

กำลังใจ ๕๑

(จตุธรรมนำใจ ๒๓)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๑๖ ความคุมความคิด	3
๔๑๗ บวชจริง	20
๔๑๘ ร่างกายไม่ใช่เรา	41

กัณฑ์ที่ ๔๑๖

ควบคุมความคิด

๑๙ กันยายน ๒๕๕๓

พวกเราควรทุ่มเทเวลาให้กับการภาวนา ดีกว่าทำอย่างอื่น งานภายนอกทำเท่าไรก็จะเป็น
จบไม่สิ้น ต้องทำไปเรื่อยๆ ต้องบูรณะซ่อมแซมอยู่เรื่อยๆ แต่ใจของพวกเราถ้าทำให้ดี
แล้ว จะดีไปเรื่อยๆ จะไม่เสื่อม งานต่างๆภายนอกนั้น ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ทำเท่าที่
จำเป็น จะได้มีเวลามาทำงานที่สำคัญจริงๆ คืองานพัฒนาจิตใจ ใจได้รับการพัฒนา
มากน้อยเพียงไร พวกเราก็จะมีความสุขมากน้อยเพียงนั้น ถ้าใจไม่ได้รับการพัฒนา ก็จะมีแต่
ความทุกข์ ความสุขความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่เรื่องภายนอก แต่อยู่ที่ใจที่ได้รับการพัฒนา
ด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้านำธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าสู่ใจได้มากเท่าไร
ใจจะมีความร่มเย็นเป็นสุขมากเท่านั้น ยิ่งใจมีความสุขมากเท่าไร ยิ่งจะเห็นความไม่
สำคัญขงสิ่งอื่นๆภายนอกมากขึ้นเท่านั้น เพราะใจสามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ โดยไม่
ต้องมีอะไรเลย แม้แต่ไม่มีร่างกายก็ยังสามารถอยู่ได้ เช่นเวลาใจเข้าสู่ความสงบเข้าสู่สมาธิ
ตอนนั้นใจกับร่างกายก็แยกออกจากกันชั่วคราว ใจไม่รู้เรื่องของร่างกาย และเรื่อง
ต่างๆที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย เหมือนกับไม่มีอะไร เหมือนกับลอยอยู่ในอวกาศ ไม่มี
อะไรมารบกวนใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นที่ตั้งของ
ความสุขและความทุกข์ ใจเป็นผู้สร้างความสุขและความทุกข์ และใจเป็นผู้รับผลของ
ความสุขและความทุกข์ เกิดจากความคิดปรุงแต่งของใจ ถ้าคิดไปทาง**สมุทัย**ก็จะสร้าง
ความทุกข์ขึ้นมา ถ้าคิดไปทาง**มรรค**ก็จะสร้างความสุขขึ้นมา

หน้าที่ของพวกเราจึงอยู่ที่การ**ควบคุมความคิด**ของพวกเรา ถ้าอยากจะมีแต่ความสุขก็
ต้องคิดไปในทางมรรค ถ้าคิดไปในทางมรรคไม่ได้ ก็จะคิดไปในทางสมุทัย เพราะใจมี
อวิชชาคอยกำกับคอยสั่งให้คิดไปในทางสมุทัยนั่นเอง ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า **อวิชชา บัณฑิต
สังขารา** อวิชชาเป็นผู้กำกับให้สังขารคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัย พอมีเวหนาก็จะเกิด

ตัณหาเกิดความอยากตามมา ถ้าเป็นสุขเวทนาก็อยากจะทำให้สุขไปนานๆ ถ้าเป็นทุกข์เวทนาก็อยากจะทำให้ดับไปเร็วๆ แต่สุขกับทุกข์เวทนามีเหตุมีปัจจัยของเขา ไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของความอยากของใจ เช่นเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดทุกข์เวทนาทางกายขึ้นมา ใจก็จะอยากให้ทุกข์เวทนาทางกายหายไปดับไป แต่เขาไม่ดับไปตามความอยาก เพราะเขาเป็นอนัตตา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของใจ เขามีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาเกิดขึ้นมา เช่นยามเจ็บไข้ได้ป่วยเนื่องจากมีเชื้อโรคทำให้ร่างกายผิดปกติ ใจอยากจะให้มันหาย แต่มันก็ไม่หาย พออยากให้หายก็จะมีความทุกข์ทรมานใจซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เพราะไม่สามารถห้ามความคิดไม่ให้คิดไปในทางสมุทัยนั่นเอง

ถ้าฝึกใจอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัย ก็จะไม่ทรมานใจ เช่นเวลาเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาทางร่างกาย ก็อย่าไปคิดอยากให้หายปวด ด้วยอุบายที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เช่นบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ในขณะที่มีความทุกข์ทรมานใจกับความเจ็บปวดของร่างกาย ถ้าบริกรรมพุทโธๆ ก็จะควบคุมความคิดไม่ให้คิดไปในทางสมุทัยได้ พอไม่คิดอยากจะทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยหายไป หรือคิดหนีจากความเจ็บไข้ได้ป่วยไป ก็จะไม่ทรมานใจ ถ้าไม่สามารถควบคุมความคิดได้ ก็อาจจะคิดฆ่าตัวตายก็ได้ ซึ่งไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่แท้จริง เพราะความทุกข์ทรมานใจไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ความคิดปรุงแต่ง ที่ถูกอวิชชาความหลงความไม่รู้เรื่องของความทุกข์ของใจ ว่าเกิดจากความคิดปรุงแต่งของใจนี้ พาให้คิดฆ่าตัวตาย ถ้ารู้ว่าความทุกข์ทรมานใจนี้เราสามารถดับได้ ด้วยการควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัย หรือให้หยุดคิดชั่วคราว ให้จิตรวมลง ให้เข้าสู่สมาธิ ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไปหมด จะเหลือแต่ความเจ็บปวดของร่างกาย ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับความทุกข์ทรมานใจแล้ว เป็นเหมือนฟ้ากับดิน เป็น ๑ ต่อ ๑๐๐ เท่า จะเห็นได้ชัดเลยว่าความเจ็บปวดของร่างกายนี้ ใจสามารถรับรู้ได้อย่างสบาย ถ้าไม่มีความทุกข์ทรมานใจ ที่เกิดจากความคิดอยากให้ความเจ็บปวดของร่างกายหายไป หรือความคิดอยากจะหนีจากความเจ็บปวดนี้ไป ถ้าใจนิ่งเฉยๆจะไม่รู้สึกทรมานใจแต่อย่างใด เพราะเราสามารถยับยั้งความคิดไม่ให้คิดไปในทางสมุทัยนั่นเอง จะปวดก็ปวดไป อยู่ด้วยกันได้

ทำได้ ๒ วิธีด้วยกัน คือ ๑. ด้วยการบริการมพุทธโธฯ เพื่อไม่ให้ใจคิดไปในทางสมุทัย ๒. ให้คิดว่าความเจ็บปวดของร่างกายเป็นเรื่องปกติ เป็นเหมือนกับฝนตก ถ้าไม่ได้อยากให้ฝนหยุดตก ก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไร แต่ถ้าอยากจะให้หยุดตก แต่ยังคงตกอยู่ ใจก็จะกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ไม่สบายใจ ถ้าคิดไปในทางที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ ใจก็จะสงบ เขาเป็นอย่างไร อย่าไปถามว่าทำไม อย่าไปอยากให้เขาหายไป ให้คิดว่าเขาเป็นอย่างไร มีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาเกิดขึ้น จะอยู่นานหรือไม่นาน ก็เป็นเรื่องของเขา เราไม่มีสิทธิ์ที่จะไปสั่งให้เขาหายไปได้ แต่สิ่งที่เราสั่งให้หายไปก็คือสมุทัย ที่สร้างความทุกข์ให้แก้ไข ถ้าสนใจให้คิดอย่างนี้ ใจก็จะไม่คิดอยากให้มีสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง เมื่อไม่มีความคิดที่เป็นเหตุที่สร้างความทุกข์ใจขึ้นมา ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ อยู่ที่การควบคุมใจด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ที่เป็นเครื่องมือสำคัญ สำหรับการควบคุมความคิดปรุงแต่ง ให้อยู่ในทานองคลองธรรม อยู่ในมรรค

การเจริญสติจึงเป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการปฏิบัติ ถ้าอยากจะทำออกเขียนได้ ก็ต้องเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ก่อน ถ้าไม่รู้จักอักษรต่างๆ จะไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ ฉะนั้นถ้าอยากจะทำควบคุมความคิด ให้ไปในทางมรรค ให้หยุดคิด ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัย ก็จะต้องมีสติก่อน เมื่อมีสติแล้วก็จะสามารถหยุดความคิดได้ ด้วยการรวมเข้าสู่สมาธิเป็นพักๆ แต่สมาธิจะไม่สามารถหยุดความคิดปรุงแต่งได้อย่างถาวร จะสงบได้สักระยะหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมา ต้องไปดำเนินชีวิตต่อ เพราะยังมีร่างกายที่จะต้องเลี้ยงดู พอออกจากสมาธิใจก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย จึงต้องใช้ปัญญาคอยสกัดไว้ ถ้าคิดไปในทางสมุทัย คิดไปในทางที่จะสร้างความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปสกัดสิ่งที่ใจอยากได้ออกไปเป็นนั่น ต้องสอนใจว่าเป็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับมันได้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ให้ความสุข แต่ให้ความทุกข์ เวลาได้อะไรมาใหม่ๆ ก็ดีใจมีความสุข สักระยะหนึ่งก็เปลี่ยนไป หรือใจเราเปลี่ยนไป เคยชอบแต่เดี๋ยวนี้เบื่อแล้วเพราะจำเจ เวลาได้มาใหม่ๆ ก็ดีใจชอบออกชอบใจ พอเห็นจำเจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เคยมีความสุขกับสิ่งนั้น เดียวนี้กลับมีความสุข

จึงต้องหาของใหม่ ๆ มาทดแทนอยู่เรื่อยๆ เพราะความรู้สึกของเราเปลี่ยนไป ไม่เที่ยง
เหมือนกัน สิ่งที่เราสัมผัสเกี่ยวข้องกับตัวก็ไม่ใช่ ไม่สามารถควบคุมบังคับเขาได้ เขาจะ
ให้ความสุขกับเราไปตลอดได้อย่างไรเวลาที่เขาเปลี่ยนไป ความทุกข์ก็จะกลับเข้ามา
แทนที่ ต้องสอนใจอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้วจะไม่อยากได้อะไรมาให้มีความสุข เพราะไม่
คุ้มค่า ได้ความสุขเพียงเล็กน้อยๆ แล้วก็ต้องมาทุกข์ทรมานใจ ทุกข์เพราะต้องดูแล
รักษา ทุกข์เพราะเศร้าโศกเสียใจเวลาที่เกิดการสูญเสีย นี่คือการใช้ปัญญา ต้องมองให้
เห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเปลี่ยนเสียงกลืนรสโผฏฐัพพะ ลากยศ
สรรเสริญ ล้วนไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา ถ้าสิ่งไหนให้ความสุขกับ
เราจากเราไป เราก็จะต้องทุกข์ใจเศร้าโศกเสียใจ อย่างเดือนนี้ก็เป็นเดือนสุดท้ายของอายุ
ราชการของคนที่มีอายุครบ ๖๐ ปี เคยมีตำแหน่งใหญ่โตพอถึงวันที่ ๑ ตุลาคม ความ
ใหญ่โตก็หมดไป จะอยู่เป็นใหญ่เป็นโตต่อไปก็ไม่ได้ เพราะถึงวาระที่จะต้องหมดไป ถ้า
ทำใจไม่ได้ ควบคุมความคิดไม่ได้ ว่าตอนนี้ไม่ได้เป็นใหญ่เป็นโตแล้ว เป็นคนธรรมดา
แล้ว ไม่มีใครให้ความสำคัญกับเราแล้ว ก็จะมีคำว่าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงา ปัญหา
ต่างๆ อยู่ที่ความคิดของเราเอง

เราจึงต้องฝึกควบคุมความคิดของเรา การฝึกสตินี้แหละเป็นการดึงใจดึงความคิดของ
เราไว้ เบื้องต้นก็ให้ดึงเข้ามาสู่ความว่าง สู่ความเป็นกลาง ทำอะไรก็อย่าไปคิดปรุงแต่ง
ให้เพียงสักแต่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังรับประทานอาหารก็ให้รู้ที่กำลังรับประทานอาหาร
อาหาร ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ สักแต่รู้ว่า กำลังอาบน้ำ กำลังแปรงฟัน กำลังหิวผม
กำลังแต่งตัว กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้ใจอยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ถ้าไม่ดึงใจไว้ให้รู้
กับการกระทำของร่างกาย ใจจะคิดเรื่อยเปื่อย ร่างกายอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปคิดถึงลูกที่อยู่
ต่างประเทศโดยไม่รู้สีกตัว ทำอะไรก็จะผิดพลาด หรือสงสัยว่าทำไปแล้วหรือยัง เพราะ
ใจไม่ได้รู้เกี่ยวกับการกระทำ ไปรู้เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังคิดปรุงแต่ง อย่างนี้แสดงว่าขาดสติ ไม่
สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่งได้ ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย ถ้าเป็นอย่างนี้เวลานั่งทำ
สมาธิให้ใจสงบก็จะไม่สงบ เพราะใจจะสงบได้ต้องหยุดความคิดปรุงแต่ง ต้องมีสติคอย
ดึงไว้ เช่นการบริการมพุทธโธ เป็นการดึงความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้คิดแต่คำ
ว่าพุทธโธอย่างเดียว จะได้ไม่มีอารมณ์ ทำให้ใจเป็นกลาง ทำให้ใจว่าง ทำให้หยุดคิดได้

รวมเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าไม่ชอบคำบริการกรม ใช้การดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ แต่ต้องสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้รู้อยู่กับเรื่องของลมอย่างเดียว หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้อยู่ตรงจุดเดียว อย่าตามลมเข้าตามลมออก ให้อยู่แถวปลายจมูก เวลาลมเข้าออกจะสัมผัสอยู่แถวปลายจมูก ให้รู้อยู่ตรงนั้น ฝ้าดูอยู่ตรงนั้น อย่าไปบังคับลมหายใจ จะหายาบจะละเอียด จะหายใจสั้นหายใจยาว ก็ให้รู้ตามความจริง ไม่ต้องบังคับ ให้ใช้ลมเป็นที่ผูกใจด้วยสติ ถ้าใจเป็นเหมือนเรือ สติก็เป็นเหมือนเชือก ลมหายใจก็เป็นเหมือนเสาของท่าเรือ ถ้าผูกเรือไว้กับเสา น้ำก็จะไม่พัดพาให้เรือลอยไปได้ เรือก็จะจอดนิ่ง

ใจก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้อยู่กับการบริการกรมพุทธใดๆ ไม่ช้าก็เร็วใจก็จะสงบนิ่ง พอสงบแล้วก็จะมีความสุขสบายเบาอกเบาใจ ตอนนั้นจะไม่รับรู้การเจ็บปวดของร่างกาย ถ้ารู้ก็จะไม่รำคาญใจ รู้ว่าขาหรือเจ็บตรงนั้นมันปวดตรงนี้ แต่ไม่รู้สึกทรมานใจ เพราะใจไม่มีปฏิกิริยากับความเจ็บของร่างกายนั่นเอง นี่คือการควบคุมความคิดให้เข้าสู่ความสงบ แต่ความสงบของสมาธินี้มีระยะเวลา อยู่ได้สักระยะหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมา ต้องออกมาปฏิบัติภารกิจอื่นๆ พอถอนออกมาใจจะเริ่มคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่ต้องคิดเรื่องภารกิจต่างๆ ก็ให้ใจคิดไปในทางปัญญา ให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นแต่จะต้องเกิดขึ้น เช่นให้พิจารณาร่างกาย ว่าสักวันหนึ่งต้องแก่ลงไป ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไป เช่นเดียวกันกับร่างกายของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม จะเป็นคนใกล้ชิดหรือเป็นคนที่ไม่รู้จัก ก็เป็นเช่นเดียวกัน ต้องสอนให้ใจรู้และรับความจริงนี้ให้ได้ ถ้ารู้และรับความจริงได้ก็จะปล่อยวางได้ จะรับว่าเป็นเรื่องปกติ เหมือนกับยอมรับกับฝนตกแดดออก ไม่มีปฏิกิริยา ไม่มี ความอยากจะให้ตกหรือไม่ตก เพราะเรารู้ว่าไม่ใช่วิสัยของเราที่จะไปสั่งได้ เป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับความจริง ฉะนั้นใครร่างกายของเราหรือร่างกายของผู้อื่น ก็เป็นเหมือนกับฝนตกแดดออก จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปด้วยกันทุกคน เราต้องยอมรับ เหมือนกับยอมรับฝนตกแดดออก ถ้ายอมแล้วจะสบายอกสบายใจ ไม่เดือดร้อน

ถ้ายังไม่แน่ใจว่ารับได้จริงหรือไม่ ก็ต้องไปหาสถานที่ทดสอบใจ ไปสถานที่ที่เรากลัว เพราะความกลัวคือความทุกข์ ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งของเราเอง ต้องไปหาสถานที่แบบนั้น เพื่อจะได้ทดสอบใจดูว่า สามารถควบคุมความคิด ไม่ให้สร้างความกลัวขึ้นมา หลอกเราได้หรือไม่ ถ้ากลัวผีก็ต้องไปอยู่สถานที่ที่เราคิดว่ามีผี กลัวสิ่งสสารสัตว์ก็ต้องไปอยู่สถานที่ที่มีสิ่งสสารสัตว์ กลัวความตายก็ต้องไปอยู่สถานที่ที่ล่อแหลมต่อความตาย จะได้พิสูจน์กันจริงๆ ว่ายอมรับความตายได้หรือไม่ เพราะเวลาไปอยู่ในสถานที่เหล่านี้แล้ว ในเบื้องต้นความกลัวจะต้องเกิดขึ้นมาทันที เพราะผู้ที่สั่งให้คิดสร้างความกลัวขึ้นมา มีกำลังมากกว่า แต่ถ้าเราพยายามต่อสู้ด้วยการควบคุมบังคับใจด้วยสมาธิ หรือสอนใจด้วยปัญญา ก็จะสามารถยับยั้งความคิดที่จะคิดไปในทางสมุทัยได้ ถ้ายังไม่รู้จักการพิจารณาทางปัญญาก็อาศัยอุบายของสมาธิไปก่อน ด้วยการบริกรรมพุทโธหรือสวดมนต์ไป สวดบทพุททคุณธรรมคุณสังฆคุณ อย่าไปคิดถึงความกลัว อย่าไปปรุงแต่งเรื่องของความกลัว ให้คิดปรุงแต่งอยู่กับบทพระพุททคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ อิติปิ โสฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ ฝากเป็นฝากตายไว้กับการสวด ความกลัวก็จะหายไป

เวลาใจสงบตัวลง ความคิดปรุงแต่งก็จะหยุดชั่วคราว ตอนนั้นก็ปรากฏให้เห็นว่าความกลัวไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อยู่ในใจของเราเอง อยู่ที่ความคิดปรุงแต่ง ได้ยินเสียงอะไรก็ปรุงแต่งว่าเป็นผี เป็นอะไรต่างๆ นานา แทนที่จะไปคิดอย่างนั้น เราต้องสวดมนต์ไปหรือบริกรรมพุทโธไป อย่าปล่อยให้ใจมีโอกาสไปคิดถึงสิ่งที่เรากลัว พอจิตสงบแล้วก็จะรู้ว่าสิ่งที่เรากลัวนั้นไม่ได้มาทำอะไรเราเลย เขาไม่รู้เรื่องอะไรของเราเลย เราต่างหากที่ไปกลัวเขาเอง นี่เป็นอุบายของสมาธิ คือบริกรรมพุทโธ หรือสวดมนต์บทใดบทหนึ่งที่เราถนัด ฝากเป็นฝากตายไว้กับการสวดเลย เหมือนคนที่ใกล้ตาย ไม่รู้จะยึดกับอะไรก็ยึดการสวดมนต์ ถ้าสวดได้อย่างต่อเนื่องจนจิตรวมลงเข้าสู่สมาธิได้ เวลาตายไปก็จะไปสู่สุคติ ถ้าฝึกมามากหรือฝึกจนชำนาญแล้ว เวลาเข้าสู่วาระดับชั้นจะมีที่พึ่ง ด้วยการสวดมนต์นี้แหละ สวดไปจนจิตใจสงบนิ่ง ก็จะไม่รู้เรื่องของร่างกาย จะหยุดหายใจไปก็ไม่เป็นปัญหา จิตตอนนั้นเป็นสุคติแล้ว เป็นฌานเป็นสมาธิ เป็นพรหมไปแล้ว

นี่คือความสำคัญของการเจริญสติ ทำจิตใจให้สงบ ถ้าทำถึงขั้นนี้ได้ ตายไปก็จะได้ไปชั้นพรหม อย่างที่พระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ที่มีความชำนาญในการเข้าออกในฌานชั้นต่างๆ เวลาที่ท่านจะตายท่านก็ใช้การเจริญสมาธินี้ ทำจิตใจให้เข้าสู่ฌานเข้าสู่ความสงบ แล้วจิตก็จะแยกออกจากร่างกายไป จิตก็ไปตามสถานภาพของจิต ถ้าเป็นฌานก็จะ เป็นพรหมโลก รูปฌานก็เป็นรูปภพ อรูปฌานก็เป็นอรูปภพ ถ้าไม่สงบในระดับฌาน แต่ก็ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ยังรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสอยู่ แต่ไม่ทุกข์ทรมานใจ ก็จะเป็นชั้นเทพ ไปเสวยรูปเสียงกลิ่นรสของเทพ ถ้าว่าวุ่นซุ่มมัวหวาดกลัวจนเป็นบ้าก็ต้องไปอบาย ไปนรก เป็นเปรต เป็นเดรัจฉาน เป็นอสุรกาย อยู่ที่มีการควบคุมความคิดปรุงแต่งนี้เอง จึงต้องพยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ขั้นที่ ๑ คือสมาธิ ถ้าได้ปัญญาาก็จะได้ดวงตาเห็นธรรม จะสามารถดับหรือควบคุมความคิดปรุงแต่งให้อยู่ในทางมรรค ไม่ให้ไปทางสมุทัยได้ จะดับความทุกข์ได้อย่างถาวร ตามลำดับขั้นของปัญญา ขั้นโสดาบันก็จะดับความทุกข์หรือควบคุมความคิดได้ในระดับหนึ่ง ขั้นสกิทาคามีขั้นอนาคามีก็ควบคุมความคิดได้ในอีกระดับหนึ่ง ชั้นพระอรหันต์ก็จะควบคุมความคิดได้ทั้งหมด

ขั้นพระโสดาบันก็จะควบคุมความคิด ในเรื่องความแค้นความเจ็บความตายได้ ยอมรับความแค้นความเจ็บความตายได้ ขั้นพระสกิทาคามีก็จะสามารถควบคุมความคิดในทางกามารมณ์ได้บางส่วน จะควบคุมกามารมณ์ให้เบาบางลงไป เวลาที่เกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็จะนึกถึงความไม่สวยไม่งาม ความสกปรกของร่างกาย พิจารณาอสุภะในรูปแบบต่างๆ จะพิจารณาว่าเป็นซากศพก็ได้ จะพิจารณาว่ามีอาการต่างๆซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนังก็ได้ มีโครงกระดูกมีอวัยวะใหญ่ มีปอดมีไตมีตับมีลำไส้ หรือจะพิจารณาสิ่งที่เป็นปฏิกุศลที่ถูกขับออกมาจากร่างกาย ที่ส่งกลิ่นเหม็นก็ได้ เช่นอุจจาระปัสสาวะน้ำเหลืองเป็นต้น เป็นสิ่งที่สกปรกที่ออกมาจากร่างกาย ที่กิเลสไปปรุงแต่งว่าสวยว่างาม ทำให้เกิดความใคร่ความยินดี ถ้าเป็นพระสกิทาคามีนี้ท่านว่าทำได้พอประมาณ คือลดความรุนแรงของกามราคะ ทำให้เบาบางลงไป แต่ยังไม่สามารถกำจัดได้หมด ต้องขั้นพระอนาคามี ที่จะหยุดกามราคะได้ทันที ทุกครั้งที่เผลอขึ้นมา จะมีอาวุธมีเครื่องมือที่จะหยุดยั้งกามราคะได้ทันทีเลย นี่คือขั้นของพระอนาคามี สามารถควบคุมความคิดในทางกามารมณ์ได้หมด ส่วนพระอรหันต์นี้จะสามารถควบคุมความคิดทุกรูปแบบได้ ควบคุมความคิดเรื่องอัตตา

ตัวตน เรื่องความยึดติดกับความทุกข์ที่ละเอียดที่มีอยู่ในจิต ให้จิตปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติด ไม่ให้อาศัยเป็นเครื่องมือให้ความสุขกับใจ เพราะมีความสุขที่ดีกว่ารออยู่ ถ้าปล่อย ความสุขที่มีอยู่ภายในจิตที่ไม่เที่ยง ที่มีเกิดมีดับ มีการเปลี่ยนแปลงได้ ใจก็จะสะอาด บริสุทธิ์ เหลือแต่ความสงบสุขไปตลอด ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ไม่มีวันหมดสิ้น เพราะเป็น ความสุขตามธรรมชาติของใจ ที่มีอยู่คู่กับใจมาตลอด แต่ถูกอวิชชาหลอกให้ใจไปคิด ประุ่งแต่ง สร้างความทุกข์ขึ้นมาจนทำให้ไม่เห็นความสุขชนิดนี้ ที่มีอยู่ภายในใจ ตลอดเวลา

ถ้าเจริญสติสมาธิปัญญาตามลำดับ ความคิดต่างๆก็จะอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับ จะ อยู่ในความสงบ จะคิดเมื่อมีความจำเป็น จะคิดไปในทาง**มรรค**เสมอ คิดด้วยเหตุด้วย ผล คิดตามหลักของความจริง จะไม่ฝืนความจริง จะไม่**ทุกข์** เพราะ**สมุทัย**ไม่สามารถ เกิดขึ้นได้ เพราะมีมรรคคอยควบคุมความคิดอยู่ตลอดเวลา และทำลายความคิดที่จะไป ทางสมุทัยได้หมด **นิโรธ**คือการดับทุกข์จึงดับอย่างถาวร ดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันที่จะ เกิดขึ้นมาได้อีกต่อไป นี่คือการดับทุกข์ด้วยปัญญา จะดับได้อย่างถาวร แต่ถ้าดับด้วย สมาธิจะดับได้ชั่วคราว ในขณะที่จิตหยุดคิดปรุงแต่งแล้วรวมเข้าสู่ความสงบ แต่ความ ดับทุกข์ด้วยปัญญาไม่ต้องเข้าสมาธิ จะสามารถควบคุมบังคับไม่ให้ไปคิดในทางสมุทัย เห็นอะไรก็ไม่อยากได้ ได้ยินอะไรก็ไม่อยากได้ ลักแต่ว่ารู้ ลักแต่ว่าเห็น ลักแต่ได้ยิน ไม่ ดีใจเสียใจ ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ ที่ใจสัมผัสรับรู้ ใจปล่อยวางทุกอย่าง ให้เป็นไปตาม ความจริง นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน เริ่มต้นจากการทำบุญให้ทาน แล้วก็รักษาศีล จากนั้นก็ภาวนา

การให้ทานรักษาศีลเป็นฐานรองรับหรือสนับสนุนการภาวนา ส่วนการภาวนาต้องมี**สติ** เป็นตัวผลักดันให้เกิดสมาธิ ให้เกิดปัญญา ให้เกิดวิมุตติหลุดพ้น ให้เกิดมรรคผล นิพพาน เริ่มต้นที่**สติ** จึงควรให้ความสำคัญต่อ**สติ** ควรจะเจริญสติทุกเวลานาที ไม่ว่าจะ อยู่ที่ไหน เราสามารถเจริญสติได้เสมอ ไม่ต้องรอไปวัด เพราะสติอยู่ที่ใจอยู่ที่ร่างกาย นี้เอง ให้ใจรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ที่ไหน อยา ไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องคิด ก็ให้หยุดการกระทำของร่างกายไว้ก่อน แล้ว

ก็คิดให้พอ จะยื่นคิดก็ได้ จะนั่งคิดก็ได้ จะคิดวางแผนก็คิดไป เมื่อคิดเรียบร้อยแล้ว ก็หยุดคิด แล้วก็กลับมาดูที่ร่างกายต่อ อย่างนี้ก็จะมึนศีรษะลึกรู้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา พอมีสติแล้วก็จะทำให้ใจสงบนิ่งได้ ควบคุมใจให้คิดอยู่เพียงเรื่องเดียว เช่นพุทโธๆ หรือดูลมหายใจเข้าออก หรือจะดูอาการต่างๆของร่างกายก็ได้ เช่นดูโครงกระดูกก็ได้ หรือจะดูทั้ง ๓๒ อากาาก็ได้ ท่องเที่ยวอยู่ในกายนคร พอรู้สึกเหนื่อยแล้วค่อยหยุด จะทำให้จิตหายฟุ้งซ่าน ถ้ายังไม่รวมลง ก็ดูลมหายใจต่อไป หรือดูอาการใดอาการหนึ่ง ดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรวมลงเข้าสู่สมาธิไป

นี่คือหน้าที่ของพวกเราที่ไม่มีใครทำแทนได้ บุญนี้ทำแทนกันไม่ได้ ทำได้ก็เพียงให้เศษบุญเท่านั้น เช่นกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไป เป็นเศษบุญ เป็นเหมือนคาร์ดค่าเรือ หรืออาหารมื้อหนึ่งเท่านั้นเอง บุญอุทิศไม่เป็นบุญที่สำคัญเลย แต่เรากลับให้ความสำคัญกับบุญอุทิศกันมาก บุญที่สำคัญก็คือบุญที่เราทำกันในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จะได้ร้อยทั้งร้อย จึงควรสร้างบุญสร้างกุศลกัน ด้วยการให้ทานรักษาศีลภาวนาอย่างต่อเนื่อง ให้ถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญ ส่วนกิจกรรมอื่น เช่นการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนี้ ให้ถือเป็นกิจกรรมสนับสนุน ไม่ใช่เป็นกิจกรรมหลัก ส่วนกิจกรรมหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ให้ถือเป็นยาพิษ ไม่ใช่ยาวิเศษ เป็นเหมือนยาเสพติด มีแต่จะหลุดลากให้เราลงต่ำ เสียเวลา แทนที่จะเอาเวลาไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เราควรเอาเวลาไปหาความสุขใจจะดีกว่า แทนที่จะไปเที่ยวก็ไปอยู่วัดภาวนากัน ถ้าไปไม่ได้ก็อยู่บ้านภาวนาก็ได้ จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ถ้าไปทางกิเลสตัณหาก็คจะเป็นการไปเอายาพิษ มาสร้างคามทุกข์ทรมานให้แก่ใจ

จึงควรเข้าใจว่า การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ไม่ได้เป็นการหาความสุข แต่เป็นการหาความทุกข์ เป็นการหลุดลากตัวเราให้เข้าสู่กองทุกข์ ให้ลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถถอนออกมาได้ เหมือนคนที่ติดยาเสพติด ยิ่งเสพก็จะยิ่งติดลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนไม่มีกำลังที่จะถอนออกมาได้ เกิดมาก็ภพก็ชาติก็ต้องหาความสุขแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีทางที่จะหลุดจากความทุกข์แบบนี้ได้ แม้จะได้พบกับพระพุทธศาสนาหรือพบพระพุทธเจ้า ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เพราะไม่มีกำลังความพากเพียร หรือไม่มีศรัทธา ไม่

เห็นว่าการไปปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อความสุขที่แท้จริง จึงควรปฏิบัติกันไปตามกำลัง รักษาศีลได้มากน้อยก็รักษากันไป ภาวนาได้มากน้อยก็ภาวนากันไป เจริญสติได้มากน้อยก็เจริญกันไป แล้วก็ทำเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ ให้ประเมินว่าผลดูว่า เริ่มปฏิบัติมาก็ปีแล้ว ก้าวไปถึงไหนแล้ว เพื่อจะได้กระตุ้นการปฏิบัติ แล้วความเจริญก้าวหน้าในธรรม จะเป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน

ถาม ขอฟังเรื่องความสงบกับความนิ่งอีกสักรอบได้ไหมคะ

ตอบ เวลาจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิ ตอนนั้นไม่มีอารมณ์โลกิกรรหลง สงบแล้วก็นิ่งด้วย แต่พอออกจากความสงบแล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง จิตจะนิ่งต่อถ้ายังไม่มียามอารมณ์โลกิกรรหลง ยังไม่มีปฏิกิริยากับรูปเสียงกลิ่นรสที่สัมผัสรับรู้ ถ้าไม่คิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัยก็จะนิ่ง แต่ถ้าคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัยก็จะไม่นิ่ง จะยินดียินร้าย นี่คือความหมายที่ว่า เวลาออกจากสมาธิแล้วจิตยังนิ่งอยู่ แต่ไม่สงบแล้ว ไปได้ออกจากความสงบแล้ว จิตที่ออกจากสมาธิจะต่างกับจิตที่ไม่เคยเข้าสู่สมาธิเลย จิตที่ออกจากสมาธินี้จะนิ่ง ไม่มีปฏิกิริยากับรูปเสียงกลิ่นรส จะไม่วูบวาบเหมือนจิตที่ไม่มีสมาธิ ไม่หนักแน่น เวลาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกายจะวูบวาบ เกิดอารมณ์ขึ้นมาทันที แต่จิตที่มีสมาธินี้จะนิ่งมากกว่า ไปได้ยินได้เห็นอะไรจะไม่วูบวาบขึ้นมา ถ้าวูบวาบก็จะไม่มากเหมือนจิตที่ไม่มีสมาธิ ถ้าต้องการรักษาความนิ่งก็ต้องใช้ปัญญา ถ้ามีปฏิกิริยาโลกิกรรหลง ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาสกัดไม่ให้ไปมีอะไรกับเขา เขาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เขาเป็นอย่างนี้ เราไปบังคับไปควบคุมเขาไม่ได้ อย่าไปดีใจเสียใจกับเขา เขาจะเป็นอะไรก็เรื่องของเขา หน้าที่ของเราคือรักษาใจของเราให้นิ่งอยู่เรื่อยๆ

ถาม เกี่ยวกับสติใหม่ ถ้านิ่งสมาธิออกมามันเหมือนมีสติ พอขยับทำอะไรก็จะตามรู้ทันที

ตอบ สติจะคอยดึงจิตไว้ไม่ให้ออกจากความนิ่ง เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส สติจะดึงจิตไว้ ไม่ให้วูบวาบไปกับรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ามีปัญญากำกับด้วยจะนิ่งมากขึ้น

จะไม่วุ่นวายกับเหตุการณ์ต่างๆ จะสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ทั้งที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ ตามปกติจะต้องเข้าสมาธิถึงจะได้อุเบกขา ถ้าไม่เคยมีสมาธิจะไม่มีอุเบกขालะยะ จะมีอุเบกขาได้ก็ตอนที่เข้าไปในสมาธิ แต่พอจากสมาธิแล้ว อุเบกขาก็จะค่อยๆ จางไป เหมือนเอาน้ำที่แช่ไว้ในตู้เย็นออกมาใหม่ๆ มันจะเย็น พอทิ้งไว้สักพักหนึ่ง ก็หายเย็น พอออกจากสมาธิไปได้สักระยะหนึ่ง ไปทำโน่นทำนี่คิดโน่นคิดนี่ อุเบกขาก็จะจางหายไป ถ้าจะรักษาลิขิตให้อยู่ในอุเบกขาก็ต้องใช้สติปัญญา ถ้ามีสติอย่างเดียวก็จะทำให้หนึ่งได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญาก็จะสามารถรักษาความเป็นอุเบกขาไว้ได้อย่างถาวร

ควรทำใจให้หนึ่งกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่มีปฏิกริยากับรูปเสียงกลิ่นรส กับเหตุการณ์ที่ใจสัมผัสรับรู้ ถึงแม้จะตายในขณะนั้น ถ้าจิตหนึ่งเฉยก็แสดงว่า สบผ่าน มีสติปัญญาที่สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัย ถ้าไม่หนึ่งเฉยยังวุ่นวายแสดงว่า **อวิชชา บัจจยา สังขารา** กำลังทำให้เกิดความทุกข์ความวุ่นวุ่นมันขึ้นมา ถ้าหนึ่งเฉย สักแต่ว่ารู้ แสดงว่ามีธรรมะมีปัญญาคอยสกัดอวิชชา ไม่ให้สังขารปรุงแต่งไปในทางสมุทัย ที่ทำให้เกิดอารมณ์วุ่นวุ่นมันขึ้นมา อยู่ที่มีการฝึกสติฝึกสมาธิฝึกปัญญา ต้องมีทั้ง ๓ ส่วนนี้ถึงจะควบคุมอวิชชาได้ ถ้ามีแต่สติกับสมาธิก็จะควบคุมอวิชชาได้เป็นครั้งเป็นคราว เวลาที่จิตรวมเข้าสู่ความสงบนิ่ง พอออกจากความสงบแล้ว เริ่มมีความคิดปรุงแต่ง อวิชชาก็จะเข้ามาสังขารปรุงแต่ง ถ้าไม่มีปัญญาคอยสกัดไว้ ก็จะเกิดรักชังขึ้นมา เป็นเรื่องของอวิชชาไปแล้ว แล้วก็เกิดภวตัณหาวิภวตัณหาขึ้นมา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ขึ้นมา

ถ้ามีปัญญาก็เฉยๆ จะให้ตำแหน่งอะไรก็ได้ เลื่อนขึ้นก็ได้ เลื่อนลงก็ได้ ได้ทั้ง ๒ อย่าง แสดงว่าไม่มีอวิชชามาเกี่ยวข้อง ถ้าต้องขึ้นอย่างเดียวลงไม่ได้ แสดงว่า อวิชชาได้สั่งการแล้ว ให้นินตียินร้าย เราต้องพร้อมรับกับทุกสภาพ ไม่ว่าขึ้นหรือลง ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ไม่ว่าได้หรือเสีย สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา แสดงว่ามีธรรมะมี

ปัญญาควบคุมอวิชชา ถ้ามีอวิชชาก็จะคิดแต่อัตตาตัวตน ตัวเราของเรา ต้องดีเสมอ ต้องขึ้นเสมอ ต้องใหญ่เสมอ ถ้าตกลงมาแล้วก็จะไม่พอใจ เกิดความทุกข์ใจเสียใจขึ้นมา ต้องฝึกสติฝึกสมาธิ พอมีสติมีสมาธิแล้ว เวลาใช้ปัญญาสอน ใจก็จะทำตามคำสอน เพราะมีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งที่จะไปทางสมุทัย ถ้าไม่มีสติไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่ากำลังคิดไปในทางสมุทัยก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังหยุด สมานี่แหละเป็นเบรค พอจิตสงบเป็นสมาธิปั๊บ ก็คิดปรุงแต่งไม่ได้ ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาจิตคิดไปในทางสมุทัย พอปัญญาบอกว่า เป็นสมุทัย ก็จะหยุดได้ ถ้าไม่มีปัญญาบอกก็จะไม่รู้

ถาม ตัวหนึ่งก็คือสภาวะของจิต ที่ต่อเนื่องมาจากความสงบ ที่สามารถนิ่งต่อสิ่งที่มากระทบ ใช้ไหมคะ

ตอบ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่นิ่งเวลาออกจากสมาธิแล้ว อวิชชาก็จะผลักให้ปรุงแต่งไปทางยินดียินร้าย ก็จะไม่นิ่ง จะแกว่งไปแกว่งมา ถ้ามีปัญญาก็จะอยู่ตรงกลาง ไม่แกว่งไปแกว่งมา จะนิ่งเฉย ไม่เห็นว่าดีหรือชั่ว ทุกอย่างเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายของพวกเราทุกคนก็มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็ต้องกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ สิ่งที่เราว่าดีหรือไม่ดี เป็นภาพลวง ถ้าสวยก็สวยเดียวเดียว ต่อไปก็ต้องเป็นซากศพ จากซากศพก็เป็นดินน้ำลมไฟไป ต้องเห็นทุกสภาพของร่างกาย เห็นตอนที่สวย เห็นตอนที่ไมสวย เห็นตอนที่ เป็นดินน้ำลมไฟ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่รักไม่ชังไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ เวลาเราเห็นดินน้ำลมไฟ จะรู้สึกเฉยๆ เช่น เห็นฝนตกแดดออก เห็นดินเห็นน้ำก็ไม่ดีใจเสียใจรักชัง พอมาเป็นอาการ ๓๒ มีรูปร่างหน้าตา ก็เกิดอาการรักชังขึ้นมา จึงต้องมองให้เห็นความจริงของร่างกายว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ จะได้ไม่ยินดียินร้าย

แต่เราไม่มองกัน เรามักจะมองแต่รูปร่างหน้าตา ถ้าเจริญหูเจริญตาก็ชอบมีความสุข ถ้าไม่เจริญหูเจริญตาก็จะเศร้าจะทุกข์ เป็นร่างกายเดียวกัน มีทั้งสวยมีทั้งไมสวย ในที่สุดก็จะหายไปหมด ทั้งสวยทั้งไมสวย กลายเป็นขี้เถ้าไปหมด เวลาตายไปแล้ว ร่างกายก็จะถูกเผาเหลือแต่ขี้เถ้ากับเศษกระดูก ตอนนั้นดูแล้วก็

ไม่ว่าสวยหรือไม่สวย ได้แต่ปลงสังเวช แต่เวลาร่างกายยังไม่ตาย เราก็หลงสุข หลงทุกข์ไปกับเขา เพราะไม่มองภาพรวม ไม่มองให้ครบทุกระบวนการ ตั้งแต่เริ่มต้นขณะที่ตั้งครรภ์อยู่ในท้องแม่ แล้วก็คลอดออกมา เจริญเติบโต แล้วก็แก่ ตาย ถูกเผากลายเป็นขี้เถ้าไป เราไม่มองให้ครบกระบวนการ ก็เลยถูกภาพลวง หลอก ภาพที่พวกเราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้เป็นภาพลวง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ลอง ถ่ายรูปร่างกายนี้ดู แล้วอีก ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปี มาดูว่าเป็นอย่างไร ใครจะอยู่ใคร จะไปบัง นี่คือปัญญา

ถ้าเป็นปัญญาต้องพิจารณาให้ครบถ้วนทั้งระบบเลย ตั้งแต่ต้นจนจบ จะได้เห็น ภาพจริง ว่าเป็นอะไรกันแน่ อะไรจริง อะไรไม่จริง สิ่งที่จริงก็คือดินน้ำลมไฟ อย่างอื่นไม่จริง อย่างอื่นเป็นชั่วคราว เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามเหตุตามปัจจัย ถ้า เห็นอย่างนี้แล้วก็จะสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น จะเป็นอุเบกขา เห็นอะไรสวยก็ เหมือนเห็นดอกไม้ ดอกไม้บานสัก ๒ วันก็เหี่ยวแล้ว ดอกไม้ที่บูชาพระนี่ ไม่กี่ วันก็เหี่ยว ในพระไตรปิฎกมีพระบางรูปบรรลุด้วยการพิจารณาดอกไม้ มีพระรูป หนึ่งพระพุทธรูปเจ้าทรงให้ไปพิจารณาศพของโสเภณีที่มีชื่อเสียง พอไปดูแล้วก็ บรรลุ ถ้าเห็นของจริงก็จะสะเทือนใจ ถ้าเห็นศพของคนสวย ก็จะเห็นว่าไม่ได้ สวยไปตลอด ต้องพิจารณาอย่างนี้ถึงจะเห็นความจริง ไม่เช่นนั้นจะเห็นภาพลวง ก็จะหลง เวลาสวยก็รัก เวลาไม่สวยก็อยากจะหย่า ถ้าหน้าตาถูกไฟคลอก เคย รักกันขนาดไหนก็จะไม่อยากจะอยู่ด้วยกันแล้ว ทั้งที่เป็นร่างกายอันเดิม ร่างกาย ของคนเดียวกัน แต่ภาพได้เปลี่ยนไปแล้ว นี่คือการไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ เช่น ร่างกายเป็นต้น ถ้าหลงก็จะมีความรักความซังเกิดขึ้นมา

ต้องพิจารณาว่าเป็นอะไรกันแน่ สวยได้ไม่นานแค่นั้น สวยไปตลอดหรือไม่ ดีไป ตลอดหรือไม่ หรือว่าเปลี่ยนไปตามกาลตามเวลา จะกลายเป็นอะไรต่อไป ถ้าไม่ กลายเป็นดินน้ำลมไฟ ร่างกายนี้เป็นดินน้ำลมไฟในรูปของอาการ ๓๒ ถ้าเอา ร่างกายเข้าเครื่องบีบนี้ ก็จะมีน้ำไหลออกมา เพราะร่างกายจะประกอบด้วยน้ำ เป็นส่วนใหญ่ มีลมที่หายใจเข้าออก มีไฟคือความร้อนที่อยู่ในร่างกาย มีดินคือ

ส่วนที่แข็งเช่นกระดูก มีอยู่เท่านี้แหละ ถ้าดูไปเรื่อยๆก็ไม่หลง ไม่รักไม่ชัง ดีชั่วก็เป็นกรรมของเขา ถ้าสวยก็รู้ว่าสวยชั่วคราว ไม่สวยไปตลอด เดียวก็ต้องเปลี่ยนจากสวยเป็นไม่สวย เวลาอายุ ๗๐ หรือ ๘๐ ขึ้นไปแล้ว ดูอย่างไรก็ไม่สวย ต้องพิจารณาจะรู้ทันแล้วปล่อยวาง ไม่ไปหลงไปมีอารมณ์กับเขา เวลาไม่มีอารมณ์จะมีความสุขมากกว่า เวลาที่มีอารมณ์จะทุกข์ทรมานใจ เหมือนคนอยากเสพยาหรืออยากเหล้าอยากบุหรี่ เวลาไม่ได้สูบไม่ได้ดื่มจะทรมานใจมาก พอได้สูบได้ดื่มก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราว เหมือนกับได้ความสุข ความจริงเป็นการดับความทุกข์ทรมานใจมากกว่า แต่เป็นการดับทุกข์ที่สร้างความทุกข์กองใหม่ขึ้นมา เพราะหลังจากนั้นไม่นาน ความอยากจะดื่มอยากจะสูบก็จะเกิดขึ้นมาอีก ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอีก จะเป็นอย่างไรไปไม่มีวันสิ้นสุด

วิธีดับความทุกข์อย่างแท้จริง ต้องดับความอยาก ผีความอยาก อย่าไปทำตามความอยาก ต่อไปความอยากก็จะมีกำลัง เพราะอยากแล้วไม่ได้ก็จะไม่อยาก ถ้าอยากแล้วได้ ก็จะอยากเพิ่มขึ้น ได้คือก็อยากจะได้คือ ได้คือก็อยากจะได้ว่า จะอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้วันนี้ พรุ่งนี้ก็จะอยากน้อยลง พอพรุ่งนี้ไม่ได้ก็อยากน้อยลงไปอีก ในที่สุดก็จะหายอยาก ถ้าต้องการดับทุกข์ใจ ต้องผีความอยาก ด้วยสติสมาธิปัญญา ถึงจะสามารถสู้กับความอยากได้ ถ้าจะใช้เหตุผลอย่างเดียวจะไม่มีกำลังพอ ถึงแม้จะรู้ว่าทำตามความอยากแล้ว ความอยากจะไม่หายอย่างถาวร แต่ก็ห้ามความอยากไม่ได้ เพราะไม่มีเครื่องมือที่จะต่อสู้กับมัน ถ้ามีสติก็จะทำจิตให้สงบได้ ความอยากที่สร้างความทุกข์ทรมานใจก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราว ถ้ามีสมาธิปัญญา ก็จะสามารถตัดได้อย่างถาวร ถ้ามีปัญญาแต่ไม่มีสมาธิจะตัดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะหยุดความอยากนั่นเอง

รู้ว่าความอยากไม่ดี รู้ว่าทำไปแล้วไม่ดี ทำแล้วความอยากไม่หมด แต่ก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้ ถ้ามีสมาธิแล้วจะหยุดได้ เพราะเคยหยุดมาแล้ว พอปัญญาบอกให้หยุดก็จะหยุดได้ทันที เหมือนกับรถที่มีเบรก พอรู้ว่าถึงสี่แยกต้องหยุดก็หยุดได้ ถ้าไม่มีเบรกพอถึงสี่แยกรู้ว่าต้องหยุด แต่หยุดไม่ได้ เพราะไม่มี

เบรค สมาธิต้องมีปัญญาคอยบอก ว่าควรจะเบรคตอนไหน ไม่เบรคตอนไหน ปัญญาจะรู้ว่าอันนี้เป็นปัญหา อันนี้ไม่เป็นปัญหา สติสมาธิปัญญานี้มีความสัมพันธ์กัน ถ้าปฏิบัติไปก็จะเข้าใจเอง ปฏิบัติไปก็จะเห็นการทำงานของจิต เห็นผลที่เกิดขึ้นจากการทำงานของสติสมาธิปัญญา อย่าฟังอย่างเดียว ฟังแล้วต้องเอาไปปฏิบัติด้วย

ถาม เห็นภายใน เห็นภายนอก เห็นทั้งภายในและภายนอก เป็นอย่างไรครับ

ตอบ เห็นกายของเราและเห็นกายของผู้อื่น ถ้าเห็นกายของเราอย่างเดียวก็จะมีอคติว่า ร่างกายเราไม่สวยไม่งาม แต่ไม่เห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกายคนอื่น เวลา มองคนอื่นก็ยังคงเห็นว่าสวยงาม ถ้ามองแต่คนอื่นว่าไม่สวยงาม แล้วไม่มองของเรา ก็คิดว่าของเราสวยงาม ของคนอื่นไม่สวยงาม จะไม่เสมอภาค ต้องดูทั้งของเราและของผู้อื่น จะได้เห็นว่าเหมือนกัน

ในสติปัฏฐาน ๔ ท่านให้พิจารณากายในกาย คือพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย พิจารณาร่างกายตอนที่เป็นซากศพ พิจารณาร่างกายของเราแล้ว ก็พิจารณาร่างกายของคนอื่น ก็เป็นภายในกับภายนอก เพื่อจะได้เห็นว่าเหมือนกัน นอกจากกายในกายแล้ว ก็มีเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ถ้าดูเวทนามก็ดูว่ามีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้ดูอย่างนี้ ดูว่ามี การเปลี่ยนแปลง จากสุขก็มาเป็นทุกข์ จากทุกข์ก็มาเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ กลับไปกลับมา เป็นอนัตตา บังคับควบคุมไม่ได้ เป็นไปตามเรื่องของเขา นี่คือการพิจารณา เวทนาในเวทนา พิจารณาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในเวทนา พิจารณากายก็ให้เห็นไตรลักษณ์ในกาย ให้เห็นอสุภะ ให้เห็นปฏิภูลในกาย เพื่อตัดความคิดปรุงแต่งในทางสมุทัย นี่คือการเจริญสติแล้วก็พิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา

พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ในกาย ให้เห็นไตรลักษณ์ในเวทนา ให้เห็นไตรลักษณ์ในจิต ให้เห็นธรรมคืออริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในจิต ที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา ตอนนี้ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็แสดงว่าไม่มีสมุทัย ไม่มีความอยาก ถ้ามีความทุกข์ก็

แสดงว่ามีสมุทัยมีความอยาก เช่นนั่งตรงนี้แล้วอยากจะลุก ก็จะมีอาการ กระสับกระส่ายกระวนกระวาย นี่คือการปลุกกำลังแสดงตัวให้เราเห็นแล้ว แต่เราไม่เห็นกัน เรากลับไปอยากจะลุกอย่างเดียว อยากจะให้พระให้พรเร็วๆจะได้ลุกไป ไม่เห็นอริยสังขัลกำลังแสดงอยู่ในใจ ถ้าเห็นก็จะระงับสมุทัยได้ ตอนนั้นยังไม่ถึงเวลา ต้องรอให้ถึงเวลาก่อน ตอนนีเรามาดับความที่อยากจะลุก เพราะยังไม่ถึงเวลาลุก ก็จะดับสมุทัยได้ นี่คือการปลุกที่แสดงอยู่ ถ้ามีสติรู้อริยสังขัล ก็แสดงว่ากำลังเจริญปัญญา เป็นปัญญาที่แท้จริง ต้องเกิดในสนามสอบ เวลาจิตเกิดความว้าวุ่นซุ่มซ่าม ก็ให้ถามว่ากำลังอยากอะไร อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ใช่ไหม ใจถึงว้าวุ่นซุ่มซ่าม ถ้าไม่อยากจะไม่ว้าวุ่นซุ่มซ่าม พอตัดความอยากไป ความว้าวุ่นซุ่มซ่ามนั้นก็จะหายไป นี่ก็คือการเจริญสติในธรรม

จิตก็มีการเปลี่ยนแปลง บางเวลาก็ผ่องใส บางเวลาก็เศร้าโศกหงอยเหงา บางเวลาก็โลภ บางเวลาก็โกรธ ให้รู้ตามความจริง ให้ลึกแต่รู้ว่ารู้ รู้ว่าไม่เที่ยง เดี่ยวก็ผ่านไป ไม่ต้องไปทำอะไร เช่นวันนี้หงุดหงิด ไม่ต้องไปแก้ด้วยการไปซื้อสุรามาดื่ม ไปทำอะไรมาฟังมารับประทาน มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป อารมณ์เศร้าหมองไม่สบายใจ เดี่ยวก็หายไปเอง ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน ถ้าไปยุ่งกับมัน ก็จะไปแก้ในทางที่ผิดในทางสมุทัย เช่นไปชอปปิงจะได้สบายใจ ก็จะสร้างปัญหาขึ้นมาใหม่ เพราะต้องใช้เงิน เวลาเงินไม่พอใช้ก็จะเดือดร้อนวุ่นวายใจขึ้นมาอีก ให้มีสติรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์แล้วปล่อยวาง ตอนนี้อารมณ์ไม่ดีก็ไม่เป็นไร เดี่ยวก็ผ่านไป ตอนนี้อารมณ์ดีก็รู้ว่าต้องผ่านไปเช่นกัน เดี่ยวอารมณ์ไม่ดีก็จะกลับมาแทนที่ ถ้าปล่อยวางแล้ว อารมณ์เหล่านี้ก็จะหายไป เพราะเกิดจากความอยากที่เราปรุงแต่งขึ้นมาให้เกิดอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ เวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะหงุดหงิด ถ้าไม่อยากได้อะไรก็จะมีอารมณ์ต่างๆ ควรฝึกใจให้ลึกแต่รู้ว่ารู้ รู้ทันกายเวทนาจิตและธรรมแล้วก็ปล่อยวาง รู้ว่าธรรมว่าฝ่ายไหนกำลังแสดงตัวอยู่ ทุกข์และสมุทัยกำลังแสดงตัวอยู่ หรือนิโรธและมรรคกำลังแสดงตัวอยู่ ให้รู้แบบนี้ ถ้าสมุทัยแสดงตัวก็ต้องเจริญมรรคให้มาก เอามรรคเข้ามาดับ มรรคกับสมุทัยจะเป็นคู่ต่อสู้กัน ในใจของพวกเรา ส่วนใหญ่สมุทัยจะมีกำลังมากกว่ามรรค เพราะพวก

เราไม่ค่อยเจริญมรรค ไม่เจริญทานศีลภาวนากัน มรรคก็เลยมีกำลังน้อย ไม่สามารถต่อต้านสมุทัยได้ จึงมีความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆอยู่ตลอดเวลา นี่คือการดูธรรม ดูธรรมดูอย่างนี้

กัณฑ์ที่ ๔๑๗

บวชจริง

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๓

หลักสำคัญของการสืบทอดพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๓ ประการคือ **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ถ้ามีธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จะมีพระพุทธศาสนาไปเรื่อยๆ เพราะจะมีผู้รู้ ที่จะคอยสอน คอยบอก ให้ผู้ที่ยังไม่รู้ ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติ ได้บรรลุ ได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าศึกษาตามลำพังไม่มีใครสอน ก็อาจจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าไปถึงก็อาจจะใช้เวลานานมาก เช่นพระพุทธเจ้า ไม่มีใครสั่งใครสอน ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสวงหาพระนิพพาน ยังไม่มีพระพุทธศาสนา จึงต้องคลำทางไป ลองผิดลองถูก จนกว่าจะได้บรรลุ เป็นพระพุทธเจ้า ได้บรรลุพระนิพพาน แต่หลังจากนั้น ผู้ที่ต้องการจะไปพระนิพพาน จะไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว และมีจำนวนมาก ตอนก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ ไม่มีพระอรหันต์แม้แต่รูปเดียวในโลกนี้ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และทรงประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก ก็ปรากฏมีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก อย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป ภายในเวลาเพียง ๗ เดือน ทรงเริ่มประกาศพระธรรมคำสอนในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ๗ เดือนต่อมา ในวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ปรากฏมีพระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าจากทั่วทุกสารทิศ โดยไม่ได้นัดหมายกันไว้ก่อน พระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูปนี้มีพระพุทธเจ้าเป็นอาจารย์สั่งสอนให้ได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์ ทรงเป็นผู้บรรพชาอุปสมบทให้ ท่านเหล่านี้มีความซาบซึ้งในพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า จึงอยากจะเข้าเฝ้า นี่แสดงให้เห็นว่าการจะมีศาสนาหรือไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา การปฏิบัติ และการบรรลุธรรม เพราะผู้บรรลุธรรมจะสอนได้อย่างถูกต้อง ถ้าไม่มีผู้บรรลุธรรมมาสอน ถึงแม้จะมีพระธรรมคำสอนอยู่ แต่ผู้ศึกษาอาจจะหลงผิดได้ จะเห็นผิดเป็นชอบ จะหลงทางได้

การศึกษาด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ แล้วปฏิบัติโดยไม่มีอาจารย์สอน จะยากและ อาจจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะมักจะถูกกิเลสหลอกให้หลง ให้เข้าใจตัวเอง เช่นคิดว่าบรรลุแล้ว ทั้งที่ยังติดอยู่กับการเป็นฆราวาส คิดว่าถ้าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ โลกไม่อยากก็บรรลุแล้ว แต่ไม่ทราบว่า การอยู่ของฆราวาสนั้นยังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่น รส ถ้าไปอยู่แบบพระที่อยู่ในป่า ใจจะเป็นปกติเหมือนอยู่บ้านหรือไม่ ยังนั่งสงบ ไม่ วุ่นวายไม่เดือดร้อนหรือไม่ ถ้าไม่ได้พิสูจน์ก็จะไม่รู้ ถ้าอยากจะรู้ก็ต้องพิสูจน์ เช่นพิสูจน์ ดูว่าความกลัวหมดไปหรือยัง อาจจะได้คิดว่าความกลัวหมดไปแล้ว เพราะอยู่ในสภาพที่ไม่ มีอะไรมากระตุ้นให้ความกลัวเกิดขึ้นมา ถ้าไปอยู่ในสภาพที่มีภัยรอบด้าน เช่นอยู่ในป่า จิตยังจะสงบนิ่งอยู่หรือไม่ เคยมีฆราวาสมาอยู่บนเขานี้ อยู่ได้ไม่ถึง ๒ ทุ่มก็ขอกลับบ้าน เพราะกลัวมาก ถ้ายังไม่ได้พิสูจน์จิตใจในสภาพต่างๆ ก็อาจจะหลงผิดได้

ในภาวะปกติจะไม่มีปัญหาอะไร เพราะอยู่ท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์ของทุกสิ่งทุก อย่าง ของรูปเสียงกลิ่นรส ของปัจจัย ๔ ก็อาจจะคิดว่าไม่โลกไม่อยากไม่กลัว แต่ถ้าไป อยู่ในภาวะที่อึดอัดแค้นแค้นมีภัยรอบด้าน ใจยังเป็นปกติหรือไม่ นี่เป็นเรื่องของผู้ที่ศึกษา จากหนังสือจากพระไตรปิฎก แล้วปฏิบัติในเพศฆราวาสผู้ครองเรือน พอได้รักษาศีลบ้าง นั่งสมาธิบ้าง พิจารณาบ้าง ก็คิดว่าไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว เพราะยังไม่ได้ เจอขั้นวิกฤต เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หมอบอกว่ารักษาไม่ได้แล้ว ใจยังจะเป็นปกติ หรือไม่ ถ้ารอให้ถึงเวลานั้นแล้วค่อยพิสูจน์ดู ก็อาจจะไม่ทันการณ์ ผู้ที่ไม่ประมาทมักจะ พิสูจน์ตั้งแต่ตอนที่ยังมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เช่นบวชเป็นพระป่า ก่อนบวชก็ได้ศึกษา มาพอสมควรแล้ว ถ้าบวชจริงจะต้องเคยปฏิบัติมาก่อน ถ้าบวชตามประเพณีมักจะไม่ได้ เคยปฏิบัติมาก่อน บวชเพื่อสัก ไม่ได้บวชเพื่อบรรลุธรรม พอบวชวันแรกก็เริ่มนับถอย หลังแล้ว เหลืออีกกี่วันจะออกพรรษา รับจิ้งแล้วจะได้ลาสิกขาไป บวชอย่างนี้ไม่ได้บวช เพื่อปริยัติปฏิบัติปฏิเวธ บวชตามประเพณี บวชเพื่อทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ตามความ เชื้อ

ถ้า**บวชจริง**ก็จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ตอนที่ เป็นฆราวาสก็ได้ศึกษา และปฏิบัติ แต่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก็เลยต้องออกบวช จะได้มีเวลาปฏิบัติมากขึ้น จะได้

อยู่ในภาวะที่บีบคั้นมากขึ้น ชีวิตของฆราวาสเป็นเหมือนกรงใหญ่ ส่วนชีวิตของพระจะเป็นเหมือนกรงเล็ก จะไม่มีที่วิ่งไปมาเหมือนกับกรงของฆราวาส เป็นฆราวาสยังไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆได้ แต่เป็นพระแล้วจะเที่ยวอย่างฆราวาสไม่ได้ การเที่ยวนี้เป็นเรื่องของกิเลส เป็นเรื่องของกามตัณหากามฉันทะ ที่ต้องออกไปเที่ยวเพราะอยากจะไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติจะต้องตัดกามฉันทะ ตัดกามตัณหา ไม่หาความสุขจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ต้องทำให้จิตเข้าข้างในเพื่อสัมผัสกับความสงบของสมาธิ นักบวชจึงไม่ไปอยู่ตามสถานที่ที่ฆราวาสญาติโยมอยู่กัน ต้องอยู่ในสถานที่ที่ฆราวาสญาติโยมไม่ชอบอยู่กัน เพราะเป็นสถานที่ที่กิเลสไม่ชอบอยู่ คือตามป่าตามเขา ตามสถานที่ที่มีภัยต่างๆ เป็นสถานที่ที่จะได้ฆ่ากิเลส เช่นความรักตัวกลัวตาย ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโภกัญญาพะ ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นใหญ่เป็นโตมีหน้ามีตา พออยู่ในป่าคนเดียวก็จะมีแต่ใจกับกิเลสต่อสู้กัน ถ้าสามารถนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจ เพื่อทำลายกิเลสได้ ใจก็จะสะอาดขึ้นไปตามลำดับ ความโลภโกรธหลงความอยากต่างๆ ก็จะเบาบางลงไปแล้วหายไปในที่สุด

ตอนนั้นจะรู้อยู่แก่ใจว่าได้หลุดพ้นจริงๆได้บรรลุจริงๆ เพราะรู้ว่าไม่มีอะไรทำให้หัวนี้ไหวให้หวาดกลัว ให้ออยากได้อะไรอีกแล้ว ใจมีความอึดมีความพอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ความสุขที่ไม่พร่อง ไม่เหมือนความสุขทางโลกที่จะพร่องไปอย่างรวดเร็ว หลังจากที่ได้เสพไม่นาน ก็จะอยากเสพล้มผัสอีก แสดงว่าความสุขที่ได้จากการเสพล้มผัสที่ผ่านมาได้พร่องไปแล้ว ต้องเติมใหม่ เป็นเหมือนตุ่มน้ำที่มีรอยร้าว เติมน้ำให้เต็มได้ไม่นาน น้ำก็จะซึมออกมาตามรอยร้าว ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆถึงจะเต็มตุ่ม จิตที่ไม่ได้กำจัดความโลภความอยากต่างๆ ก็จะเป็นอย่างนั้น ต่อให้ได้เสพได้สัมผัสมากน้อยเพียงไรก็ตาม ความอยากได้ก็จะไม่หมดไป จะหยุดชั่วคราวตอนที่ได้เสพ ตอนนั้นจะรู้สึกอึดอึดใจ สบายอกสบายใจ พอเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็กลับมากระตุ้นจิตใจอีก จะอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆที่ความอยากต้องการ จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้าได้ศึกษาได้ปฏิบัติจริงๆ จนได้บรรลุธรรมจริงๆแล้ว จะอึดจริงๆ เหมือนได้อุตรรอยร้าวของตุ่มน้ำ เติมน้ำให้เต็มหนเดียวแล้วจะไม่พร่องอีกแล้ว จะเต็มไปตลอด

รอยรั้วของใจก็คือ**กามตัณหา** ความอยากในกาม ในรูปเสียงกลิ่นรส **ภวตัณหา** ความอยากมียากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ความอยากทั้ง ๓ ประการนี้จะทำให้ใจรู้สึกว้าบพร่อง ยังขาดสิ่งนั้นยังขาดสิ่งนี้ ได้มามากน้อยก็ไม่เคยพอ เป็นนายร้อยก็อยากจะเป็นนายพัน เป็นนายพันก็อยากจะเป็นนายพล อยากจะได้ขึ้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ อยากเป็นส.ส. เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกฯ อยากจะกลับมาเป็นใหม่อีกเมื่อครบวาระแล้ว ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะความอยากไม่ได้ทำให้เกิดความอึดความพอในจิตใจ ความพอจะเกิดจากการปฏิบัติทานศีลภาวนา ที่พวกเรากำลังบำเพ็ญกันอยู่นี้ เป็นการอุดรอยรั้วรอยร้าวของตุ่มน้ำ คือใจของพวกเราให้หายร้ว พอหายแล้วก็จะไม่หิวไม่อยากได้อะไร พอแล้ว พอดี ใครจะชมก็พอดี ใครจะด่าก็พอดี ใครจะให้อะไรมาก็พอดี ใครจะเอาอะไรไปก็พอดี ความพอที่มีอยู่ในใจนี้ไม่มีใครให้เราได้ ไม่มีใครเอาจากเราไปได้ มีเราเท่านั้นที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ พอทำให้ใจอึดแล้วก็จะอึดไปตลอด

ถ้าอยากจะได้ผลที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับกัน ก็ต้องบำเพ็ญต้องศึกษาพระธรรมคำสอนแล้วก็ปฏิบัติตาม คำสอนโดยสรุปก็คือ**ทานศีลภาวนา** ที่พวกเราเราทำกันในวันนี้ เราทำทานกัน นำข้าวของต่างๆมาถวาย ศีลก็สมาทานกันรักษากันไปเราก็รู้อยู่แล้วว่าศีลมีอะไรบ้าง ศีล ๕ ศีล ๘ ก็รักษาไปตามความสามารถ ภาวนาก็ต้องทำกัน ต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนา ขั้นต้นก็ให้เจริญสมถะก่อน แล้วค่อยเจริญวิปัสสนา การจะเจริญสมถภาวนาได้ต้องมี**สติ** ที่จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ เพราะจิตโดยปกติจะลอยไปลอยมาเหมือนกับว่า ถ้าไม่มีเชือกก็จะลอยไปตามลม จะอยู่หนึ่งได้ต้องมีเชือกดึงเอาไว้ จิตจะนิ่งเหมือนว่าที่ไม่ลอยไปกับลม ก็ต้องมีเชือกคือสตินี้เอง เราจึงต้องมีสติผูกจิตผูกใจไว้ ไม่ให้ลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เหมือนกับลมในท้องฟ้า ที่จะจุดให้จิตคิดเรื่อยเปื่อย ร่างกายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่รอบโลกก็ได้ เพราะไม่มีสติดึงใจเอาไว้

ถ้าฝึกสติอยู่เรื่อยๆ คอยดึงใจให้อยู่กับร่างกาย ไม่ให้ลอยไปที่อื่น ต่อไปก็จะไม่ลอยไปไหน เวลาจะให้จิตทำอะไรก็จะอยู่กับงานนั้น เช่นเวลาจะทำจิตให้สงบ ด้วยการบริกรรมพุทโธก็ดี หรือด้วยการดูลมหายใจเข้าออกก็ดี ก็จะทำงานนั้นอย่างเดียว จะอยู่กับ

พุทฺโธฯ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีไหนในการเจริญสมถภาวนาก็ได้ มีหลายวิธีด้วยกัน ในตำราท่านแสดงไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ ถ้าตั้งสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอานาปานสติ ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว อย่าไปรู้เรื่องอื่น ถ้าจะใช้การบริการพุทฺโธ ก็เป็นพุทฺธานุสติ มีสติอยู่กับการบริการพุทฺโธฯ หรือจะใช้ทั้ง ๒ อย่างผสมกันก็ได้ เช่นหายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธก็ได้ หรือจะเอาลมอย่างเดียวกันก็ได้ เอาพุทฺโธอย่างเดียวกันก็ได้ มีหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละท่านว่าจะถนัดกับวิธีใด ก็เลือกเอาวิธีนั้น แล้วก็พยายามใช้วิธีนั้นอย่าเปลี่ยนในขณะที่กำลังทำ ถ้าจะเปลี่ยนก็ค่อยเปลี่ยนในคราวหน้า คราวนี้ถ้าใช้พุทฺโธอย่างเดียวไม่ได้ผล คราวหน้าก็ลองเอาพุทฺโธกับลมหายใจดูก็ได้ ในขณะที่กำลังทำอยู่นี้ ให้ทำอยู่กับวิธีที่ได้เลือกเอาไว้ในตอนต้น ทำไปจนกว่าจะหยุดทำ ถ้าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในขณะที่ทำ ก็จะถูกกิเลสหลอก วิธีนี้ก็ไม่ดี วิธีนั้นก็ไม่ได้ ก็จะวิพากษ์วิจารณ์วิธีต่างๆ ไม่ได้ภาวนา ได้แต่นั่งปรุงแต่งจนฟุ้งซ่าน ทั่วๆไปคิดว่ากำลังทำสมถภาวนา แต่ความจริงกำลังทำความฟุ้งซ่านภาวนา จึงไม่เกิดผล เพราะไม่มีสติตั้งจิตให้อยู่กับงานที่ทำนั่นเอง จิตจะสงบได้จิตจะต้องเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว ถ้าคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้จะมีหลายอารมณ์ เป็นเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปแกว่งมา ถ้าต้องการให้จิตนิ่ง ต้องอยู่กับอารมณ์เดียว เช่นลูกตุ้มนาฬิกาให้หยุดตรงกลาง อย่าให้แกว่ง จิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าอยากจะทำหนึ่งสงบก็ต้องอยู่กับอารมณ์เดียว เช่นพุทฺโธ หรือลมหายใจเข้าออก อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี้คือหลักของการทำสมาธิ

มีอีกวิธีหนึ่งที่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ เป็นการใช้ความคิดมาหยุดความคิด ถ้าคิดฟุ้งซ่านอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่สามารถหยุดด้วยการบริการพุทฺโธหรือดูลมหายใจ เพราะมีความผูกพัน เช่นเป็นห่วงเป็นใยเรื่องสุขภาพร่างกาย ถ้าใช้ปัญญาสอนใจว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย และต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาเห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา จะหายหรือไม่หายไม่มีใครรู้ ถ้าหายแล้วจะเป็นอีกหรือไม่ ไม่มีใครรู้เหมือนกัน จึงต้องยอมรับความจริงนี้ จะหายก็หาย จะไม่หายก็ไม่หาย ถ้าจะตายก็ต้องปล่อยให้ตายไป เพราะไม่สามารถยับยั้งหยุดมันได้ เหมือนกับเราไม่สามารถหยุดการเคลื่อนไหวของดวงอาทิตย์ได้ ดวงอาทิตย์จะต้องเคลื่อนไหวไปตาม

เรื่องของเขา ร่างกายก็ต้องเคลื่อนไหวไปตามเรื่องของเขา ต้องเคลื่อนไหวไปตามความแก่ ความเจ็บความตาย พอพิจารณาได้อย่างรอบคอบและยอมรับความจริงนี้ได้แล้ว ความฟุ้งซ่านเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายก็จะหายไป จิตก็จะสงบเป็นปกติ สามารถทำสมาธิต่อไปได้ อย่างนี้เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้านั่งแล้วเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา ก็อย่าลู่ก ต้องคิดว่าความเจ็บของร่างกายเป็นเรื่องปกติ ปล่อยให้เจ็บไป พยายามข่มใจด้วยการบริกรรมพุทโธให้ถี่ขึ้น ไม่ให้คิดถึงความเจ็บของร่างกาย ปล่อยให้เจ็บไป ไม่ขยับไม่ลู่ก ให้จิตอยู่กับการบริกรรม ก็จะทำให้จิตสงบได้ ปล่อยวางความเจ็บปวดได้ ถ้าจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ก็ต้องพิจารณาว่าเป็นธรรมดา เราสั่งให้หายไปไม่ได้ ต้องเป็นไปจนกว่าจะหายไปเอง เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของร่างกาย ที่จะต้องเกิดขึ้น ร่างกายจะต้องเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ใจไม่ต้องเจ็บด้วย ไม่ต้องไปรังเกียจ ไปอยากให้หาย เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นความเจ็บที่เราทนไม่ได้ เวลาร่างกายเป็นอะไรไปใจจะเป็นไปด้วย จะกลัวจะอยากให้มันหายไป อยากจะหนีจากมันไป จะทำให้รับกับความเจ็บของร่างกายไม่ได้ ถ้ายอมรับความเจ็บของร่างกาย ก็จะดับความทุกข์ทรมานใจได้ จิตก็สงบ ความเจ็บของร่างกาย บางทีก็หายไปด้วย ถ้าไม่หายก็จะไม่รบกวนใจ เพราะใจไม่ได้ไปยุ่งกับมันแล้ว นี่ก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ผลที่เราต้องการจากการนั่งสมาธิคือความสงบนิ่ง ไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ บางคนเวลาจิตสงบแล้ว จะไม่ทำอะไรอยู่กับที่ จะออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ เป็นเรื่องภายใน ไม่ใช่เรื่องภายนอก ทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ เป็นนิมิตต่างๆ จะเห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นเทพเห็นผี เห็นอะไรต่างๆ ถ้าไปตามรู้ จิตก็จะไม่นิ่ง จิตจะทำงาน ถึงแม้จะมีความสุขเพลิดเพลินกับสิ่งที่เห็น แต่จะไม่ใช่พื้นฐานของปัญญา ไม่ได้สร้างความแข็งแกร่งให้กับใจ เวลาออกจากสมาธิแบบนี้จะเป็นเหมือนกับไม่ได้นั่งสมาธิ เพราะอารมณ์โลกาทรหลงไม่ได้ถูกกดเอาไว้ ไม่เหมือนกับสมาธิที่ไม่ไปรับรู้ นิมิตต่างๆ อารมณ์โลกาทรหลงจะถูกกดเอาไว้ พอออกจากสมาธิแล้วอารมณ์ที่ถูกกดเอาไว้

จะไม่มีกำลังมากพอที่จะมารบกวนใจได้ ออกจากสมาธิแล้วจิตยังมีความเย็นสบาย เป็นโอกาสที่ดีที่จะเจริญปัญญาต่อไป

จะเจริญปัญญาได้ จิตต้องเป็นอุเบกขา เป็นกลาง ไม่มีอคติ ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง ถ้ามีอคติแล้วเวลาพิจารณาจะไม่เห็นตามความจริง เช่นพิจารณาร่างกาย ว่าเกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้ามีอคติจะทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ไม่กล้าคิดถึงความตาย พวกเรายังไม่กล้าคิดถึงความตายกัน กลัวว่าถ้าคิดแล้วจะตาย เราไม่ตายจากความคิด หลอก เป็นการสอนจิต แต่กิเลสคือความกลัวจะขวางไม่ให้คิดถึงความตายกัน ไม่ให้สอนใจว่าร่างกายสักวันหนึ่งจะต้องตาย ต้องสอนใจให้รับความจริงนี้ให้ได้ ถ้าออกจากสมาธิที่สงบนิ่ง ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ เวลาออกมาแล้วอคติคือความกลัว จะไม่มีกำลังมาขวางการพิจารณาทางปัญญาได้ พิจารณาอะไรก็จะเห็นตามความจริง พิจารณาว่ารูป เสียงกลิ่นรสไม่เที่ยง ก็เห็นว่าไม่เที่ยง พิจารณาภพธรรมเสริญสุขว่าไม่เที่ยง ก็เห็นว่าไม่เที่ยง เห็นว่าชีวิตของเราไม่แน่นอน วันนี้มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง วันพรุ่งนี้อาจจะไม่มีก็ได้ อาจจะมีสงคราม มีภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เกิดการสูญเสียต่างๆ ขึ้นมา เรื่องเหล่านี้เราจะไม่กล้าคิดกันเพราะมีความกลัว เพราะจิตไม่สงบนิ่งเวลานั่งสมาธิ

ถ้าสงบนิ่งเวลาออกมาจากสมาธิจะกล้าพิจารณา จะพร้อมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ จะไม่ทุกข์กับการเปลี่ยนแปลง ชีวิตจะตกต่ำ จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะแก่ จะตาย ก็พร้อมที่จะรับ เพราะมีปัญญามีสมาธิมีสติ เป็นเครื่องมือ ที่จะควบคุมจิตใจให้รับความจริง ก็จะตัด ตัณหาต่างๆ ได้ ความกลัวก็คือ**วิภวตัณหา**นี้เอง กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย กลัวความสูญเสีย กลัวการพลัดพรากจากกัน **กามตัณหา**ก็จะตัดได้ จะไม่หิวกับรูป เสียงกลิ่นรส **ภวตัณหา**ก็จะตัดได้ จะไม่มีความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ เป็นอะไรก็ได้ ถ้าไม่เป็นก็ไม่มีอะไร ยอมรับได้กับทุกสภาพ เป็นก็ได้ ไม่เป็นก็ได้ นี่คือการหลุดพ้นของจิต ต้องหลุดพ้นอย่างนี้ หลุดพ้นด้วยการศึกษาและปฏิบัติ แล้วก็ต้องทดสอบสิ่งที่ได้ ศึกษาได้ปฏิบัติ ต้องไปอยู่ตามสถานที่ต่างๆ อยู่ในสภาพที่สูญเสียทุกอย่าง เช่นนักบวชนี้ ก็เหมือนผู้ที่สิ้นเนื้อประดาตัว ไม่มีอะไรติดตัวมาเลย เวลามาบวชมาแต่ตัวเปล่าๆ มาด้วยศรัทธา แล้วก็ได้สมบัติเพียง ๘ ชิ้นไว้ดูแลรักษาร่างกาย ก็คืออัฐบริวาร เช่นจีวร

บาตรเป็นต้น แล้วก็ไปอยู่ในสภาพที่เร็นแค้น สภาพที่ไม่มีอะไร ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีวิทยุ ไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วดูว่าจะอยู่ได้หรือไม่ มีความสุขได้หรือไม่ ถ้าอยู่ได้มีความสุขก็ถือว่าใช้ได้ ถ้ายังต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มาบำรุงบำเรอ ก็แสดงว่ายังมีความอยากอยู่ ถ้ารู้อย่างนี้แล้วก็จะสามารถสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้ ถ้าไม่รู้แบบนี้ก็จะสอนแบบผิดๆ คุกๆ คิดว่าบรรลุแล้ว คิดว่าไม่มีกิเลสแล้ว แต่เป็นเพียงความคิดเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นความจริง จึงควรเห็นความสำคัญของการศึกษา การปฏิบัติ และการบรรลุตรรณ เพราะจะทำให้เราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และจะได้ช่วย สืบทอดพระพุทธศาสนา ให้มีอายุยืนยาวนานขึ้นไปอีก

ถาม เวลาดูจิตเป็นสมุทัย หรือจิตเป็นมรรคนี้ ดูอย่างไร

ตอบ ถ้าไม่กลัวก็เป็นมรรคเป็นวิมุตติ ถ้ายังไม่แน่ใจ ก็ยังไม่เป็นวิมุตติ ยังมีสมุทัยอยู่ เพราะยังไม่ได้เข้าไปในห้องสอบจริงๆ ยังไม่ได้เจอกับเหตุการณ์ใกล้เป็นใกล้ตาย ต้องไปอยู่ในป่า ตอนกลางคืนก็ออกไปเดินในป่าตามลำพัง ดูว่ากลัวหรือไม่ ถ้ายังไม่กลัวเพราะยังฉายไฟอยู่ ก็ลองปิดไฟดู ถ้ายังไม่กลัวก็ลองเดินออกจากทาง ดู เดินเข้าไปในรกในพงดู ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า หรือเดินไปหาสิ่งที่กลัว ถ้ากลัวซากศพ ก็ลองเดินเข้าไปในป่าช้าดู ว่ายังมีความกลัวอยู่หรือเปล่า ต้องไปทดสอบดู

ถาม แสดงว่าจิตจะเป็นมรรคได้ ก็ต้องเป็นวิมุตติแล้วใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ไม่ใช่ มรรคมาก่อนวิมุตติ มรรคคือการเข้าห้องสอบ ถ้าผ่านก็เป็นวิมุตติคือไม่กลัว

ถาม จะแน่ใจว่าเป็นมรรคได้ ก็ต่อเมื่อได้ทดสอบจนแน่ใจแล้ว

ตอบ มรรคเป็นเครื่องมือ คือสติสมาธิและปัญญา ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็จะสามารถควบคุมจิตให้หนึ่งได้ ถ้าอยู่แบบฆราวาสก็จะมีสติมีสมาธิมีปัญญาในระดับหนึ่ง ถ้าไปอยู่ในเหตุการณ์คับขัน สติสมาธิปัญญาที่มีอยู่นี้ จะหยุดสมุทัยคือ

ความกลัวได้หรือไม่ ต้องไปทดสอบดู เหมือนนักมวยที่ซ้อมชกกระสอบทราย หรือซ้อมกับคู่ซ้อม แต่ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง ไม่ได้เจอคู่ต่อสู้ที่แท้จริง จะชนะหรือไม่ก็ต้องขึ้นเวทีถึงจะรู้ ถ้าชนะก็แสดงว่ามรรคมี่กำลังพอ ที่จะเอาชนะสมุทัยได้ ก็จะเป็นแชมป์ได้ เป็นนิมิตติได้

ถ้ากลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องนั่งให้เจ็บแล้วอย่าลุก ให้จิตปล่อยวางความเจ็บแล้วสงบตัวลงด้วยมรรค ด้วยสติด้วยสมาธิด้วยปัญญา ถ้าทำได้ก็จะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ว่าจะเจ็บโรคชนิดใดก็ตาม ก็เป็นความเจ็บปวดเหมือนกัน ถ้าปล่อยวางความเจ็บปวดที่เกิดจากการนั่งนานๆได้ ก็จะไม่กลัวความเจ็บปวดอีกต่อไป บางที่ไม่ต้องกินยาแก้ปวดเลย ปวดก็ปล่อยให้ปวดไป นี้ไม่ได้คู้ยนะ เราไม่เคยมียาแก้ปวดอยู่ในกุฏิแม้แต่เม็ดเดียว แต่มีธรรมโอสธมียาแก้ปวดอยู่ในใจแล้ว นี่คือมรรคที่เราต้องสร้างขึ้นมามีธรรมโอสธแล้วจะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่กลัวความตาย

ถาม แล้วยาแก้ไกรธละคะ

ตอบ ยาแก้ไกรธก็แบบเดียวกัน คือสติสมาธิปัญญา

ถาม ถ้าจะฝึกไม่ให้ไกรธละคะ

ตอบ ก็ให้เขาดำเรา ให้เขาตบหน้าเรา

ถาม ข้างในก็ยังมีกรุ่นอยู่ค่ะ

ตอบ กรุ่นไม่ได้ ถ้ากรุ่นก็แสดงว่ายังไกรธอยู่ มรรคยังไม่มีกำลังพอ ถ้ามองเห็นว่า การดำก็ดี การถูกทำร้ายก็ดี เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ที่จะไปควบคุมบังคับได้ เกิดมาในโลกนี้ก็ต้องเจ็บตัวไม่ช้าก็เร็ว จะเจ็บแบบไหนเท่านั้นเอง เจ็บด้วยการเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บเพราะถูกหักหลัง เจ็บเพราะถูกดำ เจ็บเพราะถูกทำร้าย ต้องเกิดขึ้นได้เสมอ ให้คิดว่าไม่เลวร้ายกว่านี้ก็ดีแล้ว ถ้าเขาดำเราก็ให้คิดว่าเขายัง

ไม่ได้ดีเรา เขาดีเราก็ให้คิดว่าเขาก็น่าจะไม่ได้ดีเรา ถ้าเขาฆ่าเราก็ให้คิดว่า เกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็จะมีใจได้ จะไม่โกรธ ต้องไปฝึกดู

ต้องรู้ว่าความโกรธเกิดจากความอยาก เช่นอยากให้เราดีกับเรา พอเขาไม่ดีก็โกรธ ทำไมไม่โกรธคนอื่นที่ไม่ดีกับเรา เพราะไม่ได้อยากให้เราดีกับเรา เราก็ไม่โกรธ แต่คนที่เราอยากให้ดีกับเรา พอเขาไม่ดีกับเราโกรธเขา เพราะความโกรธนี้เกิดจากความอยาก ถ้าตัดความอยากทั้ง ๓ นี้ได้แล้ว ความโกรธก็จะไม่มี ส่วนความอยากนี้ก็เกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น้อยกว่า เพราะไม่มีอะไรให้ความสุขอย่างเดียว ต้องมีความสุขตามมาด้วยทั้งนั้น ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากให้ใครชอบเราหรือดีกับเรา ดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ด่าก็ได้ ชมก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะไม่โกรธ ต้องทำใจให้เป็นกลาง เป็นอุเบกขา ลึกแต่รู้ว่ารู้ด่าก็รู้ว่าด่า ชมก็รู้ว่าชม ปล่อยให้ด่าไป ปล่อยให้ชมไป ใครจะทำอะไรก็ทำไป เราอย่าไปอยากกับเขาก็แล้วกัน จะได้ไม่มีปัญหา ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ต้นเหตุทั้ง ๓ นี้แหละ ที่ต้องตัดให้ได้

ถาม เวลาเขาชมเราใจเราฟูขึ้น พอเขาไม่ชมใจเราก็แฟบลง ถ้ารู้ว่ากำลังฟูกำลังแฟบอยู่อย่างนี้ยังไม่พอใช้ไหมคะ

ตอบ ต้องไม่ฟูไม่แฟบเลย ต้องทำสมาธิให้มาก เวลาจิตเป็นสมาธิจะเฉย

ถาม ไม่รู้ว่าเฉยจริงหรือเปล่า

ตอบ ถ้าเป็นสมาธิใจจะเฉย ใจจะสงบ ใจจะนิ่ง ไม่มีอารมณ์ เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ ก็จะมีความรู้สึกอย่างนั้นอยู่ แต่จะค่อยๆ ว่างไป เวลาสัมผัสรับรู้เรื่องต่างๆ ตอนที่ออกมาใหม่ๆ จะเฉย ใครจะพูดอะไรทำอะไรก็จะเฉย พอผ่านไปสักระยะหนึ่ง จะเริ่มไม่เฉยแล้ว เพราะกิเลสเริ่มฟื้นขึ้นมา กำลังของสมาธิที่กดกิเลสไว้ค่อยๆ ว่างไป ก็จะเริ่มมีปฏิกิริยา นักปฏิบัติพอรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ก็จะกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ แต่ญาติโยมทำไม่ได้ เพราะปฏิบัติสมาธิน้อย ชอบออกข้างนอก แต่

พระจะเข้าข้างในมาก ออกมาน้อย เวลาไม่ต้องออกมาทำกิจ ท่านจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อที่จะกดกิเลสไว้ ถ้าอยู่ในขั้นสมาธิ ก็กดมันไว้ก่อน ถ้าอยู่ในขั้น ปัญญาก็ไม่ต้องเข้าสมาธิ ถ้าปัญญาทันก็จะตัดมันได้ ตัดความอยากได้ รู้ว่า ความอยากเป็นเหตุของความทุกข์ใจ ก็เลยไม่อยาก พอตัดความอยากได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ตามมา ไม่มีความโกรธตามมา ไม่มีอารมณ์ต่างๆตามมา

ถาม เริ่มด้วยการใช้สมาธิกดไว้ก่อน หลังจากนั้นค่อยใช้ปัญญา

ตอบ ใช่ เพราะสมาธิทำง่ายกว่า แล้วก็พื้นฐานของปัญญาด้วย ถ้าไม่มีสมาธิจิตจะมี อารมณ์ตลอดเวลา เราจะไม่รู้ว่าการไม่มีอารมณ์เป็นอย่างไร ต้องไปอยู่จุดที่สูญ จากอารมณ์ก่อน พออยู่จุดนั้นแล้ว เวลาอารมณ์เกิดขึ้นจะรู้เลย เพราะมีความ แตกต่างกัน ขณะที่ไม่มีอารมณ์กับมีอารมณ์ จะรู้ว่านี่เกิดอารมณ์แล้ว ก็จะ พิจารณาได้ทันทีว่าอารมณ์นี้เกิดจากความอยาก ต้องอยากใน ๓ อย่างนี้ อย่าง ใดอย่างหนึ่ง การที่มีพระพุทธรูปเจ้ามาสอนเรื่องนี้ก่อนทำให้บรรลุน่าย ไม่ต้องไป คลำหาต้นตอหาสาเหตุ ว่าอารมณ์เหล่านี้เกิดจากอะไร พระพุทธรูปเจ้าทรงบอกเลย ว่าเกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ เวลาหงุดหงิดใจ ต้องถามตัวเองว่าหงุดหงิดเพราะอะไร เพราะไม่ได้ดื่มกาแฟหรือ ไม่ได้ดูหนังหรือ ไม่มีใครชมหรือ ไม่ได้ขึ้นเงินเดือน หรือ ต้องมีอะไรสักอย่าง ลองคิดดู เวลาเม็ดฟ้าผ่าวันก็หงุดหงิดได้ ถ้าอยากจะทำ ให้สว่างไสว ต้องถามตัวเองดู พอรู้ว่าเป็นอะไรก็จะตัดมันได้ ไม่ชอบดินฟ้า อากาศแบบนี้หรือ จะทำอย่างไรได้ เราไปเปลี่ยนดินฟ้าอากาศได้อย่างไร พอตัด ความอยากได้ อารมณ์หงุดหงิดก็จะหายไป ถ้ายังไม่สามารถวิเคราะห์ด้วย ปัญญา ก็นั่งสมาธิก่อน เวลาหงุดหงิดก็นั่งสมาธิ บริกรรมพุทโธๆ หรือดูลม หายใจเข้าออก พอสงบปั๊บ ความหงุดหงิดก็จะหายไป แต่จะไม่หายแบบถาวร พอออกมาใหม่เจอเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจก็จะเป็นอีก ถ้าใช้ปัญญาตัดได้แล้ว จะ เจออีกก็ ๑๐๐ ครั้ง ก็จะไม่เป็นปัญหา จะไม่หงุดหงิด เพราะรับกับเหตุการณ์นั้น ได้แล้ว อย่างนี้ถึงเป็นวิมุตติ วิมุตติด้วยปัญญา ไม่ได้วิมุตติด้วยสมาธิ สมาธิทำ ให้วิมุตติได้ชั่วคราว

ถาม เวลาทำงานทำการนี้ รู้ว่าเริ่มหงุดหงิด แต่หาต้นเหตุไม่เจอ จะไปหาเจอตอนที่นั่ง สวดมนต์นั่งภาวนา

ตอบ พอไปทำสมาธิ ก็ จะเห็นความแตกต่าง ระหว่างจิตที่สงบกับจิตหงุดหงิด จะรู้ว่า หงุดหงิดเพราะเรื่องนั้นเรื่องนี้

ถาม ใช่ค่ะ ก็เลยคิดว่าควรจะใช้เวลานี้ทำสมาธิต่อ มาว่านวยกับการหงุดหงิดเมื่อ กลางวันทำไม เราควรจะหาสาเหตุ หรือควรจะนั่งสมาธิต่อไป อย่าไปยุ่งกับการ หาเหตุผลว่าหงุดหงิดเพราะอะไร

ตอบ ถ้าไม่หาเหตุผล เดียวก็หงุดหงิดใจได้อีก ถ้าหาเหตุผลได้แล้วต่อไปเวลาเจอ เหตุการณ์ที่เหมือนกันก็จะไม่หงุดหงิด

ถาม หาเหตุผลให้จบให้เรียบร้อยก่อน แล้วค่อยสวดมนต์ภาวนา

ตอบ อยู่ที่ความสามารถของสติปัญญา ถ้าไม่แหลมคมพอก็จะหาไม่เจอ

ถาม ต้องสวดมนต์ไปก่อน

ตอบ แล้วแต่กรณี แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางเรื่องก็แก้ได้เลย บางเรื่องก็แก้ไม่ได้ หรือแก้ได้ช้า ต้องใช้เวลาวิเคราะห์

ถาม วางไว้ก่อน อย่าพึ่งไปยุ่งกับมัน

ตอบ เข้าสมาธิไปก่อน พักจิตก่อน ทำใจให้สบาย พอใจสบายแล้วกลับมาดูอีกทีก็ อาจจะเห็นก็ได้

ถาม ฝรั่งสอนให้คิดในแง่บวก จะทำให้ปัญหาที่มีอยู่ในใจเบาบางลง

ตอบ ความคิดอะไรที่สามารถดับความทุกข์ใจได้ ก็ถือว่าใช้ได้

ถาม ถึงแม้ยังไม่ลงทางไตรลักษณ์

ตอบ ต้องลงไปในไตรลักษณ์ถึงจะดับได้ ถ้าไม่ลงในไตรลักษณ์ก็จะดับแบบปลอมๆ คือวางปัญหานี้ไว้ก่อน ทำเรื่องนี้ไม่ได้ ก็ไปทำเรื่องอื่นก่อน อย่างนี้ก็ยังไม่ได้ดับปัญหาเดิม ถ้าจะใช้ปัญญาทางศาสนาก็ต้องเข้าไปที่ไตรลักษณ์ ให้เห็นว่าเราไปหลงไปยึดไปติดไปอยากกับตัวเองต่างหาก อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ก็เกิดความทุกข์เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ก็เลยคิดว่าไม่ได้ก็ไปทำอย่างอื่น ถ้าคิดอย่างนี้ก็ได้แก้ปัญหา เพราะยังไม่ได้ตัดความอยาก ถ้ามีปัญหากับคนนี้ เจอหน้าที่ไรไม่สบายใจทุกที จะแก้อย่างไร ก็ต้องพิจารณาจนเห็นว่าเขาเป็นอย่างนั้น เราไปแก้เขาไม่ได้ เขาจะด่าเราจะทำร้ายเรา ก็ถือว่าเป็นกรรมของเราอยู่แล้วกัน เคยมีกรรมกันมา อย่าไปยุ่งกับเขาก็แล้วกันถ้าไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นต้องยุ่งกับเขา ถ้าเขาด่าเราก็ต้องคิดว่าเขาไม่ตีเราก็ตีแล้ว ต้องทำใจ

ทำใจด้วยการมองให้เห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปควบคุมบังคับให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ ความต้องการของเราก็คือสมุทัย ถ้าไม่อยาก เขาจะเป็นอย่างไรก็รับได้ทุกอย่าง ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ เขาจะเป็นอย่างนี้ ก็ปล่อยยให้เขาเป็นอย่างนี้ไป ไม่ต้องไปเปลี่ยนเขา เปลี่ยนเรามากกว่า เปลี่ยนใจเรา ให้รับเขาให้ได้ เขาจะดีก็รับได้ เขาจะร้ายก็รับได้ ต้องยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ หรือสิ่งต่างๆที่เราสัมผัสรับรู้ ว่าเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น ก็จะไม่ทุกข์ ความทุกข์เกิดจาก ความอยากจะให้เป็นอย่างอื่น เช่นผมของเรานี้ เป็นสีขาวไปหมดเลย ถ้าอยากจะให้ดำก็จะทุกข์ แต่ถ้าช่างมันได้ ขาวก็ขาว ก็จะไม่ทุกข์ ไม่ต้องไปย้อมตลอดชีวิต ถ้ายังย้อมอยู่ก็ต้องย้อมไปเรื่อยๆ อายุ ๗๐ หรือ ๘๐ ก็ยังย้อมอยู่ เพราะไม่ยอมรับผมสีขาวของเรา เวลาเห็นแล้วจะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถาม ที่เขาว่าขณะที่เขาสวดมนต์ไป แล้วปัญหาที่เกิดขึ้นก็คลี่คลายไป เป็นไปได้ไหมว่าคลี่คลายเพื่อให้ได้แก้ปัญหาตรงนั้น

ตอบ เวลาจิตสงบเราจะมองปัญหาไปอีกแง่หนึ่ง ในขณะที่จิตไม่สงบ จะมีความอยากเอาแพ้อาชนะ อยากจะแก้ปัญหาแบบนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ เขาต้องเป็นอย่างนี้ เขา

ต้องทำอย่างนี้ พอมาทำใจให้สงบ ความอยากที่จะให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นก็หายไป พอมองกลับไปใหม่ก็เห็นว่า เขาจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เราก็ตัดความอยากที่จะให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไป ปัญหาที่จะหมดไป เช่นเราอยากจะให้เขาไปข้างนอกกับเราแต่เขาไม่ยอมไป เราก็นั่งสวดมนต์นั่งทำสมาธิ พอนิ่งเสร็จแล้วใจเราสบาย ก็จะคิดว่าไปคนเดียวก็ได้ ไม่เป็นปัญหาเลย เราจะมองอีกมุมหนึ่ง เวลาจิตสงบแล้วไม่ต้องมีอะไรก็ได้ ไปคนเดียวก็ได้ หรือไม่ไปเลยก็ได้ นั่งสมาธิแล้วจะสบายใจ จะเป็นฐานของวิปัสสนา พอจิตสงบแล้วจะเป็นอุเบกขา จะเห็นว่าปัญหาเกิดจากความอยาก แต่ในขณะที่เกิดความอยากจะมองไม่เห็น จะเห็นแต่ความอยากอย่างเดียว จะให้ได้ดังใจอย่างเดียว ใจจะร้อน จะต้องทำอะไรก็จะทำ

ถาม ในขณะที่ทำสมาธิอยู่นี้ ปัญหายังแวบเข้ามา แต่เราไม่เก็บมาคิด เราปล่อยไป เพื่ออยู่กับปัจจุบัน จะได้ไหมคะ ผลจะต่างกันไหมคะ

ตอบ ถ้าปัญหายังเข้ามาได้ แสดงว่ายังไม่สงบ ถ้าสงบแล้วจะไม่มีอะไรเข้ามาได้ ถ้าเข้ามาก็ต้องรู้แล้วปล่อยวาง ไม่มีปฏิกิริยา ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่รับรู้ ถึงจะเป็นสมาธิเช่นเวลานั่งแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา เราก็นั่งต่อไปจนกระทั่งจิตนิ่ง ความเจ็บปวดถึงแม้ยังมีอยู่ แต่ไม่รบกวนจิตใจ อย่างนี้ก็ป็นสมาธิเหมือนกัน

ถาม เวลาที่นิ่งแล้วเจ็บปวด ก็พยายามพิจารณา ให้เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่ใจยังไม่ยอมรับ ใจยังดิ้น ดิ้นที่จะออก

ตอบ เพราะสมุทัยกำลังทำงานอยู่ ยังอยากจะหนีจากความเจ็บไป อยากให้ความเจ็บหายไป

ถาม พอไม่หายไป ก็เลยกลับมาดูที่ร่างกาย ทำใจเบาๆสบายๆ หลังจากนั้นรู้สึกว้าๆว้าๆ ซาๆอยู่ค่อยๆหายไป

ตอบ พอเราปล่อยวางความอยาก ที่จะทำให้ความเจ็บหายไป ปล่อยวางความอยากจะลุกอยากจะทำอะไรก็อยากจะทำ ความทุกข์ที่หายไปหมดเลย ความเจ็บของร่างกายจะไม่รุนแรง ที่รุนแรงที่ทนไม่ได้นี่ คือความทุกข์ที่ทนไม่ได้ที่เกิดจากความอยาก ทำให้ความเจ็บหายไป พอระงับความอยากได้แล้ว ร่างกายจะเจ็บขนาดไหนก็ไม่ใช่ปัญหา

ถาม เพราะเราพิจารณาแล้วปล่อยวาง หรือมารู้อยู่กับร่างกาย อยากรู้ตรงนี้

ตอบ ถ้าเบนจิตมาดูที่ร่างกายแทน ก็จะเป็นอุปมาของสมาธิ เช่นมาดูลมหายใจเข้าออก ไม่ไปรับรู้ความเจ็บ ความคิดถึงเกี่ยวกับความเจ็บ ก็จะไม่มีความกังวล เหมือนเวลานั่งดูหนังหรือนั่งเล่นไพ่ทั้งคืน จะไม่รู้สึกเจ็บ เพราะใจไม่ได้อยู่กับความเจ็บของร่างกาย แต่อยู่กับการดูหนัง ถ้าเป็นวิปัสสนาต้องพิจารณาความเจ็บ ว่าเจ็บเพราะอะไร เพราะไม่ยอมให้เจ็บใช่ไหม ถ้าพิจารณาดูก็จะรู้ว่า เพราะใจรับความเจ็บไม่ได้ ถ้ารับได้ก็จะไม่เจ็บ เวลาที่เรานั่งแล้วเจ็บเราก็ถามตัวเองว่า ทำไมจึงรับไม่ได้ ก็เลยเปรียบเทียบกับเสียงที่เข้ามาทางหูแล้วไปรับรู้ที่ใจ กับความเจ็บที่เข้ามาทางร่างกายแล้วก็ไปรับรู้ที่ใจเหมือนกัน ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบถึงแม้จะดังลั่นเราจะไม่ได้เดือดร้อนเลย ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบนี้ ถึงแม้จะไม่ดังเลยเราจะเดือดร้อนทันทีก็เลยเห็นว่าที่เราเดือดร้อนเพราะเราไม่ชอบ ความเจ็บของร่างกายก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ชอบเราก็จะเดือดร้อนเหมือนแอมิตตมาริดหัวใจ ถ้าเราชอบก็จะไม่เดือดร้อนแต่อย่างใด พอใจยอมรับความเจ็บของร่างกายได้ ใจก็จะเฉย ไม่ต่อต้าน ไม่มีความอยาก ไม่มีสมุทัย ทุกข์ในใจก็จะมีที่ทนนิ่งอยู่ไม่ได้เพราะมีความทุกข์อยู่ในใจ ถ้ามีความสุขอยู่ในใจก็จะนิ่งได้ เช่นนั่งดูหนัง บางทีปวดบ๊อสตาก็ยังไม่ยอมลุกไปถ่ายเลย เพราะอยากจะทำต่อ ต้องรอให้ถึงเวลาโฆษณา ก่อน ความทุกข์นี้อยู่ในใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหน ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เราไปรักไปชังเขาเอง

ถาม ความเจ็บยังอยู่ แต่เราไม่รับความรูสึกนั้นใช่ไหมคะ

ตอบ รับประทานอยู่ แต่ไม่มีปฏิกิริยา ไม่รักไม่ชัง เช่นเพลงนี้ ทำไมคนหนึ่งชอบ อีกคนหนึ่งเกลียด อาหารชนิดเดียวกันงานเดียวกัน คนหนึ่งกินได้อย่างเอร็ดอร่อย อีกคนกินไม่ได้ เพราะความชอบความชังนี้เอง เราจึงต้องฝึกไม่ให้ชอบในสิ่งที่เราชอบ จะได้ไม่ติด ให้ชอบในสิ่งที่เราชัง จะได้ไม่รังเกียจ จะได้ไม่มีปฏิกิริยา

ถาม ถ้าเราชังนี้ อย่างทำงานเกี่ยวกับหนังสือ บางบทความบางคนเราไม่ชอบเราก็จะไม่อ่าน ที่นี้วิธีแก้จะใช้วิธีอย่างท่านอาจารย์ว่าได้ไหม คืออ่านจนกว่าใจจะเป็นอุเบกขา

ตอบ ถ้าเป็นการทำงานก็ต้องยึดหลักเหตุผล ถึงแม้จะไม่ชอบแต่เป็นหน้าที่ต้องอ่านก็ต้องอ่าน ถ้าไม่ใช่หน้าที่การทำงานก็เลือกได้ ควรเลือกอ่านในสิ่งที่เราไม่ชอบ และไม่อ่านในสิ่งที่เราชอบ เช่นอ่านหนังสือธรรมะ ไม่อ่านหนังสือบันเทิง

ถาม อ่านในสิ่งที่เราไม่ชอบ จนกว่าเราจะไม่คิดอะไรกับมันเลย

ตอบ ใช่ ถ้าไม่ชอบพิจารณาความตาย ก็ต้องพิจารณาจนไม่รู้สึกรังเกียจกับความตาย สิ่งที่เราชอบคือเที่ยวอย่างนี้ ก็อย่าไปคิดถึงเรื่องเที่ยว จะได้ไม่เที่ยว พวกเราติดอยู่กับสิ่งที่เราชอบกัน ถึงไปอยู่วัดไม่ได้ เพราะชอบดูหนังฟังเพลง ชอบรับประทานอาหาร ๔ หรือ ๕ มื้อ พอไปอยู่วัดก็ต้องทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ ก็ทำไม่ได้ ถ้าทำได้แล้วจะสบาย จะไม่ติดไม่ชอบสิ่งที่เราเคยชอบ เพราะให้ผลไม่ดีเท่ากับสิ่งที่เราไม่ชอบ การไปอยู่วัดไปนั่งสมาธิไปปฏิบัติธรรมนี้ พอจิตใจแล้วจะไม่อยากทำเมื่อก่อนเคยชอบดูหนังฟังเพลงกินเหล้าเมายา พอรู้ว่ามีผลเสียตามมา เวลาไม่ได้ทำจะเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ พอมาปฏิบัติธรรม ตอนต้นก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่เพราะต้องอยู่คนเดียว พอจิตสงบก็จะไม่เหงาแล้ว ไม่เศร้าสร้อยแล้วเกิดปีติเกิดความสุขขึ้นมา จะอยากปฏิบัติให้มากขึ้น

พยายามทำในสิ่งที่ไม่ชอบเถิด สิ่งทีพระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนนี้ เป็นสิ่งที่พวกเราไม่ชอบทำกัน พยายามทำให้มาก พอติดแล้วจะสบายจะมีความสุข เพราะสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนให้เรารับชอบนี้ ไม่เป็นพิษภัยกับจิตใจ มีแต่คุณอย่างเดียว

เป็นที่พึงของจิตใจได้ แต่สิ่งที่เราชอบนี้ไม่ได้เป็นที่พึ่ง แต่เป็นยาพิษกับจิตใจ จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา เวลาสูญเสียสิ่งที่เราชอบไป สูญเสียบุคคลนั้นบุคคลนี้ สูญเสียงานการตำแหน่งต่างๆ แล้วในที่สุดก็ต้องสูญเสียชีวิตร่างกายไป นี่คือนสิ่งที่เราชอบ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ให้ชอบ ร่างกายก็อย่าไปชอบ อย่านไปรัก อย่านไปอยากให้อยู่นานๆ ปล่อยให้อยู่ไปตามอัฏภาพ เมื่อถึงเวลาที่จะไปก็ปล่อยไป อย่านไปชอบไปยึดไปติด แล้วเวลาไปจะไม่รู้สึกอะไรเลย ถ้ารักถ้าหวงเวลาจากไปจะทุกข์ทรมานใจมาก เพียงแต่คิดก็ยังไม่กล้าคิดเลย นี่คือนปัญหาของพวกเรา ที่จะต้องเอาธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามาแก้ การให้ทานนี้ ก็เป็นการสละของที่เราชอบไป มีใครบ้างที่ไม่ชอบเงินบ้าง แต่วันนี้เรามาสละกัน ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบทำกัน คือเอาเงินมาให้คนอื่น ถ้าทำด้วยความยินดีก็มีความสุข ถ้าไม่ยินดีก็จะเสียดาย

ถาม เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม มั่นคงในพระรัตนตรัยนี้ ควรปฏิบัติตัวต่อเทวดาอย่างไร ที่บ้านมีศาลพระภูมิ เราไหว้ท่านได้หรือเปล่าคะ

ตอบ ถ้าไหว้แบบไหว้ผู้หลักผู้ใหญ่ก็ไหว้ได้ แต่ไม่ไหว้แบบเป็นสรณะเป็นที่พึ่งเป็นครู เป็นอาจารย์ ถ้าเป็นเทพที่รู้ธรรมะ จะนับถือเป็นอาจารย์ก็ได้ ถ้าเป็นอริยเทพเป็นพระโสดาบัน อย่างพระพุทธมารดา เราก็นับถือเป็นพระอริยสงฆ์ได้ จะเป็นเทพเป็นพรหมหรือเป็นมนุษย์ ก็มีจิตใจที่มีความโลกาโกรธหลงหรือมีธรรมะ ถ้ามีธรรมะก็บูชาได้ ถ้ามีอริยธรรมเป็นพระอริยสงฆ์ จะเป็นเทพเป็นพรหมเป็นมนุษย์ก็เหมือนกัน ถ้าไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็ให้ถือว่าเป็นเพื่อนร่วมโลกร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ที่มีบุญมากกว่าเราจึงได้เป็นเทพ เราไม่มีบุญเท่าเขาจึงเป็นมนุษย์ ก็นับถือเขาในฐานะที่มีบุญมากกว่าเรา เช่นเรานับถือคนที่มีศีลมากกว่าเรา เช่นพระภิกษุที่เรา นับถือเพราะมีศีล ๒๒๗ ข้อ แต่ไม่ได้นับถือท่านเพราะเป็นอริยสงฆ์ ถ้าจะไหว้พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็ต้องไหว้ที่คุณธรรม

ถาม แล้วอย่างคนที่จัดผลไม้ไหว้พระภูมิแบบนี้ถูกหรือเปล่านั้นคะ

ตอบ ไม่เห็นผิดอะไร เขาเคารพนับถือแล้วอยากจะเช่นจะไหว้ แต่ถามว่าได้บุญไหม คำตอบคือไม่ได้ เพราะไม่ได้ให้ใคร เหมือนเอาของไปตั้งไว้ในป่าช้าที่ฝังศพพ่อแม่ พ่อไหว้เสร็จก็เอามากินกัน

ถาม แล้วคนที่ตั้งกระถางแล้วปักธูปให้ล้มภเวสี

ตอบ เหมือนกัน ไหว้ไปตามความเชื่อมกมาย

ถาม แล้วเขามากินหรือเปล่าคะ

ตอบ กินได้ที่ไหน เขาเป็นนามธรรม กินรูปธรรมไม่ได้ เขารับรู้แล้วก็มีความอิมเอิบใจ มีความสุขใจ ที่มีคนรักเขา เคารพบูชาเขา เหมือนกับไปรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เราไม่ได้ให้อะไรท่าน เราเพียงเอาน้ำไปรด แต่ก็ทำให้ท่านมีความสุขใจ ที่เราเป็นห่วง เป็นใย มีความเคารพนับถือท่าน

ถาม แล้วอย่างคาถาต่างๆ ของหลวงพ่อกหลายๆองค์ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมควรจะนำมาท่องหรือเปล่าคะ

ตอบ คาถาต่างๆในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเข้าใจความหมายก็จะเป็นปัญญา ถ้าไม่เข้าใจความหมายท่องไปก็จะได้สมาธิ ไม่ว่าจะป็นคาถาบทใดก็ตาม จะเป็นธรรมจักรก็ได้ เป็นมหาสติปัฏฐานสูตรก็ได้ ทั้งหมดนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราท่องแล้วเกิดความเข้าใจ ก็จะเสริมปัญญาบารมีให้แก่กล้าขึ้น ถ้าไม่เข้าใจความหมายแล้วท่องไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นเครื่องผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดฟุ้งซ่าน ก็จะเป็นสมาธิ ในทางพระพุทธศาสนาก็มีผลเพียง ๒ ประการนี้ แต่ลัทธิอื่นมีผลเป็นอย่างอื่นก็ได้ เช่นคาถาเรียกเสือ หลวงตาเคยเล่าให้ฟังว่า สมัยที่ท่านเป็นฆราวาส ท่านรู้จักโยมคนหนึ่งสอนคาถาเรียกเสือ จะพาลูกศิษย์ที่อยากจะขี่เสือเข้าไปในป่า แล้วสอนให้ท่องคาถานี้ ไม่นานเสือก็จะเดินสะลึมสะลือมา อันนี้เป็นเรื่องไสยศาสตร์ ไม่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

ถาม แล้วอย่างคาถาป้องกันภัย ถ้าเราสวดแสดงว่ายังยึดติดใช้ไหมคะ

ตอบ ป้องกันภัยทางจิตใจ เช่นเกิดความกลัวมากๆ ก็ท่องคาถาไปจนหายกลัว ไม่ได้ไปป้องกันภัยทางร่างกาย แต่ป้องกันภัยทางจิตใจ

ถาม แล้วคาถาเงินล้านละคะ

ตอบ ต้องพิสูจน์ดูเอาเอง ถ้าท่องจนได้ความสงบ ก็จะมีคุณค่ายิ่งกว่าเงินล้าน ถ้าได้ความสงบแล้วจะไม่อยากได้เงินล้าน เพราะดีกว่ามีคุณค่ามากกว่า เราถึงลาออกจากงานได้เลย เพราะได้สมาธิได้ความสงบนี้ มีคุณค่ากว่าเงินเดือนไม่กี่พันบาทในตอนนั้น ต้องเสียเวลารวันละ ๘ ชั่วโมง อาทิตย์ละ ๕ วันเพื่อจะได้เงินมาไม่กี่พันบาท สู้อาเวลามา นั่งสมาธิไม่ได้ คุณค่ามันต่างกันมาก ความสงบนี้เงินล้านซื้อไม่ได้ เป็นอุบายของนักปราชญ์ ให้พวกที่อยากรวยนี้ได้รับจริงๆ คือได้จิตใจที่สงบ แล้วจะรู้ว่าความรวยอยู่ตรงนี้เอง ภัยต่างๆก็อยู่ในใจ ที่ไปคิดฟุ้งซ่าน ไปคิดกลัว ไปคิดรักชังหลงกับสิ่งต่างๆ พอสวดคาถาไปจนจิตสงบปั๊บ ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ก็จะหายไปหมด เป็นอุบายของนักปราชญ์

ถาม เฉพาะมนุษย์หรือเปล่า ที่สามารถปฏิบัติธรรมบำเพ็ญภาวนา อย่างเทวดาและพรหมนี้ สามารถปฏิบัติธรรม สามารถเข้านิพพานได้ไหมคะ หรือต้องกลับมาเป็นมนุษย์ก่อน

ตอบ ได้ ถ้าสนใจธรรมะ ไม่จำเป็นต้องกลับมาเป็นมนุษย์ก่อน ถ้ามีคนสอนในขณะที่เป็นเทพ เช่นพระพุทธเจ้าทรงไปสอนพระพุทธรमारดาให้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พอเป็นโสดาบันแล้วก็จะปฏิบัติเองได้ สามารถเลื่อนขั้นขึ้นไปตามลำดับ จนถึงชั้นพระอรหันต์ เพราะรู้ทางแล้ว เพียงแต่จะไปช้าหรือไปเร็ว ถ้ามีอาจารย์คอยกำกับอยู่ทุกขั้นก็จะไปเร็ว ถ้าไม่มีอาจารย์ก็จะไปช้า เพราะจะติดตามขั้นต่างๆ ในแต่ละขั้นจะมีปัญหา เป็นปริศนาธรรม ที่ต้องแก้ถึงจะข้ามไปได้ ถ้าไม่มีคนบอกก็จะช้า แต่จะรู้จนได้จะแก้จนได้ ท่านถึงแสดงไว้ว่าถ้าเป็นพระโสดาบันแล้ว พระนิพพานก็จะเป็นผลที่จะตามมา ๗ ชาติเป็นอย่างมาก จะไปได้เอง เพราะได้หลัก

ได้แนวแล้ว เข้าใจหลักของพระอริยสัจ ๔ แล้ว ว่าความทุกข์เกิดจากสมุทัย คือ ความอยากต่างๆ ที่นี้ก็คืออยู่ที่ว่าจะตัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดไปได้ เมื่อไหร่ พระโสดาบันก็กำจัดไปได้เพียงส่วนหนึ่ง ต้องปฏิบัติต่อไปเพื่อกำจัดให้หมดไป พอเป็นพระอนาคามีแล้วถ้าตายไปก็ไปเกิดบนชั้นพรหม ก็สามารถปฏิบัติในชั้นพรหมได้ แล้วก็บรรลुพระนิพพานได้ ไม่ต้องมีใครมาสอน เพราะมีคำสอนอยู่ในใจแล้ว มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว แต่ยังไม่สามารถชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้เต็มที่เท่าตัวเอง ถ้าเป็นบุรุษชนแล้วตายไป จะไม่มีแสงสว่างนำทางไปพระนิพพาน

ถาม ถ้าเป็นฆราวาสเป็นผู้หญิง ไม่มีโอกาสได้บวชเป็นพระภิกษุ จะมีสิทธิ์เหมือนกันไหม

ตอบ มี ถ้าบวชทางใจ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ถ้าอยากจะทำศีลของภิกษุณีก็ถือได้เลย เปิดหนังสือดูว่าภิกษุณีถือข้อไหนบ้าง เราก็ถือไป เราก็เป็นภิกษุณีทางใจแล้ว แต่ทางกายคนอื่นเขาไม่รู้ว่าเป็น แต่เราเป็นภิกษุณีทางใจดีกว่าพระบางรูปเป็นภิกษุทางกาย แต่ทางใจมีศีลไม่ครบ ไม่ได้อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ ทานศีลภาวนาอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ทุกคนมีสิทธิ์เท่ากันหมด ในการบรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงเป็นชายเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่เป็นคนแก่ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ใจ ถ้ามีบารมีแก่กล้าพอก็สามารถเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ได้

ที่พวกเราทำบุญกันมาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ก็เพื่อมาเสริมสร้างทานบารมี ปัญญาบารมี กลับไปที่บ้านไปนั่งทำสมาธิก็สร้างอุเบกขาบารมีขึ้นมา ถ้าในชีวิตประจำวันเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ก็จะมีสติคอยดึงใจให้เข้าสู่ความสงบได้ พวกเราเป็นนักบวชได้ทุกคนทุกเวลา ถ้าชีวิตของเรามีเรื่องมากมีภาระมาก ก็ทำให้เราไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ไม่เหมือนกับพวกที่บวชจริงๆ พอบวชเป็นพระก็ไม่ต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เข้าอุ้มบาตรเข้าไปในหมู่บ้านก็ได้อาหารแล้ว ถ้าเป็นญาติโยมก็ต้องทำงาน ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง เพื่อหารายได้มาจุนเจือ

เวลาก็หมดไปมาก เวลาที่จะปฏิบัติธรรมก็เลยมีน้อย ฆราวาสส่วนใหญ่จึงทำได้แต่ทาน ศีลก็อาจจะได้บ้างไม่ได้บ้าง ส่วนภาวนานี้แทบจะไม่ได้เลย ให้รู้ไว้ว่า มรรคผลนิพพานนี้ ไม่ได้ขึ้นกับเพศกับวัย ไม่ได้ขึ้นกับฐานะการเงินการทอง จะรวยหรือจนไม่สำคัญ อยู่ที่จะสามารถปฏิบัติตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ได้หรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติได้ก็บรรลุได้

กัณฑ์ที่ ๔๑๘

ร่างกายไม่ใช่เรา

๑๔ พุทธจิกายน ๒๕๕๓

เรื่องของร่างกายก็คือเรื่องของการเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องของ**อนัตตา** ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าแยกใจออกจากร่างกายได้ ก็จะไม่เป็นปัญหา ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องมือชิ้นหนึ่ง เช่นเครื่องอัดเสียงนี้ เวลาเลียเราก็อ้อม อ้อมไม่ได้ก็ทิ้งไป ร่างกายของคนเราก็เช่นกัน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดูแลรักษาไป รักษาได้ดี รักษาไม่ได้ก็ดี เพราะ**ร่างกายไม่ใช่เรา** เราคือใจ ใจคือผู้รู้ ชาติรู้ ร่างกายเป็นธาตุ ๔ เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นเครื่องมือ เป็นวัตถุ ต้องปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับร่างกาย ดูแลไปตามหน้าที่ เหมือนดูแลทรัพย์สินสมบัติชั่วคราวของเงินทองต่างๆ พอถึงเวลาที่ต้องแยกจากกันก็ต้องปล่อย ถ้าได้ศึกษาก็จะรู้จักวิธีปล่อย ถ้าไม่ได้ศึกษาก็จะไม่รู้ ก็จะยึดติด จะทุกข์ทรมานใจ ร่างกายไม่ได้ทุกข์ทรมานไปกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย เครื่องอัดเสียงนี้ก็ได้ทุกข์เวลาที่ใช้งานไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้สึกนึกคิด ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดคือใจหรือธาตุรู้ เพียงแต่ว่าธาตุรู้นี้ ไม่มีปัญญา ไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่เห็นว่าตัวธาตุรู้ ไม่ได้เป็นร่างกาย ไม่รู้ว่าร่างกายเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง **อนัตตา** ไม่สามารถควบคุมบังคับให้ร่างกายเป็นไปตามที่ใจต้องการได้ ไม่สามารถสั่งให้ร่างกายสาวไปตลอด ให้เป็นสาวล้านปี ร่างกายต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวัย อนิจจังก็คือไม่หนึ่งไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เริ่มเปลี่ยนตั้งแต่ตอนที่ปฏิสนธิในครรภ์ เพราะจะค่อยเจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับ พอเจริญเต็มที่ก็ต้องคลอดออกมาจากรก หลังจากนั้นก็ได้รับการดูแลด้วยอาหารน้ำนม แล้วก็ค่อยเจริญเติบโตต่อไป จนถึงขีดสูงสุดของความเจริญ หลังจากนั้นก็จะเริ่มเสื่อมชราภาพไปตามลำดับ จะเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ตายไป นี่คือธรรมชาติของร่างกาย **อนิจจัง** คือเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา **อนัตตา**คือไม่สามารถควบคุมบังคับได้ **ทุกขัง**คือทุกข์ใจ เพราะไปยึดติดกับร่างกาย ถึงแม้ไม่ใช่ร่างกายของเราก็ทุกข์ได้ เช่นร่างกายของคนที่เรา

รัก ถ้าไปยึดติดก็จะอยากให้เขาอยู่ไปนานๆ นี่ก็เป็น**สมุทัย** เป็นภวตัณหา เป็นอริยสังข์ข้อที่ ๒ ที่ทำให้เกิดอริยสังข์ข้อที่ ๑ คือ**ทุกข์**ขึ้นมาในใจของผู้ที่ไปยึดติดกับร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นร่างกายที่ได้มาจากการปฏิสนธิในครรภ์ หรือร่างกายของคนอื่น เช่นร่างกายของบิดา มารดาสามีภรรยาบุตรธิดา ใจทุกข์เพราะใจมีอุปาทาน ไปยึดไปติดไปอยาก ให้ร่างกาย เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรม จะเห็นว่า ร่างกายเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา จะปล่อยวาง ไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น เวลาแก่ก็ไม่ได้ อยากให้เป็นอย่างอื่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้อยากให้เป็นอย่างอื่น เวลาตายก็ไม่ได้ อยากให้เป็นอย่างอื่น ถ้าไม่มีความอยากเหล่านี้ ทุกข์ก็จะไม่เกิด เพราะความไม่อยาก เป็น**มรรค** เป็นสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาสังกัปป คือเห็นว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตายเป็น ธรรมดา เป็นการเห็นด้วยปัญญา เห็นแล้วก็จะปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง นี่คือมรรค สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป พอปล่อยวางได้ก็จะละสมุทัย ที่เป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ใจได้ ทุกข์ก็จะไม่มีอยู่ในใจของผู้ที่มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปป มีมรรค จะ เป็นใจที่สงบเย็นสบาย มีความสุข ไม่ว่าจะร่างกายจะเป็นอย่างไร ใจจะไม่ทุกข์ไปกับการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพราะมีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปป มีมรรค

อนิจจังทุกข์ขันธ์อนัตตานี้ก็เกี่ยวโยงไปถึงอริยสังข์ ๔ เพราะทุกข์ก็คืออริยสังข์ข้อที่ ๑ ถ้าเห็น ทุกข์ก็จะเห็นว่าเกิดจากสมุทัย ถ้าไม่ได้พบพระพุทธศาสนา เวลาทุกข์จะไม่รู้ว่าเกิดขึ้นได้ อย่างไร จะดับได้อย่างไร ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้พระอริยสังข์ ๔ แล้วนำออกมาเผยแผ่ให้แก่อัตถ์โลกอย่างพวกเราถึงจะรู้กัน ถ้าพวกเราศึกษาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำเอาไปปฏิบัติได้ ก็จะดับความทุกข์ต่างๆภายในใจได้ ด้วยการละความอยาก ต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆภายในใจ การที่จะละความอยากต่างๆได้ ก็ต้อง เห็นอนิจจังทุกข์ขันธ์อนัตตาในสิ่งต่างๆนี้เอง แต่เรามักจะไม่เห็นกัน มักจะคิดว่าจะอยู่กับเรา ไปตลอด เวลาได้อะไรมา ไม่เคยคิดเลยว่าจะต้องเสียไป หรือต้องจากเขาไปสักวันหนึ่ง จะคิดว่าจะมีความสุขกับเขาไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด ไม่เคยคิดว่าเขาเป็นเหมือนระเบิด เวลา ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้มานี้เป็นเหมือนระเบิดเวลา รอเวลาที่จะระเบิดใส่เรา เวลาที่เกิด การเปลี่ยนแปลงหรือดับไป พวกเราไม่ค่อยใช้ปัญญากัน จึงถูกความหลงหลอก พอเห็น อะไรก็หลอกว่าดี เอามาเถิด จะมีความสุข ไม่เคยคิดเลยว่าเป็นระเบิดเวลา จะต้อง

ระเบิดใส่เรากลัววันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว ร่างกายของเรานี้ก็เป็นเหมือนระเบิดเวลา รอเวลาระเบิดใส่เรา เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ประสบอุบัติเหตุ ทำให้เสียอวัยวะไป ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าไม่รู้ทัน ไม่ยอมรับความจริงว่าต้องเป็นอย่างไร

ต้องเจริญสติอยู่ทุกเวลานาที จะได้ว่าจิตกำลังคิดไปในทางมรรคหรือสมุทัย ถ้าคิดไปในทางมรรคก็จะคิดว่าต้องเป็นอย่างไร อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามไม่ได้ ขณะนี้เป็นอย่างไรก็ต้องเป็น ถ้าไม่อยากจะเป็นอย่างอื่นก็จะไม่ทุกข์ เช่นนั่งอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ได้อยากที่จะลุกไปไหน ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าอยากแล้วไปไม่ได้ก็จะทุกข์ จะกระวนกระวาย ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสติก็จะเจริญปัญญาไม่ได้ ใจจะลอยไปลอยมา จะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่กับเหตุการณ์ จะไม่สามารถสอนใจให้ยอมรับกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่มีสติเวลาสัมผัสกับสิ่งที่ชอบก็จะอยากได้ สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบก็จะอยากหนีจากสิ่งนั้นไป ใจจะไม่นิ่ง จะทุกข์ทรมาน เวลาชอบก็นั่งนิ่งๆไม่ได้ ต้องขยับไปหาสิ่งที่ชอบ เวลาไม่ชอบก็นั่งนิ่งๆไม่ได้ ต้องขยับหนีสิ่งที่ไม่ชอบไป เพราะไม่มีสติคอยควบคุมใจ ไม่ให้ชอบหรือไม่ชอบนั่นเอง ด้วยการสอนใจให้เห็นว่าความชอบหรือไม่ชอบนี้เป็นสมุทัย เป็นภวัตถหา เป็นวิภวัตถหา ชอบก็เป็นภวัตถหาอยากได้ ไม่ชอบก็เป็นวิภวัตถหาไม่อยากได้ ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่า ไม่มีอะไรทำร้ายใจได้ นอกจากใจทำร้ายใจเอง ด้วยความชอบหรือไม่ชอบ เพราะขาดเครื่องมือที่จะควบคุมใจให้หนึ่ง ให้เป็นกลาง ไม่ให้ชอบหรือไม่ชอบ ก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิว สัมมาสังกัปป ที่เป็นมรรคนี้เอง

มรรคนี้แหละที่จะหยุดความชอบหรือไม่ชอบ หยุดตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา หยุดด้วยสัมมาสติ สัมมาสังกัปป ก็คือสติปัญญา ที่มีหลายระดับด้วยกัน ระดับปุถุชนก็ระดับหนึ่ง ระดับพระอริยบุคคล ก็แบ่งเป็น ๔ ชั้น มีกำลังที่จะหยุดตัณหา ความอยากต่างๆได้ต่างกัน จึงแบ่งเป็น ๕ ระดับด้วยกันถ้านับระดับปุถุชนด้วย ปุถุชนก็มีสติปัญญาในระดับที่ดับความอยากต่างๆได้ไม่มาก คือดับความอยากที่จะไปทำบาปได้ รักษาศีล ๕ ได้ ถ้าต่ำกว่านั้นก็จะเป็นระดับของเดรัจฉาน ไม่มีกำลังพอที่จะรักษาศีล ๕ ได้ เวลาหิวก็จะหาอาหารมากิน จะเป็นสัตว์ที่ตายไปแล้วหรือที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้ ไม่ได้คิด

ว่าเป็นเรื่องเสียหายอะไร สัตว์ใหญ่จึงกินสัตว์น้อย เพราะสติปัญญาไม่ได้อยู่ในระดับที่จะรักษาศีล ๕ ได้ ไม่รู้เรื่องบาปบุญ ว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป จะมีโทษตามมา ถ้าเป็นมนุษย์ก็จะได้รับการอบรมสั่งสอน จากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้รักษาศีล ไม่ให้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ก็จจะรักษาศีล ๕ ได้ ไม่ฆ่ามนุษย์ด้วยกันเป็นอาหาร เหมือนสัตว์เดรัจฉาน เพราะระดับของสติปัญญาต่างกัน

ถ้าเป็นชั้นพระโสดาบัน ก็จะมีสติปัญญาที่จะไม่ทำบาป ไม่ละเมิดศีล ๕ เลย มีปัญญาเห็นว่าการละเมิดศีล ๕ เป็นโทษมากกว่าการตาย จึงยอมตายไม่ต่อสู้ปล่อยให้เขาฆ่าเวลาตายไปแล้วไม่ต้องไปเกิดในอบาย ไม่ต้องไปใช้กรรมต่อ ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เลย เพื่อมาปฏิบัติกรรมต่อ ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงขั้นสูงสุด ถ้าไปฆ่าผู้ที่จะฆ่าตน ตายไปก็ต้องไปใช้กรรมก่อน เช่นพระเทวทัต ท่านก็มีศีลมีสมาธิ แต่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ยังเป็นปุถุชนอยู่ พอไปทำบาปต่อพระพุทธรเจ้า พยายามฆ่าพระพุทธรเจ้า พอตายไปก็ต้องไปใช้กรรมในนรกก่อน ก่อนที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาบำเพ็ญจนได้เป็นพระปัจเจกพุทธรเจ้าต่อไป ถ้าไม่ได้ทำร้ายพระพุทธรเจ้า ตายไปไม่ต้องไปใช้กรรมในนรก ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้บรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธรเจ้าเลย ถึงแม้จะมีฤทธิ์มีสมาธิ แต่ไม่เป็นธรรมขั้นอริยะ ขั้นอริยะธรรมต้องมีปัญญา ต้องมีดวงตาเห็นธรรม ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในร่างกายในชั้น ๕ เห็นว่าร่างกายเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปปกป้องร่างกายด้วยการฆ่าผู้อื่น ก็จะต้องไปใช้กรรมในอบาย ท่านจึงไม่ฆ่าโดยเด็ดขาด ภพชาติก็จะเหลือไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก เพราะจะสามารถปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้

ชั้นพระโสดาบันนี้ จะมีปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย ชั้นต่อไปก็ต้องเห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ที่สวยงามเพราะได้รับการตกแต่ง ขัดสีฉวีวรรณ อาบน้ำอาบท่า แต่งกาย แต่งหน้า แต่งตา ให้ดูสวยสะอาด ถ้าดูเวลาที่ฟุ้งตื่นขึ้นมา เวลาที่ไม่ได้แต่งหน้าแต่งตา ไม่ได้แต่งกาย ไม่ได้อาบน้ำอาบท่า ก็จะเห็นว่าไม่สวย ถ้าเห็นเวลาเป็นซากศพก็ยังไม่สวยใหญ่ ถ้าได้ดูอวัยวะต่างๆที่มีอยู่ภายในของร่างกาย ที่ถูกผิวหนังปกปิดหุ้มห่อไว้อยู่ เห็นสิ่งที่เป็นปฏิถัมภ์ออกมาจากร่างกาย ก็จะเห็นว่าไม่สวยงามอย่างที่คิดเลย ถ้าเห็น

อย่างนี้ก็จะเลื่อนขึ้นไป เป็นพระสภิกาคามีและพระอนาคามีตามลำดับ พระสภิกาคามีจะเห็นประมาณ ๕๐ เปอร์เซนต์ เห็นบ้างไม่เห็นบ้างสลับกันไป จึงมีอาการเมื่อๆอยากๆ เพราะยังไม่ได้เห็นอย่างต่อเนื่อง เวลาพิจารณาก็จะเห็น เวลาไม่ได้พิจารณาก็จะไม่เห็น ก็เกิดอาการมณเฑียรขึ้นมา นี่เป็นสติปัญญาขั้นที่ ๒ ถ้าเป็นขั้นที่ ๓ ขั้นพระอนาคามี ก็จะเห็นว่าไม่สวายเป็นปกติตลอดเวลา เวลาเห็นข้างนอกที่ไรก็จะเห็นข้างในด้วย จะเห็นอวัยวะต่างๆ จะเห็นอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย ถ้าเห็นอย่างนี้ตลอดเวลา อาการมณเฑียรก็จะไม่เกิด จะอยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมีคู่ครอง ไม่ต้องมีสามี ไม่ต้องมีภรรยา พระโสดาบันกับพระสภิกาคามีนี้ยังมีอาการมณเฑียร ยังต้องมีสามีภรรยา เช่นนางวิสาขา เพราะสติปัญญาของพระโสดาบันยังไม่สามารถหยุดอาการมณเฑียรได้ ถ้าได้เจริญอสุภกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา อาการมณเฑียรก็จะไม่เกิด ทุกครั้งที่ไหลออกมา ก็จะถูกรวด คือสัมมาทิฐิคืออสุภกรรมฐานทำลายไปหมด นี่เป็นเรื่องของสติปัญญาเรื่องของมรรค ที่จะพัฒนาจิตใจให้มีความสุขมากขึ้น ความทุกข์น้อยลงไปเรื่อยๆ

อยู่ตรงที่จะเห็นอนิจจังเห็นอนัตตาหรือไม่ ถ้าเห็นก็จะไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น ก็จะไม่เกิดทุกข์ขึ้นมา การเห็นไตรลักษณ์หรือสัมมาทิฐินี้มีหลายระดับด้วยกัน คือระดับพระโสดาบัน พระสภิกาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ สำหรับพระอรหันต์ต้องดูไตรลักษณ์ภายในจิต ไตรลักษณ์ภายในร่างกายเป็นหน้าที่ของพระโสดาบัน พระสภิกาคามี พระอนาคามี พระโสดาบันก็จะเห็นว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย พระสภิกาคามีจะเห็นอสุภะความไม่สวยงาม เห็นปกติของความสกปรกของร่างกายเป็นพักๆ พระอนาคามีจะเห็นตลอดเวลา จะไม่เห็นที่สวยงามว่าสะอาดเลย พอเห็นอย่างนี้แล้วปัญหาของร่างกายก็จะหมดไป สติปัญญาไม่ต้องพิจารณาร่างกายอีกต่อไป สิ่งที่ต้องพิจารณาต่อก็คือปัญหาภายในจิต เพราะจิตยังมีไตรลักษณ์ปะปนอยู่ ยังมีขึ้นมีลง มีสุขมีทุกข์ ยังไม่เที่ยง ควบคุมบังคับไม่ได้ บังคับให้สุขตลอดเวลาไม่ได้ เวลาเข้าสมาธิก็จะสุข พอออกจากสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาคอยรักษาไว้ เพราะจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามอาการที่มากระทบกับจิต สติปัญญาก็จะเห็นว่า จิตก็เป็นเหมือนร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง มีเกิดมีดับ เป็นอนัตตาเหมือนกัน ห้ามไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง จะสุขก็รู้ว่าสุข จะเปลี่ยนไปก็ยอมรับ จะสว่างไสวหรือไม่ก็ยอมรับ ไม่ยึดติดกับความสว่าง

ไสว ไม่ยึดติดกับความสุข เพราะไม่ใช่สุขแท้ ไม่ใช่สุขที่ถาวร ไม่ใช่สุขที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นไตรลักษณ์ ถ้าอยากให้สุขให้สว่างไสวไปตลอด เวลาเปลี่ยนไปก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะต้องคอยทำให้สว่างไสวให้สุขไปเรื่อยๆ ก็จะมีทุกข์อยู่

วิธีที่จะดับทุกข์นี้ก็ต้องละสมุทัย คือความอยากให้สว่างไสวอยากให้สุขไปเรื่อยๆ ต้องปล่อยวาง จะสว่างก็ปล่อยให้สว่างไป จะสุขก็ปล่อยให้สุขไป ไม่สว่างไม่สุขก็ต้องปล่อย เช่นเดียวกัน พอปล่อยแล้วความสว่างความสุขก็จะหายไปเอง ต้องทำใจให้เป็นกลาง ให้สักแต่ว่ารู้ จะเปลี่ยนก็ปล่อยให้เปลี่ยนไป จะสว่างก็ปล่อยให้สว่างไป จะไม่สว่างก็ปล่อยให้ไม่สว่างไป พอปล่อยแล้วก็หายไป เหลือแต่ความว่างความสุขที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เหมือนกับท้องฟ้าที่ไม่มีเมฆหมอก ความว่างของท้องฟ้าไม่เปลี่ยน ความว่างรอบตัวเรานี้ก็ไม่เปลี่ยน ว่างอยู่อย่างนั้น สิ่งที่ทำให้ไม่ว่างก็คือสิ่งต่างๆ อย่างพวกเรา นี่ ทำให้ความว่างตรงนี้ไม่ว่าง พอพวกเราไปจากที่นี่ก็จะว่างเหมือนเดิม ท้องฟ้าไม่ว่าง เพราะเมฆหมอก พอไม่มีเมฆหมอกท้องฟ้าก็จะว่าง ใจก็เหมือนกัน พอไม่มี ความสว่างไสวความสุขก็จะว่าง ความสว่างไสวและความสุขยังเป็นสมมุติอยู่ เป็นเหมือนเมฆหมอกบนท้องฟ้า ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจเมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ จะเห็นความแตกต่าง ระหว่างความสุข ความสว่างไสว กับความว่างความสุขที่มหัศจรรย์นี้

ถ้าปฏิบัติถึงความสว่างไสวความสุขภายในจิตแล้ว จะเห็นว่ามหัศจรรย์มาก แต่ไม่รู้ว่าจะมีสิ่งมหัศจรรย์กว่านี้ คือการไม่มีอะไรเลย ว่างหมดเลย ไม่มีอะไรเลย อันนี้แหละที่มหัศจรรย์กว่า ถ้าไม่ฉลาดก็จะติดอยู่ตรงนี้ ติดอยู่กับความสุขความสว่างที่มหัศจรรย์นี้ เวลาหายไปก็จะดึงกลับมา ก็จะต้องดึงอยู่เรื่อยๆ เวลาหายไปก็บริหารมพุทธโธฯ ก็จะต้องดึงกลับมาได้ เพราะหลงยึดติดกับความมหัศจรรย์นี้ คิดว่านี่คือจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยสอนหรือสติปัญญาวิเคราะห์ ก็จะไม่เห็นว่ายังเป็นทุกข์อยู่ ถ้ามีสติปัญญา มีครูบาอาจารย์คอยบอกทางก็จะรู้ทัน จะรู้ว่าเป็นปัญหาเหมือนกับร่างกาย เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ร่างกายเป็นรูปธรรม จิตเป็นนามธรรม แต่การปฏิบัติต่อธรรมทั้ง ๒ นี้เหมือนกัน ต้องใช้ไตรลักษณ์เหมือนกันในการแก้ปัญหา ต้องเห็นว่ามันเที่ยง เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ต้องยอมรับตามสภาพ จะอยู่ก็อยู่ จะไปก็

ไป จะได้ไม่เกิดทุกข์ขึ้นมา จะดับทุกข์อย่างถาวร เพราะเป็นสมมุติขั้นสุดทำที่เหลืออยู่
ภายในใจ พอสมมุติที่เป็นไตรลักษณ์นี้ หมดไปจากใจแล้ว ใจก็จะว่าง จะสุขไปตลอด
นิพพานัง ปรมัง สญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง ถึงแม้ยังครองขันธ ๕ อยู่ ใจจะไม่ทุกข์
ไปกับการเปลี่ยนไปของขันธ ๕ จะรู้ทัน จะไม่รักไม่ชัง

นี่คือสติปัญญาขั้นสูงสุด คือมหาสติมหาปัญญา พอผ่านร่างกายไปแล้ว สติปัญญาที่จะ
เข้าสู่ระดับมหาสติมหาปัญญา จะทำงานเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับเหมือนในระดับ
ร่างกาย ที่ยังต้องคอยบังคับให้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ให้พิจารณาอสุภะ
อยู่เรื่อยๆ ผ่านขั้นนี้ไปแล้ว จะเป็นปัญญาที่คอยขุดคุ้ย หาตัวสมุทัย หาภวตัณหา หา
วิภวตัณหา จะคอยดูทุกข์ที่จะเกิดขึ้นภายในใจอยู่ตลอดเวลา พอเกิดขึ้นปั๊บก็จะพิจารณา
เลยว่า เป็นเพราะอะไร อยากได้อะไร อยากให้อยู่หรืออยากให้ไป จะละไปเรื่อยๆ จนไม่
มีตัณหา ไม่มีรักไม่มีชัง หลงเหลืออยู่ภายในใจ ก็จะไม่ทำอะไรให้ทำอีกต่อไป เพราะ
ปัญหาทั้งหมดได้ถูกกำจัดหมดสิ้นไปแล้ว กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่เป็นเหตุ
ของความทุกข์ ก็จะไม่หลงเหลืออยู่ภายในใจ ก็จะไม่ทำอะไรให้ทำอีกต่อไป เพราะภพ
ชาติก็มาจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาตัวเอง ถึงพูดได้อย่างเต็มปากว่าไม่เกิดอีก
แล้ว พอไม่มีความอยากแล้วจะไปเกิดได้อย่างไร เป็นสันทิฎฐิโก อกาลิโก สดๆร้อนๆ
เกิดจากการปฏิบัติของเรา เกิดจากสุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิจิปฏิปัน
โน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่ได้อยู่ที่ใครทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธเจ้า ไม่ได้อยู่ที่พระ
ธรรมคำสอน ไม่ได้อยู่ที่พระอริยสงฆ์สาวก แต่อยู่ที่ผู้ปฏิบัติเอง ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย
จะเป็นหญิงเป็นชาย จะแก่หรือเด็ก จะเป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส ไม่สำคัญ สำคัญอยู่
ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือไม่ อยู่ตรงนี้

นี่คือหลักประกันของมรรคผลนิพพาน คือการปฏิบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า
ตราบิโดผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมยังมีอยู่ โลกนี้จะไม่ปราศจากพระอรหันต์ เพราะ
ธรรมเป็นอกาลิโก ไม่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ได้เอามรรคผลนิพพานไปกับ
ท่าน ท่านฝากไว้ในสวากขาโต ภคเวทนีในสุปฏิปันโน อสุฯ ญายฯ สามิจิปฏิปันโน
นี่เอง อยู่ที่อัสสทาหิ อัสสทาหิ นาโถ อยู่ที่เรา เราต้องเป็นผู้แสวงหาความรู้ ต้องศึกษา

พระธรรมคำสอน พอรู้แล้วว่าจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง ก็ต้องปฏิบัติ พระพุทธเจ้าพระสาวกปฏิบัติแทนเราไม่ได้ พ่อแม่พี่น้องปฏิบัติแทนเราไม่ได้ เราต้องปฏิบัติเอง ก็ต้องย้อนมาดูที่ตัวเราว่าปฏิบัติหรือเปล่า ถ้าไม่ปฏิบัติผลก็จะไม่เกิด อย่าไปโทษใคร อย่าไปโทษว่ายาก ยากที่ตรงไหน ยากที่ไม่ได้ปฏิบัติ คนที่ปฏิบัติไม่เห็นว่ายากเลย คนที่ไม่ปฏิบัติต่างหากที่ว่ายาก ถ้าปฏิบัติก็จะไม่ยาก เป็นเพราะใจร้อนและขี้เกียจ อดยากได้ผลเร็วๆแต่ทำน้อยๆ พอต้องทำมากก็ว่ายาก ต้องทำไปตามเหตุตามผล ทุกคนต้องทำเท่าๆกันหมด เหมือนกินข้าว ก็ต้องกินเท่าๆกันถึงจะอิ่มเหมือนกัน การปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติเท่ากัน ถึงจะได้ผลเท่ากัน ไม่มีทางอื่น มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติด้วยตัวเราเอง **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** สู้ไม่ถอย

ธรรมะนี้แหละที่จะทำให้คนเราตื่นจากความไม่ดีสู่ความดี ทำให้เราสุขให้เราเจริญ ทำให้ทุกข์น้อยลง ไม่มีอย่างอื่น อย่างอื่นมีแต่ทำให้เราทุกข์มากขึ้นสุขน้อยลง แต่เรามองไม่เห็นกัน กลับเห็นว่าเป็นสุขมากกว่าทุกข์ แต่ความจริงเราอดความทุกข์มากกว่าอดความสุข เพราะความสุขแบบนี้เป็นเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด สุขเพียงนิดเดียวแต่ทุกข์มากกว่าหลายเท่า ทุกข์ตั้งแต่มหาเศรษฐีลงมาถึงขอทาน เพราะมีความอยากเหมือนกัน ความอยากจะไม่หมดไปเพราะได้สิ่งที่อยากได้มา แทนที่ความอยากจะน้อยลงไป กลับจะมีมากขึ้น ได้ศึบก็อยากได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า ได้แสนก็อยากจะได้ล้าน ได้ล้านก็อยากจะได้พันล้าน ความอยากจะน้อยลงไปด้วยการหยุดความอยาก ถ้าหยุดได้ความอยากจะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ ครั้งแรกๆจะแรง พอหยุดได้ความแรงก็จะลดลงไปเรื่อยๆ เวลาเลิกสูราใหม่ๆจะทุกข์ทรมานใจมาก เพราะความอยากมันรุนแรง แต่พออดไปได้เรื่อยๆ ความอยากก็จะเบาลงไปเรื่อยๆ การอดอาหารก็เช่นเดียวกัน เวลาอดช่วงแรกๆจะหิวมาก พออดไปได้เรื่อยๆก็จะหิวน้อยลงไปเรื่อยๆ พอผ่านวันที่ ๓ ไปแล้วจะไม่ค่อยหิว หมายถึงความหิวทางใจ ความหิวที่เกิดจากความอยากจะน้อยลงไปตามลำดับ ส่วนความหิวของร่างกายจะไม่ทุกข์ทรมาน เหมือนกับความหิวทางใจ จะรู้สึกอ่อนเพลีย แต่จะมีกำลัง เพราะกำลังอยู่ที่ใจ ถ้าทำจิตให้สงบได้ จะมีกำลังเดินจงกรมนั่งสมาธิ ได้มากกว่าตอนที่รับประทานอาหารเสียอีก เวลาได้รับประทานอาหาร จะขี้เกียจ จะคิดถึงหมอน ถ้านั่งสมาธิจะนั่งสัปหงก

ถ้าจิตมีสมาธิมีปัญญาปล่อยวางความอยากได้จะมีพลัง ถึงแม้ร่างกายจะไม่มีเรี่ยวมีแรง พลังของจิตจะผลักดันให้ร่างกายปฏิบัติได้ ให้เดินจงกรมได้ให้นั่งสมาธิได้ นั่งแล้วก็ไม่เหงา เหงาหาวนอน ไม่ซีเกียจ เดินจงกรมพิจารณาธรรมไปด้วยความเพลิดเพลีน พิจารณา ความไม่เที่ยงของรูปขันธ์ คือร่างกายของเราและของคนอื่น พิจารณาความไม่เที่ยงของ สิ่งต่างๆ อย่างเพลิดเพลีนแล้วปล่อยวางไปตามลำดับ ความอยากกับเรื่องต่างๆจะเบา บางลงไป ความสุขในใจจะมีเพิ่มมากขึ้นไป ความสุขความทุกข์ของร่างกายไม่แรงเหมือน ความสุขความทุกข์ของใจ ถ้ามีสมุทัยความอยากมาก ความทุกข์ใจก็จะมีมาก ถ้ามี สติปัญญามากเห็นไตรลักษณ์มาก ความสุขใจก็จะมาก เพราะปล่อยวางได้มาก นี่เป็น เคล็ดลับที่พวกเราไม่รู้กัน พวกเราถูกกิเลสหลอกให้คิดว่า ต้องได้ตามความอยากแล้วถึง จะมีความสุข ร่างกายต้องอิมหมีพื้มันถึงจะมีความสุข นี่เป็นความคิดของกิเลส ของ กามตัณหาคือความอยากในกาม แทนที่จะอยากน้อยลงไปเวลาได้กินแล้ว กลับอยากจะ กินมากขึ้น แทนที่จะเป็นความสุขกลับกลายเป็นความทุกข์ไป เวลาต้องอดอาหารก็จะ ทรมาณกว่าคนที่มีความอยากน้อยกว่า เวลาอดอาหารถ้าพ้น ๓ วันไปแล้วจะไม่ค่อยหิว จะหิวช่วง ๓ วันแรก เพราะความอยากมีกำลังมาก พอผ่าน ๓ วันแล้ว ความอยากจะ อ่อนลงไปมาก จะอดต่ออีก ๓ วันได้อย่างสบาย จะไม่หิวเหมือนกับอด ๓ วันแรก จึง ต้องอดทีละหลายวันจะได้คุ้มค่า การจะอดอาหารได้ก็ต้องภาวนาเป็น ต้องควบคุม ความอยากได้ ถ้าไม่เคยภาวนาทำจิตให้สงบเลย เวลาอดอาหารจะทนไม่ได้ จะคิดแต่ เรื่องอาหารอยู่ตลอดเวลา ถ้านั่งสมาธิหรือเดินจงกรมบริการมพุทฺธอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ มีโอกาสคิดถึงเรื่องอาหาร ความหิวที่เกิดจากกามตัณหาก็จะไม่เกิด แต่พอเพลอสติปัฏ ก็ จะคิดถึงอาหารจวนเด็ด อาหารชนิดนั้นชนิดนี้ อาหารจานโปรดทันที น้ำลายจะไหล จะ หิว จะรู้สึกทรมาณใจขึ้นมาทันที

การอดอาหารนี้เป็นอุบายที่จะบังคับให้เจริญสติ ควบคุมจิตใจให้อยู่กับกรรมฐาน ให้อยู่ กับพุทฺธ ให้นั่งสมาธิ ให้เดินจงกรม เพราะรู้ว่าเพลอไม่ได้ ถ้าเพลอจะทรมาณใจ เหมือนกับนักมวยที่ขึ้นเวที เพลอไม่ได้ ถ้าเพลอจะโดนหมัด ถ้าชกกระสอบทรายนี้เพลอ ไปได้ เพราะกระสอบทรายไม่ชกกลับ ถ้าวับประทานอาหารก็เหมือนตอนที่ไม่ได้ขึ้นเวที มักจะเพลอปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย แต่พออดอาหารนี้จะเพลอไม่ได้เลย ถ้าเพลอจะ

คิดถึงอาหารจานโปรดทันที พอคิดปั๊บจะทุกข์ทรมานใจทันที จะคิดปรุงแต่งไม่หยุด เวลาอดอาหารจึงต้องคอยบังคับให้นั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ให้เดินจงกรมต่อ ต้องควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่คลุกคลี จะปลีกวิเวกอยู่คนเดียว เดินจงกรมนั่งสมาธิ จนติดเป็นนิสัย อยู่ที่วัดป่าบ้านตาด ถ้าไม่อดอาหารก็ต้องออกไปบิณฑบาต ออกไปทำกิจร่วมกับผู้อื่น ก็จะเปลอคุยกัน ใจก็จะไม่สงบ ไม่ก้าวหน้า ไม่คิดถึงทางจงกรม ไม่คิดถึง การนั่งสมาธิ เพราะไม่มีเหตุบังคับเช่นความหิว เหมือนกับยา ถ้าไม่เจ็บไข้ได้ป่วยจะไม่คิดถึงยา แต่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะคิดถึงยาตลอดเวลา เพราะอยากจะให้หาย เวลาอดอาหารก็เหมือนกัน จะคิดนั่งสมาธิเดินจงกรม ถ้าไม่ทำความทุกข์ทรมานใจก็จะตามมา เพราะจะคิดปรุงแต่งแต่เรื่องอาหาร

การปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตนี้ต้องบังคับถึงจะก้าวขึ้นไปได้ ถ้าอยู่อย่างสบายๆจะติดอยู่กับสภาพเดิม เคยกินอยู่อย่างไรก็จะกินอยู่อย่างนั้น จะไม่ได้พัฒนา เพราะไม่เจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ถ้าต้องการจะยกระดับจิตก็ต้องบังคับตน ถ้าเป็นฆราวาสรักษาศีล ๕ ก็ให้รักษาศีล ๘ บังคับตนไม่ให้กินข้าวหลังเที่ยงวันไปแล้ว ไม่ให้ดูหนังฟังเพลง โทรทัศน์ไม่ต้องดู วิทยุไม่ต้องฟัง เอาเวลานั้นมานั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม จิตใจจะได้เจริญเติบโต ถ้าเป็นต้นไม้ ถ้าไม่คอยใส่ปุ๋ยรดน้ำจะโตได้อย่างไร จิตใจก็จะ เป็นอยู่เหมือนเดิมถ้าไม่ได้ปฏิบัติมากขึ้น ต้องดูว่าตอนนี้รักษาศีลได้กี่ข้อ ปฏิบัติธรรมวัน ละกี่ชั่วโมง ตัดกิเลสตัดรูปเสียงกลิ่นรสได้มากขึ้นหรือยังเหมือนเดิม ถ้ายังดูหนังฟัง เพลง ยังไปเที่ยว ยังทำอะไรเหมือนเดิมอยู่ ก็จะไม่ก้าวหน้า ต้องตัดเรื่องบันเทิงตัด ความสุขทางกามารมณ์ให้น้อยลงไป แล้วก็เพิ่มการปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขสงบของใจ ให้เพิ่มมากขึ้น ด้วยการเจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญปัญญาด้วยการพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา

ถ้าไม่บังคับตัวเราให้ปฏิบัติธรรม ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ ก็จะเป็นเหมือนเรือที่ไม่มี หางเสือ จะลอยไปตามกระแสน้ำ อยากจะนั่งก็นั่ง ไม่อยากจะนั่งก็ไม่นั่ง ก็จะขึ้นๆลงๆ อยู่ที่เดิม ถ้ากำหนดไว้ว่าจะนั่งสมาธิกี่ชั่วโมง เดินจงกรมกี่ชั่วโมง ลดเวลาดูทีวีลงไปก็ ี่ชั่วโมง ลดการหาความสุขจากการดื่มการรับประทาน จิตใจก็จะก้าวหน้า ดื่มและ

รับประทานตามเวลา นอกเวลาจะดื่มแต่น้ำเปล่า ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีรส ก็จะเป็นการส่งเสริมกิเลสตัณหา เป็นนิเวศน์คือกามฉันทะ เป็นอุปสรรคต่อการทำจิตใจให้สงบ ต้องศึกษาให้รู้ว่าอะไรส่งเสริมให้จิตใจก้าวหน้า อะไรถ่วงไม่ให้ก้าวหน้า ถ้าไม่รู้ก็จะปฏิบัติผิดๆ จะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร หรือไม่ก้าวหน้าเลย ถ้าไม่รู้ก็ต้องศึกษาจากผู้รู้ ฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ วิธีที่ท่านปฏิบัตินี้ เป็นตัวอย่างที่เราควรนำเอามาใช้อาจจะต้องดัดแปลงบ้าง เพราะจริตไม่เหมือนกัน เช่นอาจจะไม่ถูกกับการอดอาหาร เวลาอดอาหารแทนที่จิตจะสงบกลับฟุ้งซ่าน เพราะสติไม่มีกำลังที่จะควบคุมความคิด ไม่ให้คิดถึงเรื่องอาหารได้ การอดอาหารก็จะไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจจะไม่ถูกกับการถือ ๓ อริยาบถคือเดินยืนนั่ง ไม่นอน พอไม่นอนก็จะสะสมสะสมไม่มีกำลังปฏิบัติ ก็ต้องดูจริตว่าเหมาะกับอุบายใด นั่งมากหรือเดินมาก สถานที่แบบไหนถึงจะเหมาะ บางคนชอบในป่า บางคนชอบที่โล่ง ต้องพิจารณาความสัปปายะ ไม่เช่นนั้นแล้วจะปฏิบัติแบบลุ่มๆ ดอนๆ จะไม่ได้บรรลุผล

ต้องรู้ว่าอะไรส่งเสริมเป็นสัปปายะ ต้องรู้ว่าอะไรไม่เป็นสัปปายะ แต่อย่าไปว่าไม่สัปปายะทุกอย่าง ไอนี้ก็ไม่สัปปายะ ไอนั้นก็ไม่สัปปายะ ถ้าจะสัปปายะก็ต้องอิมหิมิพิมัน ต้องได้เที่ยวได้ดื่มได้กินตลอดเวลา ถ้าอย่างนี้ก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้หวังได้อย่างมากก็แค่สวรรค์ ทำบุญให้ทานรักษาศีลไป ส่วนเรื่องสมาธิเรื่องปัญญานี้ให้เป็นเรื่องของคนอื่นไป เรายังพอใจกับการเวียนว่ายตายเกิด กับการเป็นมนุษย์เป็นเทพ ถ้าอยากหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องปฏิบัติธรรม บำเพ็ญจิตภาวนา สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนาที่เป็นเหมือนยานพาหนะให้หลุดพ้นจากการตั้งดูตของวัฏจักร เหมือนกับยานอวกาศที่จะออกจากโลกนี้ไปได้ ต้องมีจรวดที่มีพลังมาก ถึงจะสามารถหลุดพ้นจากแรงดึงดูดของโลกไปได้ เครื่องบินยังไม่สามารถหลุดพ้นไปได้ ขึ้นไปแล้วก็ต้องกลับลงมาอีก แต่ยานอวกาศนี้ไปแล้วไม่ต้องกลับมาก็ได้ ถ้าอยากไปไม่กลับก็ต้องมีพลังจิตเท่ากับพลังจรวด ต้องปฏิบัติอย่างเต็มที่ ต้องปล่อยวางภารกิจงานอย่างอื่น เช่นนักบวชทั้งหลาย พวกนี้ไปไม่กลับกัน พระอริยสงฆ์สาวกท่านไปไม่กลับ เพราะท่านทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติ ไม่มีอะไรดีเท่ากับการบวช พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีการปฏิบัติ เพื่อไม่ให้มีอะไรมาถ่วงมาดึงดูด ให้กลับมาสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก แต่ให้หลุดพ้นจากการตั้งดูตของวัฏจักร

ถ้าเมื่อเกิดการเกิดแก่เจ็บตาย ก็ต้องบวชปฏิบัติธรรม ถ้ายังรักการอยู่แบบฆราวาส ก็แสดงว่ายังไม่เมื่อเกิดการเวียนว่ายตายเกิด ตอนต้นเราก็ไม่คิดว่าจะบวช คิดว่านั่งสมาธิจะได้ความสุขทั้ง ๒ อย่าง ไปเที่ยวก็สุขอยู่บ้านก็สุข แต่ไม่ได้เป็นอย่างที่คิด เพราะเวลาไปเที่ยวจะทำลายความสุขที่เกิดจากการนั่งสมาธิ ที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการไปเที่ยว ก็เลยต้องเลือก รักพี่เสียดายน้องไม่ได้ จะเอาสุพรรณหรือเอาสุขะเย็น ถ้าเอาทั้งร้อนทั้งเย็นก็จะอู่นๆ ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเอาสุพรรณก็จะทำให้ใจร้อนร้อน ถ้าเอาสุขะเย็นก็ทำให้ใจเย็นสบาย ก็เลยต้องเอาทางเย็น ทางเย็นก็ต้องมาบวช จะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ เพราะงานของนักบวชก็คือการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา พระพุทธเจ้าทรงไม่ให้พระทำงานอื่นเลย ไม่ให้ก่อสร้าง ให้อยู่ตามมีตามเกิด อยู่ตามโคนไม้ก็ได้ ถ้ามีศรัทธาสร้างกุฏิให้อยู่ก็อยู่ได้ แต่ไม่ส่งเสริมให้พระสร้างกุฏิเอง จะเสียเวลา ให้สร้างเรือนใจดีกว่า เรือนใจสำคัญกว่าเรือนกาย เพราะร่างกายอยู่ได้เพียง ๘๐ ปี ๙๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ แต่ใจไม่มีวันตาย ถ้าไม่มีเรือนใจก็จะวุ่นวาย ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่หลบภัย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สร้างเรือนใจอย่างเดียว ด้วยศีลสมาธิปัญญา

โอกาสที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็ได้เจอพระพุทธศาสนา มีไม่บ่อย นานๆจะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง อย่ายปล่อยให้โอกาสที่ดีนี้หลุดมือไป พยายามปฏิบัติให้มาก อย่างน้อยก็ต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ให้มีสติตั้งใจไว้ไม่ให้ล่องลอยไปล่องมา เวลากลับบ้านไปนั่งสมาธิจะสงบได้ง่าย พอได้สัมผัสกับความสงบเพียงครั้งเดียว ก็จะเป็นเหมือนปลาติดเบ็ด เหมือนว่าติดลม จะติดใจ จะเบื่อหน่ายกับความสุขอย่างอื่น จิตใจจะเจริญก้าวหน้า อยู่ที่สตินี้สำคัญมาก ต้องเจริญให้มาก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แต่ไม่คอยเจริญกัน ปล่อยให้เวลาอันมีค่าผ่านไป โดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย เหมือนกับปล่อยให้ประปาไหลทิ้งไป ไม่มีภาชนะมารองเก็บเอาไว้ จะได้มีน้ำใช้ในเวลาที่น้ำไม่ไหล ต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ พอมีสติแล้วการปฏิบัติจะไม่ลำบาก ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็จะปฏิบัติได้ เพราะปฏิบัติที่ใจ เจ็บไข้ได้ป่วยนอนอยู่บนเตียงก็ปฏิบัติได้ ด้วยการควบคุมความอยากต่างๆ ไม่ให้มาสร้างทุกข์ ต้องมีสติคอยควบคุมใจ ต้องปฏิบัติให้มากๆ อย่างที่หลวงตาสอนให้สู้ไม่ถอย ถ้าถอยแล้วจะถอยไปเรื่อยๆ จะไม่ก้าวหน้า ถ้าไม่ถอยก็จะไม่ขาดทุน เคยปฏิบัติได้เท่าไรก็ปฏิบัติไปก่อน อย่ายุติปฏิบัติน้อยกว่าเดิม

ถาม ลูกมาฟังพระอาจารย์ที่ไร รู้สึกอยากออกบวชทุกที

ตอบ ยังไม่ดีพอ เพราะยังไม่ได้ออกบวช ลองบวชดูสักปีหนึ่งก่อนก็ได้ ยังไม่ต้องบวชอย่างถาวร ถ้ายังไม่แน่ใจว่าจะบวชไปได้ตลอดรอดฝั่ง หลอกกิเลสว่าบวชปีเดียวก่อน ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงๆจะปฏิบัติได้ จะไม่สึก

ถาม เวลาอยู่ตรงนี้เหมือนสู้ไม่ถอย เวลาอยู่บ้านมีแต่ถอย

ตอบ อย่าไปอยู่บ้าน ต้องไปอยู่วัด

ถาม ขอถามเรื่องการอดนอนครับ มีอุบายอะไรที่จะสู้กับความง่วง

ตอบ ให้ถือ ๓ อริยาบถ ยืนเดินหนึ่ง ไม่นอน ให้หลับอยู่ใน ๓ อริยาบถนี้ จะได้หลับไม่นาน เวลาง่วงมากๆก็จะนั่งหลับไปสักชั่วโมง ๒ ชั่วโมง แล้วก็ตื่นขึ้นมา ถ้านอนจะหลับนาน เวลาตื่นจะไม่อยากจะลุกขึ้น พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็ลุกขึ้นไปเดินจงกรมต่อ พอเดินจงกรมเมื่อยก็กลับมานั่งสมาธิต่อ ถ้าจะหลับก็ให้หลับอยู่ในที่นั่น จะได้ไม่เสียเวลากับการหลับนอน ขึ้นอยู่กับจริต บางคนชอบ ๓ อริยาบถ บางคนชอบอดอาหาร บางคนชอบไปอยู่ที่เปลี่ยวๆที่น่ากลัว นักปฏิบัติต้องเดินตาย นอนกับดินกินกับทรายได้ ไม่วิตกกับการอยู่การกินมากจนเกินไป ยอมตาย ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีใครหนีพ้นความตายไปได้ ให้เอาความตายมากระตุ้นให้ปฏิบัติธรรม ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตาย ขณะที่มีชีวิตอยู่มีโอกาสปฏิบัติ ถ้าไม่รีบปฏิบัติพอถึงเวลาตายก็จะหมดโอกาส

พอกลับมาเกิดใหม่ ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกหรือไม่ ถ้าปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ถึงแม้จะไม่พบพระพุทธศาสนา ก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะมีพระพุทธศาสนาอยู่ในใจแล้ว เช่นพระโสดาบันนี้ ถึงแม้จะไม่ได้พบพระพุทธศาสนา ท่านก็ปฏิบัติต่อได้ เพราะมีพระธรรมคำสอนอยู่ในใจแล้ว ท่านรู้มรรค ๘ รู้อริยสัจ ๔ แล้ว ได้เข้าสู่กระแสแล้ว คำว่าโสดาบันมาจากโสดะ แปลว่า

กระแส คือกระแสสู่พระนิพพาน พอเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นว่ามีการเกิดการดับ เป็นธรรมดาแล้ว ก็จะเข้าสู่กระแส ที่จะพาผ่านชั้นต่างๆไปจนถึงขั้นสุดท้าย โดยไม่ต้องมีใครมาสอน จะช้าหรือเร็วก็อยู่ที่ปัญญาความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่จะบรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่นอน เพราะมีไตรลักษณ์เป็นเครื่องมือ

ถ้ายังไม่ได้เข้าสู่กระแส ก็ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ผลักดันจิต ให้เข้าสู่กระแส พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิด มีดับเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เพราะไม่อยากจะทุกข์นั่นเอง ถ้ายึดติดเวลาเขาตายไปก็จะเสียใจ เพียงแต่คิดว่าเขาจะตาย ก็ไม่สบายใจแล้ว ถ้าพิจารณาว่าเขาต้องตายและยอมรับได้ก็จะไม่ทุกข์ จึงควร พิจารณาความตายความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นกุญแจเปิดประตูเข้าสู่ กระแสพระนิพพาน แต่พวกเรากลับกลัวกัน กลัวว่าถ้าคิดเรื่องความตายแล้ว จะ เป็นการสาปแช่งตนเอง ไม่ได้สาปหรอก จะคิดหรือไม่คิดก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าเป็น ตามที่คิด เวลาคิดว่าไม่ตายก็ต้องไม่ตาย แต่มันเป็นไปได้ จะตายหรือไม่ ตายไม่ได้ขึ้นอยู่กับความคิด นี่คือกุญแจ ไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้า เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะปล่อยวางได้ จะไม่ทุกข์ ถ้ายังทุกข์อยู่ ก็แสดงว่ายัง ไม่ได้ปล่อย