

กำลังใจ ๔๗

(จตุธรรมนำใจ ๑๙)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๐๔ นิลัย ลั่นदान	3
๔๐๕ ดูใจเป็นหลัก	23
๔๐๖ เวลาไม่มีวันหยุด	43

กัณฑ์ที่ ๔๐๔

นိสสัย สันดาน

๒๐ กันยายน ๒๕๕๒

อะไรที่เราทำมา จะติดเป็นนิสัยมา ทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี ถ้าเคยทำด้วยความโลภโมโหเสี้ยนมา ก็จะมีนิสัยโลภโมโหเสี้ยนติดมา ถ้าเคยทำด้วยเหตุด้วยผล ก็จะมีเหตุมีผลเป็นนิสัยติดมา จะพิจารณาว่าถ้าทำอย่างนี้แล้ว จะเกิดผลอะไรตามมา ก็จะเป็น**ปัญญาบารมี** ถ้าปลุกฝังความโลภโมโหเสี้ยน ก็จะเป็นนิสัยไม่ดี หรือสันดานไม่ดี ถ้าทำด้วยเหตุด้วยผล ใคร่ครวญด้วยสติด้วยปัญญา ก็จะเป็น**ปัญญาบารมี** ถ้าทำทานอยู่เรื่อยๆ มีอะไรก็ไม่หวงเก็บเอาไว้ มีอะไรที่เกินความจำเป็น มีมากกว่าที่จะใช้ได้ ก็แบ่งให้ผู้อื่นไป ก็จะเป็น**ทานบารมี**ติดเป็นนิสัยมา ถ้าให้ทานด้วยความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็จะทำให้เกิด**เมตตาบารมี**ตามมา ถ้าไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ก็จะได้**ศีลบารมี**ตามมาอีก แล้วก็จะเกิด**เนกขัมมบารมี**ตามมา เพราะเวลามีศีลแล้วใจจะสงบกว่าตอนที่ไม่มีศีล ถ้าไม่รักษาจิตใจใจจะวุ่นวาย กับการกระทำที่ไม่ถูกไม่ควร เกิดความวิตกกังวล ถ้ามีศีลก็จะไม่เบียดเบียนไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ก็จะไม่วิตกกังวลหวาดกลัว จิตใจจะสงบกว่าตอนที่ไม่มีศีล เหตุที่ไม่ไม่มีศีลหรือรักษาศีลไม่ได้ เพราะไม่แบ่งปัน ไม่ทำทาน คิดแต่ประโยชน์ของตนมากกว่าประโยชน์ของผู้อื่น ก็จะขาดความเมตตา บารมีเหล่านี้จึงเกี่ยวข้องกัน ทานบารมี เมตตาบารมี ศีลบารมี แล้วก็จะโยงไปหาเนกขัมมบารมี เพราะเมื่อจิตใจมีความสงบจากทานบารมี จากเมตตาบารมี จากศีลบารมีแล้ว ก็อยากจะเพิ่มความสงบให้มากขึ้น ถ้าได้รับการชี้แนะจากผู้รู้ ก็จรรู้ว่าต้องเจริญเนกขัมมบารมี ต้องสละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางกามสุข แล้วหันมาพัฒนาความสุขที่เกิดจากความสงบ

ศีลเนกขัมมะก็คือศีล ๘ มาจากศีล ๕ อยู่ ๔ ข้อ ส่วนศีลข้อที่ ๓ คือกาเมสุมิจจาจารา เวรมณี ก็จะเปลี่ยนเป็นอพรหมจริยาฯ ตอนที่ถือศีล ๕ ก็ยังหาความสุขจากคู่ครองได้อยู่ พอต้องการเอาความสุขที่ดีกว่า ที่เกิดจากความสงบของจิต ก็ต้องตัดศีลข้อกาเมฯไป มา

คือพรหมจริยาฯ แทน คือศีลพรหมจรรย์ พรหมจรรย์หมายถึงไม่เสพกามหลับนอนกับ คู่ครองของตน แล้วก็เพิ่มศีลอีก ๓ ข้อ ข้อที่ ๖ ตัดความสุขจากการรับประทานอาหาร ให้รับประทานเพื่อการยังชีพ ไม่ได้เพื่อความสุขของกิเลส เพื่อรสชาติที่ถูกปากถูกใจ รับประทานอย่างไม่มีขอบเขต เวลาไหนก็ได้ ถ้าไม่ถือศีลข้อ ๖ นี้ จะรับประทานตั้งแต่ ตื่นจนหลับเลยก็ได้ เป็นความสุขของหมู จะอิมหมีพืมนั้น แต่หมูดีกว่าคนตรงที่เวลาตาย ไป เนื้อของเขายังขายได้ แต่คนตายไปแล้วเนื้อขายไม่ได้ คับโคงศพ ต้องสร้างโลงพิเศษ ไว้บรรจุ เสียเงินเพิ่มขึ้นไปอีก สร้างภาระให้แก่ผู้อื่น นี่คือศีลข้อที่ ๖ ไม่รับประทาน อาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ตัดความสุขจากการรับประทานอาหารไป ปิดประตูนี้ กิเลสออกช่องนี้ไม่ได้ หากความสุขจากการรับประทานไม่ได้แล้ว ให้รับประทานถึงเที่ยง วันเป็นอย่างมาก ถ้าอยากจะให้เข้มข้นกว่านี้ ก็รับประทานมื้อเดียว ถ้าจะให้เข้มข้นกว่านี้ ก็ ไม่รับประทานเลย จะทำให้มีสติดี เวลานั้นสมาธิไม่่วงเหงาหวานนอน ถ้ารับประทาน อาหารเสร็จใหม่ๆ จะนั่งสมาธิไม่ได้ จะสัปหงก เดินจงกรมก็เดินไม่ไหว ขี้เกียจ เพราะ ท้องหนัก ไม่มีกำลัง จะหาแต่หมอนอย่างเดียว ก็จะเสียเวลากับการหลับนอน นี่คือวิธี สละความสุขจากการรับประทานอาหาร

ศีลข้อที่ ๗ ก็เกี่ยวกับการหาความสุข จากการร้องรำทำเพลง ดุภาพยนตร์ การบันเทิง ต่างๆ ที่ให้ความสุขเพลิดเพลินในขณะที่ได้สัมผัส พอผ่านไปแล้วก็เหลือแต่ความว้าเหว อ่างว่างเปล่าเปลี่ยว อยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องไปอยู่ตามสถานที่ที่มีแสงสีเสียง ไม่กล้าไป ภาวนาตามสถานที่สงบสงัดวิเวก เพราะกลัวความเหงาความว้าเหว ถ้าถือศีลข้อนี้ก็ ต้อง สละการหาความสุขจากความบันเทิงต่างๆ ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ใช่ เครื่องสำอางหรือน้ำหอม ที่เป็นความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส อาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำ ที่สะอาดฟอกด้วยสบู่ ชำระสิ่งสกปรกที่ถูกขับออกมา และฝุ่นต่างๆที่มาเกาะ ก็ใช้ได้แล้ว ถ้าไม่มีสบู่อาบน้ำเฉยๆก็ได้ ก็พอที่จะกำจัดสิ่งสกปรกต่างๆคราบต่างๆที่ติดอยู่กับ ร่างกายได้ เท่านั้นที่พอแล้วสำหรับการรักษาความสะอาดของร่างกาย ไม่ต้องใช้น้ำยาต่างๆ มาเคลือบบำรุงผิวบำรุงผม นี่คือการตัดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ประการสุดท้ายก็ คือการตัดความสุขจากการหลับนอน ไม่หลับนอนมากเกินไป ถ้านอนบนฟูกหนาๆจะ นอนได้นาน ถ้านอนบนพื้นแข็งๆปูด้วยเสื่อหรือผ้า ก็จะหลับไม่นาน หลับเท่าที่ร่างกาย

ต้องการ พอร่างกายได้พักผ่อนเท่าที่จำเป็นแล้วก็จะตื่นขึ้นมา พอตื่นแล้วก็จะไม่อยากจะนอนต่อ เพราะพื้นมันแข็ง ถ้าเป็นฟูกหนาๆก็จะติดกับสัมผัสที่นุ่มนวลของฟูกหนาๆ ก็จะหลับต่อไปอีกรอบหนึ่ง จะเสียเวลาปฏิบัติไป เพราะเวลาไม่หยุดเวลาหลับนอน เวลาจะเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ

นักปฏิบัติจึงไม่ควรหลับนอนเกินวันละ ๔ ชั่วโมง ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา จะทรงกำหนดเวลาของการปฏิบัติไว้ดังนี้ ตอนค่ำตั้งแต่ ๖ โมงถึง ๔ ทุ่ม ให้นั่งสมาธิ เดินจงกรม ๔ ทุ่มถึงตี ๒ ให้ออกบิณฑบาต ทรงสอนให้พวกนักบวชพระภิกษุปฏิบัติอย่างนี้ พวกที่เป็นนักปฏิบัตินักภาวนา ก็ต้องถือว่าตนเป็นนักบวชเหมือนกัน ถึงแม้ไม่ได้บวชทางร่างกาย คือไม่ได้โกนศีรษะ ไม่ได้บ้วนข้าวห่มขาว หรือบ้วนเกลือห่มเกลือ แต่ใจเป็นนักปฏิบัติ ก็ควรใช้หลักการนี้ ควรปฏิบัติตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลังจากฉันจังหันแล้ว กลับไปที่พักก็ไม่ต้องนั่งสมาธิ เพราะจะง่วงนอน ควรเดินจงกรมไปถึงประมาณเที่ยงวัน แล้วก็พักสักชั่วโมงหนึ่ง จะนั่งสมาธิหรือจะนอนก็ได้ พอลุกขึ้นมาแล้ว ก็นั่งสมาธิหรือเดินจงกรมต่อ จนถึงเวลาปิดกวาดฉันน้ำปานะ เสร็จแล้วก็ไปสรงน้ำ พอ ๖ โมงเย็นก็บำเพ็ญต่อ เดินจงกรมนั่งสมาธิไปจนถึง ๔ ทุ่มก็พักหลับนอน ๔ ชั่วโมง พอตื่นขึ้นมาบำเพ็ญต่อ จะเป็นอย่างไรไปทุกวัน นักปฏิบัติจะไม่มีเวลาว่างจากการปฏิบัติ ถึงแม้จะบิณฑบาตหรือทำกิจอะไรต่างๆ ก็จะมีสติคอยกำกับจิต ไม่ให้ไปเถลไถลไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ เหมือนพ่อแม่ส่งลูกไปโรงเรียน ต้องคอยกำกับดูว่าไปโรงเรียนจริงหรือไม่ ไม่ให้ออกจากบ้านแล้วก็แวบไปตามสถานบันเทิง ไปตามศูนย์การค้าต่างๆ

นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ต้องมีสติคอยควบคุมใจ ให้อยู่กับภารกิจที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน กำลังเดินกำลังยืนกำลังนั่งก็ให้มีสติเฝ้าอยู่ ให้อยู่กับการเดินการยืนการนั่งกำลังบิณฑบาตก็ให้อยู่กับการบิณฑบาต พอกลับมาที่วัดมาเตรียมอาหารเพื่อฉัน ก็ให้มีสติอยู่กับการเตรียมอาหาร ทุกขณะเวลาให้อยู่กับภารกิจการทำงานที่กำลังทำอยู่ ไม่ปล่อยไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนั้น เรื่องดีชั่วต่างๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าจิตยังเล็ดลอดออกไปคิดได้อยู่ ก็จะใช้คำบริกรรมกำกับไว้อีกชั้นหนึ่งก็ได้ คือมีสติอยู่กับภารกิจที่

กำลังทำอยู่ แล้วก็บริการพุทโธไปด้วย จะได้ไม่มีช่องว่างให้เล็ดลอดออกไปคิดได้ ถ้าสติไม่มีกำลังพอ จิตก็ยังสามารถเล็ดลอดออกไปคิดเรื่องอื่นได้ ต้องเอาพุทโธมาปิดช่องว่างนี้ บริการพุทโธๆไป ถ้าทำอย่างนี้ได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จะมีสติที่แก่กล้ามีกำลังมาก พอสั่งให้จิตอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่นอยู่กับอานาปานสติ อยู่กับลมหายใจเข้าออก จิตก็จะไม่ไปที่อื่นจะไม่เถลไถล เพราะมีสติคุมอยู่อย่างใกล้ชิด ไม่มีช่องว่างให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ถ้ามีสติขนาดนี้แล้วนั่งไม่นานจิตก็จะสงบ เพียง ๕ นาที ๑๐ นาที จิตก็จะสงบได้

ถ้านั่งสมาธิมาเป็นปีๆแล้วยังไม่เคยสงบเลย ก็ควรพิจารณาเรื่องสติ ว่ามีสติควบคุมบังคับ ให้จิตอยู่กับงานที่กำหนดให้ทำหรือไม่ ถ้าดูลมแล้วยังคิดเรื่องอื่นอยู่ ก็แสดงว่าสติมีกำลังไม่มากพอ ถ้าบริการพุทโธแล้วยังไปคิดเรื่องอื่น ก็ต้องสวดมนต์ไปก่อน หรือฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน เพื่อสร้างสติขึ้นมา เพราะกิเลสไม่ชอบอยู่กับสิ่งที่จำเจ จะเบื่อเร็ว ถ้ามีอะไรให้ได้พิจารณาตาม เช่นการฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังแล้วก็เกิดความสนใจขึ้นมา ก็จะเกาะติดอยู่กับการฟัง จะสร้างสติขึ้นมา เป็นการฝึกภาวนาแบบง่ายๆ เวลาเริ่มต้นภาวนาจิตจะหยาบ จะฟุ้งซ่าน จะให้อยู่กับลม หรืออยู่กับพุทโธ จะอยู่ไม่ได้ ก็ให้ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน ฟังไปจนรู้สึกเย็นสบายก็หยุดฟัง แล้วกลับมาดูลม หรือบริการพุทโธๆ ดูว่าจะแวบไปที่อื่นหรือไม่ ถ้าสงบตัวลงแล้วจะไม่ไป จะอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ในที่สุดก็จะสงบได้ ถ้าไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมจะสวดมนต์ไปก็ได้ สวดพระสูตรที่เราจำได้ จะเป็นคำแปลก็ได้ จะเป็นคำบาลีก็ได้ จะเป็นคำอังกฤษก็ได้ ได้ทั้งนั้น จะเป็นการกล่อมจิตให้หายฟุ้งซ่าน ให้ละเอียดลง ให้สงบตัวลง ถึงแม้จะไม่สงบนิ่ง แต่จะทำให้การแกว่งหรือการหมุนของจิตช้าลงเบาลงไป ก็จะอยู่กับลมได้ ไม่นานก็จะนิ่งจะสงบ

ทั้งหมดนี้เริ่มต้นที่สติเป็นหลัก สติเป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการภาวนา ของการปฏิบัติ ข้ามขั้นไม่ได้ จะข้ามสติไปไม่ได้ ยกเว้นว่ามีสติแล้ว พอนั่ง ๕ นาทีก็รวมลง นักปฏิบัติบางท่านเป็นอย่างนั้น บางท่านพุทโธๆไปไม่นานจิตก็รวมลง อย่างครูบาอาจารย์บางท่าน พอเริ่มนั่งก็รวมลงได้ เพราะมีสติ ได้พัฒนาสติมาอย่างต่อเนื่อง พอเอามาใช้กับงานภาวนา

ทำจิตใจให้สงบ จิตก็สงบลงทันที อย่างพระพุทธเจ้าเคยทรงบำเพ็ญความสงบมาหลายภพหลายชาติแล้ว พอมีโอกาสอยู่ตามลำพังพระองค์ ไม่ต้องกำหนดอะไร จิตก็รวมลงเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าอยู่กับผู้คนจิตจะต้องคิดปรุงอยู่ตลอดเวลา พอไม่มีคนไม่มีกิจมาเกี่ยวข้อง อยู่เฉยๆตามลำพัง อยู่ในความวิเวก พอกายวิเวกจิตก็จะวิเวกขึ้นมาทันที ถ้าจิตมีความวิเวกอยู่เดิมแล้วก็จะปรากฏขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องบรกรรมพุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก เป็นเนกขัมมบารมีที่เคยสร้างมาในอดีต ติดมากับใจ การเจริญเนกขัมมบารมีก็เพื่อเจริญความสงบนี้เอง ถ้าตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้แล้ว พอภาวนาจิตก็จะสงบ ความสงบนี้ก็จะติดไปกับใจ เกิดภพไปไหนชาติไหน ก็จะมีนิสัยรักความวิเวก รักความสงบ เมื่อกับพวกแสงสีเสียงต่างๆ

นี่คือเรื่องของบารมีที่ได้บำเพ็ญกันมา พวกเราจึงมีความแตกต่างกันตรงนี้เป็นบัวต่างเหล่ากัน เพราะบำเพ็ญบารมีมาต่างกัน พวกที่บำเพ็ญบารมีมามากก็เป็นบัวเหนือน้ำ รอแสงอาทิตย์ส่องแสงให้บัวบาน เป็นพวกที่รอพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วมาแสดงธรรมโปรด ซึ่งในระยะเวลา ๗ เดือนแรกของการเผยแผ่ ปรากฏมีพระอรหันต์อย่างน้อย ๑๒๕๐ รูป พวกนี้เป็นพวกบัวเหนือน้ำ ที่รอแสงอาทิตย์ พอแสงอาทิตย์คือพระพุทธเจ้าได้ปรากฏขึ้นมาในโลกนี้แล้ว และได้ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอน ซึ่งเป็นแสงสว่างแห่งธรรมแล้ว เป็นเหมือนแสงอาทิตย์ พอส่องไปที่จิตของบัวเหล่านี้ ก็จะบานขึ้นมาทันทีอย่างง่ายดาย เราไปเปรียบเทียบกับพวกนี้ไม่ได้ เพราะไม่มีบารมีระดับนั้น เราฟังเทศน์ฟังธรรมกันไม่รู้กี่ ๑๐ ก็ ๑๐๐ ครั้งแล้ว มันบานหรือยัง จะบานได้อย่างไร เพราะยังอยู่ในน้ำ แสงอาทิตย์ไม่สามารถทะลุทะลวงลงไปได้ ถ้าเป็นบัวเหนือน้ำ ก็คงไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันแล้ว คงไปสั่งสอนผู้อื่นต่อแล้ว เป็นครูเป็นอาจารย์ไปแล้ว นี่คือการแตกต่างของบุญบารมีของแต่ละบุคคล จึงอย่าไปกังวลกับผู้อื่น ถ้าเขาเร็วกว่าหรือช้ากว่าเราไปทำอะไรให้เขาไม่ได้ นอกจากจะให้กำลังใจเขา หรือหาธรรมะให้เขา เป็นเหมือนบิณฑบาตบารมีให้เจริญเติบโต

ถ้ายังไม่มีบารมีก็ควรสร้างให้มีขึ้นมา สร้างทานบารมี เมตตาบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ส่วน**ปัญญาบารมี**นี้ ในเบื้องต้นต้องอาศัยการศึกษา การได้ยินได้ฟังจากผู้รู้

ทั้งหลาย จะได้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร จะรู้ว่าต้องบำเพ็ญทานบารมี บำเพ็ญเมตตาบารมี บำเพ็ญศีลบารมี บำเพ็ญเนกขัมมบารมี จะรู้ว่าการที่จะบำเพ็ญบารมีเหล่านี้ได้ จะต้อง**มีอธิษฐานบารมี**เป็นผู้นำ อธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ หรือการตั้งเป้าหมายของชีวิตว่าจะทำอะไรต่อไปนี้ ถ้าตั้งใจอธิษฐานว่า ต่อไปนี้จะทุ่มเทชีวิตจิตใจต่อการบำเพ็ญบารมีต่างๆ การกระทำต่างๆของเรา ก็จะมุ่งมาทางนี้ทันที ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจอธิษฐานว่าจะทำอย่างนี้ ก็จะไม่ทำได้ อย่างพวกเราที่มาที่นี่กันอย่างต่อเนื่องทุกเดือนเป็นเวลา ๔ ปีมาแล้ว ก็เพราะมีอธิษฐานบารมีกัน มีความตั้งใจว่าจะมาที่นี่เดือนละ ๑ ครั้ง ถ้าไม่ได้ตั้งใจอธิษฐานไว้ พอถึงเวลาที่จะมา ก็จะไม่ได้มา เพราะติดธุระติดภารกิจอื่น หรือขี้เกียจ ไม่อยากจะมา อยู่บ้านดูโทรทัศน์ไป เพราะไม่ได้ตั้งใจไว้ แต่ถ้าตั้งใจไว้แล้วก็จะมาได้ การตั้งใจอย่างเดียวยังไม่แน่ว่าจะมาหรือไม่ เพราะอาจจะมีเหตุจำเป็นที่ทำให้มาไม่ได้ก็ได้ เช่นมีธุระอื่นมาดึงเราไป เราจึงต้องสร้าง**สังขบารมี**มาคอยกำกับ สังขก็คือความจริงใจต่อความตั้งใจ ถ้าได้ตั้งใจอะไรไว้แล้ว จะไม่เลิกความตั้งใจนั้น ถึงจะเรียกว่ามีสังขจะ ถ้าเลิกด้วยการอ้างว่ามีเหตุจำเป็นอย่างอื่น อย่างนี้ก็จะขาดสังขบารมี การตั้งใจอธิษฐานตั้งเป้า ก็จะไม่เป็นไปตามที่ได้ตั้งใจไว้

แต่ถ้ามีสังขด้วยมีอธิษฐานด้วยแล้ว ก็เหมือนกับใส่กุญแจล็อกไว้เลย ไม่มีทางที่จะเป็นอื่นไปได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งสังขอธิษฐานไว้ ตอนที่ทรงนั่งประทับอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์ ทรงตั้งสังขอธิษฐานว่า จะนั่งภาวนาอยู่ที่ใต้ต้นโพธิ์นี้ไปจนกว่าจะตรัสรู้ ถ้าไม่ตรัสรู้ก็ยอมตาย ยอมให้ร่างกายนี้ตายไป ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ถ้ายังไม่ตรัสรู้ก็จะไม่ลุกจากที่นั่นนี่ไป นี่คือเรื่องของอธิษฐานบารมีและสังขบารมี เป็นบารมีที่สำคัญต่อการไปสู่เป้าหมาย ถ้าไม่มีอธิษฐานบารมี ก็เหมือนเวลาขับรถแล้วไม่รู้จะไปไหน ออกจากบ้านถามตัวเองว่าวันนี้จะไปไหนดี แสดงว่าไม่มีเป้าหมาย แต่ไม่อยากจะอยู่บ้าน เบื่ออยู่ที่บ้านก็เลยขับรถออกจากบ้าน ขับไปแล้วก็ยังคิดอยู่ว่าวันนี้จะไปไหนดี ไปเหนือดีหรือไปใต้ดี ไปหาคนนั้นดีหรือไปหาคนนี้ดี แสดงว่าไม่มีอธิษฐานบารมี ไม่มีสังขบารมี ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ว่าวันนี้จะมาที่นี่ ถึงเวลาก็เดินทางมาที่นี่ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ไม่ว่าจะจะมีใครมาชวนให้ไปทำอะไรอย่างอื่นก็ไม่ไป ยกเว้นมันสุดวิสัยจริงๆ นำท่วมขับรถมาไม่ได้ เล็บไขได้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลหรือนอนอยู่ที่บ้าน ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นการ

เสียสัจจะ แต่ถ้ายิ่งใจจะมาที่นี้แต่พอถึงเวลาแล้วไปที่ยี่นั่น อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสัจจะ แต่ถ้ามีอธิษฐานบารมีมีสัจจะบารมีแล้ว ก็ต้องมี**วิริยบารมี** ที่จะสนับสนุนให้ทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ พอถึงเวลาก็เตรียมเนื้อเตรียมตัวออกจากบ้าน เดินทางมาสู่จุดหมายปลายทาง จะยากจะลำบากอย่างไร รถจะติดยางจะแตกหรือมีอุปสรรคอะไรต่างๆ ก็ต้องแก้ไขฟันฝ่าอุปสรรคไปให้ได้ ก็ต้องมี**ขันติบารมี**เป็นผู้สนับสนุน บารมีที่คอยสนับสนุนคือ อธิษฐานบารมี สัจจะบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี ไม่ว่าจะสร้างทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี หรือ**อุเบกขาบารมี** ก็ต้องมีบารมีเหล่านี้คอยสนับสนุน

อุเบกขาบารมีก็คือการทำจิตให้สงบ ให้นิ่ง เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ ต้องมีความตั้งใจที่จะอยู่ที่สงบสงัดวิเวก ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ต้องตัดกามฉันทะความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ต้องตัดการคลุกคลีกัน ไม่สมาคมนั่งคุยกันให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ให้ปลีกวิเวกอยู่ตามลำพังอย่างต่อเนื่อง เจริญสติอย่างต่อเนื่อง ไม่นานก็จะได้อุเบกขาบารมี ก็จะได้ครบทุกบารมี เมตตาบารมีก็พูดแล้ว ที่โยงกับทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมีก็เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม ศึกษาเล่าเรียนจากผู้รู้ แล้วนำเอามาใคร่ครวญอย่างต่อเนื่อง เอามาพิจารณาอย่างต่อเนื่อง เช่นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกัน เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตาย ล่วงพ้นการพลัดพรากจากกันไม่ได้ ให้คิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ควรจะคิดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเลย เพราะเป็นการเจริญปัญญา ถ้าคิดอย่างนี้ทุกลมหายใจเข้าออก ก็จะเป็น**ภาวนามยปัญญา** ก็จะตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ จะไม่กลัวความแก่ความเจ็บความตาย ไม่กลัวความพลัดพรากจากสิ่งต่างๆจากบุคคลต่างๆ ไม่เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ร้องไห้ ร้องไห้ เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นมา เพราะใจเตรียมรับอยู่ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออก ที่จะเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่มีใครกำหนดเวลาได้ จะตายเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ ถึงเวลาก็เกิดขึ้นมา แม้แต่ตัวเราเองจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ เราก็ไม่รู้ แต่ถ้ามีปัญญาคอยรักษาใจอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว เวลาเกิดขึ้นมาใจจะเป็นเหมือนปกติ ไม่ตื่นเต้น เหมือนกับลมพัดอย่างนี้ ก่อนหน้านั้นลมไม่ได้พัดตอนนั้นลมพัดแล้ว เราก็ไม่ได้ไปตื่นเต้น ตกใจแต่อย่างใด เพราะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ความแก่ความเจ็บความตาย ก็เป็น

เหมือนลมพัด เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าสนใจอยู่เรื่อยๆแล้ว จะไม่ตกอกตกใจ จะไม่หวาดกลัว จะเป็นปัญญาอย่างแท้จริง

ปัญญาที่ตัดกิเลสได้ดับทุกข์ได้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก ยกเว้นในขณะที่พักจิตในสมาธิ ที่มีความจำเป็นต้องพักตามเวลา เพราะพิจารณามากๆแล้วจิตจะหลง จะฟุ้ง ไม่แหลมคม เหมือนกับมีดถ้าใช้มากๆแล้วจะทื่อ ไม่คม ต้องเอามือไปลับก่อน จิตก็เป็นเหมือนเครื่องมือของปัญญา เป็นมีด พอใช้ไปมากๆแล้วก็จะทื่อ ต้องเอาจิตไปลับในสมาธิ ไปพักในสมาธิ ตอนนั้นก็ไม่ต้องกำหนดเรื่องการเกิดแก่เจ็บตาย ตอนนั้นต้องการให้หนึ่งอย่างเดียว ไม่ให้คิดปรุงแต่งอะไรเลย วิธีไหนที่ถนัดทำจิตให้สงบก็ใช้วิธีนั้น ถัดหน้ากับพุทโธก็ใช้พุทโธ ถัดหน้ากับอานาปานสติก็ใช้อานาปานสติ ให้จิตได้พัก พอจิตสงบก็ปล่อยให้พักไปตามที่จิตต้องการ พออิมแล้วก็จะถอนออกมาจากสมาธิเอง พอถอนออกมาก็ให้นำเอามาพิจารณา เรื่องความแก่ความเจ็บ ความตายต่อ ทำไปจนกว่าปัญหาความแก่ความเจ็บความตายจะหมดไปจากใจ ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ไม่วิตกกังวลหวาดกลัวเศร้าโศกเสียใจอีกต่อไป ถ้าอยากจะทำจริงหรือไม่ ก็ต้องไปหาสนามสอบดู สนามที่ทำหายต่อความเป็นความตายดู ดูว่าจะนั่งเฉยไม่หวั่นไหวไม่หวาดกลัวหรือไม่ เพราะเวลาที่บำเพ็ญอยู่ที่นี่ อยู่ในสนามที่ไม่ทำหายต่อความเป็นความตายเท่าที่ควร ก็ยังไม่รู้ว่าจะตัดได้หรือไม่ ถ้าอยู่ในสภาพที่ทำหายต่อความเป็นความตาย ทำการบ้านกับเข้าห้องสอบไม่เหมือนกัน ตอนนี้เราพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก ก็เป็นเหมือนกับการทำการบ้าน เพราะยังไม่ได้เจอความตายใกล้ตัวจริงๆ แต่ถ้าไปอยู่ในสถานที่ ที่มีภัยที่จะคุกคามต่อชีวิตได้ ตอนนั้นจะได้รู้ว่าปล่อยวางได้หรือไม่

ปัญญาบารมีต้องเป็นภาวนามยปัญญา การได้ยินได้ฟังเป็นสุตตมยปัญญา การใคร่ครวญบางครั้งบางคราวบางเวลาเป็นจินตามยปัญญา เช่นพอนึกถึงก็เอามาพิจารณา แล้วก็ไปทำภารกิจอื่น ก็ไม่ได้พิจารณา พอว่างเราก็กลับมาพิจารณาอีก อย่างนี้ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นเพียงจินตามยปัญญา แต่ถ้าพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะเป็นภาวนามยปัญญา พอมีภาวนามยปัญญาแล้วก็ไปเข้าห้องสอบดู

ดูว่าปล่อยได้จริงหรือไม่ ดับทุกข์ได้จริงหรือไม่ พอปล่อยได้ดับได้แล้ว งานชิ้นนี้ก็หมดไป ไม่จำเป็นต้องทำอีกต่อไป ปัญหาไม่เป็นปัญหาแล้ว เรื่องของร่างกายที่เกี่ยวกับความแก่ความเจ็บความตาย ก็หมดปัญหาไป ทั้งของเราเองและของผู้อื่น ส่วนเรื่องของร่างกายที่ยังต้องวิเคราะห์ต่อ ก็คือเรื่องอสุภะความไม่สวยไม่งาม ที่จะดับราคะตัณหาหรือกามตัณหา การพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ได้ดับราคะตัณหา ยังมีความอยากในเรื่องของเพศสัมพันธ์อยู่ ถ้าพิจารณาอสุภะจนเห็นอย่างต่อเนื่อง ทุกลมหายใจเข้าออก ว่าไม่สวยไม่งาม มีสิ่งปฏิกูลต่างๆ มีสิ่งไม่สวยงามต่างๆ มีอวัยวะต่างๆ เช่นดับไตใส่ถุงต่างๆอยู่ในร่างกาย มีโครงกระดูกซ่อนอยู่ในใต้ผิวหนัง ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะตัดกามตัณหาหรือราคะตัณหาได้ ถ้าตัดได้แล้วเรื่องของราคะตัณหา ก็จะหมดไป ต้องพิจารณาธาตุ ๔ ให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เรื่องของร่างกายก็มีอยู่แค่นี้ ข้อสอบของร่างกายก็มี ความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกัน อสุภะกับปฏิกูล ดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา พอผ่านร่างกายไปได้แล้วก็ไม่ต้องพิจารณาร่างกายอีกต่อไป เพราะได้เรียนจบวิชานี้แล้ว ได้สอบผ่านแล้ว

วิชาที่ต้องเรียนต่อก็คือวิชาจิต เพราะชีวิตมี ๒ ส่วน มีกายมีจิต ปัญหาที่เกิดจากกายนี้ก็หมดไปแล้ว เหลือแต่ปัญหาที่เกิดจากจิต ก็มีเวทนาสัญญาสังขารวิญญานและจิตเอง นี่คือนานที่ต้องทำต่อด้วยการเจริญปัญญา พอผ่านจิตไปได้แล้ว งานทั้งหมดก็จะสิ้นสุดลง ปัญหาต่างๆที่เกี่ยวกับกายกับจิตก็จะหมดไป การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการก็จะสิ้นสุดลง ได้สัมฤทธิ์ผลแล้ว คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งหลาย อยู่ที่การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ นี้ ถ้ายังไม่ได้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ บารมีทั้ง ๑๐ ที่ได้บำเพ็ญมาก็ไม่ได้สูญหายไปไหน เพราะติดอยู่กับใจ ไม่ได้อยู่กับกาย เวลาตายไป บารมีไม่ได้หายไปกับร่างกาย เพราะบารมีอยู่กับจิต จิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย บารมีไม่สูญหายไปไหน พอจิตได้ร่างกายใหม่ ก็สามารถบำเพ็ญต่อ นี้แหละที่ทำให้พวกเรามีบารมี มีความสามารถแตกต่างกัน เพราะบารมีที่ได้บำเพ็ญมาในอดีตแตกต่างกัน ถึงแม้จะมาเกิดพร้อมกันเป็นพี่น้องฝาแฝดก็ตาม จิตแต่ละดวงก็มีบารมีมาไม่เหมือนกัน ยกเว้นเป็นความบังเอิญที่จิตที่ได้ร่างแฝดมีบารมีเท่ากัน เช่นพระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะ แต่ท่านไม่ได้เป็นฝาแฝดแต่เป็นเพื่อนสนิทกัน ได้บำเพ็ญ

บารมีมาพอกัน พร้อมที่จะบรรลุได้พร้อมๆกัน พวกเราจึงอย่าท้อแท้ อย่าเสียดายกับ
สิ่งต่างๆที่ต้องสละ เพื่อบำเพ็ญบารมี เพราะบารมีไม่สูญหายไป แต่สิ่งต่างๆที่เราเสียดาย
นั้น ลักวันหนึ่งเราก็ต้องจากเขาไปอยู่ดี สูญเสียไปอยู่ดี จะไม่ติดใจกับใจ ควรเอาสิ่ง
ต่างๆที่เราเห็นว่ามีค่านี้ มาแปลงให้เป็นบารมีจะดีกว่า จะได้ติดใจกับใจ

ถาม ถ้าเป็นนิสัยดีเรียกว่าบารมี ถ้านิสัยไม่ดีเรียกว่าสันดาน

ตอบ การกระทำต่างๆที่เราได้ทำมา ถ้าฝังไม่ลึกก็เป็นนิสัย ถ้าฝังลึกก็เป็นสันดาน แก่
สันดานยากกว่าแก่นิสัย นิสัยแก่ง่ายกว่า เหมือนกับปักเสาลงไปในดิน ถ้าไม่ลึกก็
ถอนง่ายกว่า ถ้าลึกมากก็ถอนยากกว่า แต่ไม่มีอะไรที่จะถอนไม่ได้

ถาม เรื่องอธิษฐานบารมีกับสัจจะบารมี ฟังดูใกล้เคียงกัน สัจจะเป็นเครื่องมือของ
อธิษฐานหรือเปล่า

ตอบ สัจจะคือความจริงใจ ส่วนอธิษฐานเป็นการตั้งใจ เช่นตั้งเป้าว่าปีนี้จะเกษียณ ถ้ามี
สัจจะ จะล่อให้ทำงานต่อ ก็จะไม่ทำ ถ้าไม่มีสัจจะก็เปลี่ยนใจได้ ถ้าขอให้ทำต่อ ก็
อ้างว่าเมตตาสงสาร ก็จะทำต่อ อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสัจจะ คนบางคนชอบตั้งใจ
อยู่เรื่อย พรุ่งนี้จะทำนั้นพรุ่งนี้จะทำนี้ พอถึงเวลากลับไม่ทำ แสดงว่าไม่มีสัจจะ มี
แต่อธิษฐาน ถ้าทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ แสดงว่ามีสัจจะมีอธิษฐาน สัจจะนี้ไม่ได้
หมายถึงกับตัวเราเท่านั้น กับผู้อื่นก็ต้องมีสัจจะ รับปากรับคำกับใครไว้แล้ว ก็
ต้องรักษาสัจจะ เช่นเวลาแต่งงาน ก็ให้คำสัตย์ญากับคู่ครองว่า จะอยู่กันไปจนวัน
ตาย ถ้าหย่ากันเลิกกันก่อนก็แสดงว่าไม่มีสัจจะ

จึงมีคติเตือนใจว่า ก่อนจะพูดอะไรคิดให้ดีเสียก่อน เพราะก่อนจะพูดเราเป็นนาย
ของคำพูด พอพูดแล้ว คำพูดจะเป็นนายของเรา เช่นเดียวกับความคิดตั้งใจก็
แบบเดียวกัน ก่อนที่จะตั้งใจทำอะไรก็คิดให้ดีก่อนว่าจะทำได้หรือไม่ ถ้าทำไม่ได้
ก็อย่าไปตั้ง เช่นหลวงตาท่านตั้งใจจะนั่งตั้งแต่หัวค่ำจนถึงสว่าง นี่ก็เป็นการตั้ง
อธิษฐานแล้ว ถ้าไม่มีสัจจะ พอเจ็บปวดทรมานไม่ไหวก็จะเลิกนั่ง ถ้ามีสัจจะ จะปวด
หรือจะตาย ก็จะไม่ลุก จนกว่าจะถึงเวลาที่ได้กำหนดไว้ อย่างนี้ถึงจะมีสัจจะ

อย่างเวลาเริ่มปฏิบัติกันใหม่ๆ ก็ตั้งนาฬิกากันไว้ ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ถ้านาฬิกา
ยังไม่ดัง ก็จะไม่ลุก ถ้าลูกก่อนที่มันดัง ก็แสดงว่าไม่มีสัจจะ มีความตั้งใจแต่ไม่มี
สัจจะ ก็เลยล้มเหลว ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งไว้ สำคัญมากนะเวลาจะ
ทำอะไร ถ้าไม่ปิดประตูตีแมวตีหมา มันก็จะหาช่องออกไปเรื่อยๆ ต้องปิดช่อง
ออก ก็ต้องตั้งสัจจาธิษฐาน จะตั้งสูงตั้งต่ำอย่างไรก็ต้องดูกำลังของเรา อย่าไปตั้ง
ที่สูงกว่าที่จะทำได้ จะท้อแท้ ตั้งที่ไรก็ทำไม่ได้ทุกที ไม่รู้จะตั้งไปทำไม ก็จะไม่ม
ความตั้งใจต่อไป ถ้าตั้งใจแล้วทำได้ ก็จะเกิดกำลังใจ ขึ้นต่อไปก็ตั้งใจให้มากขึ้น
ตอนต้นก็ตั้งชั่วโมงหนึ่ง ต่อไปก็ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ตั้งให้มากขึ้นไปตามลำดับ
ตามกำลังความสามารถ

อย่าปฏิบัติอยู่กับที่ ปฏิบัติมาก็ปีก็เหมือนเดิม เคยทำอะไรก็ทำเท่านั้น อย่างนี้
จะไม่ก้าวหน้า ต้องพัฒนา ต้องเพิ่มการปฏิบัติให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ
เจริญสติ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด จะปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ ก็อยู่ที่สตินี้
เป็นหลัก ถ้าไม่มีสติแล้วถึงแม้จะนั่งเป็นชั่วโมงๆ ก็นั่งหลับหรือนั่งฟุ้งซ่าน เพราะ
ไม่มีสติกำกับจิตให้อยู่กับงานที่ทำ พอสติเผลอบ๊ีบก็เริ่มสัปหงกหลับไป นั่งเพื่อให้
ได้เวลา พอนาฬิกาปลุกก็ตื่นขึ้นมา อย่างนี้นั่งเพื่อเอาเวลา นั่งอย่างไม่มีสติ ถ้ามี
สติแล้วจะได้ความสงบ พอสงบแล้วถึงแม้จะไม่ได้เวลาแล้ว ก็จะไม่ลุก เพราะมัน
สบาย เวลาจิตสงบแล้วมันเพลิน ไม่รู้สึกความเจ็บปวด นั่งไปได้เรื่อยๆ สติจึง
เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องใช้สติถึงจะทำได้ถูกต้อง ทำ
ได้ผล สติจึงมีความจำเป็นในทุกกรณี

ที่ประเทศศรีลังกา จะถือมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสูตรที่สำคัญมาก จะท่องกันได้
มาก ให้ความสำคัญมากกว่า พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เพราะถ้ายังไม่มีสติ
พอฟังพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรไม่ได้ เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ของการปฏิบัติจริงๆก็คือสติ
ครูบาอาจารย์เน้นเรื่องสติก่อนเลย เวลาที่ท่านว่ากล่าวตักเตือนพระเถร ก็เป็น
การให้สติ พอทำอะไรผิดพลาดท่านจะใส้อย่างแรงเลย ถ้ามีสติจะไม่ผิดพลาด ถ้า
ผิดพลาดแสดงว่าเผลอสติ ใจกำลังไปคิดเรื่องอื่น ไม่อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ จึง

ทำผิดๆถูกๆ ถ้ามีสติแล้วจะรู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำถูกหรือไม่ จึงอย่าไปเห็นอะไรสำคัญกว่าสติ ถ้าเข้าสู่การปฏิบัติแล้วต้องเจริญสติก่อน พอได้สติแล้ว สมาธิจะตามมา ปัญญาจะตามมา วิมุตติจะตามมา ถ้าไม่มีสติแล้ว ไม่มีทางที่จะได้สมาธิ ได้ปัญญา ได้วิมุตติ อย่าปล่อยใจออกไปหาสิ่งต่างๆ ดึงใจไว้ให้อยู่กับร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่กับใคร ถ้าไม่ส่งใจออกไปก็เหมือนอยู่คนเดียว อยู่กับร่างกาย อยู่กับความคิด ปล่อยให้คนอื่นพูดไปเรากำกับจิตใจ ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับพุทโธ ถ้าฟังเสียงพูด ก็พิจารณาว่าเกิดแล้วดับไป พูดบิ๊ก็หายไป ไม่ต้องเอามาคิดมาใคร่ครวญมาปรุงแต่ง พูดบิ๊ก็หายไป ถ้ามีสติอยู่ในปัจจุบัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น จะชั่วขณะเดียว แล้วก็หายไป อย่างที่พูดอยู่นี้ พอพูดเสร็จก็หายไปแล้ว ถ้าไม่เอามาคิดเอามาปรุงต่อ ก็ผ่านไปแล้ว ถ้าเอามาคิดมาปรุงก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา

ถ้าคิดปรุงแต่งไปทางกิเลส เช่นพูดไม่ดี ก็เกิดอารมณ์ไม่ดีตามมา ถ้าพูดดีก็ดีอกดีใจ อยากจะให้พูดอีก ก็เป็นกิเลสขึ้นมา ต้องสักแต่ว่าฟัง คือฟังด้วยสติ ฟังด้วยอุเบกขา ได้ยินแล้วก็ผ่านไป ไม่เอามาใส่ใจ ถ้าไม่ใช่เป็นเรื่องที่ต้องรับรู้ ถ้าไม่ได้พูดกับเรา พูดกับคนอื่น ก็ไม่ต้องเอามาใส่ใจ ไม่ต้องไปสนใจ ดึงใจไว้ให้อยู่ในปัจจุบัน ต่อไปก็จะมีสติ พอมีสติแล้วให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับลมก็อยู่กับลม บางคนชอบใช้ลมกับพุทโธควบคู่กันไป ก็ทำได้ เช่นหายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธก็ได้ แต่บางคนรู้สึกว้าบสน ก็ไม่ต้องใช้ทั้ง ๒ อย่าง เอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จะเอาพุทโธอย่างเดียว ไม่ต้องไปยุ่งกับลมเลยก็ได้ ก็ให้อยู่กับพุทโธๆไป หรือจะไม่เอาพุทโธ จะเอาลมอย่างเดียวก็ได้ อยู่ที่จริตของเรา อยู่ที่ความละเอียดของจิตด้วย จิตหยาบต้องใช้ลมควบไปกับพุทโธ ถ้าจิตละเอียดแล้วไม่ต้องการพุทโธ ต้องการลมอย่างเดียว หรือต้องการพุทโธอย่างเดียว ต้องสังเกตดูว่าจิตหยาบหรือละเอียด วิธีไหนได้ผลก็เอาวิธีนั้น ถ้ามีสติแล้วแต่ใช้วิธีนี้แล้วไม่ได้ผล ไม่ถูกจริต ก็ต้องใช้วิธีอื่น ถ้าไม่มีสติ ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนก็จะได้ผลทั้งนั้น ต้องแยกแยะว่าปัญหาอยู่ตรงไหน อยู่ที่กรรมฐาน หรืออยู่ที่มีสติหรือไม่มีสติ มี ๒ ส่วนด้วยกันที่ต้องพิจารณา

ถาม มาภาวนาแล้วคะ มาอยู่ร่วมกัน ๒ คน

ตอบ มาแล้วอย่าคุยกัน พอมีเพื่อนคุยจะไม่ได้ภาวนา อยู่ด้วยกันต้องอยู่เหมือนกับ ทะเลาะกันเกลียดกัน เหมือนกับเวลาไปวัดป่าเห็นพระไม่คุยกันเลย ทำอะไรก็ ต่างคนต่างทำ ไม่พูดไม่คุยกัน ก็จะคิดว่าพระทะเลาะกันหรือเปล่า

ถาม ไม่มีมนุษยสัมพันธ์

ตอบ นักภาวนาไม่ใช่ นักสังคมสงเคราะห์ จิตต้องเข้าข้างใน จิตเข้าข้างในเป็นมรรค จิต ออกข้างนอกเป็นสมุทัย พอออกไปก็จะฟุ้ง จะคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนต้นก็คุย ธรรมะไปก่อน แล้วก็กลายเป็นธรรมเมาไป

ถาม การจะได้ครูบาอาจารย์ดี มันเกี่ยวกับวาสนาหรือเปล่า เคยทำมาด้วยกันใช่ไหม

ตอบ มีส่วน น้ำจะรวมตัวกับน้ำ น้ำมันจะรวมตัวกับน้ำมัน ลองเอาน้ำกับน้ำมันใส่ลงไปในขวดเดียวกันดู จะเขย่าอย่างไรก็ตาม จะไม่ปนกัน พอหยุดเขย่า น้ำมันก็จะ รวมตัวกับน้ำมัน น้ำก็จะรวมกับน้ำ คนที่ชอบอย่างเดียวกันก็จะเกาะติดกัน ชอบ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ก็จะไปทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ชอบเลขชอบเบอร์ก็จะไปทาง เลขทางเบอร์ ไปตามความชอบ ชอบธรรมก็จะไปหาธรรม

ถาม ถ้าผมชอบน้ำ ผมก็ได้แต่น้ำ ใช่ไหมครับ

ตอบ ชอบน้ำก็จะไปหาน้ำ ชอบสีแดงเวลาซื้อเสื้อผ้าก็จะเลือกเอาแต่สีแดง ชอบเข้าบ่อน ก็จะไปหาบ่อน ชอบสุราก็จะไปหาสุรา ชอบเที่ยวก็จะไปเที่ยวอยู่เรื่อยๆ ติดมาเป็นนิสัยเป็นสันดาน ชอบอะไรก็จะไปหาอย่างนั้น เมื่อก่อนเราไม่เคยคิดหาครูบา อาจารย์ ตอนเรียนหนังสือก็เรียนอีกศาสนาหนึ่ง ไปเรียนต่อก็ไปอยู่อีกซีกโลก แต่ทำไมยังมาทางนี้ได้ เพราะที่ไปมานั้นไม่ถูกใจ ไปเพราะหน้าที่ ต้องไปเรียน หนังสือ พอหมดหน้าที่แล้ว ก็มีสิทธิ์ที่จะเลือกเองได้ พอได้หนังสือธรรมะมาเล่ม เดียวก็ติดใจเลย ก็เขียนไปขอมาอีกหลายเล่ม พอได้อ่านก็รู้ว่าต้องปฏิบัติ พอ

ปฏิบัติได้ผลบ้าง ก็รู้ว่าต้องหาที่ปฏิบัติ เพราะชอบความสงบ เวลาจะบวชก็กำหนดไว้เลยว่า ต้องบวชวัดที่สงบ ไม่มีกิจกรรมต่างๆ ไม่มีงานบุญบังล้งสวด

โชคดีได้หนังสือที่ชาวต่างประเทศ ไปสำรวจวัดปฏิบัติต่างๆในประเทศไทย ว่าวัดนี้มีอาจารย์ชื่อนี้ มีพระกัฐป ปฏิบัติอะไรเป็นหลัก สถานที่เป็นอย่างไร สงบไหม อาหารการกินเป็นอย่างไร ที่อยู่เป็นอย่างไร ก็พอจะรู้คร่าวๆว่ามีวัดที่ไหนบ้าง แต่ยังไม่ตัดสินใจว่าจะไปวัดไหน พอไปบวชที่วัดบวรฯ ก็ได้พบกับพระชาวต่างประเทศที่ได้ไปวัดป่าบ้านตาดมา ท่านก็บอกว่าวัดนี้สงบดี ก็เลยเขียนจดหมายขออนุญาตไป มันก็ไปของมันเอง ก่อนหน้านั้นก็ไม่เคยได้ยื่นวัดป่าบ้านตาดมาก่อน ตอนที่ปฏิบัติตามลำพังก็ไม่รู้จักวัดต่างๆ ไม่รู้จักครูบาอาจารย์ต่างๆ พอถึงเวลาที่จะบวชก็รู้ว่าจะต้องหาวัดที่สงบ วัดที่ไม่มีกิจกรรมภายนอก เช่นการก่อสร้างหรืองานบุญต่างๆ ก็ต้องถามคนนั้นถามคนนี้ จนรู้ว่ามีวัดป่าสายหลวงปู่มั่น ที่เป็นวัดปฏิบัติจริงๆ มีหลายวัดหลายอาจารย์ ที่ตัดสินใจเลือกวัดป่าบ้านตาด เพราะมีพระชาวต่างประเทศแนะนำ ถ้าอยากจะไปก็ให้เขียนจดหมายไปขออนุญาต ก็ไม่ได้ตั้งใจจะไปอยู่ จะไปดูว่าเป็นอย่างไร ถ้าไม่ถูกใจก็ไม่อยู่ ถ้าถูกใจก็อยู่ ถ้าให้อยู่ ถ้าถูกใจแต่ไม่ให้ก็อยู่ไม่ได้ ไม่ได้ยึดติดอะไรมากจนกินไปเพียงแต่ต้องการสถานที่สงบ ให้ได้มีเวลาปฏิบัติอย่างเต็มที่เท่านั้น เป็นเป้าหมายที่ไป ไม่ได้คิดพึ่งพาครูบาอาจารย์เป็นหลัก เพราะมีหนังสือธรรมะพอเป็นแนวทางได้

แต่ก็สู้ครูบาอาจารย์ไม่ได้ เพราะท่านเป็นเหมือนหมอบ แต่หนังสือเป็นเหมือนตำรา รักษาโรค ไม่เหมือนกัน ถ้าบอกหมอบอกว่าเป็นอะไร หมอบจะบอกวิธีรักษา บอกยาให้รับประทานเลย ถ้าเป็นตำราก็ต้องไปค้นหาดู กว่าจะพบว่าโรคนี้ ควรจะใช้ยาชนิดไหนจะรักษาแบบไหน ก็จะนาน หรือรักษาผิดๆก็ไม่ได้ ถ้ามีหมอบจะง่ายกว่า ครูบาอาจารย์ก็เป็นเหมือนหมอบ ส่วนหนังสือธรรมะเป็นเหมือนตำราที่หมอบเขียนไว้ แต่เขียนไว้หลายโรคด้วยกัน เวลาเรากว่าจะไปเปิดหาเจอ ว่าโรคนี้รักษาด้วยวิธีไหน ก็ต้องเสียเวลาไปพอสมควร แต่โดยเจตนาธรรมณ์เดิมที่ไปนั้นไม่ได้ไป

หาครูบาอาจารย์ นี่ไม่ได้ประมาณะ เพียงแต่เล่าให้ฟังตามความเป็นจริง เพียงแต่อยากจะหาสถานที่ปฏิบัติ โชคดีที่ได้ทั้งสถานที่ได้ทั้งครูบาอาจารย์ด้วย ยิ่งทำให้การปฏิบัติไปได้อย่างรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ อย่างง่ายดาย เหมือนได้พบทางเดิน เพียงเดินตาม ผลเป็นไปโดยไม่คาดฝัน อยู่ที่บารมี ถ้าสะสมมาก จะผลักเราไปเอง

ถาม ท่านอาจารย์นั่งทุกครั้งสงบทุกครั้งไหม

ตอบ ไม่ทุกครั้ง แต่ไม่ยากเหมือนปีนขึ้นเขา ถ้าไม่สงบก็หาอุบายอื่นแทน เช่นท่องมหาสติปัฏฐานสูตรไปก่อน ถึงแม้จะไม่สงบ แต่ไม่ฟุ้งซ่าน นั่งเฉยๆได้ จะเห็นว่าความฟุ้งซ่านเกิดจากความอยาก อยากอะไรก็ต้องฝืน ตอนที่อยากถึงแม้จะแสนทรมานใจ ก็อย่าไปทำตามความอยาก พอความอยากหยุดปั๊บจะสงบเอง ถ้ารู้ว่าการความทุกข์ความวุ่นวายใจเกิดจากความอยาก อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็อย่าไปทำตามความอยาก เช่นอยากดื่มกาแฟก็ไม่ดื่ม อยากดื่มเบียร์ก็ไม่ต้องดื่ม ยอมอดจนกว่าจะหายอยาก พอหายอยากก็จะสงบหายฟุ้งซ่านทันที อยากจะลูกก็ไม่ต้องลูก นั่งไปเรื่อยๆ ถึงแม้จะหงุดหงิดสมาธิไม่ได้ก็นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ จะขยับเปลี่ยนท่าก็ได้ แต่ไม่ต้องลูก นั่งไปจนกว่าไม่อยากจะลูกแล้วค่อยลุก แต่มันจะทรมานใจ ใจกว้างแวงจะเป็นจะตายให้ได้ แต่พอรู้ว่าลุกไม่ได้ ทำตามความอยากไม่ได้ ก็จะหายอยากไปเอง จิตจะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือเลย จากที่กำลังฟุ้งซ่านจะสงบตัวลง เหมือนกับเล่นโยโย่ พอเราทุ่มคู้ต่อลูล่งได้ปั๊บ เขาก็หยุดลูล่งเลย

จิตก็เป็นอย่างนี้ เวลาอยากได้อะไรจะแผลงฤทธิ์เต็มทีเลย มีลวดลายมากน้อยก็จะแผลงออกมาหมดเลย สร้างความทุกข์ทรมานใจอย่างสุดๆเลย ถ้าไม่ยอมเสียอย่าง ปล่อยให้แผลงฤทธิ์ไป เต็มวหยุดเอง พอหมดแรงแล้วหยุดเอง อยู่ที่ว่าจะมีขั้นตีทนมความทุกข์ทรมานใจได้หรือไม่ เป็นการดับความอยากโดยไม่ได้ใช้อุบายของปัญญา ลูด้วยขั้นตี ถ้าใช้ปัญญาจะง่ายกว่า จะทรมานน้อยกว่า คือสอนจิตด้วยเหตุด้วยผล ซึ่ผิดซึ่ถูก ซึ่โทษของสิ่งที่ยาก ซึ่โทษของความอยาก ว่าไม่มีที่สิ้นสุด อย่างนี้จะไม่ทุกข์ทรมานใจมาก พอ

ยอมรับเหตุผล ก็จะสงบตัวลง ถ้าไม่มีปัญญาก็ต้องอาศัยขันติ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ **ขันติ ประมัตตไป ตีติกา** ขันติเป็นตบะเครื่องแผดเผากิเลสอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีขันติจะสู้กิเลสไม่ได้ การปฏิบัติจึงมีอุปายหลายอย่าง บางทีก็ใช้สติ บางทีก็ใช้สมาธิ บางทีก็ใช้ปัญญา อยู่ที่ว่าจะอะไรจะเหมาะสมในตอนนั้น หรือคิดอะไรได้ก่อนก็คว้ามามีมาก่อน สติก็สู้ได้ สมาธิก็สู้ได้ ปัญญาที่สู้ได้ แต่ถ้าได้ทั้ง ๓ พร้อมกันยิ่งมีกำลังมาก ถ้าได้ทั้งสติทั้งสมาธิทั้งปัญญา กิเลสจะตายอย่างราบคาบเลย ถ้าไม่ได้ทั้ง ๓ ก็จะแพ้งบาง ชะงักงัน ถ้าใช้สติกับขันติข่มจนความอยากหายไป ก็ชนะไปรอบหนึ่ง ถ้าใช้สมาธิก็ชนะไปอีกรอบหนึ่ง ถ้าใช้ปัญญาด้วยก็จะหายขาดไปเลย จะเข็ดไปเลย จะไม่อยากดื่มกาแฟดื่มเบียร์อีกเลย เพราะรู้ว่าเวลาไม่มีดื่มจะทรมานใจ

หลังจากนั้นถ้ามีคนเอามาให้ดื่มก็ดื่มได้ ถ้าไม่ได้ดื่มจากความอยากจะไม่ติด เช่นบุหรี่ที่ครูบาอาจารย์ท่านสูบกัน ท่านไม่ได้ห้ามด้วยความอยาก มีคนเอามาถวาย ท่านก็สูบไป ถ้าไม่มีใครถวาย ท่านก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ได้อยาก ที่สูบเพราะมันมาเอง อย่างนี้ไม่เป็นปัญหา พอเลิกเบียร์เลิกกาแฟได้แล้ว ใครเอามาให้ดื่มก็ดื่มได้ ไม่เป็นปัญหาแล้ว ถ้าไม่มีก็จะไม่กระวนกระวายกระสับกระส่าย คิดถึงกาแฟคิดถึงเบียร์แต่อย่างใด ขอให้เลิกให้ได้ก่อน ความอยากเป็นอริยสัจ ถ้าเห็นความอยากเป็นต้นเหตุของปัญหาแล้ว จะเข้าใจใกล้ความจริง เข้าใกล้กับการดับทุกข์ได้ เพราะเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา อยู่ที่ว่าจะใช้อะไรมาสู้กับมัน ถ้าใช้สติกับขันติก็ได้เป็นยกๆไป ได้เป็นครั้งเป็นคราวไป สมาธิก็เช่นเดียวกัน ถ้าใช้ปัญญาก็จะได้อย่างถาวร ต้องเห็นโทษ เห็นว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เหมือนเห็นโทษของยาเสพติด พวกเราไม่เสพยาเสพติดกัน เพราะรู้ว่าเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ แต่คนที่เสพยาจะเห็นว่า เป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ เหมือนกับเห็นว่าเบียร์เป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ เห็นว่ากาแฟเป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ ก็จะดื่มกาแฟดื่มเบียร์กัน ถ้าเห็นว่าเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ก็จะเลิกดื่มทันที เอาไปปฏิบัตินะ เป็นของใกล้ตัว อย่าไปมองว่าธรรมะอยู่ไกลตัว แต่อยู่ใกล้ตัว อยู่ในชีวิตประจำวันนี่แหละ ฆ่าตัวเล็กๆน้อยๆนี้ก่อน อย่าเพิ่งไปฆ่าตัวใหญ่เลย

เวลาทำอะไรถ้าถูกบังคับให้ทำ จะสู้ทำด้วยความสมัครใจไม่ได้ เพราะจะทำด้วยความ
พอใจ ความขยัน ความตั้งใจ ถ้าถูกบังคับจะต่อต้าน จะรู้สึกอึดอัด จะไม่ค่อยได้ผล
พระพุทธศาสนาไม่บังคับให้คนเข้าหาศาสนา ไม่เรียกให้คนนั้นคนนี่มาฟังเทศน์ฟังธรรม
พระภิกษุมีหน้าที่ถูกต้องจาริกไปตามที่ต่างๆ ถ้ามีคนสนใจถามก็ตอบเขาไป ถ้าอยากรู้ว่า
มาทำอะไร ก็ตอบไปว่ามาหาที่สงบภาวนา หาความสงบภายในจิตใจ ถ้าถามว่าภาวนาเป็น
อย่างไร ก็อธิบายไป ว่าดีกว่าความสุขอย่างอื่น ถ้าไม่สนใจก็ไม่เรียกไม่ชวน นี่คือหลัก
ของการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาไม่ได้ต้องการสาวก แต่ต้องการ
ช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นเหมือนหมอ ที่ไม่เรียกให้คนไข้มารักษา มีแต่
คนไข้จะมาหาหมอเอง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย คนที่มีความทุกข์ใจก็จะเข้าหาพระศาสนา
ถ้ายังไม่มีความทุกข์ ไปบอกให้เข้าหาศาสนา ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนกับคนที่
ร่างกายยังปกติอยู่ ไปหาหมอมานำไม่ ถ้าเป็นโรคต้องรักษา ก็วิ่งหาหมอเอง ถ้าไม่เป็น
อะไรจะรักษาอะไร จะให้คนที่มีความสุข เข้าหาพระศาสนาเพื่ออะไร ในเมื่อไม่มีความ
ทุกข์ ถ้ามีความทุกข์ค่อยเข้าหาศาสนา ควรเข้าหาศาสนา เพราะศาสนาจะช่วยรักษาความ
ทุกข์ได้ จึงไม่ต้องลากคนที่ยังไม่สนใจเข้าหาศาสนา จะเหนื่อยเปล่าๆ เหมือนลากวัวลาก
ควาย ให้มาเอง ไม่ต้องลาก จะสบายกว่า เราจึงไม่ค่อยอยากไปเทศน์ที่อื่น เพราะเหมือน
ไปลากวัวลากควาย คนที่นิมนต์เรานี้แหละเป็นคนลาก ลากพระไปเทศน์ ลากคนมาฟัง
จะไม่ได้เรื่องทั้งคู่ คนฟังก็ไม่ได้อยากฟัง ฟังเพราะถูกบังคับ เพราะเจ้านายสั่งให้มาฟัง
องค์กรอยากให้เห็นพัฒนาทางด้านจิตใจ ก็เลยนิมนต์พระมาเทศน์ แล้วก็สั่งให้ลูกน้องมาฟัง
ก็ฟังแบบจำใจฟัง ฟังไปคุยกันไป เสียเวลาเปล่าๆ ฟังไม่รู้เรื่อง เสียเวลา จึงไม่รับนิมนต์
ไปเทศน์ตามสถานที่ต่างๆ เพราะไม่อยากฟังจริงๆ ถ้าอยากจริงๆจะไปหาฟังเอง ถ้าไม่รู้ก็
ถามได้ว่าที่ไหนมีธรรมะ จะไปหาเอง ถ้าไปอย่างนี้จะไปด้วยความตั้งใจ เวลาสอนก็ง่าย
ถ้าถูกลากจูงมา จะเถียงในใจ จะต่อต้าน

ศาสนาถึงแม้จะดีจะวิเศษอย่างไร ก็เหมาะกับผู้ที่เห็นคุณประโยชน์ของศาสนาเท่านั้น ถ้า
ไม่เห็นคุณก็อย่าไปเสียเวลาขัดเคียดให้เขาเลย เหมือนกับเทน้ำใส่หลังสุนัข เทบ๊ีบก็สลัด
ทิ้งหมด ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นพ่อเป็นแม่ก็ห่วงลูกเป็นธรรมดา อยากจะให้ลูกได้มี
อะไรดีๆไว้ สำหรับดูแลรักษาจิตใจ ในยามที่มีความทุกข์จะได้มีयरักษาใจ ก็อยากจะได้

เข้าหาศาสนา เป็นความเมตตาของพ่อของแม่ อยู่ที่ลูกว่าจะมาได้หรือไม่ ถ้าไม่มาพ่อแม่ก็
อย่าไปโกรธ อย่าไปเสียใจ คิดว่าเขายังไม่พร้อมก็แล้วกัน อย่างน้อยก็ได้บอกเขาแล้ว ว่า
มีयरักษาใจนะ ถ้าสนใจก็มารับไป เพราะยานี้ไม่ใช่ถึงเวลาจะใช้ได้ทันที ถ้าไม่ศึกษาไม่
ซ้อมการใช้ยานี้ก่อน พอถึงเวลาจะใช้จะไม่ทันกาล ถ้าได้ศึกษาได้ซ้อมอยู่เรื่อยๆ ก็จะใช้
รักษารักษาใจได้ทันที เหมือนกับเจ้าหน้าที่ดับไฟ ที่ต้องซ้อมการดับไฟอยู่เสมอๆ พอไฟไหม้
ขึ้นมากก็จะดับไฟได้ทันที ถ้าไม่ซ้อมเลยพอถึงเวลาดับไฟก็จะหาน้ำกัน น้ำอยู่ตรงไหน
สายยางอยู่ตรงไหน รถสตาร์ทไม่ติด พอไปถึงที่ไฟก็ไหม้หมดแล้ว ไม่ทันกาลแล้ว ถ้ารอ
ให้ทุกข์ก่อนแล้วค่อยพยายามรักษา จะไม่ทันการ จะฆ่าตัวตายไปก่อนก็ได้ ถ้ามีใครชวน
ก็น่าจะไปลองดู ถ้าจะช่วยรักษาความทุกข์ใจได้ ถ้ายังไม่เคยสัมผัสกับศาสนามาก่อน ก็
ไปลองดู ไปพิสูจน์ว่ามีประโยชน์ไหม ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องไปอีกก็ได้ ถ้าไปแล้วทำให้มีความสุข
สบายใจมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง ก็จะได้รับประโยชน์ จะได้ตัดดวงประโยชน์นี้ให้มี
มากขึ้นไปเรื่อยๆ

เมื่อก่อนนี้เราก็ไม่เคยสนใจศาสนา เป็นคนหัวทันทสมัย คิดว่าศาสนาเป็นเรื่องของคน
ล้าสมัย กลัวจะหลงมกมาย เพราะเห็นคนเข้าหาศาสนาเป็นคนงมกมาย เชื่อในสิ่งที่พิสูจน์
ไม่ได้ ซึ่งศาสนาบางศาสนาก็เป็นอย่างนั้น แต่ศาสนาพุทธไม่ได้เป็นอย่างนั้น สิ่งที่ศาสนา
พุทธสอนนี้ เป็นสิ่งที่เราสามารถพิสูจน์ได้ ศาสนาพุทธสอนว่า ความทุกข์เกิดจากความ
อยากต่างๆ ถ้าอยากจะดับความทุกข์ก็ให้ดับความอยาก พอนำไปปฏิบัติดู พอดับความ
อยากได้ ความทุกข์ก็หายไป จะรู้เลยว่านี่เป็นคำสอนที่แท้จริง ที่ถูกต้อง ที่ช่วยเราได้
จริงๆ ช่วยดับความทุกข์ภายในใจของเราได้ เพราะเวลาศึกษาศาสนา ต้องดูที่ใจเราเป็น
หลัก ว่าคำสอนมีผลอย่างไรต่อจิตใจ ถ้าทำให้ใจทุกข์น้อยลงได้ ก็ใช้ได้ แต่จะให้หาย
หมดเลยหรือไม่นี้ ก็อยู่ที่ความสามารถของแต่ละศาสนา ศาสนาส่วนใหญ่จะช่วยทำให้
ความทุกข์ใจเบาบางลง แต่จะให้หมดไปเลย มีเพียงแต่ศาสนาพุทธเท่านั้น ที่จะทำให้
ความทุกข์หมดไปได้ เรื่องของศาสนาเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เวลาจะหยิบยื่นให้กับใคร
เราต้องดูว่าเขาพร้อมหรือไม่ ยินดีหรือไม่ เช่นหนังสือที่เอาไปแจก ก็ต้องดูว่าเขาสนใจ
หรือไม่ ถ้าไม่สนใจ ก็จะเสียหนังสือไป คนที่สนใจจะไม่ได้รับ คนที่ไม่สนใจกลับได้รับ
แล้วก็เอาไปวางไว้เฉยๆ

ถาม ความศรัทธาที่ต้องสร้างใช้ใหม่ แล้วสร้างอย่างไร

ตอบ สร้างจากการประพฤติของเรา ทำเป็นตัวอย่าง ประพฤติตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า มีศีล มีธรรม มีสัจจะ มีความสงบ มีสติ มีความเมตตากรุณา พอคนอื่นเห็นการกระทำ ที่น่าเลื่อมใส น่าศรัทธา ก็อยากจะปฏิบัติตาม อย่างพวกเรา ไปกราบครูบาอาจารย์ที่ตั้งอยู่ในศีลในธรรม มีปัญญาความรู้ความสามารถ ที่ ปลดเปลื้องความทุกข์ในใจของเราได้ ก็จะทำให้เราเกิดศรัทธาขึ้นมา ถ้าไปพบกับ ครูบาอาจารย์ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม มีแต่กิเลสโลภโมโหสัน ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ ในใจน้อยลงไป ความสงสัยเบาบางลงไป กลับสร้างความสงสัยมากขึ้น ก็จะไม่ ศรัทธา ผู้เผยแผ่ศาสนา จึงต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสม ที่เป็นตัวอย่างได้ เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระรัตนตรัยนี้ เป็นผู้สร้างศรัทธาให้แก่ผู้ไม่มี ศรัทธาได้ จึงต้องมุ่งไปหาท่าน คำว่าพระสงฆ์ไม่ได้หมายถึงพระที่บวช บวชวัน แรกก็เป็นพระสงฆ์แล้ว ไม่ใช่ หมายถึงพระภิกษุ ผู้บวชในพระพุทธศาสนา โภจน ศีระขุ่นเหลืองนี้ เราเรียกว่าพระภิกษุหรือพระภิกษุ แต่ไม่ได้เป็นพระสงฆ์ในพระ รัตนตรัย พระสงฆ์ในพระรัตนตรัยหมายถึงพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบัน ขึ้นไป ถึงจะเป็นแบบฉบับที่ดีได้ เพราะพระโสดาบันอย่างน้อยก็มีศีล ๕ อย่าง ถาวร จะไม่ทำผิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด แต่พระที่เพิ่งมาบวชนี้ อย่างที่หลวงตาท่าน เทศน์ว่า เวลาบวชมันบวชแต่ร่างกายนะ แต่กิเลสมันไม่ได้บวชด้วย ไม่ใช่พองุ่น เหลืองห่มเหลืองแล้วกิเลสจะตายไปจากใจ กิเลสก็ยังมีอยู่ ยังทำผิดศีลผิดธรรม ได้อยู่ เพียงแต่ว่ามีเจตนาธรรมณ์ที่จะมาชำระ มากำจัดพวกกิเลสตัณหาต่างๆเท่า นั้นเอง ต้องรอดูความประพฤติของท่านไปก่อน ว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือไม่ ถ้า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว สามารถสั่งสอนธรรมะให้เราเข้าอกเข้าใจ ให้ปลดเปลื้อง ความทุกข์ภายในใจของเราได้ เราก็จะเกิดศรัทธาในตัวของท่านเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ อายุพรรษาด้วยซ้ำไป เพราะในสมัยพระพุทธกาล แม้แต่สามเณรก็บรรลุเป็น พระอรหันต์ได้ อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติและคำสอนของท่าน ว่าสอดคล้องกัน หรือไม่ หรือเป็นแบบแม่ปูสอนลูกปู สอนให้ลูกอย่าสูบบุหรี่อย่าดื่มเหล้า แต่ตัว แม่เองกลับสูบบุหรี่กลับดื่มเหล้าเอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สิ่งใดที่พระพุทธ

องค์ทรงสอน สิ่งนั้นได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว ไม่ทรงสอนในสิ่งที่ทรงปฏิบัติไม่ได้ จะเป็นครูก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะสอนให้คนอื่นภาวนาเราก็ต้องภาวนาให้ได้ก่อน สอนให้รักษาศีลก็ต้องรักษาศีลให้ได้ก่อน ถึงจะเป็นครูที่แท้จริง ถึงจะสร้าง ศรัทธาได้ ถ้าครูสอนอย่างแล้วทำอีกอย่าง จะไม่มีใครมีศรัทธา ไม่ว่าจะเส้นทาง โลกหรือทางธรรม ก็เช่นเดียวกัน พ่อแม่สอนลูกให้เป็นคนดี แต่พ่อแม่กินเหล้า เมายาอยู่ตลอดเวลา ลูกจะไม่ศรัทธา

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่าปฏิบัติง่าย มันง่ายมาตั้งแต่ที่แรกเลยหรือ

ตอบ ไปได้เรื่อยๆ จะง่ายแบบปอกกล้วยเข้าปากเลยก็ไม่ใช่ ต้องบังคับต้องต่อสู้กัน แต่ไม่ถึงกับท้อแท้ เป็นเหมือนกับการทำงานที่ยาก แต่ได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า ทำให้มีกำลังใจที่ยากจะทำมากขึ้นไปตามลำดับ แต่ไม่ง่าย ต้องทุกข์ทรมานใจ เวลาช่วงตัวเองอยู่ในบ้าน ไม่ออกไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จิตจะพยศ มาก แทบจะขาดใจ เพียงแต่รู้ว่าออกไปแล้วไม่ดีกว่าเดิม อยู่ทนสู้กับมันจะดีกว่า พอชนะมันแล้วจะสบาย มันเชื่ออย่างนี้ ก็เลยยอมทุกข์ทรมาน เพราะอินทรีย์ไม่ แก่กล้าพอ มีปัญญาที่เกิดจากการอ่านหนังสือธรรมะ แต่ไม่มีสมาธิที่มั่นคง จึง ต้องทุกข์ทรมานใจ ถ้ามีสมาธิที่มั่นคงแล้ว พอฟังเทศน์ฟังธรรมก็บรรลุได้เลย ถ้า ยังตัดความทุกข์ไม่ได้หมด ก็ยังต้องทุกข์ทรมานไปก่อน จนกว่าเหตุที่สร้างความ ทุกข์ คือความอยากสงบตัวลง ความทุกข์ก็จะหมดไป ต้องล้มลุกคลุกคลานไป แต่ก็ได้เรื่อยๆ

กัณฑ์ที่ ๔๐๕

ดูใจเป็นหลัก

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒

นักภavanaต้องดูใจเป็นหลัก ดูอย่างอื่นเป็นรอง ให้คอยดูว่าใจมีปฏิกริยากับสิ่งที่ได้รับรู้
อย่างไร ใจหนึ่งสงบหรือปั่นป่วน ปั่นโน่นปั่นนี่ คนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น อย่าง
นี้แสดงว่าไม่ได้มองใจ มองแต่คนนั้นคนนี่ ถ้ามองบ๊ับแล้วกลับมามองใจ ถ้าใจปั่นป่วน
จะได้ใช้ธรรมะเข้ามาระงับ สอนใจว่าเขาเป็นอย่างนั้นแหละ พวกเรายังติดภายนอกอยู่
มาก พอเห็นอะไรภายนอกแล้ว ก็จะมีผลกระทบต่อภายใน มีความยินดียินร้าย ดีใจ
เสียใจ ถ้าดูข้างนอกน้อยกว่าดูข้างใน ความดีใจเสียใจยินดียินร้ายจะน้อยลงไป และ
หมดไปได้ ถ้ามีสติมีปัญญารู้ทันอารมณ์ แต่ส่วนใหญ่มักจะถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้
ออกไปมองข้างนอก **กามตัณหา**คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส **กาม**คือกามคุณทั้ง ๕
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ **ตัณหา**คือความอยากความยินดี ใจจะถูกกามตัณหา
ผลักดันให้ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็ปรุงแต่งทันทีที่ได้สัมผัส ทำให้เกิด
สุขเวทนาทุกขเวทนาขึ้นมาภายในใจ เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา เพราะไม่ได้มองใจ
มองแต่ภายนอก แล้วก็ไปกว้านเอาสิ่งต่างๆ ที่ตัณหาหลอกว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ มา
เป็นสมบัติของตน แล้วก็ทุกข์กับสิ่งที่ได้กว้านมา เพราะเขามีคุณสมบัติอยู่ ๒ ประการ
คือ ๑. ไม่เที่ยง ๒. ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา ไม่ใช่เป็นสมบัติของเราที่
แท้จริง ต้องจากเราไป หรือเราต้องจากเขาไป ถ้าไม่มีปัญญาดูใจ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์
ขึ้นมา

ความจริงไตรลักษณ์นี้ ๒ ส่วนอยู่ภายนอก อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใน ๒ ส่วนที่อยู่ภายนอก
ก็คือ **อนิจจังกับอนัตตา** เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้เป็นอนิจจัง เพราะเปลี่ยนไปอยู่
เรื่อยๆ เป็นอนัตตาเพราะไม่สามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการได้ ส่วน
ทุกข์ที่ไม่ได้อยู่ที่เขา ทุกข์อยู่ที่ใจเรา ที่ไปหลงอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความ

อยากเป็นเหตุสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมาภายในใจ คือทุกข์ในอริยสัจ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ถ้ามีต้นเหตุเป็นตัวผลักดันใจ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะได้รู้ป มาแล้วก็เอามาปรุงแต่งต่อ เหมือนกับได้ถ้วยเตี้ยมาชามหนึ่ง รับประทานตามที่เขากำมา ให้ไม่ได้ ต้องปรุงแต่งก่อน ต้องใส่น้ำปลาใส่น้ำตาลใส่น้ำส้มใส่พริก ให้ถูกกับต้นเหตุ ความอยาก ถ้าชอบเปรี้ยวก็ใส่เปรี้ยวมาก ชอบหวานก็ใส่หวานมาก นี่เป็นเรื่องของต้นเหตุ พาไป ถ้ารับประทานแล้วไม่อร่อยก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าอร่อยก็เกิดความภูมิใจ ก็ จะติด อยากจะรับประทานอีก ทั้งๆที่อิ่มแล้ว ก็ยังรับประทานต่อ ท้องก็เสียตามมา นี่ เป็นเรื่องของต้นเหตุ ถ้าเป็นเรื่องของมรรคของสติของปัญญา เขาทำอะไรมาให้ รับประทาน ก็รับประทานไป รับประทานเพื่อร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อต้นเหตุความ อยาก เพื่อรสชาติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุทุกรูป ก่อนจะฉันจังหัน ให้พิจารณาปฏิสังขยาโยนิโสฯ คือให้พิจารณาถึงเหตุผลของการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอาหารเพื่อระดับดับ ความหิว ป้องกันความหิวไม่ให้เกิดขึ้น ไม่รับประทานเพื่อรสชาติ เพื่อความสนุกสนาน อย่างนี้เป็นต้น คือไม่ได้รับประทานเพื่อกิเลสต้นเหตุ รับประทานเพื่อร่างกาย ร่างกายนี้ รับประทานอะไรก็ได้ เขาไม่รู้รสชาติของอาหารที่สัมผัส ลิ้นไม่รู้รสชาติ ใจเป็นผู้รับรู้ รสชาติ ลิ้นเป็นเพียงสื่อ เป็นตัวรับรส แล้วส่งไปทางวิญญาณ วิญญาณก็ส่งไปที่จิต ให้ จิตรู้ว่าเป็นรสอย่างนี้เป็นรสอย่างนั้น โดยอาศัยสัญญาให้ความหมาย ว่ารสนี้เปรี้ยว เกินไป หรือหวานเกินไป หรือจืดเกินไป หรือกำลังดี ถ้าไม่ดีสังขารก็จะปรุงแต่งขึ้นมาว่า ต้องเติมหวาน เติมเปรี้ยวลงไป นี่คือการรับประทานตามกิเลสต้นเหตุ จะไปในรูปแบบนี้ ถ้ารับประทานตามมรรค ตามสติปัญญา ก็รับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่สนใจกับ รสชาติ รับประทานเพื่อให้อิ่มท้อง เพื่อดับความหิว และป้องกันความหิวไม่ให้เกิดขึ้นเร็ว เกินไป อยู่ได้อย่างน้อยก็ ๒๔ ชั่วโมง อย่างพระฉันมือเดียว ท่านก็อยู่ได้ถึง ๒๔ ชั่วโมง รับประทานเหมือนกับรับประทานยา ยาจะมาในรูปแบบไหนก็รับประทานไปตามที่ได้มา ยาน้ำก็รับประทานได้ ยาเม็ดก็รับประทานได้ จะกลมหรือเหลี่ยมหรือรีหรือรูปไข่ก็ รับประทานได้ จะมีสีส่นอย่างไรก็รับประทานได้ นี่คือการพิจารณาปฏิสังขยาโยนิโสฯ เพื่อ ดับกิเลสต้นเหตุความอยาก ในรูปเสียงกลิ่นรสของอาหาร แล้วก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า

เป็นเพียงธาตุ ๔ เพื่อเยียวยาดูแลรักษาร่างกาย และพิจารณาให้เห็นว่าเป็นปฏิภูล ให้ดูสภาพของอาหารที่อยู่ในจาน แล้วก็ให้ดูสภาพของอาหาร ที่อยู่ในปากที่กำลังขบเคี้ยวอยู่ที่ผสมกับน้ำลาย แล้วก็ดูสภาพอาหารที่อยู่ในท้อง และออกมาจากทวาร ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะดับต้นหาความอยากในอาหารได้ ถ้ารับประทานอาหารเสร็จไปใหม่ๆ จนอึดท้องแน่นท้องแล้ว แต่ยังไม่อยากจะรับประทานอีก ก็ต้องพิจารณาปฏิภูลของอาหารมาเป็นเครื่องมือ ดับความอยากรับประทานอาหารมากเกินไป รับประทานให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย นี่ก็คือเรื่องของไตรลักษณ์ เรื่องของอนิจจังทุกขังอนัตตาในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ถ้าไม่ได้ปฏิบัติจะแปลคำว่าทุกข์นี้ผิดไป เคยอ่านทุกข์แปลว่าทนอยู่ไม่ได้ ไม่ทราบว่าจะไรทนอยู่ไม่ได้ รูปทนอยู่ไม่ได้ หรือจิตทนอยู่ไม่ได้ ความจริงคำว่าทุกข์ก็ชัดเจนอยู่แล้ว ใครจะทุกข์ละ รูปทุกข์ไม่เป็น วัตถุต่างๆทุกข์ไม่เป็น ตัวที่ทุกข์ก็คือจิต ที่มีอริยสัจ ๔ อยู่ในตัว ที่เป็นตัวทุกข์ เป็นทุกข์สัจ พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ในพระอริยสัจ ๔ ทรงตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** แต่คนศึกษาธรรมะกลับไม่เห็นทุกข์นี้กัน กลับมาแปลทุกข์ว่าทนอยู่ไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้ปฏิบัติ ยังไม่ได้เห็นอริยสัจ ๔ ไม่เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ยังปฏิบัติไม่ถึงไหน ไม่ได้เข้าถึงจุดของปัญหา คืออริยสัจ ๔ ที่อยู่ในจิต ที่มีการต่อสู้อยู่จะ ๒ คู่ ทุกข์สัจจะกับสมุทัยสัจจะคู่หนึ่ง แล้วก็นิโรธสัจจะกับมรรคสัจจะอีกคู่หนึ่ง ถ้ามีสมุทัยเป็นเจ้าอำนาจอยู่ในใจ ทุกข์ก็จะเป็นสัจจะปรากฏอยู่ในใจ เช่นสัตว์โลกทั่วไปนี้ จะมีสมุทัยคือมีต้นเหตุเป็นเจ้าอำนาจ บงการให้จิตใจไปอยากในสิ่งต่างๆ แล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ในจิตของพระอริยะตั้งแต่ขั้นแรกขึ้นไปจนถึงขั้นสุดท้าย จะมีมรรคเป็นผู้บงการ นิโรธก็จะเป็นผลตามมา เวลาพิจารณาไตรลักษณ์จึงต้องรู้ว่า ๒ ส่วนอยู่ภายนอก อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายในใจ

ถ้าเห็นอนิจจังเห็นอนัตตา ก็ดับสมุทัยดับความอยากได้ เช่นเห็นว่าได้สิ่งนี้มาแล้วจะต้องเสียไป ก็ไม่รู้ว่าเอามาทำไม อุตุส่ำหามาแทบเป็นแทบตาย พอได้มาวันเดียวแล้วหมดไป จะหามาทำไมให้เหนื่อยเปล่าๆ แต่เราไม่รู้กัน กลับมองว่าได้มาแล้วจะอยู่กับเราไปตลอด จะอยู่กับเราไปจนวันตาย จะให้ความสุขกับเราไปตลอด ก็เลยดับต้นหาความ

อยากในสิ่งที่มันเป็นอนิจจังเป็นอนัตตาไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณาว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้อะไรก็อยากเป็น หรืออยากไม่มีอยากไม่เป็นนั้น เป็นสิ่งที่ควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา สิ่งที่เราว่าดีก็หมดไปได้ สิ่งที่เราว่าไม่ดีก็ปรากฏขึ้นมาได้ สิ่งที่เราว่าดีเช่น ลากยศสรรเสริญสุขนี้ ก็อยากจะทำให้ดีไปตลอด ดีไปนานๆ แต่เขาไม่เป็นเช่นนั้น เขามีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ส่วนสิ่งที่ไม่ดีที่ไม่อยากให้เกิดกับเรา เราก็บังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ เช่นความแก่ความเจ็บความตาย เรายับยั้งเขาไม่ได้ ต้องเป็นไปตามวาระของเขา เดี่ยวเขาก็แก่ เดี่ยวเขาก็เจ็บไข้ได้ป่วย แล้วเดี่ยวเขาก็ตายไป ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดของใคร จะเป็นของปุถุชน หรือของพระอริยเจ้าของพระพุทธเจ้า ก็เป็นเช่นเดียวกัน ถ้ามีปัญญารู้ทันความจริงนี้ ก็จะไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

พอไม่มีความอยาก หรือยอมให้เป็นไปตามความจริง ก็จะรอรบกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ด้วยใจที่สงบ ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ใจก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ของผู้อื่นก็ดี ของเราก็ดี จะเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะมีมรรคเป็นผู้บังการจิตใจ ให้มองตามความเป็นจริง เรียกว่าสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ไปยึดไปติดไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ถ้ามีความอยากแล้วจะทุกข์ขึ้นมาทันที เพียงแต่ได้ยืนยันว่าบุคคลที่เรารักจะต้องมีอันเป็นไป ใจเราก็อายุขึ้นมาแล้ว ทั้งๆที่เหตุการณ์จริงยังไม่เกิดขึ้นเลย เพราะไม่มีมรรคอยู่ในใจ ไม่คอยสอนใจให้ยอมรับความจริงนี้ พยายามปฏิเสธความจริงนี้ ไม่กล้าที่จะคิดถึงความจริงนี้ กลัวว่าคิดไปแล้วจะทำให้ความจริงนี้ปรากฏขึ้นมาทันที ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด การคิดถึงความจริงนี้ไม่ได้เกี่ยวกับปรากฏการณ์ของความจริง ที่จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ เกิดขึ้นในขณะที่ไม่ได้คิดถึงก็ได้ หรือเกิดขึ้นในขณะที่คิดถึงก็ได้ ไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้เกี่ยวกัน เขาเกิดขึ้นเพราะถึงวาระของเขาที่จะเกิดขึ้น เช่นความตายนี้ ต่อให้คิดทุกกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่ถึงเวลาตายก็จะไม่ตาย ถ้าไม่คิดเลยแต่ถึงเวลาตายก็ตายได้ จึงไม่ควรกลัวการพิจารณาความตาย อย่าไปคิดว่าเป็นอุปมงคล อย่างที่คนในโลกจะคิดกัน พอพูดถึงความตายก็บอกรู้ไม่ให้อายุ เรื่องความตายนี้ห้ามพูด ไม่เป็นมงคล แต่ทางศาสนากลับสอนว่าเป็นมงคล

อย่างยิ่ง เป็นปัญญา เป็นกุศล เพราะเป็นความจริง เป็นสัมมาทิฐิ เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังเป็นอนัตตา

ผู้ที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ จะต้องรู้ทันอนิจจัง รู้ทันอนัตตาทุกลมหายใจเข้าออก รู้ทันตลอดเวลา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่คิดบิ๊บกิเลสจะเข้ามาควบคุมความคิดทันที จะให้คิดอยากอยู่ไปนานๆ จะทำให้เกิดความกลัวตายขึ้นมา เป็นความทุกข์ขึ้นมา ความกลัวนี้เป็นความทุกข์ เป็นความอยากที่สร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ ความอยากไม่ตายทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา เป็นความทุกข์อย่างใหญ่หลวงภายในจิตใจ ทั้งๆที่ยังไม่ตายเลย เพียงแต่คิดถึงความตายก็กลัวแล้ว คนเราถ้าจะกลัวก็ขอให้กลัวเพียงครั้งเดียว กลัวตอนที่ตายก็พอ กลัวเดียวเดียว เวลาตายนี้เพียงเสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้นเอง ระหว่างความเป็นกับความตายนี้ เพียงเสี้ยววินาทีเดียว เหมือนปิดไฟกับเปิดไฟ พอปิดไฟบิ๊บ เพียงเสี้ยววินาทีเดียวไฟก็ดับ พอหยุดหายใจ เพียงเสี้ยววินาทีเดียวก็ตายแล้ว แต่ทำไมต้องมากลัวเป็นปีเป็นเดือน กลัวตลอดเวลาทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับใจโดยเปล่าประโยชน์ เพราะไม่เจริญมรณานุสติ ไม่เจริญอนิจจังอนัตตาอย่างจริงจัง อย่างต่อเนื่อง ลองตรวจตราดู ว่าวันๆหนึ่งเราคิดถึงความตายสักเท่าไร ตั้งแต่เดือนที่แล้วจนถึงวันนี้คิดบ้างหรือเปล่า หรือเพิ่งมาคิดตอนนี้ พอได้ยินก็เลยได้คิดหน่อย ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าประมาทมาก เปิดช่องให้กิเลสมาสร้างความทุกข์ให้กับใจ ยังไม่เห็นคุณค่า ของการพิจารณาไตรลักษณ์อย่างจริงจัง ก็เลยเป็นเป้าของกิเลสของความทุกข์ไป

เพราะฉะนั้นเวลามองอะไรภายนอก ให้มองว่าเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา แล้วจะดับตัณหา คือสมุทัยภายในใจได้ นิโรธคือความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา อยู่ที่ตรงนี้ อยู่กับการเจริญปัญญา จะเป็นปัญญาได้ต้องมีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ถ้าจิตไม่สงบ จิตจะฟุ้งซ่าน จะคิดเรื่อยเปื่อยอยู่ตลอดเวลา จะดึงมาคิดทางปัญญาได้เป็บเดียว แล้วก็จะมีเรื่องอื่นเข้ามาฉุดลากไป ถ้าเป็นฆราวาสที่ต้องทำมาหากิน ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ เรื่องราวต่างๆ เวลาที่จะคิดทางปัญญาจะไม่มีเลย จะถูกเรื่องราวต่างๆฉุดลากไปตลอดเวลา เป็นเหมือนรถวิ่งลงภูเขา ถ้าไม่มีเบรกก็นหยุดไม่ได้ กลับบ้านมาแล้วยังอดคิดถึงเรื่องงานไม่ได้

จิตจะคิดอยู่เรื่อยๆ เราจึงต้องหยุดความคิดด้วยการทำจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้ว เรื่องราวต่างๆจะหายไป พอจิตออกจากความสงบแล้ว ก็จะสามารถดึงจิตให้มาพิจารณา อนิจจังอนัตตาได้ แล้วก็ดับความอยากได้ ปัญหาที่เอามาจากที่ทำงาน ก็จะมองไปอีก มุมหนึ่ง เมื่อก่อนมองแบบสมมุทัย คืออยากจะทำปัญหาให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น แต่พอจิตสงบแล้ว เราจะมองในมุมมองของอนิจจังของอนัตตา ก็จะปล่อยวาง แก้ได้ก็แก้ไป แก้ไม่ได้ก็ปล่อยไป ใจก็จะไม่ทุกข์กับปัญหาต่างๆ นี่คือความสำคัญของสมาธิ ไม่มีสมาธิ แล้วใจจะไม่เป็นกลาง ไม่เป็นอุเบกขา จะแกว่งไปทางสมมุทัยตลอดเวลา แกว่งไปตาม ความอยาก อยากได้อะไรก็ต้องพยายามหามาให้ได้

อย่างเมื่อก่อนมีเด็กคนหนึ่งมาเล่าปัญหาของเธอ เคยเรียนได้ ๔.๐ มาตลอด แล้วต้อง ย้ายโรงเรียนเพราะมีเพียง ม. ๓ มีอคติต่อโรงเรียนใหม่ คิดว่าไม่ดีพอ ก็เลยไม่ค่อย อยากจะเรียน พอสอบก็เลยได้ ๓.๙ ก็เสียใจใหญ่เคยได้ ๔.๐ มาตลอด ทำใจไม่ได้ เล่า ไปก็ร้องไห้ไป เพราะเด็กคนนี้เป็นเด็กอัจฉริยะ อยากจะเป็นเหมือนไอน์สไตน์หรือไอแซกนิวตัน นักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ ถ้าไม่สามารถทำ ๔.๐ ได้จะไม่ได้เป็นตามที่เขา ต้องการ ก็เลยวิตกกังวลอย่างยิ่ง พ่อแม่ก็เลยพามาคุย ก็บอกเขาไปว่า การอยากเป็น นักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ก็ดีอยู่ แต่ต้องยอมรับความจริงว่า จะเป็นได้หรือไม่นั่นเป็นอีก เรื่องหนึ่ง อยู่ที่ความสามารถ ทำให้ดีที่สุดแล้วก็แล้วกัน ได้ผลอย่างไรก็ต้องยอมรับ ถ้ารับ ไม่ได้ก็จะทุกข์โดยใช้เหตุ ไม่ได้ทำให้ยิ่งใหญ่แต่อย่างใด ตอนต้นคิดว่าปัญหาอยู่ที่ โรงเรียน ถ้าไม่ได้โรงเรียนดีจะไม่ได้ไปถึงเป้าหมาย คิดว่าโรงเรียนเป็นเป้าหมาย จึงต้อง เอาโรงเรียนที่ดีที่สุด ถ้าได้โรงเรียนไม่ดีจะไม่บรรลุเป้าหมาย เราก็บอกเขาว่า ความจริง โรงเรียนไม่ใช่เป้าหมาย เป็นเพียงทาง มีทางหลายทางที่พาไปสู่เป้าหมายได้ ถ้าเรียน โรงเรียนในระดับ ๑ ถึง ๑๐ ก็สามารถพาไปได้เหมือนกัน เวลาที่มีความอยากมากๆ แม้ จะอยากในทางที่ดีก็เป็นปัญหาได้ ต้องใช้ทางสายกลาง อย่าตั้งจนเกินไป อย่าหย่อน จนเกินไป อย่าไปอยากมากเกินไป พอไม่ได้ตามที่ต้องการจะเสียใจ ต้องรู้จักประมาณ ได้เท่าไรก็ควรพอใจ ทำให้เต็มที่ก็แล้วกัน

ถาม นักจิตวิทยาสอนให้คิดในเชิงบวก คิดแบบนี้จะละลายอนิจจังไปหรือเปล่า

ตอบ ทางโลกจะไม่มองอนิจจังกับอนัตตาทัน จะคิดว่าจะไปเรื่อยๆ จะพัฒนาไปเรื่อยๆ ไม่คิดถึงตอนเสื่อม เช่นร่างกายของคนเรา พอเจริญเต็มที่ก็ต้องเสื่อมลง ต้องตายไป ทางโลกจะไม่คิดถึงเรื่องนี้กัน ไม่ยอมคิดถึงความตาย พอพูดถึงความตาย ก็จะตะแบงไปว่าคิดอย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร จึงไม่กล้าคิดถึงความตายกัน ถ้าคิดถึงความตายแล้ว จะไม่มีกำลังใจทำอะไร ไม่พัฒนาตนเอง เพราะโมหะ อวิชชาครอบงำใจ ทำให้ทุกข์ ไม่มีความสุข ต่อให้ได้เป็นนักปราชญ์ของโลกเช่น ไอน์สไตน์ ก็จะไม่มีความสุข ความรู้ทางโลกไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจได้ ต้องความรู้ทางธรรมเท่านั้นที่จะดับได้ ต้องเป็นความรู้ในไตรลักษณ์ รู้ อนิจจังอนัตตา ที่สอนอยู่ตลอดเวลาที่สอนตรงนี้ สอนให้คิดถึงอนิจจังอยู่เรื่อยๆ ถ้าคิดถึงอนิจจังอยู่เรื่อยๆ จิตจะก้าวหน้า สังเกตดูตัวเรานี่ ตั้งแต่เห็นคนตายครั้งแรกในชีวิต ตอนอายุสัก ๑๒ ขวบ ก็จะคิดถึงเรื่องความตายอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้หดหู่ใจแต่อย่างใด คิดด้วยเหตุผล คิดตามความจริง เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์คิดวิเคราะห์เรื่องเศรษฐกิจ ต้องมีขึ้นมีลง แต่ใจของเขาไม่ได้ซีมีเศร้าไปกับการวิเคราะห์ เพราะวิเคราะห์ด้วยใจที่เป็นกลาง ทำให้ไม่ยึดติด ตัดต้นเหตุต่างๆ ให้เบาบางลงไป แต่ไม่หมดนะ เพราะไม่ได้พิจารณาตลอดเวลา

ถึงต้องกระเสือกกระสนไปเรียนต่อ ไปทำงานหาเงินเก็บเงิน พอมีเงินพอแล้วก็ติดต่อหาโรงเรียน ยังอยากจะไปเมืองนอกเมืองนา ไปสัมผัสกับโลกที่ไม่เคยเห็น แต่ไม่ได้อยากอย่างสุดๆ จะต้องไปให้ได้ ไปได้ก็ดี ไปไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เวลาไปเรียนก็ไม่ได้คิดจะพึ่งทางบ้าน คิดว่ามีเงินก้อนนี้ไปเริ่มต้น ก็จะเรียนไปทำงานไป ถ้าจบก็ดี ถ้าไม่จบก็ถือว่าได้กำไรแล้ว ดีกว่าไม่ได้ไป ถ้าไม่ได้ไปก็จะได้เรียนรู้อะไรเลย ถ้าได้ไปก็จะได้เรียนรู้ทั้งในห้องเรียน และเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ไม่มีโอกาสได้สัมผัสถ้าไม่ได้ไป ถ้าไปก็จะได้พบกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ถึงแม่จะอยู่ได้ปี ๒ ปี ก็จะไม่เสียใจ ดีกว่าไม่ได้ไป ไม่อยากจะรบกวนทางบ้าน สงสารพ่อแม่ หาเงินหาทองมาด้วยความยากลำบาก ก็เลยหาเงินเอง หาโรงเรียนเอง ซื้อตัวเครื่องบินเอง ใช้เงินของเราทั้งหมด ถึงวันจะไปก็บอกพ่อแม่ว่าจะไปแล้วนะ จะส่งเงินไปให้หรือไม่ ก็ไม่ได้ถือเป็นอารมณ์ แต่ก็ส่งไปให้ทุกเดือน แต่จำนวนที่

ส่งไปให้ ก็ประมาณครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่าย อีกครึ่งหนึ่งต้องหาเองด้วยการทำงาน ช่วงปิดเทอมบ้าง ช่วงเรียนบ้าง ก็พออยู่ได้จนเรียนจบได้ พอจบกลับมาก็ไม่ได้ ภาระดีหรือร้ายทางานทำ อยากจะพักผ่อน เหนื่อยจากการเรียนและการทำงาน ทำให้คิดว่าชีวิตของเรามีแค่นี้เองหรือ ต้องตะเกียกตะกายอยู่ตลอดเวลา ตอนต้นก็ ตะเกียกตะกายทำงานหาเงินไปเรียน เวลาเรียนก็ต้องตะเกียกตะกายเรียน แล้วก็ ต้องทำงานอีกด้วย พอเรียนจบมาแล้วก็ต้องตะเกียกตะกายหางานใหม่อีก ต้อง ทำไปอีก ๓๐ กว่าปีถึงจะเกษียณ แล้วก็รอความตาย ชีวิตของเรามันช่างบดขบ เหลือเกิน ไม่มีอะไรที่ดีกว่านี้แล้วหรือ

พอดีช่วงนั้นมีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง ก็เลยไม่ต้องทำงานอยู่เกือบปี ได้อยู่อย่างสบายๆ อาบน้ำ อาบแดดอ่านหนังสือต่างๆ ได้หนังสือจากคนที่รู้จักกัน บางทีก็แลกหนังสือกับพวก นักท่องเที่ยว บางทีก็ไปอ่านตามร้านหนังสือ ขอเขาอ่านไม่ได้ซื้อ ก็ได้ความรู้ เป็นนิยายที่ แทรกไปด้วยปรัชญาของชีวิต ทำให้รู้ว่าชีวิตของคนเรามีทางเลือก จะทำตามคนส่วนใหญ่ทำกัน คือทำงานหาเงินหาทองมีครอบครัว หรืออยู่แบบฤษีซีพีพรหาความจริงของ ชีวิตก็ได้ แต่ก็ยังไม่รู้จักทางจนกระทั่งได้หนังสือธรรมะมาเล่มหนึ่ง หนังสือเล่มเล็กๆ ๒๐ กว่าหน้า ที่เกี่ยวกับเรื่องอนิจจัง คัดจากพระไตรปิฎก ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พออ่านแล้วหูตามันสว่างขึ้นมา นอกจากอนิจจังแล้วก็ทรงสอนมรรคด้วย คือวิธีที่จะ ปฏิบัติกับความไม่เที่ยงต่างๆ ถึงรู้ว่าต้องภาวนา นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ เพื่อให้จิตใจรับ กับความเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าจิตใจไม่สงบเวลาเกิดการเปลี่ยนแปลงจะรับไม่ได้ ถ้าจิตสงบ แล้วจะรับได้ จะได้ไม่เดือดร้อน ก็เลยเขียนไปขอหนังสือมาเพิ่ม ก็ได้หนังสือมหาสติปัญญา ฐานสูตรมาเป็นคัมภีร์คู่มือปฏิบัติ

ตอนต้นก็ท่องไปก่อน เวลานั่งสมาธิถ้าอยู่กับลมหายใจไม่ได้ ยังฟุ้งซ่านอยู่ ก็ท่องพระ สูตรนี้ไปก่อน ใช้เวลาประมาณสัก ๔๐ นาที นั่งท่องไปจนเพลินจนสงบสบาย เหมือนกับ ฟังเทศน์ เวลาฟังเทศน์จะไม่รู้สึกอึดอัด แต่เวลานั่งบริกรรมพุทโธหรือดูลมหายใจจะอึด อัด เพราะไม่เป็นเรื่องเป็นราว แต่เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมมันเป็นเรื่องเป็นราว ฟังไปแล้วก็ เพลิน เวลาท่องพระมหาสติปัญญาสูตรก็เป็นเรื่องเป็นราว ทรงสอนให้เจริญสติใน

ร่างกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ในร่างกายก็มีหลายรูปแบบ เช่นในอิริยาบถ ๔ ก็ให้มีสติตามรู้ร่างกาย ว่ากำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง หรือกำลังนอน หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายก็ได้ หรือจะตามรู้การกระทำต่างๆของร่างกายก็ได้ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้ตามรู้ ให้รู้อยู่กับกิจกรรมของร่างกาย กำลังเดินนิมิตชบาต กำลังฉัน กำลังสรองน้ำ กำลังพูด กำลังหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวา ก็จะมีสติขึ้นมา

พอมีสติแล้วก็จะสามารถควบคุมความคิดได้ ให้อยู่กับลมหายใจ ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธได้ จะไม่ไปไหน ถ้าไม่มีสติแล้วอยู่ได้เพียง ๒ หรือ ๓ วินาทีก็ไปแล้ว ดูลมได้ ๒ หรือ ๓ วินาที ก็มีเรื่องอื่นสอดแทรกเข้ามา แล้วก็เผลอคิดตามไป จนลึ้มลม ลึ้มบริกรรมพุทโธไป ถ้ามีสติแล้วจะไม่เป็นอย่างนั้น เวลาว่างจากภารกิจอื่นหามุมสงบหนึ่ง บริกรรมพุทโธ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็จะอยู่ ทำให้จิตค่อยๆสงบตัวลงไปทีละเล็กทีละน้อย จนสงบเต็มที่ พอสงบแล้วก็จะพบกับความสุขที่มหัศจรรย์ใจ เป็นความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน ก็จะสามารถละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ละกามฉันทะได้ จะเห็นว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นเหมือนยาเสพติด สุขเฉพาะเวลาที่ได้เสพได้สัมผัส พอเวลาไม่ได้เสพก็จะรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวใจ ต้องหามาเสพอยู่เรื่อยๆ ต้องวิ่งตระครุบเงาอยู่เรื่อยๆ วิ่งหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ก็ยังวิ่งหากันอยู่ ถ้าตราบิได้ยังไม่ได้พบกับความสงบของจิต พอได้พบแล้วก็จะไม่ไปหารูปเสียงกลิ่นรส จะหาแต่ความสงบ อะไรที่เป็นอุปสรรคก็จะตัดไป เวลาทำงานจิตจะฟุ้งซ่าน ต้องคิดต้องปรุงอยู่ตลอดเวลา ทำจิตให้สงบยาก ก็เลยรู้ว่าการทำงานเป็นอุปสรรค เป็นนิเวรณ ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ก็ต้องตัดไป ถ้ายังต้องพึ่งพาอาศัยการทำงานอยู่เพื่อมีรายได้มาจุนเจือ ก็ต้องพยายามสะสมเก็บเงินทองไว้ ให้มีพอกับการใช้จ่าย พอมีพอแล้วก็จะออกจากงานได้ ตอนนั้นทำงาน ๖ เดือน เก็บเงินได้ประมาณสัก ๖๐๐๐ บาท ก็คิดว่าน่าจะมั่งมีสบายอยู่ได้ปีหนึ่ง ก็เลยลาออกจากงาน

แล้วก็ตั้งเป้าไว้ว่า ในหนึ่งปีจะไม่ไปทางกามฉันทะ ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะภาวนาอย่างเดียว จะเจริญสติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียว ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ จะนั่งสมาธิเดินจงกรมอ่านหนังสือธรรมะเป็นหลัก การอ่านหนังสือธรรมะก็เป็น

การเจริญธัมมานุสสติ เวลาที่มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็เป็นกายคตาสติ เวลานั่งแล้วเกิดอาการเจ็บขึ้นมา ก็ปล่อยวางความเจ็บปวด ให้รับรู้ความจริงของเขา จะรับรู้ด้วยวิธีของสมาธิก็ได้ ถ้าเจ็บมากๆจนรู้สึกทนไม่ได้ ก็บริกรรมไป บริกรรมอย่างถึยิบไป ไม่นานความเจ็บก็หายไป ความฟุ้งซ่านความทุกข์ทรมานใจก็หายไป ก็เลยรู้ว่า การปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ เป็นวิธีที่จะต่อสู้กับความเจ็บปวดของร่างกายได้ ทำให้จิตใจมีความอดทนเข้มแข็ง เพราะความจริงแล้วจิตไม่ได้เป็นอะไร เป็นที่ร่างกาย แต่จิตมีอคติกับความเจ็บของร่างกาย มีสมุทัยคือความอยากให้มันหายไป ก็เลยสร้างความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ พอเอาจิตมาบริกรรม ก็จะไม่มีความไปมีอคติ พอไม่มีอคติ ทุกข์ในใจก็ดับไป ความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะดับไปด้วย ถ้าไม่ดับไปด้วยก็จะไม่รู้สึกรุนแรง บางทีก็ดับไปพร้อมกับทุกข์ภายในใจ บางทีไม่ดับแต่ไม่ทุกข์ทรมานใจจนทนไม่ได้ ที่ทนไม่ได้เป็นเพราะตัณหาคือสมุทัย ไม่อยากจะสัมผัสรับรู้ อยากจะให้มันหายไป พอบังคับไม่ให้ลุกขึ้นมาก็จะทุกข์ทรมานใจ โดยปกติแล้วพอเจ็บก็จะเปลี่ยนอิริยาบถทันที คือแพ้อำนาจของตัณหา ความมีอคติต่อความเจ็บของร่างกาย ถ้ารู้ทันแล้วบริกรรมพุทโธๆไปถึยิบเลย ไม่ให้มีโอกาสไปคิดถึงความเจ็บเลย ก็จะดับความทุกข์ทรมานใจได้ ส่วนความเจ็บในร่างกาย จะมีอยู่หรือไม่อยู่ ก็จะไม่เป็นปัญหา มีอยู่ก็อยู่ด้วยกันได้ ถ้าดับไปก็ยิ่งสบาย ทำให้เห็นความอัศจรรย์ของการบริกรรม ว่าสามารถทำให้ผ่านทุกขเวทนาทางกายไปได้

ถ้าจะใช้วิธีการหนึ่งที่เรียกว่าปัญญา ก็ต้องพิจารณาความเจ็บของร่างกาย ว่าเจ็บจนทนไม่ได้จริงหรือเปล่า หรือเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ใจรับรู้ แต่ไปมีอคติกับเขา เช่นเวลาเห็นรูปที่ไม่ชอบก็เกิดอคติขึ้นมา อยากให้รูปหายไป อยากจะหนีจากรูปนั้นไป ก็จะสร้างความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา แต่ถ้าทำใจว่าต้องอยู่กับเขา ไม่มีอคติ ยอมรับความจริงของเขา เขามาปรากฏให้เห็นก็เห็นไป ถ้าทำใจให้หนึ่งได้ก็จะไม่ทรมานใจ ยอมรับความจริงของเขา ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ให้รับความจริงของเวทนาที่เกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่สุขไม่ทุกข์ทุกขเวทนา ก็เป็นอนิจจังเป็นอนัตตาเหมือนกัน เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าสุขเวทนา หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็เฉยๆได้ แต่กับทุกขเวทนาเฉยไม่ได้ ชอบไม่ได้ ทำไมจะชอบไม่ได้ เป็นเวทนาเหมือนกัน ถ้าชอบได้หรือเฉยได้ก็จะไม่ทุกข์ใจ นี่คือ

การใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อปล่อยวางเวทนาทั้ง ๓ ปล่อยให้เขาเป็นไป ปล่อยให้เขา
เปลี่ยนไป จะเปลี่ยนเป็นสุขก็ได้ จะเปลี่ยนเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ก็ได้ จะเป็นอย่างไรก็ได้
ทั้งนั้น ถ้าทำได้ก็จะดับความทุกข์ที่เกี่ยวกับเวทนาได้อย่างถาวร ไม่ต้องใช้การบริการ
ถ้าไม่ฉลาดพอที่จะแยกแยะ ที่จะวิเคราะห์ได้ ก็ต้องอาศัยการบริการไปก่อน เพราะง่าย
กว่า บริการมพุทธะไปให้ถึบเลย อย่าให้มีช่องว่างไปคิดถึงเจ็บเลย แล้วดูว่าจะ
เป็นอย่างที่เล่านี้หรือไม่ ในสติปัฏฐานสูตรทรงสอนให้พิจารณาทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์
หมด เพื่อจะได้ปล่อยวาง เพราะจิตไม่ได้เป็นสิ่งที่พิจารณา ไม่ได้เป็นไตรลักษณ์ แต่ไป
พัวพันกับไตรลักษณ์ ไปหลงติดอยู่กับไตรลักษณ์ เหมือนไปยุ่งกับงู ถ้าไม่ยุ่งกับงูก็จะไม่
ถูกงูกัด ไปเล่นกับงูเอง ที่พวกเราทุกข์กัน เพราะไปยุ่งกับสิ่งที่เป็นไตรลักษณ์ ไปยุ่งกับ
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไปยุ่งกับขันธ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ที่เป็นไตร
ลักษณ์ทั้งนั้น ต้องพิจารณาให้รู้ทัน พอเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ก็จะปล่อยวางได้ พอปล่อย
วางได้ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

นี่คือการปฏิบัติตามแนวของมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ค้นคว้าศึกษามาเองโดยไม่มีอาจารย์
ปีนั้นทั้งปีปฏิบัติอยู่คนเดียว เอาหนังสือเล่มนี้เป็นอาจารย์ ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรม
พระสงฆ์ ว่ามีหรือไม่มี ไม่เคยสงสัย เวลาอ่านหนังสือธรรมะ จะรู้สึกว่าเป็นพระพุทเจ้ากำลัง
ตรัสสอนเราโดยตรง คำสอนของท่านแม้จะผ่านมากกว่า ๒๕๐๐ ปีมาแล้วก็ตาม แต่เป็น
ความจริง จึงเหมือนกับได้ฟังจากพระโอรส ก็เลยมีความมั่นใจ สิ่งที่เขาพูดก็คือความ
กล้าหาญความอดทนความขยัน ที่จะทำให้เสร็จภายในปีนั้นเลย บางเวลาที่ยังแพ้กิเลส
อยู่ บางทีนั่งแล้วเจ็บทนต์ไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถก็มี แต่บางครั้งก็ฮึดสู้ บางเวลาก็ทรุด
บางเวลาก็อ่อนแอ บางทีอยากจะยอมแพ้ เป็นเรื่องธรรมดาของการต่อสู้ เวลาทำอะไรที่
ยากลำบากมากๆ ก็ท้อแท้เหมือนกัน แต่รู้ว่าจะถอยไม่ได้ เลิกไม่ได้ มาทางนี้แล้วต้องไป
ต่อ ถ้ายังไม่ตายก็ต้องไปเรื่อยๆ มันก็ไปได้ เวลาท้อแท้ก็หยุดบ้าง ไปเที่ยวบ้าง แต่ไม่ได้
ไปเที่ยวตามสถานบันเทิง ออกไปชายทะเล ไปดูอะไรให้เพลินหูเพลินตาบ้าง แล้วก็
กลับมาทำต่อ จนครบปีก็ต้องตัดสินใจว่าจะบวชหรือไม่ รู้ว่าต้องบวช ถ้าไม่บวชจะปฏิบัติ
ไม่ได้เต็มที่ เพราะต้องทำงานหาเงินมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็เลยต้องหาวัดบวช

มีพระแนะนำให้ไปบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรที่วัดบวรฯ ท่านอนุญาตให้ไปศึกษากับ
ครูบาอาจารย์สายหลวงปู่มั่น ที่ทางภาคอีสาน บวชแล้วก็ได้ไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด อยู่ได้
๙ พรรษา ตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ - ๒๕๒๖ ประมาณ ๘ ปี ๘ เดือน เข้าไปเมษาฯ ๒๕๑๘ ออก
ธันวาคม ๒๕๒๖ ก็ไม่ได้ไปไหนตลอด ๘ ปี ๘ เดือน อยู่ที่นี่ตลอด ขอลากลับมาเยี่ยม
บ้านอยู่ ๒ ครั้ง ครั้งแรกก็ ๕ ปีผ่านไปแล้ว เหมือนกับติดคุกนะ ติดในกรงเสีย ทำให้
ต้องพิศอยู่ตลอดเวลา ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องใช้ปัญญาอยู่ตลอดเวลา เวลาไป
ใหม่ๆเห็นพระตัวสั้นเวลาอยู่ต่อหน้าหลวงตา ก็คิดว่าเราจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า
ตอนต้นก็ไม่สั้น รู้สึกเฉยๆ เพราะยังไม่ถูกตะบปบ พอโดนตะบปบสัก ๒ - ๓ ครั้ง พอเห็น
ท่านเดินมาก็เดินหนีแล้ว ท่านดีท่านเก่งกว่าเราตั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ทำให้เราไปได้ง่าย
รวดเร็ว ท่านให้ทั้งกำลังใจ ให้ทั้งความรู้ ให้อุบายต่างๆ ที่เราไม่สามารถรู้ตัวเอง กว่าที่จะรู้
ได้ก็ต้องเสียเวลาไปมาก ท่านคอยชี้บอกเป็นจุดๆเลยว่า มาถึงตรงนี้จะต้องเลี้ยวซ้าย
เลี้ยวขวา ไปตรงนั้นแล้วจะต้องทำอะไร จึงไม่ต้องลังเลสงสัย ไปได้ง่ายสบาย

ถาม ท่านถูกตะบปบด้วยเรื่องอะไร

ตอบ ไม่รู้วิธีปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ไม่รู้ว่าตามธรรมเนียมลูกศิษย์ย่อนถามอาจารย์
ไม่ได้ ถ้าท่านไม่เปิดโอกาสให้ถาม ท่านพูดอะไรก็รับอย่างเดียว หรือเฉยอย่าง
เดียว

ถาม มีน้องอยู่ที่อเมริกาฝากเรียนถามว่า นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าร่างกายของเขาเหลือแต่
ท่อนบน ท่อนล่างหายไป เป็นอย่างนี้ ๒ ครั้ง อีกครั้งหนึ่งเหลือแค่ศีรษะ แต่ยัง
ได้ยินเสียงรอบข้าง ก็เลยรู้สึกกลัว เขาควรจะทำอย่างไร

ตอบ เวลานั้นแล้วมีความรู้สึกอย่างไร ก็ให้รู้ไว้เฉยๆ ไม่ต้องมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่รับรู้ ให้
พิจารณาว่าเป็นอนิจจังแล้วปล่อยวาง ผลที่ต้องการ จากการนั่งคือความสงบ ใจ
เป็นกลางเป็นอุเบกขา ผลอย่างอื่นเช่นนั่งแล้วตัวพองขึ้น ตัวลอยขึ้น ซึ่งแต่ละคน
มักจะมีไม่เหมือนกัน ก็อย่าไปถือว่าเป็นผลที่ต้องการ เป็นเพียงผลพลอยได้ ที่
อาจจะเกิดขึ้นก็ได้ไม่เกิดขึ้นก็ได้ ถ้าเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็ปล่อยวาง

ไป อย่าไปวิตกกังวล อย่าไปกลัว ให้รู้ทัน เป็นเหมือนกับภาพยนตร์ ดูแล้วก็จบ
จบแล้วก็หายไป ขณะทีหนึ่งจะเป็นอย่างไรก็รู้ไว้ ถ้าเห็นอวัยวะต่างๆของร่างกาย
เห็นอสุภะ เห็นปฏิภูม ก็เอามาพิจารณาต่อ หลังจากทีออกจากสมาธิแล้ว เพราะ
จะตัดรากะตัดหนาได้ เป็นวิปัสสนา ถ้าทำได้อต่อเนื่องก็จะตัดกิเลสได้ ถ้ายังทำไม่
ต่อเนื่องก็ตัดได้เป็นช่วงๆ เวลานั้นถึงภาพเหล่านั้นก็จะเกิดอาการเมือหน้าผาก พอ
เพลอกก็เกิดอาการอยากขึ้นมา ถ้าต้องการตัดความอยากในกาม ก็ต้องพิจารณา
อย่างต่อเนื่อง อย่างนักบวช ถ้าเพลอกจะทำให้จิวรร้อนขึ้นมา จะอยู่ในสมณเพศ
ไม่ได้ แต่เป็นฆราวาสยังไม่มีศีลบังคับถึงขนาดนั้น จึงไม่เห็นความจำเป็น ถ้าจะ
ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ให้หมด ก็ต้องพิจารณาส่วนนี้ด้วย ฆราวาสส่วนใหญ่ต้องการ
เพียงสมาธิ ทำจิตให้สงบ ให้สบายใจ เพื่อจะได้มีกำลังต่อสู้กับปัญหาต่างๆ เพื่อ
รับใช้กิเลสตัดความอยากต่างๆ ยังอยากไปเที่ยวไปดื่มไปรับประทาน ยัง
อยากดูอยากฟังอยู่ ถ้ามีสมาธิบ้างจะทำให้ความอยากไม่รุนแรงจนเกินไป จนถึง
กับต้องไปทำบาปทำกรรม ถ้าจะตัดความอยากให้หมด ก็ต้องพิจารณาไตร
ลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ต้องพิจารณาว่าไม่ใช่ที่พึ่ง ไม่ได้ให้ความสุขอย่าง
แท้จริง มีความสงบของจิต ความเป็นอุเบกขา ที่เป็นที่พึ่ง

การปฏิบัติในเบื้องต้นต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ในทุกอิริยาบถ พยายามดึงจิตให้อยู่ใน
ปัจจุบัน อยู่กับร่างกายเป็นหลัก จะอยู่กับจิตบ้างก็ได้ แต่จิตละเอียดกว่าร่างกายมาก เร็ว
กว่าสติมาก จะไม่ทัน จะไม่ได้ผลเท่ากับดูที่ร่างกาย ให้เกาะติดที่ร่างกาย ไม่ให้ลอยไป
ตามอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ แล้วจิตจะว่างจะสงบไปตามลำดับ ถ้าไม่มีสติอยู่กับ
ร่างกายจะคิดเรื่อยเปื่อย จะเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา พอนิ่งสมาธิก็นิ่งไม่ได้ เพราะคิด
อยู่ตลอดเวลา พอจะให้หยุดคิดก็หยุดไม่ได้ ก็ต้องพึ่งเทศน์ไปก่อน ถ้ามันอยู่กับลม
ไม่ได้ อยู่กับพุทโธไม่ได้ ฟังธรรมะไปก่อน หรือสวดมนต์ไปก่อน สวดกลับไปกลับมา
จนกว่าความคิดปรุงแต่งจะเบาบางลงไป แล้วค่อยมาดูลมต่อ มาบริกรรมต่อ แล้วลม
หรือพุทโธนี้ก็จะพาเข้าสู่ความสงบ ขณะที่จิตสงบก็อย่าไปรบกวน อย่าไปกังวลว่าจะต้อง
ไปทำภารกิจนั้นภารกิจนี้ ปล่อยให้จิตสงบเต็มที่ก่อนแล้วถอนออกมาเอง เหมือนคนนอน
หลับสนิท อย่าไปปลุก พอปลุกขึ้นมาแล้วจะหงุดหงิดงัวเงีย จะไม่มีกำลัง ปล่อยให้สงบ

ให้เต็มที่ ถ้านอนหลับก็หลับให้เต็มที่ ตื่นขึ้นมาแล้วจะสดชื่นเบิกบาน มีกำลังจิตกำลังใจ
ไปทำภารกิจต่างๆต่อไป

ถ้าจิตสงบแล้วออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เช่นไปเห็นเวทดา เห็นกายทิพย์ เห็นเรื่องอดีตที่
ผ่านมา ให้ดึงกลับมาก่อน อย่าปล่อยให้จิตไม่มีพลัง ไม่มีกำลัง ไม่มี
ความสุข ไม่มีความสุขสดชื่น จะเป็นเหมือนเวลานอนหลับแล้วผ่านไป ตื่นขึ้นมาจะไม่สดชื่น
ไม่ได้พักผ่อน เหมือนกับเวลาหลับสนิทไม่ฝัน สมาธิก็เหมือนกัน สัมมาสมาธิต้องนั่งอยู่
ในอุเบกขา ลักแต่ว่ารู้อย่างเดียว ไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภายใน
หรือเรื่องภายนอก ถึงแม้จะมีวาสนาในทางนี้ ในตอนที่เริ่มพัฒนาสมาธินี้ ต้องบังคับ
ไม่ให้ออกไป ต่อไปเมื่อชำนาญเรื่องสมาธิ มีฐานของสมาธิแล้ว ถ้าอยากจะทำอะไรก็
ไม่เป็นปัญหาอย่างไร ในตอนต้นนี้ให้สร้างฐานของสมาธิให้มั่นคงก่อน ให้สามารถเข้า
เมื่อไหร่ก็ได้ ให้อยู่หนึ่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ออกจากสมาธิแล้ว ก็มาทำงาน
วิปัสสนาต่อ มาพิจารณาไตรลักษณ์ในขั้น ๕ ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ในรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพื่อปล่อยวาง พอปล่อยวางได้แล้วจะทำอะไรต่อไปก็ไม่เป็น
ปัญหา งานหลักเสร็จแล้ว จะไปทำงานอดิเรกต่อก็ได้ อยากจะไปเที่ยวสวรรค์ ไปเที่ยว
นรกก็ได้ อยากจะไปคุยกับเวทดาาก็ไปได้ อยากจะระลึกชาติก็ทำได้ ถ้ามีวาสนามี
ความสามารถที่จะทำได้ก็ทำไป ถ้าไปทำตอนที่ยังไม่เสร็จภารกิจหลัก ภารกิจหลักจะไม่
เสร็จ อย่างพระเวททต ท่านก็มีอภิญญาภิฤทธิ์ แต่ไม่เจริญวิปัสสนา จิตจึงมีต้นเหตุความ
อยากเป็นใหญ่เป็นโตอยู่ จนพาให้ท่านต้องไปทำบาปทำกรรมถึงกับพยายามปองร้าย
พระพุทธเจ้า เพราะหลงติดอยู่ในมิจฉาสมาธิ หลงติดอยู่กับอิทธิฤทธิ์กับอภิญญา ไม่ใช่
สัมมาสมาธิ จิตสงบเป็นหนึ่ง เป็นเอกกัคคตารมณ เป็นอุเบกขา ให้จิตนิ่งให้นานที่สุด
เพราะจะทำให้จิตมีกำลังมากที่สุด พอออกมาแล้วก็จะพุ่งไปสู่การพิจารณาได้อย่างเต็มที่
จะมีกำลังต่อสู้กับกิเลสตัณหา ตัดกิเลสตัดตัณหาได้อย่างเต็มที่

สมาธิทำหน้าที่ให้อาหารให้กำลังกับจิตใจ เพื่อสนับสนุนปัญญา แต่สมาธิโดยลำพังจะไม่
กลายเป็นปัญญาขึ้นมาเอง มีความเข้าใจอย่างนี้ในบางท่าน ที่คิดว่าพอมีสมาธิแล้ว
ปัญญาจะเกิดขึ้นมาเอง หลวงตาท่านบอกว่าสมาธิก็เป็นสมาธิ ปัญญาก็เป็นปัญญา สมาธิ

จะกลายเป็นปัญญาไม่ได้ สมาธิเพียงสนับสนุนจิตให้พิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง ให้เป็นปัญญา ไม่ใช่เป็นสัญญา ถ้าไม่มีสมาธิแล้วจะไม่พิจารณาอยู่กับความจริง จะอยู่กับความจำความคาดคะเน ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วก็ไปคาดว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ บรรลุขึ้นมาโดยไม่มีเหตุไม่มีผล คิดว่าเห็นแล้วความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมดา เราหลุดพ้นจากความแก่ความกลัวแล้ว แต่ใจยังมีความกลัวอยู่โดยไม่รู้สึกตัว เพราะยังไม่ได้ไปพิสูจน์ในห้องสอบ ผู้ที่ได้พิจารณาแล้วมั่นใจแล้วว่าไม่กลัว ก็ยังไม่นอนใจ ยังอยากเข้าห้องสอบ อยากเจอของจริง จึงต้องไปอยู่ที่น่ากลัวตามสถานที่ ที่มีสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต เพื่อจะทดสอบดูว่าดับกิเลสคือความกลัวนี้ได้แล้วหรือยัง

สมาธิจึงเป็นเพียงสมาธิ มีประโยชน์มาก แต่จะให้สมาธิผลิตปัญญาขึ้นมาเองย่อมเป็นไปได้ ปัญญาต้องเกิดจากการพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาในขั้นที่ ๕ ในรูปคือร่างกายของเราแล้วปล่อยวางรูป พิจารณาเวทนาแล้วก็ปล่อยวางเวทนา พิจารณาสัญญาสังขารวิญญาณแล้วก็ปล่อยวาง ถึงจะดับความทุกข์ดับอุปาทานในขั้นที่ ๕ ได้ การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องเจริญสติก่อน เพื่อให้ได้สมาธิ เมื่อได้สมาธิแล้วก็นำมาใช้เจริญวิปัสสนาเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ พอพิจารณาจนรู้สึกว่าจะฟุ้งซ่านแล้วก็หยุด กลับมาพักในสมาติก่อน พักจนจิตสงบเย็นสบาย เหมือนกับทำงานเหน็ดเหนื่อยแล้ว ก็กลับบ้าน อาบน้ำอาบท่า รับประทานอาหาร แล้วก็หลับนอน พอตื่นเช้าขึ้นมาสดชื่นมีกำลังวังชา ก็อาบน้ำอาบท่า แต่งเนื้อแต่งตัว แล้วก็ออกไปทำงานต่อ ถ้าทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมงก็จะไม่ได้ผลงาน พอเมื่อยพอเหนื่อยแล้วก็จะไม่อยากทำ ทำแบบผิดๆ ถูกๆ เกิดความเสียหายมากกว่าเกิดผลดี การปฏิบัติทางสมาธิและทางปัญญาต้องมีความพอดี มีประมาณ ทำสมาธิอย่างเดียวก็จะได้แต่ความสงบ กิเลสยังไม่ตายจากใจ กิเลสสงบตัวลงขณะที่จิตสงบ พอออกจากสมาธิก็ออกมาพ่นพ้านเหมือนเดิม ถ้าเจริญแต่ปัญญาอย่างเดียวก็จะฟุ้งซ่านได้ จึงต้องสลับกัน

คงไม่สงสัยเรื่องมรรคแล้วใช่ไหมว่าจะต้องทำอะไรกันบ้าง นอกจากทานกับศีลที่รู้จักกันอยู่แล้ว การภาวนาต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา แล้วก็จะมีความหลุดพ้น มีนิโรธความดับ

ทุกข์ตามมา ถ้าดับทุกข์ได้หมดก็เป็นพระนิพพาน ถ้ายังไม่หมดก็เป็นชั้นอริยะต่างๆ ชั้น
โสดาบันบ้าง ชั้นสกิทาคามีบ้าง ชั้นอนาคามีบ้าง พอดับทุกข์ได้หมดก็เป็นชั้นพระอรหันต์
เป็นพระนิพพาน พอถึงขั้นนั้นแล้วก็ไม่มีงานทำอีกต่อไป ไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องทำบุญ
ไม่ต้องทอดกฐิน ไม่ต้องไปทอดผ้าป่า ไม่ต้องสมาทานศีล เพราะมีศีลโดยธรรมชาติ จะ
ไม่ทำอะไรที่เสียหายแก่ผู้อื่น เพราะไม่มีความอยากกระตุ้นให้ไปทำ ที่ยังทำบาปกันอยู่
เพราะความอยาก พออยากจะได้อะไรหลายๆแล้ว ถ้าทำด้วยวิธีที่สุจริตไม่ได้ ก็ต้องทำ
ด้วยวิธีทุจริต เพราะยังอยากได้อยู่ เวลาไม่ได้จะทุกข์ทรมานใจ

ถ้าอยากจะเลื่อนขั้นก็ต้องพยายามทำขั้นต่อไป ถ้าไม่ทำก็ขึ้นไปไม่ได้ จะรอให้ขึ้นไปเอง
ไม่ได้ ไม่เหมือนเรียนหนังสือ พอเรียนจบ ป.๑ เขาก็ดันให้ขึ้น ป.๒ แต่การปฏิบัติธรรม
ดันไม่ได้ ต้องปีนขึ้นไปเอง พอทำงานแล้วก็ต้องปีนขึ้นไปขั้นศีล ต้องรักษาศีล ๕ ศีล ๘
ให้ครบบริบูรณ์ ไม่ใช่รักษาเฉพาะตอนที่มาถวายทาน พอออกจากศาลาไปก็ฝากไว้ที่
ศาลา ไม่เอากลับไปด้วย ต้องเอาติดตัวไปด้วย เหมือนเสื้อผ้าที่สวมใส่ ศีลนี้แหละคือ
เสื้อผ้าอารมณ์ของใจ ถ้าไม่มีศีลก็เป็นเหมือนคนไม่มีเสื้อผ้าใส่ ใจที่ไม่มีศีลก็เป็นใจที่ไม่
สวยงาม ต้องก้าวขึ้นไปเอง ต้องปีนขึ้นไปเอง ทำงานมานานแล้ว ต้องปีนขึ้นไปขั้นศีล
แล้ว ให้เป็นนิจศีล คือเป็นปกติ เป็นศีลประจำตัว เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่สวมใส่ เราไม่เคย
ออกจากบ้านโดยไม่ใส่เสื้อผ้าใช้ไหม เวลาออกจากบ้านก็ควรมีศีลติดตัวไปด้วย พอมีศีล
แล้ว ก็จะไปขึ้นขั้นสมาธิได้ง่าย ศีลจะคอยสนับสนุนสมาธิ ถ้าไม่มีศีลจะไปขึ้นขั้นไป
ไม่ได้ ต้องมีศีลเป็นบันไดเชื่อม ทำงานแล้วจะทำให้ใจมีศีล ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น มี
ความเมตตากรุณา ทำให้รักษาศีลได้ง่าย พอมีศีลแล้วจิตใจจะไม่ว่าวุ่นวายนอกจากการ
กระทำบาปต่างๆ ถ้าทำบาปจะไม่สบายใจ เช่นโกหกแม่ โกหกสามี หรือโกหกภรรยา จะ
รู้สึกไม่สบายใจ จิตจะสงบได้ยาก ถ้าไม่โกหกใจจะนิ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่กลัวใครจะมา
จับผิด เวลาทำสมาธิก็จะง่าย

ท่านถึงสอนว่าเป็นบันไดสนับสนุนกัน ทานสนับสนุนศีล ศีลสนับสนุนสมาธิ สมาธิ
สนับสนุนปัญญา ปัญญาสนับสนุนวิมุตติความหลุดพ้น จะข้ามขึ้นไปไม่ได้ ถ้าคิดว่าฟัง
ธรรมแล้วจะบรรลุธรรมได้เลยเหมือนในพุทธกาล ไม่ต้องทำอะไรเลย ฟังธรรมอย่าง

เดียว บรรลุไม่ได้หรอก ถ้าไม่มีทาน ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิมาก่อน ไม่มีทางบรรลุได้ คนที่บรรลุได้เขามีหมดแล้ว เช่นพระบัญญัติก็ทานทานก็ให้หมดแล้ว แล้วก็ออกบวชรักษาศีล สมาธิก็ได้ขั้นฌานแล้ว ขาดเพียงปัญญา พอได้ปัญญาจากพระพุทธเจ้าก็หลุดพ้นได้เลย อย่าไปมองคนอื่นว่าเขาไม่ต้องนั่งสมาธิ ฟังธรรมก็บรรลุได้เลย ถ้าเราฟังแล้วยังไม่บรรลุก็แสดงว่า เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีศีล ไม่มีทาน ครบทั้ง ๓ ส่วน จึงต้องตรวจตราดูตัวเองว่าเป็นอย่างไร ยังหลงแหงน ยังคิดเบียดเบียนผู้อื่นอยู่หรือเปล่า หรือใจกว้างยินดีช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ใจสงบนิ่งหรือ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ไม่ได้ฟังอย่างต่อเนื่อง ฟังได้คำ ๒ คำก็ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว อย่างนี้จะบรรลุได้อย่างไร เพราะฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง ไม่รู้รสชาติของแกงเลย ต้องฟังแบบลิ้น เพียงสัมผัสรสของแกงเพียงหยดเดียว ก็จรรู้ว่ารสเป็นอย่างไร ถ้าจะฟังแบบลิ้นต้องฟังด้วยสติด้วยสมาธิ ถึงจะบรรลุได้

ปัญหาอยู่ที่ตัวเรา ต้องแก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น แก้ที่อื่นแก้เท่าไรก็จะไม่หมด แก้ที่เรามาหมดแล้วจะหมดเลย เพราะตัวปัญหาก็คือตัวเรา ไม่ใช่ใครหรอก ถ้าเราไม่มีปัญหาแล้ว เราจะมองทุกอย่างว่าไม่มีปัญหา เพราะรู้ว่าปัญหาต่างๆในโลกนี้ เราแก้ไม่ได้หมด แก้เท่าไรก็ไม่หมด เป็นปกติของโลกที่จะเป็นอย่างนี้ ความจริงทุกอย่างคืออยู่แล้ว ไม่เป็นปัญหา แต่ตัณหาของเราไปอยากให้เป็นอย่างอื่น ก็เลยเป็นปัญหาขึ้นมา อย่างตอนนี้ก็อยากจะให้ฝนหยุด ถ้าอยากให้หยุดก็เป็นปัญหา เมื่อไหร่จะหยุดสักที ถ้าปล่อยให้ตกไป ก็จะไม่เป็นปัญหา แต่เราชอบสร้างเงื่อนไขกัน ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอดับเงื่อนไขแล้วก็ไม่มีปัญหาต่อไป จึงต้องดูใจเรา ที่เป็นตัวสร้างปัญหา สิ่งต่างๆที่เราเห็นที่เราสัมผัสนี้ไม่เป็นปัญหา เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น ถ้าเห็นว่าเขาเป็นอย่างนั้นก็หมดปัญหาไป ถ้าต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ต้องแก้กัน เวลาไม่สบายก็ต้องหาหมอ วุ่นกันไปหมด ถ้าคิดว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่สบายก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่ต้องไปหาหมอก็ได้ ปล่อยให้เขาเป็นไป หายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย ให้เป็นไปตามเรื่องของเขา เวลาป่วยไปหาหมอรักษา ก็หาย แล้วก็กลับมาเป็นใหม่อีก มีใครไม่ป่วยอีก มีใครรักษาโรคให้หายไปได้อย่างถาวร ไม่มีหรอก หายวันนี้แล้วอีก ๒ วันก็กลับมาใหม่ จะกลับมาเรื่อยๆ จะหายไปหมดก็ต่อเมื่อตายเท่านั้น พอตายแล้วก็จะหายอย่างถาวร ไม่ต้องกลัว

โรคภัยไข้เจ็บ ต้องหายแน่ๆ ไม่ต้องรักษาก็ได้ หายแน่ๆ ให้มีความสุขกับโรคภัยไข้เจ็บ ดีกว่า

แต่โลกไม่เข้าใจกัน ไม่เข้าใจพระปฏิบัติ ทำไมท่านปล่อยปละละเลย ท่านไม่ได้ปล่อยปละละเลย ท่านรักษาใจท่านอย่างเต็มที่ พวกเราต่างหากที่ปล่อยปละละเลยใจของเรา ให้ทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สึกรู้สึกลับ ไปว่าท่านปล่อยปละละเลยร่างกาย ไปทำสิ่งที่ทำไม่ได้ทำอะไร สิ่งที่ทำได้อีกกลับไม่ทำกัน ใจนี้รักษาได้ กลับไม่รักษากันไปรักษา ร่างกายกันทำไม รักษาอย่างไรก็ไม่หาย แต่ใจนี้รักษาหายแล้วจะหายเลย ไม่กลับมาเป็นอีกเลย พอหายทุกข์แล้วก็จะไม่กลับมาทุกข์อีกเลย เราจึงต้องรักษาใจกัน ถ้าจิตสงบแล้ว จะไม่เป็นปัญหาเลย กับความเจ็บป่วยของร่างกาย กับความเป็นความตายของร่างกาย จะไม่กระทบกระเทือนใจเลย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน อยู่ตรงนี้ ใจเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา แต่เรากลับให้ความสำคัญกับใจนี้น้อยมาก ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่มีความสำคัญกับชีวิตเรามาก ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ให้ความทุกข์กับเรามาก ร่างกายนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ก็ยังพยายามเหนียวรั้งไว้ ให้สร้าง ความทุกข์ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แทนที่จะปล่อยไป เมื่อถึงเวลาที่จะไป ถ้าไม่ฟัง ธรรมะจะไม่ได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ จะทุกข์วุ่นวายกับร่างกายไปจนวันตาย เหมือนคนที่ไม่ มีธรรมะวุ่นวายกัน

ถาม ถ้าใจฟุ้งซ่าน ไม่สามารถนั่งทำสมาธิได้ ควรพิจารณากายใช้ไหม

ตอบ ถ้านั่งทำสมาธิไม่ได้ ก็ฟังเทศน์ไปก่อน หรือสวดมนต์ไปก่อน จะพิจารณาก็ได้ ถ้าพิจารณาแล้วไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาไตรลักษณ์ไป ใช้การพิจารณาข่มใจให้สงบ การ ฟังธรรมก็เหมือนการพิจารณา เพียงแต่เราไม่ได้พิจารณาเอง เราฟังการพิจารณา ของผู้แสดงธรรมแทน เพราะเราพิจารณาไม่เป็น ทำได้ทั้ง ๒ อย่าง ถ้าพิจารณา แล้วใจสงบก็ทำไป เป้าหมายคือความสงบ

ถาม เวลาฟังธรรมนี้เราควรจับที่ไหนคะ

ตอบ จับที่เสียง ไม่ต้องพุ่งใจไปหาผู้แสดง ไม่ต้องดูหน้าท่าน เหมือนกับคนรักษาประตูฟุตบอล ให้ยืนเฝ้าอยู่ตรงหน้าประตู ให้คอยรับลูกที่จะเตะเข้ามา เราก็คอยรับเสียงที่มาสัมผัสกับหูแล้วรับรู้ด้วยใจ ให้อยู่ตรงเสียงนั้น ถ้าฟังแล้วพิจารณาตาม ก็จะเกิดความเข้าใจ เกิดปัญญา ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจแต่ยังฟังต่อ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ใจยังเกาะติดอยู่กับเสียง ก็จะทำให้ใจสงบเป็นสมาธิได้ ฟังได้ ๒ ลักษณะ ถ้าฟังเพื่อความเข้าใจก็ไม่ต้องกังวลเรื่องความสงบ พอเข้าใจแล้วก็จะสงบ ในขณะที่ฟังก็คิดตามพิจารณาตาม พอเข้าใจแล้วก็จะโล่งอกโล่งใจ เบาอกเบาใจ หายสงสัย หายทุกข์ หายกังวลได้ อย่างนี้เรียกว่าฟังเพื่อปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไม่ทันไม่เข้าใจ เพราะเป็นธรรมที่ลึกซึ้งกว่าที่จะเข้าใจ ก็จับที่เสียงอย่างเดียว ให้อยู่กับเสียงที่มาสัมผัส เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับเสียง ก็จะทำให้สงบได้ ถ้าไม่สงบเต็มที่ อย่างน้อยก็จะหายฟุ้งซ่าน พอหายฟุ้งซ่านแล้ว ถ้าอยากจะดูลมหายใจหรือบริการมพุทธโธ ก็ปิดเสียงเทศน์ แล้วก็บริการมต่อไปหรือดูลมต่อไป ทำไปเรื่อยๆ แล้วก็เข้าสู่ความสงบ ที่ลึกกว่าการฟังเทศน์ฟังธรรม ความสงบมีเป็นขั้นๆ ธรรมแต่ละชนิด จะทำให้จิตสงบตามขั้นของเขา การฟังเทศน์ฟังธรรมหรือการสวดก็จะทำให้สงบในขั้นหนึ่ง การบริการมหรือดูลมหายใจก็จะทำให้สงบได้อย่างเต็มที่ บางคนไม่เข้าใจเวลาฟังธรรมก็ยังพุทธโธๆไป ไม่ต้องบริการม ใช้บริการมพุทธโธเวลาอยู่คนเดียว

ถาม ถ้าภาวนาพุทธโธแล้วมีเสียงอื่นแทรกขึ้นมา

ตอบ อย่าไปสนใจ ให้อยู่กับพุทธโธ ให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างเดียว อะไรจะแทรกเข้ามาไม่ต้องไปสนใจ เหมือนฟังวิทยุแล้วมีคลื่นอื่นแทรกเข้า เราก็ต้องปรับคลื่นให้อยู่กับสถานีที่เรากำลังฟัง เวลาภาวนาก็ให้อยู่กับกรรมฐานที่เราใช้อยู่ จะมีอะไรแทรกเข้ามาก็อย่าไปสนใจ เวลามีคนมาเคาะประตูหรือโทรศัพท์ดัง หรือคันตรงนั้นคันตรงนี้ เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ ก็อย่าไปสนใจ ให้เกาะติดอยู่กับ

กรรมฐานที่เราใช้เป็นเครื่องผูกใจ ไม่นานเสียงก็จะหายไป ใจไม่ให้ความสำคัญ
ปล่อยวางได้ ก็จะไม่รบกวนการภาวนาของเรา

ถาม เวลาบริกรรมพุทโธนี้ ต้องออกเสียงหรือไม่

ตอบ ไม่ออกเสียง ให้ระลึกอยู่ในใจ เป็นความคิด คิดพุทโธๆไป ถ้าคิดไม่ได้ ก็ออก
เสียงเบาๆไปก่อนก็ได้ แล้วค่อยพุทโธไปภายในใจ บางคนใช้ลมกับพุทโธ หายใจ
เข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ ถ้าถูกจริตก็ทำได้ ถ้าไม่ถูกจริตก็ทำไม่ได้ จะสับสน
วุ่นวาย บางคนชอบบริกรรมก็บริกรรมอย่างเดียว บางคนชอบดูลมก็ดูลมอย่าง
เดียว ให้ดูว่าอย่างไรเหมาะสมกับเราและได้ผล ชอบอย่างไรนั้นก็ใช้อย่างนั้น ไม่
ต้องทำตามคนอื่น เขาชอบกินข้าวผัด แต่เราชอบกินก๋วยเตี๋ยวผัด ไม่ต้องกิน
เหมือนกัน แต่ผลที่ได้รับเหมือนกัน คือความอิ่ม การทำจิตให้สงบก็เหมือนกัน
จะทำด้วยวิธีใด ผลก็คือความสงบเหมือนกัน

ถาม ถ้าบริกรรมพุทโธแล้ววังงวมืด ควรจะอย่างไร

ตอบ ควรเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้านั่งก็ควรลุกขึ้นมาเดินแทน ถ้าเดินไปข้างหน้ายังวังงวมืดก็
ให้เดินถอยหลัง ในสมัยพุทธกาลเวลาง่วงพระจะเดินถอยหลัง เดินลงไปในน้ำ
ถ้ายังไม่หาย ก็เอาหญ้าจุ่มน้ำมาโปกไว้บนศีรษะ การอดอาหารก็ช่วยแก้ความง่วง
ได้ นั่งอยู่บนปากเหว นั่งตามที่มีลมพัดผ่าน มีมูสิ่ย์ผ่านไปผ่านมา นั่งในป่าช้าก็
แก้ได้เหมือนกัน วิธีแก้ความง่วงมีหลายวิธีด้วยกัน ถ้ามีความกล้าหาญก็จะใช้วิธี
ที่ได้ผลเร็ว ถ้าไม่กล้าหาญก็จะใช้วิธีที่ได้ผลช้าหรือไม่ได้ผลเลย จะปฏิบัติแบบ
สบายๆไม่ต้องลำบากไม่ต้องทุกข์นี้ไม่มีทาง เหมือนคนสมัยนี้คิดกันว่าปฏิบัติ
แบบสบายๆ ไม่ต้องทรมานตนให้เสียเวลาก็บรรลุได้ บรรลุแบบกิเลสหัวเราะอยู่
ในใจ บรรลุด้วยสัญญา ว่าเราถึงขั้นนั้นแล้ว ถึงขั้นนี้แล้ว แต่ยังไม่เคยเข้าห้อง
สอบดูเลย เหมือนนักมวยแค่ชกกับกระสอบทราย ก็ว่าเป็นแชมป์แล้ว ได้เหรียญ
ทองแล้ว แต่ยังไม่เคยขึ้นเวทีเลย ปฏิบัติแบบสบายๆจะเป็นอย่างนั้น เป็นสัญญา
ไม่ได้เป็นแบบความจริง

กัณฑ์ที่ ๔๐๖

เวลาไม่มีวันหยุด

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

วันเวลาผ่านไปเรื่อยๆ **เวลาไม่มีวันหยุด**เหมือนวันทำงาน ที่มีวันเสาร์มีวันอาทิตย์ แต่เวลาไม่มีวันเสาร์วันอาทิตย์ ทำงานตลอดเวลา กำลังกลืนเราเข้าไปทีละเล็กทีละน้อย ดังคำพูดที่ว่า เวลาคลื่นสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย เหมือนนงูที่ค่อยๆ เขมือบเหยื่อเข้าไปในท้อง ทีละเล็กทีละน้อย ไม่นานก็จะหายเข้าไปในท้องงูหมด ชีวิตของพวกเราหรือสรรพสิ่งหรือสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นเหมือนเหยื่อที่ถูกกำลังเขมือบเข้าไป ร่างกายของพวกเราอีกไม่นานก็จะหายไป กลายเป็นประวัติศาสตร์ไป เหมือนกับร่างกายของบรรพบุรุษที่ล่วงลับหายไปหมดแล้ว ถูกเวลากลืนไปหมด ร่างกายหรือชีวิตของพวกเรา ก็เช่นเดียวกัน แม้แต่พระวรกายของพระบรมศาสดาก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลาก็ต้องจากไป ก่อนที่พระองค์จะจากไป ได้ทรงประทานพระปัจฉิมโอวาทไว้ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด** เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุด เป็นการเตือนสติไม่ให้พวกเราตั้งอยู่ในความประมาท ให้ระลึกถึงความไม่เที่ยงของสังขารอยู่ตลอดเวลา จะได้รับตัดดวงประโยชน์ของตน และประโยชน์ของผู้อื่นที่จะตามมาต่อไป ด้วยการตั้งใจศึกษาและปฏิบัติพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มที่ ทุกเวลานาทีที่ว่างจากภารกิจจำเป็น คือการดูแลรักษาร่างกาย ไม่ควรให้เวลาหมดไปโดยไม่ได้ทำอะไร ดังที่ทรงสอนให้คิดอยู่เสมอว่า วันเวลาล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำประโยชน์ให้แก่ชีวิตจิตใจ หรือกำลังทำประโยชน์ให้กับกิเลส ตัณหา ความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ

ถ้าใช้เวลาไปกับความโลภความอยาก ก็จะสร้างพิษภัยให้กับใจ กตเวทีใจตกต่ำ ให้มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าทำประโยชน์ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือบำเพ็ญทาน ศีลภาวนา ก็จะสร้างประโยชน์สุขให้แก่ใจ กำจัดพิษภัยต่างๆ ที่มีอยู่ภายในจิตใจให้หมด

ไป พืชภัยนี้เปรียบเหมือนเชื้อโรคในร่างกาย ถ้ามีอยู่ในร่างกายก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามี
ยากำจัดเชื้อโรคให้หมดไปได้ ร่างกายก็จะหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ใจก็มีเชื้อโรคที่
สร้างความทุกข์ทรมานให้กับใจ คือกิเลสตัณหาต่างๆ ความโลภความอยากได้สิ่งต่างๆ
อยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น กิเลส
ตัณหาเหล่านี้เป็นเชื้อโรคของจิตใจ ทำให้จิตใจทุกข์ทรมาน เป็นโรคของใจ ถ้าอยากจะ
หาย ก็ต้องมียารักษาใจคือ**ธรรมโอสถ** ที่พระพุทธเจ้าทรงคิดค้นขึ้นมา จากการศึกษา
และปฏิบัติตามหลักความจริงของกิเลส หลักความจริงของใจ ทรงรู้ว่ากิเลสเป็นพืชภัย
แก่จิตใจ ใจไม่ต้องการกิเลส วิธีที่จะกำจัดกิเลสก็ทรงรู้ว่า อยู่ที่การบำเพ็ญ**ทานศีล
ภาวนา** เป็นยารักษาโรคที่ได้ทรงคิดค้นขึ้นมา ได้ทรงใช้รักษาพระทัยของพระองค์ จน
หายจากโรคทุกข์ทรมานใจ หลังจากนั้นก็ทรงนำเอายาที่วิเศษนี้มาแจกจ่ายให้แก่ผู้อื่น
ต่อไป ผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อเมื่อได้รับยามาแล้ว ถ้าเอามารับประทานเอามาปฏิบัติ ตามที่
พระองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติ บำเพ็ญทานศีลภาวนาให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็จะสามารถรักษา
โรคความทุกข์ทรมานใจ ให้หายขาดไปจากใจได้ ถ้าได้บำเพ็ญแล้วก็ถือว่าได้ทำประโยชน์
ให้แก่ตนแล้ว เวลาของชีวิตที่ยังเหลืออยู่ ก็จะใช้บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ด้วย
การนำเอายาที่วิเศษคือธรรมโอสถนี้ มาสั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป

นี่คือการใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ไม่มีเวลาของภพชาติใดของสัตว์
ชนิดใด ที่จะมียุณค่ายิ่งกว่าของมนุษย์ เพราะมนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถศึกษาและปฏิบัติ
จนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเป็นสัตว์ชนิดอื่น เช่นเดรัจฉาน เป็นนกเป็นแมวเป็นสุนัข
ก็จะเป็นความสามารถพอที่จะศึกษาและปฏิบัติ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้
เวลาของเดรัจฉานจึงไม่มีคุณค่าเหมือนกับเวลาของมนุษย์ แต่ถ้ามนุษย์ใช้เวลาให้ถูก
กับฐานะของตน ไปใช้เหมือนกับเดรัจฉานใช้ ก็จะไม่ต่างกับเดรัจฉาน เดรัจฉานจะไป
กับกิเลสตัณหา ความโลภความอยากต่างๆ ถ้ามนุษย์ใช้เหมือนกับเดรัจฉาน คือทำตาม
ความโลภตามความอยากต่างๆ ชีวิตของมนุษย์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ก็จะไม่ต่างกับ
เดรัจฉาน คนที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้สะสมทานศีล
ภาวนาบารมีมา ก็จะใช้เวลาเหมือนกับเดรัจฉาน หากความสุขตามความโลภความอยาก
ตาม**กามตัณหา** ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดื่มไปรับประทานอาหารตามร้านอาหาร

ต่างๆ เหมือนเครื่องจานทำกัน ไม่ต่างกันตรงไหน การได้เกิดเป็นมนุษย์จึงไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร เหมือนกับได้เครื่องมือที่มีค่ามา แต่ไม่ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด กลับเอาไปสร้างโทษกับตน เช่นมิด ถ้าเอามาใช้หั่นผักหั่นเนื้อหั่นปลา ก็จะทำอาหารที่เอร็ดอร่อยได้ ถ้าเอามาฟันตัวเองก็จะเป็นโทษ เอาเครื่องมือที่มีคุณค่ามาทำโทษ แทนที่จะเอามาทำประโยชน์กับตน

ชีวิตของมนุษย์ก็เป็นเหมือนเครื่องมือ ที่มีคุณค่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อจิตใจ เพราะทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าได้พบพระพุทธศาสนาแล้วนำเอาคำสอน ของพระศาสนามาบำเพ็ญมาปฏิบัติ ก็จะได้สร้างเรือนใจให้แก่ใจ คือมรรคผลนิพพาน ที่เป็นที่อยู่ของใจ ด้วยการศึกษาศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ชีวิตของมนุษย์หรือเครื่องมือที่มีคุณค่าอย่างนี้ ก็จะทำประโยชน์ให้แก่ชีวิตจิตใจได้อย่างสูงสุด ก็เหมือนกับการใช้มิดทำประโยชน์ หั่นผักหั่นเนื้อ แต่ถ้าเอามิดมาฟันตัวเราเอง ก็เป็นการเอาเครื่องมือที่มีคุณค่ามาทำร้ายตัวเราเอง ถ้าศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้สร้างประโยชน์ให้กับจิตใจ ถ้า นำเอาไปใช้กับความโลภความอยากต่างๆ ก็จะทำให้จิตใจให้ทุกข์ทรมานตลอดเวลา นี้คือเรื่องของพวกเรา เคยคิดกันบ้างหรือไม่ ถ้าคิดก็จะเห็นภาพอย่างนี้ นักปราชญ์ทั้งหลาย เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ใช้ชีวิตนี้ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจอย่างเต็มที่ ด้วยการบำเพ็ญทานศีลภาวนาอย่างเต็มที่ เคยอยู่ในฐานะชราวาส มีสมบัติข้าวของเงินทอง มีฐานะต่างๆ ก็สละกันหมด เป็นราชโอรสก็สละราชสมบัติ เป็นเศรษฐี เป็นข้าราชการที่มีตำแหน่งสูงๆ ก็ลาออกจากงานจากการ สละทรัพย์สินสมบัติเงินทองต่างๆ ให้แก่ผู้อื่น แล้วก็ออกบวช ออกไปถือศีล อยู่ตามสถานที่สงบสงัดวิเวก ตามป่าตามเขา บำเพ็ญภาวนา

เริ่มต้นที่สมถภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เพราะถ้าจิตใจยังไม่สงบ จะไม่สามารถบำเพ็ญภาวนาขั้นที่ ๒ คือวิปัสสนาภาวนาได้ พอจิตสงบแล้วจะเห็นสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ เหมือนกับน้ำนิ่ง จะใสจะเห็นสิ่งที่มีอยู่ในน้ำ จะเห็นปลาเห็นก้อนหินเห็นพืชผักต่างๆ ที่อยู่ใต้น้ำ ถ้าไม่นิ่งน้ำก็จะขุ่นมัว มองไม่เห็นสิ่งที่มีอยู่ในน้ำ ภายในจิตของเรานั้นมีส่วนที่ดีและ

ส่วนที่ไม่ดี ถ้าจิตไม่สงบจะไม่สามารถแยกแยะได้ว่า ส่วนไหนดีส่วนไหนไม่ดี ส่วนไหนเป็นคุณ ส่วนไหนเป็นโทษ พอทำจิตให้สงบแล้วจะเห็นว่า สิ่งนี้เป็นคุณสิ่งนี้เป็นโทษ จะเห็นเวลาเกิดความโลภความอยากขึ้นมา จะเหมือนภูเขาไฟปะทุขึ้นมา เหมือนกับสิ่งแหลมคมที่แทงจิตใจ จะไม่ต้องถามใครเลยว่าเป็นอะไร จะซื้ออะไรไม่สำคัญ จะเป็นซื้ออื่นก็ได้ ไม่เรียกว่ากิเลสตัณหา แต่เรียกว่าเขี้ยวขวาดำแดงก็ได้ เพราะเป็นเพียงสมมุติที่เราให้กับอาการเหล่านี้ ที่มีอยู่ในใจ พระพุทธเจ้าทรงให้ชื่อของอาการเหล่านี้ว่ากิเลส ตัณหาความโลภความอยาก พอจิตสงบแล้วเวลาเกิดความโลภเกิดความอยากขึ้นมาจะรู้เลย ไม่ต้องแนะนำตัวเอง ว่ากรรมคือกิเลสกรรมคือตัณหา แต่จะแสดงความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา

ถ้าจิตไม่สงบจะไม่เห็นจะไม่รู้ พอเกิดความโลภความอยากขึ้นมา ก็จะทำตามคำสั่งของความโลภความอยากทันที อยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าเกิดความโลภเกิดความอยากขึ้นมา ต้องรีบไปทำตามความโลภความอยากทันที เพราะไม่รู้ว่าจะไรกำลังสร้างความทุกข์ให้แก้ไข แล้วก็ไปสร้างความทุกข์เพิ่มขึ้น จากการไปแสวงหาสิ่งต่างๆที่โลภที่อยาก จะไม่มีทางรู้ได้เลย ถ้าไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนจิตรวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นสักแต่ว่ารู้ เพราะขณะที่จิตรวมลงสักแต่ว่ารู้นั้นจะนิ่งสงบ ความโลภความอยากต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ความคิดปรุงต่างๆ จะสงบระงับลงไป พอถอนออกมาจึงจะค่อยๆปรากฏขึ้นมา ตอนที่ปรากฏขึ้นมาจะเห็นชัดเลย ว่าเริ่มทุกข์แล้วเริ่มทรมานใจแล้ว พอเห็นอย่างนี้แล้วก็สามารถเจริญภาวนาขั้นต่อไปได้ ก็คือวิปัสสนาภาวนา เวลาโลภอยากได้อะไรจะรู้ว่าทุกข์ก็จะหาวิธีกำจัดความโลภความอยาก ต้องพิจารณาสิ่งที่โลภที่อยากให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ให้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุขก็จะไม่เอา เช่นอยากจะเสพยาเสพติด ถ้ามีปัญญารู้ว่ายาเสพติดเป็นโทษ ก็จะไม่เสพ ถึงแม้จะมีความสุขในขณะที่เสพ แต่รู้ว่าเสพแล้วจะติด จะทุกข์ทรมานถ้าไม่ได้เสพ จะต้องเสพไปเรื่อยๆ จะถูกยาเสพติดฆ่าตาย ถ้าเห็นโทษอย่างนี้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนยาเสพติด ให้โทษให้ความทุกข์ทรมานแก่จิตใจ ก็จะไม่อยากจะไม่โลภ เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะ ๑. ไม่เที่ยง ไม่ดีไปตลอด เวลาได้มาใหม่ๆก็ดี แต่พอได้มาไม่นานก็เปลี่ยนไปของใหม่ก็กลายเป็นของเก่าของชำรุด กลายเป็นภาระที่จะต้องดูแลรักษา เมื่อก่อนนี้ไม่มี

สิ่งนี้ก็อยู่ได้มีความสุข แต่เดี๋ยวนี้ต้องมีสิ่งนี้ถึงจะมีความสุข ถ้าสิ่งนี้เป็นอะไรไป ก็ต้อง
มาแก้ไขให้ดีขึ้นเหมือนเดิม ถ้าไม่ดีขึ้นเหมือนเดิมก็ต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน ก็เลยต้องหาความ
ทุกข์มาให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา ๒. เป็นอนัตตา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา
ต้องเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป มี
การเจริญแล้วก็มีเสื่อมเป็นธรรมดา

ถ้าไม่ใช่ปัญญาจะไม่เห็น จะเห็นแต่ส่วนที่ดี ส่วนที่น่ารัก ส่วนที่น่าชื่นชม เห็นว่าได้มา
แล้วจะมีความสุข แต่ไม่เคยคิดถึงความทุกข์ที่ตามมาจะแสนสาหัสขนาดไหน ไม่เคยคิด
กัน จึงติดกัน จึงต้องเจริญวิปัสสนา ก่อนจะเจริญวิปัสสนาได้ ต้องมีสมถภาวนาก่อน
ต้องมีความสงบจิตรวมลงเป็นหนึ่งก่อน พอจิตรวมลงแล้วจะรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็น
โทษ จะรู้ว่าความอยากเป็นโทษ ความไม่อยากเป็นคุณ ก็จะไม่อยากไปเรื่อยๆ เพราะ
เวลาไม่อยากแล้วมันเย็นสงบสุขสบาย เวลาอยากจะทุกข์ทรมานใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ
ก็จะสามารถตัดไปได้เรื่อยๆตามหลักนี้ สิ่งที่ดีก็คือวัตถุต่างๆ เบื้องต้นก็เป็นวัตถุส่วน
หยาบ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ บุคคลต่างๆ สิ่งของต่างๆ แล้วก็เข้ามาสู่ภายใน คือ
ร่างกายของตนเอง แล้วก็เข้ามาสู่ความรู้สึก ความสุขความทุกข์ที่มีอยู่ในชั้นนี้ แล้วก็
ความสุขความทุกข์ที่มีอยู่ในจิต จะขยับเข้ามา จะปล่อยไปเรื่อยๆ จะไม่อยากได้ความสุข
เหล่านี้ ถ้าไม่อยากสุขก็จะไม่ทุกข์ ถ้าอยากสุขพอสุขหายไปก็จะทุกข์ขึ้นมา จึงไม่ยากมี
ความสุขเหมือนคนในโลกอยากมีกัน พอสิ้นปีก็ต้องส่งความสุขให้แก่กัน เราจึงไม่ส่ง
ความสุขให้กับใคร เพราะรู้ว่าความสุขแบบนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง สุขเดี๋ยวเดียวแล้วก็
หายไป สุขตอนวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ พอวันที่ ๒ ต้องไปทำงาน สุขเหล่านั้นก็
หายไป บางที่ตื่นขึ้นมาวันที่ ๑ ก็ปวดหัวจากการเมาสุรา ดื่มสุรามากจนกินไป จลอง
มากกินไป นอนหลับไม่พอ พอตื่นขึ้นมา ความสุขที่ได้จากการฉลองวันส่งท้ายปีเก่า
ต้อนรับปีใหม่ก็หมดไป

ถ้ามีความสุขที่ดีกว่าที่เหนือกว่า คือความสงบที่เกิดจากการบำเพ็ญสมถภาวนาแล้ว ก็
จะไม่อยากได้ความสุขอื่น เพราะรู้ว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการ
บำเพ็ญสมถภาวนา เป็นความสุขที่เที่ยงแท้แน่นอน อยู่กับใจไปตลอด ก็จะพยายาม

บำเพ็ญใจให้สงบไปเรื่อยๆ ใจสงบเวลาใดความสุขที่แท้จริงก็จะปรากฏขึ้นในเวลาไหน พอ
กิเลสตัณหาปรากฏขึ้นมาในใจเวลาใด ความสงบก็จะหายไปทันที จึงต้องกำจัดกิเลส
ตัณหาทุกครั้งที่มาปรากฏขึ้นมา ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาวัตถุที่กิเลสตัณหา
ไปอยาก ถ้าเป็นกามตัณหาก็พิจารณารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์
รูปก็เป็นทุกข์ เสียงก็เป็นทุกข์กลิ่นก็เป็นทุกข์ อยากจะดื่มของหวานๆ ของที่มีรสมีชาติก็
ต้องตัดไป ถ้าดื่มเพื่อร่างกายก็ดื่มน้ำเปล่า ถ้าไม่ดื่มเพื่อร่างกายก็ไม่ต้องดื่มเลย ผู้ดื่ม
ความสงบดีกว่า เพราะเวลาไม่อยากแล้วจิตก็จะกลับเข้าสู่ความสงบ ก็จะได้ดื่มด่ำ
ความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่สุขมากกว่าสุขที่ได้จากการดื่มเครื่องดื่มที่ถูกปากถูกคอ
ที่สุขเพียงเดี๋ยวเดียว แล้วก็จะอยากอีกแล้ว จึงต้องหามาดื่มอยู่เรื่อยๆ ซ้ำขอขวดเดียว
กระป๋องเดียวไม่ได้ ต้องซื้อเป็นโหลเก็บไว้ที่บ้าน เตรียมเอาไว้ต้อนรับความอยาก พอ
อยากบ๊ีบก็เปิดขึ้นมามีดื่มเลย ถ้ามีสมณะมีวิปัสสนาแล้ว จะไม่ต้องเก็บไว้ให้เกะกะรกบ้าน
เพราะมีเครื่องดื่มที่ดีกว่าภายในใจ ก็คือความสงบที่ดื่มด่ำ ที่ให้ความอึดความสุข
มากกว่า ถ้ามีความสงบแล้วจะเห็นโทษของกิเลสตัณหาทันที เพราะเวลากิเลสตัณหาเกิด
ขึ้นมาจะทำลายความสงบทันที จึงต้องกำจัดมันทันที กำจัดด้วยวิปัสสนาด้วยไตรลักษณ์
นี่เอง ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์แล้ว จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนยาเสพติด เพียงแต่
ทางโลกยังไม่ถือว่ารุนแรง ก็เลยไม่ได้ออกกฎหมายมาห้ามเหมือนห้ามยาเสพติด แต่ก็
เป็นเหมือนยาเสพติด เวลาไม่ได้ดื่มเป็นอย่างไร ใจุ่นวายต้องหามาดื่มให้ได้ จึงต้อง
พยายามเก็บไว้มากๆ เวลาเกิดความอยากแล้วจะได้มีดื่ม เพราะรู้ว่าเวลาไม่มีดื่มจะทุกข์
ทรมานใจ

เวลาจิตไปโลภไปอยากกับรูปเสียงกลิ่นรส ก็ต้องพิจารณารูปเสียงกลิ่นรส ให้เห็นว่าเป็น
ไตรลักษณ์ ถ้าไปโลภไปอยากกับบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็ต้องพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์
เหมือนกัน เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน สวयัณนี้หล่อ
วันนี้ ต่อไปก็จะไม่หล่อไม่สวย ไม่นานก็ต้องกลายเป็นซากศพ ต้องพิจารณาอย่างนี้ เพื่อ
จะได้เห็นอนิจจังความไม่เที่ยง เห็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นหนุ่ม
เป็นสาว ให้หล่อให้สวยไปตลอด ต้องเปลี่ยนไปตามกาลตามเวลา ถ้าไปยึดไปติดก็จะ
ทุกข์ทรมานใจ เวลาที่เปลี่ยนไป นี่เป็นเรื่องของร่างกาย ทั้งของผู้อื่นและของตัวเอง

ของตัวเราก็ต้องพิจารณาเช่นเดียวกัน เราก็ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ต้องกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน พิจารณาจนเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากดินน้ำลมไฟ ในรูปของอาหารเครื่องดื่มชนิดต่างๆ มารวมตัวกันเป็นอาการ ๓๒ ผสมชนเลืบพันหน่งเนื้อเอิ้นกระดูกเป็นต้น แล้วก็อยู่ไปจนไม่สามารถอยู่รวมกันได้ที่ แยกออกจากกันไป น้ำก็ไปทางน้ำดินก็ไปทางดิน ลมก็ไปทางลม ไฟก็ไปทางไฟ ไปคนละทิศคนละทาง ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ร่างกายที่เป็นนาย ก. นาย ข. ก็กลายเป็นประวัติศาสตร์ไป อยู่ในความทรงจำเท่านั้น แต่ความจริงไม่มี เช่นร่างกายของพระพุทธเจ้า ร่างกายของครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือก็เช่นเดียวกัน ร่างกายของท่านได้กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไปหมดแล้ว อยู่เพียงแต่ความจำว่า พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์เป็นอย่างไร แต่ความจริงไม่มีแล้ว หาไม่เจอแล้ว เวลาไปประเทศอินเดียไปเจอหรือเปล่า ไปเจอร่างกายของพระพุทธเจ้าหรือเปล่า ไม่มี หมดแล้ว เพราะเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เท่านั้นเอง นี่คือการพิจารณาไตรลักษณ์ ให้พิจารณาอย่างนี้ จะได้ปล่อยวางร่างกายของเราได้ ร่างกายของคนอื่นก็ปล่อยได้ เวลาใครตายจะไม่เดือดร้อน เวลาเราตายก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่มีต้นหาความอยากให้อยู่เกินเวลาของเขา พอถึงเวลาที่เขาจะไปก็ให้เขาไป ก็เท่านั้นเอง ใจก็จะหายจากโรคทุกข์ที่เกี่ยวกับร่างกาย

จากนั้นก็ขยับเข้าสู่วัตถุที่ละเอียดกว่า คือความสุขภายในใจ ต้องเห็นว่าเป็นเช่นเดียวกัน ไม่เที่ยงเหมือนกัน เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปอยาก อยากให้สุขไปตลอด แต่เขาไม่สุข พอเปลี่ยนไปก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องพิจารณาปล่อยให้เขาเป็นไป พอปล่อยไปแล้ว ก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจ มีแต่ความสงบ เพราะไม่มีความอยาก ไม่มีความโลภกับสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน เมื่อไม่มีทุกข์แล้วก็หมดปัญหาไป ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป เพราะชีวิตของพวกเราทุกคนนี้ที่ทำการอยู่นี้ ก็ทำเพื่อหาความสุขกันทั้งนั้น แต่ไม่เคยเจอความสุขที่แท้จริง เจอความสุขที่เกิดๆดับๆ ก็เลยต้องหาอยู่เรื่อยๆ พอความสุขดับไปก็ต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ พอได้เจอความสุขที่ไม่เกิดไม่ดับแล้ว ที่มีอยู่ในใจตลอด ก็ไม่รู้จะไปหาอะไรอีก พอมีความสุขตลอดเวลาแล้ว ก็ถือว่าจบ การแสวงหาความสุขที่แท้จริง เพราะได้พบแล้ว ไม่ได้อยู่ที่ไหนอยู่ในใจของเราเอง เมื่อก่อนก็คิดว่าอยู่บนเขาภูกันนั้น อยู่ในป่านั้น อยู่ที่วัดนั้น อยู่กับครูบาอาจารย์องค์นั้น

องค์นี้ ก็ต้องระเห่ร่อนไปหากัน หากันแทบเป็นแทบตาย ก็ยังหาไม่เจอสักที เพราะไม่ได้หาที่อยู่จริง ถ้าเป็นบุรุษไปรษณีย์ก็ส่งจดหมายไม่ถึงคนรับสักที เพราะไม่ดูที่จำหน้าว่าอยู่ตรงไหน จำมาที่ใจของเรา แต่เราไปที่ไหนที่นี้กัน ไปที่ป่านั้น ไปที่เขาภูนี้ ไปหาครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้กัน แต่เขาจำหน้าให้หาที่ใจเรา

ให้หาความสุขด้วยสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา แต่ไม่ทำกัน ยังไปวัดโน้นวัดนี้กันอยู่ แล้วเมื่อไหร่จะเจอสักที ให้หันกลับมาที่ใจเรา หันกลับมาที่ทานศีลภาวนา ทานศีลภาวนานี้ทำที่ไหนก็ได้ อยู่ที่บ้านส่งเงินไปก็ได้ เราอยู่ภาวนาที่ไหนก็ส่งเงินไปแทนก็ได้ ตัวเราไม่ต้องไป ศีลก็รักษาที่ใจนี้แหละ ไม่ได้รักษาที่วัดหรือที่ใด ศีลมีข้อเดียวก็คือรักษาใจนี้แหละ ใจที่สงบระงับก็มีศีลครบทุกข้อ จะเป็นศีล ๓๑๐ ข้อหรือ ๒๒๗ ข้อหรือ ๑๐ ข้อ ๘ ข้อ ๕ ข้อ ก็อยู่ที่ใจข้อเดียวนี้แหละ รักษาใจได้ข้อเดียว ระงับดับกิเลสตัณหาได้แล้ว ก็รักษาศีลได้ทุกข้อ ที่ต้องมีศีลมากมาย ก็เพราะกิเลสตัณหา พอเกิดกิเลสตัณหาแล้วก็อยากจะทำนั้นอยากจะทำนี้ ทำด้วยเล่ห์เหลี่ยมด้วยอุบายต่างๆ ก็ไปสร้างความสะดวกผ่อนให้กับผู้อื่น แล้วความสะดวกผ่อนนี้ก็ย้อนกลับมาหาตัวเราเอง พอไปสร้างความสะดวกผ่อนให้กับผู้อื่น เขาก็ต้องมาลงโทษเรามากำจัดเรา ถ้าเราสงบระงับไม่มีกิเลสตัณหาแล้ว ก็ไม่ต้องรักษาอะไร รักษาได้หมดทุกข้อ ไม่ต้องรู้ด้วยว่าศีล ๒๒๗ มีอะไรบ้าง ไม่จำเป็นต้องรู้ ถ้ารู้ตัวนี้ตัวเดียว รับรองได้ว่าจะไม่มีการทำผิดศีลโดยเด็ดขาด สมัยพระพุทธกาลสมัยแรกๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสอนพระธรรมคำสอนนี้ ไม่มีพระวินัยไม่มีศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยสั่งสอนพระ เพราะพระทุกรูปที่มาบวช เป็นพระอรหันต์กันทั้งนั้น บรรลุเป็นพระอรหันต์ก่อน แล้วค่อยขออนุญาตบวชเป็นพระภิกษุ เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะก็เป็นพระโสดาบันก่อน พอพระบัญญัติศรัทธาทั้ง ๕ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ขอบวชพระกัน พอทรงไปโปรดนักบวชในสำนักอื่น จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ขอบวชเป็นพระภิกษุกัน จึงไม่ต้องมีพระวินัย เพราะท่านมีความสงบระงับ ไม่ได้ทำอะไรที่เสียหาย

พอรุ่นพระอรหันต์หมดไป พอพวกปุถุชนมาบวช ก็เริ่มมาสร้างปัญหาต่างๆขึ้นมา เพราะพวกนี้ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ พอมาบวชแล้วก็ไปทำบัตถิสัตถบต่างๆ มีคนไปฟ้องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยต้องกำหนดข้อห้ามต่างๆขึ้นมา ห้ามทำนั้นห้ามทำนี้ จาก

๑ ข้อเป็น ๒ ข้อ ๓ ข้อจนถึง ๒๒๗ ข้อ ถ้าทรงประทับอยู่ถึงวันนี้คงมีถึง ๒๒๗๐ ข้อ มีเรื่องให้มาแก้อยู่เรื่อยๆ ทุกวันนี้ไม่มีพระพุทธรเจ้า พระสงฆ์จึงต้องช่วยกัน ช่วงนี้ก็มีข่าวขึ้นมาอีกแล้ว มีพระไปบวชภิกษุณี มีเรื่องให้แก้อยู่ตลอดเวลา เพราะใจของพระยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ทำให้ไม่เคารพบาอาจารย์บ้าง หลวงปู่มั่นท่านเคยบวชภิกษุณีหรือเปล่า หลวงปู่ชาท่านเคยบวชภิกษุณีหรือเปล่า เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ชาไปบวชภิกษุณีทำไม ไปवादเก่งกว่าครูบาอาจารย์ทำไม จำเป็นต้องบวชภิกษุณีด้วยหรือ ถ้าไม่บวชภิกษุณีแล้วจะตายหรืออย่างไร จะบรรลุมรรคผลนิพพานไม่ได้หรืออย่างไร คุณแม่ชี้แก้วไม่เห็นต้องบวชเป็นภิกษุณีเลย ทำไมไม่ใช้สติปัญญา นี่คือนิยามที่ตามมา บวชแล้วไม่ทำกิจของตน ไม่ทำจิตให้สงบ พอปฏิบัติไปได้หน่อย จิตสงบนิดหนึ่งก็คิดว่าบรรลุแล้ว แล้วก็ออกไปสั่งสอนผู้อื่น เป็นเจ้าสำนักแล้ว เป็นอาจารย์แล้ว สามารถล้มล้างปฏิบัติอันดีงามของครูบาอาจารย์ ที่ท่านได้ปฏิบัติมาได้อย่างไม่รู้สึกรู้สัวเลย อำนาจของกิเลสตัณหาเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นศิษย์ที่มีครู ก็ควรดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง อย่าออกนอกกลุ่มนอกรทาง อย่าไปคิดว่าเก่งกว่าครูบาอาจารย์ จะได้ปลอดภัย จะได้อยู่ในกรอบของความถูกต้องดีงาม จะเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งขึ้นไป อย่าไปอยากบวชเป็นภิกษุณีกันนะ แล้วมาด่าพระว่าไม่เมตตา ไม่ยอมบวชภิกษุณีให้ ชอบเถาไม่ถูกที่กัน ที่คันไม่เกา ชอบเกาที่ไม่คันกัน ที่คันก็คือใจของเรา ไม่เกากัน ไปเกาเรื่องนั้นเกาเรื่องนี้กัน

ถาม แม่ชี้ไปบิณฑบาตได้หรือคะ

ตอบ เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าชาวบ้านยินดีจะใส่บาตรก็ไปได้ เป็นโยมก็ไปได้ ถ้าเขายินดีให้ เป็นขอทานดี ๆ นี้เอง นักบวชต้องขอทาน การบิณฑบาตของพระก็คือการขอทานโปรดสัตว์นี้เอง เพียงแต่ไม่ได้เคาะประตูเรียกร้อง เดินไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะให้ก็ให้ ไม่ให้ก็ไม่ว่าอะไร เป็นขอทานบรรดาคักดี มีศีลมีจรรยาวัตรมีธรรม ถ้าเป็นขอทานทั่วไปจะไม่มีศีลไม่มีจรรยาวัตร คนจึงไม่ค่อยให้ขอทานกัน แต่ยินดีให้พระภิกษุ แต่ความจริงท่านก็เป็นขอทานเหมือนกัน ต่างตรงที่ว่าท่านมีศีลมีปฏิบัติอันดีงาม มีการประพฤติปฏิบัติที่น่าเลื่อมใส ถ้าทำตัวเป็นที่น่าเลื่อมใสก็จะมีคนยินดีสนับสนุน ถึงแม่ไม่ได้โกนศีรษะท่มเหลือง เช่นในศาสนา

อื่น มีนักบวชไม่ได้เกินครึ่งนะ แต่มีลูกศิษย์ลูกหาสนับสนุน อย่างพวกบาทหลวง
นี่ไม่ต้องออกไปบิณฑบาต แต่มีเงินเดือนจากครุฑาญาติโยม ให้เป็นค่าใช้จ่าย ก็
เหมือนกัน ไม่ต่างกันตรงไหน ถ้าทำตนเป็นคนดีทำประโยชน์ให้แก่โลก โลก
ไม่สะสมสมบัติข้าวของเงินทอง จะมีคนยินดีสนับสนุนเสมอ ถ้ามีมากกว่าคนอื่น
ก็จะมีใครอยากจะสนับสนุน ถ้าสละหมดทุกอย่าง เขาก็รู้ว่าต้องอาศัยผู้อื่น เขา
ก็ยินดีที่จะสนับสนุน ถ้าเขาเห็นว่าเราทำประโยชน์ให้แก่สังคม ทำประโยชน์ให้แก่
โลก ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น อย่างที่พวกเรายินดีทำบุญกับพระกัน เพราะมี
ครุฑา เห็นว่าท่านเป็นคนดี เสียสละทุกอย่าง ที่พวกเรายังสละกันไม่ได้
จึงยินดีสนับสนุนท่าน จะได้อาศัยท่านพาพวกเราไปสู่ความสุขกัน

ถาม มนุษย์ทำทานศีลภาวนาได้ตลอด แล้วเวทดาทำได้แค่ไหน

ตอบ ทำได้ไม่มากเพราะไม่มีคนสอน

ถาม เห็นว่าพึงธรรมหลวงปู่หลวงตาได้

ตอบ นานๆจะมีหลวงปู่หลวงตาที่มีอภิญญา ที่สามารถติดต่อกันได้ พวกเวทดาก็ต้อง
เป็นพวกไฟบุญไฟกุศล ถ้าชอบหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสก็จะไม่สนใจ
เวทดา มีหลายพวก พวกที่ชอบทำบุญให้ทานแต่ไม่ชอบศึกษาธรรมะไม่ชอบ
ภาวนา ก็จะไม่สนใจศึกษา ชอบทำบุญให้ทาน ชอบเที่ยว พวกที่สนใจภาวนาจะ
ไม่ชอบเที่ยว ชอบสนทนาธรรม ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม ชอบภาวนา พวกนี้จะมา
พึงธรรมกับพระพุทธรูปเจ้าพระอรหันต์กัน แต่จะไม่ได้ภาวนา

ถาม เวทดาไม่ได้ภาวนาต่อเนื่องเหมือนมนุษย์หรือคะ

ตอบ มนุษย์ก็ยังไม่ภาวนาอย่างต่อเนื่อง พวกที่จะภาวนาได้อย่างต่อเนื่องต้องขึ้นพระ
อนาคามี จิตจะมีสติปัญญาอัตโนมัติ จะภาวนาอย่างเดียว แต่พระสัทธาคามิพระ
โสดาบัน ยังชอบไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ เข้าวัด ๓ วันไปเที่ยว ๓
วัน ยังไม่ต่อเนื่อง พอตายไปก็ไปเป็นเวทดา แล้วแต่อารมณ์ อยากจะภาวนาก็

ภาวนา อยากจะเที่ยวก็ไปเที่ยว จะติดเป็นนิสัยไป จะถูกอารมณ์ผลักดัน อารมณ์
ของพระสัทธาคามีกับพระโสตาบัน ยังสลับกันระหว่างทางโลกกับทางธรรมอยู่
แต่อารมณ์ของพระอนาคามีจะไปทางธรรมอย่างเดียว ตัดราคะตัณหาได้
หมดแล้ว ไม่สนใจกามราคะ เพราะพิจารณาอสุภะอยู่ตลอดเวลา เห็นร่างกาย
เป็นเหมือนซากศพอยู่ตลอดเวลา จึงไม่เกิดราคะตัณหาขึ้นมา อยากมีความสุขใน
จิตมากขึ้น มีความสงบในจิตมากขึ้น จะภาวนาตลอด จะไม่ไปฟังเทศน์ฟังธรรม
จะรู้ว่างานอยู่ตรงนี้ อยู่ที่มีการระงับดับกิเลสตัณหา ที่ทำลายความสงบสุขของใจ
พระอนาคามีไม่ต้องศึกษากับใครก็ได้ บรรลุได้เอง อาจจะช้าหน่อย ถ้าไม่มี
อาจารย์คอยสอน ถ้ามีอาจารย์คอยสอนก็เร็ว เพราะไม่ต้องเสียเวลาแก้ปัญหา จะ
ไปติดอยู่กับความสว่างไสวที่อยู่ภายในจิต ถ้ามีคนคอยสอนคอยบอกไว้ล่วงหน้า
พอพบปัญหาก็จะรู้เลย ก็จะพิจารณาด้วยไตรลักษณ์เลย ถ้าอยากภาวนาอย่าง
ต่อเนื่องก็ต้องขึ้นพระอนาคามี ต้องพิจารณาอสุภะ ตัดความอยากในราคะตัณหา
ให้ได้อย่างสิ้นเชิง ตอนจิตจะสงบเป็นส่วนใหญ่ จะมีกิเลสที่ละเอียดโผล่ขึ้นมา
เป็นระยะๆ ที่จะมาทำลายความสงบสุขที่ละเอียด ตอนนั้นต้องใช้สติปัญญา
อัตโนมตีคอยทำลายอยู่ตลอดเวลา คอยเฝ้าดูจิตอยู่ตลอดเวลา พอเกิดอาการ
ขึ้นมาก็รู้เลยว่า ปัญหามาแล้ว ต้องหาวิธีกำจัด จะพิจารณาไปเรื่อยๆ จนไม่มี
กิเลสตัณหาหลงเหลืออยู่ในจิต จนจิตเป็นนิพพานไป ถ้าบรรลุเป็นพระอนาคามี
แล้ว ไปประสบอุบัติเหตุตายไป ก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะเกิดเป็นพรหม
แล้วก็จะภาวนาต่อ

ถาม แต่ละชั้นจะมีขบวนการของมันใช่ไหม

ตอบ ในแต่ละชั้นจะมีปัญหาที่ต้องแก้ มีโจทย์ เหมือนเวลาเรียนหนังสือ เวลาสอบแต่
ละชั้นจะมีข้อสอบที่ต่างกันไป ปี ๑ มีข้อสอบอย่างหนึ่ง ปี ๒ มีข้อสอบอย่างหนึ่ง
ปี ๓ ปี ๔ ก็มีข้อสอบที่ต่างกันไป พอสอบปี ๑ ได้แล้วก็ไม่ต้องกลับไปสอบใหม่
เพราะเป็นข้อสอบเดิม ต้องไปสอบปีที่ ๒ ปีที่ ๓ ปีที่ ๔ ตามลำดับต่อไป วัตถุประสงค์
ของความอยากจะเป็นข้อสอบ ตอนต้นจะติดอยู่ภายนอกก่อน ติดอยู่ที่รูปเสียง

กลิ่นรส ต้องตัดให้ได้ก่อน แล้วก็มาตัดที่ร่างกาย ตัดที่ชั้น ๕ ตัดรูปชั้นแล้ว ก็ ตัดนามชั้น แล้วก็ตัดความสุขที่ละเอียดที่มีอยู่ในจิต ข้อสอบเป็นขั้นๆ ต้อง ภาวนาต้องปฏิบัติแล้วถึงจะเห็นจริง ที่ฟังอยู่นี้เป็นเพียงสัญญา ฟังแล้วเดี๋ยวก็ลืม เดี่ยวก็ถามใหม่ ถ้าปฏิบัติจนเห็นแล้วจะไม่ถาม

เราติดอยู่ชั้นไหน เวลาฟังธรรมจะรอให้ท่านแสดงถึงชั้นที่เราติดอยู่ เวลาท่านแสดงธรรม จะแสดงตามขั้น ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ไปตามลำดับเราอยู่ชั้นไหนก็รอฟังท่าน พอมาถึงขั้นนี้ต้องทำอย่างนี้ เราก็จะเข้าใจ เอาไปปฏิบัติต่อได้ หรือจะปฏิบัติในขณะที่ฟังเลย ก็ได้ ถ้าไม่มั่นใจกับการปฏิบัติของเรา พอท่านบอกให้ทำอย่างนี้ เหมือนกับที่เราทำอยู่ ก็ จะรู้ว่าทำถูกแล้ว นักปฏิบัติจะฟังธรรมกันแบบนี้ เวลาฟังแต่ละครั้ง จะได้ครูบาอาจารย์ มาเคลียร์ปัญหาให้ พอเข้าใจบ้างก็ผ่านไป ก็เลยขยับขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ถ้าไม่มีครูบา อาจารย์ ปฏิบัติไปก็จะไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ยังลังเลสงสัย ก็ยังไม่ผ่าน ถ้ามีสติปัญญา แหวมคมมาก ก็ไม่ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ เช่นพระพุทธเจ้า ท่านไม่ต้องให้ใครมาสอน ว่าถูกหรือไม่ถูก ท่านจะรู้เอง พออดพระกระยาหาร ๔๙ วันก็รู้ว่าไม่ใช่แล้ว ผิดทางแล้ว ท่านก็ย้อนกลับมาภาวนาทำจิตให้สงบ แล้วก็พิจารณาวิปัสสนา คนที่ฉลาดจะพิจารณา ด้วยเหตุด้วยผลอยู่ตลอดเวลา มีสติคอยดูใจตลอดเวลา จะเห็นจะรู้ จะสอนตนเองได้ ถ้าไม่ฉลาดก็ต้องอาศัยผู้อื่น ท่านถึงแยกนักปฏิบัติออกเป็นพวกที่บรรลุเร็วและบรรลุช้า อยู่ที่สติปัญญา ถ้าสติปัญญาแหวมคมจะบรรลุได้เร็วมาก ถ้าสติปัญญาที่บาก็จะช้า บรรลุเร็วหรือบรรลุช้าอยู่ที่สติปัญญา ส่วนปฏิบัติง่ายหรือปฏิบัติยาก อยู่ที่กิเลสหนาหรือบาง ถ้ากิเลสหนาก็จะปฏิบัติยาก กิเลสบางก็จะปฏิบัติง่าย ได้กำจัดมามากแล้ว ได้ชูชูดออกไป มากแล้ว ถ้าเป็นสนิมก็ได้ชูชูดออกไปมากแล้ว พอมาชูดอีก ๒ - ๓ ครั้งก็หมด ถ้าสนิม หนา ชูดเท่าไรก็ยังไม่เห็นเนื้อเหล็ก ก็จะรู้สึกจะยาก

ท่านจึงแบ่งนักปฏิบัติเป็น ๔ จำพวกคือ ๑. รู้เร็วปฏิบัติง่าย พวกนี้กิเลสก็น้อยปัญญา ก็ แหวมคม ๒. รู้ช้าปฏิบัติยาก พวกนี้กิเลสหนาปัญญาที่บ ๓. รู้ช้าปฏิบัติง่าย พวกนี้กิเลส บางแต่ปัญญาที่บ ๔. รู้เร็วปฏิบัติยาก พวกนี้กิเลสหนาแต่ปัญญาแหวมคม ต้องปฏิบัติ ด้วยความยากลำบาก ต้องทรมานตนอย่างสุดๆ บางองค์ต้องเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก

ปฏิบัติยาก ก็เลวถึงจะตาย พวกปฏิบัติได้ง่ายๆสบายๆ ฟังธรรมแล้วบรรลุเลย อย่างพระปัญจวัคคีย์นี้มีน้อย พวกเราลองตรวจดูว่าอยู่ชั้นไหนกัน ถึงแม้จะอยู่ในขั้นรู้ซ้ำปฏิบัติยาก ก็ยังดีกว่าไม่ติดขั้นใดเลย เพราะยังปฏิบัติอยู่ ดีกว่าพวกที่ไม่ติดอันดับเลย เพราะไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าบรรลุซ้ำก็ต้องหาครูบาอาจารย์ช่วย จะทำให้บรรลุเร็วได้ ท่านจะช่วยขัดเกลากิเลส จะคอยไล่ให้เข้าทางจงกรมให้ภาวนาอยู่เรื่อยๆ จะไม่ปล่อยให้ไปวัดโน้นวัดนี้ ถ้าอยู่กับท่านก็ต้องอยู่เลย ถ้าไปก็ไปเลย จะเข้าๆออกๆนี้ท่านไม่เอา แสดงว่าไม่ได้ไปภาวนา เหมือนคนไข้ไปอยู่ที่โรงพยาบาล อยู่สักวัน ๒ วัน แล้วก็ขอลากลับไปเที่ยวสักวัน ๒ วัน แล้วค่อยกลับมารักษาตัวใหม่ หมอบอกไม่รักษาดีกว่า รักษาจนวันตายก็ไม่หาย พอมีงานวันเกิดก็ขอลาหมอไป พอมีงานแต่งงานก็ขอลาไป แล้วค่อยกลับมารักษาต่อ หมอที่ไหนจะเอาคนไข้แบบนี้ ควรหาครูบาอาจารย์ที่มีสำนักปฏิบัติที่เรียบง่าย มีท่านคอยทุ่มเทเวลาให้กับเรา เราจะก้าวไปได้อย่างรวดเร็ว ท่านช่วยเราทั้ง ๒ ด้านเลย ช่วยให้บรรลุเร็ว และช่วยให้ปฏิบัติง่าย

ที่ปฏิบัติยากเพราะอยากจะทำปฏิบัติแบบสบายๆ พอนั่งเจ็บปวดหนอยก็ไม้อเอาแล้ว มันก็เลยยาก ถ้าเจ็บปวดแล้วไม่สนใจมัน ไม่ให้ความเจ็บปวดมาเป็นปัญหา มันก็ง่าย ไม่นานก็ทะลุไปได้ ความเจ็บปวดเป็นเหมือนหย็บแดด ไม่ได้เป็นของจริง เราไปกลัวมันเอง ถ้าไม่กลัวมันเสียอย่าง มันทำลายใจไม่ได้หรอก มันไม่ได้เป็นของจริง เป็นเหมือนหย็บแดด แต่พอเราเห็นบั้งก็กลัวมันแล้ว เห็นว่ามันเป็นเหมือนเสือ ก็เลยกลัวตัวลั่น ถ้าเข้าไปหา มัน พอถึงตัวมันๆก็จะหายไป เพราะมันเป็นเหมือนหย็บแดด ความเจ็บปวดนี้ก็เหมือนกัน อย่าไปกลัวมัน ปล่อยมันเจ็บไป เราก็ภาวนาของเราไป บริกรรมพุทโธๆไป หรือพิจารณาให้เห็นว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นที่จิตรับรู้เท่านั้นเอง เหมือนกับเสียงที่เราได้ยินขณะนี้ มันก็เป็นสภาวะธรรมที่จิตรับรู้ จิตรับรู้ได้ทุกสภาวะธรรม ไม่ว่าจะ เป็นเสียงเป็นรูปเป็นกลิ่นเป็นรสเป็นโณภูณัฐพะ จะเป็นในรูปแบบไหนก็ตาม ที่ชอบหรือไม่ชอบ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร จิตรับรู้ได้หมด ปัญหาอยู่ที่ชอบหรือไม่ชอบ ถ้าไม่ชอบ ก็เป็นปัญหาตอนที่สัมผัสรับรู้ ถ้าชอบก็จะไม่เป็นปัญหาตอนที่สัมผัสรับรู้ เช่นพริกนี้ ถ้าชอบพริกก็จะเป็นปัญหา ถ้าไม่ชอบก็เป็นปัญหา รับประทานไม่ได้ เช่นเดียวกับเวทนา ถ้าชอบทุกขเวทนาชอบความเจ็บปวดก็จะเป็นปัญหา ถ้าไม่ชอบก็เป็นปัญหา

พระปฏิบัติจึงไม่กลัวความเจ็บปวดกัน ท่านฝึกให้ชอบความเจ็บปวด เดินจงกรมเป็น ชั่วโมงๆ เพื่อฝึกใจให้ชินกับความเจ็บปวด พอชินแล้วก็จะไม่เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด จะ ผ่านไปได้ เวลาอดอาหารก็เป็นการสร้างความเจ็บปวดขึ้นมาภายในร่างกาย เวลาร่างกาย ขาดอาหารก็เกิดความหิว ก็เป็นความเจ็บปวด ก็ต้องหาวิธีต่อสู้กับความเจ็บนี้ ก็คือทำ จิตให้สงบ พอจิตสงบแล้ว ความเจ็บความหิวของร่างกายก็จะเป็นปัญหา ปัญหาคืออยู่ที่ ไม่ชอบความหิว หรือความอยากรับประทานที่เป็นตัวปัญหา พอจิตสงบแล้วความอยาก รับประทานก็หายไป ความทุกข์ที่ทรมาณใจที่เกิดจากความอยากรับประทาน หรือความไม่ ชอบความหิว ก็จะหายไป ความหิวของร่างกาย ไม่รุนแรงเท่ากับความไม่ชอบความหิว หรือความอยากรับประทาน ที่ทำให้ทุกข์ทรมาณใจมากกว่าหลายเท่า พอจับประเด็นนี้ได้ แล้ว จะไม่กลัวความเจ็บปวดของร่างกาย หรือความหิวของร่างกาย แต่กลัวความทุกข์ ทรมาณใจ ที่เกิดจากความกลัวความหิวกลัวความเจ็บของร่างกายมากกว่า จึงต้องระงับ ดับความกลัวความเจ็บนี้ เวลาที่มันเกิดขึ้นมา ด้วยการทำให้ใจให้สงบ ด้วยอุบายของสมถ ภาวนา เช่นบริกรรมพุทโธๆไป หรือด้วยการใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสภาวะธรรม อย่างหนึ่ง เหมือนกับเสียงที่ได้ยินได้ฟังในขณะนี้ มากระทบกับหูแล้วก็รับรู้ที่ใจ ความ หิวก็กระทบกับร่างกายแล้วก็ไปรับรู้ที่ใจเหมือนกัน พอไปถึงใจก็เป็นสภาวะธรรม เหมือนกัน ไม่ว่าจะเสียงหรือความหิวของร่างกาย

เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ไม่ได้กระทบกระเทือนใจ เลย มีแต่กิเลสตัณหาที่กระทบกระเทือนใจ ด้วยอวิชชาความไม่เข้าใจความหลง เหมือนกับดูหนังแล้วไปตื่นตื่นดีใจเสียใจกับหนังที่เราดู เราไม่ได้เป็นอะไรกับดารานักแสดงเลย ทำไม่ไปเป็นอะไรไปกับเขาด้วย เพราะเราดูแบบเอาเขามาเป็นเรา เราเป็นเขา ถ้าดูว่าเขาเป็นเขา เราเป็นเรา เราเป็นคนดู เขาเป็นคนเล่น ก็ปล่อยให้เขาเล่นไป เราก็ดูไป ก็ จะไม่เป็นปัญหา ดูฟุตบอล เวลาแพ้ก็เสียใจ เวลาชนะก็ดีอกดีใจ ฉลองกันทั่วประเทศ เป็นคนเล่น ไม่ได้เป็นคนดู ถ้าดูเฉยๆ เวลาแพ้ก็เขาแพ้ เราไม่ได้แพ้ เวลาชนะก็เขาชนะ เราไม่ได้ชนะไปกับเขาด้วย ถ้าดูเฉยๆ เวลาร่างกายเจ็บ ใจไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย ร่างกายหิว ใจก็ไม่ได้หิวไปกับร่างกาย ถ้าใจสงบนิ่งใจจะอึดตลอดเวลา จะเห็นว่างานที่ แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจนี้แหละ อยู่ที่ใจให้สงบนิ่งให้ได้ตลอดเวลา เวลากิเลส

ตัณหาเกิดขึ้นมา ก็ต้องสยบมันให้ได้ สยบมันด้วยสมณะถ้ายังไม่มีปัญญา ถ้ารู้จักใช้ ปัญญาที่ใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญาจะสยบได้อย่างถาวร จะไม่ฟื้นขึ้นมาอีก ถ้าสยบด้วย สมณะ จะสงบในขณะที่สมณะทำงาน เวลาจิตสงบ กิเลสตัณหาจะสงบไปด้วย พอจิตออกจากความสงบ กิเลสตัณหา ก็จะออกมาทำงานต่อ ถ้าถูกสยบด้วยปัญญา ก็จะไม่ออกมา อีกเลย เพราะกิเลสตัณหาออกมาจากความหลง พอได้ปัญญาไปดับความหลง ก็จะไม่ มีตัวที่จะสร้างกิเลสตัณหา การปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสอย่างถาวร จึงต้องใช้ปัญญา ถ้าใช้ สมณะใช้สมาธิ จะกำจัดได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่จะไม่ถาวร เหมือนกับร่างกายเป็น โรครภัยไข้เจ็บอยู่เรื่อยๆ กินยาก็หาย แล้วก็ป็นใหม่อีก ถ้าจะหายอย่างถาวรก็ต้องเอาไป เผา จะไม่มีโรคอีก เพราะร่างกายเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของโรครภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่มีร่างกายก็ จะไม่มีโรครภัยไข้เจ็บ พระพุทธเจ้าจึงไม่ไปเกิดใหม่ เพราะไม่อยากมีโรครภัยไข้เจ็บ พระ อรหันต์จึงไม่ไปเกิดใหม่ แต่พวกเราอยากรู้จักจะเกิดใหม่ ยังอยากรู้จักจะเป็นโรคกัน

งานทางโลกที่ทำไปนี้ ประโยชน์จะตกอยู่ที่ร่างกายกับที่กิเลส เพราะจะเอารายได้มาหา ความสุขทางโลกกัน ถ้ามีรายได้พอจนเจืออัฐมาพร่างกายแล้ว มีเวลาที่จะปฏิบัติธรรมได้ ก็ควรหยุดงานทางโลก เพื่อมาปฏิบัติธรรมจะดีกว่า ครูบาอาจารย์ทุกรูปก็ทำอย่างนี้กัน งานทางโลกท่านก็สละหมดแล้ว ท่านถึงเป็นสรณะเป็นที่พึ่งของเราได้ เป็นที่พึ่งของท่าน ได้ เพราะท่านสละงานทางโลกไป แล้วก็ทุ่มเทกับงานทางธรรม ปฏิบัติธรรมอย่างเดียว ศึกษาปฏิบัติธรรมจนสำเร็จ ก็จะไม่มียานที่จะต้องทำอีกต่อไป มีแต่งานอดิเรก คือสั่ง สอนผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่น งานนี้จะทำได้ ไม่ทำก็ได้ แล้วแต่อัธยาศัย แล้วแต่ศรัทธา ถ้า จะสอนแต่ไม่มีคนศรัทธามาฟัง ก็ไม่ต้องสอน ขึ้นอยู่กับผู้ที่มีศรัทธาด้วย ขึ้นอยู่กับ ผู้สอนด้วย ครูบาอาจารย์บางรูปท่านก็ไม่ค่อยสั่งสอนใคร บางรูปก็มีความรู้ ความสามารถมาก สั่งสอนญาติโยมได้เป็นจำนวนมากมาย เป็นเรื่องอัธยาศัย ไม่ได้เป็น ข้อบังคับ ถ้าทำงานของเราเสร็จแล้ว งานที่จะสงเคราะห์ผู้อื่น ถือเป็นงานอดิเรก จะทำก็ ได้ ไม่ทำก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย อยู่ที่ความรู้ความสามารถของตนเองที่จะสั่งสอนผู้อื่น แล้วก็อยู่ที่ศรัทธาของผู้อื่นจะสนใจฟัง จะสนใจศึกษาหรือไม่ อยู่ที่ ๒ ส่วน

พระพุทธเจ้าบางองค์ก็ไม่ได้สั่งสอนใคร ก็ทรงเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป ไม่มีใครทราบ ว่าท่านเป็นพระพุทธเจ้า อาจจะอยู่ในยุคที่ไม่มีใครสนใจกับการศึกษาปฏิบัติธรรมก็ได้ หรืออาจจะเป็นจริตของท่าน ที่ไม่อยากจะยุ่งกับการอบรมสั่งสอนผู้อื่น แม้แต่ พระพุทธเจ้าของเรา ในเบื้องต้นก็ทรงมีความรู้สึกอย่างนั้น ตอนที่ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงมีความท้อแท้ที่จะเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่น เพราะทรงรู้ว่าเป็นความรู้ ที่ขัดกับความรู้สึก ของคนในโลก เหมือนกับไปสอนคนที่ติดเหล้าติดบุหรี่ให้เลิกเหล้าเลิกบุหรี่ หรือติดยา เสพติด เป็นงานที่ยากลำบาก ก็เลยไม่อยากจะชวนชวชวย แต่เนื่องจากมีพระเมตตากรุณา ทรงเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ที่นำเอาไปปฏิบัติ ทรงพิจารณาเห็นว่าคนก็มีหลาย จำพวกด้วยกัน พวกที่ไม่สามารถหรือไม่สนใจรับไปปฏิบัติก็มี พวกที่สนใจและสามารถ รับไปปฏิบัติได้ก็มี พระองค์จึงทรงจำแนกแยกสัตว์ หรือผู้ที่จักศึกษาปฏิบัติธรรมนี้ไว้ ๔ จำพวก เหมือนบัว ๔ เหล่า ทรงมุ่งไปสอนพวกที่มีความสนใจ จะรู้เร็วรู้ช้าก็อยู่ที่บุญ บารมีที่ได้สร้างมา เบื้องต้นก็มุ่งไปพวกที่มีบารมีมาก เพราะสอนง่าย พูดเพียงคำ ๒ คำก็ เข้าใจ ก็ปฏิบัติตามได้ บรรลุได้ พอหมดพวกแรกแล้วค่อยไปพวกที่ ๒ ที่ ๓ ต่อไป

นี่คืองานอดิเรกของผู้ที่เสร็จงานของตนแล้ว ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละท่าน เป็น สติปัญญาที่จะนำเอาธรรมที่รู้มาสอนผู้อื่น มาพูดให้คนอื่นฟังแล้วเกิดความเข้าใจ ถ้ามี ศิลปะในการสั่งการสอน ก็จะสั่งสอนผู้อื่นได้มาก ถ้าไม่มีศิลปะ สอนแบบเหินๆไม่ขยาย ความ คนฟังก็อาจจะไม่เข้าใจ ถ้าสามารถแสดงธรรมให้คนเข้าใจได้ จะเป็นประโยชน์กับ โลกมาก เช่นพระสารีบุตร พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง ว่าเป็นรองจากพระพุทธเจ้าเท่านั้นใน การแสดงธรรม ทรงถือว่าเป็นอิทธิฤทธิ์ที่แท้จริง คือความสามารถในการเผยแผ่ธรรมะ ให้แก่ผู้อื่น ส่วนอิทธิฤทธิ์ที่มีตาทิพย์หูทิพย์ หรือเหาะเหินเดินอากาศได้นั้น ไม่ทรงถือ เป็นอิทธิฤทธิ์ที่แท้จริง เพราะไม่ยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุด พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าเป็นอาหารก็เป็นชนิดที่ไม่ต้องเคี้ยวเลย เอาเข้าปาก กลืนได้เลย ถ้าเป็นแบบเนื้อทั้งชิ้น ไม่มีฟันก็เคี้ยวไม่ได้ ก็จะกลืนยาก นี่คือการ เปรียบเทียบ ระหว่างคนที่มีความสามารถแสดงธรรม กับคนที่ไม่มีความสามารถ มี ความแตกต่างกัน ถ้าได้เจอคนที่มีความสามารถ เอาสิ่งที่ยากมาสอน ให้เห็นว่าเป็นสิ่ง ที่ง่าย ให้เข้าใจได้ง่าย ก็ถือว่าเป็นบุญเป็นวาสนา ถ้าไปเจอคนที่พูดสั้นๆพูดสรุป ก็

ต้องขวนขวายมาก แต่ก็ยังดีกว่าไม่มีใครสอนเลย เป็นอุปนิสัยเป็นจริตของแต่ละท่าน บังคับกันไม่ได้ บางท่านไม่ถนัดกับการแสดงธรรม สั่งสอนแบบธรรมดาไม่พิสดาร บางท่านถนัดในการชี้แจงขยายความ ก็ต้องเป็นไปตามจริตของท่าน พวกเราก็แล้วแต่บุญวาสนา ถ้าได้เจอผู้ที่มีความสามารถในการสั่งสอน ก็ถือว่าเป็นบุญ ถ้าเจอแล้วแต่ยังไม่เอาไปปฏิบัติ ก็ถือว่าเป็นกรรม

จะบังคับให้ครูบาอาจารย์แสดงธรรมไม่ได้ ครูบาอาจารย์บังคับลูกศิษย์ให้ปฏิบัติไม่ได้ ต่างฝ่ายต้องเป็นไปตามบุญบารมีของตน ถ้าบำเพ็ญบุญบารมีมากก็จะปฏิบัติได้ง่ายเร็ว ถ้าไม่มีก็พยายามสร้างไป อย่าท้อแท้ อย่าเห็นคนอื่นเขาเก่งกว่าเรา แล้วทำให้เราท้อแท้ ไม่อยากจะทำบุญบารมีต่อ อย่าไปมองคนอื่น ให้มองที่ตัวเรา เรากำลังขาดอะไร ก็ต้องเติมสิ่งที่ขาดให้มันเต็ม อย่าไปดูน้ำในตุ่มของคนอื่น ให้ดูน้ำในตุ่มของเรา ตุ่มของคนอื่นเขาเต็มแล้ว แต่ของเรายังไม่เต็ม อย่าคิดว่าของเขาเต็มแล้ว เราไม่ยอมเติมของเรา มันก็จะไม่เต็ม เราต้องคิดว่าของเขาเต็มแล้วของเรายังไม่เต็ม ต้องรีบเติมให้เต็มเหมือนของเขา เรามีปัญญาบารมีน้อยกว่าเขา ก็ต้องเสริมสร้างบารมีให้มีมากขึ้น เราปฏิบัติน้อยกว่าเขา ก็ต้องพยายามปฏิบัติให้มากกว่าเขา ความรู้ความสามารถในตัวเรา นี้ สามารถพัฒนาให้มีเท่ากับเขาได้ ตอนนี้อาจพัฒนาถึงระดับไหน เขาสูงกว่าเรา หรือเราสูงกว่าเขา ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าเราพัฒนาไปถึงขีดสูงสุดของเราหรือยัง อยู่ที่ตรงนี้ ถ้ายังก็ต้องพัฒนาขึ้นไป ให้ถึงขีดสูงสุดให้ได้ ไม่มีใครพัฒนาให้เราได้ เราต้องพัฒนาด้วยตัวเราเอง เป็นงานของเรา **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** ผู้อื่นเป็นเพียงผู้บอกทาง เราต้องเป็นผู้เดิน รู้ทางแล้วแต่ไม่เดิน ก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

ถาม ได้ฟังเรื่องอริยสัจ ๔ แล้วมีความรู้สึกขึ้นมาว่าทุกข์ มีทุกข์ซ้อนทุกข์ขึ้นในจิต ควรจะพิจารณาต่อใช้ไหมคะ

ตอบ พิจารณาให้เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยาก เกิดจากสมุทัย ถ้าละความอยากได้ ทุกข์ก็จะดับ จะดับความทุกข์ได้ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ ต้องใช้ไตรลักษณ์พิจารณา ละความอยาก พอตัดความอยากได้ ความทุกข์ก็จะหายไป

ถาม มันหายเป็นช่วงๆ มันเกิดดับๆ เป็นช่วงๆ

ตอบ เพราะยังตัดไม่ขาด

ถาม บางช่วงเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา

ตอบ ต้องไปพิสูจน์ดูว่าเห็นจริงหรือไม่ เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นกับร่างกาย เราทุกข์หรือเปล่า การพิจารณานี้เป็นเหมือนกับการวิเคราะห์ ยังไม่ได้เจอของจริง ต้องไปเจอของจริงดู ก็จะรู้ว่าปล่อยวางได้หรือไม่ พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เพื่อจะได้ปล่อยวาง ให้เห็นว่าเป็นร่างกายของคนอื่น ร่างกายคนอื่นเวลาหมอบอกว่าเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นโรคมะเร็ง จะตายใน ๖ เดือน เราก็ไม่ได้ไปทุกข์ร้อนวายใจด้วย ถ้าหมอบอกว่าร่างกายของเราจะตายภายใน ๖ เดือน เราจะทุกข์ร้อนวายใจหรือไม่ ถ้าไม่ก็แสดงว่าเห็นว่าเป็นไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้ายังทุกข์ร้อนวายใจอยู่ ก็ยังไม่ผ่าน ตอนนี้เป็นเพียงการทำการบ้าน ต้องไปเข้าห้องสอบ

ถาม อยู่ๆมันก็ผุดขึ้นมาในจิต

ตอบ เป็นธรรมที่เคยได้ยินมา หรือเคยพิจารณามาก่อน

ถาม เป็นความหลงหรือเปล่า

ตอบ ไม่หลง เป็นธรรม อยู่ที่ว่าเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้หรือไม่ เอามาดับกิเลสได้หรือไม่ อยู่ตรงนั้น

ถาม มันเกิดเป็นระยะๆ

ตอบ ก็ดี ให้รู้อยู่เรื่อยๆ พอมั่นใจแล้วก็ลองไปหาที่พิสูจน์ดู ที่ไหนน่ากลัวๆ ก็ไปอยู่ที่นั่น ดูว่าร่างกายยังเป็นของเราหรือไม่

ถาม ก็เคยไปบ้าง ไปแค่วัน ๒ วัน ไม่ได้ไปนาน

ตอบ ไม่ได้อยู่ที่ไหนหรือไม่นาน อยู่ที่ปล่อยได้หรือไม่

ถาม ถ้าไปปฏิบัติ ๒ หรือ ๓ สำนัก ถือเป็นการเที่ยวเร็วเกินไปหรือเปล่า

ตอบ ไม่หรอก ถ้าไปเพื่อธรรมะ

ถาม ไปเพราะว่าท่านแนะนำสั่งสอนเราได้ สถานที่ก็ถูกจริตด้วย เลยไม่แน่ใจว่า
ท่องเที่ยวเกินไปหรือเปล่า

ตอบ ไม่หรอก ไปเพื่อหาที่ภาวนา หากครูบาอาจารย์ที่สอนเราได้ พอได้แล้วก็ไม่ควรไป
ที่อื่น ถ้าจะไปอีกก็แสดงว่าอยากเที่ยวแล้ว