

กำลังใจ ๔๙

(จตุธรรมนำใจ ๒๑)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๑๐ ธรรมที่ไม่เสื่อม	3
๔๑๑ ชาติ ๖	21
๔๑๒ ใจเป็นต้นวัตถุผล	46

กัณฑ์ที่ ๔๑๐

ธรรมที่ไม่เสื่อม

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓

เป็นง่ายแต่หายาก เรื่องของการเจ็บป่วยของร่างกาย เหมือนปลูกต้นไม้ กว่าจะปลูกได้ ลักต้นหนึ่งต้องใช้เวลานาน เวลาตัดใช้เวลาแป๊บเดียว การทำลายง่ายกว่าการสร้าง มีอย่างหนึ่งที่ยากและใช้เวลานาน แต่พอสร้างเสร็จแล้วจะทำลายไม่ได้ คือมรรคผล นิพพาน พอได้แล้วไม่มีใครจะทำลายได้ ส่วนร่างกายนี้ต่อให้ดูแลรักษาดีขนาดไหนก็ตาม พออะไรจะเกิดขึ้น ก็เกิดบ๊อบบี้เลย รักษาดูแลมาเป็นเวลายาวนาน พอถึงเวลาจะไป ก็ไปเลย ความสัมพันธ์ไมตรีก็เหมือนกัน รักกันดีมานาน พอมีเรื่องเกิดขึ้น ก็พังไปเลย เลิกกันไปเลย บางทีคำพูดเพียงคำเดียว ก็สามารถทำลายสัมพันธ์ไมตรี ที่สร้างมายาวนาน ให้ขาดไปได้เลย ทางโลกจะเป็นอย่างนี้ แต่ทางธรรมพอสร้างได้แล้วก็จะอยู่กับเราไปตลอด จะไม่เสื่อมหมดไป ทางธรรมจึงดีกว่าทางโลก พอได้มาแล้วจะเก็บไว้ได้ตลอด ไม่มีวันเสื่อม เช่นได้โสดาบันแล้วก็จะไม่เสื่อมหมดไป จะไม่กลับมาเป็นปุถุชนอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มีสงครามนิวเคลียร์เกิดขึ้น ก็จะไม่ทำให้พระโสดาบันกลับมาเป็นปุถุชน พอเป็นพระสกิทาคามี ก็จะไม่กลับมาเป็นพระโสดาบัน พอเป็นพระอนาคามีก็จะไม่กลับมาเป็นพระสกิทาคามี พอเป็นพระอรหันต์แล้วก็จะไม่กลับมาเป็นพระอนาคามี มีแต่ขึ้นไปอย่างเดียว ไม่ตกลงมา ถ้าเป็นสวรรค์หรือพรหมโลก ก็ยังมีการขึ้นลง ถ้าทำบุญให้ทานรักษาศีลก็จะได้ไปสวรรค์ แต่จะหมดได้ บุญที่ทำและศีลเป็นเหมือนน้ำมันรถ ใช้น้ำมันเรื่อยๆก็จะหมด พอหมดบุญของทานของศีล จิตก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ต้องมาสร้างบุญใหม่ ต้องทำบุญรักษาศีลใหม่

ภพของมนุษย์เป็นที่สร้างบุญ เป็นที่เติมน้ำมันชนิดต่างๆ ถ้าเติมน้ำมันดีก็ไปได้ ถ้าเติมน้ำมันไม่ดีก็ไปไม่ได้ ถ้ากลับมาทำบุญรักษาศีลใหม่ พอตายไปก็กลับขึ้นไปสวรรค์ใหม่ ถ้านั่งสมาธิด้วยก็ขึ้นไปชั้นพรหม พอหมดกำลังของสมาธิก็จะเคลื่อนลงมาชั้นเทพ หมด

กำลังของท่านของศีล ก็จะกลับลงมาเป็นมนุษย์ใหม่ เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ท่านได้ฌาน ท่านรักษาศีล ท่านให้ทาน ท่านออกบวช ท่านมีทรัพย์สมบัติมากน้อย ท่านก็สละไปหมด แล้วก็รักษาศีล บำเพ็ญสมาธิภาวนา สมถภาวนา เพราะท่านรู้เท่า นั้นสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ไม่มีใครรู้วิปัสสนาภาวนา รู้เพียงสมถภาวนา จึงทำได้เพียงเท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็จะได้เพียงสมถภาวนา แต่เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาที่แก่กล้า พอไม่มีพระอาจารย์ที่จะสอนวิปัสสนาให้ ก็ทรงศึกษาเองจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จึงไม่ต้องกลับลงมาเกิดใหม่ ไม่ต้องลงมาจากสวรรค์ชั้นพรหมชั้นเทพมาชั้นมนุษย์ ถ้าเข้าถึงพระนิพพานแล้วไม่ต้องกลับมาเกิด ไม่ต้องกลับมาเติมน้ำมันอีก เหมือนจรวดที่ส่งออกไปในอวกาศ พอพ้นจากแรงดึงดูดของโลกแล้ว ก็ไม่กลับมาอีก นี่คือเรื่องของการปฏิบัติภารกิจทางศาสนา กับผลต่างๆที่จะได้รับกัน

ถ้ายังไม่ได้มรรคผลนิพพาน ก็จะต้องกลับมาบำเพ็ญใหม่ กลับมาเกิดใหม่ มาทำบุญให้ทานใหม่ รักษาศีลใหม่ นั่งสมาธิใหม่ ถ้าทำได้เพียง ๓ อย่าง ก็จะกลับไปกลับมาไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าได้อริยมรรคอริยผล คือโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล ก็จะเหลือเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก กลับมาเติมน้ำมันเพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าได้ชั้นพระสกิทาคามี ก็จะเหลือเพียงชาติเดียวที่จะกลับมาเติมน้ำมัน ถ้าได้ชั้นพระอนาคามี ก็ไม่ต้องกลับมาเติมน้ำมัน มีน้ำมันพอที่จะบรรลุได้ในพรหมโลก จิตของพระอนาคามีอยู่ในชั้นของพรหมโลก แต่ต่างกับพรหมโลกของผู้ที่ได้สมาธิ พรหมโลกที่ได้จากสมาธิไม่ถาวร แต่พรหมโลกของพระอนาคามีจะไม่เสื่อม เพราะได้ด้วยปัญญา ต่างกันตรงนี้ แล้วพอบรรลุพระอรหันต์พระนิพพาน ก็จะถึงจุดหมายปลายทาง นี่คือผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติภารกิจของศาสนา ที่พวกเรากำลังปฏิบัติกันอยู่ อยู่ที่ว่าจะปฏิบัติกันมากน้อยเพียงไร ถ้าปฏิบัติมากก็จะได้ผลมาก ถ้าปฏิบัติน้อยก็จะได้ผลน้อย ไม่มีใครให้คะแนนเราได้ เราให้คะแนนเราเอง ไม่เหมือนเวลาเรียนหนังสือ ถึงแม้ทำข้อสอบไม่ดีก็อาจจะได้คะแนนสงสารจากอาจารย์ ที่เห็นว่าเราเป็นคนดี ขยันแต่ปัญญาทึบ จึงให้คะแนนเพิ่มเพื่อเป็นการให้กำลังใจ แต่การปฏิบัติไม่มีคะแนนแบบนี้ ทำเท่าไรก็ได้เท่านั้น เหมือนรับประทานอาหาร รับประทานเท่าไรก็ได้เท่านั้น รับประทานมากก็ได้มาก รับประทาน

น้อยก็ได้น้อย ดังนั้นเราจึงต้องทำให้มาก จะทำให้มากได้ ก็ต้องสร้างคุณธรรมที่สำคัญ ๔ ประการ คืออิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมที่จะผลักดัน ให้เราไปถึงเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว ข้อที่ ๑ **ฉันทะ** ความยินดีความพอใจ ข้อที่ ๒ **วิริยะ** ความอุตสาหะพากเพียร ข้อที่ ๓ **จิตตะ** ความจดจ่อ ข้อที่ ๔ **วิมังสา** การใคร่ครวญ คิดถึงเรื่องที่เรากำลังทำอยู่ เรื่องที่ต้องทำ ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว ก็เหมือนกับเรือใบที่มีลมพัด จะพัดให้เรือวิ่งไปไม่หยุด ถ้าไม่มีคุณธรรมนี้ก็เหมือนกับไม่มีลมพัดเรือใบ ต้องใช้พายแจวเอา ก็จะไปไม่ถึงไหน จึงต้องพยายามสร้างคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ข้อที่ ๑ สำคัญที่สุดก็คือฉันทะ ความยินดี ความพอใจ ที่จะปฏิบัติภารกิจที่ต้องปฏิบัติ ต้องดูโฆษณา เหมือนกับเวลาที่ดูโฆษณา ของสินค้า ถ้าไม่เคยเห็นโฆษณา จะไม่รู้คุณภาพของสินค้า พอได้เห็นโฆษณาแล้วก็จะเกิดความชอบขึ้นมา อยากจะได้ขึ้นมา พออยากได้แล้ววิริยะก็จะตามมา ถ้ามีโทรศัพท์ก็จะโทรไปจองสินค้าเลย ใจจะจดจ่อกับสินค้า คิดถึงสินค้า คือวิมังสา จนกว่าจะได้สินค้า มา สังเกตดู พอมีฉันทะกับเรื่องอะไรแล้ว จะมีวิริยะมีจิตตะมีวิมังสาตามมาเสมอ พอเห็นโฆษณาไปเที่ยวต่างประเทศ เที่ยวประเทศนั้นเที่ยวประเทศนี้ พอเห็นแล้วถูกอกถูกใจ ก็เกิดฉันทะขึ้นมา ก็จะโทรจองที่ เตรียมทุกอย่างทุกอย่างให้พร้อม รอเวลาขึ้นเครื่องบินเท่านั้น ถ้าไม่มีอิทธิบาท ๔ ก็จะไม่ได้อะไร ถ้าเห็นโฆษณาแล้วรู้สึกเฉยๆไม่ยินดีไม่ยินร้าย ก็จะไม่อยากไป อยู่ที่โฆษณา ถ้าโฆษณาไม่น่าขึ้นชมไม่น่าไป ก็จะไม่อยากไป การทำโฆษณาจึงเป็นเรื่องสำคัญ บริษัทโฆษณาจึงมีความสำคัญกับผู้ผลิตสินค้ามาก ถ้าไม่มีการโฆษณาไม่มีการตลาดที่ดี สินค้าดีขนาดไหนก็จะขายไม่ออก เพราะไม่มีใครรู้คุณค่าของสินค้า ถ้าบริษัทโฆษณาเก่งๆ รู้จักวิธีล่อใจคนดู พอทำโฆษณาบีบสินค้าก็จะขายดิบขายดี แบบหน้าเห่าเลย

ทางธรรมะก็ต้องมีการโฆษณาเหมือนกัน มีบริษัทโฆษณาหรือคนโฆษณาที่เก่ง ที่รู้คุณค่าของธรรมะจริงๆ ได้สัมผัสกับธรรมะมาแล้ว เช่นมรรคผลนิพพาน ผู้ที่จะโฆษณาได้ดี ต้องบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว นี่เป็นประการแรก ประการที่ ๒ อยู่ที่ความสามารถของ ผู้ที่จะเอาธรรมะมาโฆษณา ถ้าพูดเก่งฉลาดสามารถหว่านล้อมด้วยอุบายวิธีต่างๆ ก็จะทำ

ให้คนดูคนฟัง เกิดความเลื่อมใสศรัทธา อยากจะได้มรรคผลนิพพาน บางท่านถึงแม่ได้ บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว แต่ไม่มีความสามารถในการโฆษณา ในการพูดหวานล่อม จิตใจ ก็จะไม่สามารถทำให้คนฟังเกิดอิทธิบาท ๔ เกิดฉันทะเกิดวิริยะจิตตะวิมังสาได้ เช่นครูบาอาจารย์บางรูปบางท่านที่ไม่ค่อยพูด ไม่ทำให้เกิดอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา บางรูปที่ยัง ไม่ได้บรรลุ แต่พูดเก่ง ก็สามารถทำให้เกิดอิทธิบาท ๔ ขึ้นมาได้ แต่จะพูดไม่ตรงกับ ความจริง ทำให้เสียหายได้ พาให้คนไปหลงทางได้ ไม่รู้จริงเห็นจริงแต่พูดเก่งโฆษณาเก่ง คนฟังติดอกติดใจ พอปฏิบัติตามที่ปฏิบัติแบบผิดๆ ถูกๆ ก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา ถ้ารู้จริงเห็นจริงบรรลุแล้ว แต่พูดไม่ค่อยเก่งก็ยังไม่เสียหาย พูดสั้นๆ อย่างพระอาจารย์ เสาร์ที่เป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์มั่น ตามประวัติท่านพูดไม่เก่ง พูดสั้นๆ คีลสมาธิ ปัญญา ทานศีลภาวนา ทำไปเถิดแล้วก็จะถึงเอง ท่านพูดเท่านั้น คนฟังถ้าไม่สามารถ วิเคราะห์ ก็จะไม่สามารถปฏิบัติตามได้

เหมือนกับแม่ที่ให้อาหารลูก ถ้าเอาเนื้อมาให้ลูกกินทั้งชิ้น ลูกยังไม่มีฟันเคี้ยวไม่ได้ ก็จะ กินไม่ได้ ถ้าเอามาสับมาบดให้ละเอียด ลูกก็จะรับประทานได้ ครูบาอาจารย์ที่ฉลาดที่เก่ง จะมีวิธีทำอาหารให้แก่อุขของท่าน ถ้าเป็นเด็กเล็กไม่มีฟันท่านก็จะบดอาหารให้ละเอียด ถ้าเป็นเด็กโตมีฟันแล้วท่านก็ให้รับประทานทั้งชิ้นได้ อย่างพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนบุคคล ต่างๆ มีความแตกต่างกัน แต่เป็นธรรมะอันเดียวกัน อยู่ที่การสอน บางครั้งพระองค์ทรง ตรัสเพียงสั้นๆ คำ ๒ คำ ก็บรรลุได้ บางครั้งก็ทรงตรัสยาวขยายความ เพราะคนฟังมี สติปัญญาต่างกัน ระดับเด็กอ่อนก็มีระดับผู้ใหญ่ก็มี การแสดงธรรมให้ผู้ฟังแต่ละกลุ่ม แต่ละระดับจึงไม่เหมือนกัน อยู่ที่ความสามารถของผู้แสดง ต้องรู้ว่าคนฟังอยู่ในระดับ ไหน ถ้าให้ผิดระดับก็จะไม่เกิดประโยชน์ ถ้าให้เนื้อทั้งชิ้นกับเด็กอ่อน ก็จะรับประทาน ไม่ได้ ถ้าบดละเอียดให้ผู้ใหญ่รับประทานก็จะไม่อร่อย จะไม่ยอมรับประทาน

บุคคลสำคัญที่สุด ที่จะทำให้เกิดฉันทะ ก็คือผู้แสดงธรรมนี้เอง ถ้าได้ผู้แสดงธรรมที่เก่ง ที่ฉลาด ที่รู้ระดับสติปัญญาของผู้ฟัง ก็จะแสดงให้ถูกกับภูมิจิตภูมิธรรม ก็จะได้รับ ประโยชน์ จะทำให้เกิดฉันทะความยินดีขึ้นมาทันที ความอุตสาหะพากเพียรก็จะเกิด ตามมา จิตตะคือใจจดจ่อ ก็จะจดจ่อกับการปฏิบัติทันที วิมังสาใจก็จะคิดแต่การปฏิบัติ

คำว่าจดจ่อนี้คือจะไม่ยอมไปทำงานอื่น เคยทำอะไรอยู่ก็จะทิ้งหมด จะจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ เมื่อก่อนเคยคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะหยุดคิด จะคิดอยู่กับการปฏิบัติอย่างเดียว เรียกว่าวิมิงสา คิดแต่เรื่องทานศีลภาวนา จะทำแต่เรื่องทานศีลภาวนา ถ้าคิดเรื่องเที่ยว เรื่องกินเรื่องดื่ม ก็จะไปเที่ยวไปกินไปดื่ม ถ้ามีฉันทะต่อมรรคผลนิพพานแล้ว จะไม่คิดถึงเรื่องกินเรื่องเที่ยวเรื่องดื่ม จะคิดแต่เรื่องปฏิบัติทานศีลภาวนา นี่คือปัจจัยสำคัญ ๔ ประการด้วยกันคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมิงสา ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว ก็จะสามารถไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน เป็นมรรคผลนิพพาน ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ หรือสร้างครอบครัว สร้างสามีสร้างภรรยา ก็เกิดจากการมีอิทธิบาท ๔ นี้ทั้งนั้น หรือแม้การไปนรกไปอบาย ก็เกิดจากอิทธิบาท ๔ เช่นเดียวกัน

คนที่ไปนรกไปอบาย ก็ต้องชอบอบายมุข ชอบดื่มสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ชอบความเกียจคร้าน ก็จะมีฉันทะไปในทางนี้ ความพากเพียรก็จะไปในทางนี้ พากเพียรไปบ่อน ไปบาร์ ไปหาความสุข จิตใจก็จดจ่ออยู่กับการดื่มสุรา เล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน ใจก็คิดถึงการดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การเล่นการพนัน พอยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขแล้ว ก็ต้องไปทำบาปทำกรรมต่อไป เพราะจะต้องหาเงินมาสนับสนุน ถ้าไปเที่ยวไปดื่มสุรา ก็จะไม่มีความไปทำงานสัมมาชีพ ก็ต้องหามาโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ผิดศีลผิดธรรม เป็นมิจฉาชีพ ทำผิดศีล ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณีฆ่าสัตว์ตัดชีวิต โทกหกหลอกลวง เป็นการสร้างอบายขึ้นมา สร้างภูมิของเดรัจฉาน ของเปรต ของนรกขึ้นมา เกิดจากฉันทะวิริยะนี้เอง สมัยนี้การโฆษณาก็ชวนให้ไปนรกกันทั้งนั้น โฆษณาสุรายาเมา โฆษณาให้ไปเที่ยวหาความสุข ตามแหล่งบันเทิงต่างๆ ถ้าไม่โฆษณาก็จะมีคนชวนไป คนที่ชอบไปทางอบายมุข มีมากกว่าคนที่ชอบไปวัด ชวนกันไปวัดนี้มีน้อย เป็นเหมือนเขาวัว มีเพียง ๒ เขา คนที่จะชวนไปอบายมุข เป็นเหมือนขนวัว มีเต็มไปหมด ไปไหนก็มีแต่คนชวนให้ไปกินเหล้า ให้ไปเที่ยว ให้ไปเล่นการพนัน ให้ไปทำบาปทำกรรม

คนที่จิตใจอ่อนไหวเชื่อง่ายก็จะถูกดูดลากไปง่าย แต่คนที่มีหลักมีเกณฑ์รู้ผิดรู้ถูกรู้ดีรู้ชั่ว ก็จะถูกชวนไปยาก คนที่ได้สร้างหลักสร้างเกณฑ์มาหลายภพหลายชาติแล้ว จะไม่ไปทาง

ชั่วได้ง่าย แต่คนที่ไม่มีหลักมีเกณฑ์ในความผิดถูกดีชั่วก็จะไปได้ง่าย จึงต้องสร้างหลักสร้างเกณฑ์ที่ดี คือให้มีคุณธรรมที่ดีภายในใจ มีทานมีศีลเป็นหลัก มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความเสียสละ มีการให้ ไม่หวง มีอะไรพอที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ พอจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็ให้ไป จะทำให้มีความเมตตา กรุณา ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น จะทำให้มีศีล ถ้ามีคุณธรรม ๒ ประการนี้ จะปลอดภัยจากอบาย ก็จะเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทพสลักกันไป จนกว่าจะได้เจริญวิปัสสนา ได้บรรลุมรรคผลนิพพานตามลำดับอย่างแน่นอน เพราะมีคนบรรลุกันมากในสมัยพุทธกาล คนนั้นก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน คนนี้ก็บรรลุเป็นพระสกิทาคามี คนนั้นก็พระอนาคามี คนนั้นก็พระอรหันต์ ทำให้ไม่เบ่งง่าย เหลือเกิน เพราะได้สี่โอชะหน้าที่ดีนั่นเอง ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรมจากพระอริยสงฆ์สาวก จึงปรากฏมีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก

สมัยนี้มีผู้โอชะมรรคผลนิพพานน้อย แต่ก็ยังมีอยู่ คนฉลาดก็จะหาเจอ คนไม่ฉลาดก็จะหาไม่เจอ คนที่หาเจอแล้วบรรลุมรรคผลนิพพานก็มีอยู่ บางท่านที่หนึ่งอยู่ที่นั้นก็อาจจะได้บรรลุธรรมแล้วก็ได้ เพียงแต่ไม่ประกาศให้ผู้อื่นรู้เท่านั้นเอง เพราะเป็นเรื่องภายในจิตภายในใจ พูดไปก็เป็นดาบ ๒ คม คนฟังที่ไม่ชอบชี้หน้าก็จะหาว่าอูฐรีอ้าววดก็ได้ พูดไปเป็นภัยอันตราย การที่จะพูดถึงคุณวิเศษของตนต้องระมัดระวัง ต้องดูว่าคนฟังเป็นใคร ถ้าไม่แน่ใจหรือไม่มีเหตุผลที่จะพูด ก็ไม่ควรพูด ถ้าพูดก็พูดเป็นเชิงวิทยาการ พูดตามเหตุตามผลของธรรม เช่นการบรรลุเป็นพระโสดาบันจะต้องตัดอะไรบ้าง แล้วแต่คนฟังจะคิด อาจจะคิดว่าเราบรรลุก็ได้ ไม่บรรลุก็ได้ ความคิดของเขาไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าเราบรรลุหรือไม่บรรลุ ถ้าเราบรรลุแต่เขาไม่คิดว่าเราบรรลุ ก็ไม่ทำให้การบรรลุของเราหายไป ถ้าคิดว่าเราบรรลุแต่เราไม่ได้บรรลุ ก็ไม่ได้ทำให้เราบรรลุ การจะไปบอกคนอื่นว่าเราบรรลุหรือไม่บรรลุจึงไม่จำเป็น ไม่สำคัญ นอกจากมีเหตุผลที่เหมาะสมก็อาจจะพูด

อย่างครูบาอาจารย์ของพวกเรา ท่านก็ไม่ได้มาพูดแบบไม่มีเหตุผล ท่านมักจะพูดในกลุ่มเล็กๆ ที่สนใจต่อการปฏิบัติ ไม่ได้พูดว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ท่านจะแสดงเหตุแสดงผล เหตุก็คือการปฏิบัติของท่าน ท่านปฏิบัติอย่างนี้ ผลเกิดขึ้นมาอย่างนี้ แต่ไม่ได้

พูดว่าเป็นขั้นนั้นขั้นนี้ ท่านจะพูดว่าปฏิบัติอย่างนี้แล้วจะได้ผลอย่างนี้ เช่นพิจารณาเกิด แก่เจ็บตาย จนปล่อยวางความยึดติด ในความเป็นความตายของร่างกายได้ ก็จะหาย จากความกลัวตายได้ หรือพิจารณาอสุภะจนเห็นว่าร่างกาย ไม่สวยไม่งาม เป็นปฏิกุศล มี สิ่งสกปรกเต็มไปหมด เป็นอสุภะ น่าขยะแขยง ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง จนไม่มีอารมณ์ เหลืออยู่กับการเสพกาม ถ้าเจริญอสุภะได้เต็มที่ก็จะต้องเป็นอย่างนี้ กามราคะเกิดขึ้น ไม่ได้ ถ้าเกิดขึ้นมาก็ทำอะไรเราไม่ได้ เหมือนไฟถ้ำมีที่ดับไฟอยู่กับมือ ไฟจะลุกตรงไหน เมื่อไหร่ พอคิดดับก็ดับไปทันที กามราคะก็เป็นเหมือนไฟในใจ ส่วนอสุภกรรมฐานก็เป็น เหมือนที่ดับไฟที่ถืออยู่ในมือ พอไฟลุกตรงไหนก็คิดลงไปเลย ไฟก็จะไม่ลุกลาม ถ้า ปฏิบัติจะเห็นภายในใจ เห็นชัดๆเลย เรื่องของกายก็มีเท่านี้ พิจารณาให้เห็นว่าต้องตาย แน่ๆ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วก็ไปทดสอบดู ไปอยู่ที่น่ากลัว เวลา เกิดความกลัวขึ้นมาจะได้ปลง กลัวตายก็ต้องตาย อยู่ที่ไหนก็ต้องตาย พอยอมตายแล้ว ความกลัวตายก็จะหายไป ก็จะมีรูปร่างไม่กลัวแล้ว แต่ยังไม่ตาย พอถึงเวลาจะตายจะไม่กลัว เวลาอยู่ก็อยู่อย่างสุขสบาย ไม่มีความกลัวอยู่ในจิตใจ

ไม่มีความอยากที่จะอยู่ไปนานๆ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องตายก็ยอมตาย ถ้ายังไม่ถึงเวลาจะ ตายก็อยู่ต่อไป อยู่ตามความเป็นจริง ไม่ได้้อยู่ตามความอยาก บางคนอยากจะตาย เพราะทนทุกข์ไม่ได้ ก็ต้องฆ่าตัวตาย อย่างนี้ก็ไม่ใช่ คนที่ฆ่าตัวตายไม่ได้บรรลุนะ ไม่ใช่ เป็นคนที่ไม่กลัวตาย คนที่ฆ่าตัวตายเพราะกลัวความทุกข์ทรมานใจ ไม่ได้บรรลุนะคนที่ ฆ่าตัวตาย ยังกลัวตายอยู่ แต่กลัวความทุกข์ทรมานมากกว่า เช่นเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมาน ก็ไม่อยากจะอยู่ อย่างนี้ไม่ได้แสดงว่าเขาไม่กลัวตาย เขากลัว ตาย เขาอยากจะอยู่ แต่อยู่อย่างทุกข์ทรมาน ก็เลยคิดหนีความทุกข์ทรมานด้วยการฆ่า ตัวตาย ไม่ใช่ไม่กลัวตาย ถ้าไม่มีโรคภัยแบบนี้ จะฆ่าตัวตายไหม เขาจะไม่ฆ่าอย่าง แน่แน่นอน ถ้ามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่ได้ถึง ๒๐๐ ปีก็จะอยู่อย่างแน่นอน ถ้าอายุ ๓๐ ปีแล้วมีโรคภัยที่ต้องทุกข์ทรมานอยู่ทุกวัน ไม่มีโอกาสที่จะหาย ก็จะไม่อยากอยู่ เป็น กิเลส เป็นวิภวตัณหา ถ้าพร้อมที่จะตายเมื่อถึงเวลาจะตาย คนนั้นแหละเป็นคนที่ไม่บรรลุ แล้ว ถ้ายังไม่ถึงเวลาจะตายก็อยู่ไป ร่างกายอยู่ได้ก็ให้อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ให้ตายไป ไม่มี ปัญหากับการอยู่การตาย

ถ้าผ่านความเจ็บปวดของร่างกายได้ ร่างกายจะเจ็บขนาดไหนก็ตาม ใจจะไม่ถูกกระทบกระเทือน ถึงแม้จะมีโรคที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ก็จะเป็นการทุกข์ทรมานของร่างกายเท่านั้น แต่ใจจะสงบนิ่ง นี่เป็นผลที่เกิดจากการผ่านทุกขเวทนาไปได้ เวลานั่งแล้วร่างกายเจ็บปวด ก็ปล่อยให้เจ็บไปจนหายไปเอง ถ้าใจปล่อยได้จะอยู่กับมันได้ เหมือนตอนนั้นเสียงที่ดังอยู่นี้เราอยู่กับมันได้ เพราะเราปล่อยวางเสียง ไม่ได้รังเกียจรำคาญ ถ้าชอบความเงียบพอมีสี่เสียงนิดหน่อยก็รับไม่ได้ ก็จะทนกับเสียงนั้นไม่ได้ ถ้าทำใจให้เป็นกลาง เป็นอุเบกขาวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเสียง ไม่ว่าจะเจ็บของร่างกาย ร่างกายเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ใจก็รับรู้ไปตามความจริง เขาก็อยู่ของเขา เราก็คืออยู่ของเรา ก็จะไม่เป็นปัญหา ปัญหาของพวกเราก็คือยังปล่อยวางความเจ็บไม่ได้ พอความเจ็บเกิดขึ้นต้องจัดการทันที ไม่ปล่อยให้ออกมาเฟ้นฟ่าน ต้องไล่ไปทันที ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยการหายใจปวดมารับประทาน ด้วยการหาหมอยา แทนที่จะอยู่กับมันไป ปล่อยให้เจ็บไป ทำใจให้สงบปล่อยวาง ก็จะไม่เป็นปัญหา นี่ก็เป็นธรรมอีกขั้นหนึ่ง ที่จะต้องผ่านให้ได้

ทางร่างกายก็ต้องผ่านความแก่ความเจ็บความตาย ผ่านโรคะตันทา ถ้าผ่านไปได้แล้วทั้งหมดปัญหาของร่างกาย ไม่ว่าจะเจ็บร่างกายของใครก็ตาม ของเราก็คือดี ของผู้อื่นก็ดี จะเจ็บจะตายจะเป็นโรคร้ายก็เป็นเรื่องของเขา ร่างกายของเราจะเจ็บจะเป็นโรค ก็เป็นเรื่องของร่างกาย ใจไม่ได้เป็น ทำไมต้องรุ่มรวย นี่เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ต้องไม่ถอยไม่กลัว กล้าเผชิญกับความจริง เผชิญกับความตาย ความเจ็บปวด ความไม่สวยไม่งาม ความ เป็นปฏิกูลสกปรกของร่างกาย อย่าไปปฏิเสธ ต้องศึกษา เพราะเป็นอริยสัจ เป็นทุกข์สัจ ทุกข์ในความแก่ความเจ็บความตาย ในอสุภะในปฏิกูลของร่างกาย ที่พวกเราไม่ยอมมองกัน เรากลัวมัน พอมันโผล่ขึ้นมาเหมือนเจอเสือ ใจสั้นไปหมด ถ้าฝึกทำใจดีสู้เสือไว้ ต่อไปเสือจะไม่กัด ถ้าวิ่งหนีเสือจะวิ่งตามตะบปบ ถ้าเรากลัวมันจะไม่ตะบปบเรา ถ้าเผชิญกับความแก่ความเจ็บความตาย เผชิญกับอสุภะกับปฏิกูลได้ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ กามโรคจะเหยียบย่ำจิตใจไม่ได้เลย จะอยู่อย่างสบายอยู่คนเดียวก็จะมีรู้สึกเหงาว่าเหว ไม่อยากจะมีคู่ครอง อยู่กับซากศพทำไม เราก็มียาซากศพของเราอยู่ซากหนึ่งแล้ว ไปหาซากศพมาอยู่ด้วยทำไม แต่มองไม่เห็นกัน เห็นเป็นนางฟ้าเห็นเป็นเทวดากัน เห็นเป็น

นางแบบนายแบบ เพราะไม่เห็นอสุภะ ไม่เห็นปฏิกูล นี่คือธรรมะที่พวกเราควรมีฉันทะ ความยินดีกัน ยินดีที่จะเจอกับความตายความเจ็บของร่างกาย เจออสุภะเจอปฏิกูล ถ้ามีฉันทะแล้วจะฟังแต่อสุภกรรมฐาน ดูอาการ ๓๒ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ คราวที่แล้วให้ การบ้านไป มีใครทำบ้าง แผ่นอสุภะนี้ดูกันหรือยัง ดูกันกี่ครั้ง หรือดูพอเป็นพิธี เวลาถามจะได้ตอบได้ ต้องดูทุกวัน ดูให้ติดตาติดใจ จนเมื่อหน้าร่างกาย เหมือนกินยา หมอให้ยาไปถุงหนึ่ง กินเพียงเม็ดเดียว แล้วโรคจะหายได้อย่างไร ต้องกินจนโรคหาย นี้ ก็ให้ยาไป ก็ควรกินให้หาย ดูจนหายอยาก ปัญหาของพวกเราคือไม่ค่อยทำกัน มีฉันทะ น้อย วิริยะน้อย จิตตะน้อย วิมังสา น้อย ไปมีฉันทะในเรื่องอื่นมากกว่า มีฉันทะดูละคร ฉันทะกินขนมมากกว่า ไม่มีเวลามีฉันทะในทางธรรมะ

เรานี่พอได้อ่านหนังสือธรรมะเล่มเดียว ก็ติดเลย เหมือนปลาติดเบ็ด ไปทางธรรมะเลย ไม่เอาอย่างอื่น พอได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งแล้ว ก็เขียนจดหมายไปขอมาอีกหลายเล่ม พออ่านแล้วก็รู้วิธีปฏิบัติ ก็เริ่มปฏิบัติเลย ลาออกจากงาน ไม่ไปเที่ยวเลย ชั่งตัวเองไว้อยู่ใน บ้าน เอาแต่เดินจงกรมนั่งสมาธิอ่านหนังสือธรรมะ ถือศีล ๘ ไม่ดูหนังไม่ฟังเพลง ไม่ ออกไปเที่ยวหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เอาแต่นั่งสมาธิกับเดินจงกรม กับอ่าน หนังสือธรรมะไป แล้วก็ออกบวชหาวัดปฏิบัติเลย อยู่วัดในกรุงเทพฯ ได้ประมาณเดือน ครั้ง บวช ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ พอตันเดือนเมษาก็ไปอยู่ที่อุดรฯ อยู่ที่นั่น ๘ ปี ๘ เดือน อยู่ได้ ๙ พรรษา ไม่ได้ออกจากวัดเลย ลามาเยี่ยมบ้านเพียง ๒ ครั้ง ครั้งแรกก็ ๕ ปีไปแล้ว ครั้งที่ ๒ ก็ ๘ ปีไปแล้ว ครั้งที่ ๓ ออกมาแล้วก็ไม่ได้กลับไปเลย มาอยู่ที่ไม่ได้ ไปไหนเลย อยู่แต่ในวัด ทางวัดก็ส่งเสริมการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม ทุก ๔ - ๕ วันก็เรียกประชุมอบรมพระ สอนเรื่องการปฏิบัติ ชีวิตบวชก็อยู่กับธรรมะตั้งแต่นั้นวันเริ่มต้นเลย ตั้งแต่วันที่เกิดฉันทะ ได้อ่านหนังสือธรรมะเล่มแรกแล้ว ก็เกิดความพอใจที่จะปฏิบัติธรรม จึงมุ่งแต่ปฏิบัติ คิดแต่เรื่องปฏิบัติ จดจ่อกับการปฏิบัติ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอะไรเลย ถ้าทำอย่างนี้ผลจะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ไม่เกิน ๗ ปี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงพยากรณ์ไว้ ๗ ปีนี้จะนานเกินไปเสียด้วยซ้ำ แต่เวลาอ่านพยากรณ์นี้ก็ได้ไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้คิดว่าเป็นไปได้หรือเป็นไปได้ ตอนนั้นไม่สนใจ สนใจอยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น

ขอให้ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่สะดุดไม่ล้มพับไม่ถอย กลัวอย่างเดียว คือกลัวจะไปไม่ตลอดรอดฝั่ง จะเสร็จเมื่อไหร่ไม่สำคัญ

ถ้าทำอย่างไม่หยุดต้องถึงแน่ๆ เหมือนกับรับประทานอาหาร ถ้ารับประทานไม่หยุดก็ต้องอิมแน่ๆ พวกเราไม่ชอบรับประทานอาหารกัน ชอบรับประทานยาพิษกัน ไม่หยุดไม่หย่อน ใจจึงมีแต่สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอยู่ตลอดเวลา คือโลภโกรธหลง เราชอบให้ยาพิษกับใจ ให้ความโลภความโกรธความหลง เราจึงโลภโกรธหลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าให้ท่านคิดภาวนา โลภโกรธหลงก็จะน้อยลงไป แล้วก็หมดไปในที่สุด ตอนนี้ต้องพยายามสร้างฉันทะให้เกิดขึ้น เอาเทศน์ของครูบาอาจารย์มาเปิดฟัง ของเก่าที่ท่านแสดงไว้ก็มีประโยชน์ เพราะสมัยนั้นท่านทุ่มเทจริงๆกับการสั่งสอนพระปฏิบัติ สมัยนี้ท่านจะสอนศรัทธาญาติโยม จะไม่หนักไม่แรง ไม่พอที่จะกระตุ้นฉันทะที่จะปฏิบัติให้เกิด เอามาอ่านเอามาฟัง พยายามสร้างฉันทะให้เกิดขึ้น ฟังธรรมบ่อยๆ ฟังทุกวันก็ได้ ควรจะถือเป็นหลักว่า วันหนึ่งควรฟังสักครั้งหนึ่ง ธรรมะของครูบาอาจารย์ฟังไปเถิด สลับเปลี่ยนไปวันละกัณฑ์ก็ยังดี ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก่อนจะไปทำงาน ตื่นเช้าๆหน่อย ขึ้นมานั่งภาวนา แล้วก็ฟังธรรม หรือฟังธรรมแล้วก็ภาวนาก็ได้ จะได้น้ำมนต์ได้กำลังใจ ให้เกิดฉันทะวิริยะที่จะปฏิบัติธรรม

อย่ามองข้ามธรรมะไป ให้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเลย การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ อย่าไปคิดว่าฟังมากพอแล้ว ฟังไปเถิด พยายามตื่นขึ้นมาก่อนเวลาที่เคยตื่นสักชั่วโมง มาฟังธรรมนั่งสมาธิ แล้วค่อยออกไปทำภารกิจประจำวัน ทำให้ติดเป็นนิสัย จะมีธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจในขณะที่ออกไปทำงาน มีธรรมะคอยเตือนใจ มีประโยชน์ ฟังไปเถิด ฟังทุกวัน ธรรมดาก่อนจะออกจากบ้านก็ต้องรับประทานอาหาร ใจก็ต้องรับประทานอาหารเหมือนกัน ส่วนใหญ่จะให้แต่อาหารกาย ไม่ได้ให้อาหารใจกัน ใจจึงซึมเศร้าหงุดหงิดรำคาญใจท้อแท้เมื่อยหน่าย ไม่มีกำลังใจ เปิดธรรมะฟังทุกวัน ตื่นขึ้นมาก่อนจะทำอะไรล้างหน้าล้างตาเสร็จก็นั่งขัดสมาธิเปิดธรรมะฟังไป พอจบแล้วก็ภาวนาต่อ จนกว่าจะถึงเวลาไปทำภารกิจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำ อย่างน้อยวันละครั้งก็ยังดี ถ้าทำได้มากกว่านั้นก็ยิ่งดี เอาติดตัวไปที่ทำงานก็ได้ พอถึงเวลาพักกลางวันทำอีกช่วงหนึ่ง จะยังมีกำลังใจ

รักษาใจไม่ให้วุ่นวุ่นหมัว พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มีปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สำคัญมากธรรมชาติ การได้ยินได้ฟังธรรมเป็นมงคลอย่างยิ่ง **กาลเน รัจฉาสวณัง** **เอตัมมังคละมุตตมัง** การได้ยินได้ฟังธรรมตามกาลตามเวลา เป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต

พวกเราฟังธรรมกันมากน้อยเพียงไร หรือรับประทานอาหารมากกว่าฟังเทศน์ฟังธรรม ควรจะทำเท่าๆกัน ให้อาหารกายแล้วก็ต้องให้อาหารใจด้วย นี่มีแต่ให้อาหารกายกับให้อาหารกิเลส เดียวก็เคี้ยวไอนั้น เดียวก็ดื่มไอนั้น ให้อาหารกิเลสนี้ไม่มีเวลา อดยากเมื่อไหร่ ก็ให้เมื่อนั้นเลย กิเลสจึงมีกำลังมาก ธรรมะจึงมีกำลังน้อย เพราะไม่ให้ธรรมะกับใจ พวกเราต้องปฏิวัติการดำเนินชีวิต ต้องเอาธรรมะเข้าสู่ใจให้มากขึ้น ให้อาหารกิเลสให้น้อยลง ของดื่มของรับประทานที่ไม่จำเป็นก็อย่าไปดื่ม ถ้าหิวน้ำก็ดื่มแต่น้ำเปล่า อย่าดื่มน้ำที่มีสีมีรสมีกลิ่น ถ้าอยากจะรับประทานอะไร ก็รอให้ถึงเวลารับประทานอาหารค่อยรับประทาน จะได้ตัดการเลี้ยงกิเลสไปได้ในระดับหนึ่ง ต่อไปนี้ให้อาชนมขบเคี้ยวในกระเป๋านในถุงในลิ้นชัก ไปรับประทานพร้อมกับอาหารที่เดียวเลย

ถาม เรียนแพทย์ต้องมีการผ่าตัดผ่าสัตว์ ได้คุยกับหมอคนหนึ่งเขาทำไม่ได้ เขาก็เลยยอมตก

ตอบ ถ้ามีศีลธรรมมากก็จะทำไม่ลง หรือมันอาจจะเป็นความรังเกียจหรือความขยะแขยง ถ้าผ่ากบตายนี่เป็นการฆ่าหรือเปล่า ก็เป็นการฆ่าแน่นอน

ถาม แต่ไม่มีเจตนา ถูกบังคับให้ทำ

ตอบ บังคับหรือไม่บังคับ ก็ยังบาปอยู่ดี

ถาม แต่ผลบาปไม่เท่ากันใช่ไหม

ตอบ ทำด้วยความยินดี กับทำด้วยความจำใจ ผลไม่เท่ากัน

พวกเราไม่ชอบทำการบ้านกัน เข้าห้องเรียน แต่ไม่ชอบทำการบ้าน ก็ยังดีที่ยังเข้าห้องเรียนกัน พวกที่หนีเรียนก็แย่กว่าพวกที่เข้าห้องเรียน แต่พวกที่เข้าห้องเรียนอย่าง

เดี๋ยวก็แยกว่าพวกที่ทำการบ้านด้วย พวกที่ทำการบ้านด้วยก็แยกว่าพวกที่ไปสอบด้วย เข้าห้องเรียนแล้วต้องทำการบ้าน ทำการบ้านแล้วต้องไปสอบ ไปอยู่วัดที่เปลี่ยวที่ ทุรกันดารที่ลำบาก ไปเก็บตัวสัก ๓ เดือนหรือปีหนึ่งเลย ไปเข้าห้องสอบ ถ้ายังไม่ผ่าน ก็อย่าออกมาจากห้องสอบ การทำการบ้านก็คือวันนี้ได้ยินได้ฟังแล้ว ก็กลับไปทำที่บ้านต่อ ตอนเช้าฟังเทศน์ฟังธรรม ก่อนไปทำงาน ฟังทุกวัน เป็นการทำการบ้าน คราวที่แล้วให้ แผ่นนอสุริยะไปดู ก็ควรเปิดดูเรื่อยๆ

ถาม ช่วงนี้เครียดเรื่องการเมือง

ตอบ ไปดูก็เครียด ไม่ดูก็จะไม่เครียด ดูแล้วได้อะไร ได้แต่ความเครียด ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร

ถาม มีเครื่องขยายเสียงส่องมาทางบ้าน ทำให้ภาวนาไม่ได้

ตอบ หาอะไรมาอุดหู

ถาม วันนั้นโกรธมาก เพราะมาว่าพระอาจารย์องค์ที่เราเคารพ

ตอบ อยู่ในโลกย่อมมีนินทาสรรเสริญเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เวลาใคร นินทาใครตำหนิพระพุทธเจ้า ก็อย่าไปโกรธแค้นโกรธเคืองแทนท่าน ท่านไม่ได้ โกรธ ไม่ได้หวั่นไหว เราเสียหายถ้าไปโกรธเขา ต้องปล่อยวาง

ถาม วูปแรกโมโห ท่านแสนจะดี ไม่เคยว่าใครเลย ยังว่าท่านได้

ตอบ ว่าได้ทุกคน สำคัญอยู่ที่ว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าจริงก็ควรขอบคุณเขา เพื่อเราจะได้ แก่ไข บางทีเรามองไม่เห็นส่วนที่บกพร่องของเรา เขาเป็นเหมือนกระจกเงาให้เรา ดูหน้าตาเรา ก่อนจะออกจากบ้านเราต้องดูกระจกก่อน ว่าเรียบร้อยหรือไม่ สะอาดหรือไม่ ถ้าไม่มีกระจกดูจะไม่รู้ว่ายังมีขี้ตาขี้มูกติดอยู่หรือเปล่า ถ้าเขาบอกว่ามีขี้มูกขี้ตาติดอยู่ ไปโกรธเขาทำไม ถ้าเป็นความจริง ต้องขบใจเขา ถ้าไม่เป็น ความจริงก็แสดงว่าเขาหูหนวกตาบอด พูดยังไม่ตรงกับความจริง ปล่อยเขาพุดไป

ห้ามเขาไม่ได้ เราอยู่ในโลกของนิทานสรรเสริญ มีนิทานมีสรรเสริญเป็นธรรมดา มีเจริญลามเลื่อมลามเป็นธรรมดา มีเจริญยศเลื่อมยศเป็นธรรมดา มีสุขมีทุกข์เป็นธรรมดา คือโลกธรรม ๘ เราต้องรู้ทันโลกธรรม ๘ ถ้ารู้ทันก็จะปล่อยวาง เวลาชมาก็ไม่ตีใจ เวลาทำหนักก็ไม่เสียใจ เวลาได้ก็ไม่ตีใจ เวลาเสียก็ไม่เสียใจ เวลาสุขก็ไม่ตีใจ เวลาทุกข์ก็ไม่เสียใจ เพราะเป็นเรื่องปกติ เหมือนกับเวลาร้อนก็ไม่เดือดร้อน เวลาหนาวก็ไม่เดือดร้อน อยู่กับมันไป ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา ถ้าไม่รู้ทันก็จะหลง ถ้าชอบก็จะตีใจ ไม่ชอบก็จะเสียใจ เราไปบังคับลมพัด บังคับเสียงจกจั่นได้หรือไม่ เขาเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คนที่ดำเราก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้เขาดำ คนที่ชมก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้เขาชม ก็เท่านั้น ชมแล้วก็ผ่านไป ดำแล้วก็ผ่านไป เป็นเพียงเสียง ไม่เป็นปัญหาถ้าฟังด้วยธรรม ฟังด้วยเหตุด้วยผล ฟังด้วยปัญญา เป็นไตรลักษณ์หมด มีเกิดมีดับ อนัตตาไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา

มีสิ่งเดียวที่ควบคุมได้เรากลับไม่ควบคุม ก็คือใจของเราอารมณ์ของเรา เราควบคุมได้ระดับได้ ระวังความโกรธได้ ระวังความโลภได้ ระวังความหลงได้ ด้วยทานด้วยศีลด้วยภาวนา จะรักษาใจให้เป็นปกติได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ใจจะเป็นอนุเบกขา จะสบายตลอดเวลา จะช่างมันได้ตลอดเวลา ช่างมันๆ อะไรจะเกิดก็เกิด ช่างมันๆ เราไม่ได้เดือดร้อน นี่คือการปฏิบัติเพื่อควบคุมใจ ไม่ให้ไปควบคุมสิ่งอื่น สิ่งอื่นเราควบคุมไม่ได้ มีเกิดมีดับตามเหตุปัจจัย เวลาไม่ยอมทำให้เขาเกิด เขาเกิดขึ้นมาเราก็เดือดร้อน เวลาไม่ยอมให้เขาดับ เขาดับเราก็เดือดร้อน ถ้าปล่อยให้เขาเกิดให้เขาดับเราก็ไม่เดือดร้อน ที่ปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็เพื่อควบคุมใจ รักษาใจให้เป็นปกติ ไม่ให้ขึ้นไม่ให้ลง ไม่ให้แกว่งเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา แกว่งไปทางโลกแล้วก็แกว่งมาทางโกรธ ถ้ามันรักมากก็จะโกรธมาก ถ้ารักน้อยก็จะโกรธน้อย สังเกตดูคนที่อยู่ใกล้ตัวเราจะโกรธมากที่สุด คนที่เรารักมากจะโกรธมาก คนที่เราไม่รักจะไม่โกรธ เขาจะเป็นอะไรจะทำอะไร เราจะไม่รู้สึกละไร เหมือนลูกตุ้มนาฬิกา ถ้าแกว่งไปทางหนึ่งมาก มันก็จะแกว่งกลับมาอีกทางมาก ถ้าอยู่ตรงกลางจะไม่แกว่ง จะเฉยๆ ถ้าไม่โลกไม่

โกรธก็จะเฉยๆ ตอนนี้เสียงก็หยุดแล้ว เราไม่ต้องไปทำอะไรถึงเวลาเขาก็หยุดเอง เวหนก็แบบเดียวกัน จะเจ็บอย่างไร ถึงเวลาก็จะหยุดเอง สำคัญที่หัวใจหนึ่ง อย่าไปอยากให้เขาหยุด ถ้าเขาอยู่กับเขาอยู่ไป เวลาเขาไปก็อย่าไปเสียตาย จะเสียใจ นี่ก็มีเสียงใหม่มาแทนที่แล้ว แต่เราไม่ได้เดือดร้อน มากี่มา ไปก็ไป

พยายามทำอย่างนี้เกิดแล้วจะมีความสุข ไม่สำคัญว่าจะมีมากมีน้อย ใจไม่มีอะไร ก็มีความสุขได้ สิ่งที่ต้องมีก็เพื่อร่างกาย หรือเพื่อกิเลส ถ้ามีเพื่อกิเลสก็มีความสุข ทุกข์มากขึ้น ถ้ามีเพื่อร่างกายก็จะทำให้ร่างกายสบาย แต่อย่าไปมีเพื่อกิเลส เวลาอยากได้อะไรที่ไม่จำเป็นจะเป็นกิเลส มีเสื้อผ้ามีรองเท้าอยู่เต็มตู้แล้วยังอยากจะได้ใหม่ อย่างนี้เป็นการส่งเสริมกิเลส ให้มาเหยียบย่ำทำลายจิตใจให้ทุกซีให้ วุ่นวาย เราต้องแก้ไข ไม่ใช่ไปแก้เรื่องของคนอื่น แก้ไขเรื่องของเราดีกว่า ได้ประโยชน์ ไปแก้คนอื่นทำไม ไม่ได้อะไร นอกจากเขามาขอร้องให้เราช่วยแก้ เช่น ลูกศิษย์ลูกหาไปหาครูบาอาจารย์ให้ช่วยแก้ปัญหาให้ ครูบาอาจารย์ก็แนะนำแนวทางให้ เป็นการทำบุญให้ทาน ให้วิทยาทาน ให้ธรรมทาน ถ้าเขาไม่ขอร้องก็อย่าไปยุ่งกับเขา อย่าไปเสียดัว แก้ปัญหาของเราดีกว่า ยังมีอยู่อีกมากมาย แก้ได้แล้วเราได้ประโยชน์ แก้ได้เท่าไรก็เป็นของเราทั้งหมด แก้ให้คนอื่นเราไม่ได้ อะไร ได้อย่างมากก็คือความพอใจความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือเขา เพราะฉะนั้น พยายามปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วมารักษาใจมาแก้ไข มาควบคุมใจ บังคับใจให้อยู่อย่างสงบ เป็นอุเบกขา ให้ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ อยู่ตรงนี้ อยู่ที่มีการระงับความโลภความโกรธความหลง เพราะความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ เป็นเหตุที่ทำให้ใจไม่สงบ พอใจไม่สงบก็ยิ่งโลภยิ่งอยากมากขึ้น พอใจสงบความโลภความอยากก็จะหายไป ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ใจไม่สงบ ที่เกิดจากความโลภความอยากความโกรธความหลง ต้องใช้ธรรมะคือทานศีลภาวนาเป็นเครื่องมือ ศัตรูของเราคือกิเลสตัณหาตัวเอง คือความโลภความอยากความโกรธความหลง อารูหรือเครื่องมือของพวกเราก็คือ ทานศีลภาวนา ฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาก็เป็นเครื่องมือ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิ

ปัญญาก็เป็นเครื่องมือ มรรค ๘ ก็เป็นเครื่องมือ เพื่อรักษาใจให้อยู่อย่างปกติสุข
ปล่อยวางทุกอย่างได้ ไม่อยากได้อะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร

ถาม ลูกสาวถามว่า เกิดเป็นมนุษย์แต่ยากจนลำบาก กับเกิดเป็นสัตว์เลี้ยงของเศรษฐี
รวยๆ นั่งกินนอนกินสบาย อย่างไหนจะดีกว่า

ตอบ แล้วแต่เขาจะชอบอย่างไร

ถาม ลูกบอกว่าเกิดเป็นมนุษย์ต้องดีกว่า เขาวุ่นลำบาก ยากจนแล้วยังโดนข่มขืน
ถ้าเป็นสัตว์เลี้ยงมีคนเลี้ยงดีๆจะสบายกว่า

ตอบ ทำไม่ไม่เลือกมาเกิดเป็นลูกพระเจ้าแผ่นดิน

ถาม ไม่ทราบ เขาให้เลือก ๒ อย่าง

ตอบ ไม่ดีทั้ง ๒ อย่าง เกิดเป็นลูกแม่ดีกว่า ได้ทำบุญฟังเทศน์ฟังธรรมปฏิบัติธรรม ให้
ลูกหมั่นทำบุญทำทานรักษาศีล มีความกตัญญู ลูกจะได้กลับมาเกิดอย่างนี้ไป
เรื่อยๆ ไปเลือกของไม่ดีทำไม เราเลือกได้ อนาคตเราเลือกได้ ภพชาติหน้าเรา
เลือกได้ อยู่ที่การกระทำในปัจจุบัน อยู่ในกำมือเรา ชาตินี้เราเลือกไม่ได้ เพราะ
เกิดจากการกระทำในอดีต แต่ชาติหน้าเราเลือกได้ จะเป็นพระอรหันต์ก็ได้ เป็น
พระโสดาภก็ได้ เป็นขอทานก็ได้ เป็นสุนัขก็ได้

ถาม ต้องสร้างเหตุปัจจัยของภพที่เราต้องการขึ้นมา

ตอบ กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ คือการกระทำในชาตินี้ ที่จะทำให้เราเป็นอะไร
ในชาติหน้า ถ้ามีทานมีศีลเป็นหลักจะได้เป็นเทพเป็นมนุษย์ ถ้าฆ่าสัตว์ตัดชีวิตยุ่ง
เกี่ยวกับอบายมุขก็จะไปอบาย

ถาม ประเทศไทยกำลังวุ่นวาย

ตอบ เป็นปกติของโลก ไม่ว่าจะประเทศไหนก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น มีมนุษย์อยู่ที่ไหนก็จะเป็นอย่างนี้

ถาม ท่านอาจารย์เคยเทศน์ว่า ที่เกิดเป็นสุนัขในบ้านเศรษฐี เพราะทำงานมากแต่ผิดศีล ทำผิดศีลจึงต้องเกิดเป็นสัตว์ แต่ด้วยผลทานก็ทำให้เกิดเป็นสัตว์เลี้ยงของเศรษฐี

ตอบ ใช่

ถาม ให้ทำงานมากจะมีโภคทรัพย์มาก คืออยู่กินสบาย ผิดศีลก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์

ตอบ ถ้าไม่รักษาศีลก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์ ถ้าทำบุญทำงานมากก็จะเป็นสัตว์เลี้ยงของเศรษฐี อำนาจของทานจะทำให้มีรูปร่างหน้าตาสวยงามผิวพรรณผ่องใส ศีลจะเป็นผู้ชี้ว่าจะไปเป็นมนุษย์หรือเป็นเดรัจฉาน

ถาม ถ้าเกิดเป็นมนุษย์แต่ยากไร้ เป็นเพราะเหตุใด

ตอบ ซาติก่อนไม่ทำงาน ถ้าทำบาปด้วย ก็ต้องไปใช้กรรมในอบาย พอหมดกรรมก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่ยากไร้ มีรูปร่างหน้าตาไม่สวยงาม มีอาการไม่ครบ ๓๒ เพราะเป็นเชื้อของบาปกรรมที่ยังหลงติดมา ส่วนพวกที่ทำบุญให้ทานรักษาศีลตายไปแล้วไปเป็นเทพ พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีฐานะการเงินการทองที่ดี ใจบุญสุนทาน

จะมี ๒ พวก พวกที่วนอยู่รอบบน กับพวกที่วนอยู่รอบล่าง พวกวนอยู่รอบล่างชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตผิดศีลไม่ชอบทำบุญ ตายไปก็จะไปเกิดในอบาย พอใช้กรรมหมดแล้ว ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่ต่ำต้อย พวกที่ชอบทำบุญให้ทานรักษาศีลตายไปก็ไปสวรรค์ พอกลับมาจากสวรรค์ก็เกิดเป็นมนุษย์ที่สูงส่ง มีฐานะการเงินการทองดี มีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม เราเลือกจะวนในอบายก็ได้รอบล่างก็ได้ ถ้าชอบรอบล่างก็ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตกินเหล้าเมายาเที่ยวกลางคืน เกี่ยวข้องกับ

อบายมุขต่างๆ ก็จะวนอยู่ในรอบล่าง แต่บางทีก็สลับกันได้ เวลากลับมาเกิดเป็น มนุษย์ได้ดิบได้ดี แต่ไม่เชื่อบุญเชื่อกรรม ก็ไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขไปทำผิดศีล ก็จะไปวนรอบล่าง ส่วนพวกที่วนอยู่รอบล่างพอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้ยินได้ ฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธา เชื่อว่ากรรมมีจริงบาปมีจริงบุญมีจริง ก็เลิกเกี่ยวข้องกับ อบายมุขเลิกทำผิดศีลผิดธรรม ทำบุญให้ทานรักษาศีลก็จะวนอยู่รอบสูง ถ้ามี จิตใจแน่วแน่ต่อบุญกุศลก็จะวนอยู่แต่รอบบนจนถึงพระนิพพาน อย่าง พระพุทธเจ้าพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ก็จะวนอยู่รอบบน ท่านเชื่อบุญเชื่อกรรม จะ วนไปสู่มรรคผลนิพพาน พวกที่เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ถ้าพบคนสอนให้ทำบาปก็จะ ทำบาป ถ้าพบคนสอนให้ทำบุญก็จะทำบุญ จะกลับไปกลับมา ขึ้นๆลงๆ

ถาม อย่างพวกนักศึกษาแพทย์นักวิทยาศาสตร์ ที่ต้องฆ่าสัตว์เพื่อการศึกษา เขาไม่ เกิดในอบายกันหมดหรือคะ

ตอบ ไปแน่

ถาม คุยกับหมอคคนหนึ่ง เขาบอกว่าตอนที่เรียนไม่อยากฆ่า แต่ก็ต้องทำ หลังจากนั้นก็ พยายามทำบุญมาตลอด อุทิศส่วนกุศลให้พวกนั้นไป พอจะลดผ่อนผันได้ หรือไม่

ตอบ คนละเรื่องกัน ทำบาปก็เรื่องของบาป ทำบุญก็เรื่องของบุญ ทำบาปก็มีผลของ บาป ทำบุญก็มีผลของบุญ ไม่ลบล้างกัน ถ้าทำบุญและทำบาปด้วย ก็จะเกิดเป็น สุนัขมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีคนเอาไปเลี้ยงดูอย่างดี ถ้าทำบาปแต่ไม่ทำบุญ ก็ จะเกิดเป็นสุนัขขี้เรื้อนอาศัยอยู่ตามวัด ไม่มีใครเอาไปเลี้ยงดู อยู่ที่ว่าทำมากทำ น้อยด้วย ทำมากโอกาสที่จะเกิดเป็นเดรัจฉานก็มาก ถ้าทำน้อยโอกาสที่จะเกิดก็ น้อย เวลาตายเหมือนกับไปจับฉลากในกล่อง ในกล่องนี้จะมีฉลากบุญฉลากบาป ที่เราทำไว้ ทุกครั้งที่เราทำบาป เราก็อ่ฉลากบาปลงไปใบหนึ่ง ทุกครั้งที่เราทำบุญ เราก็อ่ฉลากบุญลงไปใบหนึ่ง เวลาตายเราก็จับฉลากมาใบหนึ่ง ถ้ามีฉลากบาป เพียงใบเดียวในกล่อง นอกนั้นเป็นฉลากบุญทั้งหมด โอกาสที่จะได้ใบบาปแทบ

จะไม่มีเลย ถ้าทำบาปเพียงครั้งเดียวแต่ทำบุญ ๑๐๐ ครั้ง โอกาสที่จะไปใช้กรรมของบาปนี้ น้อยกว่าที่จะไปรับผลของบุญ ถ้าทำบาป ๑๐ ครั้ง ทำบุญ ๑๐๐ ครั้ง อย่างนี้ก็ ๑ ต่อ ๑๐ โอกาสที่จะจับใบบุญจะมากกว่าจับใบบาป แต่ก็ไม่แน่ ถ้ามันเป็นเคราะห์ช่วยก็จับใบบาปที่มีอยู่ใบเดียว ก็ไม่เป็นไร พอใช้กรรมหมดแล้ว ต่อไปก็มีแต่ใบบุญอย่างเดียว

ถาม พยายามเพิ่มใบบุญให้มากๆ เพิ่มโอกาสของบุญ

ตอบ อย่างพระองค์คุณสิมาล ฆ่าคนมาถึง ๕๕๕ ศพ แต่สามารถสร้างใบบุญมาก จนสามารถกีดกันใบบาป ไม่ต้องไปเกิดได้ เพราะท่านได้ใบนิพพาน ใบนิพพานนี้ใหญ่ที่สุด จับที่ไรก็ได้แต่ใบนิพพานอย่างเดียว พระโสดาบันก็เหมือนกัน ไม่ต้องไปเกิดในอบายแล้ว หยิบที่ไรก็ได้แต่ใบของมนุษย์ เพราะใบของอบายจะถูกแยกไว้อีกมุมหนึ่ง หยิบไม่ถึง ถ้ารู้ว่าจะต้องฆ่าเพราะเรียนวิชานั้น ก็อย่าไปเรียนมัน เปลี่ยนวิชาใหม่ ถ้าอยากจะเรียนก็ต้องเสี่ยงเอา เหมือนจับใบดำใบแดง เรื่องบาปเรื่องบุญก็เป็นอย่างนี้ เราไม่ได้ทำแต่บาปไม่ได้ทำแต่บุญอย่างเดียว วันๆหนึ่งนี้ทำหลายอย่างสลับกันไป วันนี้พูดก็ใส่ใบหนึ่ง ดื่มสุราก็ใส่ใบใบหนึ่ง ทำบุญก็ใส่ใบหนึ่ง ใส่ไปเรื่อยๆ พอถึงเวลาตายก็ต้องจับฉลาก

กัณฑ์ที่ ๔๑๑

ธาตุ ๖

๒๕ เมษายน ๒๕๕๓

สอนอยู่เสมอว่า เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา แต่ใจไม่ตาย ไปกลัวทำไม ใจไม่เคยตาย กลับไปกลัวตายเสียเอง สิ่งที่ยากกลับไม่กลัวก็คือร่างกาย หนึ่งเนื้อเอื้อมกระดูกไม่กลัว ผู้ที่กลัวไม่ตาย ให้ค้นความจริงนี้ให้พบเถิด แล้วจะอยู่อย่างสบาย ให้พบผู้ที่ไม่ตายก็คือเรานี่เอง แต่ทำไมเรามองไม่เห็นตัวเรา เพราะไม่มีกระจกเงา ดูกระจกเงาที่จะดูใจได้ก็คือธรรมะ การภาวนาเป็นการสร้างกระจกเงาใจ ถ้าสร้างสำเร็จแล้ว ก็จะมีดวงตาเห็นธรรม เห็นความจริง เห็นว่าใจกับกายเป็นคนละส่วนกัน กายเป็นดินน้ำลมไฟ ใจเป็นธาตุรู้ มาอยู่ร่วมกัน ตามอำนาจของตัณหาความอยาก ของบุญและบาป ถ้าเป็นอำนาจบุญก็ได้สร้างมนุษย์ ถ้าเป็นอำนาจบาปก็ได้สร้างเดรัจฉาน อยู่ไประยะหนึ่งแล้วก็แยกออกจากกันแล้วก็กลับมารวมกันใหม่ กลับมาได้ร่างใหม่ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้มานับไม่ถ้วนแล้ว แต่ผู้ที่ได้ร่างนี้ไม่เคยศึกษาความจริงนี้ ทุกครั้งที่ได้ร่างกายก็คิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา พอร่างกายเป็นอะไรไป ก็เกิดความหวาดกลัวเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามีกระจกเงาไว้ดูใจ เหมือนมีกระจกเงาดูหน้าตา ก็จรรู้ว่าเราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา ท่านถึงได้แสดงไว้ว่าร่างกายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติดไปหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเรา นี่คืออนิจจังทุกขังอนัตตา

ถ้าเห็นธรรมนี้ ก็จะมีกระจกเงาเห็นตนเอง จะไม่กลัวความตาย เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านก็เปล่งวาจาว่า สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ท่านเห็นอย่างชัดเจนว่า ผู้เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็นเป็นคนละส่วนกัน สิ่งที่ถูกเห็นก็คือร่างกาย ที่ประกอบจากดินน้ำลมไฟ คือธาตุ ๔ ไม่ได้เป็นผู้เห็น ผู้เห็นเพียงมาครอบครองเป็นสมบัติชั่วคราว เมื่อถึงเวลาสมบัตินี้ก็ต้องเสื่อมหมดสภาพไป ก็จะแยกกลับคืนสู่สภาพเดิม กลับไปสู่หน้า กลับไปสู่ดิน กลับไปสู่ลม กลับไปสู่ไฟ เวลาคนตายไป

ก็จะออกจากร่างไป ร่างกายก็จะเย็น น้ำก็จะไหลออกไป ลมก็จะระเหยออกไป ในที่สุดก็จะเหลือแต่ส่วนที่เป็นดิน เห็นกันชัดๆ ตัวเราอยู่ตรงไหน ตัวเขาอยู่ตรงไหน ไม่มีหอกผู้ที่เป็นเจ้าของร่างกายก็ไปแล้ว ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เป็นเหมือนกันทุกคน ใจของทุกคนเป็นธรรมชาติเดียวกัน เป็น**ธาตุรู้**เหมือนกัน ต่างกันที่รู้ไม่จริงกับรู้จริงเท่านั้นเอง ถ้ารู้จริงก็ไม่ทุกข์ ปล่อยวางไม่ยึดไม่ติด ไม่อยากจะได้ร่างกายใหม่ เพราะได้มาที่ไรก็ต้องเป็นภาระ เป็น**ภาระเว ปัญจันธา** ชั้นที่ ๕ เป็นภาระที่ต้องแบก เช่นพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก หลังจากที่ตรัสรู้บรรลุนิพพานแล้ว ก็ยังต้องแบกภาระของร่างกายอยู่ ยังต้องดูแลรักษา ให้อาหารอาบนำอาบทำ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องให้ยา เป็นภาระอย่างหนึ่ง ถ้าไม่มีร่างกายก็จะมีภาระ ถ้าไม่มีลูกก็จะมีภาระที่ต้องเลี้ยงดูลูก ถ้ามีลูกก็จะมีภาระต้องเลี้ยงดูลูก ตั้งแต่ออกมาจากท้อง จนกว่าจะเจริญเติบโต จนเลี้ยงตัวเองได้ ถึงจะหมดภาระ นี่คือการจกส่องใจ แวนดวงใจ แวนส่องใจ คือปัญญา หรือแสงสว่างแห่งธรรม ที่จะทำให้เห็นความจริงนี้

มีพระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียว ที่ทรงเห็นใจได้ด้วยพระองค์เอง ที่ทรงตรัสรู้ก็ตรัสรู้เรื่องของใจนี้เอง ตรัสรู้ว่าใจทุกข์เพราะอะไร ใจสุขเพราะอะไร ใจทุกข์เพราะหลง ไปยึดไปติด ชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา ทรงแสดงไว้ในทุกขสังข อุปาทานในชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ถ้าไม่มีอุปาทานก็จะไม่มีความทุกข์ ถึงแม้จะมีชั้นที่ ๕ แต่ถ้าไม่มีอุปาทานก็จะไม่ทุกข์ เช่นพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ไม่ทุกข์กับร่างกาย จะเป็นจะตายอย่างไรไม่เดือดร้อน ตายในอิริยาบถใดที่ไหนเวลาใดได้อย่างสบาย เพราะไม่มีอุปาทานในชั้นที่ ๕ ในร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเรา เห็นชัดอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ **พระอริยสัง ๔** ก็คือ**ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค** ทุกข์ได้แก่การเกิดแก่เจ็บตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ การประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ โดยสรุปก็คืออุปาทานในชั้นที่ ๕ ทั้งของเราและของผู้อื่น อุปาทานในชั้นที่ ๕ ของเราก็คือร่างกายเรา ของผู้อื่นก็คือของสามีของภรรยาของบุตรของธิดาของพ่อของแม่ของเพื่อน พอมีอุปาทานว่าเป็นเพื่อนเราเป็นญาติเรา ก็เกิดความอยากให้เราอยู่อย่างปลอดภัย อยู่ไปนานๆ พอมีเหตุการณ์มากระทบกับความปลอดภัย ก็สร้างความห่วงใย สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนใจขึ้นมา ทั้งหมดนี้ก็เกิดจาก

อวิชชาปัจจัยาสังขารา ความเห็นผิดเป็นชอบ ไม่เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเรา **สัพพะมัธมาอนัตตา** สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นเพียงธาตุ

ธาตุที่เห็นกันก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ธาตุที่ไม่เห็นมีอยู่ ๒ คือ**อากาศธาตุ** และ**ธาตุรู้**คือใจ สรรพสัตว์ทั้งหลายมี**ธาตุ ๖** มาผสมกัน สิ่งอื่นก็มีเพียง ๕ ธาตุ มนุษย์กับเดรัจฉานมี ๖ ธาตุ คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ธาตุรู้คือใจ แล้วก็มีอากาศธาตุคือความว่าง ที่อยู่รอบร่างกาย และอยู่ข้างในร่างกายด้วย ตรงไหนเป็นช่องว่าง ตรงนั้นก็เป็นอากาศธาตุ เช่นที่รูจมูก ส่วนที่ว่างในร่างกาย ก็จะเป็นอากาศธาตุ ส่วนที่อยู่รอบร่างกายก็เป็นอากาศธาตุ ส่วนธาตุรู้คือใจ ที่เป็นเจ้านายของร่างกาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ร่างกายทำงาน ให้ไปนั้นมานี่ ให้พูดอย่างนั้นพูดอย่างนี้ ธาตุรู้เป็นทั้งผู้สั่งและผู้รับรู้ สิ่งต่างๆที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๕ คือตาหูจมูกลิ้นกาย ส่วนอวิชชาปัจจัยาสังขาราก็คือ ไม่รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ กลับไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เวลาร่างกายสุขก็ดีใจ เวลาร่างกายเจ็บก็ทุกข์ใจ จึงเกิด**ตัณหา**ขึ้นมา เกิดกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาขึ้นมา ตัณหาเป็นสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะอวิชชาจึงเกิดอุปาทานตัณหาเกิดความทุกข์ตามมา ที่พวกเราทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ ก็ทุกข์ทางใจ เพราะตัณหาทั้ง ๓ นี้ อากาศร้อนก็ทุกข์ เพราะไม่ชอบเวทนาที่ร้อน อยากจะให้เย็นก็ทุกข์ ถ้ายอมรับความร้อนได้ ร้อนก็ร้อนไป ก็จะไม่ทุกข์ ไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องหาวิธีต่างๆมาดับความร้อน อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ตาย ก็จะไม่ทุกข์ เพราะไม่มีอุปาทาน ไม่ได้คิดว่าตัวเราร้อน ไม่ได้คิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ตัวเราไม่ร้อน ตัวเราเพียงแต่รู้ว่าร่างกายร้อน ตัวเราคือผู้รู้ไม่ได้ร้อนไปกับร่างกาย เราเย็นด้วยความสงบ ด้วยการปล่อยวาง เป็นอุเบกขา ไม่มีตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหาที่ไม่มี ภวตัณหาที่ไม่มี วิภวตัณหาที่ไม่มี ยินดีตามมีตามเกิด นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ

เพื่อสอนใจให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึดไม่ให้ติดในสิ่งต่างๆ ที่เป็นเพียงธาตุ ๖ ธาตุดินน้ำลมไฟ ธาตุอากาศและธาตุรู้ ถ้าเห็นได้อย่างชัดเจนในทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะปล่อยวางได้ จะไม่ทุกข์กับอะไร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมาจากธาตุ ๖ นี้เอง ร่างกายและใจของเราก็มาจากธาตุ ๖ ของคนอื่นก็ธาตุ ๖ บ้านก็เป็นธาตุ สมบัติต่างๆก็เป็นธาตุ เพชรก้อนโตเท่ากำมือก็

เป็นธาตุ เป็นก้อนหินก้อนหนึ่งที่เราสมมุติว่ามีราคา แล้วก็หลงตามสมมุติ แต่ความจริง ไม่มีราคาอะไร เป็นเพียงก้อนหินก้อนหนึ่ง กระดาษที่พิมพ์ตัวเลข ๑๐๐๐ เลข ๕๐๐ เลข ๑๐๐ ก็เป็นเพียงกระดาษ ถูกสมมุติให้มีราคาเท่านั้นเท่านี้ สมัยเป็นเด็กๆเคยเล่นไฟใช้เงินปลอม ไม่มีใครเชื่อกันว่าเป็นเงินจริง แต่เงินปลอมของผู้ใหญ่กลับเชื่อกัน เงินปลอมของเด็กไม่เชื่อ เป็นเงินปลอมเหมือนกัน เป็นกระดาษเหมือนกัน พอมีคนเชื่อก็เลยมีค่าขึ้นมา เอากระดาษนี้ไปแลกข้าวปลาอาหารได้ เพราะเชื่อกัน เงินของฝรั่งพิมพ์คำว่าเราเชื่อในพระเจ้าไว้ จึงมีคุณค่า ความจริงเป็นเพียงกระดาษ แต่ทุกคนเชื่อกันหลงกันว่ามีราคา จึงเป็นของมีราคาขึ้นมา แต่ความจริงไม่มีราคาอะไร ถ้าหลงอยู่ในป่า ไปเจอเพชร กองเท่าภูเขา ก็จะไม่ได้อะไรอะไร ไปเจอกล้วยสักหวีหนึ่งจะดีกว่า แต่เราไม่ใช่ปัญญาแยกแยะกัน เกิดมาถูกสอนให้เชื่อก็เชื่อตามกันมา สอนว่าร่างกายคนนี้เป็นพ่อ ร่างกายคนนี้เป็นแม่ ก็เชื่อกันมา คนนี้เป็นพี่ คนนี้เป็นน้อง คนนี้เป็นเจ้า คนนี้เป็นบ่าว ก็คนเหมือนกัน หน้าตาเจ้ากับหน้าตาบ่าวต่างกันตรงไหน ถ้าเจ้ามีเขาก็น่าจะวิเศษกว่าบ่าว เจ้าก็ไม่มีเขา บาวก็ไม่มีเขา มีเขนมียาเหมือนกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน จะไปตื่นตื่นกับอะไร เพราะไม่ใช่ปัญญา หลงตามสมมุติกัน สมมุติว่าคนนั้นมีราคา คนนี้ไม่มีราคา แต่ความจริงก็เป็นร่างกายเหมือนกัน เป็นธาตุ ๔ เหมือนกัน เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน นี้เรียกว่าปัญญา

จะรู้ทันกิเลสก็ต้องรู้แบบนี้ ต้องพิจารณาแบบนี้ ต้องมองอย่างนี้ จะได้หลุดพ้นจากสมมุติ เราติดอยู่กับสมมุติ จึงต้องศึกษาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เป็นการบ้านสำหรับวันนี้ ไปพิจารณาดู เห็นอะไรก็พิจารณาว่าเป็นธาตุ แยกแยะดูว่าเป็นธาตุหรือไม่ มีอะไรบ้างที่ไม่เป็นธาตุ ดินน้ำลมไฟ ธาตุดินก็เป็นส่วนแข็ง ธาตุน้ำเป็นส่วนเหลว บางสิ่งก็มีทั้งธาตุดินธาตุน้ำผสมกัน ก็ชั้นหน้อย ถ้าใสก็จะไม่มีธาตุดินเลย หรือมีน้อยมาก เช่นน้ำแร่ มีธาตุดินอยู่ด้วย แต่มีจำนวนน้อยมาก ไม่อย่างนั้นจะเรียกว่าน้ำแร่ได้อย่างไร ต้องเรียกว่าน้ำกลั่น เพราะน้ำกลั่นแทบจะไม่มีธาตุดินผสมอยู่เลย เพราะกลั่นเอาแต่น้ำออกมา ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนผสมของธาตุ ๔ รวมกันทั้งนั้น ไม่เที่ยง รวมตัวแล้วก็แยกออกจากกัน ธรรมชาติของธาตุจะกลับคืนสู่ธาตุเดิมเสมอ น้ำจะกลับไปรวมกับน้ำ ดินจะกลับไปรวมกับดิน แต่ถูกปัจจัยอื่นบังคับให้มารวมกัน พอรวมกันแล้วก็แยกกัน เช่น

ต้นไม้ที่โผล่ขึ้นมาจากดิน เพราะมีเมล็ดอยู่ในดิน พอมีน้ำมาผสม ต้นก็เลยงอกออกมา ถ้าไม่มีน้ำต้นไม้ก็ต้องแห้งตายไป ถ้าไม่มีอากาศต้นไม้ก็ต้องตาย ไม่มีความร้อนต้นไม้ก็ต้องตาย ต้องมีธาตุทั้ง ๔ ถึงจะเจริญเติบโตและอยู่ได้ ถ้าธาตุส่วนใดส่วนหนึ่งหมดไปก็จะอยู่ไม่ได้ ถ้าพลังแยกที่จะทำให้แยกออกจากกัน มีกำลังมากกว่า ก็จะต้องตายไป ร่างกายของเราตายเพราะธาตุ ๔ ไม่ยอมอยู่ร่วมกัน จะแยกทางกัน ตอนต้นพลังที่ดึงไว้ให้อยู่ร่วมกันมีกำลังมากกว่า ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต พออ่อนกำลังลง สู้บู้จ้ยที่จะแยกให้ออกจากกันไม่ได้ ร่างกายก็จะค่อยๆเสื่อมลงไป เริ่มแก่ลงไป แล้วในที่สุดก็แยกจากกันไปคนละทิศคนละทาง น้ำก็ไปทางหนึ่ง ไฟก็ไปทางหนึ่ง ลมก็ไปทางหนึ่ง ดินก็ไปทางหนึ่ง ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะปล่อยวางได้ พอพร้อมที่จะปล่อยก็เอาไปปล่อยดู ไปทดสอบดูว่าปล่อยได้จริงหรือไม่ ที่ไหนที่หนักล้าๆ ที่น่าจะมีอันตรายต่อร่างกาย ก็ลองไปดู

นักปฏิบัติตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ ต้องทดสอบกันทั้งนั้น ต้องอยู่ป่าอยู่เขากันทั้งนั้น ต้องอยู่ตามลำพัง ถึงจะเกิดความกลัวสุดขีด พอเกิดความกลัวสุดขีด ถ้ามีปัญญา ก็จะดับความกลัวได้ ดับด้วยการเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นธาตุ ๔ เชื้ออย่างเต็มที่เป็นอย่างนั้นจริงๆ ถึงเวลาก็ยอมให้ไปเลย เวลากลัวสุดขีดก็ยอมปล่อยให้ไปตายเป็นตาย พอปล่อยได้บ๊อบจิตจะหยุดกลัว จะแยกออกจากร่างกายให้เห็นเลย จะรวมเข้าสู่สมาธิ เป็นเอกัคคตารมณ์ ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง หลังจากนั้นจะไม่มี ความกลัวอีกต่อไป เพราะรู้ว่าใจไม่เป็นอะไร ร่างกายเป็น แต่ใจกลับสบาย จะไปกลัวตายทำไม พอสลัดร่างกายทิ้งไปได้แล้วจะสบายใจมาก แลกกันระหว่างร่างกายกับจิตที่รวมลงเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ เราจะเอาอะไร ท่านถึงสอนว่านิพพานอยู่ปากตาย ถ้าไม่ยอมตายจิตจะไม่ดึงลงสู่พระนิพพาน ไม่ดึงลงสู่ความสงบ แต่ก่อนที่จะไปถึงขั้นนั้นได้ ต้องทำการบ้านก่อน ต้องเตรียมต้องซ้อมไว้ก่อน ถ้าไม่ทำอะไรไม่มีกำลัง พอไปแล้วจะทำไม่ได้ จะสติแตก แทนที่จะดึงลงสู่ความสงบ จะดึงสู่ความเป็นบ้า เพราะควบคุมกิเลสไม่ได้ กิเลสจะทำให้สติแตก จะทำให้เป็นบ้าไปเลย ผู้ที่ปฏิบัติแล้วเป็นบ้ากัน เพราะไม่รู้กำลังของตนเอง ท่านถึงบังคับให้ผู้ทีบวชใหม่อยู่กับพระอาจารย์อย่างน้อย

๕ พรรษา ก่อน ให้ศึกษาวิททยาศาสตร์ ให้มีอาวุธคุ้มครองจิตใจก่อน แล้วค่อยออกไปต่อสู้กับกิเลสในสนามรบ

ตอนต้นก็ซ้อมกับอาจารย์ไปก่อน ให้อาจารย์ยุแหย่ให้เกิดกิเลสขึ้นมา ทำให้เรากลัว แล้วดูซิว่าจะปลงได้หรือไม่ ถ้าปลงได้ไม่กลัวท่าน ก็ออกวิเวกได้ ถ้ายังกลัวท่านอยู่ท่านก็จะไม่ให้ไป ถ้าบวชใหม่ไปอยู่วิเวกส่วนใหญ่มักจะเสียหาย ไม่ค่อยได้ประโยชน์ นอกจากเก่งจริงๆ เช่นพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะว่าไม่มีอาจารย์ก็ไม่เชิง ท่านก็ทรงศึกษากับพระอาจารย์ ไม่ได้ไปอยู่ตามลำพัง ทรงศึกษาตามสำนักต่างๆ การอยู่ศึกษากับอาจารย์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าคงไม่ทรงบังคับให้อยู่กับอาจารย์ถึง ๕ พรรษา พระที่บวชใหม่จะต้องไม่อยู่ปราศจากอาจารย์ ต้องถือนิสัยในอาจารย์หรือพระอุปัชฌาย์ ถ้าพระอุปัชฌาย์ไม่สามารถที่จะสอนได้ ท่านก็จะฝากให้ไปศึกษากับพระอาจารย์รูปที่สอนได้ ก็ต้องไปถือนิสัยกับพระอาจารย์รูปนั้น จะไปไหนมาไหนต้องขออนุญาตท่านก่อน ถ้าท่านให้ไปถึงจะไปได้ ถ้าท่านไม่ให้ไปก็ไปไม่ได้ ถ้าคือท่านก็จะไม่รับกลับมา ไปแล้วก็ไปเลย ไม่ต้องกลับมา ถือว่าขาดจากการเป็นอาจารย์เป็นลูกศิษย์แล้ว ถ้าอาจารย์สอนแล้วลูกศิษย์ไม่เชื่อฟัง ก็จะไม่มีความประโยชน์ สอนไปก็เสียเวลา การศึกษาเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากสำหรับผู้บวชใหม่ ผู้เริ่มปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้เลยว่าต้องศึกษาก่อน **ปริยัติ**คือการศึกษาคำสอนของผู้รู้ ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องหาผู้รู้ให้สั่งสอน ท่านสอนให้ทำอะไรก็ **ปฏิบัติ**ตาม จนกว่าจะบรรลุผลขึ้นมา เป็น **ปฏิเวธ** ปริยัตินำไปสู่การปฏิบัติ ปฏิบัตินำไปสู่ปฏิเวธ พอบรรลุธรรมแล้วค่อยเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นต่อไป จะสอนก็ได้ ไม่สอนก็ได้ ไม่มีกฎบังคับตายตัว ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละท่าน บางท่านไม่มีความสามารถที่จะสั่งสอนได้อย่างกว้างขวาง ก็อาจจะไม่สอน หรืออาจจะไม่มีผู้ศรัทธามาศึกษากับท่าน บางท่านมีความสามารถและมีผู้สนใจศึกษากับท่านมาก ท่านก็สอนไป

สิ่งที่สำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติ ก็คือปฏิเวธ การบรรลุผลที่เกิดจากการปฏิบัติ จะเกิดได้ก็ต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือ **สุปฏิปันโน อชฺฐ ญาย สามิจิ ปฏิปันโน** จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้ ก็ต้องมีปริยัติที่ถูกต้อง มีคำสั่งสอนที่ถูกต้องคือ **สวากขาโต ภควตาธัมโม** จะศึกษากับใครถึงจะได้ สวากขาโต ภควตาธัมโม ก็ต้องศึกษาจากพระไตรปิฎก เชื่อกันว่า

เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอดมา ทุกยุคทุกสมัยจนถึงปัจจุบัน หรือ ไม่เช่นนั้นก็ต้องศึกษาจากพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ครูบาอาจารย์ผู้บรรลุ มรรคผลนิพพานแล้ว ถึงจะได้ สวากขาโต ภคเวทธีโม ธรรมที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้ว นี่คือขั้นตอนของการบำเพ็ญของพุทธศาสนิกชน ไม่ว่าจะ เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต เหมือนกัน ไม่ต่างกัน ต่างกันตรงที่เวลาที่จะมีให้ต่อการบำเพ็ญกิจของพระศาสนา ถ้า เป็นบรรพชิตก็จะมีเวลาเต็มที่ ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่มีภารกิจอย่างอื่นมาดึงไป แต่ถ้า เป็นฆราวาสผู้ครองเรือน จะมีเวลาน้อยมากต่อการปฏิบัติกิจของพระศาสนา วันหนึ่ง แทบจะไม่มีเวลาเลย ถ้าไม่ตั้งใจจริงๆ ถ้าไม่กำหนดตารางไว้จริงๆ แทบจะไม่มีเวลา บำเพ็ญกันเลย ตื่นเช้าขึ้นมาก็ตาลีตาลานรีบไปทำงาน ทำมาหากินกัน พอเย็นก็รีบตาลี ตาลานกลับบ้าน เพื่อจะได้กินข้าวพักผ่อนหลับนอน หาความสุขเล็กๆน้อยๆจากการดู หนังฟังเพลง พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อจะได้มีกำลังออกไปทำงานในวันรุ่งขึ้น ฆราวาสจึงไม่ ค่อยมีเวลาที่จะปฏิบัติกิจของพระศาสนา

ถามว่าฆราวาสกับบรรพชิตนี้ต่างกันไหม ไม่ต่างกัน มีขั้น ๕ เหมือนกัน มีกายมีใจ เหมือนกัน ต่างกันตรงที่มีความเฝัธรรมมากน้อยต่างกัน ถ้าเฝัธรรมมากก็จะมีกำลังมาก พอที่จะสละเพศของฆราวาสได้ ออกไปปฏิบัติได้ ออกไปบวชเป็นบรรพชิต เป็นนักบวช เพื่อปฏิบัติอย่างเต็มที่ แต่ถ้าบวชแล้วไม่ได้ปฏิบัติ กลับมาทำกิจของฆราวาสก็ไม่ต่างกัน เช่นบวชแล้วไม่เคยนั่งสมาธิไม่เคยเดินจงกรมเลย ทำแต่บุญบังสังสวด บุญก็คืองานบุญ เช่นญาติโยมนิมนต์ไปทำบุญที่บ้าน ถือน้ำไปตักไปนั่งสวดให้ญาติโยมฟัง เสร็จแล้วก็ฉัน ฉันเสร็จแล้วก็รับจตุปัจจัยไทยทาน แล้วก็กลับวัดมาพักผ่อน บ่ายๆก็ดื่มน้ำชากาแฟ ตอนกลางคืนก็เข้านอน เช้าก็ไปรับกิจนิมนต์ใหม่ รับสังฆทานบ้าง งานบุญบ้าง บังสุกุล บ้าง เวลาคนตายก็ไปบังสุกุล ถ้ามีพิธีสวดก็สวดกัน ถ้าทำกิจอย่างนี้ก็ไม่ต่างกับฆราวาส เพราะนี่ไม่ใช่กิจของพระศาสนา ไม่ใช่กิจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ ในอดีตนั้น ท่านไม่ได้ถือกิจเหล่านี้เป็นกิจสำคัญ การสวดการท่องนี้ทำเพื่อสืบทอดพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า เป็นอุบาย ๓ ประการด้วยกันคือ ๑. เป็นการสอนผู้สวดเอง ให้รู้พระ ธรรมคำสั่งสอน ให้เกิดปัญญา ๒. ให้มีสมาธิ เวลาสวดพระธรรมคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้า หรือท่องไปในใจ เป็นการทำสมาธิภาวนา ๓. เป็นการอนุรักษคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้

ธรรมที่ออกมาจากใจกับธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ จะตรงกัน จะไม่มีปัญหาไม่สงสัย ถ้าศึกษาอย่างเดียว ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่มีปฏิเวธ จะสงสัย ไม่แน่ใจว่าธรรมที่ได้ยินนี้ ถูกต้องหรือไม่ เป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ ถ้าจะอนุรักษพระศาสนาด้วยการท่องสวดอย่างเดียวจะไม่พอ พระศาสนาจะต้องหมดไปอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีการปฏิบัติพระศาสนาก็จะหมดไป ต่อให้มีจาริกพระไตรปิฎกไว้ในระบบข้อมูลสื่อสารต่างๆ ก็จะเป็นเพียงตัวหนังสือเท่านั้นเอง อ่านแล้วจะไม่เข้าใจจะล้งเลงสงสัย เช่นเรื่องธาตุ ๖ นี้ ถ้าไม่เคยได้ยินไม่เคยศึกษามาก่อน ฟังครั้งแรกก็ต้องงงทันทีเลย ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่รู้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะเข้าใจทันที พออ่านปั๊บจะรู้ทันทีเลยว่าพูดถึงเรื่องอะไร เพราะมีอยู่ในตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหน ธาตุ ๖ นี้ อยู่ในตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ มุ่งมาที่กายและใจของเราเท่านั้น อริยสัจ ๔ ก็อยู่ที่ใจของเรา อยู่ที่ร่างกายของเรา **ทุกขสัจ**คือการเกิดแก่เจ็บตาย อะไรละที่เกิดแก่เจ็บตาย ก็ร่างกายนี้ อะไรที่ทุกข์ ก็ใจนี้ที่ทุกข์ เพราะไปยึดไปติดกับร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเรา นี่คือการอนุรักษพระศาสนาให้มีอายุยืนยาวนาน ต้องอนุรักษด้วยปริยัติปฏิบัติปฏิเวธ ในสมัยโบราณท่านสวดกันเพื่อเหตุนี้ แต่ในสมัยปัจจุบัน ไม่ได้สวดเพื่อเหตุนี้ สวดเพื่อกระดาศที่พิมพ์ตัวเลข เป็นพิธีกรรม ได้อย่างมากก็ทาน ถ้าเอาเงินที่ได้มาไปทำทาน แต่การทำทานไม่ใช่หน้าที่ของนักบวช ที่ได้สละหมดแล้ว ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ถ้าบวชเพื่อมาหาเงิน ก็แสดงว่าไม่ได้มาบวชจริง

ผู้ที่บวชจริงๆ ได้สละหมดแล้ว ไม่ได้มาบวชเพื่อสะสมทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บวชเพื่อปฏิบัติธรรม ไม่ยุ่งกับเรื่องเงินทอง นอกจากว่ามั้นมาอยู่กับท่านเอง อย่างนี้ก็ช่วยไม่ได้ เช่นครูบาอาจารย์ที่มีศรัทธาถวายเงินทองให้กับท่าน แต่จิตใจท่านไม่ได้มุ่งหาเงินหาทอง มั่นมาเอง ท่านก็ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่โลก ถ้าท่านยังไม่บรรลุนิพพานจะเป็นปัญหาได้ เพราะจะมีกิเลสที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก เกิดความหวังขึ้นมาได้ ถ้าไปเกี่ยวข้องกับเงินทองก็จะเสียได้ แต่ถ้าบรรลุนิพพานแล้วเสร็จกิจของท่านแล้ว วุสิตัง

พรหมจรรย์แล้ว กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ต่อให้เกี่ยวข้องกับเงินทองกองเท่าภูเขา ก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างไร เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นเพียงธาตุ เป็นกระดาษเท่านั้นเอง แต่เป็นประโยชน์กับผู้ที่เดือดร้อน ไม่มีข้าวกิน ไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีเสื้อผ้าใส่ ก็จะเป็นประโยชน์ แต่กับตัวท่านมันไม่มีประโยชน์อะไร ทั้งกายและใจ กายท่านก็ปล่อย ใจท่านก็ไม่ทุกข์กับอะไร ไม่มี ความอยาก ต่อให้ได้เงินทองกองเท่าภูเขา ก็จะไม่มีความประโยชน์อะไรกับท่าน กลับเป็นภาระ ที่จะต้องจัดการดูแลแจกจ่าย ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ถ้าผู้บวชใหม่เห็นครูบาอาจารย์มีเงินมีทองมาก ก็อยากจะมีเหมือนกับท่าน ก็แสดงว่าหลงทางแล้ว เพราะไม่ได้บวชเพื่อมาหาเงินหาทอง บวชเพื่อหาธรรม หากการหลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นงานของนักบวช งานของพุทธศาสนิกชน

เป้าหมายของพวกเราทุกคน อยู่ที่การดับทุกข์ภายในใจ ถ้าปฏิบัติมากละได้มากก็จะดับได้มาก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้ เป็นเหมือนไฟ เงินทองนี้เป็นเหมือนไฟ จะคอยเผาใจเราอยู่เรื่อยๆ ความสุขที่มันให้กับเรานี้มีเพียงเล็กน้อย แต่ความทุกข์ที่เผาใจเรานี้มีมากกว่าหลายเท่า แต่เราไม่รู้กัน พอเห็นเงินเห็นทองก็ตาลุกวาว คิดว่าจะให้ความสุขกับเรา แต่หารู้ไม่ว่าถ้าไปยึดติดกับเงินไปพึ่งเงินแล้ว เวลาไม่มีเงินจะทำอย่างไร จะอยู่เฉยๆได้ไหม ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับเงินทอง จะอยู่ตามมีตามเกิดได้ คนรวยถึงทุกข์มากกว่าคนจน ทุกข์เพราะกลัวจะจน แต่คนจนไม่กลัวความจน เพราะอยู่กับความจนตลอดเวลา คนจนทุกข์ตรงที่อยากจะรวย แต่คนรวยกลับทุกข์เพราะไม่อยากจะจน แล้วก็ทุกข์เพราะอยากจะรวยกว่าเก่าอีก ทุกข์ทั้ง ๒ ด้านเลย ทุกข์ทั้งขึ้นทุกข์ทั้งลง รวยแล้วยังอยากจะรวยกว่านี้อีก แล้วก็กลัวจะจนอีก จึงอย่าไปอยากรวย อย่าไปกลัวจน พอมีพอกินไปวันๆ หนึ่งก็พอแล้ว อย่าไปเสียเวลากับการหาเงินหาทอง หรือรักษาเงินทองมากจนเกินเหตุ ให้มารักษาใจจะดีกว่า ด้วยการศีกษา ด้วยการปฏิบัติ ด้วยปฎิเวธ พอได้ปฎิเวธแล้วใจจะปลอดภัยจากทุกข์ทั้งปวง ทุกข์ภัยต่างๆที่เกิดจากกิเลสตัณหาจะไม่มี เพราะไม่มีกิเลสตัณหาหลงเหลืออยู่ในใจ ความสำคัญอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่ได้ชำระความโลภความโกรธความหลงจนหมดสิ้นไป ภารกิจอื่นไม่สำคัญ เพราะไม่สามารถชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ต้องปฏิบัติกิจของพระศาสนา คือปฎิยัติปฏิบัติปฎิเวธเท่านั้น ที่จะทำได้

ถ้าพอมีกินแล้ว ก็ควรหันมาปฏิบัติกิจของพระศาสนาให้มากขึ้นจะดีกว่า จะได้ไม่เสียชาติเกิด เพราะมนุษย์นี้เป็นชาติเดียวเท่านั้นที่จะปฏิบัติกิจของพระศาสนาได้ แล้วก็ต้องเป็นในขณะที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ด้วย ต้องมีสวากขาโต ภควตาธัมโม เป็นปริยัติธรรมนำทาง ถ้าไม่มีก็จะปฏิบัติแบบผิดๆ จะไม่สามารถบรรลุผลที่ถูกต้องได้ พวกเราถือว่าโชคดีมีบุญวาสนา ที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ในขณะที่ยังมี สวากขาโต ภควตาธัมโมอยู่ ถ้าไม่รีบตัดดวงก็จะเสียโอกาสที่ดีนี้ไป ต้องพิจารณาและตัดสินใจเอง โอกาสอย่างนี้มีไม่บ่อย การจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แล้วมาเจอพระพุทธศาสนาพร้อมๆกันนี้ เป็นสิ่งที่ยากมาก ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า มีสิ่งที่ยากอยู่ ๔ ประการด้วยกันคือ ๑. การปรากฏของพระพุทธเจ้า ๒. การได้เกิดเป็นมนุษย์ ๓. การได้ศึกษาปฏิบัติธรรม ๔. การดำรงชีวิต ตอนนีพวกเรามีครบทั้ง ๔ ส่วนแล้ว เป็นมนุษย์ ได้พบพระธรรมคำสอน ได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ยังมีชีวิตอยู่ สิ่งที่ขาดตอนนี้ก็คือการปฏิบัติ ต้องปฏิบัติให้มากขึ้นศึกษาให้มากขึ้น ตอนนี่ศึกษาปฏิบัติเดือนละครึ่ง รู้สึกว่าน้อยมาก ถ้ากินข้าวเดือนละครึ่งจะเป็นอย่างไร ทำไมไม่ศึกษาปฏิบัติเหมือนกับกินข้าว กินข้าววันละ ๓ มื้อ น่าจะศึกษาปฏิบัติวันละ ๓ รอบ รอบเช้า รอบกลางวัน รอบเย็น รอบละชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ร่างกายอยู่ได้เพราะเราเลี้ยงดูอย่างดี แต่ใจเราไม่สะอาดเพราะเราไม่ชำระเหมือนกับเลี้ยงดูร่างกาย ถ้าชำระใจเหมือนเลี้ยงดูร่างกาย จะสะอาดมากกว่านี้ จะมีความสุขมากกว่านี้ ขอให้เอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติ ตามแต่จะเห็นสมควร

ถาม เพลิงอยู่ในเหตุการณ์รถไฟฟ้ายูบีทีเอส จอดที่สถานีศาลาแดงสีลม ถูกยิงด้วยลูกกระสุน

ตอบ ถือเป็นภาระที่ไปก็แล้วกัน หรือเป็นการทดสอบจิตใจก็ได้ สติปัญญาตอนนั้นเป็นอย่างไร

ถาม ตอนหมอบก็พุทโธ ก็คิดว่าเอ๊ะจะตายแล้วหรือ

ตอบ ไม่ปลงว่าตายเป็นตาย เพียงแต่พุทโธ ยังอยู่แค่ขั้นสมาธิเท่านั้น

ถาม พอพ้นออกมาได้ เสียงยังสั่นอยู่เลย

ตอบ เจอของจริงก็จะเป็นอย่างนี้ ตอนที่เราฟังธรรม ตอนที่เราพิจารณาธรรม เป็นการทำการบ้าน เวลาไปเจอของจริง ถึงจะรู้ว่าใจเป็นอย่างไร ผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้าผ่านต้องเป็นเหมือนน้ำหนึ่ง ไม่กระเพื่อมเลย

ถาม พระอาจารย์บอกว่าได้แค่สมาธิ ควรจะปฏิบัติอย่างไรคะ

ตอบ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ก็จะปลงไปเลยว่า จะฟังก็ฟังไป จะตายก็ตายไป

ถาม โดยปกติถ้าเจอวิกฤตแบบนี้ จะพุทโธตลอด

ตอบ ถ้าพุทโธก็เป็นเพียงสมาธิ ชมใจไม่ให้คิดกลัว ไม่ใช่ปัญญา ถ้าเป็นปัญญาจะคิดว่าร่างกายไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ตายเป็นตาย ต้องตายแน่ๆสักวันหนึ่ง ถึงเวลาแล้วหรือ จะไปก็ไป ถ้าไม่เตรียมไว้ก่อนจะไม่คิดอย่างนี้

ถาม ถ้าคิดว่าตายเป็นตาย แต่วิ่งหนีสุดชีวิต

ตอบ ความคิดกับความจริงมันค้านกัน

ถาม ถ้าจะว่ารู้หลบเป็นปีกู้หลีกเป็นหางละเจ้าคะ

ตอบ อยู่ที่ใจเป็นหลัก ถ้าใจไม่เดือดร้อน การหลบเพื่อเป็นการรักษาชีวิตไว้ แต่ไม่ได้รักษาเพราะกลัว หรืออยากจะอยู่ต่อไป ก็ใช้ได้ ถ้าหลบเพราะกลัว ก็แสดงว่ายังใช้ไม่ได้

ถาม ถ้าหลบเพื่อรักษาชีวิตไว้ภาวนา

ตอบ แสดงว่ายังไม่ปลง การภาวนาก็เพื่อให้ก้าวมาถึงจุดนี้ เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วจะหนีทำไม จะเข้าห้องสอบอยู่แล้ว ถ้าหนีก็แสดงว่ายังไม่พร้อมที่จะเข้าห้องสอบ จึงต้องอ้างรู้หลบเป็นปีกู้หลีกเป็นหาง ขอผลัดไว้ก่อน ขอเลื่อนไปก่อน ขอเข้าห้องสอบวันหลัง ถ้าพร้อมจะเข้าห้องสอบก็ต้องไม่หนี

ถาม ถ้าคิดว่ารอดก็รอด ไม่รอดก็ไม่เป็นไรละเจ้าคะ

ตอบ ถ้าปล่อยได้แล้วจะทำอย่างไรก็ได้ จะรักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ ถ้ายังไม่ปล่อย ก็จ
รักษาอย่างเดียว ไม่มีทางเลือก ต้องหลบอย่างเดียว ถ้าปล่อยได้แล้วก็จะเลือกได้
จะรักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ อย่างครูบาอาจารย์ จะหาหมอก็ได้
ไม่หาหมอก็ได้ ท่านไม่มีอะไรกับร่างกายแล้ว แต่ถ้ายังมีอยู่ก็ต้องรักษา อยู่
ที่ที่เราผ่านหรือยัง ถ้ายังไม่ผ่าน ก็จะมีข้อแม้ ต้องดูแลรักษา ถ้าผ่านแล้วจะ
รักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ ไม่ต้องอธิบายให้คนอื่นฟัง คนอื่นจะว่าเราอย่างไรจะไม่
สนใจ เรารู้ว่าเรารักษาหรือไม่รักษาเพื่ออะไร คนอื่นจะว่ายังไงก็ติดอยู่กับปล่อย
ให้เขาว่าไป แต่เรารู้สึกใจ ไม่ต้องอธิบาย ว่าทำเพราะเหตุนั้นเพราะเหตุนี้ เรา
จะทำอะไรกับร่างกายเป็นเรื่องของเรา ข้อสำคัญขอให้ปล่อยให้ได้ก่อน พอปล่อย
ได้แล้ว จะไม่เป็นปัญหา ถ้ายังไม่ปล่อยไม่ได้ เวลาเกิดเหตุการณ์ปัญญาจะไม่ทัน
เป็นเหมือนนักวิ่ง ๒ คนวิ่งแข่งกัน ก็เลยกับธรรมชาติวิ่งแข่งกัน ใครจะเร็วกว่ากัน ถ้า
ธรรมชาติเร็วกว่าใจจะนิ่ง ถ้าก็เลยเร็วกว่าใจจะสั้น ต้องฝึกปัญญาให้เร็วขึ้น เวลาอยู่
กับครูบาอาจารย์ ท่านคอยจี้คอยเร่งอยู่เรื่อยๆ ให้ปัญญาหมุนตัวเลย ให้เร็วขึ้น
ปัญญาจะเฉื่อยชามากตอนเริ่มปฏิบัติ ต้องอาศัยการกระตุ้นของครูบาอาจารย์ ถ้า
ท่านเก่งทางปัญญา ท่านจะกระตุ้นลูกศิษย์ คอยข่มคอยชูคอยจี้ตลอดเวลา
ใหม่ๆอยู่กับท่านก็ใจสั้นไปหมดเลย พอปัญญาเริ่มเร็วขึ้นก็จะสั้นน้อยลงไป จน
นิ่งเลยก็ได้ คนที่ประสาทอ่อนจะอยู่ไม่ได้ ทนไม่ไหว รับไม่ได้

ถาม ถ้ากิเลสมันดีจะทำอย่างไรดี

ตอบ ต้องสู้กับมัน ต้องทรมาณมัน ต้องอดข้าว พระพุทธเจ้าทรงอดถึง ๔๙ วัน มันถึง
ไม่ดีคือ การอดข้าวทำให้กิเลสอ่อนแรงลงไปมาก กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา
จะอ่อนลงไปมาก จะไม่แข็งกร้าวเหมือนกับเวลาที่กินข้าว เวลากินข้าวอิมๆมันจะ
ดีคือ ไม่ยอมเข้าทางจงกรรมนี้ ขอนอนก่อน

ถาม ดื่มน้ำอย่างเดียวใช้ไหมคะ

ตอบ อยู่ที่ระดับของการอด อยู่ที่สถานที่ด้วย ถ้าจุดดเค็ในปากคนเดียว ก็จะมีแต่น้ำดื่ม
อย่างเดียว ถ้าอยู่ในวัดก็อาจจะมีนมดื่มบ้าง ตอนบ่ายก็จะมีน้ำชากาแฟน้ำตาล
น้ำอ้อย ขึ้นอยู่กับผู้อด จะมีความเข้มงวดมากน้อยเพียงไร

การอดหมายถึงไม่ฉันอาหาร ไม่ออกบิณฑบาต ถ้าสทธรรมมีกสงสารเอาของมาฝาก เช่น
นมกล่อง จะฉันก็ได้ ตอนบ่ายถ้ามีน้ำผึ้งน้ำผลไม้ดื่ม จะดื่มก็ได้ ไม่ดื่มก็ได้ ขึ้นอยู่ว่าจะ
อดหนักขนาดไหน การอดอาหารช่วยทำให้การภาวนาง่ายขึ้น เติบงกรรมง่ายขึ้น นั่งสมาธิ
ไม่่วงเหงาหาวนอน ความเพียรมีมากขึ้น ความเกียจคร้านมีน้อยลง ความเห็นภัยมีมาก
ขึ้น สติดีขึ้น เพราะต้องคอยควบคุมใจ เวลาอดอาหารใจจะปรุงแต่งเรื่องอาหารอยู่เรื่อย
ต้องคอยดึงให้อยู่กับพุทโธ ถ้ายังพิจารณาไม่เป็น ถ้าพิจารณาเป็น ก็จะพิจารณาอาหาร
ปฏิภูลัญญา พิจารณาอาหารที่อยู่ในปากอยู่ในห้อง ก็จะหายอยาก ถ้าไม่มีปัญญาไม่มี
สติไม่มีสมาธิก็จะอดไม่ได้ เพราะจะเห็นอาหารลอยอยู่ในใจตลอดเวลา ถ้ามีสติควบคุม
ใจได้ ก็จะบังคับให้ภาวนา ถ้าไม่พุทโธก็ต้องพิจารณาอาหารปฏิภูลัญญา ถ้าพิจารณา
ได้แล้วจะไม่มีปัญหาเรื่องอยากอาหารอีกต่อไป จะกินตามความจำเป็นของร่างกาย จะใช้
การอดอาหารเป็นแนวทางของการปฏิบัติ จะไม่ฉันตามปกติ เพราะเวลาฉันจะขี้เกียจ จะ
เห็นความแตกต่างกัน ถ้าอยู่ในวัดการอดอาหารก็จะได้ปลีกวิเวก ไม่ต้องทำกิจร่วมกับ
หมู่คณะ ที่ต้องออกไปบิณฑบาตทำกิจที่ศาลา กว่าจะเสร็จก็หมดไป ๓ - ๔ ชั่วโมง ตอน
นั้นก็สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิ อยู่ตามลำพังในที่พัก

การอดอาหารนี้ถ้าถูกจริต ก็จะเป็นเครื่องมือที่ดี เป็นอาวุธคู่ใจ ใช้ไปจนกว่าไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องใช้อีกต่อไป ถ้าไม่ถูกจริตก็จะอดไม่ได้ อดแล้วเครียดฟุ้งซ่าน คิดปรุงแต่ง
แต่เรื่องอาหารตลอดเวลา ไม่ภาวนา เวลาอดอาหารแล้วไม่ภาวนา พอจิตเพลอกก็จะคิดแต่
เรื่องอาหาร ก็จะหิวจะทุกข์ ต้องขยันภาวนา พอออกจากสมาธิก็จะเดินจงกรมต่อ คอย
ควบคุมจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องอาหาร จะใช้บริการมพุทโธก็ได้ จะใช้สติให้อยู่กับการเดินก็
ได้ หรือจะพิจารณาธรรมก็ได้ พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุก
ขังอนัตตา พิจารณาอาหารปฏิภูลัญญา เปลี่ยนไปตามอัธยาศัย ถ้าใจอยู่กับธรรมก็จะ
เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ พอพิจารณาจนจิตเริ่มไม่สงบแล้ว ก็หยุด กลับไปนั่งสมาธิใหม่ พุท

โธ่ไปหรือดูลมหายใจไป พักจิต พอจิตสงบความหิวความเหนื่อยทางร่างกายก็หายไป พอจิตออกมาจากสมาธิก็จะกระปรี้กระเปร่า มีกำลังวังชา ออกเดินจงกรมต่อ ก็จะได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องไปทำกิจอย่างอื่น กิจอย่างที่ต้องทำคือปวดกวด ปวดกวดไปก็ภาวนาไป เหมือนเดินจงกรมไป พุทโธ่ไปหรือพิจารณาธรรมไป ถ้าไปคลุกคลีกับหมู่คณะจะคุยกัน พูดเรื่องนั้นพูดเรื่องนี้ จิตจะฟุ้ง พอกลับมาอยู่คนเดียว จิตยังฟุ้งอยู่ภาวนาไม่ลง ถ้าเพลอสติทนไม่ไหว ก็จะไปหาของกินอีก ถ้ามีสติคุมจิตอยู่ตลอดเวลา ก็ จะภาวนาตลอดเวลา จะลืมเรื่องกินไป

พอใจได้อาหารแล้วใจจะอึด ความหิวของร่างกายจะไม่กระทบกับความอึดของใจ ถ้าใจหิวถึงแม้ร่างกายจะอึด ก็ยังอยากจะกินอีก ทั้งๆที่ร่างกายเพิ่งกินเสร็จไปใหม่ๆ ก็ยังอยากจะดื่มนั่นดื่มนี้ต่อ เพราะใจไม่อึด ไม่ได้รับอาหารคือธรรมะ จึงไม่เป็นเรื่องแปลก สำหรับผู้ปฏิบัติ ที่จะอดอาหารครั้งละหลายๆวัน ถ้าไม่เคยอดจะคิดว่าอยู่ได้อย่างไร ถ้าอดไปหลายวันก็อาจจะหิวของบางอย่างดื่มบ้าง เช่นน้ำปานะน้ำตาล เพื่อให้มีกำลังบ้าง ครูบาอาจารย์ที่ไปอยู่ในป่า ไปรุดงค์ปลีกวิเวกไปอยู่องค์เดียว เวลาทำนอดอาหารหลายวัน ชาวบ้านคิดว่าท่านตาย ไม่ได้ไปบิณฑบาต ต้องมาที่พักรู้ว่าเป็นอย่างไร ท่านก็ไม่มีอะไรติดตัวไป ท่านก็ดื่มแต่น้ำอย่างเดียว ตอนนั้นจิตของท่านไม่ได้สนใจกับเรื่องอาหาร จิตของท่านอยู่กับธรรมตลอดเวลา เดินจงกรมนั่งสมาธิ ถ้าไม่พิจารณาก็เข้าสู่ความสงบ จิตก็จะเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง

การปลีกวิเวกจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น ถ้าไปคลุกคลีจะเสียเวลา เพราะจิตจะคิดทางด้านอื่น จะคุยเรื่องโลกเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสกัน จิตก็จะฟุ้งจะสงบยาก ถ้าอยู่คนเดียวจะไม่มีเรื่องอื่นมาดึงไป จะอยู่กับธรรมอย่างต่อเนื่อง จะเห็นธรรมชัดขึ้นไปเรื่อยๆ ดินน้ำลมไฟก็จะเห็นชัดขึ้น อสุภะก็จะเห็นชัดขึ้น คือเห็นอย่างต่อเนื่อง เห็นอยู่เรื่อยๆ เวลามองร่างกายก็จะเห็นอสุภะ จนติดตาติดใจ พอจิตจะเห็นว่าสวยว่างาม ก็จะถูกธรรมที่เห็นชัดอยู่นี้ลอบออกไปทันที กามราคะจึงอยู่ในใจไม่ได้ ที่อยู่ได้เพราะเราเลี้ยงมัน ชอบคิดแต่ความสวยความงาม ถ้าคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราก็เท่ากับเรากำลังเลี้ยงโมหะอวิชชา เลี้ยงความมีติดบอด เลี้ยงความหลง ถ้าคิดว่าเป็น

อนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นความจริงที่จะทำลายความหลง ความมืดบอดที่อยู่ในใจให้หมดไป ไม่มีทางอื่น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น คือวิปัสสนาหรือ ปัญญา แต่ต้องมีสมาธิด้วยถึงจะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติก็จะไม่สงบ ถ้าไม่สงบกิเลสจะมีกำลังมากกว่า จะจุดไฟไปคิดเรื่องโลก คิดถึงลูก คิดถึงสามี คิดถึงภรรยา คิดถึงสมบัติข้าวของเงินทอง ก็จะติดอยู่กับเรื่องเหล่านี้ เป็นการเลี้ยงกิเลสโมหะความหลง ให้มีอายุยืนยาวนานขึ้น เพื่อครอบครองจิตใจของเราต่อไป

ถ้าคิดในทางปัญญา ก็จะตัดอายุของกิเลสโมหะความหลง ให้สั้นลงไปเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุด สติปัญญาสมาธิเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน มีศรัทธากับวิริยะสนับสนุน ต้องมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาแล้วก็ปฏิบัติตาม ด้วยวิริยะอุตสาหะความพากเพียร ปฏิบัติอะไร ก็ปฏิบัติสติสมาธิและปัญญา ถ้ามีธรรมทั้ง ๓ นี้ก็จะมิวิตติการหลุดพ้นตามมา เป็นสูตรตายตัวตั้งแต่สมัยพุทธกาล ใครปฏิบัติตามสูตรนี้ได้ก็จะได้ผลอย่างแน่นอน ไม่อย่างนั้นจะไม่ปรากฏมีพระอรหันต์สาวกมาอย่างต่อเนื่อง ทุกยุคทุกสมัย จนถึงยุคปัจจุบันนี้ เพราะธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่เสื่อมไปตามกาลตามเวลา สมัยพุทธกาลปฏิบัติกันอย่างไร สมัยนี้ถ้าปฏิบัติอย่างนั้น ก็จะได้ผลเหมือนกัน ไม่แตกต่างกัน อยู่ที่ไม่ปฏิบัติกัน หรือปฏิบัติเพียงเดือนละครึ่ง แล้วก็มาบ่นว่าปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเลย ปฏิบัติมาตั้งนานแล้ว ปฏิบัติเดือนละครึ่งมาตั้ง ๕ ปีแล้ว ต่อให้ปฏิบัติแบบนี้อีก ๑๐๐ ปีก็ไม่ก้าวหน้า

ถาม อยากจะทำอย่างปฏิบัติตามอย่างที่ท่านอาจารย์สอน และก็อยากเป็นอย่างที่ท่านอาจารย์เป็น แต่ก็ทำไม่ได้สักที ไม่ทราบที่ท่านอาจารย์มีแรงบันดาลใจอะไร

ตอบ ไม่มี มีแต่ความขยัน ต้องกำหนดตาราง บังคับตัวเราให้ทำตามตาราง กำหนดจากน้อยไปหามาก เข้าเย็นแอมวันละชั่วโมงก่อน ต่อมาก็เพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง เพิ่มจาก ๒ รอบเป็น ๓ รอบ ถ้าปล่อยวางได้มาก ก็จะเพิ่มได้มาก ต้องลดภารกิจอื่นอย่างรักที่เสียตายน้อง ต้องเอาธรรม อย่าเอาโลก

ถาม ลูกหมายความที่ท่านอาจารย์มีแรงบันดาลใจอะไร

ตอบ ความเชื่อและความขยัน ถ้าปฏิบัติมากก็ได้ผลมาก ถ้าปฏิบัติน้อยก็ได้ผลน้อย เชื่อว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมีจริง อยู่ในความสามารถของพวกเราทุกคน ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงเสียเวลามาสอนพวกเรา แต่พวกเราไม่มีความเชื่อมั่นในคำสอน ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเรา เราประมาทตัวเรา เราประมาทคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่อุทิศสหายหากเพียรที่จะปฏิบัติตาม ยังถูกกิเลสหลอกว่า ไม่มีปัญญา ไม่มีบารมี หลอกเราไปเรื่อยๆ ถ้ายังคิดอย่างนี้อยู่ อีก ๑๐ ชาติก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนความจริง เราสามารถปฏิบัติตามได้ ขอให้ทำจริงๆเถิด

ถาม เวลาทำสมาธิจนรู้สึกว่้าง ก็พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรือธาตุ ๔ พอพิจารณาแล้วจะรู้สึกสลดสังเวช แล้วก็ร้องไห้เกือบทุกครั้ง แบบนี้จิตเศร้าหมองหรือเปล่า

ตอบ ไม่เศร้าหมอง เป็นธรรมสังเวช ผลที่ต้องการคือการปล่อยวางร่างกาย เวลารู้สึกสลดสังเวชแล้ว ต้องปล่อยวางร่างกาย พิจารณาเพื่อให้จิตปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย

ถาม ต้องทำอย่างไรต่อไป

ตอบ พิจารณาไปเรื่อยๆ พอพร้อมแล้วก็ไปหาที่พิสูจน์ดู ว่ายังยึดติดอยู่หรือเปล่า ปล่อยได้หรือเปล่า ตอนนี้เป็นเพียงทำการบ้านเป็นการซ้อมอยู่ ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง ถ้าคิดว่าพร้อมแล้ว เหมือนหนักมวยที่ซ้อมมาอย่างเต็มที่แล้ว พร้อมที่จะขึ้นไปชิงเข็มขัดแล้ว ก็ขึ้นไปบนเวทีไปหาคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้ก็คือความกลัวตาย ไปหาสถานที่ๆจะทำให้เกิดความกลัวตายขึ้นมา สู้กับมันดู ดูว่ามันจะดับหรือเราจะดับ

ถาม ถ้าเราดับก็คือเราสติแตก

ตอบ อาจจะไม่สติแตก แต่อาจจะใจสั้นขวัญหาย แสดงว่ายังดับเขาไม่ได้ ถ้าดับได้แล้วจะเฉยจะยิ้มจะมีความสุข

ถาม เวลาจิตหนึ่ง จะมีแบบอารมณ์เศร้าหมองเข้ามา ก็เห็นว่าอารมณ์กับจิตไม่ได้เป็นสิ่งเดียวกัน เห็นว่ามันเกิดดับ ถ้าสมมุติเราตายตอนที่เราดูความเศร้าหมองนี้ จิตจะไปไหนคะ

ตอบ ตอนนั้นจิตยังไม่สงบ ยังไม่ได้เป็นสมาธิ ไม่สงบเต็มที่ ถ้ายังมีอารมณ์อยู่ ยังไม่เป็นสมาธิ จิตยังไม่สงบ ถ้าเศร้าหมองก็ไปแบบเศร้าหมอง ถ้าปล่อยใส่อารมณ์ไปแบบปล่อยใส่อารมณ์จะเป็นตัวพาไป จะไปดีหรือไม่ดีก็อยู่ที่อารมณ์นี้

ถาม ถ้าจะดูเกิดดับ เราต้องตามดูใช่ไหม

ตอบ เวลาทำสมาธิไม่ต้องการตามดูอารมณ์ ควรบริกรรมพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก อย่าไปดูอะไร ถ้าดูจะไม่ได้สมาธิ เวลาไม่ได้ทำสมาธิแล้วมีอารมณ์ไม่สบายใจขึ้นมา ถ้ามีสติปัญญาควรพิจารณาเพื่อให้เห็นดับไป เช่นพิจารณาว่า ทำไมต้องมีอารมณ์กับสิ่งที่เราเห็น พิจารณาหาต้นเหตุ คือการไม่เห็นไตรลักษณ์ จึงมีความรักความหวงความห่วง พอเห็นก็อดที่จะหวงไม่ได้ เกิดอารมณ์เศร้าหมองขึ้นมา ถ้ามีปัญญารู้ทันก็จะไม่หวงไม่ห่วง เพราะเดี๋ยวก็ต้องตายจากกัน ก็จะหายเศร้าหมอง ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นสภาวะธรรม เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ถ้าไปยึดไปติดก็จะเกิดความเศร้าหมอง เกิดความดีใจเสียใจ ต้องปล่อยวาง อารมณ์เป็นพล เราต้องพิจารณาเหตุอะไรทำให้เกิดอารมณ์ ถ้าดับเหตุได้อารมณ์จะไม่เกิด ความไม่สบายใจจะไม่เกิด เช่นเราไม่สบายใจเพราะไปคิดว่าเขาเป็นสามีเป็นภรรยาเป็นลูกเรา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาจะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้องแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ที่เป็นลูกเป็นสามีเป็นภรรยาเป็นเพียงสมมุติ ไม่ได้เป็นความจริง ความจริงเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแยกสลายดับไป

ต้องเห็นความจริงที่เหนือสมมุติ เราเห็นแต่ความจริงของสมมุติ ไม่เห็นความจริงของวิมุตติ ต้องเห็นความจริงของวิมุตติ จิตถึงจะวิมุตติหลุดพ้นได้ ความจริงของวิมุตติก็คือ เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นความจริงที่เหนือสมมุติ

แต่เราเห็นความจริงของสมมุติ เห็นเป็นที่หนึ่งเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกศิษย์ เป็นอาจารย์ เป็นลูกเป็นสามีเป็นภรรยา ไม่เห็นเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่เห็นเป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา พอคิดถึงเขาหรือเห็นเขา ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาทันที ไม่รัก ก็ชัง ไม่ดีใจก็เสียใจ บางทีก็เฉยๆ แต่ไม่ได้เฉยๆเพราะอุเบกขา เพราะไม่ได้รัก ไม่ได้ชังก็เลยรู้สึกเฉยๆ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา ไม่ได้ปล่อยวาง ถ้าอุเบกขาปล่อยวาง ต้องเห็นเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุกขังอนัตตา ใจก็จะนิ่ง เห็นอะไรก็จะเฉยๆ

ถาม ถ้าอย่างนั้นเราพิจารณาได้ตลอดเวลา ในทุกเรื่องที่เข้ามา แต่ตอนที่เรานั่งสมาธิ เราพิจารณาเฉพาะเรื่องนั้น

ตอบ เป็นการทำการบ้าน ซ้อมเอาไว้ก่อน ถ้าเข้าสนามสอบจริง เวลาใครด่าเรายิ้มได้ หรือไม่ พิจารณาได้หรือไม่ ว่าเป็นสักแต่ว่าเสียง เป็นสภาวะธรรมที่เกิดแล้วดับ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ปัญญามีอยู่ ๓ ชั้นคือ ๑. **สุดตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ตอนนี่เรากำลังฟัง ธรรมกัน ก็ได้ปัญญาระดับหนึ่ง ๒. **จินตามยปัญญา** เอาธรรมที่ได้ยินไปทำการบ้าน เอาไปพิจารณาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ ซ้อมด่าเรา ด่าจนรู้สึกเฉยๆ ต่อไปเวลาใครด่าจะไม่ทุกข์ ๓. **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่ใช้ในเหตุการณ์จริง พอถูกด่าก็ยิ้มได้ ก็จะผ่านไปได้ ต้องทันกับเหตุการณ์ พอเกิดปั๊บก็รับได้ทันที ก็เลสไหลมาปั๊บดับได้ทันที อย่างนี้ถึงเป็น ภาวนามยปัญญา ถ้าเป็นจินตามยปัญญา พอเจอของจริงก็สติแตก ใจก็กระเพื่อม ลืมหมดเลย อุตุส่าห์ซ้อมมา เวลาโกรธ ก็โกรธอย่างเต็มที่เลย เป็นการทดสอบปัญญาว่าอยู่ ชั้นไหน อยู่ชั้นจินตามยปัญญาหรืออยู่ชั้นภาวนามยปัญญา ถ้าอยู่ชั้นภาวนามยปัญญาก็จะรับได้ทุกรูปแบบ จะรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ทันที เป็นสิ่งที่ต้องปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด อุบายที่จะทำให้เห็นอย่างนี้ ต้องไปคิดค้นเอาเอง เช่นมองว่าเป็นเหมือนเด็ก ไปถือสาทำไม จะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป เวลาเด็กทำอะไรเราไม่เดือดร้อน จะอแงจะดื้อเราก็เฉย แต่กับแฟนเราสามีเราภรรยาเรา ทำไมดูว่าเขาเป็นเด็กไม่ได้ ถ้าดูว่าเป็นเด็กก็จะปล่อยเขา อยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป ต้องหาอุบายเอง ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

อุปมาของปัญญานี้มีหลากหลาย แต่สมาธิไม่ค่อยหลากหลาย ให้มีสติอยู่กับอารมณ์
กรรมฐาน เพื่อดึงจิตให้รวมลงเป็นสมาธิ ปัญญามีหลายชั้น ชั้นหยาบชั้นกลางชั้น
ละเอียด ชั้นหยาบก็เกี่ยวกับภายนอก คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ชั้นกลางก็เกี่ยวกับ
ชั้น ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ชั้นละเอียดก็เกี่ยวกับจิต ต้องตัดภายนอกก่อน
ถึงจะเข้าสู่ภายในได้ พวกนักบวชตัดภายนอกได้แล้ว ตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สละ
ข้าวของเงินทองแล้ว ก็ตรงมาที่ชั้น ๕ พิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จน
ปล่อยได้แล้วก็จะถึงตัวจิต จะพบกับกิเลสที่ละเอียดที่สุด ถ้าเพิ่งเริ่มปฏิบัติแล้วจะดูจิต
เลย จะชำระกิเลสในจิตไม่ได้ ผู้ที่เริ่มปฏิบัติยังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส ดูจิตจะไม่
ได้ผลอะไร จะโดนกิเลสหลอก หลอกให้เชื่อเบปซึ่งมาตีก็ทำตาม หลอกให้ไปเที่ยวก็ไป
เที่ยว ดูจิตอย่างนี้กิเลสชอบ กิเลสไม่ตาย จิตไม่สงบ

ถ้าดูจิตเพื่อพัฒนาสติ ก็ให้มีสติดูว่าจิตกำลังคิดอะไร คิดดีหรือคิดไม่ดี ถ้าคิดไม่ดีก็ต้อง
ระงับ ถ้าไม่บริกรรมพุทโธ แสดงว่าเพลอสติแล้ว ถ้าใช้พุทโธเป็นกรรมฐาน ถ้ามีสติก็ต้อง
บริกรรมพุทโธตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าไม่บริกรรมพุทโธแสดงว่าเพลอสติแล้ว ถ้าใช้อาการ
๓๒ เป็นกรรมฐาน ก็ต้องพิจารณาอาการ ๓๒ ผมชนเล็บพื้นหนังเนื้อเอ็นกระดูกฯ
ตลอดเวลา ตอนเริ่มต้นปฏิบัติควรตั้งสติที่กาย เพราะง่ายกว่าตั้งที่จิต เพราะกายหยาบ
กว่าจิต เห็นได้ด้วยตาเปล่า เอาจิตผูกไว้กับกาย กายอยู่ตรงไหนจิตก็อยู่ตรงนั้น ไม่ให้ไป
ที่อื่น ไม่ใช่กายอยู่ตรงนี้แต่จิตไปอยู่ที่กรุงเทพฯ ให้จิตอยู่ที่กายตลอดเวลา กายกำลังเดิน
จิตก็เดินไปกับกาย กายกำลังรับประทานอาหาร จิตก็รับประทานอาหารไปกับกาย กาย
กำลังอาบน้ำ จิตก็อาบน้ำไปกับกาย ให้จิตอยู่กับกายตลอดเวลา อย่างนี้ก็มีสติ เพราะ
จิตไม่ไปที่อื่น พอสั่งให้จิตดูลม หรือบริกรรมพุทโธ ก็จะอยู่กับพุทโธอยู่กับลม ถ้าอยู่ได้
อย่างต่อเนื่อง ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีจิตก็จะรวมลงสู่ความสงบ เป็นสมาธิ ถ้าไม่ออกไป
รับรู้อะไรก็จะดี ถ้าออกไปรับรู้ก็ควรดึงจิตกลับเข้ามา ตอนนี้ไม่ควรไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ
ควรทำสมาธิเพื่อสร้างฐานของความสงบให้แก่จิต ถ้าจิตออกไปรับรู้จะไม่สงบ พอออก
จากสมาธิจะเหมือนไม่ได้นั่งสมาธิ จะไม่มีกำลังที่จะต้านกิเลส พอเห็นรูปเสียงกลิ่นรส
กิเลสก็จะทำงานทันที ถ้าจิตสงบนิ่งไม่ไปรับรู้อะไร เวลาออกมาจะมีกำลังต้านกิเลสได้
เวลาเห็นอะไรกิเลสจะไม่ขึ้นมาทันที จะมีเวลาเอาจิตที่สงบ ที่ไม่มีกิเลสรบกวน มา

พิจารณาธรรมได้ มาเจริญวิปัสสนาได้ พอเจริญไปได้สักระยะหนึ่ง ความสงบก็จะอ่อนกำลังลง กิเลสก็จะออกมารบกวน จะพิจารณาไม่ได้ผล ก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่

สมาธิกับปัญญา จะสลับกันทำงาน จะสนับสนุนกัน สมาธิเป็นที่พักผ่อนหลับนอนของจิต ปัญญาเป็นที่ทำงาน เช่นพวกเราเช้าก็ออกจากบ้านไปทำงาน เย็นก็กลับมาบ้านมาพักผ่อน กินข้าวหลับนอน พอเช้าตื่นขึ้นมาก็ออกไปทำงานใหม่ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เวลาออกจากสมาธิก็ไปทำงาน พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาขั้นที่ ๕ พอพิจารณาไม่ได้ผลแล้ว ก็กลับมาพักในสมาธิ พอจิตอิ่มตัวแล้วถอนออกมาเอง ก็ไปพิจารณาใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ปัญญาจะไวขึ้นไปเรื่อยๆ จะทันกิเลสขึ้นไปเรื่อยๆ พอคิดอะไรไม่ตรงกับความจริงจะเห็นทันที ถ้าว่าสวยว่างามก็จะเห็นทันที คิดอยากจะอยู่ไปนานๆก็จะเห็นทันที อยากจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเห็นทันที จะตัดได้ทันที จิตจะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

ถาม ไปปฏิบัติธรรมคราวหน้า กลางคืนจะไปนั่งข้างนอกจะได้ไหม

ตอบ ต้องดูใจตัวเองว่ามีกำลังพอหรือไม่ ไม่ต้องรีบร้อน ใจเย็นๆ ก้าวไปด้วยความมั่นใจ อย่ารีบร้อน อาจจะมีผิดพลาดได้ ถ้ายังไม่มั่นใจก็อย่าเพิ่งออกมานั่งข้างนอก

ถาม ตอนที่ท่านอาจารย์ไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด ไม่ได้พูดคุยกับใครโดยไม่จำเป็นและไม่ได้ออกไปไหนเลย ท่านมีวิหารธรรมข้อไหนเป็นเครื่องอยู่

ตอบ มีความสงบเป็นเครื่องอยู่

ถาม ถ้ายังไม่มีแล้วมันดีไหน

ตอบ ต้องสู้กับมัน

ถาม รู้สึกเหนื่อยมาก

ตอบ เป็นเหมือนปีนเขา พอถึงยอดเขาแล้วจะสบาย ต้องพยายาม

ถาม บางครั้งมีกิเลสเกิดขึ้นในขณะที่เดินจงกรม แต่ไม่สามารถเอาชนะมันได้ ไปเล่าให้ อาจารย์ฟัง ท่านพูดนิดเดียวก็วางได้ ถ้าไม่มีอาจารย์จะทำอย่างไร

ตอบ หาอาจารย์

ถาม ถ้าไปอยู่กลางป่ากลางเขาคนเดียว จะสู้อย่างไร

ตอบ ต้องพร้อมก่อน ถ้ายังไม่พร้อมต้องอยู่กับอาจารย์ไปก่อน

ตอนต้นต้องมีอาจารย์คอยสอนคอยให้กำลังใจ ต้องมีความสงบเป็นฐานก่อน ถึงจะ ออกไปอยู่คนเดียวได้ เป็นการเข้าสนามสอบแล้ว ถ้ามีสติตามยปัญญา มีจิตตามยปัญญา แล้ว อยากจะไปทดสอบกำลังของภาวนามยปัญญา ก็ต้องไปอยู่คนเดียว ไปเข้าสนาม สอบ เป็นการปฏิบัติขั้นสูง ต้องมีสติมีสมาธิมีปัญญาพอที่จะรักษาตนได้แล้ว ท่านถึงจะ ไปได้ ถ้ายังไม่มียาไปอยู่คนเดียว ยังเป็นเหมือนเด็กทารก ต้องมีพ่อแม่คอยเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน พอโตเป็นที่พึ่งของตนได้แล้วค่อยไป ประโยชน์ของครูอาจารย์เป็นอย่างนี้ พอมีปัญหาไปเล่าให้ท่านฟังบ้าง ท่านจะแก้ไขให้เราทันที ใจของเรายังไม่ดีพอ ไม่มีปัญญา มีแต่กิเลสคอยเหยียบย่ำทำลาย ทำให้ท้อแท้เบื่อหน่าย หมดครัทธา ไม่อยากปฏิบัติ ถ้า อยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านจะสอนอยู่เรื่อยๆ สมัยที่ไปอยู่กับหลวงตา ไม่ค่อยมีคนไป ท่าน จะเรียกประชุมสงฆ์ทุก ๔ - ๕ วัน อบรมธรรมะ พอฟังแล้วได้กำลังใจ พอออกจากที่ ประชุมไปเดินจงกรมได้หลายชั่วโมง วันไหนไม่ได้ฟังธรรม เดินชั่วโมงเดียวก็เหนื่อยแล้ว ไม่อยากจะเดิน มันต่างกัน เวลาได้ฟังธรรมจะได้กำลังใจ แต่จะจางหายไปหลังจาก ๓ - ๔ วันผ่านไปแล้ว ท่านถึงต้องเรียกประชุมอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดวันพระ ให้นำญาติโยมเข้าวัดกัน เพื่อจะได้เติมธรรมะเติมปัญญา เพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้มีกำลัง ต่อสู้กับปัญหาต่างๆ วันพระเป็นวันธรรมสวนะ วันฟังธรรม **กาลเน ธัมมัสสวนัง** **เอตัมมังคลมุตตมัง** การฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่ง

คราวที่แล้วบอกให้ฟังธรรมทุกวัน ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก่อนจะออกไปทำงาน เคยตื่นตอนกี่ โมงก็ตื่นขึ้นมาก่อนสักชั่วโมงหนึ่ง นอนหัวค่ำกว่าปกติสักชั่วโมงหนึ่ง จะได้มีเวลานั่ง สมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมสักชั่วโมงหนึ่ง ก่อนจะไปทำงาน จะได้มีธรรมเตือนใจ จะต่างกัน

มากเลยถ้าได้ยินได้ฟังธรรมทุกวัน เวลาไปทำงานจะมีธรรมคอยเตือนใจเสมอ ถ้าไม่ฟังธรรมก็จะฟังแต่กิเลส เพราะในใจมีแต่กิเลส จะช่วยๆต่างๆนาๆ ทำให้ใจร้อนรนกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ามีธรรมก็จะปลงได้ เป็นธรรมดาของโลก มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา มีความสงบมีความวุ่นวายเป็นธรรมดา สลับกันไป แต่ไม่ต้องวุ่นวายไปกับเขา แยกใจออกจากสิ่งต่างๆ ด้วยธรรมะ ด้วยสติสมาธิปัญญา

ควรทำทุกวัน คือรักษาใจให้เป็นปกติ ทำอะไรได้ก็ทำไป ทำบุญได้ก็ทำไป ให้ทานได้ก็ให้ไป ช่วยเหลือใครได้ก็ช่วยไป จะไม่ไปทูปตีไม่ด่าไม่ว่าใคร ใครจะร้ายใครจะชั่ว ก็ปล่อยเขาไป ไม่ต้องไปว่าเขา ไม่เกิดประโยชน์อะไร จะทำให้เราชั่วและร้ายเท่ากับเขา ต้องวางเฉยเป็นอุเบกขา ต้องมีเมตตาเสมอ สัพเพสัตว์ คำว่าสัพเพหมายถึงสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นพวกเราและไม่ใช่ว่าพวกเรา ไม่อย่างนั้นจะเป็นสัพเพสัตว์ได้อย่างไร เลือดแดงก็สัพเพสัตว์ เลือดเหลืองก็สัพเพสัตว์ เลือดหลากสีก็สัพเพสัตว์ เป็นพี่เป็นน้องกัน เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย ถ้ามีเมตตาปัญหาต่างๆจะเบาลง ตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอก เอาหลักธรรมไปใช้เถิด จะลดปัญหาลดอุณหภูมิจิตใจความรุนแรงได้อย่างแน่นอน แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างฟุ้งความเกลียดชังเข้าหากัน จะเพิ่มอุณหภูมิจิตใจความรุนแรง

ถาม ขณะพิจารณาดูศพที่อยู่ในโลง ก็กำหนดให้ตัวเองนอนทับศพนั้นไปเลย ซึ่งปกติไม่ค่อยกลัวเท่าไร แต่วันนั้นนึกกลัวขึ้นมาทันที ก็เลยถอนออกมา ควรจะกลับไปพิจารณาอีกไหม

ตอบ ควรพิจารณาจนไม่กลัว ร่างกายของเราก็เป็นเหมือนร่างกายของเขา ดูจนรับความตายได้ ขึ้นต่อไปก็ไปพิสูจน์ดู

ถาม ไปพิสูจน์ดูอย่างไรคะ

ตอบ ต้องไปหาสถานที่หรือเหตุการณ์ ที่ทำทลายต่อความเป็นความตายดู เพราะยังอาจจะหลอกตัวเองอยู่ ความคิดอาจจะหลอกว่าไม่กลัวแล้ว แต่ยังไม่ได้อะไร เหตุการณ์จริง เหมือนที่ไปเจอถูกระเบิด

ถาม ในฐานะที่เราทั้งหลายเป็นลูกศิษย์หลวงตา ถ้าต่างคนต่างร่วมใจฝึกกอบรมตน ให้มีสมาธิมากขึ้นๆทุกวัน มีสติปัญญาที่ดีขึ้นเรื่อยๆเราสามารถน้อมถวายให้ธาตุขันธ์ท่านอยู่ไปนานๆได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้หรอก ธาตุขันธ์ของท่านต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ถาม แต่มีคำสอนที่ว่า ไม่มีอำนาจใดจะยิ่งใหญ่ไปกว่าอำนาจของใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว

ตอบ ดีสำหรับผู้ฝึก

ถาม เพื่อน้อมถวายบูชาท่าน

ตอบ บูชาได้ แต่ไม่มีผลตามความต้องการของเรา การบูชาเป็นการแสดงความเคารพ

ถาม แต่ไม่มีผลต่อองค์ท่านเลยหรือคะ

ตอบ ท่านไม่ต้องการอะไรจากพวกเรา ท่านไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น ท่านพอของท่านอยู่แล้ว ธาตุขันธ์ไม่ใช่ตัวของท่าน ธาตุขันธ์เป็นเพียงรถยนต์คันหนึ่ง ถ้ามันไม่วิ่งมันก็ไม่วิ่ง เมื่อมันหมดสภาพมันก็ไปไม่ได้ ร่างกายก็เหมือนกับรถยนต์ เมื่อมันจะหมดสภาพจะแตกสามัคคีจะแยกทางกัน ไม่มีใครจะหยุดมันได้ ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ต้องอยู่ถึงวันนี้ ถ้าทำบุญยึดชีวิตให้พระพุทธเจ้าได้

ถาม แต่มีกล่าวไว้ว่า ถ้าพระอานนท์อาราธนาจะอยู่ต่อได้

ตอบ คนละเรื่องกัน ท่านหมายถึงว่า ในกรณีที่ธาตุขันธ์ของท่านยังอยู่ได้ แต่ต้องมีการบำรุงเป็นพิเศษ ดูแลเป็นพิเศษ ก็จะอยู่ได้นานขึ้น ถ้าไม่ดูแลพิเศษก็จะไปเร็วขึ้น ผู้ที่จะคอยดูแลก็คือพระอานนท์ พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสให้พระอานนท์ที่ราบ แต่พระอานนท์ไม่เข้าใจ ก็เลยไม่ได้อาราธนา ไม่ได้อาสาเป็นผู้อุปถัมภ์อุปฐากพระพุทธเจ้า ถ้าไม่อาสาก็ไม่ทรงรับสั่ง พระอานนท์ถึงถูกปรับอาบัติ หลังจากพระพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว ๓ เดือน มีการสังคายนาพระธรรมคำสอน

ท่ามกลางพระสงฆ์ ๕๐๐ รูป ซึ่งเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด มีการถามพระอานนท์ว่าทำไมไม่อาราธนาให้พระพุทธเจ้าอยู่ต่อ พระอานนท์บอกว่าไม่เข้าใจความหมาย พระสงฆ์ท่านก็เลยปรับอาบัติ คือตำหนิที่ไม่อาราธนาให้อยู่ต่อ

ถาม ที่ทรงอยู่ต่อได้ เพราะทรงมีอิทธิบาท ๔ นี้ละเจ้าคะ

ตอบ อิทธิบาท ๔ ก็คือพลังจิตพลังธรรม จะสามารถระคับประคองร่างกายให้อยู่ได้นานกว่าจิตที่ไม่มีพลัง จิตที่ไม่มีพลังไม่มีกำลังจิตกำลังใจจะอยู่ต่อ ถึงแม้ร่างกายยังดีอยู่ก็อยู่ไม่ได้ เพราะจะไม่ดูแล ไม่กินข้าว ไม่หลับนอน ไม่ออกกำลังกาย ไม่กินยา ร่างกายเมื่อไม่ได้รับการดูแล ก็ต้องเสื่อมไปอย่างรวดเร็ว ต่างกับร่างกายที่ได้รับการดูแล ร่างกายที่ได้รับการดูแลเพราะมีกำลังใจ เพราะใจเป็นผู้ดูแลร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงมีกำลังใจที่จะดูแลรักษาร่างกาย แต่ต้องมีคนอื่นช่วยดูแล ต้องมีหมอมือคนคอยจัดยาถวายท่าน คอยจัดอาหารถวายท่าน อะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าไม่มีใครช่วยร่างกายก็จะอยู่ต่อไปไม่ได้ ผู้ดูแลก็ต้องสละเวลาของตน พระอานนท์ตอนนั้นก็ยังไม่ได้รับรรลุเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไม่ยากดึงพระอานนท์ไว้ ถ้าพระอานนท์จะลาไปปฏิบัติ ก็จะทรงปล่อยให้ไป ถ้าพระอานนท์จะอุปัฏฐากต่อ ก็ต้องเป็นไปตามความสมัครใจ พอพระอานนท์ไม่ได้อาราธนา ก็แสดงว่าไม่อาสา เพราะพระอานนท์ไม่ฉลาด ไม่เข้าใจความหมาย ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ พอมาอาราธนาทีหลัง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าสายเสียแล้ว พอพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จะไปแล้วนะอานนท์ภายใน ๓ เดือนนี้ ก็ขออาราธนาให้อยู่ต่อ พระพุทธเจ้าทรงตอบว่าสายไปเสียแล้ว เพราะเคยตรัสมาหลายครั้งแล้ว แต่ไม่เคยอาราธนาเลย เวลาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตัดสินพระทัยลงไปแล้ว จะไม่ทรงกลับพระทัย

ถาม ที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงมีอิทธิบาท ๔ ในการรักษาธาตุขันธ์ คือฉันทะความพอใจที่จะดำรงชีวิต

ตอบ จะอยู่ต่อไปเพื่อทำประโยชน์ให้กับโลก เพราะความสงสารความเมตตา ต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ แม้แต่ขณะที่จะเสด็จดับขันธินาคินั้น ก็ยังอุทิศสัพพัญญุตญาณโปรดคนที่มาถามปัญหาคนสุดท้าย ตอนนั้นพระอานนท์ไม่ยอมให้เข้าเฝ้า เพราะเห็นว่าอาการหนักเต็มที่แล้ว พอพระพุทธเจ้าทรงทราบก็ทรงอนุญาตให้เข้าเฝ้า เพราะความเมตตาที่ทรงมีต่อสัตว์โลกเสมอ

พอถึงเวลาที่ทรงตัดสินพระทัย พอตัดสินแล้วก็จะไม่เปลี่ยนพระทัย ทรงเห็นว่ามิพระอรหันตสาวกไม่น้อยกว่า ๕๐๐ รูป ที่จะทำหน้าที่แทนพระองค์ได้ ทรงมีความมั่นใจพระทัยว่าสัตว์โลกจะไม่ขาดที่พึ่ง ทรงตรัสว่าพวกเธอจะไม่ปราศจากศาสนา เพราะธรรมวินัยที่தாகตได้ตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสนาของพวกเขาต่อไป ผู้ที่จะสอนธรรมวินัยก็คือพระอรหันตสาวก ซึ่งมีจำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ รูป จึงอย่าถือการจากไปของครูบาอาจารย์เป็นเรื่องใหญ่โต เพราะเป็นเรื่องของเวลา เป็นคติธรรมดาของโลก ที่จะต้องเกิดขึ้น คำสอนของท่านก็มีการบันทึกไว้แล้ว มีประโยชน์เหมือนกับท่านมีชีวิตอยู่ ถ้าศึกษาปฏิบัติตามคำสอนก็จะได้รับประโยชน์ เหมือนกับตอนที่ท่านมีชีวิตอยู่ เวลาไปหาท่านก็ไม่ได้ไปหาร่างกายของท่าน แต่ไปหาธรรมะจากท่าน ไปฟังธรรมของท่านที่ยังอยู่ ทำไม่ไม่ฟังกัน

กัณฑ์ที่ ๔๑๒

ใจเป็นตัววัดผล

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓

ใจเป็นตัววัดผลของการปฏิบัติ จะได้ผลมากน้อย อยู่ที่ใจนิ่งมากหรือนิ่งน้อย ถ้านิ่งมากก็
ได้ผลมาก ถ้านิ่งน้อยก็ได้ผลน้อย ความจริงไม่มีอะไรที่ใจจะต้องตื่นเต้น ใจไปหลงเอง
สิ่งต่างๆไม่มีความหมาย แต่ใจไปให้ความหมายเอง ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ดิอย่าง
นั้นคืออย่างนี้ พอเปลี่ยนแปลงไป หรือสูญหายไป ใจก็หวั่นไหววุ่นวาย เพราะขาดธรรมะ
แสงสว่าง ที่จะสอนใจให้รู้ทันความจริงทั้งหลายว่าเป็น**ไตรลักษณ์** ไตรลักษณ์นี้แหละ
เป็นปัญญาทางพระพุทธศาสนา ไม่ต้องศึกษากว้างขวาง ศึกษาไตรลักษณ์นี้ก็พอ เวลา
มองอะไรให้มองว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเห็นได้อย่าง
ปัจจุบันทันด่วน ใจก็จะไม่โลภไม่โกรธไม่หลง เพราะมีปัญญาคอยคุมไว้ จะสักแต่ว่า ได้
ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่เป็นสรรเสริญเป็นนินทา เห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป ไม่เป็นมนุषย์
เป็นเดรัจฉาน เป็นหญิงเป็นชาย แต่เป็นอาการ ๓๒ ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกฯ
เห็นว่าไม่เที่ยง เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็น
อนัตตา การเห็นธาตุ ๔ เป็นการเห็นอนัตตา การเห็นความแก่ความเจ็บความตายเป็น
การเห็น**อนิจจัง** การเห็นความทุกข์ที่ตามมากับการไปหลงยึดติด กับสิ่งที่เป็นอนิจจังและ
อนัตตา เป็นการเห็น**ทุกขัง**

ถ้าเห็นธาตุขันธ์คือร่างกายเป็นตัวเราของเรา ไม่เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แสดงว่าไม่
เห็นอนัตตา ถ้าไม่เห็นว่าร่างกายจะต้องแก่จะต้องเจ็บจะต้องตายเป็นธรรมดา ก็จะเกิด
ความทุกข์ขึ้นมา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาจะตายก็เกิดความทุกข์
ขึ้นมา เพราะความหลงที่ไปยึดไปติดว่าเป็นตัวเราของเรา และค้นหาความอยาก ที่อยาก
ให้อยู่ไปนานๆ ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา นี่คือนิพพาน
พระพุทธศาสนา ต้องเจริญอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระ

อานนท์ ให้เจริญมรณานุสติทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะเป็น**ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาที่ใช้ประโยชน์ได้ คือควบคุมจิตใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวไม่หวาดกลัว กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ เช่นร่างกายเป็นต้น การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา ไม่ใช่เพียงแต่ารู้แล้วก็พอ รู้ว่าแก่รู้ว่าต้องเจ็บต้องตายแล้ว ก็บอกว่าพอแล้ว แต่พอไปเจอของจริง เจอเหตุการณ์ที่ทำร้ายกับความตายใจก็หวั่นไหว อย่างนี้แสดงว่าไม่พอ ถ้าพอแล้วจะต้องเฉย จะไม่รู้สึกอะไร

ปัญญาทางศาสนาจึงต่างกับปัญญาทางโลก ปัญญาทางโลกส่วนใหญ่จะตั้งอยู่บนความจำ เวลาเรียนหนังสือก่อนที่จะสอบ ก็ท่องจำเอาไว้ พอเข้าห้องสอบตอบคำถามต่างๆ ได้ก็ผ่าน พออีก ๖ เดือนถามว่าเรียนรู้อะไรมาบ้าง บางทีจำไม่ได้เลย เพราะเป็นเพียงความจำ ต้องเปิดตำราดูก่อน อย่างแพทย์นี้ เวลาเรียนจบมาใหม่ๆ ไปปฏิบัติไปรักษาโรค บางทีต้องเปิดหนังสือดู ถ้าไม่มีหมออาวุโสคอยให้คำแนะนำ เพราะยังขาดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าได้ทำอย่างต่อเนื่อง เช่นตรวจคนไข้ทุกวัน พบโรคต่างๆ อยู่ทุกวัน พอเห็นอาการก็รู้ว่าเป็นโรคอะไร ต้องใช้ยาอะไรรักษา ถ้าไปเจอโรคที่นานๆ โผล่มาสักครั้งหนึ่ง ก็ต้องไปเปิดตำราดูวิธีรักษา เคยไปหาหมอตอนเป็นงูสวัด หมอเพิ่งจบมาใหม่ๆ ไม่รู้วิธีเพาะเชื้อเพื่อเอาไปตรวจ ต้องเปิดตำราดูก่อน ปัญญาทางโลกส่วนใหญ่เป็นความจำจะเป็นความจริงเมื่อนำมาใช้ในการปฏิบัติ จะไม่เกี่ยวกับการรักษาใจให้สงบ ให้อยู่เป็นปกติสุข เป็นเพียงการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลภายนอกใจ เช่นรักษาร่างกาย ไม่ได้เกี่ยวกับใจ เพราะรักษาแต่ร่างกาย

ถ้าร่างกายของหมอเองไม่สบาย จะมีผลกระทบกับใจของหมอ ใจจะมีความทุกข์ขึ้นมาทุกข์เพราะความเจ็บปวดของร่างกาย ทุกข์เพราะอยากจะให้หาย ทุกข์เพราะความกลัวกลัวว่าจะรักษาไม่หาย กลัวว่าจะต้องตาย เป็นผลกระทบทางจิตใจ วิชาความรู้ทางโลก จะไม่สามารถรักษาความทุกข์ทางใจได้ เป็นหมอยังกลัวตาย กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยกลัวจะรักษาไม่หาย เพราะวิชาทางโลกไม่ได้ดูแลรักษาใจให้เป็นปกติสุข มีวิชาทางธรรมเท่านั้น ที่ดูแลรักษาใจโดยตรง ถ้าไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรม ใจจะไม่มั่นคง จะอ่อนไหวตื่นตื่นหวาดกลัว ไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ใจไปสัมผัสรับรู้ มีญาติโยมที่ใส่บาตรคนหนึ่ง

ทำใจไม่ได้ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นคนถูกยิงตายหน้าตาก็ซีมเศร้า บ่นว่าทำไมต้องยิงกันต้องฆ่ากัน เพราะไม่มีธรรมะ ไม่มีปัญญาที่เห็นว่าเป็นเรื่องปกติของโลก มีความเจริญ มีความเสื่อม มีความสงบมีความวุ่นวายสลับกันไป เป็นอย่างนี้ทุกยุคทุกสมัย ก่อนที่พระพุทธเจ้าทรงมาตรัสรู้สอนธรรมก็มีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น สมัยพระพุทธกาลก็มีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น สมัยพวกเราก็มีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น หลังจากพวกเราจากโลกนี้ไปแล้ว ก็จะมีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เป็นปกติของโลก ถ้ามีปัญญาก็จะไม่รู้สึกอะไร จะรู้สึกเฉยๆ สักแต่ว่ารู้ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะวิตกวุ่นวายใจทุกซี้ใจ เพราะใจมีความอยากให้เหตุการณ์เป็นตามต้องการ พอไม่เป็นดังที่ใจต้องการก็วุ่นวายใจ ความไม่สบายอกไม่สบายใจ ความทุกซี้ใจ ความกังวลใจ ความเดือดร้อนต่างๆของใจ เกิดจากการขาดปัญญาสมาธิและสติ เพราะต้องมีทั้ง ๓ ส่วนนี้

ปัญญาจะมีขึ้นมาเองโดยลำพังไม่ได้ ปัญญาต้องมีสมาธิสนับสนุน สมาธิก็ต้องมีสติสนับสนุน สติจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เจริญสติเพื่อทำจิตให้สงบนิ่ง พอจิตออกมาจากความนิ่ง ก็ต้องมีปัญญาคอยรักษาความนิ่งต่อไป เพราะอยู่ในสมาธิทั้งวันทั้งคืนไม่ได้ เพราะชีวิตบังคับให้ออกมาทำมาหากิน หาปัจจัย ๔ ดูแลรักษาร่างกาย ในขณะที่ออกมาก็ต้องรับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย จึงต้องมีปัญญาคอยประกบอยู่ตลอดเวลา ต้องมีปัญญาคอยสอนใจ ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่สามารถไปควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามที่ใจต้องการเสมอไป บางเวลาบังคับได้ บางเวลาบังคับไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง ถ้าบังคับได้ก็บังคับไป ถ้าบังคับไม่ได้ก็ต้องปล่อยเขาไป เช่นร่างกายบางเวลาเราก็บังคับได้ ให้หายใจได้ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ แต่บางเวลาบังคับไม่ได้ บางเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย บางเวลาหยุกหยิกใจ แต่ใจไม่ควรวุ่นวายไปกับเขา ถ้ามีปัญญาจะรู้ว่าเขาไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา รู้ว่าบังคับเขาไม่ได้ เขาจะเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับความจริง

ร่างกายนี้ไม่ใช่ร่างกายแรกที่เราได้มาและจะสูญเสียบ้าง เราเคยได้ร่างกายมานับไม่ถ้วนแล้ว ถ้าเป็นเงินก็เป็นมหาเศรษฐีแล้ว เป็นร้อยล้านพันล้าน ทำไมจะเสียร่างกายนี้ไปไม่ได้ ทำไมต้องวุ่นวายใจ เพราะไม่เคยสอนใจให้ปล่อยวาง ไม่สอนความจริงของร่างกาย ว่า

เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย เพื่อเตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าพร้อมแล้วก็จะไม่เป็นปัญหา จะเห็นร่างกายเป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ร่างกายของคนอื่นเป็นอย่างไร ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีความแก้ ความเจ็บความตายเหมือนกัน จะต้องกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ถ้าเห็นคนอื่นตายได้ ทำไมจะเห็นร่างกายเราตายไม่ได้ มันก็เหมือนกัน ถ้าเห็นว่าเหมือนกันก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ของคนอื่นหรือของเรานั้นก็เหมือนกัน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ นี่คือปัญญาที่ต้องสอนใจเสมอเวลาที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ แต่ต้องเข้าสมาธิสลับกับการออกมา เพราะการเข้าไปในสมาธิเป็นการพักผ่อน เหมือนกับร่างกาย ต้องมีเวลาพักผ่อน หลับนอน พอตื่นขึ้นมาที่กำลังวังชา ก็ไปทำงานต่อ พอเมื่อยล้าก็กลับมาพักผ่อน กลับมาบ้าน มารับประทานอาหาร อาบน้ำอาบชำระล้างนอน เพื่อจะได้ออกไปทำงานต่อในวันรุ่งขึ้น จิตก็ต้องเข้าไปในสมาธิเพื่อพักจิต เสริมกำลังให้กับจิต พอจิตพักเต็มที่มีกำลังแล้วก็ออกมา ก็ต้องควบคุมจิตให้คิดอยู่ในกรอบของไตรลักษณ์เสมอ

คิดเรื่องอะไรก็ต้องมีไตรลักษณ์เข้าไปเป็นส่วนผสมเสมอ เหมือนกับการปรุงอาหาร ไม่ว่าจะอาหารชนิดใดก็ต้องมีเกลือมีน้ำปลาเสมอ ถ้าไม่อย่างนั้นจะมีรสชาติที่จืดชืด ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าขาดปัญญาขาดไตรลักษณ์ ก็จะไม่เป็นปกติสุข จะมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความเครียด มีแต่ความกังวล มีแต่ความหวาดกลัวตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เราสามารถกำจัดได้ ด้วยเกลือของไตรลักษณ์นี้เอง เกลืออนิจจังเข้าไปนิด เกลือทุกขีเสถียรนิดเข้าไปหน่อย ทำอะไรก็คิดว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา งานที่ทำอยู่ทุกวันนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ทำไปตลอด จะต้องหยุดทำ จะหยุดช้าหรือหยุดเร็วเท่านั้นเอง ความสัมพันธ์กับใครก็เหมือนกัน ไม่เป็นความสัมพันธ์ที่ถาวร ต้องมีวันจบ คิดอย่างนี้ อยู่เรื่อยๆ กับสิ่งต่างๆที่ใจไปสัมผัสรับรู้ จะได้ไม่มีอุปาทาน จะรับรู้เฉยๆ แล้วก็ปฏิบัติไปตามเหตุตามผล ต้องปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติไป เช่นร่างกายต้องดูแลรักษา ก็ดูแลรักษาไป แต่ไม่เดือดร้อนกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รู้อยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องจบอย่างนี้ แต่เราไม่ดูที่ตอนจบกัน เราไม่ชอบ ก็เลยไม่ชอบตอนจบ ก็เลยต้องมีความกังวล มีความเครียดตลอดเวลา อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ให้เจริญมรณานุสติ ทรงสอนให้ดูตอนจบของชีวิต ว่ามีวันสิ้นสุด จะได้เตรียมใจรับกับเหตุการณ์

ต่างๆที่จะเกิดขึ้น ถ้าไม่ดูตอนจบ ก็จะถูกอำนาจของความหลง สร้างความอยากให้อยู่ไปนานๆ อยากให้ดีไปเรื่อยๆ อยากจะให้เจริญอย่างเดียว ไม่อยากให้เสื่อม ทั้งที่เป็นไปไม่ได้ มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา ถ้าเตรียมตัวรับกับสภาพที่จะต้องเกิดขึ้น ก็จะไม่หลงกับการเจริญ จะเตรียมรับกับความเสื่อม ใจจะได้ไม่ทุกข์กับการเสื่อมของสิ่งต่างๆ

การพิจารณาไตรลักษณ์นี้ ถ้าจิตไม่สงบจะพิจารณายาก เพราะจะมีกิเลสออกมาต่อต้าน กิเลสไม่ชอบคิดถึงความเสื่อมความตาย พอคิดแล้วจะหดหู่ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจจะทำอะไร จะพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ใจต้องสงบตั้งมั่นก่อน คนบางคนไม่ได้ปฏิบัติธรรมในชาตินี้ แต่จิตมีความตั้งมั่นมาตั้งแต่ชาติก่อน พอได้อ่านหนังสือธรรมะ ได้ศึกษาเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ยินดีที่อยากจะได้เอาความรู้นี้มาสอนใจ ไม่กลัวความตาย แสดงว่าใจมีสมาธิ มีกำลังใจที่จะไม่ให้กิเลส สร้างความหวาดกลัวท้อแท้เศร้าสร้อยหงอยเหงาน ถ้าไม่มีสมาธิพอได้ยินได้ฟังเรื่องความตาย เรื่องความสูญเสียนี้ ใจจะหดหู่เศร้าหมอง เพราะไม่มีสมาธิป้องกันไม่ให้อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นมาได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ยังไม่สามารถเจริญมรรณานุสติได้ ต้องเจริญสมาธิก่อน เจริญสติก่อน ต้องควบคุมใจ ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้ใจอยู่ภายใต้คำสั่งของเรา ถ้าใจจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องบังคับไม่ให้คิด ให้คิดในเรื่องที่จะทำให้ใจสงบ เช่นบริการกรมพุทโธๆไป หรือสวดมนต์ไป สวดอรหังสัมมา สวากขาโต สุปฏิบันโนไป ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ให้คิดเรื่องธรรมะหรือสวดมนต์ไปภายในใจ ดีกว่ากังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะทำให้กิเลสมีกำลังมากขึ้น ต้องบังคับไม่ให้คิดเรื่องต่างๆ ที่จะทำให้จิตวุ่นวุ่นหมัว ให้คิดในทางธรรมะ พุทโธก็ได้ สวดมนต์ก็ได้ อากาโร ๓๒ ก็ได้ ท่องไปก่อน ร่างกายมีอะไรบ้าง มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกๆ ขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิ ถ้ายังพิจารณาไม่ได้ก็อย่าเพิ่งพิจารณา บริการกรมพุทโธไปก่อน หรือสวดมนต์ไปภายในใจก่อน เหมือนท่องสูตรคุณ ท่องไปเรื่อยๆ ถ้าใจท่องบทสวดมนต์ ก็จะไม่ไปคิดเรื่องอื่น ใจก็จะสงบตั้งมั่นและรวมลงเป็นหนึ่งได้

เวลาไม่ได้ทำอะไรก็หามุมสงบ นั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรงบริการกรมพุทโธๆไป หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกไป ถ้ามีสติก็จะอยู่กับลมหายใจอยู่กับพุทโธอย่างต่อเนื่อง แล้วก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ เป็นเอกัคคตารมณ์ ลักแต่ที่ว่ารู้ การรวมนี้รวมได้ ๒ ลักษณะคือ

รวมแบบฮวบฮาบเหมือนตกหลุมตกบ่อ ร่างกายหายไปแล้วก็นิ่งสบาย เบาอกเบาใจ ไม่รับรู้กับเรื่องอะไรทั้งนั้น หรือจะเป็นแบบที่ค่อยๆสงบลงไปทีละเล็กทีละน้อย เหมือนรถที่ค่อยๆชะลอตัวลงแล้วหยุดไปในที่สุด สงบนิ่งแต่ร่างกายไม่หาย เสียงอะไรต่างๆก็ยังไม่ได้ยิน แต่ใจไม่สนใจ ใจรับรู้แต่ไม่มีอารมณ์กับเสียงที่ได้ยิน หรือกับอาการของร่างกาย จะเจ็บตรงนั้นหรือจะปวดตรงนี้ ก็รู้ว่าเจ็บรู้ว่าปวด แต่ไม่รบกวนใจ อย่างนี้ก็เป็นกรรวมเหมือนกัน เวลารวมก็ควรให้รวมไปนานๆเท่าที่จะรวมได้ บางคนมีจริตที่ผาดโผน พอสงบแล้วไม่นิ่งไม่อยู่กับที่ จะออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ เหมือนกับฝัน ไปที่นั่นไปที่นี้ ไปเห็นสิ่งนั้นเห็นสิ่งนี้ ตอนต้นนี้อ่าปล่อยให้ไป ควรดึงกลับมาที่ฐานของความสงบ ลึกแต่ว่ารู้ ถ้าออกไปรับรู้แล้วจิตจะไม่ได้พักผ่อน เหมือนกับไม่ได้ทำสมาธิ พอออกจากสมาธิเลสจะออกมาทำงานทันที ไม่สามารถเจริญปัญญาได้ เพราะจะถูกกิเลสจุกจุกความคิดไปในทางกิเลส ไปคิดทางโลกทางโกรธทางหลง ทางลาภยศสรรเสริญสุข

เพราะฉะนั้นเวลาทำสมาธิต้องให้นิ่ง ถึงแม้จะเป็นธรรมชาติของจิตที่จะไปรับรู้เรื่องต่างๆ ก็ต้องระงับไว้ก่อนในระยะแรกนี้ ระยะที่เริ่มปฏิบัตินี้ต้องการพักจิต ต้องการให้จิตนิ่ง ให้มีความแน่นหนามั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา เพื่อจะได้นำจิตที่มีความหนักแน่นนี้มาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อจะได้ปล่อยวางเพื่อจะได้หลุดพ้น จากอำนาจของความโลภความโกรธความหลง พอจิตหลุดพ้นจากเรื่องต่างๆของกิเลสตัณหาได้แล้ว ถ้าอยากออกไปเที่ยวตามธรรมชาติของจิตก็ออกไปได้ อยากจะไปสวรรค์ อยากจะไปสัมผัสรับรู้ กับกายทิพย์ชนิดต่างๆก็ได้ เพราะทำงานเสร็จแล้ว เรียนหนังสือจบแล้ว ไม่ต้องทำงานแล้ว จะไปเที่ยวทั้งวันทั้งคืนก็ไม่มีใครว่าอะไร เพราะกิจที่ต้องทำคือการชำระความโลภความโกรธความหลง ได้ทำสำเร็จจุล่งไปแล้ว จะทำอะไรก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เหมือนนักเรียนนักศึกษาที่ต้องไปเรียนหนังสือก่อน ยังหนีเที่ยวไม่ได้ ถ้าหนีเที่ยวแล้วจะเรียนไม่จบ นักฆราวาสก็เช่นเดียวกัน ถ้าเข้าสมาธิแล้วหนีเที่ยว ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เหมือนหนีโรงเรียน จะไม่มีทางที่จะเจริญปัญญาได้

ถ้าไม่มีปัญญา ก็ไม่สามารถตัดกิเลสได้ ไม่สามารถทำนิโรธให้แจ้งได้ คือการดับทุกข์ ต้องมีปัญญา เพราะปัญญาเป็นมรรค มรรคเจริญให้มาก เจริญเพื่ออะไร เจริญเพื่อละสมุทัย ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ พอละสมุทัยได้ด้วยมรรคแล้ว นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา ทุกข์ก็จะดับไป ทุกข์กับนิโรธนี้เป็นเหมือนเหรียญ ๒ ด้าน ถ้าทุกข์อยู่ด้านบน นิโรธก็อยู่ด้านล่าง ถ้าทุกข์ปรากฏขึ้น นิโรธก็ปรากฏไม่ได้ ถ้านิโรธปรากฏขึ้น ทุกข์ก็ปรากฏไม่ได้ เหมือนหัวก้อย ถ้าเหรียญหงายด้านหัวขึ้นมา ด้านก้อยก็หงายขึ้นมาไม่ได้ เพราะต้องอยู่ด้านล่าง ทุกข์กับนิโรธเป็นเหมือนหัวก้อย เป็นคนละด้านกัน ส่วนสมุทัยกับมรรคก็เช่นเดียวกัน เป็นเหรียญคนละด้าน ถ้าไม่มีมรรค ไม่มีไตรลักษณ์ ก็จะเกิดสมุทัยเกิดตัณหาต่างๆ ขึ้นมา เกิดความวิตกเกิดความเครียดเกิดความกังวลขึ้นมา เพราะความอยากต่างๆ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา อยากจะให้บ้านเมืองสงบ อยากจะให้บ้านเมืองปลอดภัย พอไม่สงบไม่ปลอดภัยก็เกิดความเครียดขึ้นมา ถ้ามีมรรคมีปัญญาว่าเป็นไตรลักษณ์ มีความสงบสลับกับความไม่สงบ เจริญสลับกับเสื่อม ไม่มีอะไรไม่เสื่อม ถ้ามีการเจริญก็ต้องมีการเสื่อม ถ้าไม่อยากจะเสื่อมก็ไม่ต้องเจริญ ถ้าไม่อยากจะตายก็ไม่ต้องเกิด นี่คือการทำงานของ **อริยสัจ ๔** ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค อยู่ที่การเจริญปัญญาเจริญมรรค การเจริญปัญญาก็ต้องเจริญสมาธิก่อน ต้องเจริญสติก่อนถึงจะได้อสมาธิ พอได้อสมาธิก็มาเจริญปัญญา พอเจริญปัญญาแล้วก็ต้องกลับเข้ามาพักในสมาธิเหมือนเวลาใช้มีด ถ้าใช้ไปมากๆ ก็จะทื่อ ต้องหยุดลับมีดก่อน คนที่ใช้มีดก็ต้องพักรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ หลับนอนก่อน พอมีกำลังแล้วลับมีดให้คมแล้ว ก็กลับมาใช้มีดต่อ

พอปัญญาใช้ไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดอาการเมื่อยล้าขึ้นมาหรือที่อ่อนขึ้นมา จะไม่สามารถตัดกิเลสได้ จะไม่สามารถปลงได้ ก็ต้องหยุดพักแล้วกลับไปพักในสมาธิ พอมีกำลังแล้วก็ออกมาพิจารณาใหม่ ปัญหาก็ยังตัดไม่ได้ก็จะตัดได้ พอหมดปัญหานี้แล้วก็ไปแก้ปัญหาใหม่ต่อ ปัญหาที่ใจไปวนวนวายไปเกี่ยวข้องด้วย ต้องตามไปตัดให้หมด ตอนต้นก็จะตัดภายนอกก่อน ตัดปัญหาทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ บุคคลหรือวัตถุต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ พอตัดได้หมดแล้วก็เข้ามาตัดส่วนที่ใกล้ใจ ก็คือขั้นที่ ๕ เริ่มต้นที่ร่างกาย พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย พิจารณาอสุภะความไม่สวย

ไม่ถาม พิจารณาปฏิภาณความสกปรกของร่างกาย เพื่อจะได้ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตัดกามราคะ พอตัดได้แล้วก็เข้ามาตัดเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดดับเกิดดับภายในใจ เช่น ความคิดของเรา พอคิดปั๊บก็หายไป เหมือนกับโยนหินลงไปในน้ำ น้ำก็กระเพื่อม ลึกครู่ก็นิ่ง พอโยนก้อนใหม่ก็กระเพื่อมขึ้นมาใหม่ ความคิดของเราก็เป็นอย่างนี้ พอคิดขึ้นมา จิตก็กระเพื่อมขึ้นมา แล้วก็หายไป เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็จะเป็นอย่างนี้ จะเกิดดับเกิดดับเหมือนแสงหิ่งห้อย

ถ้ารู้ทันก็จะไม่หลงตาม ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร รู้ว่าเป็นเพียงความคิด เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดดับเกิดดับ รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีสาระความหมายอะไร เราไปให้ความหมายเอง แล้วไปหลงติดอยู่กับความหมายนั้น คิดว่านั่นดีคิดว่าเป็นดีเป็นต้น คิดว่านั่นเป็นเราเป็นของเรา ทั้งๆที่ไม่ได้เป็นตามที่เราคิด แต่เราไปหลงยึดติดความคิด เช่นคิดว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา เวทนาเป็นเราเป็นของเรา ความจริงเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ถ้าปล่อยวางได้ก็จะได้ไม่รบกวนเรา จะมีอาการเจ็บอย่างไรก็ไม่รบกวนใจ เพราะใจไม่ได้ไปเจ็บด้วย ใจไม่ได้ไปให้ความหมายว่าดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ได้ให้ความหมายว่าดีหรือไม่ดี ก็จะไม่เกิดความอยากให้อยู่หรือไป จะอยู่ก็อยู่ไป จะไปก็ไป ถ้าให้ความหมายว่าดี เวลาหายไปก็เสียใจ พอสุขเวทนาหมดไปก็รู้สึกว่าจะเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงา พอทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็เกิดความรังเกียจ เกิดความกลัวขึ้นมา เพราะไปให้ความหมายว่าดีหรือไม่ดี สุขหรือไม่สุข ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ความจริงมันไม่ได้ว่ามันสุขหรือมันทุกข์ มันก็เป็นของมันอย่างนี้ เหมือนเสียงที่เราได้ยิน มันก็เป็นเสียงอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ไปให้ความหมายก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไปให้ความหมายว่าเป็นเสียงสรรเสริญ ก็ยิ้มแย้มดีอกดีใจ ถ้าไปให้ความหมายว่านินทา ก็จะไม่สบายใจ

จึงต้องดูให้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดดับเกิดดับภายในใจ อย่าไปให้ความหมาย พิจารณาเพื่อปล่อยวาง ขณะที่พิจารณาก็เป็นเหมือนทำการบ้าน เวลาไปเจอของจริง เวลาไปเจอใครตำเรา จะได้ว่ามีปัญญาหันหรือไม่ ถ้ามีปัญญาหันก็คิดว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม เกิดดับเกิดดับ ก็จะไม่เดือดร้อน เวลาเกิดเวทนา อยู่ที่ว่าไปให้สัญญา

ความหมายอย่างไร ถ้าไปว่าดีก็จะดีใจ ถ้าไปว่าไม่ดีก็จะเสียใจ ถ้าไม่ไปว่าดีหรือไม่ดีก็จะเฉยๆ เป็นสิ่งที่เราต้องสนใจ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีความหมายอะไร เราไปให้ความหมายเอง ต้องลบล้างความหมายทั้งหมดให้หมดไป เพราะเป็นสมมุติ สรรเสริญ นินทาเราเล็กน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ทำให้ใจดีขึ้นหรือเลวลง เล็กหรือใหญ่ขึ้นแต่อย่างใด ใจก็ยังเท่าเดิม ถ้าฉลาดจะรับได้ทั้ง ๒ อย่าง จะไม่กระทบใจ ใจจะเป็นปกติ เพราะมีมรรคควบคุมไว้ ไม่ให้เกิดสมุทัย ไม่ให้นิเวศียนร้าย สมุทัยก็คือความยินดีนิเวศียนร้ายนี้เอง ภาวตัณหา วิภวตัณหา ภาวตัณหาคือความยินดี วิภวตัณหาคือความยินร้าย ต้องใช้ปัญญา กำจัดคือความยินดีนิเวศียนร้ายต่างๆ อย่าไปเห็นว่าดีหรือไม่ดี ให้เห็นว่าสักแต่ว่าเท่านั้น แล้วใจจะเป็นปกติ ไม่วุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ นี่คือปัญญาที่เราจะต้องเจริญ จากส่วนหยาบเข้ามาสู่ส่วนละเอียด

ภายนอกเป็นส่วนหยาบ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส รูปร่างหน้าตาของคน ต้องตัดไปก่อน แล้วก็เข้ามาส่วนภายในที่ละเอียด คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็เข้าไปภายในจิตซึ่งเป็นขั้นที่ละเอียดที่สุด เป็นเหมือนกำแพงที่จะต้องเจาะทะลุไปที่ละกำแพง ข้ามชั้นตอนไม่ได้ มี ๓ กำแพง กำแพงนอกมี ๑ กำแพงในมี ๒ คือนามขันธ์และจิต กำแพงนอกคือรูปเสียงกลิ่นรสและร่างกาย กำแพงในคือนามขันธ์และจิต จิตยังเป็นปัญหาอยู่ เพราะยังมีสมมุติ มีความสำคัญนั่นหมายถึง สภาวะอย่างนี้ดี สภาวะอย่างนี้ไม่ดี นี่คือสุขนี่คือทุกข์ ต้องพิจารณาว่าเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป อย่าไปยึดไปติด อย่าไปอยาก อย่าไปยินดีนิเวศียนร้าย พอปล่อยวางแล้วก็จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ ถ้ารู้ทันแล้วก็จะไม่สร้างสภาวะเหล่านี้ขึ้นมา จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ มีแต่ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ทั้งหมดนี้ต้องใช้ปัญญาเป็นตัวจัดการ ส่วนสมาธิเป็นตัวสนับสนุน สติเป็นตัวผลักดัน ที่จะทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญา ดังนั้นในชีวิตประจำวันเราต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ควบคุมใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยเปื่อย ต้องดึงให้ตั้งมั่น ให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้คิดเรื่องที่จะทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ให้คิดแต่เรื่องที่ทำให้จิตสงบ คิถกรรมะ คิถพุทโธๆ คิดบทสวดมนต์ ถ้ามีสมาธิมากก็คิดเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วใจจะไม่วุ่นวายไม่ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ นี่ก็คือหน้าที่ของเรา งานของเรา เป็นทั้งการบ้านและเป็นทั้งการเข้าห้อง

สอบ เป็นการบ้านก็คือเวลาที่เราพิจารณาเตรียมรับเหตุการณ์ เป็นการเข้าห้องสอบเวลาไปเจอของจริง จะได้ว่าสอบผ่านหรือไม่ผ่าน

พยายามทำไป อย่าหยุด อย่าท้อแท้ อย่ายอมแพ้ ช้าบ้างเร็วบ้าง อยู่ที่ความขยัน ถ้าขยันมากก็เร็ว ขยันน้อยก็ช้า ถ้าฉลาดก็ง่าย ถ้าไม่ฉลาดก็ยาก ถ้าไม่ฉลาดก็ต้องสร้างความฉลาดให้เกิดขึ้น พังกรรมให้มาก เข้าหาผู้รู้ให้มาก นำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาสอนใจอยู่เรื่อยๆ เต็มใจฉลาด คนเราไม่โง่ไปตลอด ฉลาดได้ ไม่อย่างนั้นจะไม่มีพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมา เพราะท่านก็ไม่ได้ฉลาดมาตั้งแต่เกิด ท่านก็โง่เหมือนพวกเรา แต่ท่านโง่รู้โง่ศึกษา สอนใจตลอดเวลา จึงเกิดความฉลาดขึ้นมา ไม่สุดวิสัยสำหรับพวกเรา ถ้าไม่ปิดกั้นตัวเองด้วยความเกียจคร้าน หรือด้วยความคิดผิด ว่าไม่มีวาสนา ไม่มีความสามารถ ถ้าคิดอย่างนี้ก็ปิดประตูกันตัวเอง ถ้าคิดว่าพระพุทธเจ้ากับเราไม่ต่างกัน ใจของเรากับใจของพระพุทธเจ้าในสมัยที่ท่านยังไม่เป็นพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน เป็นใจที่พร้อมจะเป็นพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าเหมือนกัน เป็นเหมือนเมล็ดข้าว ทุกเมล็ดเหมือนกันหมด อยู่ที่ว่าจะเอาลงไปปลูกในดินหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าปลูกก็ต้องเจริญงอกงามขึ้นมา พยายามทำกันต่อไป เพียรให้มากขึ้น พอเพียรมากๆแล้วผลจะตามมาเอง

ถาม พระที่อยู่ด้านล่าง ท่านสนใจอ่านหนังสือธรรมะด้านปฏิบัติไหมคะ

ตอบ ส่วนใหญ่ท่านบวชตามประเพณี มีเป้าหมายต่างกัน เป็นเรื่องนานาจิตตัง เป็นเรื่องของอินทรีย์ ถ้ามีอินทรีย์แก่กล้าก็จะมุ่งไปทางสำนักปฏิบัติ ถ้าอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ก็จะอยู่วัดในเมือง เหมือนรับประทานอาหาร เราเลือกร้านกัน ร้านอาหารมีหลายระดับ ตั้งแต่ริมถนนจนถึงระดับ ๕ ดาวในโรงแรม ๕ ดาว อยู่ที่กำลังทรัพย์ ถ้ามีทรัพย์มากก็คงไม่รับประทานอาหารริมถนน ถ้ามีทรัพย์น้อยก็ต้องกินอาหารข้างถนน มีทรัพย์มากก็ไปกินร้านอาหาร ๕ ดาว ถ้ามีอินทรีย์แก่กล้าก็จะไปกินอาหารของพระอรหันต์ เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า สะสมบุญบารมีมาไม่เท่ากัน พัฒนาจิตใจมาไม่เท่ากัน ไม่อย่างนั้นคนที่เกิดในสมัยพระพุทธเจ้า ก็ต้องบรรลุเป็นพระอรหันต์กันหมด เพราะมีพระพุทธเจ้ามีพระอรหันต์อบรมสั่งสอน

พระที่บวชอยู่ในสมัยนั้นก็ไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทุกรูป เพราะมีอินทรีย์ที่ไม่เท่ากัน

เรื่องเหล่านี้ไม่ควรไปสนใจมาก ควรสนใจอินทรีย์ของเราดีกว่า อินทรีย์เรามีขนาดไหน เพิ่มขึ้นได้หรือเปล่า ทำให้มากกว่านี้ได้หรือเปล่า มัวแต่ไปสนใจเรื่องของคนอื่น ลืมดูเรื่องของตัวเอง อย่าไปมองคนอื่นมากเกินไป ถ้ามองก็มองให้เป็นธรรม คือมองเพื่อเปรียบเทียบ ว่าเขาเก่งกว่าเราหรือด้อยกว่าเรา ถ้าเขาเก่งกว่าเราๆก็ต้องพยายามผลักดันตัวเราให้เก่งเท่ากับเขาให้ได้ ถ้าเขาด้อยกว่าเราก็อยาลดตัวเราให้ด้อยเท่ากับเขา ต้องระมัดระวัง เพราะยังอยู่ในฐานะที่เจริญและเสื่อมได้ ยังไม่ถึงจุดที่ไม่เสื่อม ถ้าไม่ระวังถ้าประมาทก็จะเสื่อมลงได้ ถ้าไปคบค้าสมาคมกับคนที่มีอินทรีย์ที่ต่ำกว่า จะถูกเขาชวนไปในทางของเขา ลงมันง่ายกว่าขึ้น ขึ้นมันยากกว่าลง เวลาลงมันง่าย ชวนไปเที่ยวมันง่าย ชวนไปวัดไปปฏิบัติธรรมมันยาก ต้องคบคนที่ชอบไปวัดปฏิบัติธรรม เขาจะคอยชวนเราไปเรื่อยๆ อย่าไปคบกับคนที่ชอบเที่ยว เขาจะชวนเราไปเที่ยว

ท่านสอนว่า **อเสวนา จะ พาลาหัง บัณฑิตานัญจะ เสวนา เอตัมมังคลมุตตมัม** การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต เป็นมงคลอย่างยิ่ง คนพาลคือคนที่มีอินทรีย์ต่ำกว่าเรา เรียกว่าคนพาลได้ บัณฑิตคือคนที่มีอินทรีย์สูงกว่าเรา อินทรีย์คือศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ถ้ามีมากกว่าเรา เขาจะชวนให้เราไปเต็มให้มากขึ้น ถ้ามีน้อยกว่าเขาจะชวนให้เราลดน้อยลงไป จะได้อยู่ในระดับเดียวกับเขา เช่นเขานั่งสมาธิได้วันละชั่วโมง เรานั่งได้ ๒ ชั่วโมง เขาก็จะชวนให้เรานั่งวันละชั่วโมง ต้องสังเกตคนที่เราคบค้าสมาคมด้วย เขามีอิทธิพลต่อการประพฤติของเรา อย่างเข้าหาครูบาอาจารย์นี้ท่านจะคุยแต่เรื่องธรรมะตลอด คุยแต่เรื่องปฏิบัติตัดกิเลส ท่านไม่คุยเรื่องอื่น ถ้าไปคุยกับคนอื่น ก็จะคุยเรื่องที่เกี่ยว เรื่องสถานที่รับประทาน ที่ไหนอร่อย ที่ไหนไม่อร่อย ถ้าเรามีอินทรีย์สูงกว่าเขา ถ้าเขาชวนไปเที่ยว เราจะไม่นินดีถ้าเราชอบไปวัด เราจะคบกับคนที่ชอบไปวัด หรือไม่ต้องคบกับใครเลย นักปฏิบัติจริงๆแล้วไม่ต้องคบกับใครก็ได้ นอกจากครูบาอาจารย์ ที่

เราต้องฟังพาอาศัย ให้การอบรมสั่งสอน ให้ความรู้ พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า ถ้าไม่สามารถคบคนที่เก่งกว่าเราหรือเท่าเราได้ ก็ให้อยู่คนเดียวดีกว่า อย่าไปคบกับคนที่ด้อยกว่าเรา เพราะจะจุดเราลงต่ำ การอยู่คนเดียวไม่เป็นการเห็นแก่ตัว เป็นการปลีกวิเวก เป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติ ต่อการเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ ถ้ามีโอกาสที่จะปลีกวิเวกได้ก็ไปเลย อย่าคิดว่าเห็นแก่ตัว ถ้าเราทำภาระหน้าที่ของเราเรียบร้อยแล้ว มีเวลาว่างที่จะปลีกตัวได้ก็ปลีกไป เช่นเวลาอยู่ในวัดมีภารกิจต้องทำร่วมกัน ก็ต้องทำร่วมกัน บัดกวาดร่วมกัน บิณฑบาตก็ทำร่วมกัน พอไม่มีกิจที่ต้องทำร่วมกัน ก็ปลีกตัวไปอยู่ที่ของตน ไปนั่งสมาธิ ไปเดินจงกรม

ถาม ขอคำอธิบายเพิ่มเติม ในการเจริญสติ พิจารณารูปขันธ์นามขันธ์

ตอบ สติก็คือการทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้คิดไปกับเรื่องราวต่างๆ ร่างกายเราอยู่ตรงไหน ก็ให้จิตเราอยู่ตรงนั้น กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้อยู่กับการกระทำนั้น กำลังเขียนหนังสือก็ให้อยู่กับการเขียนหนังสือ กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร ไม่ใช่รับประทานอาหารแล้วก็คุยกัน หรือคุยกับตัวเอง ถ้าไม่ได้คุยกับคนอื่นก็คุยกับตัวเอง อย่างนี้ก็ไม่สติ ไม่ต้องคุยกับตัวเอง ให้รู้วากำลังรับประทานอาหาร กำลังตักข้าว กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น อย่างนี้คือการมีสติ ถ้ากำลังเดินก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเท้า ซ้ายขวา ซ้ายขวา ให้รู้เท่านี้ อย่าคิดว่าจะไปทำหรือพูดอะไรข้างหน้า อย่าไปคิดเรื่องต่างๆ ถ้าไม่จำเป็นจะต้องคิด แต่ถ้าจำเป็นจะต้องคิดก็ให้หยุดเดินก่อน แล้วคิดให้พอกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้หยุดทำ กำลังรับประทานอาหารก็หยุดรับประทานอาหารก่อน แล้วก็คิดเรื่องที่ต้องการจะคิด คิดให้เสร็จ คิดเสร็จแล้วก็ค่อยกลับมาอยู่กับเรื่องที่กำลังทำต่อ อย่างนี้จะมีสติ เวลาคิดก็ให้มีสติอยู่กับความคิด

พอหยุดคิดแล้วก็ให้กลับมาอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้าใจไม่ยอมอยู่ ก็ให้อยู่กับความคิดที่เป็นธรรมก็ได้ เช่นให้อยู่กับพุทโธ รับประทานอาหารไปก็พุทโธไป อย่างนี้ได้ รับประทานอาหารไปก็พุทโธๆ ไปภายในใจ อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น หรือจะสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ อย่าปล่อยให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ให้มีแต่พุทโธอยู่ในใจ

ให้ใจเป็นปัจจุบัน อยู่ตรงนี้ ร่างกายอยู่ตรงไหนให้ใจอยู่ตรงนั้น อย่างนี้ถึงจะมีสติ แต่ส่วนใหญ่ใจกับร่างกายมักจะแยกกัน ร่างกายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่กรุงเทพฯ ไปอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ ไปอยู่กับคำพูดที่เพิ่งพูดไปสักครู่นี้ อย่างนี้ แสดงว่าไม่มีสติ เพราะคำพูดได้ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว เราไปติดอยู่กับอดีต ไม่อยู่ในปัจจุบัน ถ้าอยู่ในปัจจุบัน พอพูดบ๊ก็หายไปแล้ว ถ้ายังคิดถึง คำพูดแสดงว่าไม่อยู่ในปัจจุบัน ไปในอดีตแล้ว ไม่ปล่อยวาง ไปยึดติดกับอดีต หรือไปคิดถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ อย่างนี้ก็ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไม่อยู่ในปัจจุบันก็ไม่ถือว่ามามีสติ ถ้ามีสติจะต้องอยู่ในปัจจุบัน

แต่เวลาพิจารณาปัญญา จะต้องพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบันทั้งอนาคต แต่จิตเป็น ปัจจุบันอยู่กับการพิจารณา เช่นพิจารณาร่างกาย ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บ ต้องตายไป ต้องสลายกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ เป็นการพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต แต่การพิจารณาเป็นปัจจุบัน มีสติอยู่กับการพิจารณา เวลาเจริญ ปัญญาจะต้องพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบันและอนาคต เพื่อจะได้เห็นภาพของ ความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลง อนิจจัง แต่เวลาทำสมาธิจะต้องอยู่ในปัจจุบัน อย่างเดียว เช่นอยู่กับพุทโธอย่างเดียวอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว จิตถึงจะนิ่ง เป็นสมาธิได้ แต่เวลาเจริญปัญญาไม่ต้องการความนิ่ง ต้องการความรู้ ต้องการ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องขยายความหรือเปรียบเทียบ เช่นดู ร่างกายเราวันนี้กับร่างกายเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วว่าเป็นอย่างไร และร่างกายที่จะเป็น ต่อไปอีก ๑๐ ปีหรือ ๒๐ ปีข้างหน้า อย่างนี้จะให้เห็นภาพของความไม่เที่ยงของ ร่างกาย ถ้าจะเจริญปัญญา ไม่ต้องสนใจกับความนิ่ง ต้องการความเข้าใจ ต้องการเห็นไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาให้รอบคอบทุกสัต์ทุกส่วน เช่นพิจารณา ทุกข์มันทุกข์เพราะอะไร ร่างกายทุกข์มันก็ทุกข์ ๒ อย่าง ทุกข์ตามสภาพของขั้นธ ต้องเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ เป็นทุกข์ทางกาย ส่วนทุกข์ทางใจ ก็เกิดจากใจที่ไม่ ชอบความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจเราดับได้ ถ้ายอมรับทุกข์ทางกาย เจ็บก็ เจ็บไป ปวดก็ปวดไป แก่ก็แก่ไป ตายก็ตายไป ถ้าอย่างนี้ทุกข์ทางใจจะไม่เกิด ถ้า ไม่ยอมรับ กลัวความเจ็บทางร่างกาย ทุกข์ทางใจก็จะเกิดขึ้นมา เช่นนั่งไปแล้ว

เกิดความเจ็บตรงบางส่วนของร่างกาย ใจก็จะกระสับกระส่ายกระวนกระวาย
อยากจะหนีจากความเจ็บไป อยากจะให้ความเจ็บหายไป อย่างนี้เป็นการสร้าง
ความทุกข์ทางใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ทางใจก็ปล่อยมัน จะเจ็บก็เจ็บไป เรา
กำลังทำอะไรอยู่ก็ทำต่อไป นั่งบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธต่อไป อย่าไปสนใจ
กับความเจ็บ เหมือนเสียงจกจันนี่ดังจะตายไป แต่เราไม่รำคาญ เพราะไม่ไป
สนใจ จะส่งเสียงดังอย่างไรก็ปล่อยให้ส่งเสียงไป เพราะเราไม่ได้ไปยินดียินร้าย
กับเขา ถ้าอยากจะให้เขาหายไปให้เขาเจ็บไป ก็จะกระสับกระส่ายกระวน
กระวายใจ

ทุกข์มี ๒ ส่วน ทุกข์นอกใจกับทุกข์ในใจ ทุกข์นอกใจต้องปล่อยไปตามความจริง
เสียงจกจันนี่จะว่าเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าใจไม่ไปรังเกียจเขา ใจก็ไม่ทุกข์ อย่างนี้เป็น
ทุกข์ภายนอก ถ้ายอมรับทุกข์ภายนอกทุกข์ภายในก็จะไม่เกิด ถ้าไม่ยอมรับทุกข์
ภายนอก ทุกข์ภายในใจก็จะเกิดขึ้นมา เช่นไม่ยอมรับความร้อน ร้อนเหลือเกิน
ทนไม่ได้ อย่างนี้ก็จะเกิดความทุกข์ภายในใจขึ้นมา ถ้ายอมรับความร้อนได้ ร้อน
ก็ร้อนไป เหงื่อแตกก็แตกไป ใจก็จะไม่ร้อน นี่คือสิ่งที่เราทำได้ คือดับทุกข์ภายใน
ใจได้ เพราะทุกข์ภายในใจเกิดจากความอยาก เกิดจากความยินดียินร้ายกับสุข
ทุกข์ภายนอก ถ้าไม่ไปยินดียินร้ายกับสุขทุกข์ภายนอก ใจก็จะไม่ทุกข์ เป้าหมาย
ของการปฏิบัติอยู่ที่การดับทุกข์ภายในใจ ไม่ใช่ดับทุกข์ภายนอกใจ ทุกข์ภายนอก
ใจดับไม่ได้ เขามีเหตุมีปัจจัย เช่นเวลาเกิดเป็นไข้หวัดใหญ่ ร่างกายปวดระบมไป
ทั้งตัว ไปบังคับเขาไม่ได้ ต้องให้เขาแสดงอาการของเขาไปจนกว่าจะหมดฤทธิ์
พอหมดฤทธิ์แล้วก็หยุดเอง ถ้ากินยา ก็จะหายเร็วหน่อย ถ้าไม่กินยา ก็จะหายช้า
หน่อย แต่ใจจะทุกข์ไม่ทุกข์ อยู่ที่ว่ามีความยินดียินร้ายหรือไม่ ถ้าไม่ยินดียินร้าย
กับทุกข์ภายนอก เจ็บก็เจ็บไป ปวดก็ปวดไป รับรู้ไปตามสภาพความเป็นจริง ใจ
ก็เย็นสบาย การปฏิบัติต้องการความเย็นสบายภายในใจนี้เท่านั้น จะเย็นสบาย
ภายในใจได้ ต้องไม่ยินดียินร้ายกับทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกใจ ต้องปล่อยวางให้
ได้

ถาม ไปภาวนางวดนี้ลูกได้แผ่เมตตาจริงๆหนึ่งครั้ง คือคราวนี้ลูกเอารูปอสุภะไปด้วย แล้วก็พยายามดู ตอนหลังก็ไม่อยากเปิดดู พอปิดก็ไม่อยากเปิด ก็เปิดทิ้งไว้เลย พอเดินผ่านก็ดู ตอนหลังๆอยู่ดีๆก็คิดขึ้นมาว่า นี่ไม่ใช่รูปภาพ นี่เป็นคน เคยเป็นคนเหมือนเรามาก่อน แล้วก็รู้สึกสลดสังเวช ว่าเขาก็เคยเป็นเหมือนกับที่เราเป็น ก็รู้สึกว่ามันสมควรที่เราเดินผ่านไปผ่านมา โดยที่ไม่ได้รู้สึกอะไร ก็ยืนไหว เสร็จแล้วก็คิดว่ายังไม่สมควร ก็นั่งลงไหว้ แล้วก็แผ่เมตตาว่า ขออุทิศบุญกุศลให้เขาที่เขาเป็นครูบาอาจารย์เรา เสร็จแล้วก็กราบลง พอกราบลงก็เกิดขนลุกรู้สึกมีความสุขมาก ตอนที่เดินจงกรมคิดขึ้นมาได้ว่า เราเป็นคนเจ้าโทษ ถ้าโทษจะไปได้จะมีความสุขขนาดไหน ขณะนั้นรู้สึกแบบนี้ แต่หลังจากนั้นไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นมาได้อีก เหมือนต้องเกิดขึ้นมาเอง

ตอบ พยายามพิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาว่าตัวเราและคนอื่น จะต้องตายเหมือนศพที่เราเห็นในภาพ ทั้งเขาและเราต้องเป็นอย่างนั้น จะมาโกรธมาเกลียดกันทำไม ให้ฝังอยู่ในจิตใจเราตลอดเวลา เพราะจะดับความโกรธต่างๆได้

ถาม มีเพื่อนสหธรรมิกมากกราบท่านอาจารย์ ได้เล่าว่าหลวงตาไม่ฉันเลย เขาเป็นทุกข์ ท่านอาจารย์ก็บอกว่าอย่าเป็นทุกข์ เพราะคนอายุปานนี้แล้วโดยเฉพาะพระอริยะนี้ ท่านจะรู้ว่าฉันแค่ไหนจะเหมาะสม ไม่ต้องเป็นกังวล ท่านต่างจากคนธรรมดา

ตอบ จิตที่บริสุทธิ์ จิตที่ไม่มีความอยาก จะไม่บังคับร่างกาย จะปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามความพอดีของเขา เวลาร่างกายต้องการอะไรมันจะแสดงอาการบอก ถ้าต้องการก็จะรับประทานอาหารได้มาก ถ้าไม่ต้องการก็จะรับได้น้อย ท่านจะไม่ฝืนไม่บังคับเหมือนคนที่มีกิเลส ถึงแม้จะไม่อยากกินก็ต้องกิน เพื่อจะได้อยู่ต่อไป แต่ท่านไม่มีความวิตกกังวลอย่างนี้ ถ้ามันไม่กินก็ไม่บังคับมัน ชาติ ๔ ในร่างกายจะรวมกันและแยกกันตลอดเวลา ถ้าฝ่ายที่รวมกันมีกำลังมากกว่าร่างกายก็จะรับชาติ ๔ จากภายนอกได้มาก ถ้าฝ่ายแยกกันมีกำลังมากกว่าก็จะรับได้น้อย ชาติ ๔ ในร่างกายของทุกคนเวลาเกิดมาใหม่ๆจะรวมกันมากกว่าแยกมันถึงเจริญเติบโตขึ้นมาได้ มันจะดูดเอาชาติ ๔ จากภายนอกเข้ามาตลอดเวลา

เด็กจะกินได้มาก ตอนนั้นธาตุ ๔ ภายในจะตั้งธาตุ ๔ ภายนอกเข้ามา แต่พอมีอายุมากแล้วธาตุ ๔ ภายในจะแยกออกจากกันมากกว่าจะรวมกัน ก็เลยเกิดการเสื่อมของร่างกายขึ้นมา ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติร่างกายจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ธาตุ ๔ ที่รวมกันเป็นร่างกายนี้ สักวันหนึ่งจะต้องแยกจากกัน ไปคนละทิศคนละทาง จะกลับไปสู่ธาตุ ๔ เดิม คนที่มีอายุกลางคนขึ้นไป ความเสื่อมจะมีมากกว่าความเจริญ พลังที่จะตั้งธาตุไว้ให้รวมกัน จะอ่อนกว่าพลังที่จะแยกธาตุออกไป ร่างกายจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ

ถาม พระอริยสงฆ์ไม่กังวลกับการแยกของธาตุ ๔ ท่านปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ

ตอบ ท่านปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ ถ้าฉันได้ก็ฉัน ถ้าฉันไม่ได้ก็ไม่ฉัน ไม่เป็นปัญหา เพราะจิตไม่เดือดร้อนไปกับร่างกาย จิตของท่านได้แยกออกจากร่างกายแล้ว ร่างกายเป็นเหมือนรถยนต์ ที่มีถังน้ำมัน ที่หุดตัวลงไปเรื่อยๆ เมื่อก่อนเติมได้ครั้งละ ๕๐ ลิตร เต็มนี้ลดเหลือ ๔๐ บ้าง ๓๐ บ้าง ๒๐ บ้าง ถังน้ำมันจะเล็กลงไปเรื่อยๆ เป็นธรรมชาติของร่างกาย ที่จะค่อยๆแยกออกจากกัน ธาตุ ๔ จะแยกออกจากกัน แต่พวกเราที่มีกิเลสนี้ จะไม่คำนึงถึงเหตุถึงผล มีแต่ความอยาก อยากจะอยู่ถึง ๒๐๐ ปี ๓๐๐ ปี ร่างกายของปุถุชนกับร่างกายของพระอรหันต์ไม่ต่างกัน มีจิตเท่านั้นที่ต่างกัน จิตของพระอรหันต์ไม่ยึดติดกับร่างกาย จิตของปุถุชนยังยึดติดอยู่ ยังหวงยังหวงยังเสียดายอยู่ ยังต้องรักษาเอาไว้อย่างเต็มที่ แต่จิตของพระอรหันต์จะเฉยๆ เพราะท่านเห็นว่าเป็นการแบกภาระมากกว่า

การหเว ปัญจักขัณธา เป็นภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา ถ้าไม่มีร่างกายจิตก็ไม่ต้องแบกภาระ เหมือนคนที่มีลูกกับคนที่ไม่มีลูก คนที่มีลูกก็ต้องมีภาระเลี้ยงดูลูก คนที่ไม่มีลูกก็ไม่ต้องมีภาระเลี้ยงดูลูก ร่างกายเป็นเหมือนลูกของจิต ที่จิตต้องคอยดูแลรักษา คอยแบกคอยหาม พอยิ่งแก่มาเวลานานแล้วลุกขึ้นมาเหมือนกับก้อนหินเลย เวลาตั้งร่างกายขึ้นมาจากพื้น มันหนักนะ มันเป็นภาระ แต่ท่านยินดีแบกภาระนี้ เพื่อทำประโยชน์ให้แก่สัตว์โลก แต่จะไม่ทำเกินธรรมชาติของร่างกาย ถ้าร่างกายต้องการจะหยุด ก็ต้องหยุด

ถาม ถ้าไปฝึกนมากก็ยิ่งจะทำให้เสื่อมง่ายยิ่งขึ้น

ตอบ อันนี้ไม่ทราบว่าจะเสื่อมหรือไม่เสื่อม ไม่ได้วิเคราะห์ดู เพียงแต่พูดตามหลักธรรมดา อาจจะมีอยู่ได้ แต่อยู่แบบนอนอยู่บนเตียง มีสายให้อาหารให้ยา อยู่แบบนี้ไม่ได้ทำประโยชน์ เป็นการใช้กำลังเพื่ออัดธาตุภายนอกเข้าไป

ถาม เหมือนแบตเตอรี่ที่เสื่อมแล้ว พยายามที่จะอัดไฟเข้าไป ซึ่งมันก็ไม่เก็บไฟแล้ว

ตอบ เก็บได้บ้าง แต่ไม่สามารถเอามาทำประโยชน์ มีร่างกายให้คนที่ยังติดอยู่กับร่างกาย ได้เห็นได้กราบไหว้บูชา เหมือนวัดบางวัด อาจารย์ตายไปแล้ว ยังไม่ยอมเผา เอาโลงแก้วไว้ จะได้เห็นร่างของท่าน เหมือนท่านไม่ได้จากไป แต่ความจริงองค์ท่านคือจิตของท่าน ไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว ร่างกายเป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือที่เราใช้ติดต่อกัน คนที่มีโทรศัพท์มือถือก็สามารถติดต่อกันได้ คนที่ไม่มีมือถือก็ไม่สามารถติดต่อกับคนที่มีมือถือได้ จิตที่มีร่างกายก็สามารถติดต่อกับจิตที่มีร่างกายได้ จิตที่ไม่มีร่างกายก็ไม่สามารถติดต่อกับจิตที่มีร่างกายได้ นอกจากจิตที่มีพลังจิต ที่จะติดต่อโดยไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นสื่อ เช่นเวลาเข้าสมาธิแล้วก็เห็นพระอรหันต์มาเทศน์มาสนทนาธรรมได้ อย่างหลวงปู่มั่นเวลาท่านเข้าสมาธิ จิตของท่านมีพลังพอที่จะสามารถติดต่อกับ พระอรหันต์กับพระพุทธรูปเจ้าได้ จิตของพระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ตายไม่ได้สูญหายไปไหน แต่เราไม่มีเครื่องมือ ท่านไม่มีเครื่องมือที่จะติดต่อกับเรา เครื่องมือของท่านพังไปแล้ว โทรศัพท์ของท่านเสียไปแล้ว

ถาม ถ้าร่างกายกำลังถูกบีบหัวใจ ในขณะนั้นจิตออกไปหรือยังคะ

ตอบ ถ้าร่างกายยังมีชีวิตอยู่ จิตยังไม่ไป

ถาม ถึงจะบีบหัวใจอยู่

ตอบ ถ้ำร่างกายยังไม่ตาย จิตก็ยังไม่ตาย ถ้ำร่างกายยังหายใจอยู่แต่พูดไม่ได้ นอนอยู่ใน โคม่า จิตก็ยังไม่ตาย แต่จิตไม่สามารถใช้มือถือคือร่างกายได้ มือถือนี้เสีย โทรออก ไม่ได้ รับสายไม่ได้

ถาม จิตยังอยู่ แต่เราติดต่อกันไม่ได้ สื่อสารกับใครไม่ได้ ต้องจิตที่มีพลังถึงจะ ติดต่อกันได้

ตอบ เช่นจิตของคุณแม่แก้วกับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นมาแจ้งก่อนในคืนนั้นว่าท่านได้ เสียแล้ว คุณแม่แก้วรู้ก่อนคนอื่นในหมู่บ้าน คนในหมู่บ้านมารู้ตอนสาย มีคนมา ส่งข่าวบอก แต่ท่านรู้ในยามดึกแล้ว เพราะจิตของท่านมีพลัง ที่จะติดต่อกับจิตโดยตรง ไม่ต้องผ่านมือถือ อย่างพวกเราต้องผ่านมือถือ ต้องมีร่างกายถึงคุย กันได้ ถ้ำร่างกายเป็นอะไรไป ก็ไม่สามารถติดต่อกันได้ นอกจากจะติดต่อกัน โดยตรงทางกระแสจิต จิตไม่ตาย จิตนี้แหละเป็นองค์แท้ของท่าน แต่ร่างกาย ไม่ใช่องค์ท่าน ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสื่อสาร เป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือ แต่ เจ้าของโทรศัพท์มือถือไม่ได้เป็นอะไรไปกับโทรศัพท์มือถือคือร่างกาย เพียงแต่ ไม่สามารถติดต่อกันได้ เวลาเราตายไป ก็เหมือนเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือใหม่ ได้ เครื่องใหม่ จะได้รู้ดีกว่าเดิมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับฐานะการเงินของเรา ถ้ามีเงินมาก ก็ซื้อของดีกว่าเก่าได้ ถ้ามีเงินน้อยก็ซื้อของที่ดีเท่าของเก่าไม่ได้ ก็คือบุญนี้เอง ฐานะการเงินของเรา ถ้ามีบุญมากก็จะกลับมาเกิดได้ร่างกายดีกว่าเก่า มีสติปัญญาศรัทธาวิริยะมากกว่าเดิม ปฏิบัติธรรมได้สูงกว่าเก่า บุญทั้งหลายที่เรา ทำไว้ไม่เสื่อม จะเป็นเงินที่จะซื้อภพชาติที่ดี เพื่อปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ไม่ต้องเสียตายเงินทอง ไม่ต้องเสียตายเวลา ไม่ต้องเสียตายความสุขเล็กๆน้อยๆ จากรูปเสียงกลิ่นรส เวลาที่มาทำบุญให้ทานรักษาศีล ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธินี้ เรา ได้ทำไร ไม่หมดไปกับร่างกาย ยิ่งทำได้มากเท่าไร ก็จะยิ่งใกล้ถึงจุดหมาย ปลายทางมากขึ้นเท่านั้น จึงไม่ต้องกังวลกับความตาย เพราะความตายเป็นเพียง การเปลี่ยนเครื่องโทรศัพท์มือถือ เจ้าของโทรศัพท์ไม่ได้ตายไปกับโทรศัพท์ พระพุทธเจ้าไม่ได้ตายไปกับพระสรีระของพระองค์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายไม่ได้

ตายไปกับร่างกายของท่าน ท่านยังอยู่ อยู่ที่ว่า จะมีความสามารถติดต่อกับท่านได้หรือไม่

ถาม ติดต่อทางจิต ถ้านี้ถึงท่านตลอด

ตอบ ไม่พอ

ถาม ไม่ใช่ค่ะ คือเราไม่สามารถ แต่ท่านรับของเราได้ใช่ไหม

ตอบ แล้วแต่ที่ท่านจะรอรับเราหรือเปล่า อย่างพระพุทธเจ้าท่านก็ส่งไปหาพระพุทธรูทมา ๓ เดือน หรือ ๑ พรรษา จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน ต้องมีความผูกพันกัน ไม่ใช่อยู่ตึกนี้ก็จะส่งไปหาก็คงไป ไม่ใช่ก็จะโทรเบอร์ไหนก็โทรไป

ถาม เวลาที่เจริญสติแล้วมีรูปปรสกลืนเสียงเข้ามา พระอาจารย์ให้มีสติอยู่ตรงนั้น แล้วพิจารณาดูเกิดดับด้วยหรือเปล่านั้น

ตอบ ดูว่ามันเกิดมันดับ เพื่อไม่ไปยึดไปติด ไม่ไปอยาก ไม่ใช่เกิดดับแล้วก็ยังอยากได้มันอยู่ อย่างนี้แสดงว่าไม่เห็นการเกิดดับจริงๆ ถ้าเกิดดับก็คือมันมาแล้วมันก็ไปอย่าไปเอามาติดว่า เช่นเห็นเสื้อผ้าสวยๆอยากจะได้ขึ้นมา เอามาแล้วใส่ได้ครั้ง ๒ ครั้งก็ไม่ใส่อีกเลย เสียเงินเสียทองไปเปล่าๆ

ถาม เวลาดูการเกิดดับของร่างกาย เราก็มาดูที่ใจเราว่าเรารู้สึกอย่างไร ถูกหรือเปล่านั้น

ตอบ ต้องถามตัวเองว่า เราจับกับการดับของมันได้หรือไม่ เช่นร่างกายนี้ต้องดับ เราจับมันได้หรือเปล่า ดูเกิดดับต้องดูอย่างนี้ ดูเพื่อให้ใจรับความจริง เช่นเวลาได้อะไรมาพร้อมที่จะเสียมันไปหรือไม่ ได้สามีหรือภรรยา มาพร้อมที่จะเสียเขาไปหรือไม่

ถาม เสียไปแล้ว

ตอบ เสียแล้วไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจได้หรือไม่ ต้องถามตัวเองอย่างนี้ ถ้าพร้อมก็เอามาได้ อยากจะได้อะไรก็เอามาได้ แต่ต้องพร้อมให้เขาจากไปเสมอ ไปแบบมีความสุขใจ เวลาเขาไปแล้วเรามีความสุขใจ ก็ไม่ขาดทุน ถ้าได้มาแล้วต้องมาหวนมาห้วงมาทุกข์มากังวล อย่างนี้แสดงว่าไม่เห็นการดับ

ถาม เวลาเมื่อรสเข้ามาเราก็รู้รส แล้วรสนั้นก็หายไป ก็คือเกิดดับ หรือลมเข้ามากระทบ เราารู้สึกเย็น แล้วมันก็ดับไป อย่างนี้ถือว่าเป็นการดูเกิดดับหรือเปล่า

ตอบ ดูอย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ ต้องดูเพื่อให้ใจเฉยกับมัน รู้ว่ามันมาแล้วก็ไป ไม่ไป ยินดียินร้ายกับมัน ให้ดูอย่างนี้ เวลาความร้อนมากกระทบเฉยได้หรือเปล่า มันเกิดแล้วมันก็หายไป มันไม่ร้อนไปตลอด เดี่ยวมันก็ต้องเย็น มันเย็นแล้วมันก็ต้องร้อน รับกับการเปลี่ยนแปลงได้หรือเปล่า เราว่ามันเกิดดับเกิดดับ เราว่ามันได้หรือเปล่า เวลามันเกิด เวลามันดับ เช่นเวลาความร้อนเกิดขึ้นเรารับมันได้หรือเปล่า เวลาความเย็นดับไปเรารับมันได้หรือเปล่า

ถาม ต้องนั่งสมาธิให้จิตตั้งมั่นก่อนแล้วค่อยมาพิจารณา หรือสามารถพิจารณาไปได้เรื่อยๆคะ

ตอบ ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาไป ต้องปล่อยวางให้ได้ถึงจะได้ผล ถ้าพิจารณาแล้วยังเหมือนเดิม ยังรักยังชังอยู่ก็ไม่ได้ผล

ถาม แล้วที่ไม่ได้ผลเพราะอะไรคะ

ตอบ เพราะพิจารณาไม่เป็น ไม่ได้ปล่อยวาง พิจารณว่ามันเกิดดับเกิดดับ แต่ยังไม่รักไปชังเหมือนเดิม ไม่เกิดประโยชน์อะไร พิจารณาเพื่อไม่ให้รักไม่ให้อิง เพื่อให้เป็นอุเบกขา เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ร้อนก็ได้หนาวก็ได้ ได้เบบซึ่งร้อนๆมาดื่มก็ดื่มได้ ไม่บ่นว่าทำไมไม่แช่เย็น ถ้าจะดื่มเพื่อร่างกาย ก็ดื่มเพื่อให้ร่างกายมีน้ำหล่อเลี้ยง จะร้อนจะเย็นไม่สำคัญ ถ้าดื่มเพื่อกิเลสก็ต้องเย็นเฉียบ

ถาม ขณะที่จิตยังไม่สามารถปล่อยวางได้นี้ ต้องทำใจไปก่อนใช่ไหม หมายความว่ายังไม่วางอย่างอัตโนมัติ ต้องทำใจให้วาง

ตอบ ต้องฝืนใจ หัดชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ชอบในสิ่งที่ชอบ เพื่อทำให้ใจอยู่ตรงกลาง ถ้าชอบเครื่องเต็มชนิดนี้ก็อย่าไปเต็ม ถ้าไม่ชอบก็ฝืนเต็มไป

ถาม เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ ยังไม่ถึงขั้นที่เห็นภาพกระดูก เพียงแต่จำได้ติดตา

ตอบ เป้าหมายของการพิจารณาอสุภะ ความไม่สวยงามของร่างกาย คือตัดกามราคะ การอยากมีเพศสัมพันธ์ ถ้าไม่เห็นอาการที่สกปรกหรือไม่สวยงาม จะเห็นว่าสวยงาม จะอยากร่วมหลับนอนด้วย ต้องดูในส่วนที่ไม่สวยงามหรือสกปรก พอเห็นแล้วก็จะไม่อยากร่วมหลับนอน ถ้าคิดว่าไม่ได้อาบน้ำมา ๓ วัน ไม่ได้หวีผม ก็จะไม่มีความอยากร่วมหลับนอน ต้องนึกถึงภาพเหล่านี้เพื่อจะได้ตัดความอยากในกาม นึกถึงอาการที่ไม่ชอบก็ได้ เช่นนึกถึงโครงกระดูก นึกว่าหลับนอนกับกระดูก หรือล่าไส้ก็ได้ พิจารณาเพื่อคลายความกำหนัดยินดีในกามราคะนี้คือเป้าหมายของการพิจารณาอสุภะ จะได้อยู่คนเดียวได้ ไม่รู้สึกเหงาว้าเหว คนที่ต้องมีสามีมีภรรยา มีคู่ครอง ก็เพราะมีความรู้สึกเหงาว้าเหว ต้องมีเพื่อนมีคู่ครอง แต่ไม่รู้ว่าคู่ครองเป็นผีดิบ เป็นโครงกระดูก เป็นตับไตไส้พุง แต่มองไม่เห็น ต้องการให้เห็นส่วนนี้ หรือจะพิจารณาว่าร่างกายสักวันหนึ่งจะต้องเป็นซากศพ จะได้สลัดสังเวชกับการไปหลงไปยึดติด กับความสวยงามของร่างกาย ต้องพิถีพิถันกับการแต่งเนื้อแต่งตัวแต่งหน้าทำผม แต่งตรงนั้นเสริมตรงนั้น หน้าที่เป็นเพียงซากศพ ที่ต่อไปจะต้องเน่าเฟะ

ถาม เวลาปฏิบัติจะเห็นการเกิดดับ แต่ในชีวิตประจำวันจะไม่เห็นเกิดดับ กิเลสยังอยากอยู่เรื่อยๆ ต้องใช้พลังมากๆที่จะตัดมัน หนูควรจะใช้พลังตัดมัน หรือหยุดมันก่อน ไปทำสมณะก่อน

ตอบ จะตัดอะไร

ถาม ตัดกิเลส ตัดความคิดที่ไม่ดี

ตอบ กิเลสจะไม่ตาย ถ้าไม่เห็นการเกิดแล้วดับของสิ่งต่างๆ ที่กิเลสไปยินดียินร้ายด้วย ถ้าเห็นแล้วจะรู้สึกเฉยๆกับสิ่งที่สัมผัสรับรู้ เวลาพิจารณาแต่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เหมือนทำการบ้าน เป็นเหมือนนักมวยซ้อมชกกระสอบทราย ยังไม่ได้ขึ้นเวทีต่อสู้กับของจริง เวลาไปอยู่ในเหตุการณ์จริง ถ้าไม่สามารถปล่อยวางได้ ก็แสดงว่ายังไม่ผ่าน ต้องกลับมาทำการบ้านต่อ ต้องพิจารณาการเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้น เรื่องเกิดไม่สำคัญเท่ากับเรื่องดับ ถ้าเห็นว่าสิ่งต่างๆ ต้องดับ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากได้สิ่งต่างๆ ได้มาแล้วก็ต้องหมดไป ต้องเห็นอย่างนี้ถึงจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ไม่มีความอยากได้ หรืออยากหนีจากไป แสดงว่าผ่าน ต้องอยู่ในเหตุการณ์จริงถึงจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เวลาพิจารณานี้ยังไม่รู้จริง ต้องอยู่ในเหตุการณ์จริงถึงจะรู้ ว่าใจยังหวั่นไหวหรือเฉยๆ ถ้าคิดว่าอย่างมากร่างกายก็ต้องดับ ก็จะไม่หวั่นไหว ถ้าไม่คิดว่าร่างกายจะต้องดับ ก็จะไม่หวั่นไหว

การดูการเกิดดับนี้ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่ใจสัมผัสรับรู้ จะต้องหมดไป ไม่ควรไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ถ้าไม่ยึดไม่ติดไม่ยินดียินร้าย เขาจะอยู่ก็อยู่ เขาจะไปก็ไป แสดงว่าเราปล่อยวางเขาได้ เรารู้ทันรู้ว่าเขาจะต้องเกิดดับ คือเกิดมาแล้วก็ต้องดับไป อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาไว้ว่า **ธรรมใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** การดูเกิดดับเฉยๆยังไม่พอ ดูเกิดดับเพื่อสอนใจให้ปล่อยวาง ไม่ให้ไปยึดไปติดกับสิ่งที่เกิดดับเกิดดับ ถ้ามีอยู่ก็ต้องเตรียมตัวรับกับการดับ เช่นลูกของเราอาจจะดับไปก่อนเราดับ เราต้องเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์นี้ มีอะไรก็ต้องจากเราไปหมด เราพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์นี้หรือไม่ ถ้ายังไม่พร้อม เวลาไปเจอของจริงจะทำได้อย่างไร เพียงแต่คิดก็ยังไม่รับไม่ได้ เช่นคิดว่าลูกเราอาจจะต้องตายจากเราไปก่อน ถ้าคิดอย่างนี้ไม่ได้ เวลาไปพบกับเหตุการณ์จริงจะเป็น

อย่างไร ต้องซ้อมไว้ก่อน ต้องคิดอย่างนี้ไว้ก่อนว่า ไม่แน่นอน ลูกเราอาจจะไปก่อนก็ได้ ถ้ากล้าคิดก็จะฝังอยู่ในใจจนไม่ลืม

พอบอกกับเหตุการณ์จริง จะไม่ตื่นตื่นหวาดกลัว เพราะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์นี้แล้ว อาจจะมีอารมณ์บ้างเล็กน้อยๆ แต่ไม่ถึงกับเสียหลัก บางคนเป็นบ้าไปเลยก็มี กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นเดือนกว่าจะทำได้ ถ้าพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ เป็นเพียงเดี๋ยวเดียว เพียงนาที ๒ นาทีหลังจากได้ฟังข่าวแล้วก็ผ่านไปจบไป มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป ทำศพก็ทำไป ถ้าไม่มีกำลังที่จะคิดถึงเรื่องดับได้ แสดงว่าจิตไม่มีสมาธิพอ เพราะมีกิเลสมาก มีความหลง มีอุปาทาน ความยึดติด มีความอยาก อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ จะไม่กล้าคิดถึงเรื่องการจากไป ถ้าจิตมีสมาธิพอ ความโลภความโกรธความอยากความหลง อุปาทาน ความยึดติดจะถูกกดเอาไว้ ยังมีอยู่ แต่ไม่มีแรงพอที่จะทำไม่ให้เราคิดถึงความจริงได้ ว่าไม่เข้ากับเราก็ต้องจากกันอย่างแน่นอน ใครจะไปก่อนใครเท่านั้นเอง จะคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ พอเหตุการณ์เกิดขึ้นก็จะไม่เดือดร้อน เหมือนรู้ว่าตอนจบของหนังเป็นอย่างไร จะหวาดเสียวขนาดไหน เราก็รู้ว่าตอนจบจะเป็นอย่างไร ถ้าเขาจะต้องตาย ต่อให้อยู่อย่างปลอดภัยขนาดไหนก็ตาม เราก็รู้ว่าในตอนจบเขาก็ต้องจากเราไป เราจึงเตรียมรับกับความดับของสิ่งต่างๆ ให้ได้ ไม่เพียงแต่รู้เกิดดับเกิดดับ เช่นได้ยินเสียงแล้วก็ดับไปอะไรมากกระทบแล้วก็ดับไป ก็รู้กันอยู่แล้ว รู้แล้วต้องทำใจ เวลาได้ยินเสียงสรรเสริญทำใจเฉยๆ ได้หรือเปล่า ไม่ได้ใจกับเสียงสรรเสริญได้หรือเปล่า เวลาถูกด่าทำใจเฉยๆ ได้หรือเปล่า นี่คือการที่เราต้องทำ คือทำใจ โดยการรู้ทันว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีขึ้นมีลง มีเกิดมีดับ

ที่ทำให้ศึกษาเกิดดับก็คือให้ศึกษาอนิจจังนั่นเอง ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่ถาวรไม่คง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ คนที่อยู่ใกล้ตัวเราวันนี้ดีพรุ่งนี้ไม่ดีก็ได้ เพราะอารมณ์เขาเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เวลาอารมณ์ดีเขาก็พูดดีทำดี เวลาอารมณ์ไม่ดีเขาก็พูดไม่ดีทำไม่ดี เรารับความดีความไม่ดีของเขาได้หรือเปล่า อยู่ตรงนี้ต่างหาก อยู่

ที่ว่าเราทำใจรับกับเหตุการณ์ต่างๆได้หรือเปล่า ไม่ว่าจะขึ้นหรือลง ไม่ว่าจะเกิดหรือดับ ทำใจให้เป็นอนุเบกขาเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น สำหรับใจที่รู้ทันแล้วการเกิดกับดับนี้เท่ากัน ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เวลาได้มาก็ไม่ดีใจ เพราะรู้ว่าได้มาเพื่อจะต้องเสียไป ถ้าไม่ได้มาก็ไม่ต้องเสียไป ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องเสียไป เวลาที่มีจึงไม่ควรดีใจ ถ้าดีใจก็แสดงว่าหลงแล้ว ถ้าดีใจเวลาเสียไปก็ต้องเสียใจ ถ้าได้มาไม่ดีใจ เวลาเสียไปก็จะไม่เสียใจ ต้องทำใจ อย่าไปชอบไปชัง อย่ายินดียินร้ายกับการเกิดดับของสิ่งต่างๆ นี่คือการดูการเกิดดับ ดูเพื่อสอนใจให้รู้ว่า ไม่มีอะไรคงเส้นคงวามีการเปลี่ยนแปลง มีการเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่แล้วดับไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป ทำใจให้เป็นเหมือนกระจก เวลาี่ยมใส่กระจกมันก็เฉย มันไม่ดีใจ เวลาแยกเขี้ยวใส่กระจกมันก็ไม่โกรธ ใจเป็นเหมือนกระจก เพียงแต่รับรู้อย่างเดียว ใจคือผู้รู้เป็นธาตุรู้ ถ้ามีกิเลสมาเกี่ยวข้องด้วย ก็ทำให้ใจยินดียินร้าย เราต้องสอนใจให้ยุติ ยินดียินร้าย รักชัง โลกโกรธ ให้รู้เฉยๆ ใจรับรู้ได้หมด ไม่มีอะไรทำลายใจได้ ระเบิดนิวเคลียร์ก็ทำลายใจไม่ได้ ทำลายเพียงร่างกาย ถ้าใจยินดีกับการระเบิดของร่างกายแล้ว ใจจะไม่เดือดร้อน ที่ให้ศึกษาการเกิดดับก็คือให้ศึกษาอนิจจัง

ถ้าไม่รู้อันอนิจจังก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่รู้ว่าเกิดมาแล้วต้องดับก็จะมีอุปาทานความยึดติด อยากจะให้อยู่กับเราไปตลอด พอจะต้องดับก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ารู้ทันว่าเกิดมาแล้วต้องดับ ก็จะไม่วิตกกังวล ขณะอยู่ด้วยกันก็อยู่ไป เวลาไม่อยู่ก็ไม่กังวล เวลาไม่เห็นหน้าก็ไม่กังวล ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะพร้อมที่จะให้เกิด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด นี่คือการศึกษาไตรลักษณ์ การเกิดดับคืออนิจจา ความทุกข์คือการไปยึดติดในสิ่งที่เกิดดับ ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา อนัตตา คือไม่ใช่ของเรา เป็นของชั่วคราวเป็นของที่ยืมเขามา เราไม่ได้เป็นเจ้าของที่แท้จริง ลักวันหนึ่งเจ้าของที่แท้จริงก็จะมาขอคืนไป ก็คือธรรมชาติดินน้ำลมไฟนี้เอง ลักวันหนึ่งก็จะมาขอร่างกายนี้กลับไป น้ำก็จะมาทวงเอาส่วนน้ำไป ดินก็จะมาเอาส่วนดินไป ลมก็จะมาเอาส่วนลมไป ไฟก็จะเอาส่วนไฟไป ร่างกายก็จะมีอะไรหลงเหลืออยู่ นี่คือนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา ข้อ

สำคัญต้องอยู่กับใจทุกเวลานาที รู้เพียงแค่นี้ยังไม่พอ ตอนนี้อันตรายจิงทุกซัง
อนัตตา แต่ยังไม่ฝังอยู่ในใจตลอดเวลา พอไปเจอเหตุการณ์จริงก็ลืมไป เกิด
ความวิตกหวาดกลัว เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราจึงต้องปลูกฝังอนิจจังทุกซัง
อนัตตาให้อยู่ในใจทุกกลมหายใจเข้าออก มองอะไรต้องรู้ทันที่ว่ามันเกิดดับ มัน
ต้องดับ อย่าไปยึดอย่าไปติด ไม่ใช่ของเรา ต้องท่องเที่ยวหนีไว้ ไม่อย่างนั้นจะลืม
พอลืมแล้วก็จะอยาก เห็นอะไรสวยงามๆก็อยากได้ แสดงว่าไม่เห็นเกิดดับ เห็น
แต่เกิดอย่างเดียว จึงอยากได้

ถาม เวลาที่จิตดับแล้วออกไปนี้ ตัวธาตุรู้ตามติดไปกับจิตใหม่คะ

ตอบ จิตไม่ดับ จิตกับธาตุรู้เป็นตัวเดียวกัน จิตไม่เคยดับ ธาตุรู้ไม่เคยดับ แต่อารมณ์
ที่เกิดในจิตนี้เกิดดับเกิดดับ เช่นความสุขความทุกข์ในจิตนี้มันเกิดดับเกิดดับ
ความกลัวก็เกิดดับเกิดดับ ความรักความชังก็เกิดดับเกิดดับ เป็นอาการของจิต
ไม่ใช่เป็นตัวจิต ตัวจิตก็คือตัวรู้ผู้รู้ ตัวรู้ที่รู้อยู่ตลอดเวลา เหมือนน้ำ น้ำก็เป็นน้ำ
อยู่ตลอดเวลา แต่ลูกคลื่นอยู่ในน้ำนี้ มันเกิดดับเกิดดับ

ถาม ธาตุรู้ของแต่ละคนนี่ที่ไม่ตายใช่ใหม่คะ

ตอบ ตัวที่คุยกันอยู่นี้ก็ตัวธาตุรู้ ความคิดก็ออกมาจากธาตุรู้ คิดมาแล้วก็สั่งมาทาง
ร่างกาย ให้ร่างกายพูด เป็นการกระทำของตัวรู้ตัวจิต ไม่ใช่ร่างกายเป็นผู้กระทำ
ร่างกายเป็นเพียงผู้รับคำสั่งของจิต

ถาม การเข้านิพพานนี้ คือตัวธาตุรู้ที่เข้าไป

ตอบ ธาตุรู้เป็นนิพพานถ้าไม่มีโลกโกรธหลง นิพพานไม่ได้เป็นสถานที่ เป็นสภาวะของ
จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ธาตุรู้ตัวเดิม เหมือนคนที่รักษาโรคภัยไข้เจ็บจนหายไป
หมดแล้ว ก็ยังเป็นคนเดิมอยู่ เพียงแต่ไม่มีโรคอยู่ในร่างกาย เป็นร่างกายที่ไม่มี
เชื้อโรค แต่ไม่ได้หายไปไหน จิตของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ไม่ได้สูญ
หายไปไหน ที่สูญก็คือความโลภความโกรธความหลง เหลือแต่ความบริสุทธิ์ ถ้า

ไม่ปฏิบัติจะไม่เข้าใจ จะคิดว่านิพพานคือสูญ ถ้าอย่างนั้นปฏิบัติไปให้เหนื่อย
ทำไม จิตไม่สูญ

ถาม เวลาที่เรานั่งสมาธิอยู่นี้ รู้สึกว่ามีการเกิดดับของบางส่วน ตอนนั้นมีอยู่จุดหนึ่งที่
มันนิ่ง แล้วก็มีตัวที่วิ่งไปวิ่งมาเกิดดับไปเรื่อย ตัวหนึ่งตัวนั้นคือตัวเกิดดับอีกตัว
หนึ่งหรือเปล่าคะ

ตอบ สมาธิมีหลายระดับ ถ้ายังไม่นิ่งเต็มที่ก็ยังมีเกิดดับเกิดดับ

ถาม พอมันดับ มันก็จะนิ่งๆ แล้วก็เกิดขึ้นมาอีก เสร็จแล้วก็ดับ

ตอบ ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น รู้ว่าจิตยังไม่นิ่งเต็มที่ ถ้านิ่งเต็มที่แล้ว ตัวเกิดดับเกิดดับ
ต่างๆจะหายไปหมด จะเหลือแต่ตัวรู้อย่างเดียว ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้ หรือหนึ่ง
แล้วแต่ยังรู้อยู่กับเรื่องเสียงเรื่องกลิ่นเรื่องรส แต่จิตไม่่วนวายไปกับมัน ก็เป็น
สมาธิเหมือนกัน ได้ขนาดนั้นก็พอใช้ได้ ถ้าจะนั่งแบบทุกอย่างหายไป ก็ต้องเป็น
สัญญาเวทียัตนิโรธสมาบัติ เป็นขั้นที่ ๙ ของฌานสมาบัติ คือรูปฌาน ๔ อรูป
ฌาน ๔ สัญญาเวทียัตนิโรธ ๑ อันนั้นดับหมดเลย สัญญาก็ดับ เวทนาก็ดับ
เหลือแต่จิตดวงเดียว ละเอียดที่สุด แต่ไม่ได้เป็นการดับของกิเลส กิเลสเพียงแต่
ถูกระงับการทำงานไปชั่วคราว เพราะไม่สามารถใช้ขั้นนี้คือสัญญาได้

ถาม ถ้าจิตมีเกิดมีดับมีตัววิ่งนี้ จะพิจารณาได้ไหม หรือว่าจะต้องรอให้มันนิ่งจนไม่มี
ตัวที่เกิดดับ

ตอบ เวลาทำสมาธิ เราต้องการให้มันนิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องการพิจารณา รอให้ออกมา
จากสมาธิก่อนแล้วค่อยพิจารณา สมาธิเป็นเวลาหลับนอนพักผ่อน ต้องให้มันพัก
ให้เต็มที่ อย่าใช้งาน พอพักผ่อนเต็มที่แล้วตื่นขึ้นมาค่อยเอาไปทำงาน เอาไตร
ลักษณ์ฝังเข้าไปในใจเรื่อยๆ คิดแต่เรื่องไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ยึดติด
ไม่อยากได้ ไม่รักชัง นี่คือเป้าหมายของการพิจารณาทางปัญญา ถ้ารู้ที่เกิดดับ
เกิดดับแล้วยังชอบยังอยากได้อยู่ ยังหวาดกลัวอยู่ ยังกลัวตายอยู่ ก็ไม่เกิด

ประโยชน์อะไร พิจารณาเพื่ออะไร พิจารณาเพื่อดับความกลัว เพราะมันเป็น ความทุกข์ ปัญญามีไว้เพื่อดับความทุกข์ ต้องพิจารณาจนไม่กลัว เอาความจริง มายืนยันกับจิตว่า ต้องตายแน่ๆร่างกายนี้ ไม่มีทางอื่น พอโดนยืนยันอย่างนี้มา ตลอด ก็ต้องยอมแพ้ ก็เลสพื้นไม่ได้ ความจริงมีน้ำหนักมากกว่าความอยาก ความอยากสู้ความจริงไม่ได้ ความอยากสู้มรรคไม่ได้ สมุทัยสู้มรรคไม่ได้ ถ้าสู้ ได้ก็ไม่มีนิโรธ การดับทุกข์ก็จะไม่เกิด พระพุทธเจ้าก็จะไม่ปรากฏ แต่ปัญญา ความจริงเหนือกว่าความอยาก ความอยากอยู่สู้ความจริงไม่ได้ ถ้าหมอบอกว่า อยู่ได้อีก ๖ เดือน จะเชื่อหรือไม่เชื่อละ ทีนี้ก็จะทำบุญอย่างเต็มที่ มีอะไรก็จะ สละ ไม่หวงแล้ว ถ้าเห็นว่าระดับจริงๆจะปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะปล่อยวาง ถ้ายังไม่เห็นว่าตาย ก็จะหวงจะหวงจะเสียดาย ต้องพิจารณาให้เห็นว่าต้องตาย แน่ๆ จะได้ไม่อยากได้อะไร

ถาม มีเพื่อนคนหนึ่ง ตอนที่นั่งสมาธิ เขารู้สึกว่าปล่อยไปได้หมด คิดว่าไม่มีพ่อไม่มีแม่ ไม่มีคนรัก พอออกมาจิตรู้สึกเป็นอิสระโปร่งโล่ง

ตอบ เวลาจิตสงบ ความคิดก็หยุดทำงานไป จะโล่งจะว่าง แต่พอออกมาได้ไม่นาน ก็ จะกลับคืนสู่สภาพเดิม เริ่มคิดปรุงแต่ง สัญญาที่เป็นสมมุติต่างๆก็จะกลับมา จะ มีพ่อแม่มีแม่มีเพื่อนมีพี่มีน้อง จะมีอุปาทานความยึดติด มีความทุกข์ความกังวล เพราะสมาธินี้ไม่สามารถดับสิ่งเหล่านี้ได้ เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว เหมือนหินทับ หญา เวลาหินทับหญาไว้ หญาก็ไม่สามารถงอกขึ้นมาได้ พอเอาหินออกไปไม่ นาน หญาก็จะฟื้นขึ้นมาใหม่ ขณะอยู่ในสมาธิเป็นเหมือนนิพพานชั่วคราว ตอน นั้นกิเลสจะหยุดทำงาน พอออกจากสมาธิแล้วมันก็จะกลับมาทำงานใหม่ ต้องใช้ ปัญญา เพราะปัญญาจะกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร ไม่มีวิธีอื่น แต่ต้องอาศัยสมาธิ เพื่อลดกำลังของกิเลสให้อ่อนลง พอกิเลสอ่อนลงแล้ว ก็จะง่ายต่อการตัดด้วย ปัญญา ถ้ากิเลสมีกำลังมาก จิตที่ไม่มีสมาธิจะใช้ปัญญาตัดมันไม่ได้ มันจะตื้อ มันจะสู้ ถ้าจิตมีสมาธิมันจะไม่ตื้อ จะไม่มีกำลังมาก ทำให้ปัญญาสามารถตัด ทำลายมันได้

ถาม จิตจะมีสมาธิได้ ต้องตัดกามฉันทะให้ได้ก่อนใช่ไหมคะ

ตอบ กามฉันทะเป็นอุปสรรค เป็นนิวรณ์ ถ้ามีกามฉันทะ จะนั่งสมาธิได้เดี่ยวเดียว จะรู้สึกเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ จะไม่อยากรู้ เพราะกามฉันทะจะไม่ชอบความเจ็บ จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย ไม่สามารถนั่งต่อไปได้ ถ้าตัดกามฉันทะได้ เช่นอยู่กับความยากลำบากได้ ร้อนก็ปล่อยมันร้อนไป ไม่ต้องไปติดแอร์ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ปล่อยมันเจ็บมันปวดไป ไม่หาความสุขจากความสบายของร่างกาย พอไม่มีกามฉันทะ คือไม่ต้องการความสุขทางร่างกาย เวลานั่งสมาธิถ้าเกิดมีการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็จะพอทนได้ จะไม่รู้สึกอึดอัดลำบากใจ สามารถบริหารกรรมพหุโทษต่อไปจนเข้าสู่ความสงบได้

เวลาทำสมาธิต้องตัดกามฉันทะ ตัดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นดูหนังฟังเพลง หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส จะทำให้การนั่งสมาธิง่ายขึ้น ถ้ายังติดความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ เดียวก็หิวเครื่องดื่มชนิดนั้นชนิดนี้ เดียวก็อยากจะได้รับประทานขนมแล้ว ต้องถือศีล ๘ เพื่อตัดกามฉันทะ รับประทานอาหารพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่รับประทานตามกามฉันทะ ตามความอยาก ไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ความสุขทางตาหูก็ไม่ต้องดูไม่ต้องฟัง ถ้าจะดูก็ดูธรรมะฟังธรรมะไป เวลานอนก็จะไม่นอนบนฟูกหนาๆ จะนอนยาว ร่างกายนอน ๔ ชั่วโมงก็พอ แต่ถ้านอนบนฟูกจะนอน ๘ ชั่วโมง จะเสียเวลาไป แทนที่จะเอา ๔ ชั่วโมงมานั่งสมาธิ ก็ต้องมาเสียเวลากับการนอน นอนมากๆ พอตื่นขึ้นมาก็อยากจะทำอีก จะติดอยู่กับการหาความสุขทางกามฉันทะ จะไม่สามารถนั่งสมาธิได้ ถ้าจะเจริญสมาธิต้องตัดกามฉันทะ รับประทานมื้อเดียว บางทีก็อดอาหาร จะช่วยตัดกามฉันทะไปได้มาก เวลานั่งสมาธิจะมีกำลังต่อสู้ กับความเจ็บปวดของร่างกาย จะไม่รู้สึกอึดอัดรำคาญใจ จะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ต้องตัดนิวรณ์นี้ให้ได้ มันยากเพราะมันฝืนกับนิสัยของเรา ที่ถูกปลูกฝังมาให้ชอบความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาต้องระงับก็เหมือนคนติดยาเสพติดแล้วไม่ได้เสพ จะทุกข์ทรมานใจ

ถ้ามีความศรัทธามีความเชื่อว่าการตัดนิเวศน์นี้ ถึงแม้จะทุกข์มากแต่เป็นความทุกข์ระยะสั้น ทุกข์ตอนต้นเพื่อความสุทอนปลาย ก็ควรยอมทนทุกข์ไป ต่อไปก็จะไม่ทุกข์ ถ้าฝืนได้ ๒ - ๓ ครั้ง ต่อไปจะง่าย จะยากลำบากตอนใหม่ๆ ถ้าเคยสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เวลาหยุดดื่มหรือหยุดสูบบุหรี่ ใหม่ๆจะรู้สึกยากมาก แต่พอฝืนได้สักครั้ง ๒ ครั้งแล้ว ต่อไปจะง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ จะเลิกได้ในที่สุด พอไม่มีกามฉันทะแล้ว จิตจะไม่ปรุงแต่งไปหาความสุข จะไม่ฟุ้งซ่าน เวลาทำสมาธิจะสงบง่าย ง่ายกว่าจิตที่คิดปรุงแต่งหารูปเสียงกลิ่นรสอยู่ตลอดเวลา ถ้ายอมทุกข์ตอนต้นจะสบายตอนปลาย ทุกข์เดียวเดียวเหมือนกับหมอผ่าตัด ผ่าแล้วหายไปตลอด ผ่าเอากิเลส ๓ ตัวออกไปจากใจแล้ว สบายไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่เอา ๓ ตัวนี้ออก อยู่ไปอีก ๑๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติก็ยังต้องทุกข์อยู่ ยอมเจ็บเถิด ไม่มีใครไม่เจ็บ เวลาผ่าตัดกิเลสไม่มียาสลบ มีแต่ขันติ ตายเป็นตาย อดเป็นอด ทุกข์เป็นทุกข์ อย่าไปกลัวตาย อย่าไปกลัวทุกข์ อย่าไปกลัวอดอยาก ต้องตายด้วยกันทุกคน ให้ตายแบบกำไรดีกว่าอยู่แบบขาดทุน อยู่แบบกิเลสเจริญอกงาม จะอยู่แบบขาดทุน ตายแบบกิเลสตายไปด้วย จะตายแบบกำไร เช่นองค์ที่บรรลุในปากเสือ

ถาม เวลาอยู่ใกล้คนรอบข้าง บางทีรับเขาไม่ได้ เวลาเขาปวดหัวเป็นไข้ ควรจะทำอย่างไร ยิ่งอยากให้เขาหายก็ยิ่งเป็น

ตอบ เพราะจิตเรายังไม่มีปัญญา ที่จะพิจารณาเพื่อปล่อยวางเขา ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของเขา เกิดแก่เจ็บตาย บางคนก็เจ็บมาก บางคนก็เจ็บน้อย ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่เขาทำมา ถ้ามีกรรมมากก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บมาก มีบุญมากก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย ต้องปล่อยไปตามเรื่องของเขา ถ้าช่วยพาไปหาหมอได้ก็พาไป ทำอะไรได้ก็ทำให้ไป แต่อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น เขาต้องเป็นของเขาอย่างนี้ เป็นกรรมเป็นบุญของเขา ใจถึงจะเป็นอุเบกขาได้

ถาม เขาทุกข์ใจเขาไม่สบายใจ เราก็จะไม่สบายใจไปกับเขาด้วยค่ะ

ตอบ เพราะเรายังไม่ปล่อยวางเขา

ถาม ควรทำใจนิ่งๆแล้วดูไปเฉยๆใช่ไหมคะ

ตอบ เขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา เราดีใจก็ไม่ได้ เสียใจก็ไม่ได้ เฉยๆดีที่สุด จะเฉย
ได้ก็ต้องยอมรับว่าเป็นบุญเป็นกรรมของเขา