

กำลังใจ ๕๓

(จตุธรรมนำใจ ๒๕)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๒๒ ผีงแตกร้าง	3
๔๒๓ สนใจไฟธรรม	22
๔๒๔ ธรรมะเป็นอาหารใจ	42

กัณฑ์ที่ ๔๒๒

ผึ้งแตกรัง

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๔

วันนี้เหมือน**ผึ้งแตกรัง** เวลาครูบาอาจารย์จากไปแต่ละครั้งนี่ ผึ้งที่เกาะอยู่กับครูบาอาจารย์ก็แตกรัง หารังใหม่กัน ก็ยังดีที่ท่านบอกว่ามีรังใหม่อยู่ที่ไหนบ้าง ไม่อย่างนั้นจะเสียเวลาหากัน ถ้าท่านไม่บอกก็จะไม่แน่ใจ ถ้าได้ยินจากหลายกระแสก็จะเกิดการสับสนได้ ถ้าท่านเป็นคนพูดเอง ก็จะตัดความลังเลสงสัยไปได้ พวกเราควรเอาการจากของท่านไปนี้มาสอนใจ ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีที่พึ่งใดที่จะดีเท่ากับตัวเราเอง ถ้าพึ่งผู้อื่นแล้วเขาจากเราไป เราก็คงลำบาก แต่ที่พึ่งที่อยู่ในใจเรานี่ จะอยู่กับเราไปตลอด ไม่ว่าจะไปไหนจะมีที่พึ่งเสมอ จึงควรพยายามสร้างที่พึ่งให้เกิดขึ้นภายในใจให้ได้ ในขณะที่ยังสามารถทำได้ เพราะถ้าง่ายนี่เป็นอะไรไปแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติได้ ก็ขาดที่พึ่ง ไปข้างหน้าก็ไม่รู้ว่า จะได้ไปพบที่พึ่งที่แท้จริงนี้อีกเมื่อไหร่ จึงควรสร้างสรณะขึ้นมาภายในใจตั้งแต่บัดนี้ไป ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ให้ยึดคำสอนของท่านเป็นอาจารย์ เพราะคำสอนไม่ได้ตายตามท่านไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบนี้แล จะเป็นคาสตาของพวกเธอต่อไป”**

คำสอนของหลวงตานี้ ก็จะเป็นอาจารย์แทนหลวงตาต่อไป พวกเราจึงไม่ได้อยู่โดยปราศจากอาจารย์ คำสอนของท่านที่ได้ถูกบันทึกไว้ก็มีมาก ทั้งที่เป็นหนังสือ เป็นแผ่นซีดี และเป็นภาพวิดีโอ ที่พวกเราไม่ควรเก็บไว้ในลิ้นชัก หรือตั้งไว้บนหิ้งไว้กราบเฉยๆ แต่ควรหมั่นเปิดดูเปิดฟังอย่างสม่ำเสมอ เพราะธรรมคำสอนนี้เป็นอกาลิก ไม่ได้เสื่อมไปกับกาลเวลา กับการจากไปของครูบาอาจารย์ คำสอนของท่านที่สอนในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่ มีประสิทธิภาพอย่างไร คำสอนนั้นก็ยังมีประสิทธิภาพอยู่อย่างนั้น ถึงแม้ว่าสระของ ท่านได้จากไปแล้วก็ตาม แต่คำสอนของท่านไม่ได้จากพวกเราไป ถ้าน้อมเอาคำสอนของ

ท่านมาสอนใจแล้วปฏิบัติตาม ก็จะได้รับประโยชน์เหมือนกับขณะที่ท่านสอนต่อหน้าเรา ไม่มีความแตกต่างกัน ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่การจากไปของท่าน แต่อยู่ที่การน้อมเอาคำสอนของท่านให้เข้ามาสู่ใจ เพราะคำสอนที่ยังอยู่ในหนังสือหรืออยู่ในสื่อต่าง ๆ นั้น ยังไม่ใช่ความจริงสำหรับเรา จะเป็นความจริงก็ต่อเมื่อได้น้อมเข้ามาสู่ใจด้วยการปฏิบัติ เพื่อชำระความโลภความโกรธความหลง เป็นความจริงที่จะอยู่กับใจไปตลอด ไม่ว่าใจไปที่ไหน จะมีคำสอนคอยดูแลรักษาปกป้องใจ ไม่ให้ตกทุกข์ได้ยาก จะรักษาใจให้มีแต่ความสุข ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

คำสอนหลักมีอยู่ ๓ ชั้น คือ **ทาน ศีล ภาวนา** เป็น**มรรค** เป็นทางพาให้จิตใจหลุดพ้นจากความ**ทุกข์**ต่างๆ ที่เกิดจาก**สมุทัย** คือตัณหาทั้ง ๓ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ทานศีลภาวนาจะทำให้กามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหาหมดไปจากใจ **นิโรธ**คือความดับทุกข์ทุกชนิด ในใจ ก็จะเป็นผลตามมา จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจเลย มีแต่ความสุขที่เรียกว่า**ปรमมังสุขขัง**เพียงอย่างเดียว พวกเราจึงควรเชื่อมั่นในคำสอน ที่สอนให้เราทำบุญให้ทาน รักษาศีล และภาวนา ไม่ต้องสงสัยว่าเป็นทางที่ถูกหรือไม่ เพราะเป็นทางที่ถูกแล้ว ได้รับการรับรองมาตลอดระยะเวลา ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว ไม่มีพระสาวกองค์ใดออกมากล่าวตำหนิ ว่าไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่มรรคผลนิพพานเลย แม้แต่องค์เดียว มีแต่ออกมารับรองกันทุกองค์ ว่านี่แหละคือทางที่แท้จริง ทางที่ถูกต้องเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ที่จะพาให้เราอยู่เหนือความทุกข์ต่างๆ

พอมีความเชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว **วิริยะ**คือความพากเพียร ความขยัน ก็จะตามมา จะปฏิบัติมาก ก็จะสำเร็จอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่เชื่อก็จะปฏิบัติน้อย จะสำเร็จช้า เหมือนตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้าตักทีละขันก็จะช้ากว่าตักทีละปี๊บ ถ้าตักมาก ตักเร็ว ตักบ่อย ก็จะเสร็จเร็ว ถ้าปฏิบัติมากก็จะบรรลุเร็ว ปฏิบัติน้อยก็จะบรรลุช้า และอาจจะไม่ได้บรรลุก็ได้ เพราะร่างกายมีแต่จะแก่ลงไป อ่อนกำลังลงไปตามลำดับ ถ้าไม่รีบปฏิบัติก็อาจจะไม่ทันกับเวลาของสังขารร่างกาย จึงไม่ควรประมาท ควรระลึกลึกเสมอว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะตายเมื่อไหร่ก็ได้ ดังที่ได้ยินข่าวคราวที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน กับคนที่ไม่คิดว่าจะตายกัน ควรเอาความตายของบุคคลเหล่านี้มาเป็นคติ

เตือนใจ ไม่ให้หนึ่งนอนใจ ให้มีความกระตือรือร้น ที่จะปรับเปลี่ยนกิจที่สำคัญนี้ให้เสร็จสิ้นไปโดยเร็ว กิจอื่นที่ไม่จำเป็นก็อย่าไปเสียเวลาทำ ให้ทำในกิจที่จำเป็น เช่นการดูแลรักษา อัมพาพร่างกาย ทำมาหากินเลี้ยงชีพ เป็นกิจจำเป็นที่จะต้องทำกันทุกคน แม้แต่นักบวชก็ต้องทำ

การเลี้ยงชีพของนักบวชก็คือการบิณฑบาต การเลี้ยงชีพของฆราวาสญาติโยม ก็คือการทำงานทำการต่างๆ เพื่อจะได้มีรายได้มาซื้อสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ก็ควรจะทำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น อย่างพระก็ออกบิณฑบาตเพียงวันละครั้ง ไม่ได้ออกบิณฑบาตวันละ ๓-๔ ครั้ง เพราะจำเป็นต้องทำเพียงครั้งเดียว บิณฑบาตตอนเช้าได้อาหารมาก็เหลือเพื่อพอเพียงกับการอยู่ไปหนึ่งวันแล้ว ไม่ต้องไปบิณฑบาตรอบกลางวันและรอบเย็นอีก ญาติโยมก็เช่นเดียวกัน ทำมาหากินให้มีรายได้พอกับรายจ่ายก็พอแล้ว อย่าไปเสียเวลาหามามากจนเกินไป เอาเวลามาหาธรรมะจะดีกว่า มาปฏิบัติธรรม มาสร้างมรรค ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้เจริญให้มาก ถ้าต้องการนิโรธคือการดับทุกข์ มรรคก็คือ ทานศีลภาวนานี้เอง ที่พวกเราต้องทำให้มาก

ทานคือการให้สิ่งต่างๆที่มีมากเกินไปจนความจำเป็น ไม่ได้หมายถึงให้ไปหาสิ่งต่างๆมาให้ทาน ถ้าไม่มีอะไรจะให้ก็ไม่ต้องให้ อย่างพระนักบวชนี้ ท่านได้ให้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปหมดแล้ว ไม่ต้องเสียเวลาไปหาทรัพย์มาให้ทานอีกแล้ว เรื่องทานสำหรับนักบวชนี้ก็เป็นอันว่าหมดภาระไป นอกจากได้มาอีกก็ค่อยทำไป แต่ไม่ได้มาจากการไปแสวงหา ได้มาเนื่องจากมีศรัทธาถวาย ก็เอาไปทำประโยชน์ต่อ ไม่ใช่ใช้งานของนักบวชแล้ว เพราะได้ทำเต็มที่แล้ว ในการให้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ให้จนไม่มีอะไรเหลือติดตัวแล้ว นอกจากอัฐบริวาร คือเครื่องใช้ไม้สอยเครื่องอยู่ของนักบวช เช่นไตรจีวรบาตร เป็นต้น มีสมบัติเพียง ๘ ชิ้นที่ไม่สามารถให้ใครได้ เพราะจำเป็นต่อการดำรงชีพ ถ้าบวชไปนานๆแล้วมีศรัทธาถวายให้มากเกินไปจนความจำเป็น ก็จะไม่เก็บไว้ จะให้ทานไปให้หมด ไม่ได้บวชเพื่อมาหาลาภสักการะเพื่อเอาไปทำทาน ถ้าญาติโยมไม่มีสมบัติที่เหลือใช้แล้ว มีแต่สิ่งที่จะต้องเก็บเอาไว้ใช้สำหรับตนเอง ก็ไม่ต้องเสียเวลาไปทำมาหากิน เพื่อหาเงินหาทองมาทำบุญให้ทาน เพราะไม่ต้องทำแล้ว

ควรทำงานขั้นต่อไปคือรักษาศีล รักษาศีล ๕ ไปก่อน แล้วขยับขึ้นไปรักษาศีล ๘ ถ้าอยากจะรักษาศีลมากกว่านั้น ก็ออกบวชถือศีลของนักบวชไป ถ้าเป็นชายก็บวชเป็นพระภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ แต่ศีลที่จะสนับสนุนการเจริญสมาธิและปัญญา คือ ศีล ๘ ก็พอเพียง เพราะศีล ๒๒๗ ส่วนใหญ่ก็ไม่มีอะไรที่สำคัญไปกว่าศีล ๘ ส่วนใหญ่จะเป็นกฎระเบียบสำหรับการอยู่ร่วมกัน หรือการประพฤติตนให้เหมาะสมต่อฐานะของนักบวชที่ต้องมีความสุภาพเรียบร้อย แต่ศีลสำคัญของพระก็มีอยู่ ๔ ข้อเท่านั้น คือปาราชิก ๔ ถ้าละเมิดก็คือว่าขาดจากการเป็นนักบวช ส่วนศีลข้ออื่นๆก็ยังสามารถแก้ได้ ทำผิดแล้วก็ยังชำระได้ ปลงอาบัติได้ แต่ศีลที่ชำระไม่ได้ปลงไม่ได้ ก็คือปาราชิก ๔ คือ ๑. การเสพเมถุนหรือการร่วมสังวาสกับคนหรือสัตว์ ๒. การฆ่ามนุษย์ ๓. การลักทรัพย์ ๔. การอวดอุตริมนุสธรรม คืออวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน ถ้าเป็นคุณวิเศษที่มีในตนก็ไม่ใช่ปาราชิก อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เราเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงตรัสความจริง ถ้าไม่ทรงตรัสก็ไม่มีใครทราบ ท่านจึงต้องประกาศให้ผู้อื่นได้ทราบว่า ทรงเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสรู้โดยพระองค์เอง ลีนจากความโลภโกรธหลงแล้ว ทรงประกาศจากพระทัยที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ได้ต้องการผลตอบแทนจากผู้ฟัง เช่น ความเคารพนับถือหรือลาภสักการะ แต่เป็นการบอกเพื่อผู้อื่นจะได้รู้ความสามารถของพระองค์ เหมือนกับหมอที่ประกาศว่าตนรักษาโรคอะไรก็ได้ เพื่อคนที่เป็นโรคอะไรจะได้มารักษา ถ้าไม่ประกาศก็จะมีใครรู้

ปัญหาในปัจจุบันอยู่ที่ไม่มีใครรับรอง ถ้ามีคนอยากจะหลอกชาวบ้าน พูดว่าได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะไม่มีการรับรองได้ จึงไม่ค่อยกล้าพูดกัน ว่าได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว เพราะกลัวจะถูกกล่าวหาว่าเป็นปาราชิกได้ นอกจากบุคคลที่มีบารมีมากๆอย่าง หลวงตา เนื่องจากท่านได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหาเป็นจำนวนมาก ที่สามารถพิสูจน์และรับรองคำสอนของท่านได้ ท่านจึงพูดได้อย่างเต็มปาก และไม่มีใครกล้าไปกล่าวหาว่าท่านเป็นปาราชิก ตอนที่ท่านบอกว่าท่านไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว ก็มีการวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ นานา กัน เนื่องจากมีธรรมเนียมว่าไม่ควรจะพูด ถึงแม้จะบรรลุก็ไม่ควรจะพูด เพราะเสี่ยงกับการถูกกล่าวหาว่าเป็นปาราชิก นี่ก็คือศีลของพระ ๔ ข้อ ที่คล้ายกับศีล ๕

ของญาติโยม คือข้อที่เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุด
ปด

ถ้ามีศีล ๕ บริสุทธิ์ ก็พอเพียงพอการปฏิบัติสมาธิและปัญญา ถ้ามีศีล ๘ ก็จะทำให้การ
ปฏิบัติได้ผลมากขึ้น เพราะจะช่วยตัดนิวรณ์คือกามฉันทะ ที่จะขัดขวางจิตไม่ให้เข้าสู่
ความสงบ กามฉันทะคือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ที่จะต่อต้านไม่ให้ตั้งสมาธิ เพราะ
อยากจะดื่ม อยากจะรับประทาน อยากจะดู อยากจะฟัง อยากจะออกไปเที่ยว พอไปอยู่
ที่เงียบๆคนเดียว เพื่อนั่งทำจิตให้สงบก็จะรู้สึกเหงาว่าเหว ทำไม่ได้ ถ้าถือศีล ๘ ตัด
ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสได้ ก็จะมีสมาธิได้ เช่นการถือศีลข้อที่ ๖ ไม่รับประทาน
อาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว รับประทานเท่าที่จำเป็นต่อร่างกาย รับประทานเหมือน
รับประทานยา ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร เช่นวันละ ๓-๔ มื้อ รับประทาน
เข้ากลางวันเย็นและก่อนนอน อย่างนี้เป็นกามฉันทะ รับประทานเพื่อรสชาติ เพื่อ
ความสุข จะทำให้เกิดนิวรณ์ ไม่สามารถนั่งทำจิตให้สงบได้ จะง่วงเหงาหาวนอนเวลา
รับประทานอิ่มแล้ว จะขี้เกียจ อยากจะนอน เดินจงกรมไม่ไหว นั่งสมาธิก็จะหลับงก ถ้า
จะเจริญสมาธิก็ควรถือศีล ๘

ถ้าถือศีล ๘ แล้วยังไม่คืบหน้า ยังง่วงเหงาหาวนอน ก็ต้องอดอาหารบ้าง ฝ่ออาหารบ้าง
ดื่มน้ำปานะแทนที่จะรับประทานอาหาร ถ้าท้องว่างตัวก็จะเบา ไม่ง่วง สถิติจะดี จะควบคุม
จิตให้อยู่กับกรรมฐาน เช่นการบริกรรมพุทโธ ได้ง่ายกว่าตอนที่ไม่ได้อดหรือฝ่ออาหาร
ก็ต้องดูว่าถูกจริตหรือไม่ ถ้าอดแล้วกลับยิ่งฟุ้งซ่าน คิดปรุงแต่งเรื่องอาหารตลอดเวลา ก็
จะไม่ถูกกับจริต ก็ต้องใช้วิธีอื่นเพื่อแก้ความง่วงเหงาหาวนอน เช่นเดินจงกรมให้มาก
หรือไปอยู่ในสถานที่ที่หนาวแล้ว เช่นในป่าช้า จะไม่รู้สึกง่วงนอน เพราะมีความหวาดกลัว
แต่ต้องมีสติให้มีกำลังที่จะควบคุมความกลัวให้ได้ก่อน เวลาที่มีความหวาดกลัว ท่านสอน
ให้บริกรรมพุทโธๆไป อย่าไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความหวาดกลัว เช่นได้ยินเสียงแล้วคิด
ว่าเป็นผี ต้องหยุดความคิดนี้ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ หรือสวดบทอิติปิโส อรหันตสัมมา
สวากขาโต สุปปัญโน ไม่นานจิตก็จะสงบลง ความกลัวก็จะหายไป จะเห็นว่าความกลัว
ไม่ได้อยู่ที่ข้างนอก แต่อยู่ที่ข้างใน อยู่ที่ใจหลอกตัวเราเอง ใจเป็นผีหลอกเราเอง ผีไม่ได้

บอกว่าเขาเป็นผี ใครเป็นคนไปบอกว่าเขาเป็นผี ก็เรานี้แหละ พอบอกว่าเป็นผี ก็กลัวผี
ขึ้นมาทันที ทั้งๆที่ผีไม่เคยประกาศตัวเลยว่าเป็นผี มีแต่เราเองไปว่าเขาเป็นผี ความจริง
เขาไม่ได้เป็นผี เขาเป็นเสียง เช่นเสียงลมพัด ทำให้ใบไม้กิ่งไม้แกว่งไปแกว่งมา เราก็มอง
เป็นผี แล้วก็กลัวขึ้นมา ต้องตั้งใจเข้ามาหาพุทธ ธรรม โสณ

ดังในพระสูตรที่สอนว่า เวลาเกิดความกลัวให้เจริญบทพระพุทธานุสสติ ถ้ายังไม่หายกลัว ก็
ให้เจริญบทธรรมคุณ ถ้ายังไม่หายอีก ก็ให้เจริญบทสังฆคุณ ให้เจริญไปเรื่อยๆ แล้ว
ความกลัวจะหายไป จิตจะสงบลงเป็นสมาธิ นี่คืออุบายที่จะบังคับให้บริกรรมพุทโธ เวลา
ไปอยู่ในสถานที่น่ากลัว เวลาอยู่ในที่ปลอดภัยจะไม่กลัว ก็จะไม่บริกรรมพุทโธ ไม่ระลึก
ถึงพระพุทธานุสสติพระธรรมคุณพระสังฆคุณ เหมือนกับเวลาที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะไม่คิด
หายมารักษา แต่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะรีบหายมารักษาทันที ฉะนั้นเวลาอยู่ใน
ในที่ปลอดภัย ก็จะไม่ค่อยคิดถึงพระพุทธานุสสติพระธรรมคุณพระสังฆคุณ แต่พอไปอยู่ที่
เสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย ที่มีความหวาดกลัว ใจจะคิดถึงพระพุทธานุสสติพระธรรมคุณพระสังฆ
คุณ จะบริกรรมพุทโธๆแนบอยู่กับใจ การบริกรรมแนบติดอยู่กับใจอย่างต่อเนื่องนี้
แหละ ที่จะทำให้จิตรวมลงเข้าสู่ความสงบ นักภาวนาส่วนใหญ่จึงชอบไปหาที่เปลี่ยวๆที่
น่ากลัวภาวนา เพราะจะได้รับผล อยู่ในที่ปลอดภัยภาวนาเป็น ๑๐ ปี ก็ยังไม่เห็นผล
เพราะไม่มีคำบริกรรมแนบติดอยู่กับใจอย่างต่อเนื่อง แนบอยู่เพียง ๒-๓ วินาทีแล้วก็
แวบไปหาเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่เวลากลัวมากๆนี้ จะรีบหาที่พึ่ง เหมือนคนที่จมน้ำ เวลา
เจอซากศพลอยมาก็จะเกาะไว้ เพราะกลัวจมน้ำตาย ถ้าต้องการผลต้องเด็ดเดี่ยว ไม่กลัว
อะไรทั้งนั้น ต้องเจริญมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้น
ความตายไปไม่ได้

การไปงานศพนี้ก็เพื่อให้พวกเราได้เจริญมรณานุสติกัมม พวกเราไปกันแล้วได้เจริญกัน
บ้างหรือไม่ มีดวงตาเห็นธรรมกันบ้างหรือไม่ เพราะการเห็นความตาย การเห็นไตร
ลักษณ์ในร่างกาย จะทำให้มีดวงตาเห็นธรรม อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะเห็นว่า **“สิ่ง
ใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา”** คือนอกจากเห็นในร่างกาย
แล้ว ก็ยังเห็นในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นก็ต้องดับไปหมด เช่นลาภยศ

สรรเสริญสุข มีการเกิดขึ้นก็ต้องมีการดับไป เมื่อรู้แล้วก็จะไม่ยึดไม่ติด พร้อมที่จะให้เขา
จากไป ไม่กลัวความตาย ไม่กลัวการสูญเสียชีวิต การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไป นี่คือ
จุดประสงค์ของการไปงานศพ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ไปเพื่อให้เห็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตาในร่างกาย เพื่อจะได้ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ไม่ได้ไปเพื่อไปร้อรับอัฐิ นั้นไปแบบ
กิเลส ไปด้วยความโลภ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ไปเพื่อปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อให้มี
ดวงตาเห็นธรรม มีธรรมจักษุ เพื่อดับความกลัวตายอย่างถาวร สมารถดับได้ชั่วคราว ทุก
ครั้งที่ไปอยู่ในที่หน้ากลัว ก็จะเกิดความกลัวขึ้นมาอีก ต้องบริกรรมพุทโธอีกถึงจะดับได้

ความทุกข์เกิดจากความหลง ที่ไปยึดไปติดไปอยาก ให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ เป็นสมุทัย
จึงต้องเจริญมรรคเจริญปัญญา ด้วยการไปงานศพ เพื่อพิจารณาความตาย แล้วก็เข้ามา
เข้ามาสู่ร่างกายของเรา ร่างกายที่อยู่ในโลงกับร่างกายของเรานี้เป็นเหมือนกัน ถ้ารู้แล้วจะ
ทำใจได้ปล่อยได้ ใจก็จะไม่ทุกข์ เพราะได้เจริญมรรคอย่างเต็มที่แล้ว จะตัดความอยาก
ได้ คือความอยากให้ร่างกายอยู่กับเราไป พอไม่มีสมุทัยก็เลยไม่มีความทุกข์ พอไม่มี
ความทุกข์ก็จะเป็นนิโรธ คือความดับทุกข์ นี่คืออริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ทำงาน
เป็นคู่ๆ มี ๒ คู่ คือทุกข์กับสมุทัยเป็นคู่หนึ่ง นิโรธกับมรรคเป็นอีกคู่หนึ่ง ถ้าสมุทัย
ทำงานความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมา เช่นเวลาไปอยู่ในที่หน้ากลัว แล้วอยากจะให้ร่างกาย
ปลอดภัย ไม่อยากให้ร่างกายเป็นอะไรไป ก็จะเกิดความหวาดกลัวเกิดความทุกข์ขึ้นมา
ภายในใจ ถ้ามีมรรคคอยสอนว่าร่างกายอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี จะอยากให้เป็นอย่างอื่น
ไปไม่ได้ ถ้าตอนนี้ถึงเวลาที่จะต้องตาย ก็ต้องปล่อยให้ตายไป ยอมตาย ถ้าทำอย่างนี้ได้
ก็จะตัดสมุทัยคือความอยากให้ร่างกายปลอดภัยได้ ถ้าไม่ยอมปล่อยก็จะทุกข์ ถ้าเรา
ยอมก็จะไม่ทุกข์ ยอมรับความจริงว่าอย่างไรก็ต้องตาย ไม่ช้าก็เร็ว นี่เป็นการต่อสู้กัน
ระหว่างมรรคกับสมุทัย ถ้าอยากถ้ายึดติดก็จะทุกข์ ถ้ามีมรรคก็จะไม่ยึดไม่ติดไม่อยาก
จะปล่อย พอปล่อยได้ก็จะไม่ทุกข์ จะไม่กลัว ถ้าปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้วก็แสดงว่ามีสละมีที่
พึ่งแล้ว ปลอดภัยจากความกลัวตายแล้ว

แต่ก็ยังมีความทุกข์กับเรื่องอื่นที่ต้องแก้ต่อไป เช่นทุกข์กับความอยากมีคู่ครอง สาเหตุที่ต้องมี
คู่ครองก็เพราะเวลาอยู่คนเดียว จะว่าเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงา ก็ต้องพิจารณาอสุภะ

ความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ถ้าเห็นว่าไม่สวยงามก็จะไม่ยอมมีคู่ครอง ถ้าคู่ครองมี
อาการไม่ครบ ๓๒ หูหนวกตาบอด แขนขาตขาคขาด ก็จะไม่มีการมถ์อยากอยู่กับเขา จึง
ต้องพิจารณาส่วนของร่างกายที่ไม่สวยไม่งาม ที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เช่นเนื้อเอ็นกระดูก
อวัยวะต่างๆ ดูสิ่งที่เป็นปฏิภูลที่ร่างกายต้องขับออกมา เช่นเหงื่อไคล ปัสสาวะ อุจจาระ
และกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา ถึงแม้ภายนอกจะสวยงาม ถ้าเห็นส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง
ด้วยปัญญา ก็จะระงับความกำหนัดยินดี ความอยากเสพกามได้ หรือจะพิจารณาดู
ร่างกายที่ตายไปแล้วก็ได้ ดูเวลาขึ้นอืดเน่าเฟะ นำร่วมหลับนอนด้วยหรือไม่ ถ้าคู่ครอง
ตายไป คินนี้จะนอนกับเขาได้หรือไม่ ถ้าพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะไม่อยากนอนกับเขา
ก็จะดับทุกข์ที่เกิดจากราคะตัณหาได้ ราคะตัณหาที่ทำให้จิตใจว้าวเหว กินไม่ได้นอนไม่
หลับ ถ้าไม่ได้ร่วมหลับนอนกับคนที่ชอบ ถ้าเห็นเขาเป็นเหมือนซากศพ เป็นเหมือน
เนื้อสัตว์ที่ชำแหละขายในห้องตลาด เห็นตับไตไส้พุง ก็จะดับความอยากได้ จะอยู่ตาม
ลำพังได้ ไม่ว่าเหวเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงา

ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวกับความเจ็บของร่างกาย ที่เรียกว่าทุกข์เวทนา ที่เกิดขึ้นเวลาร่างกายเจ็บ
ไข้ได้ป่วย หรือเวลานั่งสมาธินานๆ ก็ต้องเจริญมรรคด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า เวทนา
เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเอง เป็นอนัตตาควบคุมบังคับไม่ได้ อย่าไปอยาก
ให้ทุกข์เวทนาหายไป ต้องสอนใจให้ยอมรับเวทนาทั้ง ๓ ชนิด ไม่ว่าจะเจ็บทุกข์เวทนา
หรือสุขเวทนา หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเวทนา ที่เป็นเวทนาเหมือนกันหมด ถ้าใจไม่มีอคติ คือ
ชอบหรือไม่ชอบ ใจก็จะไม่ทุกข์ ถ้าชอบหรือไม่ชอบก็จะทุกข์ เช่นชอบสุขเวทนา พอสุข
เวทนาหายไป ก็จะเสียใจเศร้าสร้อยหงอยเหงา ต้องหาสุขเวทนาอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พวก
เราหากัน ทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ก็หาสุขเวทนาตัวเอง เวลาอยู่คนเดียวจะเศร้าสร้อยหงอย
เหงา ก็ต้องออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เพื่อให้เกิดสุขเวทนา ที่ต้องจางหายไป ไม่ช้า
ก็เร็ว ทำให้ต้องหาสุขเวทนาอยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด

เช่นเดียวกับทุกข์เวทนา เวลาเกิดความเจ็บปวดก็จะหนี จะทำให้หายไป ถ้านั่งแล้วเจ็บก็
ต้องขยับตัว เพื่อให้ความเจ็บหายไป แต่ขยับได้ไม่นานก็เจ็บขึ้นมา ก็ต้องขยับอีก ขยับ
อยู่เรื่อยๆ ต้องสอนใจให้ปล่อยวาง ทำใจให้เป็นอุเบกขา ยอมรับว่าทำอะไรไม่ได้ แต่

สามารถรับได้ถ้าไม่มีอคติ คือไม่รังเกียจ ไม่อยากให้หายไป ไม่อยากหนีจากไป ปล่อยให้
เขามา ปล่อยให้เขาไป เวลาไปก็ไม่เหนียวรั้งไว้ ไม่วิ่งตาม เช่นเวลาสุขเวทนาจากไป ก็ไม่
วิ่งตาม เวลาทุกข์เวทนา มา ก็ไม่วิ่งหนี เดี่ยวเขาก็ไปเอง เราอยู่เฉยๆ ทำใจให้นิ่ง ด้วยการ
บริการมพุทโธๆ เหมือนตอนที่ต่อสู้กับความกลัว พอเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็บริการมพุท
โธๆ ไป เราเป็นคนบอกเองว่าเขาเป็นทุกข์เวทนา เขาไม่ได้บอกว่าเขาเป็นทุกข์เวทนาเลย
เราบอกเอง แล้วก็ไปรังเกียจเขา ต้องหยุดตัวที่ไปว่าเป็นทุกข์เวทนา ตัวที่อยากจะหนีไป
ด้วยการบริการมพุทโธๆ ให้ถี่ ไม่ให้คิดถึงทุกข์เวทนา ถ้าไม่คิดได้แล้ว ความทุกข์ใจที่
รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายก็จะดับไป

ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย คือความไม่ชอบทุกข์เวทนา จะดับไปด้วย**มรรค** คือการเจริญสมาธิ
นี่เอง ถึงแม้ทุกข์เวทนาทางร่างกายไม่ดับไปด้วย ใจจะไม่เดือดร้อน จะอยู่ด้วยกันได้
ต่างฝ่ายต่างอยู่ ทุกข์เวทณาก็อยู่ของเขาไป ใจก็สงบเย็นสบายไม่เดือดร้อนไปชั่วคราว ถ้า
จะให้ไม่เดือดร้อนอย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ว่าเขาไม่ได้ว่าเขาเป็นทุกข์เวทนา
เลย เราไปว่าเขาเอง แล้วก็ไปกลัวเขา อยากให้เขาหายไป ถ้าเราไม่ว่าเขาเป็นทุกข์เวทนา เขา
เป็นของเขาอย่างนี้ จะอยู่ก็อยู่ไป ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา เพราะเขาเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา**
ห้ามเขาไม่ได้ ไม่เที่ยง เดี่ยวก็เปลี่ยนไป ไม่ต้องไปอยากให้เขาหายไป ถ้าอยากก็จะเป็น
สมุทัย ทำให้เกิด**ทุกขัง**ขึ้นมา ถ้าไม่ได้อยากให้เขาหายไป หรืออยากจะหนีจากเขาไป ก็
จะไม่สมุทัยที่จะสร้างความทุกข์ใจขึ้นมา ซึ่งเป็นความทุกข์ที่รุนแรงกว่าทุกข์เวทนา พอ
ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยนี้ดับไป ทุกข์เวทนาทางร่างกายก็จะไม่รุนแรง อยู่ด้วยกันได้ ไม่
เดือดร้อน นี่คือการเจริญมรรคในขั้นของเวทนา

ขั้นต้นต้องเจริญมรรคในขั้นของร่างกายก่อน ขั้นความตาย ขั้นอสุภะ แล้วก็เจริญขั้นของ
นามขันธ์คือเวทนา จากนั้นก็เข้าไปในจิต ที่ยังมีสุขทุกข์เช่นเดียวกับนามขันธ์ ต้อง
พิจารณาแบบเดียวกัน เวลาสุขก็อย่าไปอยากให้สุขไปตลอด เวลาทุกข์ก็อย่าอยากให้
หายไป ปล่อยให้ทุกข์ไป ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ถ้าไปยุ่งก็จะเป็นสมุทัย จะเป็นทุกข์ซ้ำ ต้อง
เจริญมรรคเพื่อที่จะดับทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย คือความอยากให้เขาอยู่ หรืออยากให้เขา
หายไป พอรู้ทันแล้วต่อไปก็จะปล่อยวางได้หมด **นิโรธ**ความดับทุกข์อย่างสมบูรณ์ ก็จะ

เป็นผลตามมา นี่คือการปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ชั้นต่างๆ ที่พวกเราทุกคนสามารถปฏิบัติได้ เพราะมีคนสอนแล้ว ไม่ต้องคลำทาง เพียงแต่เดินตามไปเท่านั้นเอง มีทางให้เดินอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างทาง เพราะมีพระพุทธเจ้า มีครูบาอาจารย์ทำทางให้เราเดินแล้ว ท่านได้เดินไปก่อนแล้ว ให้เดินตามท่านไปเท่านั้นเอง ไม่เห็นจะยากเย็นอะไรเลย ทำไม่เดินไปกัน เพราะยังติดกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ไม่รู้ว่ากำลังติดอยู่กับถูกระเบิด ติดอยู่กับงูพิษ ไม่รู้ว่าจะโดนถูกระเบิด จะโดนงูกัด พอระเบิดขึ้นมาก็ช่วยอะไรไม่ได้ จึงขอให้พวกเราศึกษาและปฏิบัติให้มาก แล้วสติสมาธิปัญญา ก็จะเกิดมากขึ้น วิมุตติ ก็จะเป็นผลที่ตามมาต่อไป

(ท่านอาจารย์ถามศิษย์ ที่ไปร่วมงานพระราชทานเพลิง สรีระสังขารของหลวงตาพระมหาบัว เมื่อวันที่ ๕ มีนาคมว่า มีใครมีดวงตาเห็นธรรมกันบ้าง ลูกศิษย์ปรารภว่ามีแต่เรื่องจิตตกกัน)

ตอบ เพราะไม่มีสติคอยควบคุมจิตใจ ปล่อยให้ไหลไปตามสังขารความคิดปรุงแต่ง แล้วก็วุ่นงุ่นงมัว ไปกับสิ่งที่วิพากษ์วิจารณ์ แทนที่จะเห็นว่าเป็นเรื่องบุญเรื่องกรรม ของจิตแต่ละดวง

ถาม ไม่พิจารณากายจะได้ไหม ดูอาการของจิตแทน

ตอบ ถ้าไม่มีปัญหาที่ร่างกายแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้ามีปัญหาแต่ไม่พิจารณาปัญหาก็จะไม่หมดไป จะข้ามไปที่จิตก็ยิ่งยากใหญ่ เพราะจิตเร็วกว่าร่างกาย จับเท่ายังจับไม่ได้ แล้วจะจับสิ่งใดอย่างไร ถ้าไม่มีปัญหาที่ความตายกับโรคะตันทา ก็ไม่ต้องพิจารณา ติดอยู่ตรงไหน ปัญหาอยู่ตรงไหน ก็ต้องแก้ตรงนั้น

ในสติปัญญาสูตรก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า ให้ตั้งสติที่กายเวทนาจิตธรรมตามลำดับ เป็นขั้นน้อยแล้ว พิจารณาากายก่อน แล้วก็เวทนา แล้วก็จิต ส่วนธรรมคืออริยสัจ ๔ นี้ ก็มีอยู่ในทั้ง ๓ ชั้น ชั้นกายก็มี ชั้นเวทนามี ชั้นจิตก็มี ต้องผ่านอริยสัจ ๔ ทั้ง ๓ ชั้นนี้ ชั้นกายก็มีสมุทัยที่เกี่ยวกับกาย คือความรักตัวกลัวตาย ชั้นเวทนามีคือ ความรักสุขเวทนา ความไม่ชอบทุกข์เวทนา นี่ก็เป็นสมุทัยชั้นเวทนา ชั้นจิตก็

เหมือนกัน ความรักความสงบความสุขความละเอียดของจิต ก็เป็นสมุทัยในชั้นของจิต ต้องใช้มรรคคือสติสมาธิปัญญาพิจารณา ให้รู้ทันว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยเขาไป

การพิจารณานี้เพื่อดับความทุกข์ความวุ่นวายใจ ไม่ได้ดับอย่างอื่น ร่างกายก็ไม่ได้ดับ เวทนามก็ไม่ได้ดับ ร่างกายกับเวทนามก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม ชั้นนี้ก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่ไม่ได้เป็นเครื่องมือของกิเลสแล้ว เพราะถูกมรรคทำลายไปหมดแล้ว ชั้นนี้ก็เลยกลายเป็นเครื่องมือของธรรมะไป เช่นพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้ชั้น ๕ มาแสดงธรรม มาโปรดญาติโยม เวลาสั่งสอนญาติโยม ก็ต้องใช้สังขารความคิดปรุงแต่ง แต่ปรุงแต่งในเรื่องธรรมะเรื่องมรรค ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือแสดงธรรม พอธาตุชั้นหมดสภาพ ก็ไม่สามารถใช้ได้ต่อไป

ชั้นก็ยังเป็นชั้นอยู่เหมือนเดิม ชั้นของพระพุทธเจ้า ชั้นของปุถุชนก็เป็นชั้นเหมือนกัน เพียงแต่ว่าชั้นของปุถุชนยังเป็นเครื่องมือของกิเลส กิเลสใช้ชั้นสร้างความทุกข์ให้กับเรา ความทุกข์ต่างๆเกิดจากกิเลส ไม่ได้เกิดจากชั้น ชั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่กิเลสไม่ยอมรับว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา กิเลสจะหลอกว่าเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา เทียงแท้แน่นอน เป็นสุข เป็นตัวเราของเรา จะคิดอย่างนี้เกี่ยวกับร่างกาย เกี่ยวกับสุขเวทนา อยากให้สุขไปตลอด อยากให้ร่างกายอยู่ไปตลอด แต่ขัดกับความจริง ที่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่สามารถควบคุมบังคับเขาได้ นี่คือการพิจารณาด้วยปัญญาทุกชั้นตอน ไม่ว่าจะอยู่ในชั้นไหน ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดปัญญา

ต้องพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ของสิ่งที่ยังติดอยู่ ต้องเห็นว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข ควบคุมบังคับไม่ได้ พอเห็นแล้วก็จะปล่อยวางได้ เวลาอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็พิจารณาว่าบางทีก็เป็นบางทีก็ไม่เป็น เพราะไม่เที่ยง ถ้าไม่เป็นตามความอยาก ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเฉยๆ จะเป็นอะไรก็เป็นไป ไม่เป็นก็ไม่เป็น ก็จะไม่ทุกข์ เพราะควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องมองอย่างนี้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นลาภยศสรรเสริญ หรือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เป็นแบบเดียวกัน

บังคับเขาไม่ได้ บังคับให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้นไปตลอดไม่ได้ บังคับให้ได้ตำแหน่งที่ต้องการไม่ได้ บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ บังคับให้มีแต่การสรรเสริญอย่างเดียวก็ไม่ได้ บางครั้งก็ต้องถูกตำหนิตำหนิบ้าง เป็นธรรมดา

เป็นโลกธรรมที่ต้องสัมผัสรับรู้ด้วยกันทุกคน ถ้าไม่ยึดติดก็จะเป็นทุกข์ ถ้ายึดติดก็จะเป็นทุกข์ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ก็ไม่ยึดติด เห็นว่ามีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา มีการเจริญลาภได้ ก็มีการเสื่อมลาภได้ มีการเจริญยศได้ ก็มีการเสื่อมยศได้ มีสรรเสริญได้ ก็มีนิินหาได้ มีสุขกับรูปเสียงกลิ่นรสได้ ก็มีทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรสได้เหมือนกัน เช่นคนที่เรามีความสุขด้วยตายไป ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา เคยให้ความสุขกับเรา ตอนนีให้ความสุขกับเราแล้ว ที่ต้องร้องไห้ร้องไห้ให้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ก็ใครละ ก็เขาไม่ใช่หรือ

แล้วยังจะหลงยึดติดอยู่อีกหรือ ต้องรีบถอนตัวออกมา อยู่ด้วยกันได้ แต่อย่าไปยึดติด ต้องพร้อมที่จะรับกับการเปลี่ยนแปลงรับความตายของเขา ตอนนีเขาดีกับเรารักเราชอบเรา พຽງนี้เขาอาจจะเกลียดโกรธเราก็ได้ ให้คิดอย่างนี้บ้าง เพราะไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เป็นเหมือนเหรียญสองด้าน มีหัวมีก้อย ต้องรับได้ทั้งสองด้าน ดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ ตำแหน่งก็เหมือนกัน ขึ้นก็ได้ ลงก็ได้ ถูกไล่ออกก็ได้ ที่รับไม่ได้เพราะไปยึดติดไปหลงว่า จะต้องได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ พอไม่เป็นอย่างที่คิด ใครเดือดร้อนละ ก็เรานี้แหละ บางทีถึงกับฆ่าตัวตาย เพราะรับไม่ได้

ถ้ามีปัญญาเห็นไตรลักษณ์อยู่ในใจตลอดเวลา จะรู้สึกเฉยๆ จะรู้ทัน ไม่ว่าจะมาแบบไหน จะรับได้ทุกรูปแบบ มาข้างบนก็รับได้ มาข้างล่างก็รับได้ อยากรู้ก็ได้ พวกเราทำได้ไหม ให้ไปอยู่ที่ไหนก็ได้ ตำแหน่งอะไรก็ได้ ขึ้นเงินเดือนก็ได้ ลดเงินเดือนก็ได้ ไล่ออกก็ได้ ต้องคิดอย่างนี้ถึงจะหลุดพ้นได้ อย่าคิดว่าต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะเป็นกิเลส เป็นการทำลายใจ ต้องทำใจให้ลอยขึ้นลงกับเหตุการณ์ต่างๆ เหมือนกับเรือ ที่ลอยขึ้นลงตามน้ำ น้ำขึ้นก็ลอยขึ้น น้ำลงก็

ลอยลง ใจของพวกเราก็ต้องลอยขึ้นลง ไปกับลมกายศรรเสริญสุข ขึ้นก็ได้ ลงก็ได้

วิธีหนึ่งที่จะทำให้ไม่ทุกข์ก็คือ อย่าไปพึ่งลมกายศรรเสริญสุข อยู่แบบพระ ก็แก้ตัดปัญหาเรื่องลมกายศรรเสริญสุขได้ อยู่แบบพระ ตามมีตามเกิด มักน้อยสันโดษ เอาเท่าที่จำเป็น ความจำเป็นของร่างกายเราไม่มาก มีข้าวรับประทานวันละมื้อก็อยู่ได้แล้ว จะไม่เดือดร้อนกับเรื่องเงินทอง ถ้าต้องใช้เงินทองเพื่อมีความสุข ก็จะเดือดร้อน เวลามีเงินทองไม่พอใช้ เวลารายได้ลดลงก็จะเดือดร้อน เพราะต้องลดรายจ่ายลง ก็จะทุกข์ ถ้าได้ลดลงไว้ก่อนแล้ว ก่อนที่จะถูกบังคับให้ลด ก็จะไม่เดือดร้อน ต้องทำตามพระพุทธเจ้า ที่เคยอาศัยความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ แต่ทรงเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงทรงละหมดเลย

เวลารับประทานอาหาร ก็รับประทานแบบรับประทานยารับประทานเพื่ออยู่ ไม่ได้รับประทานเพื่อความสุข ไม่ได้ดิ้นเพื่อความสุข เอาความสุขจากการทำจิตให้สงบจะดีกว่า ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อปล่อยวางจิตก็จะรวมลง เข้าสู่ความสงบที่มั่นคงแน่นอนหนา กว่าความสงบที่เกิดจากการบริกรรมพุทโธๆ เพราะนั่นเป็นระดับสมาธิ ส่วนการพิจารณาไตรลักษณ์แล้วปล่อยวางได้นี้เป็นระดับปัญญา ที่ถอนรากถอนโคนของกิเลสเลย ส่วนสมาธิเป็นเหมือนหินทับหญ้า ไม่ได้ถอนรากของกิเลส พอออกจากสมาธิ กิเลสก็จะงอกเงยขึ้นมา ความทุกข์ก็จะกลับมาใหม่

ในการปฏิบัติเบื้องต้นต้องเจริญสมาธิก่อน เพราะง่ายกว่าการเจริญปัญญา ยกเว้นถ้ามีจิตไปทางปัญญา พิจารณาปัญญาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว จะใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ ใช้ปัญญาข่มจิตให้เข้าสู่สมาธิ ถ้าพิจารณาไม่เป็น ก็ต้องใช้การบริกรรมไปก่อน เพราะง่ายกว่า พอออกจากสมาธิแล้ว ถ้าอยากจะทำให้จิตสงบอย่างถาวร ก็ต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อตัดสมุทัยความอยากต่างๆ ต้องเจริญทั้งสมาธิและปัญญา ไม่ว่าจะได้สมาธิด้วยปัญญา หรือการบริกรรมพุทโธ พอออกจากสมาธิ ก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ในขั้น ๕ ที่เป็นที่ตั้ง

ของความทุกข์ เนื่องจากจิตใจไปหลงยึดติด ต้องพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาความไม่สวยไม่งาม พิจารณาทุกข์เวทนา แล้วก็พิจารณาจิตใจไปตามลำดับ สมาธิไม่สามารถทำให้ความทุกข์ดับได้อย่างถาวร เช่นเวลาเกิดทุกข์เวทนามันก็ปริกรรมพุทโธไป พอจิตรวมลงเป็นสมาธิ ความทุกข์ก็ดับไปชั่วครวญ แต่พอถอนออกมาแล้วมาเจอทุกข์เวทนาใหม่ ก็จะต้องทุกข์อีก ถ้าใช้ปัญญาตัดความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไปไม่ได้ ปล่อยวางทุกข์เวทนาได้ ก็จะไม่ทุกข์กับทุกข์เวทนาอีกเลย

การปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็เพื่อสอนให้ใจรู้เฉยๆ ลึกแต่กว่ารู้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ได้ยินก็ลึกแต่ว่าได้ยิน เห็นก็ลึกแต่ได้เห็น อย่าไปรัก อย่าไปชัง อย่าไปมีอคติกับสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่สัมผัสรับรู้ จะได้ไม่ทุกข์ ความดับทุกข์ก็อยู่ตรงนี้เอง อยู่ในใจเราที่นี่ นิพพานก็อยู่ในใจเราที่นี่ ไม่ได้อยู่ที่อื่น เพราะนิพพานไม่ได้เป็นสถานที่ เมื่อเข้านี้ก็ใต้เทศน์ว่าใจเป็นเหมือนบ้าน มีห้องอยู่หลายห้อง สวรรค์เป็นห้องหนึ่ง นรกเป็นอีกห้องหนึ่ง อยู่ในใจเรา แล้วแต่เราจะเลือกเข้าห้องไหน เหมือนบ้านที่มีหลายห้อง มีห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น เราเป็นคนเลือกว่าจะเข้าห้องไหน มีห้องร้อน มีห้องเย็น ห้องร้อนก็นรก ห้องเย็นก็สวรรค์ ส่วนใหญ่พวกเราชอบเข้าห้องร้อนกัน ใจถึงร้อนร้อน ไม่ชอบเข้าห้องเย็น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าห้องเย็น ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนา แต่พวกเราชอบเข้าห้องโลภโมโหสังกัน เห็นอะไรก็โลภ เห็นอะไรก็โกรธ เห็นอะไรก็หลง ก็เลยร้อนใจกัน

อย่าไปคิดว่าสวรรค์อยู่บนฟ้า นรกสวรรค์อยู่ในใจ เป็นห้องๆ แล้วแต่จะเข้าห้องไหน มีอยู่สองห้องใหญ่ๆ ห้องร้อนกับห้องเย็น แต่พวกเราชอบห้องร้อนกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าห้องเย็น ให้ออกบวช ปลีกวิเวกอยู่ตามลำพัง แต่พวกเราชอบเข้าหารูปเสียงกลิ่นรสกัน แล้วก็รู้มร้อนกัน แล้วก็สงสัยว่านรกมีจริง สวรรค์มีจริงหรือไม่ ทั้งๆที่มีอยู่ในใจตลอดเวลา กลับมองไม่เห็น กลับไม่รู้ว่าเป็นนรกเป็นสวรรค์กัน นิพพานก็เป็นสวรรค์ชั้นสูงสุด ห้องที่เย็นที่สุด

ห้องเย็นมีหลายห้อง ห้องชั้นเทพ ชั้นพรหม ชั้นนิพพาน ที่มีความเย็นต่างกันไปตามลำดับ ห้องร้อนก็มีความร้อนต่างกันไปเช่นเดียวกัน ห้องเดรัจฉาน ห้องเปรต ห้องนรก มีอยู่ในใจนี้ ไม่ได้อยู่ที่ไหน

จึงไม่ควรสงสัยเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องมรรคผลนิพพาน เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เพราะอยู่ในใจของเรา เป็นผลที่เกิดจากการทำบุญทำกรรม พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน **สพฺพปาปสฺส อภรณํ** ละบาปทั้งปวง **กุสลสฺสุป สมฺปทา** ยังกุศลให้ถึงพร้อม **สจิตฺต ปรีโยทปนํ** ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ตัดความโลภโมโหสันต่าง ๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ แล้วก็เป็นนิพพานขึ้นมา จะได้เข้าห้องเย็นตามลำดับขึ้นไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ชั้นเทพไปถึงชั้นนิพพาน จึงไม่ต้องไปถามว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน หลวงตาอยู่ที่ไหน ท่านก็อยู่ในห้องเย็นนี้แหละ ไม่ได้ไปไหนหรอก ตายแล้วไม่สูญ บรรลุนิพพานแล้วไม่ได้สูญไปไหน เหมือนกับที่เป็นอยู่ตอนนี้ เพียงแต่ว่าเย็นกว่านี้ สุขกว่านี้ สบายกว่านี้

อย่าลังเลสงสัย อย่าเสียดายสิ่งต่างๆ ที่หลงยึดติดอยู่ที่นี่ เพราะเป็นไฟ **ราคะคินา โทสะคินา โมหะคินา** เป็นไฟของราคะ ของโทสะ ของโมหะ ถ้าไม่โลภไม่อยากไฟของความโลภความโกรธความหลง ก็จะดับไปเอง ก็คือความทุกข์ใจนี้เอง พอความทุกข์ใจดับไปใจก็เย็น เป็นสวรรค์เป็นนิพพานขึ้นมา ไม่มีใครทำแทนเราได้ นะ พุตมาแทนเป็นแทนตายนี้ ทำแทนกันไม่ได้ ของใครของมัน เหมือนรับประทานอาหาร รับประทานอาหารแทนกันไม่ได้ ต้องรับประทานกันเอง ถ้าไม่รับประทานก็จะหิว ถ้ารับประทานก็จะอิ่ม

ถาม การที่จะพิจารณาจิตได้ต้องผ่านกายไปก่อน ไม่ใช่อยู่ๆจะพิจารณาจิตได้เลย

ตอบ ถ้าไม่กลัวความตาย ไม่มีกามารมณ์อยากจะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาร่างกาย

ถาม แต่ก่อนจะถึงจุดนั้นได้ ก็ต้องผ่านการพิจารณาร่างกายมาก่อน ถูกต้องไหมครับ

ตอบ ต้องผ่านมาก่อน

ถาม คนที่เกิดมาเป็นสภิกษาคามี จะพิจารณาจิตได้เลย

ตอบ ยังไม่ผ่านร่างกาย ทำได้เพียงบางส่วน ทำให้ระคะเบาบางลงไป แต่ยังไม่หมด

ถาม ถ้าถึงจุดนั้น ก็ต้องรู้ว่าทางที่ถูกต้อง ต้องผ่านร่างกายก่อน

ตอบ ถ้ายังมีกามราคะอยู่ ก็ต้องละให้ได้ก่อน

ถาม ต้องเริ่มทำใหม่ในชาตินี้หรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่ต้องเริ่มใหม่ ทำต่อได้เลย เพราะจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พอจิตได้ร่างกายใหม่ก็ทำต่อได้เลย เหมือนคนขับรถพอรถเสีย ก็ไปหารถคันใหม่มาขับต่อ ไม่ต้องหัดขับรถใหม่ พระสภิกษาคามีจึงมีเหลือเพียงชาติเดียว พอกลับมาเกิดอีกครั้งหนึ่ง ก็จะผ่านร่างกายได้อย่างแน่นอน ก็จะเป็นพระอนาคามี ถ้าตายไปก่อนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะไปอยู่บนสวรรค์ชั้นสุทธาวาสที่มีอยู่ ๕ ชั้น จะเจริญวิปัสสนาในสวรรค์ คือในจิตที่เป็นสวรรค์ชั้นพรหมนั้นแหละ เพราะไม่ต้องมีร่างกายมาเป็นเครื่องมือ เหมือนกับพระโสดาบันหรือพระสภิกษาคามี เพราะไม่มีกามราคะแล้ว ถ้ายังมีกามราคะ ยังอยากในรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ก็ต้องมีร่างกายมีตาหูจมูกลิ้นกายไว้สำหรับดูฟัง ฯลฯ พอไม่มีความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว ร่างกายก็ไม่มีควมจำเป็นต่อไป ถ้ายังมีกามราคะ ก็ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าไม่มีกามราคะ ก็ไม่ต้องมีร่างกาย พระอนาคามีจึงไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

ถาม ผู้ที่จะพิจารณาจิตได้ ก็คือผู้ที่บรรลุนาคามีแล้วเท่านั้น

ตอบ ต้องพิจารณากิเลสละเอียด ที่มีอยู่ภายในจิต

ถาม ฉะนั้นไม่ว่าใครก็ตาม ต้องพิจารณาร่างกายก่อน ยกเว้นคนที่บรรลุปะเป็นพระอนาคามีแล้ว หรือคนที่หลงไป ถึงไม่เข้าใจว่าต้องเป็นอย่างไรนั้น

ตอบ ต้องละสลักกายทีลึ ละกามราคะให้ได้ก่อน

ถาม ถ้าเป็นปุถุชนธรรมดา ก็ต้องพิจารณาร่างกายก่อน

ตอบ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ยึดไม่ติด จะเกิดจะดับก็เป็นเรื่องของร่างกาย จะไม่ทุกข์กับการดับของร่างกาย แล้วก็ต้องพิจารณาอสุภะและปฏิกุศลของร่างกาย เพื่อดับกามราคะ ซึ่งเป็นสังโยชน์ข้อที่ ๔ พระโสดาบันได้ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก คือ **สลักกายทีลึ** ความเห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ชั้นที่ ๕ เป็นตัวเราของเรา จะเห็นว่าเป็นสภาวะธรรม เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่กลัวความตาย จะละความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ได้ เพราะได้พิสูจน์จากการปฏิบัติแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สมมุติกันขึ้นมา เป็นเหตุเป็นผล จะไม่สงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมและพระสงฆ์ เพราะผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมนี้ก็คือพระสงฆ์นี้เอง ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่พิจารณาจนเห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนในชั้นที่ ๕ ก็ละสังโยชน์ ความลังเลสงสัย และก็จะเห็นว่าความสุขความทุกข์ ความดีความชั่วนี้ อยู่ที่การกระทำของจิตเอง อยู่ที่ความคิดของจิต คิดดีก็เป็นสุข คิดชั่วก็เป็นทุกข์ ก็จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด เพราะรู้ว่าการทำบาปจะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็จะละสลัฟพตปราคมาสได้

ถาม ในสังโยชน์ ๓ ข้อแรกนี้ ต้องละข้อไหนก่อน

ตอบ ต้องละสลักกายทีลึก่อน อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ พอท่านเห็นว่าการเกิดการดับเป็นธรรมดา ก็จะไม่ยึดติด ไม่ทำบาปเพื่อรักษาชีวิต เพราะจะทำให้จิตใจต่ำลง จะเข้าห้องร้อนแทนที่จะเข้าห้องเย็น ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในชั้นที่ ๕ ก็แสดงว่ามีดวงตาเห็นธรรม ก็จะเห็นพระพุทธรูป เพราะผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็จะเห็นตถาคต จะเห็นอริยสงฆ์ด้วย คือเห็นว่าตนได้บรรลุปะเป็นอริยสงฆ์แล้ว จะรู้ว่า

ความสุขความทุกข์ ความเจริญความเสื่อม อยู่ที่การกระทำของตน ไม่ได้อยู่ที่ พิธีกรรมต่างๆ ก็จะละลี้ลัพท์พตปรามาสได้

ถาม ถ้ามีรูปขันธ์แล้วจะต้องมีนามขันธ์ด้วยใช่ไหมคะ จะมีคนที่มีรูปขันธ์แต่ไม่มีนามขันธ์ไหมคะ

ตอบ ซากศพมีรูปขันธ์แต่ไม่มีนามขันธ์ นามขันธ์มีอยู่ในจิตตลอดเวลา เพราะนามขันธ์ คือเวทนาสัญญาสังขารเป็นอาการของจิต อย่างพระอนาคามีนี้จะไม่มียรูปขันธ์ เพราะท่านไม่มีราคะตัณหา แต่นามขันธ์ของท่านยังเป็นเครื่องมือของกิเลสอยู่ ยังมีสังโยชน์อยู่อีก ๕ ข้อ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่พระอนาคามีต้องละให้ได้ เพื่อจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ถาม อุทธัจจะในสังโยชน์เบื้องสูงนี้ เป็นการพิจารณาของมหาสติมหาปัญญา ที่หลวงตากกล่าวถึงใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นการพิจารณาปัญญาอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่รู้จักประมาณ เลยเถิดไป แทนที่จะพิจารณาให้จิตฉลาดแหลมคม กลับฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะเก็งกำลังของจิต ต้องพักจิต แต่ไม่พัก ก็เลยเป็นอุทธัจจะฟุ้งซ่านขึ้นมา พิจารณาอย่างไรก็ไม่เห็น ไม่เกิดประโยชน์ ต้องหยุดแล้วทำจิตให้สงบ พักจิตก่อน พอได้พักแล้ว ก็จะพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ถาม เหมือนที่หลวงตาเทศน์ว่า ท่านต้องบังคับจิตให้อยู่กับพุทโธใช่ไหมคะ

ตอบ โธ เพราะพิจารณาจนเลยเถิดไปแล้ว หลวงปู่มั่นบอกหลวงตาว่าหลงสังขาร ตอนต้นก็ติดสมาธิ ไม่ยอมออกไปพิจารณา หลวงปู่มั่นก็บอกว่า สมาธิเป็นเหมือนเศษเนื้อติดฟัน พอออกพิจารณาและเห็นผลก็ไม่ยอมหยุด

ถาม ถ้ามาถึงตรงนั้นจะรู้เองหรือเปล่านั้นคะ

ตอบ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์บอกล่วงหน้าไว้ก่อน ก็จะติดสมาธิ ติดปัญญา

- ถาม** การพิจารณาอันจ้งทุกช่วงอนัตตา เวลาเกิดเหตุการณ์จริง ๆ นี้ มันลุ่มทั้งยืนเลยคะ
- ตอบ** ยังไม่เป็นปัญญาที่แท้จริง เป็นจินตามยปัญญา ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา ที่ดับกิเลสด้วยความทุกขได้
- ถาม** ทำอย่างไรให้ถึงตรงนั้นได้ละคะ
- ตอบ** ต้องพิจารณาอยู่ตลอดเวลา พอกิเลสโผล่มาปั๊บก็ตัดได้เลย
- ถาม** กิเลสของแต่ละคนมันแตกต่างกันไหมคะ
- ตอบ** มีหนทางต่างกัน แต่โลกิกรรหลงเหมือนกัน นักปฏิบัติถึงแบ่งไว้เป็น ๔ พวก คือ ๑. รู้ง่ายและปฏิบัติง่าย ๒. รู้ง่ายแต่ปฏิบัติยาก ๓. รู้ยากแต่ปฏิบัติง่าย ๔. รู้ยากและปฏิบัติยาก รู้ง่ายเพราะมีปัญญาแหลมคม รู้ยากเพราะมีปัญญาที่ขี้ปฏิบัติง่ายเพราะกิเลสบาง ปฏิบัติยากเพราะกิเลสหนา
- ถาม** อันนี้เปลี่ยนได้ไหมคะ หรือเป็นประจำจิตแต่ละดวง
- ตอบ** เป็นบารมีที่สร้างมาไม่เท่ากัน

กัณฑ์ที่ ๔๒๓

สนใจไฟธรรม

๒๔ เมษายน ๒๕๕๕

ยินดีที่ทุกคนมีความสนใจไฟธรรม เพราะไม่มีอะไรมีคุณค่า เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจ ยิ่งกว่าธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะมีธรรมะเท่านั้น ที่ทำให้พวกเราได้หลุดพ้น จากความทุกข์ และพบความสุขอย่างแท้จริงและถาวร ที่วิธีดับทุกข์และสร้างความสุข ต่างๆของโลกทำไม่ได้ เช่นการสร้างความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากลาภยศ สรรเสริญ ที่ให้ความสุขในขณะที่ได้สัมผัส แล้วก็จางหายไปเหมือนควันไฟ เหลือแต่ ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความหิวความอยากความทุกข์ต่างๆ ที่ทำให้ต้องไปหาความสุข ใหม่อีก แต่ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น การไฟธรรมยินดีในธรรมจึงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นคุณเป็น ประโยชน์กับชีวิตจิตใจอย่างแท้จริง อย่าให้ความยินดีในธรรมหายไปจากใจ ด้วยการศึกษาระดม ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เวลาวางจากภารกิจการงานอื่นๆ แทนที่จะ ดูหนังฟังเพลง ที่ให้ความสุขชั่วคราว แต่ไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับจิตใจเลย

ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว จะเข้าใจธรรมะ จะสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง และ บรรลุผลได้อย่างแน่นอน เหตุและผลเป็นของคู่กัน เหตุทำให้เกิดผล ถ้าเจริญเหตุที่ถูกต้อง ก็จะได้ผลที่ถูกต้อง ถ้าเจริญเหตุที่ผิด ก็จะได้ผลที่ผิด การศึกษาระดมจึงเป็นเรื่องสำคัญ เป็นอันดับแรก ทรงสอนปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ คือศึกษา ปฏิบัติ บรรลุผล ในเบื้องต้น ต้องศึกษาจากผู้รู้เช่นพระพุทธเจ้า ครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอน มีนักศึกษายู่ ๕ รูป คือพระปัญจวัคคีย์ ทรงแสดงพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ หลังจากทรงแสดงเสร็จ หนึ่งในผู้ฟังคือพระอัญญาโกณฑัญญะ ก็ได้บรรลุผล ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังได้ปฏิบัติในขณะนั้นเลย ได้บรรลุเป็นพระ โสดาบัน ด้วยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ที่เกิดขึ้นตามลำดับ ขณะที่ทรงแสดงผู้ฟังก็พิจารณา

ตาม พอเข้าใจแล้วก็ปล่อยวางความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะเป็นความทุกข์นั่นเอง ไปยึดในสิ่งที่ไม่ควรยึด ก็จะสร้างทุกข์ใจขึ้นมา

ทรงสอนว่าความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าไปยึดไปติดร่างกาย ไปอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอร่างกายแก่ เจ็บ ตาย ใจก็จะทุกข์ ถ้าจะดับความทุกข์ ก็ต้องปล่อยวางร่างกาย คืออย่าไปอยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามความจริง คือมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการแก่ การเจ็บ การตายเป็นธรรมดา พอฟังแล้วพิจารณาตาม ทำใจให้ปล่อยวาง ตัดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่เป็นปัญหาต่อผู้ที่เห็นด้วยปัญญาแล้วว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วดับไป พระอัญญาโกณฑัญญะหลังจากได้ฟังพระอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็ปรากฏมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาว่า ความทุกข์เกิดจากความอยาก อยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็ต้องตัดความอยาก ด้วยการยอมรับว่า ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา พอยอมรับแล้วก็จะไม่ทุกข์ กับสิ่งที่มีการเกิดมีการดับเป็นธรรมดา จะไม่ยึดไม่ติดอีกต่อไป

นอกจากร่างกายแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ก็อยู่ที่กฎของไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์ คำสรรเสริญยกย่องเยินยอ และความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีการเจริญและมีการเสื่อมเป็นธรรมดา ผู้ที่มีปัญญาเข้าใจหลักของไตรลักษณ์ เข้าใจหลักของอนิจจัง ของการเกิดและการดับ ก็จะไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ถ้ายังต้องพึ่งพาอาศัยก็อาศัยไปเท่าที่จะอาศัยได้ แต่พร้อมที่จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป เพราะในที่สุดก็ต้องเป็นอย่างนั้น เวลาร่างกายหยุดทำงาน ทุกสิ่งทุกอย่างที่หามาได้ด้วยร่างกาย ก็จะหมดสภาพไปพร้อมกับร่างกาย ใจไม่สามารถเป็นเจ้าของได้อีกต่อไป เพราะไม่มีร่างกายที่จะไปควบคุมดูแล ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เหมือนเวลาที่มีร่างกายอยู่ ถึงแม้จะกลับมาได้ร่างกายใหม่ ก็จะไม่มีการเชื่อว่าเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติ

เงินทองต่างๆเหล่านั้น จึงไม่ควรไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆที่ไม่เที่ยง ที่มีการเกิดและการดับเป็นธรรมดา จะได้ไม่ทุกข์ อะไรจะเกิดอะไรจะดับก็จะเป็นปัญหา กับใจที่ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ถ้ายังยึดยังติด ยังมีความอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ พอไม่ได้เป็นไปตามความอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

นี่คือคุณประโยชน์ของธรรมะ ของคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า พระปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป ก็จะไม่มีโอกาสมีดวงตาเห็นธรรมเลย ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงรู้นี้ ต้องเป็นคนระดับพระพุทธานุเจ้าองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้นั้นไม่มีโอกาสรู้ได้เลย คือรู้พระอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่มีใครสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนไม่มองเข้ามาที่ใจ มองไปข้างนอกกัน เวลาใจทุกข์กลับไม่มองว่า ต้นเหตุอยู่ที่ข้างใน คือความอยาก พออยากบับ ก็เป็นเหมือนสุนัขจิ้งจอก ร้องลวก ต้องหาอะไรสักอย่างมาทำให้หายทุกข์ แทนที่จะพิจารณาว่า ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดจากอะไร กลับไปดับทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ เช่นไปหาเงินหาทอง ไปหาตำแหน่ง ไปหารูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ที่ช่วยกลบความทุกข์ใจได้เพียงชั่วคราว ไม่ได้ดับทุกข์อย่างถาวรหลังจากนั้นไม่นานก็จะเกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อีก ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก

นักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าทรงมองเข้ามาข้างใน มองดูที่ใจของพระองค์เอง แล้วพิจารณาหาสาเหตุว่า ทำไมพระองค์ไม่สบายใจ ทำไมทุกข์ใจ ก็ทรงเห็นว่าเพราะความอยากต่าง ๆ นั้นเอง ความอยากในกาม ในรูปเสียงกลิ่นรส เวลาอยู่บ้านไม่ได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ได้สัมผัสไม่ได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสชนิดต่างๆ ก็อยากจะไปเสพ ขณะที่ยอยากจะไปนี่ ใจก็ไม่สงบแล้ว รู้สึกว่าเหวเมื่อหน่าย ก็เลยต้องออกไปหารูปเสียงกลิ่นรส ความอยากก็จะระงับไปชั่วคราว พอกลับมาบ้านไม่นาน ความอยากก็หวนกลับมาอีก ก็ต้องออกไปอีก แทนที่จะพิจารณาให้เห็นว่า ความอยากเป็นต้นเหตุของความหงุดหงิดว่าเหว กลับไม่คิดอย่างนั้นกัน ถ้าคิดอย่างนั้นก็จะได้พยายามละความอยาก ไม่ตอบสนองความอยาก ความอยากก็จะอ่อนแรงลงไปเรื่อยๆ จนไม่มีเหลืออยู่ในใจเลย

ถ้าความอยากได้รับการตอบสนอง ความอยากก็จะทำท่าอ่อนลง แต่อ่อนลงไม่นาน ก็จะกลับแรงขึ้นกว่าเก่าอีก ทุกครั้งที่ตอบสนองความอยาก ก็จะทำให้ความอยากมีกำลัง

เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ พอได้ก็บก็อยากจะได้คือก ได้คือกก็อยากจะได้ว่า จะทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีขอบไม่มีเขต มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม ยังมีขอบมีฝั่งมีฝา แต่ความอยากนี้ไม่มีฝั่งไม่มีฝา กว้างใหญ่ไพศาลยิ่งกว่ามหาสมุทร ถ้าไม่ได้พระพุทธรเจ้ามาทรงสอน พวกเราก็จะอยากไปตลอดอนันตกาล การที่พวกเราได้มาเกิดกันในชาตินี้ ก็เป็นผลของความอยากของพวกเราเอง ส่วนพระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ไม่ได้กลับมาเกิดอีกแล้ว เพราะรู้ทันความอยาก ได้กำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจของท่านแล้ว จึงไม่มีเหตุที่ผลักดันให้ไปเกิดใหม่อีก

นี่คืออริยสัจ ๔ ที่พระพุทธรเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง แล้วนำมาสั่งสอนพวกเรา ถ้าพวกเรายึดหลักของพระอริยสัจ ๔ เป็นแนวทางของการดำเนินชีวิต รับรองได้ว่าความทุกข์ในใจจะน้อยลงไปตามลำดับ และหมดสิ้นไปอย่างแน่นอนภายในชาตินี้เลย ไม่ต้องเสียเวลาบำเพ็ญบารมีอย่างที่พระพุทธรเจ้าต้องทรงบำเพ็ญมาเป็นกัปเป็นกัลป์ เพราะไม่ทรงทราบว่าต้องบำเพ็ญอะไรบ้าง ก็เลยต้องบำเพ็ญถูกบ้างผิดบ้าง จนกว่าจะเห็นพระอริยสัจ ๔ ส่วนพวกเราเพียงเกาะชายผ้าเหลือง ก็สามารถตามเสด็จได้อย่างสบาย ด้วยการน้อมเอาพระธรรมคำสอน คือพระอริยสัจ ๔ มาเป็นหลัก มีพระอริยสัจ ๔ อยู่ในความรู้สึกนึกคิดเสมอ เวลาใดที่มีความทุกข์ใจ ขอให้ระลึกถึงคำสั่งสอนทันที ว่าเราไม่สบายใจเพราะความอยากของเราเอง ไม่ใช่เพราะมีแผ่นดินไหว มีสึนามิ มีภัยต่างๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเหตุให้เราทุกข์ใจ ความทุกข์ใจเกิดขึ้นมาเพราะเราไม่ยอมให้เกิดแผ่นดินไหว เกิดสึนามิ เกิดภัยต่างๆ เพราะไม่รู้ว่าจะภัยต่างๆเหล่านี้ ไม่สามารถทำลายใจได้ ทำลายได้ก็เพียงร่างกาย ซึ่งไม่ใช่เป็นตัวเราของเราอยู่แล้ว

เนื่องจากพวกเราไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่รู้ว่าตัวของเราคือใจที่ไม่ตาย ที่ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถทำลายได้ นี่เป็นสิ่งที่เราไม่รู้กัน เราก็เลยวิตกห่วงวายนกับภัยต่างๆ ถ้ามองกลับมาก็รู้ว่า ตอนนี้ไม่สบายใจเพราะอะไร เพราะความอยากใช้ไหม ต้องอยากอะไรสักอย่างหนึ่ง ถึงทำให้ไม่สบายใจ ลองถามตัวเองดู จะได้คำตอบว่าไม่ยอมให้เกิดภัยต่างๆ ไม่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตของเรา เช่นตอนนี้ชีวิตของเรากำลังดีอยู่ อยากให้เป็นอย่างนี้ไปตลอด พอมีเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงขึ้นมา ก็เกิดความไม่สบายใจ คิดอย่างนี้เป็น การเจริญมรรค ใช้สติปัญญา วิเคราะห์ว่าทุกข์เกิดมาจากอะไร พอรู้ว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก รู้ว่าความทุกข์จะดับได้ด้วยการละความอยาก ก็ละความอยากไป ความทุกข์ก็จะหายไป ความอยากเป็นเหมือนสวิตช์ไฟ เวลาจะเปิดไฟต้องเปิดสวิตช์ ไฟก็จะสว่างขึ้นมา ถ้าอยากดับไฟ ก็ปิดสวิตช์ ไฟก็จะดับไป ความอยากเป็นเหมือนสวิตช์ของความทุกข์ พออยากดับความทุกข์ ใจก็เกิดขึ้นมาทันที พอรู้ว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก และดับทุกข์ได้ด้วยการละความอยาก เราก็ละความอยากไป เราก็จะดับทุกข์ใจได้ ไม่ว่าจะทุกข์กับเรื่องอะไร ก็อยู่ในทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคทั้งนั้น

นี่คือการทำงานของพระอริยสัจ ๔ ทำงานไปพร้อมๆกันทั้ง ๔ ประการ พอทุกข์เกิดขึ้น สติปัญญาคือมรรค ก็เข้ามาวิเคราะห์ดูว่า ทำไมถึงไม่สบายใจ เพราะอะไร เพราะอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ใช่ไหม ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของเขา เช่นฝนจะตกก็ปล่อยให้ตกไป อย่าไปยุ่งกับเขา อย่างมากก็แค่เปียก ถ้าไม่อยากเปียกก็ไปหาที่หลบฝน ถึงแม้จะเปียก นั่งอยู่ท่ามกลางฝน ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะใจไม่ได้เปียกไปกับร่างกาย ฝนทำอะไรใจไม่ได้ ทำได้แต่เพียงร่างกายเท่านั้นเอง นี่คือการใช้ปัญญาวิเคราะห์ เป็นมรรค เป็นผู้พิจารณาว่าทุกข์เกิดจากอะไร พอรู้ว่าสมุทัยที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์คือความอยาก ก็ต้องละความอยาก พอละได้แล้วความทุกข์ก็จะดับไป ก็จะเป็นนิโรธ แปลว่าความดับของทุกข์ นี่เป็นเรื่องของพระอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า **ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง มรรคต้องเจริญให้มาก** นี่คือนานใน**พระอริยสัจ ๔** พอเกิดทุกข์ขึ้น ก็ต้องพิจารณาด้วยมรรคทันที ด้วยสติปัญญาทันที พอรู้ว่าเกิดจากสมุทัย ก็ต้องละสมุทัย พอละสมุทัยแล้ว นิโรธความดับของทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา นี่คือนานใน**พระอริยสัจ ๔** ที่ทำงานอยู่ภายในใจของเรา

ส่วนใหญ่ทำอยู่เพียงด้านเดียว คือด้านทุกข์กับสมุทัย เวลาเกิดความทุกข์แทนที่จะเจริญมรรค ใช้สติปัญญาพิจารณา ว่าอะไรกำลังทำให้เราทุกข์ ก็กลับไปทำตามคำสั่งของความอยาก ความอยากบอกว่าอยากดื่มเหล้า ก็ไปหาเหล้ามาดื่ม แทนที่จะละสมุทัยกลับไป

เพิ่มสมุทัย ไปทำตามความอยาก แล้วเป็นอย่างไร ก็ต้องดื่มสุราไปจนวันตาย เลิกไม่ได้ ถ้าไม่เห็นโทษของสุรา ไม่เห็นว่าความอยากดื่มสุราเป็นเหตุของความทุกข์ใจ ถ้าเห็นว่าความอยากดื่มสุราเป็นเหตุของความทุกข์ใจ ก็เป็นการเจริญมรรค ใช้สติปัญญาวิเคราะห์ว่าความทุกข์ใจเกิดจากการอยากดื่มสุรา พอเลิกดื่มได้ความทุกข์ใจก็หายไป ความอยากดื่มสุราก็หายไป สุราก็ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป เพราะไม่มีความอยากจะดื่ม เช็ดแล้ว รู้แล้วว่าความอยากดื่มสุราเป็นต้นเหตุทำให้ทุกข์ทรมานใจ จึงต้องเจริญตามอย่างพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสว่า ทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ ตถาคตได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ต้องละ ตถาคตได้ละแล้ว นิโรธที่ต้องทำให้แจ้ง ตถาคตได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ต้องเจริญให้มาก ตถาคตได้เจริญเต็มที่แล้ว

ถ้าเจริญมรรคได้เต็มที่แล้ว ก็จะละสมุทัยได้ ทุกครั้งที่เกิดทุกข์ขึ้นมาจะมีมรรคมากำจัดสมุทัย คือความอยากต่างๆได้ทันที พอสมุทัยถูกกำจัดแล้วทุกข์ก็จะดับไป ต่อไปจะมีแต่ นิโรธตลอดเวลา คือความดับทุกข์ตลอดเวลา เป็นพระนิพพานไป พระนิพพานคือใจที่ไม่มีมีความทุกข์อยู่เลย เป็นใจของพระอรหันต์เท่านั้น พระอริยบุคคลขั้นอื่นถึงแม้จะดับทุกข์ได้ แต่ยังไม่หมด มีเพียงพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีมีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจเลย เพราะท่านได้เจริญมรรคเต็ม ๑๐๐ แล้ว ส่วนพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ยังเจริญไม่ได้เต็ม ๑๐๐ พระโสดาบันเจริญได้ประมาณ ๑ ใน ๔ พระสกิทาคามีได้ ๒ ใน ๔ พระอนาคามีได้ ๓ ใน ๔ พระอรหันต์เจริญได้ ๔ ใน ๔ คือครบ ๑๐๐ เลย หน้าที่ของพวกเราจึงอยู่ที่การเจริญมรรคนี้เอง มรรคเป็นผู้ที่จะกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง

มรรคคืออะไร ทรงแสดงไว้ ๘ อากาธด้วยกันคือ ๑. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง ๒. **สัมมาสังกัปป** ความคิดที่ถูกต้อง ๓. **สัมมากัมมันโต** การกระทำที่ถูกต้อง ๔. **สัมมาวาจา** การพูดที่ถูกต้อง ๕. **สัมมาอาชีโว** อาชีพที่ถูกต้อง ๖. **สัมมาวาโย** ความเพียรที่ถูกต้อง ๗. **สัมมาสติ** การระลึกที่ถูกต้อง ๘. **สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นของจิตที่ถูกต้อง นี่คือมรรคที่พวกเราต้องเจริญกัน และได้ทรงแสดงมรรคเป็น ๓ กลุ่มคือ **ทาน ศีล ภาวนา** สำหรับผู้ที่ยังมีสมบัติข้าวของเงินทอง จึงต้องให้**ทาน**ก่อน ต้องสละทรัพย์สิน

สมบัติข้าวของเงินทอง **ศีล**ก็คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว คือไม่ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ไม่พูดปด ไม่ประกอบอาชีพที่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น **ภาวนา**ก็คือสัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิสฺสู สัมมาสังกัปปो แบ่งเป็น ๒ ส่วนด้วยกันคือสมาธิและปัญญา ก่อนจะมีสมาธิได้ต้องเจริญสติก่อน ต้องตั้งจิตให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ให้ระลึกรู้ในปัจจุบัน ให้อยู่กับการกระทำของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่าให้จิตไประลึกรู้เรื่องต่างๆ เรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตก็ดี เรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นมาในอนาคตก็ดี อย่าส่งจิตไปให้อยู่ในปัจจุบัน นี่เป็นการเจริญสติ จะใช้การบริการมพุทฺโธตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบันก็ได้ เพราะเวลาบริการมพุทฺโธ จิตจะไม่สามารถไปคิดเรื่องต่างๆได้

การเจริญสติจึงมีหลายวิธีด้วยกัน ในเบื้องต้นทรงสอนให้เจริญที่ร่างกาย ให้ตั้งสติอยู่ที่ร่างกาย หรือบริการมพุทฺโธไป ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน พยายามควบคุมความคิดให้คิดให้น้อยที่สุด ให้คิดเท่าที่จำเป็น ถ้าต้องคิดก็ให้คิดเรื่องที่จะต้องการดำเนินชีวิต อย่าไปคิดเพื่อเจ้อ อย่าไปคิดเพื่อฝัน อยากเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มีอย่างนั้นมีอย่างนี้ อย่าไปคิดให้เสียเวลา ให้คิดหรือรู้อยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ เช่นรู้ว่ากำลังอาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร เดินไป เดินมา จิตจะได้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เวลาต้องการให้จิตสงบนิ่ง รวบรวมเป็นเอกัคคตารมณํ เป็นอุเบกขา ก็จะเป็นไปได้ง่ายตาย เวลาอยู่ที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง หลับตาบริการมพุทฺโธ มีสติควบคุมจิตให้อยู่กับการบริการม ไม่หวนจิตก็จะรวบรวม เข้าสู่ความสงบนิ่ง เป็นเอกัคคตารมณํ เป็นอุเบกขา เป็นสัมมาสมาธิ สมานธิที่ถูกต้อง

ถ้าสงบแล้วออกไปรู้เรื่องต่างๆ เช่นเรื่องของกายทิพย์ อย่างนี้เป็นมิจจาสมาธิ ถึงแม้จะนำอศฺจรรยโใจอย่างยิงก็ตาม แต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา ต่อการเจริญสัมมาทิสฺสู สัมมาสังกัปปो ที่จะต้องเจริญต่อไป หลังจากที่ออกจากสมาธิแล้ว เพราะจะไม่มีกำลัง ก็เลสไม่ได้ถูกฉีดยาสลบ พอออกจากสมาธิแล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง ก็เลสก็จะมาฉุดลากให้คิดไปในทางโลกทันที จะไม่คิดในทางสัมมาทิสฺสู ทางสัมมาสังกัปปอเลย คือพิจารณาพระอรียสัจ ๔ หรือพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาเลย ถูกกิเลสตัณหาพาให้คิด

ไปในทางสมุทัยและทุกข์ แทนที่จะคิดไปในทางมรรคและนิโรธ พอออกจากสมาธิก็อยากจะทำเครื่องดื่มต่างๆ ก็เป็นกิเลสแล้ว ดื่มน้ำเปล่าๆไม่ได้ ต้องดื่มน้ำที่มีรสชาติ มีกลิ่น มีสี หรือรับประทานขนมหม่นหม่นต่างๆ ทั้งๆที่ยังไม่ใช่เวลารับประทาน ร่างกายรับประทานวันละ ๑ ครั้ง ก็พอเพียงแล้ว ถ้ารับประทานมากกว่านั้น ก็แสดงว่ารับประทานด้วยความอยาก ไม่ได้รับประทานด้วยความต้องการของร่างกาย ก็จะเป็นสมุทัย เป็นความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าจิตรวมลงแล้วสงบนิ่งและว่าง เป็นอุเบกขาลักแต่ว่ารู้ นิ่งได้นานเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะจะทำให้กิเลสอ่อนกำลังลงไป เวลาออกจากสมาธิแบบนี้ กิเลสจะไม่มีกำลังจุดลากให้ไปคิดไปในทางสมุทัยและทุกข์ จะคิดในทางมรรค ในทางไตรลักษณ์ ในทางทุกขังอนิจจังอนัตตา ในทางอริยสัจ ๔ ได้ คิดว่าความอยากต่างๆ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ พออยากอะไรก็ต้องถามเลยว่า เป็นความอยากหรือเป็นความจำเป็น ถ้าเป็นความจำเป็นไม่ถือว่าเป็นสมุทัย เพราะร่างกายต้องมีปัจจัย ๔ ไว้ดูแล ไม่เช่นนั้นจะอยู่ไม่ได้ นี่คือการเจริญปัญญา คิดด้วยเหตุด้วยผล พอรู้ว่าเป็นความอยาก ไม่ใช่เป็นความจำเป็น ก็จะตัดได้ เพราะมีกำลัง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เช่นความอยากดื่มสุราจะไม่เกิดขึ้นมาในใจเลย ถ้าปฏิบัติธรรมได้ นั่งสมาธิได้ เจริญปัญญาได้ ถึงแม้จะติดสุรามากน้อยเพียงไรก็ตาม จะไม่มีกำลังสร้างความอยากขึ้นมา เพราะใจมีมรรคคอยคุมสมุทัย พอคุมได้แล้วความทุกข์ต่างๆ ก็จะเบาบางลงไป และหมดสิ้นไปในที่สุด ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ด้วยการเจริญมรรค ด้วยการน้อมเอาพระอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า มาตั้งไว้ในใจเสมอ

เวลาที่เราไม่สบายใจทุกข์ใจ อย่าไปแก้ข้างนอก ให้เข้ามาแก้ข้างใน แก่ความอยากของเรา เช่นตอนนี้กลัวเปียก ก็หยุดกลัว ให้มันเปียกไป ตอนนี้จะนั่งฟังธรรม ตั้งใจฟังธรรม ใจไม่เปียก ไม่ต้องกลัว เดี่ยวกลับไปบ้านอาบน้ำก็เปียกอยู่ดี เปียกที่นี้กับเปียกที่บ้าน ก็เปียกเหมือนกัน อยู่ที่ใจว่าพร้อมจะเปียกหรือไม่ ถ้าพร้อมก็ไม่มีความทุกข์กลับมีความสุข เวลากลับบ้านได้อบน้ำทำไม่มีความสุข ทำไม่ตอนนี้อยู่เปียกน้ำต้องทุกข์ด้วย เพราะใจไม่พร้อมที่จะเปียกนั่นเอง ตอนนี้จะเปียกก็ให้เปียกไป ถ้าใจพร้อมรับรองได้ว่า

จะไม่ทุกข์ จะมีความสุข ความทุกข์อยู่ที่ใจ ต้องแก้ที่ใจ อย่าไปแก้ข้างนอก เพราะแก้เท่าไรก็ไม่จบ เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ เหมือนกับฆ่าต้นไม้ ต้องถอนรากถอนโคน อย่าตัดกิ่งก้าน ตัดไปเท่าไรเดี๋ยวก็งอกขึ้นมาใหม่ ถ้าต้องการดับทุกข์อย่างถาวร ก็ต้องตัดความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจ ซึ่งมีอยู่ ๓ กลุ่มด้วยกันคือ ๑. **กามตัณหา** ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

ตอนนี้เราก็มีก็เป็นอยู่แล้ว ให้พอใจกับความมีความเป็นของเรา อย่าไปอยากให้มีหรือเป็นมากกว่านี้ ตอนนี้เราเป็นอะไรขอให้พอใจ จะได้ไม่ทุกข์ ถ้าไม่พอใจก็จะทุกข์ เช่นตอนนี้เป็นประชาชนธรรมดา แต่อยากเป็นส.ส. เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ต้องไปวิ่งเต้นไปหาเสียง ต้องเสียเงินเสียทอง ทำบาปทำกรรม แทนที่จะดับความทุกข์ กลับสร้างความทุกข์ให้มีเพิ่มมากขึ้นไปอีก ต้องรู้จักกับคำว่ามกน้อยสันโดษ ยินดีตามสภาพตามมีตามเกิด เรียกว่าสันโดษ มีฐานะอย่างไรก็ให้พอใจ ยกเว้นเรื่องของกรรมะ สันโดษไม่ได้ พวกเรายังขาดกรรมะกันอยู่มาก กรรมะเป็นที่พึ่งของเรา ต้องมีมาก อย่างอื่นเช่นลาภยศสรรเสริญสุข ต้องมีสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด แต่เรื่องกรรมะอย่าไปมกน้อยสันโดษ ต้องโลภให้มากๆ ต้องอยากให้มากๆ ต้องอยากปฏิบัติกรรมะมากๆ อยากจะเจริญมรรคมากๆ ไม่เช่นนั้นจะเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าจะมกน้อยสันโดษ ก็ต้องไม่ทำบุญรักษาศีลปฏิบัติกรรมะเลย จึงควรรำลึกถึงพระอรียสัจ ๔ อยู่เสมอ ให้รู้อย่างนี้คือหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบททุกบาท ออกมาจากพระอรียสัจ ๔ ทั้งนี้ ถ้าได้ศึกษาและปฏิบัติ จะรู้ว่าเป็นอย่างนี้จริงๆ

ถาม มีคนจะสร้างโบสถ์ถวายหลวงตา ท่านไม่ให้สร้าง

ตอบ ในหลวงจะสร้างถวาย แต่หลวงตาตอบไปว่า สนใจสร้างพระมากกว่าสร้างถาวรวัตถุ โบสถ์เป็นที่ใช้ทำพิธีกรรม ไม่มีโบสถ์ก็ทำได้ สงฆ์เพียงกำหนดเขตสีมาขึ้นมา ก็ทำพิธีกรรมได้แล้ว เช่นการบวชพระ ต้องมีเขตมีสีมา

ถาม เปลี่ยนแปลงเขตได้หรือไม่

ตอบ สงฆ์เป็นผู้กำหนด สงฆ์ก็เปลี่ยนได้

สมัยพระพุทธกาลจะไม่ให้ความสำคัญกับถาวรวัตถุมากนัก ถ้าไม่มีกฎก็อยู่ตามโคนไม้ พอหลบแดดหลบฝนได้ ก็ใช้ได้แล้ว หรืออยู่ตามถ้ำ เพราะสมัยนั้นท่านมุ่งไปทำงานภาวนา เติบงกรรมนั่งสมาธิเป็นหลัก ถ้าสร้างถาวรวัตถุจะเสียเวลา มาก ชีวิตก็ไม่แน่นอน ประมาทไม่ได้ ถ้าพลาดตายไปก่อน โอกาสทองก็จะหลุดจากมือไป พอกลับมาเกิดใหม่อีก ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกหรือไม่ เพราะพระพุทธศาสนานานๆจะเกิดขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ยาก จังหวะของการเกิดของพระพุทธศาสนา กับการเกิดเป็นมนุษย์ของพวกเรา จะตรงกันได้สักกี่ครั้งกัน พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นได้ในแต่ละครั้ง ก็ต้องใช้ เวลาเป็นกัป พอมีพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาใหม่ พวกเราจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเปล่าก็ไม่รู้ หรือถ้าได้มาเกิดแต่กลับไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เหมือนกับคนมากมายในโลกนี้ที่กล่าวหาว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาฆราวาสสอนให้คนฆราวาส ล้าสมัย ไม่ทันสมัย คนพวกนี้เป็นเหมือนพวกบักกั้นบึง ที่เป็นอาหารของปูของปลาไป ไม่มีโอกาสที่จะไหลขึ้นมาเหนือน้ำได้

พวกที่มีโอกาสก็คือพวกที่มีศรัทธา มีความเชื่อในพระพุทธศาสนา เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรมคำสอน เชื่อพระอริยสงฆ์สาวก แล้วก็ปฏิบัติตามกำลังของสติปัญญา วิริยะความพากเพียร ที่มีความเหลื่อมล้ำต่างกันไป เพราะสติปัญญาความเพียรของแต่ละคนมีไม่เท่ากันนั่นเอง บางคนก็ไปได้ไกล คนที่ไม่ได้ไกล ก็สามารไปได้ ถ้าศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ มีใจใฝ่ในธรรม ยินดีในธรรม พอมีเวลาว่างก็เข้าหาธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ เปิดเทปธรรมะฟัง และปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ จะทำให้เจริญก้าวหน้าในทางธรรม ต้องคิดเสมอว่าชีวิตไม่แน่นอน จะดับไป เมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ ตอนมีชีวิตอยู่นี้เหมือนกับได้รับอนุญาตจากมหาเศรษฐี ให้เข้าไปในห้องเก็บทรัพย์สมบัติ ไปขนเงินทองได้ตามที่ ต้องการ จะมานั่งนอนๆดูทรัพย์สมบัติไปทำไม รีบขนไปไม่ดีกว่าหรือ เช่นเดียวกับพระอริยทรัพย์คือมรรคผลนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าทรงเปิดตู้เซฟให้

พวกเราเข้าไปชนกัน ถ้ายังชี้แจงก็ไม่ว่าจะอย่างไรดี ก็จะเป็นเหมือนไก่ได้
พลอย ไก่ไม่ชอบพลอย แต่ชอบไล่เดือย พวกเราที่ไม่ชอบมรรคผลนิพพาน ก็
เหมือนชอบไล่เดือย ชอบรูปเสียงกลิ่นรส ชอบลาภยศสรรเสริญ ถ้าชอบอย่างนี้
ก็ต้องเป็นอย่างนี้ไปตลอด

การระลึกถึงการจากไปของครูบาอาจารย์เป็นการเตือนสติ ว่าชีวิตของเราก็ต้อง
เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ควรประมาท ควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ความไม่เที่ยงแท้
ของชีวิต ถ้ายังกลัวการสูญเสียชีวิตอยู่ ก็ต้องเจริญปัญญาให้มากขึ้น พิจารณาให้
เห็นว่าร่างกายเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา
เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่เราได้มาจากพ่อแม่ เราใช้
ตุ๊กตาตัวนี้ เป็นเครื่องมือหาความสุข หาความทุกข์ให้กับเรา ส่วนใหญ่จะหา
ความทุกข์กันมากกว่า เพราะความหลง ไม่รู้ว่าความสุขเป็นอย่างไร ไปเห็นความ
ทุกข์ว่าเป็นความสุข จึงมีความสุขอยู่ตลอดเวลา ทั้งๆที่หาความสุขกัน
ตลอดเวลา แต่กลับต้องเจอความทุกข์ตลอดเวลา เพราะขาดความรู้ที่จะสอนให้รู้
ว่า ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร ตอนนี้อย่างไรแล้ว แต่ขาดความเพียรความ
กล้าหาญ ที่จะหาความสุขที่แท้จริงนี้ เพราะก่อนที่จะได้ความสุขที่แท้จริงนี้ ต้อง
เหนื่อยยากลำบาก เช่นพระพุทธรูปเจ้าต้องออกจากวัง ถึงจะได้ความสุขนี้มา ถ้าอยู่
ในวังจะไม่ได้ เคยอยู่ในวังแล้วต้องมาอยู่ในป่าในเขา อยู่แบบขอทาน จะทุกข์
ยากลำบากขนาดไหน แต่ทำไมทรงทำได้ เพราะทรงมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่า
เป็นการหาความสุขที่แท้จริง แล้วในที่สุดก็ทรงได้ความสุขที่แท้จริง คือบรมสุข
ปรมมังขัง เป็นความสุขที่ถาวร ไม่มีวันหมดสิ้น

ถ้ายอมสละความสุขเล็กๆน้อยๆ เพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ ก็ต้องยอมทุกข์
ยากลำบาก อย่าไปกลัวความทุกข์ยากลำบากนี้เลย เพราะจะทำให้เกิดความสุขที่
แท้จริงตามมา เหมือนกับการรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บ หมอบอกว่าก่อนจะหายต้อง
เจ็บตัวหน่อย ต้องผ่าตัด เอาสิ่งที่เป็นปัญหาออกจากร่างกายไป ก็ต้องยอมเจ็บ
เพราะอยากหาย ฉันทัดถ้าอยากจะได้ความสุขที่แท้จริง อยากจะพ้นจากความ

ทุกข์ ก็ต้องยอมเจ็บตัวบ้าง เจ็บแบบพระปฏิบัติ อยู่แบบอดอยากขาดแคลน
ทั้งๆที่มีมากได้ แต่ต้องบังคับไม่ให้มีมาก จะฉันวันละสามครั้งก็ฉันได้ แต่ต้องทำ
ใจฉันครั้งเดียว ยอมอดข้าวเย็น ยอมหิวตอนเย็น ใช้วิธีนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ
เป็นการระงับความหิว เพราะความหิวส่วนใหญ ไม่ได้หิวที่ร่างกาย แต่หิวที่ใจ
หิวที่ความอยากนี่แหละ พอทำใจให้สงบ ความอยากก็ระงับไปชั่วคราว ความหิว
ส่วนใหญ่ออกไป ก็เลยไม่รู้สึกรังเกียจ ความหิวของร่างกายมีเพียงเสี้ยวเดียวเท่า
นี้เอง

เช่นเดียวกับความเจ็บของร่างกาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหรือนั่งสมาธิไปนานๆ แล้ว
เกิดอาการเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ ความเจ็บของร่างกายนี้มีเพียงเปอร์เซ็นต์เดียว
เท่านั้น แต่ความเจ็บของใจนี้มี ๙๙ เปอร์เซ็นต์ด้วยกัน ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บ
ของร่างกาย แต่ทนความเจ็บของใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของ
ร่างกายหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บของร่างกายไป ด้วยการขยับตัว
เปลี่ยนอิริยาบถ ความเจ็บใจนี้ต่างหากที่เป็นปัญหา ถ้าสามารถควบคุมความ
อยากไม่ให้ทำงานได้ ความเจ็บของร่างกายจะเป็นเหมือนกับเข็มฉีดยา เวลาหมอ
บอกว่าจะฉีดยา ก็ทุกข์ขึ้นมาในใจก่อนแล้ว ยังไม่ทันถูกเข็มเลย พอหมอฉีดยา
ไปจริงๆ ก็เจ็บนิดเดียว จะเจ็บที่ใจมากกว่า แต่พอใจยอมเจ็บ จะเจ็บนิดเดียว
เพราะฉะนั้นเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดอาการเจ็บ ต้องควบคุมความอยากหนีจาก
ความเจ็บนี้ไปให้ได้

มี ๒ อุบายด้วยกันคือ ๑. บริการมพุทโธๆให้ถึไปเลย ไม่ให้คิดถึงความเจ็บ จะ
เจ็บอย่างไรก็ปล่อยให้เจ็บไป ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ให้อยู่กับพุทโธๆ ไม่นานความเจ็บ
ทางใจจะหายไปหมดเลย ใจก็จะสงบ บางทีความเจ็บที่ร่างกายก็หายไปหมดเลย
๒. ใช้ปัญญาพิจารณาว่ามันเจ็บจริงหรือ ใครบอกว่ามันเจ็บ เราไปบอกว่ามันเจ็บ
หรือมันบอกว่ามันเจ็บ มันไม่ได้บอกสักหน่อยว่ามันเจ็บ เราเองต่างหากที่ไปบอก
ว่ามันเจ็บ ถ้าเราบอกว่ามันไม่เจ็บมันก็จะไม่เจ็บ เวลานั่งดูหนังแล้วปวดปัสสาวะ
ยังไม่เจ็บเลย ไม่อยากลุก อยากจะดูต่อ ก็ดูได้ ทนเจ็บได้ เพราะใจไม่ได้เจ็บ ใจ

มีความสุขกับการดูหนัง ต้องสอนใจให้รู้ว่าความเจ็บของร่างกาย ไม่ว่าจะมากน้อย เพียงใด ใจรับรู้ได้หมด เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย แต่ที่ใจรับไม่ได้เพราะใจไม่ยอมรับเอง ใจอยากจะหนีจากความเจ็บ หรือกลัวความเจ็บ เลยทำให้เกิดความเจ็บมากขึ้นมาภายในใจ ต้องแก้ด้วยการสอนใจไม่ให้ยากให้ความเจ็บหายไป ให้เห็นว่าถ้าอยากให้หายจะทุกข์ ถ้าปล่อยวางได้ใจก็จะไม่ทุกข์ ถ้าทำได้แล้วต่อไปจะไม่กลัวความเจ็บ เพราะรู้วิธีปฏิบัติแล้ว จะยินดีต้อนรับ ไม่ขับไล่ใส่ส่งไม่วิ่งหนี ทำใจให้เป็นอุเบกขา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ห้ามไม่ได้ แต่ห้ามใจไม่ให้ทุกข์ได้

เวลาร่างกายเจ็บปวด ไม่ต้องรับประธานยาแก้ปวด ถ้ามีอุเบกขา ที่ปวดมากๆทนไม่ได้ ไม่ได้ปวดที่ร่างกาย แต่ปวดที่ใจต่างหาก ใจปวดมากเพราะกลัวความเจ็บของร่างกาย อยากให้ความเจ็บหายไป เลยทำให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมา ต้องรับประธานยาแก้ปวดเพื่อให้ความเจ็บหายไป ถ้าทำใจให้เป็นอุเบกขา ปล่อยวางความเจ็บของร่างกายได้ จะไม่รู้สึกทรมานใจเลย ไม่ต้องรับประธานยา การรับประธานยาไม่ดี รับประธานมากๆจะติดยา มีผลเสียหายกับร่างกาย ใช้ธรรมโอสถิติกว่า เวลานั่งสมาธิเจ็บก็อย่าลุก พยายามนั่งสู้กับมัน แต่อย่าสู้แบบให้มันหาย หรือเอาชนะมัน สู้แบบยอมรับมัน ยอมเป็นเพื่อนกับมัน เหมือนกับเวลานั่งใกล้ๆกับคนที่เราไม่ชอบ จะรู้สึกขยะแขยง อยากให้เข้าไปหรืออยากลุกหนี แต่ถ้าทำใจให้เฉยๆได้ จะรู้สึกเฉยๆ ปัญหาอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก ใจปล่อยวางไม่ได้ เป็นอุเบกขาไม่ได้ ถึงต้องทำสมาธิก่อน เพราะเวลาทำสมาธิแล้วใจจะเป็นอุเบกขา จะรู้ว่าอุเบกขาเป็นอย่างไร พอรู้แล้วเวลาออกจากสมาธิ ก็จะประคับประคองอุเบกขาต่อไป เวลาเมื่อไรตั้งใจให้ออกจากอุเบกขาก็ดึงกลับมา ด้วยการปล่อยวางความอยากให้สิ่งต่างๆ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็จะเฉย

การทำสมาธินี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่รู้ว่าอุเบกขาอยู่ตรงไหน ใจจะแกว่งไปมาระหว่างรักกับชัง สุขกับทุกข์ ชอบกับเกลียด ไม่อยู่ตรงกลาง เพราะไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน พอทำสมาธิจนรวมลงเป็นอุเบกขาแล้วพอออกมาจะรู้ว่าอุเบกขาเป็น

อย่างนี้ จะต้องรักษาเพราะเป็นทรัพย์ที่แท้จริง เป็นความสุขที่แท้จริง เวลาจิตอยู่ในอุเบกขา จะมีความสุข ไม่วุ่นวายใจ ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนกับเรื่องราวต่างๆ พอใจจะออกไปจากอุเบกขา ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ว่า ไปยุ่งกับเขาทำไม เราควบคุมบังคับเขาไม่ได้ อย่างฝนตกนี้ เราสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้หยุดก็หยุดไม่ได้ แต่เราสั่งให้ใจเฉยๆได้ จะตกก็ปล่อยให้ตกไป จะหยุดก็หยุด ใจไม่ดีใจเสียใจ ไม่วุ่นวายกับการมาและไปของฝนแต่อย่างใด

พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา แต่คนสมัยนี้มักจะคิดว่า สมาธิไม่สำคัญ ให้เจริญปัญญาเลย แต่ไม่รู้ว่าเจริญเพื่ออะไร เจริญเพื่อให้ปล่อยวาง แต่ไม่รู้ว่าการปล่อยวางอยู่ตรงไหน จะไม่มีทางปล่อยวางไว้ได้ จะหลอกตัวเองว่าปล่อยวางแล้ว แต่ยังทุกข์ทรมานใจอยู่ จึงควรเจริญมรรคให้มาก คือทานศีลภาวนา ภาวนาแบ่งเป็น ๒ ตอน คือ สมาธิและปัญญา ถ้าเป็นนักบวชทรงสอนให้เจริญศีลสมาธิปัญญา เพราะนักบวชได้ให้ทานไปหมดแล้ว ไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองแล้ว นอกจากบวชไปนาน ๆแล้วมีบารมี มีคนเอาข้าวของเงินทองมาถวาย ก็ให้ทำไป แต่ไม่ได้ถือเป็นงานหลัก งานหลักของนักบวชคือศีลสมาธิปัญญา

ถาม เวลาปฏิบัติอยู่ที่บ้าน จะตรวจสอบได้อย่างไร ว่าก้าวหน้ามาถูกทาง

ตอบ ดูที่อารมณ์ว่าแรงขึ้นหรือเบาลง ความหงุดหงิดรำคาญใจน้อยลงหรือมากขึ้น ถ้าสบายใจปล่อยวางได้ รับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ก็แสดงว่าก้าวหน้า ถ้ารับไม่ได้ แสดงว่ายังไม่ก้าวหน้า การปฏิบัติก็เพื่อให้ยอมรับความจริง ว่าไม่มีอะไรเป็นไปตามความต้องการของเรา

ถาม เวลาปฏิบัติแล้วมีเหตุการณ์ทำให้จิตถดถอย พอกลับไปปฏิบัติต่อ ควรต่อยอดหรือนับหนึ่งใหม่

ตอบ ทำต่อไป เหมือนรับประทานอาหารแล้วหยุดไป พอว่างก็รับประทานต่อ ไม่ได้เริ่มต้นใหม่ ทำไปตามกำลัง ทำอะไรได้ก็ทำไป นั่งสมาธิได้ก็นั่งไป ถ้านั่งไม่ได้ก็

เปิดธรรมะฟังไปก่อน หรือสวดมนต์ไปก่อน หรือลุกขึ้นมาเดินจงกรม ควบคุม จิตใจให้อยู่กับการเดินก็ได้ ขึ้นอยู่กับจิตในขณะนั้นว่ามีกำลังมากน้อย ถ้ามีกำลัง มากก็จะปฏิบัติได้มาก ถ้ามีกำลังน้อยก็จะปฏิบัติได้น้อย เป้าหมายอยู่ที่การ ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ถ้าว่าวุ่นซุ่มมัวก็ต้องหาวิธีทำให้กลับมาเป็นปกติ จะ ใช้วิธีการบริการรพบุรุษๆ เพื่อให้ลืมเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ว่าวุ่นซุ่มมัวก็ได้ หรือใช้ ปัญญาวิเคราะห์ว่า เป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ เหมือนฝนตกแดดออก เราไปห้ามเขา ไม่ได้ ปัญหาอยู่ที่เราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ใจ ก็ต้องมาแก้ที่ใจ ดับความอยาก ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ใจก็จะ กลับมาเป็นปกติ

การปฏิบัติก็เพื่อรักษาความเป็นปกติของใจ ไม่ให้ทุกข์ไม่ให้อุ่นวายกับเรื่องราว ต่างๆ แต่ต้องฝึกซ้อมไว้ก่อน เพราะถ้าไม่ซ้อมเวลาเกิดเหตุการณ์ จะไม่สามารถ ดึงใจให้กลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว ต้องใช้เวลามากกว่าจะกลับสู่สภาพ ปกติ จะทรมานใจมาก ถ้าซ้อมไว้ก่อนก็จะสามารถดึงใจให้กลับเป็นปกติได้ทันที ปัญหาอยู่ที่เราไม่รู้ว่าใจไม่เป็นปกติ เพราะไม่คอยดูใจ มัวแต่ดูสิ่งที่อยู่ภาย นอกใจ ต้องย้อนกลับมาดูที่ใจว่าเป็นปกติหรือไม่ ปล่อยวางได้หรือไม่ อุ่นวายกับ เรื่องราวต่างๆหรือไม่ ให้คอยดูตรงนี้ สงบหรือว่าวุ่นซุ่มมัว จะวัดผลของการ ปฏิบัติก็วัดกันตรงนี้

ต้องซ้อมอยู่เรื่อยๆ พอมีปัญหาเกิดขึ้นมา จะแก้ปัญหาก็ได้ทันที แทนที่จะไปแก้ ข้างนอก ต้องแก้ปัญหาก็ใจก่อน ถ้าไปแก้ข้างนอกยิ่งแก้ยิ่งวุ่นวายใจ ในที่สุดก็ เป็นบ้าไป เสียสติ ฆ่าตัวตายไป เพราะทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ ต้องแก้ที่ใจ ต้องหยุด ความอยากให้ได้ก่อน พอหยุดได้แล้ว ข้างนอกจะเป็นอย่างไรจะไม่เป็นปัญหา ถ้าหยุดไม่ได้ก็จะอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ตั้งใจก็จะทุกข์ทรมาน ใจ จึงต้องฝึกต้องซ้อมไว้ก่อน ต้องนั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาอนิจจังทุกขัง อนัตตาไว้ก่อน สอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่อยู่ในการ ควบคุมบังคับ อย่าไปยุ่งกับเขาจะดีกว่า ถ้ายุ่งแล้วจะวุ่นวายใจ ถ้าไม่ยุ่งจะสบาย

ใจ พออยู่ในเหตุการณ์ก็จะปล่อยวางได้ แก้ปัญหาของใจได้ การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ปฏิบัติเฉพาะเวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นมาเท่านั้น จะไม่ทันการณ์ เหมือนทหารต้องฝึกซ้อมการป้องกันประเทศไว้ก่อน พอเวลาเกิดศึกสงครามมีศัตรูบุกจะรับกับเหตุการณ์ได้ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน พอเกิดเหตุการณ์ จะสับสนวุ่นวายใจ ทำไม่ถูก

การวัดผลของการปฏิบัติให้ดูที่สติปัญญา ถ้าปฏิบัติก้าวหน้าสติปัญญาจะไว สามารถดับความวุ่นวายใจ ความโกรธ ความเสียใจ ความท้อแท้ใจได้อย่างรวดเร็ว จึงต้องเจริญสติตลอดเวลา อย่าปล่อยใจให้คิดเรื่อยเปื่อย เพราะจะสร้างปัญหา จะอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ ความกังวลใจขึ้นมา ถ้าจะคิดก็ให้คิดความจริง คิดว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เกิดมาแล้วต้องตาย คิดอย่างนี้แล้วจะทำให้มีปัญญา ที่จะแก้ความหลงได้ ความหลงจะหลอกให้คิดว่าจะไม่ตาย จะอยู่ไปตลอด ทำให้อยากอยู่ไปนานๆ พอมีเหตุการณ์ที่ขัดกับความอยาก ก็จะวุ่นวายใจขึ้นมาทันที แต่ถ้ารู้ความจริงว่าสักวันจะต้องตาย ก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะเป็นการส่งสัญญาณว่าใกล้ตายเข้าไปแล้วนะ

ถ้ารู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะรู้สึกเฉยๆ เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่เราได้มาจากพ่อจากแม่ เอามาใช้เป็นเครื่องมือหาความสุขความทุกข์ พอร่างกายตายไปก็เหมือนเสียตุ๊กตาไปตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ได้เสียตัวเราไป เพราะใจเราไม่ตาย ใจผู้รู้ผู้สั่งการไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าใจยังมีความอยากอยู่ ก็ไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ แล้วก็มาอยู่แบบนี้ต่อไปอีกรอบหนึ่ง เป็นอย่างนี้มาหลายแสนหลายล้านรอบแล้ว แล้วก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเบื่อไม่อยากจะกลับมาเกิดอีก ก็จะตัดความอยากต่างๆ ที่เป็นเหตุของการกลับมาเกิดอีก ด้วยการเจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ จะได้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีดวงตาเห็นธรรม มีปัญญา เห็นว่าความสุขความทุกข์อยู่ตรงไหน สามารถดับความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปได้ เหลือแต่ความสุขอย่างเดียวอยู่ภายในใจ พอถึงขั้นนั้นแล้วก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป ไม่

ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ เพราะการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการ
เจริญสตินี้เป็นยารักษาโรคใจ คือความทุกข์ใจ พอโรคได้รับการรักษาจากยาจน
หายขาดแล้ว ก็ไม่ต้องรับประทานยาอีกต่อไป

การปฏิบัติจึงมีวันสิ้นสุด ไม่เหมือนกับงานทางโลก ที่ต้องทำไปจนวันตาย เพราะ
ใจหยุดไม่ได้ อยู่เฉยๆแล้วเหงา รู้สึกว่าไม่มีคุณค่า ต้องหาอะไรทำไปเรื่อยๆ
เหนื่อยยากขนาดไหนก็หยุดไม่ได้ เป็นอำนาจของกิเลสผลักดัน ให้ไปทำงานที่
ไม่ได้สร้างความสุข แต่สร้างความทุกข์ภายในใจให้มีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สร้างภพ
ชาติให้ยาวขึ้นไป พวกเราจึงควรเห็นความสำคัญทางศาสนา คือเจริญสติ เดิน
จงกรม นั่งสมาธิ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา รักษาศีล ทำบุญให้ทาน เป็นงาน
ที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ให้หมดไปจากใจ สร้างความสุขให้กับใจไปตลอด ไม่มี
วันสิ้นสุด งานที่พระพุทธเจ้าได้ทำมาแล้ว และมอบหมายให้พวกเราทำกัน เพราะ
ทรงเห็นว่าพวกเรายังไม่รู้จักความจริงนี้ ถ้าไม่สอนก็จะไม่รู้ได้ด้วยตนเอง จึงทรง
สละเวลาถึง ๔๕ ปีด้วยกัน สั่งสอนญาติโยม พระเถร เทวดาทุกวัน

พระพุทธกิจ ๕ มีอยู่ ๕ ข้อคือ ๑. ตอนบ่ายทรงสั่งสอนฆราวาส ๒. ตอนค่ำทรง
สั่งสอนพระภิกษุสามเณร ๓. ตอนดึกทรงสั่งสอนเทวดา ๔. ตอนเช้าก่อนทรง
ออกบิณฑบาตทรงเล็งญาณดูว่า จะไปโปรดสอนใครก่อนดี ดูคนที่พร้อมจะ
รับคำสอน พร้อมที่จะบรรลุธรรม ก็จะทรงไปโปรดคนนั้นก่อน ๕. แล้วก็ทรง
ออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ นี่เป็นกิจที่ทรงปฏิบัติมา ๔๕ พรรษา ทรงมุ่งไปที่การ
เผยแผ่ธรรมสั่งสอนธรรม เพราะเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุดในโลกนี้ ไม่มีอะไรมี
คุณค่ามากกว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย พวกเราจึงถือว่ามิใช่คัม
ภีร์ ที่ได้มาพบพระธรรมคำสอน

หนังสือที่พวกเราได้รับไป ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้รับการสืบทอดมา
ด้วยการปฏิบัติ จากอาจารย์สู่ลูกศิษย์ อาจารย์องค์แรกก็คือพระพุทธเจ้า ลูก
ศิษย์ก็คือพระสาวกทั้งหลาย พอฟังธรรมแล้วนำไปปฏิบัติก็มีดวงตาเห็นธรรม
เห็นแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น แล้วก็นำมาสอนลูกศิษย์อีกต่อ พอ

ลูกศิษย์มีดวงตาเห็นธรรมก็ไปสอนผู้อื่นต่อ ถ่ายทอดกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถ่ายทอดด้วยการศึกษา ด้วยการได้ยินได้ฟัง แล้วนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ แล้วก็ได้รับผลคือมรรคผลนิพพาน จากนั้นก็ไปสอนผู้อื่นต่อ นี่คือการสืบทอด และการรักษาพระพุทธศาสนา ให้คงอยู่กับโลกไปนานๆ อยู่ที่การศึกษาและการปฏิบัติ

ตอนนี้พวกเรามีหน้าที่ศึกษา มีหน้าที่ปฏิบัติ ก็ควรศึกษาไปปฏิบัติไป ยังไม่มีหน้าที่สั่งสอนก็อย่าเพิ่งสั่งสอน เพราะจะเสียเวลา จะสั่งสอนแบบคนหูหนวกตาบอด สั่งสอนไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะธรรมที่ได้ศึกษา ยังไม่เป็นธรรมแท้ เป็นจินตนาการ ศึกษาแล้วก็วาดภาพไป ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นภาพที่ไม่ตรงกับความจริง จะทำให้คนอื่นวาดภาพผิดตาม จึงควรศึกษาและปฏิบัติจนกว่าจะเห็นธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น หลังจากนั้นค่อยไปสั่งสอนผู้อื่นต่อไป

ถาม ถ้าบรรลู่โสดาบันแล้ว ต้องกลับมาเกิดอีกหรือเปล่า

ตอบ ต้องกลับมาเกิดอีก แต่ไม่เกิน ๗ ชาติ ในพระคัมภีร์แสดงไว้อย่างนี้ ถ้าขยับขึ้นไปเป็นพระสกิทาคามี ก็จะกลับมาเกิดอีกชาติเดียว ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะท่านตัดกามตัณหาได้หมดแล้ว ได้เจริญอสุภกัมมัญฐานจนเบื่อหน่าย ในรูปร่างหน้าตาของคน ไม่เห็นว่าสวยงาม เหมือนตอนที่ยังไม่ได้เจริญอสุภกัมมัญฐาน พอพิจารณาเห็นอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย ที่ถูกขับออกมาทางทวารต่างๆ ก็เกิดความขยะแขยง แทนที่จะกำหนดยินดี กลับขยะแขยง ไม่อยากจะเข้าไปใกล้ ถ้าพิจารณาจนเห็นเป็นซากศพ ก็จะไม่อยากร่วมหลับนอนด้วยเลย ความกำหนดยินดีคือราคะตัณหา ได้หมดไปจากใจของพระอนาคามี ท่านก็เลยไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะท่านมีความสุขที่เหนือกว่า คือความสุขสงบของใจที่เรียกว่า ฌาน ท่านก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม และบรรลู่เป็นพระอรหันต์ในสวรรค์ชั้นพรหม

นี่คือเรื่องของภพชาติที่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เป็นผลจากการได้บรรลุอริยมรรค อริยผล ถ้าปฏิบัติเพียงทานศีลและสมาธิ จะไม่ได้บรรลุอริยมรรค อริยผล ตายไปก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดเหมือนเดิม เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ องค์ที่ได้ฌาน หลังจากที่ท่านตายไปแล้ว ก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหม แต่เป็นสวรรค์ชั้นพรหมที่ต้องเลื่อน เพราะขึ้นไปด้วยกำลังของสมาธิ ไม่ได้ขึ้นไปด้วยกำลังของปัญญา เช่นของพระอนาคามี พระอนาคามีได้ชั้นพรหมด้วยการชำระกิเลส ที่ทำใจไม่ให้อึด ใจก็สงบเป็นธรรมชาติ เป็นฌานโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบริกรรมพุทโธเพ่งกลิ้งให้จิตสงบ แบบนี้ไม่มีวันเลื่อน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าน่าเสียดาย ที่ไม่มีโอกาสได้สอนพระอาจารย์ทั้ง ๒ รูป วิธีทำฌานไม่ให้เลื่อน ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เพราะท่านตายไปก่อน ถ้าท่านยังไม่ตาย และพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง เรื่องอริยมรรค อริยผลให้ฟังรับรองได้ว่าจะสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นพระอรหันต์ได้ในขณะที่ฟังเลย เช่นพระปัญจวัคคีย์ผู้ติดตามรับใช้พระพุทธเจ้า พอทรงแสดงธรรมครั้งแรกก็มีพระรูปหนึ่งบรรลุโสดาบันทันที หลังจากนั้นทรงแสดงพระธรรมอีกครั้งสองครั้ง ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้งหมด ๕ รูปเลย เป็นอำนาจของพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทำได้ ไม่มีใครสามารถทำได้ เพราะปัญญา ระดับนี้ต้องเป็นของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะทำได้ ที่จะเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นพระอริยสัจ ๔

พวกเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว อย่าปล่อยให้พระอริยสัจ ๔ อย่าปล่อยให้อนิจจังทุกขังอนัตตา ห่างไกลไปจากใจ ต้องเจริญอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง จะได้เสร็จงานนี้ได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ๗ วัน หรือ ๗ ปี ถ้าปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ เจริญสติอย่างเต็มที่ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอริยสัจ ๔ อย่างเต็มที่ ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ถ้าฉลาดมาก ๗ วันก็สามารถบรรลุได้ ไม่ทรงปฏิเสธว่าคน

นั่นคนนี้บรรลุไม่ได้ มีแต่พวกเราที่ไปปฏิบัติกันเอง ว่าบรรลุไม่ได้ ไปพูดกันเอง ต่างหากว่าเราเป็นไปไม่ได้เอง ทำไม่ไปปฏิบัติตัวเราเอง ทั้งๆที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงปฏิเสธเลย ทรงตรัสว่ามีสิทธิมีความสามารถเท่ากันหมด

ถาม แม้กระทั่งฉราวาส

ตอบ ได้ทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่การเป็นพระ เป็นฉราวาส อยู่ที่การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่ที่สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามเณรปฏิปันโน ในสมัยพระพุทธกาล พระอรหันต์มีทุกเพศทุกวัย สามเณรก็มี ฉราวาสก็มี พระราชาบิดาก็ทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต อำนาจของพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้านี้ มหัศจรรย์อย่างยิ่ง ตอนที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้นี้ ไม่มีใครบรรลุอริยมรรคอริยผลได้แม้แต่คนเดียว แต่พอทรงตรัสรู้และประกาศพระธรรมคำสอนแล้ว มีพระอริยสงฆ์เป็นจำนวนหมื่นจำนวนแสน ปราภฏขึ้นมารวดเร็ว ขอให้พวกเราอย่าลืมนคุณค่าอันประเสริฐของพระธรรมคำสอนนี้ ขอให้ยินดีศึกษา ยินดีปฏิบัติ แล้วจะไม่ผิดหวัง ชีวิตนี้จะได้กำไร ปล่อยให้ไปพลอยแล้วเขี่ยทิ้งไป มัวแต่หาใส่เดือน คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ส่วนพลอยคืออริยมรรคอริยผล ที่เกิดจากการปฏิบัติทานศีลภาวนานี้ ก็เขี่ยทิ้งไป จะเอาแต่ใส่เดือน ที่กินเข้าไปแล้วทำให้ท้องเสีย พอไปติดรูปเสียงกลิ่นรสแล้วก็ต้องมาร้องห่มร้องไห้ เช่นเวลาสามีหรือภรรยาตายจากไป ก็เศร้าโศกเสียใจ นี่คือความสุขของพวกเรา พยายามมองให้เห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ด้วย จะได้ไม่อยากได้ความสุขแบบนี้

กัณฑ์ที่ ๔๒๔

ธรรมะเป็นอาหารใจ

๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

วิถีชีวิตของพวกเรากำลังทำลายโลกกัน มีนักวิทยาศาสตร์ได้คำนวณไว้ว่า ถ้ามนุษย์ใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปอีกไม่นาน จะถึงจุดที่แก้ไขไม่ได้ ธรรมชาติจะถูกทำลายหมด จะทำให้มนุษย์อยู่ไม่ได้ ความสุขทางโลกเป็นความสุขที่จะทำลายพวกเรา แต่ความสุขทางธรรมจะไม่ทำลาย ในยุคที่วิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญก้าวหน้า โลกมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ เช่นป่าไม้เป็นต้น ในหนังสือของพระอาจารย์ทวยท่านก็เล่าว่า สมัยที่หลวงปู่่มั่นฯ ออกปฏิบัติ มีประชากรในประเทศไทยอยู่ประมาณ ๑๘ ล้านคน ป่าไม้ยังมีอยู่มาก เวลาที่มีประชากรประมาณ ๖๓ ล้านคน ป่าไม้มีเหลือไม่มาก กำลังลดลงไปเรื่อยๆ เพราะวิถีชีวิตของพวกเราจะทำลายทรัพยากรธรรมชาติไปเรื่อยๆ เช่นน้ำมัน ถ่านหิน แร่ธาตุต่างๆ แล้วก็ทำให้มลภาวะเป็นพิษทางอากาศ ทางน้ำ ทางดิน

อย่างในประเทศญี่ปุ่น ที่เกิดแผ่นดินไหวและสึนามิ ทำให้โรงไฟฟ้านิวเคลียร์เสียหาย แผงกัมมันตภาพรังสีออกมา ประชาชนที่อยู่ในรัศมี ๒๐ กิโลเมตร ต้องอพยพออกไปหมดอยู่ไม่ได้ อยู่ไปก็ตาย ดินเป็นพิษ ไม่สามารถทำเกษตรกรรมได้ ปลุกพืชไม่ได้ เพราะปนเปื้อนด้วยกัมมันตภาพรังสี ถ้ารับประทานพืชผักที่ปนเปื้อน ก็จะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย และเสียชีวิตได้ แต่พวกเรายังไม่ยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตกัน ยังอยากมีไฟฟ้าใช้ มีเครื่องอำนวยความสะดวกความสะดวกต่างๆ ตามอำนาจของกิเลสตัณหา ที่จะผลิตความทุกข์ให้แก่พวกเราไปเรื่อยๆ พวกเราจึงควรเปลี่ยนวิถีชีวิต จากการใช้เงินทองเป็นเครื่องมือให้ความสุข มาใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือแทน เช่นมีเงินเหลือใช้ ก็เอามาทำบุญให้ทาน แทนที่จะไปซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้หาความสุขจากการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติ นั่งสมาธิเดินจงกรมแทน

แล้วจะเห็นว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย ที่ต้องใช้เงินทองมาก เพราะความหลงของกิเลสตัณหา ที่ต้องการความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

เงินทองไม่ได้ให้ความสุขกับใจ มีแต่จะให้ความทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้พวกเราต้องร้องไห้ร้องไห้กัน เปิดโทรทัศน์ดูก็มีแต่เรื่องบ่น เปิดหนังสือพิมพ์ดูก็มีแต่เรื่องบ่น บ่นกันอยู่ตลอดเวลา เพราะเสพยาพิษกัน ถ้ามีธรรมะจะไม่บ่นกัน เพราะ**ธรรมะเป็นอาหารใจ** ทำให้หิวหนำสำราญใจ พอใจ มีความมั่นคง ไม่หวาดกลัว ธรรมะจะทำให้เรารู้จักตัวเรา ตอนนี้เราไม่รู้จักตัวเรา เราไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ความจริงร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เราคือใจที่ไม่ตาย แต่มีความหลง ที่หลงไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ถ้ารู้ว่าเราเป็นใจที่ไม่ตาย เราก็จะไม่กลัวตาย จะไม่มีความทุกข์ จะมีแต่ความสุข ถ้ามีธรรมะมาก ก็จะมีความสุขมาก มีความทุกข์น้อย ถ้ามีความหลงมาก ก็จะมีทุกข์มาก มีความสุขน้อย ความสุขความทุกข์ของใจจึงไม่ได้อยู่ที่ มีเงินมากหรือน้อย มีตำแหน่งสูงหรือต่ำ

แต่ความหลงจะทำให้คิดว่า มีเงินมากมีตำแหน่งสูงๆ มีบริษัทบริวารมาก จะมีความสุขมาก มีรูปเสียงกลิ่นรสชนิดต่างๆมาบำรุงบำเรอ จะมีความสุขมาก ความจริงสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นยาพิษทั้งนั้น ไม่ใช่อาหารของใจ ได้มากน้อยก็ไม่เคยอิ่มเคยพอ มีแต่จะทำให้แสบใจ กัดคันจิตใจด้วยความเครียดต่างๆ พวกเราเครียดกับเรื่องงาน ก็เพราะรายได้ไม่เข้าเป้า เครียดกับคนอื่นเพราะมีความเห็นไม่ตรงกัน เครียดได้กับทุกเรื่อง ถ้าไปยุ่งกับเขา เพราะจะไม่เป็นไปตามความต้องการของเราเสมอไป ต้องขัดใจเราบ้าง เราก็จะเครียด เพราะไม่เคยพิจารณาธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ ว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ ทุกข์แปลว่าเครียด ที่ทุกข์ที่เครียดนี้ ก็เพราะใจไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่เขาไม่เป็นไปตามความต้องการของใจเสมอไป อย่างตอนนี้ฝนตกเสียงดัง ถ้าเราไม่ไปสนใจเราปล่อยวาง เราก็จะไม่เครียด เราก็ฟังธรรมไป ตามมีตามเกิด ได้ยินบ้างไม่ได้ยินบ้างก็ไม่ใช่ไร เราก็จะไม่เครียดกัน ถ้าอยากจะให้ฝนหยุด เราก็จะเครียด ความเครียดจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย แต่ขึ้นอยู่กับความอยากของใจ

เราเครียดเพราะใจเราอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจึงเรียกว่า**ทุกข์** เพราะเขาเป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย เป็น**อนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา เราสั่งให้ฝนหยุด แต่เขาไม่หยุด เพราะไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา ไม่เที่ยง เพราะจะตกบ้างไม่ตกบ้าง ถ้าอยากจะให้ตกไปตลอดเวลา พอหยุดตกเราก็จะเครียด เราต้องทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ เป็นทุกข์ใน**อริยสัจ ๔** เป็นทุกข์ ที่เกิดจากความอยาก สิ่งต่างๆไม่ได้เป็นทุกข์ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย มีทุกข์เวทนา แต่ทุกข์เวทนาไม่ใช่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นทุกข์ในขั้นที่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็เจ็บ เดียวก็หายเจ็บ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สุขบ้างทุกข์บ้าง เป็นธรรมดาของร่างกายของเวทนาของขั้น ผู้ที่เป็นทุกข์ก็คือใจที่ไปยุ่งกับขั้น เช่นเวลาร่างกายไม่สบาย ใจก็ไม่สบายไปอีกขั้นหนึ่งด้วย เพราะไม่ยอมไม่สบายนั่นเอง ไม่มีใครอยากให้เจ็บไข้ได้ป่วย พอเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะหงุดหงิดรำคาญใจทรมานใจ เพราะอยากจะให้หาย ไม่อยากให้เป็น ทุกข์นี้เป็น**ทุกข์**ในอริยสัจ ที่เราแก้ได้ ควบคุมได้ ทำให้ดับได้ ทำให้เป็น**นิโรธ**ขึ้นมาได้ เราจะดับความเครียดได้ ถ้าปล่อยวางสิ่งที่เราไปเครียดด้วย ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ปล่อยให้เจ็บไป เงินเดือนจะถูกตัดก็ให้ตัดไป จะถูกไล่ออกจากงานก็ให้ไล่ออกไป

ถ้าไม่ใช้เงินซื้อความสุข จะไม่เดือดร้อน ซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็นจริงๆ คือปัจจัย ๔ ก็จะเก็บเงินได้หลายล้านแล้ว เวลาออกจากงานจะไม่เดือดร้อน ถ้ารับประทานวันละมื้อ ดื่มน้ำเปล่า กินอยู่แบบนักภวานานักปฏิบัติ จะมีค่าใช้จ่ายไม่มาก ถ้าใช้เงินซื้อความสุข จะมีค่าใช้จ่ายมาก ต้องซื้อเครื่องดื่มขนมมเนย น้ำหอม สิ่งของฟุ่มเฟือยต่างๆ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็จะเครียดกับเรื่องเงินทอง ต้องหารายได้ให้ได้ตามเป้าหมาย ถ้าทำไม่ได้ก็จะถูกปลดถูกไล่ออกจากงาน ถ้าใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือหาความสุข จะไม่เครียด เพราะธรรมะมีอยู่ตลอดเวลา เป็น**อกาลโก** มีอยู่ทุกแห่งหน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สามารถใช้ธรรมะสร้างความสุขได้ตลอดเวลา ถ้าไม่มีเงินก็ไม่ต้องทำงาน ให้ใช้ธรรมะที่สูงกว่าการให้ทาน คือการรักษาศีล มาให้มีความสุข เพราะศีลจะทำให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับผลที่เกิดจากการทำบาป เพราะไม่ได้ทำบาป จึงไม่วิตกกังวลกับวิบากกรรม

ถ้านั่งสมาธิได้ก็จะมีความสุขเย็นใจ ถ้าเจริญปัญญาได้ก็จะไม่ทุกข์กับอะไรเลย จะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเห็นคุณค่าของการตัดกิเลสตัณหา ถ้าตัดได้แล้วจะสบายใจ ถ้ายึดติดจะทุกข์ทรมานใจ พอตัดได้แล้วใจจะโล่งจะเบาจะสบาย ในที่สุดแล้วพวกเราก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป ไปยึดติดทำไม ยึดติดแล้วทุกข์ ตัดดีกว่า ถ้าเขาจะอยู่ก็ให้เขาอยู่ไป ถ้าเขาจะจากก็ให้เขาจากไป พร้อมทั้งจะจากกันทุกเวลา เพราะในที่สุดก็ต้องจากกัน ถ้าพร้อมที่จะจากก็จะจากด้วยความสุข ถ้าไม่พร้อมก็จะจากด้วยความเศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ทรมานใจ เพราะไม่ได้ศึกษาความจริงว่าเราเป็นใจ ไปหลงคิดว่าเราเป็นร่างกาย ไปหลงคิดว่าความสุขอยู่ที่ การมีเงินซื้อสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอความอยาก จึงต้องศึกษาให้รู้ว่าเราคือใจ คือผู้รู้ ผู้รู้จะมีความสุข ก็ต่อเมื่อผู้รู้สงบ ไม่รุ่มรวย ไม่ยึดติด ไม่อยากได้สิ่งต่างๆในโลกนี้

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จะได้รู้งานของเราอยู่ที่การทำใจให้สงบ ตัดทุกสิ่งทุกอย่างด้วยไตรลักษณ์ ด้วยปัญญา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น คือลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส ชันท์ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน สภาวะธรรมต่างๆที่อยู่ในจิต เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น อย่าไปยึด อย่าไปติด ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา ใจจะได้สงบ ไม่รุ่มรวย นี่แหละคืองานที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ทำกัน แล้วก็สอนพวกเราให้ทำกัน เพราะพวกเรามีความสามารถทำได้ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำเท่านั้นเอง ถ้าทำก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ทำก็จะอยู่กับที่ ต้องสำรวจดูว่าเราทำหรือไม่ได้ทำ ทำมากหรือน้อย ถ้ายังไม่ได้ทำก็ต้องเริ่มทำ ถ้ายังไม่ได้นั่งสมาธิ ก็ต้องนั่ง ออกจากสมาธิก็เดินจงกรมต่อ พิจารณาไตรลักษณ์ ถ้าทำอยู่แล้วก็ต้องทำให้มากขึ้น เอาเวลาไปทำอย่างอื่นมาปฏิบัติธรรม งานอย่างอื่นถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็อย่าไปทำ มาปฏิบัติธรรมให้เต็มที่เลย ทำมากก็จะเสร็จเร็ว ทำน้อยก็จะเสร็จช้า และอาจไม่ทันการ ถ้าตายไปก่อน กลับมาเกิดชาติหน้า ก็อาจจะได้ปฏิบัติ เพราะไม่มีใครสอน ยกเว้นถ้าได้ปฏิบัติถึงขั้นที่สามารถปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องมีใครมาจูงมาสอน อย่างนี้ก็ถือว่าได้เข้าสู่กระแสของพระนิพพานแล้ว ไม่ต้องกังวลแล้ว กลับมาเกิดใหม่ก็จะปฏิบัติต่อเลย เพราะติดเป็นนิสัยแล้ว

การทำใจให้สงบการตัดกิเลสจะฝังอยู่ในใจ พอได้เกิดเป็นมนุษย์ก็จะปฏิบัติต่อหน้าที่ งาน
อย่างอื่นจะทำเท่าที่จำเป็น จะไม่หลงไปกับการหาเงินหาทอง หาลาภหายศ หาสรรเสริญ
หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะหาแต่ความสุขที่เกิดจากความสงบ จากการตัดกิเลส
ตัดหนา จะก้าวไปเรื่อยๆ จนเสร็จงาน จึงอย่าประมาทนอนใจ อย่าไปคิดว่าจะมีเวลา
ปฏิบัติเสมอ เพราะพรุ่งนี้ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตอนนี้มีเวลาควรทำงานที่เป็นคุณ
เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง อย่าไปทำงานที่เป็นประโยชน์ชั่วคราว เป็นความสุขชั่วคราว
ควรทำงานที่เป็นประโยชน์เป็นความสุขที่ถาวร เป็นงานที่พระพุทธเจ้าและพระสาวก
ทั้งหลายได้ทำมาจนสำเร็จแล้ว **วุธิตัง พรหมจริยง** คือกิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นแล้ว
งานนี้มีขอบเขต มีวันเสร็จสิ้น ไม่เหมือนงานทางโลก ทำไปเท่าไรก็จะมีวันสิ้นสุด จะ
มีงานใหม่มารออยู่เสมอ เพราะอำนาจของความอยาก จะทำให้อยู่ไม่เป็นสุข จะหงุดหงิด
รำคาญใจ ต้องหางานใหม่มาทำ ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็น มีเงินทองเหลือกินเหลือใช้ แต่
อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องหางานใหม่มาทำต่อ ทำไปจนวันตาย จนกว่าร่างกายจะทำไม่ไหว พอ
กลับมาเกิดใหม่ ก็ต้องทำอย่างนี้อีก ทุกภพทุกชาติ ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าทำงานทางธรรมะ
พอทำเสร็จแล้ว ก็จะไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป เพราะจะไม่กลับมาเกิดอีก จะรู้ว่าชาตินี้เป็น
ชาติสุดท้าย เพราะไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่เลย ใจอิ่มพออยู่ตลอดเวลา เป็น**ปรมมัง
สุข**ขังตลอดเวลา

นี่คือการศึกษาศีวิตของพวกเรา ให้รู้ว่าตัวเรานี้อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ไม่ต้องวิตก
กังวลกับร่างกาย เพราะรู้ว่าร่างกายต้องตายแน่ๆ ไม่ต้องกลัว เพราะเราไม่ได้เป็นร่างกาย
ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องใช้ไม้สอย เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะหยุดทำงาน ก็ปล่อยให้หยุด
ไป ถ้าดูแลรักษาได้ก็ดูแลรักษาไป เพื่อเอามาทำประโยชน์ทางจิตใจ พอได้ประโยชน์ทาง
จิตใจครบบริบูรณ์แล้ว ก็ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ถือว่าเป็นงานแถม ไม่ได้เป็นงาน
หลัก ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ไม่เดือดร้อน จึงควรศึกษาธรรมะอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ปฏิบัติ จะได้
พบกับความสุขที่แท้จริง จะได้รู้ว่าเราเป็นอะไรกันแน่ อะไรทำให้เรามีความสุขอย่าง
แท้จริง ตอนต้นก็ต้องได้ยินได้ฟังจากผู้รู้แล้ว แล้วก็นำเอามาปฏิบัติ เอามาพิสูจน์ เพราะ
ธรรมะเป็น**สัมมัตถิโก** เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ได้ ว่าเป็นจริงหรือไม่ นี่คือ
เหตุผลที่พวกเราเข้าหาพระศาสดากัน เพื่อหาความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วก็

จะได้ปฏิเวธ คือได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นสูตรตายตัว เป็น**อกาลโก** ไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ และพระสาวกทุกๆรูป จะสอนเหมือนกันหมด จะสอน**ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ**

มรรคผลจึงไม่เกิดจากการอยากได้ แต่เกิดจากการปฏิบัติ จากการศึกษาที่ถูกต้อง ถ้าศึกษาไม่ถูกต้อง ปฏิบัติก็จะไม่ถูกต้อง ปฏิเวธก็จะไม่ถูกต้อง จะไม่ได้ผลที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้กัน จึงต้องยึดทางนี้ แล้วจิตใจจะมีแต่เจริญก้าวหน้า มีความสุขเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีความทุกข์น้อยลงไปตามลำดับ จนหมดสิ้นไปอย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ต้นเหตุของความทุกข์ ของความเครียด ก็คือความอยาก การดับความทุกข์ ดับความเครียด ก็ต้องละความอยากด้วยปัญญา ให้เห็นว่าไม่มีอะไรน่าอยาก เพราะไม่มีอะไรเป็นความสุข เป็นทุกข์ทั้งนั้น ถ้ารู้ว่าสิ่งที่มีคุณค่าเป็นลูกระเบิด จะเก็บไว้ไหม ถ้ามีท่อของมาทางไปรษณีย์ เขียนว่าเป็นของมีค่า คิดว่าเป็นทองคำ พอเปิดออกมาเห็นเป็นลูกระเบิด จะเก็บไว้ไหม ปัญหาคือที่ไม่เปิดดูกัน เชื่อว่าเป็นทองคำก็เก็บไว้เลย พอระเบิดก็ต้องเจ็บตัว

พระธรรมคำสอนทุกบทออกมาจาก**พระอริยสัจ ๔** ทั้งนั้น ที่ทรงสอนให้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ก็คือการเจริญมรรคนี้เอง มรรคคือเครื่องมือที่จะละความอยาก เครื่องมือที่สำคัญก็คือสติสมาธิและปัญญา เพราะจะหยุดความอยากได้ ทานกับศีลได้เพียงแต่ทำให้ความอยากอ่อนกำลังลง เวลาให้ทานจะทำให้ความอยากอ่อนกำลังลง เวลาอยากได้อะไรก็จะหาในกรอบของศีลธรรม ไม่โกหก หลอกลวง ไม่ฉ้อโกง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ความอยากก็จะอ่อนกำลังลงอีก เวลาจะหยุดความอยากด้วยสมาธิก็จะง่าย พอหยุดความอยากด้วยสมาธิได้แล้ว ก็เหมือนตีศิระของความอยากให้มันไป พอออกจากสมาธิก็ใช้ปัญญาตัดศิระได้แล้ว เพราะความอยากจะไม่มีแรงต่อสู้ เวลาจิตออกจากสมาธิใหม่ๆ ความอยากจะไม่มีกำลัง พอพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ก็จะละความอยากได้เลย พอละความอยากได้แล้ว จะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้มีคุณค่ามีความสุขเท่ากับการละความอยาก เพราะจะเบาใจสบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้หรือไม่ เวลาที่มีความอยากจะเครียด ต้องคอยรอดูว่าจะได้หรือไม่ เช่นอยากจะได้ตำแหน่ง ก็ต้องรอดูว่าจะได้

หรือไม่ อยากจะได้คนนี่มาเป็นคู่ครอง ก็ต้องรอดูว่าจะได้หรือไม่ พอได้มาแล้วก็ต้องรอดูว่าจะอยู่กับเราไปตลอดหรือไม่ จะดีเสมอไปหรือไม่ ถ้าเห็นว่าความเครียดเกิดจากความอยาก ก็จะไม่อยากได้ อยู่คนเดียวดีกว่า ไม่มีอะไรก็อยู่ได้ อยู่แบบพระพุทธเจ้า อยู่แบบครูบาอาจารย์ดีกว่า

จะอยู่ได้ก็ต้องขยันภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิ ต้องถือเป็นงานหลัก ตื่นขึ้นมาก็นั่งสมาธิ เวลาต้องทำกิจที่จำเป็น เช่นรับประทานอาหาร ก็เจริญสติไปด้วย เสร็จแล้วก็กลับมาภาวนาต่อ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำอย่างนี้ไป รับประทานไม่เกิน ๗ ปี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ จะต้องได้ผลอย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงชี้ทางให้ชัดเจนแล้ว ถ้ายังไม่มีความดีไม่มีปัญญา ก็เจริญสติไปก่อน ดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้จิตไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่าไปในอดีต ในอนาคต ให้คิดแต่เรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ต้องคิดได้ยิ่งดี ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ากำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน จะท่องซ่ายขวา ซ่ายขวาไปด้วยก็ได้ หรือจะบริกรรมพุทโธไปด้วยก็ได้ พอเหนื่อยอยากจะหยุดก็ไปนั่งสมาธิ บริกรรมพุทโธต่อ ถ้าอยากหยุดบริกรรมพุทโธ ก็ดูลมเข้าดูลมออกก็ได้ ดูแต่ลมอย่างเดียว อย่าไปคิดอะไร ถ้ามีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ไม่นาน ๕ นาที ๑๐ นาที จิตก็จะสงบ พอสงบแล้ว ก็ปล่อยให้สงบไปจนกว่าจะถอนออกมาเอง อย่าไปดึงออกมา พอถอนออกมาแล้ว ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมถ้าไม่อยากจะนั่ง

ถ้านั่งต่อแล้วเกิดทุกข์เวทนา ก็ต้องพิจารณาทุกข์เวทนา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นมาเอง มีเหตุมีปัจจัยที่เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับได้ เหมือนกับฝนตก ตกก็ปล่อยให้ตกไป เราก็นั่งของเราไป ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็รับรู้ไป ปล่อยให้เป็นไป ถ้ารับรู้เฉยๆ ไม่มีความอยากที่จะให้หายไป หรืออยากจะหนีจากไป ใจก็จะเป็นอนุเบกขา จะสงบจะไม่ทุกข์เลย ถ้าอยากให้หายไป หรืออยากจะหนีจากไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ที่จะทำให้ทนนิ่งต่อไปไม่ได้ ความเจ็บทางร่างกายไม่รุนแรง เท่ากับความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความอยาก เวลาเจอทุกข์เวทนา สิ่งที่ต้องการให้เห็นก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ แล้วให้ใช้ปัญญาดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากให้ความเจ็บหายไป หรือความอยากจะหนีจากความเจ็บไป

อยากเปลี่ยนนิสัยยาบถ ถ้าเปลี่ยนก็จะหายไปชั่วคราว แล้วก็กลับมาใหม่ ก็จะเจอปัญหาเดิมอีก ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา ก็จะเห็นว่า การจะแก้ความทุกข์ใจต้องแก้ที่ใจ ไม่ใช่ที่ร่างกาย ที่เราบังคับไม่ได้ ต้องปล่อยวาง เหมือนกับฝนตกที่เราบังคับไม่ได้ ต้องปล่อยวาง จะตกก็ตกไป ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา อย่าไปอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ยอมอยู่กับทุกข์เวทนา นี่คือการพิจารณาด้วยปัญญา

ถ้ายังไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญา ก็ใช้อุบายของสมาธิไปก่อน บริกรรมพุทโธๆไป อย่าให้ใจมีโอกาสคิดถึงทุกข์เวทนา อย่าให้มีโอกาสคิดอยากให้ความเจ็บหายไป หรือคิดอยากจะหนีจากความเจ็บไป ผากเป็นผากตายไว้กับพุทโธๆ บริกรรมพุทโธๆไป ไม่ให้ไปสนใจกับความเจ็บ แล้วความเจ็บจะไม่เป็นปัญหา เพราะใจไม่ได้สร้างทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา เพราะไม่มีโอกาส เนื่องจากต้องบริกรรมพุทโธ ต้องให้ใจมีงานทำ ถ้าไม่มีงานทำ จะไปคิดถึงความเจ็บ จะอยากให้ความเจ็บหายไป ก็จะทนนิ่งไปไม่ได้ เหมือนกับเวลาที่ทำอะไรเพลินเพลิน จะลืมความหิวไปเลย ถึงเวลารับประทานอาหารจะไม่รู้สึกริว เพราะใจไม่ได้อยู่กับความหิว แต่เวลาไม่มีอะไรทำ ก็อยากกินนั่นกินนี่ ไม่ได้หิวทางร่างกาย แต่หิวทางจิตใจ

การต่อสู้กับทุกข์เวทณาก็ทำได้ ๒ วิธี คือ ๑. ทำด้วยอุบายของสมาธิ บริกรรมไปไม่ให้หยุดเลย ให้ขาดใจไปกับการบริกรรมเลย ๒. ทำด้วยอุบายของปัญญา พิจารณาว่าทุกข์เวทนาเป็นเหมือนฝนตก ที่ใจห้ามไม่ได้ แต่รับรู้ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ถ้าไม่ได้อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ถ้าอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ก็จะรับรู้ทุกข์เวทนาไม่ได้ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ทุกข์เวทนา แต่อยู่ที่ความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป จึงต้องกำจัดต้นเหตุความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ไม่ใช่กำจัดทุกข์เวทนา ที่ไม่ได้ทำให้ใจทุกข์ ความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไปต่างหากที่ทำให้ใจทุกข์ จนรับรู้ไม่ได้ พิจารณาอย่างนี้ไป แล้ว จะยอมรับความจริง ก็จะหยุดอยากให้ความเจ็บกายหายไป พอหยุดได้แล้ว ถึงแม้ความเจ็บกายไม่หายไป ก็จะไม่มารบกวนใจ เพราะตัวที่รบกวนใจ ไม่ใช่ความเจ็บกาย แต่เป็นความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บกายหายไป นี่คือการพิจารณาทุกข์เวทนาทางปัญญา

เวทนาเป็นขั้นที่ที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้กับสิ่งต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาสัมผัสกับความร้อนก็เป็นทุกขเวทนา เวลาสัมผัสกับความเย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา เวลาสัมผัสกับความหนาวมากก็เป็นทุกขเวทนา ซึ่งไม่ใช่เป็นความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางใจอยู่ที่ปฏิภพของใจต่อเวทนา ว่ามีความอยากหรือไม่ ถ้ามีความอยากก็จะเกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมา เช่นเวลาเกิดทุกขเวทนา ร่างกายเจ็บปวดขึ้นมา ถ้าใจมีปฏิภพอยากให้ความเจ็บปวดหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เวลาร่างกายมีสุขเวทนา ถ้าอยากจะให้สุขไปเรื่อยๆ ก็จะทุกข์ใจ ถ้าใจวางเฉยได้ก็จะไม่ทุกข์ **ทุกข์** ทางใจนี้เกิดจาก **สมุทัย** คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นทุกข์ที่ดับได้ ถ้าละกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาได้

กามตัณหาคือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส อยากดู อยากฟัง อยากดื่ม อยากลิ้มรสต่างๆ อยากร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้ **ภวตัณหา**คือความอยากมีอยากเป็น อยากมีเงินมีทอง อยากร่ำรวย อยากเป็นมหาเศรษฐี อยากเป็นเจ้านาย อยากเป็นใหญ่เป็นโต **วิภวตัณหา**คือความอยากไม่มี อยากไม่เป็น อยากไม่จน อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ตัณหาทั้ง ๓ นี้ที่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับสัตว์โลกทั้งหลาย ถ้ามี**มรรค** คือทานศีลภาวนา ก็จะละความอยากทั้ง ๓ ได้ หน้าที่ของพวกเราคือ ต้องสร้างทานศีลภาวนาขึ้นมาให้ได้ เหมือนกับเวลารถยางแตก ถ้าไม่มีเครื่องมือ ก็จะเปลี่ยนยางไม่ได้ ต้องมีแม่แรงมายกรถให้ลอยขึ้น มีเครื่องมือมาถอดล้อ จะละความอยากทั้ง ๓ ด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ คือทานศีลภาวนา นี่คือมรรคที่ทรงสอนให้เจริญให้มาก ต้องเจริญให้สมบูรณ์ ถ้ามรรคสมบูรณ์แล้ว ก็จะละตัณหาได้อย่างสมบูรณ์ **นิโรธ**ก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ทุกข์ก็จะดับอย่างสมบูรณ์ นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา หัวใจของการปฏิบัติ อยู่ที่**ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ถ้าจะวัดผลของการปฏิบัติ ให้วัดที่ทุกข์สมุทัยกับนิโรธมรรค ว่าทุกข์สมุทัยมีมากขึ้น หรือนิโรธมรรคมีมากขึ้น ถ้าสมุทัยน้อยลง ทุกข์ก็จะน้อยลง ถ้ามรรคมีมากขึ้น นิโรธก็จะมีมากขึ้น จึงต้องทำมรรคให้มีมากขึ้น ต้องทำทานรักษาศีลภาวนาให้มาก ไม่มีใครทำให้เราได้ ถ้าพระพุทธเจ้าทำให้พวกเราได้ พวกเราก็คงสบายไปนานแล้ว

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงการแก้เวทนาม่ามี ๒ วิธี คือสมาธิกับพิจารณาด้วยปัญญา การใช้สมาธิก็เข้าใจอยู่ การใช้วิธีพิจารณาด้วยปัญญา ถ้ากำลังสมาธิไม่พอ ใช้วิธีพิจารณาจะไม่ได้ผล

ตอบ ใช้ ไม่ได้ผล ไม่มีกำลังพอ

ถาม ไม่มีกำลังพอที่จะละตัณหาความอยากได้

ตอบ สมาธิจึงมีความสำคัญมาก

ถาม ถ้ากำลังไม่พอ ให้ใช้วิธีสมาธิไปก่อนใช่ไหม

ตอบ ต้องใช้สมาธิดับทุกข์ภายในใจ ด้วยการบริกรรมเพื่อไม่ให้ความคิดปรุงแต่งของสังขาร ปรุงไปทางสมุทัย แล้วทุกข์จะดับไป

ถาม เวลาเดินจงกรม ควรพิจารณาอะไร

ตอบ พิจารณาอะไรก็ได้ ถ้าพิจารณาเวทนาตอนที่ยังไม่เกิด จะไม่เป็นของจริง เป็นสัญญา

ถาม ถ้ายังไม่เจ็บ ให้นั่งจนกว่าจะเจ็บใช่ไหม

ตอบ เวลาเจ็บก็อย่าไปอยากให้หาย ให้ชอบความเจ็บ

ถาม ถ้ากำลังไม่พอ ก็แพ้มัน

ตอบ เวลาเจ็บก็อย่ารีบลุก พยายามบอกว่าฉันชอบเธอนะ

ถาม ก็ชอบได้สักชั่วโมง พอเลยชั่วโมงก็ชักจะไม่ชอบแล้ว

ตอบ ไม่เป็นไร คราวหน้าก็เพิ่มเป็นชั่วโมงครึ่ง เพิ่มไปเรื่อยๆ ถ้าเปลี่ยนความไม่ชอบเป็นชอบได้ ใจจะวางเฉยได้ ต่อไปจะชอบก็ได้ไม่ชอบก็ได้ ตอนนี้อาตมาแต่ไม่

ชอบอย่างเดียว ไม่มีทางเลือก ต้องสร้างทางเลือกให้กับใจ จากไม่ชอบ มาชอบ บ้าง พอชอบได้แล้ว ก็จะเฉยๆได้

ถาม เวลาเจ็บแล้วใจไม่นิ่ง ต้องรู้ใหม่ว่ามีความอยากหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องรู้ก็ได้ ถ้าทำใจให้รับความเจ็บได้

ถาม เวลาหกล้มทำเจ็บมาก แต่จิตผู้รู้จะบอกว่า ทำไม่ใช่เรา ไม่ต้องไปสนใจ จะรู้สึก ว่าใจไม่เจ็บ เป็นสัญญาหรือปัญญา

ตอบ ถ้าใจไม่เจ็บก็เป็นปัญญา เพราะอยู่ในเหตุการณ์จริง

ถาม ใจไม่เจ็บแต่ใจรู้ว่าทำเจ็บ

ตอบ ถ้าใจเฉยแสดงว่ามีปัญญา ใจปล่อยวาง เป็นอุเบกขา ไม่มีปฏิกิริยาต่อทุกขเวทนา ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะร้องไห้ จะกลัว จะทุกข์ใจ

ถาม ตัวที่คิดเป็นสังขารใช้ใหม่

ตอบ เป็นสังขาร ถ้าสัญญาจำไปทางสมุทัย สังขารก็จะคิดปรุงไปทางสมุทัยด้วย จะทำงานเป็นที่ม สัญญาและสังขารจะไปคู่กัน ถ้าไปทางมรรคก็จะไปด้วยกัน ถ้าเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะไปทางมรรค จะไม่คิดปรุงไปทางสมุทัย สัญญาเป็นตัวมอง มองว่าเป็นอะไร เป็นเรา หรือไม่ใช่เป็นเรา สัญญาเก่า จะมองว่าเป็นเราเป็นของเรา การเจริญปัญญาก็เพื่อจะเปลี่ยนสัญญาเก่า เปลี่ยนจากการมองว่าเป็นเราเป็นของเรา ให้มองว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา พอมองว่าไม่ได้ เป็นเราเป็นของเรา สังขารก็จะไม่ปรุงแต่งไปทางสมุทัย ถ้ามองว่าเป็นตัวเรา สังขารก็จะปรุงไปทางสมุทัย ต้องเปลี่ยนสัญญาใหม่ พอมองว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ใจก็จะปล่อย การปล่อยเป็นมรรค นิโรธก็เกิดขึ้น ความคิดทางสมุทัยก็หยุด ใจจะเฉย สักแต่ว่ารู้ รู้ตามความจริง

ถาม เวลาปฏิบัติแล้ววูบลงไป สติยังอยู่ ไม่ได้บริการ อยู่นิ่งๆเฉยๆ เป็นสุขแบบ ไม่ใช่ปีติ ตรงนั้นเป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณฺ์ หรือเป็นอะไร

ตอบ เป็นอุเบกขา ไม่มีอารมณ์รักชัง เป็นเอกัคคตารมณฺ์ สักแต่ว่ารู้ ไม่ปรุงแต่ง ฐฺ์เฉยๆ นิ่งสงบ เหมือนลลิต์ดิ่งวูบลงมา จิตเวลาจะเข้าสู่ความสงบ ก็เหมือนลลิต์ดิ่งลงมาแล้วก็หยุด จะรู้เฉยๆ เบาอกเบาใจ สบายอกสบายใจ บางทีมีปีติ น้ำตาไหลขนลุกซ่า แต่เป็นเดี่ยวเดียว แล้วก็นิ่งสงบ เป็นอุเบกขา จนกว่าจะถอนออกมา เป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูกต้อง ถ้าสงบแล้วไม่นิ่ง ออกไปรับรู้สิ่งต่างๆ ก็จะเป็นมิจจาสมาธิ สมาธิที่ไม่ถูกต้อง เช่นไปเห็นกายทิพย์ อย่างคุณแม่แก้วนี่ เป็นสมาธิที่ไม่นิ่ง พอจิตสงบแล้วจะออกไปรู้เรื่องของวิญญานที่ล่วงลับไปแล้ว เป็นสมาธิที่ไม่ดี เพราะไม่สนับสนุนปัญญา ไม่ได้ทำให้ความอยากอ่อนกำลังลง เพราะความอยากยังทำงานอยู่ อยากจะรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกจากสมาธิแบบนี้แล้ว จะไม่มีกำลังเจริญวิปัสสนา พิจารณาทางปัญญา ต้องตัดกำลังของความอยากด้วยสัมมาสมาธิ ต้องวางยาสลบให้กับความอยาก จะได้ไม่มีกำลังเวลาออกมาจากสมาธิเหมือนนักมวย ต้องโดนนับ ๘ สักครั้ง ๒ ครั้ง จะได้ชนะอย่างง่ายดาย ถ้ายังไม่นับ ๘ จะมีกำลังต่อสู้มาก การทำสมาธิ ก็เพื่อความอยากคือ ตัณหาถูกันับ ๘ ต้องให้จิตนิ่งๆ เวลาออกมาจากสมาธิถึงจะพิจารณาได้ ถ้าจะเจริญมรรคอย่าไปตามรู้สิ่งต่างๆ ต้องดึงกลับมาที่ตัวรู้ อย่านไปสนใจ เดี่ยวก็จะหายไปเอง

ถาม พอหายไปแล้วเราต้องพิจารณาต่อใหม่

ตอบ ต้องการให้นิ่งสงบ ให่ว่าง เป็นอุเบกขา

ถาม ถ้าจิตถอนออกมา

ตอบ ถ้าอยากจะสงบอีก ก็ให้กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ กำหนดคุณใหม่ หรือบริการพุทฺ์โรฯ จนกว่าจะพอ แล้วค่อยออกจากสมาธิมาเดินจงกรมต่อ มาพิจารณาไตร

ลักษณะต่อ พิจารณาเรื่องที่ยังหลงยึดติดอยู่ เช่นลภยศสรรเสริญสุข พิจารณา
ความแก่ความเจ็บความตาย

ถาม ดิ่งเข้ามาพิจารณา

ตอบ พิจารณาว่าร่างกายจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พิจารณาดูว่าเวลาแก่เป็นอย่างไร
เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอย่างไร เพื่อสอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ พอเจอ
เหตุการณ์จริงจะได้ไม่ตกใจ จะได้ทำหน้าที่ของใจให้ถูกต้อง เหมือนกับนักมวย
ต้องซ้อมชกกระสอบทราย ซ้อมชกกับคู่ซ้อมไว้ก่อน เวลาขึ้นเวทีจะได้ชัยชนะ