

กำลังใจ ๔๕

(จตุธรรมนำใจ ๑๗)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๓๓๖ คิดถึงธรรมะอยู่เรื่อยๆ	3
๓๓๗ สาวก	33
๓๓๘ การลงทุนที่ดีที่สุด	68
๓๓๙ มีใจใฝ่ธรรม	89

กัณฑ์ที่ ๓๗

คิดถึงธรรมะอยู่เรื่อยๆ

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ยากหรอก อยู่ที่เราจะปฏิบัติหรือไม่เท่านั้นเอง เพราะไม่ได้แบกของหนักๆเลย เพียงแต่ให้คิดถึงธรรมะอยู่เรื่อยๆเท่านั้นเอง พอไม่ได้คิดก็จะลึ้มจะหลง พอคิดก็รู้ทัน ก็ตัดได้ เหตุที่เราไม่ได้คิดถึงธรรมะกันบ่อยๆ ก็เพราะเราไม่มีกำลัง ที่จะตั้งใจให้มาคิดทางธรรมะ ถูกกำลังของกิเลส ความหลง ความโลภ ความอยาก ดึงให้ไปคิดตาม ก็เลยต้องแบกกongทุกซัไป ถ้าดึงมาคิดในทางธรรมะ ก็จะปล่อย อะไรที่เคยแบกไว้ ก็จะปล่อยไป ใจก็เบา เบาอกเบาใจ ที่หนักอกหนักใจก็เพราะไปแบกเอาไว้ เวลาเราหนักใจกับเรื่องอะไร แสดงว่าเรากำลังแบกเรื่องนั้นอยู่ ปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้ ตัดไม่ได้ กิเลสมันปิดกั้นไม่ให้เราเห็น ว่าเรากำลังหนักอกหนักใจ บางทีเรารู้ว่าเรากำลังหนักอกหนักใจ แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรให้มันหายหนักอกหนักใจ เพราะเราอยากจะทำหรืออยากจะได้สิ่งๆที่ทำให้เราหนักอกหนักใจ ก็เลยปล่อยไม่ได้ พออยากจะได้อะไร อยากจะเป็นอะไร ก็พยายามทุกวิถีทาง ที่จะให้เป็นไปตามความต้องการ พอไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เราก็บ่เสียใจ เราก็บ่ทุกข์ ถ้ายอมรับความจริง ก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างไร แต่ความอยากของเรามักจะสวนทางกับความจริง ทำให้เกิดความทุกข์หนักอกหนักใจขึ้นมา ถ้าความอยากเป็นไปตามความจริง เราก็บ่สบายใจ เช่นเวลามันร้อน ถ้าเราอยากให้มันร้อนเราก็บ่สบายใจ เวลามันหนาว ถ้าเราอยากให้มันหนาวเราก็บ่สบายใจ เวลาฝนตก ถ้าเราอยากให้ฝนตกเราก็บ่สบายใจ ถ้าฝนตกแต่เราอยากให้มันหยุด เราก็บ่จะไม่สบายใจ ถ้าไม่อยากให้ฝนตก พอฝนตกเราก็บ่ไม่สบายใจ ปัญหาอยู่ที่ใจ เราไม่ค่อยดูความจริงกัน ไม่ศึกษาความจริง พอเกิดมาก็อยากมาตลอด อยากได้โน้นอยากได้นี้ อยากมีโน้นอยากมีนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ทั้งๆที่เห็นอยู่ว่ามันเป็นไปได้ ก็ยังอยากอยู่ เช่นอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพรากจากกัน แต่มันก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ไม่เกิดกับคนนั้น ก็เกิดกับคนนี้ เกิดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้อง

เกิดกับเรา กับคนใกล้ตัวเรา ถ้าเรายังอยากไม่ให้เขาจากเราไป เราก็ต้องวุ่นวายใจ ทุกข์ใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราอยากให้เขาไป พอเขาไปเราก็ดีใจ มีบางคนที่เราไม่อยากจะให้เขาอยู่ พอเขาไปเราก็สบายใจ อยู่ที่ความอยากว่ามั่นคงกับความจริงหรือไม่ ถ้าตรงกับความจริงก็สบาย เวลาอยากให้ล้มพัดถ้ามันพัดก็สบายใจ เวลาอยากให้ล้มหยุดพัดแต่มันไม่หยุดเราก็วุ่นวายใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราดูความจริงกัน ให้ดูความจริงที่เกี่ยวข้องกับใจเรา สิ่งทีใกล้เคียงเราที่สุดก็คือร่างกาย แล้วก็อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ในใจ เช่นเวทนาความรู้สึก ที่ใจสัมผัสอยู่ตลอดเวลา เวทนามีอยู่ ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่อยู่นิ่ง ไม่สุขไปตลอด ไม่ทุกข์ไปตลอด ไม่สุขไม่ทุกข์ไปตลอด เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เหมือนกับวันเวลา กลางวันก็ไม่ใช่กลางวันตลอด กลางคืนก็ไม่ใช่กลางคืนตลอด เขาเปลี่ยนไปตามเรื่องของเขา เราไม่ทุกข์กับวันเวลา เพราะเราไม่ไปขัดความจริง เรายอมรับการเปลี่ยนแปลงของวันเวลา แต่เราไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของเวทนา เวลาสุขก็อยากจะให้มันสุขไปเรื่อยๆ เวลาทุกข์ก็อยากจะให้มันหมดไปเร็วๆ พอไม่เป็นตามที่ใจปรารถนาก็ทุกข์ขึ้นมา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราศึกษา ก็ศึกษาเรื่องเหล่านี้เรื่องใกล้เคียง ก็คือ **ขันธ ๕** รูป(ร่างกาย) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวที่มีบทบาทเด่นมากที่สุดคือ **เวทนา**ความรู้สึก ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ส่วนสัญญาสังขารวิญญาณทำหน้าที่ผลิตความรู้สึกต่างๆออกมา เรารู้สึกสบายใจก็เพราะเราคิดไปในเรื่องที่ทำให้เราสบายใจ ถ้าคิดไปในเรื่องที่ทำให้เราไม่สบายใจ ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ตัวที่แสดงผลก็คือเวทนานี้ การกระทำต่างๆของเราทุกวันนี้ ก็ทำเพื่อสุขเวทนานั้น แต่ไม่คิดเลยว่ามันจะไปไม่ได้ที่จะให้มันสุขไปตลอด ถ้าใจยังเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ เช่น **ขันธ ๕** นี่เป็นสิ่งที่ไม่ถาวรไม่นิ่ง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รูป(ร่างกาย) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จำเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ รับรู้เรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา มีเรื่องต่างๆเข้ามาตลอดเวลา เข้ามาทางวิญญาณ เข้ามาทางสัญญา สังขารก็นำเอาไปคิดเอาไปปรุง ทำให้เกิดความอยากได้บ้าง ไม่อยากได้บ้าง รักบ้างกลัวบ้างชังบ้าง ทำให้ใจกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา

พวกเราไม่รู้กันว่าความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ในขั้น ๕ ไม่ได้อยู่ในรูป(ร่างกาย)เวทนา สัญญาสังขารวิญญาน แต่อยู่ในใจ ใจที่หนึ่ง ที่เป็นอุเบกขา นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นใด เป็นสุขที่เราต้องทำให้มีอยู่ตลอดเวลาให้ได้ พระพุทธเจ้าและ พระอรหันตสาวกทั้งหลายทำได้แล้ว ท่านรักษาใจอย่างเดียว รักษาความนิ่งสงบของใจ ใจจะนิ่งจะสงบได้ ก็ต้องรู้ทันสิ่งที่ใจไปเกี่ยวข้องกับแล้วปล่อยวาง ไม่มีความอยากให้สิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง ที่เรียกว่าสันโดษ ยินดี ตามมีตามเกิด จะมีอะไรจะเป็นอะไรก็ยินดีพอใจ สรรเสริญก็พอใจ นินทาก็พอใจ เจริญ ลากยศสรรเสริญสุขก็พอใจ เลื่อมลากยศสรรเสริญสุขก็พอใจ นี่คือวิธีที่จะทำให้ใจมีความสุขอย่างแท้จริง เป็นอุเบกขา ปล่อยวาง นิ่ง ไม่กระเพื่อม เราจึงต้องศึกษาเรื่อง ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับใจ ไกลตัวก็ขั้น ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ไกลตัวออกไป ก็บุคคลอื่นสิ่งอื่น เหตุการณ์ต่างๆ สมบัติข้าวของต่างๆ ที่ทำให้ใจกระเพื่อมได้ เศรษฐกิจ ขึ้นเศรษฐกิจลงใจก็กระเพื่อม รายได้ลดรายได้เพิ่มขึ้นใจก็กระเพื่อม เราต้องศึกษาทำ ความเข้าใจ สอนใจอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่มีอะไรแน่นอน เวลาได้มาก็อย่าไปดีใจ เวลา ได้มาก็สะกิดใจหน่อยว่ามันมาเพื่อไป ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด เราก็ไม่ได้จะไปตลอด เรามาอยู่ชั่วคราว เดี่ยวเราก็ไป จึงไม่ควรสะสมมากเกินไป เหนือความจำเป็น เอาเท่าที่จำเป็น มี มากก็หนักไปเปล่าๆ เหมือนรถยนต์ที่เติมน้ำมันแค่เต็มถังก็พอ ไม่ต้องเอาใส่ถังถึง ๑๐ ถัง ไปข้างหน้าก็มีที่เติมอีก

สำหรับร่างกายนี้เอาเท่าที่จำเป็นก็พอ อาจจะไม่อดอยากขาดแคลนบ้าง ก็ถือเป็นคติธรรมดา มีมากมีน้อยถึงเวลาที่ร่างกายจะหยุดทำงานมันก็หยุด มีอาหารมีปัจจัย ๔ พร้อมบริบูรณ์ ก็ตายได้ อดอยากขาดแคลนก็ตายเหมือนกัน จึงไม่ต้องวิตกกังวลกับเรื่องปัจจัย ๔ มาก เกินกว่าเหตุ สะสมไว้พอประมาณ พอหมดก็หาใหม่ หาได้ก็ดี หาไม่ได้ก็อดไป ถ้าต้อง อดตายก็ยอมรับว่าต้องตายกันทุกคน คิดอย่างนี้จะได้ไม่วิตกกังวล ใจจะไม่กระเพื่อม จะมีความสุขตลอดเวลา เป็นความสุขที่เหนือความสุขความทุกข์อื่นๆ ความสุขใจกลมได้ หมด กายจะทุกข์อย่างไร จะไม่กระทบกระเทือนความสุขใจเลย พระพุทธเจ้าพระ อรหันต์นี้ เวลาท่านตาย ท่านเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ท่านไม่ได้เดือดร้อนเลย ใจของท่านมี ความสุขอยู่ตลอดเวลา ประมั่งสุขอยู่ตลอดเวลา ถ้าใจไม่ดีเสียไปแล้ว ใจทุกข์เสีย

อย่างแล้ว ต่อให้มีความสุขอย่างอื่นมากน้อยเพียงไร ก็จะถูกความทุกข์ที่โลกบดบด เวลา ร่างกายเป็นปกติ ไม่เป็นอะไรเลย ถ้าใจไม่สบายนี้ ก็ทุกข์นะ อยู่ตรงนี้ ใจจึงเป็นตัวที่สำคัญที่สุด ความสุขความทุกข์ของใจนี้ มีอิทธิพลมากกว่า ความสุขความทุกข์ของสิ่งอื่น ๆ ถ้าทำใจให้เป็นสุขได้แล้ว ความสุขอย่างอื่นจะไม่มีค่าเลย ถ้าเป็นธนบัตรก็เป็นใบละ ๑๐๐๐ พวกใบละ ๑๐๐ ใบละ ๑๐ จะไม่มีความหมายเลย ความสุขความทุกข์ของใจก็เป็นอย่างนั้น มีความรุนแรงมากกว่าความสุขความทุกข์ของสิ่งอื่น ๆ

สิ่งที่ทำให้ใจสุขหรือทุกข์ก็คือกิเลสกับกรรมนี้เอง ถ้ามีกรรมก็จะทำให้ใจสุข ถ้ามีกิเลสก็จะทำให้ใจทุกข์ กิเลสก็คือความหลง ที่หลงไปหาความสุขภายนอกใจ ความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากชั้น ๕ จากรูปเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ ที่ทำให้ใจทุกข์ เพราะต้องคอยรักษาสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ไม่สามารถรักษามันได้ เช่นร่างกายนี้เราก็พยายามรักษาให้มันนุ่มให้มันสาว ให้มันกำลังวังชาแข็งแรงไปตลอด แต่มันเป็นไปไม่ได้ สักวันหนึ่งมันก็ต้องแพ้วเวลา ที่จะกัดกินทุกสิ่งทุกอย่าง สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าสัตว์หรือบุคคลหรือวัตถุ จะต้องถูกเวลาทำลายไปหมด เปลี่ยนไปหมด การหลงไปกับสิ่งต่างๆภายนอกใจ เพื่อบำรุงบำเรอให้มีความสุขกับใจ จึงเป็นทางที่ผิด เป็นความหลง เห็นผิดเป็นชอบ มิฉฉาทิฐิ เป็นกิเลสโมหะอวิชชา ส่วนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมะนี้เป็นความจริง สอนให้มองเห็นความจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ มีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ ๑. ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าอนิจจา ๒. ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน ไม่เป็นสมบัติของใครทั้งนั้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างออกมาจากดินน้ำ ลมไฟ แล้วก็ต้องกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ ๓. ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ความจริงทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เป็นทุกข์หรอก มันเป็นแค่อนิจจา กับอนัตตา ตัวที่ทุกข์คือใจต่างหาก ที่ไปหลงกับสิ่งต่างๆ เพราะไม่เห็นอนิจจาไม่เห็นอนัตตานี้เอง พอไม่เห็นอนิจจาไม่เห็นอนัตตาก็คิดว่ามันเลย คิดว่าเป็นขนมหวาน แต่ที่ไหนได้กลับเป็นยาขมเคลือบน้ำตาล หวานเดี่ยวเดี่ยว ได้อะไรมาก็ดีอกดีใจ เสร็จแล้วก็ต้องมาทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ ต้องคอยดูแลรักษา ต้องหวงต้องห่วง ต้องเสียใจเมื่อมันจากไปหรือเปลี่ยนสภาพจากดีเป็นไม่ดีไป

สิ่งที่เราต้องศึกษาก็คืออนิจจาการเปลี่ยนแปลง อนัตตาไม่มีตัวตน ไม่ใช่สมบัติของใคร ทั้งนั้น เป็นของธรรมชาติ เหมือนกับฝนฟ้าอากาศ ไม่ได้เป็นสมบัติของใคร เป็นไปตาม เหตุตามปัจจัย เปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย ร่างกายของเราก็เปลี่ยนไปตามเหตุตาม ปัจจัย ข้าวของเงินทองก็เปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าศึกษาแล้วจะเข้าใจ จะไม่หลง ยึดติด จะไม่ฟุ้งสิ่งเหล่านี้เพื่อให้มีความสุขกับเรา จะไม่เสียเวลาแสวงหา ไม่เสียเวลาดูแล รักษา จะรักษาอย่างเดียวก่อนนั้นก็คือใจของเรา จะแสวงหาอย่างเดียวคือความสงบของ ใจ ใจจะสงบได้ก็ต้องปล่อย ต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ใจไปหลงยึดติดว่าเป็นความสุข ก็ คือลาภยศสรรเสริญสุข และขันธ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ถ้าปล่อยแล้วจะไม่ ทุกข์ จะเป็นอย่างไรก็รับได้ แก่ก็รับได้ เจ็บไข้ได้ป่วยก็รับได้ ตายก็รับได้ เวทนาจะทุกข์ ก็รับได้ นั่งแล้วเจ็บปวดก็ปล่อยให้เจ็บไป ใจไม่ไปแบกไม่ไปอยากกับเวทนา ไม่ไปอยาก ให้เวทนาหาย จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ไม่รู้ไม่ชี้ เอาใจไปคิดเรื่องอื่น คิดพุทโธๆไปก็ได้ เพื่อให้ใจลืมนั่งเรื่องเวทนานี้ไป คิดแต่พุทโธๆไป เดียวก็ลืมนั่งเรื่องเจ็บปวดของร่างกาย เพราะ ใจจะไม่มีโอกาสไปอยากให้ความเจ็บปวดหายไป เหมือนเวลานั่งทำอะไรเพลินนี้ จะไม่ เจ็บเท่าไร เพราะใจไม่ได้อยู่กับความเจ็บ แต่อยู่กับเรื่องที่กำลังทำ ถ้านั่งเฉยๆไม่มีอะไร ทำนี้ นั่งเพียง ๕ นาทีก็จะอยากลุกแล้ว เช่นนั่งสมาธิใหม่ๆนี้ ยังนั่งไม่เป็น นั่งเพียง ๕ นาทีก็เจ็บแล้ว ใจเจ็บแทนร่างกาย เพราะใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา พอไม่ได้ทำตามใจก็ เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ ก็เพื่อให้เราได้เข้าสู่จุดนี้ จุดที่ทำให้เกิด สติปัญญา ด้วยการตั้งใจมาคิดเรื่องอนิจจากับอนัตตานี้เอง แล้วก็เรื่องทุกข์ ที่เกิดขึ้น เพราะไม่เห็นอนิจจาไม่เห็นอนัตตา พอไม่เห็นอนิจจาไม่เห็นอนัตตา ก็เกิดความหลงยึด ติดทันที ว่าเป็นนิจจาเป็นตัวตน เช่นร่างกายนี้จะอยู่ไปนานๆ เป็นตัวเราของเรา คิดอย่าง นี้แสดงว่าหลงแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาทันที พอร่างกายเริ่มแก่ก็ไม่สบายใจ เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไม่สบายใจ พอเห็นคนอื่นตายไปก็ไม่สบายใจ ทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้ามีอนิจจามีอนัตตาอยู่ ในใจอยู่เสมอ รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา รู้ว่าร่างกายเปลี่ยนไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็ ต้องกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป กลายเป็นดินไป ก็จะไม่เดือดร้อน ถึงเวลาที่ให้มันเป็นไป ใจ ก็ตั้งอยู่ในความสงบ ปล่อยวางตั้งแต่ยังไม่ตาย พอถึงเวลาตายก็ไม่มีปัญหา สังเกตดูสิ่ง

ใดที่เราไม่ได้สนใจแล้ว มันจะเป็นอะไร จะเป็นจะตายอย่างไร เราไม่เดือดร้อน แต่สิ่งใด
ที่เรายังให้ความสำคัญ ยังให้ความสำคัญอยู่ เราจะทุกข์กังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ
กระสับกระส่าย อยู่ที่เรให้ความสำคัญให้ความสำคัญกับมันหรือไม่ ถ้าให้ความสำคัญ
ความสำคัญก็จะเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ให้ความสำคัญความสนใจกับมัน ปล่อยมัน
ไปตามเรื่อง ก็จะไม่ทุกข์ จะทำอย่างไรเพื่อจะได้ไม่ให้ความสำคัญความสนใจ เรื่องนี้มัน
ยาก เพราะนิสัยเราชอบให้ความสำคัญความสนใจกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอเห็นปั๊บอารมณ์
อยากได้หรืออยากหนีก็เกิดขึ้นทันที เห็นอะไรที่ต้อใจก็อยากได้ทันที เห็นอะไรที่ไม่
พอใจก็อยากจะหนีทันที ที่มันยาก เพราะมันฝังลึกเป็นนิสัย ได้ยินได้ฟังธรรมนี้แล้ว ก็
ยังไม่สามารถเอาความรู้ี้ไปหยุดมันได้ เพราะความรู้ี้ที่ได้อินได้ฟังนี้ยังไม่มีการมากพอ

ความรู้ี้ที่จะหยุดมันได้นี้ ต้องอยู่ในระดับที่มีสมาธิกำกับ คือภาวนามยปัญญา เป็น
ความรู้ี้ที่ตั้งอยู่บนฐานของจิตที่สงบ จิตที่นิ่ง จิตที่หยุดแล้ว แต่ยังกระเพื่อมไปตามสิ่งที่
ใจสัมผัสรับรู้ ส่วนใจที่กำลังได้อินได้ฟังอยู่นี้ถ้ายังไม่นิ่ง ถึงแม้จะรู้ว่าไม่ควรให้ความสำคัญ
สนใจ ไม่ควรให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ก็ยังไม่สามารถทำได้ เพราะตัวที่ให้ความสำคัญ
นี้มันไม่นิ่ง มันไม่ได้ถูกฉีดยาสลบ มันจะทำหน้าที่ทันที พอเห็นอะไรปั๊บ จะมีปฏิกิริยา
ทันที ถ้าชอบก็วิ่งเข้าหา ถ้าไม่ชอบก็วิ่งหนี ถ้าทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ ตัวชอบกับตัวชัง
นี้จะถูกฉีดยาสลบ เวลาที่อยู่ในสมาธิมันจะไม่แสดงตัวเลย เหมือนหายไปเลย พอออก
จากสมาธิมันก็จะออกมาแสดงตัว แต่เรามีกำลังของสมาธิที่จะหยุดมันได้ พอมันจะไปรัก
ไปชัง เราดึงกลับมาที่สมาธิได้ กลับมาที่อุเบกขาได้ ใหม่ๆที่ไม่ได้นิ่งอยู่ในสมาธิก็ดึง
กลับมาได้ ถ้าเราชำนาญในสมาธินี้แล้ว เราสามารถกลับมาได้เสมอ ต้องการให้สงบ
เมื่อไหร่ก็สงบได้ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิจริง สมาธิที่ไม่เสื่อม แต่สมาธิที่ได้แล้ว
พอจะให้สงบอีกกลับไม่สงบ อย่างนี้ยังไม่ใช่เป็นสมาธิที่แท้จริง ถ้าเป็นสมาธิที่แท้จริงแล้ว
ต้องหยุดได้ตลอดเวลา ต้องการจะให้มันหยุดเมื่อไหร่ก็หยุดมันได้ ส่วนปัญญาเป็นตัว
คอยกำราบจิต เวลาออกจากสมาธิ เพราะยังติดนิสัยเดิมอยู่ ยังชอบยังชังอยู่ เวลาชอบ
หรือชังก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ต่อไปจะไม่ชอบ
ไม่ชัง จะเฉยๆ เพราะเหตุที่ทำให้ชอบหรือชังก็คือความหลง ไม่รู้ความจริงว่าเป็นไตร
ลักษณ์นั่นเอง

พอมีปัญญาเห็นความจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ควรไปยุ่งไป
เกี่ยวข้องไปให้ความสำคัญ พอรู้แล้วจะเห็นที่ครั้งก็จะไม่มีอารมณ์กับสิ่งนั้นอีกต่อไป ไม่
ยินดีไม่ยินร้าย ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่กลัว ถ้ามีปัญญาอย่างต่อเนื่องอยู่กับใจ
เหมือนกับอาวุธคู่มือ อย่างเวลาที่ตำรวจหรือทหารไปปฏิบัติหน้าที่ ต้องเอาอาวุธติดตัวอยู่
ตลอดเวลา เพราะไม่รู้ว่าจะต้องใช้เมื่อไหร่ ถ้าเอาไว้ที่บ้าน พอถึงเวลาจะใช้ก็ไม่ทันกาล
จะวิ่งกลับไปเอาที่บ้านก็ไปไม่ทันแล้ว ฉะนั้นปัญญาอย่างที่พวกเราได้ยืมกันในขณะนี้ ก็
เป็นเหมือนปัญญาที่เก็บไว้ที่บ้าน หรือเก็บไว้ที่ศาลานี้ พอพึงเสริ์ก็เอาไว้ที่นี้ ออกไปก็ไม่
เอาติดตัวไปด้วย พอออกไปจากศาลานี้ เห็นอะไรก็มีรักชังตามมาแล้ว เพราะไม่มีสมาธิ
ตั้งเอาปัญญานี้ติดตัวไปด้วย ถึงแม้อยากจะทำอะไรก็เอาไปไม่ได้ เคยสอนให้คิดแต่คำว่า
พุทโธอย่างเดียว ๗ วัน ๗ คืน หรือให้คิดอนิจจังทุกขังอนัตตา ๗ วัน ๗ คืนนี้ ก็คิด
ไม่ได้กัน อย่างว่าแต่ ๗ วัน ๗ คืนเลย ๗ นาทีจะได้หรือเปล่า ให้มันต่อเนื่องสัก ๗ นาที
อย่างน้อยจะได้สมาธิ ถ้าบริกรรมพุทโธอย่างต่อเนื่องเพียง ๕ นาที จิตก็จะรวมลงได้
ถ้าจิตไม่แวบไปคิดถึงเรื่องอื่นเลย มีแต่พุทโธอย่างเดียวอยู่ในใจ แต่ทำไม่ได้ เพราะ
อะไร เพราะไม่มีสติ สติเป็นเหมือนเชือกที่จะดึงใจไว้ เหมือนจับลิงได้แต่ไม่มีเชือกมัดไว้
กับเสา พอปล่อยมือลิงมันก็ดิ้นหนีไป ต้องมีเชือกผูกมันไว้ เชือกก็คือสตินี้เอง สติต้อง
ดึงใจไว้เรื่อยๆ อย่างปล่อยให้ใจเหม่อลอยคิดเรื่อยเปื่อย ดิ่งมันไว้ เหมือนกับสมอเรือ
ที่ดึงเรือไว้ไม่ให้ลอยไปตามกระแสน้ำ สติเป็นเหมือนสมอเรือของใจ ไม่ให้ไหลไปตาม
อารมณ์ต่างๆ เวลานั่งอยู่เฉยๆคนเดียวมันไหลไปแล้ว คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องคน
นั้นเรื่องคนนั้น คิดไปได้เรื่อยเปื่อย เป็นชั่วโม่งๆก็คิดได้ แต่ให้คิดอยู่กับพุทโธคำเดียวคิด
ไม่ได้ ถ้าคิดอยู่กับพุทโธคำเดียวได้มันจะไม่ไหลไป มันจะอยู่กับที่ พออยู่กับที่นานๆ ก็
จะดึงลงสู่ความสงบ จะรวมลง พอทำไปเรื่อยๆจนชำนาญแล้ว ต่อไปไม่ต้องใช้พุทโธ
เพราะสติมีกำลังมากพอ เพียงกำหนดให้หยุดคิดหยุดปรุงแต่ง มันก็หยุดนิ่งได้

ในทางปฏิบัติจุดเริ่มต้นต้องอยู่ที่สติ จากสติก็ไปสู่สมาธิและปัญญาตามลำดับ สติก็มี
หลายแนวด้วยกัน กรรมฐาน ๔๐ นี้ก็เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น พุทธานุสติ ธรรมานุสติ
สังฆานุสติ อานาปานสติ ฯลฯ เห็นไหมมีแต่คำว่าสติทั้งนั้น ในกรรมฐาน ๔๐ นี้ เช่น
กายคตาสติ ก็คือการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายตลอดเวลา มีสติรู้อยู่กับอาการ

๓๒ ของร่างกาย ถ้าดูลมหายใจอยู่ตลอดเวลา ก็มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็เรียกว่ามรณานุสติ ถ้ากำลังทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่กับการกระทำนั้น กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน กำลังยืนก็ให้อยู่กับการยืน นั่งนอนก็ให้อยู่กับอิริยาบถนั้นๆ กำลังเขียนหนังสืออ่านหนังสือ รับประทานอาหาร อาบน้ำอาบท่า ก็ให้มีสติอยู่กับการทำนั้นๆ ต่อไปจะมีสติ จะสามารถควบคุมใจได้ ไม่ให้ใจเหม่อลอย ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อยอย่างที่เคยเป็น พอไม่คิดเรื่อยเปื่อยแล้ว จะให้คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็จะคิดได้อย่างต่อเนื่อง จนเห็นชัดเจนว่าเป็นอย่างไรที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เช่นดูว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ก็ดูตั้งแต่จุดเริ่มต้นของร่างกายว่ามาจากอะไร จะเห็นว่ามันมาจากอาหาร ถ้าไม่มีอาหารร่างกายจะเจริญเติบโตขึ้นมาได้หรือไม่ อาหารมาจากไหน อาหารก็ต้องมาจากดินน้ำลมไฟ ข้าวก็ต้องมีดินมีน้ำมีลมมีไฟมีแสงแดด สัตว์ก็ต้องกินผัก ผักก็มาจากดินน้ำลมไฟ มาเป็นทอดๆ พอเข้ามาในร่างกาย ก็เปลี่ยนเป็นผมเป็นขน เป็นเล็บเป็นฟันเป็นหนัง เป็นอาการ ๓๒ พอตายไปก็แยกออกจากกันไป คนตายแล้วน้ำในร่างกายก็จะไหลออกมา ความร้อนก็ระเหยออกไป ลมก็ระเหยออกไป ทิ้งไว้นานๆ เข้า มันก็เหลือแต่กระดูก หนังที่แข็งกรอบ เนื้อที่แห้งกรอบ ทิ้งไว้นานๆ ก็กลายเป็นฝุ่น กลายเป็นดินไป ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใจ

ทีนี้ถ้าอยากจะรู้ว่าจริงหรือไม่ ก็ต้องไปเข้าห้องสอบ หาที่พิสูจน์ดู หาที่ปลงร่างกายนี้ หาที่ๆ ทำลายต่อความเป็นความตาย ที่ไหนที่เรากลัวตายไปที่ตรงนั้น ป่าช้าก็ได้ ถ้ากลัวผีก็ไปที่ป่าช้า อย่างมากก็แค่ตาย ผีจะทำร้ายได้แค่ร่างกาย ใจไม่มีอะไรทำลายได้ ระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่สามารถทำลายใจได้ เพราะใจไม่ได้เป็นรูปธรรม ไม่ได้เป็นวัตถุ เหมือนแสงแดด ระเบิดนิวเคลียร์ก็ทำลายไม่ได้ อากาศก็ทำลายไม่ได้ ฉันทใจก็เป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นวัตถุ ส่วนร่างกายก็ต้องแยกสลายไปตามธรรมชาติ มันทำลายตัวมันเอง เพราะมันมีสัญญาว่าจะอยู่เพียงแค่นี้ๆ พอถึงเวลาดินน้ำลมไฟก็แยกทางกันไป เหมือนทำสัญญากันไว้ว่า เรามาอยู่ที่บ้านจนถึงเวลานี้นะ พอถึงเวลาแล้วเราก็ไปคนละทางนะ พอถึงเวลาเขาก็แยกกันไป ถ้ารู้ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้แล้ว จะไปสงวนไปเสียดายไปหวงมันไว้ทำไม เพราะเวลาหวงนี้จะเกิดความทุกข์ใจหวาดกลัวทรมาณใจขึ้นมาทันที ถ้ายอมให้เป็นไปตามความจริง ใจจะนิ่งสบาย ดูมันไป ถึงเวลาไปก็ให้มันไป จะทำได้ก็ต้องเริ่มที่

สติ แล้วก็ตามด้วยสมาธิ แล้วก็มาที่ปัญญา พอมีสมาธิแล้วจะคิดได้อย่างต่อเนื่อง ๗ วัน ๗ คืนก็พิจารณาได้ จะไม่คิดอย่างอื่นเลย พอนิ่งสมาธิแล้ว ก็จะเป็นไปตามที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างต่อเนื่อง ภายใน ๗ วันก็ จะได้ผลอย่างแน่นอน อย่างช้าก็ ๗ ปีจะต้องสำเร็จ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเป็น อย่างน้อย จะต้องได้ชั้นอนาคามีขึ้นไป

มันไม่ได้อยู่ที่ใครนะ อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธเจ้า ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์ ไม่มีใครทำแทนเราได้ คนอื่นกินข้าวแทนเราไม่ได้ คนอื่นปฏิบัติธรรมแทนเราไม่ได้ เรากินข้าวได้ ทำไม่เราปฏิบัติธรรมไม่ได้ คนอื่นเขากินข้าวได้ เขาปฏิบัติธรรมได้ เราก็ต้องกินข้าวได้ปฏิบัติธรรมได้ อยู่ที่ว่าจะกำหนดเป้าหมายของชีวิตของเราหรือไม่ ตั้งเข็มทิศหรือไม่ หรือจะปล่อยให้มันเป็นแบบเดิมๆ เพราะยังห่วยยังห่วยยังเสียดายสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ยังรักยังชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ยังสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ก็จะไม่มีการไปตามทางที่พระพุทธเจ้าไปได้ ต้องดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ท่านก็เคยมีความสุขเหมือนกับพวกเรา มีมากกว่าพวกเราเสียด้วยซ้ำไป ท่านเป็นถึงราชาโอรส สุขทางด้านรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้มีพร้อมบริบูรณ์ มีปราสาท ๓ ฤดู มีทุกสิ่งทุกอย่างที่คนรวยหรือคนมีฐานะสูงๆจะมีได้ พวกเรามีไม่เท่าท่าน เรากลับห่วยมากกว่าท่านอีก ท่านมีมากขนาดนั้น แต่ท่านไม่ห่วย ท่านไม่ห่วย ท่านไม่เสียดาย เพราะท่านพิจารณาด้วยปัญญาว่ามันเป็นความสุขชั่วคราวเท่านั้นเอง แล้วในบั้นปลายของชีวิตมันจะทุกข์ทรมานใจ เพราะจะไม่สามารถหาความสุขแบบนั้นได้อีก พอร่างกายชราภาพไปแล้ว หูตาก็ไม่ดี จะหาความสุขจากรูปเสียงเหมือนเมื่อก่อนก็ไม่ได้แล้ว ร่างกายก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ จะร้องรำทำเพลงเหมือนเมื่อก่อนก็ทำไม่ได้แล้ว จะไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆก็ทำไม่ได้แล้ว ต้องอยู่แต่ในบ้าน ก็มีแต่ความเศร้าสร้อยหงอยเหงา พระพุทธเจ้าทรงเห็นจุดหมายปลายทางของชีวิตว่าจำเป็นต้องเป็น อย่างนี้ จึงยอมทนทุกข์ทรมานออกปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้ไม่ต้องมาทุกข์ตอนปลายของชีวิต ถ้าเอาชนะกิเลสได้ ถ้าปราบความอยากในความสุขต่างๆในโลกนี้ได้ พบความสุขที่แท้จริงที่มีอยู่ในใจได้แล้วก็จะสบาย ท่านก็สบายตั้งแต่อายุ ๓๕ ปีไป มีความสุขในใจตลอดเวลา แต่ความสุขภายนอกไม่มีเลย เพราะไม่ได้หา ไม่ต้องการ เพราะไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง มันสุขน้อยแต่ทุกข์มาก สุขเพียง ๑ ส่วนแต่ทุกข์ถึง ๙๙ ส่วน ก็เลยไม่

สนใจกับความสุภาพนอก เอาความสุภาพใน เวลาร่างกายเป็นอะไรไป จะแก่จะเจ็บจะตาย ก็ไม่ได้มาลบล้างความสุภาพในใจ ที่เด่นอยู่ตลอดเวลา สุขอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ตัวพวกเราเอง อัจฉาหิ อัจฉาโท นาโถ ครูบาอาจารย์ท่านก็ทำหน้าที่ของท่านแล้ว ทำตามสัญญาแล้ว คือสั่งสอนแล้ว พวกเราก็ต้องทำส่วนของเรา ต้องปฏิบัติ สุปะฏิปันโน อุสุปะฏิปันโน ญายะปะฏิปันโน สามิจิปะฏิปันโน อย่าล้าแต่ว่าฟัง ฟังเข้าหูซ้ายออกหูขวา ลืมไปหมดว่า จะต้องทำอะไรบ้าง คนสอนก็เบื่อก็ก็น้อย พุดซ้ำๆ ซากๆ กลับมาที่ไรก็เหมือนเดิม ไม่มีข่าวดีมาเล่าให้ฟังเลย

ถาม ท่านทราบได้อย่างไร

ตอบ ถ้ามีอะไรดีๆ มันปิดไม่อยู่หรอก หน้าตาท่าทางจะเปลี่ยนไป ไม่แนกลับมาราวหน้าอาจจะปลงผมไปแล้วก็ได้ ใส่ชุดขาวมาแล้วก็ได้ อย่างนี้ก็รู้แล้ว ไข้แล้ว นี่กลับมาที่ยังชุดเดิม ผมก็ยังทรงเดิมอยู่ เคยแต่งหน้าทาปากก็ยังแต่งหน้าทาปากอยู่ ถ้าได้ผลแล้ว เรื่องภายนอกจะเปลี่ยนไป จะไม่สนใจกับความสวยงามทางร่างกาย จะไม่เห็นความสำคัญ ผมก็จะสั้นลงไปเรื่อยๆ ดูแลร่าขาง่ายกว่าสบายกว่า ผมยาวเวลาจะสระก็ลำบากลำบาก แต่ยังมีติดติดในผมอยู่ ยังหวงยังเสียดาย

ถาม เมื่อ ๒ อาทิตย์ก่อนที่ผ่านมา มีเรื่องวุ่นวายในชีวิต มีญาติผู้ใหญ่เสียชีวิต แล้วก็พี่ชายถูกรถชนเข้าไอซียู ต้องวิ่งไปวัดไปโรงพยาบาลไปสถานีตำรวจ แต่เวลาไปวัดไปเห็นโลงศพนี้ ทุกครั้งจะต้องคิดขึ้นมาก่อนว่า สุดท้ายก็คือความตาย ชีวิตเราก็จะต้องเป็นแบบนี้ แต่ตอนนี้มันเปลี่ยนไป มันขึ้นมาเอง ไม่ต้องพยายามคิดเห็นพี่ชายในห้องไอซียู ก็นึกขึ้นมาเองเลยว่า กรรมมันจำแนกชีวิตคนจริงๆ นะ ถึงแม้จะผูกพันกันถึงแม่จะหาเงินมาได้มาก เราก็ไม่สามารถช่วยชีวิตเขาเอาไว้ได้ วันหนึ่งเราก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มันผุดขึ้นมาเอง แล้วมันก็นิ่ง ไม่รู้สึกดีขึ้นอย่างไร ในระหว่างที่วุ่นวายอยู่กับ ๓ แห่งนี้ มีความรู้สึกที่ว่า ถ้าเรามีสติรู้ปัจจุบัน ตามดูกายดูใจในปัจจุบัน มันเบา มันเย็น มันไม่ร้อนรน แต่ถ้าเมื่อไหร่ผลจะเริ่มปรุงทันที แล้วก็ทุกข์ เห็นเลยว่าถ้ามีสติเมื่อไหร่ หยุดมันได้แล้ว แต่มันยังเข้าๆ ออกๆ อยู่ แต่เห็นการทำงานของสติชัดเจนขึ้น ไม่ค่อยได้ภาวนา

ช่วงที่ชีวิตวุ่นวาย มีวันหนึ่งรู้สึกวุ่นวายมาก ก็เลยบอกตัวเองว่าต้องนั่งให้ได้ ก็
นั่งใช้อานาปานสติ ช่วงแรกสงบดี แต่พอสักระยะหนึ่ง มันเหมือนมีตัวรู้อื่นมา
เห็นจิตวิ่งออกจากตัวเอง ไปคิดเรื่องอุบัติเหตุ ตัวรู้อื่นเห็นชัดเลยว่า จิตมัน
ทำงานของมันเอง ในขณะที่เราบอกให้กายนั่งอยู่ตรงนี้ นั่งดูลมหายใจ มัน
เหมือนมีตัวรู้อื่นเห็น กายนั่งอยู่แล้ว จิตก็ออกไปคิด แล้วตัวรู้อื่นก็ขึ้นมาใน
ใจ ว่านี่ไงเราบังคับอะไรไม่ได้เลย ต่างคนต่างทำหน้าที่ ก็รู้อื่นมาต่อว่า ถ้ามีสติจะ
สามารถควบคุมใจให้ทำตามที่เราต้องการได้ มันรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาเอง มันต้อง
เป็นอย่างนี้ใช่ไหมคะ อย่างนี้ถูกต้องไหมคะ

ตอบ ถูกแล้ว เพราะเรากำลังดูใจของเรา เราเห็นใจเรา เห็นการทำงานของใจว่ามี ๒
ฝ่าย ฝ่ายธรรมกับฝ่ายกิเลส ถ้าฝ่ายกิเลสทำงาน ก็ทำให้เกิดความทุกข์ความ
วุ่นวายใจ พอฝ่ายธรรมทำงาน มันก็จะสงบ ต่อไปเราก็จะสนับสนุนให้ทำงาน
ในทางธรรมะมากขึ้น ให้พิจารณาหลายๆ พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย
พิจารณาไตรลักษณ์ให้มากขึ้น ให้ถึขึ้น ให้แผ่ไปกับทุกสิ่งทุกอย่างทุกคน เห็น
อะไรก็เอาไตรลักษณ์นี้ไปตีตราเอาไว้เลย เหมือนกับวัวควายที่จะเอาเข้าโรงเชือด
จะตีตราไว้ ตัวนี้ลำดับนี้ๆ เราเจอใครเห็นใครที่ไหน ก็ตีตราไว้หมดเลย พอตีตรา
แล้วก็จะไม่กังวลไม่ยึดติดไม่ยุ่งด้วย แต่พอเพลอปั๊บก็จะคิดตรงกันข้าม จะอยาก
ให้คนที่เรารักเราเคารพอยู่ไปนานๆ จะคิดอย่างนี้ขึ้นมาทันที ก็เกิดความทุกข์
ขึ้นมาทันที

ถาม เวลาเพลอไปคิดปั๊บ เราเห็นว่ามันปรุง พอตั้งกลับมามันก็จะสงบ

ตอบ ใช่ ต่อไปจะสามารถควบคุมความคิดได้ทุกขณะเลย ให้คิดแต่ธรรมะอย่างเดียว
หรือไม่ให้คิดเลย ให้อยู่นิ่งอยู่เฉยๆ ให้ลึกลับแต่รู้ได้ ถ้าคิดก็ให้คิดทางธรรมะ ถ้าจะ
ไปทางกิเลสก็ดึงกลับมาทางไตรลักษณ์ทันที ต่อไปจะไม่ไปทางกิเลส จะเห็นว่า
เรื่องทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ภายในใจ ที่ต้องพิจารณากายนอกใน
เบื้องต้นก็เพราะใจออกไปยุ่งเอง พอใจถอยเข้ามาภายในแล้ว จะรู้ว่าปัญหาอยู่ที่
ใจ ที่ไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้เอง พอรู้แล้วหยุดตัวนี้ได้แล้ว ก็จะไม่กังวลกับเรื่อง

ภายนอก จะไม่ออกไปแล้ว รู้แล้วว่าปัญหาอยู่ที่ใจเรา ไม่ได้อยู่ที่คนนั้นคนนี้ คนนั้นคนนี้เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เขาดีเขาชั่วเขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น เขาแก่เขาเจ็บเขาตายเขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น แต่เราไปยุ่งกับเขาเอง เพราะไม่สามารถควบคุมใจให้อยู่ข้างในได้ พอมีสติมีสมาธิมากขึ้น ก็จะดึงให้อยู่ข้างในได้มากขึ้นต่อไปก็จะเฉยๆกับเรื่องภายนอก ใครจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น ใครจะทำอะไรก็เรื่องของเขา ร่างกายของเขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ดูแลได้ก็ดูแลไป ซ่อมไม่ได้ก็ซ่อมไป รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ มันจะเป็นอะไรก็ต้องปล่อยให้ไป แต่ใจนี้จะนิ่งสบาย ต้องทำต่อไป ให้อุบัติข้างใน เรารู้แล้วว่าปัญหาไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างใน

ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ ปัญหาต่างๆเกิดที่ใจ อริยสัจ ๔ ก็อยู่ในใจนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหน ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้ามีมรรคมันก็เข้าข้างใน ถ้ามีสมุทัยมันก็ออกไปข้างนอก อย่างที่หลวงปู่ดุลย์ท่านเทศน์ ถ้าจิตส่งออกนอกก็เป็นสมุทัย ถ้าจิตเข้าข้างในก็เป็นมรรค จิตจะเข้าข้างในได้ ก็ต้องมีไตรลักษณ์ มีสติดึงเข้ามา มีกรรมฐานดึงเข้ามา พุทโธก็ได้ อานาปานสติก็ได้ มรณานุสติก็ได้ เป็นมรรคทั้งนั้น กรรมฐานนี้เป็นมรรค ดึงจิตเข้ามาข้างใน ถ้าเผลอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนั้นก็ไปเป็นสมุทัยไป ทีนี้จะจับประเด็นได้แล้วว่า จุดที่จะต้องปฏิบัติอยู่ตรงไหน เวลาสัมผัสอะไรรับรู้อะไร เราจะดูที่ตัวใจนี้เป็นหลัก ว่ามีปฏิภาณอย่างไร เห็นแล้วดีใจเสียใจ ทุกข์กังวลใจหรือเปล่า หรือเฉยๆ สักแต่ารู้ ถ้าดีใจก็ไม่ดี ดีใจก็แสดงว่ายังรักยังชอบอยู่ ถ้าเสียใจก็ไม่ดี ถ้าเฉยๆสักแต่รู้ว่ารู้ถึงจะดี ด่าก็ไม่เสียใจ สรรเสริญก็ไม่ดีใจ กล้าก็ไม่กล้ากลัวก็ไม่กลัว ถ้ากล้าก็ยังบ้าอยู่ ถ้ากลัวก็ยังบ้าอยู่ แต่ก่อนจะหายกลัวนี้ต้องกล้าก่อน เช่นกลัวอะไรก็บุกไปเลย กลัวป่าช้าก็ไปป่าช้า กลัวเสือก็ไปหาเสือ วิ่งเข้าหาเสือ ต้องบ้าอย่างนั้นก่อน พอหายกลัวแล้วก็จะหายบ้า ไม่ต้องไปหาป่าช้าไปหาเสืออีก เพราะไม่มีปัญหาแล้ว ไม่กลัวแล้ว ความกล้าเป็นเหมือนยาแก้ความกลัว พอหายกลัวแล้วก็ไม่ต้องแก้แล้ว ก็อยู่อย่างธรรมดา การทรมานต่างๆเป็นวิธีแก้กิเลสเท่านั้นเอง พอกิเลสหมดไปแล้วก็ไม่ต้องทรมาน เมื่อก่อนต้องอดอาหารทีละ ๓ วัน ๕ วัน เติบจนกรมเป็น

เวลานาน นิ่งเป็นเวลานานให้มันเจ็บมันปวด แต่พอไม่มีกิเลสแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องทรมานกายอีกต่อไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับใจ เหมือนกับยารักษาโรค พอโรคหายแล้วจะกินยาต่อไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร

การภาวนาของพระซีกาสพ ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์นี้ ไม่ได้ภาวนาเพื่อกำจัดกิเลส แต่เป็นการอยู่อย่างสบายของกายและจิต เป็นการพักผ่อนของพระอริยเจ้า ท่านพักผ่อนด้วยการภาวนา ด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ไม่ได้ทำเพื่อกำจัดกิเลส เพราะไม่มีกิเลสให้กำจัดแล้ว ถ้าวร่างกายมีแต่หนังแต่เนื้ออย่างเดียวก็น่าจะไม่ไหว จะอ่อนแอ ต้องเดินออกกำลังกายบ้าง เดินจงกรมมากมายมีอันสงฆ์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีอายุยืนยาวนาน ในการปฏิบัติเราจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ในเบื้องต้นจะใช้การนั่งเป็นหลักเสียส่วนใหญ่ เพราะต้องการหยุดจิตให้มันสงบ ทำนั่งเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดกับความสงบ พอได้ความสงบแล้วต่อไปจะต้องเดินสลับกับนั่ง เพราะร่างกายเวลานั่งไปนานๆจะเจ็บจะเมื่อยได้ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เดินบ้าง เวลาเจริญปัญญาไม่ต้องนั่งก็ได้ เดินก็พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายได้ในทุกอิริยาบถเลย ไม่ว่าจะทำอะไร ก็จะพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ที่เราเห็นที่เราสัมผัสได้ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย เห็นอะไรสัมผัสอะไร ก็จะเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ยินดีไม่อยากได้ จะไม่กลัวอะไร

ถาม เวลาเดินจงกรมเราทำสมาธิไปด้วย ได้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ได้ ถ้าไม่เจริญปัญญา ก็พุทโธอย่างเดียวก็นั่งได้ หรือดูเท้าก็ได้ ซ้ายขวาซ้ายขวาไป

ถาม ใช้ความรู้สึกที่เท้าสัมผัสกับดิน

ตอบ ได้

ถาม พอเดินไปสักพัก ช่วงแรกจิตจะวุ่นมาก เพราะไม่ได้นั่งหลับตา มันเห็นนั่นเห็นนี่ ได้ยินเสียงรถเสียงสุนัข แต่พอสักพักหนึ่งรู้สึกว่ามันไม่เข้ามาในใจเรา เหมือนใจไม่รับ สักแต่เราได้ยิน รู้สึกว่ามันโล่งมันว่าง

ตอบ เพราะจิตอยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้า

ถาม นี่คือการทำสมาธิ

ตอบ ทำจิตให้นิ่ง แต่ไม่นิ่งแบบร่างกายหายไป นิ่งเป็นอุเบกขา แต่ยังรับรู้เรื่องต่างๆ แต่ไม่สนใจหรือให้ความสำคัญ

ถาม ได้ยินแต่ไม่ได้เข้ามาในใจ

ตอบ ใช่ เป็นสมาธิแบบหนึ่ง

ถาม ควรทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ หรือควรทำวิปัสสนาต่อ หรือว่าแล้วแต่มันจะออกไปเอง

ตอบ ต้องสลับกัน ถ้าทำสมาธิอย่างเดียวจะไม่ได้ปัญญา ถ้าทำปัญญาอย่างเดียวจะ ฟุ้งซ่านได้ ถ้าทำมากเกินไป

ถาม มีครั้งหนึ่งเดินไปเห็นปลายเท้าตัวเอง เป็นกระดูกขาวโพลนขึ้นมา แล้วก็ตกใจ ก็ เลยกลับมาได้ยินเสียงสุนัขเสียงรถใหม่

ตอบ ไปตกใจทำไม เป็นของจริงไม่ใช่หรือ ใต้ผิวหนังมีกระดูกไม่ใช่หรือ ใต้ผิวหนังใต้ เนื้อมีอะไร ก็มีกระดูกที่ถูกหุ้มห่อด้วยเนื้อด้วยหนัง ควรจะให้มันเห็นนานขึ้น ควรจะกำหนดขึ้นมาบ่อยๆ ให้เห็นทั้งร่างเลย ตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า กำหนดดู ทั้งของเราทั้งของคนอื่น จนเหมือนกับพระรูปหนึ่งที่เจริญโครงกระดูกเป็น อารมณ์ จนไม่เห็นใครเลย เห็นแต่โครงกระดูก มีคนมาถามว่าเห็นคนนั้นเดินมา ทางนี้ไหม ก็บอกไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูก ไม่รู้ว่าเป็นใครไม่สนใจว่าเป็นใคร เห็นที่ไรก็เห็นแต่โครงกระดูก ดูความไม่สวยงามเพื่อตัดกามราคะหรือกามตัณหา

ถาม ไม่ได้ตั้งใจ

ตอบ การพิจารณาอสุภะความไม่สวยงามนี้ เพื่อตัดความหลงในความสวยงามของร่างกาย ให้เห็นว่าไม่สวยงามอย่างที่คิดกัน มีโครงกระดูก มีอวัยวะต่างๆ มีลำไส้ อย่างนี้ ถ้าผิวหนังเป็นเหมือนพลาสติกคงไม่หลงกันเท่าไร เห็นตับไตไส้พุงกัน เห็นกะโหลกศีรษะอยู่ภายในใต้ใบหน้า ก็จะไม่หลง แต่ไม่เห็นกัน ต้องเห็นด้วยปัญญา เพราะปัญญามองทะลุหนังเนื้อได้ แต่ตาเนื้อมองไม่ทะลุ ปัญญาเนี่ยเบื้องต้นต้องนึกขึ้นมาก่อน ดูของจริงของคนอื่นก่อน เช่นรูปภาพของคนตาย รูปภาพของโครงกระดูก แล้วก็เอามานึกอยู่ในใจ เดินจงกรมนั่งสมาธิก็นึกอยู่ในใจไป จนติดตาติดใจ เวลามองใครก็เอามานึกไปประกบ จนเห็นชัดเจน ตลอดเวลา จนไม่รู้สึกกำหนดยินดี ต่อให้เป็นดารารายานันต์ ไม่ว่าหญิงหรือชาย ก็เหมือนกัน กรรมฐานหรือธรรมะนี้ เป็นยาแก้กิเลสต่างๆ กิเลสมีหลายชนิด ธรรมะก็ต้องมีหลายชนิด อสุภะก็แก้พวกกามราคะกามตัณหา ส่วนภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ก็ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง อยากจะเป็นใหญ่เป็นโตก็เป็นได้ไม่นาน เป็นข้าราชการอายุ ๖๐ ก็เกษียณแล้ว เป็นนายกกี้ได้แค่ ๔ ปี อาจจะไม่ถึงเป็นอะไรก็มีจุดจบทั้งนั้น ถ้าเป็นโดยถูกภาวะบังคับก็ไม่เป็นไร ถ้าเราไม่ได้อยากเป็น เป็นพระบวชไปนานๆก็เป็นหลวงพ่หลวงตาไป ไม่อยากเป็น เป็นไปเอง อย่างนี้ไม่เป็นกิเลส ตอนบวชใหม่ๆก็เป็นพระบวชใหม่ ก็นั่งปลายแถวไปก่อน พอบวชไปนานๆก็ขยับขึ้นไปตามลำดับ จนมานั่งหัวแถว เดียวก็ต้องขยับให้พระที่นั่งปลายแถวขึ้นมา ต้องเข้าโลงไป เป็นไปตามภาวะ ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามภาวะ ไม่มีความอยากเป็น ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร จะให้เป็นสังฆราชก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่ได้อยากเป็นเสียอย่าง ให้เป็นก็เป็นไป พอถูกปลดก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่ได้อยากเป็น

ถาม เมื่อครั้งที่พระอาจารย์พูดถึงบรรลุมายุใน ๗ ปี ในส่วนของฆราวาสที่ต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ทำงานอื่น พระสูตรนี้ทรงแสดงให้กับพระภิกษุ ที่เป็นนักปฏิบัติแล้ว เป็นฆราวาสก็ปฏิบัติได้ ถ้าไม่ทำงานอื่น อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ เติงจงกรมนั่งสมาธิ ทำ ๒ อย่างนี้ อย่างต่อเนื่องสลับกัน ไม่ได้อยู่ที่เพศ ไม่ได้อยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่สถานที่ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ผู้หญิงก็ปฏิบัติได้ ฆราวาสก็ปฏิบัติได้ นักบวชก็ปฏิบัติได้ เพียงแต่ว่านักบวชมีโอกาสได้ปฏิบัติมากกว่า เพราะไม่มีภาระอย่างอื่น ถ้าเป็นฆราวาสก็มักจะมีภาระอื่นผูกพันอยู่ ยกเว้นฆราวาสที่มีบุญมาก มีบารมีมีเงินมีทอง สามารถตัดภาระต่างๆได้ อยู่อย่างนักบวช เพียงแต่ว่าไม่ได้อยู่ที่วัดไม่ได้บวช แต่ใจบวชแล้ว ตัดความสุขทางโลกได้แล้ว ไม่หาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่มีคู่ครอง อยู่คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร อยู่คนเดียว ภาวนาตลอดเวลา ยกเว้นขณะที่หลับ ถ้าทำอย่างนี้ ๗ วันหรือ ๗ ปีก็บรรลุได้ พระพุทธเจ้าทรงไปโปรดพระราชบิดาตอนใกล้จะสวรรคต ท่านก็บรรลุได้ ๗ วันก่อนจะสวรรคต บรรลุเป็นพระอรหันต์

ถาม ถ้าฆราวาสทำอย่างที่พระอาจารย์พูดนี้ ยังต้องมีอาจารย์คอยช่วยอยู่ด้วยหรือไม่คะ

ตอบ อาจารย์ก็มีหลายรูปแบบ อาจารย์ที่ปฏิบัติผ่านมาแล้ว มีความรู้มีประสบการณ์ หรือหนังสือธรรมะดีๆของครูบาอาจารย์ หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นอาจารย์ได้ ขึ้นอยู่ว่าจะมีแบบไหน ถ้าไม่มีก็ยาก เพราะทางนี้ต่อให้เก่งขนาดไหน ก็หลงได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็จะสะดวกรวดเร็ว มีคนคอยบอกทาง พอมาถึงทางแยกก็เหมือนมีป้ายบอกไว้เลย เลี้ยวซ้ายนะ เลี้ยวขวานะ ตรงไปนะ ไม่ต้องเสียเวลา ถ้าไม่มีป้ายก็ต้องลองไปทางซ้ายก่อน ไปสักพักถ้า ไม่ใช่ก็ถอยกลับมาไปทางขวาดู ถ้าไม่ใช่ก็ต้องตรงไป ก็จะเสียเวลา หรือไม่เช่นนั้นก็หลงทางได้ คิดว่าไปทางนี้ถูกแล้ว ก็ไปเรื่อยๆ การปฏิบัติต้องมีครูบาอาจารย์ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นคนนั้นคนนี้เสมอไป หนังสือธรรมะดีๆก็ได้ ถ้ามีสติปัญญาแกะความหมายของคำสอนได้ ถ้ามีอาจารย์ที่เป็นคนมีประสบการณ์ ก็จะว่องไวกว่า มีปัญหาติดขัดอะไร ไปเล่าให้ท่านฟัง ท่านให้คำตอบได้ทันที ถ้า

ท่านผ่านมาแล้ว ถ้ายังไม่ผ่านก็ช่วยเราไม่ได้ เพราะท่านก็ยังไปไม่ถึง ถ้าท่านผ่านไป
ไปแล้ว พอพูดออกมาปั๊บ ท่านก็รู้แล้วจะต้องแก้อย่างไร สรุปแล้วต้องมีอาจารย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ๓ ขั้นตอนด้วยกันคือ ๑. ปรียัติ ๒. ปฏิบัติ ๓. ปฏิเวธ
ขั้นแรกก็คือปรียัติ ต้องศึกษาก่อน ศึกษาแนวทางว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ต้องมี
คนสอน อย่างวันนี้เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นปรียัติแล้ว กำลังฟังแนวทาง ฟัง
ว่าจะต้องปฏิบัติต้องทำอะไรอย่างไร พอฟังแล้วขั้นต่อไปก็เอาไปปฏิบัติ ที่สอนให้
เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ก็เอาไปทำดู ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับเกิดแก่เจ็บตาย
ตลอดเวลา จนกว่าจิตจะสงบนิ่ง สามารถให้หนึ่งได้ทุกเวลาที่ต้องการ จากนั้นก็มา
พิจารณาดูอนิจจังทุกขังอนัตตาในชั้น ๕ ในสิ่งต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย เพื่อ
ปล่อยวาง เพื่อตัด เพื่อละ มีสมบัติเหลือกินเหลือใช้ก็ยกให้คนอื่นไป จะให้ใครก็
ได้ให้ลูกให้สามี หรือจะเอาไปทำบุญ ให้เป็นสาธารณะประโยชน์ที่ไหนก็ได้
แล้วแต่ศรัทธา ถ้าไม่มีความจำเป็นจะเก็บไว้ทำไม ไม่ต้องพื้มนแล้ว ไม่หา
ความสุขจากมันแล้ว เพราะมีความสุขที่ดีกว่าแล้ว ถ้าจิตสงบจริงๆแล้ว จะเห็นว่า
ไม่มีอะไรมีคุณค่ายิ่งกว่าความสงบนี้ ไม่ต้องอาศัยเงินทอง อาศัยสิ่งต่างๆให้
ความสุขเหมือนเมื่อก่อนนี้ เราก็จะให้ได้ มีอะไรก็อยากจะให้ เพราะมีไว้ก็หนักอก
หนักใจเปล่าๆ เป็นภาระทางจิตใจ ต้องคอยดูแลรักษา

นี่คือการปฏิบัติ พอเจริญก้าวหน้าจะตัดไปเรื่อยๆ จะปล่อยวางไปเรื่อยๆ จนไม่มี
อะไรเหลือ นอกจากสมบัติไม่กี่ชิ้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อย่างพระก็มีแค่ ๘
ชิ้นเท่านั้นเอง เรียกว่าอัฐบริขาร มีบาตร ๑ ใบ จีวร ๓ ผืน ประคดเอว มีดโกน
ที่กรองน้ำ เข็มกับด้ายไว้ปะชุดจีวร มีแค่นี้ก็พอแล้วสมบัติของนักบวชนักปฏิบัติ
มีแค่นี้ก็อยู่ได้แล้ว มีบาตรไว้หาอาหาร ทุกเช้าเดินเข้าไปในหมู่บ้านก็มีคนใส่บาตร
ที่อยู่อาศัยก็ตามมีตามเกิด ถ้าไม่มีกุฏิก็อยู่ตามโคนไม้ตามถ้ำ ถ้าใจมีสิ่งที่ได้อยู่ใน
ใจแล้ว จะไม่กังวลกับเรื่องของร่างกาย จึงอย่าไปเสียดายสิ่งต่างๆที่เราจะรักยัง
สงวนอยู่เลย พยายามพิจารณาอนิจจังความตายอยู่เรื่อยๆว่า ลักวันหนึ่งก็ต้อง
ทิ้งเขาไปหรือเขาต้องทิ้งเราไป ถ้าจะอยู่ด้วยกันควรอยู่แบบไม่หวังไม่กังวลไม่ยึด

ไม่ติด ปล่อยให้เขาเป็นไปตามความจริง จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป อย่าไปหวัง
พึ่งเขาให้ความสุขกับเรา ให้อภัยสร้างความสุขที่มีอยู่ในตัวเราให้ได้ ถ้ามี
ความสุขนี้แล้ว จะปล่อยทุกอย่างได้ ถ้ายังไม่มีความสุขทางสมาธิ ก็อยากหา
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่เราจะสร้างความสุขนี้ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้ายังสร้างไม่ได้ ก็ยัง
ต้องต่อสู้กัน ระหว่างความหลงที่จะคอยฉลาดทำให้ไปหาความสุขภายนอก กับ
การปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขภายในใจ จนกว่าจะได้พบกับความสุขภายในใจ พอ
ได้พบแล้วก็จะไปเร็ว จะมุ่งไปทางนี้อย่างเดียว ถ้ายังไม่พบก็ยังไม่ไป ได้
ถึงแม้
อยากจะไปก็ไปไม่ได้ บางคนบวชแล้วไม่มีความสุข ในที่สุดก็ต้องสึกออกมา
ความอยากถึงแม้จะเป็นความอยากที่ดี เช่นอยากจะบวช อยากจะปฏิบัติธรรม
ถ้าไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยู่ในเพศของนักบวชได้ ก็อยู่ไม่ได้ เพราะใจยัง
หิวอาหารของฆราวาสอยู่ อยู่ไปก็ทรมานจนทนไม่ไหว ก็ต้องสึกขาลาเพศไป ถ้า
ได้พบกับความสุขภายในใจแล้ว ถ้าเป็นนักบวชก็จะอยู่ต่อไป ถ้าเป็นฆราวาสก็จะ
ออกบวช จะบวชแบบไหนเท่านั้นเอง จะบวชแบบที่เขาบวชกัน คือโกณศีระห่ม
ผ้าเหลืองหรือห่มผ้าขาวก็ได้ หรือบวชแบบฆราวาสอยู่บ้าน แต่อยู่แบบนักบวชก็
ได้ ไม่ต่างกัน ถ้าทำงานภายใน ทำให้มีความสงบมากยิ่งขึ้นไปและต่อเนื่อง จนมี
ตลอดเวลา นี่แหละเป็นหน้าที่ของสติสมาธิและปัญญา ที่จะช่วยกันทำให้ใจมีแต่
ความสงบสุขภายในใจตลอดเวลา ถ้ามีแต่สติสมาธิก็จะสุขสบายในขณะที่จิตสงบ
อยู่ในสมาธิ พอออกจากสมาธิมาเห็นอะไรได้ยินอะไร มันก็จะกระเพื่อมขึ้นมาได้
เพราะกิเลสยังไม่ได้ถูกทำลายไป กิเลสเกิดจากความหลง ที่ยังไม่เห็นว่าสิ่งต่างๆ
ที่ไปโลภไปโกรธด้วยนั้น ไม่มีคุณไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นความสุข ไม่เที่ยง ไม่
สามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ตลอด พอเห็นอย่างนี้แล้วก็
จะไม่ยินดีไม่ยินร้าย จะเฉยๆกับทุกสิ่งทุกอย่าง จะไม่กระเพื่อม จะสักแต่ว่ารู้
เฉยๆ

การจะปฏิบัติให้ได้ผลดี ไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรค ก็ต้องอยู่คนเดียว อยู่ที่สงบ
สงบ ถ้าอยู่ในที่ๆมีรูปเสียงกลิ่นรสผาทยรอบกวนใจ ตบะจะแตก เวลาคนอื่นเปิด
วิทยุฟังเปิดโทรทัศน์ดู เราก็อดอยากจะดูไม่ได้ การปฏิบัติที่บ้านในเพศของ
ฆราวาสจึงยากมาก ยากกว่าการปฏิบัติของนักบวช นอกจากเป็นฆราวาสที่มี
บารมี สามารถสร้างวัดไว้ในบ้านของตน ทำบ้านของตนเป็นวัดได้ อยู่คนเดียวใน
บ้านไม่มีใครมายุ่ง อย่างนี้ก็พอจะทำได้ ถ้าอยู่ในบ้านที่มีคนมาก มีลูกมีหลาน
เต็มไปหมด ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องออกไปหาที่สงบสงัดวิเวก ออกมาแล้วก็ยัง
ต้องคอยสำรวจตาคูมูกลิ้นกายอยู่ ไม่ดูไม่ฟังอะไร ไปอยู่ป่าพอได้ยินเสียงนก
ชอบเสียงนกก็หนึ่งฟังเสียงนก ไม่ภาวนา หรือเดินเที่ยวชมป่าไป อย่างนี้ก็ได้
ต้องสำรวจ ให้เข้าแต่ทางจงกรม ให้หนึ่งแต่สมาธิ ถ้าจำเป็นต้องทำกิจอื่น ไปเห็น
สิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นแล้วรีบดึงใจกลับมา เห็นคนนั้นเห็นคนนี่แล้วก็รีบดึงใจกลับเข้า
มา อย่างพระทุกเช้าต้องออกไปบิณฑบาตนี้ก็ต้องสำรวจ ไม่ดูบ้านนั้นบ้านนี้ คน
นั้นคนนี่ ให้เดินสำรวจ เพราะพอไปเห็นอะไรเข้าแล้วจะจำได้ กลับมาถึงวัดยังไม่
ลืม มาหนึ่งคิดอยู่ทั้งวัน ยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้อยู่เฉยๆเพื่อ ภาวนาไม่ได้

ถาม ท่านบอกว่าเป็นผู้ชายได้บวชในพระพุทธศาสนาที่ดีที่สุด แล้วผู้หญิงละคะ บวช
แล้วจะหาที่ปลีกวิเวกอย่างนี้ได้ที่ไหน

ตอบ คุณแม่แก้วท่านก็ทำได้ ทำไมเราจะหาไม่ได้ เป็นเพราะเรายังไม่อยากจะหาเอง ไป
ถึงเมืองนอกเมืองนาจะไปได้เลย หาวัดปฏิบัติไม่ได้ให้มันรู้ไป วัดของครูบา
อาจารย์ที่เรารู้จักเคารพก็มีหลายวัดด้วยกัน วัดของพระอาจารย์องค์ไหนก็ได้
ทั้งนั้น อาจจะต้องใช้เวลาทำความรู้จักกับท่าน ให้ท่านทำความรู้จักกับเราก่อน
พอท่านรู้ว่าเรามุ่งมั่นเราตั้งใจจริงๆ ท่านก็จะส่งเสริมเราเอง ท่านจะสนับสนุน
ช่วยเหลือเรา แต่ใหม่ๆต้องไปทำความรู้จักก่อน ไปบ่อยๆ ให้ท่านทดสอบจิตใจ
ว่านอนสอนง่ายหรือดื้อรั้น ถ้าดื้อรั้นก็ยาก ถ้าว่านอนสอนง่ายก็ง่าย เคล็ดลับอยู่
ตรงนี้ อยากจะไปอยู่สำนักไหน ขอให้เป็นคนว่านอนสอนง่าย เข้ากับคนอื่นได้
ไม่มีปัญหากับใคร ยอมรับสภาพ จะให้อยู่ตรงไหนให้ทำอะไร ก็รับไปก่อนทำไป

ก่อน อย่างบนจู้จุกจิก ขอนั่นขอนี่ อย่าสร้างปัญหา ถ้าไปแบบมกน้อยสนโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ให้อยู่ตรงไหน มีหน้าที่ทำอะไร ถ้าไม่เหลือปากว่าแรงไปก็ทำ ไปอยู่ไป ต่อไปได้ของตัวเอง ตอนต้นจะโยนของไม่ดีให้ก่อน พอรู้ว่าเราดีแล้ว ก็จะมีแต่ของดีประเคนให้เรา

ถ้าเราพร้อมแล้วเราก็จะออกหาเอง ถ้ายังไม่มีอินทรีย์ที่แก่กล้าพอ ศรัทธาสติ สมาธิวิริยะปัญญายังไม่แก่กล้าพอ ก็ยังออกบวชไม่ได้ ถ้าแก่กล้าพอแล้วจะผลัด ให้ออกไปเอง ตอนนี้อย่าพยายามเจริญให้มากขึ้น ให้มีศรัทธาความ پاکเพียรสติ สมาธิปัญญามากขึ้น พออินทรีย์ ๕ ได้กลายเป็นผละ ๕ แล้ว ก็จะเป็นเหมือน รถยนต์ที่สตาร์ทเครื่องติดแล้ว จะวิ่งไปเอง แต่ตอนนี้สตาร์ทที่ไรเครื่องยังไม่ติด สตาร์ทแล้วก็ดับ เพราะเราไม่ใช้เวลากับการปฏิบัติเท่าที่ควร ให้เวลากับเรื่องอื่น มากกว่า ถ้าจะให้สตาร์ทแล้วติด เครื่องไม่ดับเลย ก็ต้องทำงานอื่นให้หมดเลย มี เงินพอก็ลาออกจากงานเลย ใช้เงินก้อนนี้สนับสนุนการปฏิบัติ อยู่ตรงนี้ อยู่ที่มีการ สร้างอินทรีย์ให้แก่กล้า ทำอินทรีย์ ๕ ให้เป็นผละ ๕ ถ้าเป็นอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนแอ พอเป็นผละ ๕ แล้วจะแข็งแกร่ง จะปฏิบัติได้ เป็นเครื่องยนต์ที่ติดแล้ว ไม่ดับ แล้ว ต้องศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมให้มากแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ เจริญสติให้มาก

เรื่องทานก็ทำไปตามฐานะของเรา อย่าไปทำตามคนอื่น เขามีมากก็ทำมาก เรามี น้อยก็ทำน้อย ถ้าไม่มีเลยก็ไม่ต้องทำก็ได้ ถ้ายังมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บเงินไว้ สนับสนุนในการปฏิบัติ ก็เก็บไว้เถิด ไม่ต้องให้ทานหรือ ทอนสมัยเป็นฆราวาส เราไม่เคยใส่บาตรพระเลย ไม่เคยเข้าวัดเลย ตอนนั้นไม่รู้จักวัด รู้จักแต่ธรรมะ จากหนังสือ ก็เลยไม่ได้ทำทาน เพราะไม่มีจะทำ มีสำหรับเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่า นั้นเอง ไม่ได้วิตกที่ไม่ได้ทำทาน เพราะเคยทำมาตลอด เห็นใครเดือดร้อนเราก็ ยินดีช่วยเหลือ ใครต้องการอะไร พอจะให้กันได้ก็ให้ ไม่เคยหวง เรารู้ว่ามีทาน อยู่ในใจอยู่แล้ว ไม่หวงไม่ยึดไม่ติดไม่มีสมบัติมาก มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดที่เป็นสมบัติ ของเราในตอนนั้น จึงไม่กังวลกับการให้ทาน คิลก็มียูใจ ไม่กล้าทำบาป ไม่ กล้าลักขโมย ไม่กล้าฆ่าสัตว์ตัดชีวิต พุดปดมดเห็บ เราไม่กล้าทำ เวลาทำแล้วไม่

สบายใจ ทำอยู่อย่างเดียวกันก็คือภาวนา เจริญสติ พยายามทำจิตให้สงบ พยายามพิจารณาให้รู้ไตรลักษณ์ให้มากขึ้น พอรู้มากเข้าก็รู้ว่าทุกอย่างไม่มีความหมายเลย สิ่งที่เราไปชอบไปยินดีมันเหมือนยาเสพติด ต้องมีไว้เสพ พอมีแล้ว ก็ไม่ได้ทำให้เราดีกว่าเดิม ผู้คนที่ไม่ติดยาไม่ได้ เวลาไม่มีเสพก็ไม่เดือดร้อน ถ้าติดแล้วไม่ได้เสพจะเดือดร้อนจะทุกข์ ก็เลยตัดไปหมดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ไม่ไปเที่ยวหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย บางวันอยากจะออกก็ข่มใจไว้ นั่งสมาธิเดินจงกรมไป ในที่สุดก็พ้นฝ่ามาได้ เหมือนคนที่ไม่ติดยาแล้ว แส่นจะสบาย คนที่ติดเหล้าติดบุหรี่นี่ลำบาก ต้องดื่มอยู่เรื่อย ต้องสูบบุหรี่อยู่เรื่อย คนที่ไม่ติดแล้วสบาย สุขภาพก็ดี ไม่ต้องเสียเวลาเสียเงินเสียทอง ที่พูดเรื่องทานนี้ก็หมายความว่า ต้องเก็บสิ่งที่จำเป็นไว้ ถ้ามีเหลือเกินความจำเป็นก็เอาไปทำทานเสีย แต่อย่าทำเพื่อสวรรค์ ทำเพื่อปลดเปลื้องความผูกพัน ในวัตถุข้าวของเงินทอง ไม่พึ่งพาอาศัยเงินทองให้มีความสุขกับเรา มีไว้สำหรับดูแลอัตรภาพร่างกายเพื่อปฏิบัติธรรม

หน้าที่หลักของเราก็คือการปฏิบัติธรรม เจริญสติ ตื่นขึ้นมาก็ให้เจริญสติจนถึงเวลาหลับ คอยตั้งใจไว้ ผูกใจไว้ให้อยู่กับกรรมฐาน อยู่กับกายก็ได้ อยู่กับอานาปานสติก็ได้ อยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับอาการ ๓๒ ก็ได้ อยู่กับไตรลักษณ์ก็ได้ แล้วแต่จะถนัด ทำจิตให้หนึ่งให้สงบให้เป็นสมาธิ พอนิ่งสงบแล้วจะมีความสุขใจ สบายใจ พอออกจากสมาธิก็อย่าปล่อยให้จิตคิดเรื่อยเปื่อย เพราะจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ดึงจิตเข้ามาเจริญปัญญา เจริญอนิจจังทุกขังอนัตตาพิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย สลับกับการนั่งสมาธิ จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนผ่านร่างกายไปได้ พอปล่อยร่างกายแล้วก็เข้าไปสู่ธรรมที่ละเอียดขึ้นไปอีก คือพวกนามขันธ์ เวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ พอผ่านเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไปแล้ว ก็ไปเข้าสู่จิต ไปเจออวิชชา พอผ่านอวิชชาไปได้ ก็จบ นี่คือแผนที่ ทางเดินของการปฏิบัติ จะเข้าไปข้างใน ลึกเข้าไปเรื่อยๆ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง จากลาภยศสรรเสริญสุข ก็เข้ามาที่กาย จากกายก็เข้าไปที่เวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ จากนั้นก็เข้าไปที่จิต กิเลสจะถูกถอนเข้าไปเรื่อยๆ ถูกขบไต่เข้าไปเรื่อยๆ ถ้ากิเลสมีแรงมากกว่าก็จะผลักใจให้ออกมา ออกมาที่นามขันธ์

ออกมาที่กาย ออกมาที่รูปเสียงกลิ่นรส ออกมาที่ลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าธรรมะมีกำลังมากกว่าก็จะผลักกิเลสเข้าไป นี่คือการต่อสู้ของ ๒ ฝ่าย ระหว่างธรรมกับกิเลส ถ้าธรรมมีกำลังมากกว่าก็จะเข้าข้างใน ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าก็จะออกมาข้างนอก เวลาหลวงตาเดินตรวจวัดนี้ ถ้าเห็นพระออกมาทำโน่นทำนี่ ท่านรู้แล้วว่ากิเลสออกมาแล้ว ท่านก็จะขนาบไล่ให้เข้าทางจงกรมให้ไปนั่งสมาธิ พระณเวลาเห็นหลวงตานี้ต้องรีบกระโจนหลบ ไปอยู่วัดไปนั่งคุยกัน แสดงว่ากิเลสออกมาแล้ว มาทางปาก ถ้าธรรมะก็ต้องปลีกวิเวก ไปอยู่แถวทางเดินจงกรม หรือไปนั่งสมาธิที่มุมสงบ ธรรมะเป็นอย่างนั้น คนที่ผ่านมาแล้วจะรู้ว่าคนนี้กำลังปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ กิริยาอาการสถานที่ๆอยู่นั้น มันบอกอยู่แล้วว่าเป็นธรรมหรือเป็นกิเลส

ถ้ามีครูบาอาจารย์อย่างหลวงตานี้จะช่วยได้มาก แต่ต้องเคารพท่าน ต้องเชื่อฟังท่าน ต้องเกรงกลัวท่าน ท่านจะช่วยเราได้มาก แต่อย่ากลัวจนไม่มีสติตั้ง พอเห็นท่านก็สั่นไปทั้งตัว ให้เชื่อท่าน ท่านดำเราท่านว่าเรานี่ ท่านกำลังช่วยเรา เราไม่ชอบดำตัวเราเองเราไม่ชอบห้ามตัวเราเอง เราต้องให้ท่านช่วยห้ามช่วยดำเรา คนอื่นดำเราไม่ได้ มีคนเดียวที่ดำเราได้ก็คือครูบาอาจารย์ ถ้าไม่มีความยำเกรงแล้วท่านจะไม่มีประโยชน์กับเรา ท่านว่าเราท่านห้ามเรา เราก็ไม่ฟังท่าน อยู่กับท่านก็อยู่แบบทัพพีในหม้อแกง ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับนายฉันทะ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสงฆ์ไว้ว่า คนนี้ไม่ต้องสอน ปล่อยเขาไปตามเรื่อง คนนี้มันคือขนาดเรายังไม่ค่อยฟังเลย คนอื่นรับรองได้เขาไม่ฟังแน่นอน เหมือนกับตัดหางปล่อยวัด ปล่อยให้ไปตามยถากรรม นายฉันทะพอได้ยินก็ร้องไห้เลย ทำใจไม่ได้ มีทีสิมาก จึงควรเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ว่านอนสอนง่าย มีสัมมาคารวะ เป็นคุณธรรมพื้นฐานของนักเรียนนักศึกษา ไม่อวดเก่ง เชื่อฟังครูบาอาจารย์

ถึงแม้จะไม่เข้าใจ ก็ฟังไว้ก่อน ทำตามไปก่อน อย่าไปสวนกับคำสอนของท่าน ถ้าท่านไม่ดีจริง ไม่รู้จริงเห็นจริง ท่านไม่มาเป็นครูบาอาจารย์เราหรอก ถ้าเรารู้จริงเห็นจริงเราก็ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์ ถ้าเราเก่งจริงก็ต้องอยู่คนเดียวได้ อย่าง

พระพุทธเจ้า ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ แต่ก็อย่าไปเก่งแบบนั้น เพราะส่วนใหญ่เก่งแบบหลงกัน บวชไม่กี่วันก็ไปตั้งสำนักเป็นเจ้าอาวาสแล้ว แล้วก็ทำอะไรแปลกๆ บวชแล้วไม่ศึกษากับครูบาอาจารย์ คิดว่าเก่งกว่าครูบาอาจารย์ ไม่สามารถรับคำสอนของท่านได้ จึงปลีกไปอยู่ตามลำพัง ไม่นานก็กลายเป็นเจ้าอาวาสเป็นเจ้าสำนักขึ้นมา มีชื่อเสียงโด่งดัง จากนั้นก็ไปทำวิบัติ อาจจะมีความรู้ความสามารถในระดับหนึ่ง แต่ไม่รอบคอบ ไม่ฉลาดพอ ไม่ทันกิเลส พอมีคนกราบไหว้บูชา มากก็หลงตัวเอง คิดว่าทำอะไรก็ได้ อยู่เหนือธรรมวินัยได้ เป็นผู้วิเศษแล้ว จนปรากฏเป็นเรื่องเป็นข่าวดัง ส่วนพวกที่ศึกษาปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ตามรอยครูบาอาจารย์ ไม่แข่งหน้าครูบาอาจารย์นี้ ส่วนใหญ่จะไปดีตลอด หลวงปู่มั่นท่านเคยเล่านิมิตที่เห็นว่า มีพระเถรเดินแข่งหน้าแข่งตาท่านไป ท่านพูดเพื่อเตือนพระเถรว่า อย่าไปแข่งหน้าแข่งตาครูบาอาจารย์ ให้เดินตามตามลำดับพรรษา ครูบาอาจารย์สายนี้จะไม่แข่งหน้าแข่งตากัน

ถาม พอ নিজจ้งไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถกำหนดอนิจจังได้แล้ว ควรจะอย่างไร

ตอบ ถ้านิ่งแล้วก็ปล่อยให้นิ่งไป ถ้าคิดปรุงแต่งคอยอนิจจังใหม่ อย่าปล่อยให้เกิดเรื่อยเปื่อย ใช้ตัวอนิจจังคอยตั้งมั่นไว้ ถ้าอยากจะทำให้เกิดปัญญา ก็พิจารณาขยายความว่า อะไรบ้างที่เป็นอนิจจัง ร่างกายของเรา ร่างกายคนนั้น ร่างกายคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ งานที่เราทำ ทุกอย่างเป็นอนิจจังหมด

ถาม การฝันถึงหรือไม่ฝันถึงคนใกล้ชิดที่ตายไป มันหมายความว่าอะไร

ตอบ ถ้าฝันถึงก็เป็นเพราะว่า เรามีความผูกพันกับเขามาก ถ้าไม่ฝันถึงก็เพราะเราปล่อยวาง หรืออีกนัยหนึ่งถ้าฝันถึง เพราะเขามาหาเรา อย่างที่หลวงปู่มั่นเข้าไปในสมาธิของคุณแม่แก้ว ตอนที่หลวงปู่มั่นเพิ่งมรณภาพไปใหม่ๆ ก็เป็นได้ ๒ อย่าง เราคิดถึงเขา เราก็เลยปรุงแต่งขึ้นมาเอง หรือเขาคิดถึงเรา วิญญาณเขามาหาเรา เป็นอนิจจังเหมือนกัน มาแล้วก็ไป ต่างคนต่างอยู่ในสภาพที่ต่างกัน จะอยู่ร่วมกันเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้แล้ว ต้องยอมรับความจริงนี้ ให้ถือความจริงใน

ปัจจุบันเป็นหลัก ตอนนี้เราเป็นอะไรมีอะไร เราก็อยู่ไปตามอัตภาพ อย่าไปอยาก ให้เป็นเหมือนในอดีต อย่าไปกังวลเรื่องอนาคต

ถาม ช่วยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องภพภูมิเจ้าคะ เคยฟังท่านอาจารย์พูดสอนว่า มีภพของ เดรัจฉานกับมนุษย์ที่มีรูปร่างกายหยาบ นอกนั้นเป็นกายทิพย์หมด เช่นเปรต อสุรกายเทวดา แล้วที่หลวงตาเทศน์เรื่องการเปิด ๓ แดนโลกธาตุ ท่านบอกว่า ถ้ามีโอกาสอยากให้เราเห็นว่า ลงไปในนรกมันร้อน เหมือนตกลงกระทะ ทองแดง เป็นการเปรียบเทียบของการรับกรรมใช่ไหม

ตอบ ความร้อนใจนี้แหละเป็นนรก ความเย็นใจเป็นสวรรค์ ใจนี้แหละเป็นนรก เป็น สวรรค์ เป็นเปรต เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นอริยเจ้า เป็นนิพพาน ใจทั้งนั้น เป็น สภาพของใจ

ถาม ที่ว่าปีนต้นไม้ เป็นการเปรียบเทียบเท่านั้น

ตอบ ใช่ ให้เห็นภาพของความเจ็บปวดทรมานใจ ว่ามันเป็นอย่างไร

ถาม แต่จริงๆแล้วไม่มีกายหยาบ

ตอบ เป็นความรู้สึกในใจ วันไหนที่เราทุกข์ทรมาน กินไม่ได้นอนไม่หลับ วันนั้นเรากำลังอยู่ในนรก ใจของเรา กำลังเป็นนรก ถ้ายังมีร่างกายของมนุษย์มาอยู่ ก็สลับ ไปสลับมา พอมีเหตุการณ์ทางมนุษย์มากระทบ มีเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา เราก็ลืม เรื่องที่ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับไป มีเรื่องที่ดีเข้ามา เช่นมาทำบุญมาฟังธรรม แล้ว จิตสงบจิตสบาย ก็พลิกไปเป็นสวรรค์ แต่ไม่ถาวร จนกว่าร่างกายจะตาย จากไปแล้ว บุญกรรมที่ทำไว้แล้วก็จะปรากฏผลขึ้นมา ทำให้ใจเป็นอย่างนั้นเป็น อย่างนี้ไป เป็นในขณะนั้นเลย เป็นเทพเป็นเปรตเป็นเดรัจฉานเป็นนรก

ถาม คำว่าสัมภเวสีนี้หมายถึงอะไร

ตอบ พวกเปรต

ถาม อย่างนี้ความเข้าใจที่ว่าสัมภเวสี ยังไม่ได้ขึ้นหรือลงก็ไม่ถูก

ตอบ ไม่ถูก สัมภเวสีเป็นภาพหนึ่งแล้ว เป็นเปรต เป็นจิตที่อยู่ในสภาพนั้น สมมุติว่าจิต เป็นเหมือนลูกแก้ว ภาพต่างๆเป็นสีต่างๆ พอจิตเป็นสีแดงก็เป็นนรก พอเป็นสีเขียวก็เป็นสวรรค์ จิตจะแดงหรือเขียว อยู่ที่สังขารความคิดปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปทางความทุกข์ ก็จะแดงขึ้นมา ปรุงแต่งไปในทางธรรมะ ปล่อยวาง ให้ทาน รักษา ศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เขียวขึ้นมา เป็นสุขคติขึ้นมา อยู่ที่จิต นรกสวรรค์หรือภพภูมิต่างๆนี้ไม่เป็นสถานที่ ยกเว้นภาพของมนุษย์กับเดรัจฉาน ที่ต้องมีกาย หยาบ จึงเกี่ยวข้องกับสถานที่ เหมือนกับตอนที่เรานอนหลับ ร่างกายก็อยู่เฉยๆ แต่ใจไม่เฉย ถ้าฝันดีก็เป็นสวรรค์ ถ้าฝันร้ายก็เป็นอบาย เป็นนรกเป็นเปรตเป็นเดรัจฉาน พอตื่นขึ้นมาก็กลับมาเป็นมนุษย์ ตอนที่หลับไปนี้เราควบคุมความคิด ปรุงแต่งไม่ได้ เป็นไปตามบุญตามกรรม พอตื่นขึ้นมาก็มีสติพอควบคุม อยู่ในสภาพของมนุษย์ได้ แต่บางครั้งก็ไม่ได้เหมือนกัน เวลาที่มีเรื่องราวที่หนักหนาสาหัส ก็ทำให้จิตทรุดลงไป ร้อนเป็นนรกได้ ถ้าได้ทำบุญปฏิบัติธรรม ก็ทำให้มีความสุข เป็นสวรรค์ขึ้นมา ความคิดปรุงแต่งเหล่านี้จะสะสมอยู่ในใจ จนเป็นนิสัยไป พอถึงเวลาที่ใจออกจากร่าง ตอนนั้นจะถูกอำนาจของบุญกรรมพาไป ตัวไหนมันมีกำลังมากกว่า ตัวนั้นก็บังคับให้จิตเป็นไป ถ้าบุญมีแรงมากกว่าก็จะพาไปสู่สุคติ ถ้าบาปกรรมมีแรงมากกว่า ก็จะพาให้ไปทุคติ ไปอบาย จะผลัดกันทำหน้าที่ จนกว่าจะสามารถทำจิตให้เป็นนิพพาน

ถาม ที่มีการแบ่งชั้นเทวดาเป็นชั้นต่างๆ ในระดับชั้นนั้นมีการฟังเทศน์ฟังธรรม

ตอบ เทวดาที่ไฟธรรมก็มี ไม่ไฟธรรมก็มี

ถาม มีสถานที่ให้เทวดาไปฟังธรรมหรือไม่

ตอบ ถ้ามีพระอริยะที่มีพลังจิตที่จะติดต่อกันได้ ก็ไปฟังได้ เช่นหลวงปู่มนัสนี้ ก็มีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ พระอริยะบางรูปมีอภิญาติดต่อกับกายทิพย์ได้ บางรูปไม่มีอภิญาเลย ก็สอนเทวดาไม่ได้ ติดต่อกันไม่ได้

ถาม เทวดาที่ฟังธรรมะแล้ว จะสามารถพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดพระพุทธมารดา จากปุถุชนให้บรรลुเป็นพระโสดาบัน แต่จะได้แค่ชั้นโสดาบันเท่านั้นเองสำหรับเทวดา ถ้าจะขึ้นไปสูงกว่านั้น จะต้องเปลี่ยนสภาพจากเทวดาไปเป็นพรหม ซึ่งคงจะไม่มีกำลัง เพราะสภาพของเทวดา จะไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป

ถาม จะเปลี่ยนเป็นพรหมได้ ก็ต้องตกลงมาก่อน

ตอบ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาบวชชี่ถือศีล ๘ นั่งสมาธิเจริญปัญญา พิจารณาอสุภะ จนตัดกามราคะได้ จิตก็จะเลื่อนขึ้นไปเป็นอนาคามี เป็นชั้นพรหม

ถาม ไม่ได้หมายความว่า เทวดาจะตกมาเป็นมนุษย์เสมอไป อาจะลงต่ำกว่านั้นก็ได้ แล้วแต่กรรมจะพาไป

ตอบ ใช่

ถาม เทวดาไม่ดีก็มี

ตอบ เทวดาก็เป็นอย่างพวกเรา ทำทั้งบุญทำทั้งบาป พอถึงวาระของบุญส่งผลก็ไปสวรรค์ เหมือนกับเงินฝากไว้ในธนาคาร ถึงวาระที่จะออกดอกออกผล เราก็ได้ดอกผล ถ้าเป็นหนี้ถึงวาระก็ต้องใช้หนี้แล้วแต่ว่าวาระไหนจะมาก่อน ถ้าเป็นวาระของเงินฝากมาก่อนก็ได้ดอกเบี้ยย ถ้าถึงวาระของเงินกู้ก็ต้องส่งดอก บุญกรรมก็เป็นอย่างนี้แล ถ้าถึงวาระของบุญเราก็ได้ส่วยผลบุญ ไปเป็นเทพชั้นต่างๆ พอหมดบุญแล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือว่าถ้าเป็นวาระของกรรมเราก็ไปใช้กรรมในทุกคติ ไปนรกบ้าง ไปเป็นเปรตบ้าง ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง พอหมดกรรมก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ภพมนุษย์นี้เป็นภพที่กลับมาจากการใช้บุญใช้กรรมเพื่อมาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่ ภพมนุษย์เท่านั้นที่จะสร้างบุญสร้างกรรมได้ ภพอื่นเป็นที่รับผล ยกเว้นพวกเทพบางพวกที่ได้ยินได้ฟังธรรมะ แล้วมีอินทรีย์แก่

กล้าพอที่สามารถทำจิต ให้เป็นพระอริยะขึ้นมาได้ เช่นพระพุทธรูปรดานี้ พอมีพระพุทธรูเจ้าไปแสดงธรรม ท่านก็บรรลุปะเป็นพระโสดาบันขึ้นมา

ถาม ลูกอ่านในหนังสือท่านบอกว่า มีเปรตประเภทเดียวเท่านั้น ที่สามารถรับการอุทิศบุญกุศลได้

ตอบ ใช่ บุญที่เราทำนี้ เขาจับไม่ได้หมด จับได้เพียงเล็กน้อย เพราะเขามีภพขณะที่จะจับได้เพียงเท่านั้น สมมุติเรามีของให้เขา ๑ รถบิกอัทแต่เขามีกระเป๋ายูบเดียว ให้ทั้งหมดบิกอัทเขาก็เอาไปไม่ได้ เอาไปได้เพียงกระเป๋ายูบเดียว แต่ก็พอกับความต้องการของเขา ส่วนใหญ่ต้องมีเหตุให้เรา รู้ เช่นมาเข้าฝัน หรือมาทำอะไรสักอย่าง ถ้าเราอยากจะทำเพื่อเขาไป ถ้าเขารอรับอยู่ที่ได้รับ อาจจะได้รับก็ได้ไม่รับก็ได้ เพราะอาจจะเป็นเปรตก็ได้ อาจจะเป็นเทพเป็นมนุษย์อยู่ที่ได้รับ หรือยังอยู่ในนรกก็ได้ แล้วแต่บุญแต่กรรมของเขา เราก็ทำเพื่อไว้ เป็นกรรมเนียมเวลาเราทำบุญเสร็จแล้ว เราก็กรวดน้ำกัน ทำเพื่อไปอย่างนั้นเอง เพื่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว รอรับอยู่ ก็จะได้รับไป

ถาม เหมือนในคำอุทิศบุญกุศลที่พิมพ์แจกกัน ก็อุทิศให้กับเทวดาอินทร์พรหม ยมยักษ์ เปรตลัมภเวสี เจ้าที่เจ้าทาง ก็เพื่อความสบายใจ

ตอบ เขียนไปตามเรื่อง อุทิศได้พวกเดียว ก็คือพวกเปรตเท่านั้นเอง เทวดามีบุญมากกว่า เหมือนกับเอาเงิน ๑๐๐ บาทให้มหาเศรษฐี เขาไม่รู้จะเอาไปทำอะไรอย่างมากเขาก็ขบใจอนุโมทนา ถ้าส่งไปในคุกก็โดนเจ้าหน้าที่เรือนจำเก็บไว้ ไม่ส่งให้นักโทษ พวกเปรตนี้เป็นเหมือนพวกที่ถูกปล่อยออกมาจากคุก ไม่มีเงินติดตัว ไม่รู้จะไปไหน ก็ไปหาเพื่อนเก่า ขออาศัยนอนสักคืน ขอค่ารถเพื่อเดินทางกลับบ้าน หรือไปส่งจุดหมายปลายทางที่เขาจะไป

ถาม พระอนาคามีนี้ต้องถือศีล ๘ เท่านั้นใช่ไหมคะ

ตอบ ธรรมชาติของพระอนาคามี ไม่มีความยินดีกับความสุขทางเพศ เหมือนพวกที่ถือศีล ๘ ศีลข้อ ๓ อพรหมจริยาฯ ท่านเมื่อหน่ายไม่อยากหลับนอนกับชาคศพที่ยังหายใจได้ อย่างพวกเราที่เป็นชาคศพที่ยังหายใจได้กัน แต่เรามองไม่เห็นกัน มองไม่เห็นกะโหลกศีรษะไม่เห็นโครงกระดูกของเรา แต่ผู้ที่เจริญอสุภะกรรมฐานนี้จะเห็นอยู่ตลอดเวลา ต่างกันตรงนั้น จะว่าท่านต้องถือศีล ๘ เท่านั้นไม่ได้หรอก ท่านไม่ได้ถือ แต่เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่หาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสแล้วนอนกับพื้นได้ ไม่ต้องนอนบนฟูกหนาคฯ ไม่หาความสุขจากการหลับนอน จากการรับประทานอาหาร กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน จึงมีศีล ๘ โดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปสมาทานกับพระ ไม่ต้องให้พระมาให้ศีล ๘ เพราะใจของท่านมีศีล ๘ โดยธรรมชาติ ศีลทั้งหลายนี้ออกมาจากใจของผู้ที่มีศีลแล้ว เช่นพระพุทธรเจ้า แต่ใจพวกเราไม่มีศีล ก็เลยเป็นของแปลกไป แต่คนที่มีศีลอยู่ในใจเป็นปกติแล้ว ไม่ต้องสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เพราะรู้้อยู่แก่ใจว่าไม่ละเมิดศีลแล้ว

ถาม ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า ถ้าเป็นฆราวาสต้องบวชเท่านั้นถึงจะอยู่ได้ ถ้าได้นิพพานแล้ว ไม่อย่างนั้นต้องตายภายใน ๗ วัน

ตอบ เรื่องตาย ๗ วันนี่ไม่เคยเห็นมีในพระไตรปิฎก อาจจะเป็นการสรุปจากการที่ได้ยินจากเรื่องของคนที่ได้บรรลุว่า ถ้าเป็นฆราวาสบรรลุไม่เกิน ๗ วันก็ตาย เช่นพระเจ้าสุทโธทนะก็ตายหลังจากที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ๗ วัน ชายที่ถูกขว้างขวิดตายก็บรรลุไม่ทันข้ามวันข้ามคืน ก็เลยประมาณกันว่า ถ้าบรรลุธรรมยังเป็นฆราวาสอยู่ ไม่ได้บวชจะต้องตายภายใน ๗ วัน แต่ความจริงบวชไม่บวชกับตายไม่ตายไม่เกี่ยวกัน ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ดี ถ้าไม่อยากตายใน ๗ วันก็บวชกัน ความจริงตอนที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็บวชโดยธรรมชาติแล้ว ไม่ได้บวชที่กาย ตัวที่บวชจริงๆก็คือใจ ใจบวชแล้ว ดีกว่าพวกที่บวชที่กายแต่ใจยังตื่นเหมือนลิงอยู่ การโกนหัวนั่งเหลืองหม่นเหลือง จะไปห้ามความตายได้อย่างไร เป็นพระอรหันต์ในเพศของฆราวาสแล้วต้องตายใน ๗ ได้อย่างไร อย่างคุณแม่แก้วก็ไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุณี แต่เป็นอุบาสิกา เป็นแม่ชี ความจริงต้องเป็นภิกษุณีถึงจะถือว่า

บวชจริง ท่านก็อยู่มาได้หลายปี ท่านก็ถือศีล ๘ ไป แต่ความจริงท่านมีศีลโดย
ธรรมชาติ มากกว่าพระที่ถือศีล ๒๒๗ ข้อเสียอีก ท่านมีศีลข้อเดียว คือศีลที่ใจ
ใจนี้แหละเป็นผู้ที่จะละเมิดหรือไม่ละเมิดศีล ถ้ารักษาใจได้แล้ว จะรักษาศีลก็
๑๐๐๐ ข้อก็ได้ ถ้าพระพุทธรเจ้าอยู่ถึงวันนี้ อาจจะมีศีลมากกว่า ๒๒๗ ข้อก็ได้
แต่ใจที่สงบระงับแล้ว ต่อให้มีกี่ ๑๐๐๐ ข้อก็จะไม่ละเมิด เพราะไม่มีความอยาก
พวกที่ละเมิดเป็นพวกที่ใจไม่นิ่ง ควบคุมใจไม่อยู่ พอห้ามข้อนี้ก็ไปออกข้อนั้น หา
ช่องอื่นออกไปเรื่อยๆ

ตอนแรกๆไม่มีพระวินัยเลย ตอนที่ มีพระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูปไปเฝ้าพระพุทธรเจ้า
ยังไม่มีพระวินัย เพราะมีแต่่นักบวชที่มีศีลสำรวมระงับอยู่แล้ว พอได้ยินได้ฟัง
ธรรมก็บรรลुเป็นพระอรหันต์กัน ก็บวชกัน พระพุทธรเจ้าทรงเห็นว่าไม่มีเหตุที่ต้อง
บัญญัติศีลขึ้นมา เพราะมีแต่พระอรหันต์ ต่อมา มีพวกชาวบ้านมาบวชกัน
ประพฤติกไม่เหมาะสมสมเพศ พระพุทธรเจ้าจึงทรงบัญญัติข้อห้ามต่างๆขึ้นมา
ปาราชิกข้อ ๑ นี้บัญญัติขึ้นเพราะมีชายคนหนึ่งมาบวช พ่อแม่มีสมบัติมาก
อยากจะได้หลานเพื่อสืบทอดสมบัติ ก็เลยพาทรรยาของพระมาหลับนอนด้วย
เพื่อจะได้ผลิตหลานให้ ตอนนั้นไม่มีข้อห้าม ไม่มีปาราชิกข้อที่ ๑ ไม่ให้เสพเมถุน
ท่านก็คิดว่าไม่ผิด เพียงนอนคืนเดียว ท่านไม่ได้ทำเพื่อความสุข ท่านก็นอนด้วย
พอทำไปแล้วก็ไม่สบายใจ เลยไปกราบทูลพระพุทธรเจ้า พอพระพุทธรเจ้าทราบก็
ทรงตรัสว่า เป็นนักบวชแล้ว ทำอย่างนี้ไม่ได้ แต่ตอนนี้ยังไม่มีข้อห้าม จะไม่เอา
โทษ หลังจากนั้นไปใครทำอย่างนี้อีก จะต้องถูกปรับปาราชิก ให้พ้นจากการเป็น
พระไป จากนั้นก็ปรากฏมีพระวินัยขึ้นมาทีละข้อจนถึง ๒๒๗ ตอนที่พระพุทธรเจ้า
เสด็จปรินิพพาน ถ้าทรงอยู่ถึงวันนี้คงจะมีมากกว่า ๑๐๐๐ ข้อ จึงไม่ควรกังวลถ้า
เป็นฆราวาสได้บรรลुเป็นพระอรหันต์แล้ว จะต้องตายภายใน ๗ วัน รับรองไม่
ตาย ถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่มีวิบากกรรม ถ้ายังไม่ถึงวาระ จะไม่ตายเพราะ
เป็นพระอรหันต์ ความจริงถ้าบรรลุแล้ว ไม่รู้จะอยู่เป็นฆราวาสไปทำไม ก็บวช
อยู่ดี เหมือนชายคนที่บรรลุแล้วจะไปเตรียมตัวบวช แต่ยังไม่ทันบวชก็ตายไป
ก่อน เพราะหมดบุญ ดีกว่าอยู่อย่างปุถุชนใจมืดบอด มีแต่ความโลภความโกรธ

ความหลงไปอีก ๑๐๐ ปี อยู่อย่างนั้นอยู่ไปทำไม สู้เป็นพระอรหันต์ตอนเช้าแล้ว
ตายตอนเย็นจะดีกว่า ตายอย่างไม่ทุกข์ไม่รุ่มรวย ตายอย่างสบาย ดีกว่าอยู่แบบ
ทุกข์รุ่มรวยตลอดเวลา

ถาม มีคนเล่าให้ลูกฟัง ที่ท่านอาจารย์อบรมพระรูปหนึ่ง ลูกจับใจมากเลย เขาบอกว่า
ไม่เคยได้ยินพระองค์ไหนพูดแบบนี้เลย

ตอบ พุดไปตามความจริง พุดไปตามฐานะของท่าน การทำงานให้กับพระศาสนาก็ดีอยู่
แต่ไม่ดีเท่ากับทำงานให้ตัวเองก่อน งานของตัวเองต้องมาก่อน งานของพระ
ศาสนามาทีหลัง ต้องหลุดพ้นก่อน ต้องเสร็จงานของเราก่อน พระพุทธเจ้าทรง
ตรัสรู้ก่อนถึงค่อยสอนผู้อื่น ถ้ายังไม่เสร็จงานของเรา มัวแต่ไปทำงานให้คนอื่น
ทำเท่าไรก็ไม่จบ จะมีงานมาให้ทำอยู่เรื่อยๆ งานของเราก็ไม่ได้ทำเสียที อย่าง
พระอานนท์ต้องอุปฐากพระพุทธเจ้าถึง ๒๕ ปี ก็ยังดีที่ได้ทำกับพระพุทธเจ้า
เพราะได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ได้สะสมบารมีไปเรื่อยๆ พอสิ้นพระพุทธเจ้า
แล้ว ๓ เดือน ท่านก็เสร็จงานของท่าน ท่านควรจะเสร็จตั้งนานแล้ว แต่ท่านไม่
เสร็จ องค์อื่นที่บวชพร้อมๆกับท่านเสร็จกันไปหมดแล้ว แต่ท่านไม่เสร็จ เพราะ
ติดภาระอุปฐากพระพุทธเจ้า แต่ก็จำเป็น ต้องมีผู้ทำงานหน้าที่นี้ พอดีสงฆ์มีมติ
ให้พระอานนท์ทำ พระอานนท์ก็ต้องรับไป อาจจะเป็นวิบากของท่านก็ได้ ที่ต้อง
รับใช้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีความจำเป็น ไม่มีวิบากต้องไปเกี่ยวข้องกับงานอื่น ก็
อย่าเสนอตัว ทำงานของเราให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปทำงานอื่น

กัณฑ์ที่ ๓๙๗

สาวก

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒

การฟังนี้สำคัญ คำว่าสาวกแปลว่าผู้ฟัง มาจากคำบาลี ฟังจากผู้รู้ ผู้รู้มีคนเดียวในตอนต้น คือพระพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ เมื่อทรงรู้แล้วก็ทรงนำเอามาสั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ผู้ฟังจึงเป็นสาวก เมื่อฟังแล้วก็สามารถรู้ในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นได้ ด้วยการนำเอาไปปฏิบัติ จนปรากฏเป็นธรรมขึ้นมาภายในใจ บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา พระพุทธเจ้าทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยพระองค์เอง มีพระฉายาว่า **พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ส่วนผู้ฟังที่ปฏิบัติตามจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ มีฉายาว่า**พระอรหันตสาวก** ต่างกันที่ฉายาแต่ความบริสุทธิ์ของใจ ของพระสาวกและของพระพุทธเจ้าบริสุทธิ์เท่ากัน เหมือนเสื้อผ้าที่นำเอาไปซักด้วยน้ำด้วยผงซักฟอก พอซักเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็สะอาดหมดจดเหมือนกัน ของพระพุทธเจ้าก็สะอาดบริสุทธิ์ ของพระอรหันตสาวกก็สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ปราศจากความโลภความโกรธความหลงเหมือนกัน ความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้ากับของพระสาวกนี้ไม่แตกต่างกัน สะอาดเท่ากัน มีพระนิพพานเป็นที่สถิตของใจเหมือนกัน มีปรมมังสุขังเหมือนกัน มีปรมมังสุญญังเหมือนกัน คือว่างจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีความโลภความโกรธความหลง แต่บารมีที่ได้สร้างมานั้นมีแตกต่างกันไป แต่ละองค์จะมีวาสนาบารมีที่ได้สะสมมาไม่เท่ากัน บางองค์มีวาสนาไปทางอิทธิฤทธิ์ เช่นพระโมคคัลลานะ ก็ทรงยกย่องให้เป็นพระอัครสาวกด้านซ้าย เก่งทางด้านอิทธิฤทธิ์ ร่องลงจากพระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียว ส่วนพระสารีบุตรก็มีวาสนาไปทางปัญญา ไปทางการแสดงธรรม ก็ทรงยกย่องให้เป็นพระอัครสาวกด้านขวา เพราะปัญญามีความสำคัญกว่าอิทธิฤทธิ์ ที่ไม่สามารถปราบกิเลสได้ ปัญญาเท่านั้นที่จะปราบกิเลสได้ ที่จะพอกใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ อิทธิฤทธิ์มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ พวกฤๅษีชีไพรต่างๆ ที่ได้บำเพ็ญฌานสมาบัติ ก็จะมีอิทธิฤทธิ์ติดมาด้วย เพราะอิทธิฤทธิ์เกิดจากฌานสมาบัตินี้เอง แต่การหลุดพ้นจากกิเลส

อาสวะทั้งหลายนั้น หลุดพ้นด้วยปัญญา ด้วยวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม
ทั้งปวง ว่าไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

ส่วนที่สัตว์โลกทั่วไปพอจะเห็นกันได้ก็คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ของสภาวะธรรม
ทั้งหลาย แต่ไม่สามารถเห็นความไม่มีตัวตนในสภาวะธรรมทั้งหลายได้ มีพระพุทธเจ้า
หรือพระโพธิสัตว์ ที่ได้บำเพ็ญเพียรเพื่อมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านี้ เพียงพระองค์เดียว
เท่านั้น ที่มีปัญญาสามารถพิจารณาจนเห็นได้อย่างชัดเจนว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา**
ธรรมทั้งปวงปราศจากตัวตน นี่คือความรู้ความเห็นของพระพุทธเจ้า ที่แตกต่างจาก
ปุถุชนธรรมดาอย่างพวกเราทั้งหลาย ที่ยังเห็นว่ามีตัวมีตนอยู่ในขั้น ๕ ในรูปคือร่างกาย
ของพวกเรา นี้ยังเห็นว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ เราเห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่ามันเป็นทุกข์
แต่ไม่เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเราเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา เราก็จะไม่ทุกข์กับ
มัน เพราะจะไม่ยึดติดกับของที่ไม่ใช่ของเรานั้นเอง ของคนอื่นจะเป็นอย่างไร ร่างกาย
ของคนอื่นจะเป็นอย่างไร เราไม่ทุกข์กับเขา เขาจะแก่จะเจ็บจะตาย เขาจะเป็นอะไรไปเรา
ไม่เดือดร้อน แต่พอร่างกายของเราเป็นอะไรไป เราเดือดร้อนขึ้นมาทันที เพราะยังหลง
ยึดติดอยู่กับร่างกายนี้ว่า เป็นตัวเราของเรานั้นเอง ฉะนั้นการพึงเทศน์ฟังธรรม เพื่อหลุด
พ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ก็ต้องหลุดด้วยหลักธรรม สัพเพ ธัมมา อนัตตานี้ ต้องเห็น
ว่าไม่มีตัวตนในสภาวะธรรมทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นสภาวะธรรมภายนอกใจ เช่นรูปเสียงกลิ่น
รสโผฏฐัพพะ ลายยศสรรเสริญสุข ตาหูจมูกลิ้นกาย หรือสภาวะธรรมที่เกสใจเข้ามา ก็คือ
ขั้น ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ที่เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เหมือนแดดเหมือนลม
เหมือนฝน เหมือนฟ้าเหมือนเมฆ ลอยไปลอยมา ผ่านไปผ่านมา ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่
ภายใต้ความควบคุมบังคับของผู้ใด เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ผู้ใดไปปรารถนาให้เป็น
อย่างอื่นไป จะต้องทุกข์ทรมานใจ เพราะจะไม่ได้ตั้งใจนั่นเอง

อยากให้ร่างกายอยู่ไปตลอด ก็เป็นไปไม่ได้ อยากไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ก็เป็นไปไม่ได้
อยากไม่ให้แก่ ก็เป็นไปไม่ได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา อยากจะให้เวทนาสุขไป
ตลอด ก็เป็นไปไม่ได้ เวทนาจึงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวไม่สุขไม่ทุกข์
เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อยากจะให้สังขารความคิดปรุงแต่งคิดแต่เรื่องดีๆ ก็ไม่สามารถควบคุม

ให้คิดแต่เรื่องดีๆ ได้ ต้องคิดไปตามอำนาจของบุญกรรมที่ได้สะสมมา คิดเรื่องดีก็สบาย
อกสบายใจ คิดเรื่องไม่ดีก็ทุกข์ใจร้อนใจ แต่ถ้าได้บำเพ็ญได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ต่อไปจะคิด
ดีขึ้นเรื่อยๆ จะคิดไปในทำนองคลองธรรม คิดตามความเป็นจริง คิดตามหลักของ
สัมมาทิฐิ คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น ก่อนที่จะคิดอย่างนี้ได้
ในเบื้องต้นต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้รู้ก่อน จากพระพุทธเจ้าผู้รู้องค์แรก เมื่อ
พระองค์ทรงรู้แล้วก็ทรงนำเอาความรู้ที่เอาสัมมาทิฐินี้ มาเผยแผ่กับผู้ที่สามารถรับไป
ปฏิบัติได้ ตอนต้นก็เป็นพวกนักบวชทั้งหลาย ผู้ที่ได้บำเพ็ญบุญบารมีมามากพอ ที่จะ
น้อมเอาสัมมาทิฐิที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็นนี้มาสอนใจ จนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
อย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาเพียง ๗ เดือนแรกของการประกาศพระศาสนา ตั้งแต่วันเพ็ญ
เดือน ๘ ที่เรียกว่าวันอาสาฬหบูชา ที่ทรงแสดงธรรมครั้งแรกให้แก่พระปัญจวัคคีย์ และ
ทรงแสดงไปเรื่อยๆ พอถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๓ ที่เรียกว่าวันมาฆบูชา ก็ปรากฏมีพระ
อรหันตสาวก ๑๒๕๐ รูป เดินทางมาเฝ้าพระพุทธเจ้า จากทิศต่างๆ โดยไม่ได้นัดหมายกัน
นี้เพียงระยะ ๗ เดือนของการสั่งสอนเท่านั้น ก็ปรากฏมีพระสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก
อย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูปที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ส่วนที่ไม่ได้มาราบก็คงจะมีอีก
หลายรูปด้วยกัน ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับการฟังเป็นหลัก ฟังจากผู้รู้ ฟังจากพระพุทธเจ้า พอ
พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก็ฟังจากพระสาวกตามลำดับ ฟังจากพระ
อริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่
เราราบไหว้บูชา ท่านก็ฟังมาก่อนพวกเรา ฟังแล้วก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้เป็นเหมือนกันหมด คือเกิดมาในฐานะของปุถุชน แล้วก็อาศัย
การได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จากผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หรือจาก
การอ่านหนังสือธรรมะ เวลาเราอ่านก็เท่ากับได้ยินได้ฟัง เพียงแต่ว่าแทนที่จะเข้ามาทางหู
ก็เข้ามาทางตา พอเข้าไปในใจแล้วก็ปรากฏเป็นสัมมาทิฐิเช่นเดียวกัน จะมาทางตาก็ได้มา
ทางหูก็ได้ อ่านหนังสือก็ได้ ฟังธรรมะก็ได้ ได้ประโยชน์เท่ากัน อยู่ที่ความสันทัดของแต่ละ
คน บางคนฟังแล้วจิตใจสงบสบาย เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา บางคนอ่านแล้วก็
เกิดความเข้อกเข้ใจดีขึ้น ก็ได้ทั้ง ๒ แบบ เป็นสื่อที่จะนำธรรมะ คือปัญญาหรือ
ความเห็นที่ถูกต้องเข้าสู่ใจ พอมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ความคิดที่ถูกต้องก็ตามมา

เวลามีความเห็นที่ไม่ถูกต้องมีมิจนาคิฐิ ก็จะมีความคิดที่ไม่ถูกต้อง ก็จะโผล่จะโกรธจะหลง เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ออกมาจากความเห็นที่ไม่ถูกต้อง เห็นว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้เป็นสุข ควรจะอยู่กับเราไปตลอด เป็นตัวเราเป็นของเรา นี่เป็นความเห็นผิด พอเกิดความเห็นผิดแล้ว ก็จะคิดไปในทางที่ผิด แล้วก็ทำไปในทางที่ผิด เพื่อแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่างมาบำรุงบำเรอตัวเรา พอได้มาแล้วก็ถือว่าเป็นของเรา เวลาพลัดพรากจากเราไปก็เกิดความโกรธขึ้นมา เกิดการกระทำที่ไม่ดีการพูดที่ไม่ดีตามมา เป็นเวรเป็นกรรมเป็นบาปตามมา เป็นเหตุให้ไปใช้บาปใช้กรรมในภพชาติต่างๆ ถ้าเกิดความโลภขึ้นมา เห็นอะไรก็ชอบ เห็นอะไรก็อยากได้ ก็จะต้องหามาอยู่เรื่อยๆ ได้มาเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ได้ศึบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า ได้ตำแหน่งนี้แล้ว ก็อยากจะได้ตำแหน่งที่สูงกว่านี้ ได้เงินกองเท่านี้แล้วก็อยากจะได้กองเท่านี้ ได้อำนาจขนาดนี้แล้วก็อยากจะได้อำนาจมากขึ้นไป จะอยากไปเรื่อยๆ แม้ในเวลาร่างกายจะตายไป ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ความอยากที่ฝังอยู่ในใจก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ความอยากนี้จึงเป็นตัวผลักดันให้ใจไปหาร่างใหม่ ไปแสวงหาสิ่งต่างๆใหม่อีกรอบหนึ่ง เป็นอย่างนี้มาเป็นเวลาอันยาวนาน กว่าจะได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่ได้มาตรัสรู้แล้วประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก

ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ในช่วงที่มีพระศาสนา มีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ก็จะมีโอกาสได้ยินได้ฟัง ได้ตักตวงผลประโยชน์คือสัมมาทิฐินี้ เพื่อจะได้เปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีให้เป็นความคิดที่ดี เปลี่ยนการกระทำเปลี่ยนการพูดที่ไม่ดี ให้เป็นการพูดที่ดี เป็นการกระทำที่ดี พอได้ทำอย่างนี้แล้วก็จะตัดภพตัดชาติ ตัดความโลภตัดความโกรธตัดความหลง ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ก็ไม่มีตัวที่จะผลักดันให้ใจไปไขว่คว้าหาภพชาติใหม่อีกต่อไป พระนิพพานก็เกิดขึ้นภายในใจนั้นแหละ ไม่ได้เกิดที่ไหน ใจเป็นที่สถิตของพระนิพพาน ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่ได้รับการชำระ ด้วยทานศีลภาวนา ด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้เกิดจากใครทั้งนั้น ผู้อื่นให้ได้เพียงความรู้ที่ถูกต้องเท่านั้น ส่วนผู้ที่จะทำให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ต้องเป็นใจเอง ผู้อื่นทำแทนไม่ได้ ถ้าทำได้พวกเราก็สบายไปกันหมดแล้ว ให้พระพุทธเจ้าให้ครูบาอาจารย์มาชักฟอกใจของพวกเรา พวกเราหนึ่งประนมมือเฉยๆ เต็มใจเต็มใจก็สะอาดบริสุทธิ์แล้ว แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ท่านให้ได้เพียง

ความรู้ที่เราต้องนำเอาไปใช้ชักฟอกใจของเราเอง ซึ่งเรารู้แล้วว่าอะไรเป็นอะไร เราก็ต้องสอนใจของเราอย่างต่อเนื่อง เพราะพอไม่สอนให้คิดให้รู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ความเห็นผิดก็จะทำหน้าที่แทนทันที เราจึงต้องเจริญสัมมาทิฐิอยู่ตลอดเวลา เช่นพระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เพราะเวลาใดที่ไม่คิดบ๊ีบ ก็จะได้คิดอยู่ไปนานๆทันที จะอยากอยู่ไปนานๆทันที ไม่สนใจกับความจริงว่าร่างกายนี้จะอยู่ได้หรือไม่ได้ ความอยากนี้จะออกมาทันที พอมีความอยากจะอยู่ไปนานๆ ก็เกิดกลัวความตายขึ้นมาทันที เพราะสวนกับความอยากความต้องการนั่นเอง แต่ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ให้มีช่องว่างไปคิดอย่างอื่น ความคิดอื่นก็จะเข้ามาไม่ได้ พอพิจารณาไปจนชำนาญแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสแทรกเข้ามาได้ ถึงตอนนั้นก็ไม่ต้องพิจารณา เพราะได้ปิดกั้นช่องทางของความเห็นผิด ไม่ให้ปรากฏขึ้นมาในใจได้ตลอดเวลา เมื่อไม่ปรากฏขึ้นมา ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป ไม่ต้องพิจารณาความตายอีกต่อไป เพราะความกลัวตายไม่มีแล้ว เพราะรู้ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่คิดอยากให้เป็นอย่างอื่น ผลของการปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ ไม่ได้ปฏิบัติไปจนวันตาย ปฏิบัติไปจนวันตายของกิเลสเท่านั้น ของความหลงเท่านั้น พอความหลงตายแล้ว ยอมรับความจริงแล้ว ก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป งานก็เสร็จ ที่นี้ก็อยู่อย่างสุขอย่างสบาย จนสิ้นอายุขัยของร่างกาย ร่างกายจะเป็นอะไรก็รู้อยู่ล่วงหน้าแล้ว เตรียมพร้อมกับความเป็นไปของร่างกายแล้ว ใจไม่เดือดร้อน เพราะใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้รู้ รู้เรื่องความเป็นไปของร่างกาย

เมื่อก่อนนี้ถูกสอนให้หลงคิดว่าร่างกายนี้ควรอยู่ไปนานๆ ควรให้ความสุขไปนานๆ เพราะเป็นตัวเราของเรา แต่พอได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็รู้ว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ได้ให้ความสุขกับเรา แต่ให้ความทุกข์มากกว่า เพราะต้องดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลา ต้องให้อาหารให้หน้า ต้องอาบน้ำอาบทำทำความสะอาด ต้องหาหยุดหายาหาหมอมาดูแลเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นภาระทั้งนั้น ถ้าไม่มีร่างกายใจกลับจะสบายกว่า ไม่ต้องดูแลไม่ต้องมาทุกข์กับร่างกาย พอรู้อย่างนี้แล้วก็ไม่หวง ไม่อยากให้อยู่ไปตลอด ไม่พึ่งร่างกายอีกต่อไป เมื่อก่อนนี้ต้องพึ่งร่างกาย เพราะอยากดูรูปอยากฟังเสียงอยากดมกลิ่น อยากลิ้มรสอยากสัมผัสสิ่งต่างๆ แต่เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่า มันเป็นโทษมากกว่า

เป็นคุณ และมีสิ่งที่ดีกว่าที่เหนือกว่าอยู่ในใจ คือความสงบสุขของใจนั่นเอง ความสุขที่เกิดจากการตัดการปล่อยวางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ความสุขที่ได้จากร่างกาย พอรู้อย่างนี้แล้วก็ปล่อยวางร่างกายได้ ใจหาความสุขภายในใจ เพียงไม่โลภไม่อยากไม่หลงก็มีความสุขแล้ว ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคิดปรุงแต่ง ให้อายเป็นนั่นเป็นนี่ อยากมีนั่นอยากมีนี่ อยากสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสชนิดต่างๆ ใจก็มีความสุขอยู่ภายในใจ ไม่ต้องไปหาความสุขจากสิ่งภายนอกอีกต่อไป เป็นปรหมั่งสุขัง ความสุขที่ไม่มีความทุกข์เจือปน ไม่มีหมดสิ้น ต่างกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ที่มีเพียงขณะที่ได้เสพได้สัมผัสเท่านั้น พอไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัสก็เกิดความอ้ำว้างเปล่าเปลี่ยว เกิดความหิวกระหาย ความอยากที่จะเสพสัมผัส พอไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัสก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต่างกันตรงนี้ สุขภายนอกกับสุขภายใน สุขภายในนี้สุขไปตลอด ไม่ต้องกังวลกับการแสวงหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอ ไม่เหมือนกับสุขภายนอกที่ต้องแสวงหาปัจจัยต่างๆ มาบำรุงบำเรอ ต้องหาเงินหาทองเพื่อจะได้ไปซื้อ รูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัสพะชนิดต่างๆ มาบำรุงบำเรอ พอไม่มีเงินมีทอง เงินทองขาดมือขึ้นมาก็วุ่นวายกัน เตือดร้อนกัน อยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะติดนิสัยติดความโลภติดความอยาก ก็จะได้คิดแต่โลภอยากหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ตลอดเวลา นี่คือการทุกข์ของความสุขภายนอก

ส่วนความสุขภายในใจก็จะทุกข์ในตอนต้น ตอนที่ต้องต่อสู้กับกิเลส ที่จะหลอกให้ไปหาความสุขภายนอก ต้องพยายามเอาชนะกิเลสให้ได้ ตอนที่ต่อสู้กับกิเลสก็จะเป็นความทุกข์ เพราะจะต้องอดทนอดกลั้น จะต้องละจะต้องตัดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อยากจะดื่มน้ำที่มีรสชาติก็ต้องตัด อยากจะรับประทานอาหารขมมมเนยตามความอยากของกิเลสก็ต้องตัด ให้อำนาจกิเลสให้รับประทานให้ดื่มตามความต้องการของร่างกาย เช่นให้รับประทานไม่เกินเที่ยงวันไปแล้ว ถ้าจะให้เข้มข้มยิ่งขึ้นก็ให้รับประทานวันละ ๑ ครั้ง ถ้าจะให้เข้มข้มกว่านั้นก็ ๓ วันค่อยรับประทานสัก ๑ ครั้ง ร่างกายก็อยู่ได้ แต่กิเลสจะตายก็ดีเพราะเป็นสิ่งที่เราต้องการ เราต้องการฆ่ากิเลส ต่อไปกิเลสจะไม่สามารถบังคับเราสั่งเราให้ทำตามความอยากของมันได้ พอกิเลสไม่ทำงานแล้วก็จะสบาย ไม่มีใครมาคอยสั่งให้ไปดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้ ไปรับประทานขนมชนิดนั้น ไปหาอาหารชนิดนั้นมารับประทานอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น วันหนึ่งรับประทาน ๓ ถึง ๔ เวลา จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปถ้า

กิเลสตายไปแล้ว รับประทานวันละ ๑ ครั้งก็พอเพียงพอความต้องการของร่างกาย ไม่มีกิเลสที่จะมาสั่งให้ไปดูละเอียดต่างๆ ฟังสิ่งต่างๆ ไปตามสถานที่ต่างๆ ได้อีกต่อไป แต่ตอนต้นนี้ต้องทุกข์ทรมานหน่อย เพราะเป็นการฝืนใจ ฝืนนิสัยเดิม ที่ชอบหาความสุขจากสิ่งต่างๆ เหมือนกับติดยาเสพติด เวลาจะเลิกต้องทุกข์ทรมานไปก่อน เวลาอยากแล้วไม่ตอบสนองความอยาก แต่ทุกครั้งที่สามารถเอาชนะความอยากได้ ความอยากจะอ่อนแรงลงไปเรื่อยๆ จะสู้กับความอยากได้ง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ จนหายไปหมด

เราไม่ต้องต่อสู้กับความอยาก ด้วยความอดทนอดกลั้นเพียงอย่างเดียว เพราะพระพุทธเจ้าทรงมีอุบาย มีอาชูรให้พวกเราไว้ต่อสู้กับกิเลส ก็คือสติสมาธิและปัญญาตัวเอง ทรงสอนให้เจริญสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ควบคุมกิเลสได้ กิเลสเป็นเหมือนลิง สติเป็นเหมือนเชือก ถ้าเอาเชือกไปคล้องคอลิงแล้วผูกไว้กับเสาหรือต้นไม้ ลิงก็จะไปไหนไม่ได้ ถ้าเชือกมีกำลังมากกว่า ถ้าสติมีกำลังน้อยกว่าสติก็ขาดได้ กิเลสกระตุกทีเดียวก็ขาด กำหนดพุทโธได้ ๒ คำก็หายไปแล้ว ไปหารูปไปหาเสียงหากลิ่นหารสแล้ว ไปเปิดตู้เย็น เปิดโทรทัศน์ เปิดวิทยุ เปิดหนังสือดูรูปภาพต่างๆ อ่านนิยายต่างๆ แสดงว่าไม่มีสติพอที่จะตั้งกิเลสไว้ ถ้ามีสติพอก็จะอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลม อยู่กับพุทโธ อยู่กับภารกิจที่กำลังทำอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ที่ไหนอยู่กับภารกิจนั้นๆ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปสติจะมีกำลังมากขึ้น จนสามารถสั่งให้กิเลสหยุดได้ พอหยุดได้แล้วก็จะพบกับสิ่งมหัศจรรย์ คือความสงบของจิต พอรู้แล้วว่านี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ต่อไปก็จะพยายามรักษาความสงบนี้ พยายามทำให้มีมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ พอออกจากความสงบแล้ว ถ้ากิเลสจะไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องใช้ปัญญาหรือวิปัสสนาสกัดทันที ต้องบอกเลยว่ามันไม่สุขนะ มันทุกข์นะ เป็นเหมือนยาเสพติด ถึงแม้จะสุขในตอนที่เสพ แต่ต้องจำไว้ว่าพอเวลาอยากแล้วไม่ได้เสพนี่มันทุกข์ทรมานมาก พอติดแล้วมันทรมานถ้าไม่ได้เสพ สุรายาเมาหรือเครื่องดื่มที่เราชอบเราโปรด ก็เป็นแบบเดียวกัน เราติดในรสชาติ ความจริงร่างกายต้องการเพียงน้ำสะอาดที่ไม่มีรสไม่มีชาติ แต่กิเลสชอบรสชาติที่ผสมกับน้ำ แล้วก็อ้างว่าหิวน้ำ ความจริงเป็นข้ออ้างของกิเลส ถ้าหิวน้ำก็ดื่ม น้ำเปล่าสิ ร่างกายต้องการน้ำเปล่า มีประโยชน์ไม่มีโทษกับร่างกาย แต่ถ้าดื่มน้ำที่มีรสชาติมีกลิ่นมีสีผสมด้วย กลับเป็นโทษกับร่างกาย ทำให้ตายก่อนวัยได้ เช่นสุรายาเมา

สิ่งอื่นผสมเข้าไปในน้ำด้วย ดื่มน้ำสุราไปมากๆร่างกายก็จะตายเร็วขึ้น ดับไตใส่ฟุ้งจะถูกพิษสุรากัดตายได้ แต่เราไม่เห็นกัน เพราะไม่ใช่ปัญญากัน ดังนั้นต่อไปนี้เวลาอยากได้อะไรภายนอกนี้ เราต้องหยุด ต้องบอกว่าเป็นทุกข์นะ เป็นโทษนะ เป็นอันตรายนะ เป็นเหมือนยาพิษนะ อย่าไปเอามัน กลับเข้ามาหาความสุขภายในใจดีกว่า พออยากจะไปดูอะไรก็บริการกรมพุทฺธโรฯไปเลย ภาวนาไปเลย นั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนาไปเลย หนัดกับกรรมฐานไหนก็ใช้กรรมฐานนั้นไป พุทฺธโรก็ได้ อานาปานสติก็ได้ พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายไปก็ได้ มีหลายวิธีด้วยกัน หรือจะพิจารณาด้วยปัญญาจนเห็นอย่างถ่องแท้ว่ามันเป็นโทษ เป็นเหมือนอสรพิษก็ได้ ถ้าเห็นว่าเป็นอสรพิษแล้ว จะไม่กล้าไปหามัน อย่างแน่นอน นี่คือวิธีที่จะสามารถเอาชนะความทุกข์ที่เกิดจากการปฏิบัติได้ แล้วเราจะไ้ความสุขภายในใจ

เรามีทางเลือก ถ้าเอาความสุขภายนอกก็ต้องมีความทุกข์ตามมาทีหลัง ถ้าเอาความสุขภายในก็ต้องมีความทุกข์มาก่อน ไม่มีใครไ้ความสุขภายในใจโดยไม่ต้องทุกข์ นอกจากผู้ที่ได้บำเพ็ญมามากพอแล้ว ไ้ทุกข์มามากพอแล้วในอดีต มาถึงขั้นสุดท้ายเพียงแต่ได้ยินได้ฟังก็เข้าอกเข้าใจ อย่างพระปัจจุวัคคีย์ ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าเพียง ๒ ถึง ๓ ครั้ง ก็บรรลู่เป็นพระอรหันต์ไ้ แต่ก่อนที่จะถึงขั้นนั้นไ้ก็ต้องตะเกียกตะกายทรมานตน ตัดรูปเสียงกลิ่นรสออกบวชเป็นฤๅษีชีไพร ควบคุมจิตใจให้อยู่ภายใต้การดูแลของสติ จนสามารถทำให้จิตสงบนิ่งไ้ แต่ไม่มีปัญญาหรือสัมมาทิฐิที่จะดับความอยากความโลภไ้เท่านั้นเอง ต้องอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า พอมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏ ก็เหมือนกับต้นไม้ที่รอน้ำ พอฝนตกปั๊บก็ออกดอกออกผลไ้เลย นี่แหละคือความสุขที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่ใจสามารถสัมผัสไ้ มีอยู่ ๒ รูปแบบด้วยกัน คือความสุขภายนอกกับความสุขภายใน ถ้าเอาความสุขภายนอกก็ต้องทุกข์ไปตลอด เวียนว่ายตายเกิดไปตลอด ถ้าเอาความสุขภายใน ก็ทุกข์ตอนต้น ตอนที่อยู่กับกิเลส พอกิเลสตายหมดแล้วก็จะไ้มีความสุขหลงเหลืออยู่เลย จะมีความสุขไปตลอด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เพราะไม่มีกิเลสชักจูงไป ทั้งหมดนี้เริ่มจากการฟัง ถ้ามีระบบเสียงที่ดี ฟังไ้ได้อย่างชัดเจน ก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ ฟังแล้วจะไ้ได้นำเอาไปพินิจพิจารณา นำเอาไปปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป

ปีนี้เป็นปีที่ ๔ แล้วนะ เกือบจะจบปริญญาตรีแล้ว เตรียมตัวสอบได้แล้วนะ เตรียมหาห้องสอบได้แล้ว ไม่อย่างนั้นก็เรียนกันไม่จบสักที อ่านในพระไตรปิฎกมีแต่บรรลุดตรงนั้น บรรลุดตรงนี้กัน พวกเราไม่คิดเลยหรือว่าเขาบรรลุดกันได้อย่างไร พวกเราทำไมจึงยังไม่บรรลุดกัน เพราะเราไม่ปฏิบัติตามที่ได้ยินได้ฟัง ฟังแล้วก็หายไป เข้าหูซ้ายอุดหูขวา ฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ทำแต่ทานอย่างเดียว ศีลก็ยังขาดอยู่ ภาวานานี้แทบจะไม่ได้ภาวนาเลย สติไม่ค่อยได้เจริญกัน แล้วจะไปถึงไหนกัน อย่าไปโทษใครเวลาเราทุกข์ เวลาเราเดือดร้อน ต้องโทษตัวเราเอง ที่ไม่หาที่พึ่ง ที่ไม่รีบสร้างที่พึ่ง พอมีเรื่องอะไรมากระทบก็ทุกข์วุ่นวายกัน ถ้าได้สร้างสติสร้างสมาธิสร้างปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะมากกระทบกับใจ จะไม่เป็นปัญหาเลย ชั้นที่ ๕ จะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา เวทนาจะเป็นชนิดไหนก็ไม่เป็นปัญหา เรื่องราวต่างๆของคนนั้น คนนี้ก็จะเป็นปัญหา ต้องตัดลาภยศสรรเสริญสุขให้ได้ อย่าไปอยากรวยอยากมีตำแหน่งสูงๆ อยากให้ผู้อื่นสรรเสริญยกย่องเยินยอ อย่าหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ให้อยากทำบุญให้ทานอยากรักษาศีล อยากหาที่สงบสงัดวิเวกอยู่คนเดียว ให้อินดีในสิ่งที่ควรยินดี คือยินดีในธรรม ไม่มีอะไรน่ายินดียิ่งกว่ารสแห่งธรรม ไม่มีอะไรจะชนะรสแห่งธรรม การยินดีในรสแห่งธรรมนี้เป็น การยินดีที่เลิศที่สุด อย่าไปยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้อินดีกับความสงบของใจ ถ้าตั้งใจทำจริงๆไม่ยากหรอก เพียงไม่กี่วันก็น่าจะได้ผล

ถาม เวลาภาวนามากๆเข้า จะเห็นความทุกข์มากขึ้น จะเห็นความไม่พอ ความอยากได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงในแต่ละวัน จะเห็นชัดขึ้นไปเรื่อยๆ

ตอบ การภาวนาเป็นการดูใจเรา ที่เป็นที่ตั้งของความโลภความโกรธความหลง ถ้าดูใจอยู่เรื่อยๆจะเห็นการทำงานของความโลภความโกรธความหลง ถ้าเผลอไปมองข้างนอกก็จะไม่เห็น เวลาเห็นอะไรภายนอก เกิดความยินดี เกิดความโลภขึ้นมา จะไม่รู้ จะรีบไปเอาสิ่งที่อยากได้ทันที ถ้าโกรธไม่พอใจอะไร จะไปปฏิบัติกับสิ่งที่โกรธทันที ไม่เห็นความโลภความโกรธที่อยู่ภายในใจ ถ้าดูใจอยู่พอโลภบ้าง จะรู้บ้าง ความโลภก็ดับ เพราะความโลภนี้เป็นแบบเดียวกับเสียงรถ เกิดบ้างแล้วก็หายไป

ถ้าไม่เฝ้าดูที่ใจพอเกิดบั้งก็ทำตามทันที พอโฉบบั้งก็ไปเลย สิ่งให้ไปเอามา ก็ไปเลย

ถาม เมื่อก่อนเราเป็นผู้เล่นเต็มตัว แต่ตอนนี้เราเป็นผู้ดูบ้าง

ตอบ เราเปลี่ยนบทบาทจากผู้เล่นมาเป็นผู้ดู ดูแล้วก็ไม่ทำตาม ถ้าจะทำก็ต้องใช้เหตุผลเป็นตัวตัดสิน เช่นยังต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ยังต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาอยู่ ก็ทำไปได้ ถึงเวลารับประทานอาหารก็ต้องรับประทานอาหาร ถึงเวลาที่เสื้อผ้าเก่าขาดใส่ไม่ได้แล้ว ปะไม่ได้แล้ว ก็ไปซื้อชุดใหม่มาใส่ อย่างนี้ไม่เป็นความโลภ

ถาม ความสงบที่เกิดจากการนั่งสมาธิในแต่ละครั้งจะไม่เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกับยิงปืน บางทีก็เข้าตรงกลางเป้าก็ได้ ๑๐ คะแนน บางทีไม่เข้าตรงกลางเป้า ได้ ๕ คะแนนบ้าง ได้ ๓ คะแนนบ้าง ได้ ๑ คะแนนบ้าง ภาวนาแต่ละครั้ง บางทีก็สงบน้อย บางทีก็สงบมาก ขึ้นอยู่กับสติว่ามีความต่อเนื่องมากน้อยเพียงไร ถ้าต่อเนื่องมากก็จะสงบมาก เหมือนกับเดินเข้าไปในถ้ำ ถ้าเข้าไปลึกมากก็จะห่างไกลจากเสียงภายนอกมาก เข้าไปสุดถ้ำเลยก็จะได้ยินเสียงภายนอกเลย ถ้าอยู่แถวปากถ้ำก็ได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้อยู่ ถ้าสติยังไม่แน่นอนยังไม่ชำนาญ ความสงบก็จะเป็นแบบนี้

ถาม บางวันถ้าภาวนาดี ลมหายใจก็จะสั้นลง แล้วก็ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆจนหายใจหายไปเลย แต่บางวันก็จะมีทุกขเวทนา ก็จะพิจารณาด้วยอุบายของท่านอาจารย์ ทุกขเวทนาจึงหายไปเป็นพักๆ แล้วก็กลับมาดูลมหายใจใหม่ ทำเป็นรอบๆไป สุดท้ายก็แผ่มันทุกที แต่ว่าระยะเวลาที่นิ่งจะได้นานขึ้นเรื่อยๆ เราควรจะต้องตั้งเป้าที่จะเอาชนะมันให้ได้ หรือทำไปให้ดีที่สุด

ตอบ ทำให้ดีที่สุดจนได้ชัยชนะ ถ้าไม่ยกนี้ก็ต้องยกต่อไป เหมือนนักมวยที่ชกไปเรื่อยๆจนกว่าจะชนะ ถ้ายังไม่ชนะก็จะไม่หยุดชก เราก็ต้องภาวนาไปเรื่อยๆ เจริญสติไปเรื่อยๆ พิจารณาธรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะชนะ

ถาม เวลาทุกขเวทนา มา เราจัดการมันได้เป็นพักๆ แล้วกลับมาที่ลมหายใจใหม่ หรือ ควรพิจารณายาวไปเลย คือพอเวทนาเริ่มจางลงหรือเริ่มหายไปนี้ ก็จะกลับมาที่ลมหายใจใหม่ สักระยะหนึ่งเวทณาก็กลับมาใหม่

ตอบ พิจารณาใหม่

ถาม พอหายไปแล้วก็กลับมาที่ลมหายใจใหม่

ตอบ ได้

ถาม หรือควรพิจารณาอย่างต่อเนื่องยาวไปเลย จนเจียบหายไปเลย

ตอบ ลองทำดู

ถาม ส่วนใหญ่จะกลับมาที่ลมหายใจ ทุกขเวทนาที่มาจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

ตอบ ถ้าอยู่ที่ลมหายใจมันจะไม่ได้ปัญญาที่กว้างขวาง จะรู้แต่เกิดดับ เกิดดับ รู้ระหว่างตายกับเป็นเท่านั้น ถ้าพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย แยกกาย แยกธาตุ จะได้ความรู้ที่ลึกละเอียด รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นปฏิกูลสกปรก เป็นอสุภะ ไม่สวยงามน่ารังเกียจ มีประโยชน์มากกว่าดูลมหายใจ อยู่ที่ว่าทำได้หรือไม่ เรื่องของร่างกายที่ต้องรู้ก็คือ เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ปฏิกูลอาการ ๓๒ อสุภะไม่สวยงาม เรื่องดินน้ำลมไฟ

ถาม เวลามีปัญหาในใจ จะเอาธรรมะเข้ามาพิจารณา สุดท้ายจะลงมาที่ความตาย ที่ร่างกายเป็นแค่ธาตุ ๔ มารวมกัน แล้วก็เจียบไป แต่ไม่ได้ทำตอนที่นั่งสมาธิ

ตอบ ทำได้ตลอดเวลา แต่ในขณะที่สงบในสมาธิไม่ต้องทำ เพราะต้องการพักจิต เหมือนตอนนอนหลับ ไม่ทำงานทำการ ต้องการพักผ่อน จิตก็เช่นเดียวกัน จะพิจารณาไปตลอดไม่ได้ จิตก็ต้องพักเหมือนกัน เวลาทำสมาธิก็ไม่พิจารณา ทำเพื่อให้สงบนิ่ง นอกจากพิจารณาแบบปัญญาอบรมสมาธิ เพื่อให้จิตปล่อยวาง

เรื่องต่างๆ แล้วสงบตัวลง พอหนึ่งอยู่เฉยๆไม่คิดไม่ปรุง ก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้หนึ่งสงบจนกว่าจะถอนออกมาเอง พอเริ่มคิดเริ่มปรุง เราก็เอามาคิดปรุงทางด้าน **อนิจจังทุกขังอนัตตา** พิจารณาร่างกาย ของเราก็ได้ของคนอื่นก็ได้ ใช้ปัญญาเอ็กชเรย์เข้าไปใต้ผิวหนังเลย ดูโครงกระดูกที่กำลังเดินอยู่ ดูลำไส้ ดูหัวใจ ดูตับ ดูปอดที่กำลังทำงานอยู่ หรือจะดูอนาคตก็ได้ เดี่ยวก็ต้องแก่ ผมงก็ขาวหนังก็เหี่ยว หลังก็งอ นอนอยู่ในห้องไอซียู นอนอยู่ในโลง กลายเป็นขี้เถ้า เหลือแต่เศษกระดูก ดูอย่างนี้ได้ตลอดเวลา ดูทั้งของเราและของคนอื่น อย่าดูแต่ของเราหรือดูแต่ของคนอื่น จะไม่เสมอภาค ต้องดูทั้งของคนอื่นและของเรา สลับกันไป หรือดูพร้อมๆกันไป ว่าคนอื่นก็เป็นอย่างนี้ เราก็เป็นอย่างนี้ ต่อไปก็ จะเห็นแต่กายว่าเป็นอย่างนี้ จะไม่เห็นนาย ก. นาย ข. อยู่ในร่างกายนี้ จะเห็นแต่ดินน้ำลมไฟ เห็นอาการ ๓๒ เรียกว่าดูกายในกาย

ให้ดูกายในกายนี้ ไม่ให้ดูนาย ก. นาย ข. ในกายนี้ พวกเรามากจะดูนาย ก. นาย ข. ในกายนี้ เห็นร่างกายนี้ก็คิดถึงชื่อคนนั้นคนนั้นขึ้นมาทันที คุณแดง คุณเขียว นาย ก. ผอ. ไม่เห็นกายเลย เห็นแต่สมมุติที่อยู่ในกาย เราต้องเปลี่ยนการมองของเราใหม่ ให้มองเห็นแต่กายจริงๆ ให้เห็นความจริงของกาย อย่าไปเห็นสมมุติของกาย พอเห็นสมมุติแล้วก็เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา จะนึกถึงอดีตขึ้นมา คนนี้เคยด่าเราเคยทำร้ายเรา ก็จะเกิดความเกลียดความอาฆาตพยาบาทขึ้นมา แต่ถ้าเห็นแต่กาย เห็นอาการ ๓๒ เห็นว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ใจก็จะเป็นอนุเบกขา ไม่โกรธเกลียด ไม่รู้ว่าไปเกลียดทำไมกับอาการ ๓๒ ไปเกลียดผมทำไม ไปเกลียดขนทำไม ไปเกลียดเล็บทำไม ไปเกลียดฟันทำไม ไปเกลียดหนังทำไม ไปเกลียดกระดูกทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆสลับกับการทำสมาธิ พอพิจารณาไปจนรู้สึกว่ามีพุงชานแล้วก็หยุด กลับมาทำสมาธิใหม่ ทำจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้วพักได้นานเท่าไรก็ปล่อยให้พักไป พออิมตัวแล้วก็จะถอนออกมา เราก็มาพิจารณาต่อ จนเป็นสัญชาตญาณไป พอเห็นใครแล้วไม่เพียงเห็นนาย ก. นาย ข. แต่เห็นอย่างอื่นด้วย เห็นอาการ ๓๒ ด้วย เห็นแก่เจ็บตายด้วย เห็นซากศพด้วย

ถาม เห็นเป็นหุ่นยนต์ ที่มีจิตเป็นตัวเข้าไปควบคุมเขาอยู่

ตอบ ขึ้นต่อไปก็ต้องพิสูจน์ดูว่าเห็นจริงหรือเปล่า ไปอยู่ใกล้ๆ เลือดู ว่าเป็นหุ่นยนต์จริงหรือไม่ ไปอยู่ป่าช้าดู ไปอยู่ในป่าดู เพื่อจะได้รู้ว่าความเห็นของเรานี้เป็นทฤษฎีหรือเป็นปฏิบัติ ถ้าเป็นปฏิบัติก็ต้องวางเฉยได้ ตอนต้นทำการบ้านไปก่อน ซ้อมไปก่อน เหมือนทหารที่ซ้อมรบไปก่อน ซ้อมวิธีรบกับข้าศึกศัตรู ซ้อมใช้อาวุธชนิดต่างๆ พอพร้อมแล้วก็ออกศึกได้ ออกไปหาที่ๆ ทำทายต่อความเป็นความตาย ดูว่าปล่อยได้ตามทฤษฎีหรือไม่ ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้องตายอย่างแน่นอน เราพร้อมที่จะให้ไปไปตามความจริงหรือไม่ ถ้าพร้อมแล้วจะไม่หวั่นไหว จะไม่กลัว จะรู้สึกเฉยๆ จะรู้ว่าเราผ่านแล้ว ถ้าไปแล้วยังตัวสั่นกลับมาเหมือนผีเข้า ก็รู้ว่ายังไม่ผ่าน

ถาม เวลาที่ชีวิตเราราบเรียบ หรือเวลาที่ภาวนาราบเรียบดี รู้สึกว่ากิเลสราบเรียบๆ ไปด้วย ไม่ค่อยมีกำลังเท่าไร แต่พอเกิดภาวะคับขันนี้ไม่รู้ว่ามีกิเลสเอากำลังมาจากไหน มันหนักกว่าเรามากเหลือเกิน ไม่ทันมันเลย พิสูจน์ให้เห็นว่าเรายังไม่ได้อะไรเลย

ตอบ กิเลสเหมือนภูเขาไฟ เวลาไม่ปะทุก็น่ารักดี มีควันออกมานิดๆ หน่อยๆ

ถาม แต่พอปะทุขึ้นมาเมื่อไหร่ ไม่รู้ว่ากำลังมันมาจากไหน กลายเป็นว่ากำลังเราอ่อนไปทันที

ตอบ เหมือนน้ำเดือด เวลาไม่เดือดนี้ไม่มีปัญหาอะไร พอเดือดขึ้นมา น้ำที่ท่วมจะระเบิด

ถาม พูดถึงปัญญาอบรมสมาธินี้ เวลาพิจารณาไปแล้วจนเข้าถึงสมาธินี้ จิตจะรวมลงเลย ใช่ไหมครับ ไม่กลับไปพุทโธก่อน

ตอบ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาที่ไม่ต้องใช้พุทฺโธ ถ้าทำสมาธิจนชำนาญแล้ว เวลาต้องการจะพักจิตไม่ต้องใช้ปัญญาหรือพุทฺโธ เพียงใช้สติกำหนดบั้น จิตก็จะนิ่ง ถ้าไม่นิ่งก็ใช้คาบบริกรรมกำกับไป หรือใช้ปัญญาข่มจิตก็ได้ แล้วแต่จะถนัด เป็นเหมือนสวิตช์ไฟ ปัญญาที่ดี พุทฺโธที่ดี เวลาต้องการดับไฟเราก็ต้องปิดสวิตช์ก่อน เวลาจะให้จิตนิ่งสงบ เราก็ต้องใช้ปัญญา ใช้พุทฺโธ ใช้อานาปานสติ หรือใช้สติกำหนด ถ้าสติมีกำลังมากก็ไม่ต้องใช้ใช้อย่างอื่น เพียงแต่บอกว่าหยุดคิดได้แล้ว มันก็หยุด เพราะสติมีกำลังมากพอที่จะคุมไม่ให้คิดได้ขึ้นอยู่กับสตินี้ว่าจะมีกำลังมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่พอก็ต้องใช้การบริกรรม หรือใช้ปัญญาข่มใจ แต่ปัญญานี้เป็นปัญญาเฉพาะกิจ ใช้เวลาข่มใจให้สงบ แต่ปัญญาที่ใช้เพื่อดับกิเลส ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก จนกว่าจะชนะกิเลสตัวนั้นได้ พอชนะแล้วปัญญาตัวนั้นก็ไม่ต้องทำงานอีกต่อไป เช่นพิจารณาความตายไปจนไม่กลัวตายแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป พิจารณาอสุภะจนไม่มีกามราคะแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอสุภะอีกต่อไป เป็นปัญญาที่ต่างกัน เวลาพิจารณาเพื่อทำจิตให้สงบ เราก็ถามว่าตอนนี้กำลังฟุ้งกับเรื่องอะไร เราก็เอาปัญญาไปสกัด เพื่อให้ตัดเรื่องนั้นให้ได้ เพื่อจะได้สงบตัวลง เช่นห้วงลูกห้วงภรรยาห้วงงาน ก็ตัดด้วยปัญญาว่าของพวกนี้ไม่เที่ยง ควบคุมบังคับไม่ได้ พอเข้าใจบั้นก็ปล่อย พอปล่อยใจก็สงบ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ถาม ปัญญามี ๒ แบบ คือปัญญาเฉพาะกิจที่ควบคุมจิตให้สงบ กับปัญญาพิจารณาตัดกิเลสเพื่อหลุดพ้น พื้นฐานให้เกิดสติก็คือสมาธิ

ตอบ ไม่ใช่ สติเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ สติต้องมีอยู่ตลอดเวลา ต้องตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปในอดีต ไม่ให้ไปในอนาคต ทำอะไรก็ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ให้อยู่กับร่างกายนี้ ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ที่ให้อยู่กับร่างกาย หรือใจกำลังคิดอะไรอยู่ที่ให้อยู่กับความคิดนั้น ดูกายก็ได้ ดูใจก็ได้ แต่ใจนี้ดูยากกว่าดูกาย ตอนเริ่มต้นนี้ดูใจไม่ออก ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน แต่กายนี้มันชัดกว่าเห็นด้วยตา ก็เลยเอากายนี้เป็นที่ตั้งของสติ ท่านแสดงไว้ว่า ที่ตั้งของสติมีอยู่ ๔ จุดด้วยกันคือ

กาย เวทนา จิต ธรรม ในเบื้องต้นให้ตั้งไว้ที่กายก่อน ส่วนเวทนาจิตธรรมจะตามมาทีหลัง เหมือนกับเรียนหนังสือต้อง ก.ไก่ ข.ไข่ก่อน ก่อนที่จะอ่านออกเขียนได้ ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน สติในเบื้องต้นก็ต้องอยู่ที่กายก่อน เช่นเวลาทำสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นส่วนหนึ่งของกาย ให้ดูลมเข้าลมออก ในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้อย่างนั้น ในเบื้องต้นทำจิตให้สงบนิ่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง แล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องบังคับลมเพียงแต่เฝ้าลมเป็นที่ตั้งของสติ ให้สติดูลมเข้าลมออกนี้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ไปรู้เรื่องอื่น เวลาลมเข้าก็รู้ว่าลมเข้า เวลาลมออกก็รู้ว่าลมออก ไม่ใช่ลมเข้าแล้วก็รู้ว่าคนนั้นกำลังทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ อย่างนี้ไม่ใช่ ต้องมีแต่เรื่องของลมเพียงอย่างเดียว ไม่มีเรื่องของผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องเลย ไม่ต้องบังคับลมให้ละเอียด ให้หยาบ ให้หายใจสั้น หายใจยาว ปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้าจิตละเอียดเข้าไปสงบเข้าไปลมก็จะละเอียดตาม ตอนต้นลมก็จะหยาบ ต่อไปลมก็จะละเอียด จนถึงจุดที่รู้สึกว่าลมหายไป ก็ให้รู้ว่าลมหายไป อย่าไปตกใจกลัว เพราะพอตกใจกลัวแล้วจะทำให้จิตถอยออกมา ไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ ให้รู้ว่าตรานใดมีสติอยู่ไม่ตาย เท่านั้นที่พอ คนส่วนใหญ่เวลาลมหายไปนี้ จะตกใจ คิดว่าไม่มีลมหายใจแล้วเราตายแน่ๆ ก็เลยรีบถอยออกมาหาลม พอถอยออกมาหาลมที่หยาบ จิตก็หยาบตาม จิตกำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม เกือบจะสงบแล้ว พอถึงจุดนั้นก็กลัว ก็ถอยออกมา ถ้าปล่อยให้รู้ตามความจริงจิตก็จะวูบลงไป จะนิ่งสงบเย็นสบาย เหมือนขาดใจไป เวลารวมลงตอนนั้นเหมือนขาดใจไป วูบลงไป แล้วก็นิ่งสงบ ลึกแต่ว่ารู้ อยู่เฉยๆ เย็นสบายมีความสุข ถ้าดูลมอย่าไปกลัว เวลาถึงจุดนั้นแล้ว ให้รู้ตามความจริงของลม ตอนนี้ไม่มีลมก็รู้ว่าไม่มีลม ให้มีสติรู้อยู่อย่างนั้น จิตจะเข้าไปสู่ความสงบเอง แต่อย่าไปอยากให้มีมันเข้า พอนิ่งถึงตรงนั้นแล้ว ก็คิดว่าเมื่อไหร่จะเข้าเสียที เคยฟังมาว่าจะเข้า ทำไม่ยังไม่เข้าเสียที อย่างนี้มันก็จะไม่เข้า

ถาม ถ้ามันจะเข้าก็ปล่อยให้มันวูบไปเอง

ตอบ ปล่อยให้มันวูบไปเอง

ถาม มีน้องถามว่า เขาเพิ่งภาวนา พอภาวนาไปลมจะหายไปเลย เขากลับก็เลยถอย เขาไม่เคยมีประสบการณ์อย่างนี้ ก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร

ตอบ ในหนังสือที่หลวงตาเขียน ท่านว่าเวลาลมหายไปนี้จะกลัวกัน ภาวนาที่ไรก็ตามติดตรงนี้กัน ให้สักรั้วก็แล้วกัน ให้รู้ว่าตอนนั้นไม่มีลม ไม่มีลมก็ไม่มีอะไร เราดูเราไม่ตาย แต่อย่าไปคาดว่าทำไมยังไม่สงบ อย่าไปคิด ต้องรู้เฉยๆ

ถาม ถึงจุดนั้นแล้ว จิตนิ่งแล้ว ควรที่จะพิจารณาไหม

ตอบ ไม่ ตอนที่จิตนิ่งไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้มันไปเรื่อยๆ กำลังสุขสบาย ไม่อยากจะทำอะไร อยากอยู่อย่างนั้นไปนานๆ แต่พออิมตัวแล้วจะถอนออกมาเอง พอมันถอนออกมาแล้วเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนนั้นต้องพิจารณา จะพิจารณาร่างกายก็ได้ ว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มีอาการ ๓๒ เช่นผมขนเล็บฟัน ฯลฯ ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะพิจารณาร่างกายของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด กำหนดดูสภาพต่างๆ เวลาสาวเวลาหนุ่มเป็นอย่างไร เวลาแก่แล้วเป็นอย่างไร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วเป็นอย่างไร เวลาตายแล้วเป็นอย่างไร ก็ดูไปอย่างนี้ ดูตามความจริง ศึกษาความจริงของร่างกาย ว่าเป็นอะไรกันแน่ เป็นตัวเราของเราหรือ หรือเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ มาเป็นอาการต่างๆ เช่นผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ พอถึงเวลาแยกออกจากกัน ก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ พิจารณาจนรู้สึก ว่า ชักจะโลเลชักจะพลอเลอ ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็กลับมาทำสมาธิใหม่ แสดงว่าสมาธิหมดกำลังที่จะดึงจิตให้อยู่กับธรรมะ กิเลสเริ่มออกมา เพ่งพ่าน มาชวนคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว เริ่มห้วงคนนั้นห้วงคนนี้ ห้วงเรื่องนั้นห้วงเรื่องนี้ กลับมาทำสมาธิใหม่ ทำจิตให้สงบ พอออกจากความสงบแล้ว ลังให้คิดอะไรก็จะคิดตาม เพราะไม่มีกิเลส กิเลสถูกขัดยาสลบไว้ชั่วคราว แต่พอหมดฤทธิ์ของยาสลบแล้ว กิเลสก็เริ่มออกมา เริ่มห้วง เริ่มกังวล เริ่มอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไม่สกัดด้วยปัญญา ก็ต้องกลับมาทำสมาธิ บริกรรมพุทโธๆไป จนกว่าจะนิ่ง เวลาจิตนิ่งกิเลสก็นิ่งตาม เหมือนหมอกที่จางหายไป พอยาสลบจะหมดฤทธิ์ก็ต้อง

เติมยาสลบ ใ้ไม่อย่างนั้นคนไข้สะดุ้ง เวลาตัดตรงนั้นผ่าตรงนี้ จะสะดุ้งจะเจ็บ เพราะคนไข้เริ่มรู้สึกตัวแล้ว หมอวางยาจึงต้องคอยดูอยู่ตลอดเวลา ว่ายายังทำงานอยู่หรือไม่ ไม่ใช่หมอผ่าไปครึ่งทางยาเกิดหมดฤทธิ์ขึ้นมาจะยุ่ง

ปัญญา กับสมาธิทำหน้าที่สลับกัน ท่านเปรียบเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา เวลาเดิน เราไม่ได้ก้าว ๒ เท้าพร้อมกัน เท้าซ้ายก้าวเท้าขวาก็ยืนไว้ พอเท้าขวาก้าวเท้าซ้ายก็ ยืน สลับกันทำหน้าที่ ถ้าก้าวทั้ง ๒ เท้าพร้อมกัน ก็ต้องกระโดดไป ก็จะไม่ รวดเร็วเท่ากับการก้าวสลับเท้ากัน ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป สมาธิกับปัญญาก็จะทำ หน้าที่สลับกัน จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ โดยมีสติเป็นตัว กำกับ สติเป็นธรรมที่ใหญ่กว่าสำคัญกว่าสมาธิและปัญญา เหมือนรอยเท้าข้างที่ ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์อื่นทั้งหมด ปัญญามีความสำคัญที่สุดในการดับกิเลส แต่ปัญญาจะไม่เป็นปัญญาถ้าไม่มีสติ เหมือนพวกเราถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่ก็ไม่มีทาง ที่จะเกิดมาได้ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องใหญ่กว่าเราเสมอ เราอย่าไปใหญ่กว่าพ่อแม่ อย่า ไปใหญ่กว่าครูบาอาจารย์ ท่านเป็นผู้ให้กำเนิดเรามา สติก็เป็นผู้ให้สมาธิกับ ปัญญา ในเบื้องต้นนี้เราต้องเจริญสติให้มาก ทำได้ทุกวันทุกเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สติอยู่กับใจ ใจก็อยู่กับเราตลอดเวลา แต่พวกเราไม่ค่อยชอบเจริญสติกัน ชอบ ทำตามนิสัยเดิม ชอบทำ ๒ อย่างควบคู่กันไป ทำเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนั้น อย่างนี้ เรียกว่าไม่มีสติ ทำเรื่องไหนก็ต้องคิดเรื่องนั้น ใ้ให้อยู่กับเรื่องนั้น ถึงจะเรียกว่ามี สติ พอมีสติแล้วต่อไปก็จะเห็นใจ จะเห็นกิเลส เวลาโลกก็ให้เห็น เวลาโกรธก็ จะ เห็น ถ้าไม่มีสติจะไม่เห็น จะเห็นแต่สิ่งภายนอก เห็นว่าสิ่งนั้นดี แต่ไม่รู้ว่ามีกิเลส ออกมาแล้ว เห็นสิ่งนั้นไม่ดี ก็ไม่รู้ว่ามีกิเลสออกมาแล้ว แต่ถ้าดูที่ใจจะรู้ เวลากิเลส ว่าอะไรดีหรือไม่ดีจิตจะกระเพื่อมขึ้นมา การกระเพื่อมของจิตก็คือความทุกข์ จะ ไม่เห็น ถ้าจิตไม่สงบ จิตที่ไม่สงบจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงไม่เห็นความ แตกต่าง พอจิตสงบแล้วนี่พอกระเพื่อมนิดเดียวจะรู้เลยว่าจิตกระเพื่อมแล้ว สมาธิจึงเป็นตัวสำคัญมากในการดูจิต จิตต้องนิ่งก่อน ถึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลง ของจิตได้ พอจิตนิ่งแล้ว เวลากิเลสทำงานปั๊บ ก็จะกระเพื่อมขึ้นมาทันที จะรู้เลย ว่านี่เป็นผลงานของกิเลส แต่ถ้าเป็นความคิดของธรรมจะไม่กระเพื่อม จิตยังเย็น

สบายเหมือนเดิม คิดถึงไตรลักษณ์อนิจจังทุกขังอนัตตา คิดถึงอสุภะนี้ จิตจะไม่
กระเพื่อม พอคิดไปถึงความสวยงามน่ารักน่ายนิดีบั้นนี้ จิตจะกระเพื่อมขึ้นมา
ทันที ถ้าจิตไม่มีสมาธิจะไม่เห็น จะไม่เห็นความกระเพื่อมของจิต ถ้าจิตไม่สงบ
เวลาดูจิตด้วยสติ จะไม่รู้ว่ามีกิเลสกำลังทำงานอยู่ เพราะจิตเป็นเหมือนทะเลที่มี
คลื่นใหญ่ นอกจากกิเลสที่ระเบิดเหมือนภูเขาไฟที่ระเบิดจากใต้น้ำขึ้นมา ถึงจะ
เห็นว่าเป็นกิเลส เหมือนกับทะเลที่สงบนิ่ง พอโยนก้อนหินก้อนเล็กๆลงไปก็จะ
เห็นน้ำกระเพื่อมทันที มันต่างกัน ผู้ที่เจริญสติอย่างเดียวโดยไม่มีสมาธิ แล้วคิด
ว่าจะบรรลุได้ คิดว่าคงจะยาก เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส จะ
รู้แต่เฉพาะกิเลสที่ตัวใหญ่ๆระดับภูเขาไฟเท่านั้น แต่กิเลสที่ละเอียดลงไปจะมอง
ไม่เห็น ก็จะตามรู้แล้วก็ระงับได้ชั่วคราว ความโลภความโกรธส่วนหยาบเท่า
นั้นเอง แต่กิเลสที่ละเอียดที่ทำให้หงุดหงิดรำคาญใจ อยู่ๆก็ไม่สบายใจขึ้นมา
จะดับไม่ได้ เพราะมันละเอียดกว่าสติปัญญาที่ไม่มีสมาธิสนับสนุน

ถาม บางครั้งมีอาการหยาบๆ เสียใจน้อยใจโกรธเกลียดกลัวประชดกังวลยึดถือ เห็น
อยู่แต่ไม่สามารถจัดการได้ ต้องทำอย่างไรดี

ตอบ เพราะขาดปัญญา ไม่รู้ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมา เพราะยังหลง
ยึดติดดีชั่วอยู่ ไม่รู้ว่าความจริงมันไม่ดีไม่ชั่ว มันเป็นกลาง เป็นดินน้ำลมไฟ เรา
เห็นตอนที่ดินน้ำลมไฟรวมตัวเป็นนั่นเป็นนี่แล้ว เช่นร่างกายนี้ เราเห็นว่าเป็นนาย
ก. นาย ข. น่ารักสวยงาม น่าเกลียดน่ากลัว แต่ไม่รู้ว่ามีมาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็
จะกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ ไม่ว่าจะน่าเกลียดน่ากลัวน่ารักน่าชังอย่างไร จะกลับ
กลายเป็นดินน้ำลมไฟไปในที่สุด ถ้ารู้ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ก็จะตัดความรัก
ความชังได้ แต่เราไม่เห็น หรือไม่เห็นอาการที่ตรงกันข้ามกัน เห็นส่วนที่สวยแต่
ไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นส่วนที่ดีแต่ไม่เห็นส่วนที่ไม่ดีที่
ซ่อนอยู่ เห็นว่าดีแต่ไม่รู้ว่าจะไม่ดีไปตลอด ทุกอย่างต้องเสื่อมต้องหมดไป ถ้า
เห็นภาพรวมของสิ่งต่างๆแล้ว จะไม่มีอารมณ์ เราไม่ได้ศึกษาดูความจริงทั้งหมด
ตั้งแต่ปรากฏขึ้นมาจนดับไป ทุกสิ่งมาจากการรวมตัวกันของดินน้ำลมไฟ แล้วสัก

วันหนึ่งก็จะแยกจากกันไป ศาลาหลังนี้ก็เกิดจากการเอาวัตถุประสงค์มารวมตัวกัน มาสร้างให้เป็นอย่างนี้ ทั้งไว้สัก ๑๐๐ ปีก็จะผุพังไป

ถาม เพราะฉะนั้นถ้าเห็นอารมณ์เหล่านี้ ให้พิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ทั้งหมดใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ต้องพิจารณาก่อนที่อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น ต้องทำการบ้านไว้ก่อน ถ้าไม่ทำพอเกิดขึ้นมาจะไม่ทัน ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา พอเห็นแล้วจะไม่มีอารมณ์กับสิ่งต่างๆ จะไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่เกลียดเพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ตายไปเอง ไม่อยู่ไปตลอด ไม่รักเพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องจากไป จะรู้สึกเฉยๆเป็นกลาง สักแต่ว่ารู้ รับได้หมด น่าเกลียดก็รับได้ น่ารักก็รับได้ แต่จะไม่อยากให้อยู่หรือไป ถ้ายังอยู่ก็อยู่ไป ถ้าจะไปก็ให้ไป ปัญหาอยู่ที่ใจที่ไปหลง ไปมีปฏิกิริยาเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนี้ เราไม่เข้าใจเขาเอง เราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นเราก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา

ถาม ถ้าในกรณีที่ปัญญายังไม่ทัน พอเกิดอารมณ์ สติจับได้ว่าเกิดแล้ว ค่อยใช้ปัญญาประกบ

ตอบ จะดับอารมณ์ได้ช้าถ้าไม่ซ้อมไว้ก่อน ควรฝึกไปเรื่อยๆก่อน ต่อไปปัญญาจะเร็วมาก พอเกิดปั๊บก็ดับปั๊บเลย ต่อไปจะไม่เกิดเลย เพราะถอนรากถอนโคนของต้นเหตุของอารมณ์เหล่านี้ คือความหลงได้แล้ว

ถาม ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญาก็หลงไปเลย

ตอบ ถ้าไม่มีสติก็เป็นคนบ้า ถ้าไม่มีปัญญาเป็นคนโง่ ไม่รู้จักวิธีแก้ปัญหาคือต้องอาศัยจิตแพทย์ ให้ยากล่อมประสาท

ถาม อย่างที่ฟังซีดีของท่านอาจารย์ ทีโยมใส่บาตรแล้วทะเลาะกัน คือตามไม่ทันแล้ว

ตอบ สติก็ไม่มี ปัญญาก็ไม่มี รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่เราสัมผัสอยู่นี้ มันเกิดดับ เกิดดับ เปลี่ยนไปตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ว่ามันเปลี่ยน มันไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของเรา ที่จะไปกำหนดให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ บางทีเราก็เห็นภาพที่เราพอใจ บางทีเราก็เห็นภาพที่เราไม่พอใจ ถ้าพิจารณาจะรู้ว่าความพอใจกับความไม่พอใจมันอยู่ที่เราเอง เราไปพอใจไม่พอใจเอง เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนี้ ของบางอย่างตอนต้นเราก็ไม่ได้ไปชอบไปอยากด้วย แต่พอมีคนมาสอนบอกว่าดี อย่างนั้นดีอย่างนี้ ก็เกิดความอยากขึ้นมา แต่เราไม่รู้ว่ามันไม่มีประโยชน์กับใจของเราเลย ความจริงทุกอย่างเป็นโทษทั้งนั้น พอได้มาแล้วถึงแม้จะมีค่ามีราคา ตามสมมุตินิยม เช่นเพชร ๑๐๐ กระรัต พอได้มากก็จะตื่นเต้นดีใจกันใหญ่ แต่ไม่คิดถึงว่าจะต้องดูแลรักษา กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา เอาไปไหนมาไหนด้วยก็จะโดนจี้โดนฆ่า ไม่คิดอย่างนี้เลย ไม่เห็นโทษ เห็นแต่คุณ จริงๆแล้วต้องเห็นทั้ง ๒ ส่วน ทุกอย่างมีทั้งคุณมีทั้งโทษ

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่า ให้เอาสติตั้งไว้ที่กายเวทนาจิตรธรรม เวลาตั้งสติที่เวทนาตั้งอย่างไร ช่วยขยายความ

ตอบ ดูความรู้สึก ตอนนี้อะไรสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ต้องดูอยู่เรื่อยๆ ว่ามันสุข มันทุกข์ไปตลอดหรือไม่ หรือว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ให้มีสติรู้ทันความรู้สึกเหล่านี้ ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ไปตามความจริง อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนี้ไปตลอด อย่าไปอยากให้หายไป นั่งแล้วรู้สึกเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นก็ให้รู้แล้วปล่อยวาง ปล่อยให้มันเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นไป ไม่ต้องไปทำอะไร อย่างนี้เรียกว่าดูด้วยสติดูด้วยปัญญา ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญา พอเจ็บตรงนั้นบ๊วกก็ยับเปลี่ยนท่าทันที แสดงว่าไม่ได้ดูเวทนาด้วยสติด้วยปัญญา ดูด้วยกิเลส พอมันเจ็บจะเกิดตัณหา คือวิภวตัณหาขึ้นมา ไม่อยากเจ็บขึ้นมา ก็เลยเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้จิตไม่สามารถตั้งอยู่ในอุเบกขา ตั้งอยู่ในความสงบได้ จะกลิ้งไปกลิ้งมาเหมือนลูกฟุตบอล พอเตะไปทางโน้น ก็ถูกเตะกลับมาทางนี้ พอหนึ่งไปแล้วเกิดทุกข์เวทณาก็เปลี่ยนทันที พอเจอสุขเวทณาก็อยากให้อยู่ไปนานๆ พอ

หายไปก็เดือดร้อน เป็นความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจ อยากให้ใจสงบ
หนึ่งเป็นอุเบกขา ก็ต้องปล่อยเวทนาไปตามเรื่องของเขา สุขก็รู้ว่าสุข แต่ก็รู้ว่าสุขนี้
ไม่เที่ยง ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ รู้ว่าทุกข์นี้ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่
ทุกข์ แล้วก็รู้ว่าไม่เที่ยงเหมือนกัน ปล่อยไปตามเรื่องของเขา เขาเป็นอนัตตา เรา
ไม่สามารถไปบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าปล่อยวางได้ด้วย
สติปัญญา ก็จะไม่ทุกข์ จะเป็นเพียงอนิจจากับอนัตตา แต่จะไม่เป็นทุกข์กับเรา ถ้า
ไม่มีสติปัญญา ก็จะเป็นอนิจจังทุกข์งอนัตตาทันที ที่ปฏิบัตินี้ก็เพื่อกำจัดตัวทุกข์ที่
อยู่ในไตรลักษณ์นี้เอง ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เรากำจัดได้ เพราะทุกข์ในไตรลักษณ์
ก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในใจเราเอง ที่เกิดจากตัณหาความอยาก พอใจไม่อยาก
กับเวทนาแล้ว คือปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ได้
อย่างนี้ก็จะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจของเรา

ถาม ต้องพยายามให้อยู่ตรงกลางมากที่สุด ไม่ซ้ายไม่ขวา

ตอบ อุเบกขา ไม่อยาก ไม่มีภวตัณหาวิภวตัณหาหรือกามตัณหา ไม่มีความอยากกับ
เวทนา เวลาสุขก็ไม่ได้อยากให้สุขไปนานๆ ทุกข์ก็ไม่ได้อยากให้หายไปเร็วๆ ไม่
สุขไม่ทุกข์ก็ไม่อยากจะหนีจากหรืออยากจะเป็นอื่น เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ก็
ไม่พอใจ อยากจะสุข มันก็ทุกข์แล้ว เวลาทุกข์แล้วอยากจะให้มันหาย มันก็ทุกข์
แล้ว แต่ถ้ามันทุกข์แล้วเรารับมันได้ มันก็ไม่ทุกข์ในใจ มันสุขเราก็ไม่ได้อยาก
ให้มันอยู่ไปตลอด พอมันหายไปเราก็ไม่ทุกข์

ถาม ถ้ามาถึงตรงจุดนี้ จะได้วิปัสสนาที่จะถอดถอนตัณหา

ตอบ จะได้อริยสัจ ๔ จะเห็นอริยสัจ จะมีดวงตาเห็นธรรม การเห็นธรรมก็คือเห็น
อริยสัจ ๔ สมารถกับปัญญาเป็นเพียงเครื่องมือ ที่จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์
สมุทัย นิโรธ มรรคที่มีอยู่ในใจ ว่าตอนนี้ใจเรามีสมุทัยหรือมีมรรค ถ้ามีสติมี
ปัญญามีมรรคใจก็ไม่ทุกข์ ถ้ามีสมุทัยมีความอยากใจก็จะทุกข์ จะรู้ว่าปัญหา
ทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ใคร แต่อยู่ที่อริยสัจ ๔ ในใจเราเอง ถ้าใจอยากบิ๊บกี้จะทุกข์

ขึ้นมาทันที แล้วก็ไปโทษคนนั้นคนนี้ เช่นอยากให้สามีซื่อสัตย์กับเรา แต่เขาชอบไปหาของนอกบ้าน อย่างนี้เราก็จะทุกข์ แล้วก็ไปโทษว่าเขาไม่ดี ความจริงเราต่างหากที่ไม่ดี เราไปทุกข์กับเขาเอง ถ้าเราปล่อยเขาไปตามเรื่อง จะซื่อสัตย์หรือไม่ก็เรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะไม่แก้ปัญหาผิดจุด จะมาแก้ปัญหาที่ใจ เพราะความทุกข์เกิดจากความอยากของเราเอง ที่มันเกิดความอยากก็เพราะไม่มีปัญญาไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากนี้ มันไม่เป็นไปตามความอยากของเราเสมอไป อยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นก็ทุกข์ขึ้นมาทันที ปัญหาอยู่ที่เราไปอยากเขาเอง ที่เราไม่สบายใจ ไม่ใช่เพราะเขาหรอก แต่เรากลับไปโทษเขา

ถาม จะพิจารณาถึงตรงนี้ได้ สติต้องมีกำลังเข้มข้นสุดเลย ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ถ้าทำได้ก็แสดงว่ามี ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่มี จะเข้มข้นหรือไม่ไม่สำคัญเอาความจริงเอาสันติภูมิโกนี้เป็นหลัก อย่าไปเอาทฤษฎีมาว่าต้องมีเท่านั้นเท่านี้ เอาความจริงว่าทุกข์หรือไม่ ถ้าทุกข์ก็แสดงว่ายังไม่มี ถ้าไม่ทุกข์ก็แสดงว่ามีแล้ว ถ้ายังทุกข์อยู่ก็แสดงว่าสติปัญญาไม่พอ

ถาม ถ้ายังไม่มีการฝึกให้มันเข้มข้นเพื่อสู้กับมัน

ตอบ อยู่ที่การปฏิบัติ แต่ไม่ชอบปฏิบัติกัน

ถาม ถ้าพิจารณาเวทนาจนข้ามเวทนาไปได้แล้ว ต้องดูอะไรต่อไป

ตอบ สบายแล้วก็อยู่เฉยๆไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเจ็บปวดใหม่ ก็แก้มันใหม่ ทำไปจนกว่าจะไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป

ถาม แต่ตอนนั้นมันจะสุข

ตอบ ถ้าสุขก็อยู่เฉยๆ ลึกแต่รู้ว่ารู้ไป นั่งต่อไป อย่างที่หลวงตาม่านเล่าว่าต้องผ่านเวทนา ๓ ตัวด้วยกัน นั่งตลอดคืนตั้งแต่เย็นจนถึงเช้ามืด ประมาณ ๘ ชั่วโมง ท่านบอก

จะผ่านเวทนา ๓ ชั้น ชั้นหนุ ชั้นเปิดไก่อ่ แล้วก็ชั้นข้าง พอผ่านชั้นแรกไปก็จะสงบ
สักระยะหนึ่ง แล้วก็เริ่มเจ็บปวดขึ้นมาใหม่ จะรุนแรงกว่าชั้นแรก ก็ต้องพยายาม
ผ่านไปให้ได้ ผ่านชั้นนี้ได้แล้วก็ไปชั้นที่ ๓ ชั้นสุดท้าย ถ้าผ่านชั้นนี้ได้แล้ว จะไม่
กลัวความเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่เกิดจากความตาย

ถาม เพื่อนที่เดนมาร์คอ่านหนังสือท่านอาจารย์ ปัญหาหัวใจเล่ม ๕ แล้วเขาสงสัย คือ
เขาอยากให้ท่านขยายความตรงที่บอกว่า เวลาเกิดเวทนาแล้วพิจารณาเรื่องอื่นได้
ใหม่ แล้วท่านอาจารย์บอกว่าเป็นการเบี่ยงเบนจิต เขาเลยไม่แน่ใจว่า ให้พิจารณา
อย่างอื่นไม่ได้เลยหรือคะ

ตอบ ได้ แต่ไม่ได้แก้ปัญหอย่างถาวร ถ้าไปคิดเรื่องอื่นก็ทำให้เราลืมเรื่องเจ็บปวดได้
เช่นเวลานั่งดูหนังเป็นชั่วโมง ก็ไม่รู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใด ทั้งๆที่มันก็เจ็บปวดอยู่
แต่เราไม่สนใจกับความเจ็บปวด เพราะมีเรื่องอื่นมาดึงความสนใจ เวลานั่งเล่นไฟ
ทั้งคืนก็นั่งเล่นได้ แต่ให้นั่งสมาธินี้ไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรให้จิตทำ จะดูแต่
ความเจ็บ พอเกิดความเจ็บก็จะเกิดตัณหา อยากหนีความเจ็บทันที ก็จะเกิด
ความทุกข์ขึ้นมาในใจ จนทนที่จะนั่งต่อไปไม่ได้

ถาม พอเจ็บแล้ว ควรจะอย่างไร

ตอบ ควรพิจารณาดูว่าความเจ็บเป็นอย่างไร เจ็บจริงหรือไม่

ถาม แบบที่ท่านอาจารย์อธิบายเมื่อครู่นี้

ตอบ เช่นมันทุกข์ มันจะทุกข์ไปตลอดหรือไม่ มันเที่ยงหรือไม่ เรามันบังคับมันได้หรือไม่
เราสั่งให้มันหายไปหรือไม่ ถ้ามันไม่หายไปเราอยู่กับมันได้หรือไม่ คนอื่นเขา
อยู่ได้เราก็ต้องอยู่ได้ พระพุทธเจ้าอยู่ได้ ครูบาอาจารย์อยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ได้ ถ้า
เราไม่ไปอยากกับมัน ก็จะไม่เป็นปัญหากับเรา จะไม่เกิดความทุกข์ใจ ถ้าอยากจะ
หนีมันหรืออยากจะให้มันหายไป ก็จะทุกข์ขึ้นมาทันทีเพราะมันยังอยู่ พิจารณา
เพื่อปล่อยวาง เพื่อยอมรับความจริงของเขา เขาเป็นอย่างนี้ก็ให้เขาเป็นไป อย่า

อยากให้เป็นอย่างอื่น เป็นกล้วยก็อย่าไปอยากให้เป็นส้ม พออยากให้เป็นส้ม
ขึ้นมากก็จะวุ่นวายใจ

ถาม เขาคิดว่าห้ามพิจารณาติน้ำลมไฟ

ตอบ ไม่ได้ห้าม ทำได้ เป็นอุบายของสมาธิ เป็นการเบี่ยงเบนจิตไปเรื่องอื่น ไม่ได้
พิจารณาแก้ปัญหาที่ราก คือความหลง ไปหลงคิดว่าเราเจ็บ ถ้าแยกแยะดูแล้ว
จะเห็นว่าไม่มีเราอยู่ในความเจ็บนั้น มีแต่ความเจ็บกับตัวรู้เท่านั้นเอง ตัวรู้ก็ไม่ได้
เจ็บ แต่ก็เลยไปผูกตัวเราไว้กับเวทนา ว่าเราเจ็บ ตัวนี้ที่ต้องแก้ไขให้ได้ คือตัวหลงนี้
ไปหลงว่าเราเจ็บ ต้องถามว่าแล้วเราอยู่ตรงไหน ลองไล่ดู เราอยู่ตรงกระดูกหรือ
อยู่ที่ขนอยู่ที่เล็บอยู่ที่ฟัน อยู่ตรงไหนกันแน่ ไล่ดูไปทั้ง ๓๒ อากาณ แล้วก็จะเห็น
ว่าไม่มีเรา ก็รู้ว่าตัวเราที่เกิดจากความหลง เมื่อไม่มีเราก็จบ มีแต่ตัวรู้ รู้ตาม
ความจริงไป คนเรามีจิตไม่เหมือนกัน บางคนมีปัญญามาก รู้จักวิเคราะห์
พิจารณาแยกแยะ พวกนี้พิจารณาได้เร็ว บางคนคิดไม่เป็น แยกแยะไม่เป็น ก็
ต้องใช้อุบายของสมาธิไปก่อน พุทฺโธไปเรื่อยๆก่อน เวลาเจ็บปวดขึ้นมาก็พุท
โธๆไป ไม่ให้คิดถึงความเจ็บปวด พอจิตไม่มีช่องที่จะไปอยากให้ความเจ็บ
หายไป ก็จะไม่ทุกข์ใจ สงบตัวลงได้ แต่เป็นการแก้ด้วยอุบายของสมาธิ ไม่เห็น
อริยสัจ ๔ ในใจ คือทุกข์เกิดจากสมุทัยความอยาก และทุกข์ที่ดับด้วยมรรคคือ
สติปัญญา ยังไม่เห็น ก็ยังไม่มีดวงตาเห็นธรรม ก็ยังอยู่ในขั้นโลกียะอยู่ สมาธิ
เป็นขั้นโลกียะ ถ้าได้ขั้นนั้นแล้วก็สบายพอควร เวลาเจ็บปวดมากๆไม่ต้องหา
แก้ปวดก็ได้ พุทฺโธๆไปอย่างเดียว ร่างกายจะเจ็บก็เจ็บไป แต่ใจไม่ไปเจ็บกับมันก็
แล้วกัน มันก็จะไม่เจ็บมาก ถ้าพิจารณาจนเห็นอริยสัจใจ ว่าทุกข์นี้มี ๒ ชั้น
ทุกข์ที่กายแล้วก็ทุกข์ที่ใจ ทุกข์ที่กายนี้ไปห้ามเขาไม่ได้ ดับเขาไม่ได้ แต่ทุกข์ที่ใจ
นี้เราดับได้ เพราะใจไปอยากมัน ถ้าสอนใจไม่ให้ไปอยากให้ความทุกข์ที่กายดับ
ไป ทุกข์ที่ใจก็ดับทันที จะเจ็บเพียงครั้งเดียว คือเจ็บที่กายแต่ไม่เจ็บที่ใจ ใจไม่ได้
อยากให้ความเจ็บกายหายไป ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง พอใจยอมก็จะสงบ
ลง ความทุกข์ภายในใจหายไปหมด ความเจ็บปวดหายไป ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เหลือ

เพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ที่เป็นส่วนของร่างกาย ความทุกข์ใจรุนแรงกว่าความทุกข์ของกายหลายเท่าตัวกัน ที่พิจารณานี้เพื่อดับความทุกข์ใจ พอความทุกข์ใจไม่มีแล้ว ความทุกข์ของร่างกายนี้คิดเดียว เหมือนกับหมอนวด ถ้าไม่กลัวแล้วจิตเข้าไปเกิด มันเจ็บนิดเดียว แต่ถ้ากลัวนี้ ยังไม่ทันคิดเลยก็ทุกข์แล้ว นี่คือการมีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ในใจ เห็นอริยสัจ ๔ ในใจ

ไม่มีอะไรมีคุณค่ายิ่งกว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะไม่มีอะไรที่จะทำให้เราหลุดพ้นได้ นอกจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อให้มีอะไรวิเศษขนาดไหนก็ตาม เราก็ยังติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาประกาศพระธรรมคำสั่งสอน พวกเราจะไม่มีความโผล่ขึ้นมาจากน้ำได้เลย ตอนนี้มีโอกาสแล้ว เราจะโผล่หรือไม่ก็อยู่ที่ตัวเรา ถ้ายังอยากจะเป็นอาหารของปูของปลา ถ้ายังติดความสุขเล็กๆน้อยๆก็ตามใจ แต่อย่ามาบ่นที่หลังว่าเสียใจ ต้องพยายามละ อยู่แบบเรียบง่าย อย่าหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายมากจนเกินไป พยายามลดละไปเรื่อยๆ ตัดไปเรื่อยๆ หูตาก็จะแยะลงไปเรื่อยๆ ถ้าตาไม่ดีก็ดูอะไรไม่ได้ หูไม่ดีก็ฟังอะไรไม่ได้ ตอนนั้นจะไม่ค่อยมีความสุข ถ้าไม่มีความสงบภายในใจ ถ้ามีถึงแม้ร่างกายจะพิกลพิการไป หูตาก็จะเสื่อมไปก็ไม่เดือดร้อน ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามีประโยชน์มาก รักษาไว้ในใจนี้แหละดีที่สุด ถ้าอยู่ในใจแล้วจะไม่วันเสื่อม ไม่ว่าจะไปเกิดในภพไหน ถ้ายังต้องเกิดอยู่ ก็จะมีธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจ ผลักดันให้ไปในทางที่ดีเสมอ อย่างที่พวกเราทำบุญกันนี้ ก็เป็นเพราะธรรมะที่ได้สะสมไว้ภายในใจ ผลักดันให้มาทำกันต่อ พวกที่ไม่ได้มา พวกที่ไม่ทำบุญให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่ปฏิบัติธรรม เป็นพวกที่ไม่มีธรรมะอยู่ในใจ ถึงแม้ธรรมะภายนอกจะสำคัญมากเพียงไร จะเก็บรักษาไว้ได้อย่างไร ก็ไม่ดีเท่ากับการเก็บธรรมะไว้ภายในใจ ธรรมะภายนอกเราก็เก็บไปดูแลรักษาไป แต่ไม่สำคัญเท่ากับธรรมะภายในใจ ถ้ามีธรรมะภายนอกอยู่เต็มบ้าน แต่ไม่มีอยู่ในใจ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อะไรมากระทบหน่อยก็จะร่นวายใจขึ้นมาทันที จึงต้องสะสมธรรมะภายในใจไว้เป็นประการสำคัญ ส่วนธรรมะภายนอกก็มีไว้สำหรับผู้อื่น ผู้ที่ยังไม่มีธรรมะภายใน จะได้อาศัยธรรมะภายนอก

ทำให้เกิดธรรมะภายในเกิดขึ้นมา ธรรมะนี้ก็เป็นเหมือนยา ถ้าอยู่ข้างนอกร่างกาย ก็ยังไม่สามารถทำประโยชน์ให้กับร่างกายได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยถ้าไม่รับประทาน ยา ก็จะไม่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้ ฉะนั้นได้โรคภัยไข้เจ็บของใจก็ ต้องอาศัยธรรมโอสธ เราจึงต้องน้อมเอาธรรมโอสธเข้าสู่ใจ ด้วยการศึกษาคือ ปรียัติ แล้วก็ปฏิบัติ ศึกษาแล้วก็นำเอามาปฏิบัติ จนปรากฏเป็นปฏิเวธ คือ เกิดผลขึ้นมา หายจากทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง คือปรียัติ การศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ แล้วก็นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา ปฏิบัติ

วันนี้ก็สอนอยู่หลายเรื่อง เรื่องสติ เรื่องปัญญา เรื่องสมาธิ ขอให้เอาไปปฏิบัติ ปัญญาก็ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิภูม พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิจารณาไปเรื่อย จนมั่นใจแล้วก็ เอาไปทดสอบดูว่าปล่อยได้ไหม ปล่อยให้เป็นไปตามความจริงได้ไหม ปล่อยให้ ร่างกายแก่เจ็บตายได้ไหม ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขาได้ไหม เขาจะ สุขก็ไม่ต้องไปอยากให้เขาสุขไปตลอด เขาจะทุกข์ก็ไม่ต้องไปอยากให้เขาหายไ้เร็วๆ ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าทำได้แล้วใจจะเป็นอุเบกขา จะสงบ จะลึก แต่รู้ว่ารู้ รู้ว่าเป็นอย่างนี้ ไม่มีความอยาก จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป แล้วเรา จะมีแต่ความสุขความสบายใจ ไม่ต้องไปแสวงหาอะไร เพราะความสุขที่แท้จริง อยู่ในใจเราเอง ความสุขที่เกิดจากปรียัติและปฏิบัติจนปรากฏเป็นปฏิเวธขึ้นมา นั้นแหละคือความสุขที่แท้จริง อยู่ในใจเรา ไม่ต้องรวยก็ได้ ไม่มีเงินให้ทานก็ ไม่ต้องให้ ทานมีไว้สำหรับคนที่มิเหลือกินเหลือใช้ คนที่ไม่มีเหลือกินเหลือใช้ก็ไม่ ต้องให้ หมดหน้าที ทานมีเพื่อปลดเปลื้องความยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของ ต่างๆ ถ้ามีมากเกินไปก็จะเป็นเครื่องมือของกิเลสไป จะเอาเงินทองไปซื้อ ความสุขกัน ไปเที่ยวไปดื่มไปรับประทานกัน ถ้าไม่มีก็ต้องอยู่บ้าน กินข้าวกับไข่ เจียว ก็อยู่ได้ ก็อิมเหมือนกัน แต่มีเวลาปฏิบัติธรรม จิตก็จะสงบระงับจากความ ฟุ้งซ่านต่างๆ จากความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ก็จะได้พบกับความสุข ภายในใจ ไม่ต้องไปดิ้นรนหาเงินหาทองให้เสียเวลา หาได้มามากเกินไปก็ต้องเอา

ไปให้ท่านอยู่ดี ถ้าไม่ให้ตายไปก็เป็นของคนอื่นไป เอาไปไม่ได้ หามาทำไม ไม่คิดกันบ้าง หาระยะที่เราเอาติดตัวไปได้ หาระยะที่เป็นประโยชน์กับใจลี ด้วยการให้ท่านถ้ามีเงินทองเหลือเพื่อ ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา เจริญสติสมาธิปัญญา อยู่ตรงหน้าของเรา เกิดมาถ้าไม่ได้ทำอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็เสียชาติเกิด ขาดทุน ไม่มีชาติไหนที่จะดีเท่ากับชาตินี้ ภาพของมนุษย์นี้เป็นภาพเดียวเท่านั้นที่จะปฏิบัติกรรมจนหลุดพ้นได้ ต้องอยู่ในยุคที่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าปรากฏอยู่ด้วย ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ในช่วงที่ไม่มีพระธรรมคำสอน ก็จะไม่สามารถปฏิบัติจนหลุดพ้นได้ ปฏิบัติได้เต็มทีก็แค่สวรรค์ชั้นพรหม ได้แค่ฌานสมาบัติเท่านั้นเอง

ตอนนี้เราเป็นมนุษย์เราปฏิบัติได้ มีแสงสว่างแห่งธรรม คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านำทาง ถ้าไม่ใช่โอกาสนี้ตัดดวงประโยชน์ ก็จะเสียโอกาสที่มีค่าอย่างยิ่งไป ไม่รู้ว่าจะได้พบกับโอกาสอย่างนี้อีกเมื่อไหร่ ทรงตรัสไว้ว่า ไม่ใช่เป็นของง่ายที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เป็นของง่ายในการดำรงชีพของมนุษย์ ไม่ใช่เป็นของง่ายในการได้ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เป็นของง่ายในการปรากฏของพระธรรมคำสอน เป็นของยากทั้งนั้น วันนี้เราได้พบกับของยากนี้แล้ว เป็นเหมือนธูกรางวัลที่ ๑ แล้ว ถ้าไม่ไปขึ้นเงินก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร พวกเราธูกรางวัลที่ ๑ กันแล้ว ได้เป็นมนุษย์แล้ว ได้พบพระธรรมคำสอนแล้ว ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ได้ดำรงชีวิตของมนุษย์อยู่ได้ ตอนนี้เรามีปัจจัยครบถ้วนบริบูรณ์ ที่จะเอื้อต่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ถ้าไม่ไปขึ้นรางวัลก็ไม่มีใครว่า แต่อย่าไปโทษใครก็แล้วกัน โทษความโง่ของเราเอง เหมือนกับไก่ได้พลอย ไม่รู้จะเอาพลอยไปทำอะไร ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาเจอพระพุทธศาสนา แต่ไม่ตัดดวงประโยชน์ กลับไปหาไส้เดือนตัวหนอน ในรูปแบบของรูปเสียงกลิ่นรส ในรูปแบบของลาภยศสรรเสริญ แล้วก็แบกความทุกข์ของสิ่งเหล่านี้ไปจนวันตาย พยายามก้าวไป ทุกข์ยากลำบากอย่างไร ก็ควรดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูครูบาอาจารย์ทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ที่ต้องทุกข์ยากลำบาก ออกจากบ้านจากเรือน ไปอยู่ในป่าในเขา ห่างไกลความสุขความสบาย แต่สิ่งที่ท่านได้มานี้มันพิเศษกว่าสิ่งที่ท่านจากไปตัด

ไปทิ้งไป ท่านได้สิ่งที่เล็กกว่าหลาย ๑๐๐๐ เท่า ถ้าไม่ตัดก็จะไม่สามารถได้สิ่งที่
วิเศษกว่า ขอให้พยายามต่อสู้ พยายามปฏิบัติ พยายามทำให้มาก

ถาม ปฏิบัติไปมากเท่าไร ถึงจะต้องเข้าห้องสอบ

ตอบ เหมือนเรียนหนังสือ เรียนแล้วก็ต้องไปเข้าห้องสอบ หรือรอให้ห้องสอบมาหา
ก็ได้ เช่นรอให้เกิดมีปัญหามาแล้วฟันฝ่ามันไป สูญเสียสิ่งที่รักไปแล้วใจยังเป็น
ปกติอยู่หรือไม่ หรือเป็นบ้าเป็นบอไป เสียสติไป มีเหตุการณ์ต่างๆเป็นข้อสอบ
ถ้าใจร้อนก็ไปหาข้อสอบเอง อย่างพระป่าทั้งหลาย ท่านไปหาข้อสอบเอง ไม่รอให้
ข้อสอบมาหา พวกเรารอให้ความแก่ความเจ็บความตายมาหากัน แต่ท่านไม่รอ
ท่านไปหาความเจ็บความตาย ไปหาความทุกข์ความลำบากกัน เพื่อทดสอบดูว่า
ใจของท่านอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้หรือไม่

ถาม อย่างที่ท่านอาจารย์ให้ไปทดสอบในป่าช้า

ตอบ ถามตัวเองว่าเรากลัวไหม สิ่งใดที่เรากลัวก็ต้องไปหาสิ่งนั้น

ถาม ถ้าเราคิดว่าเราไม่กลัว เราก็ไม่ต้องไปทดสอบ

ตอบ เราโกหกตัวเองหรือเปล่า โกหกตัวเองร้ายแรงกว่าโกหกคนอื่นนะ เพราะเราเป็น
ผู้รับโทษรับผล ถ้าเราว่าเราไม่กลัว ก็ต้องไปพิสูจน์ดู ว่าไม่กลัวจริงหรือเปล่า

ถาม ลูกถึงกราบเรียนถามว่า ถ้าเราคิดว่าเราไม่กลัว ก็ไม่ต้องทดสอบ

ตอบ จะไม่รู้ว่าไม่กลัวจริงหรือเปล่า เพราะยังไม่เจอของจริง เราชักสิ่งใดเราตัดได้หรือ
เปล่า ให้คนอื่นไปตัดหรือเปล่า เรากลัวอะไรเราเข้าหาสิ่งที่เรากลัวได้หรือเปล่า
กลัวความเหงาความว้าเหวอยู่คนเดียวได้หรือเปล่า อยากกินนั่นกินนี่เราตัดได้
หรือเปล่า สิ่งที่เราอยากเราชอบก็ต้องละ สิ่งที่เราไม่ยอมไม่ชอบก็ต้องรับมันให้
ได้

ถาม เวลาภาวนามาถึงขั้นกายเบาใจเบา จะมีความรู้สึกหัดเข้ามา แล้วก็คาอยู่ตรงนั้น ไม่หัดบีบ

ตอบ อย่าไปดูตรงนั้น เราดูตรงกรรมฐานที่เราใช้เป็นตัวพาเข้าไป เราใช้อะไรอยู่ ใช้พุทโธหรือใช้อะไร

ถาม ตอนแรกใช้อานาปานสติ

ตอบ กลับไปดูที่อานาปานสติ อย่าไปสนใจเรื่องอื่น ถ้าดูตัวนั้นมันจะไม่เข้า ให้ดูที่ลมไปเรื่อยๆ ดูที่อานาปานสติไปเรื่อยๆ อย่าไปดูสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ถ้าดูก็จะไม่ได้ดู กรรมฐานที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา จะไม่ก้าวหน้า จะติดอยู่ตรงนั้น ถ้าอยู่กับลมอย่างเดียวเดี๋ยวก็เข้าไป พอไม่ดูลมก็จะติดอยู่ตรงนั้น

ถาม ตอนนั้นหนูคิดว่า ถ้าหยุดจากลมแล้วมันจะวาง

ตอบ ดูที่ลมอย่างเดียว อย่าไปดูอย่างอื่น

ถาม ไม่ต้องสนใจผล ทำเหตุให้สมบูรณ์ เมื่อเหตุสมบูรณ์แล้วผลจะตามมาเอง

ตอบ เหมือนนั่งอยู่ในรถ ให้ถึงที่ก่อนแล้วค่อยลงจากรถ อย่าลงจากรถกลางทาง อย่าหยุดรถกลางทาง ให้รถวิ่งไปถึงจุดหมายปลายทาง รถก็คืออานาปานสติ ให้อยู่กับอานาปานสติไปจนจิตรวมลง แล้วอานาปานสติก็จะหมดหน้าที่หายไปเอง

ถาม ให้นิ่งเฉยอยู่ตรงนั้นไป

ตอบ ตอนนั้นจะไม่อยากไปไหนแล้ว อยากอยู่ตรงนั้นนานๆ เพราะมันสุขเหลือเกิน

ถาม สุขตรงนั้นต้องนานขนาดไหนหรือแล้วแต่

ตอบ ใหม่ๆก็แค่นกกระจอกกินน้ำ เรียกว่าขณิกสมาธิ เพียงชั่วขณะเดียว วุบแล้วก็ถอนออกมา ถ้าอยู่นานก็เป็นอัปนาสมาธิ

ถาม อุปจารสมาธิเป็นอย่างไร

ตอบ อุปจารสมาธิเป็นอีกอย่างหนึ่ง จิตรวมแล้วถอยออกมาหน่อย เข้าไปก่อนแล้ว ถอยออกมาเห็นมารับรู้เรื่องราวต่างๆ เรื่องกายทิพย์ ตาทิพย์ หูทิพย์ อิติทิพย์ จะอยู่ในขั้นอุปจาระ

ถาม ขณิกสมาธิกับอัปปนาสมาธิ ต่างกันที่ระยะเวลา

ตอบ รวมเหมือนกัน รวมแป็บเดียวก็ขณิกะ รวมนานก็อัปปนา ถ้ารวมแป็บเดียวแล้ว ถอยออกมาหน่อย แล้วไปรู้เรื่องต่างๆก็อุปจาร

ถาม ถ้าฝันแล้วเป็นจริง

ตอบ ให้ใช้ปัญญาวิเคราะห์แยกแยะ เพราะสิ่งที่เห็นเป็นข้อมูลดิบ มีทั้งจริงและไม่จริง มีทั้งคุณมีทั้งโทษ ถ้าไม่มีปัญญาก็อย่าไปสนใจ รู้แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไป วิเคราะห์ ถ้าวิเคราะห์ตามกิเลสก็จะคิดว่าเราวิเศษ ลึนกิเลส เป็นอริยะแล้ว ให้รู้ไว้เฉยๆ ให้ความเป็นเครื่องพิสูจน์ อย่าไปวิเคราะห์ จนกว่าจะมีข้อพิสูจน์ว่าเป็น อย่างนี้จริง

ถาม ถ้าเรารู้ล่วงหน้า เราจะแก้ไขให้เกิดขึ้นได้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้หรอก เพราะเป็นเรื่องของบุญของกรรม

ถาม ถ้าสมมุติว่าทำได้ จะเป็นกรรมกับเราหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่มีใครห้ามวิบากกรรมได้ อย่างมากก็คือแค่เลื่อนเวลาออกไป แต่เมื่อถึงเวลา กรรมก็จะให้ผลอยู่ดี อย่างพระอรหันต์ที่มีฤทธิ์มีเดช แต่ท่านไม่ใช่ฤทธิ์เดชเพื่อ ป้องกันวิบากกรรม ท่านบอกว่าหนีได้วันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้ก็ตามมาใหม่อยู่ดี เป็นเหมือนเงาตามตัว ใจของท่านไม่ยึดติดกับร่างกายแล้ว ไม่กลัวความตายแล้ว พร้อมให้มันไปเสมอ ก็เลยอยู่เฉยๆดีกว่า สบายใจกว่า ถ้าคอยหนีก็ต้องวุ่นวาย

อยู่กับการหนีอยู่เรื่อยๆ อย่าไปติดอย่าไปชอบกับสิ่งที่รู้ที่เห็น เพราะไม่ใช่ทาง ไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ใช่มรรค ถ้าติดแล้วจะเสียเวลาไปเปล่าๆ จะไม่ได้เจริญวิปัสสนา ไม่ได้พิจารณาไตรลักษณ์ มัวเล่นกับสิ่งเหล่านี้ พอเห็นอะไรก็จะไปเล่นกับมัน ไปแก้มัน ไปช่วยคนนั้นช่วยคนนี่ ทำโน่นทำนี่ จนกลายเป็นหมอดูไปก็ได้ ไม่ภาวนาแล้ว เป็นหมอดูดีกว่า ใครมีปัญหาอะไรก็ดูให้เขาแก้ให้เขาไป กิเลสในโลกกลับมีมากขึ้น เพราะเกิดความโลภ มีรายได้ก็อยากจะให้ลูกค้ามาบ่อยๆ

ถาม พอเกิดเวทนาเราอยู่กับพุทโธๆ อย่างนี้เป็นสมถภาวนา ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ในเวทนา อย่างนี้เป็นปัญญา

ตอบ ใช่

ถาม ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ในเวทนา ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธๆ

ตอบ ให้พิจารณาไตรลักษณ์อย่างนี้ เวลาฝนตกเราหยุดมันได้หรือไม่ ถ้าหยุดไม่ได้ แต่อยากจะให้หยุด ก็จะทุกข์ทรมานใจ ถ้ายอมรับว่าจะตกก็ตกไป ก็จะสบายใจ เวทนาจึงเหมือนกัน ยอมรับมันได้หรือไม่ ถ้ายอมรับได้ ปล่อยให้มันเป็นไป ไม่อยากให้มันหายไป ใจก็สงบไม่วุ่นวาย หนึ่งเป็นอุเบกขา

ถาม อุเบกขาที่ว่าเป็น คือทนดูมันไปเรื่อยๆ

ตอบ ไม่ทน สักแต่ารู้ มีความสบาย ถ้าทนแสดงว่ายังทุกข์ทรมานอยู่ นี่ไม่ต้อง ถ้าปล่อยเขาไป อยากรจะเป็นอย่างนั้นก็เป็นไป ใจไม่เดือดร้อน

ถาม ถ้ายังต้องทนดูมันอยู่

ตอบ แสดงว่ายังไม่ได้ใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญาวิเคราะห์แล้ว จะดับความทุกข์ทรมานใจได้

ถาม ยังไม่ได้เข้ามรรค

ตอบ ยังไม่ได้เจริญมรรค ยังไม่เห็นสมุทัย คือความอยาก ที่อยากจะให้มันหาย พอเห็นแล้วว่าปัญหาอยู่ที่อยากให้มันหาย ที่ทำให้กระวนกระวายกระสับกระส่าย พอยอมรับว่าจะเจ็บก็เจ็บไป ใจก็หายกระสับกระส่ายกระวนกระวาย หนึ่งสบาย เป็นอุเบกขา จะเป็นได้ ๒ ลักษณะ แบบที่เวทนายังมีอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ หรือแบบที่เวทนาหายไปเลย ส่วนใจรวมลงสู่อุปปนา เหลือสักแต่ว่ารู้้อยู่อย่างเดียว เป็นได้ ๒ ลักษณะ จะเป็นอย่างไรก็ได้ จะเห็นอริยสังขีขึ้นมาในใจ ว่าอยู่ในใจเราเอง ต่อไปก็จะพยายามควบคุมความอยาก ไม่ให้ไปอยากกับอะไร ยินดีตามมีตามเกิด ก็จะไม่ทุกข์

ถาม นี่คือการเจริญมรรค เพื่อเห็นทุกข์กับสมุทัย

ตอบ เห็นทุกข์เห็นสมุทัย เห็นนิโรธเห็นมรรค จะเห็นหมดเลยทั้ง ๔ สังขะนี้ ที่ทำงานพร้อมกัน แต่เวลาแสดงก็ต้องแสดงทีละสังขะ ความจริงทำงานพร้อมกันไปเลย

ถาม ถ้ายังต้องทนอยู่ก็ต้องมีอุบายให้ผ่านตรงนี้ไปได้ ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็ไม่ใช้มรรค

ตอบ การทนก็คือการบังคับใจ ไม่ให้หนีจาก แต่ยังไม่ได้อุดรหัสคือ ความอยากให้หายไป ต้องถอดตัวนี้ให้ได้ ถ้าไม่มีความอดทนก็จะไม่สามารถใช้ปัญญาอุดรหัสนี้ได้ ต้องทนไปก่อน เจ็บก็ทนเจ็บไปก่อน ไม่เป็นไร ตอนทีหาอุบายวิธีแก้ความเจ็บ จนกว่าปัญญาจะเห็นว่าเวทนาเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนัตตา บังคับเขาไม่ได้

ถาม ช่วยขยายความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา

ตอบ ความจริงร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เหมือนกับร่างกายของอาตมานี้ ไม่ใช่ร่างกายของโยม อย่างนี้เห็นได้ชัด ไซ้ใหม่ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ได้เป็นของโยม แต่โยมไม่เห็นร่างกายของโยม ว่าไม่ได้เป็นของโยม เพราะยังแยกใจออกจากกายไม่ได้ ถ้าจิตรวมลงก็จะเห็นว่าจิตเป็นตัวหนึ่ง กายเป็นตัวหนึ่ง

ถาม ถ้าพิจารณาไปว่า มันเจ็บที่ขา ไม่ได้เจ็บที่ใจ เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณา อนัตตาไหมคะ

ตอบ เป็นการพิจารณากายเวทนา ถ้าเป็นอนัตตาก็เป็นเหมือนฝนตกแดดออก เป็นสภาวะธรรมเป็นปรากฏการณ์ภายนอก เวทนาเป็นปรากฏการณ์ภายใน แต่ก็ไม่ได้ต่างกัน คือบังคับเขาไม่ได้ ไปสั่งให้หายไปไม่ได้ สั่งให้เกิดขึ้นมาไม่ได้ สั่งให้สูญเวทนาเกิดขึ้นมาไม่ได้ สั่งให้ทุกข์เวทนาหายไปไม่ได้ เหมือนกับสั่งฝนไม่ได้ เมื่อสั่งไม่ได้ก็อย่าไปสั่ง ยอมความจริง ก็จะดับความทุกข์ภายในใจได้ อนัตตาคือไม่มีใครเป็นเจ้าของ ถ้าเป็นของเราก็ต้องสั่งได้ เช่นร่างกายนี้ส่วนใหญ่เราก็พอสั่งมันได้ เช่นสั่งให้มันยกมือมันก็ยกมือ สั่งให้เลียช้ำเลียขวามันก็ทำตาม แต่สั่งไม่ได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น เวลาเป็นอัมพาตจะสั่งให้ขยับมันก็ไม่ทำตามสั่ง ที่นี้เรายังไม่เห็นตอนนั้นเห็นแต่ตอนที่สั่งได้ จึงคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เรามองแต่ส่วนที่โหมะความหลงชอบมอง มองแต่ส่วนที่คิดว่าเป็นตัวเราของเรา ที่สั่งมันได้ สั่งให้มีความสุขกับเรา จึงคิดว่ามีชีวิตอยู่ดีกว่าตาย ความจริงตายมันดีกว่า เพราะไม่ต้องคอยดูแลรักษา แต่ความหลงจะเห็นว่ามร่างกายนี้ดี ไม่เห็นความทุกข์ ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ถ้าเห็นแล้วจะไม่อยากมีร่างกาย ถ้ายังมีร่างกายอยู่ ถ้ายังใช้ประโยชน์ได้ ก็ใช้ไป ถึงแม้มันจะเป็นทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์กับใจก็ไม่น่าเป็นปัญหา ปล่อยให้อยู่ไป ไม่ต้องขำมัน ผู้ที่บรรลุธรรมจริงไม่ฆ่าตัวตาย ผู้ที่คิดว่าบรรลุจะคิดฆ่าตัวตายได้

ถาม เวลาพิจารณานี้จะดูกายกับจิตไปพร้อมกัน เวลาทุกข์ก็ดูทุกข์ในจิตและทุกข์ในกาย เคยแยกว่ากายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน แยกอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ไม่ได้แยกอย่างเดียว ดูไปด้วย อย่างกายก็ดูว่าเป็นส่วนประกอบของธาตุ บางทีก็ดูว่าไม่สวยไม่งาม แต่จดจำจากในหนังสือมา จากการฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์ แล้วก็ดูว่ามันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ สุดท้ายก็ไม่เห็นอะไร อยู่มาวันหนึ่งไปล้างป่าช้า ได้ไปดูโครงกระดูกจริงๆ แล้วก็ไปดูศพสดๆ ดูตอนที่หนอนขึ้นแล้ว ตัดเป็นชิ้นๆ แล้ว ดูน้ำเหลืองแล้วก็จับกระดูกขึ้นมาดู ตอนกลับมาก็มีความกลัว แล้วก็ดูว่า

สุดท้ายก็ไม่เหลืออะไร เหลือแค่กระดูก ทุกคนจะเป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด ลัก
พักหนึ่งก็จะหดเข้ามาข้างใน เห็นว่ากายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน ลักพักหนึ่งก็จะ
ปล่อย แล้วก็สลายไปหมดเลย

ตอบ ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่เราดู

ถาม ไม่รู้สึกอะไร แต่เป็นอยู่ไม่นาน ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะเป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ไม่รู้
ว่าเอาสัญญาขึ้นมาพิจารณาบ่อยๆได้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ต้องใช้สัญญาไปก่อน เป็นเครื่องดับกิเลส เวลามีปัญหากับใคร เราก็เอาความรู้
มาดับได้ ถ้าห่วงกังวลกลัวเขาจะตายจากเรา ก็เอานี้มาใช้ จะดับความกังวลได้
ในที่สุดเขาก็จะต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไปหลงรักใคร ก็ดูความไม่สวยไม่งามของ
ร่างกาย ก็จะคลายความหลงความรักได้

ถาม ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถูกแล้วใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ทำอย่างนี้เป็นการทำการบ้าน พอกิเลสออกมาก็ต้องเอาความรู้นี้มาดับกิเลสให้ได้

ถาม เดี่ยวนี้ความรู้สึกจะอยู่ตรงนี้ เวลามองไปก็จะคิดว่าทุกอย่างออกมาจากจิต
ร่างกายไม่มีความหมายอะไรเลย ทุกอย่างเราไปให้ความหมายเขาหมด พอคิด
อย่างนี้ก็จะหดเข้ามาแล้วนิ่งสบาย อย่างนี้ถูกไหมเจ้าคะ

ตอบ ถูกต้อง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเห็นร่างกายของใคร ในสภาพไหน ต้องมี
ปัญญามาแก้ไขได้ ไม่ให้ไปหลงรักยินดีหรือเกลียดชัง

ถาม บางคนบอกต้องเห็นเหมือนตาเนื้อเห็น เห็นจริงๆในสมาธิ ต้องเห็นเป็นร่างขึ้นมา
จนสลายไป หนูไม่เห็นอย่างนั้น เพียงแต่เข้าใจ

ตอบ เห็นแบบไหนก็ได้ ถ้าดับกิเลสได้ ก็ใช้ได้

ถาม ทุกครั้งที่พิจารณา พอเข้าใจบ้างจิตก็จะนิ่งสบาย ไม่มีร่างกาย เป็นอยู่แค่แป็บเดียว แล้วก็ถอยออกมา ถูกไหมเจ้าคะ

ตอบ ถูกแล้ว ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนมั่นใจว่าไม่มีอารมณ์กับร่างกายเหลืออยู่เลย ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น ไม่ว่าจะแกจะเจ็บหรือจะตาย ไม่เห็นว่าสวยงามน่ารัก น่ายินดี อย่างนี้ก็ใช้ได้

ถาม ยังมีอารมณ์ที่กระเพื่อมอยู่ในจิต ที่ต้องคอยดู

ตอบ ยังมีกิเลสชนิดอื่นอยู่ ที่ไม่เกี่ยวกับร่างกาย ต้องถามว่าเรากระเพื่อมกับเรื่องอะไร ต้องมีเหตุทำให้กระเพื่อม วิเคราะห์ดูว่าอะไรที่ทำให้จิตกระเพื่อม แล้วก็ใช้ไตรลักษณ์เข้าไปดับ ต้องเห็นว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์เหมือนกันหมด ไปยุ่งกับเขาไม่ได้ เราไปยุ่งเอง ถ้าจิตกระเพื่อมแสดงว่ายังมีได้มีเสียกับสิ่งนั้นอยู่ ยังมีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้าไปดับ ว่าเขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เราไปอยากไม่ได้ พออยากแล้วจะทำให้ใจกระเพื่อมขึ้นมา พอเข้าใจแล้วก็ปล่อยวาง ก็จะหายกระเพื่อม

กัณฑ์ที่ ๓๙๘

การลงทุนที่ดีที่สุด

๒๖ เมษายน ๒๕๕๒

งานสำคัญของพวกเราคืองานดับทุกข์ เพราะการได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นโอกาสที่ดีที่สุด ภาวะของมนุษย์นี้เปรียบเหมือนเพชรนิลจินดา ที่มีคุณค่ามาก เราจึงไม่ควรเอาเพชรนิลจินดาไปแลกกับก้อนหินก้อนกรวด ควรจะเอาไปแลกกับสิ่งที่มีคุณค่าพอๆกันหรือดีกว่า สิ่งเดียวที่ดีกว่าหรือพอๆกัน ก็คือ**มรรคผลนิพพาน** ส่วนลาภยศสรรเสริญสุขนี้เป็นเหมือนก้อนหินก้อนกรวด ที่ไม่มีคุณค่าทางจิตใจ แต่กลับจะทำให้จิตใจมีความทุกข์มากขึ้น ไม่ได้มีน้อยลงไป ความสุขที่ได้ไม่คุ้มกับความทุกข์ที่ได้มา ถ้าอยากเป็นนักลงทุนที่ฉลาด ก็ต้องเลือกหุ้นที่ให้ผลตอบแทนดี ให้เงินปันผลดี มีคุณค่าเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จึงจะเป็นการลงทุนที่กำไร ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราให้เวลากับสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ ก็จะเป็น**การลงทุนที่ดีที่สุด** ถ้าให้เวลากับสิ่งที่ให้ความทุกข์ให้โทษกับจิตใจ ทำให้จิตใจเสื่อมลงต่ำลง ทำให้จิตใจเวียนว้ายตายเกิดอยู่ในภพต่างๆ ก็จะเป็นการลงทุนที่ไม่คุ้มค่ากับภพชาติของมนุษย์ ภพชาติของมนุษย์นี้เหมาะกับการประพฤติปฏิบัติธรรม การบำเพ็ญเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อมรรคผลนิพพาน ถ้าเราใช้เวลาไปกับภารกิจนี้ ก็ไม่ต้องกังวลกับภารกิจอื่น นอกจากจำเป็นจริงๆ ที่เกี่ยวข้องกับเราจริงๆ เช่น บุคคลที่มีพระคุณกับเรา ถ้าเขาเป็นอะไรไป เราต้องไปงานของเขา อย่างนี้ก็ไปได้ แต่ถ้าเป็นแบบสังคม แบบรู้จักกัน ถ้าต้องเสียเวลาของการปฏิบัติเพื่อไปงานอย่างนี้ ก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ นี่พูดถึงนักปฏิบัตินักบวช พวกนี้ควรจะให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติมากกว่างานอื่น

ถ้าบวชแล้วหรือเป็นนักปฏิบัติ ที่ไม่ได้โกนหัวห่มผ้าเหลืองผ้าขาว ก็ควรเก็บเนื้อเก็บตัว อยู่กับการปฏิบัติ ให้มากกว่าการไปทำภารกิจอย่างอื่น ที่ทำไปมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ทำให้ภาวะของจิตใจดีขึ้น ไม่ได้ทำให้ภพชาติความทุกข์น้อยลงไป ต้องแน่วแน่ต่อการ

ปฏิบัติ ให้เวลากับการปฏิบัติให้มาก จนได้เต็มที่เลย ถ้ายังมีภารกิจด้านอื่นอยู่ ก็ควรพยายามตัดใจให้น้อยลงไปเรื่อยๆ ภารกิจที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะการหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ ควรจะตัดไปเลย เอาเวลาที่ใช้กับสิ่งเหล่านี้มาใช้ในการปฏิบัติจะดีกว่า ดูหนังดูละคร ๒ ชั่วโมง สู้ นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงไม่ได้ มีคุณค่าแตกต่างกันมาก ถ้า มองถึงผลที่จะได้ทางจิตใจ แต่ถ้ามองทางด้านอารมณ์ที่จะได้ คือความสุขที่ได้จากการดูหนัง ก็ จะคิดว่าดูหนัง ๒ ชั่วโมงมีความสุข มีความเพลิดเพลินดี ดีกว่านั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ที่ต้องทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ ใจก็ทุกข์ไม่อยากจะนั่ง เพราะอยากจะทำอย่างอื่น ร่างกาย ก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ถ้านั่งแล้วได้ผล จิตสงบลง ปล่อยวางความเจ็บปวดของ ร่างกายได้ ก็จะได้สิ่งที่ดีกว่าการดูหนัง เพราะต้องมีวันเบื่อ หรือดูจนไม่มีอะไรจะให้ดู ก็ จะหงุดหงิดไม่มีความสุข แต่ถ้านั่งสมาธิจนติดเป็นนิสัยแล้ว เวลานั่งแล้วสุขสงบเย็น สบาย อิ่มเอิบใจ ก็จะไปได้อย่างเรื่อยๆ ไม่มีคำว่าเบื่อ ถ้านั่งจนติดเป็นนิสัยแล้ว จะยินดีกับ การนั่ง อยากจะนั่งให้มาก ถ้านั่งแล้วเมื่อยจริงๆ ก็ควรลุกขึ้นมาเดิน ทำสมาธิต่อเหมือน ตอนที่นั่ง เพียงแต่เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาเดินแทน เวลาเดินถ้ากำหนดดูลมหายใจ ไม่ค่อยจะถนัด ก็เปลี่ยนกรรมฐานเครื่องควบคุมใจได้ เปลี่ยนจากลมหายใจ มาเป็นการ บริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้ หรือดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย คือเท้าที่กำลังก้าวอยู่ เวลาก้าว เท้าซ้ายเท้าขวา ก็กำหนดซ้ายขวาซ้ายขวาไป

เป้าหมายของการนั่งสมาธิ ก็เพื่อควบคุมความคิด ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อยไปตามกระแสของ อารมณ์ที่มีอยู่ภายในใจ ที่คอยผลักดันให้ไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่เจริญ สติไม่ทำสมาธิ อารมณ์จะหลุดลากใจให้คิดทั้งวันทั้งคืน จนเหน็ดเหนื่อยฟุ้งซ่าน ไม่สบาย อกไม่สบายใจ นานๆ จะมีความสุขสักครั้ง ถ้าคิดไปในทางธรรมะ แต่ส่วนใหญ่ใจของ พวกเรา ที่ถูกอำนาจของกิเลสหลุดลากให้คิด จะคิดไปในทางโลกในทางโภภ ในทาง อยากได้อะไรอยากมีอยากเป็น ในทางหวาดกลัวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นก็ดีหรือกำลัง เกิดขึ้นก็ดี ทำให้ใจหวั่นไหวสับสนอลหม่านอยู่ตลอดเวลา ถ้าได้ทำสมาธิได้เจริญสติ ควบคุมใจให้อยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เวลานั่งเวลา เดินเวลาอื่น ก็กำหนดให้อยู่กับกรรมฐาน ก็จะไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้ เพราะการ กำหนดกรรมฐานเป็นการบังคับใจไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้บริกรรมพุทโธๆ หรือกำหนดดู

เท่าเวลาที่เดินจงกรม ซ้ายขวาซ้ายขวาไป ใจก็จะค่อยๆสงบลง เพราะการเจริญกรรมฐาน ไม่ได้สร้างอารมณ์ต่างๆให้เกิดขึ้นมา แต่จะทำให้อารมณ์ต่างๆสงบตัวลง ใจจะเย็นสบาย ลงไปตามลำดับ จะมีความสุขมากขึ้นไปตามลำดับ แล้วก็จะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนี้ไม่ได้ อยู่ที่อื่น แต่อยู่ที่ใจของเรา ความสุขที่ดีที่สุดอยู่ที่ใจที่สงบนี้เอง นี่คือเป้าหมายของการทำสมาธิ เพื่อควบคุมไม่ให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย

ใจก็เปรียบเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่งเช่นม้าป่า ที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ก่อนจะเอามาใช้งานได้ ต้องฝึกทรมานจนอยู่ภายใต้คำสั่งของผู้ขี่ ถ้าสั่งให้ไปซ้ายกลับไปขวา สั่งให้เดินหน้ากลับถอยหลัง ก็ยังไม่ใช้งานไม่ได้ ต้องทรมานจนม้าทำตามคำสั่ง ถ้าไม่ทำก็ต้องลงโทษ เขี่ยนตีบ้าง ไม่ให้กินอาหารบ้าง ม้าก็จะรู้ว่าถ้ายังดื้ออยู่ ยังทำอะไรตามอำเภอใจอยู่ ก็จะถูกลงโทษ แต่ถ้าทำตามคำสั่งก็จะได้รางวัล ให้น้ำให้อาหาร ก็จะรู้ว่าทำตามคำสั่งเป็นประโยชน์ ม้าก็จะยอม พออยู่ภายใต้คำสั่งแล้ว ก็ไม่ต้องทรมานม้าอีกต่อไป ใจก็เช่นเดียวกัน ถ้าฝึกจนหยุดคิดได้แล้ว อยู่ภายใต้คำสั่งแล้ว จะเห็นว่าเป็นความสุขจริงๆ เป็นความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่ดีกว่าการดูหนัง หรือคุยกับเพื่อนสนิทมิตรสหาย จะเห็นความแตกต่างกัน จะเห็นคุณค่าของการภาวนาทำจิตใจให้สงบ ก็ไม่ต้องบังคับกันแล้ว ตอนทำใหม่ๆต้องบังคับต้องมีตารางต้องมีเวลา เช่นวันหนึ่งจะต้องทำกี่ครั้ง ทำนานเท่าไร แต่พอเห็นคุณค่าของความสงบที่ปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ต้องกำหนดตาราง มีแต่จะอยากทำให้มาก เหมือนกับทำงานแล้วได้เงินเดือน ถ้าทำแล้วไม่ได้รับเงินเดือน ก็จะรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากจะทำ แต่พอได้รับเงินเดือนแล้วก็อยากจะทำมากขึ้น อยากจะทำให้ดีที่สุด เพื่อจะได้เงินเดือนมากขึ้น

ฉันใดการทำงานของใจก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่เห็นผล ใจยังไม่สงบ นั่งแล้วรู้สึกอึดอัด เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ทนนิ่งต่อไปไม่ได้ ก็จะไม่มีการตั้งใจ พอลุกขึ้นก็ไปเปิดโทรทัศน์ดูหนัง เปิดตู้เย็นหาอะไรมาดื่มมารับประทานทันที อย่างนี้แทบจะไม่ต้องบังคับกันเลย เพราะเห็นผลแล้วมีความสุข แต่ไม่รู้ว่ามีความสุขที่มีความทุกข์ตามมา เพราะต้องหามันอยู่เรื่อยๆ ต้องอาศัยมันอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้ดูโทรทัศน์ ไม่ได้รับประทานของในตู้เย็น ก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ ตรงนี้ที่มองไม่เห็นกัน เพราะกลัวความหงุดหงิดนี้ จึงต้อง

เตรียมของกินของดื่มไว้ในตู้เย็นไม่ให้ขาด ต้องหมดเวลากับการไปหาเงินหาทอง ไปทำงานทำการ ก็จะไม่มีความตั้งใจให้สงบ ภาวชาติมนุษย์นี้ก็หมดไปกับการหาเงินหาทอง หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่มีโอกาสที่จะออกจากวงจรอุบาทว์นี้ได้เลย นอกจากพวกที่มีบุญเก่า มีเพื่อนฝูงชวนไปปฏิบัติธรรม ไปอยู่ตามสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ มีครูบาอาจารย์คอยสอน คอยแนะแนวทาง คอยให้กำลังใจ ที่จะมีโอกาสหลุดออกจากวงจรอุบาทว์ ของการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่ตัวเรา ที่ต้องพยายามผลักดันตัวเอง ถ้าไม่มีใครชวน ไม่มีตารางกำหนดไปวัด อย่างที่พวกเรากำหนดกันเดือนละครั้ง ก็ต้องกำหนดขึ้นมาเอง อย่ารอให้ผู้อื่นดึงเราไป

เมื่อเรารู้แล้วว่าชีวิตของเรา ไม่ควรหมดไปกับการแสวงหาก่อนหินก้อนกรวด แต่ควรจะหมดไปกับการแสวงหาธรรมคุณนิพพาน เราก็ต้องมุ่งไปในทางนี้ ไปสู่การศึกษาปฏิบัติธรรม มีเวลาว่างก็ควรฟังเทศน์ฟังธรรม ในเบื้องต้นนี้ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนก่อน เพื่อจะได้รู้ทิศทางที่จะต้องไป จะได้ไม่หลงทาง ถ้าไม่ศึกษาทิศทางก่อน ออกเดินทางเลย จะรู้ได้อย่างไรว่าจะไปทางไหน แต่ถ้าได้ศึกษาดูแผนที่ไว้ก่อนแล้ว ก็จะมีทิศทางที่จะไปทางไหน จะได้ไม่เสียเวลา พอออกจากบ้านก็รู้ว่าจะต้องเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา พอไปถึงทางแยกก็จะมีทิศทางที่จะไปทางไหน ควรใช้เวลาอย่างนี้ ในเบื้องต้นก็ศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์โดยตรงก็ได้ ถ้ามีโอกาสได้อยู่ใกล้ ถ้าไม่มีโอกาสก็มีสื่อที่บ้านที่ทีวีในรูปแบบต่างๆ สื่อทางวิทยุทางโทรทัศน์ เราก็เปิดฟังเปิดดูได้ หนังสือต่างๆก็อ่านได้ แต่ต้องศึกษาเพื่อไปสู่การปฏิบัติ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อให้หลงคิดว่ารู้แล้ว แล้วก็ไปออกปฏิบัติแต่มาถกเถียงกัน หรือไปสอนผู้อื่นเลย เพราะคิดว่ารู้แล้ว แต่ความรู้จากการศึกษานี้ ยังไม่ได้เป็นความรู้ที่แท้จริง เหมือนกับการศึกษาวิธีทำกับข้าวกับปลาอาหาร แต่ยังไม่เคยลงมือทำเลย ก็จะไม่รู้ว่าเมื่อถึงเวลาจะทำทำได้หรือไม่ ทำแล้วจะได้ผลตามที่ได้อศึกษามาหรือไม่ ต้องพิสูจน์ก่อนว่าความรู้ที่ได้ศึกษามาเป็นจริงอย่างไร ถ้านำเอาไปปฏิบัติแล้วจะรู้ว่าเป็นอย่างไร ว่าความสุขที่ดีที่สุดนี้อยู่ตรงไหน พอรู้แล้วก็สามารถนำเอาไปสั่งสอนผู้อื่นได้ แต่ในเบื้องต้นนี้ต้องสั่งสอนตัวเองก่อน ให้กำจัดปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปให้ได้ก่อน ความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ ถือว่าเป็นปัญหาทั้งนั้น ความไม่สบายใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งนี้ ถือว่าเป็นปัญหาทั้งนั้น ถ้ามีอยู่ภายในใจ

แสดงว่ายังเรียนไม่จบ ยังปฏิบัติไม่ถึงจุดสูงสุด ต้องสามารถอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่าง สัมผัสกับทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างไม่มีปัญหา ถึงจะถือว่าหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว

เราจึงควรใช้เวลาไปกับการศึกษาปฏิบัติธรรม เพราะจะได้ผลตอบแทนอย่างคุ้มค่ากว่า การแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย พอถึงบั้นปลายของชีวิต จะรู้สึกว่าจะจิตใจไม่ได้เปลี่ยนแปลงเลย จากวันที่เกิดมาในโลกนี้ถึงวันที่จะจากโลกนี้ไป ใจตอนที่มาเป็นอย่างไรตอนที่ไปก็ยังเป็นอย่างนั้น หรือแย่กว่าเดิมเสียด้วยซ้ำไป อ่อนแอลงมากกว่าเข้มแข็งขึ้น มีความทุกข์มากกว่ามีความสุข ถ้าไปแบบนั้นก็ถือว่าขาดทุน เหมือนฝากเงินไว้ในธนาคารแต่ไม่ได้ดอกเบี้ย และยังต้องเสียค่าฝากด้วย เวลาถอนเงินต้นก็เหลือน้อยกว่าตอนที่เอาไปฝาก อย่างนี้เป็นการใช้ชีวิตอย่างขาดทุน แต่ถ้าถึงเวลาตายแล้วรู้สึกว่าจะใจมีความมั่นคงมีความสุขมากกว่าเดิม มีความทุกข์น้อยกว่าเดิม หรือไม่มีเลย อย่างนี้ถือว่าได้กำไร ได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าที่สุด ได้เอาเพชรนิลจินดามาลงทุน ให้เกิดผลตอบแทนมากกว่าต้นทุน เอาเงินก้อนหนึ่งมาลงทุนเพื่อก่อตั้งธนาคารขึ้นมา จนได้ธนาคารเป็นร้อยๆ สาขา อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า คนที่เริ่มก่อตั้งธนาคารขึ้นมา ก็มีเงินอยู่เพียงก้อนหนึ่ง พอกิจการเจริญรุ่งเรืองขึ้นมา ก็ขยายสาขาไปเรื่อยๆ มีรายได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนมีเป็น ๑๐๐ เป็น ๑๐๐๐ สาขา อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าลงทุนไปกับการศึกษาปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา จนจิตใจมีแต่ความสงบอยู่ตลอดเวลา ก็ถือว่าได้กำไร ถ้าจิตใจยังฟุ้งซ่านสับสนอลหม่าน มีความเศร้าหมอง มีความเครียด มีความวุ่นวายอยู่ อย่างนี้ก็ถือว่ายังไม่ได้กำไร ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับจิตใจ จิตใจถ้าไม่สงบก็จะไม่มีความสุข ถึงแม้จะมีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ ไม่สามารถทำให้จิตใจมีความสุขได้ จึงอย่าเสียเวลาไปกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ให้แสวงหาบรรลพนิพพานเถิด เป็นเป้าหมายของเรา เมื่อเข้านี้กับบอกแล้วว่า การให้ทาน ต้องเพิ่มให้มากขึ้น มีอะไรที่ทำให้ได้มากขึ้นก็ควรทำไป จากการทำบุญร้อยละสิบ ก็เพิ่มเป็นร้อยละยี่สิบ ร้อยละสามสิบ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ศีลก็รักษาให้มากขึ้น เคยรักษาได้ก็ข้อ

ก็วันก็รักษาเพิ่มขึ้นไป เช่นวันนี้ถือศีล ๘ เพิ่มจากศีล ๕ ขึ้นมาก็ได้ วันไหนมีกำลังใจดี ก็รักษาศีลเพิ่มขึ้นไป ศีล ๘ บ้าง ศีล ๕ บ้าง หรือเพิ่มศีล ๘ ให้มากกว่าศีล ๕ จนสามารถรักษาศีล ๘ ได้ตลอดเวลา การนั่งสมาธิก็เพิ่มเวลานั่งให้มากขึ้น เคยนั่งวันละ ๒ ครั้งก็เพิ่มเป็น ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง เคยนั่งครั้งละครึ่งชั่วโมง ก็เพิ่มเป็นครั้งละชั่วโมง ต้องพยายามขยับเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ การฟังเทศน์ฟังธรรมก็ฟังให้มากขึ้น ส่วนที่ต้องลดก็คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ดูโทรทัศน์ดูหนังดูละคร ก็ตัดให้น้อยลงไป เคยดื่มเคยรับประทาน เคยหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ตัดให้น้อยลงไป จนไม่ต้องการความสุขจากสิ่งเหล่านี้เลย จะได้มีเวลาหาความสงบสุขทางจิตใจมากขึ้น นี่เป็นเรื่องที่เราต้องกำหนดขึ้นมาเอง เพราะเป็นชีวิตของเรา เราเป็นเหมือนคนขับรถ คนอื่นขับแทนเราไม่ได้ เราต้องรู้ทิศทางที่เราจะต้องไปว่าอยู่ในทิศทางใด อย่าขับวนอยู่ตรงวงเวียน เพราะจะไปไม่ถึงไหน ขับไปทั้งวันก็จะวนเวียนอยู่ตรงนั้น

เราต้องกำหนดทิศทางชีวิตของเราให้ไปในทางนี้ ต้องทำบุญให้มากขึ้น รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้น อย่าปล่อยให้วนอยู่ในวงเวียนของการหาความสุขกับการหาเงิน ได้เงินแล้วก็เอามาซื้อความสุข พอเงินหมดก็ไปหาใหม่ พอหาเงินได้แล้วก็กลับมาซื้อความสุขอีก อย่างนี้เรียกว่าขับรถรอบวงเวียน ไม่ได้ไปไหน ก็ภพก็ชาติก็เป็นแบบนี้ เพียงแต่ว่าจะเป็นวงเวียนแบบไหน วงเวียนดีก็มี วงเวียนไม่ดีก็มี วงเวียนดีก็วงเวียนของเทพของมนุษย์ วงเวียนไม่ดีก็ของเดรัจฉานของเปรตของสัตว์นรก ถ้าไม่ดำก็จะหาเงินอย่างผิดศีลผิดธรรม เช่นลักขโมยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดประเวณี โกหก หลอกหลวง เพื่อให้ได้เงินทองมาซื้อความสุข พวกนี้จะวนอยู่ในวงเวียนที่ไม่ดี วงเวียนที่มีแต่ความร้อน ส่วนวงเวียนดีก็คือวงเวียนของเทพของมนุษย์ แต่ก็ยังเป็นวงเวียนอยู่ ลู่มรรคผลนิพพานไม่ได้ อันนี้เป็นทางตรง ไปสู่จุดหมายปลายทางที่เลิศที่ประเสริฐ คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย เพราะเมื่อไม่เกิดแล้วทุกข์ก็ย่อมไม่มี **ทุกข์ย่อมไม่มีต่อผู้ที่ไม่เกิด** เพราะผู้ที่เกิดยังต้องแก่เจ็บตาย พัดพรากจากกัน การเกิดเป็นมนุษย์ครั้งนี้เป็นโอกาสที่ดีมากคือ ๑. ได้เป็นมนุษย์ ๒. ได้พบกับพระพุทธศาสนา ๓. มีเวลาศึกษาปฏิบัติ จะใช้โอกาสนี้หรือไม่ จะเพิ่มเวลาศึกษาปฏิบัติให้มากกว่าเดิมหรือไม่ วันหนึ่งเรามีเพียง ๒๔ ชั่วโมง ถ้าจะเพิ่มเวลาบำเพ็ญ

ปฏิบัติ ก็ต้องตัดเวลาที่ให้กับสิ่งอื่นไป จะกล้าทำหรือไม่ หรือยังเสียดายเรื่องต่างๆที่ยัง
ผูกพันอยู่ ต้องใช้วิจารณ์ญาณ ต้องดูพระพุทธรูปเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูพระสงฆ์สาวก ดูครูบา
อาจารย์พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นตัวอย่าง ว่าท่านใช้เวลาอย่างไร เรากับท่านใช้เวลา
เหมือนกันหรือไม่ ถ้าไม่เหมือนกัน เราก็ควรปรับให้เหมือนท่าน ถ้าเราไม่ปรับก็จะได้
อย่างที่ท่านได้ ต่อให้ปรารถนาต่อให้อยากได้มากน้อยเพียงไร ต่อให้มาที่นี่อีก ๑๐ ปี อีก
๑๐๐ ปี แต่ไม่ได้ปรับวิถีชีวิตให้เข้าสู่กระแสธรรม ก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไป ไม่มีใครบังคับ
ตัวเราได้นอกจากตัวเราเอง ตนเป็นที่พึ่งของตน ตนต้องเป็นผู้บังคับตนเอง เพราะตน
เป็นผู้ซบถชีวิตของตนเอง ผู้อื่นซบถคนนี้ให้เราไม่ได้ ซบชีวิตของเราไม่ได้ การมาฟัง
ธรรมนี้ ก็เพื่อจะได้กำลังใจได้ความรู้ ว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ควรเอาไปปฏิบัติ
พอปฏิบัติแล้ว ปฏิเวธคือผลที่ดีที่เลิศที่ประเสริฐ ก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่มีสิ่งอื่นที่
จะทำให้เกิดขึ้นได้ ไม่มีอะไรที่จะห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ นอกจากการไม่ปฏิบัติที่นี่เท่านั้น

การปฏิบัตินี้ไม่มีรูปแบบตายตัว อยู่ที่สติเป็นหลัก ต้องมีสติตลอดเวลาถึงจะถือว่าเป็นปฏิบัติ
ถ้าไปอยู่วัดแต่ไม่มีสติ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติ ถ้ามีสติแต่อยู่ที่ทำงานก็ถือว่าเป็นปฏิบัติ
จึงควรให้มีสติควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้อยู่กับพุทโธๆไปก็ได้ หรืออยู่กับธรรมะ
เช่นอาการ ๓๒ นี้ก็เป็นธรรมะที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ถ้าเกี่ยวกับการบริกรรมพุทโธๆ ก็ลองใช้
อาการ ๓๒ ก็ได้ มีสี่สันมีรสชาติ มีหลายลักษณะ มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ
มีเอ็น มีกระดูก ฯลฯ ถ้าจิตจะไปเที่ยวก็ให้เที่ยวในกายนคร เป็นที่นำท่องเที่ยวที่สุด ไม่
ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าห้องอาการ ๓๒ นี้อยู่ ก็ถือว่าได้ปฏิบัติแล้ว ไม่ต้องไปอยู่วัดนุ่ง
ขาวห่มขาว ขอให้มีอาการ ๓๒ อยู่ในใจไปเรื่อยๆ ถ้าไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด ถ้าต้องใช้
ความคิดจัดการเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็หยุดพุทโธๆไปก่อน หยุดห้องอาการ ๓๒ ไปก่อน พอ
คิดเสร็จแล้ว เริ่มกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ห่วงคนนั้นคนนี้ ก็กลับมาพุทโธๆต่อ กลับมา
ห้องอาการ ๓๒ ต่อ ทั้งไปทั้งกลับ อนุโลมและปฏิโลม แล้วจะรู้ว่าวันๆหนึ่งเรามีสติ
หรือไม่ ถามตัวเองว่าวันนี้อยู่กับอาการ ๓๒ บ้างหรือไม่ อยู่กับพุทโธบ้างหรือไม่ เพราะ
การเจริญพุทโธก็ดี หรือห้องอาการ ๓๒ ก็ดี เป็นการสร้างสติ ทำให้เห็นความคิดปรุง
แต่ง ส่วนใหญ่เราจะไม่เห็นความคิดปรุงแต่ง เพราะความคิดปรุงแต่งจะอยู่หลังฉาก ที่
คอยผลักดันใจให้ออกไปดูภายนอก คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ ใจคิดไปแล้ว ไปที่รูปคน

นั้นรูปคนนี้ ไปที่ตัวตู่ขึ้นนั้นขึ้นนี้ ไปที่ตู่เย็นและของที่อยู่ในตู่เย็น แต่ไม่เห็นความคิดที่
ทำให้ไป ถ้าบริการมพุทโรฯ หรือห้องดูอาการ ๓๒ อยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะเห็นตัวปรงแต่ว่า
อยู่ตรงนี้เอง ที่หลอกเราสั่งเราให้ไปเปิดตู่เย็น ให้ไปกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอเห็นอย่าง
นี้แล้วแสดงว่ามีสติแล้ว

จะเห็นว่าคิดไปได้ ๓ ทาง ไปทางกิเลส ไปทางธรรม หรือตรงกลาง ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่กิเลส
ส่วนใหญ่จะไป ๒ ทาง คือไปทางกิเลส หรือไม่ใช่กิเลสไม่ใช่ธรรม น้อยครั้งที่จะไปทาง
ธรรมกัน เพราะไม่มีธรรมอยู่ในใจ แต่ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้ธรรมเข้าไป
ไปปลูกไว้ในใจ ต่อไปความคิดในทางธรรมก็จะงอกเงยขึ้นมา ก็จะคิดไป ๓ ทาง ไปทาง
กิเลสบ้าง ทางธรรมบ้าง ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่กิเลสบ้าง จะเห็นผลที่เกิดขึ้น ว่า เวลาคิดไป
ในทางกิเลสก็จะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ คิดไปในทางธรรมก็สุขสงบเย็น คิดไปในทางที่ไม่ใช่
กิเลสหรือธรรมก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็อยากจะคิดไปในทางธรรมเรื่อยๆ
บริการมพุทโรฯไปเรื่อย ก็จะสุขสงบเย็นสบาย ต่อไปก็จะเห็นอริยสัจ ที่อยู่ที่สังขาร
ความคิดปรุงแต่งนี้เอง สังขารที่เป็นได้ทั้งสมุทัยหรือมรรค ถ้าคิดถึงอาการ ๓๒ บริการ
มพุทโร ก็เป็นมรรค ทำให้จิตสงบ ถ้าคิดถึงอัตตาตัวตน ตัวเราของเรา โลภอยากได้ ก็
จะเป็นสมุทัย ก็จะทุกข์ร้อนขึ้นมา ต่อไปจะไม่ดูข้างนอกอย่างเดียว แต่จะดูสังขารที่อยู่
หลังจากด้วย ที่หลอกให้ไปหลงสิ่งนั้นสิ่งนี้ โลภอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ จะคอยกำจัด
ความคิดเหล่านี้ไป ด้วยการเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาแก้ เพราะความหลงมาจากการ
ไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าระลึกถึงอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ
จะทำให้ความโลภความโกรธความหลงเบาบางลงไป

เวลาโลภอยากได้อะไร ก็จะพิจารณาว่าเที่ยงหรือไม่ ได้มาแล้วจะสุขอย่างถาวรหรือไม่ มี
ความทุกข์ตามมาหรือไม่ ก็จะได้คำตอบว่าไม่เที่ยง มีความทุกข์ตามมา ไม่ใช่เป็นของเรา
อย่างแท้จริง ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไปหรือเราจะต้องจากเขาไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้วใจก็
จะเป็นธรรมมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นธรรมทั้งแท่ง เพราะจะคิดแต่ธรรมตลอดเวลา
พอมีธรรมแล้ว ความหลงก็จะไม่สามารถหลอกเราได้ คนที่มีธรรมแล้วมักจะไม่ค่อยมีสมบัติ
อะไร พระพุทธเจ้าไม่มีอะไรเลย ครูบาอาจารย์ก็ไม่มีอะไรเลย เงินทองที่ญาติโยมถวาย

ให้ท่าน ท่านก็ไม่เก็บเอาไว้เลย ท่านเอาไปทำประโยชน์ให้กับโลกต่อ แต่ถ้ายังมีความหลง ก็จะไม่เก็บไว้ จะรู้สึกไม่พอด้วย ได้พินล้นก็อยากจะเพิ่มเป็นหมื่นล้าน ได้หมื่นล้านก็อยากจะเพิ่มเป็นแสนล้าน เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นทุกขีในเงินทอง มันเป็นภัยนะ มีเงินมากๆ อย่าคิดว่าเป็นคุณ จะมีคนคอยจับไปเรียกค่าไถ่ ไปไหนมาไหนก็ต้องมีมือปืนคุ้มครอง อยู่อย่างนี้มีความสุขหรือไม่ ต้องอยู่แบบไม่มีอะไรเลย เช่นพระพุทธเจ้า ไปไหนมาไหนไม่ต้องมีใครมาคอยคุ้มกัน ไม่มีสมบัติอะไร มีเพียงอัฐบริวาร ๘ ชั้นเท่านั้นเอง ผ้าไตร ๓ ผืน บาตร ๑ รวมเป็น ๔ ประคดเอา ๑ เป็น ๕ ที่กรองน้ำ ๑ เป็น ๖ เข็มกับด้าย ๑ เป็น ๗ ใบบิดโกน ๑ รวมเป็น ๘ เป็นสมบัติพอเพียงกับสมณะแล้ว ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว

ถาม ถ้าไม่สามารถเอาธรรมะฝังเข้าไปในใจเราได้ เวลาตายไปสิ่งที่เรารู้ที่เป็นสัญญา ความจำ ก็จะไปหมดไปกับร่างกาย ใช่มั้ยครับ

ตอบ เหมือนฟังเทศน์วันนี้ เราจำได้มากน้อยเพียงไร จำไม่ค่อยได้ ฟังแล้วก็ผ่านไป ถ้าจำอาการ ๓๒ ได้ ก็ต้องอยู่ในใจตลอดเวลา แต่ไม่อยู่เลย ไม่มีอาการสักอาการ เดียวอยู่ในใจเลย เห็นคนก็ไม่เห็นอาการ ๓๒ เห็นแต่นาย ก. นาย ข. มีฐานะอะไร มีตำแหน่งอะไร เห็นแต่สมมุติ ไม่เห็นความจริง ไม่เห็นกายในกาย ถ้าเห็นกายในกายก็ต้องเห็นอาการ ๓๒ นี้คือกายในกาย แต่กลับไปเห็นนาย ก. นาย ข. ในกายนี้ เห็นผู้ว่าฯ เห็นผอ.ในกาย เห็นหัวหน้า เห็นลูกน้องในกาย เห็นแต่สมมุติ ถ้าเห็นกายในกายก็จะเหมือนกันหมด ไม่มีสูงไม่มีต่ำ ไม่มีหน้ารักษา รังเกียจ มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ เหมือนกัน มีเกิดแก่เจ็บตาย เหมือนกัน เราฟังแล้วไม่เอาไปพิจารณาต่อ ไม่เอาไปปฏิบัติต่อ ลองทำดูสิ พุทโธๆไปทั้งวัน หรือท่องอาการ ๓๒ ไปทั้งวัน ถ้าทำได้อย่างต่อเนื่อง เพียงวันเดียว ต้องเห็นอะไร ต้องได้อะไรอย่างแน่นอน แต่ไม่ทำกัน พอไปจากที่นี้ก็ลืมกันหมดแล้ว เหมือนควีนไฟ จางหายไปหมด เรื่องอื่นเข้ามาแทนที่ พอออกจากที่นี้ก็คิดปรุงแต่งกันว่า จะไปไหนกันต่อ มองไปข้างหน้าแล้ว พຽງนี้ต้องไปทำงาน มีธุระกับคนนั้นคนนี้ คิดไปกับเรื่องนั้นแล้ว ส่วนเรื่องที่ได้ยินได้ฟัง ที่ทำให้เกิด

ปัญญาที่หนีกิเลสก็หายไปหมด เป็นนิสัย ชอบคิดเรื่องต่างๆ ให้คิดเรื่องธรรมะจะ
ไม่ยินดี ไม่ชอบ จะลืมไป เพราะยินดีคิดเรื่องอื่น

เราต้องฝึกต้องบังคับ ไม่มีทางอื่น ต้องบังคับ ต้องกำหนดว่าวันนี้จะต้องภาวนา
ทุกชั่วโมงจะต้องพุทโธสัก ๕ นาที หรือท่องอาการ ๓๒ พอถึงต้นชั่วโมงก็พุท
โธไป ๕ นาทีแล้ว หรือท่องอาการ ๓๒ ไป ๕ นาที จะได้ตั้งใจไว้ไม่ให้คิดเรื่อย
เปื่อย เหมือนกับมีเครื่องกีดขวางบนถนน ที่บังคับให้รถชะลอหยุดก่อนที่จะข้าม
ไป ถ้าวิ่งเร็วรถจะพังได้ ถ้าภาวนาทุกชั่วโมง จิตจะไม่ห่างจากธรรมะ ทุกชั่วโมง
จะมีธรรมะมาเตือนสติ ลองทำดู ทุกชั่วโมงให้เวลากับธรรมะ ๕ นาที ลองดูสิว่า
จะทำได้ไหม ยกเว้นขณะที่หลับ ทุกชั่วโมงให้เจริญธรรมะสัก ๕ นาที ปฏิบัติสัก
๕ นาที นั่งหลับตาพุทโธไป จึงกำหนดลมหายใจเข้าออกไป ท่องอาการ ๓๒ ไป
หรือพิจารณาไตรลักษณ์ไป ดูความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาของสิ่งต่างๆ
พิจารณากรณีญาติธรรมของพวกเราก็ได้ มีใครไปคาดฝันว่าจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย
ขึ้นมาอย่างกะทันหัน อนิจจา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาจเกิดขึ้นกับเราก็ได้ คิด
อย่างนี้บ้าง จะได้มีความกระตือรือร้นปฏิบัติ จะได้เห็นคุณค่าของเวลาโอกาสที่มี
อยู่ ถ้าเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา หรือพลิกพลิกไป โอกาสที่จะไปฟังเทศน์ฟังธรรม
ไปทำบุญ ไปปฏิบัติธรรม ก็จะไม่ มีหรือยากขึ้น ขณะที่มันและง่ายยังไม่ทำกัน ถ้า
หากไม่มีหรือยากแล้ว จะทำได้อย่างไร

วันนี้ฝากการบ้านให้ภาวนาชั่วโมงละ ๕ นาที ยกเว้นเวลาหลับ ในรูปแบบไหนก็
ได้ พุทโธไปก็ได้ จะได้มีธรรมะคอยระงับจิตใจ ไม่อย่างนั้นจะไหลตามกิเลสไป
จนลืมธรรมะไปเป็นวันๆเป็นเดือนๆเลย เพราะเรื่องของกิเลสจะเกี่ยวพัน
ต่อเนื่องกัน เสร็จจากเรื่องนี่ก็มีเรื่องนั้นมาต่อ มาเกี่ยวกันไปดิ่งกันไป แต่ถ้ามี
ธรรมะคอยเหนี่ยวรั้งไว้บ้าง เช่นทุกๆชั่วโมง ก็จะทำให้ได้เจริญสติปัญญาบ้าง จะ
ได้พิจารณาบ้างว่า ควรไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นเรื่องนี้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่เรื่องของเรา
แล้วอย่าไปยุ่งดีกว่า แต่นิสัยของพวกเราชอบไปยุ่งกัน ไม่ได้เชียวก็ไป ต้องตั้งใจ
เข้าหาธรรมะ ต้องหาอุบายวิธีตั้งใจเข้าหาธรรมะ ให้อยู่กับธรรมะให้มาก ให้อยู่

เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า จะได้ไม่
มาเสียใจในภายหลัง ที่มัวหมดเวลาไปกับเรื่องไร้สาระต่างๆ ไม่ได้อะไรเลย ไม่มี
ประโยชน์กับจิตใจ มีเงินกองเท่าภูเขาแต่ใจยังเศร้าสร้อยหงอยเหงา ทุกข์กังวล
หวาดกลัวอยู่เหมือนเดิม ลูไม่มีอะไรเลยจะดีกว่า แต่มีความสงบสุขสบาย ไม่หิว
ไม่อยากไม่ห่วงไม่หวง ไม่วิตกไม่กังวลไม่กลัวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น
ก็ดีหรือที่จะเกิดขึ้นก็ดี เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ใจไม่ได้เป็นไปอะไรรักกับสิ่งต่างๆ
ไม่ต้องไปเดือดร้อน ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่สามารถมาทำลายใจได้ ทำลายได้แต่
ร่างกาย ถ้าไม่มีอะไรมาทำลาย มันก็ทำลายตัวมันเอง เพราะเป็นวิถีของมัน เกิด
แล้วก็ต้องแก่เจ็บตายไปเอง

ถาม ที่ท่านอาจารย์ว่าเห็นผลนี้ เห็นผลในรูปแบบไหน

ตอบ เห็นความสงบในจิต จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ อย่างที่พระพุทธเจ้า
ทรงเห็นตอนเป็นเด็ก ทรงประทับอยู่ตามลำพังอยู่ใต้โคนไม้ แล้วจิตก็รวมลง
โดยไม่ได้ตั้งใจหรือกำหนดอะไร เป็นเรื่องของบารมีของบุญเก่า พอมีปัจจัย
คือความสงบวิเวก ก็ทำให้จิตรวมลงเอง เพราะเคยรวมมาแล้ว โดยไม่ต้องนั่ง
กำหนดพุทโธฯ ถ้าเคยรวมแล้วเพียงบริกรรมพุทโธไป ๕ นาทีจิตก็รวมลงแล้ว
จะรู้เลยว่ารางวัลที่แท้จริงของชีวิตอยู่ตรงไหน ไม่ต้องไปถามใคร ถ้าได้สัมผัส
ความสงบนี้แล้วจะคิดหาทางไปแล้ว เริ่มวางแผนแล้วว่า จะต้องตัดภาระต่างๆ ให้
หมดไปให้ได้ เพื่อจะได้ไปอย่างเรียบง่าย ถ้าไปแล้วยังตะขิดตะขวงใจ ก็จะเป็น
อุปสรรคต่อการบำเพ็ญ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างเรียบง่าย จะถูกใจหรือไม่นั่นอีกเรื่อง
หนึ่ง เพราะการทำให้คนอื่นถูกใจเสมอคงทำไม่ได้ ถ้าถูกต้องเป็นธรรม ก็ถือว่า
ใช้ได้ ไม่ควรเอาความพอใจของคนมาเป็นประมาณ ให้เอาธรรมเป็นประมาณ
อย่างที่หลวงตาเคยพูดว่า ท่านเกรงธรรม ไม่เกรงใจคน ถ้าเกรงใจคนแล้วธรรมก็
เหлек ต้องเอาธรรมเป็นประมาณ เป็นหลักของการตัดสินใจ เช่นไปแล้วพ่อแม่ไม่
สบายใจไม่พอใจ แต่เขาก็อยู่ได้มีความสุขเหมือนเดิม ไม่เดือดร้อนกับการกิน
การอยู่ เพียงแต่ไม่ชอบให้ลูกไปบวชเท่านั้นเอง บวชแล้วไม่สบายใจ อย่างนี้ก็ไม่

ต้องไปถือเป็นประมาณ เหมือนกับพ่อของพระพุทธเจ้าไม่อยากให้ลูกบวช อยากให้สืบทอดราชสมบัติ อยากให้เป็นมหาจักรพรรดิ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ต้องไปวิตกกังวลกับความรู้สึกของผู้อื่น ควรวิตกกังวลกับความรู้สึกของเรา ถ้าอยู่แล้วจิตใจวุ่นวายฟุ้งซ่าน ไม่มีความสุข อยู่ไปทำไม ถ้าออกบวชแล้วมีความสุข สงบสุข ไม่มีความทุกข์ ทำไมไม่ไป ต้องเอาตรงนี้เป็นตัววัด

ถ้าเฝ้าทางนี้แล้ว ไม่มีอะไรมายับยั้งได้ สิ่งที่จะยับยั้งก็คือความลึกลับสงสัย เป็นนิเวศน์ เป็นอุปสรรคขวางกั้นความสงบของใจ สงสัยว่าจะทำได้หรือไม่ นิเวศน์อีกอย่างหนึ่งก็คือกามฉันทะ ความยินดีกับความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส ตัวนี้ก็ตัดยาก ต้องรับประทานอาหารมื้อเดียวจริงๆ แล้วก็ไม่รับประทานหรือดื่มอะไรอีกเลย นอกจากดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว ถึงจะกำจัดความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสได้ในส่วนที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารดื่ม ดื่มแต่น้ำเปล่าๆ อย่าดื่มน้ำที่มีรสชาติหวานเปรี้ยว รับประทานอาหารแบบรับประทานยา ครั้งเดียวก็พอ อาหารอะไรก็ได้ รับประทานแล้วอิมท้องไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็พอแล้ว ต้องตัดกามฉันทะ การบันเทิงในรูปแบบต่างๆ ก็ต้องตัดให้หมด ไม่ดูหนังไม่ฟังเพลง ไม่ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ถ้าไปก็ไปหาชมสงบเงียบ ไปนั่งสมาธิ ถ้าปฏิบัติอยู่ในห้องในบ้านนานๆ รู้สึกอึดอัด อยากจะออกไปบ้าง ก็ออกไปได้ ไปหาชมสงบที่ไม่มีสิ่งยั่วยวนกวนใจ

เราต้องลุ่มต้องบุก อย่ารอให้กิเลสบุกแล้วค่อยสู้มัน ถ้ามันบุกแล้วจะสู้ไม่ได้ พอกิเลสออกฤทธิ์แล้ว เราจะอ่อนปวกเปียกไปหมดเลย จะดื่มไว้นั้นจะกินไว้นี้ ก็ต้องยอมมัน เราต้องบุกด้วยการกำหนดปริมาณและตารางเวลาว่าจะกินจะดื่มเท่าไร เช่นกินมื้อเดียว อยากจะกินอะไรก็กินตอนนั้น เสร็จแล้วก็จบ ถ้าอยากจะดื่มอะไรก็ดื่มตอนนั้น เวลาอื่นก็ดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว ต้องกำหนดอย่างนี้ โทรทศนั้นก็ไม่ได้ดูเลย ขายทิ้งไปเลย ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการบันเทิง อย่าให้อยู่ใกล้ตัว บริจาคให้ทานไปเลย อย่างนี้ถึงเรียกว่าบุก เรียกว่าลุย ถ้านั่งรอเดียว กิเลสก็จะมาชวนเรา ให้ดูเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดียวก็เปรี้ยวปากอยากขบเคี้ยว พอเกิด

ความรู้สึกอย่างนี้แล้ว มันจะสู้ไม่ได้ ถ้าอยากแล้วแต่ไม่มีอะไรให้ขบเคี้ยว ไม่มีอะไรให้ดู ก็จะไม่เป็นปัญหา พวกเรายังไม่เห็นคุณค่าของความสบายใจกัน เพราะไม่ค่อยได้ดูใจ มัวแต่ไปดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคุณค่าอย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยให้ใจแห้งแล้ง อ่างกว้างเปล่าเปลี่ยว ทิวอยาก ไม่ดูที่ใจกัน ดูผิดที่ การบริการรพท โธ่หรือกำหนดกรรมฐานนี้ เป็นการดึงใจให้กลับเข้ามาดูใจ ว่ากำลังเป็นอย่างไร ควรได้รับการดูแลอย่างไร ต้องปฏิบัติให้มาก ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่เห็น

ถาม เตรียมลาออกไปปฏิบัติธรรม แรกเริ่มนี้จะปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ต้องกำหนดเป็นเวลาหรือไม่คะ

ตอบ พยายามปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่จะปฏิบัติได้ ควรเจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ หรือพุทโธ่ๆไปก็ได้ ตั้งแต่ตื่นเลย ก่อนจะลุกจากที่นอนก็พุทโธ่ๆไป พอลุกขึ้นก็พุทโธ่ๆไป ให้พุทโธ่ๆพาไป

ถาม เวลาเจริญสติไปมากๆแล้วจะเห็นสภาวะที่ละเอียด เข้าใจการทำงานของจิต แต่ยังไม่ปล่อยวาง รู้สึกว่าปัญญายังไม่พอ

ตอบ ยังไม่เห็นทุกข์ ยังไม่เห็นอริยสัจ ๔ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ให้ได้ เห็นว่ากำลังทุกข์กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะความอยาก ถ้าเห็นความอยากที่ทำให้ทุกข์ ก็จะตัดได้ จะหายทุกข์

ถาม จิตคืออะไรครับ

ตอบ จิตคือผู้รู้ ผู้คิดปรุงแต่ง แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา

ถาม บางครั้งรู้สึกว่า จิตไม่ใช่ตัวเรา

ตอบ เป็นสภาวะธรรม

ถาม ตัวเราคืออะไรครับ

ตอบ ตัวเราคือความหลง

ถาม เราปรุงขึ้นมาเองหรือครับ

ตอบ เราปรุงขึ้นมาเอง จนฝังลึกอยู่ในความรู้สึก ตัวเราก็คือตัวรู้

ถาม คือใจ

ตอบ ใจที่ถูกอวิชชาครอบงำ ทำให้คิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เราต้องแก้ไขให้เป็นตัวรู้ ให้
สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่เรารู้เราเห็น เป็นเพียงแต่ความรู้ความเห็น รู้ว่าเป็นอย่างนั้นรู้ว่า
เป็นอย่างนี้ แต่ไม่มีตัวเราไปรู้อะไรสิ่งหนึ่งสิ่งนี้ สักแต่ว่ารู้ ไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งที่รู้ ไม่ดีใจ
ไม่เสียใจกับสิ่งที่รู้ที่เห็น ถ้าดีใจเสียใจแสดงว่าหลงแล้ว

ถาม นอกจากดูมันไปเรื่อยๆแล้ว ต้องทำอะไรอีกหรือเปล่าครับ

ตอบ การดูเป็นการฝึกเบื้องต้น วันๆหนึ่งเราต้องเจอกับอารมณ์ต่างๆที่ต้องกำจัดให้ได้
เช่นความห่วงใย ความกังวล ความหวาดกลัว ความหิว ความอยาก ความ
ต้องการ

ถาม ถ้าดูไปเรื่อยๆแล้ว เวลาอารมณ์โกรธ จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

ตอบ แต่ไม่หายไปหมด เดียวก็กลับมาใหม่ ถ้าไม่ใช่ปัญญาตัด เวลาปกติอารมณ์ต่างๆ
จะอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าไปพบกับสภาพที่ร้ายแรง อารมณ์ก็จะร้ายแรงตาม เรา
ยังไม่รู้ว่าจะหยุดมันได้หรือไม่ จึงอย่าไปคิดว่ามีสติตามรู้แล้วจะพอ ยังไม่พอ
ต้องฝึกทำให้ไม่ให้อุณหภูมิของการเกิดดับของสิ่งต่างๆ อะไรจะเกิดก็เกิดไป อะไร
จะดับก็ดับไป ไม่ยินดียินร้ายกับการเกิดดับ

ถาม ทำอย่างไรถึงจะได้แบบนี้

ตอบ ต้องเฝ้าดูใจว่า เวลาเกิดอะไรขึ้นมา จะนิ่งเฉยได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ก็ต้องใช้ปัญญา วิเคราะห์ว่า ไม่ได้เป็นอย่างไรที่เราคิด ไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นนาย ก. นาย ข. ไม่มีคุณค่า เป็นไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ได้เห็นความจริงของสิ่งที่เห็น แต่เห็นสมมุติของสิ่งที่เห็น ยังหลงติดอยู่กับสมมุติ หลงคิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา ความจริงเขาเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แต่เราไม่เห็นตรงนี้ ไม่เห็นอาการ ๓๒ ร่างกายของทุกคนมาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เราไม่เห็นกัน เห็นว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา เป็นพี่เป็นน้องเรา เป็นสามีเป็นภรรยาเรา ก็เลยเกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เกิดอารมณ์ เวลาสิ่งนั้นเกิดอะไรขึ้น ก็จะดีใจเสียใจไปกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น นี่คือการพิจารณาเพื่อให้ใจปล่อยวางสิ่งต่างๆ เพราะเป็นแค่ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง เราไปหลงเขาเอง นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อให้จิตนิ่ง ไม่กระเพื่อม ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔

ถาม เห็นเองหรือต้องใช้ปัญญา

ตอบ ต้องใช้ปัญญาแยกแยะวิเคราะห์ เหมือนของในกระเป๋านี้ เรามองไม่เห็นข้างใน ต้องเปิดดูว่าในกระเป๋ามีอะไรบ้าง

ถาม ต้องใช้ปัญญาจากการได้ฌานก่อนหรือไม่

ตอบ ไม่ พิจารณาได้ตลอดเวลา ถ้าได้ฌานก่อนจะพิจารณาได้นานและต่อเนื่อง จึงควรมีความสงบก่อน ไม่เช่นนั้นจะมีอารมณ์อื่นมาฉุดลากไป พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว กำหนดอาการ ๓๒ ได้ครั้ง ๒ ครั้งก็ไปแล้ว พิจารณาอย่างนี้ไม่พอ ต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก จะทำอย่างนี้ได้ จิตจะต้องได้สมาธิก่อน พอจิตนิ่งแล้ว จะไม่มีอารมณ์มาคอยหลอกล่อ มาฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าจะให้ เป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่กำจัดกิเลสได้ ต้องมีสมาธิก่อน แต่ไม่ได้หมายความว่า ไม่ควรเจริญปัญญาเลย ควรฝึกเจริญไปก่อน ท่องอาการ ๓๒ ไปก่อน เพราะการท่องอาการ ๓๒ นี้ จะทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอมีสมาธิแล้ว ก็จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น จนสามารถพิจารณาทุกลม

หายใจเข้าออกเลย เวลามองใครจะไม่ได้เห็นเพียงนาย ก. นาย ข. แต่จะเห็น
อาการ ๓๒ ด้วย จะเห็นอวัยวะที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง จะไม่หลงกับความสวยงาม
ภายนอก ไม่หลงยินดี ไม่อยากได้มาเป็นคู่ครอง

ถาม หลังจากที่ได้อบรมจนได้หัวใจแล้วหนึ่งสมาธิ รู้สึกว่ากายเบาจิตเบา พยายามจับดู
ว่าจิตอยู่ที่ไหน ก็จับไม่ได้ จำเป็นต้องไล่ตามหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องไล่ตาม เหมือนตะครุบเงา ถ้าไปตามตัวรู้มันก็จะปรุงแต่ง ต้องหยุดความ
ปรุงแต่ง แล้วตัวรู้จะปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม สังเกตดูว่าตอนนั้น กายเบาใจเบาแล้ว

ตอบ ตัวรู้ก็อยู่ที่กายเบาใจเบา ให้รู้อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปตามหาตัวรู้ ให้อยู่กับ
กรรมฐาน เราใช้อะไรควบคุมใจ ก็ให้อยู่กับตัวนั้น ตัวรู้จะปรากฏขึ้นมาตรง
นั่นเอง อย่าไปตาม ถ้าไปตามก็เหมือนกับตะครุบเงา เงาจะขยับไปข้างหน้าเราอยู่
เรื่อยๆ ตัวรู้จะปรากฏต่อเมื่อใจหยุดคิด นิ่งสงบ ลึกแต่ตัวรู้ บังคับตัวรู้ให้ปรากฏ
ไม่ได้ สิ่งที่ทำได้ก็คือพุทโธไปอย่างเดียว หรือดูลมไปอย่างเดียว แล้วตัวรู้จะ
ปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม กลัวว่าจะขาดสติ

ตอบ ถ้าขาดสติก็แสดงว่าสติยังไม่ดีพอ สับหงกกลับไปได้

ถาม เสียงก็ยังได้ยินอยู่เบาๆ แต่ไม่รู้ความหมายของเสียงที่พูดมา

ตอบ ถ้ารู้เสียงก็แสดงว่ายังมีสติอยู่ แต่ยังไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่แล้วเสียงก็จะ
ไม่ได้ยิน ถ้าได้ยินใจก็จะไม่ไปเกาะกับเสียง จะอยู่กับตัวรู้ อยู่กับความสงบ ต่าง
กับเวลาที่ใจไม่สงบ เวลาได้ยินเสียงใจจะปรุงแต่งกับเสียงนั้นด้วย แต่เวลาที่ใจ
สงบแล้ว ถึงแม้จะได้ยินเสียง แต่ใจจะไม่ปรุงแต่ง ไม่สนใจกับเสียง มันต่างกัน

ถาม หลักสำคัญก็คือ เสี่ยงจะเป็นอย่างไรไม่ต้องสนใจ

ตอบ ถ้ายังบริการอยู่ ก็บริการไป ถ้าอยู่กับลมก็อยู่กับลมไป อยู่ไปจนกว่าจะหนึ่ง พอหนึ่งแล้วลมก็จะหายไป การบริการก็จะหายไป จะเหลือแต่ความว่า ลักแต่ว่า รู้ นี่คือตัวจิต เป็นอย่างนี้ ไม่ได้เป็นจุดเป็นอะไรนะ เป็นความว่าง ความเบา ความสบาย ความสุข ส่วนใหญ่จะเป็นตอนที่วูบลงไป เหมือนตกหลุมตกบ่อ แล้วก็หนึ่งไป พอกลมไปกลมไป ลมจะวูบหายไปเหมือนขาดใจตาย เหมือนกับลมหายใจเฮือกสุดท้าย แล้วก็หนึ่งสงบ ถ้ากลมจะเป็นอย่างนี้ ถ้าบริการก็จะวูบตกลงไปในเหวในบ่อ แล้วก็หนึ่งไป คำบริการก็หายไป

ถาม ถ้าเจอแล้วต้องทำอะไรต่อ

ตอบ ปล่อยให้หนึ่งอยู่อย่างนั้นให้นานที่สุด อย่าไปยุ่งกับมัน ถ้าถึงตรงนั้นแล้วไม่ต้องถามใคร จะรู้ว่า **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** เป็นอย่างไร **สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบนี้ไม่มี** ตอนต้นจะเป็นช่วงกระจอกกินน้ำ แค่ขณะเดียวแล้วก็ถอนออกมาเป็น**ขณิกสมาธิ** แต่จะประทับใจอย่างไม่ลืมเลือน จะคอยกระตุ้นจุดลากให้ทำให้มากขึ้น จะรู้ว่าทำไมจะต้องเร่งความเพียร ทำไมจะต้องตัดความสุขอย่างอื่นไป เพื่อเอาเวลามาสร้างความสุขแบบนี้ให้มากยิ่งขึ้นไป จะเริ่มปลีกวิเวกออกจากสังคม ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ จะหาที่สงบเพื่อภาวนา เพื่อให้มีความสงบมากขึ้นบ่อยขึ้น พอถึงจุดนั้นแล้วก็ควรสลัดกับการเจริญปัญญาไปด้วย เวลาออกจากความสงบแล้วก็ให้พิจารณาอาการ ๓๒ ไป พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายไป ทั้งของเราและของผู้อื่น ดูอาการ ๓๒ ของเราและของผู้อื่น ดูเวลาที่ร่างกายตายเป็นซากศพไปแล้วเป็นอย่างไร ดูภาพที่ถ่ายให้ดูก็ได้ ว่าร่างกายของเราและร่างกายของคนอื่น ที่เราหลงรักเสนจะหวงแหนเป็นอย่างไร พอเห็นแล้วก็จะไม่อยากได้ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี คลายความยึดติด เวลาเขาเป็นอะไรไป เราก็รู้อยู่แล้วว่าจะต้องเป็น เราจะไม่วิตกกังวลหวาดกลัวเลย การปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็เพื่อดับทุกข์ในใจ ให้ใจสบาย ไม่รุ่มรวย ไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น หรือกำลังเกิดขึ้น

ผลที่ต้องการก็คือใจที่ไม่กระเพื่อม เวลาสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม ให้รู้สึกเฉยๆ ไม่ได้ไม่เสียดกับเหตุการณ์ต่างๆ เวลาดูอะไร ไม่ต้องไปรักไปชัง เพราะเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไม่ใช่ตัวตน มาจากดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะโลกนี้เป็นโลกธาตุ มาจากธาตุ ๔ ผสมกันให้มีรูปร่างลักษณะต่างๆ นี่คือไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วใจจะเป็นกลาง จะไม่รักไม่ชังไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ นี่ต่างหากที่เราต้องการ ผลก็คือใจที่สงบไม่กระเพื่อมกับสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัสรับรู้ ต้องคอยสอนใจให้รู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่ไปสัมผัสรับรู้ เป็นอะไรกันแน่ ตอนนี้อะไรไม่รู้ ยังหลงอยู่ ยังคิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา เป็นพี่เป็นน้องเป็นเพื่อนเรา เป็นของเรา แต่ความจริงมันไม่ใช่ เป็นความหลงทั้งนั้น ต้องรู้ว่าเป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย รู้แบบนี้แล้วต่อไปเวลาแก่เจ็บตาย ใจจะไม่กระเพื่อม

ถาม วัดผลการปฏิบัติของเราด้วยสิ่งนี้

ตอบ ดูที่ใจเรา ใจกระเพื่อมหรือไม่

ถาม ตัดอะไรออกไปได้มากน้อยแค่ไหน วางเฉยได้แค่ไหน ปล่อยวางได้แค่ไหน เราประเมินได้เอง

ตอบ ถ้ายังมีความยินดีมีความอยาก ก็จะต้องกังวลกับสิ่งนั้น เช่นอยากกาแฟนี้ ก็ต้องกังวลว่าถ้ากาแฟนวดจะทำอย่างไร ต้องคิดสต็อกกาแฟไว้ก่อนแล้ว

ถาม ถ้ามีเรื่องค้างคาใจอยู่ เวลาออกจากสมาธิก็หยิบเรื่องนั้นมาพิจารณา ซ้ำไปซ้ำมา

ตอบ จนปล่อยวางได้ไม่เป็นปัญหาหัวใจ

ถาม หยิบมาทีละเรื่องแล้วก็ค่อยๆ ปล่อยวางไป

ตอบ เรื่องที่เป็นปัญหาหัวใจ ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ ใช้ไตรลักษณ์เข้าไป ให้เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้น ถ้าเห็นอริยสัจคือตัดหาความอยากว่า เราไปอยากเขาเอง ถ้าไม่อยากเขาก็ไม่มีความหมายอะไร พออยากเขาก็มีคุณค่าขึ้นมา ถ้าอยากสุขภาพ ก็สุขภาพก็มีคุณค่าขึ้นมา ถ้าไม่อยากสุขภาพ ก็สุขภาพก็ไม่มีความหมาย กลับเห็นเป็นโทษเสียอีก ต้องพิจารณาอย่างนี้ เพื่อสอนใจให้ฉลาดรู้ทัน เพราะใจยังหลงอยู่กับสิ่งต่างๆ ว่าดีว่าชั่ว ว่าละเอียดว่าหยาบ มันเป็นสมมุติทั้งนั้น ความจริงแล้วมันก็มาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น ไม่เที่ยง ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ให้ความทุกข์มากกว่าให้ความสุข ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางได้ อยู่แบบไม่มีอะไรได้ ไม่ต้องมีอะไร อยู่อย่างนี้แสนจะสบาย อยู่คนเดียวไม่ว่าเหว ไม่เปล่าเปลี่ยวใจ จิตสงบแล้วจะไม่ปรุงแต่ง ความว่าเหวความเปล่าเปลี่ยวใจนี้เกิดจากความปรุงแต่งของจิตเอง สังขารความคิดปรุงแต่งนั้นมันละเอียดมาก การปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นนี้ มันละเอียดมาก จนเราไม่รู้เลย บางวันตื่นขึ้นมารู้สึกเศร้าสร้อย หงอยเหงาขึ้นมาโดยไม่รู้สาเหตุเลย บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่นแจ่มใส มันมาจากความคิดปรุงแต่งทั้งนั้น แต่มันละเอียดมาก

ถาม จริงแล้วมันมีสาเหตุใช้ไหมคะ

ตอบ เป็นนิสัยที่ชอบคิดปรุงแต่ง

ถาม ถ้าวันหนึ่งตื่นมาแล้วรู้สึกหงุดหงิดจั่ง ควรค้นหาว่าอะไรเป็นเหตุ

ตอบ ถ้ามีปัญญาค้นได้ก็ค้นไปดู ถามตัวเองว่า ร่างกายไม่สบายหรือเปล่า ปวดท้องหรือเปล่า ปวดหัวหรือเปล่า หรือกำลังห่วงเรื่องอะไร กังวลกับเรื่องอะไร

ถาม หาเหตุที่ทำให้เกิด

ตอบ ถ้าหาไม่ได้ก็พุทโธๆไป ระวังมันก่อน หรือใช้ปัญญาว่ามันก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน อารมณ์ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี ไม่ต้องไปจัดการอะไรกับมันก็ได้ ดูว่าอารมณ์นี้ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด อารมณ์ดีก็ไม่ใช่เป็นอย่างนี้ไปตลอด วัน

ไหนอารมณ์ดีก็อย่าไปอยากให้เกิดไปตลอด เพราะจะเกิดทุกข์ในอริยสังขיןขึ้นมาในใจ เพราะมีความอยาก พอมันจะหายไปก็จะวุ่นวายใจขึ้นมา ก็ต้องรู้ว่า ดีได้ยวมันก็หมด ไม่ได้ดีได้ยวมันก็หมด ใจมีหน้าที่รู้รู้ไป รู้เฉยๆไม่ปรุงแต่ง ต้องปฏิบัติดูถึงจะรู้

อารมณ์นี้มีเหตุทำให้มันเกิด มีได้หลายเหตุ มาทางตาหูจมูกลิ้นกายก็ได้ เห็นอะไรสัมผัสกับอะไรก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ อากาศร้อนอากาศหนาวก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ร่างกายหิวก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ นอนไม่พอก็เกิดอารมณ์ได้ เคยดื่มอะไรแล้วไม่ได้ดื่มก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ มาหลายทาง อะไรที่เราตัดได้ก็ต้องตัด เคยติดอะไร เคยดื่มอะไร เคยอยากอะไร ก็ต้องตัดให้หมด จะได้ไม่มีอารมณ์ตามมา แต่เรื่องที่เราห้ามไม่ได้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ที่เราต้องเห็นต้องฟังนี้แล้วเกิดอารมณ์ ก็ต้องใช้ปัญญาสอนว่า มันเป็นแค่ไตรลักษณ์ เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ ถ้ายังมีอารมณ์ที่หาสาเหตุไม่ได้ก็ดูมันไป ว่ามันเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน อารมณ์ดีก็เป็นไตรลักษณ์ อารมณ์ไม่ดีก็เป็นไตรลักษณ์ เต็มๆก็หายไปเอง ไม่ต้องไปจัดการกับมันก็ได้ ไม่ต้องไปใช้ปัญญาไปแยกแยะว่ามันเกิดจากอะไรก็ได้ ถ้ามีปัญญาใช้ได้ก็ดี เพราะจะได้หายอย่างถาวร ถ้าไม่อย่างนั้นก็ยังจะกลับมาใหม่ได้ ถ้าจะแก้ปัญหาคณะหน้าก็เพียงแต่รู้ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ก็พอ รู้ว่ามันเกิดแล้วดับ แต่จะไม่หายไปอย่างถาวร เพราะไม่ได้ไปแก้ต้นเหตุของปัญหาคือความหลง มีความหลงยึดติดอยู่ ที่ยังรู้ไม่เห็น

ถ้าไปหลงติดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้ววิเคราะห์ดูว่าเป็นเพียงไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟแล้ว ต่อไปเรื่องนั้นอารมณ์เหล่านั้นก็จะไม่มาอีกต่อไป ส่วนใหญ่ก็หลงในอัตตาตัวตนนี้แหละ หลงในตัวตนนี้ มีมานะถือตัว ถือว่าเราดีกว่าเขาสูงกว่าเขาเด่นกว่าเขา ถ้าเขาดีกว่าเราเด่นกว่าเราก็ไม่พอใจ ต้องแก้ตัวนี้ให้ได้ แก่การถืออัตตาตัวตน ว่าเราก็คือธาตุรู้เท่านั้นเอง ร่างกายเป็นธาตุ ๔ เหมือนกัน เขาก็ธาตุ ๔ ใจเขาก็ธาตุรู้ ใจเราก็คือธาตุรู้ ร่างกายเราก็คือธาตุ ๔ เหมือนกัน ไม่มีอะไรสูงกว่ากัน ไม่มีอะไรดีไปกว่ากัน อนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน คิด

อย่างนี้แล้วต่อไปก็จะไม่สนใจ เขาจะเด่นก็เรื่องของเขา เเด่นก็เป็นเด่นในทางด้าน
สมมุติ เขาอาจจะมีความสามารถทำตัวให้เป็นนายก็ได้ ก็เป็นไป บวชเป็นพระ
อรหันต์ได้ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ต้องไปดีใจเสียใจไปอิจฉา เราทำตัวเราให้ดีก็แล้ว
กัน เรื่องของคนอื่นก็เรื่องของเขา ถ้าดีก็อนุโมทนามุทิตาจิต อย่าไปอิจฉาริษยา
ถ้าด้อยก็ให้มีความสงสาร ช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไป เขาจะชื่นชมยินดี
สำนึกในบุญคุณหรือไม่นี้ อย่าไปหวังเป็นผลตอบแทน เพราะจะทำให้เกิดอารมณ์
ขึ้นมา ทำแล้วก็ให้ขาดไปจากใจ ทำเพื่อเขาเท่านั้น ไม่ได้ทำเพื่อเรา ไม่ต้องการ
อะไรจากเขา

ถาม จะไปภาวนาครั้งแรก ขอคำแนะนำ

ตอบ ให้มีสติอยู่เรื่อยๆ อย่าส่งไปอนาคตไปอดีต เราอยู่ตรงไหนให้จิตอยู่ตรงนั้น อย่า
ไปปรุงแต่ง ถ้าปรุงแต่งแล้วรีบดึงกลับมาหาพุทโธๆไป หยุดความคิดปรุงแต่ง
อย่าไปคลุกคลี อย่าคุยกันมากจนเกินไป พยายามปลีกวิเวก แยกกันอยู่

ถาม มานะที่ถือตนว่าดีกว่าเขานี้กับอัตตานิ ความจริงมันก็ตัวเดียวกัน

ตอบ ถ้ามีตัวตนก็จะถือว่าดีกว่าเขาแยกว่าเขา เห็นเขาเด่นกว่าเรา ก็ทำให้เรารู้สึกด้อย
ใจก็ไม่สบาย เพราะอยากจะเด่นกว่าเขา

กัณฑ์ที่ ๓๙๙

มีใจใฝ่ธรรม

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒

เป็นสิ่งที่ดีที่พวกเรา**มีใจใฝ่ธรรม**ยินดีในธรรมกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าการยินดีในธรรมชนะการยินดีทั้งปวง เพราะไม่มีอะไรจะมีคุณค่ากว่าธรรม ธรรมเป็นปัจจัยที่จะแปลงใจของพวกเรา จากปุถุชนให้เป็นอริยบุคคล ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้วมาสั่งสอนธรรมให้แก่สัตว์โลก โอกาสที่ใจของพวกเราจะเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลนี้ จะมีน้อยมากหรือไม่มีเลยก็ได้ พวกเราจึงควรยินดีในธรรม ถ้ามี**ฉันทะ**ความยินดีแล้ว จะมี**วิริยะ**ความอุตสาหะพากเพียร **มีจิตตะ**ใจจดจ่อ **มีวิมังสา**คิดใคร่ครวญแต่เรื่องของธรรม เหมือนกับเวลาเราชอบใครสักคนหนึ่ง ใจของเราจะจดจ่อคิดถึงแต่คนนั้นอยู่ตลอดเวลา ยินดีที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้อยู่ใกล้ชิดกับคนนั้น เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญในเมืองต้นที่ต้องมีก็คือฉันทะความยินดี จะเกิดความยินดีได้ ก็ต้องรู้คุณค่าของธรรมะ เราจึงต้องเข้าหาผู้ที่มีธรรมะ เพราะเป็นผู้ที่รู้คุณค่าของธรรมะ เป็นผู้ยกย่องเชิดชูโสมขณาคุณค่าของธรรมะ พอเราได้ฟังแล้วก็จะเห็นคุณค่าของธรรมะ ทำให้เกิดความยินดีที่อยากจะได้ธรรมะมาเป็นของเรา เหมือนกับตอนที่เราเกิดมาใหม่นี้ เราจะไม่รู้คุณค่าของเพชร พอมีผู้ใหญ่บอกว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เราก็จะเกิดความยินดีอยากได้เพชรขึ้นมา เราจึงต้องเข้าหาผู้ที่มีธรรมะ เข้าหาพระสุปฏิปันโน ถ้าไม่สามารถหาพระสุปฏิปันโนได้ ก็อ่านหนังสือของพระสุปฏิปันโนไปก่อนก็ได้ หรืออ่านหนังสือที่คัดมาจากพระไตรปิฎกก็ได้

วันนี้เป็นเรื่องแปลกตอนเช้าก็เป็นตอนบ่ายก็เป็น เกี่ยวกับเครื่องขยายเสียง ก็มองว่าเป็นสภาพไม่เที่ยงก็แล้วกัน ต้องปรับตัวปรับใจของเรา ถ้าเป็นปัญหาที่ต้องแก้ แก้ได้ก็แก้ไป ถ้าแก้ไม่ได้ก็ต้องยอมรับกับสภาพความจริง ไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่โตอะไร ชีวิตของเราจะมีอุปสรรคมีปัญหาให้เราคอยแก้เรื่อยๆ แต่อุปสรรคปัญหาต่างๆที่มีเข้ามาให้เราแก้

ไม่ได้ใหญ่เท่ากับอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาในใจเรา ปัญหาที่มีอยู่ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ภายนอก พอมีปัญหาภายนอกแล้วก็เกิดปัญหาภายในใจตามมา ใจไปทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าใจมีสติมีปัญญารู้ทัน ก็จะไม่มีปัญหาภายในใจตามมา เช่นเราเคยทำอะไรแล้วไม่สามารถทำได้ ถ้าใจไม่รู้จักรับ ไม่รู้ว่าความจริงได้เปลี่ยนไปแล้ว แต่ยังไม่ยอมจะทำอยู่ ใจตัวยุ่อยากนี่แหละเป็นตัวปัญหา เช่นมีฝนตกจนออกไปข้างนอกไม่ได้ แต่ยังไม่ยอมจะออกไปอยู่ ก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย อยากจะให้ฝนหยุดเร็วๆ แต่ฝนไม่สนใจ ก็ตกไปเรื่อยๆ เราก็จะไม่สบายใจ ถ้าเปลี่ยนใจว่าไม่ออกไปก็ได้ ยอมรับความจริง ปัญหาภายในใจก็จะมี

การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับเรา นี่ เป็นวิธีที่แก้ไขปัญหาภายในใจได้เสมอ แต่บางทีเราไม่มีสติปัญญาพอ ไม่ได้มองปัญหาของใจ มัวแต่ไปมองปัญหาภายนอก พยายามแก้ทุกวิถีทาง ถ้าแก้ได้ก็จะมีปัญหาภายใน ถ้าแก้ไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาในใจด้วย เพราะใจอยากจะแก้ไขให้ได้ ถ้าแก้แล้วเห็นว่าสุดวิสัย ไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ ยอมรับความจริง ปัญหาภายในใจก็จะไม่เกิดขึ้น เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็รักษาอย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่หายก็ต้องยอมรับกับสภาพ ถ้ายอมรับได้ ปัญหาในใจก็จะมี ใจจะนิ่งสงบเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถึงแม้ร่างกายจะเป็นอะไรไป แต่ใจจะเป็นปกติ เหมือนตอนที่ร่างกายเป็นปกติ นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ มีคุณประโยชน์กับจิตใจ เพราะจะรักษาใจให้อยู่เหนือความทุกข์ได้ เราจึงควรยินดีกับการศึกษาปฏิบัติธรรม เพราะเป็นวิธีที่จะนำธรรมเข้ามาสู่ใจ มาดูแลรักษาใจ ธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้ยังไม่เป็นธรรมที่แท้จริงสำหรับเรา ถึงแม้จะเป็นธรรมที่แท้จริงสำหรับพระพุทธเจ้าก็ดี สำหรับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ดี แต่สำหรับพวกเราธรรมยังไม่ได้เข้ามาในใจ หรือเข้ามาแล้วแต่ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา อยู่สักระยะหนึ่งแล้วก็จางหายไป เพราะเราเอาสิ่งอื่นมากลบธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา พอไปคิดเรื่องอื่นเวลาทำงานทำการต้องใช้ความคิด ธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาก็จะถูกความคิดอื่นกบหายไปหมด ไม่มีเหลืออยู่ในใจเลย พอเกิดปัญหาขึ้นมา ธรรมก็จะไม่สามารถแก้ปัญหภายในใจได้ ไม่สามารถคุ้มครองใจไม่ให้ทุกข์วุ่นวายได้

หน้าที่ของเราก็คือ ต้องทำให้มีธรรมะอยู่ในใจตลอดเวลาจนเป็นนิสัย จะคิดอะไรก็คิดด้วยธรรมะ ตอนนี้นิสัยของเราจะคิดด้วยโมหะอวิชชา **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** คิดด้วยความหลง แล้วก็สร้างความทุกข์ขึ้นมาให้กับเรา จะมีความอยากต่างๆซึ่งมักจะสวนทางกับความจริง เช่นอยากจะอยู่ไปนานๆ อยากจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งไม่ตรงกับความจริง เพราะร่างกายมีอายุขัย ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ถ้าเอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า มาคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆจนฝังอยู่ในใจแล้ว ก็จะดับความหลงความอยากต่างๆได้ เหมือนกับการท่องสูตรคุณ หรือท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ถ้าท่องได้แล้ว เวลาเห็นตัวอักษรจะรู้ทันทีว่าเป็นตัวอะไร ถ้าจำความหมายของตัวอักษรได้ เวลาเห็นตัวอักษรในหนังสือ ก็จะเข้าใจความหมายทันทีเลย ไม่ต้องมาสะกดมาคิดว่ามีความหมายอย่างไร เพราะถูกฝังไว้อยู่ในใจแล้ว พอสัมผัสด้วยตาปุ๊บก็จะรู้ขึ้นมาในใจทันที ฉะนั้นใครธรรมะก็ควรจะเป็นอย่างนั้น แต่พวกเราไม่ค่อยได้เอาธรรมะเข้าสู่ใจ เหมือนที่เราเอา ก.ไก่ ข.ไข่หรือสูตรคุณเข้ามาสู่ใจกัน พอเวลาที่ต้องใช้ธรรมะก็เลยไม่มีธรรมะให้ใช้ มีแต่โมหะอวิชชาที่สร้าง ความอยากต่างๆขึ้นมา แล้วก็สร้าง ความทุกข์ตามมา

เราจึงควรเอาเวลาอันมีค่าของมนุษย์นี้ มาเอาธรรมะเข้าสู่ใจ ถ้าทำอย่างจริงจังก็ไม่ต่างจากการเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ จนอ่านออกเขียนได้ เพราะเราทุ่มเทเวลาให้กับ การเรียนกัน ตั้งแต่ ป.๑ ถึง ม.๖ ก็ ๑๒ ปีเข้าไปแล้ว ถ้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยก็อีก ๔ ปี รวมเป็น ๑๖ ปี ถ้านับอนุบาลอีก ๓ ปี และก่อนอนุบาลอีก ๑ ถึง ๒ ปี ก็ต้องใช้เวลาไปกับการเรียนทางโลกอย่างน้อยก็ ๒๐ ปี ถ้าทุ่มเทเวลาให้กับ การเรียนธรรมะ ๒๐ ปี ก็จะหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงรับประกันไว้แล้ว ไม่เกิน ๗ ปี พระพุทธเจ้าทรงเอาพระราहुลไปบวชเณร ตอนที่เสด็จกลับไปโปรดพระราชาวงศ์ แล้วพระนางยโสธราพิมพา ก็เอาพระราहुลมาขอมรดกจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยสั่งให้พระสารีบุตรเอาพระราहुลไปบวชเณร ตอนนั้นอายุประมาณ ๗ ขวบ บวชแล้วก็ไม่สึก เพราะเรียนจบแล้ว บรรลุแล้วก็ไม่รู้จะสึกไปหาอะไร ที่สึกกันเพราะยังเรียนไม่จบ ยังไม่บรรลุกัน พวกที่เรียนจบแล้วจะไม่สึกกัน เพราะไม่มีความอยากเหลืออยู่ในใจ พวกที่สึกยังมีความอยากกับเรื่องต่างๆทางโลกอยู่ เช่นยังมีกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ หรือความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นสามีอยากเป็นภรรยา อยากจะเป็นเจ้านาย อยากเป็น

ใหญ่เป็นโต พวกนี้จะไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ ในอดีตที่ไม่นานมานี้ก็จะบวชประมาณ ๓ ถึง ๔ เดือนกัน เป็นธรรมเนียมของชายไทยอายุ ๒๐ ปีจะบวชกัน ๑ พรรษา พอออกพรรษารับกฐินแล้วก็ลาสิกขาไป แต่สมัยนี้พวกบวช ๓ ถึง ๔ เดือนนี้จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ พวกบวช ๑๕ วัน ๗ วันจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ บวชแล้วยังไม่ทันได้เรียนได้ปฏิบัติก็สึกเสียก่อนแล้ว

ที่พูดมาทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่า การเรียนทางธรรมะกับการเรียนทางโลกนี้ไม่ต่างกัน ต้องมีเวลา ถ้าเรียนธรรมะแบบเรียนทางโลก ต้องบรรลुขั้นใดขั้นหนึ่งอย่างแน่นอน แต่เสียดายที่ไม่นิยมทางธรรมกัน ครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอนก็มีไม่มาก ก็เลยไม่มีการบรรลุธรรมกัน จึงควรคิดดูให้ดีว่า อะไรจะมีคุณค่ากว่ากัน การหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือการติดอยู่กับความทุกข์บนกองสุขของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ที่เป็นความสุขอย่างหนึ่ง แต่เป็นความสุขที่คลุกเคล้าไปด้วยความทุกข์ ความสุขที่มีความทุกข์ตามมาทีหลัง หรือจะเอาความสุขที่ทุกข์ในเบื้องต้น ที่เกิดจากการต่อสู้กับความอยากต่างๆ จากการตัดความสุขต่างๆ เพื่อความสุขที่ดีกว่า ที่ถาวร ที่ไม่มี ความทุกข์ตามมา ก็มีทางเลือกอยู่ ๒ ทางอย่างที่เห็นกันอยู่ ทางโลกกับทางธรรม ถ้ายังเสียดายทางโลกอยู่ ให้เวลากับทางธรรมไม่มากเท่าที่ควร ก็จะไม่ไ้ผลเท่าที่ควร คือผลที่จะรับประกันไม่ให้จิตเสื่อมลงไปได้อีกเลย ก็คืออริยมรรคอริยผลนั่นเอง ถ้ายังไม่ได้เข้าสู่ขั้นมรรคผล ตั้งแต่ขั้นโสดาปฏิมรรคโสดาปฏิผลไปนี้ ถึงแม้จะได้บำเพ็ญบุญกุศลมา มากน้อยเพียงไรก็ตาม บุญกุศลต่างๆก็จะเสื่อมหมดไปได้ จิตยังจะขึ้นๆลงๆเวียนว้าย ตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ภพสูงภพต่ำอยู่ แต่ถ้าได้ขั้นโสดาปฏิมรรคโสดาปฏิผลแล้ว การที่จะต้องไปเกิดในอบายก็ตัดออกไปได้เลย ภพชาติที่เวียนว้ายตายเกิดอย่างไม่มี จำนวนจำกัด ก็จะถูกลดเหลือเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก กลับมาเกิดในภพของมนุษย์ ไม่เกิน ๗ ชาติก็จะไ้บรรลुถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน ถ้าปฏิบัติถึงขั้นสภิกาคามี ก็จะตัดภพชาติลงเหลือเพียงชาติเดียว จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลุ ถ้าได้ขั้นพระอนาคามี ก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะจิตของพระอนาคามีอยู่ในระดับพรหมโลก จะสามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ในขณะที่อยู่ในสวรรค์ชั้นพรหมโลกได้ จึงไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะจิตของ

พระอนาคามีรู้ทันเรื่องของร่างกายหมดแล้ว รู้ว่าร่างกายเป็นกับดักของความทุกข์ จะไม่
อยากมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะไม่ยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆแล้ว

ถ้ายังตัดกามตัณหาไม่ได้ก็ยังคงกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เช่นพระโสดาบันกับพระ
สกิทาคามี ยังไม่สามารถตัดกามตัณหาหรือราคะตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง เพราะยังไม่ได้
เจริญอสุภกรรมฐานได้อย่างเต็มที่ ยังไม่ได้พิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายใน
รูปแบบต่างๆ ยังไม่ได้พิจารณาส่วนที่ถูกซ่อนไว้ใต้ผิวหนัง ยังไม่ได้พิจารณาสภาพที่ตาย
ไปแล้ว ถ้าเห็นสภาพของร่างกายว่าเป็นอสุภะ ไม่สวยงามน่าเกลียดน่ากลัวแล้ว ก็จะไม่
ยินดีกับการเสพกามต่อไป ถ้าตัดได้อย่างราบคาบแล้ว จิตจะไม่แสวงหาร่างกายมาเสพ
สุขอีกต่อไป ถ้าไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ไม่ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย
ไม่ต้องมีร่างกาย นี่คือเรื่องของพระอนาคามีที่ตัดกามตัณหาได้แล้ว แต่ยังติดอยู่กับ
ภวตัณหา ยังอยากมีอยากเป็น ยังมีอัตตาตัวตน ยังอยากเป็นใหญ่ ยังอยากจะให้ผู้อื่น
ยกย่องเคารพสรรเสริญ ยังติดกับความสุขที่ละเอียดที่อยู่ใใจ เป็นความสุขที่เป็นไตร
ลักษณ์ ที่ยังเปลี่ยนแปลงได้ สุขแล้วยังทุกข์ได้ เป็นความสุขภายในใจ เวลาจิตสงบนิ่ง
ก็สุข พอจิตคิดปรุงแต่งก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ถ้าคิดปรุงแต่งไปในทางกิเลส ในทางอัตตา
ตัวตน แต่จะไม่ต้องกังวลกับเรื่องของร่างกาย เพราะเข้าใจหมดแล้ว ทุกสัต์ทุกส่วน ไม่
หลงอยากได้ร่างกายของใครมาเป็นคู่ครองอีกต่อไป ท่านจึงสามารถเจริญธรรม เพื่อ
บรรลุเป็นพระอรหันต์ ในสวรรค์ชั้นพรหมโลกได้เลย ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

นี่คือการปลุกฝังธรรมะให้อยู่กับใจ จนกลายเป็นมรรคผลขึ้นมา ป้องกันไม่ให้ใจไหล
กลับไปสู่กระแสของโลก เพราะคำว่าโสดาบันนี้ก็มาจากคำว่าโสดะ ภาษาบาลีแปลว่า
กระแส ก็คือกระแสสู่พระนิพพานนั่นเอง เหมือนกับขับรถ พอขึ้นทางด่วนได้แล้ว ก็จะ
ไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างรวดเร็วและแน่นอน เพราะไม่มีไฟแดง ไม่มีทางแยก ที่
จะหลอกให้หลงทางได้ การปฏิบัติธรรมจึงต้องทุ่มเทเวลาให้มาก เหมือนกับการทุ่มเท
เวลาให้กับการศึกษาทางโลก ทางโลกเราทุ่มเทให้ได้ตั้ง ๒๐ ปี ทางธรรมเพียง ๗ ปี
เท่านั้น ทำไมจะทุ่มเทให้ไม่ได้ เป็นการเรียนเหมือนกัน ต้องหาโรงเรียนที่มีครูมีอาจารย์ที่
รู้เรื่องทางนี้จริงๆ สอนแต่เรื่องธรรมะอย่างเดียว อย่างสมัยที่ไปอยู่วัดป่าบ้านตาด ก็

เหมือนกับได้ไปโรงเรียนอย่างที่พูดนี้เลย เพราะที่นั่นจะทุ่มทุกอย่างให้กับการศึกษาและการปฏิบัติเท่านั้น จะไม่มีภารกิจอื่นให้ทำ ไม่มีการก่อสร้าง ไม่มีการเกี่ยวข้องกับศรัทธาญาติโยม ที่จะมาทำบุญบั้งสังฆตต่างๆ เช่นบั้งสุกุล สังฆทาน ทำบุญวันเกิด หรือสวดสะเดาะเคราะห์ ภารกิจเหล่านี้จะไม่มีที่วัดป่าบ้านตาด จะมีแต่งานของพระคือบิณฑบาต ทำความสะอาดตัดกวาดบริเวณวัดให้สะอาดเรียบร้อย เสร็จแล้วก็เข้าทางจงกรมหรือนั่งสมาธิ ปลีกวิเวกอยู่ในป่า ทุก ๔ ถึง ๕ วันพระอาจารย์จะเรียกไปอบรมสัก ๑ ครั้ง อบรมเรื่องธรรมะ วิธีของการปฏิบัติต่างๆ ปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น วิธีที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ท่านจะคอยสอนอยู่ตลอดเวลา เราก็สบายไปเลย ไม่ต้องทำอะไร เพียงทำตามที่ท่านสอน ไม่นานก็เรียนจบ

สมัยหลวงปู่มั่นก็เป็นแบบนี้ ลูกศิษย์ลูกหาที่ไปศึกษากับหลวงปู่มั่นก็เรียนจบกันเป็นจำนวนมาก ประวัติดของท่านเราก็ได้ยินได้ฟังกันแล้ว อัจฉริยะของท่านกลายเป็นพระธาตุ เป็นเครื่องยืนยันว่าได้เรียนจนสำเร็จแล้วจากโรงเรียนของพระพุทธรศาสนา เพราะปฏิบัติกันจริงๆ เพียงไม่กี่ปีก็ได้ขึ้นได้ขั้นหนึ่งแล้ว ส่วนจะได้ถึงขั้นสุดท้ายเมื่อไหร่ จะช้าหรือจะเร็วก็อยู่ที่อินทรีย์ของท่านคือ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ถ้ามีมากก็จะไปเร็ว ถ้ามีน้อยก็ไปช้า อย่างที่พระพุทธรเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ๗ วันก็ดี หรือ ๗ เดือนก็ดี หรือ ๗ ปีก็ดี ต้องบรรลุอย่างแน่นอน เพราะความแตกต่างกันในอินทรีย์นี้เอง ศรัทธาอาจจะมากเท่าๆกัน แต่วิริยะความอุตสาหะพากเพียรสติสมาธิปัญญาจะไม่เท่ากัน ทำให้การสำเร็จการศึกษาในทางพระพุทธรศาสนา มีความแตกต่างกัน หรืออาจจะมีปัจจัยอย่างอื่นเข้ามา ทำให้ไม่สามารถเรียนได้อย่างเต็มที่ เช่นพระอาณนทที่มีภาระอุปฐากพระพุทธรเจ้า จึงไม่มีโอกาสปลีกวิเวกไปบำเพ็ญได้อย่างเต็มที่ ก็เลยเหมือนต้องพักเรียนไปชั่วคราว ต้องไปช่วยงานทางบ้าน ก็เลยต้องพักเรียนไปก่อน ไปช่วยงานทางบ้าน พอเสร็จแล้วค่อยกลับไปเรียนต่อ พระอาณนทนี่โชคดีที่ภาระเป็นการอุปฐากพระพุทธรเจ้า เพราะจะได้ศึกษาตลอดเวลา เพราะหนึ่งในเงื่อนไขที่รับภาระนี้ก็คือ ไม่ว่าจะพระพุทธรเจ้าไปทรงแสดงธรรมที่ไหนก็ตาม ถ้าพระอาณนทไม่ได้ตามเสด็จไปด้วย พระพุทธรเจ้าต้องกลับมาแสดงธรรม ให้พระอาณนทได้ฟังอีกครั้งหนึ่ง เพราะท่านถือว่าการที่ได้รับใช้พระพุทธรเจ้านี้ ก็เพื่อการได้ยินได้ฟังธรรมะนั้นเอง เพราะพระพุทธรเจ้าไม่ว่าจะตรัสอะไรก็เป็นธรรมะทั้งนั้น ลูกศิษย์

ลูกหาพระเถรต่างๆ จึงแย่งกันอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ เพื่อจะได้อยู่ใกล้ชิดกับท่าน จะได้รับการอบรมอย่างใกล้ชิด เวลาอยู่ใกล้ท่าน ท่านจะดูกริยาอาการตลอดเวลา ถ้าเห็น ออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง ออกไปทางกิเลสเมื่อไหร่ ท่านจะดึงกลับมาทันที จะมีคติธรรม สอนอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรจะเป็นคติธรรมเป็นอุบาย ที่จะปลุกฝังให้เกิดสติปัญญา ขึ้นมา

การได้รับใช้อุปัฏฐากครูบาอาจารย์อย่างใกล้ชิดนี้ จึงเป็นเรื่องที่แย่งกันทำ อยากได้กันมาก แต่ไม่อยากแบบทางโลก คืออยากได้ลาภสักการะที่ครูบาอาจารย์ได้รับจาก ญาติโยม นี่ก็เป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของพระอานนท์ จะไม่ขอรับลาภสักการะต่างๆ ที่ พระพุทธเจ้าจะประทานให้แก่พระอานนท์ เพราะกลัวจะถูกกล่าวหาว่ารับใช้พระพุทธเจ้า เพื่อลาภสักการะ พระอานนท์ขอธรรมะอย่างเดียว ถ้าไม่ได้ตามเสด็จไปด้วยเวลาไป แสดงธรรมที่ไหน ก็ขอให้กลับมาแสดงให้กับพระอานนท์ด้วย ท่านแสดงความบริสุทธิ์ใจ ว่าทำเพื่อธรรมะอย่างเดียว เพราะเรื่องลาภสักการะนี้ท่านมีมากแล้ว ท่านเป็นเจ้าของชาย เหมือนพระพุทธเจ้า ท่านเปื้อนสิ่งเหล่านี้แล้ว เพราะเห็นแล้วว่าเป็นทุกข์ไม่ใช่สุข เป็นกับ ดักที่จะดักใจของสัตว์โลก ให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ อย่างไม่รู้จักจบ จักสิ้น ท่านจึงต้องตื่นออกจากกับดักนี้ เมื่อออกมาแล้วจะกลับไปหากับดักนั้นอีกทำไม ถ้าพระเถรไปห้อมล้อมเพราะลาภสักการะ ก็เป็นความหลงของพระเถร แต่สำหรับผู้ที่ เข้าหาครูบาอาจารย์เพื่อธรรมะจริงๆจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น พระเถรที่อุปัฏฐากครูบาอาจารย์ เพื่อลาภสักการะนี้ หลังจากที่ท่านจากไปแล้ว มักจะลาสิกขากันไป เพราะไม่มีธรรมะอยู่ในใจ ที่จะตั้งใจให้อยู่ในสมณเพศได้ พอไม่มีลาภสักการะแล้ว ก็ไม่มีกะจิตกะใจที่จะอยู่ ต่อไป ก็เลยลาสิกขากันไป

จึงควรสำรวจดูใจของเราว่ายินดีกับอะไร ยินดีกับธรรมะหรือยินดีกับลาภยศสรรเสริญ สุข ถ้ายินดีในลาภยศสรรเสริญสุข ก็ต้องพยายามตัดให้ได้ เพราะเป็นยาพิษ ไม่ใช่ธรรม โอสถ ควรยินดีกับธรรมะ ไม่ว่าจะป็นธรรมศึกษาหรือธรรมปฏิบัติ ทุกครั้งที่ฟังอะไร ควรถามตนเองว่ากำลังจะฟังอะไร ฟังยาพิษหรือฟังอาหารที่มีประโยชน์แก่จิตใจ พอมี สติอย่างนี้แล้วก็จะเปลี่ยนใจได้ เมื่อเข้านี้ก็มึคนสารภาพว่า ฟังแต่ยาพิษ ดูแต่ยาพิษ

ไม่ได้ฟังได้ดูธรรมเลย นี่ก็แย่มากที่กล้าสารภาพ ไม่อายเลย แทนที่จะคิดว่าเราควรรีบ
กลับตัวกลับใจ กลับรับหน้าชื่นตาบานว่าไม่ได้ฟังธรรมเลย ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย ดูแต่
โทรทัศน์ ฟังแต่วิทยุ นี่ไม่ได้ว่ากันนะ พอดีพูดเรื่องอุปสรรคของการปฏิบัติ ความหลง
มันร้ายกาจขนาดนั้นนะ มันทำให้เห็นว่าไม่เป็นโทษเลย คิดว่าเป็นเรื่องปกติ ถ้ามองจาก
มุมมองมาแล้ว จะเห็นว่าเรานี้แย่มาก ไม่เห็นคุณค่าของเวลา ไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ
ต้องเรียนไปอีกหลายชาติกว่าจะจบ หรือไม่จบเลย เพราะใจไม่ใฝ่ธรรมไม่ยินดีในธรรม
ยินดีแต่รูปเสียงกลิ่นรส ติดอยู่ในรูปเสียงกลิ่นรส การได้ยินได้ฟังธรรมเป็นประโยชน์
อย่างนี้ ได้สติเตือนใจ ได้ข้อคิดไปเป็นการบ้าน คราวที่แล้วฝากการบ้านไปทำ ก็บ่นว่า
ยาก คราวนี้จะให้อย่าง่ายหน่อย ให้คิดดูอยู่เรื่อยๆว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังยินดีกับ
อะไร กับลาภยศสรรเสริญสุข หรือกับธรรมะของพระพุทธเจ้า ถ้ายินดีกับลาภยศ
สรรเสริญสุข ก็ควรถอนตัวออกมา เพราะเป็นเหมือนกับดักสัตว์ สัตว์ฉลาดที่รู้ทันจะไม่
เข้าไปใกล้ แต่สัตว์ที่โง่ฉลาดจะเข้าไปกินอาหารในกับทันที ก็จะถูกจับไปทันที

ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายนี้เป็นตัวสำคัญมาก ที่จะผูกจะจับสัตว์โลกให้เวียนว่ายตาย
เกิดอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น คือกามสุข กามตัณหาความอยากในกาม จึงต้องเห็นว่าเป็น
เหมือนอสรพิษ อย่าไปคิดว่าเป็นเพื่อนดี เวลามันมาชวนเรา อย่าไปกับมัน เพราะจะ
หลอกเราไปเชื่อดอย่างไม่รู้รู้สึกตัว ให้ยินดีในธรรม พยายามคิดถึงธรรมะ คิดถึงการฟัง
เทศน์ฟังธรรม คิดถึงการปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ นี่เป็นการบ้านสำหรับอาทิตย์นี้ ไม่ได้ว่า
กันนะ เพราะเป็นความจริงของชีวิต เป็นเหตุทำให้ได้ยกขึ้นมาเป็นเครื่องเตือนสติ เวลา
บ่นว่าทำไมไม่ก้าวหน้าเลย จะได้ไม่ต้องไปโทษใคร โทษความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส ไม่
ยินดีในธรรม จึงไม่ได้ใช้เวลากับธรรมเท่าที่ควร เอาเวลาไปให้กับรูปเสียงกลิ่นรสเสีย
หมด เวลาของพวกเราจำกัด วันหนึ่งมีอยู่ ๒๔ ชั่วโมง จะแบ่งไปทางไหนดี ถ้าไปทาง
นั้นก็จะไม่ได้มาทางนี้ ถ้ามาทางนี้ก็จะไม่ไปทางนั้น จึงควรลดเวลาที่ให้กับรูปเสียงกลิ่น
รสลง เอาเวลามาเพิ่มความยินดีในธรรมะ เวลาจะดูโทรทัศน์ดูหนังก็เปิดเทปธรรมะ
ฟังแทน หรือเปิดซีดีธรรมะดูก็ได้ ดูสารคดีทางธรรมะก็ได้ ดูอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับธรรมะ
เพื่อจะได้มีธรรมะไว้เหนี่ยวรั้งจิตใจ พอดูบ่อยๆก็เห็นคุณค่าของธรรมะ จะทำให้เกิดมี
ความยินดีมากขึ้น ตอนต้นก็ยินดีกับการดูการฟัง พอได้ดูได้ฟังแล้วก็จะยินดีกับการ

ปฏิบัติ เพราะรู้แล้วว่าดีอย่างนี้คืออย่างนั้น แต่ยังไม่ปฏิบัติ เหมือนยังไม่ได้รับประทานอาหาร ดูสถิติการทำอาหาร ดูการรับประทานอาหาร ดูการโฆษณาคุณค่าและรสชาติของอาหาร ว่าดีอย่างไร ดูแล้วก็น้ำลายไหล แสดงว่าเกิดความยินดีที่จะรับประทานแล้ว ก็ต้องไปหาอาหารมารับประทาน

พอได้ยินได้ฟังเรื่องธรรมะ เรื่องของความสุข เรื่องของมรรคผลนิพพาน เรื่องของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์แล้ว ก็จะเกิดความยินดีจะเป็นบ้าง ก็จะได้ออกปฏิบัติกัน ทำบุญทำทานให้มากขึ้น เงินทองที่จะเอาไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็เอาไปทำทานเสีย คีลที่ไม่ค่อยมีก็รักษาให้มากขึ้น ให้บริสุทธิ์มากขึ้น สมบัติที่ไม่มีก็พยายามนั่งให้มากขึ้น ให้มีมากขึ้น ปัญญาที่ไม่มีก็พยายามที่จะพิจารณาให้มากขึ้น พอได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้วจิตก็จะเจริญก้าวหน้า มรรคผลเกิดจากการปฏิบัติ ไม่ได้เกิดจากอย่างอื่น ต่อให้เกาะชายผ้าเหลืองของครูบาอาจารย์หรือของพระพุทธเจ้าไป ก็จะไม่ได้อะไร มรรคผลถ้าไม่ได้ปฏิบัติ เวลาไปวัดก็ไปแย่งที่นั่งข้างหน้ากัน ให้ท่านแผ่บารมีให้ แต่ธรรมไม่ได้เข้าไปสู่ใจ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับเกาะชายผ้าเหลือง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ต่อให้ได้เกาะชายผ้าเหลืองของพระพุทธองค์ แต่ถ้าจิตไม่ไผ่ธรรม ไม่เจริญสติไม่เจริญปัญญา ก็เหมือนกับไม่ได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้า ส่วนผู้ที่อยู่ห่างไกลเป็นโยชน์จากพระพุทธเจ้า แต่หมั่นเจริญสติหมั่นเจริญปัญญาหมั่นเจริญธรรมอยู่เรื่อยๆ ผู้นั้นแลคือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า เพราะผู้นั้นจะเป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรม จะเป็นผู้เห็นธรรม พอเห็นธรรมแล้วก็จะเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นแลคือผู้ที่เห็นตถาคต ผู้ที่เห็นตถาคตก็คือผู้ที่เห็นธรรม ส่วนสรีระร่างกายของตถาคตนี้ไม่ใช่ตัวตถาคต ต่อให้นั่งใกล้ชิด ต่อให้จ้องมองดูอยู่ทุกวัน ก็จะไม่เห็นตถาคต ตถาคตอยู่ที่ธรรมะคำสอน เวลาอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก็ต้องมีสติจดจ่อกับการฟัง อย่าไปนั่งคิดว่าอยากจะให้ครูบาอาจารย์อยู่กับเราไปนานๆ อยากจะได้เข้ามากราบท่านทุกวัน ความคิดอย่างนี้ดีแต่ไม่พอ อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับท่านก็ดี อยากจะให้ท่านอยู่กับเราไปนานๆก็ดี แต่ต้องมีเหตุผล อยู่เพื่อให้ท่านแสดงธรรมให้แก่พวกเรา จะได้เกิดฉันทะวิริยะที่จะปฏิบัติธรรมกัน

การฟังธรรมต้องเป็นอย่างนี้ ฟังเพื่อให้เกิดฉันทะวิริยะที่จะปฏิบัติ เมื่อมีฉันทะวิริยะแล้ว เวลาปฏิบัติไม่ต้องนั่งอยู่ใกล้ท่านแล้ว ต้องไปปลีกวิเวก ไปหาที่สงบสงัด พอธรรมะจะ จางหายไปจากใจ ก็กลับมาหาท่านใหม่กลับมาฟังเทศน์ฟังธรรมต่อ แล้วก็กลับไปปฏิบัติ ใหม่ ครูบาอาจารย์ถึงต้องคอยอบรมพระเณรที่อยู่กับท่านอย่างสม่ำเสมอ ถ้าไม่มีภารกิจ ทางอื่นบางที ๓ ถึง ๔ วันก็จะเรียกประชุมอบรม ถ้ามีภารกิจมากก็ต้องห่างออกไป สมัย แรกๆไปอยู่กับท่านทุก ๔ ถึง ๕ วัน ก็จะอบรมครั้งหนึ่ง ต่อมาก็ ๗ วันบ้าง ต่อมาก็ห่าง มากขึ้น เพราะมีภารกิจมากขึ้น มีปัญหาทางด้านสุขภาพบ้าง จนบางครั้งก็ห่างเป็นเดือน เลยก็มี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเห็นว่า ได้มีการบันทึกเสียงธรรมะของท่านไว้เป็นจำนวนมาก แล้ว พระทุกองค์สามารถหาฟังได้ จึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับการอบรมสั่งสอน เทคโนโลยี หรือเครื่องใช้ไม่สอยสมัยใหม่นี้ เอามาใช้ประโยชน์ในทางธรรมะได้ เอามาเปิดฟังธรรม ได้ เวลาที่อยากจะฟังก็เอามาเปิดฟังได้ ไม่ต้องไปพบท่านเสมอไป เพราะธรรมะที่ฟังแต่ ละครั้งนี่ จะได้เพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์ ท่านพูด ๑๐๐ คำอาจจะได้เพียง ๑๐ คำเท่านั้นเอง หรือเข้าใจเพียง ๑๐ คำ เพราะจิตของเรานั้นอยู่นั้นอยู่ในระดับนั้น รับได้เพียงส่วนนั้น แต่ ส่วนที่เหนือความสามารถของเราที่จะเข้าใจได้ ก็จะไม่เข้าใจ พอได้ปฏิบัติธรรมได้ขยับ ขึ้นไปอีกหน่อย พอกลับมาฟังกัณฑ์เดิม ก็เหมือนได้ฟังกัณฑ์ใหม่ เหมือนไม่เคยได้ฟัง มาก่อน คราวที่แล้วก็ฟังมาแล้วแต่ทำไมไม่เหมือนกับคราวนี้ ได้อะไรใหม่ที่ไม่ได้เ็นคราว ที่แล้ว

จึงอย่าไปคิดว่าธรรมะที่ได้ฟังแล้วนี้ จะซ้ำซากจำเจหรือไม่มีอะไรใหม่ มันมีแต่เราไม่รู้ ควรฟังธรรมสลับกับการปฏิบัติ ให้ยึดเป็นแนวทางของการดำเนิน เวลาเข้าหาครูบา อาจารย์ไม่ได้เข้าเพื่อเห็นหน้าเห็นตาท่าน ไปเพื่อฟังธรรม ฟังแล้วจะได้ประเด็นไปปฏิบัติ ต่อ มีการบ้านไปทำ ธรรมที่ท่านแสดงที่เรายังทำไม่ได้ เป็นการบ้านของเรา ถ้าทำได้แล้ว ก็หมดปัญหาไป การเข้าหาครูบาอาจารย์ต้องเข้าอย่างนี้ เวลาไปวัดถ้าไม่ได้นั่งข้างหน้า ไม่ ต้องเดือดร้อนใจ ถ้ามีระบบเสียงที่เราสามารถได้ยินได้ฟัง เหมือนกับนั่งใกล้ชิดกับท่านก็ ใช้ได้ ไปเพื่อธรรมะ เพราะท่านมีธรรมะ ไม่ต้องการอย่างอื่นจากท่าน ไม่ต้องการขนม ไม่ต้องการให้ท่านยิ้มหรือทักทายเรา ส่วนนั้นถือเป็นของแถมก็แล้วกัน เหมือนกับไปเติม น้ำมัน ถ้าแจกอะไรก็รับไว้ แจกผ้าขนหนูแจกปากกาแจกดินสอแจกสมุดก็รับไว้ แต่เรา

ไม่ได้ไปบิ๊มเพื่อสิ่งเหล่านี้ เราไปเติมน้ำมันเพื่อจะได้ขับรถไปสู่จุดหมายปลายทาง ไปหาครูบาอาจารย์ก็ไปหาธรรมะ ซึ่งเป็นเหมือนน้ำมัน ที่จะขบจิตใจของเราให้ไปสู่มรรคผลนิพพาน

มันเป็นไปได้ แต่เราไม่ทำกันเท่านั้นเอง จึงต้องเข้าห้องปฏิบัติกัน ต้องทำการบ้านกัน ไปทดสอบดูว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เป็นหน้าที่ของเรา หน้าที่ของผู้สอนก็บอกทางแล้ว ถ้าไม่ชัดเจนก็ถามได้ ข้องใจตรงไหนติดตรงไหนก็ถามได้ ไม่เคยห้าม ถ้าทุ่มเทเวลาให้อย่างเต็มที่ ลาออกจากงานสักปีหนึ่งถ้าทำได้ ออกปฏิบัติจริงๆสักปีหนึ่ง ต้องได้อะไรสักอย่างหนึ่งอย่างแน่นอน เราก็ทดลองอยู่ปีหนึ่ง ก็รู้ว่าบวชได้ ตอนต้นก็ไม่แน่ใจว่าจะบวชได้หรือไม่ ตอนนั้นยังรักความสุขทางโลกอยู่ ยังเสียดายอยู่ ต้องลองอยู่อย่างพระสัก ๑ ปีตัดความสุขทางโลกไปหมด ถือศีล ๘ แต่ไม่ได้บวชหนุ่มสาว ไม่มีใครรู้ว่าเราถือศีล ๘ แต่เรารู้ รู้ว่าศีล ๘ เป็นอย่างไร เราศึกษาอยู่ รู้วิธีการปฏิบัติจิตตภาวนา ใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นคัมภีร์หลักของการปฏิบัติ ทั้งสมณะและวิปัสสนา อยู่ตรงนี้ อยู่ที่สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติก็อยู่ในนี้ เป็นบทแรกเลยของพระสูตร ให้ไปหาที่สงบ นั่งอยู่โคนไม้หรืออยู่ในเรือนร้าง หาสถานที่สงบสงัดวิเวก ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมารบกวนใจ ตั้งสติอยู่ที่ลมหายใจ ตั้งตัวให้ตรง นั่งขัดสมาธิ ไม่ต้องเกร็ง ตั้งตัวให้ตรง แต่ไม่ต้องเกร็ง พอภาวนาแล้วก็ไม่ต้องไปสนใจกับอริยาบถของร่างกาย จะรู้สึกว่ามันไปทางซ้ายขวา ไปทางหน้าหลัง ก็อย่าไปสนใจ หลังไม่ตรงก็ไม่เป็นไร ขอให้คิดว่าได้ตั้งไว้ตรงแล้ว เพราะถ้ามันพะวักพะวนกับอริยาบถของร่างกาย ก็จะได้ภาวนา

พอเริ่มภาวนาแล้ว ถ้าใช้อานาปานสติก็ให้สติอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว หายใจเข้าก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่ากำลังหายใจออก หายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น ลมหายบก็รู้ว่าลมหายบ ลมละเอียดก็รู้ว่าลมละเอียด ลมหายไปก็รู้ว่าลมหายไป ให้รู้ความจริงของลม ไม่ต้องไปจัดการกับลม ปล่อยให้ลมเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าลมหายไปก็อย่าตกใจ อย่าไปคิดว่าลมหายไปแล้วจะตาย เพราะไม่มีลมหายใจ ความจริงขณะนั้นลมละเอียดมากจนไม่สามารถจับมันได้ ตราบใดยังมีตัวรู้ยังไม่ตายแน่นอน ขอให้เข้าใจอย่างนี้ ให้อยู่กับตัวรู้ ถ้าไม่มีลมก็ให้อยู่กับตัวรู้ แล้วมัน

จะรวมลงเข้าสู่ความสงบเอง ตอนนั้นร่างกายก็จะหายไป ลมก็จะหายไป เหลือแต่สักแต่ว่ารู้้อยู่ตามลำพัง ขณะที่มันสงบก็อย่าไปยุ่งกับมัน ปล่อยให้สงบให้หนึ่งไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เพราะความสงบของจิตนี่จะเป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญาต่อไป เป็นอาหาร เวลาจิตมีความสงบนี้จะมีคามอิม กิเลสจะไม่มีกำลังมาจุดลากให้อายากได้สิ่งนั้น อายากทำสิ่งนี้ เวลาออกจากสมาธิแล้ว จะไม่ค่อยอยากเหมือนกับตอนที่ไม่มีคามสงบ แต่ยังไม่หมดไป เพราะกิเลสความอยากไม่ได้ถูกทำลายด้วยอำนาจของสมาธิ เพียงแต่ถูกฉีดยาสลบ ทำให้มันอ่อนกำลังลงไป

พอออกจากสมาธิแล้วก็ยังมีความอยากอยู่ แต่ไม่รุนแรงเหมือนตอนที่ไม่มีคามสงบ ตอนนั้นเราก็จะสามารถเอาจิตนี้มาทำงานทางด้านวิปัสสนาได้ มาคิดทางธรรมะได้ ถ้าจิตมีกิเลสมีความหิว มันจะไม่ยอมให้เราคิดทางธรรมเลย มันจะให้เราคิดทางลาภยศ สรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรส จะคิดถึงโทรทัศน์วิทยุ คิดถึงเครื่องบันเทิงต่างๆ นี่แหละคือกิเลส คือความอยากทางกาม มันจะให้เราคิดแต่เรื่องเหล่านี้ แต่ถ้าได้สมาธิแล้วพอถอนออกมา ความอยากเหล่านี้เหมือนจะหายไป แต่พอไปเห็นหรือสัมผัสอะไรเข้า ก็จะกระตุ้นให้กิเลสตัณหาเกิดขึ้นมา เช่นเห็นคนนั้นคนนั้น ก็จะไปกระตุ้นกิเลสที่ยังมีอยู่ให้ออกมา ถ้าอยู่ในป่าในเขาในที่สงบสงัดที่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะไม่มีความกระตุ้นให้เกิดกิเลสตัณหา เราก็สามารถเดินจงกรมพิจารณาธรรมไปได้อย่างพลิตพลิน จนกว่ากำลังของสมาธิจะหมด แล้วกิเลสเริ่มออกมารบกวน ตอนนั้นก็ต้องกลับเข้าไปพักในสมาธิใหม่ ฉีดยาสลบให้กิเลสใหม่ ทำจิตให้สงบ ถ้าเคยใช้อานาปานสติก็กลับไปทำอานาปานสติต่อ ดูลมไปจนจิตรวมลงสงบนิ่ง พักอยู่ในความสงบ พักให้พอ พอแล้วก็ถอนออกมา ก็ออกมาพิจารณาธรรมต่อ ธรรมนี้ต้องเป็นไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ในรูปก็ได้ ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณก็ได้ เพราะใจยังหลงยึดติดอยู่ ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ยังเห็นว่ารูปนี้เที่ยง ยังเห็นว่ารูปนี้ให้ความสุข ยังเห็นว่ารูปนี้เป็นตัวเราของเรา ก็ต้องพิจารณาแยกแยะว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม เหมือนกับลมที่พัดมาแล้วก็พัดไป ไม่มีตัวตน ไม่อยู่หนึ่ง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ พิจารณาไปจนรู้ทันความหลง ก็จะไม่คิดอยากให้เป็นอย่างนี้ไปตลอด ถ้ายังคิดอยากจะเป็นเป็นอย่างนี้ไปตลอดอยู่ ก็จะคิดไม่อยากให้ร่างกายแก่ ถ้าเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ไม่อยากจะให้แก่ ถ้ามี

สุขภาพดีก็จะไม่อยากให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามีชีวิตอยู่ก็จะไม่อยากให้ตาย นี่คือความคิดของกิเลส จะคิดไม่ยากแก่ไม่ยากเจ็บไม่ยากตาย

ถ้าพิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ พิจารณาความจริงของร่างกายนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะรู้ว่าต้องแก่ไปเรื่อยๆ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บบ้างหายบ้าง แล้วในที่สุดก็ต้องตายไป ไม่ใช่ตัวเราของเรา เพราะจะกลายเป็นดินน้ำลมไฟไป เอาไปเผาก็จะเหลือแต่ขี้เถ้ากับเศษกระดูกไม่กี่ชิ้น กระดูกก็เป็นวัตถุ ทิ้งไว้หรือเอาไปบดก็จะกลายเป็นดินไป ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เวทนาก็เช่นเดียวกัน เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่สุขไปตลอด ไม่ทุกข์ไปตลอด แต่จะสลับกันไป เวลาเวทนาเป็นอย่างไรรู้ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ยอมรับความจริงของมัน สุขก็อย่าไปอยากให้สุขไปตลอด ทุกข์ก็อย่าไปอยากให้หายไปเร็วๆ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน วิธีปล่อยวางเวทนาก็คือนั่งให้มันเจ็บ แล้วก็ปล่อยให้มันเจ็บไป อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปอยากหนีจากมันไป อยู่กับมันไป มันเป็นเหมือนเงาตามตัวเรา มันจะเป็นอย่างไรให้มันเป็นไป มันจะเปลี่ยนเป็นสุขก็ให้มันเปลี่ยนไป มันจะเปลี่ยนเป็นทุกข์ก็ให้มันเปลี่ยนไป เราไปห้ามมันไม่ได้ มันเป็นอนิจจัง มันเป็นอย่างนั้น นี่คือการพิจารณาไตรลักษณ์ในขั้นที่ ๕ พิจารณาไปเรื่อยๆ ต่อไปจะปล่อยวางขั้นที่ ๕ ได้ ปล่อยเขาไปตามธรรมชาติของเขา ร่างกายจะเป็นอะไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป ถ้าไม่สามารถดูแลรักษาได้ก็ต้องปล่อยไป ถ้ายังดูแลรักษาได้ก็รักษาไป เวทนาก็เหมือนกันถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความจริงของเขา ถ้าไม่ไปหลงไปอยากกับเขาแล้วก็ไม่เป็นปัญหาอะไร สังขารความคิดปรุงแต่งก็เหมือนกัน คิดแล้วก็ดับไป ถ้าไม่ทำตามความคิดก็ไม่เป็นปัญหา คิดโกรธเกลียดแล้วก็ดับไป ถ้าไม่ไปโกรธเกลียดตามก็ไม่มีปัญหาอะไร จะโกรธใครก็รู้ว่าโกรธ รู้ว่าเป็นเพียงความคิด เราอย่าไปโกรธตามมันก็แล้วกัน มันคิดอยากได้โน่นได้นี่ เราอย่าไปอยากตาม ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร รู้ว่าเป็นเพียงความคิดเหมือนคนมากระซิบบอกว่าทำอย่างนั้นสิทำอย่างนี้สิ ถ้าเราไม่ทำตามก็ไม่มีปัญหาอะไร นี่คือการเจริญวิปัสสนา

ต้องใช้ไตรลักษณ์ตลอดเวลาถึงจะเป็นปัญญา ถึงจะดับความหลงได้ ถึงจะดับอวิชชาได้ เพราะความหลงจะเห็นสวนทางกับความจริง ความจริงก็คือไตรลักษณ์ เป็นความจริง

ของสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นขั้นที่ ๕ ก็ดี รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็ดี ตาหูจมูก
ลิ้นกายก็ดี ลายยศสรรเสริญสุขก็ดี เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว ก็จะไม่
หลงยึดติด ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะใจไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเหล่านี้
เวลาปล่อยวางได้แล้ว จะได้สิ่งที่ดีกว่าที่มีอยู่ในใจ ที่ถูกล้างเหล่านี้นับตั้งไว้ คือความสงบ
นี่เอง พอปล่อยวางได้แล้วใจจะสงบ จะโล่ง จะเบา จะเย็น จะอิม ไม่หิวไม่อยากกับอะไร
พอมีความหลงบับ ก็หิวขึ้นมาทันที อยากขึ้นมาทันที พอมีปัญญาก็จะดับความหลงได้
ความอิมก็เกิดขึ้นมาทันที ต้องใช้ปัญญาถึงจะดับทุกข์ได้อย่างถาวร ดับกิเลสได้อย่าง
ถาวร ต้องใช้ปัญญา ใช้วิปัสสนา ใช้ไตรลักษณ์ตลอดเวลา ในขณะที่ใจไปเกี่ยวข้องกับ
อะไร ใช้ไตรลักษณ์คอยคุมตลอดเวลา เพื่อจะได้ไม่ไปคิดในทางตรงกันข้ามกับไตร
ลักษณ์ ไม่คิดให้เป็นนิจจังเป็นสุขขังเป็นอัตตา ต้องคิดว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงจะ
หลุดได้ ถ้ามีสติตามรู้อย่างเดียว หรือมีสมาธิอย่างเดียว จะไม่พอ ดับได้ชั่วคราว ถ้ามี
สติเวลากิเลสเกิดขึ้นมาก็รู้ทันมัน มันก็หายไป พอเพลอกก็กลับมาใหม่ เหมือนลิงหลอก
เจ้า ถ้ามีสมาธิก็เหมือนถูกฉีดยาสลบ พอออกจากสมาธิเดี๋ยวก็ตื่นขึ้นมาใหม่ ไม่ตาย
อย่างถาวร แต่ถ้ามีปัญญาจะไม่กลับมาอีก ทุกครั้งที่มันจะกลับมาไตรลักษณ์ก็จะตัด
ทันที

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ ต้องไปอยู่ที่สงบสงัดวิเวก พอมีปัญหามาไม่เข้าใจอะไร ติดอยู่
ตรงไหน ไม่รู้ว่าไปถึงไหนแล้ว ก็ไปเล่าให้ผู้ที่ม่ประสบการณ์ฟัง อย่างหลงตานี้จะเข้าไป
กราบเรียนหลวงปู่มั่นอยู่เรื่อยๆ ตอนที่ท่านได้สมาธิท่านก็ไม่ออกทางปัญญา หลวงปู่มั่น
ท่านก็บอกว่าสมาธิเป็นเหมือนเศษเนื้อติดฟัน พอหลวงปู่มั่นบอกให้ออกทางปัญญา ก็
พิจารณาจนไม่หลับไม่นอน หลวงปู่มั่นก็บอกว่าติดสังขาร พิจารณามากเกินไป ถ้าไม่มี
ครูบาอาจารย์คอยบอกก็จะไม่รู้ ท่านติดสมาธิเป็นปีๆ จนคิดว่าบรรลุแล้ว เพราะสมาธิ
เป็นเหมือนนิพพานชั่วคราว เวลาจิตสงบนิ่งก็จะมีความสุข พอออกมาสัมผัสกับรูปเสียง
กลิ่นรสก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้าไม่มีสติปัญญาคอยเฝ้าดูใจ ก็จะไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้นมา
ยังคิดว่าหลุดพ้นแล้วสบายแล้ว เพราะยังไม่ได้แก้ปัญหาคือตัวความหลง ที่ทำให้เกิด
อารมณ์ต่างๆขึ้นมา ยังไม่ได้เจริญไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ถึงจะตัดความ
หลงได้ ถ้ามีผู้ที่มีประสบการณ์คอยสอนก็จะช่วยได้มาก หนังสือนี้ช่วยไม่ค่อยได้ เพราะ

เป็นเหมือนยาในตู้ เราต้องการยาเม็ดเดียว แต่ไม่รู้ว่ามีเม็ดไหน มียาเต็มตู้ ถ้ากินยาผิดก็
จะไม่ได้ผล แต่ถ้ามีหมอยาให้ ก็จะได้ผลเร็ว ครูบาอาจารย์ก็เป็นเหมือนหมอ เวลา
มีปัญหาอะไรพอไปเล่าให้ครูบาอาจารย์ฟัง ท่านก็จะบอกว่าต้องทำอะไร ที่ทำมาแล้ว
ถูกหรือไม่ถูก ถ้าไม่ถูกก็ต้องแก้ ถ้าถูกแล้วก็ก้าวไปต่อ เพราะยังไม่ถึงจุดหมาย
ปลายทาง ถ้าติดอยู่ตรงนั้นก็อย่ารีบหน้า

การมีครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์คอยสอน จึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง พระเถระจะแสวงหา
ครูบาอาจารย์กัน อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์แล้วมีความสุขความสบาย แต่ต้องปลีกวิเวกบ้าง
ถ้าอยู่ที่วัดไปนานๆก็จะผูกพันกับภารกิจทางวัด จนไม่มีเวลาปฏิบัติ จะเป็นเหมือนพระ
อานนท์ อยู่พอสมควร ถึงเวลาที่ต้องออกไปหาที่สงบสงัดอยู่ตามลำพัง ไปภาวนา พอติด
อะไรหรือไม่ก้าวหน้าก็ค่อยกลับมา ควรเข้าๆออกๆไปเรื่อยๆ แต่มาอยู่ไม่นาน มาฟัง
เทศน์ฟังธรรม ฟังแล้วก็กลับไปปฏิบัติต่อ สมัยหลวงปู่มีพระเถระมาลงปาฏิโมกข์กับ
หลวงปู่มี พระเถระที่ปฏิบัติอยู่รอบบริเวณที่หลวงปู่มีพักอยู่ในรัศมี ๑๕ กิโลเมตร ที่
สามารถเดินมาได้ ก็จะเดินมาในวันปาฏิโมกข์ เพราะหลังจากฟังพระปาฏิโมกข์แล้ว
หลวงปู่มีจะเทศน์ให้ฟัง พระเถระจะมาฟังธรรมกันทุก ๑๕ วัน ฟังแล้วก็กลับไปปฏิบัติ
ไปตามสถานที่ของตน แล้วก็กลับมาฟังใหม่ ส่วนพระเถระที่อยู่ในวัดกับท่านก็ได้ฟังบ่อย
หน่อย ได้ฟังถี่หน่อย ท่านอาจจะอบรมทุกคืน หรือ ๒ ถึง ๓ คืนสักครั้งหนึ่ง ก็จะได้
มากหน่อย แต่มีที่จำกัด อยู่ได้ไม่กี่องค์ ถ้าอยู่กันมากๆก็จะได้ไม่วิเวก ไม่สงบสงัด จึงต้อง
จำกัดจำนวนของพระเถระไว้ สมัยที่ไปอยู่บ้านตาดใหม่ๆนี้ ท่านรับพระเถระประมาณ ๑๗
รูปเท่านั้น ใครเป็นลำดับที่ ๑๘ ก็อยู่ไม่ได้ ต้องออกไป แต่ตอนหลังท่านก็เพิ่มจำนวนให้
มากขึ้น เพราะมีผู้สนใจมาก ครูบาอาจารย์ที่ให้การอบรมสั่งสอนได้ก็ชราภาพลงไปมาก
มีน้อยลงไป ท่านก็เลยต้องรับภาระเพิ่มมากขึ้น คุณภาพก็ด้อยลงไปด้วย พอมีพระเถระ
มากขึ้นก็จะไม่สงบเหมือนเมื่อก่อน เพราะถ้ามีพระเถระที่ไม่มีธรรมมาก ก็จะดึงไปในทาง
ที่ไม่ใช่ธรรม ถ้ามีจำนวนน้อยแต่มีธรรมก็จะไปในทางธรรมกัน เวลาที่รับพระรับเถระท่าน
ถึงต้องดูคุณสมบัติว่าใช่ธรรมหรือไม่ สนใจที่จะปฏิบัติธรรมจริงๆหรือไม่ จะดูว่ามีสติ
หรือไม่ ถ้ามีสติแสดงว่าใช่ธรรมแล้ว ถ้าไม่มีสตินี้แสดงว่าไม่ใช่ธรรม ถึงแม้จะฝึกไม่

สามารถปฏิบัติได้ ถ้าทำอะไรผิดๆถูกๆสะเปะสะปะ แสดงว่าไม่มีสติอยู่กับตัว ดูก็รู้ ท่านจึงเลือกพระฉนรพอสสมควร

ถาม ญาติโยมที่อยู่ที่บ้านมาไม่ได้ ไม่มีคำถาม เพียงแต่คิดถึงท่านอาจารย์

ตอบ ไม่ควรคิดถึงตัวบุคคล ควรคิดถึงธรรมะจะดีกว่า เพราะบุคคลตายได้ แต่ธรรมะไม่ตาย ธรรมะเป็นอกาลิโก ถ้าจะติดอะไรก็ให้ติดกับธรรมะไว้ จะได้ไม่เสียใจ เพราะธรรมะจะอยู่กับเราไปตลอด ติดตัวบุคคลไม่ดี เวลาเขาตายไปหรือเป็นอะไรไป เราก็จะเสียใจ อย่าไปสนใจบุรุษไปรษณีย์ ให้สนใจจดหมายที่บุรุษไปรษณีย์นำมาให้ พอได้รับจดหมายแล้วรีบเปิดอ่านเลย รีบเอาธรรมะมาใส่ใจ เพราะไม่มีอะไรจะมีคุณค่ามีประโยชน์เท่ากับธรรมะ มีธรรมะเท่านั้นที่คู่ควรกับใจอย่างยิ่ง อย่างอื่นล้วนเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจทั้งนั้น ธรรมะเท่านั้นที่จะรักษาปกป้องใจ ให้อยู่เหนือความทุกข์ทั้งหลาย ส่วนสิ่งอื่น ๆ นั้นมีแต่จะดึงใจให้เข้าสู่กองทุกข์ เพราะพอเรามีแล้วเราก็จะติดกับสิ่งเหล่านั้น พอสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนไปหรือหมดไปเราก็ต้องทุกข์ใจ เช่นร่างกาย เวลาได้ร่างกายมาก็ดีใจกัน แต่เราก็ต้องมาทุกข์กับร่างกาย ทุกข์ทั้งส่วนที่เรามองไม่เห็นกัน คือภาวะที่ต้องอาบน้ำ อาบท่า ต้องหายใจ รับประทานอาหาร รับประทานยา เหล่านี้ล้วนเป็นภาวะทั้งนั้น เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ไม่ทำก็ไม่ได้ ไม่อาบน้ำก็ไม่ได้ ไม่อาบน้ำก็อยู่กับคนอื่นไม่ได้ ส่วนความทุกข์ที่เห็นกัน ก็คือความแก่เจ็บตาย ผู้ไม่มีร่างกายจะดีกว่า แต่เราไม่รู้กัน ไม่รู้ว่าใจสามารถอยู่ได้โดยไม่มีร่างกาย ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ผู้ที่มีความสงบแล้วจะไม่ใช้ร่างกายหาความสุข เวลารับประทานอาหารก็ไม่ได้รับประทานเหมือนกับคนที่ไม่มี ความสงบ ที่รับประทานเพื่อความ สุขจริงๆ จะต้องเลือกอาหาร อาหารที่ไม่ถูกใจก็จะไม่รับประทาน แต่คนที่ใจมีความสงบสุขแล้ว รับประทานอะไรก็ได้ รับประทานตามมีตามเกิด ได้อะไรมาหรือมีอะไรก็รับประทานไปเพราะรับประทานเพื่อร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อจิตใจ เหมือนกับเวลาเติมน้ำมันรถ จะเป็นตราไหนก็ได้ ตราดาว ตราหอยตราอะไรก็ได้

ถ้าใจมีธรรมะมีความสุขสงบมีความสุขแล้ว จะไม่พึงพาอาศัยร่างกาย ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร อยู่ได้อย่างสุขสบาย อยู่กับความสงบนั้นแหละ ไม่ได้อยู่กับอะไร แต่ถ้ายังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ก็ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ให้พาไปที่นั่นที่นี้ ให้ไปรับประทานไปดื่ม พอทำไม่ได้ก็เป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าทำใจไม่ได้ ถ้าหักห้ามความอยาก ที่จะทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ อยากจะไปที่นี่ที่นี้ แต่ไม่สามารถไปได้ อยู่บ้านก็จะมีแต่ความเศร้าสร้อย หงอยเหงา อิดหนาระอาใจ เบื่อหน่าย แต่ถ้ามีความสุขแล้วจะมีแต่ความสุข จะไม่อยากไปไหน เวลาดื่มก็ดื่มเพื่อร่างกาย ดื่มน้ำเปล่าๆก็ได้ ไม่ต้องมีรสชาติอะไร ถ้าจะรับประทานเพื่อร่างกาย ก็รับประทานอย่างที่ท่านเจ้าคุณนรฯรับประทาน เวลาท่านรับประทาน ท่านให้เอาผักเอาถั่วเอาอาหารมาตำมาผสมกันก่อน แล้วค่อยรับประทานเข้าไป เพราะท่านไม่ได้รับประทานเพื่อความสุข ท่านรับประทานเพื่อร่างกายจริงๆ เหมือนรับประทานยา เพราะใจของท่านไม่ได้หิวกับความ สุขจากการรับประทาน ถ้ายังหิวท่านก็ทำเพื่อกำราบกำจัด ถ้าทำไปเรื่อยๆ แล้ว ความอยากได้ความสุขจากการรับประทานอาหาร ก็จะถูกตัดไปโดยปริยาย อย่างพระที่ฉันในบาตร อาหารคาวหวานต่างๆก็ใส่ลงไปบาตรหมดเลย ถ้ายังไม่พอใจก็จะคลุกมันด้วย เพื่อตัดกิเลสที่มีอยู่ในใจ ว่าอาหารชนิดนั้นอร่อย อาหารนี้ดี ต้องกินอย่างนี้ก่อน ต้องกินอย่างนี้ทีหลัง เพราะเดี๋ยวก็ไปรวมกันในห้องอยู่ดี ให้รวมกันในบาตรนี้เลย นี่คือการกำราบกำจัดกิเลส ที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ต้องทำอย่างนี้

พวกเราควรลองทำกันดู ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เอาอาหารดีๆชนิดต่างๆ มาใส่ซามหรือกะละมังแล้วก็คลุกมันเลย ให้เป็นเหมือนกับผัดข้าวผัด เป็นอะไรไป เดี่ยวก็เข้าไปรวมกันในห้องอยู่ดี ทั้งคาวทั้งหวาน ทั้งผลไม้ทั้งผัก ลองทำดู แล้วจะรู้ว่าหลงมานาน รสชาติก็ยังเหมือนเดิม เปรี้ยวหวานมันเค็มก็ยังมีความเหมือนเดิม ไม่ทำให้ห้องเสียหรือสกปรก เพราะอาหารไม่ได้บูด ยังดีเหมือนเดิม การคลุกมันไม่ได้ทำให้อาหารเสียหรือบูดแต่อย่างใด แต่ไปทำลายอารมณ์ความสุข ที่เกิดจากการรับประทานเท่านั้นเอง อยู่ตรงนี้ ถ้าไม่มีมาตรการเหล่านี้ ไม่ทำสิ่ง

เหล่านี้แล้ว การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า จะตัดกิเลสต่างๆที่คอยเหนี่ยวรั้งไม่ให้เจริญก้าวหน้าไปไม่ได้ ต้องอาศัยมาตรการเหล่านี้ ครูบาอาจารย์ท่านทำมากันแล้วทั้งนั้น ท่านถึงเอามาสอนพวกเรา ที่เราได้ยินได้ฟังก็เพราะว่าได้รับการรับรองแล้ว ว่าเป็นเครื่องมือที่จะตัดกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติคืบหน้าไปอย่างรวดเร็ว เช่นฉันในบาตร ฉันมือเดียว เป็นรูดงควัตร เป็นเหมือนน้ำมันพิเศษ แทนที่จะใช้ ๔๑ ก็ใช้ ๔๕ รถก็จะวิ่งเร็วขึ้น มีพลังมากขึ้น ถ้าไม่มีรูดงควัตรก็เหมือนใช้น้ำมันธรรมดา คีล ๒๒๗ เป็นเหมือนน้ำมัน ๔๑ ถ้าถือรูดงควัตรก็จะเป็นน้ำมัน ๔๕ จะมีพลังมากขึ้น ทำให้รถวิ่งเร็วขึ้น ทำให้การปฏิบัติคืบหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ที่ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติมาเป็นประจำ ก็คือฉันในบาตร อาหารคาวหวานต่างใส่รวมเข้าไปในบาตร แล้วก็ฉันมือเดียว พอต่อความต้องการของร่างกาย ถ้าฉันมากกว่า ๑ มือก็แสดงว่าฉันเพื่อกิเลส ยังติดอยู่กับรสชาติของอาหาร ถ้าจู้จุกจิกเลือกอาหารก็ต้องทรมาณมัน ด้วยการคลุกอาหาร ทำไม่ทานหрок ไม่ต้องทำไปตลอด ทำไปจนกว่าจะหายจู้จุกจิก มีอะไรก็กินได้ ข้าวคลุกน้ำปลา ก็กินได้ หรือจะอดอาหารบ้าง ฉันมือเดียวแล้วยังจู้จุกจิก อยู่ ก็อดอาหารสัก ๓ วัน ๕ วัน ความจู้จุกจิกก็จะน้อยลงไป เวลาอดอาหารไป ๓ วันนี้ ข้าวเปล่าคลุกน้ำปลาก็อร่อย เครื่องดื่มต่างๆก็อย่าไปดื่ม ดื่มแต่น้ำเปล่าๆ หรือไม่ต้องดื่มเลย ให้มันหิวกระหายเต็มทีก่อน เหมือนกับจะตายแล้วค่อยดื่ม ตอนนั้นดื่มน้ำเปล่าๆ ก็อร่อย มาตรการแก้กิเลสต้องเป็นอย่างนี้ ที่ท่านทำกันมาก็คือ ฉันมือเดียว ฉันในบาตร หรืออดอาหาร ลองเอาไปทำดู เริ่มที่อาทิตย์ละวันก่อนก็ได้ วันพระก็มือเดียว หรืออดอาหารเลยก็ได้ วันนั้น ถือศีลอดสักวัน ไหนๆจะอดรูปเสียงทางตาหูแล้ว ก็อดทางลิ้นทางจมูกไปด้วยเลย ไม่ต้องไปสัมผัสกับกลิ่นรส ไม่ตายหอรกร่างกาย ขาดอาหารวันเดียวไม่ตาย มีเสบียงสะสมไว้ในร่างกายเพียงพอ ไม่ขาดสารอาหารหอรก มีอยู่มากแล้ว สำหรับบางคนกลับจะเป็นประโยชน์เสียด้วยซ้ำไป น้ำหนักจะได้ลดลง หุ่นจะได้ดีขึ้น มีโค้งมีเว้าบ้าง ไม่อย่างนั้นจะเป็นตุ่มตลอดเวลา

ถาม ขอส่งการบ้าน ไปดูไปภาวนาที่หนองคาย ช่วงวันแรกๆที่ไปก็นึกว่าจะสงบเหมือนที่เคยเป็น ตั้งใจว่าจะพยายามดำรงสติให้จิตสงบ ปรากฏว่าทำไม่ได้ จิตใจมันวอกแวกวุ่นวายฟุ้งซ่าน ก็เลยหงุดหงิดว่าเคยทำได้ ทำไมตอนนี้ทำไม่ได้ เป็นอยู่วัน ๒ วัน ก็เลยมานั่งดูว่าที่มันวุ่นวายเกิดจากอะไร ปัญหาอยู่ที่ไหน ทำไมเรื่องบางเรื่องเมื่อวานนี้เราพอใจ วันนี้เราไม่พอใจ เป็นเพราะไม่ได้ตั้งใจ ทั้งๆที่สิ่งแวดล้อมก็เรื่องเดิมเรื่องเดียวกัน ก็มานั่งค่อยๆคิด ขบคิดปัญหาไปในทางธรรมะว่าไปยึดติดอะไร ไปคิดว่าคนผู้นั้นคนนี้ไม่ถูกใจเพราะคิดว่าเราดีกว่าหรือเปล่า ก็ค่อยๆคิดไป ก็คิดได้ว่าเพราะเรามีอัตตามีตัวตน ถ้าไม่มีตัวตน เราก็จะไม่คิดว่าเราดีกว่าหรือแยกว่าคนอื่น มันก็ค่อยๆออกมาทีละนิด หลังจากนั้นก็เริ่มสงบลงบ้างแต่ไม่เหมือนครั้งก่อนๆที่เคยทำ ก็คิดว่าจะเหมือนไม่ได้ ก็เลยค่อยๆปฏิบัติต่อไป แบบวิธีคิดปัญหา สลับกับการดำรงสติให้จิตสงบ สลับกันไปเป็นระยะๆ ลูกสังเกตเห็นไป หรือบ่ก็ใจว่าจะต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะไม่ค่อยสำเร็จอย่างที่คาดคิด

ตอบ เป็นวิธีที่ถูกแล้ว ต้องดูปัญหาของเรา เป็นอะไร ใจไปผูกพันติดกับอะไร ถ้ามีสติปัญญาดีก็ถามเลยว่า เราอยู่กับปัจจุบันหรือเปล่า อยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งหรือเปล่า ที่ไม่สงบก็เพราะไม่อยู่ในปัจจุบัน ไม่อยู่กับกรรมฐาน ถ้าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ไม่คิดถึงเรื่องต่างๆ เดี่ยวเดียวก็สงบ ใจชอบคิด แต่ไม่คิดแบบนี้ จะให้อยู่กับพุทโธก็ไม่ยอมอยู่ ก็จะรู้สึกเครียดได้ เพราะยังอยากจะคิด ก็ต้องมาคิดในทางปัญญา วิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล ต้องเป็นสมุทัยตัวใดตัวหนึ่ง อยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้นไม่เป็นอย่างนี้ ต้องมีตัวนี้แน่นอน เพียงแต่ว่าจะหามันเจอหรือไม่ ถ้าหาเจอจะได้อะไรได้ ว่าไปอยากทำไม ในเมื่อกำลังเป็นอย่างนี้ แล้วเราบังคับให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ ก็ต้องปรับตัวเรา ตั้งตัวเราไว้สูงไปหรือเปล่า เขาไม่ยอมรับว่าเราสูงกว่าก็ได้ ก็เลยต่อต้านเรา ก็ต้องปรับลงมาให้ในระดับที่ไม่ทำให้ใจวุ่นวาย ปรับลงให้ต่ำกว่าเขา ยอมรับเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ยอมรับ ปรับจากเป็นเจ้านายมาเป็นลูกน้อง ถ้าเป็นลูกน้องแล้วรับได้ทุกอย่าง หัวหน้าจะว่าอย่างไรเราไม่กล้าหือ เรา

นิ่งเฉยได้ ถ้าทำตัวเป็นหัวหน้า พอเขาไม่ทำตามคำสั่ง เราก็จะเดือดร้อนขึ้นมาทันที ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง เขาไม่ได้เห็นว่าเราเป็นหัวหน้าไปหวังให้เขาทำตัวเป็นลูกน้อง แต่เขาไม่ทำ ก็จะวุ่นวายใจ พอเราปรับตัวใหม่ เราไม่มีอำนาจวาสนาสั่งให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ก็ปล่อยให้เขาไปตามเรื่อง ใจก็เย็นลง ต้องพิจารณาดู เวลาอากาศร้อนมากๆ ถ้าไม่พอใจก็เป็นปัญหาได้ ต้องสอนใจว่าเราบังคับอากาศไม่ได้ มันร้อนก็ปล่อยให้มันร้อนไป ยอมรับความร้อน ปัญหาที่จะหายไป

พอสงบแล้ว ก็ต้องกลับมาทำงานกรรมฐานทันทีเลย เพราะยังสงบไม่ลึกพอ เพียงแต่กลับมาอยู่ในระดับปกติ ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ยังไม่เข้าสู่ความสงบนิ่งของสมาธิ ต้องภาวนาด้วยกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง จะพุทโธไปก็ได้ ฟ่องอาการ ๓๒ ไปก็ได้ ดูลมหายใจเข้าออกไปก็ได้ ทำจิตให้นิ่งก่อน ถ้าพิจารณาปัญญาในขณะที่จิตไม่นิ่ง จะไม่เป็นปัญญา จะพิจารณาไม่ได้นาน จะถูกกิเลสลากไปคิดเรื่องอื่นโดยไม่รู้สึกตัว ที่พูดเมื่อสักครู่นี้เป็นการใช้ปัญญาทำจิตให้กลับเข้าสู่สภาพปกติ ให้หายวุ่นวายใจ ยังไม่ถึงความสงบลึกของสมาธิ ถ้าจะให้สงบลึกต้องใช้กรรมฐานกลุ่มใจ ใช้กรรมฐานที่เราชอบ เช่นอนุสสาณีก็ได้ ถ้าถูกจริตก็ใช้ได้ จนกว่าจะรวมลงสงบลง ตอนนั้นก็สุขสบายเบาใจอิมใจ พอออกจากความสงบแล้ว จะมีกำลังพิจารณาไตรลักษณ์ ควรพิจารณาร่างกายเป็นเป้าหมายแรก พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับท่องสูตรคุณจนติดอยู่ในใจ ต่อไปเวลาคิดกลัวความแก่ความเจ็บความตาย จะมีธรรมนี้มาตัดทันทีเลย กลัวก็ต้องแก่ กลัวก็ต้องเจ็บ กลัวก็ต้องตาย กลัวไปทำไม กลัวแล้วได้อะไร ก็ตัดได้ ความกลัวความแก่เจ็บตายก็จะหายไปหมด ถ้าพิจารณาว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ก็จะปล่อยได้เช่นเดียวกัน ถ้าเห็นที่กำลังแบกก้อนดินน้ำลมไฟอยู่ สักวันหนึ่งก็ต้องแยกทางกันไป ไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องจนฝังลึกอยู่ในใจ จนจำได้ตลอดเวลา พอจำได้แล้วก็ไม่ต้องมาพิจารณา เพราะเวลาจะคิดไปในทางกิเลสเมื่อไหร่ ธรรมจะเข้ามาตัดทันที พอคิดว่าเป็นตัว

เรา ธรรมที่ว่าไม่ใช่ตัวเราก็จะมาตัดทันที จนไม่คิดว่าเป็นตัวเราอีกเลย จะไม่กลัว ความแก่ความเจ็บความตายอีกต่อไป

ปัญหาทางร่างกายก็จะหมดไปส่วนหนึ่ง เหลือส่วนที่เรียกว่าสภาวะ ยังเห็นร่างกาย ว่าสวยงามอยู่ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอสุภะ เป็นซากศพเดินได้ที่ยัง หายใจอยู่ พอหยุดหายใจแล้ว ก็จะเน่าพองเปื่อยยุบสลายไป พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนไม่เห็นความสวยงามของร่างกาย ก็จะไม่อยากเสพสุขกับร่างกาย ปัญหาทางร่างกายก็จะหมดไป เหลือแต่ปัญหาทางความรู้สึกนึกคิด ยังรู้สึกนึก คิดไปทางอัตตาตัวตนอยู่ ยังมีมานะอยู่ ยังติดอยู่กับความสุขละเอียดที่มีอยู่ในใจ อยากจะให้สุขไปตลอด แต่ความสุขแบบนี้ยังเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงที่เปลี่ยนแปลงได้ สุขแล้วเดี๋ยวก็หายไป ต้องปล่อยความสุขแบบนี้ จะสุขหรือไม่สุขก็ให้รู้ตามความเป็นจริง จนกว่าจะหายไปหมด จิตก็จะว่างไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย เป็น**ปรมัง**
สญญัง เป็นความสุขที่แท้จริง ซ่อนอยู่ข้างใต้ของความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ เป็นความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางสิ่งต่างๆทั้งหมด ทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและร่างกาย ภายในก็คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณกับความสุขที่มีอยู่ภายในจิต พอไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะเหลือแต่ความว่าง ที่เต็มไปด้วย**ปรมังสุขัง**

การปฏิบัติจะขยับจากข้างนอกเข้ามาข้างใน ปล่อยข้างนอกก่อนถึงจะเข้าข้างในได้ ตอนต้นก็ต้องปล่อยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปล่อยลาภยศสรรเสริญสุขก่อน ออกจากงาน แล้วก็ปล่อยร่างกาย ปล่อยเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็มาปล่อยความสุขที่มีอยู่ภายในจิต ความสุขความสว่างไสวของจิตนี้ยังไม่เที่ยง ยังเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอปล่อยความสุขนี้แล้ว ก็จะแตกกระจายหายไปหมด ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว จะว่างอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่เปลี่ยนแปลง ถึงตรงนั้น ก็รู้ว่าจบแล้ว อย่างที่ทรงตรัสว่า **วุธิตัง พรหมจรรย์** กิจในพรหมจรรย์นี้ได้สิ้นสุดลงแล้ว กิจที่ยิ่งกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เกิดจากการแผ่ธรรมเป็นจุดเริ่มต้น แล้วก็ให้เวลากับธรรมะให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ เบื้องต้นก็ฟังให้มากศึกษาให้มาก แล้วนำไป

ปฏิบัติ เอาเวลาที่ใช้กับสิ่งอื่น มาใช้กับการฟังธรรม ใช้กับการปฏิบัติธรรม จน
ไม่มีเวลาให้กับสิ่งอื่นเลย มีแต่เวลาให้กับธรรมอย่างเดียว ถึงจะได้มรรคผล ถ้า
ยัง ๒ จิต ๒ ใจ รักพี่เสียดายน้อง ก็จะไม่ได้อะไรทั้ง ๒ อย่าง เวลาแก่ก็จะปฏิบัติ
ธรรมไม่ได้ เทียบก็เทียบไม่ได้ ก็จะน้ำตาตก อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าสร้อย
หงอยเหงาน้ำหวะเปล่าเปลี่ยวใจ คนที่เคยมีความสุขทางโลก พอแก่อยู่บ้านคน
เดียว ซึมเศร้าไม่มีความสุข แต่คนที่มีธรรมะนั้น แก่ขนาดไหนก็มีความสุข
หัวเราะได้ยิ้มได้ตลอดเวลา จะแก่แบบไหน

ถาม ขอส่งการบ้าน มีปัญหาตรงที่พยายามจะแยกกาย เวลานั่งสมาธิเราได้กำลัง จิต
นิ่งแล้ว แล้วเดินจงกรม ก็พยายามที่จะแยกจิตกับกาย มันก็นิ่งสักระยะหนึ่ง
แล้วก็ถามตัวเองว่า ลองพิสูจน์ดูว่าใช่ไม่ใช่ ลองตัดขาดสักข้างหนึ่ง มันก็ไม่ต่าง
จิตก็ยังมีอยู่ เพราะกายกับจิตมันคนละตัวกัน จนกระทั่งตัดขาด ๒ ข้างไป เหลือ
ครึ่งตัว จิตก็ยังมีอยู่ ตัดมือ ๒ ข้างไป จิตก็ยังมีอยู่ ตัดคอมันก็เสียว จิตก็ยังมีอยู่ ก็
บอกตัวเองว่ากายกับจิตไม่ใช่ตัวเดียวกันแน่นอน พอมาแล้วให้เพื่อนที่เรียน
อภิธรรมฟัง เขาบอกว่าจะเป็นพวกที่ไม่มีร่าง ก็เลยอยากจะถามว่าพิจารณาผิด
หรือเปล่า

ตอบ ไม่ผิด เพราะการพิจารณาไม่ได้ทำให้ไม่มีร่าง การมีร่างก็ไม่ดี จิตของ
พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ไม่มีร่าง ร่างกายของท่านเป็นร่างกายสุดท้าย พอร่างกาย
ตายไปแล้ว ท่านไม่ไปหาร่างใหม่แล้ว ฉะนั้นไม่ต้องกลัวเรื่องมีร่างไม่มีร่าง ไม่
เป็นประเด็นสำคัญ

ถาม เขาบอกว่าถ้าฝึกไปอย่างนั้น จะหาที่อยู่ไม่ได้

ตอบ พระอนาคามีที่ไม่มีร่าง ท่านไม่ต้องการร่างกายแล้ว เพราะท่านเห็นด้วยปัญญาว่า
ร่างกายนี้เป็นกับดักของกองทุกข์ ที่เป็นเหมือนกองไฟ เอาร่างมาทำไม เอามาทำ
ให้จิตใจร้อนรนเปล่าๆ ร้อนรนไปกับความแก่ความเจ็บความตาย ร้อนรนกับการ
เลี้ยวดู ไม่มีร่างกายนี้สบายกว่ามาก สำหรับใจที่มีความสงบแล้ว จึงไม่ต้องอาศัย

ร่างกาย แต่ใจที่ยังไม่มีความสงบ จะถูกกิเลสหลอกว่าร่างกายสำคัญมาก ตาต้องดี หูต้องดี จะได้อะไร จะได้ฟังอะไร ร่างกายต้องแข็งแรง ต้องอยู่ไปนานๆ

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ยังพิจารณาอย่างนี้ได้อยู่

ตอบ ได้ ถูกแล้ว ต้องตัดร่างกายให้มันหายไป หรือเอาไปเผาจนกลายเป็นขี้เถ้าไปเลย จะได้เห็นจิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน เวลาพิจารณาร่างกายจนกลายเป็นขี้เถ้าแล้ว ใจจะปล่อยร่างกาย เวลาเกิดเหตุการณ์จริงๆใจจะเฉย ถ้าถูกตัดแขนตัดขา เพราะเป็นเบาหวาน ตัดก็ตัดไป จิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่ จิตไม่ได้แหงไป กับแขนกับขา ความสุขของจิตก็ยังเหมือนเดิม ทำจิตให้สงบเมื่อไหร่ก็สุขเมื่อนั้น เวลาหุหนวกตาบอดจิตก็ยังสงบได้ยังสุขได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับร่างกาย ขึ้นอยู่กับอริยสัจ ๔ ถ้ามีสมุทัยก็ยังมีทุกข์ ถ้ามีมรรคก็มีนิโรธ มีสุข ที่เราพิจารณานี้เป็นการเจริญมรรค เป็นการเจริญพิจารณาอริยสัจข้อที่ ๑ คือเกิดแก่เจ็บตาย การตัดแขนตัดขานี้ ก็เป็นเรื่องของแก่เจ็บตายนี้เอง คนที่กลัวไม่กล้าพิจารณาก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นคนที่มีปัญหา เวลาเกิดเหตุการณ์จริงๆกับร่างกายจะรับไม่ได้ สมุทัยจะเกิดขึ้น จะเกิดความกลัวคือวิภวตัณหา กลัวที่จะถูกตัดแขนตัดขา กลัวจนอาจจะฆ่าตัวตายไปก่อน แต่คนที่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอถึงเวลาที่จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมก็คือรักษาจิตนี้เอง รักษาจิตให้เป็นปกติ ให้สงบให้หนึ่งให้เย็นให้สบาย จึงต้องทำการบ้านอยู่เรื่อยๆ ต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนไม่หวั่นไหวกับอะไรเลย ร่างกายจะเป็นอะไรไป ไม่เป็นปัญหาแล้ว รู้อยู่แก่ใจว่าปล่อยได้แล้ว เรื่องของความแก่ความเจ็บความตาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่คนเดียวที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่กลัวอะไร อย่างมากก็แค่ตาย พิจารณาอยู่ตลอดเวลา

ถาม ไม่รู้ใครสอนให้ใจพิจารณาเรื่อยๆว่า ร่างกายพอถึงเวลาจะแปรเปลี่ยนไป ไม่สามารถบังคับมันได้ เป็นดินน้ำลมไฟ ต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน

ตอบ พอธรรมะเข้าไปในใจแล้ว มันจะสอนเรา พอพิจารณาไปเรื่อยๆแล้ว จะเป็นเหมือนเชื้อที่ติดไฟ จะทำหน้าที่ของมันไปเอง เพราะรู้ว่าถ้าปล่อยให้กิเลสทำหน้าที่แล้ว มันจะเผาผลาญจิตใจเรา ถ้าพิจารณาธรรมะก็จะดับกิเลส

ถาม คราวที่แล้วหนูถามท่านอาจารย์ว่า ปฏิบัติธรรมอย่างไร ตอนที่จะไปปฏิบัติธรรมครั้งแรก หนูจดไปด้วย แล้วทำตามที่พระอาจารย์สอนทุกอย่าง ไม่ส่งจิตออกนอก รู้สึกว่าดีมากๆค่ะ ขอรายงาน

ตอบ จิตเข้าข้างในเป็นมรรค จิตออกข้างนอกเป็นสมุทัย หลวงปู่ดุลย์ท่านสอนอย่างนั้น

ถาม การพิจารณานี้เป็นการข้อมจินตนาการ เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ให้คิดอยู่เรื่อยๆใช้ไหมคะ ถึงแม้จะไม่มีพื้นฐานทางสมาธิก็ทำได้

ตอบ ใช่ แต่จะทำได้ต่อเนื่อง ทำไม่ได้มากพอ

ถาม แต่ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ

ตอบ ทำไป แต่จะไม่ได้ผลเป็นกอบเป็นกำ เหมือนกับที่ได้สมาธิแล้ว เพราะจะทำได้อย่างต่อเนื่องจนฝังลึกอยู่ในใจ ถ้ายังไม่มีสมาธินี้จะทำได้แบบเดียว แล้วก็ไปทำอย่างอื่น พอจะพิจารณาก็ไปดูทีวีเสียก่อน แล้วก็มาสารภาพ เพราะไม่มีสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะไม่ไปทางรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ามีใครว่าพิจารณาได้มรรคผลโดยไม่ต้องมีสมาธิ แสดงว่าคนนั้นยังไม่มีสมาธิ ยังไม่เห็นคุณค่าของสมาธิ หลวงปู่ท่านเวลาสอนหลวงตาครั้งแรก ตอนที่หลวงตาไปขอยู่กับท่าน หลวงปู่ท่านก็สอนว่า ความรู้ต่างๆที่ท่านมหาชาติศึกษามาถึงระดับมหาเปรียญนี้ ยังไม่มีประโยชน์กับจิตใจ ยังตัดกิเลสไม่ได้ ยังทำให้จิตสงบไม่ได้ ต้องพยายามทำจิตให้สงบให้ได้ก่อน เอาความรู้ที่เรียนมาวางไว้บนหิ้งก่อน ไม่ได้ประมาทความรู้นี้ มีประโยชน์แต่ยังไม่ใช้ตอนนี้ ถ้าจิตมีความสงบเมื่อไหร่แล้ว ความรู้นี้จะเข้ามาประสานเอง จะทำหน้าที่ของมันทันที ถ้าไม่มีความรู้นี้ มันก็จะไม่มา เราจึงต้องเตรียมไว้ก่อน แต่ตอนนี้ยังขาดความสงบอยู่ พอมีความสงบแล้ว ความรู้ที่เรียนมาจะไหลเข้าไป

ในใจทันที เข้าไปปราบกิเลส ปราบสมุทัยที่มีอยู่ในใจทันที ถ้าไม่มีก็จะไม่ไหลเข้าไป ตอนที่ทำจิตให้สงบต้องลืมความรู้ที่ได้เรียนมา ให้มีสติรู้อยู่กับกรรมฐาน จะเป็นอานาปานสติ อสุภกรรมฐาน มรณานุสติ หรืออาการ ๓๒ กายคตาสติ ก็ได้ทั้งนั้น แต่จะเป็นการทำจิตให้สงบนิ่ง ให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างชั่วคราว พอออกมาจากความสงบแล้ว ควรคิดทางปัญญาเพื่อดับกิเลส อย่าคิดเรื่องอื่น

สมาธิจะเป็นบาทฐานของอริยสัจ ๔ จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ ถ้าจิตสงบแล้วพอกิเลสเริ่มทำงาน ทุกข์จะปรากฏขึ้นมาทันที ความสงบที่มีอยู่จะหายไปทันที จะรู้ในใจทันทีเลย ว่าอริยสัจ ๔ ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเราเอง แต่ตอนที่จิตไม่สงบนี้จะไม่เห็น เพราะมีเรื่องอื่นมากลบบทเหมือนกับเสียงนกนี้ ถ้าเอาเครื่องปั่นไฟมาปั่น เอาเครื่องขยายเสียงมาเปิด เสียงนกเหล่านี้จะหายไปหมด ความจริงมีอยู่ แต่เราไม่ได้ยิน เพราะถูกเสียงอื่นกลบไปหมด พอปิดเครื่องปั่นไฟปิดเครื่องขยายเสียง ก็จะได้ยินเสียงนกทันที จิตก็เช่นกัน ที่ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ก็เพราะรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆมากลบบ้างไว้หมด เรื่องราวต่างๆที่สังขารความคิดปรุงแต่งต่างๆขึ้นมา จะมาบดบังไว้หมด จนไม่เห็นอริยสัจ ๔ พอจิตสงบแล้ว ถ้ามีสติดูที่จิตอยู่เรื่อยๆ จะเห็นอริยสัจ ๔ ที่ปรากฏอยู่ เวลาเกิดความอยากขึ้นมา จะรู้เลยว่าทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะความอยาก ก็จะตัดความอยากทันที ถึงจะเป็นปัญญา ปัญญาที่ตัดกิเลสได้ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐานก่อน แต่การพิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อนก็ต้องทำ เพื่อเตรียมรับมือกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้นเหมือนเวลาทำงาน ต้องสอนเราก่อนว่า ในกรณีถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ จะต้องทำอย่างไร พอเกิดเหตุการณ์จริงจะได้ทำได้ทันที ก็เหมือนกับในกรณีที่เรเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วหมอรักษาเราไม่ได้ จะทำอย่างไร ต้องซ้อมไว้ก่อน ซ้อมวิธีปฏิบัติทุกขเวทนา ความเจ็บปวดของร่างกาย ซ้อมทำจิตให้สงบนิ่ง จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ปล่อยมันไป อย่าไปสนใจ อย่าไปอยากให้มันหาย ถ้าไม่อยากให้หายแล้ว ความทุกข์ใจจะไม่เกิดขึ้น ใจจะสงบ จะรับความเจ็บของร่างกายได้อย่างสบาย แบบไม่ต้องทน เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง ความตายก็เช่นเดียวกัน ซ้อมตัดคอตัดแขนตัดขา เอาไปเผา

- ถาม** หลังจากนั้นมันจะเฉยๆ
- ตอบ** ไม่กลัวเหมือนเมื่อก่อน ขึ้นต่อไปก็ไปหาที่ท้าทายต่อความตาย ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้าใจหนึ่งก็แสดงว่าหมดปัญญา ต้มหาที่ทดสอบจิตใจ ทดสอบปัญญา
- ถาม** งูเข้ามาในกุฏิในวันสุดท้าย ยาว ๒ เมตร ตอนที่ไม่วู้ รู้สึกไม่กลัว แต่พอรู้แล้วก็กลัว
- ตอบ** แสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ยังกลัวความตาย ยังกลัวงูอยู่
- ถาม** แต่พอพิจารณาว่าตายก็ตาย ก็จะไม่กลัว งูตัวอื่นก็จะไม่กลัว เพราะรู้ว่างูต้องมีอยู่ทั่วไป ความกลัวก็หายไปเอง แต่กว่าจะหายก็ นานมาก หลายนาที ทำให้รู้ว่า ถ้าไม่ปรุงแต่งมันก็แค่นั้นเอง
- ตอบ** คีบหน้าไปมาก แสดงว่าได้เอาไปปฏิบัติจริง สมานี่สำคัญมาก อย่ามองข้ามสมานะ อย่าไปเชื่อคนที่บอกว่าสมานะไม่จำเป็น ในมรรค ๘ จะมีสัมมาสมานะไว้ทำไม ในไตรสิกขาศีลสมานะปัญญา จะมีสมานะไว้ทำไม ในทานศีลภาวนา ก็มีสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา จะไปลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้าทำไม หลวงปู่มั่นก็สอนหลวงตามหาบัวให้ทำจิตใจสงบก่อน ยืนยันกันอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จะหักล้างไปทำไม อย่าไปสนใจ คนที่ทำสมานะไม่ได้ ก็จะบอกว่าไม่ต้องทำ ให้ทำวิปัสสนาไปเลย ที่บางคนไม่ต้องทำสมานะก่อนเพราะเขามีแล้ว เช่นพระบัญญัติศักดิ์ เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม แสดงอริยสัจ ๔ ก็เจริญวิปัสสนาตามได้เลย เพราะมีสมานะกันทุกคนอยู่แล้ว สิ่งที่ยังไม่ได้ก็คือปัญญา ไม่ได้อริยสัจ ๔ จึงทรงสอนอริยสัจ ๔ เลย พอสอนเสร็จก็บรรลุละเลย เพราะมีศีลมีสติมีสมานะแล้ว แต่ไม่มีปัญญาที่จะเห็นอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในใจ ความทุกข์นี้อยู่ในใจ เกิดจากสมุทัย ดับได้ด้วยมรรค เวลาที่ได้ยินได้ฟังว่าคนนั้นคนนี้บรรลุธรรมได้โดยไม่ต้องทำสมานะเลย ก็อย่าไปคิดว่าเขาไม่มีสมานะนะ เขามีอยู่แล้ว เขาทำมาแล้ว อย่างองค์อุลิตนี้ฆ่าคนตั้ง ๙๙ คนยังบรรลุได้เลย พวกเราลองไปฆ่าดูสิ จะบรรลุได้หรือไม่ เอา

คนอื่นเป็นตัวอย่างไม่ได้อย่างไร ไม่ได้ เป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ละคนมีความเป็นมา ไม่เหมือนกัน ต้องดูตัวเราเป็นหลัก

เราไม่มีอะไร ก็ต้องทำให้มี ศิลเราครบถ้วนหรือยัง จาคะหรือทานเราทำเต็มที หรือยัง หรือยังหวังยังเสียดายสมบัติอยู่ ทั้งๆที่ไม่จำเป็นต้องมีไว้เลย เก็บไว้ทำไม ส่วนที่จำเป็นก็ต้องเก็บไว้ ส่วนที่ไม่จำเป็นเก็บไว้ให้เกะกะทำไม ต้องสำรวจตัวเรา อย่าให้กิเลสหลอกว่ามีทานมีศีลมีสมาธิแล้ว วิบัสสนาเลย จะกลายเป็น วิบัสสนูปไป ได้ขั้นนั้นได้ขั้นนี้แล้ว เป็นอรหันต์นกหวีดไป เกิดจากความคิดปรุงแต่ง จินตนาการไปเอง ไม่ใช่ความจริงของจิต วิธีที่จะวัดความจริงของจิต ให้ดูว่าจิตนิ่งไหม กระเพื่อมไหม เวลาสัมผัสอะไร จิตกระเพื่อมหรือเปล่า ตกใจหรือเปล่า หวาดกลัวหรือเปล่า ยังหิวยังอยากหรือเปล่า ตัวนี้ต่างหากเป็นตัววัด ไม่ใช่ตัวจินตนาการ ที่คิดว่าศีลก็มีแล้ว สมาธิก็มีแล้ว ปัญญาก็มีแล้ว ได้โสดาฯแล้ว ไม่สงสัยแล้ว ว่าไปตามจินตนาการ เป็นโสดา หลวงปู่แหวนท่านว่าเป็นธรรมเมฯ ไม่ใช่ธรรมะ เถียงกันปากเปียกปากฉีก หน้าดำคร่ำเครียด เอาแพ้อาชนะกัน ต้องเอานิโรธเป็นตัววัด เอาความสงบนิ่งของจิตเป็นตัววัด นิโรธก็คือความสงบนิ่งของจิตนั่นเอง ไม่ทุกข์ ไม่หวั่นไหว ไม่วิตกว่ารุ่นขุนมัว ว่างเหมือนห้องฟ้าที่ปราศจากเมฆหมอก ต้องว่างอย่างนั้น

ถาม มีความรู้สึกถ้าไปบวชอยู่วัดแล้ว ต้องทำกิจกรรมต่างๆที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติเลย ถ้าไม่ได้บวชกลับได้ปฏิบัติมากกว่า

ตอบ ถ้าได้บวชก็จะตัดปัญหาเรื่องภาระเลี้ยงดู มีคนอื่นเลี้ยงดู การบวชที่แท้จริงก็คือ การปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าเอื้อต่อการปฏิบัติก็ดี ถ้าไม่เอื้อก็ควรเปลี่ยนสถานที่ ไม่สัปายะ เรื่องบวชไม่บวชนี้เป็นเรื่องเฉพาะตน บวชได้จะดีกว่า ถ้าหาวัดดีๆได้ก็ดีไป วัดป่าบ้านตาดเมื่อก่อนนี้สุดยอดเลย ครูก็ดี สถานที่ก็ดี ปัจจัย ๔ ก็พร้อมทุกอย่าง เหลืออยู่ที่เราว่าจะปฏิบัติมากน้อย ถ้าขบวรก็เหมือน อยู่บนทางด่วนแล้ว จะเหยียบเท้าใครเท่านั้นเอง ไม่มีอุปสรรคอะไรแล้ว ผู้หญิง

อาจจะลำบากกว่า หาสำนักได้ยากกว่า ถ้าคุณแม่แก่วัยยังอยู่ที่ไปบวชอยู่กับท่าน
เลย ไม่ต้องกังวลเรื่องทำมาหากิน จะได้มีเวลาปฏิบัติอย่างเต็มที่

ถาม กามราคะ กามตัณหา กามกิเลสเหมือนกันไหมเจ้าคะ

ตอบ เหมือนกัน เป็นสรรพนาม ใช้แทนกันได้ วัตถุประสงค์ของความอยากจะต่างกัน ติดเหล่า
ติดบุหรี่ยังเป็นกามตัณหาแบบหนึ่ง กามคือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ วัตถุประสงค์ของ
กามจะต่างกัน อยากเหล่า อยากบุหรี่ยุ่ อยากผู้หญิง อยากผู้ชาย เป็นกามตัณหา
ทั้งนั้น

ถาม แล้วการติดกาแพติดน้ำผลไม้

ตอบ เป็นกามตัณหาเหมือนกัน แต่มีความหนักเบาต่างกัน ติดกาแพไม่หนักเท่ากับติด
เหล่า ติดเหล่าติดบุหรี่ยุ่ไม่หนักเท่ากับติดยาเสพติด แต่ก็ติดเหมือนกัน นักปฏิบัติ
ต้องไม่ติดอะไรเลย

ถาม ถ้าขอคาเฟอีนสักชนิดหนึ่ง จะได้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน

ตอบ ไม่ได้ ถ้าจะง่วงเหงาหาวนอน ก็ให้อุดอาหารแทน หรือไปอยู่ที่นั่นๆ จะเป็น
การแก้ปัญหาที่ถูกจุด ถ้าดื่มคาเฟอีนก็จะติดคาเฟอีน วันไหนไม่ได้ดื่มก็จะปฏิบัติ
ไม่ได้ ไม่ควรอาศัยสิ่งภายนอกมาแก้ปัญหา ต้องใช้ธรรมะ ถ้าง่วงเหงาหาวนอนก็
อดอาหารถ้าถูกจริต ถ้าไม่ถูกจริตก็ไปอยู่ที่นั่นๆ หรือไปนั่งที่ปากเหว ถ้า
หลับหงกหลับไป หัวจะได้ที่มลงเหวไปเลย อย่างนี้จะไม่ง่วงแน่นอน ต้องแก้อย่าง
นี้

ถาม ถ้าติดบุคคลติดสัตว์เลี้ยง เช่นคนที่รักหมา รักแมว รักสัตว์

ตอบ รักสัตว์รักคนรักตุ๊กตาก็เหมือนกัน แม่แต่รักที่หนึ่ง เวลานั้นสมาธิต้องมีเบาจะมีที่พึ่ง
ในสติปัญญาในสูตรไม่ได้บอกให้หนึ่งบนเบาทำอานาปานสติ แต่บอกให้หนึ่งตามโคณ
ไม้ ตามเรือนร่าง

ถาม ถ้าได้สถานที่หนึ่งปฏิบัติแบบนั้นแล้วกลัวแมลงมากัด เป็นนิเวศน์ใช้ไหมคะ

ตอบ กลัวยุงกัดก็ห้ามยุ่งมากาง นิ่งในมุ้งก็ได้ ในเบื้องต้นจิตจะไม่แข็งพอ ที่จะทนกับการรบกวน ต่อไปพอจิตแข็งแรงมีสมาธิแล้ว ถ้าต้องการปล่อยวางร่างกาย ก็ปล่อยให้มันกัดไป เป็นขั้นวิปัสสนา ร่างกายเวลาตายไป ถ้าทิ้งในป่าช้าก็ต้องถูกแมลงสัตว์ต่างๆมากัดกิน ตอนที่ยังไม่ตายจึงต้องทดสอบดูว่าทำใจได้หรือไม่ เวลานั่งภาวนาอดมากัดก็ปล่อยให้กัดไป

ถาม เวลาภาวนาถ้ามีสัญญาความจำมารบกวนมาก แล้วเราใช้ไตรลักษณ์พิจารณาว่าสัญญาไม่เที่ยงเป็นทุกข์

ตอบ ได้ ถ้าทำให้จิตสงบได้ก็ใช้ได้ ถ้าคิดถึงใครห่วงใครอย่างนี้ ก็คิดว่าสักวันเขาก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ดูแลดูขนาดไหนถึงเวลาที่ต้องตาย ถ้าห่วงเขา เขาอยู่ตรงนั้นเราอยู่ตรงนี้ ก็ช่วยเขาไม่ได้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับเขาตอนนี้ เราก็ช่วยเขาไม่ได้ อยู่ดี ต้องปล่อยให้เป็นไปตามบุญตามกรรม จะทำให้ตัดสัญญานี้ได้ กลับมาอยู่ในปัจจุบันได้

ถาม ถ้าเป็นสัญญาอารมณ์อกุศล ประเภทไม่พอใจ โกรธ

ตอบ ถ้าโกรธท่านก็สอนให้ใช้เมตตา ให้อภัยไม่จองเวร ให้คิดว่าเป็นการใช้หนี้เก่า คิดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว แก้วแตกแล้ว ไปโกรธอย่างไรก็ไม่ทำให้แก้วกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ ควรลืมมันไป อย่าไปคิดถึงมัน จะใช้อุบายบริกรรมพุทโธๆไปก็ได้ ไม่ให้คิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ ถ้าจะใช้ปัญญา ก็ต้องคิดว่าการจองเวรจองกรรมไม่ใช่เป็นการระงับเวรกรรม แต่ทำให้มีเวรกรรมเพิ่มมากขึ้น คิดอย่างนี้ก็จะตัดได้ หรือคิดว่าตอนนี้เขาเร็วกว่าเราเพราะเขาทำเรา ถ้าเราไปทำเขา เราก็เลวพอกๆกับเขาหรือเร็วกว่าเขา ถ้าเราอยากจะทำอะไรจะสงบ ไม่เป็นยักษ์เป็นมาร ก็ต้องให้อภัยหรือลืมเรื่องนั้นไป การแก้ปัญหามีธรรมะให้ใช้หลายชนิดด้วยกัน ถ้ามีกามราคะคิดถึงแฟน ก็ต้องพิจารณาดูอาการ ๓๒ ของเขา ดูเวลาที่เขาเป็น

คพ ก็ตัดได้ ถ้าสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ก็ให้เจริญบทพระพุทธรุคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค

ถาม ตอนเช้าสมาทานศีล ๘ ตอนบ่ายเพลอสติหยาบอาหารใส่ปาก ทราบว่าเสียประโยชน์ แต่จะเป็นโทษหรือเปล่า

ตอบ จะติดเป็นนิสัย ถ้าอยากจะทำก็ต้องลงโทษตัวเอง ต้องรักษาศีลชดใช้ไปอีกวันหนึ่ง จะได้เซ็ดหลาบ ถ้าทำผิดแล้วไม่มีโทษตามมาก็จะทำอีก อย่างหลงตาทำนเคยเล่าตอนที่ท่านบวชใหม่ๆ ท่านฉันเสร็จแล้วล้างบาตรเซ็ดบาตรยังไม่ทันแห้งก็อยากจะกินอีกแล้ว ท่านก็เลยว่าถ้าหิวอย่างนี้ต้องอด ๓ วัน ทรมานมันแล้วต่อไปจะไม่กล้าหิว ถ้ามีบถลงโทษต่อไปจะไม่กล้าทำผิด ถ้าทำผิดแล้วไม่มีโทษมีแต่ nirโทษกรรม ก็จะทำให้ใหม่ nirโทษกรรมกันอยู่เรื่อยๆ แล้วก็กลับมาทำใหม่ ไม่มีที่สิ้นสุด มีโทษไว้ทำไม มีไว้เพื่อกำราบเพื่อป้องกันไม่ให้อีก ทำผิดแล้วควรลงโทษตัวเอง ไม่กินข้าวสัก ๓ วัน จะได้ไม่กล้าทำผิดอีก พยายามตัดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ พยายามทำจิตให้สงบให้ได้ ต้องทำทั้ง ๒ ส่วนถึงจะก้าวหน้า ถ้าเดินขาเดียวก็ต้องเดินเขย่งไป ควรใช้ทั้งเท้าซ้ายเท้าขวา สิ่งที่ต้องตัดก็ต้องตัด สิ่งที่ต้องเจริญก็ต้องเจริญ จะได้สนับสนุนกัน การตัดจะทำให้เจริญสมาธิได้ง่าย มีสมาธิก็ยิ่งทำให้ตัดได้ง่ายขึ้น อย่าทำอย่างเดียว เช่นพอออกจากสมาธิก็เปิดตู้เย็นหาของกิน เปิดโทรทัศน์ดู ก็จะไม่ไปถึงไหน

ถาม บางวันเราคิดฟุ้งไปเรื่อยๆ แล้วมีพุทโธแทรกเข้ามา แต่เข้ามาได้ไม่กี่ครั้งแล้วก็ฟุ้งใหม่ อย่างนี้แสดงว่าสติยังอ่อนใช้ใหม่

ตอบ สติมีกำลังไม่มากพอ ที่จะให้มีพุทโธอย่างต่อเนื่อง หรือมีอย่างอื่นเข้ามาแทรกน้อย ถ้าอยู่กับพุทโธมากกว่าอยู่กับความคิดอื่น แสดงว่ามีสติมากขึ้นแล้ว ถ้ายังมีความคิดอยู่กับเรื่องอื่นมากกว่ามีพุทโธก็แสดงว่าสติยังมีน้อย ถ้ามีสติมากๆ แล้วจะมีพุทโธอยู่กับเราเป็นส่วนใหญ่ จะคิดเรื่องอื่นเฉพาะเวลาที่จำเป็นต้องคิดเท่านั้น หรือไม่คิดอะไรเลย ปล่อยให้จิตว่างๆได้ แสดงว่ามีสติ ไม่ต้องใช้พุทโธก็

ได้ ถ้าสติมีกำลังมากพอที่จะหยุดความคิดได้ พอคิดอะไรปั๊บก็หยุดได้ อย่างนี้แสดงว่าสติดี การมีสตินี้จิตต้องอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ถ้าจิตไปอดีตไปอนาคต แสดงว่าไม่มีสติ จิตต้องอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังคิดอะไรก็ให้อยู่กับความคิดนั้น คิดเท่าที่จำเป็นต้องคิด เช่นกำลังจ่ายเงินก็ต้องคิดว่าจะต้องจ่ายเท่าไร ถ้าอยู่กับความคิดนี้เรียกว่ามีสติ ไม่ใช่คิดว่าถ้าเงินหมดแล้วจะอย่างไร ให้คนอื่นจ่ายแทนดีไหม คิดกังวลกับอนาคตคิดถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว ต้องอยู่กับเรื่องในปัจจุบันเท่านั้น ถ้าจะคิด ถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไม่ต้องคิดเลย ให้รู้เฉยๆ รู้ว่ากำลังเดินกำลังยืนกำลังนั่ง กำลังดื่มน้ำ กำลังรับประทานอาหาร ให้รู้เท่านั้น อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ถ้ารับประทานอาหารแล้วก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนั้น แสดงว่าไม่มีสติแล้ว จิตไม่นิ่ง วอกแวกไปที่นั่นมาที่นี้ การเจริญสติก็เพื่อหยุดความคิด เพื่อให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งแล้วก็เป็นสมาธิตั้งมั่น จะสงบจะสบาย การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นงานที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาเลย ถ้าเป็นนักปฏิบัติจริงๆ ต้องทำตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจากหลับเลย ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำไปเรื่อยๆต่อไปจะติดเป็นนิสัย จิตจะไม่ไปไหน เวลาจะให้อยู่กับเรื่องอะไรก็จะอยู่ ให้หนึ่งก็จะนิ่ง ให้อยู่กับการพิจารณาธรรม ก็จะอยู่กับการพิจารณาธรรม มรรคผลก็จะตามมา

ถาม สติจะช่วยให้รักษาศีลได้ดี

ตอบ แน่แน่นอน เพราะศีลที่รักษาโดยไม่มีสติไม่มีปัญญา นั้น เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะตัวที่จะละเมิดศีลก็คือตัวจิตนี้ จิตที่มีกิเลสก็จะละเมิดศีลได้ แต่จิตที่มีสติมีธรรมะคอยคุมอยู่ พอคิดจะทำผิดศีลก็หยุดได้ทันที การมีศีลหรือไม่มีศีลไม่ได้อยู่ที่การสมานทาน อยู่ที่มีสติควบคุมจิตไม่ให้ละเมิดได้หรือไม่ อยู่ตรงนั้น พระอาจารย์บางท่านถึงสอนให้รักษาศีลข้อเดียว คือรักษาศีลนี้เอง ถ้ารักษาข้อนี้ได้แล้ว ก็จะรักษาได้หมดทุกข้อ

ถาม ถ้าศีลเราละเอียดย ก็ทำให้เราละเอียดยขึ้นด้วย อย่างเวลาก้าวเดิน ถ้าเห็นมดข้างหน้าก่อนที่จะเหยียบ ก็จะก้าวข้ามไป ซึ่งแต่ก่อนไม่ได้สนใจ

ตอบ ใช่ เป็นอธิศีล มีศีลธรรมตาแล้วก็มีอธิศีล มีจิตธรรมตาแล้วก็มีอธิจิต จิตของ
ปุถุชนศีลของปุถุชนเป็นแบบธรรมตา แบบลุ่มลูกคลุกคลาน มีบ้างไม่มีบ้าง แต่
ศีลและจิตของผู้ที่บรรลुธรรม จะเป็นอธิศีลเป็นอธิจิต จะมีสติคอยควบคุมอยู่
ตลอดเวลา จะเป็นศีลแบบธรรมชาติไป ถ้าจะผิดก็เฉพาะในเวลาที่สุดวิสัย ข้บรร
ไปแล้วหมาวิ่งมาตัดหน้าอย่างนี้ แล้วชนมันตายไป อย่างนี้เป็นเรื่องของสุดวิสัย
ไม่มีเจตนา ไม่เป็นการละเมิดศีล เพราะไม่ได้ทำด้วยเจตนา จิตต้องมีความตั้งใจ
จะทำ ถึงจะเป็นการละเมิดศีล

ถาม ถ้าไม่มีเจตนาแต่ทำเขาตาย เราแผ่เมตตาตานี้ เขาจะได้รับไหม

ตอบ ความตายของเขาเป็นเรื่องบุญเรื่องกรรมของเขา ถ้าส่งผลกลับมาหาเรา ก็เป็น
เรื่องบุญเรื่องกรรมของเรา ถ้าเราตายแบบเดียวกับที่เราทำเขาตาย ถึงแม้เขาไม่มี
เจตนา ก็ยังทำให้เราตายได้ เป็นเรื่องของการอยู่ในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน
อะไรก็เกิดได้ ถึงแม้จะไม่มีเจตนา มันไม่แน่นอน จะไม่มีเวรมีกรรมต่อกัน ถ้าไม่
มีเจตนา

ถาม ทำไปแล้วก็ต้องรับกรรม

ตอบ ข้บรรลุชนสุนัขที่วิ่งมาตัดหน้ารถ สุนัขจะไม่โกรธเราหรอก เพราะเราไม่ได้มีเจตนา
ไปไล่ชนมัน มันก็รู้ว่าความผิดไม่ได้อยู่ที่เรา ความผิดอยู่ที่มัน เหมือนกับเราเดิน
ไปแล้วถูกรถชน เพราะเราเพลอสติมองไม่รอบคอบ จะโกรธคนที่ชนเรากี่ไม่ใช่
เรื่อง เวรกรรมอยู่ที่เจตนาเป็นหลัก ถ้ามีเจตนา ก็จะเป็นเวรเป็นกรรมกัน ถ้าทำ
ร้ายเขาด้วยความตั้งใจ เขาก็รู้ว่าเราตั้งใจทำร้ายเขา เขาก็ต้องแก้แค้นเรา ก็จะเป็น
เวรเป็นกรรมกัน

ถาม อย่างศีลอุทเทสนาฯ เวลาไปร้านกาแฟจะมีของให้หยิบเอง เช่นน้ำตาล กระดาษทิช
ชู หลอดดูด ถ้าหยิบเกินจำนวนที่ต้องใช้ ไม่เป็นอุทเทสนาใช่ไหม

ตอบ เป็นความโลภ ไม่ผิดศีล เพราะเขาเปิดโอกาสให้หยิบได้เต็มที่ อย่างหนังสือธรรมะนี้เราก็เปิดโอกาส อยากจะเอาไปกี่เล่มก็เอาไปได้ ถ้าเปิดโอกาสแล้วก็ไม่ผิดศีล แต่จะผิดธรรม คือไม่มักน้อยสันโดษ ยังโลภอยู่ รู้ว่าของฟรีเลยหยิบเอาไว้มากๆก่อน

ถาม ถ้าหยิบมาใช้งานจริงก็ไม่ใช่ไรไซ้ใหม่ อาจจะมีมากหน่อย

ตอบ ไม่ใช่ไร ถ้าเขาอนุญาต อทินนาหะคือการเอาของที่เขาไม่อนุญาต ถ้าอนุญาตแล้วจะเอาไปหมดเลยก็ได้

ถาม เวลาฟังพระอาจารย์เทศน์ เราก็พิจารณาตามไปด้วย

ตอบ ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไปด้วย ก็เป็นการฟังที่ถูกต้อง ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ แต่จะไม่สามารถพิจารณาตามได้ทุกเรื่อง พอท่านแสดงเรื่องนี้เสร็จ ท่านไปพูดเรื่องอื่นต่อ แต่เรายังพิจารณาเรื่องเก่าอยู่ เรื่องใหม่ที่ท่านพูดเราก็จะตามไม่ทันจะไม่เข้าใจ อย่างที่ได้พูดไว้ตอนต้นว่า เวลาฟังธรรมในแต่ละครั้งนั้น เราจะฟังได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ใน ๑๐๐ ส่วน เราอาจจะฟังได้เพียง ๑๐ หรือ ๒๐ หรือ ๓๐ ส่วนเท่านั้น ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเราว่าจะเร็วหรือช้าและอยู่ในระดับไหน ถ้าธรรมที่แสดงอยู่ในระดับที่สูงกว่าปัญญาของเรา ที่จะพิจารณาตามได้ เราก็จะไม่เข้าใจ อย่างนี้ก็ไม่ต้องไปกังวล เพราะการแสดงธรรมนี้ แสดงให้กับคนกลุ่มใหญ่ซึ่งมีระดับจิตที่ต่างกัน ระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน ท่านมักจะแสดงจากขั้นต่ำขึ้นไปสู่ขั้นสูง ขั้นทานขั้นศีลขั้นภาวนาไปตามลำดับ เหมือนรอรถอยู่ตามสถานีต่างๆ เราอยู่สถานีที่ ๓ เราก็รอให้รถมาถึงสถานีที่ ๓ เราก็กระโดดขึ้นไป ที่นี้พอไปถึงสถานีที่ ๔ ถ้าไม่มีตัวก็จะถูกเชิญลง เพราะตีตัวไปสถานีเดียว อยู่ที่กำลังสติปัญญาของเราจะตามไปได้ถึงขั้นไหน

การฟังธรรมแต่ละครั้งจึงมีโอกาสที่จะขยับสูงขึ้นไปได้อีก ฟังครั้งหนึ่งก็อาจจะก้าวขึ้นไปได้อีกขั้นหนึ่ง ก้าวขึ้นไปได้เรื่อยๆตามลำดับ ถ้าแสดงจากขั้นต่ำไปถึงขั้นสูงสุดตามลำดับ ถ้าแสดงเพียงขั้นเดียว ก็อาจจะได้หรือไม่ได้ประโยชน์ ถ้า

ตรงหรือไม่ตรงกับระดับของเรา ก็ต้องอาศัยการถามปัญหาแทน เพราะท่านไม่ได้พูดตรงจุดที่เรากำลังติดอยู่ ทรงแสดงไว้ว่า การฟังธรรมเป็นมงคลอย่างหนึ่ง การสนทนาธรรมก็เป็นมงคลอีกอย่างหนึ่ง การสนทนาธรรมก็คือการถามตอบปัญหานี้เอง ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่เก่งในการแสดงธรรมนี้ ไม่ต้องสนทนาก็ได้ ฟังอย่างเดียวก็พอ เพราะท่านจะแสดงทุกชั้นทุกตอน ทุกรูปทุกแบบของปัญหาต่างๆ จนไม่ต้องถามปัญหา ไม่ต้องสนทนาเลย ถ้าแสดงไม่ละเอียดพอ ก็ต้องหาโอกาสไปกราบเรียนถามท่าน ถ้าฟังแล้วยังไม่ขจัดความสงสัย ก็ต้องถามท่าน ถ้าตอบได้ก็ดีไป ถ้าตอบไม่ได้ ก็ต้องไปหาผู้ที่ตอบได้ ครูบาอาจารย์บางท่านถึงแม้จะบรรลุลแล้ว แต่ไม่สามารถตอบปัญหาของเราก็ได้ ถ้าไม่เกี่ยวกับมรรคผล