่สุด ถูกต้องตาม หลักธรรมชาติของใจ

เพราะใจไม่ต้องการอะไร นอกจากความเป็นอิสระจากความโลภความโกรธความหลง ใจ ถูกความโลภความโกรธความหลงกดขี่ สร้างความทุกข์ให้ไม่รู้จักจบจักสิ้น มาเป็นเวลา

ยาวนานแล้ว และจะเป็นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้กำจัดความโลภความโกรธความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจ จะทำได้ก็ต้องอาศัยคนอย่างพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน เพราะโดยลำพังของสัตว์โลกแล้ว จะไม่สามารถสั่งสอนตนเอง ให้กำจัดความโลภความโกรธความหลงได้ ต้องมีคนอย่างพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเหมือน ๑ ในแสนล้าน หรือ ๑ ในล้านล้านของสัตว์โลก ที่มีบารมีพอ มีความอดทนอดกลั้น พอ ที่ได้สะสมมาในแต่ละภพแต่ละชาติ จนมีพอที่จะกำจัดกิเลสตัณหา ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ การปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง จึงไม่ใช่สิ่งที่ย่าง ช่วงเวลาที่พระพุทธเจ้าปรากฏแต่ละครั้งก็สั้นมากและห่างกันมาก ถ้าเอาเวลาของเรามาวัดแทบจะวัดไม่ได้เลย เพราะเวลาของเรามันสั้นมาก เหมือนกับช่วงเวลาของไม้ขีดไฟ เพียงชั่วขณะหนึ่งก็ดับไปแล้ว ส่วนช่วงเวลาที่ว่างจากการปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นั้น ก็เหมือนช่วงเวลาตอนกลางคืน ๑๒ ชั่วโมง มีดอยู่ ๑๒ ชั่วโมง แต่เวลาที่มีพระพุทธเจ้ามีพระพุทธรูปศาสนานี้ เหมือนชั่ววูบหนึ่งของแสงไม้ขีดที่จุดขึ้นมา ระยะเวลา ๕๐๐๐ ปีที่ศาสนาพุทธจะมีอยู่ในโลกนี้ ก็เป็นเหมือนกับแสงสว่างของไม้ขีด สว่างชั่ววูบเดียวก็หมดแล้ว หลังจากนั้นก็ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ มาจุดไม้ขีดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ถ้าได้เกิดในช่วงที่มีพระพุทธรูปศาสนาก็เป็นบุญวาสนา ถ้าเป็นผู้ปรารถนาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็จะได้รับประโยชน์ ถ้าไม่รู้เรื่องของความประเสริฐของจิตใจ ที่หลุดพ้นจากความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร ก็จะไม่ได้รับประโยชน์แต่อย่างใด ถึงแม้จะอยู่ร่วมกันใกล้ชิดกัน เป็นสามีมิตรรยากัน ภรรยาได้รับประโยชน์ เห็นคุณค่าของแสงสว่างแห่งธรรม แต่สามีเหมือนกับคนหูหนวกตาบอด ก็จะไม่ได้รับประโยชน์เลย ทั้งๆที่ภรรยาก็พยายามโหม่น้าว พยายามจะจุดดึงเข้ามา แต่ก็ไม่ค่อยได้ผล

สามีและภรรยาที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน จะมีไม่มากนัก มีแต่จะแยกกันปฏิบัติ เพราะจิตของแต่ละคนได้รับการพัฒนา ได้รับการอบรมสั่งสอนมา ให้เข้าใจถึงหน้าที่ หรือเป้าหมายของชีวิตของตนต่างกัน ผู้ที่เห็นว่า การพัฒนาจิตใจเป็นหน้าที่ที่ถูกต้องมีน้อยกว่า ผู้ที่เข้าใจว่าการพัฒนาทางด้านลาภยศสรรเสริญสุขเป็นทางที่ถูกต้อง ถึงแม้จะเกิดในยุคที่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกนี้ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ ถ้าเปรียบเทียบจำนวนก็เหมือนกับ เขาหัวกับขนหัว พวกที่รู้ซึ่งถึงคุณค่าของการพัฒนาจิตใจ

เป็นพวกเขาวัว ตัวหนึ่งมีเพียง ๒ เขา ซ้ายขวา พวกที่ไม่รู้ซึ่งถึงคุณค่าของการพัฒนาจิตใจ เป็นเหมือนพวกขนวัว มีเต็มไปทั้งตัว นับไม่ถ้วน เรื่องของคนอื่นเราจึงไม่ควรไปกังวลมากจนเกินไป ถ้าเรารู้อะไรดี สามารถโน้มน้าวให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ก็ดีไป ถ้าไม่สนใจก็ไม่ได้เป็นปัญหาของเราแต่อย่างใด เราได้ทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว เห็นว่าดีจริงๆ ดีอย่างแท้จริง ซ้ำบอกแล้ว ถ้าไม่สนใจก็ถือว่าเป็นกรรมของเขา ยังไม่มีปัญญาพอที่จะเข้าถึงธรรมนี้ได้ ดังในบทธรรมคุณที่แสดงไว้ว่า **ปัจจัยตัดัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** ธรรมนี้รู้ได้แต่วิญญูชนเท่านั้น ผู้ที่มีปัญญาอินทรีย์ อินทรีย์นี้มีอยู่ในทุกคน มีอยู่ ๕ ส่วนคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ส่วนใหญ่เอามาใช้ในทางโลกกัน ในการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข มีน้อยคนที่จะใช้อินทรีย์ในทางศาสนา ทางพัฒนาจิตใจ นอกจากผู้ที่ได้รับการอบรมมาในอดีต เคยพบพระพุทธเจ้าในอดีตกาลมาก่อน เคยสัมผัสกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้รับการฝึกฝนอบรม จนติดเป็นนิสัยมา ก็ให้เห็นคุณค่าของการบำเพ็ญ ของการพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้ปราศจากกิเลสตัณหา

เรื่องของคนอื่นก็ดูแลกันไปเท่าที่จะดูแลได้ สอนเท่าที่จะสอนได้ แต่คนที่ควรจะสอนมากที่สุดก็คือตัวเราเอง พยายามดูแลตัวเราเอง ตนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นดูแลแทนเราไม่ได้ และเราก็ดูแลแทนคนอื่นไม่ได้ ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ การชำระกำจัดความโลภความโกรธความหลง ทำได้ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้ทำกัน พยายามอบรมสั่งสอนผู้ที่มีความสนใจ มีศรัทธาวิริยะความอุทิศสละเพียรที่จะปฏิบัติ ที่จะละความโลภความโกรธความหลง ละความผูกพันกับสิ่งต่างๆภายนอกใจ ที่จะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ **อตตาทิ อตโนนาโถ** อยู่ที่มีการน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ น้อมเอาพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกมาเป็นตัวอย่าง ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร เราก็ต้องพยายามดำเนินให้เหมือนกับท่านให้ได้ เหมือนกับเวลาเราชอบดาราคนไหน เขามีทรงผมแบบไหน ใส่เสื้อผ้าแบบไหน เราก็ทำแบบนั้น อย่างนั้นมันง่าย เพราะเป็นรูปธรรม เปลี่ยนทรงผมย้อมผม เปลี่ยนเสื้อผ้าให้เหมือนกับดาราที่เราชอบ แต่จะเอาแบบครูบาอาจารย์นั้นมันยาก ต้องออกจากบ้านไปอยู่วัด รับประทานข้าวมือเดียว เดิน

จงกรมนั่งสมาธิทั้งวัน เจริญสติทั้งวัน มันยากกว่ามาก แต่ก็ไม่ลืมนิสัย มีทำกันมาทุกยุคทุกสมัย แต่ไม่มากเหมือนกับการทำตามดารานายแบบนางแบบ เสื้อผ้าที่ดารานายแบบใส่จะผลิตออกมาขายเป็นจำนวนแสนชุดล้านชุด แต่เสื้อผ้าที่ผลิตให้ครูบาอาจารย์ใส่นี้ขายไม่ค่อยออกกัน ถ้าซื้อก็ไม่ซื้อมาใส่เอง แต่ซื้อไปถวายพระ พระก็มีเต็มตู้ล้นตู้ การทำบุญให้ถูกทางไม่ควรทำอย่างนี้ ควรเอาเงินซื้อของถวายพระเก็บไว้ แล้วลาออกจากงานมาปฏิบัติธรรม จะได้ประโยชน์มากกว่า ต้องดูท่านเป็นตัวอย่าง ท่านสละทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง สละสามีภรรยาสละลูก สละบ้านสละงานสละตำแหน่ง แล้วก็ออกปฏิบัติ แล้วผลที่ท่านได้รับมันคุ้มค่าไหม มันคุ้มยิ่งกว่าคุ้มเสียอีก

สละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ เพื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์กับจิตใจนี้ กลับมองไม่เห็นคุณค่ากัน กลับเห็นการอยู่กับสิ่งไม่มีคุณค่า ว่ามีประโยชน์กว่าการตัดการละมันไป ถ้าคิดอย่างนี้แสดงว่ายังไม่มีปัญญา เป็นมิจฉาทิฐิ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นลาภยศสรรเสริญกามสุขเป็นดอกบัว เห็นการไปปฏิบัติอยู่ตามสถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นกงจักรที่บาดใจ เวลาจะไปแต่ละครั้ง รู้สึกว่าทุกข์ยากลำบากเหลือเกิน แต่ทุกครั้งก็ไปเที่ยวไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ รู้สึกว่าง่ายเหลือเกิน ดีเหลือเกิน แต่ไม่ได้ดูผลที่ตามมาว่าเป็นอย่างไร ผลก็คือยังวุ่นวายใจ ยังเดือดร้อนใจ ยังหวาดวิตกกับการสูญเสีย กับการที่จะต้องอยู่แบบไม่มีอะไรอยู่ แต่ทางที่ครูบาอาจารย์ท่านไปนั้น อาจจะเป็นความทุกข์ในเบื้องต้น ที่จะต้องปรับตัวให้อยู่กับความอดอยากขาดแคลน อยู่แบบมันเหนื่อยสันโดษ เป็นความทุกข์ที่ต้องปรับตัวปรับใจเท่านั้นเอง เคยทำอย่างหนึ่งพอต้องทำอีกอย่างหนึ่ง ก็ารู้สึกไม่ถนัด จะรู้สึกว่ายาก พอฝืนทำไปสักกระยะหนึ่งแล้ว ก็กลายเป็นนิสัยไป กลายเป็นของง่ายไป ผลที่ได้รับจากการอยู่แบบสงบ อยู่แบบสมณะ อยู่แบบเรียบง่าย อยู่แบบปราศจากความโลภความโกรธความหลงนี้ เป็นใจที่มีแต่ความสุขความมั่นคง ไม่หวาดกลัวห่วงไหวกับการสูญเสียสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นผลที่ไม่มองกัน มองแต่ผลที่ได้รับตอนที่ได้ทำ เช่นตอนที่ได้ออกไปเที่ยว จะว่าจิตใจขึ้นมาทันที เวลาอยู่บ้านรู้สึกว่าจะเหงาหงอย พอมีเพื่อนมาชวนให้ไปเที่ยว ก็ดีอกดีใจขึ้นมา เป็นความสุขชั่วขณะนั้น พอกลับมาบ้านก็ว่าเหงาเหมือนเดิมหวาดวิตกกังวลไม่มั่นคงเหมือนเดิม ไม่เหมือนกับการไปอยู่ในสถานที่สงบสงัดวิเวก

ปราศจากรูปเสียดสีหรือล้อเลียนใครสักคน เวลาไปจะค่อนข้างยากลำบาก ต้องฝืนต้องบังคับใจ
ให้ไป พอได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จนกำจัดความโลภความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้
หมดแล้ว จะไม่มีอะไรเสียดสีเท่ากับใจดวงนั้น ใจที่มีแต่ความสบาย ความอึดความ
พอ ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อนกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองก็ดี หรือ
เกิดขึ้นกับผู้อื่นก็ดี จะรับได้ จะไม่กระทบกระเทือนกับความสุขของใจ

นี่แหละคือเป้าหมาย ที่นักปราชญ์วิญญูชนทั้งหลายมุ่งไปกัน พวกคนโง่ก็จะมองไปที่
ความสุขขณะที่ได้ทำสิ่งที่ถูกอกถูกใจ แต่ไม่ได้มองถึงผลที่ตามมาทีหลัง หลังจากที่ได้ไป
หาความสุขจากสิ่งต่างๆแล้วจิตใจเป็นอย่างไรบ้าง มีความอึด มีความพอ มีความสบาย
ใจ หรือยังว่าแหงเหงาหงอย ยังอยากออกไปแสวงหาความสุขต่างๆอีก เราต้องมองตรง
จุดนี้ จะได้ว่าอะไรเป็นกงจักร อะไรเป็นดอกบัว กงจักรก็คือความว่าแหงเศร้าสร้อย
หงอยเหงา หวาดกลัววิตกกังวล ไม่สบายอกไม่สบายใจ เป็นผลที่เกิดจากการแสวงหา
ลาภยศสรรเสริญสุข แต่ความมั่นคง สบายอกสบายใจ เบาอกเบาใจพอใจ อึดหนา
สำราญใจนี้ เกิดจากการละการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เกิดจากการกำจัดความโลภ
ความอยากให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ งานของเราจึงอยู่ตรงนี้ งานของเราก็อยู่ที่การละ
ความสุขทางโลก แล้วก็มาสร้างความสุขทางใจ ด้วยการบำเพ็ญด้วยการปฏิบัติ ทั้งทาน
ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งการศึกษาได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ เพราะการปฏิบัตินี้จะต้อง
มีครูคอยสอน เหมือนกับนักกีฬา จะเป็นนักกีฬาระดับเอกได้ ก็ต้องมีครูที่ดีสอน มี
ความขยันฝึกซ้อม ถ้ามีปัจจัย ๒ ส่วนคือ ๑. มีครูที่ดี ๒. มีความขยันหมั่นเพียร ก็
จะบรรลุได้

เราก็ต้องพิจารณาตัวเราดูว่ามี ๒ อย่างนี้หรือเปล่า ครูบาอาจารย์ที่ดีเราก็มีกัน วิริยะ
ความพากเพียร เรามีมากหรือมีน้อย มี ๑๐๐ หรือมีเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ มีน้อยเดือน
หนึ่งก็ปฏิบัติครั้งหนึ่ง มีมากก็ปฏิบัติทุกวัน ซึ่งเราก็ทำได้ แต่เราไม่รู้กัน การเจริญปัญญา
เราทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำกิจกรรมการงานอะไร ถ้ามีไตรลักษณ์อยู่กับความคิด
ตลอดเวลา อยากจะได้อะไรก็คิดถึงไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ความอยากเบาบางลง เอาไตร
ลักษณ์มาต้านความอยาก พิจารณาดูว่าจำเป็นหรือไม่ ถ้าจำเป็นก็อนุญาตให้ผ่านไป

เช่นต้องรับประทานอาหารอย่างนี้มันจำเป็น แต่ต้องมีประมาณ รับประทานตามความต้องการของร่างกาย อย่ารับประทานตามความต้องการของใจ ต้องซั้งน้ำหนักเอา ร่างกายต้องการเท่านี้เราก็กินเท่านี้ก็พอ อย่าไปกินตามใจ ถ้ากินตามใจก็จะเป็นโทษ เป็นกิเลส ถ้ามีไตรลักษณ์แล้ว จะแยกแยะได้ จะกำจัดความอยากได้ จึงไม่ต้องไปอยู่วัด เสมอไป ควรปฏิบัติในขณะที่เป็นฆราวาสไปก่อน จะได้ฝึกัดมันให้ไปบวชได้ ถ้าเป็นฆราวาสไม่มีปัญญาฝึกัดมันให้ไปบวชแล้ว จะไปบวชได้อย่างไร ถ้าไปก็ไปแบบถูกจุด ลากไป ตกกระไดพลอยโจนไป ไปแล้วก็กลับมา เพราะไม่มีปัญญาพอที่จะควบคุมสั่งสอนจิตใจให้ปฏิบัติได้ ใจยังคิดถึงความโลภความอยากในทางโลกอยู่ บวชไปไม่นานก็สึกไป เข้าวัดได้เป็นพั๊ๆแล้วก็หายไป เพราะไม่มีปัญญาพอที่จะสกัดความหลง ถ้าปฏิบัติตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส จนเกิดความเบื่อหน่ายในเพศของฆราวาส ถ้าไปแล้วมักจะ ไม่ค่อยกลับมา อย่างนี้ไปจริง

จึงควรใช้เวลาที่มีคุณค่านี้ไปกับการพัฒนาจิตใจ กำจัดความโลภความอยากทั้งหลาย ที่เป็นปัญหาให้หมดไปจากจิตจากใจ อย่าไปเสียเวลากับเรื่องอย่างอื่นมากจนเกินไป ทำเท่าที่จำเป็น ทำเพื่อสนับสนุนงานหลัก คืองานพัฒนาจิตใจ ชีวิตของมนุษย์จะได้ไม่สูญเปล่า จะไม่ขาดทุน จะได้กำไร เช่นพระพุทธรเจ้าและครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้ทำมากัน ท่านใช้ชีวิตของท่านไปในการบำเพ็ญจิตตภาวนา พวกเราก็เห็นท่านเป็นตัวอย่างอยู่แล้วว่าไม่ใช่ของโกหกหลอกลวงแต่อย่างใด เป็นของจริงของแท้ อยู่ในกำมือเราแล้ว จะปล่อยให้หลุดไปหรือไม่เท่านั้นเอง ควรพิจารณากัน ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ครูบาอาจารย์พูดแต่เรื่องใจเท่านั้น ร่างกายมีแต่จะร่วงโรยไปเรื่อยๆ ตามกาลตามเวลา เหมือนใบไม้ เติบโตแล้วก็กลายเป็นเหลืองไป หลุดจากกิ่งไป ร่างกายของพวกเราก็เป็นเช่นเดียวกัน จะไปเร็วไปช้าเท่านั้นเอง แต่ไปแน่ๆ จึงอย่าไปกังวลกับเรื่องของร่างกาย ให้มากกังวลกับเรื่องจิตใจ อย่าให้ใจไปผูกติดอยู่กับร่างกาย พยายามตัดร่างกายให้ออกไปจากใจให้ได้ เวลาร่างกายเป็นอะไรก็ตั้งใจเข้ามา ด้วยกำลังของสมาธิก็ได้ บริกรรมพุทโธๆไปให้ถี่ๆเลย ไม่ให้ใจไปคิดถึงร่างกาย ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เหมือนตอนเวลาเรานอน เราก็ไม่ได้ไปกังวลกับร่างกาย หลับไปอย่างสบาย ปล่อยให้ร่างกายไปตามเรื่อง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เหมือนกัน เราก็ตั้งใจเข้ามาด้วยการบริกรรมพุทโธก็ได้ ด้วย

อนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ ดินน้ำลมไฟก็ได้ ว่าร่างกายนี้มันก็แค่อนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย ท่องคาถาเหล่านี้ไว้ อย่าไปคิดถึงเรื่องอื่น แล้วความอยากให้เป็นอย่างอื่นจะไม่มี เมื่อไม่มีแล้วก็จะไม่ทุกข์

พระอัญญาโกณฑัญญะพอได้ฟังพระอริยสัจ ๔ ก็เข้าใจ ว่าความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ก่อนหน้านี้ท่านรู้แล้วว่ามียกายและใจ แต่ไม่รู้ว่าทุกข์อยู่ตรงไหน ท่านก็คิดว่าทุกข์อยู่ที่ร่างกาย ที่ความแก่ความเจ็บความตาย คิดว่าร่างกายเป็นตัวของท่าน ท่านก็อยากให้มีมันอยู่ไปนานๆ ท่านไม่อยากจะแก่ ไม่อยากจะเจ็บ ไม่อยากจะตาย แต่ความไม่อยากจะแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตายนี้แหละเป็นวิภวตัณหา เป็นต้นเหตุของความทุกข์ พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าทุกข์มันอยู่ในใจ เกิดจากใจหลงไปยึดติดกับร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็เกิดความอยาก คืออยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายขึ้นมา ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอตัดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา ทุกข์ก็ดับไปทันที จิตไม่สะทกสะท้านไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัวกับความแก่ ความเจ็บความตาย ด้วยการเจริญมรรค พิจารณาจนรู้ว่าทุกข์อยู่ที่ใจ ทุกข์ให้กำหนดรู้ รู้ที่ไหน รู้ที่ใจนี้ รู้ว่าใจมันทุกข์ ทุกข์เพราะความไม่อยากจะแก่ไม่อยากจะเจ็บไม่อยากจะตาย พิจารณาให้เห็นว่าอะไรเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความแก่ความเจ็บความตายเป็นเพียงชนวน พอใจหลงไปยึดไปติดร่างกายว่าเป็นตัวเราของเรา ก็เลยทำให้เกิดความอยากขึ้นมา อยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย เวลาเจ็บปวดก็อยากไม่เจ็บ ก็ยิ่งเจ็บขึ้นไปใหญ่ เพราะความเจ็บปวดทางร่างกายไม่รุนแรงเท่ากับความเจ็บปวดทางจิตใจ ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บนี้เอง

ถ้าตั้งใจออกมาจากความเจ็บของร่างกายได้ ก็จะไม่ค่อยเจ็บ เช่นเวลานั่งไปแล้วเกิดอาการเจ็บปวด เราก็ตั้งใจเข้ามาด้วยพุทโธก็ได้ บริกรรมให้ถึยิบ อย่าไปคิดถึงความเจ็บ พอจิตไม่ได้พะวักพะวง ไม่กลัวกับความเจ็บแล้ว ความทุกข์ใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกาย ก็สงบตัวลง จะรู้สึกเบาสบายขึ้นมา ทั้งๆที่ยังมีความเจ็บของร่างกายอยู่ แต่มันไม่รุนแรง เหมือนกับตอนที่มีความกลัวความเจ็บ ขึ้นต่อไปก็จะใช้ปัญญาพิจารณาว่า เจ็บแค่นี้จะไปกลัวทำไม จะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป อย่าไปอยากให้มีมันหาย อย่าไปกลัวมันก็

แล้วกัน แล้วจะไม่มี ความเจ็บที่รุนแรงที่เกิดขึ้นในใจ ความเจ็บในอริยสัจนี้ คือทุกข์จะไม่เกิด ทุกข์ในอริยสัจดับได้ แต่ทุกข์ในร่างกายดับไม่ได้ ดับได้บ้างเป็นครั้งเป็นคราว ถ้ามีเหตุมียา ถ้าหมอจิตยาซาให้ก็จะไม่รู้สึกรู้เจ็บ เช่นเวลาไปถอนฟัน หมอจิตยาซาให้ก็ไม่ว่ารู้สึกรู้เจ็บ แต่เราไม่ได้อยู่กับหมอตลอดเวลา ไม่มียาฉีดตลอดเวลา ไม่ควรฉีดตลอดเวลาด้วย เพราะจะเป็นภัยมากกว่า ควรปล่อยให้ไปไปตามความจริง ใจไม่ไปกลัวมัน จะไม่เหลือบ่ากว่าแรง พอจะรับมันได้ แต่ไม่ได้ทนมันนะ คำว่าทนนี่แสดงว่าต่อสู้กัน ถ้ารับมันได้แสดงว่าไม่ได้ต่อสู้ เราต้อนรับเขา ไม่ผลักไสให้เขาไป เวลาเราทนนี้ เราฝืนใจบังคับแต่อยากจะให้เขาหาย ถ้ายอมรับเขาแล้ว ตัวกิเลสตัวต้นเหตุที่กลัว ที่ต่อต้านจะหยุด ความเจ็บของร่างกายอาจจะดับก็ได้ หรือไม่ดับก็ได้ แต่ความทุกข์ในใจจะดับอย่างแน่นอน ความทุกข์ในใจเป็น ๔ ส่วนความทุกข์ทางร่างกายเป็นเพียง ๑ ส่วน

พอดับความทุกข์ทางใจ ๔ ส่วนไปได้แล้ว ความทุกข์ทางกาย ๑ ส่วนจะรู้สึกจับจ้อย ไม่เป็นปัญหาอะไร ที่นั่งให้เจ็บนี้เพื่อให้เห็นอริยสัจ ถ้าเห็นอริยสัจก็จะบรรลุนิพพาน รู้ว่าทุกข์เกิดจากตัณหา และรู้ว่าทุกข์ดับด้วยสติปัญญา ที่แยกแยะทุกข์ ๒ ส่วนนี้ออกจากกันได้จนปล่อยวางทุกข์ทางร่างกาย ละความกลัวทุกข์ทางร่างกายได้ พอเข้าใจหลักนี้แล้ว เวลาร่างกายมีความเจ็บปวด ก็วิธีที่ทำให้ไม่ให้ความทุกข์ใจเกิดขึ้น ด้วยการปล่อยความเจ็บปวดของร่างกายให้ไปไปตามเรื่องของเขา ปวดหัวก็ปล่อยให้ปวดไป ไม่ต้องกินยาแก้ปวดก็ได้ ถ้าใจไม่ปวดแล้วจะไม่เจ็บ เจ็บเพียงนิดเดียว บางคนเป็นอะไรนิดอะไรหน่อย รีบวิ่งหาหาหมอกันวุ่นวาย เพราะใจมันวุ่นวาย ใจมันทุกข์ ยาที่ใช้ส่วนใหญ่ ไม่ได้รักษาร่างกายหรอก มันรักษาใจ ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ว่ามียากินแล้ว สบายใจแล้ว พอเห็นหน้าหมอก็ก็นอนสบายใจแล้ว เป็นยาทางด้านจิตวิทยามากกว่า ถ้ามีธรรมโอสธแล้วจะไม่ต้องอาศัยยาเหล่านี้ ยาหม่องยาต้ม ยาทาแก้เคล็ดขัดยอกอะไรเหล่านี้ ไม่ต้องไปใช้หรอก ทำจิตให้หนึ่งให้สงบอย่างเดียวทุกข์ ๕๐ เบอร์เซนต์จะหายไป ทุกข์ทางใจนี้หายไปหมด เหลือแต่ทุกข์ทางกาย ที่ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา นี่คือการปฏิบัติระหว่างกายกับใจ ใจปล่อยวางกายได้ใจก็สบาย ใจยึดติดใจก็จะทุกข์ ไม่ว่าจะร่างกายของใครก็เช่นเดียวกัน ของเราก็กินทุกข์ ของคนอื่นก็กินทุกข์ ถ้าไปกังวลกับคนอื่น ก็เป็นความทุกข์แล้ว

ไปกังวลทำไม ไปทุกข์ทำไม ทำอะไรได้ก็ทำไป ช่วยได้ก็ช่วยไป ถ้าเขาปฏิเสธการช่วยเหลือก็สุดวิสัย เหมือนสาดน้ำใส่หลังสุนัข เลียน้ำไปเปล่าๆ

คนอื่นเราก็พอดูแลกันได้ เป็นห่วงเป็นใยกันได้ แต่ให้มีขอบมีเขต อย่าไปห่วงใยจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ อย่างนี้แสดงว่าเกินเหตุเกินผลแล้ว ไม่เกิดประโยชน์ แต่เกิดโทษกับตัวเรา ไม่มีเสื้อผ้าใส่ ก็ไปซื้อเสื้อผ้ามาให้ใส่ เรื่องก็จบ จะใส่ไม่ใส่ก็เรื่องของเขา ไม่มีอาหารก็หาอาหารมาให้ จะรับประทานหรือไม่รับประทานก็เรื่องของเขา ไม่มีความรู้ก็สอนเขา สอนเขาว่าอะไรดีอะไรไม่ดี อะไรถูกอะไรผิด อะไรควรไม่ควร ถ้าเขาไม่ฟัง จะไปตามทางของเขา ก็เรื่องของเขา เราไปห้ามเขาไม่ได้ แล้วเราจะอยู่อย่างสงบอย่างสบายท่ามกลางเหตุการณ์ที่มีทั้งดีและไม่ดีสลับกันไป ใจจะได้ไม่แวงเหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา เวลาดีก็ดีอกดีใจ เวลาไม่ดีก็เสียอกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะใจไม่นิ่ง ใจไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ถ้ามีสมาธิมีปัญญาใจจะไม่แวง จะอยู่ตรงกลาง ดีก็รู้ว่าดี ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี ไม่เห็นมันเกี่ยวอะไรกับเราเลย ไม่ดีก็เรื่องของเขา ดีก็เรื่องของเขา ทำให้เราดีไว้ก็แล้วกัน ดีของเราก็คือไม่แวง ดีของเราก็คือนิ่งสงบ ต้องอาศัยการฝึกฝนอบรม อาศัยสติสมาธิปัญญาเป็นเครื่องมือ ที่จะรักษาใจไม่ให้แวง รักษาใจให้สงบนิ่ง ไม่เดือดร้อน ไม่มีปฏิกิริยากับเรื่องราวต่างๆ ที่ใจไปรับรู้ รู้อะไรก็รู้ได้ สัมผัสอะไรก็สัมผัสได้ ดีก็สัมผัสได้ ร้ายก็สัมผัสได้ แต่ใจก็ยังเป็นเหมือนเดิม ด้วยอำนาจของสติสมาธิและปัญญา เป็นธรรมที่พวกเราไม่ค่อยมีกัน สติก็ไม่ค่อยต่อเนื่อง สมาธิก็ไม่ค่อยนิ่งหรือไม่เคยนิ่งเลย ปัญญาก็ไม่เห็นไตรลักษณ์เลย เห็นแต่สุขอย่างเดียว ทั้งๆที่มันทุกข์แต่มองไม่เห็น

มันเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล สิ่งต่างๆในโลกนี้ ความสุขในโลกนี้มันไปปิดความทุกข์เสีย จึงมองไม่เห็นความทุกข์กัน เห็นแต่ความสุขในลาภยศสรรเสริญ ในการได้เสพได้สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่เห็นความทุกข์ที่จะตามมา เหมือนคนติดยาเสพติด ไม่เห็นความทุกข์ ว่าเป็นอย่างไรเวลาติดยาแล้ว เห็นแต่เฉพาะเวลาเสพ ว่าได้ขึ้นสวรรค์ มีความสุข พอหมดฤทธิ์ยาแล้วอยากจะได้ใหม่ แต่ไม่มียาให้เสพ ก็เป็นนรกไป มีเงินใช้ก็เหมือนได้ขึ้นสวรรค์ พอเงินขาดมือก็เหมือนตกนรก เงินก็เป็นเหมือนยาเสพติดเหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเสพกันนี้เป็นเหมือนยาเสพติดทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามันไม่

รุนแรงเท่ากับยาเสพติด รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เราเสพกันติดกัน ถ้าไม่เช่นนั้นเราจะมีเครื่องเสียง มีโทรทัศน์ ให้เราดูให้เราฟังทำไม มันก็เหมือนติดยาเสพติด ไม่ได้เป็นอิสระ แต่เป็นทาส อยู่แบบไม่มีไม่ได้ ทั้งๆที่อยู่แบบไม่มีนี่เสนาจะสบาย แต่ขาดไม่ได้ นี่ก็พยายามชี้ปัญหาให้เห็น เข้าใจกันหรือเปล่า พอกลับไปก็เหมือนเดิม ไปหาเงินหาทองหาสมบัติ แทนที่จะไปวัดกัน ไปปฏิบัติกัน ก็ยังเหมือนเดิมกัน มันยากขนาดไหนกัน ถึงตัดไม่ได้กัน มันก็เหมือนยาเสพติดนะ ติดอะไรแล้วมันก็เลิกยาก แต่เลิกได้นะ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เลิกไม่ได้ เลิกได้ทุกคน แต่ต้องกล้าหาญ ต้องสู้ หลวงตาท่านสอนให้เป็นนักรบ อย่าเป็นนักหลบ ต้องสู้กับกิเลส อย่าไปหลบ อย่าไปหลบกิเลส สู้มัน ฆ่ามัน ทำลายมัน ตัดมันให้ได้

ถาม เรื่องการเจ็บป่วย ไม่ทราบว่าจะระส่ำระสายของเรา จะทุกข์ทรมานขนาดไหน ถ้าจิตใจไม่มีความพร้อมแล้ว จะลำบากมาก

ตอบ ถ้าไม่มีธรรมโอสถ ไม่มียารักษาใจ พอร่างกายเป็นอะไร ใจก็เป็นตามร่างกายไป ร่างกายยังพอมียารักษา แต่ใจไม่มี ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างธรรมโอสถ ถ้ามีก็สบาย ไม่เดือดร้อน

ถาม ตอนนี้ก็เลยกลัวว่า จะไม่พร้อมที่จะเผชิญกับภาวะนั้น

ตอบ ทำไม่ปล่อยให้ไม่พร้อมละ

ถาม ก็พยายามทำอยู่ แต่ก็อาจจะไม่กล้าหาญ อย่างที่พระอาจารย์พูด ความกลัวหลายอย่างมันยังมีอยู่ในใจ

ตอบ มันเหมือนวงจรอุบาทว์นะ จะออกจากความทุกข์ได้ ก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ พอกลัวความทุกข์ก็เลยออกไม่ได้ ก็ยังวนเวียนอยู่กับกองทุกข์นี้อยู่ ควรมองว่า เหมือนกับมีเลี่ยนมีหนามตำเท้าเรา เวลาเดินแต่ละครั้งมันก็เจ็บ ถ้าเราถอนฝ่ามันออกมา อาจจะเจ็บหน่อย แต่เจ็บไม่นาน พอแผลหายแล้วก็สบาย เป็นความทุกข์ระยะสั้น ไม่ได้ทุกข์ไปตลอด เหมือนทุกข์ที่เราติดอยู่ ที่นานเป็นกับเป็นกำลัป์ แต่

ความทุกข์ที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์นี้ แค่ ๗ วัน ๗ คืนเท่านั้น ในยุคที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เกิน ๗ ปี ทนไม่ได้หรือแค่ ๗ ปีเท่านั้น หรือว่าจะยอมทุกข์ไปเป็นกัปเป็นกัลป์ ยอมปล่อยให้เลื่อนหนามติดอยู่ในเท้า ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะม่ก่าลังใจ ความสุขของพวกเราเป็นแบบสุขๆดิบๆ สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุขวนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ สุขน้อยกว่าทุกข์ พอสุขแล้วก็จะมีความทุกข์ตามมาเสมอ ส่วนทางปฏิบัติจะทุกข์ก่อนแล้วค่อยสุขทีหลัง ดีกว่าสุขก่อนแล้วทุกข์ทีหลัง

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงการหลุดพ้นภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีนี้ ทุกคนสามารถทำอย่างนั้นได้ไหม ถ้าบารมียังไม่แก่กล้าพอ

ตอบ ต้องปฏิบัติในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีสติ ประคับประคองจิตตลอดเวลา ไม่ให้จิตไปเพ่นพ่านเหมือนกับสุนัขที่ไม่มีเชือกผูก จิตนี้เป็นเหมือนสุนัข ถ้ามีสติก็เหมือนมีเชือกที่คอยดึงมันไว้ ให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และให้คิดไปในทางธรรมะ ให้รู้ทันเวทนา ให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ให้รู้ทันร่างกาย รู้ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา รู้ว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนซากศพ เป็นอสุภะ รู้ว่าเวทนามีสุขมีทุกข์มีไม่สุขไม่ทุกข์ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด รู้ว่าอารมณ์มีทั้งโลภทั้งโกรธทั้งหลง มีทั้งดีใจเสียใจ มีทั้งสงบมีทั้งวุ่นวาย มีสติรู้ แต่ไม่วุ่นวายไปกับมัน มันจะวุ่นก็ปล่อยให้มันวุ่นไป รักษาจิตให้หนึ่งตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น กับร่างกายก็ดี กับเวทณาก็ดี กับจิตก็ดี ก็รู้ไปเท่านั้นเอง รู้ร้อยล้าน ๔ รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าปฏิบัติในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เพราะท่านแสดงไว้มี ๔ จุดด้วยกัน ในสติปัฏฐาน ๔ คือกายเวทนาจิตธรรม ต้องรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างไร ต้องรู้ว่าเวทนาเป็นอย่างไร ต้องรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร รู้ว่าไม่เที่ยง รู้ว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา รู้ว่าเป็นอนัตตา ไปควบคุมบังคับไม่ได้ แล้วก็รู้ธรรมก็คือรู้ร้อยล้าน ๔ รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นในใจ เพราะตัณหาความอยาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

รู้ว่านิโรธการดับของทุกข์ เกิดขึ้นจากการละตัณหาทั้ง ๓ นี้ รู้เครื่องมือที่จะละตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็คือสติปัญญา

สติก็คือรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ปัญญา ก็รู้ว่า เป็นไตรลักษณ์ พอรู้ด้วยสติและปัญญาก็จะปล่อยวาง ปล่อยให้อันนั้นไป เจ็บก็เจ็บ เสียเมื่อสักครู่นี้ดังมาก ดังแล้วก็ผ่านไป เป็นอนิจจัง ถ้ามีกิเลสก็จะตามเสียงไป มาจากที่ไหน ใครมาทำอะไร ถ้าเพียงรับรู้ว่าเป็นเสียง เกิดขึ้นแล้วดับไป ก็จบแล้ว แต่ใจของพวกเราไม่เป็นอย่างนั้น พอมีอะไรมากระทบก็จะตามไปเลย ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม ใครชมก็ตามไป ใครด่าก็ไป ตามไปเอาเรื่อง แทนที่จะเฉย ด่าแล้วก็ผ่านไปแล้ว ชมแล้วก็ผ่านไปแล้ว ใจเราไม่นิ่ง นี่คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญอย่างนี้ ถ้าเข้าถึงจุดนี้ได้ ๗ วันก็บรรลุได้ บางที่ไม่ต้อง ๗ วัน ๗ ชั่วโมงก็บรรลุได้ พังกรรมบับบรรลุได้ทันทีเลย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนตอนที่ทรงบิณฑบาตอยู่ว่า สอนสั้นๆนะ ไม่มีเวลา เห็นอะไรก็สักแต่ได้เห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ได้ยิน ไม่ให้มีอารมณ์กับสิ่งที่มาสัมผัส เพียงแต่รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องไปมีปฏิกิริยา ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่มาสัมผัส สอนเพียงเท่านี้ก็บรรลุได้แล้ว อินทรีย์ของแต่ละคนก็มีมากน้อยต่างกัน ถ้ามีอินทรีย์มากก็จะเป็นพลังขึ้นมา ก็จะง่ายและรวดเร็ว ถ้ามีน้อยก็ต้องใช้เวลาสะสม เหมือนเติมน้ำมัน ถ้าน้ำมันเกือบจะเต็มถังแล้ว เติมน้ำมันก็เติม ถ้าอยู่ที่ก้นถังก็ต้องใช้เวลามาก

ถาม ท่านพระอาจารย์บอกว่าต้องเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ผสมผสานเข้าไป ในขณะที่สภาวะเกิดขึ้น ใช้ไหมคะ

ตอบ ความจริงทั้ง ๔ ส่วนเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าจะไรจะเป็นตัวเด่น ถ้าเวทนาเป็นตัวเด่น ก็ต้องจ่อสติไปที่เวทนา เช่นเวลานั่งแล้วเกิดเจ็บปวดขึ้นมา เวทนามันเด่น ก็ต้องพิจารณาเวทนาเพื่อปล่อยวางเวทนา ถ้าเกิดราคะเห็นความสวยงาม ก็ต้องเจริญอุสสุกะ ถ้ากลัวตาย ก็ต้องพิจารณาว่าความตายเป็นธรรมดา เพื่อกำจัดปัญหา คือตัณหาทั้ง ๓ นี้ เกิดราคะเกิดกามตัณหาขึ้นมา ก็ต้องเจริญอุสสุกะ กลัวความเจ็บปวดก็ต้องพิจารณาเวทนา ว่าเป็นอนิจจัง เปลี่ยนไปเปลี่ยน

มา มีสุขมีทุกข์มีไม่สุขไม่ทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่เราบังคับใจให้รับรู้มันได้ ไม่ต้องไปกลัวมัน ไม่ต้องไปอยากให้มันหาย ใจก็จะนิ่งเป็นปกติ ไม่่วนวายสับสน เตือดร้อน เวลาเมื่ออารมณ์เครียดก็รู้ว่ากำลังเครียด เราอย่าไปเครียดกับมัน อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เครียด บริการมพุทธๆไป สักพักก็หายเครียด ถ้าไปคิดเรื่องเครียดจะยิ่งเครียดใหญ่ ต้องปล่อยวาง เครียดเพราะอยากใช้ใหม่ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ตัดความอยากเสีย จะเป็นอย่างไรช่าง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น แค่นี้ก็จบ ตัดความเครียดได้ ถ้ามีสติตามรู้อย่างเดียวไม่พอ รู้ว่าเครียดแต่ไม่รู้จะอย่างไร ต้องใช้ปัญญา พิจารณาอริยสัจ ๔ จะรู้ว่าความทุกข์ความเครียดเกิดจากความอยาก พอตัดความอยากได้ นิโรธความดับทุกข์หายเครียดก็จะปรากฏขึ้นมา ในเบื้องต้นอาจจะต้องตามรู้ไปก่อน ฝึกสติไปก่อน เพราะปัญญาค่อนข้างซับซ้อน ถ้าคิดวิเคราะห์ที่ไม่เป็นก็จะยาก เหมือนเล่นหุ่น ถ้าวิเคราะห์หุ่นไม่เป็น ก็ต้องฟังคนอื่นตามคนอื่น ถ้าวิเคราะห์เป็น จะรู้ว่าควรซื้อเมื่อไร ควรขายเมื่อไร เพราะมีข้อมูลมีปัญญา ปัญญาเป็นของยาก เพราะต้องคิดด้วยเหตุด้วยผล

ถาม แล้วเรามักจะเข้าข้างตัวเอง

ตอบ ก็เลสชอบเข้าข้างตัวเอง

ถาม ก่อนที่ปัญญาจะหมุนได้ ต้องมีสมาธิระดับหนึ่งก่อน

ตอบ ถ้าไม่มีสมาธิกิเลสจะมีแรงมาก จะคิดไปในทางโลกโกรธหลงอยู่เรื่อยๆ พอมีสมาธิแล้วกิเลสเหมือนถูกฉีดยาสลบ กำลังจะลดน้อยลง แต่ยังไม่ตาย ยังแผลงฤทธิ์ได้ แต่จะทำให้มีช่องว่างพอที่จะคิดไปในทางปัญญา คิดแบบไม่เข้าข้างตัวเองได้ พอกำลังของสมาธิอ่อนลง กิเลสก็จะออกมาเพื่อนพ้อง เราก็หยุดพิจารณา กลับมาทำสมาธิใหม่ ฉีดยาสลบใหม่ ถ้ากิเลสเริ่มออกมาเพื่อนพ้องพิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล เริ่มฟุ้งซ่านแล้ว เริ่มหวนไหว เริ่มวิตกแล้ว แสดงว่ากำลังของสมาธิหมดแล้ว ถ้ากิเลสไม่ออกมา เวลาพิจารณาความตายจะไม่

หวั่นไหว ถ้ามีกิเลสจะหวั่นไหวจะกลัว ถ้าพิจารณาแล้วจิตรับความตายไม่ได้ แสดงว่ากิเลสออกมาพ้นพ่านแล้ว ต้องกลับไปทำจิตให้สงบก่อน แล้วกลับมาพิจารณาใหม่ จนมั่นใจว่าคุณความกลัวได้แล้ว ก็ไปเข้าสนามรบ ไปหาที่ท้าทาย กับความตาย แล้วปลงกันตรงนั้นเลย เจอเสือเจองูหรือเจออะไร จะได้ทดสอบใจ เลยกว่า ปล่อยได้หรือไม่ ถ้าปล่อยได้แล้วจะหายกลัวทันที หายกลัวอย่างเด็ดขาด เลย ตอนที่พิจารณายังกลัวบ้างไม่กลัวบ้าง แล้วแต่กำลังของสมาธิ ถ้ามีสมาธิ เวลาพิจารณาจะไม่กลัว มีสมาธิคอยคุมกิเลสอยู่ ก็ไม่กลัว แต่ยังไม่ตาย ต้องไป เจอของจริงๆ แล้วก็ยอมตายเลย ถ้าไม่กลัวตายก็ต้องยอมตายได้ พอยอมตาย ได้จิตก็ปล่อยวาง จะรู้ว่าไม่กลัวแล้ว

ถาม สมาธิจะไปกดไม่ให้กิเลสออกมา

ตอบ กดความคิดปรุงแต่งไม่ให้คิด พอไม่คิดมันก็สงบเย็นสบาย กิเลสก็ทำงานไม่ได้ กิเลสอาศัยความคิดเป็นเครื่องมือ ตอนออกจากสมาธิใหม่ๆ พอคิดทางปัญญา กิเลสจะแทรกเข้ามาไม่ได้ เพราะสมาธิยังมีกำลังมาก พอกำลังของสมาธิอ่อนลง ไป กิเลสก็จะมีกำลังแทรกเข้ามามากขึ้น จนทำให้การพิจารณาสุกๆชยะชยะขยง พิจารณาความตายก็กลัว แสดงว่าสมาธิหมดกำลังแล้ว ควรหยุดพิจารณาแล้ว กลับมาทำสมาธิใหม่ มาชำระเบตมาจิตยาสลบให้กิเลสใหม่ พอออกจากความ สงบแล้วก็มาพิจารณาใหม่ ตอนออกมาใหม่ๆ เวลาพิจารณาจะไม่หวั่นไหว จะ กล้าหาญ รับความจริงได้ พอพิจารณาจนมั่นใจว่าไม่กลัวแล้ว ก็ไปทดสอบดู ไป อยู่ในป่าช้าก็ได้ ไปคนเดียวไปตอนกลางคืน เดินไปในป่าคนเดียวก็ได้ ไม่ต้อง ฉายไฟ ดูว่ากลัวหรือไม่ กลัวจะได้ปลง ไปเพื่อปลุกให้ความกลัวออกมา จะได้ ดับมันได้ ความกลัวนี้เป็นกิเลส ต้องมีกับดักต้องมีตัวล่อมัน สถานที่น่ากลัวนี้ เป็นตัวล่อให้มันออกมา พอมันออกมาแล้วก็ฆ่ามันด้วยการปลง ตายเป็นตาย ยอมตาย พอยอมบั้นก็โล่งเบาสบาย อย่างอยู่บนเครื่องบินก็สามารถทำได้ เวลา กับต้นบอกร่องเสียง จะได้ปลงเลย ตกเป็นตก ตายเป็นตาย

ถาม เธอกลัวผีมากกว่ากลัวเครื่องตก

ตอบ กลัวผีนั้นมันไม่มีเหตุผลนะ ไม่มีใครเห็นผี ผีไม่มีหอรอก ผีมีอยู่ในตัวเรานี่ ในตัวเราคือผี เวลาไม่หายใจแล้ว มีใครอยากจะอยู่ใกล้บ้าง ตัวเราที่เป็นผีแท้ๆกลับไม่กลัว แต่ผีปลอมกลับกลัวกัน กลัวผีที่เกิดจากจินตนาการ ผีจริงๆผีแท้ๆก็คือร่างกายนี้แหละ เวลาตายไป อะไรจะน่าเกลียดน่ากลัวเท่ากับซากศพ เราก็อยู่กับมันมาทุกวันตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันนี้ เราไม่กลัวกัน ความจริงเราไม่กลัวผีหอรอก เราไปกลัวจินตนาการของเรามากกว่า เราไปสร้างมันขึ้นมาเอง หรือคนอื่นสร้างมาให้เราจินตนาการตาม หนังสือสร้างภาพหวาดกลัวให้เราดู มีใครจับผีเข้าพิพิธภัณฑน์ มาแสดงให้ดูบ้าง มีแต่ซากศพนี้แหละที่ถูกดองไว้ในโรงพยาบาลให้เราดู นั่นแหละผีแท้ เป็นอย่างนั้น ผีที่เคลื่อนไหวได้ไม่มีหอรอก ของตายจะไปเคลื่อนไหวได้หรือ ปฏิบัติมาไม่รู้กี่ปีก็ไม่เคยเจอเลย ถ้ามีมันน่าจะเจอบ้าง ความไม่กลัวนี้แหละที่จะกำจัดผีได้ ความกลัวนี้แหละเป็นตัวสร้างผีขึ้นมา จึงมีคำพูดว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวยิ่งกว่าความกลัว จึงควรรีบไปอยู่ป่าช้าได้แล้ว ให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย ท้องเราก็เป็นป่าช้าอยู่แล้ว มีทั้งเบ็ดโก๋หมูกึ่งปูปลา

ถาม ผ่านทุกขเวทนาไปไม่ได้ จะทำอย่างไรดีคะ

ตอบ พุทฺโธฯให้มันเถี อย่าไปคิดเรื่องอื่น พุทฺโธฯไป หรืออนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ ดินน้ำลมไฟก็ได้ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้บริการม อนิจจังทุกขังอนัตตา พุทฺโธฯ เกิดแก่เจ็บตาย ไปเรื่อยๆ

ถาม สลับกันไปก็ได้

ตอบ บริการมพุทฺโธฯอย่างเดียวก้ได้ แล้วแต่จะชอบ ดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเวทนาไม่ให้มีโอกาสกลัว หรืออยากให้เวทนาหายไป ปลอ่ยให้มันเป็นไปตามเรื่อง ทำใจเฉยๆ ไม่คิดปรุงแต่งกับเรื่องเวทนา นี่เป็นวิธีเบื้องต้นที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนา พอจิตมีพลังสมาธิแล้ว ต่อไปเวลาเจ็บปวดก็พิจารณาความจริงให้ได้ว่า มันเจ็บแค่นี้เอง เมื่อใจไม่ปรุงแต่งจะไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย จะยอมรับ จะปลอ่ยวางเวทนาได้ ปลอ่ยด้วยปัญญา แต่เบื้องต้นต้องอาศัยการบริการมพุทฺโธฯไปก่อน

บริการอะไรที่เราถนัดเราชอบก็ได้ เกาะติดกับมันไป ทุกลมหายใจเข้าออก อย่าให้มีโอกาสคิดถึงความเจ็บเลย นั่งไม่ต้องกลัวเจ็บ นั่งเพื่อให้มันเจ็บ เพื่อจะได้เกิดปัญญา เพื่อจะได้เกิดสมาธิ สร้างสมาธิด้วยการบริการพุทโธๆ ไม่เห็นจะยากเลย คิดทั้งวันยังคิดได้ ทำไมคิดคำว่าพุทโธเพียง ๑๐ นาที ๒๐ นาทีทำไมจะทำได้ ถ้าบริการจริงๆ ไม่คิดเรื่องอื่น ภายใน ๕ นาทีก็ดับแล้ว ๕ นาที ๑๐ นาทีนี้ก็ดับแล้ว ทุกขเวทนาหายไปแล้ว จิตสงบลงแล้ว ไม่นานจริงๆ ลองทำดู ตอนหนึ่งใหม่ๆมันเจ็บเราก็นึกถึง อนิจจังๆ บริการอนิจจังๆไป เพียง ๒ ถึง ๓ นาทีมันหายไปแล้ว ความเจ็บมันหายไป ไม่มีใครสอน มันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาว่าจะต้องใช้แบบนี้ สู้มัน ลองทำดู

ถาม มันเหมือนยื้อกัน เดียวมันก็มาอีก

ตอบ เพราะไม่บริการ มัวแต่ไปจ้องมัน อย่าไปสนใจมันเลย อย่าไปยื้อ อย่าไปยุ่งกับมันเลย อยู่กับพุทโธๆอย่างเดียว หรืออยู่กับคำบริการอื่นก็ได้ อย่าไปเล็งไปจ้องเมื่อไหร่จะหาย อย่างนี้ก็ได้บริการแล้ว อย่าไปสนใจจะหายไม่หาย ไม่ต้องสนใจ ให้ฝากเป็นฝากตายไว้กับคำบริการ

ถาม ให้ดูความรู้สึกไปเรื่อยๆ

ตอบ ดูอย่างเดียวจะไม่พอ เพราะขณะที่เราดูความคิดปรุงแต่งยังคิดไปเรื่อยๆ ถ้าบริการแล้วความคิดอื่นจะเข้ามาไม่ได้ เพราะคำบริการก็เป็นสังขารความคิดปรุงแต่ง เหมือนกับความอยาก เป็นสังขารเหมือนกัน เหมือนใช้รถคันเดียวกัน ถ้าเราเอารถคันนี้มาขับคนอื่นก็ขับไม่ได้ ถ้าดูเฉยๆคนอื่นก็จะขับไปได้ เราต้องเอารถคันนี้มาขับ เอาสังขารนี้มาปรุงในทางธรรมะ ในทางมรรค ด้วยการบริการพุทโธๆไป กิเลสก็จะมีโอกาสสมาธิถึงความกลัว กลัวความเจ็บและอยากให้ความเจ็บหายไป พอไม่มีโอกาสจะคิดกิเลสก็หยุด พอหยุดทำงานความทุกข์ก็หายไป เวลาเรานั่งทำอะไรที่เพลินนี้ไม่เห็นเจ็บเลย พอนั่งสมาธิเพียง ๕ นาทีก็เริ่มเจ็บแล้ว มันไม่เคยเพราะกิเลสมันเริ่มก่อกวนแล้ว เพียงแต่หนึ่ง ๕ นาทีกิเลสก็

เริ่มก่อนแล้ว อยากจะลุกแล้ว ความอยากจะลุกนี้ทำให้ทนอยู่ไม่ได้ ขาดสติ
ตั้งใจไว้ ควบคุมบังคับใจให้คิดตามที่เราสั่ง เหมือนสุนัขที่เราไม่สามารถดึงมันไว้
สติถ้าเป็นเชือกก็เป็นเชือกกล้วย พอมันกระตุกเชือกก็ขาด มันก็วิ่งไปแล้วตาม
เรื่องของมัน เราต้องเจริญสติให้มาก ปัญหาก็คือการขาดสติ ที่จะตั้งใจให้อยู่
ภายใต้การควบคุมของเรา เบื้องต้นต้องฝึกจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้
อย่าให้ไปที่โน้นที่นั่น อย่าคิดถึงอดีตอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน กำลังทำอะไรให้อยู่
อยู่กับการกระทำนั้น อย่างนี้เรียกว่าตามรู้เจริญสติ พอมีสติสั่งให้อยู่ที่นี้ได้แล้ว
เวลาสั่งให้อยู่กับพุทโธมันก็จะอยู่กับพุทโธ แต่ตอนนี้ยังทำไม่ได้ พอพุทโธได้ ๒
คำก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว เมื่อไหร่จะหาย ยังไม่หายเลย มันไปแล้ว
ไม่ได้อยู่กับพุทโธแล้ว ให้มันอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ให้อยู่กับคำบริกรรมอย่าง
เดียวอย่างต่อเนื่อง เพียง ๕ นาทีนี้ ทำไม่ได้หรือเพียง ๕ นาที ลองทำดู

ถาม ให้มีสติอยู่กับงาน

ตอบ ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ อย่าคิดถึงลูก คิดถึงพรุ่งนี้มะรืนนี้เมื่อวานนี้ ให้อยู่
อยู่กับงานอย่างเดียว แปร่งฟันก็ให้อยู่กับการแปร่งฟัน อาบน้ำก็ให้อยู่กับการ
อาบน้ำ ถูสบู่ก็ให้อยู่กับการถูสบู่

ถาม เวลาควบคุมสติ ถ้ามีอะไรปะทะเข้ามา ต้องมีสติไม่ให้มีอารมณ์

ตอบ เป็นขั้นต่อไป ขั้นแรกให้อยู่ในปัจจุบันก่อน ต่อไปเวลามีอารมณ์ถ้ามีปัญญาทำให้
ใช้ปัญญาวิเคราะห์พิจารณาไป

ถาม ถ้านึกได้ทีหลังว่าเมื่อสักครู่นี้ไม่ควรทำอย่างนั้น

ตอบ ควรพิจารณาด้วยเหตุผล อย่าทำตามอารมณ์ พอใครพูดไม่ดีมาก็โกรธ แล้วก็
ตอบโต้ไปทันที

ถาม พยายามควบคุมตรงนี้ ต้องฝึกสติให้ได้ก่อน ใช่ไหมคะ

ตอบ แล้วค่อยใช้ปัญญาพิจารณาว่า ถ้าไม่มีความจำเป็นก็จะไม่ตอบโต้ ไม่โกรธ ไม่ ยินดี ยินร้าย

ถาม เวลาถือศีล ๘ ในวันทำงาน เรื่องอาหารที่ต้องทานก่อนเที่ยง ถ้าทำไม่ได้จะบาป ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้บุญเท่านี้เอง เหมือนกับการถวายทาน ยังทำไม่ได้ก็ไม่บาป ถ้าเกี่ยวกับ เรื่องอาหาร ไม่บาปแต่อย่างใด เป็นการลดละกิเลส

ถาม บางทีอาจจะเลยเที่ยงไปบ้าง มีคนบอกว่าถ้าทำไม่ได้ก็อย่าทำเลย

ตอบ ทำได้เท่านี้ก็ยิ่งดีกว่าไม่ทำเลย ต้องคิดอย่างนี้ เลยไปสักครึ่งชั่วโมง ซึ่งโมงหนึ่ง ก็ ยิ่งดีกว่าไม่ทำเลย ใหม่อีกก็ต้องล้มลุกคลุกคลานไปก่อน จะให้วิ่งได้เลยย่อม เป็นไปไม่ได้ ดีกว่าไม่พยายามเลย ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะทำได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะทำ อะไร พิมพ์ดีดใหม่ๆก็พิมพ์ผิดพิมพ์ถูก เพราะยังไม่ชำนาญ พอฝึกทำไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปก็เกิดความชำนาญขึ้นมาเอง เวลาเริ่มต้นทำอะไร อย่าไปหวังผลเลิศ ต้องครบ ๑๐๐ ให้ได้สัก ๑๐ คะแนนก็ยังดีกว่าไม่ได้เลย ดีกว่าไม่ทำเลย ทำไป แล้วพยายามพัฒนาขึ้นไป อย่างยืนอยู่กับที่ก็แล้วกัน ทำมาหลายปีแล้วแต่ได้เพียง ๑๐ คะแนน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ตอนเริ่มต้นอย่าวิตกมากจนเกินไป ทำไม่ได้ ครบถ้วนบริบูรณ์ก็ไม่ใช่ไร

ถาม ลักแต่ว่ารู้เป็นอย่างไร

ตอบ ลักแต่ว่ารู้ที่รู้เฉยๆ ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่เรารับรู้ เวลาถูกบอกว่าเป็นหนุทอง ยังไม่ได้ แต่งงาน ก็เฉยๆ หมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งก็เฉยๆ ลักแต่ว่ารู้ ไม่รู้สึกอะไร ถูก ลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ก็เฉยๆ ไม่ได้ดีใจ ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร อยู่โดยไม่มีเงินมา ตลอด ก็อยู่ได้ พอได้เงินมาก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ต้องปวดหัวคิดว่าจะเอาไปทำ อะไรให้เกิดประโยชน์ ไม่ได้คิดว่า โอ้เหเราจะมีความสุข จะไปซื้อข้าวซื้อของมา ให้มีความสุขกับเรา อย่างนี้ไม่มี ถ้าจิตลักแต่ว่ารู้แล้วจะไม่หิวกับอะไรทั้งนั้น ต้อง

เป็นในใจจากการบำเพ็ญ ถ้ามีสมาธิเต็มที่แล้ว พอได้รับคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นพระปัญจวัคคีย์ หรือคนที่ขอให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมตอนนิมิตพบาต ก็จะทำให้เข้าใจ การทำใจให้ว่าง ไม่มีอารมณ์กับอะไรเลย ลึกแต่ว่ารู้เท่านั้น เวลาที่อยู่ในสมาธิตอนนั้นก็ไม่มีรู้ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่รับรู้ร่างกาย ลึกแต่ว่ารู้ เพียงแต่ลึกแต่ว่ารู้ได้อยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง พอถอนออกมาแล้ว ไปรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เริ่มปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมา จึงทรงสอนให้ระงับการปรุงแต่ง เวลารับรู้อะไรก็อย่าไปปรุงแต่ง ให้รับรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ไม่ต้องไปยินดียินร้าย ในขณะที่อยู่ในสมาธิก็ลึกแต่ว่ารู้ได้ แต่พอออกมาจากสมาธิแล้ว รักษา ลึกแต่ว่ารู้นี้ไว้ไม่ได้ พอเห็นอะไรกิเลสที่ยังมีอยู่ ก็จะมีปฏิกิริยาตอบรับกับสิ่งที่ได้สัมผัสทันที เห็นสิ่งที่รักก็อยากได้ หวงและเสียตาย เห็นสิ่งที่เกลียดก็อยากจะทำให้หายไป อยากจะหนีจากมันไป ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาสอนว่า ให้ลึกแต่ว่ารู้ เขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ไม่สำคัญ ถ้ามีปฏิกิริยาจะเป็นพิษเป็นภัยกับใจ ถึงแม้เขาจะทำร้ายเรา ก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับเราทำตัวเราเอง โดยมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งที่เราไปรับรู้

ถาม เวลาเจริญปัญญา สังขารปรุงแต่งจะเข้ามามาก

ตอบ การเจริญปัญญามันต้องใช้สังขารอยู่แล้ว

ถาม แต่มันจะออกไปข้างนอก

ตอบ กิเลสกับธรรมจะแย่งใช้สังขารกัน เหมือนแย่งกันใช้รถ มีรถคันเดียวแต่คน ๒ คนแย่งกันใช้ ถ้าปัญญาขับก็จะมาวัด ถ้ากิเลสขับก็จะเข้าโรงหนังโรงละคร

ถาม จะให้ตีกรอบอย่างไร

ตอบ ดึงไว้ในไตรลักษณ์ ให้อยู่ในกรอบของสติปัญญาฐาน ๔ พิจารณาร่างกายก่อน จะพิจารณาในลักษณะไหนก็ได้ เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ได้ ดินน้ำลมไฟก็ได้ อสุภะก็ได้ เกิดแก่เจ็บตายก็ได้ อนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ จนกว่าจะมีกำลังบังคับให้

คิดตามคำสั่งของเรา ตอนนั้นกิเลสจะไม่มีแรงดึงให้ไปคิดเรื่องอื่น เราบังคับ
สังขารได้ถ้าฝึกอยู่เรื่อยๆ ต้องให้ปัญญาเป็นคนขับตลอดเวลา อย่าให้กิเลสขับ
ให้ความคิดไปทางธรรมะอย่างเดียว ไปในทางไตรลักษณ์ ในทางปล่อยวาง ทำได้
เพียงแต่ช่วงระยะแรกๆต้องแย่งกัน ใครมีกำลังมากกว่าใครเร็วกว่าก็จะได้ขับ
ใครมีกำลังน้อยกว่าก็ต้องถอยออกไป เราสามารถสร้างปัญญาให้มีกำลังมากขึ้น
ไปเรื่อยๆ ด้วยการเจริญสติตลอดเวลา เพื่อจะได้ดึงความคิดไปทางธรรมะ ใน
เบื้องต้นก็บริหารมุกุฏไปก่อนก็ได้ ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ไม่เป็น ก็มุกุฏไป
ก่อน หรือท่องชื่อไตรลักษณ์ไปก่อนก็ได้ อนิจจังทุกขังอนัตตาฯ อนิจจังคือความ
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความทุกข์ก็คือความเจ็บปวดของจิตใจที่เกิดจากการยึดติด
เกิดจากความโลภความอยาก อนัตตาก็คือไม่ใช่ตัวเราของเรา ความคุมบังคับมัน
ไม่ได้ ก็สอนอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ ให้มีอยู่ในใจเรื่อยๆ พอไปเจอของจริงก็ต้องใช้
มัน นี่เวทนามันก็เป็นอนัตตานะ เป็นอนิจจังเมื่อก่อนนี้ไม่เจ็บเดี๋ยวนี้มันเจ็บแล้ว
มันเปลี่ยนแล้ว มันเจ็บได้เดี๋ยวมันก็หายเจ็บได้ สลับกันไป เราไม่ต้องไปยุ่งกับ
มัน ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน จะได้ไม่สร้างความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ
พยายามคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในเบื้องต้นจะพิจารณาอาการ ๓๒ ไปก่อนก็ได้
ท่องไปก่อนก็ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ท่องไป ขึ้นต่อไป
ก็นึกถึงภาพของแต่ละอาการ ถ้าไม่รู้ว่ามีลักษณะอย่างไร ก็ไปหาของจริงดู ไป
ตามโรงพยาบาลที่มีการผ่าศพให้ดู ใต้เป็นอย่างไร ตับเป็นอย่างไร หัวใจเป็น
อย่างไร ดูภาพถ่ายในหนังสือที่พิมพ์แจกก็ได้ ดูแล้วพยายามนึกภาพไปเรื่อยๆจน
ติดตาติดใจ หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น กิเลสจะไม่สามารถดึงจิต ให้เกิดความ
กำหนัดยินดี เกิดกามตัณหาได้

แต่พวกเราชอบปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่คุมให้มันทำตามคำสั่งของเรา
ส่วนหนึ่งก็เพราะสิ่งแวดล้อม เราอยู่กับคนนั้นคนนี่เขาชวนคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไป
กับเขาแล้ว ถ้าอยู่กับนักปฏิบัติ เช่นมานั่งฟังธรรมะวันนี้ ๒ ชั่วโมง ก็ดึงมาทาง
ธรรมะอย่างเดียว พอออกจากที่นี้ไป ถ้าอยู่คนเดียวได้ก็พอที่จะดึงไว้ได้ แต่ก็ไม่
ง่าย ดึงได้เดี๋ยวเดียว กิเลสที่มีอยู่เดิมก็จะดึงไปอีก พอได้สติก็ดึงกลับมาอีก จึง

ต้องคอยดูใจเสมอว่ากำลังคิดอะไร คิดทางธรรมหรือคิดทางกิเลส ถ้ารู้ว่าคิดทางกิเลสก็ดึงกลับมาคิดทางธรรม เอาแต่พุทฺธโรฯไปก่อนก็ได้ ถ้าไม่รู้จะคิดอะไร เอาแต่พุทฺธโรฯไปก่อนก็ยังดี ถึงแม้จะไม่เป็นปัญญา อย่างน้อยก็จะเป็นสมาธิ จะไม่ไปทางกิเลส พอมีกำลังควบคุมความคิดได้แล้ว ก็จะสามารถกำหนดให้มันคิดเรื่องต่างๆได้ คิดเรื่องร่างกาย อាកาร ๓๒ อสุภะ ชาติ ๔ ดินน้ำลมไฟได้ พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็ได้ ต้องบังคับความคิดของเรา ท่านถึงสอนให้พุทฺธโรฯทั้งวัน ขึ้นอนุบาลขึ้นต้นเลยก็คือพุทฺธโรฯไปทั้งวัน อย่าไปลังเลสงสัยว่าจะได้ผลหรือไม่ ลองทำดู ในวันหนึ่งไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปคิด พุทฺธโรฯไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็พุทฺธโรฯไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นความเย็นสงบปรากฏขึ้นมา ถึงแม้จะไม่รวมลงก็ตาม แต่จะรู้สึกว่ามันเข้าไปข้างใน เวลาพุทฺธโรฯมากๆก็เหมือนกับเดินเข้าไปในถ้ำ รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆจะห่างไกลออกไป เวลาเดินไปไหนไม่ต้องไปมองหน้าใคร มองเท้าเราแล้วก็พุทฺธโรฯไป ไม่ต้องสนใจไม่ต้องไปคุยกับใครทักทายกับใคร ถ้าจำเป็นก็ยิ้มหน่อยก็พอแล้ว แล้วก็พุทฺธโรฯต่อไป ใจจะสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายต่างๆรอบตัวเรา เพราะใจไม่ออกไปรับเอาเข้ามาในใจ มีพุทฺธโรฯตั้งไว้ ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ลองเอาไปทำดู นี่คือการบ้าน แล้วคราวหน้ามารายงาน

ถาม เคยฟังเทศน์หลวงตา ท่านสอนว่าวางภายนอกวางภายใน วางภายนอกวางภายใน

ตอบ พอปล่อยวางภายนอกและภายใน จิตก็จะว่างจากความโลภโกรธหลง ว่างจากความยึดติด ว่างจากการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องภายนอกและเรื่องภายใน ลึกแต่ว่ารู้ ข้างนอกเป็นอย่างไรรู้ลึกแต่ว่ารู้ ข้างในเป็นอย่างไรรู้ลึกแต่ว่ารู้ไป ก่อนจะถึงจุดนั้นได้ก็ต้องตั้งจิตให้มาทางธรรมะให้ได้ก่อน ไม่ให้ไปทางกิเลส เพราะตอนนี้จะไปทางกิเลสโดยอัตโนมัติ พอเห็นอะไรปั๊บจะไปทางกิเลสทันที เราต้องดึงมาทางธรรมะก่อน จนไม่ไปทางกิเลสแล้ว เราก็หยุดทางธรรมะ เพราะธรรมะเป็นเพียงยาแก้กิเลส พอจิตไม่ไปทางกิเลสแล้ว ธรรมะก็หมดหน้าที่ จะลึกแต่ว่ารู้ได้ ฉะนั้นได้ตลอดเวลา ถ้าไปทางกิเลสก็ต้องเอามาทางธรรมะทันที เช่นอยากจะ

ไปเที่ยวก็ต้องดึงกลับเข้ามาทันที พอไม่ออกไปเที่ยวแล้ว ธรรมะก็ไม่ต้องทำงานหยุดได้แล้ว ธรรมะมีหน้าที่ต้านกิเลสเท่านั้นเอง ธรรมะเป็นมรรคเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่เป็นผล พอได้ผลได้นิพพานแล้วมรรคก็หมดหน้าที่ไป เหมือนนั่งรถมาที่นี้ ถ้ายังมาไม่ถึงที่นี้ก็ต้องนั่งอยู่ในรถจนกว่าจะถึง พอถึงแล้วก็ต้องลงจากรถ ไม่นั่งอยู่ในรถ พอได้ผลแล้วก็หยุดพิจารณาได้แล้ว ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้ว ถึงเป้าหมายแล้ว ได้ผลแล้ว ถ้ายังไม่ได้ผลก็ต้องเจริญมรรคให้มาก เจริญให้เต็มที่ กิจในอริยสัจ ๔ คือมรรคต้องเจริญให้มากให้สมบูรณ์ เพื่อละกิเลส กิเลสต้องละนิโรธต้องทำให้แจ้ง นิโรธจะแจ้งได้ก็ต่อเมื่อได้ละกิเลส จะละกิเลสได้ก็ต้องเจริญมรรค คิดไปในทางมรรค อย่าไปคิดในทางกิเลส อย่าไปคิดอยากได้อะไรอยากเป็น อยากใหญ่อยากโต อยากได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง อยากร่ำอยากรวย นี่คิดไปทางกิเลสทั้งนั้น

ต้องคิดว่าไม่เที่ยง เป็นเพียงสมมุติ เป็นหัวโขน ไม่ถาวร จะรวยมากน้อยเพียงไร พอหมดอายุไขก็จบ เงินทองมาได้ทำอะไรเวลาตายไปก็เป็นของคนอื่นไป ไม่มีอะไรติดตัวไปเลย กลับมาเกิดก็ต้องเริ่มต้นใหม่ ถ้ามีธรรมะติดไปกลับมาเกิดใหม่ก็ไม่ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์ ทำต่อจากที่ได้ทำไว้ เพราะติดอยู่ในจิตแล้ว ถ้ามีสมาธิก็เจริญปัญญาได้เลย ไม่ต้องนั่งทำสมาธิ คนเราจึงมีภาวะทางธรรมะต่างกัน บางคนยังต้องทำงาน บางคนยังต้องรักษาศีล บางคนยังต้องนั่งสมาธิ บางคนพอฟังธรรมก็บรรลุได้เลย เพราะงานทางจิตใจไม่สูญไปกับความตายของร่างกาย เพราะใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพียงแต่ใจต้องไปหาร่างกายใหม่เท่านั้นเอง พอได้เกิดเป็นมนุษย์ก็จะปฏิบัติต่อไป ถ้าไปถึงขั้นที่ไม่ต้องมีใครสอน ไม่ต้องมีใครชวน ใครพูดใครลาก ก็จะไปเอง ถ้ายังอยู่ในขั้นที่ต้องให้คนอื่นคอยชวนคอยลากอยู่ ก็ต้องรอให้มีคนมาชวนถึงจะไป ก็ยิ่งดีกว่าคนที่ชวนแล้วไม่ไปเลย แสดงว่าไม่มีอะไรติดมาเลย การสร้างบุญบารมีเพื่อพัฒนาจิตใจจึงดีกว่า ไม่สูญหาย ไม่เหมือนกับสร้างลาภยศสรรเสริญสุข พอตายไปกลับมาใหม่ก็ต้องสร้างอีก

ถาม ถ้าเอาสังขารมาคิดในทางธรรมได้ สัญญาเวทนามีวิญญาณก็เอามาใช้ในทางธรรมได้เช่นกัน ใช่ไหมคะ

ตอบ ได้ แต่ตัวที่สำคัญก็คือสัญญากับสังขาร เพราะเป็นตัวที่จดจำและคิดปรุงแต่งขึ้นมา สัญญาก็คือความจำได้หมายรู้ ถ้าจะจำก็ควรจำเรื่องธรรมะ อย่าไปจำเรื่องกิเลส ถ้าจะคิดก็คิดเรื่องธรรมะ ส่วนวิญญาณเป็นตัวรับรู้เฉยๆ ถ้าสัญญาสังขารไม่ทำงานก็มีตัววิญญาณนี้แหละที่จะสักแต่ว่ารู้ วิญญาณเพียงรับรู้ รับภาพรับเสียงรับรูปรูปกลิ่นต่างๆที่เข้ามาสู่ใจ จากนั้นสัญญาสังขารก็จะรับลูกต่อ ถ้าควบคุมสัญญาสังขารให้หยุดได้ ก็มีวิญญาณที่ทำหน้าที่อยู่ตัวเดียว เวทนามีจะเป็นอนุเบกขา จะไม่สุขไม่ทุกข์ จะเฉยๆ ไม่ดีใจเสียใจ วิญญาณเป็นผู้รับเรื่องต่างๆเข้ามา ตัวที่สำคัญก็คือสัญญาสังขาร ถ้าหยุด ๒ ตัวนี้หรือควบคุมสัญญาสังขาร เวทนามีจะไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าสัญญาสังขารคิดไปในทางที่ดีก็เกิดความสุขใจขึ้นมา คิดไปในทางไม่ดีก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ไม่ดีทั้ง ๒ ส่วน เพราะพอเกิดความทุกข์ใจก็ยึดติด พอเกิดความทุกข์ใจก็อยากให้หายไป เป็นสมุทัยขึ้นมา เป็นความทุกข์ในอริยสัจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ถ้าสักแต่ว่ารู้ คือวิญญาณรับข้อมูลมาแล้วก็หยุดตรงนั้น สัญญาสังขารไม่ต้องทำงาน เพียงแต่รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็จบ แต่สัญญาแบบนี้มีน้อย มักจะมองอะไรว่าเป็นตัวเราของเรา เสียมากกว่า ตัวอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ นี่คือตัวสัญญา สังขารก็ปรุงต่อ ถ้าไม่ดีก็หดหู่ใจขึ้นมา แต่เวลาปฏิบัติไม่ต้องมาคอยแยกแยะ มันทำงานของมันโดยอัตโนมัติหน้าที่ของเราคือพยายามอัตรธรรมะเข้าไปในใจ ให้คิดแต่เรื่องธรรมะอยู่เรื่อยๆ ตัวนี้จะทำหน้าที่หยุดทุกอย่างเอง อัตรอนิจจังทุกขังอนัตตาเข้าไปเรื่อยๆ อัตรเข้าไปเรื่อยๆ เต็มวันมันจะหยุดเอง

ถาม จิตเรียนรู้อันนั้นก็หลุดเอง ใช่ไหมคะ

ตอบ จิตได้ข้อมูลใหม่ ข้อมูลเก่าทำให้อยากได้ อยากอยู่นานๆ อยากเป็นสุข อยากดีอยู่เรื่อยๆ แต่ข้อมูลใหม่จะบอกว่าเป็นไปไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ สังขารก็จะหยุดอยาก จะเป็นอย่างไรก็เป็นไป อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็

เป็น แต่ตอนนี้ไม่ได้เป็นอย่างนั้น พอเห็นอะไรจะต้องรีบจัดการแก้ไขทันที ถ้า
แก้ไขไม่ได้ก็หัดหุใจ

กัณฑ์ที่ ๓๗๒

แนวทางปฏิบัติ

๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๑

ถาม ขอแนวทางปฏิบัติ

ตอบ ดูใจเราเป็นหลัก เวลาเห็นอะไร ให้ดูใจว่ามีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เห็น

ถาม คำว่าดูใจนี้ ไม่เข้าใจว่าดูกับคิด ต่างกันตรงไหน

ตอบ เวลาคิดอยากจะทำอะไร อย่างนี้เป็นความคิด คิดจะดื่มน้ำ คิดจะพิมพ์หนังสือ คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ เรียกว่าความคิด ดูใจก็ให้ดูความคิด คิดแล้วก็อย่าไปทำตามความคิดเสมอไป ให้วิเคราะห์ความคิด ว่าคิดดีหรือไม่ เช่นคิดจะไปทำร้ายผู้อื่น ก็อย่าไปทำ คิดมาทำบุญก็ทำเลย ต้องแยกแยะความคิดที่มีทั้งฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดีและฝ่ายตรงกลาง มีอยู่ ๓ ฝ่าย

ถาม ถ้าคิดว่าจะมาทำบุญ เราก็รู้ว่าเราคิดอยากจะทำบุญ อย่างนี้เป็นกรดูหรือเปล่า

ตอบ ถ้ารู้ที่กำลังคิดอะไรอยู่ก็แสดงว่ากำลังดูอยู่ แต่ยังไม่พอ ต้องวิเคราะห์ความคิด ก่อน ก่อนที่จะปล่อยให้ออกมา ทางวาจาและทางกาย นอกจากดูความคิดแล้ว ก็ต้องดูอารมณ์ด้วย เวลาคิดโกรธใจจะร้อนขึ้นมาทันที ให้ดูตัวนี้เป็นสำคัญ ถ้าร้อนแสดงว่าคิดไม่ดีแล้ว เป็นโทษกับใจ ถ้าเกิดความร้อน ความวิตก ความกังวล ความห่วงใย ความเสียใจ เป็นความคิดไม่ดีทั้งนั้น แล้วจะแก้ความคิดไม่ดีนี้ได้ยังไง ก็ต้องอาศัยธรรมะ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่แก้ความคิดไม่ดีเหล่านี้ได้ เป็นเหมือนยา ความคิดไม่ดีเป็นเหมือนเชื้อโรค พอคิดแล้วเป็นไข้ขึ้นมาทางใจ กระจกกระฉ่อนกระฉวนกระวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับแสดงว่าคิดไม่ดีแล้ว เช่นเรารักใครสักคนแล้วก็ห่วงกังวล เกิดอาการไม่

ปกติแล้ว แสดงว่าคิดผิดแล้ว จะทำอย่างไรให้คิดถูก ท่านก็สอนว่าไม่ควรไปรัก เขาขนาดนั้น ต้องรู้ความจริงที่จะเกิดขึ้น เขาอาจจะเป็นอะไรไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าเราห้ามได้ก็ทำไป ถ้าห้ามไม่ได้ก็ต้องยอมรับความจริง เราก็จะหายกระอัก กระอ่วนกระวนกระวาย

ถาม ถ้าไม่หายล่ะ

ตอบ ไม่หายแสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริงนี้ ยังไม่ยอมปล่อยเขา

ถาม ถ้าใจหนึ่งอยากจะปล่อย แต่อีกใจหนึ่งไม่อยากจะปล่อย

ตอบ กำลังต่อสู้กัน ฝ่ายหนึ่งอยากจะดึงเอาไว้ อีกฝ่ายหนึ่งอยากจะปล่อย ถ้ายังไม่อยากจะปล่อย ก็เป็นเพราะว่ายังไม่เห็นประโยชน์ของการปล่อย ยังคิดว่าดีถ้าเก็บไว้ ถ้าดูใจตอนที่ปล่อยจะเห็นว่าทุกข์ทรมานใจ ถ้าปล่อยได้จริงๆใจจะโล่งสบาย ที่ยังไม่อยากปล่อยเพราะวิเคราะห์ไม่ลึกพอ ยังไม่เห็นว่าในที่สุดเขาจะต้องล้มหายตายจากไป ต่อให้ดูแลรักษาประคับประคองอย่างเต็มที่ เช่นแม่ไม่สบายพาเข้าโรงพยาบาล ทำทุกวิถีทางที่จะให้หาย แต่ก็ไม่หายหรือหายก็ได้ หายวันนี้ วันหน้าก็เป็นใหม่อีก เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องแก่เจ็บตายไปในที่สุด เราจะทำเท่าไรก็ทำไป แต่เราต้องยอมรับความจริง ทำตามหน้าที่ ที่ได้เท่าไรก็เท่านั้น ในที่สุดก็ต้องแพ้ความแก่ความเจ็บความตายอยู่ดี ไม่ว่าจะใครทั้งนั้น เป็นแบบเดียวกัน ยังทำได้ก็ทำไป มียา กินก็กินไป มีหมอรักษา ก็รักษาไป จะรักษาขนาดไหนก็แล้วแต่ความพอใจ บางคนต้องเต็มที่ หมอยาเต็มที่ บางคนเอาแค่กินยา ก็พอ ไม่นอนโรงพยาบาล ไม่ฉีดยา ไม่ใช้สายยาง ไม่ผ่าตัด ขึ้นอยู่ที่ธรรมชาติของแต่ละคน ว่ามีมากมีน้อย ถ้ามีธรรมชาติมากก็ไม่รักษามาก ถ้ามีน้อยก็จะรักษามาก ในที่สุดก็ไปจบที่โล่งศพทั้งนั้น

ถาม ถ้ารักษาบ่อย ก็เหมือนกับไม่ได้ทำหน้าที่เต็มที่

ตอบ เรารักษาใจเต็มที่แทน

ถาม ๖ ไม่ได้รักษาเขา

ตอบ ใจเรสำคัญกว่า

ถาม ๖ ไม่เป็นการเห็นแก่ตัวหรือ

ตอบ ตัวของเขา ไม่ใช่ตัวของเรา

ถาม เราเป็นลูก เรามีหน้าที่ดูแลเต็มที่

ตอบ เราต้องถามเขาว่าจะรักษาขนาดไหน จะไปบังคับเขาไม่ได้ ถ้าเขาไม่อยากจะเข้าโรงพยาบาลก็อย่าพาไป อย่าไปบังคับใจเขา ถามเขาจะเอาอย่างไร จะเอาขนาดไหน ควรเคารพสิทธิของเขา ชีวิตร่างกายเป็นของเขา อยากจะรักษาอย่างไรก็ทำตามที่เขาต้องการ เรามีหน้าที่รับใช้ ไม่มีหน้าที่สั่งการ

ถาม ถ้าใจหนึ่งเป็นอกุศลอีกใจหนึ่งเป็นกุศล แต่ออกุศลจะแรงกว่า ท่านอาจารย์บอกให้เอาธรรมะเข้ามาช่วย แต่ออกุศลมันแรงมาก ต่อให้ฟังซีดีธรรมะก็เอาไม่อยู่ ต้องทำอย่างไร

ตอบ ต้องเจริญสติเจริญสมาธิ เพราะเป็นการหยุดใจ เจริญสติตั้งใจให้มาอยู่กับพุทโธๆ แทนที่จะไปอยู่กับความคิดนั้น

ถาม ถ้าทำไม่ได้

ตอบ ๖ ได้สิ

ถาม เคยพยายามทำเหมือนกัน แต่ก็หลุด เบ็บเดียว มันก็ไหลไปอีก

ตอบ พยายามทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะดีเอง มันเหมือนตอนหัดเดินใหม่ๆ มันก็เดินไม่ได้ทันที เดินแล้วก็ล้มลุกคลุกคลาน ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะชำนาญขึ้น จะสามารถตั้งใจให้อยู่กับพุทโธๆ ได้นานขึ้น จนหยุดมันได้ ลืมเรื่องที่กำลังคิดไม่ได้ได้เลย แต่

ตอนนี้ความคิดไม่ดีจะคิดของมันเป็นเอง เราไม่มีกำลังดึงมันไว้ เพราะไม่เคยฝึกดึงมัน พอฝึกไปเรื่อยๆแล้ว กำลังที่จะดึงมันไว้ก็จะมีมากขึ้น จนสามารถบังคับความคิดได้ คิดไม่ดีก็ให้มันหยุดได้ บังคับให้มันคิดดีได้ ต่อไปจะติดเป็นนิสัย จะคิดแต่เรื่องที่ดี เรื่องที่ไม่ดีจะไม่คิด ความคิดเป็นเหมือนรถยนต์ ถ้าขับไม่เป็นปล่อยให้วิ่งลงเขา มันก็จะไปตามเรื่องของมัน ถ้าขับเป็นเราก็จะรู้จักใช้เบรกใช้พวงมาลัยควบคุมมันได้ การฝึกสติเป็นการฝึกควบคุมความคิด การฟังธรรมะเป็นการศึกษาวิธีการควบคุมความคิด ศึกษาว่าคิดแบบไหนดี คิดแบบไหนไม่ดี คิดดีต้องตรงกับความจริงของธรรมชาติ เช่นร่างกาย เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มีเกิดแก่เจ็บตาย บังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เกิดจากอาหารที่รับประทานมาจากดินน้ำลมไฟ พอตายเอาไปฝังดินก็กลายเป็นดินไป เอาไปเผาไฟก็กลายเป็นขี้เถ้าไป นี่คือความคิดที่ดี เป็นประโยชน์กับใจ เพราะจะปรับทัศนคติของเราให้ถูกต้อง เมื่อก่อนจะเห็นเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นนาย ก. นาย ข. ต่อไปจะเห็นเป็นเพียงอาการ ๓๒ มีผมขนเล็บฟันเป็นต้น เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา

พอเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่ร้องไห้ร้องไห้ให้ใครตายก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าต้องตายและไม่มีใครตาย เป็นเหมือนขวดน้ำพลาสติก ผู้ที่ครอบครองร่างกายคือใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจเป็นผู้สั่งการ มาที่วันนี้ ก็มีใจเป็นผู้สั่งมา สั่งให้เดิน สั่งให้ลุกขึ้น สั่งให้ทำอะไรต่างๆ แต่ใจไม่รู้ว่าใจเป็นใจ ไปหลงว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตัวเรา เป็นของเรา พอร่างกายเป็นอะไรก็เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา พอรู้ความจริงว่าผู้หวาดกลัวกับผู้ตายเป็นคนละคนกัน ก็หายกลัว เหมือนแก้วน้ำกับเรานี่ เป็นคนละส่วนกัน แก้วน้ำแตกไป เราไม่ได้แตกไปด้วย พอร่างกายตายไปใจก็ไปหาร่างกายใหม่ ถ้ายังไม่ได้ร่างกายใหม่ ก็เหมือนอยู่ในฝัน ถ้าฝันดีก็มีความสุข ฝันร้ายก็มีความทุกข์ ตอนนั้นไม่มีร่างกายมาเกี่ยวข้อง ความฝันเกิดจากความคิดที่ฝังอยู่ในใจ ปรุงแต่งขึ้นมาให้เป็นเรื่องเป็นราวเหมือนเขียนนิยาย เหมือนฉายภาพยนตร์ เวลาเรานอนหลับฝันไปเราก็ดูภาพยนตร์ที่เราผลิต จากพฤติกรรมที่ทำไว้ในอดีต ทำกรรมอะไรไว้ ก็จะผลิตภาพยนตร์แบบนั้น ทำบาปทำกรรมฆ่า

สัตว์ตัดชีวิตไว้ ก็จะมีเรื่องแบบนี้ให้ดู ก็จะเป็นนรก ถ้าทำบุญทำประโยชน์ ก็จะมีเรื่องแบบนี้ให้ดู ดูแล้วก็มีความสุข ก็จะเป็นสวรรค์ นรกสวรรค์ไม่ใช่สถานที่ เป็นสถานภาพของจิต จิตเป็นผู้ผลิต ที่หวาดกลัวจนเป็นบ้าเป็นบอไป จิตก็เป็นผู้ผลิตขึ้นมา เวลาสูญเสียวะไรไปก็เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ระทมทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ คิดฆ่าตัวตายหนีความทุกข์ แต่หนีไม่พ้นเพราะทุกข์มันอยู่ในจิต ฆ่าร่างกายไป แต่ความคิดที่สร้างความทุกข์ยังอยู่ในจิต จะยังคิดสร้างความทุกข์มากขึ้นไปใหญ่ เพราะการคิดฆ่าตัวเอื่อนี้มันทุกข์ขนาดไหน ถ้าไม่มีสติจะไม่สามารถควบคุมความคิดได้ พอคิดอะไรก็จะทำตาม เช่นกระโดดตึกตาย ฆ่าคนอื่นแล้วก็ฆ่าตัวเอง ถ้ามีสติก็จะหยุดได้ มีปัญหาอะไรก็วิเคราะห์ดูเป็นขั้นเป็นตอนไป แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเป็นไป อะไรจะเกิดก็เกิด จะตงานก็ตกไป หางานใหม่ได้ หาไม่ได้ก็อยู่บ้าน วิเคราะห์ไปเป็นขั้นเป็นตอน อย่างมากก็แค่ตาย ต้องตายอยู่ดี มีงานทำก็ต้องตาย

ถาม ให้คิดอย่างนี้ก็คิดได้ แต่รู้สึกว่าเป็นเพียงการคิดตาม เป็นเพียงทฤษฎี ใจจะเป็นจริงอย่างนั้นได้หรือเปล่า

ตอบ ต้องเป็นทฤษฎีไปก่อน แล้วนำเอาไปปฏิบัติให้ได้ ถ้าคิดแล้วไม่ปฏิบัติ คิดไปทำไมให้เสียเวลา ถ้าคิดว่านั่งสมาธิก็ต้องนั่งสมาธิ ไม่ใช่ไปเข้าบาร์เข้าผับ ก็รู้ที่อยู่ว่าเข้าบาร์เข้าผับมันไม่ดี มีแต่เสียเงินเสียเวลาเสียสุขภาพ เหมือนคนติดยาเสพติด ก็รู้ว่าไม่ดีแต่เลิกไม่ได้ ไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิที่จะหยุดจิต เหมือนนรกที่วังลงเขา ควบคุมไม่ได้ ตัณหาจะต้องพาไปหาสิ่งที่อยากทันที อยากเหล้าก็พาเราไปหาเหล้า ไม่มีใครช่วยเราได้ เราต้องช่วยตัวเอง คนอื่นปฏิบัติแทนเราไม่ได้ แม้จะไปอยู่ที่สถานบำบัด ถ้ายังอยากอยู่ก็จะไม่เลิก พอออกจากสถานบำบัดก็กลับไปเสพใหม่ ต้องเห็นโทษของสิ่งที่ติดอยู่ ว่าเป็นอันตรายกับชีวิตจิตใจ ถึงจะทำให้เรามีความกล้าหาญ ที่จะยอมทนทุกข์ต่อสู้กับความอยาก เหมือนกับมีหนามตำเท้า เดินที่ไรก็เจ็บทุกที ถ้าจะฝ่าออกมันก็เจ็บ กว่าแผลจะหายก็เจ็บหลายวัน ควรยอมเจ็บเพื่อให้หายขาดเลยจะดีกว่า ดีกว่าปล่อยไว้เจ็บไปเรื่อยๆ ติดอะไรจึง

ควรตัดให้ได้ เช่นติดรูปเสียงกลีรสรโณฐัพพะ ติดกันทุกคน ติดมากติดน้อย อยู่แบบไม่มีรูปให้ดู ไม่มีเสียงให้ฟังไม่ได้ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา มันไม่ดี พอ มีสุขมีทุกข์ปนกันไป เหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล สุขเดียวเดียวแล้วก็ทุกข์

ถาม บางทีก็ท้อเหมือนกัน เวลาปฏิบัติไม่เห็นอะไรเกิดขึ้นสักที

ตอบ ปฏิบัติไม่เป็น ไม่ทำตามทฤษฎี เหมือนมวยวัด

ถาม ต้องทำอะไร

ตอบ ชั้นแรกต้องฝึกให้มีสติ ทำอะไรก็อย่าปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยเรื่อย ให้จดจ่ออยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ ให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าส่งไปในอดีตไปในอนาคต อยู่ตรงนี้ เดี่ยวนี้ คุณก็อยู่ตรงนี้ อย่าส่งไปที่สำนักงาน ว่ากำลังทำอะไรกันอยู่ ให้อยู่กับ เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดึงมันไว้ ถ้าดึงไม่ได้ก็เอาพุทโธๆดึงไว้ก็ได้ ทำอะไรก็ พุทโธๆไปในใจ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ถ้าจะคิดเรื่องที่เป็นจริง ๆ ก็หยุดงาน ก่อน เอาความคิดมาเป็นงาน คิดให้พอ คิดเสร็จแล้วก็เอาเข้าลิ้นชัก แล้วก็ กลับมาทำงานที่ต้องทำต่อ

ถาม ทำทีละอย่าง

ตอบ ให้อยู่กับเหตุการณ์เดียว เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ต้องอยู่คนเดียว ถึงจะทำได้

ถาม ในชีวิตประจำวันทำอย่างนั้นไม่ได้

ตอบ ถ้าเคยฝึกมาแล้วก็ทำได้ ต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปที่อื่น เขาพูดอะไรก็ฟังเขา เขา พูดเสร็จแล้ว เราก็กลับมาดูตัวเราต่อ กลับมาดูสิ่งที่เรากำลังทำ ถ้าต้องหยุดก็หยุด ก่อน กำลังคุยกันอยู่นี้ก็คุยกันไป ไม่ส่งจิตไปที่อื่น อยู่ตรงนี้ ไม่คิดถึงงานที่ทำทิ้ง ไว้หรืองานที่ต้องทำ เอาเป็นเรื่องๆไป ให้อยู่ในปัจจุบัน เหตุการณ์เกิดในปัจจุบัน เท่านั้น ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต อดีตเป็นความจำ อนาคตเป็น

จินตนาการ คิดถึงพรุ่งนี้ แต่ไม่มีพรุ่งนี้ มีแต่วันนี้ มีขณะนี้เท่านั้น ไม่มีขณะอื่น ถ้าจิตหนึ่งจะรู้ว่ามิแต่ปัจจุบันที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เสียงลมพัดผ่านเข้ามาแล้วก็หายไป รู้แล้วก็อย่าไปยึดอย่าไปติด เสียงดีเข้ามาก็อย่าไปดีใจ เพราะอยากจะฟังอีก เสียงไม่ดีก็อย่าเอามาคิดจนเป็นบ้าไป เขาพูดคำเดียวไม่ถูกใจ ก็คิดทั้งวัน มันผ่านไปแล้ว เขาพูดแค่วินาทีเดียว มันผ่านไปแล้ว แต่เอามาฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถ้าต้องวิเคราะห์ก็วิเคราะห์ได้ เขาพูดอะไรก็วิเคราะห์ไป วิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล อย่าไปวิเคราะห์ด้วยอารมณ์ เขาต้องการที่จะสื่ออะไร ก็วิเคราะห์ไป ถ้าวิเคราะห์ไม่ได้ก็ปล่อยมันไป มีโอกาสก็ถามเขา ถ้าไม่เป็นสาระก็ปล่อยให้ผ่านไป ให้ตั้งจิตอยู่บนเหตุผล อย่าตั้งอยู่บนอารมณ์ เรื่องชอบหรือไม่ชอบพยายามอย่าให้มัน ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความหลง เพราะไม่รู้ว่าจริงๆแล้วมันเป็นอะไรกันแน่

เราไปหลงในรูปร่างลักษณะ เห็นแก้วใบนี้ก็ชอบมัน ไม่รู้ว่าเป็นเพียงวัตถุ คนที่เรารับชอบหรือไม่ชอบ ก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ถ้าไปชอบไปยึดติดก็จะทุกข์ พอรักแล้วก็จะหวง พอเป็นอะไรไปก็วุ่นวายใจ พอจะจากไปก็เสียใจ ต้องคิดเตรียมไว้ก่อน ว่าเขาจะต้องจากเราหรือเราต้องจากเขา ไม่มีอะไรอยู่ด้วยกันไปตลอด มีสิ่งเดียวที่อยู่กับเราไปตลอดก็คือใจเรานี่แหละ แม้แต่ร่างกายเราก็ต้องจากไป เราเปลี่ยนร่างกายมาไม่รู้กี่ร่างแล้ว ร้องไห้ร้องไห้หวาดกลัวกับร่างกาย ไม่รู้มาก็ล้านครั้งแล้ว เพราะไม่รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเรารู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เราจะเดือดร้อนไหม ร่างกายของคนอื่นเป็นอย่างไร เราเดือดร้อนหรือไม่ ต้องคิดว่าร่างกายเป็นของคนอื่น มันก็จบ จะไม่ดีใจ ไม่เสียใจจะเฉยๆ รับรู้กันไปตามความจริง ก่อนจะมาถึงขั้นนี้ได้ก็ต้องฝึกสติให้ได้ก่อน หัดควบคุมใจให้ได้ก่อน ถึงจะแก้ความคิดของเราได้ ตอนต้นก็หยุดมันก่อน พอหยุดได้แล้ว ก็เอามาติดตามความจริง จนฝังเข้าไปในใจ ในจิตสำนึก พออยู่ในจิตสำนึกแล้ว พอเห็นอะไรก็จะทันๆ จะไม่เห็นเหมือนเมื่อก่อนนี้ จะไม่เห็นว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล แต่เห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกันหมด มาจากดินน้ำลมไฟ

กลับสู่ดินน้ำลมไฟ ทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ร่างกายก็เป็นอย่างนี้ ทุกอย่างมาจากดิน น้ำลมไฟ แล้วก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟหมด

โลกนี้เป็นโลกของความหลง โลกมายา แต่เราไม่รู้กัน เราคิดว่าเป็นของจริง ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์จะไม่รู้เลยว่าอะไรคือความจริง เราต้องมาสอนใจใหม่ ใจถูกสอนให้เห็นเป็นสัตว์เป็นบุคคล มีดีไม่ดี เกิดความรักความผูกพัน อยากจะให้อยู่ไปนานๆ แต่ไม่รู้ว่าร่างกายเราเป็นเพียงตุ๊กตา ร่างกายเราไม่ต่างจากตุ๊กตา ตุ๊กตาก็เอาแบบมาร่างกาย เพียงแต่ตุ๊กตาไม่ลึกลับซับซ้อนเหมือนกับร่างกาย ที่มีอวัยวะต่างๆ มีความสามารถมากกว่าตุ๊กตา โลกนี้เป็นโลกธาตุ ธาตุก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มีตรงไหนที่ไม่ใช่มาจากดินน้ำลมไฟบ้าง มีอย่างหนึ่งก็คืออากาศธาตุ ที่ไม่ใช่ดินน้ำลมไฟ คำว่าอากาศหมายถึงพื้นที่ว่างเปล่า ไม่ได้หมายถึงลมหายใจ ลมออกซิเจนนี้เป็นธาตุลม พวกก๊าซต่างๆเป็นธาตุลม ธาตุไฟก็หมายถึงความร้อน ธาตุน้ำก็หมายถึงของเหลว ธาตุดินก็หมายถึงของแข็ง ทางวิทยาศาสตร์เรียกธาตุ ๔ ว่า ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ ความร้อน มีอย่างเดียวกับที่นักวิทยาศาสตร์มองไม่เห็นก็คือธาตุรู้ คือใจ ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน ส่วนใหญ่คิดว่าอยู่ในร่างกาย อยู่ในสมอง ถ้าไม่ภาวนาจะไม่รู้ว่าไม่ได้ อยู่ในร่างกาย

ถาม ไม่อยู่ในร่างกายแล้วอยู่ที่ไหน

ตอบ เหมือนกับคลื่นโทรศัพท์ อยู่ในเครื่องหรือเปล่า

ถาม ไม่อยู่ แต่จิตของเรา คงไม่อยู่กับคนอื่น แต่อยู่ในตัวเรา

ตอบ มีปัจจัยที่ทำให้มันเกาะติดกันอยู่

ถาม การเห็นจิตนี้ เห็นอะไรถึงเรียกว่าเห็นจิต

ตอบ เห็นจิตนั้นเห็นได้หลายอย่าง เช่นเห็นความคิด เห็นว่าความคิดกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน

ถาม มันแยกกัน เห็นได้ขนาดนั้น

ตอบ ได้ ถ้านั่งสมาธิจนจิตรวมลง จิตปล่อยวางร่างกาย จิตก็จะแยกออกจากร่างกาย จะเห็นในจิต ไม่มีเครื่องมืออะไรที่จะมาจับภาพของจิตได้ ต้องปฏิบัติเอง สันทสิริโก ผู้ปฏิบัติยอมพิสูจน์เห็นได้ ไม่มีวิธีอื่นที่จะพิสูจน์ได้นอกจากการปฏิบัติ จิตต้องรวมลง แล้วแยกออกจากกาย ถึงจะเห็นชัด

ถาม จะเกิดปัญญาได้ หมายถึงต้องแยกจิตกับกายให้ได้ใช่ไหม

ตอบ การรู้ว่ากายกับจิตเป็นคนละส่วน เป็นปัญญาระดับหนึ่ง ขึ้นต่อไปต้องตัดความผูกพันให้ได้ ต้องศึกษาร่างกายให้ถ่องแท้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา พอรู้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะไม่วิตก ทำอย่างไรให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มันมาจากอะไรก็วิเคราะห์ดู มันก็มาจากน้ำ ๒ หยด ของพ่อ หยด ของแม่หยด พอรวมกันจิตก็เข้ามาครอบครอง ต่อจากนั้นก็เจริญเติบโตขึ้นมา ด้วยอาหารของแม่หล่อเลี้ยงในท้อง แม่ก็รับประทานอาหารชนิดต่างๆ ที่มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น

ถาม จิตรู้ได้อย่างไรว่าจะเข้าร่างกายไหน

ตอบ เป็นไปตามกฎแห่งกรรม เป็นไปโดยอัตโนมัติ ถ้าจิตยังมีความอยากอยู่ จิตก็จะไปแสวงหาตามกำลังของบุญของกรรม มีการตั้งกรรมตรงไหนก็จะไปตรงนั้น ถ้าหาร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ ก็ต้องเอาร่างกายของหมาของแมวของนกของปลา ก่อน แล้วแต่กำลังของบุญของกรรม ถ้ากำลังบุญมากก็จะได้ร่างกายของมนุษย์ ถ้ากำลังกรรมมากก็จะได้ร่างกายของเดรัจฉาน ของเปรต ของสัตว์นรก

ถาม นรกสวรรค์ไม่มีจริง

ตอบ เป็นภาวะของจิต ถ้าร้อนเป็นไฟ ทุกข์ใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็เป็นนรก แต่จะเป็นยาวนานกว่าขณะที่มีชีวิตอยู่ ที่รุ่มร้อนอยู่วัน ๒ วันแล้วก็หายไป เพราะมีเรื่องอื่นมากลบ แต่ถ้าไม่มีร่างกายไม่มีปัจจัยอื่นมากลบ ก็จะร้อนไปจนกว่าจะหมดแรงหมดเชื้อ ที่กิเลสตัณหาผลิตขึ้นมา พอหายไปก็มีบุญกรรมตัวใหม่ผลิตออกมาอีก ถ้าเป็นบุญก็จะเย็นสบาย ถ้าเป็นความโลภก็จะเป็นเปรต หิวอยู่ตลอดเวลา อยากกินอยากได้ตลอดเวลา ถ้าเป็นความดีก็จะมีความสุข กับรูปเสียงกลิ่นรสที่สดใสน่าชื่นชมยินดี เหมือนตอนฝันดี เหมือนอยู่ในสวรรค์ สวรรค์ก็คือภาวะของจิต ที่ความดีบุญกุศลผลิตขึ้นมาในจิต แล้วก็หมดไป พอหมดแล้วก็จะได้กลับมาเต็มใหม่ที่ภพของมนุษย์ เป็นมนุษย์ก็สามารถสะสมบุญกรรมขึ้นมาใหม่ได้ ทำบาปทำกรรมก็จะสะสมบายไว้เนใจ ทำบุญก็สะสมสวรรค์ไว้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน ก็จะทำบาปทำกรรมสลับกันไป อารมณ์ดีก็ทำบุญ อารมณ์ไม่ดีก็ทำบาป ใครขัดใจก็โกรธ ใครเอาใจก็ดีใจ จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาสอนให้ทำใจให้ว่าง คิดไม่ดีก็สะสมบาย คิดดีก็สะสมสุคติ ปล่อยวางความคิดทั้งหมดจะดีกว่า คิดได้แต่อย่าไปยึดอย่าไปติด ให้เป็นเพียงกิริยา อย่ามีอารมณ์ผูกติด ทำอะไรก็ทำไปแต่อย่าไปมีอารมณ์ ก็จะไม่เป็นภาพ มีหน้าที่อะไรก็ทำไป มีงานอะไรก็ทำไป แต่ไม่ยึดติดกับงาน ทำเสร็จแล้วก็แล้วกันไป

ถาม ให้ปรับความคิดแบบนี้ไปเรื่อยๆ

ตอบ เป็นวิปัสสนา เพื่อปล่อยวาง

ถาม ทำจิตให้อยู่ตรงกลาง

ตอบ ไม่ให้มีอารมณ์กับอะไร ต้องฝึกสมาธิจนจิตรวมลงเป็นหนึ่ง เหมือนเวลาจะชั่งน้ำหนัก ต้องดูตาชั่งว่าอยู่ที่ศูนย์หรือเปล่า ถ้าไม่อยู่ที่ศูนย์เวลาจะชั่งไม่ได้น้ำหนักที่เที่ยงตรง ใจก็เหมือนกัน ถ้าจะรู้ว่าไม่มีอารมณ์กับอะไรจริงๆ ก็ต้องทำใจไม่ให้มีอารมณ์ ทำให้เป็นอุเบกขาก่อน พอมีอุเบกขาแล้ว พอใจส่ายไปทางยินดียินร้าย

จะรู้ทันที ถ้าเป็นอุเบกขาอะไรจะเปลี่ยนไป ใจไม่เปลี่ยนตาม ใจเป็นอุเบกขาเสมอ พอร้อนก็รู้ว้าวร้อน ใจเฉยๆไม่มีอารมณ์กับความร้อน หนาวก็รู้ว่าหนาว ไม่มีอารมณ์กับความหนาว ถ้ามีอารมณ์ก็ต้องดึงกลับมาที่อุเบกขาให้ได้ พอร้อนขึ้นมาเริ่มหงุดหงิดก็ต้องดึงกลับมา ไม่ไปแกว่งนอก เช่นติดแอร์ ดึงใจให้อยู่ตรงกลาง ให้อุบใจ ให้อุบเฉยๆ จึงต้องฝึก แต่พวกเราชอบสุขชอบสบายกัน จึงต้องหัดอยู่กับความยากลำบากขาดแคลน เช่นมาอยู่วัด เพื่อปรับให้เป็นอุเบกขา กับสภาพที่ยากลำบากขาดแคลนให้ได้

ต้องทำสมาธิให้มากๆ ถ้ายังไม่มีสมาธิ สติปัญญาจะไม่มีกำลังพอ ไม่มีสมาธิเป็นตัวดึงใจไว้ รู้อยู่ว่าไม่ควรหงุดหงิด แต่ก็บังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ที่จะหงุดหงิด รู้อยู่ว่าไม่ควรดีใจ แต่ก็ห้ามไม่ได้ เวลาใครพูดดีก็อดที่จะดีใจไม่ได้ เวลาใครพูดไม่ดีก็อดที่จะหงุดหงิดใจไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะดึงใจให้อยู่ตรงกลางระหว่างความยินดีและยินร้าย การทำสมาธิก็เพื่อให้ใจได้เข้าสู่จุดอุเบกขา พอเข้าได้แล้ว จะรู้ว่าเป็นอย่างไร จะรักษาใจให้อยู่ตรงนี้เสมอ พอมีอะไรมากระทบ ถ้าดีใจก็ต้องตัดทันที ไม่ไปสนใจ ดีใจแล้วเดี๋ยวก็ต้องวุ่นวายใจ เสียใจก็ต้องวุ่นวายใจ ปล่อยไป บังคับเขาไม่ได้ เหมือนเสียงนกเสียงกา ปล่อยเขาร้องไป ถ้าไม่รำคาญก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไม่ยินดีก็ไม่มีปัญหาอะไร อย่าไปผูกพันกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกับใจ รู้แล้วก็ปล่อยวาง ลึกแต่ารู้ อย่าไปยินดียินร้าย นี่คือเป้าหมาย ต้องฝึกทำสมาธิฝึกทำสติไปก่อน

ถาม ฝึกทำสมาธิ มีวิธีไหนที่ทำให้มันอยู่นิ่งแล้วจะลอยไปเรื่อย

ตอบ มีแต่เราไม่ทำกัน ไปอยู่วัดสิ อยู่คนเดียว ตัดทุกอย่าง ทนเอาปี ๒ ปีก็ต้องได้อะไรแน่ๆ เราเองทนอยู่ปีหนึ่ง อยู่คนเดียว ลาออกจากงาน แล้วอยู่คนเดียวเพื่อเจริญสติสมาธิปัญญา ไม่เห็นยากตรงไหนเลย แค่นี้ทำไมจึงตัดไม่ได้กัน เพียงปีเดียวกับการเจริญสติ ให้อุบกับอย่างอื่นเป็นลิบๆไปได้ แต่ให้กับสิ่งที่มีสาระมีคุณมีประโยชน์กับใจไม่ได้ ถ้าให้ไม่ได้ก็จะไม่ได้มรรคผล

ถาม เอาแบบเริ่มต้น ยังไม่ต้องถึงขนาดนั้น

ตอบ พุทฺโธไปเรื่อยๆ อย่าคุยกับตัวเอง ให้รู้อยู่กับงานที่กำลังทำ อย่าไปคิดเรื่องอื่น แปรงพันก็ให้อยู่กับแปรงพัน พุทฺโธไปแปรงพันไป กินข้าวไปพุทฺโธไป เท่านั้น พอ อย่าไปคุยกับคนอื่น

ถาม จิตรรวมคืออะไร

ตอบ รวมเป็นหนึ่งใน เป็นอุเบกขา สงบหนึ่ง

ถาม จะรู้ใหม่เวลาที่จิตรวมแล้ว

ตอบ รู้ จะแปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจ

ถาม เหมือนจิตว่างใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่

ถาม เวลาที่หนึ่งสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวด พอถึงจุดหนึ่งรู้สึกว่ามันแยกออกจากกัน คือความเจ็บปวดยังมี แต่เราไม่ได้ไปผูกติดกับเขา เขาอยู่ของเขาตรงนั้น เขาไม่ได้หายไป อย่างนี้ถือว่ารวมหรือไม่

ตอบ สงบเป็นอุเบกขา แต่ไม่รวมจนหายไปหมด รวมได้ ๒ แบบ รวมแบบหายไปหมด ร่างกายก็หายไป ความเจ็บปวดก็หายไป หรือรวมแบบความเจ็บยังอยู่ ร่างกายยังอยู่ แต่เรารู้้อยู่เฉยๆ ต่างฝ่ายต่างอยู่ เหมือนกับเสียงนี้ เราไม่ไปรำคาญกับเสียง ปล่อยให้มันเสียงไป ลมพัดก็ปล่อยให้พัดไป อย่างนี้ก็ใช้ได้ เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง

ถาม ไม่ทราบรายละเอียดปลีกย่อยในศีล ๘ มีข้อห้ามอะไรบ้าง ทำให้ไม่กล้าถือทั้งหมด เลยถือศีล ๕ แต่ทำแบบศีล ๘

ตอบ สารของศีล ๘ ก็คือให้สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้หาความสุขจากรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากการรับประทาน จากการหลับนอน

ถาม เดี่ยวนี้ลูกจะมี ๒ คาถา คือ ๑. ความอยาก เพราะต้นตอก็คือเราอยาก ๒. ที่ใช้บ่อยในที่ทำงานก็คือ ไม่ต้องไปดูข้างนอก คือดูที่ตัวเรา กลับมาดูที่ตัวเรา บางเวลาคุยเรื่องงาน เราเริ่มหงุดหงิดแล้ว เริ่มจะเอ๊ะทำไมเขาเป็นแบบนี้ ทำไมทำกันแบบนี้ ก็จะเริ่มกลับเข้ามา คือไม่ส่งออกนอกแล้ว

ตอบ ปล่อยให้เขาลุยไป ให้เขาเถียงกันไป เรานิ่งเฉยๆ

ถาม บางทีถ้าเราเริ่มวิพากษ์วิจารณ์เขา เราจะย้อนกลับมาดูตัวเองก่อน

ตอบ อย่างนั้นถูกแล้ว

ถาม เวลาเราโกรธ ก็ถามว่าโกรธเพราะอะไร ก็ช่วยได้มากค่ะ

ตอบ แก้ปัญหาถูกจุดแล้ว ไฟกำลังไหม้ใจ อย่าไปดับที่อื่น ดับที่ใจ ความโกรธอยู่ที่ใจ ความหงุดหงิดอยู่ที่ใจ เพียงแต่อาศัยสิ่งภายนอกเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดขึ้น แต่ตัวที่เป็นปัญหาอยู่ที่ใจเรา เริ่มรู้แล้วว่าต้องมองข้างใน ต้องปล่อยข้างนอก หลวงปู่ดุลย์สอนเสมอว่า เข้าข้างในเป็นมรรค ออกข้างนอกเป็นสมุทัย ออกข้างนอกเป็นทุกข์ เข้าข้างในสุขสงบเย็นสบาย

ถาม ถ้าหลงออกไปข้างนอก ก็จะหลงไม่นาน แล้วก็กลับมา จะรู้ว่าเมื่อสักครู่นี้หลงไปแล้วนะ

ตอบ ใช้ได้ แสดงว่าได้เข้าสู่มรรคแล้ว เจริญอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ถาม ผ่านความเจ็บปวดให้ได้

ตอบ ต้องเข้าไปถึงจุดนั้น ต้องเจอความเจ็บปวด แล้วก็ใช้พุทโธๆ บริกรรมไปเรื่อยๆ ไม่ไปนึกถึงความเจ็บปวด เดียวมันก็หายไปเอง ต้องไปถึงตรงนั้นให้ได้ บางคน

ไปไม่ถึง หนึ่งได้เดี่ยวเดียวยังไม่ทันเจ็บก็ลุกแล้ว หงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมาแล้ว
อย่างนี้ก็คืออีกไกล สติไม่มีกำลังพอที่จะผ่านขั้นแรกไปได้ คือความหงุดหงิดฟุ้งซ่าน
มันก็ไม่ไปถึงขั้นที่มันเกิดเวทนาทางร่างกายขึ้นมา ถ้าถึงขั้นนั้นก็ใช้พุทโธๆบริ
กรรมไป หรือพิจารณาแยกแยะว่าเป็นคนละส่วนกัน ปล่อยไปตามเรื่อง เวทนาก็
เป็นเหมือนเสียง ที่เข้ามาทางหู แล้วไปปรากฏที่ใจ เวทนาก็มาจากร่างกาย แล้วก็
ไปปรากฏที่ใจเหมือนกัน พอไปถึงใจก็เป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏในใจ มีสัญญาไป
แยกว่าดีหรือไม่ดี ต้องลบลัญญาที่ไปว่าดีหรือไม่ดี โดยพิจารณาว่าเป็นเพียง
สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เสียงก็เป็นสภาวะธรรม เวทนาที่มาทาง
กายก็เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน พอไปถึงใจแล้วเป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน ถ้าดู
อยู่ตรงใจแล้วจะเห็นว่า เสียงก็ดี รูปก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี เป็นสภาวะธรรมทั้งหมด
ใจรับรู้สภาวะธรรมทุกรูปแบบได้ จะเจ็บจนขาดใจตายไป ก็เป็นเพียงสภาวะธรรมที่
ใจรับรู้เท่านั้นเอง ทำอะไรใจไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรจะทำใจได้ เหมือนกับภาพที่
ปรากฏในจอโทรทัศน์ จะเป็นระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่ได้ทำให้จอระเบิดไปด้วย จะ
ฆ่ากันฟันกันยิงกันในจอโทรทัศน์ ก็ไม่ได้ทำให้จอพังเสียหาย ใจก็เป็นอย่างนั้น
ใจเป็นเพียงผู้รับรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นเหมือนจอโทรทัศน์
ปัญหาอยู่ตรงที่ไม่สักแต่ารู้ กลับไปแปลความหมาย ว่าดีไม่ดี จนเกิดรักชัง
ขึ้นมา เกิดทุกข์ขึ้นมา ต้องแก้ตรงนี้ ให้สักแต่รู้ ด้วยปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า
เป็นไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้ามีสติปัญญามีสมาธิแล้ว จะสามารถทำใจ
เป็นอุเบกขาสักแต่ารู้ได้ ก็จะหมดปัญหา ไม่กลัวอะไร แต่พวกเราไปไม่ถึงตรง
นั้นกัน จึงไม่ทันกิเลส กิเลสไปจองสัญญาไว้ก่อน ว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นพ่อ
เราเป็นแม่เรา เป็นเพื่อนเรา เป็นพี่เราเป็นน้องเรา พอเป็นอะไรไปก็ห่วงวายใจ
ไม่ได้สักแต่รู้ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป

ถาม ตอนที่ฟังที่แรกคิดว่าเข้าใจ จริงๆแล้วไม่ได้เข้าใจจริงๆ พอเกิดเหตุการณ์ขึ้น ก็
นึกได้ว่าได้สอนมาหมดแล้ว

ตอบ ความเข้าใจมีอยู่หลายระดับ

ถาม สำคัญตอนที่เกิดเหตุการณ์แล้ว ดึงมาใช้ให้ทัน

ตอบ ตอนเข้าห้องสอบ

กัณฑ์ที่ ๓๙๓

ความคิดปรุงแต่ง

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

สังขารคือ**ความคิดปรุงแต่ง** ในขณะที่หนึ่งจะคิดได้เรื่องเดียว จะคิดทางกิเลสก็ได้ ทาง
ธรรมะก็ได้ ทางที่ไม่ใช่กิเลสหรือธรรมะก็ได้ ดังที่พระท่านสวดในงานศพว่า **กุสลาธัมมา
อกุสลาธัมมา อัพยาตาธัมมา** ท่านหมายถึงสังขาร ความคิดปรุงแต่ง ที่คิดปรุงแต่งไป
ทางกุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ หรือไม่ใช่กุศลหรืออกุศลก็ได้ ครูบาอาจารย์พยายามสั่งสอน
พวกเราให้คิดไปทางกุศล เช่นให้คิดแต่คำว่าพุทโธๆ เพราะคิดแล้วใจไม่ร้อน คิดแล้ว
เย็นสงบ ถ้าปล่อยให้คิดตามประสาทของพวกเรา จะชอบคิดไปทางกิเลส เช่นพอเกิดความ
เจ็บปวด ก็เกิดความกลัว เกิดความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป หรืออยากจะหนีจาก
มันไป เราจึงต้องมาฝึกสร้างกุศล ฝึกสอนจิตให้คิดไปในทางที่เป็นกุศล ควบคุมบังคับ
สังขารให้ไปในทางกุศล เริ่มต้นก็บริกรรมไปก่อน หรือที่นิยมทำกันทั่วไปก็คือสวดมนต์
เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพียงแต่เวลาสวดมักจะสวดโดยไม่มีสติ
หรือบริกรรมโดยไม่มีสติ สวดไปตามความเชื่อ ไม่รู้จักวิธีสวดอย่างถูกต้อง หรือ
บริกรรมอย่างถูกต้อง สวดไปแล้วก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย ผลคือความสงบนิ่งจึงไม่ปรากฏ
ถ้าสวดหรือบริกรรมโดยมีสติควบคุมใจ ควบคุมความคิด ให้อยู่กับการสวดหรือการ
บริกรรม จิตจะสงบอย่างรวดเร็ว เช่นคุณแม่แก้วที่หลวงตาเขียนไว้ในหนังสือปฏิบัติทา
ครั้งแรกที่คุณแม่แก้วลองภาวนา ก็บริกรรมพุทโธๆไปประมาณสัก ๕ นาที จิตก็รวมลง
เข้าสู่ความสงบ ถ้าไม่เคยปฏิบัติจนเห็นผลก็จะคิดว่าเป็นไปได้อย่างไร เพราะสวดมาเป็น
ปีๆ บริกรรมมาเป็นปีๆ ไม่ได้ผลอย่างที่ท่านเขียนไว้เลย เพราะการบริกรรมของพวกเรา
ไม่เหมือนกับการบริกรรมของท่าน ท่านบริกรรมแบบมีสติ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าเป็นสุราก็
แบบไม่ผสมน้ำแข็งไม่ผสมโซดา มีแต่สุราเพียวๆ การบริกรรมของท่านมีแต่พุทโธล้วนๆ
ไม่ได้ส่งจิตไปคิดเรื่องอื่นเลย เพราะได้เจริญสติมามากในอดีต สติติดมากับใจ พอสั่งให้
ทำงานก็จะทำทันที เหตุที่ภาวนาแล้วสงบหรือไม่นี้ อยู่ที่สติเป็นสำคัญ จึงอย่าไปสงสัย ว่า

ทำไมท่านทำได้ แต่เราทำไม่ได้ เพราะในอดีตสะสมสติมาไม่เท่ากัน ถ้ามีสติแล้วสมาธิ ปัญญาและวิมุตติหลุดพ้นถึงจะตามมาได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าสติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งปวง เปรียบเหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทั้งปวง ครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิด สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติแล้วธรรมอย่างอื่นก็ปรากฏขึ้นมาไม่ได้ ในศีล ๕ ก็ให้รักษาสติด้วยการไม่เสพ สุรายาเมา ความจริงการเสพสุรายาเมาไม่ได้เบียดเบียนใคร ไม่เหมือนกับการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี หรือพูดปดมดเท็จ แต่จะขวางกั้นการเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ ถ้าเสพสุรายาเมาแล้วจะขาดสติ ทำให้ทำบาปทำกรรมได้ ทำดีไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ บริกรรมพุทโธฯไม่ได้ มีแต่จะนอนอย่างเดียว สติจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ ในธรรมต่างๆ จะมีสติอยู่เสมอ มรรค ๘ ก็มีสัมมาสติ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ก็มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สติปัญญา ๔ ก็เกี่ยวกับสติ พวกเราจึงควรให้ความสำคัญต่อการเจริญสติ พยายามสร้างสติขึ้นมาก่อน เมื่อได้สติแล้ว สมาธิปัญญาจะตามมาตามลำดับ สติปัญญา เป็นธรรมคู่กัน เช่นสติปัญญา มหาสติมหาปัญญา อยู่ที่สติเป็นหลัก สติเป็นเหมือนเชือก เริ่มต้นก็จะเป็นเหมือนเชือกกล้วย ผูกไว้กับคอสุนัขและผูกไว้กับเสา มันกระตุกทีเดียวก็ขาด เพราะสติยังอ่อนอยู่ สู้กำลังของกิเลสไม่ได้ แต่ถ้าฝึกตั้งสติไปเรื่อยๆ ดึงใจไว้เรื่อยๆ ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธฯ พยายามฝึกไปเรื่อยๆ ใหม่ๆก็จะหลุด ทำได้ ๔ หรือ ๕ วินาทีก็หลุด พอได้สติก็ดึงกลับมาใหม่ ดึงกลับมาเรื่อยๆ เป็นเหมือนการชักเย่อกัน ตอนต้นเขาจะมีแรงมากกว่า จะดึงไปได้เรื่อยๆ ต่อไปพอสติมีกำลังมากขึ้น ก็จะดึงไปยาก ต่อไปจะไม่ไป จะอยู่กับงานที่ ให้ทำ ไม่นานก็จะสงบ สามารถหยุดความคิดได้เลย ไม่ต้องใช้คำบริกรรมก็ได้ สั่งให้หยุดคิดได้เลย เมื่อมีสติขนาดนี้แล้วก็มีสมาธิ จะสงบนิ่งเย็นสบาย มีความสุข เวลาออกจากสมาธิ สังขารยังจะคิดไปตามอำนาจของกิเลส ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ต่อไป ต้องใช้ไตรลักษณ์ คิดไปในเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นอะไรก็พิจารณาว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นดินน้ำลมไฟ เราอยู่ในโลกของธาตุ ๔ ร่างกายก็เป็นธาตุ ๔ กุณฺณก็เป็นธาตุ ๔ ต้นไม้ก็เป็นธาตุ ๔ ไม่มีอะไรไม่ใช่ธาตุ ๔ เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จากเมล็ดก็เป็นต้น จากต้นเล็กก็เป็นต้นใหญ่ แยกลงตายไป กลายเป็นดินไป ร่างกายก็เช่นเดียวกัน ไหลไปเหมือนกระแส น้ำ ไหลมาจากภูเขา ไหลลงมาเรื่อยๆ ตามห้วยตามลำธารตามแม่น้ำ ลงไปสู่ทะเลมหาสมุทร ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีเกิด แก่เจ็บตาย ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นของเรา จิตผู้รู้หรือธาตุรู้นี้เป็นเพียงผู้ที่มาครอบครอง มาเป็นเจ้าของชั่วคราว แต่มากับความหลง มากับ**อวิชชา บัณฑิตยาสังขาร** อวิชชาเป็นปัจจัยให้สังขารปรุงแต่ง ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา แล้วก็เกิดตัณหาความอยาก เกิดอุปาทานความยึดติด เกิดภพ เกิดชาติตามมาต่อไป หลุดจากภพนี้ก็ไปต่อภพใหม่ เพราะจิตเป็นอกุศลลา วัณฺมา เป็นอวิชชา บัณฑิตยาสังขาร ถ้าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะเป็นกุศลลา วัณฺมา จะเห็นตามความจริง ก็จะตัดตัณหาตัดอุปาทานได้ ตัดภพตัดชาติได้ ทั้งหมดนี้มีอยู่ในตัวเรา ตัวที่จะทำให้เห็นก็คือสติ สติจะตั้งใจให้ กลับเข้ามาดูภายใน ถ้าไม่มีสติก็จะถูกอวิชชา บัณฑิตยาสังขาร ผลักให้ไปดูภายนอก ให้ไปดูรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ แล้วก็เกิดเวทนา สุขทุกข์กับสิ่งที่ได้สัมผัส เกิดอุปาทาน เกิดตัณหา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกวันนี้เราก็อยู่กับพวกนี้ อยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะในรูปแบบต่างๆ ดีใจเสียใจกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ ดีใจเสียใจกับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ

จึงต้องสนใจ ต้องศึกษา ต้องปฏิบัติ พอได้ศึกษาได้ยั้งได้ฟังแล้ว จะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ก็พยายามทำให้มาก ตัดภารกิจอื่นออกไป ทำเท่าที่จำเป็น เป็นภารกิจที่สนับสนุนการปฏิบัติ อย่าไปเสียเวลากับการสนุกสนาน กับพวกรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ เพราะไม่ได้ทำให้จิตใจเจริญขึ้นฉลาดขึ้น มีความสุขมากขึ้น แต่ทำให้หลงมากขึ้น ทุกข์มากขึ้น ทำงานเพื่อเอาปัจจัย ๔ มาสนับสนุนจุนเจืออ้อมกายพร่างกาย พอว่างจากการทำงาน ก็อย่าไปหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ ให้เข้าหาธรรมะ ให้เจริญสติ แม้แต่ในขณะที่ทำงานท่ามาหากิน ก็สามารถเจริญสติได้ ตั้งใจให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน กำลังพูดก็ให้อยู่กับการพูด กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร กำลังทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่กับ

งานที่กำลังทำอยู่ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดอยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ ส่วนเรื่องอื่นถ้าจำเป็นจะต้องคิด ก็หยุดการทำงานอื่นเสียก่อน หยุดเคี้ยวหยุดรับประทานแล้วก็คิดให้พอ มีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องอะไรก็คิดไป เมื่อคิดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็หยุดคิดเก็บเอาเข้าลิ้นชัก แล้วก็มาคิดอยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ ต่อไปจะมีสติมากขึ้นไปเรื่อยๆ พอให้จิตบริการแต่คำว่าพุทโธๆ ก็จะสงบ ให้สวดมนต์ก็สงบ ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็สงบ กรรมฐาน ๔๐ เป็นเสาศูภจิต แต่ต้องมีเชือกสำหรับผูกจิตไว้กับเสา ก็คือสติ ใช้กรรมฐานชนิดไหนก็ได้ที่เราชอบ เป็นเหมือนอาหารที่เรารับประทาน ชอบรับประทานอาหารแบบไหน ก็รับประทานแบบนั้นไป ผลคือความอึดก็จะตามมา กรรมฐาน ๔๐ นี้เราเลือกได้ จะใช้อานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าออกก็ได้ บริการพุทโธๆ คือพุทธานุสติก็ได้ พิจารณาร่างกาย คือกายคตาสติก็ได้ ตัวสำคัญคือสติ ถ้ามีสติแล้วจิตจะไปไหนไม่ได้ ต้องอยู่กับกรรมฐาน เมื่ออยู่อย่างต่อเนื่องไม่นานก็จะสงบสบาย สงบมากสงบน้อยอยู่ที่กำลังของสติ

ถ้าจิตไม่สงบจะสับสน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร พอสงบแล้วจะเห็นว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน พอรู้แล้วก็จะพยายามรักษาความสุขนี้ สร้างความสุขนี้ ให้มีมากขึ้นไป ให้มีอย่างต่อเนื่อง จนมีอยู่ตลอดเวลา เวลาอยู่ในสมาธิก็สงบได้ชั่วระยะหนึ่ง พอถอนออกมาจะคิดปรุงแต่ง กิเลสก็ออกมาทำงานต่อ เพราะสมาธิไม่ได้ตัดกิเลสให้ขาดให้ตาย เพียงแต่กดไว้เหมือนหินทับหญ้า พอออกจากสมาธิก็เหมือนยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เจริญงอกงามต่อไปได้ กิเลสก็ทำงานต่อไปได้ กิเลสจะตายได้ก็ต้องถอนรากถอนโคนคือ **โมหะ** ความหลง ที่ทำให้โลกทำให้โกรธ ความหลงก็คือเห็นผิดเป็นชอบ ไม่เห็นไตรลักษณ์ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะว่าเป็นสุข แต่ความจริงเป็นทุกข์ เป็นไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ทุกอย่างเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่ความหลงจะเห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา เห็นร่างกายเป็นตัวเป็นตน ให้ความสุขกับเรา ต้องอยู่ไปนานๆ แต่ไม่ได้เป็นอย่างที่กิเลสเห็น เพราะเป็นความหลง จึงต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์พิจารณาเรื่อยๆ เพราะขณะที่ไม่วิเคราะห์พิจารณาด้วยปัญญา ก็จะไปทางกิเลสทันที ผังลึกเป็นนิสัย เป็นเหมือนกับสีย้อมที่ติดอยู่ในผ้า ต้องเอาน้ำยาซักฟอกมาฟอกให้ออกไป เอาปัญญามาฟอกอาสวะที่มีอยู่ในจิต อาสวะเป็นเหมือนสีที่ละลายอยู่ในน้ำ ต้องเอา

ปัญญามากรองออกไป ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ทุกขณะที่กำลังคิดเรื่องอะไรก็ตาม ต้องมีไตรลักษณ์เข้ามาประกอบอยู่เรื่อยๆ จะหยุดพิจารณาก็ตอนที่เข้าสมาธิเพื่อพักจิตเท่านั้น เพราะจะพิจารณาไปตลอดเวลาไม่ได้

คนเราทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมงไม่ได้ ต้องหยุดพักผ่อนรับประทานอาหาร จิตก็เช่นเดียวกัน พอพิจารณาไปนานๆ ก็เหนื่อยล้า ไม่แหลมคม มีอารมณ์ของกิเลสเข้ามาแทรก ควรหยุดพิจารณา กลับเข้าสู่สมาธิ พักจิตให้สบาย พอถอนออกมาจะสดชื่นมีกำลัง จิตว่างปราศจากอารมณ์ พิจารณาต่อได้ พิจารณาอะไรอยู่ก็พิจารณาต่อไป จนเป็นนิสัย มองอะไรก็จะมองว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟ ทีนี้ก็ไปเข้าสนามสอบดู ไปทดสอบดู ไปดูคนตายดู คนอื่นตายไม่เป็นไร ดูคนของเราตายดูว่าเป็นอย่างไร ดูคนของเราเจ็บไข้ได้ป่วยว่าเป็นอย่างไร จิตรุ่มรวยสับสนอลหม่านหรือเปล่า หรือดูแล้วปลงสังเวชว่าเป็นธรรมดา ต่อไปเราก็ต้องเป็นเช่นกัน ไม่ใช่แต่เฉพาะเขา ต่อไปเราก็เป็น ห้องสอบก็มีหลายห้อง ห้องของคนอื่นก็ห้องหนึ่ง ต่อไปก็เป็นห้องของเรา เป็นความจริงที่จะต้องปรากฏขึ้นมา ถ้าผ่านก็จะสบาย รู้แล้วว่าจะต้องเกิดขึ้น จะเกิดขึ้นเวลาใดก็ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ไม่ทุกข์แล้ว หลังจากนั้นก็ไม่ต้องพิจารณา รู้ว่าผ่านแล้ว งานก็เสร็จสิ้นได้ งานภาวนามีที่สิ้นสุด **วุฒิตัง พรหมจริยง** กิจในพรหมจรรย์ได้เสร็จสิ้นแล้ว เมื่อได้เข้าห้องสอบจนสอบผ่านแล้ว ปล่อยวางหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว หลังจากนั้นก็สบายไม่ต้องทำอะไร ถ้าจะทำก็ทำให้กับคนอื่น กับตัวเองไม่ต้องทำอะไรแล้ว สอนคนอื่นต่อเพื่อจะได้หลุดพ้น รางวัลที่ได้รับนี้ดีกว่ารางวัลที่คนอื่นจะให้เรา ลาภยศสรรเสริญสุขุขไม่มี ความหมายเลย เมื่อเปรียบกับรางวัลที่เราได้คือ **ปรมมัง สุขุญญัง ปรมมัง สุขัง** สุขสุดยอด ที่ไม่มีทุกข์เจือปนอยู่เลย สุขที่ถาวร เกิดจากจิตที่ว่าง ปราศจากโลภโกรธหลง นี่คือนิยามของการปฏิบัติ เริ่มต้นที่สติ ไม่ว่าจะทำอะไร ให้มีสติเสมอ ทำบุญให้ทานด้วยสติ รักษาศีลด้วยสติ ภาวนาด้วยสติ หลุดพ้นด้วยสติด้วยสมาธิด้วยปัญญา

ถาม ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ไม่ใช่ทุกสิ่งดับหรือ ทำไม่ดับเฉพาะทุกข์

ตอบ เวลาพิจารณาไตรลักษณ์ ท่านเน้นที่ทุกข์ ตัวปัญหาก็คือตัวทุกข์นี้ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป ก็มีเท่านั้น ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์หมด ทุกข์เกิดจากใจไปยุ่งกับสิ่งต่างๆ ความจริงสิ่งต่างไม่ได้เป็นทุกข์หรืออก เป็นเพียงอนิจจัง เป็นเพียงอนัตตา ต้นไม้ใบหญ้าร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แต่ใจไปทุกข์กับเขาเอง ทุกข์เพราะหลง เพราะอยาก เพราะยึดติด จึงทรงสรุปว่า มีแต่ทุกข์ที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ที่ดับไปในจิต

ถาม มีเพื่อนคนหนึ่งใช้การพิจารณาคุณงามความดีของพ่อแม่ แทนที่จะใช้พุทโธหรือลมหายใจ อย่างนี้อยู่ในกรรมฐาน ๔๐ หรือไม่

ตอบ ไม่

ถาม เขาว่าง่ายกว่าพุทโธ

ตอบ บริการแม่ๆหรือพ่อๆไปเรื่อยๆก็ได้

ถาม เขาคิดว่าแก้กรรมได้

ตอบ กรรมที่ทำไปแล้วเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถ้าใครไปแล้วจะไปถอนคืนอย่างไรในรัฐสภาไม่ได้ นั่นมันหลอกกัน หลอกดำแล้วก็ไปถอนคืนที่หลัง มันเกิดขึ้นแล้วฝังอยู่ในความรู้สึกนึกคิดแล้ว เขาก็ต้องโกรธเกลียดเรา มีโอกาสก็จะด่ากลับอะไรที่เกิดขึ้นแล้วเราไปลบมันไม่ได้

ถาม ตอนสาวๆว่าคุณแม่มาก ตอนนี้อยากให้คุณแม่โหสิกรรม

ตอบ เป็นการคิดที่ดี คุณพ่อคุณแม่มีพระคุณกับเรามาก ระลึกถึงพระคุณของท่านได้ดี เป็นความกตัญญูทศเวทที่ คิดแล้วทำให้สบายใจ ใจสงบ แต่จะสงบเหมือนกับการบริการพุทโธหรือไม่ ต้องลองทำดู แต่หลักของการทำสมาธินี้ นอกจากกรรมฐาน ๔๐ นี้แล้ว อย่างอื่นก็ใช้ได้ ศาสนาอื่นหรือลัทธิอื่นก็ใช้คำอื่น เช่นใช้

โอม เป็นสังขารความคิดปรุงอย่างหนึ่ง ที่ทำให้จิตไม่กระเพื่อม ไม่ปรุงแต่งไปในทางกิเลส ให้เป็นกลาง

ถาม ตามหลักของทางวัดป่า จะสอนให้ทำสมาธิให้จิตตั้งมั่น แต่ของเขาคือแบบปัญญาอบรมสมาธิ ให้คิดแต่ในทางดีตลอด ลูกก็บอกว่าจะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่ได้สมาธิ ทำอะไรก็ตามให้คิดดีตลอดเวลา อย่างนี้ลูกว่าไม่ใช่ปัญญาอบรมสมาธิ

ตอบ ถ้าคิดในทางไตรลักษณ์ก็ใช้ได้ แต่จะเป็นสมาธิหรือไม่นั้น อยู่ที่สติจะควบคุมให้คิดไตรลักษณ์ไปตลอดเวลาหรือไม่ คิดจนถึงแก่นมันหรือไม่ เช่นฟุ้งซ่านสามีจะจากไป ไปมีแฟนใหม่ แล้วคิดว่าในที่สุดก็ต้องจากกัน ขณะนี้ใครกำลังทุกข์อยู่ เรากำลังทุกข์ใช่ไหม ทุกข์เพราะอะไร เพราะหวงยึดติดว่าเป็นของเราใช่ไหม ความจริงเขาเป็นของเราหรือไม่ ถ้าพิจารณาจนเห็นชัดแล้วว่า ไม่ใช่ของเรา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อยเขาไป พยายามรับความจริง แล้วก็จะไม่ทุกข์ ระหว่างความทุกข์กับเขาจะเอาอะไรดี ถ้าเอาเขาก็ต้องทุกข์ ถ้ายังอยากให้เขาอยู่ก็ต้องทุกข์ เพราะเขาจะไม่อยู่ เขาจะต้องไปแน่ๆ ถ้าปล่อยเขาไปเราก็ไม่ทุกข์ ยอมรับความจริงว่าเขาไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงสมบัติชั่วคราว ก็จะหายทุกข์ อย่างนี้ถึงเรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง ในสมัยพุทธกาลมีแม่คนหนึ่งคลอดลูกออกมาได้ไม่นานลูกก็ตายไป ทุกข์มาก อยากให้ลูกฟื้น ชาวบ้านสงสารเห็นนั่งกอดลูกร้องไห้ร้องให้ทั้งวันทั้งคืน ก็เลยแนะนำให้ไปหาพระพุทธรูป เพราะพระพุทธรูปจะช่วยทำให้ฟื้นได้ ก็ดีใจ มีความหวัง รีบอุ้มลูกไปกราบพระพุทธรูป ทรงแสดงเมตตาถามว่าต้องการอะไร ทราบว่าจะช่วยทำให้ลูกฟื้นได้ ทรงตรัสว่า ได้ ง่ายนิดเดียว ให้ไปเอาเมล็ดพันธุ์ผักกาดมาให้พระองค์ แต่ต้องเอามาจากบ้านที่ไม่มีคนตายเลย ไม่มีพ่อแม่ ไม่มีญาติ ไม่มีเพื่อนฝูง ไม่มีพี่น้องตาย แกก็ดีใจรีบไปทันที ไปเคาะตามประตูบ้าน ทุกบ้านก็มีเมล็ดพันธุ์ผักกาด แต่ทุกบ้านก็มีคนตาย จนเหนื่อยใจเห็นสังขารความจริง ว่าความตายเป็นธรรมดา เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าที่กำลังทุกข์อยู่เพราะไม่เห็นอนิจจังไม่เห็นอนัตตา พอเห็นอนิจจังว่าความตายเป็นธรรมดา ตายไปแล้วก็กลับมาไม่ได้ ก็

ยอมรับความจริง ก็หายทุกข์ ก็เลยเอาศพลูกชายไปทิ้งไว้ในป่าช้า นี่คือปัญญา
อบรมสมาธิ

ถาม ปัญญาอบรมสมาธินี้ กับปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาธรรม หลังจากทีจิตตอก
จากสมาธิแล้ว ไม่เหมือนกันหรือ

ตอบ ยังเป็นการทำการบ้านอยู่ เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น
ร่างกายของเรา เป็นการฝึกฝนเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ พอรู้วิธีรับกับเหตุการณ์
รู้วิธีรักษาใจด้วยปัญญาแล้ว ก็ไปเข้าห้องสอบดู กลัวอะไรก็ไปที่นั่น กลัวผีก็ไป
ป่าช้า กลัวตายก็เข้าไปในป่า ไปอยู่ในสถานที่ที่น่ากลัว ที่น่ามีภัยถึงแก่ชีวิต
ได้ ไม่ได้ไปรักษาร่างกาย แต่ไปรักษาใจด้วยปัญญา รักษาใจไม่ให้ทุกข์ เพราะ
เมื่ออยู่ในที่ที่น่ากลัว ความทุกข์จะเกิดขึ้น อวิชชา บัจจยา สังขารา จะออกมา เรา
จะตายแล้ว เดี่ยวเสื่อจะมากัดกิน หมี่จะมากัดกิน ตอนนั้นต้องใช้ปัญญาที่ได้
เจริญมาดับความกลัว เหมือนกับนักมวย ตอนต้นก็ซ้อมกับคู่ซ้อม ชกกับ
กระสอบทรายไปก่อน พอขึ้นเวทีจริง ดูซิว่าจะผ่านจะชนะหรือไม่ ถ้าไม่ชนะก็
แสดงว่ายังไม่ทันกิเลส อวิชชา บัจจยา สังขารา ยังเร็วกว่า ไตรลักษณ์บัจจยา สัง
ขารา ยังช้ากว่า ธรรมะ บัจจยา สังขารา ยังช้ากว่า ก็ต้องกลับมาฝึกใหม่
พิจารณาให้มากขึ้น ให้ต่อเนื่องจนเร็วกว่ากิเลส แล้วค่อยไปสอบใหม่

ถาม ถ้าผ่านไปได้ครั้งหนึ่งแล้ว

ตอบ ก็ผ่านไปตลอด เฉพาะเรื่องนั้น

ถาม ถ้ากลัวอีก

ตอบ เพราะข่มใจด้วยสมาธิ ถ้าข่มด้วยปัญญา จะไม่กลัวอีก ต้องปลงว่า จะเป็นอะไรก็
เป็น จะตายก็ตาย ต้องปล่อยร่างกายให้ได้

ถาม ถ้าปลงได้แล้วจะปล่อยวางอย่างถาวร ถ้าข่มด้วยสมาธิจะปล่อยได้ชั่วคราว

ตอบ ถูกต้อง

ถาม แต่ก่อนกลัวผีมาก ตอนนี้ก็คิดว่ากลัวขึ้น ตอนนี้ทดสอบด้วยการไปรดน้ำศพ รู้สึกว่าได้ผลดี กลับมาบ้านแล้วก็จะเฉยๆ ไม่กลัวอะไรเลย อยู่คนเดียว รู้สึกว่าเข้มแข็งขึ้น อย่างนี้ถือว่าก้าวหน้าหรือไม่

ตอบ ถ้าไม่กลัวก็ก้าวหน้า ความกลัวเป็นกิเลส ขึ้นต่อไปก็ไปดูการผ่าศพ เพื่อปลงสังเวช ร่างกายของเขากับของเราก็เหมือนกัน ต่อไปร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน

ถาม ท่านอาจารย์สอนให้ไปอยู่ป่าช้า

ตอบ ถ้ากลัวผีก็ต้องไป เรายังไม่เคยอยู่ป่าช้า เคยไปนั่งอยู่คืนหนึ่ง แต่ไม่ได้ไปองค์เดียว ไปด้วยกัน ๓ องค์ แต่แยกนั่งกันคนละมุม ภาวนาอยู่ ๒ ชั่วโมง ไม่เห็นมีอะไร

ถาม ท่านอาจารย์เคยพูดว่า ให้นั่งจนสงบแล้วค่อยพิจารณา ถ้าไม่สงบก็จะได้พิจารณาสักที ลูกก็กลับมา นั่งคิด คิดไปคิดมามันก็ว่าง จิตว่างเลย นี่สงบหรือเปล่า สักพักหนึ่งก็สงสัยว่าบรมสุขที่ท่านอาจารย์พูดถึงเป็นอย่างไร อย่างนี้ใช่หรือเปล่า ไม่เห็นจะสุขเลยมันแค่ว่างเฉยๆ บรมสุขน่าจะเหมือนถูกถอดเตอรี แต่ที่ว่าง ไม่สุขแบบที่ว่าเลย

ตอบ ยังไม่ใช่ จิตยังไม่รวมลงถึงฐาน

ถาม ถ้าสุขจริงๆแล้ว มันเป็นอย่างไร

ตอบ เหมือนตกหลุมตกบ่อตกเหว วูบลงไปแล้วก็นิ่ง เย็นสบาย โล่งอกโล่งใจ เบาอกเบาใจ ที่ให้พิจารณาหลังจากออกมาจากความสงบ เพราะจะได้ผลจริงๆ ถ้าพิจารณาโดยที่จิตยังไม่สงบ จะพิจารณาไม่ค่อยได้ผลเท่าไร เพราะกิเลสจะคอยรบกวนอยู่เรื่อย พิจารณาได้ไม่นานเดี๋ยวมันก็มาเถียงมาค้าน แต่ถ้าจิตสงบแล้ว

พอออกมาจากความสงบ ก็เลยยังงัวเงียอยู่ ยังไม่มีแรง ตอนนั้นจิตจะมีเหตุมีผล ไม่มีอารมณ์ พิจารณาความตายก็ยอมรับว่าต้องตายจริงๆ

ถาม พอลงถึงฐานได้แล้ว แต่เรายังอยู่ในทางโลก เวลาไม่มากพอ เราควรใช้เวลา พิจารณามากเพียงไร

ตอบ เวลาขึ้นเวทีชกมวย เราต้องชกตลอดเวลาเลย ใช้ใหม่ เพราะคู่ต่อสู้ชกเรา ตลอดเวลา ก็เลยเขาทำงานตลอดเวลา เราจะพิจารณาอย่างน้อยเพียงไรดีละ ถ้าเป็นมวยสมัครเล่นก็อย่าไปหวังชิงเหรียญทอง ต้องออกบวช ปฏิบัติล้วนๆ ต้องลาออกจากงาน ถึงจะมีเวลาพอ

ถาม ถ้าอย่างนั้นจิตรวมจึงยากมากสิคะ

ตอบ จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย อยู่ที่บารมีที่ได้บำเพ็ญมา

ถาม อยู่ที่เทคนิคหรือไม่คะ

ตอบ อยู่ที่สติ ถ้าได้บำเพ็ญสติมากก็ง่าย นั่งบิ๊ก็ได้เลย คุณแม่แก้วนั่งเพียง ๕ นาทีก็ได้แล้ว พอเห็นผลแล้ว จะรู้เลยว่านี่คืองานของเรา งานอย่างอื่นไม่ใช่แล้ว ตัดงานอะไรอยู่ ก็หาวิธีตัดให้ได้ เพื่อจะได้ทำงานนี้อย่างเต็มที่

ถาม ท่านอาจารย์จิตรวมครั้งแรกแล้ว ครั้งต่อไปท่านทำแบบไหนเพื่อให้จิตรวมอีก

ตอบ ส่วนใหญ่จะไปทางปัญญา ไม่ค่อยจะเข้าสมาธิ คอยตั้งใจที่ชอบอยากโน่นอยากนี่ไว้ พยายามฝืนความอยาก อยากจะไปที่นี่ ก็ไม่ไป ฝืนจนหายอยากไปเอง ตอนที่อยากก็ทุรนทุราย ทรมานจิตทรมานใจมาก พอหยุดบิ๊ก็โล่งใจเบาใจ จะใช้วิธีนี้เป็นหลัก ใจชอบแฟนพ่าน ไปโน่นมานี่ ไม่มีเหตุมีผล พออยากจะไป ไม่ได้ไปก็จะหงุดหงิด ทุข์ทรมานใจ เราก็ใช้สติดูมันไป ไม่ไปตามความอยาก พอรู้ว่าไปไม่ได้มันก็หยุดอยากหายอยากไปเอง หายขาดไปเลย แล้วก็สงบลงไป จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเกิดความคิดว่า วันๆหนึ่งเราไม่เคยนั่งอยู่กับที่เลย

ทำไมวันนี้เราไม่นั่งอยู่กับที่ดูบ้าง หาเก้าอี้สบายๆมานั่งสักตัวหนึ่ง เอาน้ำมาวางไว้ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องดูไม่ต้องฟังอะไร จะนั่งสมาธิก็ได้ จะพิจารณาธรรมก็ได้ ถ้าเมื่อยจะลุกขึ้นยืนก็ได้ จะเข้าห้องน้ำก็ได้ นอกจากนั้นจะไม่ให้ไปจากเก้าอี้ เริ่มนั่งตั้งแต่ตอนสายๆ หลังจากรับประทานอาหารแล้ว จะนั่งจนมืด จนต้องเปิดไฟ ถึงจะลุกไปจากที่นั่ง ต่อสู้กับความอยาก ที่อยากจะทำโน่นทำนี่ สู้กับความอยากไป ด้วยสมาธิด้วยพุทโธบ้าง ด้วยการพิจารณาธรรมบ้าง แต่ไม่อ่านหนังสือ ไม่ฟังอะไรทั้งนั้น สู้กับความอยาก ส่วนใหญ่เราจะปฏิบัติอย่างนั้น ไม่เช่นนั้นก็จะนั่งดูลมหายใจบ้าง พิจารณาร่างกายบ้าง พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ พิจารณารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ ทำอยู่อย่างนี้ พิจารณาแล้วปฏิบัติตาม พอรู้ว่าเป็นทุกข์ก็ไม่ไปแสวงหา ไม่ไปดูไม่ไปฟัง ไม่ไปเสพ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เสียแต่สิ่งที่จำเป็นกับร่างกาย รับประทานก็ รับประทานเพื่อร่างกาย มีอะไรก็รับประทานไป เครื่องดื่มต่างๆก็ไม่ดื่ม ดื่มแต่น้ำเปล่า

ถาม เวลาลงครึ่งหนึ่งแล้วอยากจะลงอีก

ตอบ อย่าไปอยาก ถ้าอยากจะไม่ลง ภาวนาไป บริกรรมไปเรื่อยๆ เหมือนกับไม่เคยรวมลงเลย อย่าไปอยากให้รวมลง ไม่รวมก็ไม่เป็นไร ถ้าจะลงก็ต้องนั่งจนเจ็บปวดแล้วบริกรรมไปอย่างเดียว ไม่คิดเรื่องอื่น ถึงจะลงได้ หรือไปอยู่ที่นั่น กลัวๆมากๆ แล้วก็บริกรรมอย่างเดียว ไม่ส่งจิตไปหาความกลัว ถึงจะลงได้ ส่วนใหญ่จะลงครึ่งแรกครึ่งเดียว ถ้าอยากจะลงอีกต้องเปลี่ยนเหตุการณ์ หรือบริกรรมแบบมีสติอย่างต่อเนื่องเต็มที่ เช่นคุณแม่แก้วที่ลงได้ทุกครั้ง ถ้าชำนาญแล้วจะลงได้ทุกครั้ง ให้เกาะติดอยู่กับการบริกรรม อย่าไปคาดหวังถึงผล หรือคิดถึงผลที่ได้รับมาแล้ว ถ้าไปคิดอย่างนั้นปั๊บ ก็จะได้บริกรรมแล้ว ต้องบริกรรมไปเรื่อยๆ ถึงแม้จะไม่รวม ก็จะมี ความสบายใจ เพลิดเพลินกับการบริกรรม เป็นอุเบกขาอีกแบบหนึ่ง ไม่สนใจกับเรื่องราวต่างๆ จะอยู่กับการบริกรรมอย่างเดียว จึงควรบริกรรมในขณะที่กำลังทำงาน ทำงานไปก็บริกรรมไป ไม่วิพากษ์วิจารณ์

คนนั้นคนนั้น ไม่ปนเรื่องนั้นปนเรื่องนี้ บริกรรมไป มีหน้าที่อะไรก็ทำไป จิตจะสงบ ตลอดเวลา จะไม่ยุ่งกับใคร จะอยู่กับงานอย่างเดียว

ถาม จำเป็นหรือไม่ที่ต้องผ่านด่านนี้ จิตต้องรวม ถึงจะไปต่อได้

ตอบ จำเป็น รวมแล้วจะเกิดกำลังใจ เกิดฉันทะวิริยะ เหมือนกับทำงานแล้วไม่ได้ เงินเดือน ก็ไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม ทำไปเพื่ออะไร แต่พอได้เงินเดือนแล้วก็ไม่ต้อง บังคับ จะยินดีทำอย่างยิงเลย

ถาม การมีสติในชีวิตประจำวัน บางที่อยู่ที่กาย บางที่อยู่ที่ใจ

ตอบ ได้

ถาม ทุกวันนี้ส่วนใหญ่จะอยู่กับบ้าน ใช้ชีวิตตามรู้กายรู้ใจ แล้วแต่ทำอะไรจะเด่น บางที มีสภาวะธรรมเข้ามา เอาไม่อยู่ ก็พยายามปลงลงที่ไตรลักษณ์ ก็จะหยุดนิ่ง จะใช้ ลมหายใจ ไม่ได้นั่งภาวนานานๆหรือเดินจงกรมเป็นชั่วโมงๆ แต่พยายามดึง กลับมาตลอดทั้งวัน อย่างนี้ก็ได้ใช่ไหมเจ้าคะ ไม่ต้องนั่งภาวนานานๆ

ตอบ ที่นั่งนานๆก็เพื่อให้มันเจ็บ จะได้ผ่านความเจ็บได้ ผ่านเวทนาได้ปล่อยวางเวทนา ได้

ถาม ถ้าทุกวันนี้ เรารู้สึกสงบดี มีความสุขดี ความอยากได้อะไรก็อยากเป็นน้อยลงไปเรื่อยๆ เราก็ทำตามนี้ต่อไป หรือควรที่จะเพิ่ม

ตอบ อยากจะให้ตัดไปให้มากๆ ตัดไปเรื่อยๆ ไม่ให้หาความสุขจากสิ่งภายนอกเลย ให้หาความสุขจากในตัวเรา เหมือนที่ให้นั่งอยู่กับแก้วอึสัก ๗-๘ ชั่วโมงไม่ต้องไปทำ อะไร

ถาม การนั่งภาวนานี้จำเป็นไหม

ตอบ การภาวนาไม่ได้อยู่ที่การนั่ง อยู่ที่สติกับปัญญา ส่วนอริยาบถทั้ง ๔ นี้ ก็
สลับเปลี่ยนกันไป เพราะอริยาบถเป็นเรื่องของร่างกาย การภาวนาเป็นเรื่องของจิต
จิตภาวนาได้ทั้ง ๔ อริยาบถ เพียงแต่อริยาบถนอนจะไม่ได้ผลเท่าไร เพราะ
สบาย จะเผลอสติ จะหลับไปเสียส่วนใหญ่ ท่านถึงนิยามใช้ ๓ อริยาบถ คือเดิน
ยืนนั่ง ร่างกายต้องเปลี่ยนอริยาบถ ไม่เช่นนั้นจะพิกลพิการได้ ถ้านั่งนานๆแล้ว
ก็ควรจะยืนบ้าง ควรจะเดินบ้าง เดินนานๆก็กลับมา นั่งบ้าง ในอริยาบถทั้ง ๓ นี้
ให้มีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ ไม่ให้จิตออกไปสู่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไปสู่
เรื่องต่างๆ ให้อยู่กับไตรลักษณ์ อยู่กับสติปัญญา ๔ อยู่ที่กายก็พิจารณากาย อยู่
ที่เวทนาจึงพิจารณาเวทนา เวทนาเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เขาเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมาก็รู้ตามความจริง ไม่ต้องปรับเวทนา เช่นร้อนก็ไปติดเครื่องปรับอากาศ
ไม่ต้องไปปรับ ปล่อยให้ร้อนไป เราปรับใจ หนาวก็ปรับใจ สำหรับร่างกายก็ใช้ผ้า
ห่มกันหนาว เพราะอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ปรับอย่างนี้ไม่ได้ปรับกิเลส ปรับเพื่อ
ร่างกายปรับได้ เพราะจำเป็น ถ้าจะปรับเพื่อกิเลสก็อย่าไปปรับ เช่นร้อนก็ทนไป
นั่งแล้วเจ็บปวดก็ทำให้เป็นอุเบกขา ด้วยการบริกรรมพุทโธไป

หรือพิจารณาดูความเจ็บปวด ว่ามันเจ็บจริงๆหรือเปล่า หรือเราไปอุปาทานว่ามัน
เจ็บเอง มีกิเลสไปรังเกียจมัน อยากให้มันหาย ถ้าไม่หายแล้ว จะไม่ทุกข์ใจ ซึ่ง
รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายหลายร้อยเท่า ถ้าทำให้เป็นอุเบกขาได้ ยอมรับ
ความเจ็บของร่างกายได้ ความเจ็บทางใจ คือความทุกข์ในอริยสัจจะไม่เกิด พอ
ไม่เกิดใจก็ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องกินยาแก้ปวด ต่อไปไม่ต้องกินยาแก้ปวด อยู่ที่
ร่างกายนี้ มันไม่ได้ปวดที่ใจ ส่วนใหญ่ที่กินยาแก้ปวดนี้มันเป็นจิตวิทยา พอได้
กินยาแล้วรู้สึกว่ามันเบาขึ้นก็สบายใจขึ้นมา เพราะไม่เคยฝึกใจให้รับกับความ
เจ็บปวดของร่างกาย พอร่างกายเจ็บปวดขึ้นมาก็มีปฏิกิริยาช้อนขึ้นมา ความทุกข์
ช้อนขึ้นมา ถ้าเราฝึกดับปฏิกิริยาทางใจได้แล้ว ความเจ็บปวดทางกายก็จะไม่
รุนแรง จะกินก็ได้ไม่กินก็ได้ มันไม่ไปกระทบกับใจ ที่ทนไม่ได้ก็เพราะความทุกข์
ทางใจที่ทนไม่ได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้
ป่วย กับความตาย เพราะใจไม่มีปฏิกิริยา กับความเจ็บไข้ได้ป่วย กับความตาย

ใจเป็นอุเบกขา เพราะมีทั้งสติ มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา เป็นเครื่องมีรักษาใจให้ เป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวางได้ จึงต้องภาวนา เจริญสมาธิกับปัญญาสลับกันไป สติ ก็เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ เข้มข้นขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากเป็นอะไร ไม่ต้องการอะไรเลย อยากจะอยู่คนเดียว

ถาม ในชีวิตประจำวันถ้าเราเห็นอารมณ์ เห็นจิตออกไปข้างนอกมากขึ้น แสดงว่าเรามี สติมากขึ้นหรือไม่

ตอบ มี ถ้าไม่มีจะไม่เห็น เพียงแต่เห็นอย่างนี้ยังไม่พอ เป็นเพียงขั้นเริ่มต้น เห็นแล้ว ต้องกำจัดอารมณ์ให้ได้ จนเห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็ไม่เกิดอารมณ์

ถาม ถ้าจะให้เห็นแล้วเฉย ต้องลงไปไปที่ไตรลักษณ์

ตอบ ใช่

ถาม เมื่อก่อนโกรธจนจบไปแล้วถึงรู้ตัว แต่เดี๋ยวนี้พอโกรธปุ๊บจะรู้ มันเหมือนไวขึ้นๆ

ตอบ ต้องลงไปที่อนัตตา มองอะไรเห็นอะไร ต้องพิจารณาว่าไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มี บุคคล เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เวลาลมพัดเสียงดัง โกรธลมหรือเปล่า เวลาเปียก ฝนโกรธฝนหรือเปล่า แต่เวลาโดนคนสาดน้ำกลับโกรธ มันก็น้ำเหมือนกัน คน สาดก็เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ต้องเห็นถึงขั้นนั้น ถึงจะว่าง ถึงจะเฉย

ถาม เป็นอัตโนมัตติไปแล้ว

ตอบ ต้องถูกเคียวเขี้ยว ต้องถูกครุฑาอาจารย์ดำ

ถาม ต้องละสลักร่างที่ฉฐิ ละตัวตน

ตอบ ละอัตตาตัวตน ทั้งภายนอกและภายใน ให้ว่างจากตัวตน จิตก็ไม่ใช่ตัวตน ผู้รู้ก็ ไม่ใช่ตัวตน สังขารความคิดปรุงแต่งก็ไม่ใช่ตัวตน เวทนาก็ไม่ใช่ตัวตน เป็น สภาวธรรมหมด เหมือนกับดินน้ำลมไฟ ภายนอกเป็นดินน้ำลมไฟ ภายในเป็น

สภาวะธรรม ที่เกิดดับ เกิดดับ เหมือนกับแสงหิ่งห้อย เวทนาจึงเหมือนแสงหิ่งห้อย
สัญญาจึงเหมือนแสงหิ่งห้อย สังขารจึงเหมือนแสงหิ่งห้อย วิญญาณจึงเหมือนแสง
หิ่งห้อย

ถาม ลุกได้อ่านมาว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นสมมุติ เมื่อถึง
วิมุตติแล้ว มันเหนือทุกอย่าง

ตอบ วิมุตติไม่มีภาษา มันว่างหมด ว่างจากสัตว์จากบุคคล จากสมมุติบัญญัติทั้งหมด
สักแต่ว่ารู้ ถ้าจิตว่างจะรู้เฉยๆ สมมุติที่รู้ แต่ไม่หลงสมมุติ ไม่ติดสมมุติ รู้ว่าคน
นั้นเป็นนายกา คนนี้เป็นอาจารย์ แต่ก็รู้วิมุตติด้วยว่า เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้อง
ปฏิบัติให้เหมาะกับสมมุติ ผู้ใหญ่ก็กราบ ผู้น้อยก็รับไหว้ แต่เหมือนกันทางวิมุตติ
เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกันหมด มาจากดินน้ำลมไฟด้วยกันทั้งนั้น เป็นซากศพ
ด้วยกันทั้งนั้น มีใครไม่ตายบ้าง ถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วก็หายหลง เรื่องตำแหน่ง
ยศถาบรรดาศักดิ์ เรื่องความสูงความต่านี้มันไม่มี มันเป็นสมมุติ เป็นบทละคร
ที่โลกเขามีกัน เขาถือกัน เราอยู่กับโลกก็ต้องเคารพสมมุติ ไม่ใช่ไม่เคารพ มีพระ
บางรูปมีทิวี่ไม่ยอมไหว้พระผู้ใหญ่ เพราะว่าไม่มีคุณธรรม ท่านว่าพรรษาไม่
สำคัญ สำคัญที่คุณธรรม

ถาม คุณธรรมวัดกันตรงไหน มันวัดลำบาก

ตอบ คุณธรรมก็วัดกันได้ คุยกันก็รู้ แต่ก็ต้องเคารพสมมุติ มีพรรษามากกว่าก็ต้อง
กราบ ถ้าไม่อยากกราบก็อย่าไปเจอท่าน ท่านมาทางนี้เราก็เดินไปอีกทางหนึ่ง
เพื่อไม่ให้เสียมารยาท ถ้าต้องแสดงคารวะก็ต้องแสดงกันไป แต่ใจไม่ได้คารวะ
ด้วย คารวะตามกฎหมายของสมมุติ เหมือนกับเล่นฟุตบอล มีกติกาที่ต้องเคารพ
ทำงานในบริษัทก็ต้องเคารพกติกา เขาเป็นเจ้านาย แต่คุณธรรมอาจจะต่ำกว่าเรา
ก็ได้ เขาไม่รักษาศีล ๕ เรารักษาศีล ๕ แต่ก็ต้องไหว้เขา เพราะเขาเป็นคนจ่าย
เงินเดือนให้เรา ก็ทำไป เป็นบทละคร

ถาม เหมือนกับคำพูดที่ว่า ใช้สมมุติเดินเข้าไปสู่วิมุตติ

ตอบ ใช้ธรรมะเพื่อปล่อยวางสมมุติ สมมุติก็มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีก็เป็นธรรม ฝ่ายไม่ดีก็เป็นกิเลส กิเลสจะยึดติดในอัตตาตัวตน ธรรมะก็สอนว่าไม่มีตัวตน มาแก้กัน อนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นสมมุติฝ่ายดี พอหลุดแล้ว ทั้งอนิจจังทุกขัง อนัตตา ทั้งกิเลสก็หมดปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อีกต่อไป ไม่ต้องกิน ยาอีกต่อไป หายจากโรคร้ายแล้ว เมื่อจิตสักแต่ว่ารู้แล้ว เห็นอะไรก็สักแต่ว่า ก็ หมดปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาอีกแล้ว

ถาม พอจิตเคยสงบแล้ว ก็พยายามปฏิบัติแบบที่เคยทำให้สงบอีก แต่ไปไม่ได้แค่ครึ่งทาง จะไม่สุดเหมือนกับที่เคยเป็น อาจจะเป็นเพราะไปคาดหวัง หรือจิตไปจดจ่อกับว่า จะต้องให้ได้ผลอย่างนั้นอีก ครั้งแรกไม่ได้คิดว่าจะเจอ เพียงแต่ว่านึกถึงคำที่ท่าน อาจารย์สอนว่า การเกิดดับของจิตมันเร็วมาก ปัดเดียวก็วิบลงไปแล้ว บอกไม่ถูก มันไปได้เองและเร็วมาก ท่านอาจารย์บอกให้ทำการบ้านก็ทำ ทุกทีก็ทำแต่ก็ทำไปเรื่อยๆ วันนั้นก็คิดว่า ไหนลองดูซิว่าทำได้ไหม ก็เลยทำไปเรื่อยๆ ท่านบอกว่าวิถี จิตนี้มันเร็วมาก ถ้าไม่คุมอยู่ตรงนั้นก็ไม่สามารถที่จะนิ่งได้ ก็เลยบริกรรม เร็วๆๆ จนแบบไม่รู้ว่าจะเร็วได้ขนาดนั้น แล้วก็พริบหายไปเลย หายไปแป๊บเดียว ก็รู้ว่าเวทนาหายไป พอจะมาทำอีกครั้งหนึ่ง มันเหมือนกับว่าเราเร่งไปได้ครึ่งทาง แล้วก็หมดแรง จบอยู่แค่นั้น ไม่ปัดไปเหมือนหนแรกทีไปแล้วไปได้ตลอด อยากจะให้เป็นอีก

ตอบ ทำใหม่ แต่อย่าให้มีความอยาก

ถาม เป็นเพราะเราไปคาดหวัง แต่ครั้งแรกเราไม่ได้คาดหวังว่ามันจะเป็นอย่างไร มันก็ เลยไปได้

ตอบ ใช้ อย่าไปคาดหวัง ทำไปเรื่อยๆ พุทโธๆไป ที่นี้ต้องนั่งไปยาว ถ้าสติดีก็จะสงบเร็ว แต่จะไม่เจอความเจ็บปวด ถ้าสติไม่ค่อยดีนั่งไปจะเจอความเจ็บปวด ตอนนั้นก็ ต้องใช้การบริกรรม เพื่อให้ผ่านความเจ็บปวดไปได้

ถาม แต่ของลูกที่ทำ มันหายไปนี่ มันไม่เจ็บนะคะ แวบหนึ่ง แล้วสักพักหนึ่งก็กลับมา อยู่ในสภาพปกติ คือเวทนาาก็เริ่มเกิดแต่ยังทนได้ พออีกสักพักก็กลับมาใหม่ ทีนี้ เริ่มปวดเหมือนเดิมแล้ว ทีนี้ลูกรู้แล้วว่า ต้องเจ็บอีกแน่ๆ ก็เลยพยายามภาวนา บริกรรมไป ถ้าจิตเกาะอยู่กับคำบริกรรมโดยใช้ความเร็วพอสมควร เพิกเฉยต่อทุกอย่าง ก็จะหายไปช่วงหนึ่ง แต่จิตของลูกตามไปไม่ได้ตลอดรอดฝั่ง บุปหนึ่ง มันก็กลับมาใหม่ ไปได้ครึ่งหนึ่ง เริ่มแล้วแต่ไปไม่ได้ตลอด

ตอบ ต้องพยายามทำต่อไป เราไปหมดแรงก่อน

ถาม ใช้คะ ทำไม้มันหมดแรงง่ายอย่างนั้น

ตอบ เพราะมีเท่านั้น ต้องพยายามฝืนทำไป

ถาม ตอนที่เริ่มเร่งขึ้นมา รู้ว่ากำลังล้น ว่ามีสิทธิ์ไปได้อย่างที่เจอหนแรก แต่พอไปได้แค่ครึ่งเดียว มันก็เฉย จบ เหมือนวิ่งๆไปแล้วก็หยุดก็ก็ บอกไม่ถูก ทำไม้มันค่อยๆไป ไม่ต้องออกแรงมาก แต่ไปให้ถึงจุดหมายอย่างนี้ไม่ได้หรือ

ตอบ ได้ แต่เราไปรีบร้อนเอง รีบร้อนแล้วไม่มีแรงพอ ต้องทำไปตามกำลังของเรา ใจเย็นๆ มีเวลาทำอีกเยอะ อย่ามั่งง่าย อย่าอยากทำให้เสร็จเร็วๆ ควรทำไปเรื่อยๆ ทำอย่างต่อเนื่อง

ถาม ตอนที่มันเกิดหนแรกมันเกิดเพราะความเร็ว ก็เลยคิดว่าต้องใช้ความเร็ว

ตอบ เวลาเจอความเจ็บอย่าไปถอยเท่านั้นเอง ทำต่อไป ทำเหมือนที่เคยทำ อย่าไปอยากให้ความเจ็บหาย เหมือนคราวก่อน อย่าไปคิดถึงมัน อยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อยๆ

ถาม เคยใช้วิธีนี้แล้วมันได้ผล พอจะใช้ใหม่อีกมันไม่ได้แล้ว

ตอบ ต้องเริ่มต้นใหม่

- ถาม** อยู่บ้านแล้วอยากมาฟังเทศน์ท่านพระอาจารย์ เป็นกิเลสไหม
- ตอบ** เป็นกิเลสก็ได้ เป็นธรรมก็ได้ ถ้ายังต้องอาศัยการฟังอยู่ ก็เป็นธรรม ถ้าปฏิบัติได้แล้วแต่อยากจะไป ก็จะเป็นกิเลสได้ เพราะอยากจะหนีจากการปฏิบัติ
- ถาม** แล้วคนที่ชอบหนีมาบ่อยๆ ก็ถือว่าเป็นกิเลส
- ตอบ** แล้วแต่สภาวะจิต ถ้าจบ ป.๓ แล้ว แทนที่จะขึ้น ป.๔ แต่อยากจะลงมาเรียน ป.๒ ก็เป็นกิเลส เพราะถอยหลัง ไม่ก้าวหน้า
- ถาม** เหมือนใช้เป็นข้ออ้างที่จะไม่ปฏิบัติ ใช่ไหมคะ
- ตอบ** จะได้นั่งรถเที่ยว ดูนั่นดูนี่ ไม่ต้องภาวนา ความจริงถ้าอยากจะทำกรรม เทปก็มี ให้ฟัง หนังสือก็มีให้อ่าน มีเยอะแยะ
- ถาม** ทำไม่ไม่มีมอญที่บรรลุแล้ว เขียนเป็นขั้นๆไว้ เป็น ๑ ๒ ๓ ๔ ๕
- ตอบ** เขียนไว้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงมรรค ๘ ไว้เป็นขั้นๆแล้ว
- ถาม** ยิ่งกว้างมาก
- ตอบ** จะเอาละเอียดถึงขนาดไหน ขั้นแรกก็สติ ตื่นขึ้นมาให้ตั้งสติก่อนเลย ก่อนจะลุกก็ต้องรู้ว่ากำลังคิดว่าจะลุกแล้ว แล้วก็เฝ้าดูความคิดกับการกระทำของเรา กำลังลุกแล้วนะ กำลังยืนแล้วนะ กำลังเดินแล้วนะ นี่ขั้นแรกก็สอนแล้ว ไม่ทำกันเอง
- ถาม** แนวทางถึงไหนเลยคะ
- ตอบ** สอนหมดแล้ว สติไปสู่สมาธิ สมาธิไปสู่ปัญญา ปัญญาไปสู่การหลุดพ้น ชัดแจ้งแจ่มแจ้งอย่างนี้แล้ว จะให้ละเอียดถึงขนาดไหน ขั้นที่ ๑ ก็คือสติ ขั้นที่ ๒ ก็คือสมาธิ ขั้นที่ ๓ ก็คือปัญญา บอกอย่างชัดเจนอยู่แล้ว เราไม่ทำกัน ตลอดเวลา ๓ ปีนี้ก็พูดแต่เรื่องนี้ หลวงตาเคยเทศน์ให้ฟังว่า สมัยที่ประเทศของหลวงปู่่มั่นนี้

เหมือนท่านเปิดตู้พระไตรปิฎกให้ดู ดูมรรคผลนิพพาน พอท่านเทศน์เสร็จ เหมือนท่านปิดตู้ พอปิดตู้บิณฑบาตหายไปหมดเลย ตอนฟังก็เข้าใจ พอออกจากที่นี่ไปแล้ว หายไปหมดเลย ไปคุยเรื่องอื่นกัน มากลบหมดเลย ไม่ได้เอาไปทำ พอไม่ได้ไปทำก็เป็นสัญญา จะลืมน่าย ถ้าเอาไปทำ เอาไปปฏิบัติจะเป็นความจริง จะไม่ลืม มีคนถามพระอรหันต์ว่าพระอรหันต์ลืมนิดได้ไหม ท่านตอบว่าลืมนิดได้ สัญญาอนิจจา มีอะไรที่ท่านไม่ลืมนาย ท่านตอบว่ามี คือพระอรหันต์ ๔ เป็นความจริง

ถาม ลูกไม่เข้าใจจนเห็นตอนที่หลวงตาแก่ เวลาเทศน์ไม่ลืมนเลย เรื่องอื่นท่านถามซ้ำถามซ้ำอยู่ตลอด

ตอบ ชื่ออะไร เรื่องอะไร พรุ่งนี้จะไปทำอะไร เมื่อวานนี้ทำอะไรไปแล้วก็ลืมนได้ บางทีมีนัดกับใครไว้ก็ลืมนได้ พอไม่ไปคิดถึงก็ลืมน เหมือนพวกเรานี้พอไม่คิดถึงธรรมะเดี๋ยวก็ลืมน เพราะธรรมะที่ฟังนี้ยังเป็นความจำอยู่ ยังเป็นสัญญาอยู่ ยังไม่เป็นความจริง พอปรากฏขึ้นในจิตแล้ว จะไม่ลืมน

ถาม อันนี้ก็พิสูจน์ได้ว่า จิตกับสมองเป็นคนละส่วนกัน

ตอบ คนละส่วนกัน สมองเป็นวัตถุ ทำหน้าที่ในส่วนของร่างกาย เป็นเหมือนส่วนประกอบของรถยนต์ แต่คนขับกับรถยนต์เป็นคนละส่วนกัน คนขับสั่งให้รถเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา ให้วิ่งเร็ววิ่งช้า จิตก็เป็นตัวสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ร่างกายมีสมองเป็นตัวประสานกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ

ถาม สมัยที่ลูกไม่ได้รับวิชาศีล ๕ จะเถียงว่าจิตไม่มี ทั้งหมดมีสมองเป็นตัวสั่งการ

ตอบ เอาแต่ความรู้สึกนึกคิดมาเถียง พอได้ปฏิบัติเรียนรู้อ ก็ทราบทันที ว่าแยกจากกัน จิตสงบมากเท่าไร ก็ยิ่งเห็นชัดเลยว่า ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของร่างกาย

ถาม ถ้าอย่างนั้น จิตของพวกเปรตผีที่ไม่มีร่างกาย จึงไม่มีเครื่องมือที่จะทำความดีหรือทำได้คะ

ตอบ เวลาตายไปแล้วถ้าดวงจิต มีความโลภเป็นตัวเด่นตัวนำ ก็เป็นเปรตไป ไม่สามารถทำความดีได้ ตอนนั้นมีแต่ความหิว อยากจะได้อาหารจะกินอย่างเดียว ถ้าจิตมีความสงบสุขก็เป็นเทพไป มีรูปทิพย์เสียงทิพย์ให้สัมผัส เหมือนตอนที่นอนหลับฝันดี ตอนนั้นจิตก็เป็นเทพ เวลานอนหลับฝันร้ายจิตก็เป็นเปรตเป็นนรก ตอนนั้นไม่ได้ใช้ร่างกาย ไม่มีร่างกายจิตก็ยังสามารถทำงานได้ ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือ ไว้ใส่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดหยาบ ซึ่งมีอยู่ ๒ ภาพคือมนุษย์และเดรัจฉาน ส่วนภพอื่นจะเสพของทิพย์ที่ดีและไม่ดี พวกเปรตเสพของทิพย์ที่ไม่ดี คือความหิวความกระหาย พวกนรกเสพความร้อน ความเกลียด ความขัง ความอาฆาตพยาบาท พวกอสุรกายก็เสพความหวาดกลัว พวกเทพเสพรูปทิพย์เสียงทิพย์ พวกพรหมเสพความสงบ ถ้าได้ฌานจิตจะเป็นพรหม ส่วนพระอริยเจ้ามีปัญญาที่มีวิปัสสนามีไตรลักษณ์ จะเสพความสงบแบบปัญญาอบรมสมาธิ ตัดกิเลสทำจิตให้สงบได้ด้วยปัญญา ละสักกายทิฐิได้ ละความสงสัยวิจิจจนา ละสัสสพตปราคามาส ความหลงติดในพิธีกรรมต่างๆ ที่คิดว่าทำให้พ้นจากเคราะห์กรรมหรือเจริญก้าวหน้าได้ เช่นพิธีบวงสรวงเทพเจ้า บูชาราหู เป็นสัสสพตปราคามาส ไม่รู้ว่าความเจริญความเสื่อมอยู่ที่กรรม คือการกระทำ ทำดีก็เจริญ ทำชั่วก็เสื่อม ส่วนที่กำลังเสื่อมหรือเจริญอยู่ในขณะนี้ เป็นวิบากกรรม คือผลของการทำความดีความชั่ว ที่ได้ทำมาในอดีต จึงไม่ต้องไปบวงสรวง ไม่ต้องไปหาหมอดู ไม่ต้องไปเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนทรงผม เปลี่ยนนามสกุล ให้เสียเวลาไปเปล่าๆ

กัณฑ์ที่ ๓๙๔

บวชชี่

๘ มกราคม ๒๕๕๒

การบวชพระหรือ**บวชชี่**นี้ เป็นการก้าวเข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัสตร์ สู่ร่มโพธิ์ร่มไทร สู่มรรค
ผลนิพพาน ที่พระบรมศาสดาได้ทรงดำเนิน และเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลก ผู้ได้สะสมบุญ
บารมีมาพอเพียง ถ้าไม่ได้สะสมมาพอเพียง ถึงแม้อยากจะบวชก็ไม่สามารถบวชได้ ผู้
บวชได้จึงถือว่ามิบุญมีวาสนามีบารมีมาก จึงควรให้ความสำคัญต่อการบวช ต่อการ
ปฏิบัติหน้าที่ของนักบวช ตอนที่เริ่มบวชวาสนาหลักก็คือ การให้ทานกับการรักษาศีล
๕ พอบวชแล้วหน้าที่หลักก็คือ**ศีล ๘** และ**ภาวนา** ทานก็ให้หมดแล้ว ในบรรดาวัตถุข้าว
ของเงินทองบุคคลต่างๆ จึงไม่ควรกังวลกับการให้ทาน นอกจากว่ามีเหลือกินเหลือใช้ ไม่
มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพก็ให้ได้ แต่หน้าที่หลักของนักบวชอยู่ที่การรักษาศีล ๘ และ
การภาวนา ทำจิตใจให้สงบและเจริญปัญญา ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่า
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา นี่คือน้ำที่หลักของนักบวช อยู่ตรงนี้
งานของนักบวชที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ เรียกว่า**กรรมฐาน** เวลาบวชพระอุปัชฌาย์ต้อง
สอน**กรรมฐาน ๕** คืออาการ ๕ ส่วนของร่างกายที่เห็นด้วยตา ได้แก่ผมขนเล็บฟันหนัง
ที่มีอยู่ในร่างกายของทุกคน แต่ไม่ได้ทรงให้พิจารณาเพียง ๕ อาการนี้เท่านั้น แต่ทรงให้
พิจารณาทั้ง ๓๒ อาการเลย เพียงแต่ว่าในเบื้องต้นทรงให้สอนแบบสั้นๆไปก่อน เริ่มต้น
ที่ผมขนเล็บฟันหนัง ต่อไปก็ให้พิจารณาเข้าไปข้างในใต้ผิวหนัง เช่นเนื้อ เอ็น กระดูก ตับ
ไต ปอด หัวใจ ลำไส้ อาหารใหม่ อาหารเก่า และพวกน้ำต่างๆ เช่นน้ำเลือดน้ำหนองเป็น
ต้น เพราะอาการ ๓๒ เป็นความจริงของร่างกาย ไม่สวยไม่งาม ที่สัตว์โลกมักจะไม่
เห็นกัน ที่ทำให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในกามภพ ก็คือความหลงติดอยู่ในรูป
ของร่างกายนี้เอง ว่าสวยว่างาม

นักบวชผู้ปรารถนาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็น**ปฏิญฺกุล** มีสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ถูกขับถ่ายออกมาตามทวารต่างๆ เป็น**อสุภะ** ไม่สวยงาม น่าขยะแขยง มีผิวหนังปกปิดหุ้มห่อไว้ จึงทำให้มองไม่เห็น สัตว์โลกจึงมองเห็นว่าสวยงามน่ารักน่ายินดี จึงเกิดความกำหนัดยินดี เกิดราคะเกิดตัณหาขึ้นมา ทำให้ต้องดิ้นรนแสวงหาร่างกายมาเสพ มาไม่รู้ก็ภพก็ชาติแล้ว ถ้าไม่ได้เจริญกรรมฐานพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็คงหลงติดไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด หน้าที่หลักของนักบวช คือการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย ให้เห็นว่าไม่สวยงามสกปรก มีสิ่งปฏิญฺกุลขับออกมาตามทวารต่างๆตลอดเวลา นี่คืองานหลัก เป็นปัญญา เป็นวิปัสสนา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ก่อนที่จะพิจารณาก็ให้ทำจิตใจให้สงบก่อน ด้วยหลักของสมถภาวนา จะใช้การสวดมนต์ไปก็ได้ จะนั่งหลับตาปริกรรมพุทฺธโรกฺโยไปก็ได้ หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ไปก็ได้ เบื้องต้นก็กำหนดชื่อไปก่อน ท่องไปในใจ ผมขนเล็บผิวหนังเนื้อเอ็นกระดูกปอดหัวใจตับลำไส้ ฯลฯ ใช้เป็นอารมณ์ของสมถะคือความสงบได้ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำอะไร เราสามารถเจริญกรรมฐาน ๓๒ ได้อย่างต่อเนื่อง อย่าส่งจิตไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับกรรมฐาน ๓๒ นี้ อยู่กับพุทฺธโรกฺโยก็ได้ อยู่กับไตรลักษณ์ คืออนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ หรืออยู่กับดินน้ำลมไฟก็ได้ เพราะร่างกายก็มาจากดินน้ำลมไฟ ในที่สุดก็ต้องกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ถ้าคิดพิจารณาอย่างนี้จะสงบเย็นสบาย จะเกิดปัญญา จะปลงจะปล่อยวาง จะดับกิเลสดับตัณหาได้ นี่คือเหตุที่พระบรมศาสดา ได้ทรงมอบให้พระอัครมหาบุรุษรูปสั่งสอนกรรมฐาน ๕ ให้แก่กุลบุตรผู้ออกบวช ผู้ปรารถนาการหลุดพ้นจากความทุกข์ ให้อธิว่าเป็นงานหลักของนักบวช คือการภาวนาและรักษาศีล

ศีล ๘ มีไว้เพื่อสนับสนุนการภาวนา ถ้ามีศีล ๘ แล้วใจจะสงบในระดับหนึ่ง ไม่ว่าจะวุ่นวุ่น มัวกับการแสวงหา รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เช่นศีลข้อที่ ๓ อพรหมจรรย์าต่างจากของฆราวาสผู้ครองเรือน ที่ถือกาเมสุมิฉฉาจาราฯแทน คือละเว้นจากการเสพกามกับผู้ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน แต่อพรหมจรรย์านี้ ละเว้นจากการเสพกามเลย ไม่นอนกับใครอีกต่อไป และไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นรับประทานอาหารก็รับเพียงแต่เพื่อให้ร่างกายได้อาหาร เหมือนกับรับประทานยา ไม่ได้รับประทานเพราะรสชาติ เพราะความสวยงามของอาหาร รับประทานเพื่อเยียวยารักษาร่างกายให้อยู่ได้

รับประทานพอประมาณ ไม่มากจนเกินไป ไม่น้อยจนเกินไป รับประทาน ๒ มื้อก็ได้ แต่ไม่กินเที่ยงวันไปแล้ว ถ้าจะปฏิบัติให้เข้มข้นขึ้นไป ก็รับประทานมื้อเดียว หรือในบางเวลาอาจงดอาหารสัก ๒ หรือ ๓ วันก็ได้ เพื่อเร่งความเพียร ถ้าร่างกายไม่รับประทานอาหารมาก จิตจะมีสติดีกว่า จะไม่่วงเหงาหาวนอน ไม่เกียจคร้าน มีความขยัน ที่จะเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสตินอยู่ตลอดเวลา ศีลข้อที่ ๗ ให้ละเว้นจากการหาความสุขจากเสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องสำอางต่างๆ น้ำหอมต่างๆ เพราะไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ฉาบฉวย เป็นความสุขที่ไม่จีรังถาวร ให้หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ ดับกิเลสดับตัณหา และให้ละเว้นจากการหาความสุขจากทางรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เช่นดูหนังฟังเพลง หรือออกไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ถ้าจะออกไปนอกที่อยู่อาศัยก็ควรจะไปเฉพาะกรณีจำเป็น ถ้าจะไปเพื่อไปดูไปฟังไปเที่ยวเพื่อให้คลายความหงุดหงิดรำคาญใจ อย่างนั้นไม่ใช่เป็นวิธีคลายความหงุดหงิดรำคาญใจ เพราะจะคลายได้เพียงชั่วคราว เวลาออกไปก็ตื้ออกดีใจ **ไปเหมือนไก่บิน พอลกลับมาเหมือนถูกท่ากิน** กลับมาแล้วหน้าตาซีมเซ่ร่า เหมือนถูกจับขังไว้ในกรง

วิธีที่จะดับความหงุดหงิดรำคาญใจให้ถูกต้อง ต้องเจริญกรรมฐาน ๕ หรือเจริญสมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ พอจิตสงบแล้วอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้จะหายไป จะมีความสุขพอใจกับการอยู่เฉยๆ อยู่เป็นสุขด้วยธรรมชาติ ด้วยสมถภาวนา เวลาจิตสงบก็ปล่อยให้สงบไป จนกว่าจะถอนออกมาเอง ไม่ต้องไปทำอะไร อย่าไปดึงจิตออกมาในขณะที่จิตสงบ ปล่อยให้สงบไป พออึดตัวแล้วจะถอนออกมาเอง พอเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ดึงมาคิดทางกรรมฐาน ทางไตรลักษณ์ ทางดินน้ำลมไฟ ธาตุ ๔ สลับกับการทำจิตใจให้สงบ พิจารณาไปสักระยะหนึ่งแล้วรู้สึกเมื่อยล้าอยากจะหยุด หรือไม่เห็นชัด เพราะมีอารมณ์คอยขัดขวาง ก็ให้หยุดการพิจารณา แล้วกลับมาทำจิตใจให้สงบ ด้วยพุทโธๆ ก็ได้ ด้วยการสวดมนต์ก็ได้ ด้วยการบริกรรมผสมขณลับพันหนก็ได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว รับรองได้ว่าจิตจะเจริญก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ จนถึงจุดสูงสุด ก่อนที่จะยุติการให้กรรมฐานนี้ ขอฝากธรรมะ ๓ ประการไว้เป็นเครื่องเตือนใจ

ธรรมะประการแรกเรียกว่า **ลักษณะตัดสินธรรมวินัย** ๘ อย่างคือ ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความกำหนดข้อมใจ ๑ เป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ๑ เป็นไปเพื่อความสะสมกองกิเลส ๑ เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ ๑ เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ยินดีด้วยของมีอยู่ คือมีนี้แล้วอยากได้นั้น ๑ เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๑ เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ๑ เป็นไปเพื่อความเลียงยาก ๑ ธรรมเหล่านี้พึงรู้ไว้ว่า ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัย ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด ๑ เป็นไปเพื่อความปราศจากทุกข์ ๑ เป็นไปเพื่อความไม่สะสมกองกิเลส ๑ เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย ๑ เป็นไปเพื่อความสันโดษ ยินดีด้วยของมีอยู่ ๑ เป็นไปเพื่อความสงบสัจจากหมู่ ๑ เป็นไปเพื่อความเพียร ๑ เป็นไปเพื่อความเลียงง่าย ๑ ธรรมเหล่านี้พึงรู้ไว้ว่า เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา

ธรรมะประการที่ ๒ เรียกว่า **กถาวัตถุ** ถ้อยคำที่ควรพูด ๑๐ อย่าง คือ ๑. อับปิจจกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย ๒. สันตุฏฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ๓. ปวิเวกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกายสงัดใจ ๔. อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๕. วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร ๖. สीलกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล ๗. สมาริกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้สงบ ๘. ปัญญาถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา ๙. วิมุตติถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลส ๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ความเห็น ในความที่ใจพ้นจากกิเลส นี้คือกถาวัตถุ ถ้อยคำที่ควรพูด ๑๐ อย่าง

ธรรมะประการที่ ๓ ที่จะขอฝากไว้ในวันนี้ก็คือ **ธรรมะที่นักบวชควรพิจารณาเนื่องๆ** ๑๐ อย่างคือ ๑. บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อาการกิริยาใดๆของสมณะนักบวช เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ ๒. ความเลียงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาเลียงง่าย ๓. อาการกายวาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีกไม่ใช่เพียงเท่านี้ ๔. ตัวของเราเองดีเทียบตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่ ๕. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ดีเทียบเราโดยศีลได้หรือไม่ ๖. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งปวง ๗. เรามีกรรมเป็นของตัวเรา ทำดีจะได้ดี ทำชั่วจะได้ชั่ว ๘. วันคืนล่วงไปล่วงไป บัดนี้เราทำ

อะไรอยู่ ๙. เรายินดีในสิ่งที่ส่งหรือไม่ ๑๐. คุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่ ที่จะให้เราเป็นผู้
ไม่ก่อเขิน ในเวลาที่ผู้อื่นถามในกาลภายหลัง

นี่คือคุณธรรม ๓ ประการที่นักบวชควรพิจารณาอยู่เนืองๆ เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนใจ
ให้ประพฤติตนอยู่ในแนวทางที่พระบรมศาสดาทรงสอนให้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความ
เจริญก้าวหน้าในธรรม จึงขอฝากเรื่องกรรมฐานและธรรมะเหล่านี้ ให้ผู้ที่บวชในวันนี้
และผู้ที่ยังปรารถนาจะบวชต่อไปในวันหน้า ได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติต่อไป การ
แสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๓๙๕

สงสารตัวเองเถิด

๒๔ มกราคม ๒๕๕๒

สงสารตัวเองเถิด อย่ามัวแต่สงสารคนอื่น จนลืมสงสารตัวเอง เพราะเราแต่ละคนก็ต้อง
ไปด้วยกันทั้งนั้น ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยกันทั้งนั้น สงสารเขาก็ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้น ลู
สงสารตัวเราดีกว่า เพื่อเราจะได้รับหาที่พึ่ง พอมีที่พึ่งแล้วจะไม่เดือดร้อน แยกใจออก
จากกายได้แล้วจะสบาย ทุกวันนี้มันติดกันเป็นเหมือนปาต่องโก๋ กายเป็นอย่างไรใจก็
เป็นไปด้วย เป็นหนักกว่ากายเสียอีก ถ้าพิจารณาอยู่เนืองๆอย่างที่ได้ทรงตรัสสอน ว่าเรา
เกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา มีความตาย
เป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความแก่ความเจ็บความ
ตาย จากการพลัดพรากจากกันไม่ได้แล้ว ใจจะสงบ จะไม่ตื่นไม่ฝัน การฝันนั้นมันผิด
ธรรมชาติของความจริงและของใจ ถ้าฝันธรรมชาติแล้ว ใจจะรับเคราะห์กรรม จะทุกข์
ขึ้นมา ถ้าใจรับความจริงได้ ใจจะไม่ต่อต้าน ไม่ต่อสู้ ใจจะสงบ สงบแล้วก็มีความสุข นี่
คือเหตุที่เราจะต้องพิจารณาสังขารธรรม คือพระอริยสังข์ข้อที่ ๑ **ทุกข์สังข์** การเกิดแก่เจ็บ
ตาย สอนใจให้รู้ว่าเป็นความจริงที่ฝันไม่ได้ ต่อต้านไม่ได้ มีความจริงหลายอย่างที่พวก
เรายอมรับกันได้ ในชีวิตประจำวันของเรา เราจึงไม่ค่อยทุกข์มากนัก ถ้าเราต่อต้านกับทุก
อย่างในโลกนี้แล้ว เราจะทุกข์อยู่ตลอดเวลา เช่นเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงของวันเวลา
พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก เรายอมรับ เราไม่ต่อต้าน การเปลี่ยนแปลงของฤดู หนาว
เป็นร้อน ร้อนเป็นฝน ฝนเป็นหนาว เราไม่ต่อต้านแต่อย่างใด ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
ของฤดูกาล เราจึงไม่ทุกข์กัน

ถ้าเราต่อต้าน อยากจะให้หนาวไปตลอด เราจะเดือดร้อนทันที คนมีสตางค์จึงต้องบินไป
หาที่เย็นอยู่เรื่อยๆ อยู่ที่ร้อนไม่ได้ คนมีสตางค์จะทำอย่างนี้กัน เวลาหนาวมากาก็บินไป
ที่ไม่หนาวมาก พอร้อนมากาก็บินไปที่ไม่ร้อนมาก ไม่ยอมรับความจริง เห็นคนรวยแล้ว

พวกเราอาจจะอิจฉา คิดว่าเขามีความสุข บินไปโน่นบินมานี่ หนีความร้อนได้ หนีความหนาวได้ ถ้ามองตามหลักธรรมะแล้ว เขากำลังทุกข์กำลังวุ่นวาย อยู่ไม่เป็นสุข รับความจริงไม่ได้ ส่วนคนจนนี้แหละกลับสบายกว่าคนรวยในเรื่องอย่างนี้ เพราะคนจนรู้จักทำใจ ร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป ไม่มีเงินซื้อเครื่องปรับอากาศติด หนาวก็ผิงไฟไปหรือห่มผ้าไปตามมีตามเกิด ไม่มีเงินที่จะบินไปที่ไม่หนาว การเดินทางแต่ละครั้งมันสนุกที่ไหน จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจเตรียมสิ่งต่างๆ ทำหนังสือเดินทาง ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเมือง ฉีดวัคซีนขึ้น เวลาขึ้นเครื่องบินไปก็ไม่ว่าจะลงมาในรูปแบบไหน เป็นความทุกข์ทั้งนั้น แต่มองไม่เห็นกัน เพราะถูกอำนาจของความอยาก ของอวิชชาของความหลง ที่ต่อสู้ต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ชีวิตจึงลี้ไปลี้มา ไม่มีโอกาสพบกับความสงบสุขของใจ เพราะใจไม่มีโอกาสที่จะสงบตัวลง ถูกความอยากคอยปั่นหัวอยู่ตลอดเวลา เหมือนจิ้งหรีดที่ถูกปั่นให้ส่งเสียงร้องอยู่ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอน ให้เรากำหนดรู้สังขารธรรมความจริงของชีวิต ก็คือทุกข์สังขารนี้เอง เป็นความจริงตายตัว เป็นความจริงที่ต้องเป็นกับทุกๆคนที่มาเกิด เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ทรงสอนว่าพิจารณาแล้วจะทำให้ใจสงบ จะทำให้ใจไม่ทุกข์ ถ้าไม่พิจารณาจะถูกความหลงหลอกให้ต่อต้าน ให้หลบหลีก ให้หนี แต่หนีอย่างไรก็หนีไม่พ้น เพราะมันเป็นเงาตามตัว จะหนีไปอยู่ที่ไหนในโลกนี้ ความแก่ความเจ็บความตายก็จะตามไป ทำให้ตนเองรวนขนาดไหน มีอำนาจสาวยิ่งใหญ่ขนาดไหน ก็ไม่สามารถหนีจากความแก่ความเจ็บความตายไปได้ จะต้องทุกข์ตลอดเวลา ผู้ที่พิจารณาอริยสังขารข้อที่ ๑ นี้อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง จนใจยอมรับกับความจริงนี้ได้แล้ว จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย จะไม่ทุกข์กับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ เลย นี่คือการนิสสังข์ของการศึกษาหรือการสั่งสอนใจ ให้รู้ถึงความจริงที่มาเกี่ยวข้องกับใจ คือร่างกายที่ใจได้มาครอบครอง มาหลงมายึดมาติด ว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา ให้รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง มีแก่มีเจ็บมีตาย เมื่อรู้ว่าเป็นอย่างนี้และยอมรับมันได้ ใจก็จะสงบ ความอยากให้มันอยู่ไปนานๆ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้ตาย ก็จะไม่สามารถทำงานได้ ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดตามมา นี่คือการ

ทำงานของ**มรรค** การศึกษาการสั่งสอนใจ ในเรื่องของความเกิดแก่เจ็บตายนี้ เรียกว่า มรรค

คือให้สร้างสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ให้เห็นว่าความเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลของวันเวลา เรายอมรับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลของวันเวลาได้ ทำไมเราจะรับกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ไม่ได้ มีคนที่รับได้ทำได้มาแล้ว เช่นพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ท่านรับความจริงนี้ได้ เมื่อท่านรับได้ท่านก็สบาย เหมือนกับพวกเรา ที่สบายกับการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เราไม่ต้องตื่นรนหนีจากมัน ไม่ต้องเดินทางเวลาที่อากาศไม่ถูกใจเรา เราไม่ต้องไปไหน เราก็อยู่ตรงนี้แหละ เราเพียงปรับใจปรับกายให้รับกับมันไปแล้วเราจะมีความสุข เพราะความสุขนั้นเกิดจากความสงบของใจ ใจจะสุขจะสงบได้ ก็ต่อเมื่อ**ตัดหา**ความอยากต่างๆถูกระงับไป ด้วยการยอมรับความจริง หลังจากที่ได้ศึกษาความจริงแล้ว ว่าเป็นความจริงที่ตายตัว เปลี่ยนไม่ได้ สิ่งที่เปลี่ยนได้ก็คือความอยาก อย่าไปอยากมันเสียอย่างเดียว ปัญหาที่จบ จะไม่ทุกข์ นี่คือการทำงานของ**อริยสัจ ๔** ที่มีอยู่ในใจของเรา และทำงานอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่จะเข้าไปในทางที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา ทุกครั้งที่เราคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ถ้าเราไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่ได้เจริญปัญญา ไม่ได้สอนใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา จะเกิดความอยากขึ้นมาทันที คืออยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย อยากไม่พลัดพรากจากสิ่งต่างๆ พอเกิดความอยากนี้ขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เกิดความวิตกกังวลว่ารุ่นหนุ่มขึ้นมา แล้วก็นำพาไปสู่การแก้ปัญหาที่ผิด คือจะต้องรีบไปหาวิธีป้องกันร่างกายด้วยวิธีต่างๆ ใช้จ่ายบ้าง ใช้อัลยกรรมบ้าง ถ้าอยากจะให้สาวให้หนุ่มไปเรื่อยๆ ถ้าผมหงอกก็ต้องยอมอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้ดำเข้มเหมือนคนหนุ่มคนสาว ถ้าหนังกายก็ดึงให้ตึง แต่ก็ทำได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ไม่กี่ปีก็จะกลับมาเป็นเหมือนเดิม จนในที่สุดก็จะไม่สามารถไปทำอะไรมันได้ จะทุกข์กังวลอยู่ตลอดเวลา

ถ้ายอมรับความจริงได้แล้ว จะไม่ทุกข์เลย จะสบายอกสบายใจ แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย ไม่ห่วงวายเป็นกับมัน พวกเราจึงควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เป็นการเจริญมรรค ที่ต้อง

เจริญให้มากให้สมบูรณ์ให้เต็มที่ ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ คือศึกษาทุกข์สังข์ ศึกษาเรื่องเกิด แก่เจ็บตายพลัดพรากจากกัน ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ดังที่ทรงสอนพระอานนทีให้พิจารณา ความตายทุกลมหายใจเข้าออก นี่แหละคือการเจริญมรรคด้วยการกำหนดรู้ทุกข์สังข์ ว่า เกิดมาแล้วต้องตาย หายใจออกก็ว่า ถ้าไม่หายใจเข้าก็ตาย หายใจเข้าก็ว่า ไม่หายใจออก ก็ตาย ถ้ารู้อย่างนี้แล้วใจจะโน้มรับความจริง จะเกิดความสงบสุข ดับความกังวลความ วุ่นวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับได้ พอเห็นผลแล้วจะตั้งใจ จะพิจารณา ตลอดเวลา จนไม่มีความอยากที่จะอยู่ไปนานกว่าความจริง จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง มันแก่ก็ให้มันแก่ไป มันเจ็บก็ให้มันเจ็บไป มันตายก็ให้มันตายไป ผู้พิจารณาไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกายเสียอย่าง จะไปเดือดร้อนทำไม เมื่อ พิจารณาไปเรื่อยๆแล้ว ผู้พิจารณากับสิ่งที่ถูกพิจารณาจะแยกออกจากกัน จะเห็นได้ชัด ว่าสิ่งที่กำลังถูกพิจารณากับผู้พิจารณานี้ เป็นคนละคนกัน ผู้พิจารณาเป็นเหมือนคนดู หนึ่ง ส่วนสิ่งที่ถูกพิจารณาเป็นเหมือนตัวแสดง คนดูก็ดูไป อย่าไปโต้ไปเสียดกับคนแสดง เสียอย่าง ก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างไร

ถ้าดูภาพยนตร์แบบไม่เข้าข้างใคร เราจะไม่เดือดร้อนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภาพยนตร์ แต่ส่วนใหญ่เวลาดูภาพยนตร์ เรามักจะเข้าข้างพระเอกนางเอก มักจะคิดว่าเราเป็น พระเอกนางเอกกัน พอมีอะไรเกิดขึ้นกับพระเอกนางเอก ก็อดที่จะตื่นตื่นหวาดกลัว หวาดเสียวขึ้นมาไม่ได้ เพราะใจไปผูกติดกับพระเอกนางเอก ร่างกายก็เหมือนกัน เป็น เหมือนตัวแสดง ใจเป็นเหมือนคนดู พอใจไปผูกติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเรา พอร่างกาย เป็นอะไร ก็เกิดความหวาดกลัว วิตกกังวลขึ้นมาทันที ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้วจะรู้ว่า เราไปหลงมันเอง ร่างกายเขาไม่รู้เรื่องหรอก เขาก็แสดงไปตามบทที่ธรรมชาติให้เขาแสดง เขาเป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มาจากดินน้ำลมไฟ เหมือนกัน ร่างกายก็มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ร่างกายมีใจคอย ควบคุมดูแลสั่งการ ให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ส่วนต้นไม้ไม่มีใจนอกจากคนไปเอามาเป็น สมบัติ ปลูกต้นไม้แล้วยึดติดว่าเป็นของตน เวลาปลูกบ้านมักจะปลูกต้นไม้ด้วย แล้วก็ จะมีความผูกพันกับต้นไม้ เวลาต้นไม้เป็นอะไรไป ใจก็วุ่นวายไปด้วย เพราะธรรมชาติ ของใจเป็นอย่างนี้ ใจที่มีความหลงครอบงำอยู่ที่นี่ เวลาเมื่อไรแล้วจะยึดติด จะอยากให้เกิด

อยู่เสมอ อยากให้อยู่ไปนานๆ ให้มีแต่ความเจริญ ไม่อยากให้เสื่อม ไม่อยากให้ตายไป เป็นความอยากที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความโง่ ไม่ได้ศึกษาความจริงของธรรมชาติ ของ สิ่งต่างๆว่าเป็นอย่างไร ถ้าพิจารณาดูจะเห็นว่า ทุกอย่างมีจุดเกิดและมีจุดดับทั้งนั้น ไม่มี อะไรที่เกิดมาแล้วจะไม่ดับไป จะช้าหรือจะเร็วเท่านั้นเอง บางอย่างก็เกิดดับแล้วก็ดับไป เช่นเสียงที่เราได้ยินแต่ละครั้งนี่ ปรากฏขึ้นมาดับแล้วก็หายไป มันเร็วมาก แต่ถ้าเป็น วัตถุนี้จะช้า บางอย่างก็เร็วบางอย่างก็ช้า มีความแตกต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือมี เกิดมีดับ

เราจึงต้องศึกษาความจริงเพื่อให้รู้ทัน จะได้ปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง ส่วนเราก็อยู่กับความจริงของเรา เราคือใคร เราก็คือคนดูนี่แหละ ดูเฉยๆ อย่าไปโต้ไป เสียกับสิ่งที่เราดู ถ้าไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งที่ดูแล้ว เวลาเสียก็ไม่เสียใจ เวลาได้ดีก็ดีใจ จะ รู้สึกเฉยๆ เพราะไม่ต้องมีเขาเพื่อให้เรามีความสุข เพราะความสุขของเราเกิดจากการ ปล่อยวาง เกิดจากความสงบของใจ ที่ปล่อยวางสิ่งต่างๆนี้เอง ถ้าไม่มีความอยากแล้วใจ จะนิ่งสงบอยู่ตลอดเวลา จะมีความสุขตลอดเวลาเป็น **ปรมมัง สุขัง** ตัวที่มาทำให้ใจไม่มี ปรมมัง สุขัง ก็คือความอยากต่างๆนี้เอง การเจริญ**มรรค** ด้วยการพิจารณาด้วยการศึกษา **ทุกขสังข** นี้ จะทำให้ละ**สมุทัย**คือต้นเหตุทั้ง ๓ เหตุที่ทำให้ใจทุกข์ได้ ทำให้เกิด**นิโรธ** คือการ ดับของทุกข์ทั้งหลายในใจได้ นี่คือการงานของอริยสังข ที่พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทำ กัน แต่ปุถุชนจะทำตรงกันข้าม แทนที่จะพิจารณาทุกขสังข กลับไม่พิจารณา ไม่สอน ตนเองเลย ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอไม่สอนบับความหลงก็เข้ามา ครอบงำ ทำให้เกิดความอยากอยู่ไปนานๆ อยากไม่เจ็บไม่แก่ไม่ตาย ไม่พลัดพรากจาก สิ่งต่างๆไป แล้วก็จะเกิดความอยากอย่างอื่นตามมา อยากจะอยู่นานๆก็เพราะอยากจะมี ความสุขกับการเสพกามนั่นเอง เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ โดยอาศัยอายตนะของ ร่างกาย คือตาหูจมูกลิ้นกายเป็นเครื่องมือ ก็เกิด**กามตัณหา**ขึ้นมา อยากหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส แต่หารู้ไม่ว่าเป็นการหาความทุกข์มาใส่ตัวเอง เพราะเป็นเหมือนยาเสพติด

ยาเสพติดนี้เรารู้ว่าเมื่อเสพแล้วเป็นอย่างไร ยาเสพติดก็เป็นรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ
เวลาเสพยาต้องใช้อะไรเสพล่ะ ต้องใช้ปากใช้ลิ้นลิ้มรส พอเข้าไปในร่างกายมันก็ทำให้
ร่างกายมีความสุขขึ้นมา แล้วก็ติดกับความสุขนั้น เวลาขาดความสุขนั้น ก็เกิดอาการลง
แดง ต้องหามาเสพอยู่เรื่อยๆ การเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะชนิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่ยาเสพติด
ติดก็เป็นแบบเดียวกัน ต่างกันตรงที่ความรุนแรง อย่างอื่นพอจะทนได้ถ้าไม่ได้เสพ แต่
ยาเสพติดนี้มันทรมาณมากกว่าเวลาที่จะเลิกมัน แต่มันก็อยู่ในรูปแบบเดียวกัน ต่างกัน
ตรงที่น้ำหนักของความทรมาณ ถ้ายาเสพติดนี้จะทรมาณมาก ติดแล้วเลิกยาก รongลงมา
ก็พวกสุรายาเมาบุหรี รongลงมาก็พวกกาแฟ พวกเครื่องดื่มชูกำลังทั้งหลาย รongลงมา
คือการดูหนังฟังเพลง การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อยู่ไม่ติดบ้าน อยู่ไม่ได้ อยู่แล้วอก
จะระเบิด ต้องออกไประบาย ก็ระบายได้ชั่วขณะที่ออกไป พอกลับมาก็อึดอัดเหมือนเดิม
กลับมาบ้านเพื่อพักผ่อนหลับนอน พอได้กำลังแล้ว ก็ไปเสริมกำลังของลูกระเบิดที่อยู่
ภายในใจ ให้มีแรงดันออกมาอีก ก็ต้องออกไปอีก ออกไปอยู่เรื่อยๆ พอเหนื่อยพอหมด
แรงก็กลับมา เป็นเรื่องของความหลงพาไป พาไปหาความทุกข์ ความอยากต่างๆพาไปสู่
ความทุกข์ ไม่เคยรู้จักคำว่าพอ ทำตามความอยากแล้ว ไม่ได้ทำให้ความอยากหายไป
หรือหมดไป แต่กลับทำให้มีความอยากเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นเหมือนลูกโซ่ พออยากลูกนี้
แล้วก็อยากอีกลูกหนึ่งเกี่ยวติดมา ไม่มีที่สิ้นสุด

สิ่งที่จะหยุดความอยากนี้ได้ก็คือปัญญา ต้องเห็นว่าความอยากไม่ได้สร้างความสุขอย่าง
ที่คิดกัน ให้ความสุขน้อยกว่าให้ความทุกข์ เหมือนกับยาเสพติด คนที่ไม่เสพไม่ติดยา
เสพติดจะเห็นชัดเลยว่า ยาเสพติดให้ทุกข์มากกว่าสุข ไปเสพทำไม เพราะเวลาเสพแล้วก็
ติด มีความสุขเพียงในขณะที่เสพ แต่ทุกข์มากเวลาอยากแล้วไม่ได้เสพ คนที่ไม่มีความ
อยากในกามจะไม่เดือดร้อนเลย อยู่ติดบ้านได้ อยู่บ้านอย่างมีความสุข บ้านเป็นที่
ปลอดภัย เป็นสถานที่อำนวยความสะดวกสบายได้อย่างเต็มที่ แต่กลับอยู่ไม่ได้ เพราะ
ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะชนิดต่างๆ มาบำรุงบำเรอความอยากของกามตัณหาตัวเอง
ถ้าไม่มีกามตัณหาแล้ว จะไม่อยากออกจากบ้านเลย ไม่รู้จะออกไปทำไม ไปที่ไหนก็มีรูป
เสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะเหมือนกัน ที่บ้านก็มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะเหมือนกัน พอไม่
ติดกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปที่ไหน อยู่บ้านอย่าง

มีความสุข เช่นเดียวกับความอยากมีอยากเป็น ก็เป็นลักษณะเดียวกันกับกามตัณหา เพียงแต่วัตถุต่างกัน แทนที่จะเป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เป็นสถานภาพ เช่นอยาก รวยอยากมีอำนาจวาสนา มีตำแหน่งสูงๆ อยากจะให้คนยกย่องสรรเสริญ นับถือกราบ ไหว้บูชา ก็เป็นตัณหาอีกแบบหนึ่ง พอได้เป็นแล้วก็ไม่พอ อยากจะใหญ่โตขึ้นไปอีก ถ้าไม่ ใหญ่โตอย่างน้อยก็ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ซึ่งก็เป็นไปไม่ได้ ศึกษาทางประวัติศาสตร์ดู จะใหญ่โตขนาดไหน ถึงเวลาก็หมดไป เวลาหมดนั้นแหละจะทุกข์ทรมานใจ เวลายัง เป็นอยู่ก็ทุกข์ทรมานใจอีกแบบหนึ่ง เพราะกลัวจะหมด กลัวจะถูกผู้อื่นมาแย่งไป เป็น ความทุกข์ตลอดเวลา ความทุกข์ชนิดที่ ๓ ก็คือความไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยาก ตาย ไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไป

ความอยากนี้เป็นเชื้อโรคของใจ ถ้ามีเชื้อโรค ๓ ตัวนี้อยู่ในใจแล้ว ก็จะมีโรคใจคือความ ทุกข์ใจ ยาที่จะรักษาโรคใจก็คือมรรคนี้เอง มรรคเป็นธรรมโอสธ มีสัมมาทิฐิ สัมมาสัง กัปปไปเป็นต้น คือสติปัญญาสมาธิศีล เป็นตัวกำจัดเชื้อโรคคือความอยากทั้ง ๓ เมื่อไม่มี ความอยากทั้ง ๓ นี้แล้วโรคใจก็หาย คือทุกข์ก็หายไปจากใจ ใจอยู่อย่างปกติสุขไป ตลอด พวกเราจึงควรกินยานี้บ่อยๆ หมอมสั่งให้กินทุกเวลาเลย พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่ง สอน ให้พิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่วันละ ๓ หรือ ๔ เวลาอย่างที่พระอานนท์ กราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงถามว่า อานนท์วันหนึ่งเธอพิจารณาความตายสักกี่ ครั้ง พระอานนท์กราบทูลว่า ๔ ครั้ง เข้ากลางวันเย็นและก่อนนอน พระพุทธเจ้าทรงตรัส กลับไปว่า อานนท์เธอยังประมาทอยู่ พิจารณาเท่านั้นยังไม่พอ ยังไม่สามารถกำจัดความ อยาก ที่เป็นเหตุสร้างความทุกข์ได้ เพราะความอยากทำงานอยู่ตลอดเวลา พอเห็นอะไร บ๊ยะจะอยากขึ้นมาทันที ไม่อยากได้ก็อยากหนี น้อยนักที่จะเฉยๆ ที่จะพอใจ เห็นอะไรก็ ลักแต่ว่าพอใจ ดีชั่วก็พอใจ ไม่ใช่เรื่องของเรา เราเป็นคนดูหนังก็ดูไปเท่านั้นเอง หนังดีก็ เรื่องของหนัง หนังไม่ดีก็เรื่องของหนัง คนดูไม่ต้องไปเต้นแร้งเต้นกาไปกับหนังที่ดู ใจที่ มีปัญญาจะเป็นอย่างนี้ จะลักแต่ว่าดู ลักแต่ว่ารู้ แก่ก็รู้ว่าแก่ เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ ตายก็รู้ว่าตาย ก็เท่านั้นเอง ถ้ายังทำไม่ได้ก็ต้องทำการบ้าน สอนใจว่าตัวเองแก่ลงไปเรื่อยๆ ถ้ามีเครื่อง คอมฯก็เอารูปของเราไปแต่งหน้า ให้มันแก่ลงดู ทาผมด้วยสีขาวดู เครื่องคอมฯนี้ก็มี ประโยชน์ทางธรรมถ้ารู้จักใช้มัน แปลงร่างกายเราให้เป็นคนแก่ เป็นคนเจ็บ เอาสายโยง

สายยางเสียบเข้าไป เอาโรงพยาบาลวางไว้ข้างๆ จับมันเข้าไปในโลงศพ จับเข้าไปในเมรุ จุดไฟเผา ดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่าจะทำให้ใจยอมรับความจริงนี้อย่างแน่นอน ถ้าสอนมันอยู่เรื่อยๆ จะไม่ลืม

ส่วนใหญ่มักจะลืมกัน เพราะใจทำงานได้ทีละอย่าง ถ้าทำเรื่องนี้ก็จะทำเรื่องนั้นไม่ได้ ส่วนใหญ่เราจะเอาใจไปทำเรื่องอื่น เรื่องทำมาหากิน เรื่องของคนนั้นเรื่องคนนี่ เรื่องความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จึงลืมสอนใจเรื่องความจริงของกาย พอได้ข่าวว่าคนนั้นเจ็บคนนั้นตายก็ตื่นตื่นกัน เหมือนเป็นเหตุการณ์ผิดปกติ เหมือนมีมนุษย์ต่างดาวมา ทั้งๆที่แก่เจ็บตายด้วยกันทุกคน มีอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะทุกเวลา ถ้าไม่เชื่อลองไปวัดที่มีเมรุดู ไปโรงพยาบาลดู มีคนแก่คนเจ็บคนตายอยู่ตลอดเวลา ไม่เห็นจะน่าตื่นตื่นตรงไหนเลย เพราะอะไร เพราะเราไม่ศึกษาไม่สอนใจนั่นเอง ความจริงนี้ก็เลยกลายเป็นของประหลาดไป เป็นเหมือนมนุษย์ต่างดาว พอใครตายสักคนหนึ่งนี่ตื่นตื่นกันใหญ่ วิพากษ์วิจารณ์กันใหญ่ หวาดวิตกกันใหญ่ พอสักพักก็ลืมไป เพียงไม่กี่นาที พอคุยเรื่องอื่นคิดเรื่องอื่นปั๊บ ก็หายไปแล้ว พอมีเรื่องตายให้คิดอีกก็ตกใจกัน ลองไปคิดทุกวันทุกเวลาดู ภายใน ๗ วันรับรองได้ว่าจะต้องเห็นอะไรสักอย่างหนึ่ง จะรู้ว่ากลัวหรือไม่กลัว จะแพ้หรือไม่แพ้ ใครจะแพ้หรือใครจะชนะ ลองพิจารณาความตายดูสัก ๗ วัน ตั้งแต่ตื่นมาจนหลับ พิจารณาไปเถิด รับรองได้ว่าต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงแน่นอน เพราะเป็นการเจริญมรรค ถ้าเจริญอย่างนี้ ๗ วัน ๗ คืน รับรองจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาว่า **สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** จะร้องอ้อ เข้าใจแล้ว เมื่อก่อนมันเกิดภายนอก ไม่ได้เกิดในใจ ใจห่างเหินจากความจริงอันนี้ ตอนนี้อาตมาเข้ามาสู่ในใจ มาประกบกับความคิด จนไม่กล้าอยาก ไม่รู้จะอยากไปทำไม อยากแล้วก็ได้ไม่เป็นไปตามความอยาก

อยากไม่แก่ออยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ก็ไม่เป็นไปตามความอยาก มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับตนเองโดยเปล่าประโยชน์ นี่แหละคือเรื่องของอริยสัจ ๔ ที่มี ๒ ฝ่าย ฝ่ายผูกกับฝ่ายแก้ ฝ่ายผูกก็คือ**สมุทัย** สมุทัยจะผูกแล้วสร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ ด้วยความอยากต่างๆ ฝ่ายแก้ก็คือ**มรรค**ที่จะสอนใจให้ยอมรับความจริง จะได้ไม่ต้องไปอยากกับอะไร

พอไม่อยากแล้วก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ลัจจธรรม ๒ ข้อแรกเป็นฝ่ายผูก คือทุกข์กับสมุทัย ลัจจธรรม ๒ ข้อหลัง คือมรรคกับนิโรธเป็นฝ่ายแก้ เป็นการต่อสู้เป็นการชกเยอของ ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่มีกำลังมากกว่าก็จะชนะ ถ้าสมุทัยมีกำลังมากกว่า ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าฝ่ายมรรคมีกำลังมากกว่า นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา ทุกข์ก็ดับไป ใจทำงานอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าจะทำให้ฝ่ายไหน ถ้าอยากแล้วทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมาทันที ถ้าปลงได้นิโรธก็ปรากฏขึ้นมาทันที เวลาใครเป็นอะไรก็ให้สักแต่ว่ารู้ ทำอะไรได้ก็ทำไป ช่วยได้ก็ช่วยไป ถ้าช่วยไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามความจริง จะไปตีโพยตีพาย ไปร้องห่มร้องไห้ ก็ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้น มีแต่จะทำให้ใจเศร้าหมอง นี่คือนิยามของพวกเราเนาะ ขอให้พยายามทำกัน พยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ลองทำดูสัก ๗ วันไม่ได้หรือ พิจารณาความตายตั้งแต่ตื่นถึงหลับเลย ลองทำดู ใครมีความสามารถที่จะทำได้ลองทำดู

ตั้งแต่สอนมาก็ได้ปล่อยคนหนึ่ง มาพึ่งเทศน์ฟังธรรมจนเดี๋ยวนี้ได้บวชชีไปแล้ว มาศึกษาปีกว่าๆเท่านั้นเอง เมื่อก่อนไม่เคยเข้าวัดเลย ครั้งแรกๆมาวัดเพื่อปล่อยปลาอย่างเดียว ต่อมามีคนแนะนำให้มาพึ่งเทศน์ดูบ้าง ก็เลยมาพึ่งเทศน์อาทิตย์ละครั้ง หลังจากนั้นพึ่งทั้งเสาร์อาทิตย์ จากนั้นก็พึ่งทั้งเสาร์อาทิตย์กับวันพระ เริ่มตัดไปเรื่อยๆ มีสมบัติข้าวของเงินทองที่ไม่จำเป็น ก็แจกจ่ายให้คนอื่นไป จนในที่สุดก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ก็เลยบวชชี โภกศีระชะ แต่ไม่ได้อยู่วัด มีบ้านอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรที่สงบพอสมควร ดีกว่าอยู่วัดที่มีคนมากไม่สงบ ในเบื้องต้นของการปฏิบัตินี้ ขอให้ที่สงบพอสมควร จะเป็นวัดหรือเป็นบ้านก็ได้ ถ้าเป็นวัดแต่ไม่สงบ มีคนพลุกพล่านมาก อยู่บ้านคนเดียวไม่ได้ อยู่บ้านปฏิบัติไปก่อนก็ได้ ทำการบ้านไปก่อน เมื่อพร้อมที่จะเข้าห้องสอบแล้วค่อยไปหาห้องสอบ ไปอยู่วัดที่เปลี่ยวที่นากแล้วดู ถ้าพร้อมที่จะเข้าห้องสอบ เบื้องต้นต้องทำการบ้านให้พร้อมก่อน การพิจารณาเกิดแก่เจ็บตายนี้ เป็นเหมือนการทำการบ้าน ทำจนคิดว่าพร้อมแล้ว พร้อมที่จะตายแล้ว ก็อยากจะรู้ว่าจริงหรือไม่ ปลงได้หรือไม่ ก็ไปหาที่นากแล้วๆอยู่ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้าปลงได้แล้วตัดได้แล้วจะไม่กลัว ถ้ายังกลัวอยู่ก็แสดงว่ายังไม่สำเร็จ ยังไม่ผ่าน ก็ต้องกลับมาทำการบ้านใหม่ หรืออยู่ในห้องสอบไปเรื่อยๆจนกว่าจะผ่าน ในเบื้องต้นนี้อยู่ที่บ้านก็ปฏิบัติได้ ให้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับเลย ให้มีแต่การเจริญมรรค เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาไปตลอดเวลาที่ตื่น รับรองได้

ว่าจะต้องก้าวหน້อย่างแน่นอน จะต้องไปได้ จะช้าหรือจะเร็วก็ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ที่มีอยู่ในตัวเรา คือศรัทธาสติสมาธิปัญญาวิริยะ ถ้ามีมากก็ไปเร็ว ถ้าขาดปัญญาก็ต้องหาปัญญาจากผู้อื่น ไปหาผู้รู้ ไปศึกษาจากผู้รู้ จากครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้ว ฟังเทศน์ฟังธรรมของท่านอยู่เรื่อยๆ จะทำให้รู้ตหน้าไปได้ เพราะปัญญาเป็นตัวสำคัญที่สุดในอินทรีย์ทั้ง ๕ เพราะต้องหลุดพ้นด้วยปัญญา

สมาธิสนับสนุนให้เกิดปัญญา ศีลสนับสนุนให้เกิดสมาธิ สติต้องมีอยู่ทุกขณะ ในขณะที่รักษาศีลก็ต้องมีสติ ถึงจะรู้ว่ารักษาอยู่หรือไม่ สตินี้จำเป็นต่อธรรมทุกชั้น ต้องมีสติเกี่ยวข้องอยู่ทุกชั้น ไม่ว่าจะป็นชั้นทาน ชั้นศีล ชั้นสมาธิ หรือชั้นปัญญา ต้องมีสติควบคุมไปกับธรรมทุกชั้น ปัญญาเป็นตัวที่จะตัดกิเลสได้ ถ้ามีเพียงศีลกับสมาธิ จะยังตัดกิเลสไม่ได้ เช่นพระปฐมจวคศิย ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ ก็หลุดพ้นไม่ได้ ได้แค่สมาธิได้แค่ฌานเท่านั้น พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว มาสั่งสอนเพียงครั้งเดียว ปัญญาที่ปรากฏขึ้นมา ทำให้หลุดพ้นได้ บรรลุธรรมชั้นแรกขึ้นมาอย่างรวดเร็ว จึงต้องมีผู้สอน มีครูบาอาจารย์ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็อาศัยหนังสือของท่าน หรือหนังสือที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ มาเป็นอาจารย์ไปก่อนก็ได้ เพราะโดยลำพังแล้ว พวกเราไม่มีปัญญาพอที่จะสอนให้หลุดพ้นเองได้ พวกเราเป็นพวกสาวกภูมิ ไม่ใช่พวกพุทธภูมิ พวกสาวกภูมิต้องมีครูมีอาจารย์ ไม่เช่นนั้นจะหลงทางได้ จะเป็นวิปัสสนูได้ เพราะทางนี้ค่อนข้างลึกลับสลับซับซ้อน จะติดได้ทุกชั้นของการปฏิบัติ อยู่ในชั้นไหนมักจะติดอยู่ในชั้นนั้น ถ้าไม่มีครูอาจารย์คอยชี้บอกที่กำลังติดอยู่ ก็จะหลงติดไปนาน ถ้ามีครูอาจารย์จะรู้เลยว่า เมื่อได้ขั้นนี้แล้วก็ต้องก้าวขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง พอให้ท่านจนหมดแล้ว ก็ขยับขึ้นสู่ขั้นศีล พอรักษาศีลได้แล้ว ก็ต้องเจริญสมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็ต้องเจริญปัญญา จะไม่ติดอยู่ในชั้นใดชั้นหนึ่ง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ ถ้าอยู่ในชั้นทานก็อยากจะทำทานอย่างเดียว ไม่อยากจะทำศีล ไม่อยากจะทำภาวนา ถ้าติดอยู่กับการทำบุญทำทาน ก็จะมัวแต่หาเงินหาทองมาทำบุญทำทาน จะวนอยู่ในอ่าง ให้ท่านเพื่อปลดเปลื้องการยึดติดกับเงินทองข้าวของ ที่เหลือกินเหลือใช้ ทำให้รักษาศีลได้ง่าย

คนที่ให้ทานจะรักษาศีลได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ให้ทาน เพราะคนที่ไม่ให้ทานยังมีความตระหนี่ มีความโลภ อยากจะได้มากขึ้น อยากจะมีมากขึ้น ก็จะแสวงหาทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มากขึ้น ถ้าต้องผิดศีลก็เอา ขอให้ได้ก็แล้วกัน แต่คนที่ให้ทานอยู่เรื่อยๆแล้ว จะไม่โลภกับสมบัติข้าวของเงินทอง มีแต่อยากจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ เหลือไว้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ก็จะรักษาศีลได้ง่าย เพราะมีความเมตตาคิดถึงผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ดูแลผู้อื่น ไม่ว่าจะทำอะไร จะคำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่นก่อนเสมอ ก็จะรักษาศีลได้ มีศีลขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เป็นผลต่อเนื่องจากการให้ทาน ส่วนผลต่อเนื่องของศีลก็คือ จิตที่มีศีลจะสงบกว่าจิตที่ไม่มีศีล จิตที่มีศีลไม่ต้องกังวลกับการกระทำที่เสียหาย เพราะไม่ได้ทำ จิตที่ไม่มีศีลจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย เป็นเหมือนวัวสันหลังหะ จิตใจไม่สงบ ก็จะไม่เห็นคุณค่าของความสงบ คนที่มีศีลจะเห็นว่าจิตสงบสบาย ก็อยากจะทำให้สงบมากขึ้น อยากจะทำจิตให้เป็นสมาธิ เพราะเวลามีสมาธิแล้ว จะยิ่งสงบและมีความสุขมากขึ้น แต่พอออกจากสมาธิแล้ว จิตก็กระสับกระส่ายได้ วุ่นวายได้ เวลาไปเห็นไปสัมผัสไปได้ยินอะไร ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ก็จรรู้ว่าสมาธิยังไม่พอ ต้องมีปัญญาด้วย เพราะปัญญาจะรักษาใจ เวลาได้ยินได้ฟังอะไร ไม่ให้กระสับกระส่าย ไม่ให้กระวนกระวาย ไม่ให้ดีใจเสียใจ เพราะจะสอนใจให้รู้ว่า สิ่งต่างๆในโลกนี้ เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่อยากจะกระสับกระส่าย ก็อย่าไปโต้เถียงกับเขา ถ้ามีปัญญาประกอบตลอดเวลา จิตจะสงบตลอดเวลา ไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ จะสงบอย่างถาวร พอเข้าใจแล้วจิตจะถอยเข้ามาข้างใน จะปล่อยวางข้างนอกหมด ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างทุกคนเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่ว่าจะ เป็นลูก เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อน เป็นใครก็ตาม ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรมของเขา เราไปทำอะไรให้เขาไม่ได้หรอก สิ่งที่เราทำได้ก็เพียงเล็กน้อย สนับสนุนส่งเสริมให้เขาได้แก่ปัญหาของเขาเองเท่านั้น แต่ปัญหาของเขา บุญกรรมของเขา นี้ ไม่มีใครไปแก้ได้ นอกจากตัวเขาเอง ด้วยการละทำกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ต่อไปก็จะมีแต่ผลของกรรมดีปรากฏ ก็จะหลุดพ้นได้ ปัญญาจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

พระอริยสัจ ๔ นี้แหละคือหินลับปัญญา ทำให้ปัญญาของสัตว์โลกแหลมคม จนสามารถตัดภพตัดชาติ ตัดกิเลสตัดความอยากให้หมดไปจากจิตจากใจได้ ธรรมอื่นตัดไม่ได้ สมาธิตัดไม่ได้ ศีลตัดไม่ได้ ทานตัดไม่ได้ สติตัดไม่ได้ ต้องปัญญาในอริยสัจ ๔ ปัญญา

ในไตรลักษณ์เท่านั้น ไม่มีใครรู้ปัญญาที่นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา จะไม่มีทางหลุดพ้นได้เลย ยกเว้นพระโพธิสัตว์ ผู้ได้บำเพ็ญบุญบารมีมามาก จนสามารถสอนตัวเองได้ เช่นพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนพระองค์เอง ซึ่งเป็นหนึ่งในไม่รู้ก็แสนล้านคนที่จะทำอย่างนี้ได้ พวกเราเป็นคนธรรมดาสามัญชน ต้องอาศัยคนฉลาดเอกบุรุษ อย่างพระพุทธเจ้าเป็นครูเป็นอาจารย์ ชาตินี้ได้มาเจอคำสอนของเอกบุรุษแล้ว ถ้าไม่ตักตวงก็ช่วยไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะได้มาเจออีกเมื่อไหร่ ยากมาก ศาสนาคำสอนนี้มีอายุไม่เกิน ๕๐๐๐ ปี ดังที่ได้ทรงทำนายไว้ หลังจากนั้นแล้วก็เป็นช่วงที่ปราศจากคำสอน ที่เรียกว่าพุทธันดร ก็ไม่รู้ก็กับ จะต้องกลับมาเกิดมาตาย ไม่รู้อีกทีล้านชาติที่ล้านภพ กว่าจะได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้าอีก อาจจะได้ไม่พบกับองค์หน้าก็ได้ คือพระศรีอารีย์ อาจจะได้ไม่เกิดเป็นมนุษย์ในช่วงนั้นก็ได้ อาจจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในช่วงคำสอนของท่านหายไปแล้วก็ได้ ก็จะได้ไม่เจอพระศรีอารีย์ พระศรีอารีย์ก็จะเป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าในอดีต ที่เราได้ยินได้ฟังจากพระพุทธเจ้าในปัจจุบันว่าก่อนหน้านี้มี ๓ พระองค์ ที่มาตรัสรู้มาสั่งสอนสัตว์โลก หลังจากนั้นก็มีอีกพระองค์หนึ่งชื่อพระศรีอารีย์ เราอาจจะพลาดทั้งหมดเลย

พวกเราโชคดีที่ได้เจอพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ ถ้าไม่ศรัทธาไม่ปฏิบัติก็ช่วยไม่ได้ มันไม่ยากนะ แค่ ๗ วัน ๗ คืนเท่านั้นเอง เราทนนั่งเครื่องบินหลายชั่วโมงไปรอบโลกได้ แค่หนึ่งพิจารณาความตาย ๗ วัน ๗ คืนไม่ได้ให้มันรู้ไป นี่คือการบ้าน แล้วคราวหน้ามาแล้วให้ฟัง วันเวลามันผ่านไปเร็วนะ นี่ปีใหม่ก็หมดเข้าไปเกือบเดือนแล้ว ชีวิตก็น้อยลงไปเรื่อยๆ ชีวิตเราเป็นเหมือนเทียน พอจุดแล้วก็มันจะสั้นลงไปเรื่อยๆ อายุยาวขึ้นแต่ชีวิตมันสั้นลง ตัวเลขมันยาวขึ้น ตอนนี่ ๔๐ นะ ๕๐ นะ มันยาวขึ้น แต่ชีวิตมันสั้นลง คือส่วนที่เหลืออยู่นี้จะน้อยลงสั้นลงไปเรื่อยๆ เวลาที่จะได้บำเพ็ญได้เจริญมรรคนี้ จะน้อยลงไปเรื่อยๆ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง ควรรีบหันเข้ามาทางนี้ มีภารกิจงานอะไรที่ปลดเปลื้องได้ ตัดได้ ก็ปลดเปลื้องมันไปเถิด ตัดมันไปเถิด ทำงานนี้ดีกว่า งานนี้เป็นงานที่แท้จริง งานอื่นทำไปก็เท่านั้นแหละ งานหลักของเราคือ **คันถธุระกับวิปัสสนาธุระ** งานในศาสนามี ๒ งานมี ๒ ธุระนี้ คันถะก็คือการศึกษาพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ให้นำเอาไปปฏิบัติ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ ทำบุญให้ทานให้

หมด เก็บไว้เท่าที่จำเป็น อย่าไปหวง ศีลก็รักษาให้ดี สมาธิก็ทำให้มาก ปัญญา ก็พิจารณา สลับกับสมาธิ ถ้าอยู่ในสมาธิก็อย่าไปพิจารณา ให้พักจิต ให้จิตมีความสงบให้มากที่สุด ให้หนึ่งให้มากที่สุด พอจิตออกมาจากความสงบออกมาจากความนิ่งแล้ว ก็เอามาพิจารณา ความตาย เกิดแก่เจ็บตาย ลูกขึ้นมาเดินจงกรม ท่องไปก่อนก็ได้ เกิดแก่เจ็บตายเป็น ธรรมดา ล่วงพ้นความเกิดแก่เจ็บตายไปไม่ได้ เราก็ต้องเกิดแก่เจ็บตาย เขาก็ต้องเกิดแก่ เจ็บตาย คนนั้นก็ต้องเกิดแก่เจ็บตาย คนนี้ก็ต้องเกิดแก่เจ็บตาย คิดไปอย่างนี้ให้ติดไป กับใจ พอเหนื่อยพอเมื่อยก็หยุด กลับเข้ามานั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบให้เย็นให้สบาย พอมี กำลังพอถอนออกมา ก็พิจารณาต่อ ไม่ว่าจะทำอะไร ในขณะที่ไม่อยู่ในสมาธิ ให้มีเกิดแก่ เจ็บตายอยู่ในใจตลอดเวลา

เห็นอะไรก็ต้องเกิดแก่เจ็บตาย คนนั้นคนนี้ก็ต้องเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะติดเป็นนิสัย ไม่ต้องบังคับ เบื้องต้นเป็นเหมือนรถที่สตาร์ทไม่ติด ต้อง เข็นก่อน เข็นให้วิ่ง พอวิ่งแล้วก็ใส่เกียร์เครื่องก็ติด พอเครื่องติดแล้วก็ไม่ต้องเข็น จะวิ่ง ไปเอง ปัญญาจะหมุนไป จนกลายเป็นปัญญาอัตโนมัติ เป็นมหาสติมหาปัญญา จะ พิจารณาตลอดเวลา จะไม่คิดเรื่องอื่น จะคิดเท่าที่จำเป็น พอเข้าสู่งานนี้แล้ว จะปล่อย งานอื่นหมด งานที่จำเป็นก็คืองานเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เป็นพระก็ไปบิณฑบาต แล้วก็ฉัน ฉันเสร็จก็เข้าทางจงกรม เดินจงกรมพิจารณา แล้วก็นั่งสมาธิ สลับกับการทำกิจวัตร ปิด กวาดตอนบ่าย สรงน้ำตอนเย็น แล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันไป จนถึงเช้าก็ออก บิณฑบาต ในใจมีแต่พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายไปเรื่อยๆ แล้วความหลงจะมาหลอกได้ อย่างไร ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย จะไม่มีโอกาสออกมาได้ อยู่ที่การทำงานนี้ ส่วน ใหญ่พวกเราไม่ค่อยเอางานนี้กัน ถูกความหลงดึงให้ไปทำงานอื่นแทน หวังคนนั้นหวังคน นี้ หวังเรื่องนั้นหวังเรื่องนี้ แล้วก็แก้ปัญหาของเขาไม่ได้อยู่ดี เขาก็แก่ไปเจ็บไปตายไปอยู่ ดี เราก็แก่ไปเจ็บไปตายไปอยู่ดี แล้วก็ทุกข์ไปกับการแก่การเจ็บการตาย ถ้าทำงานนี้เรา จะไม่ทุกข์ แก่เจ็บตายก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่ความทุกข์ไม่มีในใจเรา นี่คือประโยชน์ที่ เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เกิดจากการทำธรรมาสังขาร ๒ นี้คือ คันถรรุระกับวิปัสสนาธรรุระ เราต้อง ศึกษาต้องฟังอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ฟังอยู่เรื่อยๆแล้วจะลืมนะ พอออกจากที่นั่งไปบิณฑบาต ก็จะไปคิด

เรื่องอื่นกัน ไปทำเรื่องอื่นกัน เรื่องที่ได้ยินได้ฟังก็จางหายไป ลืมไปหมดเลย ว่าวันนี้
ได้รับการบ้านอะไรไปบ้าง

ถ้าฟังอยู่เรื่อยๆ จะมีธรรมคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่านี่คือการบ้านที่เราต้องทำ พอมีอะไร
เตือนใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้ทำ ถ้ายังไม่ทำ ก็ต้องถามตัวเราว่า มีอะไรเป็นอุปสรรค ถ้าแก้
ได้ก็แก้ไป ปลดเปลื้องได้ ก็ควรปลดเปลื้องไป เพราะไม่มีงานอะไรสำคัญเท่ากับงานของ
จิตใจ งานอื่นไม่สำคัญเลย ทำเพื่อสนับสนุนงานนี้เท่านั้นเอง ถ้าไม่สนับสนุนงานนี้ก็อย่า
ไปทำเลย ทำงานที่สนับสนุน ก็คืองานเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ให้ร่างกายนี้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มี
กำลังวังชาเดินจงกรมนั่งสมาธิ งานอื่นไม่สำคัญ ทำไปก็เท่านั้น ถ้าไม่มีคัมภีระวิปัสสนา
ธุระ ก็จะไม่มีความดีหลุดพ้น มรรคผลนิพพานก็จะเป็นแต่ชื่อ เป็นเหมือนโฆษณาใน
จอโทรทัศน์ รถเบนซ์ราคา ๑๐๐ ล้าน บ้านราคา ๑๐๐๐ ล้าน จะเป็นเพียงโฆษณาที่เราได้
เห็นได้ยิน แต่ไม่มีโอกาสเป็นเจ้าของ เพราะไม่มีเงินซื้อ ถ้าไม่มีคัมภีระวิปัสสนาธุระ ก็
เหมือนไม่มีเงินซื้อมรรคผลนิพพาน ถ้าอยากได้มรรคผลนิพพาน ก็ต้องมีคัมภีระ
วิปัสสนาธุระ ฟังเทศน์ฟังธรรมสลับกับการปฏิบัติ ฟังหลายๆองค์ก็ได้ ครูบาอาจารย์ก็มี
อุบายวิธีแตกต่างกันไป องค์กรไหนถูกจริตกับเรา เป็นประโยชน์ ก็ฟังองค์นั้นไปเป็นหลัก

ถาม ปัญญาอบรมสมาธิกับสมาธิอบรมปัญญานี้ ทำสลับกันได้หรือเปล่า

ตอบ การทำสมาธินี้ทำได้ ๒ วิธี วิธีหนึ่งก็คือการกล่อมใจด้วยการบริการรรม ด้วยการ
กำหนดให้ใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้ใจลอยไปสู่อารมณ์อื่น ให้อยู่กับ
เรื่องนี้เรื่องเดียว เช่นให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอานาปานสติ ให้อยู่กับ
การบริการรรมพุทโธๆ ก็เป็นพุทธานุสติ ทำให้จิตเข้าสู่สมาธิรวมลงเป็นหนึ่งได้ เป็น
เอกัคคตารมณ์ อีกวิธีหนึ่งก็คือการใช้ปัญญาข่มใจสอนใจ ถ้าไม่ถูกกับการ
บริการรรมหรือดูลมหายใจ แต่ถูกกับการพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ก็
พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายไป จนจิตรวมลงเป็นหนึ่ง

ถาม ปกติเวลานั่งสมาธิจะกำหนดลมหายใจ ถ้านิ่งดีก็จะสงบไปเลย แต่บางวันจิตฟุ้ง
มาก ก็จะดึงเอาศพคุณแม่มาดูบ้าง เอาศพคนอื่นมาดู แล้วก็พิจารณาไปเรื่อยๆ

ใจก็จะลดลง แล้วก็เข้าสู่สมาธิ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือในคนๆเดียวกัน สามารถเลือกใช้ได้ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ เลือกได้ วิธีไหนก็ได้ใน ๒ วิธีนี้ ปัญญาอบรมสมาธิ ก็คือการพิจารณาอริยสัจข้อแรกคือทุกข์ สังขารเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอสุภะ หรือพิจารณาเวทนา ความเจ็บปวดในขณะหนึ่งก็ได้ พิจารณาจนปล่อยวางเวทนาได้ จิตก็รวมลงสู่ความสงบได้ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้เวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ได้อยากให้มีนหยาหรือกลัวมัน ปล่อยมันไปตามเรื่อง

ถาม บางที่กำหนดลมหายใจแล้วเอาไม่อยู่ ก็เลยดึงศพคุณแม่มาดู

ตอบ เป็นการทำสมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็ต้องเจริญปัญญา เพื่อละอุปาทานความยึดติดในขั้นที่ ๕ เช่นยึดติดในร่างกาย ตอนที่ทำปัญญาอบรมสมาธินี้ เป็นปัญญาเฉพาะกิจ ทำเพื่อให้จิตสงบ แต่มีผลพลอยได้ตามมาด้วย คือได้ปัญญาละอุปาทานในขั้นที่ ๕ ถ้าพิจารณาร่างกายและเวทนา ยิ่งที่เดียวได้หนักถึง ๒ ตัว ได้ทั้งสมาธิได้ทั้งปัญญา ปล่อยวางเวทนาได้ แต่ยังมีกิเลสที่ละเอียดกว่า ที่ต้องใช้ปัญญาเข้าไปขุดคุ้ย หลวงตาท่านเทศน์ว่า ตอนต้นกิเลสจะออกมาเฟ้นฟ่าน พวกนี้จับง่าย พอพวกที่ออกมาเฟ้นฟ่านหมดไปแล้ว เหลือพวกที่ซ่อนอยู่ ต้องขุดคุ้ยเหมือนไปขุดคุ้ยหาตัวไส้เดือนตัวหนอนที่ซ่อนอยู่ในดิน ต้องวิเคราะห์ดูความรู้สึกในใจ ถ้าเคราะห์หมองแสดงว่าเป็นปัญหา ต้องแก้ด้วยปัญญา

ถาม ดูใจไปเรื่อยๆ

ตอบ ต้องดูใจเป็นหลัก ว่าเป็นกลางเป็นอุเบกขา หรือเป็นทุกข์ ใจดีใจเสียใจกับอะไร ต้องกำจัดความดีใจเสียใจ ให้ใจเป็นอุเบกขา

ถาม ต้องคอยเตือนตัวเองให้ใจเป็นเพียงผู้ดู มันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแล้วก็ดับไปเอง พยายามบอกตัวเองแบบนี้

ตอบ ให้จิตเป็นหลัก ดูการเปลี่ยนแปลง เสร้าหมองบ้าง สดชื่นเบิกบานบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง แต่เป็นความฟุ้งซ่านลึกๆในจิต ไม่ใช่ฟุ้งซ่านในนิเวรณ ที่ เป็นความ ฟุ้งซ่านอย่างหยาบ ความฟุ้งซ่านในจิตลึกๆยังมีอยู่ เป็นความฟุ้งซ่านที่ละเอียด ต้องผ่านร่างกายไปแล้วถึงจะเห็น เป็นสังโยชน์เบื้องบน คือรูปราคะ อรูปราคะ ติดอยู่ในรูปฌานในอรูปฌาน ติดในความสงบ พอออกจากรูปฌานหรืออรูปฌาน ก็เกิดความคิดขึ้นมา เพราะติดในความสงบ ต้องทำความเข้าใจว่า รูป ฌานกับอรูปฌานไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ เวลาที่มีก็รู้ว่ามี เวลาไม่มีก็รู้ว่าไม่มี อย่าไปดี ใจเสียใจเวลาที่มีหรือไม่มี สังโยชน์เบื้องบนมีอยู่ ๕ ตัวด้วยกันคือ **รูปราคะ อรูป ราคะ อุทธัจจะ มานะ อวิชชา** มานะคือการถือตน ถือว่าเท่าเขาสูงกว่าเขาหรือต่ำกว่าเขา พอมีมานะก็จะอยากให้ผู้อื่นปฏิบัติกับตนให้สมกับฐานะ ถ้าไม่ปฏิบัติก็ จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา เช่นเราคิดว่าเราสูงกว่า ญาติโยมไม่กราบเรา ใจเราก็เศร้า หมอง ต้องทำความเข้าใจว่า เราไปบังคับเขาไม่ได้ ใครจะปฏิบัติกับเราอย่างไรก็ เรื่องของเขา จะดำหรือสรรเสริญก็เรื่องของเขา เราอย่าไปดีใจเสียใจกับคำพูดกับ การปฏิบัติของผู้อื่นกับเรา ว่าสมกับฐานะหรือไม่ เราต้องรู้ว่าฐานะนี้เป็นเพียง สมมุติ สูงกว่าต่ำกว่าเท่ากันนี้เป็นเพียงสมมุติ จิตเป็นตัวรู้เท่านั้น เวลาไป เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็มีสมมุติเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ก็ต้องเคารพสมมุตินี้ ต้องรู้ทัน สมมุติ อย่าไปยึดติดสมมุติ เจอครูบาอาจารย์ก็ต้องกราบไหว้ มีพระผู้ใหญ่มาก ราบ ก็ต้องรับกราบ ในใจก็รู้ว่าเป็นการเล่นละครกัน ใจก็เล่นไปตามสมมุติ

อย่างที่หลวงตาได้เขียนไว้ในประวัติของหลวงปู่มั่น ที่มีพระอรหันต์หรือ พระพุทธเจ้ามาแสดงธรรมให้กับหลวงปู่มั่น แล้วท่านก็ถามว่า เวลาที่พระอรหันต์ มาประชุมกันนี้ ท่านนั่งกันอย่างไร ก็ทรงแสดงตอบไว้ ๒ ลักษณะ ถ้ามีสมมุติมา เกี่ยวข้องก็ว่าไปตามสมมุติ ว่าไปตามอายุพรรษา ผู้มีพรรษามากก็นั่งอยู่ข้างหน้า ผู้มีพรรษาน้อยก็นั่งอยู่ข้างหลัง ถ้าไม่เกี่ยวกับสมมุติ ใครมาก่อนก็นั่งข้างหน้า มา หลังก็นั่งข้างหลัง เรื่องมานะนี้ต้องรู้ทัน ถ้าไม่รู้ทัน ก็เกิดอาการหงุดหงิดขึ้นมา ส่วนอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านที่ละเอียด เกิดจากการพิจารณาธรรม ขุดคุ้ยเทียบหา กิเลสต่างๆ อย่างไม่รู้จักหยุดหย่อน อยากจะฆ่ามันให้หมด แต่ไม่มีกำลังเพราะ

จิตพุ่งชน ต้องทำสมาธิ พักจิตให้สงบ ให้เย็นสบายก่อน เมื่อสบายแล้วถอน
ออกมา ทีนี้ก็จะมีการพิจารณาดูว่า อะไรเป็นปัญหาในจิต เกิดจากมานะ หรือ
รูปราคะ หรืออรูปราคะ หรืออวิชชา เป็นสังโยชน์ที่จะต้องแก้ไขให้ได้

ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะของครูบาอาจารย์อยู่เรื่อยๆ ก็จะรู้ เพราะท่านจะเขียนป้าย
บอกไว้ มาถึงตรงนี้แล้วจะเจออะไรบ้าง จะติดอยู่กับอะไรบ้าง เช่นจะติดกับแสง
สว่าง จะติดกับความว่าง แต่ไม่ได้ว่างจริง แล้วก็ไปหลงยึดติด ไปคอยรักษา
มัน มันเป็นไตรลักษณ์ ไปรักษาไตรลักษณ์ไม่ได้ ต้องปล่อยวาง ถึงจะผ่านไป
นี่บุญคุณของครูบาอาจารย์ก็อยู่ตรงจุดนี้แหละ เพราะส่วนใหญ่มานะมาถึงจุดนี้ ก็
จะต้องติดกัน เพราะคิดว่าถึงแล้ว ในคัมภีร์ก็แสดงไว้ว่า จิตเดิมเป็นประภัสสร
สว่างไสว แต่เป็นความสว่างไสวของอวิชชา ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ ไม่ใช่ **ปรหมัง สุตญญัง**
ถ้าไม่มีผู้ปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วคอยบอก ก็จะติดกันตรงนี้ จะคิดว่าจิตประภัสสร
คือนิพพาน นั่นแหละคือตัวอวิชชา ก็จะไปปกป้องรักษาจิตประภัสสรนี้ ใช้
สติปัญญาคอยรักษาให้ประภัสสรอยู่เรื่อยๆ คอยขัดให้สว่างไสวอยู่เรื่อยๆ พอ
มันแสดงอาการอับเฉาขึ้นมา ก็รีบใช้สติปัญญา ไปขัดให้มันใสสว่างขึ้นมาใหม่ ก็
ยังต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา ถ้ายังมีงานต้องทำอยู่ จะเป็น **วุสิตัง พรหมจริยง** ได้
อย่างไร วุสิตัง พรหมจริยง แปลว่างานในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นแล้ว งานของ
มรรคได้เสร็จสิ้นแล้ว สติปัญญาไม่ต้องทำงานแล้ว ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในจิต
แล้ว ไม่มีสว่างไม่มีเศร้าหมอง ทะลุไปแล้ว ไม่มีเหลืออยู่แล้ว สว่างก็ไม่มี เศร้า
หมองก็ไม่มี แล้วจะมีอะไรให้ทำอีก ก็รู้อยู่แก่ใจว่า วุสิตัง พรหมจริยง กิจใน
พรหมจรรย์นี้เสร็จสิ้นลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นใดที่จะต้องทำอีกต่อไป

การพิจารณาของปัญญาจะละเอียดเข้าไปๆ ในเบื้องต้นก็พิจารณาร่างกายที่เป็น
ส่วนหยาบก่อน เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องอสุภะ เรื่องปฏิกุศล เรื่องธาตุ ๔ ดินน้ำ
ลมไฟ ที่จะต้องเห็นอย่างชัดเจน ว่าเป็นอย่างไรจริงๆ เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลม
ไฟ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เป็นอสุภะไม่สวยงาม เป็นปฏิกุศลสกปรก
พอผ่านร่างกายไปได้แล้ว ก็เข้าไปสู่ตัวตนสัญญาสังขารวิญญาณ ก็จะเห็นว่า

เป็นอาการ เป็นสภาวะธรรม ที่เกิดดับเกิดดับ สังขารปฐุนั้นมาแล้วก็ดับไป เวทนา
เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่งแล้วก็หายไป เหมือนแสงหิ่งห้อย พอเข้าไปถึงตัวจิต
ก็จะเห็นอาการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิต สว่างไสวบ้าง อับเฉาบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สงบ
บ้าง ปัญญาจะเจาะลึกลงไปเรื่อยๆ ละเอียดยกลงไปเรื่อยๆ แหวมคมขึ้นไปเรื่อยๆ
เหมือนกับเข็มอย่างนี้ ก็เลสก็ละเอียดยกลงไปเรื่อยๆ พอปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว จะ
ไม่มีอะไรมาหยุดสติปัญญา ที่หมุนไปโดยอัตโนมัติแล้ว เมื่อก่อนนี้เวลาจะใช้
สติปัญญาพิจารณา เหมือนกับสตาร์ทรถ ต้องคอยเข็นกัน ถึงจะพิจารณา พอถึง
ขั้นนี้แล้ว เป็นเหมือนรถที่ติดเครื่องอยู่ตลอดเวลา มีแต่ต้องคอยเบรกมันไว้
เพราะจะพิจารณาอย่างไม่หยุดไม่ยั้ง จนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาในจิต ต้องหยุด
แล้วเข้ามาพักในสมาธิ พอได้กำลังแล้วก็ออกมาพิจารณาใหม่ นี่คืองานของ
พุทธศาสนิกชน คณฤชระและวิปัสสนาธุระ

ถาม จิตประภัสสร จิตเดิมเป็นอย่างไร

ตอบ จิตเดิมหมายถึงจิตที่สงบอยู่ในฌาน แต่ยังมีกิเลสอยู่ เพราะฌานไม่ได้ทำลาย
กิเลส ต้องทำลายกิเลสด้วยปัญญาในอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาในไตรลักษณ์ จะทำ
จิตให้บริสุทธิ์ได้ ต้องมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งสอน ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้
ตรัสรู้ จิตของพระพุทธเจ้าก็เป็นประภัสสรอยู่แล้ว แต่เป็นประภัสสรของสมาธิ
จิตเวลาสงบก็เป็นเหมือนนิพพาน แต่เป็นนิพพานชั่วคราว กิเลสยังครอบงำจิตอยู่
ถ้าเป็นตะเกียงก็ยังมีโตะครอบอยู่ แต่เป็นโตะที่ได้รับการชำระขัดจนใสแจ๋ว
เหมือนกับไม่มีโตะ เหมือนกับกระจกแว่นตาที่ได้รับการเช็ดจนใสสะอาด จน
เหมือนกับไม่มีกระจกแว่น จิตประภัสสรเป็นอย่างไร เป็นจิตที่ได้รับการขัดชำระ
ด้วยศีลและสมาธิ

ถาม ได้ยินว่าจิตเดิมนี้ประภัสสร แต่มีกิเลสจรเข้ามา

ตอบ เวลาออกจากสมาธิ กิเลสก็ออกมา เวลาอยู่ในสมาธิก็เป็นประภัสสร พอออกจาก
สมาธิกิเลสก็ไหลออกมา โคจรนี้เป็นภาษา ความจริงไม่ได้โคจรมาจากที่ไหน มัน

อยู่ในจิตเรา สัตว์โลกทุกตัวมีกิเลสฝังอยู่มาตลอด พระพุทธเจ้าทรงพยายามย้อนกลับไปดูว่ามันเริ่มต้นที่ตรงไหน ก็ไม่พบจุดเริ่มต้น จิตมีกิเลสฝังอยู่ทุกดวง มีพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์เท่านั้น ที่กำจัดกิเลสให้หมดไปจากจิตจากใจได้หมด จนเป็นจิตบริสุทธิ์ จิตประภัสสรกับจิตบริสุทธิ์เป็นคนละอย่างกัน จิตประภัสสรคือจิตที่สงบ ที่ยังมีกิเลสสงบตัวอยู่ไม่ทำงาน เช่นจิตของพระอนาคามีที่พิจารณาเห็นว่าดูเศร้าหมองบ้างสว่างไสวบ้าง นี่ก็แบบเดียวกัน กิเลสอันละเอียดคืออวิชชายังไม่หมดไป พ่อของกิเลสก็คืออวิชชา นี้ยังไม่ได้ถูกถอนไป ยังอยู่ในจิต จิตประภัสสรเป็นอย่างนี้ เป็นจิตที่สงบละเอียด แต่ยังมีกิเลสอยู่ จึงมีกิเลสโศจรเข้ามา เป็นประภัสสรแล้วก็เจอลง กิเลสทำให้จิตเศร้าหมอง ถ้าไม่มีอาจารย์คอยสอนคอยเตือน จะไม่รู้วิธีปฏิบัติกับจิตดวงนี้ อาจหลงคิดว่าเป็นพระนิพพานแล้ว เป็นจิตบริสุทธิ์แล้ว แต่ไม่ใช่ ปัญญาที่จะกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นสุด ต้องปัญญาขั้นสูงสุด ชั้นของพระอรหันต์เท่านั้น ถึงจะกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น ชั้นพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามีนี้ กำจัดได้บางส่วน แต่ไม่หมด

ถาม ที่แบ่งคนเป็นปทปรมะ เป็นเนยยะนี้ พวกปทปรมะถ้าสามารถพัฒนาขึ้นมาเป็นเนยยะได้ จะสูงขึ้นเรื่อยๆได้ไหม

ตอบ คงจะยาก เพราะจะกลายเป็นอาหารของบุปผาไปก่อน

ถาม ถ้าพยายามสะสม ก็สามารถพัฒนาขึ้นไปได้

ตอบ ถ้าพยายามก็ไม่ใช่พวกปทปรมะ แต่เป็นพวกเนยยะ เพราะพวกปทปรมะจะไม่พยายามเลย จะปฏิเสธเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องบุญกรรม ไม่รับกรรมโอสถ เป็นพวกคนไข้ที่ไม่รับยา

ถาม ถ้าพยายามเอาเทพเอาซีดีให้ฟัง

ตอบ พยายามได้ ถ้ารับก็แสดงว่าไม่ใช่ ถ้าไม่รับก็แสดงว่าใช่

ถาม อย่างพวกเรา อย่างน้อยก็เนยยะใช้ไหมคะ

ตอบ พวกปทปรมะก็คือพวกที่ชวนมาวัดก็ไม่มา

ถาม ขอส่งการบ้าน รู้สึกว่าตัวเองนั่งขึ้น แล้วเย็นเบา แต่ไม่ถึงขั้นสว่าง

ตอบ ต้องปฏิบัติเชิงรุก ต้องพิจารณา อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย อย่าไปตามรู้ เราต้องรุก บุกมันเลย คิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องไตรลักษณ์ หรือบริกรรมพุทโธ ตลอดเวลา มันถึงจะเป็นเชิงรุก ถ้ารอให้ถึงเวลาแล้วค่อยปฏิบัติ ยังเป็นเชิงรับอยู่ ปล่อยให้มันรุกรเรา ๑๐ ชั่วโมง แล้วเรารุกมันแค่ ๒ ชั่วโมง ก็จะไปไม่ถึงไหน เราต้องลุยตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ต้องปฏิบัติเชิงรุก อย่าปฏิบัติเชิงรับ ถ้าเชิงรับก็เข้าห้องสมาธิชั่วโมงหนึ่ง เย็นก็นั่งสมาธิชั่วโมงหนึ่ง ส่วนเวลาอื่นก็ปล่อยให้มันรุกรตลอด

ถาม ตอนนี้ก็พยายามทำในอิริยาบถต่างๆ

ตอบ อยู่ในอิริยาบถไหนก็ให้คิดถึงไตรลักษณ์ คิดถึงเกิดแก่เจ็บตายตลอดเวลา เรารุกมันแล้ว มันต้องถอย ต้องแพ้เราแน่ๆ

ถาม เวลาเกิดความรู้สึกว่าเราขุ่น ควรพิจารณาว่ามันเป็นอนิจจัง เกิดแล้วดับ ใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ต้องถามว่าเราขุ่นกับอะไร ต้องมีเรื่องที่ทำให้เราขุ่น อาจจะเป็นเรื่องภายนอก สิ่งที่เราเห็น หรือเป็นเรื่องภายใน คืออารมณ์ขุ่น เป็นเรื่องของวิบากกรรม เคยทำอะไรไว้ พอถึงเวลามันก็โผล่ขึ้นมา เช่นบางวันตื่นขึ้นมา อยู่ดีก็อารมณ์ขุ่นขึ้นมา ทั้งๆที่ยังไม่ได้ไปเห็นไปรับรู้อะไรจากภายนอก แสดงว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากภายใน เราก็พิจารณาดูว่าแก้ได้ไหม ถ้าแก้ไม่ได้ก็ยอมรับมันไป ขุนก็ขุนไป อย่าไปต่อต้าน ขุนไปไม่ตลอดหรอก เดี่ยวมันก็ต้องหยุดเอง ยอมรับมันเหมือนกับฝนตกอย่างนี้ ตื่นขึ้นมาเจอฝนตกก็ให้มันตกไป ออกไปทำงานไม่ได้ก็นั่งรอไปก่อน รอจนกว่ามันจะหยุดแล้วค่อยไป ขุนก็ให้ขุนไป เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำไป ถ้ามี

สติรู้ทัน มันก็ดับ ถ้าไม่ดับก็ปล่อยให้มันเป็นไป หรือจะเบี่ยงเบนก็ได้ อย่าไปดูมัน พุทฺโธไป ชับมันออกไป ด้วยพุทฺโธก็ได้

ถาม ถ้าเราไม่คิด มันก็ไม่มี ไม่อยู่กับเรา

ตอบ ถ้าเราไม่ไปสนใจมัน เราจะไม่ชุ่น

ถาม ไม่ได้มีวิธีเดียวเฉพาะใช้ไหมคะ

ตอบ แล้วแต่อุบายของแต่ละคน จะบรรเทาพุทฺโธขับไล่มันไปก็ได้

ถาม บางทีก็พิจารณาว่า มันชุ่นเพราะเรามีตัวตนหรือเปล่า

ตอบ ใช้ ตัวตนไปรับมัน ไปยินดียินร้าย ถ้ารับรู้เฉยๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร ทุกข์ใจจะไม่เกิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ เป็นสภาวะธรรมภายในจิต เป็นเหมือนสภาวะธรรมภายนอก เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ส่วนอารมณ์ขุ่น อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีนี้ เป็นสภาวะธรรมภายใน ถ้าใจไม่ฉลาดไม่มีปัญญา ก็จะชุ่นตาม จะเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา เกิดสมุทัยขึ้นมา เหมือนกับที่เราชุ่นกับเรื่องภายนอก ถ้ารู้ทันด้วยปัญญาว่าเราห้ามมันไม่ได้ จัดการมันไม่ได้ มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังเป็นอนัตตา เราจะไม่ทุกข์ ถ้าไปยุ่งกับมันก็จะทุกข์ขึ้นมาในใจ ถ้าปล่อยวาง เราจะไม่ทุกข์ เช่นตื่นขึ้นมาวันนี้รู้สึกไม่สบาย ก็พิจารณาว่า วันนี้อารมณ์ไม่ดีแล้วนะ ให้รู้แค่นี้ก็พอ ไม่ต้องมีปฏิกิริยาว่า ไม่เอา ไม่ชอบ ให้สักแต่ว่ารู้ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งส่วนหยาบและส่วนละเอียด ภายในนี้ละเอียดกว่าภายนอกมาก ต้องเป็นสติปัญญาชั้นละเอียดถึงจะรู้ทัน

ถาม เวลาที่มีคนถามคำถามท่านอาจารย์ จิตเราจะนึกคำตอบไปล่วงหน้า แล้วก็จรรอฟังท่านอาจารย์ตอบ ถ้าตอบตรงกับที่เราคิดไว้ก่อน ก็จะรู้สึกดีใจ เป็นอัสตาหรือเปล่า

ตอบ ไม่หรอก เป็นการยืนยันความเข้าใจของเราว่าตรงกัน

ถาม ถ้าตอบคนละแนว เราก็จะว่า เรายังไม่ได้เรื่อง

ตอบ ต้องพิจารณาใหม่ ในใจเรามีทั้งสัมมาทิฐิและมิจฉาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องตามความจริง กับความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามความจริง ถ้าเราพิจารณาด้วยมิจฉาทิฐินี้ เวลาไปคุยกับคนที่มีสัมมาทิฐิจะไม่ตรงกัน ถ้ามิจฉาทิฐิกับมิจฉาทิฐิเจอกันก็จะตรงกัน คนชอบดื่มเหล้าเจอกัน ก็จะมีว่าดื่มเหล้าดี เราต้องมีมาตรฐานวัดความคิด ต้องมีสัมมาทิฐิ ต้องมีคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นมาตรฐาน ถ้าสงสัยอะไร ต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าดูว่า ท่านห้ามหรือไม่ เช่นท่านห้ามดื่มสุรา แล้วคนอื่นบอกว่าดื่มสุราไม่ผิดไม่เสียหาย เราก็ต้องยึดคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นมาตรฐาน ความคิดที่ขัดกับพระพุทธเจ้าเป็นมิจฉาทิฐิทั้งนั้น เช่นพวกที่จะให้เปิดบ่อนกาสิโนว่าจะนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติ พวกนี้ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เจริญทางวัตถุ แต่เสื่อมทางจิตใจ เป็นภัยมากกว่าการเสื่อมทางวัตถุ เสื่อมทางวัตถุไม่ทำให้คนเสื่อม แต่เสื่อมทางจิตใจจะอยู่กันอย่างไม่เป็นสุข จะไม่มีศีลไม่มีธรรม จะฆ่าฟันกัน เอารัดเอาเปรียบกัน โกงกัน

เวลาเล่นการพนันแล้วสูญเสียก็อยากจะได้คืน ต้องไปลักเล็กขโมยน้อย ไปฉ้อโกง เพื่อเอาเงินมาเล่นต่อ ทำให้จิตใจทำให้สังคมเสื่อมลงไป แต่เขาไม่เห็นส่วนนี้ เห็นแต่เงินที่จะได้จากการสร้างบ่อน คนจะได้มีงานทำ แต่ไม่ดูผลเสียทางจิตใจและสังคม ผลกระทบกับสังคมส่วนรวมจะเป็นอย่างไร สังคมจะอยู่อย่างไร ศีลธรรม เขามองไม่เห็น เพราะมีมิจฉาทิฐิ เราจึงต้องมีมาตรฐานเป็นเครื่องวัด เหมือนกับเวลาจะวัดอะไร ต้องมีเครื่องวัด น้ำหนักก็มีกิโลกรัมไว้วัด ความกว้างยาวก็มีไม้เมตรไว้วัด ฉันทุสสัมมาทิฐิก็มีคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องวัด ถ้าอยากรู้ว่าเป็นสัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ให้ดูที่คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ดูที่การประพฤติของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ดูที่ความประพฤติของพระอริยสงฆ์สาวกเป็นหลัก นั่นแหละเป็นมาตรฐานที่ถูกต้องของสัมมาทิฐิ ท่านแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข หรือท่านละลาภยศสรรเสริญสุข ให้ดูตรงนั้น ท่านโลกโกรธหลง หรือว่าท่านไม่โลกไม่โกรธไม่หลง ดูที่การประพฤติ

และคำสอนของท่านเป็นหลัก นั่นแหละออกมาจากสัมมาทิฐิทั้งนั้น ท่านถึงเจริญ
ท่านถึงได้รับบรมสุข ประมั่ง สุขัง

ส่วนพวกเราได้รับแต่การเวียนว่ายตายเกิด ได้รับความทุกข์จากความแก่ความ
เจ็บความตาย จากการพลัดพรากจากกัน เป็นผลของมิจฉาทิฐิทั้งนั้น ถ้าเรา
แสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เราก็จะต้องทุกข์กับการสูญเสียลาภยศสรรเสริญสุข
ถ้าไม่แสวงหา เราจะไม่ทุกข์กับการสูญเสียของลาภยศสรรเสริญสุข เพราะไม่ได้
อาศัยลาภยศสรรเสริญสุขให้มีความสุขกับเรา เราอาศัยความสงบให้มีความสุขกับ
เรา นี่คือมาตรฐานของสัมมาทิฐิ อยู่ตรงนี้ เป้าหมายของสัมมาทิฐิก็พุ่งมาที่จิตที่
สงบ ระวังจากความอยากความโลภทั้งหลาย จากความโกรธความหลงทั้งหลาย
ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนา ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา เวลาคุยกับใคร เขาว่าดี
อย่างไร เราอย่าเพิ่งไปเชื่อเขา ต้องถามพระพุทธเจ้าก่อนว่า ท่านสอนอย่างนี้หรือ
เปล่า สนับสนุนหรือเปล่า ถ้าไม่สนับสนุนก็แสดงว่าไม่ดี อย่าเอาเสียงส่วนมาก
เป็นหลัก เพราะพวกกิเลสมีมากกว่าพวกธรรมะ เหมือนเขาวัวกับขนวัว ธรรมะมี
เพียง ๒ กิเลสมีนับไม่ถ้วน วัวตัวหนึ่งมีเขาเพียง ๒ เขา แต่มีขนเต็มไปหมด เอา
ประชาธิปไตยมาตัดสินลักษณะคุณธรรมไม่ได้ ต้องดูว่าเป็นไปเพื่อการระงับดับ
กิเลส เพื่อความสงบของจิตใจหรือไม่ ถ้าใช่ถึงจะเป็นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ ถ้า
เป็นไปเพื่อความโลภความโกรธความหลง เพื่อความวุ่นวายความฟุ้งซ่าน อย่างนี้
ไม่ใช่ธรรมของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่สัมมาทิฐิ

ต้องศึกษามากๆ หรือศึกษาแล้วแต่เข้าหูซ้ายออกหูขวา ไม่เข้าไปในใจ จึงไม่เข้าใจ
ถ้าอยู่ในใจแล้ว ปัญหาจะไม่ค่อยมี เพราะรู้หมดแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่
ลึกลับ ไม่ปกปิด ความจริงที่เราควรรู้นี้ ท่านสอนหมด แสดงหมด เปิดเผยหมด
อยู่ที่เราศึกษาแล้ว มันเข้าไปในใจหรือไม่ เข้าใจหรือไม่ หรือศึกษาแล้วก็ผ่านไป
ศึกษาแล้วต้องปฏิบัติด้วย ถึงจะเข้าใจจริงๆ ถ้ายังไม่ปฏิบัติ จะยังเป็นสัญญาอยู่
เป็นจินตนาการอยู่ ยังไม่แน่ใจว่าเป็นจริงอย่างที่คิดหรือไม่ แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจะ
ยืนยันกัน ว่าเป็นอย่างนี้จริงๆ พยายามปฏิบัติให้มากๆ พยายามปลีกวิเวก ปลีก

บริเวณที่บ้านก็ได้ ชั่งตัวเองไว้ในห้อง ไม่ต้องออกมาอยู่กับใคร ถ้าไม่มีกิจธุระอะไร ก็เขียนป้ายไว้ที่หน้าห้องว่า ห้ามรบกวน โรงแรมเขายังมีป้ายแขวนไว้เลย ห้ามรบกวน เราก็เขียนติดไว้ที่หน้าห้อง ห้ามรบกวน ตอนนี้นำไปวัด วัดอยู่ที่ใจที่วิเวกสงบ ไม่ยุ่งกับเรื่องภายนอก ถ้าใจอยู่กับธรรมะ อยู่กับสติ อยู่กับปัญญา อยู่กับสมาธิ จะได้รับผลที่ไม่คาดฝัน อยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ตรงไหน ครูบาอาจารย์ท่านจะเก่งขนาดไหน ท่านก็เพียงแต่ชี้ให้เรากลับมาหาที่ตัวเรา ท่านเป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เรากลับมาที่ใจ ไปหาที่องค์ท่านก็บอกให้เจริญสติ ให้ทำสมาธิ ให้เจริญปัญญา ให้มีความ پاکเพียร ให้ปลื้มใจ ให้สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เราไม่ค่อยปฏิบัติตามที่ท่านสอนกัน ชอบไปหาท่านเรื่อย ไปหาที่ไรท่านก็บอกให้กลับไปภาวนา เราก็กลับไปหาท่านอีก ลองชั่งตัวเองในห้องตุลั๊ก ๕ ชั่งโมง ๖ ชั่วโมง หรือนานกว่านั้นได้ยิ่งดี ไม่ต้องมีอะไรมาบำรุงบำเรอ ไม่ดูไม่ฟังอะไรทั้งนั้น มีแต่สติสมาธิและปัญญา เป็นเครื่องมือต่อสู้กับกิเลส กับความอยากต่างๆที่อยู่ในใจ

พอมันสงบตัวลงจะเบาอกเบาใจ มีความสุขแบบไม่รู้จะพูดอย่างไร เมื่อก่อนนี้เราแพ้มันมาตลอด มันสั่งให้เราไปโน่นมานี่ได้เสมอ แต่วันนี้มันสั่งเราไม่ได้แล้ว เป็นความสุขใจอย่างยิ่ง ใจที่ได้รับการปลดปล่อย จากความกดดันของความอยากต่างๆ ด้วยกำลังของสติสมาธิปัญญา วิริยะความ پاکเพียร ขันติความอดทน อยู่ตรงนี้ การปฏิบัติธรรมไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ตัวเรา อยู่กับการชั่งตัวเรา ให้อยู่ในที่สงบ แล้วก็ต่อสู้กับความอยากในใจ ให้ยุติลงให้ได้ พอยุติแล้วจะไม่คิดอยากออกจากห้อง อยู่ในห้องแสนจะสบาย ถ้าทุกข์ทรมานก็แสดงว่าความอยากยังไม่ยุติ ยังทำงานอยู่ ก็จะทำให้ทุกข์ทรมานใจ เคยได้ยีนประวัติของพระภิกษุรูปหนึ่งสมัยที่ท่านปฏิบัติ ท่านไปปฏิบัติที่กาญจนบุรี วันหนึ่งท่านไปนั่งภาวนาในป่า แล้วให้หมู่เพื่อนเอาเชือกมามัดตัวท่าน ทิ้งให้ท่านอยู่ในป่า ๓ วัน ท่านจะต่อสู้กับความอยาก เพราะถ้าไม่ผูกไว้เดี๋ยวจะต้องลุกขึ้นมา แล้วท่านก็อยู่ได้ นี่คืออุบายต่อสู้กิเลสของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แต่เด็ดๆทั้งนั้น ถึงจะได้ผล พระพุทธเจ้า

พระอริยสงฆ์เป็นแบบฉบับที่ดี ถ้าอยากจะได้ผลอย่างที่ท่านได้ ก็ต้องเอาท่านมาเป็นแบบฉบับ ท่านปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องปฏิบัติเช่นนั้น

ถาม ภาวนาอยู่ที่บ้าน ให้มีสติพิจารณา แต่ความคิดมันแวบไปเรื่อย มันแวบถี่ๆ ต้องอยู่กับพุทโธ แต่ก็ยังหลุดอยู่เรื่อย

ตอบ บริกรรมพุทโธหรือพิจารณาเกิดแก่เจ็บตายไป ท่องไปก่อนก็ได้ ท่องว่าเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุกขังอนัตตา อย่าให้จิตคิดเรื่องอื่น ก็เลสกับธรรมจะแย่งความคิดกัน แล้วแต่ว่าใครจะเอามาคิด ถ้ากิเลสเอามาคิดก็จะสร้างความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเอาธรรมะมาคิด ก็จะทำให้จิตสงบ ถ้าท่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตายไว้ ความคิดอยากในกาม อยากมีอยากเป็น ห่วงนั้นห่วงนี้ ก็จะไม่มีโอกาสได้คิด

ถาม บางทีความคิดไหลมาอย่างไม่ปะติดปะต่อกัน

ตอบ ถ้าเราไม่แย่งความคิดมาใช้ทางธรรม มันก็ไปคิดเรื่องอื่นทันที

ถาม เมื่อก่อนไม่ได้ดูตรงนี้ ไม่รู้ว่าวันหนึ่งคิดก็เรื่อง

ตอบ ส่วนใหญ่จะถูกกิเลสเอาไปใช้เสียหมด เหมือนมีรถอยู่คันหนึ่ง แต่มีคน ๒ คนแย่งกันขับ ส่วนใหญ่กิเลสจะแย่งไปขับ เพราะเราไม่บุก เราไม่แย่ง เขาอยากจะได้ก็ให้เขาไป ปล่อยเขาคิดไป เขาก็คิดไปทางความทุกข์ ต่อไปนี้ไม่ได้แล้ว ต้องบังคับให้คิดในเรื่องธรรมะ คิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ตอนต้นก็บริกรรมไปก่อนก็ได้ ถ้าไม่มีกำลังที่จะแยกแยะ ก็ท่องไปก่อน เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ อนิจจังทุกขังอนัตตา พอมีกำลังเราค่อยแยกแยะรายละเอียด ขยายความออกไป คำว่าอนิจจังเป็นอย่างไร อนัตตาเป็นอย่างไร เกิดแก่เจ็บตายเป็นอย่างไร ใครบ้างที่เกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอย่างนี้ไป ให้เป็นเรื่องเป็นราว ในเบื้องต้นก็เหมือนกับท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน ฝึกให้อยู่กับอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ ท่องไป ต่อไปพอจิตมีกำลัง กิเลส

อ่อนกำลังลง ไม่หลุดลากลไปคิดเรื่องอื่น เราก็จะได้วิเคราะห์ได้ว่า ผมอยู่ตรงไหน
ชนอยู่ตรงไหน เล็บอยู่ตรงไหน มีลักษณะอย่างไร พันเป็นอย่างไร เนื้อหนังเอ็น
กระดูกเป็นอย่างไร วิเคราะห์ไป ต่อไปจะติดเป็นนิสัย จะพิจารณาวิเคราะห์ไป
เรื่อยๆ เจอใครแทนที่จะดูว่าเขาชื่ออะไร ก็ดูแต่ผมเขา หนึ่งเขา เนื้อเขา กระดูก
เขา ดูทางธรรมะดูอย่างนี้ ถ้าดูทางกิเลสก็จะดูว่า เป็นคุณหญิงคุณนาย เป็นลูก
ใครพ่อใครแม่ใคร นามสกุลอะไร เรียนจบที่ไหน มีการศึกษาสูงหรือไม่ เป็นเรื่อง
ของกิเลสพาไปทั้งหมด เพราะเป็นเรื่องของสมมุติ ถ้าเรื่องของธรรมะแล้วจะดู
อาการ ๓๒ ดูผมชนเล็บพัน ดูเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ว่าจะรวยขนาดไหน เดี่ยวก็ต้อง
แก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ได้วิเศษกว่าใครเลย คิดอย่างนี้ เงินทองเขามีมากขนาด
ไหน ก็หนีความแก่ความเจ็บความตายไม่ได้

ถาม เพราะเรามีธรรมแล้วใช้ไหมคะ

ตอบ ถ้าเราไม่สร้างธรรมขึ้นมา กิเลสจะแย่งไปตลอดเวลา เราไม่บุญมัน เราไม่แย่ง
ความคิดมาคิดในทางธรรมกัน เราปล่อยย้ให้มันคิดไปตามเรื่องของมันอยู่เรื่อย

ถาม คิดสะปะสะปะ บางทีไม่รู้ว่าจะคิดอะไรด้วย

ตอบ ต้องเอามาคิดในทางธรรมะ ต้องบังคับต้องดึงต้องลากมันมา