

กำลังใจ ๕๐

(จตุธรรมนำใจ ๒๒)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๑๓ การบูชาที่แท้จริง	3
๔๑๔ ทำใจให้เฉย	27
๔๑๕ ปรมัตถสัจจะ	48

กัณฑ์ที่ ๔๑๓

การบูชาที่แท้จริง

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓

การไปหรือไม่ไปงานศพของครูบาอาจารย์นี้ ความจริงก็ทำได้ทั้ง ๒ อย่าง ไปก็ได้ ไม่ไปก็ได้ ถ้าเข้าใจว่าไม่ไปเพราะอะไร จะไม่ไปก็ได้ เพราะสามารถบูชาท่านได้ที่นี้ ไม่ต้องไปที่หน้าศพของท่าน การบูชาที่ท่านก็ได้สอนอยู่แล้วว่า การปฏิบัติบูชาเป็นการบูชาที่แท้จริง ถ้าเราปฏิบัติตามที่ท่านสอนให้เราปฏิบัติ คือทำบุญให้ท่าน รักษาศีล ภาวนา ก็ถือว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์แล้ว เป็นการบูชาที่แท้จริง คือปฏิบัติบูชา จะบูชาต่อหน้าท่านก็ได้ บูชาข้างหลังก็ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ถึงแม้จะได้เกาะชายผ้าเหลือง ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังอยู่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้าเป็นโยชน์ ถึงแม้จะอยู่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้าเป็นโยชน์ ถ้าได้ปฏิบัติ ก็ถือว่าได้เกาะชายผ้าเหลือง ได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้าแล้ว เพราะผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้เห็นธรรม ผู้บรรลุธรรม ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผลก็คือดวงตาเห็นธรรมก็จะปรากฏขึ้นมา เมื่อเห็นธรรมก็จะเห็นตถาคต **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นเห็นธรรม** ก็คือผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่บูชาที่แท้จริง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การปฏิบัติบูชา พอเราได้ศึกษาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ไม่ว่าจะจากพระพุทธเจ้าเอง หรือจากพระอริยสงฆ์สาวก แล้วนำมาปฏิบัติ เราก็ได้บูชาอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์ก็ดี ท่านสละเวลาอบรมสั่งสอนพวกเรา ก็เพื่อให้พวกเราได้มีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุธรรม ได้หลุดพ้นจากความทุกข์กัน เป็นเป้าหมายของการสั่งสอนของครูบาอาจารย์ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาจนถึงครูบาอาจารย์ในสมัยปัจจุบันนี้ ท่านไม่ปรารถนาอะไรจากเรา ยิ่งกว่าการที่จะเห็นพวกเราได้บรรลุธรรม ได้หลุดพ้นจากความทุกข์กัน เพราะเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิตเราของเรา

ใจของพวกเราที่ ได้อยู่ภายใต้อำนาจของความทุกข์มา เป็นเวลาอันยาวนานนับไม่ถ้วน จะมีโอกาสได้หลุดพ้นจากความทุกข์ ก็ตอนที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เท่านั้น ถ้าได้พบแล้วแต่ไม่นำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ก็เป็นการเสียเวลาเสียชาติเกิด เหมือนกับไก่ได้พลอย ที่ไม่มีปัญญาพอที่จะนำเอาพลอยนี้ไปทำให้เกิดประโยชน์กับตนได้ จึงได้แต่กินตัวหนอนตัวไส้เดือนเป็นอาหาร พวกเราที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบกับพระพุทธศาสนา นี้ เหมือนกับได้พบเพชรพลอย ดังที่เราเรียกพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ว่ารัตนะ รัตนะก็คือเพชรนิลจินดา ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อจิตใจของพวกเรา เพราะมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้เท่านั้นแล ที่จะสามารถนำพาพวกเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ให้ได้บรรลुธรรม ได้เป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆกัน ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนามาปรากฏให้โลกได้กราบไหว้บูชา ได้ยึดเป็นสรณะ สัตว์โลกก็จะต้องจมอยู่ในกองทุกข์ไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนา เจอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป จะเจอองค์ไหนก็ตาม ก็จะมีคุณค่าเท่ากัน เพราะพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ก็ทรงสั่งสอนพระธรรม เพื่อให้พวกเราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ ได้บรรลุธรรมกันทุกๆพระองค์ ไม่มีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าองค์ใดที่แตกต่างกันเลย คือทรงสอนให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละบาปทั้งปวง ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ได้ปรากฏขึ้นมาแล้วในอดีตก็ดี หรือที่จะมาปรากฏในอนาคตก็ดี ก็จะสอนแบบเดียวกันทั้งนั้น คือสอนให้ปฏิบัติบูชา ถ้าได้มาเจอพระพุทธศาสนาแล้ว จึงไม่ควรปล่อยให้สิ่งที่มีคุณค่าต่อจิตใจนี้หลุดจากมือไป โดยไม่ได้ตัดดวงประโยชน์จากพระพุทธศาสนา

หน้าที่ของพวกเราจึงมีอยู่ ๒ ประการคือ ๑. **คันถธุระ** ๒. **วิปัสสนาธุระ** คันถธุระคือการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า วิปัสสนาธุระคือการทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในพระธรรมคำสั่งสอน ในมรรคผลนิพพาน ในธรรมชั้นต่างๆ การบรรลุธรรมนี้แหละเป็นวิปัสสนาธุระ ธรรมที่บรรลुก็มีอยู่ ๙ ชั้นด้วยกัน คือ**มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** มรรคกับผลนี้เป็นธรรมคู่กัน ก่อนจะบรรลุผลก็ต้องเจริญมรรคก่อน มรรคเป็นเหมือนบันไดที่จะพาให้ขึ้นสู่ชั้นต่างๆของตัวอาคาร แต่ละชั้นก็จะมีบันไดที่จะต้องเดินขึ้นไป บันไดก็คือมรรคที่ต้องเจริญกันให้มากนี้เอง คือทานศีลภาวนา ทานก็ทำกันไปตามกำลัง จาก

น้อยไปหามาก คีลก็รักษาไป จากน้อยไปหามาก ภาวนาก็เช่นเดียวกัน ทำไปจนถึงขั้น อริยมรรค ก็ก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพานไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ คือโสดาปัตติ มรรคและโสดาปัตติผล ขั้นที่ ๒ คือสกิทาคามิมรรคและสกิทาคามิผล ขั้นที่ ๓ คือ อนาคามิมรรคและอนาคามิผล ขั้นที่ ๔ คืออรหัตตมรรคและอรหัตตผล แล้วก็ถึงพระ นิพพาน ขั้นอรหัตตผลกับพระนิพพานจะอยู่ติดกัน พอได้อรหัตตผลแล้วก็จะได้พระ นิพพาน จิตก็จะสะอาดบริสุทธิ์เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ขั้นที่ ๑ ก็จะสะอาด ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ขั้นที่ ๒ ก็จะสะอาด ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ขั้นที่ ๓ ก็จะสะอาด ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ขั้น ที่ ๔ ก็จะสะอาด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นบริสุทธิ์พุทธ เป็นจิตบริสุทธิ์ ส่วนขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ยังไม่เรียกพระนิพพาน เพราะจิตยังไม่สะอาดบริสุทธิ์เต็มที่ ถ้าเป็นพระจันทร์ ก็ยังไม่เต็มดวง ยังไม่เรียกว่าจันทร์เพ็ญ จะเป็นจันทร์เพ็ญก็ต้องขึ้น ๑๕ ค่ำแล้ว นี่ก็เป็น เพียงชื่อของธรรมขั้นต่างๆ

เวลาปฏิบัติจะไม่มีป้ายบอก ว่าตอนนี้ถึงขั้นโสดาบันแล้ว ถึงขั้นสกิทาคามีแล้ว ถึงขั้น อนาคามีแล้ว ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว แต่จะรู้จากการดับของสังโยชน์ คือสิ่งที่ผูกมัดใจ ให้หลงติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด จะดับไปตามลำดับ เช่นขั้นพระโสดาบัน ก็จะไม่มีความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ เพราะมีดวงตาเห็นธรรม พอปฏิบัติไปจนเกิด ปัญญาขึ้นมา มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมในพระสงฆ์ เพราะผู้ที่เห็นธรรมก็คือพระสงฆ์นั่นเอง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พอเห็นธรรมก็จะรู้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร อ้อพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรเอง เดียวนี้เราก็ได้เป็นอย่างไร พระพุทธเจ้า คือใจของเราได้ยังเข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้ว ได้รู้แล้วว่าความหลงที่ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดนี้ เราได้ตัดให้เบาบางลงไปแล้ว คือได้ละสักกายทิฐิ การเห็น ขั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา ตอนนี้ได้พิจารณาเห็นแล้วว่า เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป จะรู้อยู่ตรงนี้ ถ้าเปิดตำราดูสังโยชน์ ๑๐ ประการที่จะต้องตัด ก็จะเข้าใจว่าขั้นของพระโสดาบันเป็นอย่างไร พอมีดวงตาเห็นธรรมก็ จะเห็นพระพุทธรูป ผู้ที่เห็นพระพุทธรูป เห็นพระธรรมก็คือพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้บรรลุนิพพานขั้นนี้ ก็จะไม่สงสัยว่า พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ พระธรรมมีจริงหรือไม่ พระอริยสงฆ์มีจริงหรือไม่ จะไม่สงสัย ถ้าละสังโยชน์ได้ ๓ ประการคือ ๑. สักกายทิฐิ

๒. วิถีกิจจา ความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ๓. ลีลาพทปรามาส พอเห็น
ธรรมคือเห็นพระอริยสัจ ๔ ก็จะทำให้ทุกข์เกิดจากความอยาก เห็นว่าทุกข์ดับด้วยการ
ดับความอยากด้วยมรรค ด้วยสติด้วยปัญญา ก็จะรู้ว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำ
พิธีกรรมต่างๆ เพื่อลบล้างบาป ลบล้างความทุกข์ เช่นเวลาสูญเสียลาภยศสรรเสริญสุข
ก็จะไม่แก้ไขด้วยการสะเดาะเคราะห์ ด้วยพิธีกรรมต่างๆ เปลี่ยนชื่อเปลี่ยนนามสกุล
เปลี่ยนทรงผม เปลี่ยนบ้าน ซึ่งไม่สามารถจะสะเดาะเคราะห์ คือความทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้

การที่จะดับความทุกข์ภายในใจได้ ต้องยอมรับความจริง ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา
เป็นวิบากของเรา ไม่ว่าจะดีหรือจะชั่ว เป็นเรื่องของบาปของบุญที่เราได้ทำมา ที่เราต้อง
รับ ถ้ารับได้ใจก็จะไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยากให้เป็นอย่างอื่น จะอยู่ได้อย่างปกติ ไม่ว่าจะ
ชีวิตจะขึ้นหรือลง ขึ้นก็อยู่ได้ ลงก็อยู่ได้ เพราะไม่ได้ยึดติด ยอมรับความจริงของ
สถานภาพของชีวิต ถ้าสูญเสียเงินทองไป ก็อยู่กับมันได้ ถ้าพิกลพิการแขนขาขาดขาด ก็
อยู่กับมันได้ เพราะยอมรับความจริง ไม่มีความอยากที่จะกลับไปอยู่ในสถานภาพเดิม
ถ้าไม่มีความอยากเกิดขึ้นภายในใจ ก็จะไม่มีความทุกข์วุ่นวายใจ จะอยู่กับเหตุการณ์
ต่างๆ ได้ ไม่ต้องไปสะเดาะเคราะห์ให้เสียเวลา เพราะการสะเดาะเคราะห์เปลี่ยนแปลง
ความจริงไม่ได้ เช่นเมื่อก่อนนี้ มีคนบอกว่าจะเปลี่ยนนามสกุล เพราะชีวิตตอนนี้ตกต่ำ
เปลี่ยนไปก็เท่านั้นแหละ ไม่เปลี่ยนก็เท่านั้น ไม่ได้อยู่ที่นามสกุล แต่อยู่ที่บุญกรรมที่ได้
ทำมา หน้าที่ของเราก็อยู่ตรงที่การยอมรับความจริง ชีวิตเป็นอย่างไร ก็อยู่กับมันไป วิธีที่
จะทำให้สบายใจขึ้น ก็ให้คิดถึงคนที่ตกทุกข์ได้ยากมากกว่าเรา เรายังไม่ได้สูญเสีย
อวัยวะ ไม่ได้เสียตาเสียแขนเสียขา ไม่มีโรคภัยเจ็บไข้ได้ป่วย เพียงแต่ไม่เจริญก้าวหน้า
เท่านั้นเอง ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ก็ยอมรับความจริงได้ นี่เป็นการเจริญมรรค คือใช้สติปัญญา
สอนใจเรา ให้ยอมรับความจริงของชีวิต ตอนนี้เป็นอย่างไร ก็ยอมรับ ถูกกลั่นแกล้ง
เบียดเบียน ชัดขวางไม่ให้ได้เจริญก้าวหน้า ก็ยอมรับ ก็จะอยู่ได้อย่างปกติ จะไม่
เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ ไม่ต้องสร้างเวรสร้างกรรม ไม่ต้องสะเดาะเคราะห์ เพราะปัญหา
ไม่ได้อยู่ที่ข้างนอก แต่อยู่ข้างในใจ

เวลาเราไม่สบายใจไม่สุขใจ ก็เพราะความอยากของเรา เราอยากจะเป็นเป็นอย่างอื่น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ถ้ายอมรับมัน เราก็จะอยู่กับมันได้ ความไม่สบายใจความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ไม่ต้องไปทำอะไรให้เหนื่อยยาก ถ้าอยากจะทำก็ให้ทำบุญจะดีกว่า ทำบุญเพื่อสร้างเหตุที่ดี สำหรับสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นในกายภาคหน้า เพราะวิบากกรรมที่เรา กำลังรับอยู่นี้มันก็ไม่เที่ยง เดี่ยวมันก็หมด เมื่อมันหมดแล้ว ถ้าเราสร้างเหตุที่ดีไว้รอรับผลของเหตุที่ดีที่เราสร้างไว้ก็จะรอเราอยู่ ถ้าไม่สร้างไว้ก็ไม่มีอะไรรอเราอยู่ เราก็จะเป็นเหมือนเดิม เราเป็นอย่างไร ก็จะเป็นอย่างนั้นต่อไป นี่คือการเห็นธรรม ต้องเห็นในใจเรา นี่ เห็นอริยสัจ ๔ เห็น**ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค** ว่าอยู่ภายในใจของเรา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว จะไม่ต้องไปทำพิธีกรรมต่างๆ ให้เสียเวลา ทำใจเท่านั้นเอง ถ้ารู้จักทำใจแล้วก็จะหมดปัญหา ต่อให้เกิดปัญหาเล็กน้อยเพียงไร จะทำใจได้เสมอ จะคิดว่าดีแล้วที่ไม่เลวกว่านี้ ถ้าเขาไม่ชอบเรา ก็คิดว่าเขายังไม่ดำเรา ถ้าเขาดำเรา ก็คิดว่าเขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเรา ก็คิดว่าเขายังไม่ฆ่าเรา คิดอย่างนี้แล้วก็จะสบายใจ จะดับทุกข์ภายในใจได้ ไม่ต้องไปทำพิธีสะเดาะเคราะห์กรรมต่างๆ นี่คือการมีดวงตาเห็นธรรม จะเห็นอย่างนี้ เมื่อเห็นแล้วก็จะไม่สงสัยในเรื่องของกฎแห่งกรรม จะตั้งมั่นอยู่ในการทำแต่ความดีอย่างเดียว ถึงแม่จะตกทุกข์ได้ยากขนาดไหน ก็จะไม่ทำผิดศีลผิดธรรม เพื่อจะยกฐานะของตนให้ดีขึ้น ถ้ามีคนมาเสนอให้เราได้เงินเพิ่มมากขึ้น แต่ทำผิดศีล เราก็จะไม่ทำ เพราะรู้ว่าไม่ได้เป็นการพัฒนา ไม่ได้เป็นการสร้างเหตุที่ดี สร้างความสุข แต่เป็นการสร้างเหตุที่ไม่ดี สร้างความทุกข์จะต้องตามมาต่อไป

ดังนั้นผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม ผู้ที่ละสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้แล้ว จะรักษาศีล ๕ อย่างมั่นคง จะรักษาศีล ๕ ยิ่งกว่าชีวิต ถ้าจะต้องอดข้าวตายก็ยอมตาย ดีกว่าไปทำบาปทำกรรม เพื่อรักษาชีวิตของตนไว้ อาณิสสของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมนี้ ไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป เพราะจิตมีความแน่วแน่ต่อการรักษาศีล จะไม่ละเมิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นการใดก็ตาม ภพชาติเหลือไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก เพราะรู้แล้วว่า งานที่จะต้องทำอยู่ที่อริยสัจ ๔ นี้เอง อยู่ในใจ ใจที่ยังมีสมุทัยที่ยังละไม่ได้ อยู่ สมุทัยนี้มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตอนนี้อยู่ไม่ได้หมด จะพยายามละตัณหาทั้ง ๓ นี้ ให้น้อยลงไป กามตัณหาก็คงตัดให้น้อยลงไป ด้วยการเจริญอุสุภกรรมฐาน พิจารณา

ความไม่สวยงามของร่างกาย อย่าดูแต่ส่วนที่สวยงามเพียงอย่างเดียว เพราะเวลาเห็นส่วนที่สวยงามแล้วก็จะเกิดกามราคะขึ้นมา เกิดความกำหนัดยินดี อยากจะเสพความสุขกับรูปที่สวยงาม ถ้าพิจารณาความไม่สวยงามของรูปนั้น เช่นเวลาแก่เป็นอย่างไรวะ เวลาหนึ่งเหยียนเป็นอย่างไรวะ ผมเผ้ากลายเป็นสีขาว หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ที่ถูกซ่อนไว้อยู่ภายใต้ผิวหนัง เช่นโครงกระดูกตับไตไส้พุง หรือสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย ก็จะลดความกำหนัดยินดีนี้ลดลงได้ ถ้าพิจารณาได้ตลอดเวลา ก็จะตัดได้หมด ถ้ายังพิจารณาไม่ได้ตลอดเวลา ก็จะมีการเผลอบ้าง เวลาเผลอก็จะเห็นว่าสวยก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา เวลาใช้ปัญญาเห็นเป็นอสุภะก็จะดับกามารมณ์ได้ แบบนี้เป็นขั้นของพระสัทธาคามี คือสามารถทำให้กามราคะเบาบางลงไป จาก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็เหลือ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เวลาเผลอก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้าไม่เผลอมีอสุภะคอยสอนใจก็จะไม่เกิดอารมณ์ เป็นขั้นที่ ๒ คือขั้นพระสัทธาคามี ขั้นนี้ต้องเจริญอสุภกรรมฐานไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดกามราคะ

ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก จนรู้ทันสมุทัยคือกามราคะ เวลาเห็นภาพแล้วปรุงแต่งว่าสวยงามบ้าง ก็จะมีอสุภะขึ้นมาต่อต้านทันที ขึ้นมาต่อสู้อันที่ ต่อไปความคิดปรุงแต่งว่าสวยว่างาม ก็จะหมดกำลังไป เพราะจะถูกความคิดปรุงแต่ง ที่ว่าไม่สวยไม่งามมาคัดค้านอยู่ทุกครั้งไป ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปกามราคะก็จะหมดไปจากใจ ก็จะได้บรรลุเป็นพระอนาคามี ขั้นพระสัทธาคามีกับขั้นพระอนาคามีนี้เกี่ยวเนื่องกัน เจริญมรรคเดียวกัน คืออสุภกรรมฐานความไม่สวยไม่งาม พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิญญ ส่วนใหญ่จะเป็นพวกนักปฏิบัติถือศีล ๘ หรือนักบวชกัน มากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน ฆราวาสผู้ครองเรือนนี้ ยังไม่มีสติปัญญากำลังมากพอ ที่จะเจริญอสุภกรรมฐานได้ เพราะอำนาจของกามราคะยังมีกำลังมากกว่า แม้จะเป็นพระโสดาบัน ถ้าไม่สนใจที่จะเจริญอสุภกรรมฐาน ก็ยังจะติดอยู่กับกามราคะ พระโสดาบันจึงยังเป็นผู้ครองเรือนอยู่ มีครอบครัวมีสามีมีภรรยา แต่พอจิตได้พัฒนามากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้ว ก็จะทำให้กามราคะนี้เป็นปัญหา ถึงแม้จะให้ความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความทุกข์ด้วย เวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะเบือนหน้าในกามราคะ จะเริ่มเจริญอสุภกรรมฐาน พอเจริญได้แล้วก็จะทำให้กามราคะเบาบางลงไป และ

จะทำให้ปฏิบัติ คือความหงุดหงิดรำคาญใจ เบาบางลงไปด้วย เพราะกามราคะและปฏิบัติ เป็นธรรมชาติกัน ถ้ามีกามราคะ ก็จะมีปฏิบัติความหงุดหงิดใจ เวลาอยากจะเสพแล้วไม่ได้ เสพ ก็เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมา ถ้าไม่อยากเสพ อารมณ์หงุดหงิดก็จะมีตามมา พระอนาคามีจึงตัดกามราคะกับปฏิบัติได้หมด จะไม่หงุดหงิดกับเรื่องเพศสัมพันธ์ เพราะไม่มี ความอยากเสพกาม ถ้าเป็นนักบวชก็อยู่สบาย ผำเหลืองไม่ร้อน

เวลาบวชพระอุปัชฌาย์ถึงต้องสอน**กรรมฐาน ๕** คือ**เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ** เป็น อากา ๕ ส่วนของร่างกายที่เห็นด้วยตา คืออยู่ภายนอก เป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญ อสุภกรรมฐาน บวชแล้วให้พิจารณาให้มากๆ อากา ๓๒ ของร่างกาย เริ่มต้นด้วย กรรมฐาน ๕ คือผมขนเล็บฟันหนัง ต่อจากนั้นก็ให้พิจารณาส่วที่อยู่ใต้ผิวหนัง คือเนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่อาหารเก่า เยื่อ ในสมองศีรษะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ที่เป็นอสุภะ ไม่สวยงาม เป็นปฏิภูม สกปรก ที่มีอยู่ ภายในร่างกาย ให้พิจารณาโดยอนุโลม คือพิจารณาเข้าไป แล้วก็พิจารณาโดยปฏิโลม พิจารณาถอยออกมา พิจารณาทั้งอนุโลมและปฏิโลม พิจารณากลับไปกลับมา จนมีอยู่ในใจตลอดเวลา พอมีอสุภกรรมฐานอยู่ในใจตลอดเวลา ความใคร่กำหนดยินดี ราคะ ตัณหา นี้ ก็จะไม่มีการก่อกอง ที่จะโผล่ขึ้นมา เพราะถูกอำนาจของอสุภกรรมฐานครอบเอาไว้ แต่มันยังไม่ตาย ท่านก็สอนให้ทดสอบดู ด้วยการนึกถึงภาพสวยงาม แล้วดูว่าอสุภ กรรมฐานจะดับมันได้หรือไม่ นี่เป็นการทดสอบ เวลาพิจารณาว่าสวยงาม พอเกิด อารมณ์ขึ้นมา จะเอากกรรมฐานมาดับมันได้ไหม ถ้าดับได้ ก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ใน เรื่องของกามราคะหรือปฏิบัติ ก็จะได้บรรลุธรรมขั้นอนาคามี ถ้าเป็นพระสภิกาคามี ภพ ชาติก็จะเหลือเพียงชาติเดียวเป็นอย่างมาก ถ้ายังไม่ได้บรรลุเป็นพระอนาคามีแล้วตายไป ก่อน ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกชาติเดียวเท่านั้น

เพราะจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ธรรมะที่มีอยู่ในจิตก็จะติดไปกับจิตเพื่อที่จะตัดภพชาติ ตัดวัฏจักร ตัดตัณหาที่ยังมีอยู่ในใจ เพราะงานนี้เมื่อเริ่มแล้ว จะเป็นเหมือนไฟที่เริ่มไหม้ แล้ว จะไม่หยุดไหม้จนกว่าเชื้อไฟถูกไหม้ไปจนหมดสิ้น ธรรมะจะเผากิเลสตัณหาไป

เรื่อยๆ จนกว่ากิเลสตัณหาจะถูกเผาไหม้ไป ไม่ว่าจะอยู่ในภพใดก็ตาม ธรรมะจะทำงานต่อไป ถ้าเป็นโสดาบันตายไปก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเจริญปัญญาต่อไป จะเจริญมรรคต่อไป โดยที่ไม่ต้องมีใครสอน จะรู้เองว่าปัญหาในใจนี้มีความอยากเป็นเหตุ ความอยากต่างๆ ทำให้ใจ กระสับกระส่าย กระทบกระชวย วุ่นวาย กังวล วิตก ทรมาน นุ่มนวล อยู่ในใจ จะไม่ไปแก้อะไรนอก จะแก้อะไรใน ด้วยการตัดความอยากต่างๆ ถ้าอยากในกามก็ต้องตัด รู้ว่าความอยากในกามเป็นโทษ ถ้าอยากมีอยากเป็นก็ต้องตัด ไม่อยากมีไม่อยากเป็น อยู่ตามมีตามเกิด จะเป็นอะไรก็ได้ เป็นหัวก็ได้ เป็นหางก็ได้ เป็นใหญ่ก็ได้ เป็นเล็กก็ได้ ไม่สำคัญ ข้อสำคัญอย่าอยากก็แล้วกัน ธรรมะจะทำหน้าที่ไป โดยไม่ต้องมีใครมาสอน เพราะรู้แล้วว่าปัญหาอยู่ภายในใจ

ถ้ามีครูมีอาจารย์ที่เก่งกว่าที่เคยผ่านมาแล้ว ได้คุยกันก็จะรู้ว่า ท่านจะช่วยเราได้ เพราะท่านผ่านมาแล้ว ถ้าเจอคนที่รู้ก็จะอาศัยท่านช่วยสอน ถ้าเจอคนที่ไม่รู้ก็จะไม่อาศัย คุยกันก็จะรู้ว่ารู้หรือไม่รู้ เรื่องอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ภายในใจนี้ คนที่รู้นี้พอคุยกันคำ ๒ คำก็รู้แล้วจะรู้ว่าเขารู้มากกว่าเราหรือรู้น้อยกว่าเราหรือรู้เท่าเรา ถ้ารู้มากกว่าเราๆ ก็จะได้ยึดท่านไว้เป็นที่พึ่ง เป็นครูเป็นอาจารย์ต่อไป เพราะการมีครูมีอาจารย์นี้ จะช่วยทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว พอติดตรงไหนก็ไปถามท่าน ท่านก็จะบอกเราได้ว่าทันทีเลยว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ถ้าไม่มีก็ต้องคลำทางไปเอง ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้วไม่ต้องอาศัยใครก็ได้ จะสามารถปฏิบัติไปตามลำพังจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เช่นพระอานนท์ หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระอานนท์ก็ปฏิบัติไปตามลำพังอยู่ ๓ เดือนด้วยกัน แต่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าฝังอยู่ในใจแล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่ได้เอามาปฏิบัติเท่านั้นเอง ยังเป็นสัญญาความจำอยู่ ยังไม่ได้เป็นความจริง พอเอามาปฏิบัติภายใน ๓ เดือน ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่คือผลที่จะได้รับการปฏิบัติบูชา จะได้มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพานเป็นรางวัล ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้แก่พวกเรา

ไม่ว่าเราจะทำอะไร ขอให้มองไปที่ปฏิบัติบูชา ถ้าอยากจะบูชาท่านแต่ไม่สามารถไปบูชาท่านถึงที่ก็ได้ ก็บูชาตรงที่เราอยู่ก็ได้ เช่นเราอาจจะไม่สบาย หรือมีอุปสรรคไม่สามารถ

เดินทางไปทำบุญได้ เราก็ทำที่บ้านก็ได้ ผাগเงินไปทำบุญก็ได้ รักษาศีลที่บ้านก็ได้ ภาวนาที่บ้านก็ได้ เพียงแต่พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายนี้ ก็ถือว่าได้บูชาแล้ว เพราะกำลังเจริญมรรค ทุกครั้งที่เราพิจารณาว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา สิ่งที่ตายก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็ได้เจริญมรรคแล้ว ความทุกข์ความวุ่นวายใจ ที่เกิดจากการสูญเสียนั้น ก็จะเบาบางลงไป หรือจะไม่รู้สึกทุกข์เศร้าโศกเสียใจเลย เพราะรู้ว่าสิ่งที่เสียไปไม่ได้เป็นอะไรเลย เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ คนที่จากไปไม่ได้ไปกับดินน้ำลมไฟ เขายังอยู่ตามสถานภาพของบุญของบาป ถ้าจิตถึงพระนิพพานก็อยู่ที่พระนิพพาน ถ้าอยู่ชั้นพระอนาคามีก็อยู่ชั้นพระอนาคามี อยู่ตามสถานภาพของบุญกุศลที่ได้ทำมา ถ้าทำบาปก็จะต้องไปนรก เป็นสถานภาพของจิต ที่ไม่มีใครจะห้ามหรือเปลี่ยนแปลงได้ เพราะเป็นกฎแห่งกรรม เป็นความจริงที่ตายตัว ไม่ว่าจะมียะพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้มาสั่งสอนหรือไม่ก็ตาม กฎแห่งกรรมก็ยังเป็นกฎแห่งกรรมอยู่ พระพุทธรูปเจ้าไม่ได้เปลี่ยนแปลงกฎแห่งกรรม เพียงแต่มาสอนให้รู้ว่ามีทางเลือก คือกรรมมี ๒ ทางด้วยกัน ทางบุญกุศลกับทางบาป ถ้าไปทางบุญกุศลก็จะไปสู่ความสุขความเจริญ สู้อุณหภูมิพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ถ้าไปทางบาปก็จะไปสู่ความทุกข์ความทรมานใจ

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระอรหันต์ทั้งหลาย พวกเรามีไซคมี่บุญมีวาสนา ที่ได้มาพบกับคำสอนอันประเสริฐนี้ ถ้ามีศรัทธาที่แน่วแน่นั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น คือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ย่อมมีการเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา มีมาปรากฏให้เรากราบไหว้บูชา แล้วก็เสื่อมจากเราไป แต่ศรัทธาของเรา นั้น จะไม่เสื่อมจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ อยู่ในใจของเรา ถ้าเอาธรรมะที่ได้ยินได้ฟังจากภายนอก เข้ามาเจริญ เข้ามาปฏิบัติ ต่อไปพระธรรมคำสอนนี้ ก็จะอยู่ในใจของเรา เป็นที่พึ่งของเรา ถ้าได้พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ในใจแล้ว พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่ทำให้จิตใจของเรา หวั่นไหว เช่นบางคนเห็นศาสนาเสื่อมลงก็เกิดความตกใจ ไปประเทศอินเดีย เห็นสภาพปรักหักพังของพระพุทธศาสนา ที่เคยเจริญรุ่งเรือง ก็อาจจะเกิดความวิตกว่า ต่อไปพระพุทธศาสนาในประเทศไทยก็จะเสื่อมลงไป ถ้ามีศรัทธาที่แน่วแน่ มีพระพุทธพระ

ธรรมพระสงฆ์อยู่ภายในใจแล้ว จะไม่หวั่นไหวกับความเลื่อม ของพระพุทธรักษา
ภายนอก เพราะได้พระพุทธรักษาเข้ามาไว้ในใจของเราแล้ว ที่มีแต่จะเจริญขึ้นไปโดย
ถ่ายเดียว จะไม่มีทางเลื่อมอีกต่อไป ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม ก็คือเป็นผู้ที่มีศาสนาอยู่ในใจ
แล้ว ไม่เกิน ๗ ชาติก็จะสามารถทำให้ศาสนาที่มีอยู่ภายในใจนี้ เจริญรุ่งเรืองได้อย่าง
เต็มที่

อยู่ที่การปฏิบัติด้วยวิริยะอุตสาหะพากเพียร ไม่ท้อแท้ไม่หวั่นไหว ต่อสภาพต่างๆ ต่อ
อุปสรรคต่างๆที่ขวางกั้น เพราะรู้ว่าธรรมย่อมชนะอธรรม พระพุทธเจ้าชนะมาแล้ว ชนะ
มารมาแล้ว พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ชนะมารมาแล้ว เราก็จะชนะมารได้เช่นเดียวกัน
เพราะเป็นธรรมอันเดียวกัน เป็นอกาลิก ไม่มีวันเลื่อมตามวันเวลา มีอำนาจมีฤทธิ์เดช
อย่างไรในสมัยพระพุทธกาล ในสมัยปัจจุบันนี้ก็มีฤทธิ์มีเดชเช่นเดียวกัน อยู่ที่ตัวเราว่า
จะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้หรือไม่ ถ้ามีความขยันอดทนที่จะบำเพ็ญต่อไปไม่หยุดยั้ง
จนกว่าจะหมดลมหายใจ รับรองได้ว่าสักวันหนึ่ง ก็จะได้พบกับความเจริญขั้นสูงสุดอย่าง
แน่นอน ขอให้ยึดติดกับการปฏิบัติบูชาขึ้นไปตลอด จะได้มีแต่ความเจริญโดยถ่ายเดียว

สมัยอยู่กับหลวงตาท่านก็พูดอยู่เรื่อยๆ ว่าครูบาอาจารย์ก็ร่วงโรยไปเรื่อยๆ ทีละองค์ ๒
องค์ ตอนที่อยู่กับท่านนั้น หลวงปู่ขาวก็ยังมีอยู่ หลวงปู่เทสก์ก็ยังมีอยู่ หลวงปู่ฝั้นก็ยังมีอยู่
เวลาแต่ละองค์เสียไป ท่านก็จะพูดว่าเป็นเหมือนใบไม้ค่อยๆร่วงไปเรื่อยๆ พวกเราจึงไม่
ควรที่จะประมาทนอนใจ เราก็ไม่รู้ว่าจจะร่วงไปเมื่อไหร่ ชีวิตของเราที่แก่งลงเรื่อยๆ
กำลังวังชาที่จะปฏิบัติก็จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ควรรีบชวนขวยตัดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ที่
ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้ายังต้องทำงานก็ทำไป อย่าทำเพื่อลาภ
ยศสรรเสริญสุข แต่ทำเพื่อเลี้ยงดูร่างกาย จะได้เอาร่างกายมาปฏิบัติธรรม ถ้ามีเงินเหลือ
ก็เอามาทำบุญให้ทาน ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องกังวล ถ้าจำเป็นจะต้องเก็บไว้ เพื่อสนับสนุนการ
ปฏิบัติธรรม ก็เก็บเอาไว้ เพราะบางท่านอาจจะไม่สามารถบวชได้ ก็ต้องมีเงินทองไว้ดูแล
รักษาชีวิตร่างกาย ถ้าบวชได้ก็สละไปหมด ไม่ต้องมีอะไรติดตัวไป ไม่ต้องเก็บไว้ให้เป็น
ภาระกังวล เป็นตัวถ่วง เหมือนเรือติดเครื่องจะวิ่งแล้ว แต่ไม่ถอนสมอ ก็ต้องลากสมอไป
ด้วย จะไปช้า แต่ถ้าได้ถอนสมอ ก็จะไม่มีการผูกพันกับสิ่งต่างๆ ลาภยศสรรเสริญสุข

สละไปให้หมด เอาเพียงบริวาร ๘ อัฏฐบริวาร เวลาบวชเอาแค่อัฏฐบริวารก็พอแล้ว เป็น
ปัจจัย ๔ ของนักบวช ถ้าไม่สามารถบวชได้ ก็ต้องมีปัจจัยเงินทองไว้ สำหรับจ่ายค่าน้ำค่า
ไฟ ค่าอาหาร ค่าที่พัก ก็ต้องมีไว้บ้าง แต่มีไว้เท่าที่จำเป็น

ถ้าต้องการจะไปทางนี้แล้ว ไปได้ทุกคน อยู่ที่ว่าจะมีความกล้าหาญ ที่จะฟันฝ่าอุปสรรค
ต่างๆได้หรือไม่ ไม่อย่างนั้นจะมีพระอรหันต์ที่เป็นสุภาพสตรีได้อย่างไร เพศไม่ใช่ปัจจัย
สำคัญ เพราะจิตนี้ไม่ว่าจะเป็นของชายหรือหญิง ก็มีต้นเหตุเหมือนกัน มีกามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหาเหมือนกัน มีธรรมะเหมือนกัน มีสติ มีปัญญา มีศรัทธา มีสมาธิ มี
วิริยะเหมือนกัน การปฏิบัตินี้อย่าไปคิดว่าเพศเป็นอุปสรรค จะทำให้เกิดความท้อแท้
เป็นอุปสรรคขึ้นมาโดยไม่จำเป็น คือเราไปสร้างอุปสรรคขึ้นมาเอง โดยคิดว่าเป็นเพศนี้
แล้ว ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ต้องดูคนที่ เป็นเพศเดียวกับเรา ทำไมเขาปฏิบัติได้ ทำไม
เขาบรรลุได้ ทำไมเขาบวชได้ ต้องมองอย่างนั้น ทุกคนมีสิทธิ์ ทุกคนมีจิตมีใจเหมือนกัน
จิตใจของพระพุทธเจ้ากับจิตใจของพวกเราเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่า จิตของ
พระพุทธเจ้าได้รับการชำระจนบริสุทธิ์แล้ว จิตของพวกเรายังไม่ได้รับการชำระ เป็น
เหมือนน้ำ น้ำที่ได้รับการชำระก็จะใสสะอาด น้ำที่ได้กลั่นกรองแล้วก็จะใสสะอาด ที่ยัง
ไม่ได้กลั่นไม่กรองก็จะไม่สะอาด ต่อให้สกปรกขนาดไหน เราก็สามารถกลั่นกรองให้มัน
สะอาดได้ จะสกปรกน้อยจะสกปรกมาก ก็สามารถกลั่นให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ได้เหมือนกัน
ต่างกันที่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้น ถ้าสกปรกน้อยก็จะใช้เวลาน้อยกว่า ถ้าสกปรกมากก็ต้องใช้
เวลามากกว่า เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า บัวเหล่าที่ ๔ ที่เป็นอาหารของปูของปลา เป็น
พวกที่กลั่นไม่ได้ เป็นพวกที่ไม่มีศรัทธา ความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
พวกนี้ก็ต้องตัดออกไป เหลือ ๓ พวก เป็นพวกที่มีศรัทธา แต่มีกิเลสตัณหาหนทาง
ต่างกัน พวกที่ ๓ นี้ตัณหาเล็กน้อย ก็ต้องใช้เวลามากน้อย พวกที่ ๒ นี้เล็กน้อย ก็
ใช้เวลาเล็กน้อย พวกแรกนี้ก็จะใช้เวลาไม่มาก ฟังธรรมเพียงครั้ง ๒ ครั้งก็จะใสสะอาด
บริสุทธิ์ จะอยู่ขึ้นไหนก็ไม่สำคัญ ขอให้อยู่ใน ๓ กลุ่มนี้ก็แล้วกัน ถ้ามีศรัทธาในพระ
ธรรมคำสอน มีศรัทธาในการปฏิบัติ ก็ถือว่าไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่ ๔

พวกเรามีโอกาส จะช้าหรือจะเร็วเท่านั้นเอง ขอให้ทำไปเถิด ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่บรรลุ ต้องบรรลุแน่ๆ เพราะการบรรลุอยู่ที่การปฏิบัติ ไม่ได้อยู่ที่ใคร ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรเจ้า ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์ อยู่กับท่านไม่ปฏิบัติก็ไม่บรรลุ อาจจะไปก็ได้ ไม่แน่ มีพระบางรูปที่อยู่กับครูบาอาจารย์ พอท่านมรณภาพไปก็ลาสิกขาไป เวลาอยู่ก็อยู่ใกล้ชิดกับท่าน เป็นพระเลขาเป็นพระอุปัชฌาย์ แต่ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ภาวนา ได้แต่อุปัชฌาย์ดูแลรับใช้ท่าน พอท่านจากไปก็ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว ก็แพ้อำนาจของกิเลสที่ยังไม่ได้รับการขัดเกลา ก็ลาสิกขาไป ก็มีหลายรูปด้วยกัน ถ้าเราต้องการเจริญก้าวหน้า เป้าหมายของเราก็คือการชำระใจของเรา กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง กำจัดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้เบาบางลงไปตามลำดับ และหมดไปในที่สุด นี่คือการเจริญก้าวหน้าของเรา อยู่ตรงนี้ ถ้าวันนี้กิเลสน้อยลงไปสักชนิดหนึ่ง ก็ก้าวหน้าแล้ว วันนี้ถ้าโลกอยากจะได้อะไรที่ไม่จำเป็น แต่เปลี่ยนใจไม่เอา เอาเงินมาทำบุญแทน อย่างนี้ก็ก้าวหน้า วันนี้ถ้าถือศีล ๘ ก็ก้าวหน้า ธรรมดาถือศีล ๕ แต่วันนี้จะถือศีล ๘ ก็ก้าวหน้า วันนี้จะอดอาหารก็ยังก้าวหน้าใหญ่ นี่เป็นการตัดกิเลสทั้งนั้น

เพราะเวลาที่เรารับประทานอาหารนี้ กิเลสมันก็เข้ามาแทรกด้วย ถ้าอยากจะรับประทานให้อร่อยถูกปากถูกคอ นี่ก็เป็นกิเลส ต้องตัดมัน ไม่รับประทานเลย จะได้หมดเรื่องต่อไปนี้จะรับประทานแบบตามมีตามเกิด เอาอาหารมารวมในชามใบเดียวกัน แล้วก็คลุกมันเลย ของคาวของหวาน ถ้าจะรับประทานเพื่อตัดความโลภตัดกิเลส ก็ต้องรับประทานแบบนี้ เอาชามใบใหญ่ๆมาใบหนึ่ง แล้วก็เอาของคาวของหวานใส่ลงไป คลุกมันเข้าไป เดี่ยวก็ต้องไปรวมกันในห้อง จะไปไหน เวลาอยู่ในห้องยังไม่ห่างดู เวลาอยู่ในชามทำไมจะรับประทานไม่ได้ เวลาอยู่ในห้องเรารับมันได้ ทำไมเวลาอยู่ในชามจะรับประทานไม่ได้ ถ้าจะรับประทานเพื่อตัดกิเลส ต้องรับประทานแบบนี้ ถ้ารับประทานแบบนี้ได้แล้ว เป็นการเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง ทำได้ไม่ต้องบวชก็ได้ ทำตอนนี้เลย หาชามใบใหญ่ๆมาใบหนึ่ง ลองรับประทานดู จะได้ไม่วุ่นวายกับการรับประทานอาหาร ถ้าชอบบ่นว่า ไขมันนี่ก็ไม่อร่อย ไขมันนี่ก็เบื่อ ไม่อยากรับประทาน ถ้าเป็นแบบนี้ จู๊จู้จุกจิก ก็อย่ารับประทานสักวันหนึ่ง พออดไปได้วันเดี๋ยวนี้ แม้แต่ข้าวเปล่าก็อร่อย เวลาหิวมากๆนี้ เห็นข้าวเปล่าก็อร่อย นี่คือนิสัยกิเลสต้องฆ่าแบบนี้ อย่าไปกลัวความทุกข์ยากลำบาก ร่างกายรับได้ สู้ได้

พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ครูบาอาจารย์ท่านอดกัน ๕ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ท่านอดของท่านมาเป็นประจำ ท่านอยู่ได้ แต่กิเลสมันตาย ท่านอยู่อย่างสบาย ไม่มีอะไรมารบกวนใจ ดีกว่าอยู่แบบอิมหนาสำราญ อิมหมีพิมัน แต่มีกิเลสคอยรบกวน อยากจะกินนั่นกินนี่ แต่กินไม่ได้ กลัวเดี๋ยวจะอ้วนเกินไป หมอห้าม ก็ทุกข์ทรมานใจ พวกที่อยู่ดีกินดี แทนที่จะมีความสุข กลับทุกข์กว่าพวกที่อยู่แบบอดอยากขาดแคลน

ถาม วันนี้ท่านอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องเรียงลำดับอริยมรรค แต่สงสัยว่าทำมาถึงขั้น โสดาแล้วตายไป เวลากลับมาเกิดใหม่ จะต้องเริ่มต้นใหม่ ใช่มั้ยคะ

ตอบ ไม่ต้องเริ่มใหม่ ทำต่อเลย จิตไม่ได้ตาย ธรรมะที่มีอยู่ในใจก็ไม่ได้เสื่อมหายไปไหน เป็นเหมือนเปลี่ยนเสื้อผ้า

ถาม พอเริ่มปฏิบัติก็จะไปถึง

ตอบ ทำต่อไปเลย เหมือนไฟที่กำลังไหม้ จะไหม้ต่อไป มีสติปัญญาอยู่ในใจตลอดเวลา พอไปสัมผัสกับกิเลส ก็ารู้ทันทีว่านี่คือกิเลส นี่คือตัวที่ต้องกำจัด ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพียงเปลี่ยนร่างกายใหม่เท่านั้นเอง

ถาม ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ช่วงที่เป็นเด็ก ยังดูแลตัวเองไม่ได้ ตอนนั้นจิตอยู่ในช่วงที่ไม่สามารถทำอะไรได้

ตอบ จะเป็นเด็กที่ไม่กระจองอแง ไม่จู้จี้จุกจิก ว่านอนสอนง่าย เพราะเป็นธรรมชาติของเขา สังเกตดูเด็กแต่ละคนจะมีนิสัยไม่เหมือนกัน เพราะจิตไม่เหมือนกัน บางคนจะกลัวโน่นกลัวนี่ บางคนจะกล้าหาญ ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่ต้องให้พ่อแม่มาคอยกอด บางคนอะไรนิดอะไรหน่อยก็หวาดผวา กลัวไปหมด เพราะจิตของเขาเป็นอย่างนั้น จิตของพระอริยะตอนเป็นเด็กก็ต้องทำตามผู้ใหญ่ พอโตแล้วก็จะทำต่อในสิ่งที่เคยทำมา อย่างสมัยที่เราเป็นเด็ก ตอนนั้นอายุสัก ๑๐ หรือ ๑๑ ขวบ ไปงานศพของเพื่อน ก็ไม่ได้ตกใจกลัว กลับพิจารณาว่าเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา พ่อแม่พี่น้องที่เรารัก ก็จะต้องเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนกันหมด คิดอย่างนั้น ไม่มีใคร

สอน ดูแล้วก็โอปนียโก น้อมเข้ามาสอนใจ บางคนเวลาเห็นแล้วนอนไม่หลับ กลัวว่าตัวเองจะตาย จิตของแต่ละคนได้พัฒนามาไม่เหมือนกัน จะมีปฏิภิกิริยาต่อ สิ่งที่ไม่เห็นไม่เหมือนกัน ถ้าเคยฝึกมาให้มีปฏิภิกิริยาแบบนี้ พอไปเจออีกจะมีปฏิภิกิริยา แบบนี้ บางคนร้องไห้ฟูมฟาย บางคนตกใจกลัว บางคนนิ่งเฉย เพราะสติปัญญา ของแต่ละคน ได้รับการพัฒนามาไม่เหมือนกัน ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลยภายใน จิต เวลาที่ร่างกายตายไป พอมาเกิดเป็นเด็กใหม่ ยังไม่สามารถใช้ร่างกายได้ เต็มที่ อย่างพระพุทธเจ้านี้ พอประสูติออกมาแล้วเดินได้ ๗ ก้าว เป็นไปได้ เพราะจิตของพระพุทธเจ้ามีพลังมาก แล้วการเดิน ๗ ก้าวนี้ ไม่ยากเย็นเลย หรือ ตอนที่ทรงเปล่งวาจาว่า ในโลกนี้ เราเป็นยอด เป็นผู้เจริญที่สุด เป็นผู้ประเสริฐ ที่สุด การเกิดของเราเป็นครั้งสุดท้าย ภาวิใหม่ต่อไปไม่มี

การทำบุญปฏิบัติธรรมจึงไม่ขาดทุน ไม่สูญหาย ถ้าเก็บเงินเก็บทองไว้ เวลาตาย ไปก็จะสูญไปหมดเลย กลับมาเกิดใหม่ก็ต้องหาใหม่ ถ้าทำบุญก็จะมีทรัพย์รออยู่ ข้างหน้า เป็นเหมือนการออมทรัพย์ ได้เกิดเป็นลูกเศรษฐี ถ้าไม่ได้เป็นลูกเศรษฐี เวลาทำมาหากินก็จะร่ำรวยง่าย ไม่ต้องดิ้นรน ทำอะไรก็เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า เงิน ทองไหลมาเทมา เป็นอานุภาพของทานบารมีที่ได้ทำเอาไว้ รักษาศีลได้มากก็จะได้ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เร็วขึ้น เพราะไม่ต้องไปใช้กรรมมาก ถ้าทำบาปน้อยก็ไปใช้ กรรมเดียวเดียว ถ้าทำบาปมากก็ต้องไปใช้กรรมนาน ถ้าไม่ทำบาปเลยก็ไม่ต้อง ไปใช้กรรมเลย พอตายจากมนุษย์ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่เลย หรือไปเป็น เทพก่อน อย่างพระพุทธเจ้าตอนเป็นพระเวสสันดรนี้ พอตายไปก็ไปเป็นเทพ แล้วก็ลงมาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ไม่ต้องไปใช้กรรมในอบาย เรื่องเหล่านี้เป็น ความจริงนะ **สวากขาโต ภควตา ธัมโม** เป็นธรรมที่ถูกต้องตามหลักความจริง แต่พวกเรายังไม่เห็นกัน เพราะไม่มีดวงตาเห็นธรรม มองไม่เห็นใจ ไม่รู้ว่าใจ เป็นอย่างไร เห็นแต่ร่างกาย แล้วก็หลงติดอยู่กับร่างกาย คิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ของเรา แต่เวลาภาวนานี้ เวลาจิตสงบนี้ จิตจะแยกออกจากกาย จิตจะปล่อยวาง ร่างกายชั่วคราว ร่างกายจะหายไปจากความรู้สึก เหลือแต่จิต ไม่มีร่างกายอยู่ใน

ความรู้ลึก จะรู้ว่าจิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าร่างกายจะเจ็บจะปวด จะไม่กระทบกระเทือนจิต

การภาวนานี้เท่านั้น ที่จะทำให้เห็นจิตได้ การได้ยินได้ฟังเป็นเพียงสัญญา เป็นจินตนาการ เหมือนกับสถานที่ที่เราไม่เคยไป พอมีคนที่เคยไปมาแล้วมาเล่าให้ฟังว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็ได้แต่วาดภาพไป พอไปเห็นของจริง อาจจะได้เป็นอย่างที่วาดภาพไว้ก็ได้ เพราะเรามักจะวาดภาพไปตามกิเลสของเรา จึงต้องไปดูด้วยตาของเราเอง การที่จะเห็นธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา โดยมีทานมีศีลเป็นเครื่องสนับสนุน เพราะถ้าไม่ทำทานไม่รักษาศีล จะภาวนาไม่ได้ จะติดอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง จะวุ่นวายกับการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อาจจะต้องทำบาปทำกรรม จะทำให้จิตฟุ้งซ่านกระวนกระวายกระสับกระส่าย เวลานั่งสมาธิจะนั่งไม่ได้ เพราะไม่มีความสงบของทานของศีลเป็นพื้นฐาน ถ้าทำบุญให้ทานรักษาศีลได้ จะมีความสงบอยู่ในระดับหนึ่ง ทำให้เวลาภาวนานี้ยากกว่า เวลาที่ไม่ได้ทำบุญให้ทานรักษาศีล แต่ต้องมีสติเป็นหลัก

การภาวนานี้สติเป็นตัวสำคัญที่สุด สตินี้แหละที่จะทำให้บรรลุได้ภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี อยู่ที่สตินี้ ในสติปฏิฐาน ๔ พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้เลยว่า ถ้าเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ทุกลมหายใจเข้าออก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะสามารถบรรลุธรรมได้ภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ถ้ามีสติก็จะดึงจิตให้เข้าสู่สมาธิได้ พอออกจากสมาธิก็สามารถควบคุมจิตให้เจริญปัญญาได้ ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกายว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย เป็นทุกข์ ไม่ควรที่จะยึดติด ควรจะปล่อยวาง เพราะไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้ ก็จะทำให้ปล่อยวางได้ อย่างไม่แก่ อย่างไม่เจ็บ อย่างไม่ตายได้ พอดับความอยากเหล่านี้ได้ นิโรธคือความกระวนกระวาย ความทุกข์กับเรื่องของร่างกายก็จะหมดไป อยู่ตรงนี้ อยู่ที่สติ สติก็คือการรู้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เช่นตอนนี้กำลังฟังธรรม ก็ให้อยู่กับ

การฟังธรรม อย่าให้ใจไปรู้เรื่องอื่น เวลาทำอะไรก็ให้รู้อยู่กับงานที่กำลังทำ กำลังรับประทานอาหารก็ให้รู้อยู่กับรับประทานอาหาร กำลังเดินก็ให้รู้กับการเดิน นี่คือการมีสติ

ให้มีสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ให้อยู่กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน อย่าให้ไปที่นั่นที่นี้ ถ้าต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็หยุดทำอย่างอื่นก่อน ให้มีสติอยู่กับความคิด เช่น คิดวางแผนว่า วันนี้จะทำอะไร มีธุระอะไร ต้องทำอะไร ก็คิดด้วยสติจนเสร็จแล้วก็หยุดคิด แล้วก็กลับมาอยู่กับปัจจุบันต่อ ถ้าไม่ต้องทำอะไร ก็นั่งขัดสมาธิหลับตาตั้งตัวให้ตรง มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้อยู่กับลมอย่างเดียว ไม่ต้องไปรู้เรื่องอื่น รู้อยู่ที่ปลายจมูก ลมเข้าก็ไม่ต้องตามเข้าไป ลมออกก็ไม่ต้องตามออกมา ให้รู้ว่าการหายใจเข้า การหายใจออก ลมหายใจหายก็รู้ว่าหายบ ลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น ลมหายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว แต่ไม่ต้องไปบังคับลม อย่าไปบังคับให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของเขา เราเพียงแต่รู้เฉยๆ อาศัยความรู้ลมเป็นเครื่องตั้งจิตเอาไว้ ไม่ให้ลอยไปที่อื่น จิตจะได้นิ่ง ไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก ลมจะละเอียดลงไปเรื่อยๆ จนลมหายไป ก็ให้รู้ว่าลมหายไป ถ้าลมหายไปก็ให้รู้กับรู้อยู่กับตัวรู้ อยู่กับสักแต่รู้ว่ารู้ไป สักแต่รู้ว่ารู้ ว่าตอนนี้ไม่มีลมแล้ว อย่าไปปรุงแต่ง อย่าไปวิตกวิจารณ์ว่า ลมหายไปแล้ว จะตายหรือเปล่า ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ รู้ว่าละเอียดจนไม่สามารถรับรู้ได้ ก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่นานจิตก็จะรวมลง เข้าสู่ความเป็นหนึ่ง

ตอนนั้นร่างกายอาจจะหายไป หรือไม่หายไปก็ได้ ถ้าไม่หายร่างกายจะไม่กระเทือนจิตเลย อาการเจ็บปวดของร่างกาย จะไม่รบกวนจิตเลย จิตจะอยู่ในความสงบ ตอนนั้นจะมีแต่ความสุขเบาอกเบาใจ บางที่ร่างกายหายไปเลยก็ได้ วาบลงไปแล้วก็นิ่งเหมือนลอยอยู่ในอวกาศ จะอยู่ได้นานหรือไม่ก็อยู่ที่กำลังของสติ ใหม่ๆจะอยู่ได้ไม่นาน แล้วก็ถอยออกมา ถ้าอยากกลับไปใหม่ก็ดูลมต่อ ถ้าอยากจะถูกขันธ์มาเดินจงกรม ก็ให้เจริญปัญญาต่อ พิจารณาว่าร่างกายนี้

เกิดมาแล้ว ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ ของเราก็เป็นอย่างนี้ ของคนอื่นก็เป็นอย่างนี้ ของคนที่เรารักก็เป็นอย่างนี้ ของคนที่เราเกลียดก็เป็นอย่างนี้ ของมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ ของสัตว์ก็เป็นอย่างนี้ พิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะยอมรับความตายได้ ถ้าอยากหยุดพิจารณา ก็กลับไปนั่งสมาธิต่อ ถ้าต้องทำภารกิจอื่นก็ให้มีสติอยู่กับภารกิจนั้นๆ ถ้าไม่อยู่ จะออกไปหาเรื่องอื่น ก็ดึงไว้ด้วยพุทโธก็ได้ เช่นกำลังทำภารกิจอะไรอยู่ พอจิตจะไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้บริการพุทโธๆไป เพื่อดึงจิตให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ถ้าไม่เจริญสติก็ต้องนั่งสมาธิ ถ้าไม่นั่งสมาธิก็ต้องเจริญปัญญา ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าทำอย่างนี้อย่างต่อเนื่องแล้ว ผลก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ ปัญญาจะเห็นชัดขึ้นเร็วขึ้น พอกิเลสเกิด ปัญญา ก็จะดับกิเลสได้เลย พอคิดถึงความตาย ตอนแรกก็จะกลัว แต่พอปัญญามาทันบ๊ีบ ก็จะหายกลัว จะบอกว่าไม่ใช่ตัวเราของเราที่ตาย เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นธรรมดา เป็นด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ก็จะยอมรับได้ พอยอมรับได้ก็จะหายกลัว ถ้าจิตยังไม่ได้สมาธิ เวลาคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย จิตจะกลัว จะไม่กล้าคิดไม่กล้าพิจารณา ถ้าได้สมาธิแล้ว ก็เหมือนกับได้ฉีดยาสลบให้กับกิเลส พอออกจากสมาธิใหม่ๆ กิเลสยังไม่มีแรงมาก ถ้าพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย กิเลสจะไม่ต่อต้าน ไม่ทำให้รู้สึกหวาดกลัว ก็จะสามารถพิจารณาสนใจไปได้เรื่อยๆ จนกว่ากิเลสมีกำลังมาก ก็จะทำให้ไม่อยากพิจารณา ก็ต้องหยุดก่อน กลับเข้าไปให้ยาสลบ กิเลสก่อน ด้วยการนั่งในสมาธิ ทำสลับกันแบบนี้ นั่งสมาธิกับเดินจงกรม เวลานั่งก็ทำจิตให้สงบนิ่ง เวลาเดินจงกรมก็พิจารณาร่างกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูล เป็นการสร้างอาวุธเพื่อเอาไว้ทำลาย กิเลส คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่ติดอยู่กับร่างกาย ให้เบาบางลงไป และหมดไปในที่สุด จนไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายหลงเหลืออยู่เลย

พอหมดปัญหาของร่างกายแล้ว ก็ต้องพิจารณานามขันธ์ต่อไป พิจารณาเวทนา สัญญาสังขารวิญญาน ว่าเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ให้รู้ทัน อย่าไปหลงตามความคิดของเรา ทุกวันนี้เรายังหลงตามความคิดอยู่ เห็นอะไรก็บ่นพ้อว่าดีก็คว่ำมาเลย ยังไม่ได้ทันใคร่ครวญเลยว่าดีจริงหรือเปล่า ยังไม่ได้คิดว่าเป็นไตรลักษณ์เลย ถ้าเป็นไตรลักษณ์ก็จะไม่คว่ำมา เอามาทำไม เอามาเกะกะเปล่าๆ ได้มาแล้วก็จะกลายเป็นภาระต้องมาคอยดูแล ถ้าจะเอาก็ต้องจำเป็นจริงๆ เช่นปัจจัย ๔ เมื่อถึงเวลาต้องรับประทานข้าวก็ต้องรับประทาน ถ้าอะไรที่ไม่จำเป็น ถ้าปัญญารู้ทันบั้นนี้ก็จะไม่เอา ก็จะอยู่แบบพระได้ อยู่แบบมกน้อยสันโดษได้ ที่อยู่มกน้อยสันโดษไม่ได้ ก็เพราะปัญญาไม่ทันกิเลสที่เร็วกว่า ไอนั้นก็ดี ไอนี้ก็ดี ไอนั้นก็น่ารัก ก็คว่ำมาอยู่กับเราแล้ว ถ้าไม่ได้ก็โกรธเสียใจ มีปัญหากับคนอื่นแล้ว มีเรื่องมีราวกับคนอื่น กิเลสจะพาเราไปสู่ความวุ่นวายใจ สู้ปัญหาต่างๆ ถ้ามีปัญญารู้ทันก็ตัดๆๆ เอาเท่าที่จำเป็น เอามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ไปมีปัญหากับใคร ถ้าต้องไปแก่งแย่งชิงดีกับใครก็ไม่เอา เขาอยากจะได้ก็ให้เขาไป เราไปหาที่อื่นก็ได้

ถาม เวลาพิจารณานามขันธ์ ไม่ต้องแยกเป็น ๔ ส่วนใช่ไหม จะพิจารณาโดยอัตโนมัติเลย

ตอบ มันมีความเกี่ยวเนื่องกันหมด พอเห็นว่าสวยก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา แล้วก็เกิดสังขารปรุงแต่งอยากจะได้ทันที

ถาม เราก็เอาไตรลักษณ์เข้าไปประภท ว่ามันเกิดดับอยู่เรื่อยๆ

ตอบ พิจารณาว่าเอามาทำไม เป็นสุขหรือเป็นทุกข์กันแน่ สุขเดียวเดียว สุขแบบควนไฟ แล้วก็กลายเป็นกองทุกข์ ต้องคอยเลี้ยงดู เช่นได้ลูกมาสักคนหนึ่ง ก็ดีใจตอนที่คลอดออกมา หลังจากนั้นก็ต้องเลี้ยงดูไปอีกหลายปี ต้องทุกข์ทรมานกับลูกไปอีกหลายปี ถ้าคิดเสียหน่อยก็จะคิดว่าไม่มีจะดีกว่า

ถาม พิจารณาไปจนรู้สึกได้ว่า จริงๆแล้วจิตใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

ตอบ เป็นธรรมชาติของกิเลส พอสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว ก็จะว่าทันทีเลยว่า ดีหรือไม่ดี ดีก็อยากได้ ไม่ดีก็อยากจะไม่ให้มันหายไป เวลาไม่หายไปก็รำคาญใจ เวลาอยากได้แล้วไม่ได้ก็รำคาญใจ

ถาม พอมีสภาวะธรรมเกิดขึ้น เราก็เริ่มวงจรนี้ กลับไปกลับมา

ตอบ ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เพื่อจะได้ปล่อยวาง

ถาม ปล่อยวางสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ ใช่มั้ย

ตอบ จะปรุงแต่งน้อยลงไป มีปฏิสัมพันธ์กับรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆน้อยลงไปเรื่อยๆ จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ปฏิสัมพันธ์ของเราจะไปทางกิเลสคือ ภาวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าชอบก็เป็นภาวตัณหาอยากจะได้ ถ้าไม่ชอบก็เป็นวิภวตัณหา ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์ก็จะเฉยๆ เป็นอุเบกขา

ถาม พิจารณาเข้าไปอย่างนี้

ตอบ พิจารณาจนไม่มีตัณหาเหลืออยู่ในใจ ถ้าไม่มีตัณหาที่จะไม่ทุกข์กังวลใจ กระสับกระส่าย เป็นนิโรธ การปฏิบัติมันจะวัดผลด้วยอริยสัจ ๔ วัดที่ทุกข์กับนิโรธ ถ้ายังมีทุกข์อยู่ ตัณหาก็ยังไม่หมด ถ้ามีนิโรธไม่มีทุกข์ ก็แสดงว่าหมดแล้ว

ถาม ก็เป็นนิโรธเล็กๆเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ

ตอบ เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยไปเรื่อยๆ ถ้าปัญญาทันก็เป็นนิโรธ ถ้าปัญญาไม่ทันก็เป็นทุกข์

ถาม ตอนแรกเข้าใจว่า ถ้าเป็นนิโรธปั๊บ ทุกอย่างดับหมด

ตอบ ดับเป็นรอบๆ ถ้าสังขารปรุงแต่งไปทางมรรคก็เป็นนิโรธ ถ้าคิดไปทางสมุทัยก็เป็นทุกข์ เราจึงต้องทำให้สังขารคิดไปในทางมรรคตลอดเวลา จะได้เป็นนิโรธไปตลอด ต้องคิดไปในทางไตรลักษณ์ตลอด ถึงจะเป็นนิโรธได้ตลอด ถ้าปฏิบัติจนจิตเข้าข้างในแล้ว จะดูการต่อสู้ของมรรคกับสมุทัยเท่านั้น มันอยู่ในใจ ข้างนอกเป็นเพียงส่วนประกอบ แต่ตัวที่ต่อสู้กันจริงๆ นี้อยู่ในใจ สังเวียนระหว่างธรรมกับกิเลสนี้มันอยู่ในใจ โดยอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสเป็นตัวจุดชนวน

ปัญหาส่วนใหญ่ของพวกเราอยู่ที่มีธรรมน้อยกว่ากิเลส พอเห็นอะไรบีบบังคับกิเลสก็ลากไปก่อนแล้ว ธรรมตามไม่ทัน ถ้าธรรมตามทันก็จะไม่ไป จะไม่อยากได้อะไร ความอยากก็จะหายไป นิโรธก็จะเกิดขึ้นมา ต้องเริ่มต้นที่สติ ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติก็ไม่สามารถดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบันได้ ถ้าจิตไปอยู่ที่อื่น ก็จะไม่เห็นทุกข์ สมุทัยนิโรธมรรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทุกข์อยู่ตรงนี้ แต่กำลังไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราทุกข์ เมื่อเข้านี้ใครดำเรา นามโหเหลือเกิน จิตไปดูอดีต ไม่ดูปัจจุบัน ว่าตอนนี้กำลังทุกข์เพราะไปคิดถึงเขา ถ้าไม่ไปคิดถึงเขาทุกข์ก็จะดับ เพราะไม่มีสติ สติจึงสำคัญมาก ธรรมทั้งหมดนี้ สตินี้เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำคัญที่สุด ท่านทรงเปรียบเหมือนรอยเท้าช้าง สามารถครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิดได้หมด ไม่มีสติก็ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา เกิดไม่ได้ สติเป็นบิดามารดาของสมาธิของปัญญาของวิมุตติหลุดพ้น สติจึงเป็นพระสูตรที่สำคัญมาก ในประเทศศรีลังกา เขาถือพระมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระไตรปิฎก ทุกคนจะท่องจำกันได้หมด เพราะจะบอกรายละเอียดของการเจริญสติทุกชั้นตอน ตั้งแต่ขั้นร่างกาย ไปสู่ขั้นเวทนา จิต ธรรม ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ

ตอนต้นก็ให้มีสติอยู่ที่ร่างกายก่อน เพราะเป็นส่วนหยาบ พอผ่านร่างกายไปแล้ว ก็เข้าไปสู่เวทนา เวทนาจึงเกี่ยวกับสัญญาสังขารวิญญาณด้วย แล้วจึงเข้าไปในจิต พอเข้าไปในจิตก็จะถึงธรรม คืออริยสัจ ๔ จะเห็นการต่อสู้ของการทำงานของอริยสัจ ๔ การต่อสู้ระหว่างมรรคกับสมุทัย อยู่ในสติปัฏฐานสูตรนี้หมดเลย ท่านถึงพยากรณ์ได้อย่างเต็มปากเลยว่า ภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี

จะต้องได้ขั้นใดขั้นหนึ่ง ถ้าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็ต้องเป็นพระอนาคามีอย่าง
แน่นอน ขอให้ปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้เท่านั้น ให้มีสติทุกลมหายใจเข้าออก
ตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาหลับ ให้ความขมจิตให้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ถ้าไม่ต้องทำ
อะไร ก็ต้องนั่งทำสมาธิ พอออกจากสมาธิ ก็พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณา
ร่างกายก่อน แล้วค่อยไปที่เวทนา แล้วค่อยไปที่จิต แล้วก็ไปที่ธรรม

ถาม ถ้าพิจารณาคิดทบทวนบ่อยๆเกี่ยวกับการไม่ฆ่าสัตว์นี้ จะทำให้เราตั้งมั่นในการไม่
ฆ่าสัตว์ใช่ไหม

ตอบ ต้องไปทดสอบในเหตุการณ์จริงๆว่าจะฆ่าหรือไม่ การพิจารณาเป็นเหมือนทำ
การบ้าน ยังไม่ได้เข้าห้องสอบ ยังไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ถ้าต้องเลือกระหว่าง
ชีวิตเรากับชีวิตเขาอย่างนี้ ถ้าต้องการจะรักษาศีลจริงๆ เราก็จะไม่ฆ่าเขา ยอมให้
เขาฆ่าเรา เราจะไม่รู้จนกว่าจะอยู่ในเหตุการณ์จริง ถึงจะรู้ การพิจารณาไว้
ล่วงหน้าเป็นการเตรียมตัวไว้ก่อน พอถึงเกิดเหตุการณ์จริงจะได้ทำได้ ถ้าไม่คิด
ไว้ก่อน สัญชาตญาณของเราจะไม่ให้เราทำ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถึงผลได้
ผลเสียจากการรักษาศีลแล้ว ก็จะตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ต้องเกิดปัญญาที่เห็น
ว่าไม่คุ้มค่าต่อการทำผิดศีล ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจ ที่เราฆ่าก็เพราะว่ายังมี
ตัณหา เวลาไม่พอใจ ต้องการกำจัดความไม่พอใจนี้ ด้วยการไปฆ่าผู้อื่น
ซึ่งไม่ใช่เป็นการกำจัดปัญหาที่ถูกต้อง การกำจัดปัญหาที่ถูกต้อง ต้องดับความ
อยากที่จะไปฆ่าเขา เพราะความอยากนี้ เป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่
สบายใจขึ้นมา อยู่ตรงนี้มากกว่า อยู่ที่อริยสัจ ๔ ที่อยู่ในใจ

ถาม อย่างนี้การพิจารณากายเป็นเนืองนิตย์นี้ ทำให้เกิดความคิดที่หนักแน่นกับการถือ
ศีลไม่ฆ่าสัตว์

ตอบ ใช่ เพื่อให้ยอมรับความจริงว่า ในที่สุดชีวิตของเราก็ต้องตายไป เป็นธรรมดา
แล้วเรื่องอะไรที่เราจะต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม เพื่อให้มันอยู่ต่อไปอีก ไม่คุ้มค่า
ควรปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปทำผิดศีล ไม่ต้องไปรับวิบากของ

การทำผิดศีล จะเห็นอยู่ภายในใจ ก็ลองรักษาศีลไปเรื่อยๆดู ตอนต้นก็รักษาไปแบบบังคับ ต่อไปถ้าพอเห็นด้วยปัญญาแล้ว จะเห็นว่าเวลาไม่ทำบาปจะทำให้ใจสงบ ไม่ทุกข์วุ่นวายใจ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่ทำบาปอีกต่อไป พอทำบาปแล้วจะกระวนกระวาย วิตกกังวล ผวาหวาดกลัว จะไม่กล้าทำบาป

ถาม ในการพิจารณากายนี้ ต้องพิจารณาบ่อยๆเป็นเนืองนิตย์ จนเป็นความคิดที่เป็นธรรมชาติ เช่นเดียวกับการถือศีล

ตอบ คิดเพื่อให้ปลงได้ ให้ยอมรับความแก่ความเจ็บความตายว่าเป็นธรรมดา ไม่ฝืนธรรมชาติด้วยการทำผิดศีลผิดธรรม เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีเงินรักษา ถ้าจะต้องไปทำผิดศีลผิดธรรม เพื่อให้ได้เงินมารักษาร่างกาย ก็จะไม่ทำ ยอมรับความจริงว่าเป็นวิบากของเรา เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไม่มีปัญญาที่จะรักษา ก็รักษาตามธรรมชาติ ถ้าจะหายก็หาย ถ้าไม่หายก็ถือว่าหมดบุญก็แล้วกัน จะได้ไม่ต้องทำบาป ไม่ต้องโง่ หาเงินโดยวิธีที่ไม่ชอบ เพื่อเอาเงินมารักษาร่างกาย ถ้าไม่คิดถึงความแก่ความเจ็บความตายว่าเป็นธรรมดา ก็จะพยายามต่อสู้ทุกวิถีทาง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องหาเงินหาทอง หาหมอหายา หาได้แบบไหนก็เอาทั้งนั้น จะผิดศีลหรือไม่ผิดศีลก็เอาทั้งนั้น ขอให้ได้รับความชีวิตให้อยู่ต่อไป มันไม่คุ้มค่า เพราะหายวันนี้แล้ว เดี่ยวก็ต้องเป็นอีก ในที่สุดก็ต้องตายอยู่ดี เพราะร่างกายนี้ก็มีอยู่ ๓ โรคด้วยกัน ที่จะต้องพบกับทุกคน ไม่ว่าจะรวยหรือจน

โรคชนิดที่ ๑ ก็คือ เป็นแล้วหายเอง ไม่ต้องรักษา ชนิดที่ ๒ เป็นแล้วต้องรักษาถึงจะหาย ชนิดที่ ๓ เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย ต้องเจอ ๓ โรคนี้ทุกคน ถ้ายอมรับความจริงนี้ได้ ก็จะไม่วุ่นวายใจกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ทำให้ใจได้แยกใจออกจากร่างกาย พิจารณาไตรลักษณ์ให้เห็นว่า ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเพียงรถยนต์คันหนึ่ง เราเป็นคนขับ ไม่ต้องเดือดร้อนกับร่างกาย ซ่อมได้ก็ซ่อมไป ซ่อมไม่ได้ก็ปล่อยให้ตายไป เท่านั้นที่จบ สบาย พิจารณาเพื่อให้ปลง ให้ยอมรับความจริง เพื่อจะได้ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรม ไม่ต้องวุ่นวายให้เหนื่อย

ยากไปเปล่าๆ เช่นพระอรหันต์ที่ถูกบองร้าย ท่านก็มีฤทธิ์มีเดช แต่ท่านไม่ใช่ ท่านบอกว่าใช้ฤทธิ์หนีไปได้วันนี้ พຽງนี้เขาก็ตามมาใหม่ เรื่องของวิบากนี่หนีไม่พ้น ท่านจึงปล่อยให้มันเป็นไปตามวิบากกรรม แต่ใจของท่านไม่ได้เป็นอะไร ท่านมีปัญญาท่านแยกใจออกจากร่างกายได้ ท่านเห็นว่าร่างกายของท่านเป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ไม่ต้องดูแลรักษาแบบผิดศีลผิดธรรม นี่คือนิพพานเป็นอย่างนี้

ถ้ามีปัญญาก็จะรักษาศีลได้ ถ้ายังไม่มีปัญญาก็ต้องรักษาศีลแบบบังคับไปก่อน ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าก็จะรักษาไม่ได้ เวลาอยู่ในสภาพปลอดภัยก็รักษาศีลได้ พอถึงเวลาที่จะต้องเอาตัวรอดก็จะรักษาไม่ได้ อยู่ที่กำลังของสติปัญญาและกำลังของกิเลส คนที่มีสติปัญญามากมีกิเลสน้อย ก็จะรักษาศีลได้ง่ายกว่า คนที่มีกิเลสมากมีสติปัญญาน้อย คนมีกิเลสมากจะเอาความเห็นแก่ตัวเป็นใหญ่ เอาตัวรอดก่อน ใครจะเป็นอย่างไรไม่สนใจ อยู่ที่การฝึกฝนอบรมให้มีธรรมะฝังไว้ในใจ ไว้เป็นเครื่องต่อสู้กับกิเลสตัณหาต่างๆ ถ้ามีธรรมะก็จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ไม่ให้เกิดความเสียหายกับจิตใจ ด้วยจาคะการเสียสละ ด้วยศีล ด้วยขันติความอดทนอดกลั้น เป็นคุณธรรมที่ควรปลูกฝังไว้ในใจ ถ้าอยากจะให้ธรรมะเป็นผู้นำทาง ก็ต้องมีจาคะมีการเสียสละ มีศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีขันติมีความอดทนอดกลั้น

ถาม เวลาออกจากสมาธิภาวนาแล้วลืมตาแต่กายไม่ยอมขยับ คือร่างกายอยากนั่งภาวนาต่อ จะแก้ปัญหาวางไรดี

ตอบ นั่งต่อไป นั่งหั้งคืนเลยก็ได้ บางท่านนั่งถึง ๘ ชั่วโมง ไม่ลุกเลย เวลาเจ็บก็ไม่ลุก ปล่อยให้วางความเจ็บ จะเจ็บก็เจ็บไป ใจไม่ยุ่งเกี่ยวด้วย อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปกลัว เจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ถ้าดับก็ปล่อยให้ดับไป ถ้ายังอยากจะนั่งต่อไปก็นั่งไป อย่าไปกลัวว่าเป็นการติดสมาธิ เพราะการติดสมาธิหมายถึงทำแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่สลับกับการทำปัญญา ในช่วงที่ทำสมาธิ ถ้าอยากจะทำตลอดเวลาที่ทำได้ ถ้าไม่ได้ทำสมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิมาเดินจงกรม ก็ควรเจริญปัญญา สลับกันไป ไม่เดินจงกรมสักแต่ว่ารู้เฉยๆ คือเจริญสติอย่างเดียว เช่นรู้ว่ากำลัง

เดินก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวา อย่างนี้เป็น การเจริญสติ ถ้าเดินจงกรมก็ให้พิจารณา ไตรลักษณ์ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุกขังอนัตตา ดินน้ำลมไฟ สลับกับการทำสมาธิ เวลาไม่ทำสมาธิก็ให้เจริญปัญญา ถ้าไม่พิจารณาปัญญาก็ให้เจริญสติ ทำทั้ง ๓ ส่วนนี้ ถ้าไม่เจริญสติก็ให้เจริญปัญญา ถ้าไม่เจริญปัญญาก็ให้เจริญสมาธิ อย่างนี้แล้วการปฏิบัติก็จะก้าวหน้า ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ มาสอน เวลาทำสมาธิก็จะทำสมาธิอย่างเดียว พอออกจากสมาธิก็ไม่ทำอะไรเลย ไม่เจริญสติ ไม่เจริญปัญญา พอถึงเวลาอยากจะนั่งสมาธิก็กลับมานั่งใหม่ อย่างนี้ เรียกว่าติดสมาธิ ทำแต่สมาธิอย่างเดียว

ทางที่ถูกพอออกจากสมาธิแล้วควรเจริญปัญญา เวลาเจริญปัญญาก็จะเจริญสติ ไปด้วย เพราะถ้าไม่มีสติก็เจริญปัญญาไม่ได้ สติต้องมีอยู่กับการเจริญปัญญา เสมอ พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายอย่างต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา เพื่อสอนใจให้ยอมรับความจริงของร่างกาย ต่อไปจะไม่ฝืนความจริง พอถึงเวลา แก่ก็จะยอมรับ เพราะรู้ว่าถ้าไม่ยอมรับก็จะทุกข์ ถ้ายอมรับความจริงทุกข์ก็จะหายไป ถ้าอยากพิสูจน์ว่ายอมรับจริงหรือไม่ ก็ไปอยู่ที่นั่นแล้วดู ดูว่าจะดับ ความกลัวได้หรือไม่ ถ้ายอมตายความกลัวก็จะดับไป ความตายมันไม่ทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ความกลัว จะเห็นว่าความตายไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นโทษ แต่ความกลัวตายนี้เป็นโทษเป็นทุกข์ ความกลัวเป็นสมุทัย เป็นวิภวตัณหา ความอยากไม่ตายทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเห็นไตรลักษณ์ก็จะยอมรับความจริง เพราะความจริงนี้ไม่มีใครฝืนได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ต้องตาย แล้วเราทำไมจะไม่ตาย พอยอมรับแล้วก็จะไม่ทุกข์ จะไม่กลัว จะอยู่อย่างสบาย ไปจนวันตาย ไม่มีความหวาดกลัวกับภัยต่างๆ อย่างมากก็แค่ตาย

กัณฑ์ที่ ๔๑๔

ทำใจให้เฉย

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ถ้าเรารู้จักทำใจให้เฉย เราจะไม่เหนื่อยออกเหนื่อยใจกัน ที่เหนื่อยกันก็เพราะไม่ทำใจให้เฉย ชอบไปวุ่นกับเหตุการณ์ต่างๆ ก็เลยเหนื่อย แต่ถ้าทำใจให้เฉย เหมือนดูละคร ก็จะไม่เหนื่อย ถ้าดูละครแต่ไม่ทำใจให้เฉยก็เหนื่อยได้เหมือนกัน ปัญหาของพวกเขาอยู่ที่ใจไม่นิ่งกัน ใจอ่อนไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ใจไปสัมผัสรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ใจไม่นิ่งเพราะไม่มีกำลังทำให้ใจนิ่ง เหมือนม้าไม่มีบังเหียน เราจึงต้องสร้างกำลังใจกัน คุณธรรมที่ทำให้ใจมีกำลังก็คือ**อินทรีย์ ๕** ถ้าได้รับการพัฒนา ก็จะเป็น**ผละ ๕** พวกเรามี**อินทรีย์ ๕** ที่มีกำลังพอสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่มีกำลังที่จะหยุดจิต ไม่ให้ว้าวุ่นวุ่นมัวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เราจึงต้องพัฒนา**อินทรีย์ ๕** ให้เป็น**ผละ ๕** ต้องพัฒนา**ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ให้มีพลังไว้ควบคุมใจให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้ไปมีอารมณ์กับเหตุการณ์ต่างๆ ให้ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ไปจุ่มจ้านกับเขา เขาจะดีจะชั่วจะสุขจะทุกข์ ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราคือให้สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ถ้ามี**ผละ ๕** ก็จะทำให้ใจได้ **ผละ ๕** ที่สำคัญก็คือ **สติ สมาธิ ปัญญา** ที่มี**ศรัทธา**และ**วิริยะ**เป็นผู้สนับสนุนให้เจริญเติบโตขึ้นมา

ในเบื้องต้นต้องมี**ศรัทธา** ความเชื่อในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ว่าเป็นผู้ที่ได้พิสูจน์แล้วว่า **ผละ ๕** นี้เป็นเครื่องมือที่จะเสริมสร้างกำลังให้แก่ใจ ให้ใจสามารถรับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ถ้ามี**ศรัทธา**ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็จะมี**วิริยะ**ความอุตสาหะพากเพียร ที่จะศึกษาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ว่าท่านสอนให้ปฏิบัติอย่างไร เพื่อทำให้ใจมีพลังที่จะรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ไม่ทุกข์ทรมานใจ เราจึงศึกษาด้วยการเข้าหาผู้รู้ หากครูบาอาจารย์ ศึกษาจากหนังสือธรรมะที่คัดมาจากพระไตรปิฎก จากหนังสือของครูบาอาจารย์ ของพระสุปฏิปัน

โน ที่ได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ผู้รู้วิเศษพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เป็นพละ ๕ ขึ้นมา พอได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่าต้องพัฒนาสติสมาธิและปัญญา

สติเป็นปัจจัยหลักของการปฏิบัติ ต้องเจริญสติก่อน สติเป็นเหมือนเชือก ที่จะผูกใจดึงใจเอาไว้ ให้อยู่หนึ่ง ไม่ให้ไปเพ่นพ่านตามที่ต่างๆ ใจเป็นเหมือนลิง ถ้าไม่มีเชือกผูกคอกไว้แล้วโยงไว้กับเสา ลิงจะไม่อยู่เฉยๆ จะต้องไปเพ่นพ่านทั่วไปหมด เวลาจะจับลิงเข้ากรง ก็จะไม่สามารถจับได้ แต่ถ้าเราผูกมันไว้กับเสา พอถึงเวลาจับเข้ากรง ก็จะลากมันเข้าไปในกรงได้อย่างง่ายดาย นี่คือสติ ที่เป็นเหมือนเชือกที่จะดึงจิต ไม่ให้ไปเพ่นพ่านตามที่ต่างๆ เวลาจะจับจิตเข้ากรงเข้าสมาธิ ให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ถ้ามีเชือกคือสติดึงจิตเข้าไปในกรง ก็จะไม่ยากเย็น ถ้าไม่มีเชือกก็ไม่มีทางที่จะจับจิตเข้ากรงได้ เหมือนใช้มือเปล่าจับลิง ลิงมันเร็วกว่าเราหลายร้อยเท่า จิตมันเร็วกว่าเราหลายร้อยเท่า มีสติเท่านั้นที่จะปราบมันได้ ถ้าอยากจะมีสมาธิมีปัญญาก็ต้องมีสติก่อน การเจริญสติจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการเจริญสมาธิปัญญา และวิมุตติการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

นี่คือทางที่ถูกต้อง คือการเจริญสติด้วยวิริยะความอดุสาหะพากเพียร ที่จะเจริญสติอยู่เสมอ ถึงแม้จะยากลำบาก เพราะไม่เคยทำ ไม่ถนัด เหมือนกับการใช้มือที่ไม่ถนัด ถ้าถนัดมือขวาแต่มีความจำเป็นต้องใช้มือซ้าย ตอนที่เริ่มใช้ใหม่ๆ จะรู้สึกไม่ถนัด รู้สึกลำบาก ไม่คล่องแคล่วว่องไว เหมือนกับใช้มือที่ถนัด ถ้ามือขวาขาดไปก็ต้องหัดใช้มือซ้าย พอใช้ไปเรื่อยๆก็จะถนัด ความถนัดในมือซ้ายมือขวานี้อยู่ที่จิต ถ้าจิตเคยใช้มือซ้ายมาหลายภพหลายชาติก็จะถนัดมือซ้าย จนกว่าจะถูกบังคับให้ใช้มือขวา เช่นพ่อแม่สอนให้ใช้มือขวาตั้งแต่เด็ก พอใช้ไปเรื่อยๆก็จะถนัดทั้ง ๒ มือ การฝึกให้มีสติในเบื้องต้น จึงเป็นเหมือนกับการใช้มือที่ไม่ถนัด เพราะเราถนัดในการไม่มีสตินั่นเอง เราชอบเปลอชอบปล่อยให้ใจลอยไปลอยมา ให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว วันๆหนึ่งนี้ ใจเราอยู่กับตัวหรืออยู่กับเรื่องต่างๆ ลองสังเกตดู

ถ้าไม่มีสติ เวลาบังคับให้ใจนิ่ง ให้เข้าสู่สมาธิ ใจก็จะไม่ยอมเข้า บริกรรมพุทโธๆได้เพียง ๒ - ๓ วินาที ก็จะลอยไปคิดเรื่องอื่น ตูมหายใจก็เช่นเดียวกัน เราจึงต้องเจริญสติให้

เป็นนิสัย ให้ใจอยู่กับร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายกำลังทำอะไร กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน กำลังยืนก็ให้อยู่กับการยืน กำลังนั่งก็ให้อยู่กับการนั่ง กำลังนอนก็ให้อยู่กับการนอน กำลังรับประทานอาหาร อาบน้ำแต่งตัว ล้างถ้วยล้างชาม ซักเสื้อผ้า ทำงานต่างๆ ก็ให้อยู่กับงานนั้นๆ หรือจะบริการมพุทธโธไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น ให้บริการมพุทธโธๆไป พระบางรูปท่านจะใช้การบริการมพุทธโธเป็นเชือกไว้ดึงใจตื่นขึ้นมาก่อนที่จะลุดก็บริการมพุทธโธๆไปภายในใจ กำลังลุดขึ้นมาขึ้นก็พุทธโธๆ เข้าห้องน้ำไปทำกิจก็พุทธโธๆตลอดเวลา ให้จิตว่างจากเรื่องราวต่างๆ แล้วจะมีความสงบในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สงบเต็มที่ คือไม่ฟุ้งซ่าน จะว่างจากอารมณ์ต่างๆ พอถึงเวลานั่งสมาธิ ก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

การเข้าสู่สมาธิเข้าสู่ความสงบนี้ อาจจะมีประสบการณ์ต่างกัน อาจจะมีแสงมีภาพให้เห็น หรือไม่มีอะไรให้เห็นเลย ถ้าไม่มีอะไรเลยจะดีที่สุด ถ้ารวมลงแล้วสงบนิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่สนใจกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ยังได้รับสัมผัสรับรู้ จะสักแต่ว่ารู้ ไม่มีอารมณ์กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ในบางกรณีก็จะลงไปแบบไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ตาหูจมูกลิ้นกาย หายไปจากความรับรู้ของจิต แล้วก็นิ่งสงบ เป็นสัมมาสมาธิ คือสงบแล้วไม่เคลื่อนไหว ถ้าสงบแล้วเคลื่อนไหว คือออกไปรับรู้สัมผัสต่างๆ อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิ เพราะไม่เป็นฐานให้ปัญญา ไม่มีกำลังที่จะตัดกิเลส จิตที่ออกไปรับรู้สัมผัสต่างๆนี้ เป็นเหมือนนอนหลับแล้วฝันไป เวลาออกจากสมาธิจะไม่มีพลัง ที่จะขมจิตขมใจ เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วเกิดอารมณ์โลกโกรธรักชัง ก็จะไม่สามารถดับได้ ไม่เหมือนกับสมาธิที่นิ่งสงบสักแต่ว่ารู้ พอถอนออกมาจะอึดเย็นสบาย พร้อมทั้งจะเจริญปัญญาต่อไป คือพิจารณาอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ ถ้าไม่อยากจะนั่งจะลุดขึ้นมาเดินจงกรมพิจารณาก็ได้ ตอนนั้นจะไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวน มาฉุดลากให้จิตไปคิดเรื่องอื่น เพราะกิเลสยังง่วงเงียอยู่ ถูกอำนาจของสมาธิกดไว้ ยังไม่มีกำลัง เหมือนคนเพิ่งตื่นใหม่ๆ ตอนนั้นจะพิจารณาธรรม ก็จะเห็นตามความจริง ถ้าพิจารณาอนิจจังก็จะเห็นว่าเป็นอนิจจังเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าพิจารณาว่าเป็นดินน้ำลมไฟก็จะเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ถ้าพิจารณาว่าเป็นทุกข์ก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์

พอพิจารณาไปสักกระยะหนึ่งแล้ว ก็เลยเริ่มหายงัวเงีย เริ่มมีกำลังขึ้นมา ก็จะมาปนกับการพิจารณา ทำให้เห็นไม่ชัด ก็ต้องหยุดแล้วก็กลับไปทำสมาธิใหม่ แสดงว่ากิเลสมีกำลังต้านมากขึ้น ถึงเวลาที่ต้องให้ยาสลบกับกิเลสใหม่ ด้วยการกลับเข้าสู่สมาธิ ให้จิตสงบรวมลง ลึกแต่กว่ารู้ แล้วก็พักตามความต้องการของจิต หลังจากนั้นก็จะถอนออกมา แล้วค่อยพิจารณาใหม่

ในขณะที่อยู่ในสมาธิ ขณะที่จิตพัก ลึกแต่กว่ารู้ อยู่ ไม่ต้องไปทำอะไร อย่าไปพิจารณาตอนนั้น เพราะจะเป็นการรบกวนจิต จิตจะไม่ได้พักพอแล้ว ก็จะพิจารณาไม่ได้ผล รอให้จิตพักให้เต็มที่แล้วถอนออกมา มารับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กลับมาอยู่ในระดับจิตปกติ แล้วค่อยพิจารณา พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนเป็นความรู้ที่ติดอยู่กับจิตตลอดเวลา เวลาเห็นร่างกายของใครก็ตาม จะเห็นพริบเลย เห็นเกิดแก่เจ็บตาย เห็นดินน้ำลมไฟ เห็นอาการ ๓๒ เห็นอสุภะ เห็นปฏิกูล เหมือนกับอ่านหนังสือ พอเห็นตัวหนังสือปั๊บ ก็จะรู้ความหมายของตัวหนังสือนั้นเลย จะไม่เห็นเพียงแค่สมมุติ เช่น เห็นพ่อเห็นแม่เห็นพี่เห็นน้องเห็นเพื่อน ชื่อนั้นชื่อนี้ ทำงานที่ไหน ตำแหน่งอะไร ที่เป็นความรู้ทางโลก ที่จะผูกจิตให้ติดอยู่กับความทุกข์ ต้องมีความรู้ที่จะปลดจิตให้หลุดจากความทุกข์ คือเห็นพ่อเห็นแม่แล้วก็ต้องเห็นดินน้ำลมไฟ เห็นเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเห็นภาพที่สวยงามแล้วเกิดอารมณ์ใคร่ ก็ต้องเห็นอสุภะ เห็นอาการ ๓๒ เห็นอสุภะไม่สวยไม่งาม ปฏิกูลไม่สะอาดที่ถูกขับออกมาตามทวารต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะดับความกำหนัดยินดี ความยึดติดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง เพราะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแยกออกจากกันในกายภาคหน้า ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ของใครก็ตาม ต้องเห็นอย่างนี้ พอดูปั๊บก็จะเห็นเลย ไม่เพียงเห็นว่าเป็นใคร มีตำแหน่งอะไรเท่านั้น

การพิจารณาร่างกายนี้ เป็นการเพิ่มข้อมูลใหม่ที่เกี่ยวกับร่างกายให้กับใจ ข้อมูลที่ใจขาดทำให้ใจหลงยึดติด ว่าเป็นมนุษย์เป็นคน เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ มีความสัมพันธ์อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะผูกจิตให้ติดอยู่กับความทุกข์ ต้องมีข้อมูลของพระพุทธเจ้า ที่ทรงศึกษาด้วยพระองค์เอง จนทำให้พระทัยของพระพุทธเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย แล้วทรงนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา พวกเรา

ต้องเอาข้อมูลเอาความรู้ที่เข้ามาไว้ในใจ ตอนนี้อยู่ในแผ่นซีดีอยู่ในหนังสือ อยู่ในตัวครูบาอาจารย์ ยังไม่ได้อยู่ในใจของเรา เวลาเปิดซีดีเราก็ได้ยินได้ฟัง เวลาอ่านหนังสือเราก็เห็น เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมเราก็ได้ยิน แต่พอไม่ได้อ่านไม่ได้ดูไม่ได้ฟัง มันก็หายไปเลย เพราะการได้ยินได้ฟังอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องเอามาพิจารณาต่อ สลับกับการทำสมาธิและการเจริญสติ การเจริญสติเป็นงานหลัก ต้องมีสติตลอดเวลา เวลานั่งสมาธิก็มีสติควบคุมจิตให้อยู่กับกรรมฐาน เช่นอานาปานสติ หรือพุทธานุสติคือการบริการกรมพุทธโถ ถ้าจิตอยู่กับกรรมฐานจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ พอออกจากความสงบก็ต้องเจริญปัญญาต่อ ถ้ามีความจำเป็นต้องทำภารกิจ ไม่สามารถพิจารณาได้ ก็ให้เจริญสติแทน เวลาทำงานต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ตอนนั้นจะเจริญปัญญาไม่ค่อยได้ เพราะจิตต้องคิดเรื่องงาน ก็ให้คิดอยู่กับเรื่องงานนั้นอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น เรื่องในอดีตหรืออนาคต ให้อยู่ในเรื่องปัจจุบัน ถ้าไม่ต้องคิดเรื่องงาน ก็ให้คิดทางปัญญา พิจารณาร่างกายเป็นหลัก

พิจารณาว่าร่างกายมีอาการ ๓๒ มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็ต้องกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟต่อไป ก่อนจะไปก็ต้องแก่ก่อน ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยก่อน ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ซ้อมไปเรื่อยๆ ให้พร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้น ถ้าอยากจะพิสูจน์ว่าพร้อมหรือยัง เช่นกับความเจ็บของร่างกาย ก็ให้นั่งสมาธิ พอเกิดอาการเจ็บปวด ก็ไม่ต้องขยับ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้ความเจ็บหายไป ปล่อยให้หายไปเอง เหมือนกับเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย พอโรคหายความเจ็บปวดก็หายไปเอง เช่นเวลาเป็นไข้แล้วปวดไปทั้งตัว ก็อย่าไปกินยาแก้ปวด นั่งสมาธิแทนใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สงบ ปล่อยให้วางความเจ็บปวดของร่างกาย ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ถ้าทำจิตให้สงบได้ จะระงับความเจ็บของใจได้ ซึ่งมีน้ำหนักมากกว่าความเจ็บของร่างกายหลายร้อยเท่า พอความเจ็บของใจหายไป ความเจ็บของร่างกายจะรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา พอรับได้ พอทนได้ ไม่เดือดร้อน แต่ถ้ามีความเจ็บทางใจแล้ว ถึงแม้ความเจ็บทางร่างกายจะไม่รุนแรง ก็จะรับไม่ได้ เพราะทรมาณที่ใจ ไม่ได้ทรมาณที่ร่างกาย นี่ก็เป็นการพิสูจน์ไว้ก่อนว่า เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือช่วงใกล้ตาย ร่างกายจะมีอาการเจ็บปวดมาก ใจจะนิ่งหรือจะทรมานทรมาย ต้องควบคุมใจให้หนึ่ง ด้วยการบริการกรมพุทธโถ หรือจะใช้อุบายของปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ มันรู้

หรือไม่เวลามันเจ็บ กระตุกมันรู้หรือไม่ว่ามันเจ็บ เวลาเอากระตุกไปเกาะกระตุกหมูไปต้มใน
น้ำร้อน มันรู้ว่ามันเจ็บหรือไม่ หรือมันก็เป็นเหมือนกับวัตถุชิ้นหนึ่ง ที่ไม่รู้เรื่องอะไร
ร่างกายของคนที่ตายไปแล้ว เวลาเอาไปเผาไฟรู้หรือไม่ ว่าเจ็บหรือไม่ เขาไม่รู้หรอก ผู้รู้ก็
คือใจ ที่ไม่ได้ถูกเผา ใจไปทุกข์ทรมานแทนร่างกายทำไม เช่นเดียวกับความเจ็บของ
ร่างกายที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นี้ ใจไม่ได้เป็นผู้เจ็บเสียหน่อย แต่ใจไปทุกข์ทรมานกับความ
เจ็บของร่างกายทำไม ทำไมไม่ปล่อยให้เขาเจ็บไปตามเรื่องของเขา เพราะนิสัยเราถูก
ปลูกฝังมา ให้รังเกียจให้ปฏิเสธความเจ็บของร่างกาย พอเกิดความเจ็บของร่างกาย ต้อง
ทำให้หายไป ไม่ปล่อยให้มันหนายเอง ถ้ามันเจ็บขยับได้ก็จะขยับ หรือรับประทานยาแก้
ปวด นี่ไม่ใช่เป็นการดับความทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย คือความชอบหรือความชัง ทุกข์แบบ
นี้ต้องละความชอบความชัง เช่นสุขเวทนาจึงอย่าไปชอบ ทุกขเวทนาจึงอย่าไปชัง ต้องทำใจ
ให้เป็นกลางเฉยๆ สุขก็ไม่ยินดี ทุกข์ก็ไม่ยินร้าย ปล่อยให้ตามเรื่องของเขา ทำใจให้ลึก
แต่รู้ว่า เหมือนกับอยู่ในสมาธิ ถึงแม้จะรับรู้ก็รับรู้เฉยๆ ไม่มีอารมณ์

ถ้าไม่รักไม่ชังก็จะมีสมุทัย ไม่มีภวตัณหาหรือวิภวตัณหา ภวตัณหาก็คืออยากจะให้
เป็นอย่างนี้ เวลาสุขเวทนาจึงเกิดภวตัณหาอยากจะให้สุขไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นทุกขเวทนา
ก็จะเกิดวิภวตัณหา อยากจะให้มันหายไป นี่ก็เป็นการสร้างสมุทัยขึ้นมา สมุทัยคือ
ต้นเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือทุกข์สัจ สมุทัยเป็นสมุทัยสัจ ๔ จะหลุดพ้น
จากความทุกข์ได้ ก็ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ในใจ นอกจากเห็นความเจ็บปวดของร่างกาย
เห็นนอสุระ เห็นปฏิกูล เห็นความตาย ที่เป็นเครื่องมือให้ละสมุทัยที่เกิดขึ้น เพราะเวลา
เห็นความตายก็จะเกิดความกลัวตายขึ้นมา ความกลัวตายนี้แหละคือทุกข์ เกิดจาก
วิภวตัณหาไม่อยากจะตาย ต้องใช้ปัญญาเข้ามาละวิภวตัณหาละสมุทัย ว่าร่างกายต้อง
ตายเป็นธรรมดา พอจิตยอมรับความตายของร่างกายได้ ความกลัวตายก็จะหายไป แต่
ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความตายของร่างกาย ร่างกายก็ยังคงต้องตายเหมือนเดิม ร่างกายของ
พระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ต้องตายเหมือนเดิม ร่างกายของเราก็ต้องตาย
เหมือนเดิม แต่ความกลัวในใจของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ไม่มี แต่ปุถุชนอย่างพวก
เรายังมีความกลัวกันอยู่ เพราะไม่มีปัญญา ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ที่จะทำให้ใจนิ่งเฉย รู้ว่า
ความตายเป็นเรื่องของร่างกาย ผู้รู้คือใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ทำไมจะต้องวุ่นวายไป

กับร่างกาย การจะผ่านความกลัวความเจ็บปวดความกลัวตายได้ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บปวดกลัวความตาย เห็นนิโรธการดับทุกข์ภายในใจ ที่เกิดจากการมีปัญญา เห็นว่าความตายเป็นธรรมดา ถ้าเห็นอสุภะเห็นปฏิภูมิลีในร่างกาย ก็จะดับกามตัณหากามราคะได้ ไม่ต้องมีคูรักคู่ครอง เพราะไม่มีอารมณ์ความใคร่ที่อยากจะหลับนอนกับผู้อื่น อยู่เป็นโสดมีความสุขมากกว่า

การปฏิบัตินี้ก็เพื่อให้เห็นอริยสัจ ๔ ที่หนึ่งจนร่างกายเจ็บปวดก็เพื่อจะได้เห็นความกลัวความเจ็บปวด เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บปวด แล้วก็เห็นวิธีแก้คือปัญญา ที่จะแยกใจออกจากกาย สอนใจให้รับความเจ็บปวดของร่างกาย ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนฝนตกแดดออกเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าไม่ไปสู้หนาวกับเขาก็จะไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไปเจอก็เจ้าการก็จะเดือดร้อน ต้องปล่อยเขาไปตามเรื่อง ความกลัวความเจ็บปวดก็จะดับไป ความกลัวตายก็จะหายไป ลองไปอยู่ในที่น้ำกลัวจนเกิดความกลัวมากๆ คิดว่าจะตายจริงๆแล้วก็ยอมตายเลย พอยอมบั้นความกลัวตายก็จะหายไป จิตก็จะโล่งเบาสบาย ร่างกายจะตายหรือไม่ตายก็ไม่สำคัญ แต่ความกลัวตายมันตายไปแล้ว ตัวนี้สำคัญกว่า ที่ปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็เพื่อจะดับไอ้ตัวนี้ ให้มันตายไป คือความทุกข์ใจนี้เอง ทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บปวด ทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความตาย กลัวความสูญเสียสิ่งต่างๆที่รักที่ชอบไป จึงต้องสอนใจให้ปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด เพราะจะทำให้ทุกข์ทรมานใจ ถ้ามีปัญญาจะไม่ทุกข์ ปัญญาจะช่วยเราทุกครั้งที่เกิดความทุกข์ใจ ถ้าฝึกสอนให้คิดไปในทางปัญญา เราจะไม่ไปหาสิ่งอื่นมาดับทุกข์ เพราะสิ่งอื่นดับทุกข์ไม่ได้ เพียงแต่กดไว้ได้ชั่วคราว เช่นไม่สบายใจก็ไปดื่มสุราหรือไปเที่ยว ไปหาเพื่อน ไปคุยไปปรับทุกข์ เป็นการกลบความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจไว้ชั่วคราว ไม่นานทุกข์ก็จะกลับมาใหม่ จนกว่าเราจะยอมรับความจริง ถ้ายอมรับความสูญเสียได้ จะเสียอะไรก็เสียไป ความทุกข์ก็จะหายไป ไม่ต้องไปปรับทุกข์กับใคร จะได้หรือไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ความทุกข์ก็ไม่มี แต่ถ้าคิดว่าจะต้องได้อย่างเดียว พอไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

เราจึงต้องมีข้อมูลต่างๆ เพื่อละความอยากของเรา ละกามตัณหา ละภวตัณหา ละวิภวตัณหา ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ละความกลัวตาย ละความกลัวความเจ็บปวด ละความกลัวความสูญเสยสิ่งต่างๆ เช่นกลัวจะตงงาน กลัวจะเสยสิ่งนั้น สิ่งนี้ เสยคนนั้นเสยคนนี้ไป ไม่ต้องกลัว จะไปก็ไป ถ้าไม่ไปก็อยู่ ไม่มีใครอยู่ด้วยกันไปตลอด พวกเราทุกคนนี่อีก ๕๐ ปี จะเหลือสักกี่คน คิดอย่างนี้บ้างสิ จะกลัวอะไร ต้องเกิดแน่ๆ คิดอย่างนี้เป็นปัญญาเป็นมงคล แต่ทางโลกไม่กล้าคิดกัน คิดว่าเป็นอัปมงคล เป็นเหมือนแข่งกัน ก็เลยทุกข์ทรมานใจตลอดเวลา ได้ประโยชน์อะไรอยู่กับความทุกข์ อยู่กับความไม่ทุกข์ แล้วก็ตายกับความไม่ทุกข์ไม่ดีกว่าหรือ ต้องกล้าสู้กับความจริง ว่าสักวันเราต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตาย ต้องสูญเสยทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด นี่คือการสร้างผลสร้างกำลังให้กับใจ ถ้ามีปัญหาที่แท้จริงคือภวนามยปัญญา ก็จะมีกำลังที่จะเผชิญหรือรับรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น ที่ใจจะต้องสัมผัสรับรู้ ไม่ว่าจะเป็ความตายของเราก็ตี หรือของผู้อื่นก็ตี ไม่ว่าจะเป็ความเจ็บปวดของเราก็ตี หรือของผู้อื่นก็ตี จะกล้ารับรู้ จะไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน เพราะเราเป็นเหมือนคนดูหนัง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา กับชีวิตของเรา นี้ ก็เป็นเหมือนหนังเท่านั้นเอง ใจเป็นผู้นั่งดู แต่ใจไม่ดูเฉยๆ ดูแล้วไปมีส่วนได้ส่วนเสยกับเขาด้วย ไปมีส่วนได้เสยกับร่างกาย เวลาได้อะไรมาก็ดีใจไปกับร่างกาย พอร่างกายเสยอะไรไปก็เสยใจไปกับร่างกาย

การปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้มีกำลังใจ ก็ต้องเจริญอินทรีย์ ๕ ให้เป็นผล ๕ ขึ้นมา ในเบื้องต้นต้องมีศรัทธาความเชื่อมั่น ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับพระศาสนา ต้องรู้จักแยกแยะ สิ่งต่างๆ ออกจากพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เช่น วัตวาอารามเกิดไฟไหม้ มีศัตรูมาทำลาย อันนี้เป็นองค์ประกอบของศาสนา ไม่ใช่ส่วนสำคัญที่แท้จริง คือพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่อยู่ภายในใจของพระอริยะ เช่น พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ที่ไม่มีใครสามารถทำลายได้ ที่เราสามารถมีไว้ครอบครองได้ ด้วยการปฏิบัติสุปฏิปันโนนี้เอง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดกับพระศาสนา ก็จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เช่นเกิดขึ้นกับพระบางองค์ที่ปฏิบัติไม่ดี ก็เป็นเรื่องของแต่ละองค์ เราไม่ควรเสื่อมศรัทธาที่จะปฏิบัติตามพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ คือให้ทำนรักษาศีลภาวนา อันนี้ไม่มีอะไรมาเปลี่ยนได้ เป็นอกาลิก การปฏิบัติตามคำสอนของ

พระพุทธเจ้าที่เป็นอกาลิโกนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องห่วงไหวไปกับ เหตุการณ์ต่างๆ คนอื่นไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ต้องไปตามเขา เราปฏิบัติของเราไป คนอื่นเมื่อไม่ ยากจะมาวัด ไม่อยากจะมาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็เรื่องของเขา ถึงเวลาเราก็มาของเรา ถ้า อยู่บ้านก็เปิดเครื่องเสียงฟังธรรม เปิดหนังสืออ่าน แล้วก็ปฏิบัติตาม เพราะยังต้องฟัง ต้องอ่านอยู่เรื่อยๆ เพราะยังไม่มีธรรมะอยู่ภายในใจ ใจยังไม่หมั่นไปทางปัญญา แต่ถ้า ใจหมั่นไปทางปัญญาแล้ว พิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็ไม่ต้องอ่านไม่ต้องฟัง ก็ได้ ที่ฟังที่อ่านนี้ก็เพื่อกระตุ้นเตือนสติให้คิดไปในทางธรรมนั่นเอง

ถ้ายังคิดไปในทางนิจจิงสุขขังอัตตาทายู ก็ต้องพิจารณาในทางอนิจจิงทุกขังอนัตตาให้มาก ถ้ายังคิดเรื่องตัวตน เรื่องหาความสุขจากสิ่งต่างๆในโลกนี้ แสดงว่าใจยังไม่หมั่นไป ในทางธรรม ยังหมั่นไปในทางกิเลสอยู่ จึงต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพื่อเป็น การเตือนสติ จนกว่าจะคิดไปในทางอนิจจิงทุกขังอนัตตา พอคิดแล้วก็ไม่ต้องอ่าน หนังสือธรรมะก็ได้ เพราะอ่านใจดีกว่า อ่านธรรมะในใจดีกว่า ง่ายกว่า ได้ผลคุ้มค่ากว่า เพราะเวลาพิจารณาไตรลักษณ์ ใจจะเย็นจะสบายจริงๆ เวลาวิตกกังวลกับเรื่องอะไร พอ คิดถึงไตรลักษณ์บีบใจจะเย็นลงทันที เหมือนเอาใจไว้ในตู้เย็น แต่ถ้ายังไม่มืตู้เย็นภายใน ใจ ก็ต้องอาศัยตู้เย็นข้างนอก ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรม การไปหาครูบาอาจารย์ เพราะครูบาอาจารย์จะพูดแต่เรื่องธรรมะ ไม่พูดเรื่องโลก นี่คือการเสริมสร้างศรัทธา พอ มีศรัทธาก็จะมีวิริยะความอุตสาหะพากเพียร ที่จะฟังให้มากขึ้นปฏิบัติให้มากขึ้น เจริญ สติเจริญสมาธิเจริญปัญญาให้มากขึ้น จนกลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติ หมั่นไปทาง ธรรมะตลอดเวลา พิจารณาแต่เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องอสุภะ เรื่องดินน้ำลมไฟ เรื่อง อนิจจิงทุกขังอนัตตา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องเปิดหนังสือดู ไม่ต้องเปิดเครื่องเสียงฟัง เพราะมีหนังสือมีเครื่องเสียงอยู่ภายในใจแล้ว เหมือนกับที่มีคนถามหลวงปู่มนัว่า เวลาที่ ท่านอยู่ในป่าในเขาตามลำพัง ท่านไปฟังเทศน์ฟังธรรมกับใคร เวลามีปัญหาท่านไปหา ใครช่วยแก้ปัญหาให้ ท่านบอกว่าท่านฟังเทศน์ฟังธรรมตลอดเวลา เพราะใจท่านหมั่นไป ทางธรรมะนั่นเอง พิจารณาธรรมะอยู่ตลอดเวลา เป็นปัญญาตลอดเวลา เป็นมรรค ตลอดเวลา ไม่ได้เป็นสมุทัยเหมือนพวกเรา ที่คิดแต่เรื่องหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย คิดอยากจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ จะคิดแต่อย่างนี้

คิดแต่เรื่องสมุทัย ใจจึงมีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่ความทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา ถ้าใจเป็นอย่างนี้ก็ต้องไปอยู่ที่ใกล้ๆครูบาอาจารย์ ต้องเปิดธรรมะฟัง อ่านหนังสือธรรมะอยู่เรื่อยๆ ไม่ดูหนังฟังเพลงดูละคร ที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่เรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เรื่องของความทุกข์ทั้งนั้น นี่คือการเสริมสร้างอินทรีย์ ๕ ให้เป็นพละ ๕ ที่จะให้ท่านทั้งหลายได้นำเอาไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติกัน

วันนี้สมาชิกหายไปหลายท่าน เพราะจะไปปฏิบัติธรรมกัน มีวันหยุด ๔ วันติดต่อกัน ความจริงถ้าทำที่บ้านให้เป็นวัดได้ ก็ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ถ้าปฏิบัติที่บ้านได้ เช่นรักษาศีล ๘ ได้ เจริญสติเจริญสมาธิเจริญปัญญาได้ ก็ปฏิบัติอยู่ที่บ้านก็ได้ แต่ถ้าบ้านไม่อำนวย ไม่สัปปายะ ก็ต้องไปหาสถานที่สัปปายะ อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่ยั่วยุให้เกิดกามตัณหา เกิดกามฉันทะ ถึงแม้จะไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมายั่ว ยุ ก็เลสก็ยังยั่วยุได้ ถึงแม้จะอยู่ในป่าก็ยังปรุงแต่งเรื่องของทางโลกได้ ถ้าไม่มีสติ ไม่ควบคุมจิต ก็จะผลลคิดไปได้ ถ้าไม่มีธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจก็จะคิดได้ ถ้าหมั่นคิดทางธรรมะอยู่เรื่อยๆ เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ อยู่เรื่อยๆ ก็จะมีธรรมะคอยหล่อเลี้ยงจิตใจ อยู่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว ก็ยังต้องควบคุมใจ แต่ก็ช่วยปิดช่องทางที่กิเลสจะออกมาหลายช่อง คือปิดตาหูจมูกลิ้นกาย เหลือแต่ใจช่องเดียว ที่ต้องควบคุมเฝ้าดูไม่ให้ใจไปคิดเรื่องสวยเรื่องงาม เรื่องที่จะทำให้เกิดกามอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ให้ใจคิดในทางปัญญา ก็จะไม่เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา จะมีความสงบเย็นสบาย มีความฉลาด พอพิจารณาบ่อยๆแล้ว ก็จะเป็นอัตโนมัติ เป็นเหมือนเงาตามตัว พอเห็นอะไร จะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นอสุภะเป็นปฏิภูล เป็นอาการ ๓๒ จะไม่คิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง รู้ว่าการเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องนี้เป็นสมมุติ ความจริงเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ที่สักวันหนึ่งจะต้องแยกจากกันไป

อยู่ที่ไหนที่เราสามารถเจริญสติสมาธิปัญญาได้ ที่นั่นคือวัดของเรา ที่เราเจริญมรรคได้ ถ้าไปอยู่วัดแล้วไม่ได้เจริญมรรค ก็เหมือนกับไม่ได้อยู่วัด ถ้าไปอยู่ในป่าที่สงบวิเวก แต่คิดแต่เรื่องบ้านเรื่องลูกเรื่องสามีเรื่องภรรยา อย่างนี้ก็เหมือนไม่ได้อยู่ที่สงบ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะขาดสติ ไม่มีสติคอยผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ต้องมี

สติคือเชือกผูกจิตไว้กับพุทโธหรือร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรก็ผูกใจไว้กับร่างกาย ให้
รู้แต่เรื่องของร่างกาย เวลาดูร่างกายก็นึกถึงผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกไปเรื่อยๆ
พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้เกิดความเคยชินความชำนาญขึ้นมา ต่อไปจิตจะเคยกับเรื่องของ
ร่างกาย ของเราก็ดีหรือของผู้อื่นก็ดี จะไม่มีอารมณ์รัก ไม่มีอารมณ์ชัง จะเฉยๆ จะรักจะ
ชังกับดินน้ำลมไฟไปทำไม เวลาเปียกฝนทำไมไม่โกรธ แต่เวลาถูกสาดน้ำเราทำไมถึง
โกรธ เพราะไม่เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ กลับไปเห็นว่าเขาเป็นคน แต่ถ้าเห็นว่าเขา
เป็นดินน้ำลมไฟ น้ำที่สาดใส่ก็เป็นน้ำ เหมือนกับน้ำฝน เช่นเวลาเปียกฝนเราไม่โกรธฝน
แต่ถ้ามีคนสาดน้ำใส่ เราจะโกรธขึ้นมาทันที ถ้าใครขบถมาชนรถเรานี่เราจะโกรธ แต่ถ้า
รถไหลมาชนเอง ไม่มีคนขับ เราจะไม่โกรธ เพราะเห็นว่าเป็นคนหรือไม่เป็นคน ถ้าไม่เป็น
คนก็ไม่รู้จะไปโกรธใคร ถ้าเป็นคนก็มีเป้าให้โกรธได้ เราต้องเห็นตามความจริงว่าไม่ได้
เป็นคน เป็นเพียงธาตุ ดินน้ำลมไฟคือร่างกาย แล้วก็มีใจคือธาตุรู้เป็นผู้ควบคุมสั่งการ
ล้วนเป็นธาตุทั้งนั้น มองให้เห็นว่าทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีของเราของ
เขา ธาตุของเขากับธาตุของเราเหมือนกัน เขาก็ดินน้ำลมไฟ เราก็ดินน้ำลมไฟ เขาก็ธาตุ
รู้ เราก็บุญธาตุนั้นเหมือนกัน เขาก็เกิดแก่เจ็บตาย เราก็บุญธาตุนั้นเหมือนกัน หัดคิดอย่างนี้ไป
เรื่อยๆ แล้วใจจะนิ่งเฉยได้ ปล่อยวางได้

ทำไมคิดกันไม่ได้ พอออกจากที่นี้ปั๊บก็คุยเรื่องอื่นกันแล้ว ต้องปลีกวิเวกต้องอยู่คนเดียว
จึงจะสามารถควบคุมความคิดให้ไปในทางมรรคได้ พออยู่ด้วยกันหลายคนก็จะถูกชวน
กันไปทางอื่น นอกจากอยู่กับพระอริยะเท่านั้น ท่านจะไม่ชวนไปทางอื่น ท่านจะคุยแต่
เรื่องธรรมะ ดังสุภาษิตที่ว่า **อเสวนา จ พาลานัง ปญฺหิตานัญฺจ เสวนา** ให้คบบัณฑิต
อย่าคบคนพาล บัณฑิตก็คือพระอริยะสงฆ์ คนพาลก็คือปุถุชนอย่างพวกเรา คนพาล
แปลว่าคนโง่เข้าใจไหม ตรงข้ามกับคำว่าบัณฑิต บัณฑิตเป็นคนฉลาดพาลแปลว่าคนโง่
คนหลง มีโมหะครอบงำจิตใจ จะคิดไปในทางโลก ถ้าบัณฑิตก็จะมีธรรมมีมรรค ก็จะคิด
ไปทางมรรคทางธรรม ท่านถึงสอนให้คบบัณฑิตอย่าไปคบคนพาล ให้เข้าหาพระอริยะเจ้า
ให้เข้าหาพระสุปฏิปันโน ท่านจะพูดแต่ธรรมะ จะไม่มีเรื่องของโลกเข้ามาเกี่ยวข้อง ใจ
ของเราก็จะได้หมุ่นตาม แต่ถ้าไปคบคนพาลหรืออยู่กับคนพาล ก็จะคิดว่าจะไปเที่ยวที่
ไหนดี ร้านอาหารไหนมีอาหารอร่อย ก็จะไปทางโลก เรื่องที่ได้ยินได้ฟังมาเกือบ ๒

ชั่วโม่งนี้ก็จะหายไป แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม พอออกจากที่นี้กลับไปที่พักก็จะเดินจงกรมภาวนาต่อ ปลีกวิเวก เอาธรรมะที่ได้ยินได้ฟังไปพิจารณาต่อ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะสามารถต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จิตจะขยับก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จึงอย่าไปโทษคนเทศน์ ว่าฟังเทศน์มาตั้งหลายปีแล้วยังไปไม่ถึงไหน ต้องโทษคนฟัง ว่าฟังเหมือนห้ำหืดในหม้อแกง ฟังเข้าหูซ้ายออกหูขวา ไม่เข้าไปในใจเลย ในใจยังเต็มไปด้วยสมุทัย คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

สังขารความจริงก็มีเท่านี้แหละ อยู่ที่ว่าจะสามารถทำให้จริงขึ้นมาในใจได้หรือไม่ ทำใจให้เป็นมรรคได้หรือไม่ เพราะใจตอนนี้เป็นสมุทัย เต็มไปด้วยกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เราจะทำอย่างไรให้กลายเป็นมรรค เป็นสติเป็นสมาธิเป็นปัญญา ถ้าทำให้ใจกลายเป็นสติสมาธิปัญญาได้ สมุทัยที่มีอยู่ในใจก็จะถูกขับออกไปหมด ไม่มีหลงเหลืออยู่ในใจเลย พอไม่มีสมุทัยอยู่ในใจก็จะมีแต่ นิโรธ มีนิพพาน เป็นหลักตายตัว ไม่ว่าพระพุทธเจ้าที่พระองค์จะมาตรัสรู้และมาสอนธรรมะ ก็จะสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกทั้งนั้น ใจของสัตว์โลกมีสมุทัยกับทุกข์เป็นส่วนใหญ่ ส่วนมรรคกับนิโรธมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย จึงต้องสร้างมรรคสร้างนิโรธให้เกิดขึ้นภายในใจ ให้มีมากจนสามารถกำจัดทุกข์กับสมุทัยให้หมดสิ้นไปจากใจ เหมือนกับขนข้าวของเก่าออกจากบ้าน แล้วขนเอาข้าวของใหม่เข้ามา ขนเก่าของพวกเราก็คือสมุทัย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ขนมันออกไป แล้วก็ขนมรรคเข้ามา ขนสติสมาธิปัญญาเข้ามา พอมีสติสมาธิปัญญาแล้ว สมุทัยก็จะเข้ามาไม่ได้ ถ้าไม่มีสติสมาธิปัญญา สมุทัยก็จะเข้ามาได้ ท่านถึงบอกว่ามรรคต้องเจริญให้มาก เริ่มต้นด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ศึกษาธรรมะไปก่อน เรียกว่าปริยัติธรรม พอได้ยินได้ฟังแล้วก็เอาไปปฏิบัติ ไปเจริญสติสมาธิปัญญาต่อ ทำให้มาก ทำทุกลมหายใจเข้าออก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ รับประทานอาหารไม่เกิน ๗ ปีต้องบรรลุอย่างแน่นอน ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงพยากรณ์ ไม่ว่าจะมาเป็นพระหรืออภิวาส เป็นหญิงหรือชาย เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่สำคัญ สำคัญว่าจะเจริญมรรค เจริญสติสมาธิปัญญาได้หรือไม่เท่านั้นเอง

ถ้าเจริญได้ทุกลมหายใจเข้าออก เดินยืหนึ่งนอน ในอิริยาบถ ๔ ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องเจริญสักอย่างหนึ่ง ไม่เจริญสติก็ต้องเจริญสมาธิหรือเจริญปัญญา ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้นที่ไม่ได้เจริญ ไม่เกิน ๗ ปีอย่างแน่นอน ๗ ปีเป็นอย่างช้า อย่างเร็วก็เพียง ๗ วันเท่านั้นเอง เป็นไปได้ ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงพยากรณ์ อยู่ที่ว่า จะท่อมเทวีริยะ อยู่ที่ว่า มีศรัทธาต่อคำสอนของพระพุทธเจ้ามากน้อยเพียงไร ถ้ามีศรัทธา ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ก็จะทิ้งทุกอย่าง ไม่ศรัทธาอย่างอื่นแล้ว ศรัทธาในคำสอนเพียงอย่างเดียว ไม่เอาอะไรเลย ออกบวชได้เลย ภรรยาที่ไม่เอา สามีกี่ไม่เอา ลูกก็ไม่เอา สมบัติข้าวของเงินทอง ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายก็ไม่เอา เอาแต่มรรคอย่างเดียว ภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิ ปลีกวิเวกหาที่สงบ อย่างนี้รับรองได้ไม่ ๗ วันก็ ๗ ปี จะต้องเห็นผลอย่างแน่นอน เป็นเรื่องของเหตุของผล ไม่ได้เป็นเรื่องของบุคคล ผู้หญิงก็ทำได้ผู้ชายก็ทำได้ เด็กก็ทำได้ผู้ใหญ่ก็ทำได้ ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าจะทรงบรรพชาพระราชโอรส ตั้งแต่อายุหกเจ็ดขวบ แล้วก็ให้อยู่กับพระอรหันต์อยู่กับพระพุทธเจ้า จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เรื่องเพศหรือวัยไม่เป็นปัญหาหรอก ปัญหาอยู่ที่ว่าจะสามารถบังคับใจ ให้ไปในทางมรรคทางผลได้หรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าไปทางกิเลสทางตัณหาก็คงไม่มีทางบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ทางนี้เป็นทางลัดที่สุดแล้ว ไม่มีทางไหนจะลัดมากกว่านี้แล้ว

วันก่อนได้ดูวิดีโอของหลวงตา เดือนที่แล้ววันที่ ๒๕ ที่หลวงตาไปเขาใหญ่ เห็นสมาชิกหลายคนไปกัน หลวงตาท่านก็ห่วงใยลูกศิษย์ลูกหา ท่านก็พยายามเต็มที่ สอนอย่างสุดหัวใจแล้ว พวกเราไม่สุดหัวใจกับท่านบ้างหรือ ควรถวายเป็นปฏิบัติบูชาเลย หวงอะไร หวงอะไรอยู่หรือ มีอะไรนำหวง มีอะไรนำห่วง มีแต่อนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น

ถาม เวลาถือศีล ๕ มันเหมือนมีแรงจูงใจให้ผิดศีลเยอะมาก ข้อ ๔ นี้ตัวดี เขาถามอะไรมา ถ้าเราตอบความจริง เขาก็จะเสียใจ พยายามไม่พูด เขาก็พยายามชักให้ตอบอยู่นั้นแหละ ก็เลยต้องตอบไปครับ

ตอบ เราไปคิดว่าเราจะเสียใจเอง อย่าไปคิดอย่างนั้นสิ เราจะเสียใจก็เรื่องของเขา เราไม่เสียสัตย์ไม่ดีกว่าหรือ เคยเป็นลูกเสือหรือเปล่า เสียชีพอย่าเสียสัตย์ ไซ้ไหม เราอย่าไปเสียตายคนอื่น ถ้าเราพูดความจริงแล้วเขาโกรธเกลียด จะได้ว่ารู้ว่า

เป็นเพื่อนจริงหรือไม่ ถ้าเป็นเพื่อนจริงเวลาพูดความจริงจะโกรธกันได้อย่างไร ต้องคิดอย่างนี้ เราคิดผิดเอง คิดว่าถ้ารักษาศีลแล้วคนจะเกลียดโกรธเรา แสดงว่าเราไม่ใช่เพื่อนแท้ เป็นคนที่ไม่น่าคบด้วย ถ้าคิดว่าพูดแล้วเสียหาย ก็อย่าพูดก็แล้วกัน ที่พูดเพราะไม่มีสติ ใจของเราเร็วมาก ใครถามอะไรปั๊บ ก็จะตอบกลับไปทันที ต้องนับ ๑ ถึง ๕ ก่อนที่จะตอบ คิดดูก่อนว่าควรจะตอบหรือไม่ ถ้าจะตอบก็ต้องเป็นความจริง ถ้าตอบไม่ได้ ก็ไม่ต้องตอบ ก็จะรักษาศีลได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระราหุลเกี่ยวกับการพูดปดดังนี้ ทรงตักน้ำขึ้นมาเต็มขัน แล้วทรงตรัสกับพระราหุลว่า เวลาที่พระราหุลพูดปดครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าก็จะเทน้ำออกนิดหนึ่ง ถ้าพูดปดเรื่อยๆ ก็จะทรงเทน้ำออกเรื่อยๆ จนไม่มีน้ำเหลืออยู่ ทรงเปรียบน้ำเหมือนความดีที่มีอยู่ในตัวเรา ทุกครั้งที่พูดปดก็เหมือนกับเทความดีออกจากตัวเราไป เราไม่เสียดายความดีหรือ กลับไปเสียดายความรู้สึกของคนอื่น ทำให้ไม่รักษาความดีของเราไว้ ให้คิดอย่างนี้ คนอื่นไม่ทุกข์เดือดร้อนเวลาที่เราทุกข์เราเดือดร้อน ถ้าไม่มีความดีเราจะลำบาก ไม่มีเครดิตนะ ถ้าพูดปดก็จะเหมือนเด็กเลี้ยงแกะ พูดอะไรไม่มีใครเชื่อ ต้องคิดว่าการพูดปดทำให้เราเสียความดีไป มันคุ้มค่ากับการรักษาน้ำใจของผู้อื่นไหม ถ้าคิดอย่างนี้แล้วการรักษาศีลข้อ ๔ จะง่ายมาก ที่เราคบค้าสมาคมกันได้ก็เพราะเชื่อถือกัน ถ้าเชื่อถือกันไม่ได้ ใครจะคบค้าสมาคมกับเรา ไว้ใจกันไม่ได้ พูดอย่างหนึ่งทำอย่างหนึ่ง ต้องเห็นคุณค่าของสัจจะความจริงว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าคน จะคบกับเราหรือไม่ก็เรื่องของเขา ไม่คบกับเราก็ไม่เสียหายอย่างไร แต่ถ้าไม่มีสัจจะเสียหายมากกว่า เสียความดีไป เช่นเดียวกับศีลข้ออื่น เป็นความดีทั้งนั้น การลักทรัพย์นี้ไม่ดีใช้ไหม ถ้าไม่ลักทรัพย์ดี คนที่ไม่ลักทรัพย์เวลาอยู่กับผู้อื่น ผู้อื่นจะปลอดภัยสบายใจ ยินดีที่จะให้เราอยู่ด้วย เวลาเราไม่มีที่อยู่อาศัย ผู้อื่นก็ยินดีเปิดบ้านต้อนรับเรา เพราะรู้ว่าเราไม่ลักทรัพย์ แต่ถ้ารู้ว่าเราลักทรัพย์ ก็ต้องคิดหนัก บางทีก็ต้องปฏิเสธ ถ้ารู้ว่าเคยฆ่าผู้อื่น ยิ่งไม่อยากจะให้เราอยู่ด้วย

การรักษาศีล ๕ จึงมีคุณประโยชน์มาก มีค่ามากกว่าทรัพย์สมบัติเงินทอง ถ้ามีศีลแล้วจะได้ทรัพย์มาง่าย เวลาไปสมัครงานถ้าเขารู้ว่าเรามีศีลเขาจะรับเรา ถ้าไม่มีศีลเขาจะไม่รับเรา ต้นเหตุที่มาของทรัพย์ภายนอกก็คือทรัพย์ภายใน ก็คือศีล ๕ ยิ่งมีศีล ๒๒๗ ข้อนี้ยิ่งง่ายใหญ่ เห็นไหมมีคนเอาเงินมาให้พระอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปแสวงหา **สีเลน โภคสมบัติ** ศีลเป็นเหตุให้เกิดโภคทรัพย์ ถ้าอยากจะทำรวยก็ต้องรักษาศีลไว้ให้ดี รวยแน่นอน ไม่รวยเพราะโง่ง รวยแบบโง่งนี้ไม่รวยจริง เพราะอาจจะถูกยึดคืนไปหมด ถ้ารวยแบบมีศีลนี้ไม่มีใครยึดคืนไปได้ พยายามมองให้เห็นคุณค่าของศีล ว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ไม่ต้องเสียตายสิ่งอื่นๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สละแม่แต่ชีวิตเพื่อรักษาธรรม คือศีลนี้เอง ทรงสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม พวกเราไม่เห็นคุณค่าของศีลกัน ก็เลยเหยียบศีลกันป่นปี้ไปหมด จนติดเป็นนิสัย จึงเห็นว่า การรักษาศีลเป็นของยากไป เพราะไม่เห็นคุณค่า ถ้าเห็นว่าศีลเป็นเหมือนเพชรนิลจินดา ก็จะรักษาดีกว่าชีวิต บางคนยอมตายกำเพชรไว้ในมือ รักเพชรยิ่งกว่ารักชีวิต เวลาโจรปล้นไม่ยอมให้เขาไป จึงต่อสู้เพื่อรักษาเพชร แล้วก็ถูกโจรฆ่าตาย เพราะรักเพชรยิ่งกว่ารักชีวิต ขอให้พวกเรารักษาศีลอย่างที่เรารักเพชร จะรักษาศีล ๕ ได้อย่างสบายเลย

ขอให้พวกเราใช้ชีวิตของมนุษย์นี้ ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เพราะไม่รู้ว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเมื่อไหร่ กลับมาคราวหน้าไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาหรือไม่ จึงควรพยายามบรรจุพระพุทธศาสนาให้อยู่ในใจให้ได้ ถ้ามีพระพุทธศาสนาอยู่ในใจแล้ว กลับมาคราวหน้าไม่พบพระพุทธศาสนา เราก็ยังสามารถปฏิบัติไปตามลำพังได้ เพราะมีพระพุทธศาสนาอยู่ในใจ มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ถ้ามีดวงตาเห็นธรรมแล้ว จะมีครูบาอาจารย์มีพระศาสนาสอนหรือไม่ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเรารู้ทางแล้ว เห็นอริยสัจ ๔ แล้ว เห็นว่าปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ทุกข์กับสมุทัย และสิ่งที่แก้ปัญหาก็คือมรรคกับนิโรธ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว เกิดมาก็ภพก็ชาติก็จะรู้จักวิธีแก้ปัญหาคือความทุกข์ทางใจได้ ที่มีดวงตาเห็นธรรมกัน ก็คือเห็นพระอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นในใจ เช่นเห็นความทุกข์ทรมานใจที่

เกิดจากความกลัวตาย แล้วก็ปลงด้วยมรรคว่า เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ถ้ายอมตายบั้นนี้โรธก็เกิดขึ้นมา ความรู้นี้จะอยู่ติดกับใจ จะเกิดอีกก็ภพก็ชาติก็ จะไม่กลัวตาย เพราะรู้จักวิธีแก้ความกลัวตาย ความเจ็บก็เหมือนกัน ความรัก ความชังก็เหมือนกัน เพราะเห็นว่าเป็นความทุกข์ ทุกข์เพราะรัก ทุกข์เพราะชัง ก็ จะเลิกรักเลิกชังทันที

นี่คือการมีพระพุทธานุภาพอยู่ในใจ จะสามารถปฏิบัติก้าวขึ้นไปตามลำดับได้ เพราะนี่เป็นเพียงก้าวแรกของการเห็นธรรม แต่ยังมีธรรมที่ละเอียดที่จะต้อง ปฏิบัติให้เห็นต่อไป เวลาที่เกิดความทุกข์ใจจะเข้ามาแก่ภายในใจทันที จะไม่ไป แก่ข้างนอก เช่นอากาศร้อนก็ไปหาเครื่องปรับอากาศมาติด อย่างนี้จะไม่ทำ จะ แก่ภายในใจ ร้อนก็ติดอยู่กับความร้อนไป ความทุกข์ใจก็จะหายไป จะแก้ปัญญา ที่ใจเสมอ อย่างนี้แสดงว่ารู้ทางแล้ว ไม่ต้องมีคนสอนก็ได้ แต่อาจจะช้าหน่อย เพราะอาจจะหลงติดอยู่ตรงจุดนั้นจุดนี้ เพราะยังไม่เคยผ่านทางนี้มาก่อน แต่ถ้า มีครูมีอาจารย์ก็จะไปได้เร็ว เพราะท่านจะคอยเตือน ถึงจุดนี้จะต้องติด จะต้อง แก้อย่างไร มีครูอาจารย์คอยสอนก็จะไม่ติด พอถึงบั้นนี้จะรู้เลยว่า ตรงนี้ท่าน เตือนไว้แล้ว เหมือนคนที่เคยขับรถผ่านทางนี้มาแล้ว จะบอกว่าตรงนี้ถนนไม่ดี เป็นหลุมเป็นบ่อ ตรงนี้ทางโค้งอันตราย พอมาถึงที่ก็จะรู้ทันที จะได้ระมัดระวัง จะผ่านไปได้อย่างปลอดภัย

ชาตินี้เรามีโอกาสกันแล้ว ควรเอาพระศาสนาเอาพระอริยสัจ ๔ ให้เข้ามาอยู่ในใจ ให้ได้ ให้เห็นพระอริยสัจ ๔ ภายในใจ เวลาไม่สบายใจจะรู้ทันทีที่เกิดจากสมุทัย ไม่ได้เกิดจากอะไร วิธีแก้ก็ต้องแก้ด้วยมรรค ต้องละสมุทัยคือความอยาก อยาก ให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ อย่าไปอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตามที่เรอยาก ให้ละความ อยาก จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้วก็ถือว่าไม่เสียชาติเกิด ได้ ก้าวไร ได้ต้นทุน ได้แผนที่ ที่จะพาให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยไม่มีพระ ศาสนาที่อยู่ภายนอก เกิดภาพหน้าชาติหน้าเป็นมนุษย์แต่ไม่มีพระศาสนา ก็ยัง สามารถปฏิบัติต่อไปได้ เพราะพระศาสนาจะมีอายุเพียง ๕๐๐๐ ปี ตามที่ได้ทรง

พยากรณ์ไว้ ถ้าต้องไปใช้เวรใช้กรรมในนรก ไปรับบุญบนสวรรค์ เป็นเวลาหนึ่งปี
แสนปี พอกลับมาใหม่พระพุทธศาสนาก็ไม่มีหลงเหลืออยู่ เพราะมีอายุ ๕๐๐๐
ปี กว่าพระพุทธศาสนาของพระศรีอาริย์มาปรากฏก็อีกหลายกัป ชีวิตนี้อาจจะ
เป็นเหมือนรถเมล์เที่ยวสุดท้ายก็ได้นะ ถ้าไม่ขึ้นรถก็จะตก

จึงควรรีบคว้าอริยสังข์เข้ามาสู่ใจ ต้องนั่งให้เจ็บปวดแล้วดับไปเอง แยกทุกข์กาย
ออกจากทุกข์ใจ ให้เห็นทุกข์ใจว่าเกิดจากความกลัวความเจ็บ ความอยากให้
ความเจ็บหายไป แล้วก็ดับมันด้วยการละความกลัวความเจ็บ ไม่กลัว มันจะเจ็บ
ก็ให้มันเจ็บไป ปล่อยให้มันเจ็บไป ถ้ากลัวตายก็ปล่อยให้มันตายไป ถึงเวลาตาย
ก็ให้มันตายไป ปลงมันไป ถ้าปลงได้จะเห็นทุกข์ดับภายในใจเลย จิตจะดึงเข้าสู่
ความสงบความสบาย พอเห็นอย่างนี้ก็จะเห็นอริยสังข์ และจะใช้อริยสังข์นี้
แก้ปัญหาอื่นๆได้ เพราะยังมีปัญหาอื่นๆอีกมากที่ยังต้องแก้ เป็นปัญหาแบบ
เดียวกัน จะเป็นเรื่องสมุทัยกับทุกข์ วิธีแก้ก็คือมรรคกับนิโรธ การได้มาเกิดเป็น
มนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนาเป็นบุญเป็นกุศลมาก จึงไม่ควรปล่อยให้โอกาส
อันดีนี้ผ่านไป โดยไม่ได้ทำอะไรติดไม้ติดมือไป อย่าคว้าน้ำเหลว อย่าเสียชาติเกิด
ต้องเอาดวงตาเห็นธรรมมาให้ได้ เห็นอริยสังข์ ๔ ให้ได้ ต้องไม่กลัวความเจ็บไม่
กลัวความตาย ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาความเจ็บอยู่เรื่อยๆ ว่า
เป็นธรรมดา จึงจะสามารถผ่านไปได้อย่างสติด้วยสมาธิด้วยปัญญา

ถาม ที่ท่านอาจารย์ว่าดวงตาเห็นธรรมนี้ เป็นระดับโสดาบันใช่ไหม

ตอบ โสดาแปลว่ากระแส โสดาบันแปลว่าผู้ที่เข้าสู่กระแส พอเข้าสู่กระแสแล้วก็จะไม่
ไปทางอื่น กระแสนี้จะพาไปสู่พระนิพพาน ต้องเห็นอริยสังข์ ๔

ถาม ลูกพิจารณาว่าคนเราทำไม่ถึงได้กลัวตาย เหตุผลก็น่าจะเป็นเพราะว่าไม่ทราบว่าจะ
ไปเกิดที่ไหน แต่ถ้ามั่นใจว่าตายไปแล้วเป็นเหมือนการย้ายบ้าน ถ้าย้ายบ้านใหม่มี
กว่าเดิมใหญ่กว่าเดิม ก็จะยินดีที่จะย้าย ที่ยังกลัวตายอยู่เพราะไม่แน่ใจว่าตายไป

แล้ว จะได้อะไรที่ดีกว่าหรือไม่ ถ้าแน่ใจว่าตายแล้วจะได้ไปสวรรค์แน่ๆ ได้พบ
พระพุทธรูปอีกแน่ๆ ก็จะมีกำลังใจแรงความเพียรปฏิบัติ

ตอบ เราไม่เคยคิดอย่างนั้น คิดแต่ว่าความกลัวตายนี้เป็นทุกข์

ถาม ทำไมเราถึงกลัวตาย

ตอบ เพราะรักที่จะอยู่ เราถึงกลัวตาย อยากจะอยู่จึงทำให้ไม่อยากตาย นี่คือปัญหา
ยังอยากจะอยู่ ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องไม่อยากอยู่ ตั้งแต่ศึกษาปฏิบัติมา
เราไม่เคยคิดถึงภพหน้าชาติหน้า ไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญคือ
ความทุกข์ที่อยู่ในใจเกิดจากอะไร จะทำอย่างไรให้หายไป ทำไมวันนี้อารมณ์ดี
พรุ่งนี้อารมณ์ไม่ดี ทำไมต้องเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เรื่องนี้ต่างหากที่เป็นเหตุที่ทำให้
สนใจปฏิบัติ ต้องการแก้ปัญหของใจ รู้ว่าใจเป็นโรค ไม่เป็นปกติ บางวันก็สุข
บางวันก็ทุกข์ ทำไมจะต้องเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงแก้ไขไม่หายขาด แก้แล้วเดี๋ยวก็
กลับมาใหม่ เพราะแก้ไขไม่ถูกจุดหรือเปล่า พอได้อ่านได้ฟังพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ถึงเข้าใจว่าเหตุของความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก เกิดจาก
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าจะดับความทุกข์ก็ต้องละความอยากเหล่านี้
เช่นความอยากอยู่ก็ต้องละ อย่านไปอยากอยู่ อยู่เท่าที่อยู่ได้ อย่างที่มีคนขอให้
หลวงตาอยู่ไปนานๆ หลวงตาก็ตอบว่าจะอยู่ไปจนตาย ไม่อยู่เกินนั้น ก็จะไม่กลัว
ตาย อยู่แค่ตาย เรื่องภพเรื่องชาตินี้ เราไม่ได้ถือเป็นประเด็นสำคัญในการปฏิบัติ
ธรรมเลย ไม่เคยคิดเลย ชาติหน้าจะมีหรือไม่ เราไม่สนใจ สนใจเพียงแต่จะทำ
อย่างไรไม่ให้ทุกข์ใจเท่านั้นเอง พอรู้ว่าทุกข์เพราะความอยาก ก็ต้องละความ
อยาก อยากจะดื่มเหล้าก็ทุกข์แล้ว อยากจะเที่ยวก็ทุกข์แล้ว ถ้าไม่อยากจะดื่มเหล้า
ก็就不用ทุกข์กับเรื่องดื่มเหล้าเลย ถ้าไม่อยากจะสูบบุหรี่ก็就不用ทุกข์กับเรื่องสูบบุหรี่
เลย ปัญหาจึงอยู่ที่ความอยาก ที่กลัวตายกันก็เพราะอยากจะอยู่ ก็อย่าไปอยาก
อยู่สิ อยู่เท่าที่อยู่ได้ เราคิดอย่างนี้

ข้อสำคัญอยู่ที่ให้รู้ว่าทุกข์ในใจเกิดจากความอยากต่างๆ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา วิธีที่จะดับทุกข์ได้ก็คือศีลสมาธิปัญญา หรือทานศีลภาวนา หรือ ครัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ธรรมเหล่านี้เป็นมรรคทั้งนั้น ที่จะให้มีกำลัง คบคุมใจ ให้อภัยกับความจริงได้ ไม่ให้ออกไปในเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เรื่องภพชาตินั้น ไม่สำคัญต่อการปฏิบัติ เป็นความรู้เสริมของชีวิต คือจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พอร่างกายตายไปจิตก็ไปต่อ ไปได้ร่างใหม่ แต่จิตไม่ได้เปลี่ยน มีอะไรอยู่ในจิตก็ ยังอยู่เหมือนเดิม มีมรรคอยู่เท่าไรก็ยังมีอยู่เท่านั้น มีสมุทัยอยู่เท่าไรก็ยังมีอยู่ เท่านั้น ไม่เปลี่ยน จะไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นนก เป็นเทพ ก็ยังมีอยู่เท่ากับตอนที่ ตาย ถ้ายังมีมรรคไม่พอก็ต้องทำต่อ ถ้ามีพอแล้วก็ไม่ต้องทำ เช่นจิตของ พระพุทธเจ้าจิตของพระอรหันตสาวก ท่านทำพอแล้ว ทำเต็มที่แล้ว ก็ไม่ต้องทำ ต่อ จิตท่านไม่ได้หายไปไหน จิตท่านถึงเมืองพ้อแล้ว ท่านก็หยุด ไม่ต้องไปหาร่าง ใหม่ ไปเกิดใหม่

ถาม ลูกพิจารณาต่อว่า ถ้ามีแต่คิดถึงชาติหน้า ก็เท่ากับส่งจิตไปในอนาคต ต้อง กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

ตอบ ใช่แล้ว ต้องอยู่กับปัจจุบัน ดูอริยสัจ ๔ ภายในใจ ดูว่ากำลังทุกข์หรือไม่ ทุกข์ เรื่องอะไร ถ้าไม่ทุกข์ก็ลองกระตุ้นความทุกข์ให้เกิดขึ้นมาก็ได้ เช่นไปอยู่ที่ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาถ้ายังมีกามตัณหา จะได้รู้ ว่าพอไม่ได้เสพรูปเสียงกลิ่นรส ก็เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา ก็ต้องละ กามตัณหาให้ได้ พอละได้ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็จะหายไป ต้องแก้แบบนี้

ถาม สงสัยเรื่องการทำบุญหะคะ ถ้าจะได้บุญจริงๆ จะต้องไม่ต้องการผลตอบแทน กลับมาใช้ใหม่คะ

ตอบ ใช่ ต้องให้เพื่อเป็นการสละ ข้าวของเงินทองต่างๆที่เรามีอยู่นี้ เป็นเหมือนสัมภาระ ที่ถ่วงเรือ ถ้าต้องการให้เรือวิ่งเร็ว ก็ต้องทำให้เรือเบา ถ้ามีสัมภาระมากๆก็จะ หนัก จะวิ่งได้ช้า ถ้ามีสมบัติข้าวของเงินทองเกินความจำเป็น ก็จะทำให้การ

พัฒนาจิตใจไปได้ยาก เพราะจะถ่วง ต้องคอยดูแลรักษา คอยวิตกกังวล เป็นภาระทางจิตใจ พอสะสมบดี้ให้แก่ผู้อื่นได้แล้ว ก็จะหมดภาระ เป้าหมายของการทำบุญอยู่ตรงนี้ ทำบุญเพื่อสละทรัพย์ส่วนเกินไป เก็บไว้ส่วนที่จำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีทรัพย์แล้ว ก็ไม่ต้องกังวลกับการไปหาทรัพย์มาทำบุญอีก เช่นเวลาบวชนี้ จะต้องสละทรัพย์ไปหมดเลย พระพุทธเจ้าไม่ได้เอาพระราชทรัพย์ติดไปเลย ยกให้คนอื่นหมดเลย นั่นแหละคือการทำบุญ ไม่หวังผลตอบแทนจากคนที่รับสมบัติ ให้ไปแล้วกลับจะชอบใจผู้รับเสียอีก เพราะจะได้ไม่ต้องมาคอยดูแลรักษา มีคนอื่นดูแลให้แทน

ถาม สงสัยเรื่องไม่หวังผลตอบแทน เท่าที่สังเกตเวลาผู้ใหญ่สอนให้เด็กทำบุญ ส่วนมากจะบอกว่า ทำบุญแล้วจะเจริญรุ่งเรือง ถ้าเด็กทำตามแล้วจะได้บุญจริงๆ หรือ

ตอบ บุญคือความสุขใจ ที่เกิดจากการปล่อยวางสมบัติชั่วของเงินทอง แล้วมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข หรือช่วยบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น ทุกครั้งที่ทำอย่างนี้จะเกิดความสุขใจที่แปลว่าบุญ ส่วนผลพลอยได้เช่นได้รับผลตอบแทนจากคนที่เราได้ช่วยเหลือ อาจเกิดขึ้นก็ได้ หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ วันหนึ่งเขาอาจจะร่ำรวยขึ้นมา แล้วอยากจะช่วยเหลือเราบ้าง อยู่ดีๆก็เขียนเช็คมาให้ล้านหนึ่ง ผลอย่างนี้เราไม่ควรเรียกร้องไม่ควรหวัง แต่อาจเกิดขึ้นก็ได้ หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้

ถาม เด็กที่ได้รับการสอนว่า ทำบุญแล้วจะเจริญรุ่งเรือง ก็จะไม่ทราบว่าจะ ได้บุญจริงๆ ต้องไม่หวังผลตอบแทน

ตอบ เป็นการสอนของคนที่มีกิเลส ความจริงต้องสอนว่า การทำบุญเป็นการเสียสละ ทำให้มีความเมตตากรุณา ทำให้จิตใจสูงขึ้นเจริญขึ้น ไม่เห็นแก่ตัว มีความสุขใจ แต่สอนผิด พอทำบุญแล้วก็อยากจะได้ผลตอบแทน เช่นทำบุญแล้วจะร่ำรวยในภพหน้าชาติหน้า ซึ่งก็เป็นผลที่เกิดขึ้นได้ แต่ควรพูดถึงผลในปัจจุบันจะดีกว่า

คือความสุขใจสบายใจ มีจิตใจที่สูงขึ้น เพราะมีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว นี่คือผลที่จะได้รับจากการทำบุญ

ทำทานกับสุนัขหรือทำบุญกับพระอรหันต์นี้ ก็ได้บุญได้ความสุขใจเหมือนกัน ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ด้วยความเมตตากรุณา แต่ผลที่ได้รับตอบแทนจากสุนัขกับพระอรหันต์นี้ต่างกัน เป็นบุญอีกชนิดหนึ่ง ถ้าทำบุญกับพระอรหันต์ก็จะได้ฟังธรรมะ ได้สัมมาทิฐิความฉลาด ได้ศรัทธาที่จะปฏิบัติจิตใจให้สูงขึ้นให้สะอาดขึ้น ได้บรรลุธรรม ความทุกข์จะน้อยลงไปหรือหายไปหมด ทำบุญกับสุนัขก็จะได้ฟังสุนัขเห่า ท่านถึงเปรียบเทียบว่า ถ้าทำบุญกับคนธรรมดาจะได้หนึ่งส่วน ทำบุญกับคนมีศีลจะได้สิบส่วน ทำบุญกับพระโสดาบันจะได้ร้อยส่วน ทำบุญกับพระสกิทาคามีจะได้พันส่วน พระอนาคามีจะได้หมื่นส่วน พระอรหันต์จะได้แสนส่วน พระพุทธเจ้าจะได้ล้านส่วน เพราะความสามารถในการสอนธรรมของแต่ละท่านไม่เท่ากัน พระโสดาบันมีความรู้น้อยกว่าพระสกิทาคามี พระสกิทาคามีมีความรู้มากกว่าพระอนาคามี พระอนาคามีมีความรู้มากกว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์มีความรู้มากกว่าพระพุทธเจ้า อาณิสสรสัมพันธบุญที่จะได้รับจากบุคคลที่เราทำบุญด้วยจึงต่างกัน ถ้าท่านไม่ได้สอนธรรมะเราก็ไม่ได้ธรรมะ ไม่ได้บุญที่เกิดจากการฟังธรรม ได้แต่ความสุขใจจากความเมตตากรุณา ที่จะช่วยให้รักษาศีลได้ง่ายขึ้น เพราะถ้าชอบช่วยเหลือผู้อื่น จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นก็จะชอบเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าไม่ชอบทำบุญให้ท่านจะรักษาศีลได้ยาก เพราะเสียดายสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไม่พูดปดจะไม่ได้สิ่งที่อยากได้ เช่นอยากจะขายของให้ได้มากๆก็ต้องโกหก ถ้าไม่อยากได้มากก็ไม่ต้องพูดปด ขายได้ก็ดี ขายไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน

กัณฑ์ที่ ๔๑๕

ปรมัตถสังจะ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๓

การไปงานศพนี้ ไปเพื่อพิจารณาร่างกายว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกข์เป็นทุกข์ถ้าไปยึดติด อนัตตาไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากดินน้ำลมไฟ กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ของเรา เป็นของเราโดยสมมุติ สมมุติสังจะว่าเป็นของเรา แต่ปรมัตถสังจะว่าเป็นของดินน้ำลมไฟ เป็นของธรรมชาติ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมชาติทั้งหลายเป็นอนัตตา เป็นดินน้ำลมไฟ เราอยู่ในโลกธาตุ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มาจากธาตุ ๔ คือดินน้ำลมไฟ ถ้าเป็นสัตว์เป็นมนุษย์ก็มีธาตุรู้มาครอบครองธาตุ ๔ ถ้าไม่มีธาตุรู้ ก็เป็นต้นไม้ภูเขาใบหญ้า เป็นวัตถุต่างๆ ถ้าเป็นสิ่งที่มีชีวิตเคลื่อนไหวได้อย่างมนุษย์นี้ ก็มีธาตุรู้เป็นผู้ขับเคลื่อน เป็นผู้ทำให้ร่างกายไปไหนมาไหนได้ พูดอะไรได้ ทำอะไรได้ ธาตุทั้ง ๕ นี้ก็มีอากาศธาตุเป็นที่ตั้ง เป็นที่ไปไหนมาไหนได้ อากาศธาตุก็คือพื้นที่นี้เอง พื้นที่สามมิติ สูงกว้างลึก ธาตุ ๔ เช่นร่างกายตั้งอยู่ในอากาศธาตุ เมื่อคืนนี้พวกเราไปที่ จันทบุรี วันนีมาที่วัดญาณฯ เป็นการเคลื่อนไหวของธาตุ ๔ ในอากาศธาตุ เวลาธาตุรู้กับธาตุ ๔ แยกทางกัน ธาตุ ๔ คือร่างกายก็กลายเป็นซากศพไป กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ถ้าธาตุรู้ยังไม่ได้ธาตุ ๔ ใหม่ ไม่ได้ร่างกายใหม่ ก็จะเป็นกายทิพย์ชนิดต่างๆ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก เป็นคุณสมบัติของธาตุรู้ที่บาปบุญเป็นผู้ผลิตขึ้นมา เป็นไปตามการกระทำของธาตุรู้ ถ้าธาตุรู้คิดไปในทางบุญกุศล ก็จะเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า ถ้าคิดไปในทางบาปทางอกุศล ก็จะเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ถ้าคิดด้วยความอฆาตพยาบาท ก็จะเป็นสัตว์นรก ถ้าคิดด้วยความอยากความโลภก็จะเป็นเปรต ถ้าคิดด้วยความเมตตากฎณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละก็จะเป็นเทพ ถ้าเป็นอุเบกขาเป็นสมาธิก็จะเป็นพรหม ถ้าละอุปาทานในขั้น ๕ และในจิตได้ ก็จะเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ตามกำลังของธรรมคือสติปัญญา ถ้ามีสติปัญญามาก เห็นไตรลักษณ์มาก ก็จะปล่อยวางได้มาก

นี่คือเรื่องของชาตुरू ที่เป็นผู้ผูกตนเองให้อยู่กับกองทุกข์ และเป็นผู้ที่ปลดเปลื้องตนเองให้ออกจากกองทุกข์ โดยหลักของ **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ชาตुरूต้องเป็นผู้แก้ปัญหของตนเอง เพราะชาตुरूเป็นผู้สร้างปัญหาขึ้นมาเอง เมื่อสร้างเองก็ต้องแก้เอง ผู้อื่นแก้ให้ไม่ได้ แต่สอนให้แก้ได้ เช่นพระพุทธเจ้า หลังจากที่พระองค์ได้ทรงแก้ปัญหาก็ทรงสร้างขึ้นมาได้แล้ว พระองค์ก็นำเอาวิธีนี้มาเผยแผ่ให้แก่ชาตुरूดวงอื่นๆ ชาตुरूดวงใดที่มีศรัทธาอ่อนแอไปปฏิบัติ ก็จะสามารถแก้ปัญหของตนเองได้ ปัญหาของชาตुरूก็คือความทุกข์นี้เอง ความทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา ที่ไม่รู้ความจริงของปรมัตถ์สัจจะ ไม่รู้ความจริงของธาตุทั้ง ๖ ว่าเป็นเพียงธาตุเท่านั้นเอง ชาตुरूก็เป็นธาตุธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟก็เป็นธาตุ อากาศธาตุก็เป็นธาตุ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่เป็นของใครทั้งนั้น เป็นของธรรมชาติ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่มีสติปัญญาสามารถเห็นธาตุทั้ง ๖ ได้ด้วยพระองค์เอง ผู้อื่นไม่มีสติปัญญาบารมีพอที่จะสอนตนเองให้เห็นได้ จึงต้องรอให้มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วประกาศสอนพระธรรมคำสอน สอนเรื่องธาตุทั้ง ๖ สอนเรื่อง**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นชาตुरू เป็นอากาศธาตุ ถ้าวรรู้ธาตุทั้ง ๖ นี้อย่างแจ่มชัด และรู้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก็จะปล่อยวางได้ จะไม่ทุกข์ จะไม่ยึดไม่ติด

ถ้ารู้ว่าไม่ใช่เป็นของเรา เราจะไม่ทุกข์ ถ้าหลงคิดว่าเป็นของเรา เราจะทุกข์ทันที ร่างกายของเรากับร่างกายของคนอื่นเป็นเหมือนกัน เช่นร่างกายที่งานศพ ก็เป็นร่างกายเหมือนกับร่างกายของเรา แต่เราไม่ทุกข์กับร่างกายนั้น เหมือนกับทุกข์กับร่างกายของเรา ทั้งๆที่ร่างกายของทุกคนเป็นเหมือนกันหมด คือเป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันหมด ทำไมเราจึงทุกข์กับร่างกายที่เราครอบครองอยู่นี้ ส่วนร่างกายของคนอื่นเราไม่ได้ทุกข์ด้วย เพราะเราเห็นตามสมมุติสัจจะ เห็นว่าร่างกายของคนอื่นไม่ใช่ของเรา เห็นร่างกายที่เราครอบครองอยู่นี้ว่าเป็นของเรา ความรู้ทางสมมุติสัจจะไม่สามารถปลดเปลื้องใจ ให้หลุดจากอุปาทาน หลุดจากความทุกข์ได้ ต้องอาศัยความรู้ทางปรมัตถ์สัจจะ คือต้องเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นของธรรมชาติ เป็นของดินน้ำลมไฟ ถึงเวลาดินน้ำลมไฟก็จะมาทวงคืนไป ส่วนที่เป็นน้ำ น้ำก็จะยึดคืนไป ส่วนที่เป็นลม ลมก็จะยึดคืนไป ส่วนที่เป็นไฟ ไฟก็จะยึดคืนไป ส่วนที่เป็นดิน ดินก็จะยึดคืน

ไป ร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ก็เลยสลายหายไปหมด นี่คือปรมาตถสัจจะ ที่เราต้องศึกษาให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งตลอดเวลา

การจะเห็นได้อย่างแจ่มแจ้งตลอดเวลา นี่จิตต้องมีกำลัง กำลังของจิตก็คือสมาธิ ถ้าจิตสงบแล้วจิตจะมีกำลังต้านความคิดปรุงแต่ง ที่คิดไปในทางหลง มีกำลังผลักดันให้คิดไปในทางมรรค ทางธรรมะ ทางปรมาตถสัจจะ ถ้าไม่มีสมาธิจิตจะถูกอวิชชาผลักดันให้คิดไปในทางสมมุติสัจจะ ทำให้เกิดอุปาทาน เกิดตัณหา เกิดสมุทัย เกิดทุกข์ตามมา เพราะถ้าคิดว่าเป็นเราเป็นของเรา ก็จะยึดจะหวง จะอยากให้อยู่ไปนานๆ ให้ดีไปนานๆ ไม่อยากให้จบ เวลาไม่เป็นไปตามความอยากนี้ ก็จะทำให้ใจว่าวุ่นซุ่มมั่ว แต่ถ้ามีปัญญา มีปรมาตถสัจจะ ก็จะไม่มียุพาทาน ไม่มีความอยากให้ร่างกายอยู่ไปตลอด เป็นของเราไปตลอด เพราะรู้ว่าไม่ได้เป็นของเรานั่นเอง เป็นเหมือนของยืมมา ต้องเอาไปคืนเจ้าของเมื่อถึงเวลา ถ้ายืมเงินมาพอถึงเวลาที่ต้องใช้คืน เช่นเวลาซื้อของด้วยเงินผ่อน ก็เป็นเหมือนกับยืมเงินจากธนาคารมา พอถึงเวลาที่ต้องเอาเงินไปคืนธนาคารตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่คืนก็ต้องคืนของไป ร่างกายก็เป็นเหมือนกับของที่เรายืมมาจากธรรมชาติ ที่เราต้องคืนธรรมชาติไปเมื่อถึงเวลา ร่างกายของทุกคนเป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด

เวลาไปงานศพจึงควรพิจารณาให้เห็นความจริง ว่าร่างกายไม่เป็นของใครทั้งนั้น ผู้ที่ครอบครองร่างกายนี้ได้จากไปแล้ว ทั้งร่างกายให้กลับคืนสู่เจ้าของเดิม กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ไม่มีใครยับยั้งเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีปัญญาเห็นอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง ก็จะไม่ทุกข์ไม่ห่วงว้าวใจไปกับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เกิดมาแล้วย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ เกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เกิดมาแล้วย่อมมีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้ สิ่งที่เรารักที่เราหวงสักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป หรือเราต้องจากเขาไป เพราะไม่ได้เป็นของเรานั่นเอง ถ้าคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราจะอยู่อย่างไม่ยึดไม่ติด พร้อมที่จะคืนทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่เจ้าของไป ปัญหาอยู่ที่เราไม่ค่อยสนใจเรา พอออกจากที่นี้ไปก็ลืมเรื่อง

ที่ได้ยินได้ฟัง แล้วก็คิดเหมือนเดิมๆ รถคันนี้ก็ เป็นของเรา ภรรยาคนนี้ก็ เป็นของเรา สามีกี่ เป็นของเรา เป็นตัวเรา เป็นของเราไปหมด พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ก็ทุกข์ใจ ทุกข์ไป ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นได้

นี่คือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ถ้าไม่มี พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ จะไม่มีใครรู้เรื่อง **อนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะยึดติดกันแล้วก็จะทุกข์กัน ตายจากชาติหนึ่งไปก็ไปเกิดใหม่ เพราะยังยึดติดอยู่กับร่างกาย ยังอยากจะได้ร่างกายมาเป็นเครื่องมือไว้หาความสุข เหมือนกับรถยนต์ พอรถยนต์คันนี้เสีย ก็ต้องซื้อคันใหม่มาใช้ต่อ จะต้องซื้อไปเรื่อยๆ เพราะติดนิสัยเดินทางไปไหนมาไหน อยู่บ้านมีความอึดอัดใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงา ถ้าได้ออกไปข้างนอกได้ขับรถไปตามสถานที่ต่างๆ จะสุขใจ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความทุกข์ต่างๆตามมา จากการศึกษาที่ต้องมี รถยนต์ เพราะต้องคอยดูแลรักษา ต้องเสี่ยงกับอุบัติเหตุภัยต่างๆ เป็นความทุกข์ที่ไม่จำเป็น ถ้าไม่มีรถยนต์ก็ไม่ต้องทุกข์กับรถยนต์ ถ้าไม่มีร่างกายก็ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ

ความทุกข์เหล่านี้เราไม่เห็นกัน เห็นแต่ความสุขที่เกิดจากการมีร่างกาย มีสมบัติมีสิ่งต่างๆ แต่ไม่เห็นความทุกข์ที่อยู่อีกด้านหนึ่ง ชีวิตของพวกเราจึงคลุกเคล้าไปด้วยความสุขและความทุกข์ ความสุขจะมีน้อยกว่าความทุกข์ สุขเป็นระยะๆ เป็นช่วงๆ แวะเดียวประเดี๋ยวเดียว แต่ความทุกข์นี่จะมีอยู่ตลอดเวลา ทุกข์ในรูปแบบต่างๆ เช่น ความวิตกกังวลห่วงใย ไม่สบายอกไม่สบายใจ เป็นความทุกข์ที่ไม่เห็นกัน เพราะมีอยู่จนชินชา แต่ก็พยายามหนีมันอยู่เรื่อย ต้องการความสุขกัน เพราะอยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าอยู่เฉยๆก็จะรำคาญใจว่าแห้ว เศร้าสร้อยหงอยเหงา ต้องออกไปหาความสุขต่างๆ ไปเสี่ยงกับภัยต่างๆ แต่ถ้าสามารถทำให้สงบนิ่งได้ จะมีความสุข ไม่ต้องไปไหน ไม่ต้องมีร่างกายก็ได้ ร่างกายนี้ตายไปจะไม่อยากได้ร่างกายใหม่มาแบกให้เหนื่อยเปล่าๆ เพราะความสุขที่ได้จากร่างกาย สู้ความสุขที่ได้จากจิตใจที่สงบไม่ได้ เป็นเหมือนฟ้ากับดิน ความสุขทางจิตใจชนะความสุขทั้งปวง **นัตถิ สันติ ปริง สุขัง** ไม่มีสุขใดที่จะเหนือความสุขใจ เราจึงต้องสร้างความสุขใจให้เกิดขึ้นให้ได้

ความสุขของใจมีอยู่ ๒ ระดับด้วยกันคือ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ทำจิตให้สงบด้วยการบริการิกรรม ให้มีสติรู้อยู่กับการบริการิกรรม เพื่อให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่คิดปรุงแต่ง มีความสุขความสบายชั่วคราว คือสงบได้ระยะหนึ่ง แล้วก็ถอนออกมารู้เรื่องราวต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกายและทางใจที่คิดปรุงแต่ง คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลาเห็นหรือได้ยินอะไร ก็จะมีอารมณ์ปรากฏขึ้นมา จะเห็นได้ชัดว่าอารมณ์เหล่านี้ทำให้จิตกระเพื่อม จิตที่ออกจากสมาธินี้จะเป็นเหมือนน้ำนิ่ง ถึงแม่น้ำจะไหลแต่ไม่มีคลื่น ต่างกับจิตที่ไม่มีสมาธิ ที่กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ความกระเพื่อมของจิตเป็นความทุกข์ แต่เราไม่รู้กัน เวลาเราวิตกกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ ห่วงใยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ปวดหัวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตของเรากำลังกระเพื่อม กำลังทุกข์ แต่เรามองไม่เห็น เพราะจิตไม่นิ่ง ไม่เป็นเอกัคคตารมณ์ แต่ถ้าสามารถทำให้สงบรวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์ได้แล้ว เวลาออกมาจากสมาธิจิตก็ยังจะสงบอยู่ถึงแม้จะคิดปรุงแต่ง จะกระเพื่อมเวลาเกิดอารมณ์ต่างๆ ทำให้เห็นความแตกต่างของความสงบและการกระเพื่อม เวลากระเพื่อมเป็นเหมือนภูเขาไฟระเบิด จะรู้ว่านี่คือปัญหา ก็ต้องวิเคราะห์ว่าความกระเพื่อมนี้เกิดจากอะไร จากรูปเสียงหรือความคิดปรุงแต่ง ทำไม่ต้องกระเพื่อมด้วย เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ไม่เห็นปรมาตถสัจจะ เห็นสมมุติสัจจะ เช่นเห็นสิ่งที่เรารักแล้วคิดว่า ลักวันหนึ่งจะต้องจากเราไป หรือเราต้องจากเขาไป จิตก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ถ้าคิดว่าเป็นของเรา ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ พิจารณาว่าไม่ใช่ของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟ พอเห็นว่าเป็นของดินน้ำลมไฟจิตก็จะไม่กระเพื่อม เพราะเห็นปรมาตถสัจจะนั่นเอง

ดังนั้นการที่จะปล่อยวางอุปาทานได้ ก็ต้องเห็นปรมาตถสัจจะ ต้องเห็นว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของยืมมาจากธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ว่าจะร่างกายของคนของสัตว์ หรือข้าวของต่างๆ ล้วนมาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็ต้องกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ช้าหรือเร็ว บางอย่างก็แยกกันออกช้า บางอย่างก็แยกกันออกเร็ว แต่ในที่สุดก็ต้องแยกออกจากกัน เวลาดินน้ำลมไฟมารวมกันแล้ว ก็จะพยายามแยกกลับคืนสู่ที่เดิม น้ำก็ต้องพยายามแยกกลับไปหาน้ำ ดินลมไฟก็เช่นเดียวกัน ต่างฝ่ายต่างพยายามแยกออกจากกันตลอดเวลา ข้าวของต่างๆจึงเก่าลง เวลาซื้ออะไรใหม่ๆก็ดูสวยงามดี พอใช้ไปสักระยะหนึ่งก็จะดูเก่า แสดงว่ากำลังเสื่อม ธาตุ ๔ ที่อยู่ด้วยกัน จะแยกออก

จากกันทีละเล็กทีละน้อย ทุกอย่างจึงมีการเสื่อมและสลายไปในที่สุด นี่คือการใช้ปัญญา ต้องสนใจให้มองในทางปรมาตถ์จะอยู่เรื่อยๆ ให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟที่แยก ออกจากกัน ไม่มีอะไรอยู่เหมือนเดิม จะแยกออกจากกันอยู่เรื่อยๆ

จะเห็นได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน จึงจะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง เพราะเวลาที่จิตมีสมาธินี้ กิเลสตัณหาจะถูกกดไว้ไม่ให้มารบกวนการพิจารณา ทำให้เราสามารถตั้งสังขารความคิด ประจักษ์ ให้มาคิดในทางมรรค ให้คิดในทางปรมาตถ์จะได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิเลย กิเลส ตัณหาวิชชาโมหะจะมีกำลังมาก จะตั้งสังขารไปคิดในทางสมมุติสัจจะตลอดเวลา ว่า เป็นเราเป็นของเรา ว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ จะให้ความสุขกับเรา พอคิดอย่างนี้ก็จะ ขวนขวายไปตามความคิดนี้ ไปทำมาหากินหาเงินหาทอง ได้เงินได้ทองมาก็ดีอกดีใจ เอา ไปซื้อข้าวของต่างๆ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดื่มไปรับประทาน แล้วเป็นยังไง ความ ทุกข์น้อยลงไปหรือเปล่า หรือกลับมีมากขึ้น พอได้ใช้เงินแล้วก็จะติดเป็นนิสัย เวลาไม่มี เงินใช้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา บางที่มีเงินใช้ก็ยังเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่ถึงใจ เคยใช้วันละห้าพันก็อยากจะมีมากกว่านี้ ถึงจะมีความสุขมากกว่านี้ ก็จะต้องใช้เงิน เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็ต้องหามาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ ต้องเหนื่อยยากกับการทำงานทำการ ต้อง ต่อสู้แข่งขันกับผู้อื่น นี่คือใจที่ไม่มีสมาธิ จะถูกจุดลากไปในทางกิเลสตัณหา ถ้าใจมี สมาธิก็จะต่อต้าน จะไม่ไปตามกิเลสตัณหา ไปทำอะไร อยู่เฉยๆนั่งสมาธิมีความสุขว่าการ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดื่มไปรับประทาน ไปดูไปฟัง นั่งหลับตาทำจิตใจให้สงบแล้ว ใจจะสบาย ไม่ต้องไปต่อสู้กับใคร ไม่ต้องไปมีปัญหากับใคร นี่คือคุณค่าของ สมาธิ ถ้ามีแล้วจะมีทรัพย์ภายใน ที่พิเศษกว่าสิ่งต่างๆภายนอก ก็อยากจะมีมากขึ้น อยากให้มีตลอดเวลา ไม่เฉพาะในขณะที่นั่งสมาธิเท่านั้น

เวลาออกจากสมาธิถ้าไม่ใช้ปัญญาก็จะทุกข์ได้ พอเพลินกิเลสก็จะตั้งสังขารความคิดประจักษ์ แต่ง ให้คิดอยากไปที่นั่นที่นี้ ไปดูนั่นดูนี้ ไปฟังนั่นฟังนี้ ก็จะทุกข์ทรมานใจ จึงไม่ควร ปล่อยให้สังขารคิดตามกิเลสตัณหา ควรคิดไปในทางมรรคทางธรรม ด้วยการพิจารณา ไตรลักษณ์ พิจารณาสีต่างๆว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เป็นเรา เป็นของเรา ไม่เป็นความสุข กิเลสจะหลอกเราว่าไปเที่ยวสนุกดีมีความสุข แต่ปัญญาจะบอกว่า เคยไปเที่ยวมาตั้งมาก

แล้ว กลับมาที่ไรท์เศร้อสร้อยหงอยเหงาเหมือนเดิม เวลาไปเหมือนไก่อบิน เวลากลับเป็นเหมือนห่ากิน อยากจะออกไปอีก อย่านไปดีกว่า นั่งสมาธิดีกว่า พอจิตสงบปั๊บ ก็สบายไปสักพักหนึ่ง พอออกจากสมาธิกิเลสก็จะมาลากไปอีก ต้องใช้ปัญญาต่อสู้มันไปเรื่อยๆ จนกว่าปัญญาจะมีกำลังมากกว่ากิเลส ก็จะตัดความอยากไปได้ จากนั้นก็ไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ ถ้าตัดได้ด้วยปัญญา ว่าไม่ไปดีกว่า อยู่ดีกว่าไป ไปแล้วไม่ดี ไปแล้วก็วนอยู่ในอ่าววนอยู่ในวงจรอุบาทว์ ไปวันนี้พรุ่งนี้ก็ต้องไปอีก ถ้าไม่ไปวันนี้พรุ่งนี้ก็ไม่อยากจะไป ก็จะไม่ไปตลอดได้ ไม่ต้องไปหาความสุขจากข้างนอก เพราะมีความสุขอยู่ข้างในแล้ว

นี่คือประโยชน์ที่ได้จากการไปงานศพ ไปเพื่อพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความแก่ความเจ็บความตายเป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นความสุข เป็นอนัตตา ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าพิจารณาอย่างนี้ เวลาร่างกายเป็นอะไรไป จะไม่ทุกข์ ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง จะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป จะแก่ก็ปล่อยให้แก่ไป จะตายก็ปล่อยให้ตายไป เพราะห้ามไม่ได้ ห้ามความจริงไม่ได้ แต่ห้ามใจได้ด้วยปัญญา ไม่ให้อยากเป็นอย่างอื่น จะอยู่เหนือความทุกข์ของร่างกายและนามชั้นนี้ได้ พอปล่อยร่างกายได้แล้ว ก็พิจารณานามชั้นต่อ คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณและจิต ที่จิตยังยึดติดอยู่ ว่าเป็นตัวเราเป็นของเราอยู่ ต้องทำลายอุปาทานอวิชชาโมหะความหลงนี้ ด้วยไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน พิจารณานามธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมที่เกิดดับเกิดดับ ไม่เป็นของใคร ไม่มีใครควบคุมบังคับได้ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา พอรู้แล้วก็จะไม่ยึดติด ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ไม่ได้เออยากให้สุขตลอดเวลา เพราะสุขทุกข์ของเวทนาจะสลับเปลี่ยนกันอยู่เรื่อยๆ เช่นเดียวกับสุขทุกข์ของจิต จะสลับกันไปเรื่อยๆ ถ้ารู้ทันด้วยปัญญาก็จะปล่อยวางความสุขความทุกข์ของร่างกายและของจิต จะลักแต่ารู้ พอร่างกายแยกจากจิตอย่างถาวรแล้ว ก็จะไม่มียะไรมาสร้างความทุกข์อีกต่อไป ในขณะที่อยู่ด้วยกันก็ไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย รู้ว่ามีสุขมีทุกข์เป็นปกติ ร่างกายต้องเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้เป็นธรรมดา

นี่คือเรื่องของปัญญา ที่จะเป็นผู้ทำลายความทุกข์ภายในใจ ส่วนสมาธินี้ทำได้แต่เพียงกดความทุกข์ไว้เท่านั้นเอง ส่วนศีลกับทานก็เป็นเพียงกรอบกันไม่ให้ความทุกข์ขยายตัว แต่

ไม่สามารถทำลายความทุกข์ได้ มีปัญญาเท่านั้นที่จะทำลายความทุกข์ได้อย่างถาวร ปัญญาจะถอนรากถอนโคนของโมหะอวิชชา คือความไม่รู้จริง คือไม่รู้ปรมาตถสัจจะ ไม่รู้ไตรลักษณ์ ที่เรารู้กันนี้ยังไม่เรียกว่ารู้จริง เพราะรู้อย่างไม่ต่อเนื่อง รู้บางเวลา รู้แบบลัญญา ถ้ารู้แบบปัญญาจะรู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็เลสทำงานทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าปัญญาไม่ทำงานทุกลมหายใจเข้าออกก็สู้กิเลสไม่ได้ กิเลสขยันกว่าปัญญา ทำงานทุกเวลานาที ทุกลมหายใจเข้าออก ปัญญาจึงต้องทำงานทุกลมหายใจเข้าออก ต้องพิจารณา อยู่เสมอเวลาออกจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ เห็นอะไรก็ต้อง สะกิดใจว่าเป็นไตรลักษณ์นะ ไม่ใช่ของเรานะ ก็จะสู้กับกิเลสได้ นี่คือการไปงานศพ ไป เพื่อเห็นของจริง เพราะเพียงแต่นึกภาพยังไม่ถึงใจ สิบปากเล่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น แต่น่าเสียดายที่สมัยนี้งานศพไม่เปิดให้ดูศพ เห็นแต่โลง เห็นภาพตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ น่าจะถ่ายรูปตอนที่ตายแล้วมาติดไว้หน้าโลง จะได้เห็นของจริง นี่เอาภาพหล่อเหลามาติดไว้หน้าโลงศพ ติดไปทำไม เพราะยึดติดในสมมุติสัจจะ ยึดติดในความสวยงาม ก็เลยไม่เห็นความจริง ไปงานศพจึงไม่ได้ปัญญา ไม่ได้ประโยชน์ เป็นงานสังคมไป ไปเคารพผู้ตาย ไม่ได้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของทางศาสนา ที่ไปงานศพเพื่อให้ปลง ให้พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ที่ท่านสอนให้ไปเยี่ยมป่าช้านี้ ก็เพื่อให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ถาม งานก่อสร้างภายในวัดจะทำเฉพาะตอนออกพรรษาแล้ว

ตอบ ในพรรษาจะไม่ให้ทำอะไรเลย งานก่อสร้างนี้ท่านบอกว่าเป็นอันตรายต่อการภาวนามาก ในช่วงเข้าพรรษาจะไม่มีการก่อสร้าง จะเน้นการภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ จะอบรมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง สมัยที่ท่านมีกำลังวังชา นี้ ท่านจะอบรมอย่างถี่ บางที ๕ วัน ๖ วันก็เรียกประชุมครั้งหนึ่ง แต่พอท่านแก่ลงมากขึ้น มีโรคประจำตัว มีภาระกับญาติโยมมากขึ้น ก็จะห่าง ท่านเห็นความสำคัญของการอบรมมาก เป็นประโยชน์มาก เวลาไม่ได้ฟังธรรมใจจะคิดไปทางโลก พอได้ฟังธรรมใจจะหมุนไปทางธรรม ฟังแล้วจะมีกำลังใจ เหมือนต้นไม้ได้น้ำ มีความกระตือรือร้น ออกจากประชุมไปเดินจงกรมต่อได้หลายชั่วโมง ถ้า

ไม่มีประชุมก็จะซีเกียจภาวนา เดินได้สองสามก้าวก็เบื่อแล้ว เพราะใจไม่หมุ่นไปทางธรรมเหมือนใจของท่าน ใจของท่านเป็นธรรมอยู่ตลอดเวลา แต่ใจของพวกเขาจะไปทางโลก ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ พอคิดทางโลกก็จะมีกำลังภาวนา พอได้ฟังธรรมแล้วก็มีกำลัง สมัยที่เราไปใหม่ๆยังไม่มีเทปให้ฟัง ได้แต่อ่านหนังสือของท่านวันละชั่วโมง ก็เหมือนกับได้ฟังท่านเทศน์ เพราะท่านเขียนออกมาจากใจ เป็นธรรมล้วนๆ อ่านแล้วจิตก็สงบ ไม่ต้องรอให้ท่านเรียกประชุม ท่านเรียกประชุมก็ดี ไม่เรียกประชุมก็ได้ฟังเทศน์ด้วยการอ่านหนังสือของท่าน ทำให้มีธรรมคอยเตือนใจให้เร่งปฏิบัติ การฟังธรรมจึงสำคัญมาก เพราะยังไม่รู้จักทาง ไม่รู้วิธีปฏิบัติ ไม่รู้อุบายต่างๆ ปัญหาต่างๆ พอได้อ่านแล้วก็จะได้รับความรู้เพิ่มเติม เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

ถาม มีความรู้สึกที่ว่าเวลาเราอ่านเล่มเดิมเรื่องเดิมนี้ ความรู้ไม่เหมือนกันครับ แต่ละครึ่งเกร็ดที่ได้มามีความแตกต่างกัน

ตอบ ความรู้ของเราได้พัฒนาขึ้นไป เวลาอ่านเราจะพิจารณาไปตามระดับความรู้ความเข้าใจของเรา แต่ความรู้ของท่านลึกมาก พอจิตของเราละเอียดขึ้นพัฒนาสูงขึ้น ปัญญาลึกขึ้น ก็จะเข้าใจความรู้ที่ลึกขึ้น อีกอย่างหนึ่งเวลาเราอ่านนี้ บางครั้งใจของเราไม่มีสติอย่างต่อเนื่อง อ่านไปแล้วแต่ไม่เข้าไปในใจ พอมาอ่านใหม่ใจมีสติก็เลยได้ความรู้ใหม่ การฟังเทศน์การอ่านหนังสือแต่ละครั้งจึงไม่เหมือนกัน ทางโลกก็เป็นเหมือนกัน ดูหนังครั้งแรกกับดูหนังครั้งที่สองก็ไม่เหมือนกัน ดูครั้งที่ ๒ จะเห็นอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เห็นในครั้งแรก ปริยัติการศึกษานี้สำคัญมาก แต่ปริยัติแบบปฏิบัตินะ ไม่ใช่ท่องจำเป็นนกแก้วนกขุนทอง แต่ไม่นำเอามาปฏิบัติ เรือนอย่างนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร รู้จักชื่อแต่ไม่รู้จักตัว ต้องเรียนเพื่อให้เราเข้าถึงตัวมัน พอรู้จักชื่อแล้วจะได้หาตัวมันให้เจอ ผู้ร้ายชื่อนี้อยู่ตรงนี้ ไม่ใช่รู้จักชื่อแต่ไม่ตามจับ เหมือนตำรวจที่รู้จักชื่อของผู้ร้ายแต่ไม่ไปตามจับตัวผู้ร้าย ผู้ร้ายก็อยู่อย่างลอยนวล ถ้าเป็นตำรวจดี พอรู้จักชื่อรู้จักหน้าตาของผู้ร้ายแล้ว ก็ต้องไปจับผู้ร้ายเอามาเข้ากรงให้ได้

ในทางปฏิบัติเราจะศึกษาเพื่อเอาไปใช้ในการปฏิบัติ ไม่ใช่ศึกษาแล้วก็ไปสอบ สอบผ่านแล้วก็แล้วกันไป ได้เปรียญ ๙ แต่ไม่เคยไปปฏิบัติเลย อย่างที่หลวงปู่ มั่นบอกหลวงตา ตอนที่ไปกราบหลวงปู่มันขออนุญาตอยู่ศึกษากับท่าน ท่านก็ อนุญาตให้อยู่แล้วท่านก็พูดธรรมะให้ฟังว่า ท่านเป็นถึงมหาฯ มีความรู้มาก ทางด้านปริยัติ แต่ยังไม่เป็นประโยชน์ เพราะใจของท่านไม่สามารถเอามาใช้ได้ ใจยังขาดความสงบ ต้องเอาความรู้ที่ได้เรียนมาตั้งไว้บนหิ้งก่อน ทำใจให้สงบ ก่อน เวลาภาวนาทำใจให้สงบ อย่าไปคิดถึงความรู้ต่างๆที่ได้เรียนมา เพราะจะ เป็นสัญญาอารมณ์ เป็นอดีต เช่นเรียนรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร อุปจาระเป็น อย่างไร ขณิกะเป็นอย่างไร อปัณหาเป็นอย่างไร เวลาทำจิตให้สงบอย่าไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับเหตุที่จะทำให้จิตสงบ คือให้มีสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นอยู่กับพุทโธ อยู่กับอาการ ๓๒ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้ใช้อารมณ์ผูกใจ เอาไว้ ตั้งใจเข้าสู่ความสงบ พอใจสงบแล้ว ความรู้ที่เรียนมาจากปริยัติก็จะบอก เราเองว่าเป็นขณิกะฯ เป็นอปัณหาฯ เป็นอุปจาระฯ แต่ถ้ายังไม่เจอของจริงก็จะ คาดคะเนไปต่างๆนาๆ ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เวลานั่งผลยังไม่ปรากฏ ก็ วาดภาพขึ้นมาว่าได้ผลแล้ว ถ้าขั้นปัญญา ก็คาดว่าเป็นโสดาฯ เป็นนั้นเป็นนี่แล้ว สิ่งที่จะวัดความจริงก็คือความสงบ ความดับทุกข์ภายในใจ เป็นตัววัดผลของการ ภาวนา ไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นขั้นไหน ไม่สำคัญ เหมือนกับกินข้าว จะอิมขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นพุงกาง ก็ารู้เอง แต่จะเรียนรู้ไว้ก่อนก็ได้ เพื่อจะได้รู้ว่าปฏิบัติไปถึง ไหนแล้ว แต่ต้องเอาผลจากการปฏิบัติเป็นตัววัด เพราะเป็นความจริง อย่าเอา ความรู้ทางปริยัติมาบีบให้เข้ากับผลของการปฏิบัติ ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ บางทีกิเลสอาจจะหลอกก็ได้ กลายเป็นวิปัสสนูไป จะเป็นอะไรก็ไม่สำคัญ ให้ดูว่า ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ใจระเหิมหรือไม่ระเหิม สงบหรือไม่สงบก็แล้วกัน อยู่ตรง นั้น สำคัญตรงนั้น

ถาม เวลาออกจากสมาธิแล้วมาเดินจงกรมต่อ จะคิดถึงการกระทำที่ไม่ดีในอดีต ผ่าน มา ๓๐ ปีแล้ว ก็จะไม่สบายใจ บางอย่างก็แก้ได้ บางอย่างก็แก้ไม่ได้ ส่วนที่แก้ ไม่ได้นี้จะทำอย่างไร

ตอบ ก็ต้องทำให้เป็นอุเบกขา พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ต้องยอมรับผลกรรม ความวิตกกังวลหรือกลัวนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ ไม่ได้ลบล้างวิบากที่จะต้องเกิดขึ้น ถ้าจิตมีอุเบกขามีปัญญาก็จะรับได้ อะไรจะเกิดก็เกิด จิตจะไม่รุ่มร้อน ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน จะปล่อยวางได้ เพราะต้องเกิดอยู่ดี ไม่มีอะไรอยู่กับเราไปตลอด ถ้าต้องเจ็บก็ต้องเจ็บ เกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา จะเจ็บด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เจ็บด้วยวิบากกรรม ถูกทำร้าย หรืออุบัติเหตุ ก็เป็นความเจ็บ เจ็บที่ร่างกาย ไม่ได้เจ็บที่ใจ ใจเดือดร้อนทำไม ใจไม่ได้เจ็บ ถ้าใจนิ่งใจสงบ ก็จะมีสุขท่ามกลางความเจ็บนั้นแหละ วิบากกรรมเราแก้ไม่ได้ แต่กรรมใหม่ที่เราแก้ได้ ด้วยการไม่ทำกรรมใหม่ ส่วนกรรมที่ทำไปแล้วเราแก้ไม่ได้ ต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับ เหมือนเตรียมรับพายุ ถ้ามีที่หลบภัยก็จะไม่หวุ่นหวายใจ ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญาจะมีสภาวะที่พึ่ง มีที่รับภัยได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็ความแก้ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ

ถ้ายังกังวลกับกรรมเก่าแสดงว่า ยังขาดสติขาดสมาธิและปัญญา ต้องเร่งความเพียรให้มากขึ้น สร้างสติสมาธิและปัญญาขึ้นมาให้ได้ เพื่อจะได้ตัดความกังวลต่างๆ พร้อมทั้งจะรับกับวิบากกรรม ถ้ามีปัญญาจะเห็นว่า เป็นเพียงธาตุ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ตอนที่กังวลแสดงว่าจิตเพลา ไม่ได้พิจารณาทางปัญญา คิดไปตามอารมณ์ แต่ก็ได้อยู่อย่างหนึ่ง เพราะเป็นข้อสอบ ใจสร้างความทุกข์ขึ้นมา ใจก็ต้องหาวิธีดับ เพราะใจกำลังคิดไปในทางสมุทัย คือความกลัว ความอยากไม่เป็นอยากไม่มี อยากไม่ให้เกิดขึ้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามไม่ได้ เป็นธรรมชาติ เป็นอนัตตา แต่ห้ามใจได้ ห้ามไม่ให้ใจทุกข์หวุ่นหวายได้ นี่คืองานของเรา คือห้ามใจไม่ให้วิตกกังวล ด้วยการพิจารณาปรমัตถสัจจะ ให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แล้วก็ปล่อยวาง ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็ต้องปล่อย ถ้ายังทำไ้ก็ทำไป ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย รักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง

สติสมาธิปัญญาเป็นที่พึ่งของใจ ต้องมีสติสัมปชัญญะตั้งแต่ตื่นจนหลับ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ พอตั้งจิตมาพิจารณาไตรลักษณ์พิจารณาปรมาตถสัจจะ ก็จะลบล้างสมมุติสัจจะไปได้ สมมุติสัจจะเป็นตัวสร้างสมุทัย เพราะจะมีตัวเราของเราเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าพิจารณาทางปรมาตถสัจจะก็จะไม่มีตัวเราของเรา มีเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ มีธาตุรู้ จะเห็นว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ใจก็จะไม่ทุกข์ ต้องปลีกวิเวกนะ ถ้าทำงานทำการเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะต้องสังขารให้คิดแต่เรื่องสมมุติ งานของเรา เงินของเรา สมบัติของเรา เป็นสมมุติทั้งนั้น ถ้าปลีกวิเวกไปอยู่คนเดียว อยู่กับต้นไม้ที่ไม่พูดว่าเป็นเราของเรา ก็จะไม่เห็นเรา จะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ อยู่ลำพังคนเดียวจะทำให้เราได้บรรยากาศของปรมาตถสัจจะ ถ้าอยู่หลายคนก็จะเกิดตัวเราตัวเขาขึ้นมา อยู่คนเดียวก็มีแต่ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็ธาตุรู้คือใจ แล้วคอยสอนใจว่าใจไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ใจเป็นเพียงธาตุรู้ แต่ใจมีสังขารที่คิดปรุงแต่งว่าเป็นเรา ก็ให้รู้ว่าเป็นสมมุติ เหมือนเล่นละคร สมมุติว่าร่างกายนี้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นพระราชินี เป็นพระเอก เป็นผู้ร้าย เป็นสมมุติ ออกมาจากสังขารความคิดปรุงแต่ง เป็นนาย ก. นาย ข. มีตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ เป็นสมมุติทั้งนั้น ความจริงแล้วร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แต่ไม่มองตรงนี้กัน ไปมองตำแหน่งกัน ว่าเป็นอธิบดี เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง มองอย่างนี้ มองสมมุติ ไม่มองว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีอะไรต่างกัน ไม่มีใครวิเศษกว่ากันในเรื่องของร่างกาย ต่างกันที่สติปัญญา ถ้ามีสติปัญญา มากก็มีทุกข์น้อยหรือไม่มีทุกข์เลย เช่นครูบาอาจารย์นี้ เวลาไปหาท่านเราไม่ได้ไปหา ร่างกายของท่าน เราไปหาสติปัญญาของท่าน ไปพึ่งเทศน์ฟังธรรม ธรรมที่ท่านพูดออกมาเป็นความรู้ที่เรายังไม่รู้ เราอาศัยความรู้ของท่านมาเป็นต้นทุน เป็นเมล็ดพันธุ์พืช ที่เรารับมาปลูกไว้ในใจของเรา ด้วยการภาวนา ด้วยการพิจารณา ตามที่ท่านสอนอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะออกงามเป็นสติปัญญาของเราต่อไป

ถาม ตอนที่ท่านเทศน์เมื่อสักครู่นี้ มีความรู้สึกที่เราสามารถยกจิตข้ามไปได้สักกระยะหนึ่ง แต่ทำไมพอกลับไปบ้านจะคิดว่าเราคือเรา

ตอบ ถูกสมมุติตั้งกลับไป ตอนที่ฟังธรรมนี้ธรรมะตั้งเราออกจากสมมุติ จึงต้องเอาธรรมะที่ได้ยินนี้ไปพิจารณาต่อ แต่เราไม่พิจารณากัน พอกลับไปก็ลืมธรรมะกลับไปหาของเรามากกว่า หาลูกเรา หาสามีเรา หาเพื่อนเรา หาสมบัติของเรา ไม่กลับไปหาดินน้ำลมไฟ ไม่กลับไปหาไตรลักษณ์ ต้องกลับไปหาดินน้ำลมไฟกลับไปหาไตรลักษณ์ ทำไมจะพิจารณาต่อไม่ได้ เพียง ๓ เรื่อง ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไปหมด เป็นทุกข์ทั้งนั้น พิจารณาไม่ได้เพราะอวิชชาที่กำลังมากกว่า **อวิชชา ปัจจยา สังขาร**นี้ทำงานทุกลมหายใจเข้าออก พอไปจากศาลาก็เริ่มคุยกันแล้ว เหมือนคนที่ถนัดมือขวา ตอนที่สอนให้ใช้มือซ้าย ก็ใช้ได้อยู่ พอไปจากศาลาก็กลับไปใช้มือขวาต่อ เพราะมันถนัด มันเคยชิน ต้องฝึก

การภาวนาเป็นการฝึกใจเราเอง ฝึกใจให้คิดไปในทางธรรม คิดไปในทางมรรค ให้ทวนกระแสของกิเลสของอวิชชา ให้เข้าสู่กระแสธรรม พอเข้าสู่กระแสธรรมแล้ว จะไม่ต้องบังคับ จะไปทางธรรมเองพอได้เข้าสู่โสตะแล้ว คำว่าโสตะแปลว่ากระแส โสตะปะนะแปลว่าผู้เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เข้าสู่กระแสมรรคกระแสธรรม จะคิดไปในทางไตรลักษณ์ มองอะไรเห็นอะไรก็จะคิดไปในทางไตรลักษณ์ แต่ยังไม่คิดต่อเนื่องตลอดเวลา บางเวลาก็พลอยได้ ไม่ทันกิเลสที่ละเอียดยิ่งกว่า เวลากิเลสไหลออกมาจะทิ่มแทงใจ จะรู้ว่าคิดแบบนี้ไม่ได้ เมื่อก่อนนี่คิดได้มีความสุข แต่เดี๋ยวนี้คิดไม่ได้แล้ว เพราะมันทิ่มแทงใจ เมื่อก่อนมันทิ่มแทงใจแต่เราไม่รู้ เราคิดถึงแต่ความสุขที่จะได้รับ จึงไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราไปแสวงหาความสุข เช่นอยากจะกินเหล้า ก็ต้องไปหาเหล้ามาดื่ม นี่ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่มองข้ามมันไป เพราะมองไปที่ความสุขที่จะได้รับจากการดื่ม พอจิตนิ่งแล้วพอคิดขึ้นมาก็จะรู้ว่าทุกข์ทันที ก็จะไม่อยากไปหาเหล้ามาดื่ม นั่งเฉยๆดีกว่า สบายกว่า

พวกเรายังปฏิบัติกันน้อย ถ้าปฏิบัติมากก็จะตัดทุกอย่าง ไปอยู่วัดเลย บวชเลย ถึงจะปฏิบัติได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า บวชแล้วจะปฏิบัติได้มากเหมือนกัน

ทุกคน เพราะบางที่บวชแล้วก็ยังปฏิบัติไม่ได้ ยังอดคิดทางโลกไม่ได้ เช่นไปทอดผ้าป่าสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ ถึงแม้จะเป็นบุญเป็นกุศล แต่ยังไม่เป็นการภาวนา ยังไม่ทวนกระแส **อวิชชา บัณฑิต สังขารา** ไม่คุ้มกับการบวช ถ้าบวชแล้วต้องภาวนาถึงจะได้เป็นกอบเป็นกำ เพราะไม่บวชก็ทำบุญสร้างเจดีย์สร้างโบสถ์สร้างวัดได้ ไม่ต้องบวชก็ได้ แต่ถ้าบวชแล้วต้องภาวนา ควรจะเก็บตัว อย่าไปตามงานต่างๆ งานศพ งานครบรอบวันเกิดวันตาย ไม่ใช่งานของนักภาวนา ต้องอยู่ในป่าในเขา เดินจงกรมนั่งสมาธิ

ถาม เคยคิดอยากจะทำอย่างที่ท่านอาจารย์พูด แต่เวลาจะบังคับมันที่โรมันดิน ก็เลยปล่อยบ้าง ดิ่งบ้าง

ตอบ อยากวิ่งเหมือนนักวิ่งมาราธอน พอวิ่งได้สัก ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตรก็ไม่ไหวแล้วเหนื่อยแล้ว กำลังไม่พอ ต้องทำตามกำลังของเราไปก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มทีละเล็กทีละน้อย มันเพิ่มได้ ถ้าเพิ่มมากๆทีเดียวเลยจะไม่ไหว เพราะร่างกายและจิตใจต้องปรับตัว อย่าไปมองคนอื่น เห็นเขาทำมากก็อยากจะทำเหมือนเขา พอทำไม่ได้ก็จะท้อแท้ จะพาลไม่ทำเลย ควรเพิ่มไปที่ละร้อยละสิบ เช่นเคยนั่ง ๔๐ นาทีก็เพิ่มเป็น ๔๕ นาที ค่อยๆเพิ่มขึ้นไป ก็จะนั่งได้นานขึ้นไปเรื่อยๆ สติก็ต้องเจริญให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ สตินี้สำคัญที่สุด การภาวนาจะก้าวหน้าก็อยู่ที่สตินี้ พยายามเจริญสติทั้งวัน ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นที่กำลังทำอยู่ อย่าไปอยู่ที่อื่น อย่าไปอดีต อย่าไปอนาคต นอกจากมีความจำเป็นต้องคิด ก็หยุดการกระทำอย่างอื่นก่อน แล้วก็ให้มีสติอยู่กับความคิด คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดเท่าที่จำเป็น คิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด แล้วก็กลับมาอยู่กับการกระทำเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป อย่าทำแล้วก็คิดเรื่องอื่นด้วย จิตจะไม่เป็นหนึ่ง จิตจะเป็นสอง อยู่กับกายแล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น จะไม่หนึ่ง ถ้าอยู่ที่กายอย่างเดียวไม่ไปที่อื่นเลย ก็จะไม่แกว่งไปแกว่งมา พออยู่ที่กายได้ ต่อไปจะให้อยู่กับพุทโธ ก็จะอยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับลมก็จะอยู่กับลม แล้วก็เข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วจะมีกำลังใจ

ความสงบนี้เป็นรางวัล เป็นตัวอย่างของรางวัลที่ ๑ เหมือนถูกเลขท้าย ๒ ตัว รู้ว่าทำแล้วได้กำไรแน่ๆ จะมีกำลังใจทำให้มากขึ้นไป จาก ๒ ตัวก็เป็น ๓ ตัว ก็เป็นรางวัลที่ ๕ ที่ ๔ ที่ ๓ ไปขึ้นไปจนถึงรางวัลที่ ๑ ไม่มีใครจะถูกรางวัลที่ ๑ เลย ทุกคนต้องก้าวขึ้นไปตามขั้น ต่างกันที่ช้าหรือเร็ว บางคนก็ไปเร็ว บางคนก็ไปช้า อย่างพระปัญจวัคคีย์นี้ พอได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าสองสามครั้ง ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทั้งหมด แต่ฟังครั้งแรกบรรลุเป็นโสดาบันเพียงรูปเดียว พอทรงแสดงเรื่องอนัตตาในอนัตตลักขณสูตร ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้ง ๕ รูป พอไปโปรดพวกชฎิล ๕๐๐ รูปที่บุงซาไฟ ก็ทรงสอนเรื่องไฟ ว่าไฟที่แท้จริงอยู่ในใจ คือไฟของราคะโทสะโมหะ พอแสดงจบก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป เพราะมีศีลมีสมาธิกันอยู่แล้ว แต่ไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าปัญหาอยู่ที่ตรงไหน ปัญหาอยู่ตรงที่ไม่รู้ว่าราคะโทสะโมหะเป็นเหตุของความทุกข์ พอสอนให้ดับราคะโทสะโมหะดับ ก็บรรลุได้ทันที สมัยแรกๆไม่ต้องสอนเรื่องสมาธิ ทรงแสดงแต่ปัญญา เพราะคนฟังมีศีลมีสมาธิแล้ว ต่อมาทรงต้องแสดงเรื่องสติ เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เพราะคนที่มาบวชไม่มีภูมิธรรมเหล่านี้ มีแต่ศรัทธา เห็นคนอื่นบวชแล้วบรรลุกัน ก็อยากจะบรรลุก็เลยมาบวช แต่ไม่รู้ว่าสติสมาธิเป็นอย่างไร จึงต้องสอนเรื่องสติก่อน ต้องสอนเรื่องศีลเรื่องวินัยของพระ บางคนบวชมาแล้วยังไปนอนกับภรรยา เพราะไม่รู้เรื่องของศีล ต้องทรงห้าม ทรงสอนว่าเป็นพระแล้วไปหลับนอนกับคนอื่นไม่ได้แล้ว ไม่ให้หาความสุขจากการหลับนอนกับคนอื่น ให้หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ พระวินัยจึงปรากฏขึ้นมาทีละข้อสองข้อ เพราะคนที่มาบวชใหม่ไม่รู้ศีลของพระ ในสมัยปัจจุบันนี้ก็มีคนที่บวชแล้วทำผิดศีลกันเยอะ เพราะไม่ได้ศึกษา อุปัชฌาย์สมัยนี้เป็นอุปัชฌาย์เบ็ด ไม่ใช่อุปัชฌาย์ไก่ ไก่นี้เวลาไขออกมาแล้วจะพีกด้วย แต่เบ็ดจะไม่พีก อุปัชฌาย์สมัยนี้บวชแล้วไม่สอน ปล่อยตามบุญตามกรรม ปล่อยให้คนที่รู้ไม่จริงสอน ก็เลยสอนกันแบบผิดๆไป

ถาม ขณะที่มีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ ถ้าไม่สามารถข้ามมันได้ ให้เราเจริญสติเพื่อเอากำลังไว้ใช้ในกาลข้างหน้าใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ถ้าได้สติก็จะได้สมาธิ ได้สมาธิก็จะได้ปัญญา สติสนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิจะเป็นกำลังสนับสนุนการทำลายกิเลส มีปัญญาเป็นผู้ชี้บอกว่าอะไรคือกิเลส อะไรคือความจริง อะไรคือความไม่จริง ปัญญาจะเป็นผู้สอน เช่นสอนให้รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ถ้ามีแต่สมาธิอย่างเดียวก็จะไม่รู้ว่ามีอะไรเป็นของเรา จะไม่รู้**ศัพท์** **เพ ธัมมา อนัตตา** อย่างอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูปที่ได้ฌานได้สมาธิแล้ว แต่ยังไม่ได้ปัญญา พระพุทธเจ้าศึกษาจากพระอาจารย์ทั้ง ๒ รูปได้แค่ฌานเท่านั้น จึงต้องแสวงหาปัญญาด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีใครรู้ปัญหานี้ มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถศึกษาสิ่งต่างๆ ที่มากระทบสัมผัสกับใจ จนเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา ถึงจะบรรลุสมรรคผลนิพพานได้ ถ้าไม่มีปัญญาก็ได้แค่ฌาน ได้แค่สวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เพราะเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ยังเสื่อมได้ เจริญแล้วก็เสื่อมได้ แต่ถ้าเป็นโลกุตระธรรมก็จะไม่เสื่อม เป็นโสดาแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นปุถุชน เป็นสกิทาคามีแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นโสดา เป็นอนาคามีแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นสกิทาคามี เป็นอรหันต์แล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นอนาคามี เพราะเป็นด้วยปัญญา ที่ยังเป็นปุถุชนเพราะไม่มีปัญญา มีแต่อวิชชา ไม่เห็นไตรลักษณ์ จึงต้องเจริญสติก่อน

ต้องเจริญสติเป็นงานหลักเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ยืนเดินนั่งนอนให้มีสติควบคุมใจไว้ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้คิดอยู่กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น กำลังทำอะไรอยู่ที่รู้อยู่กับเรื่องนั้น แล้วก็จะมีกำลังบังคับจิต ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ เวลานั่งทำสมาธิก็จะไม่ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะสงบรวมเป็นหนึ่งได้ จะได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบ แต่เป็นความสงบชั่วคราว พอออกจากความสงบแล้ว จิตจะคิดปรุงแต่งอีก แต่ความสงบที่ได้จากสมาธิยังมีหลงเหลืออยู่ มีกำลังพอที่จะคุมความโลภโกรธหลงไม่ให้มีกำลังมาก แต่ไม่ตายเหมือนกับหุบศิระชะให้มันมัน ตอนนั้นก็เอาสังขารที่กิเลสเคยเอาไปใช้มาใช้ในทางธรรมะได้ เอามาคิดทางไตรลักษณ์ได้ เอามาคิดทางปรมัตถสัจจะได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิเลย พอตื่นขึ้นมาปั๊บ กิเลสจะดึงไปคิดก่อนเลย ตัวเราของเรา วันนี้

จะไปหาความสุขที่ไหนดี ไปหาเงินที่ไหนดี จะคิดไปทางนั้นทันที แต่ถ้ามีสมาธิก็จะคิดไปทางมรรค เวลากิเลสชวนให้คิดไปทางโลกก็จะต่อสู้กันเถียงกัน ถ้าปัญญามีกำลังมากกว่า ก็จะชนะกิเลส รู้ทันกิเลส ถ้าปัญญามีกำลังน้อยกว่า ก็จะสู้กิเลสไม่ได้ ถึงแม้มีสมาธิก็ยังจะโลภโกรธหลง ถ้ามีปัญญามาก พอโลภบึ้งก็จะตัดได้ พอโกรธบึ้งก็จะตัดได้

พอออกจากสมาธิก็ต้องสนใจให้เกิดปัญญา เช่นร่างกายเราเนี่ย เรายังไม่มีปัญญามองทะลุเลย อยู่กับเราตลอดเวลาเรายังไม่เห็นอาการ ๓๒ เลย ทำไม่จะไม่เห็น เพราะไม่พิจารณากัน ก็เลยไม่เห็น เราจึงต้องพิจารณากันอยู่เรื่อยๆ ร่างกายของเรา มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เยื่อในกระดูกกล้ามเนื้อ หัวใจตับปังผืดไตปอด ฯลฯ ท่องไปก่อนแล้วก็นึกภาพ หรือเปิดหนังสือที่มีภาพ ที่ผ่าร่างกายออกมาให้เห็นอวัยวะต่างๆ ดูแล้วก็นึกอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลามองร่างกายของเราในกระจก จะเห็นส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนังด้วย มองใครก็จะเห็นส่วนอื่นด้วย อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีปัญญา ถ้าไม่เห็นภายในก็ยังไม่ปัญญา จะเห็นว่าสวยว่างามหรือน่าเกลียด แต่ความจริงมันมีทั้งสวยทั้งงามมีทั้งน่าเกลียดอยู่ในคนๆเดียวกัน มีทั้งส่วนที่น่าดูและไม่น่าดู แต่เรามักจะดูในส่วนที่น่าดู ส่วนที่ไม่น่าดูก็จะไม่ดูกัน ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะชินกับส่วนที่ไม่น่าดู ส่วนที่น่าดูก็จะไม่ยินดี เพราะเห็นว่ามันก็มีส่วนที่ไม่น่าดูด้วย ก็จะทำให้ใจเป็นกลาง เฉยๆ ไม่น่าดูหรือน่าดู มันเป็นอย่างนั้น จะน่าดูหรือไม่น่าดู มันก็เป็นอย่างนั้น จะไม่ยินดียินร้าย จะเฉยๆ ดูเพื่อดับกามราคะ ถ้าไม่ดูส่วนที่ไม่น่าดูก็จะเห็นแต่ส่วนที่น่าดูน่ารัก แล้วก็จะเกิดความใคร่ขึ้นมา แต่ถ้าดูส่วนที่ไม่น่ารักไม่น่าดู ความใคร่ก็จะดับไป พอเห็นทั้ง ๒ ส่วน ทั้งน่ารักและไม่น่ารัก ทั้งน่าดูและไม่น่าดู ก็จะเฉยๆได้ ดูที่ไรก็จะไม่เกิดราคะความใคร่ขึ้นมา ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยไป ตอนนี้อย่างนี้ยังไม่เป็นนิสัย ถ้าไม่พิจารณาบึ้งก็จะลืมไปเลย

ถาม ที่ท่านอาจารย์พูดถึงจิตนิ่งกับจิตสงบนะค่ะ มันแตกต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ เวลาจิตสงบจะไม่คิดปรุงแต่ง จะไม่กระเพื่อม

ถาม แล้วนี่ละคะ

ตอบ เวลานึงจิตจะคิดปรุงแต่ง แต่ไม่กระเพื่อม

ถาม นี่ก็จะทำงานง่ายกว่าสงบ

ตอบ เวลานึงก็เลยยังไม่ได้ทำงาน เวลาที่เลยทำงานจะเห็นชัดเลย เพราะจิตจะกระเพื่อม จะรู้เลยว่าตัวปัญหาอยู่ที่ความกระเพื่อม เพราะมันทำลายความสุข แต่ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีนิ่งจะไม่เห็น เพราะจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ถ้านิ่งด้วยสงบด้วยก็จะเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ปรุงแต่ง พอออกจากสมาธิก็ยังนิ่ง ยังไม่กระเพื่อม พอคิดไปทางกิเลสก็จะกระเพื่อม ถ้าคิดไปทางมรรคก็จะไม่กระเพื่อม

ถาม เวลานึงสมาธิแล้วเปิดเทปหลวงตาฟังด้วย จะมีสติอยู่ที่ลมหายใจ แล้วก็ฟังอย่างต่อเนื่อง แล้วอยู่ดีก็ฟังไม่เข้าใจครับ พยายามตั้งใจฟังหลวงตาแต่ก็ไม่เข้าใจ ได้ยินเสียงหลวงตาแต่ไม่เข้าใจความหมาย ไม่ทราบว่าจะจิตตอนนั้นเป็นอย่างไร

ตอบ เวลาฟังธรรมไม่ควรดูลมหายใจเข้าออก เพราะต้องการประโยชน์จากการฟังธรรม การฟังธรรมนี้ฟังได้ ๒ ลักษณะ ฟังแบบไม่เข้าใจแต่ได้ความสงบ เช่นธรรมที่ท่านแสดงสูงกว่าสติปัญญาของเราจะเข้าใจได้ แต่ถ้าเราเกาะติดอยู่กับเสียงธรรมของท่าน เราก็จะไม่ไปคิดปรุงแต่ง ใช้เสียงธรรมของท่านเป็นที่ผูกจิตก็จะทำให้ใจของเราสงบได้ ได้ยินเสียงแต่ไม่เข้าใจ แต่ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามก็จะได้ปัญญา จะคิดไปในทางมรรค ทำให้เกิดสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปะ ใจไม่กระเพื่อม แต่ถ้าคิดไปทางโลก กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะกระเพื่อม เพราะเป็นสมุทัยเป็นทุกข์ การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการระงับดับสมุทัย ดึงใจที่คิดไปทางโลกทางสมุทัยให้มาคิดทางธรรม เนื่องจากเราคิดเองไม่ได้ เราก็เลยอาศัยความคิดของครูบาอาจารย์เป็นผู้นำเราคิด ด้วยการฟังและพิจารณาตามไปด้วยใจก็จะนิ่ง แต่ยังไม่รวมไม่สงบ ใจยังคิดอยู่แต่คิดไปในทางธรรม อย่างที่เราเน้นคุณธรรมะกันนี้ ใจจะสบายไม่อึดอัดรำคาญใจ แต่ถ้านั่งอยู่คนเดียว จะนั่งได้หรือไม่ เดียวก็ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอคิดแล้วก็อยากจะทำโน่นทำนี่

การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ฟังได้ ๒ แบบ ฟังเพื่อสมาธิหรือฟังเพื่อให้เกิดปัญญา จะเกิดปัญญาได้ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของเราด้วย ท่านจะแสดงธรรมทุกระดับ ตั้งแต่พื้นฐานขึ้นไปจนถึงระดับสูง ปัญญาของเราอยู่ในระดับไหนก็จะรับได้ในระดับนั้น พอท่านเทศน์เลยระดับนั้นไปเราก็จะไม่เข้าใจ ถ้าเราอยู่ชั้น ๔ พอท่านเทศน์ถึงชั้น ๕ เราก็พอจะกระโดดตามท่านได้ แต่พอท่านเทศน์ไปชั้น ๖ ชั้น ๗ เราจะตามไม่ทัน เพราะปัญญาเรามีไม่พอ การฟังธรรมแบบนี้จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป ถ้าเราอยู่ชั้น ๕ พอท่านมาเทศน์ถึงชั้น ๕ ที่เรารู้แล้ว เราก็จะจ้องรอฟังว่าท่านจะเทศน์อย่างไรเกี่ยวกับชั้น ๖ ชั้น ๗ พอฟังแล้วเราก็อาจจะก้าวขึ้นไปได้เลย ถ้าไม่ได้เราก็กลับไปปฏิบัติไปพิจารณาต่อ ไม่นานเราก็จะก้าวขึ้นชั้น ๖ ได้ จะขึ้นเป็นชั้นๆไป การฟังธรรมเพื่อปัญญาจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่มีปัญญาพอก็ฟังเสียงธรรม แล้วจิตก็จะสงบนิ่ง ได้ยินเสียงแต่จะไม่เข้าใจ ถ้านิ่งเฉยๆคนเดียวจะนั่งไม่ได้ พอเปิดธรรมะฟังจะนั่งได้ เพราะมีเสียงธรรมกล่อมใจ ถ้ายังไม่สามารถนั่งสมาธิได้ สติยังไม่มีการฟังพอที่จะควบคุมบังคับ ให้ใจอยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับพุทโธได้ ก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน ฟังไประยะหนึ่งแล้วจิตรู้สึกสบายก็หยุดฟังแล้วลองบริกรรมต่อ ถ้าบริกรรมได้จิตก็จะสงบลึกลงไปอีก หรือจะดูลมหายใจก็ได้ ภาวนาในตอนต้นจึงต้องอาศัยการฟังธรรมหรือสวดมนต์ไปก่อน เหมือนกับรถที่สตาร์ทไม่ติด ก็ต้องอาศัยรถคันอื่นลากไปก่อน พอรถวิ่งไปแล้วเราใส่เกียร์บีบเครื่องก็จะติด การภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีเสียงธรรมฟังก็จะฟังชาน ให้อยู่กับพุทโธก็อยู่ได้บีบเดียว แล้วก็แวบไปคิดเรื่องต่างๆ ก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน ให้ธรรมช่วยดึงใจไว้ ให้ใจคิดในทางมรรค ก็จะทำให้ใจสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

ถาม ควรจะฟังด้วยจุดประสงค์เดียวใช่ไหม ไม่ใช่ ๒ อย่าง ถ้านั่งสมาธิแล้วฟังด้วยจิตจะสลับไปมา กลับไปหาสมาธิแล้วกลับมาที่ปัญญา พอกลับมาก็ตามไม่ทันจริงๆควรจะเอาเพียงอย่างเดียว

ตอบ ตอนต้นฟังเพื่อปัญญาก่อน เพราะจะเข้าใจ แต่พอไปถึงขั้นที่ไม่เข้าใจก็ต้องปล่อย

ถาม ปล่อยោสมาธิอย่างเดียว

ตอบ เพราะฟังไม่เข้าใจแล้ว ท่านแสดงธรรมที่สูงกว่าเราจะเข้าใจได้ เวลาฟังไม่ต้องกำหนดว่าจะฟังเพื่อสมาธิหรือปัญญา จะรู้เองในใจว่าจะฟังเพื่อปัญญาหรือสมาธิ ถ้าไม่อยากจะพิจารณาตามก็ฟังแต่เสียงไป ถ้าอยากจะพิจารณาตามก็พิจารณาไป อย่าไปกำหนดบังคับ ว่าตอนนี้จะฟังเพื่อสมาธิหรือปัญญา อยู่ที่จิตในขณะนั้นว่ามีกำลังพิจารณาตามหรือไม่ ตอนต้นนั่งฟังเฉยๆ ให้มีสติรู้อยู่ ไม่ต้องส่งจิตไปหาเสียงของท่าน ให้ตั้งรับอย่างเดียว เหมือนนักฟุตบอลที่เฝ้าประตู ไม่ต้องออกไปไล่ตามลูกบอล ให้อยู่ที่หน้าประตูเดียวลูกบอลก็วิ่งมาหาเอง ใจจะได้นิ่ง ไม่ต้องวิ่งตามเสียง ไม่ต้องลืมหัดดูท่าน นั่งฟังเฉยๆ มีสติตั้งอยู่ข้างหน้า รอรับเสียงธรรมที่จะมาสัมผัสกับหู แล้วก็เข้าไปสู่ใจ ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาไป ถ้าพิจารณาไม่ได้ก็ฟังเสียงธรรมไปเรื่อยๆ

อานิสงส์ของการฟังธรรมมีอยู่หลายประการ เช่นจะได้ความเห็นที่ถูกต้อง ได้ปัญญา จิตสงบผ่อนคลายเป็นสมาธิ ขจัดความสงสัยได้ แต่ต้องฟังด้วยกายวาจาใจที่สงบ กายต้องนั่งเฉยๆไม่ทำอะไร วากาก็ไม่คุยกัน จิตต้องนิ่ง ตั้งรับอย่างเดียว

ถาม ฟังธรรมของท่านอาจารย์บ่อยๆ พอไปฟังธรรมะที่อื่น เป็นเหมือนของเด็กๆ อย่างนี้ ถือว่าก้าวหน้าใช้ไหมคะ

ตอบ ไม่ เหมือนกินแกง ๒ หม้อ ได้เปรียบเทียบกับหม้อนั้นกับหม้อนี้รสชาติไม่เหมือนกัน ถ้ากินหม้อเดียวจะรู้ว่ารสชาติแกงหม้ออื่นเป็นอย่างไร ได้เห็นข้อแตกต่างกัน ถ้าอยากจะรู้ว่าก้าวหน้าหรือไม่ ต้องวัดที่กิเลสเรา ว่าน้อยลงไปหรือไม่ โกรธน้อยลงไปหรือไม่ โลภน้อยลงไปหรือไม่ อายน้อยลงไปหรือไม่ อย่างนี้ถึงจะรู้ว่าก้าวหน้าหรือไม่ ทุกข์น้อยลงไปหรือไม่ เวลาเสียอะไรไปแล้วยังยิ้มได้หรือไม่ เวลาใครทำให้เราโกรธให้อภัยได้หรือไม่ ต้องวัดที่ใจเรา อย่าไปวัดที่อื่น

ถาม เวลาพิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ฯลฯ ไปเรื่อยๆ แล้วหันมาดูที่ลมหายใจ ลมจะหายไปเลย ก็เลยรู้สึกกลัวตาย พยายามหาลม แต่ไม่มีลมเลย

ตอบ เวลาจิตละเอียดแล้วลมจะละเอียดตาม จะรู้สึกว่ามีลม แต่ความจริงลมยังมีอยู่ เพียงแต่ไม่สามารถสัมผัสรับรู้มันได้ หลวงตาท่านเขียนไว้แล้วว่า เวลาดูลมหายใจจะเจอปัญหาที่พอจิตละเอียดลมก็จะละเอียดตาม พอไม่สามารถรับรู้ลมได้ก็จะตกใจว่า ไม่หายใจแล้วจะตายหรือเปล่า ท่านบอกว่าให้มีความเชื่อมั่นว่าไม่ตาย ตราบใดที่ยังมีผู้รู้ที่อยู่ ยังมีสติรู้อยู่จะไม่ตายอย่างแน่นอน ไม่ต้องกลัว ให้ภาวนาต่อไป ให้อยู่กับตัวรู้ ให้สักแต่ว่ารู้ เต็มมันก็จะดึงลงเข้าสู่ความสงบ ขณะจิตรวมลงจะเหมือนกับหายใจเสือกสุดท้าย วูบลงไปแล้วก็นิ่งสบาย ปล่อยวางร่างกายปล่อยวางลม แต่ยังหายใจอยู่ ร่างกายยังทำงานอยู่ แต่ใจไม่ไปรับรู้ ไม่มีใครตายด้วยการภาวนาอานาปานสติ ตายด้วยการไม่ภาวนามากกว่า

ถาม ขณะที่รู้อย่างเดี๋ยวนี้ บางครั้งจิตจะถามว่าเราอยู่ที่ไหน

ตอบ อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ ให้สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม ถ้าปรุงแต่งก็ให้หยุดปรุงแต่ง เพราะจะขวางจิตไม่ให้รวมลงเข้าสู่ความสงบ ต้องทำใจให้เป็นกลาง เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้

ถาม มาถึงจุดนี้ที่ไร จะหลงทุกที

ตอบ เพราะเราใช้สังขารความคิดปรุงแต่ง ซึ่งขัดกับเจตนาธรรมณ์ ที่ต้องการจะหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าลมหายไปก็รู้ว่าลมหายไป อย่าไปคิดปรุงแต่ง แล้วมันจะรวมลง

ถาม แสดงว่าสังขารมันดึงเราขึ้นมา เพื่อไม่ให้ลงสู่ความสงบใช่ไหมคะ

ตอบ ความลังเลสงสัยนี้เป็นนิรวรณ ทำให้เราคิดปรุงแต่ง ไม่อยู่กับการภาวนา ถ้าไม่มีลมอยู่ที่ให้อยู่กับความว่าง ถ้ามีความคิดปรุงแต่งก็ต้องรู้ทัน ต้องหยุดทันที

กลับมาอยู่กับความว่าง ความรู้้อย่างเดียว ถึงแม้จะไม่รวมลงตอนนั้นจะรู้สึกสบายมาก ถ้าปล่อยไประยะหนึ่งก็จะรวมลง ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งมาขวางกั้นที่ไม่รวมก็เพราะความคิดปรุงแต่งคอยขวางกั้น ถ้ามีสติประคับประคองให้สักแต่ว่ารู้ เดียวก็จะวูบลงไปเอง พอคิดว่าไม่มีลมหายใจจะต้องตาย ก็คิดปรุงแต่งวิตกวิจารณ์แล้ว เราภาวนาเพื่อระงับความคิดปรุงแต่งวิตกวิจารณ์ ตอนต้นจะมีวิตกวิจารณ์ จากนั้นวิตกวิจารณ์ก็จะหายไป เหลือแต่สุขเหลือแต่ปีติ ต่อมาปีติก็หายไป สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา เหลือแต่เอกัคคตารมณฺ์ สักแต่ว่ารู้ นั่นแหละคือความว่างจริงๆ เป็นความสงบเต็มที

ถาม ตอนนั้นตัวรู้ยังมีอยู่ใช่ไหมคะ

ตอบ มีอยู่ตลอดเวลา ตัวรู้ไม่หายไปไหน ตัวรู้จะเด่นขึ้นมา ยิ่งสงบมากตัวรู้จะยิ่งเด่นมากขึ้น เพราะทุกอย่างหายไปหมด เหลือแต่ตัวรู้ตัวเดียว ตัวรู้ไม่หาย

ถาม วูบลงไปนิดเดียว แล้วก็กลับขึ้นมา

ตอบ สติไม่มีกำลัง

ถาม ต้องทำอย่างไร

ตอบ อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ อย่าไปคิดปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้

ถาม เราคาดการณ์อาการของจิตได้ใช่ไหมครับ ว่ากำลังจะรวมลง

ตอบ คาดไม่ได้ ให้รู้เฉยๆ อย่าไปคาด

ถาม พอสงสัยก็จะขวางกั้นที่

ตอบ ทำไม่ไม่ลงสักที

ถาม พอตั้งคำถามขึ้นในใจก็จะขวางไม่ให้รวมลง

ตอบ ใช่ มันปรุงแต่งแล้ว ต้องระงับความปรุงแต่ง ให้สลักแต่ความรู้

ถาม ถ้านิ่งแล้วประคับประคองไปเรื่อยๆ มันจะนิ่งไปเรื่อยๆ

ตอบ อยู่ที่กำลังของสติ ที่จะควบคุมสังขารความคิดปรุงแต่ง ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปสติจะมีกำลังมากขึ้น ต้องลืมอดีต ลืมอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อ่อนโยน อย่าไปคิดปรุงแต่ง

ถาม พอจิตสงบแล้วจะมีคำผลุดขึ้นมาว่า การเกิดเป็นทุกข์

ตอบ เป็นปัญญาเตือนใจ ให้รู้ว่าการเกิดนี้ไม่ดี เพื่อจะได้ตัดการเกิดให้ได้ มีเป้าหมายแล้วว่าปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิด ต้องรู้ว่าอะไรทำให้เราเกิด ก็คือความอยากต่างๆ ต้องตัดความอยากให้ได้ ตัดความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ต้องภาวนาต่อ มาถูกทางแล้ว

ถาม การบริการรพฺทโธควบคฺชูปกัฏฐมฺหยาจ จะขัดแย้งกันไหม

ตอบ ถ้าถูกจริตก็จะไม่ขัด

ถาม ภาวนาพุทโธแล้วดูลมหายใจด้วยนี้ คืออะไรคะ

ตอบ หายใจเข้าก็จะว่าพุท หายใจออกก็จะว่าโธ ถ้าดูลมหายใจอย่างเดียวจิตยังคิดปรุงแต่ง ก็ให้เอาพุทโธเข้ามาควบคุมด้วย บางคนไม่ชอบเพราะมันยุ่งยาก ไหนจะต้องดูลม ไหนจะต้องท่องพุทโธด้วย ก็จะเอาพุทโธอย่างเดียว หรือเอาลมอย่างเดียว แล้วแต่จริตของแต่ละคน ให้ดูผลเป็นหลัก ภาวนาแบบนี้แล้วจิตสงบไหม ถ้าดูลมก็ไม่ต้องตามลมเข้าตามลมออก ให้เฝ้าดูอยู่ที่จุดเดียว คือที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เวลาลมเข้าออกจะต้องสัมผัสอยู่ตรงปลายจมูก ให้อู้อยู่ที่จุดสัมผัสของลมเข้าออก จะได้นิ่ง ถ้าตามลมเข้าตามลมออก จะไม่นิ่ง