

กำลังใจ ๕๔

(จตุธรรมนำใจ ๒๖)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๒๕ สักกายทิลุ	3
๔๒๖ กามฉันทะ	16
๔๒๗ หลักของสติ	30

กัณฑ์ที่ ๔๒๕

ลักกายทิลุ

๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เวลาฟังธรรมแล้วไม่บรรลุก็เพราะขาดสมาธิ ถ้ามีสมาธิต้องบรรลุได้ ถ้าจิตยังไม่รวม จะเข้าไปไม่ถึงฐานของจิต ไม่ถึงรากของกิเลสต้นเหตุ ไม่ถึงพระอรหันต์ ๔ ถ้าจิตรวมลงแล้ว เวลาได้ยินได้ฟังธรรม จะถอดถอนกิเลสได้ทันที อย่างพระปัจจุวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ได้บำเพ็ญศีลสมาธิมาเต็มที่แล้ว แต่ท่านไม่มีปัญญา ไม่รู้**ไตรลักษณ์** คืออนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครสอนมาก่อน พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา **ลักกายทิลุ**ที่เป็นกิเลสฝังลึกอยู่ในใจ ก็จะถูกถอนขึ้นมาทันที ลักกายทิลุคือการเห็นวาทันต์ ๕ คือร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเราของเรา พอทรงแสดงว่าวาทันต์ ๕ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด เป็นทุกข์ในอรหันต์ คือทุกข์ที่เกิดจากต้นเหตุความอยาก อยากให้วาทันต์ ๕ เที่ยง อยากให้วาทันต์ ๕ เป็นไปตามความปรารถนา พอไม่ได้เป็นก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่เป็นทุกข์ในอรหันต์ ไม่ใช่ทุกข์ในวาทันต์ ไม่ใช่ทุกข์ในร่างกาย ไม่ใช่ทุกข์ในเวทนา แต่เป็นทุกข์ที่เกิดจากต้นเหตุความอยาก ที่มีวิชาเป็นผู้ผลักดัน คือ**อวิชา ปัจฉยา สังขารา** อวิชาคือความไม่รู้วาทันต์ ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป รูปวาทันต์ก็คือการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ นามวาทันต์คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปภายในใจ ไม่มีตัวไม่มีตน พอได้ยินได้ฟังก็จะเข้าใจทันที

ถ้ามีสมาธิมีจิตที่สงบ จะเห็นอรหันต์ ๔ ปรากฏขึ้นในใจ เวลาที่มีความอยากในร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอเกิดความอยากขึ้นมา ซึ่งเป็น**สมุทัย**ต้นเหตุของความทุกข์ ก็เกิดความ**ทุกข์**ใจขึ้นมา อันนี้ไม่ใช่ทุกข์กาย ไม่ใช่ทุกข์เวทนา พอคิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ใจก็ทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ด้วยอำนาจของ

สมุทัย ที่ไปคิดว่าร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเราของเรา ก็อยากจะให้สุข ไม่ให้ทุกข์ ถ้าสุขก็อยากให้สุขไปนานๆ ถ้าทุกข์ก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อย่างนี้เป็นต้นหาความอยาก เป็นสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ใจ เวลาบรรลุนิพพานก็บรรลุตระงั้งนี้ ตรงที่เห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจอย่างชัดเจน ได้เห็นทุกข์ ได้เห็นสมุทัย ถ้าเคยได้ยินได้ฟังธรรมคือมรรค ที่พระองค์ทรงสอนว่าขั้น ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะละอุปาทาน ละต้นหาความอยากให้ขั้น ๕ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ เพราะรู้ว่าไม่สามารถฝืนความจริงของขั้น ๕ ได้ เป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับ พอยอมรับความจริงทุกข์ที่มีอยู่ในใจก็ดับไปทันที เพราะสมุทัยหยุดทำงาน หยุดอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง จะเป็นอย่างไรก็สักแต่ว่ารู้ รู้ด้วยสติรู้ด้วยปัญญา รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ รู้ว่าต้องปล่อยวาง พอปล่อยวางได้ ความทุกข์ใจก็หายไป

นี่คืออริยมรรคอริยผล การเห็นอริยสัจ ๔ ชั้นต่างๆ ชั้นแรกก็ต้องเห็นสักกายทิล्ली ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา สักกายทิล्लीคือความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นว่าขั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา แล้วก็เกิดอุปาทานความยึดติดในขั้น ๕ เกิดต้นหาความอยากให้ขั้น ๕ เป็นไปตามความปรารถนาของตน ก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมา เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่อยู่ในใจ จะเห็นทุกข์นี้ได้ ต้องมีจิตที่สงบ จิตต้องรวมเข้าสู่ฐาน เป็นเอกัคคตารมณ์ พอออกมาจากความสงบ ก็จะมีความคิดปรุงแต่ง ขณะที่อยู่ในสมาธิจะไม่มีความคิดปรุงแต่ง จะไม่มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีแต่นิโรธคือความดับทุกข์ชั่วคราว ที่เกิดจากกำลังของสมาธิ เพราะตอนนั้นสัญญาสังขารไม่ได้ทำงาน ไม่ได้ปรุงแต่งไปในทางสมุทัย แต่พอออกมาจากสมาธิแล้ว พอจิตเริ่มคิดถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะเกิดความอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้ามีสติมีปัญญารูปร่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะระงับความอยาก ทำใจให้เฉยๆ เป็นอย่างไรก็ได้ พอทำใจให้เฉยๆได้ ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป เพราะรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของขั้น ๕ มีการเกิดย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ถ้ารู้อย่างนี้ก็ปล่อยวางได้ ตัดความอยากคือสมุทัยได้ เป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับโดยถ่ายเดียว ค้านไม่ได้ ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครค้านได้ นี่แหละคือการบรรลุ

ธรรม ต้องมีสมาธิก่อน มีจิตที่สงบก่อน ต้องเข้าไปถึงรากฐานของกิเลสตัณหา ที่อยู่ใน
ฐานของจิต การปฏิบัติจึงต้องเข้าไปในฐานของจิต เพื่อขุดเอารากของกิเลสตัณหาออกมา
คือความเห็นผิดทั้งหลายคือโมหะ เช่น **สักกายทิฐิ** เป็นความเห็นผิดข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ คือ **วิภิกขณา** ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ พอเห็นพระ
อริยสัจ ๔ ในฐานของจิต ก็จะหายสงสัยว่าพระพุทฺธเจ้ามีจริงหรือไม่ ถึงแม้จะไม่เคยเห็น
มาก่อน พอรู้ว่าพระอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนของพระพุทฺธเจ้า เป็นพระธรรมคำสอน ก็จะ
ไม่สงสัยว่าพระธรรมคำสอนเป็นคำสอนที่จริงหรือไม่ ถูกต้องตามหลักความจริงหรือไม่
จะไม่สงสัยในพระสงฆ์ ผู้เห็นพระพุทฺธเจ้า เห็นพระธรรม พระสงฆ์ก็คือผู้มีดวงตาเห็น
ธรรมนั่นเอง คือพระโสดาบัน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่ได้ทำจิตให้ตั้งเข้าสู่ฐาน แล้วก็เห็น
อริยสัจ ๔ คือการทำงานของทุกข์สมุทัยนิโรธและมรรคอย่างชัดเจน เรื่องพระพุทฺธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ ก็จะไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป ไม่ต้องเดินทางไปประเทศอินเดีย เพื่อ
นมัสการสังเวชนียสถาน ๔ ผู้ที่ต้องไปเพราะยังไม่เห็นพระพุทฺธพระธรรมพระสงฆ์ที่
แท้จริงภายในใจ อย่างน้อยก็ขอให้ได้เห็นซากของสถานที่ที่พระพุทฺธเจ้าเคยประทับอยู่
เช่นสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงพระธรรมครั้งแรก และเสด็จดับขันธปรินิพพาน จะได้
เกิดศรัทธาวิริยะขันทีที่จะเจริญรอยตามพระพุทฺธบาท ก็จะหมั่นศึกษาพระธรรมคำสอน
และปฏิบัติตาม จนกว่าจะบรรลุอริยมรรคอริยผล ก็จะเข้าถึงพระพุทฺธพระธรรม
พระสงฆ์ที่แท้จริง ต้องเริ่มจากการทำบุญให้ทาน รักษาศีลให้บริสุทธิ์ แล้วก็เจริญสติ
เพื่อทำจิตให้รวมลงเป็นสมาธิ พอออกมาจากสมาธิ ก็พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะสามารถเห็นพระอริยสัจ ๔ ได้ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธ
มรรค ที่ทำงานอยู่ในใจ นี่คือนิสังขัลที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม

ก่อนที่พระพุทฺธเจ้าทรงตรัสรู้และประกาศพระธรรมคำสอน ไม่มีใครรู้เรื่องของสักกายทิฐิ
เรื่องของไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา พอพระพุทฺธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ทรงเห็นพระ
อริยสัจ ๔ ในพระทัยของพระองค์ ทรงเห็นสักกายทิฐิ แล้วนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่
ผู้อื่น ถ้าผู้ฟังมีฐานะที่จะรับธรรมนี้ได้ ก็จะบรรลุธรรมได้ทันที ถ้าไม่บรรลุทุกอย่างที่ได้ยิน
เรื่องพระอริยสัจ ๔ ได้ยินเรื่องขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตามานานแล้ว แต่ใจยัง

เป็นเหมือนเดิมอยู่ ยังมีสักกายะทิฐิอยู่ ยังเห็นว่าร่างกายเวทนาสัญญาสังขารเป็นตัวเรา
ของเราอยู่ นั่นก็เป็นเพราะว่ายังไม่ได้เข้าไปในฐานะของจิต คือจิตยังไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง
เป็นเอกัคคตารมณ์ เพราะที่นั่นเป็นที่ฝังรากของสักกายะทิฐิ วิจิกิจฉา และสึลัพท์ตปรา
มาส คือการไม่เห็นความสุขทุกข์ดีชั่วอยู่ที่การกระทำของตนเอง พอทำดีมีศีล ก็จะไม่ทุกข์ไม่
วุ่นวายใจ เวลาทุกข์วุ่นวายใจ ก็ไม่ได้มาแก้ที่ใจ ก็คือมารักษาศีล แต่ไปแก้ด้วยวิธีการ
สะเดาะเคราะห์ต่างๆ เปลี่ยนชื่อเปลี่ยนนามสกุล เปลี่ยนทรงผม ทำพิธีต่างๆ บูชาสิ่ง
ต่างๆ ที่ไม่ได้ดับความทุกข์ภายในใจ ที่เกิดจากการกระทำบาป ทุกครั้งที่ทำอะไรไม่ดี
คิดร้ายพูดร้ายทำร้าย จะไม่สบายใจ พอได้เห็นพระอริยสัจ ๔ ก็จะไม่สงสัยเรื่องของการ
รักษาศีล เพราะเวลาทำผิดศีลใจจะทุกข์ เพราะเกิดสมุทัยความไม่ยอมรับผลของการทำ
บาปนั้นเอง เวลาทำบาปทำแล้วไม่อยากจะถูกลงโทษ ก็เลยทุกข์ใจ ถ้าได้เข้าสู่ฐานของจิต
แล้ว จะเห็นว่าความทุกข์ความสุขในใจ เกิดจากความคิดดีหรือคิดร้าย ถ้าคิดดีใจจะไม่
ทุกข์ ถ้าคิดไม่ดีใจจะทุกข์ ก็จะมาแก้ทุกข์ที่ใจ ก็จะละสึลัพท์ตปรามาสได้

นี่คือสังโยชน์ที่ผูกมัดใจให้ติดอยู่ในกองทุกข์ ถ้ามีสักกายะทิฐิ วิจิกิจฉา สึลัพท์ตปรามาส
ก็จะทุกข์ ถ้าดับสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้ ความทุกข์ใจจะเบาบางลงไปในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังมี
สังโยชน์อีก ๒ ที่อยู่ในกลุ่มของสังโยชน์เบื้องต่ำ คือกามราคะและปฏิฆะที่ต้องละให้ได้
กามราคะคือความกำหนัดยินดีในกามนี้เอง โดยเฉพาะการร่วมหลับนอนร่วมเพศ ส่วน
ปฏิฆะก็คือความหงุดหงิดรำคาญใจ เวลาเกิดกามราคะก็จะหงุดหงิด ถ้ายังไม่ได้ร่วมเพศ
พอได้ร่วมเพศแล้วความหงุดหงิดก็จะหายไปชั่วคราว เพราะกามราคะได้หยุดไปชั่วคราว
หลังจากที่ได้ไปร่วมหลับนอนได้ร่วมเพศแล้ว หลังจากนั้นก็จะเกิดกามราคะขึ้นมาใหม่ ก็
จะหงุดหงิดใจอีก การที่จะละกามราคะและปฏิฆะได้ ต้องเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณา
ส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย ส่วนที่สวยงามนี้เราเห็นกันอยู่ตลอดเวลา เพราะเราชอบ
เอาส่วนที่สวยงามออกมาโชว์กัน ถ้ายังไม่ได้อาบน้ำอาบทำ หวีแผ้วหวีผม แต่งเนื้อแต่งตัว
จะไม่กล้าออกจากบ้านกันถ้าตื่นนอนลุกขึ้นจากเตียงขับรถออกไปทำงานเลย จะมีใครทำ
บ้าง ถ้าทำก็ไม่ต้องเจริญอสุภะกันให้เหนื่อย เพราะเห็นอสุภะกันตลอดเวลา แต่พวกเรา
ไม่ชอบเอาอสุภะมาอวดกัน ชอบเอาแต่สุภะความสวยงามมาอวดกัน ก็เลยทำให้เกิดกาม
ราคะความกำหนัดยินดีขึ้นมา เกิดการข่มขืนกันฆ่ากัน ข่มขืนแล้วก็ต้องฆ่าปิดปาก ถ้าทุก

คนเอาอสุภะมาอวดกัน จะไม่มีการข่มขื่นกัน ไปไหนก็จะปลอดภัย กลับไม่ชอบอวดกัน ชอบทำตัวให้เป็นเหยื่อล่อพวกอาชญากร ถ้าไม่อยากจะถูกรังแก ก็เอาอสุภะออกมาอวดกัน จะไม่มีใครมาข่มขื่น แต่งกายเหมือนคนขอทาน ใส่เสื้อผ้าขาดๆมีกลิ่นเหม็น จะปลอดภัย ไม่ถูกรังแกข่มขื่นซ้ำเรา พวกเราไปสร้างเหตุโดยไม่รู้สึกรังแก ด้วยการแต่งตัวไม่ปกปิดร่างกายให้มิดชิด สวมใส่เสื้อผ้าตัวนิดเดียว ที่วัดต้องจัดใส่ไว้คอยต้อนรับ ให้คนที่แต่งกายไม่สำรวมใส่ใส่รองเท้าคลุมร่างกายไว้ ก่อนจะเข้าไปในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์

ถ้าต้องการละกามราคะก็ต้องเจริญอสุภกรรมฐาน ต้องดูส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกาย ให้นึกถึงตอนที่เพิ่งตื่นขึ้นมา ผมเผ้ายังไม่ได้อัดหวี ฟันยังไม่ได้อัดแปรง เวลาไปขับถ่ายในห้องน้ำ ดูอวัยวะต่างๆที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง มองด้วยปัญญา คือให้นึกถึงภาพของอวัยวะต่างๆที่ซ่อนอยู่ภายใต้หนัง เช่นโครงกระดูก หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ ถ้าดูอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เวลามองร่างกายก็จะมองอย่างสมดุล มองทั้งสองด้าน ด้านนอกก็เห็น ด้านในก็เห็น ก็จะระงับกามราคะได้ หรือจะดูสภาพที่ตายไปแล้วก็ได้ ก็เป็นร่างกายอันเดียวกัน ร่างกายที่เราชอบเรารัก สักวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นซากศพไป ศพ ๓ วันเป็นอย่างไรร ศพ ๗ วันเป็นอย่างไรร ศพ ๑๕ วันเป็นอย่างไรร ในสมัยก่อนเขาทิ้งศพไว้ในป่าช้า เวลาผีแว้งกามา กัดมากินเป็นอย่างไรร เวลาผีนอนมีแมลงมีสัตว์ต่างๆมาแทะกินจะเป็นอย่างไร ให้อู้อย่างนี้บ้าง เพื่อจะได้เห็นความจริงของร่างกายว่าสวยจริงหรือไม่สวยจริง ถ้าดูอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง เวลาเห็นร่างกายบ๊อบไม่ว่าจะแต่งกายให้สวยขนาดไหนก็ตาม มีรูปร่างหน้าตาสวยงามขนาดไหนก็ตาม อสุภะที่ได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆจะออกมาเตือนว่า ไม่ได้สวยงามอย่างที่เห็นด้วยตา ส่วนที่ไม่สวยที่ไม่เห็นก็มีอยู่ด้วย

นี่คือการเจริญอสุภกรรมฐาน ถ้าเจริญได้ประมาณสักครึ่งหนึ่ง ก็จะทำให้กามราคะเบาบางลงไป จะมีความเบื่อๆอยากๆ บางครั้งก็อยากถ้าเปลอ ไม่ได้คิดถึงอสุภะ เวลาใดที่นึกถึงอสุภะเวลานั้นก็จะเบื่อ ชั้นนี้เป็นชั้นของพระสัทธาคามิ ได้ทำให้กามราคะและปฏิกษะเบาบางลงไป แต่ยังไม่หมด ถ้าเจริญอสุภะได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา มองครั้งใดก็จะเห็นอสุภะทันที ดับอสุภะทันที อย่างนี้จะเบื่อตลอดเวลา ไม่มีกามราคะไม่มีปฏิกษะหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็จะหมดความวุ่นวายไปกับเรื่องของร่างกาย จะเห็นร่างกาย

ทุกสัต์ทุกส่วน เห็นตั้งแต่สักกายทิจิฐิมา ว่าเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็น
ธรรมดา เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูล ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็บรรลุนั่นอนาคามี
อนาคามีแปลว่าผู้ไม่กลับมาเกิดในกามภพ ไม่ต้องการร่างกายเป็นเครื่องมือในการหา
ความสุขอีกต่อไป จะหาความสุขจากความสงบภายในใจ จะไม่ต้องเกิดในกามภพ คือไม่
เกิดเป็นเทพเป็นมนุษย์ แต่ยังต้องเกิดเป็นพรหมจนกว่าจะสามารถละสังโยชน์เบื้องบนที่
มีอยู่ ๕ ข้อได้ คือ ๑. **รูปราคะ** ความติดใจในรูปฉาน ๒. **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปร
ฉาน ๓. **มานะ** การถือตัว ๔. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ๕. **อวิชชา** ความไม่รู้พระอริยสัง
๔ ที่ละเอียด อุตถัจจะเป็นความฟุ้งซ่านของจิตที่ละเอียด ต่างจากความฟุ้งซ่านของ
นิรวรณ ที่เป็นชนิดหยาบ เป็นความฟุ้งซ่านชนิดละเอียด ที่เกิดจากการทำงานของมหาสติ
มหาปัญญา ที่เลยขอบเขต ไม่หยุดไม่หย่อน ไม่รู้จักพักผ่อน ก็เลยทำให้เกิดความ
ฟุ้งซ่านขึ้นมา พอเข้าถึงจุดนี้แล้ว สติปัญญาจะทำงานอย่างอัตโนมัติ จะขุดคุ้ยค้นหา
กิเลสหาสังโยชน์ ที่ยังสร้างความทุกข์ให้กับจิตอยู่ อย่างไม่หยุดไม่หย่อน ก็เลยทำให้เกิด
ความฟุ้งซ่านขึ้นมา ถ้าหยุดพักจิตในสมาธิ หยุดความคิดปรุงแต่ง ให้อยู่ในความสงบ
ความฟุ้งซ่านก็จะหายไป พอออกมาจากสมาธิก็จะพิจารณาขุดคุ้ยหากิเลสหาสังโยชน์ต่อ
เพื่อกำจัดให้หมดสิ้นไป

พอได้บรรลุนั่นอนาคามีแล้ว จิตจะละเอียดมาก จะมีความสุขมาก ก็จะติดใจ เป็นรูป
ราคะและอรูปราคะ ติดในรูปฉานและอรูปรฉาน เวลาออกมาสัมผัสรับรู้เรื่องต่างๆ จิตก็
จะเกิดอารมณ์ขุ่นมัว เพราะยังมีมานะความถือตัวอยู่ ถือว่าตนสูงกว่า เท่ากัน หรือต่ำ
กว่าคนนั้นคนนี้ ก็จะมีทุกข์ใจไม่พอใจ เช่นถ้าคิดว่าเป็นผู้ใหญ่ พอไม่ได้รับความ
เคารพจากผู้น้อย ก็จะไม่พอใจ เป็นแม่ไม่ได้รับการเคารพจากลูก ลูกไม่เชื่อฟัง ก็
จะหงุดหงิดใจทุกข์ใจ ก็ต้องพิจารณามานะให้เห็นว่าเป็นเพียงสมมุติ สมมุติว่าเขาสูงกว่าเรา
เท่าเรา หรือต่ำกว่าเรา ถ้าเป็นทหารก็จะสมมุติว่านายพันสูงกว่านายร้อย ความจริงแล้ว
จิตเหมือนกันทุกดวง ไม่มีสูงไม่มีต่ำกว่ากัน จิตเป็นเหมือนความว่าง มีแต่ความรู้สึกนึก
คิด พอไม่รู้ความจริงนี้ ก็ไปหลงติดอยู่กับสมมุติ เช่นพอบวชเป็นพระก็ได้รับสมมุติว่ามี
พรรษา ๑ พรรษา ๒ พรรษา ๓ ผู้ที่มีพรรษาสูงกว่าก็ต้องได้รับการเคารพจากผู้มีพรรษา
ที่ต่ำกว่า ถ้าผู้มีพรรษาต่ำกว่าไม่ให้ความเคารพ ก็อาจจะเกิดความไม่พอใจได้ ต้อง

พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง เรื่องสูงเรื่องต่ำ แล้วก็อย่าไปยึดอย่าไปติด
ดั่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำตัวเป็นเหมือนปลูผี ให้เขาเหยียบย่ำได้ ให้ถ่ายปัสสาวะ
อุจจาระใส่ได้ ใครจะดูถูกดูแคลนดูหมิ่น จะไม่เคารพนับถือ ก็จะไม่เป็นปัญหาเลย เป็น
การแสดงของเขา เขาจะด่าจะชม ก็เป็นการแสดงของเขา เราเป็นคนดู ก็ดูเขาไป นี่คือวิธี
แก้มานะ

ถ้าพิจารณาเพื่อแก้มานะหรืออวิชชา อย่างไม่หยุดไม่หย่อน ก็จะเกิดอุทซัจจะขึ้นมา
พิจารณาเพื่อให้รู้จักมานะและอวิชชา เคยได้ยินได้ฟังมา แต่ยังไม่เคยเจอตัว เคยอ่านใน
ตำราเกี่ยวกับรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทซัจจะ อวิชชา ตอนนี่รู้จักรูปราคะอรูปราคะ
แล้ว คือติดอยู่ในความสงบ ไม่พิจารณามานะและอวิชชา พอออกมาพิจารณา ก็จะ
พิจารณาไม่หยุดไม่หย่อน จนเป็นอุทซัจจะความฟุ้งซ่านขึ้นมา ทางที่ถูกต้องกลับไปพักใน
สมาธิในฌาน ในรูปฌานหรืออรูปฌาน พักจิตจนมีกำลังแล้ว ค่อยออกมาพิจารณาต่อ ก็
จะเห็นมานะและอวิชชา มานะก็คือการถือตน อวิชชาคือไม่รู้พระอริยสัจ ๔ ที่ละเอียด
ไม่เห็นทุกข์ที่ติดมากับความสุขที่ละเอียดและสว่างไสว ทำให้ยึดติด อยากให้เป็นอย่างนี้
ไปตลอด ไม่รู้ว่ามันไม่เที่ยง การขัดเกลากิเลสส่วนหยาบส่วนกลางออกไป ทำให้เกิด
ความสว่างไสว ความสงบ ความสุขที่ละเอียดขึ้นมา แต่ยังเป็นสมมุติอยู่ ยังเป็นไตร
ลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าไม่รู้ก็จะคอยดูแลรักษา เวลาจะเสื่อมก็ใช้สติปัญญา
รักษา เพราะเคยใช้สติปัญญาในการทำจิต ให้สงบให้สว่างให้ผ่องใส ก็เลยยังต้องทำงาน
ต่อไปเรื่อยๆ จนรู้ว่านี่ไม่ใช่วิธีที่จะปฏิบัติกับความสุขความสว่างนี้ ถ้าเป็นพระนิพพาน
เป็นสิ่งที่ถาวร ก็ไม่ต้องดูแลรักษา ถ้าเป็นไตรลักษณ์ ก็ต้องปล่อยวาง เจริญหรือเสื่อม ก็
ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องรักษา

อย่างที่หลวงตาท่านเคยพูดไว้ว่า ตอนที่อ่านเกี่ยวกับอวิชชานี้ก็นึกว่าเป็นเสียดูร้าย แต่พอ
ไปเจอตัวจริงกลับเป็นเหมือนนางงาม ก็เลยไปดูดูแลรักษาปกป้องมัน แทนที่จะทำลายมัน
ด้วยปัญญา คือเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ได้ผ่านมาแล้ว พอปฏิบัติถึง
ขั้นนี้ ก็รู้ทันที จะไม่เสียเวลา แต่ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ก็จะหลงติดไปก่อน
เพราะสติปัญญาไม่รู้ทัน ว่ากำลังอารักขาอวิชชา แทนที่จะฆ่าอวิชชา ตอนต้นคิดว่าจะมา

ทำลายอวิชชา แต่พอเจออวิชชากลับไปอรักขาอวิชชา เพราะไม่รู้ว่าเป็นอวิชชา พอรู้แล้ว ก็ปล่อยวาง ถ้าความสว่างไสว ความสุขอันละเอียดนี้ จะเสื่อมก็ปล่อยให้เสื่อม ไป พอปล่อยแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ นอกจากความว่างที่เป็น**ปรมมิ่ง สุธมฺมิ่ง** และความสุขที่เป็น**ปรมมิ่ง สุขัง** เป็นธรรมชาติของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไป มีอยู่ในจิตของพวกเราทุกคน ที่ตอนนี้ถูกละทิ้งที่โดนไตรลักษณ์หุ้มห่ออยู่ ทำให้ไม่เห็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์นี้

หน้าที่ของพวกเราจึงอยู่ที่การปฏิบัติ เพื่อกำจัดสิ่งที่หุ้มห่อจิตคือสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการนี้ ด้วยการเจริญสติเพื่อสนับสนุนสมาธิให้จิตเข้าสู่ฐาน เพื่อเข้าถึงสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการนี้ ต้องเจริญสติให้มาก เพื่อทำจิตให้รวมเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ ลักแต่ว่ารู้ จะได้กำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการให้หมดไปได้ นี่คือนโยบายของการบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องเห็นพระอรียสัจ ๔ เห็นว่า**ทุกข์**เกิดจาก**สมุทัย**คือความอยาก ให้สิ่งต่างๆที่ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวเราของเรา ให้เป็นไปตามความอยาก มรรคผลทุกชั้นจะต้องบรรลุด้วยการปล่อยวาง จะปล่อยวางได้ก็ต้องมีเครื่องมือ เช่นจะปล่อยวางกามราคะได้ ก็ต้องเห็นว่าร่างกายไม่สวยไม่งาม เป็นปฏิกุล เป็นอสุภะ จะปล่อยวางสักกายทิฐิได้ ก็ต้องเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา การเห็นสิ่งอื่นในเวลาภาวนานี้ไม่สำคัญเท่ากับเห็นพระอรียสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้าเห็นนิมิตต่างๆ ก็เหมือนกับเห็นสิ่งต่างๆด้วยตาเนื้อ ไม่เป็นประโยชน์ ควรเห็นว่าใจมีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เห็น ยังรัก ยังชัง ยังโลภ ยังโกรธหรือไม่ เวลาเห็นภาพที่สวยงาม มีกามราคะเกิดขึ้นมาหรือไม่ เห็นความตายแล้วเกิดความกลัวขึ้นมาหรือไม่ นี่คือนโยบายที่เราต้องเห็น ก็คือปฏิบัติของใจต่อสิ่งต่างๆที่ใจสัมผัสรับรู้ ถ้าเห็นแล้วลักแต่ว่ารู้ ก็จะหมดปัญหา

ดังที่ทรงสอนชายคนหนึ่ง ในขณะที่กำลังบิณฑบาตว่า เห็นอะไร ก็ลักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็ลักแต่ว่าได้ยิน อย่าไปมีปฏิกิริยากับสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยิน พอตรัสเท่านั้นเขาก็บรรลุ แล้วก็ขอกราบลาเพื่อไปเตรียมอัฐบริขารเพื่ออุปสมบท ในระหว่างทางก็ไปถูกกระต๊อขวิดตาย ก็เลยเกิดความเข้าใจผิดในวงพุทธศาสนิกชนว่า ถ้าบรรลุแล้วยังไม่ได้บวชภายใน ๗ วันจะต้องตาย เพราะชายคนนี้บรรลุแล้วแต่ยังไม่ได้บวช ก็เลยต้องตายไป พระราช

บิดาก็ทรงบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ก็เลยกลัวกันว่าถ้าบรรลุแล้ว ไม่ได้บวชภายใน ๗ วัน จะต้องตายกัน อันนี้ไม่มีเหตุไม่มีผล เป็นเรื่องบังเอิญมากกว่า เพราะการโกนหัวหอมผ้าเหลืองจะป้องกันความตายได้อย่างไร เนื่องจากปัญญาของ พุทธศาสนิกชนทุกวันนี้มีน้อยมาก พอได้ยินอะไรก็กลัวกันเชื่อกันไปหมด เป็นพวก มงคลตื่นข่าว พวกเราจึงต้องหนักแน่นต่อเหตุผล ต่อพระธรรมคำสอน ควรศึกษาพระ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มาก ควรศึกษาจากต้นฉบับเลยคือพระไตรปิฎก ศึกษา พระธรรมพระสูตรที่สำคัญต่างๆ เช่นพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระอนัตตลักขณสูตร พระมงคลสูตร พระมหาสติปัญญาสูตร จะได้รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร เวลามีคน มาประกาศตนเป็นผู้วิเศษ สอนให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะได้ว่าวิเศษจริงหรือไม่ สอน ตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนหรือไม่ แต่พวกเราไม่ค่อยสนใจศึกษากัน ทั้งๆที่ เป็นชาวพุทธ แต่ไม่ศึกษากันอย่างจริงจัง ไม่เหมือนชาวต่างประเทศ ที่ไม่ได้เกิดใน ประเทศที่นับถือพุทธศาสนา ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนจากพระไตรปิฎก จึงรู้ดีกว่า พวกเรา ที่เป็นพวกไกลเกลือกินต่าง ไม่ยอมศึกษากัน แต่ยังโชคดีที่มีครูบาอาจารย์ที่ได้ ศึกษาและปฏิบัติ นำมาถ่ายทอดมาป้อนให้พวกเรา ที่ชอบให้ป้อน ไม่ชอบหากินเอง ถ้า ไม่ได้มาฟังธรรมที่นี้ ก็คงจะไม่ได้ศึกษาธรรมกัน พอกลับไปบ้านก็ไปดูพวกบันเทิง ไม่ดู ธรรม ไม่ฟังธรรม แล้วจะเจริญก้าวหน้าได้อย่างไร

ถ้าเป็นชาวพุทธจริงและอยากจะได้รับอานิสงส์จากการเป็นชาวพุทธ ก็ต้องศึกษา **ปริยัติ** คือการศึกษา ศึกษาแล้วก็**ปฏิบัติ** เมื่อปฏิบัติแล้ว**ปฏิเวธ**คือการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ก็จะเป็นผลที่ตามมาต่อไป เมื่อบรรลุแล้วก็จะสามารถสั่งสอนผู้อื่นได้ต่อไป และช่วยยืดอายุ ของพระพุทธศาสนา รักษาพระพุทธศาสนาให้อยู่กับโลกไปนานๆ อยู่ที่การศึกษา การ ปฏิบัติ การบรรลุผล และการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ต้องทำตามขั้นตอน อย่าข้ามขั้น อย่างที่ทำกัน คือศึกษาแล้วก็ข้ามขั้นปฏิบัติ ไปเป็นครูเป็นอาจารย์ไปสั่งสอน ทั้งๆที่ยัง ไม่ได้บรรลุ ก็จะสั่งสอนด้วยจินตนาการ คิดว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คนฟังฟัง แล้วก็งงไม่มั่นใจ ถ้าเชื่อก็จะหลงผิดไป ทำให้ศาสนาเสื่อม เพราะจะสอนผิดๆไปเรื่อยๆ จนสิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด สิ่งที่ดีกลายเป็นถูกไป นี่คือน้ำที่ของพวกเราชาวพุทธ ถ้า อยากจะทดแทนบุญคุณของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ขอให้ทำตามคำ

สอน คือศึกษา ปฏิบัติ บรรลุผล แล้วค่อยเผยแผ่ ตามลำดับ จะได้บูชาพระพุทธพระ
ธรรมพระสงฆ์อย่างแท้จริง เป็นสิริมงคล เป็นความสุขความเจริญ

มีญาติโยมอยากให้อาคารใหม่ ให้ใหญ่กว่าเก่า ได้ตอบไปว่าจะไม่มีการก่อสร้างบนนี้
เพราะต้องการรักษาสภาพของความเป็นป่า ของความสงบไว้ ไม่ต้องการความเจริญทาง
วัตถุ ต้องการความเจริญทางจิตใจ ถ้าเจริญทางวัตถุก็มักจะทำลายความเจริญทางจิตใจ
เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ที่ไหนมีการก่อสร้าง ที่นั่นก็เลยไม่มีความสงบ ไม่มีการปฏิบัติ
เวลาหลวงตาสอนพระทุกครั้ง ท่านต้องบอกอย่าก่อสร้าง ท่านรู้ว่าพระชอบก่อสร้างกุฏิ
สร้างศาลา สร้างเจดีย์ แต่ไม่ชอบสร้างมรรคผลนิพพาน สร้างความสงบภายในใจ ใจจะ
สงบได้ก็ต้องสงบก่อน สภาพแวดล้อมของกายต้องสงบสังขารวิเวก ไม่คลุกคลีกัน จะ
มารวมกันเฉพาะเวลาทำกิจ เช่นฟังเทศน์ฟังธรรม ฉ้นจังหัน บิณฑบาต ปัดกวาด ที่พระ
ป่าจะมาพบกัน แต่จะไม่สนทนากัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตน ในสมัยพระพุทธกาลมี
ชาวบ้านสงสัยว่าพระทะเลาะกันหรือ จึงไม่พูดคุยกันเลย ความจริงท่านกำลังควบคุมกาย
วาจาใจของท่าน โดยเฉพาะใจของท่าน ให้อยู่ในความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดปรุงแต่ง
ถ้าคุยกันก็แสดงว่าใจยังฟุ้งซ่าน วิธีชีวิตของผู้ที่ปฏิบัติกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติเพื่อมรรคผล
นิพพานจะต่างกัน ผู้ที่ไม่ปฏิบัติจะชอบการสนทนาสังสรรค์กัน ในวงการปฏิบัติจะรู้หน้าที่
ของตน รู้ว่าต้องควบคุมความคิดปรุงแต่ง ล้างกายวาจาใจ เพื่อให้ใจสงบ ทำทุกสิ่งทุก
อย่างเพื่อความสงบ การปฏิบัติจะก้าวหน้าหรือไม่ก็อยู่ที่ความสงบ ถ้าจิตไม่สงบไม่ถึง
ฐาน ปัญญาจะไม่เป็นปัญญา ไม่สามารถถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหาได้

ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความเข้มงวดกวดขัน ต้องรักษาจิตใจให้อยู่ในทำนองคลองธรรม
ลดละกิเลสตัณหา ละลาภยศสรรเสริญและการหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ถ้า
ไปสมัครเป็นผู้แทนฯ แสดงว่าไม่ได้อยู่ในทางธรรมแล้ว กำลังไปในทางกิเลสตัณหา ไปสู่
กองทุกข์ ไปสู่ความหายนะ ถ้าไม่ระมัดระวัง ถ้าไม่รักษาศีล ไปทำผิดกฎหมาย ก็ต้องไป
ติดคุกติดตะราง ตายไปก็ต้องไปใช้กรรมในอบาย จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม แต่คนที่มี
ปัญญาจะเชื่อ ไม่สงสัย ไม่กล้าทำบาปทำกรรม ตัดการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุข
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทำไมพระพุทธเจ้าและพระสาวก ไม่แสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข

อย่างที่พวกเราแสวงหากัน เพราะไม่ใช่ทางไปสู่การดับทุกข์ ทำให้พวกเรายังดันทุรังไป
ทางนี้กัน เพราะถูกกิเลสกล่อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลุกธรรมขึ้นมากล่อม

เวลาครูบาอาจารย์จากไปแต่ละครั้งจะรู้สึกว้าวุ่นมาก เพราะไม่ได้สร้างที่พึ่งภายในใจ ไป
ยึดติดที่พึ่งภายนอก ซึ่งเป็นที่พึ่งชั่วคราว ไม่ถาวรเหมือนกับที่พึ่งภายใน จึงควรสร้างที่
พึ่งภายในใจด้วยการปฏิบัติ กำหนดเวลาปฏิบัติ อย่ายุติตามอารมณ์ ต้องกำหนดว่า
จะภาวนาวันละกี่ชั่วโมง รักษาศีลกี่ข้อ ลดละการหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส เช่นดู
โทรทัศน์ฟังเพลงอ่านหนังสือไร้สาระกี่ชั่วโมง ต้องกำหนดตารางขึ้นมา ถ้าไม่กำหนด
ปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ ก็จะไปทางของกิเลสค้นหาตลอดเวลา เพราะกำลังของ
กิเลสตัณหา มีกำลังมากกว่าธรรม ต้องกำหนดต้องควบคุมบังคับ ถึงจะมาทางธรรมได้
ต้องตั้งใจให้มาทางธรรมให้ได้ อย่าไปเสียดายทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่เป็นอยู่ ต้องนึกอยู่
เรื่อยๆว่าสักวันหนึ่งจะต้องจากเราไป หรือเราต้องจากเขาไป จะไม่ได้รับประโยชน์อะไร
จากเขา เวลาไปไม่สามารถเอาเขาไปได้ สิ่งที่เขาไปได้คือบุญหรือบาป ความสงบหรือ
ความวุ่นวาย ความหิวหรือความอิ่ม ถ้าไปกับความสงบกับความอิ่ม ก็จะไปกับความสุข
ถ้าไปกับความหิวกับความอยาก ก็จะไปกับความทุกข์

ต้องพิจารณาความไม่มีคุณค่าของสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ สิ่งที่มีคุณค่ากับชีวิตจิตใจก็คือ
ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้กับพวกเรา ให้รีบตัดดวงให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมาก
ได้ เพื่อจะได้เป็นเสบียง เป็นยานที่จะพาจิตใจไปสู่ความสิ้นสุดของความทุกข์ ถ้าสามารถ
เข้าสู่กระแสของพระนิพพานได้แล้ว ก็จะปลอดภัย ช้าหรือเร็ว อย่างน้อยก็รู้ว่าต้องไป
ถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน ถ้าทำไม่ได้เวลาตายไปก็จะไปแบบว่าทางขาด จะลอยไป
ตามลมของบาปและบุญ ถ้ามีธรรมอยู่ภายในใจก็จะเหมือนมีเครื่องบินลากจูงว่า ให้
ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ปรารถนา จึงควรจะรีบตัดดวงธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
โดยเฉพาะธรรมปฏิบัติคือจิตตภาวนา ต้องทำให้มาก เจริญสติให้มาก ให้ถือการเจริญ
สติเป็นงานหลัก ในทุกอิริยาบถ ทุกวันทุกเวลา ในขณะที่ตื่น ให้มีสติที่เป็นเหมือน
บังเหียนควบคุมม้า ถ้าไม่มีบังเหียน จะไม่สามารถควบคุมม้าให้ไปตามทางที่ต้องการได้
ใจก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีสติ ก็จะไปตามอารมณ์ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ส่วนใหญ่จะไม่ดี จะพา

ไปสู่ความเสื่อมเสีย ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ต้องฝึกสติให้มาก เพื่อจะได้พาใจให้เข้าสู่ความสงบ ความเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ เป็นอุเบกขา พอเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะสามารถเอาธรรมของพระพุทธเจ้ามาสอนใจได้ สอนให้ปล่อยวาง ให้ตัด ให้ละได้ ถ้าไม่มีสมาธิคือความสงบความเป็นหนึ่งของใจ จะสอนอย่างไรก็ไม่ฟัง ถ้ามีสมาธิแล้วจิตจะทำตาม สอนให้หยุดก็จะหยุด ถ้าไม่มีสมาธิจะหยุดไม่ได้ เวลาโกรธก็หยุดไม่ได้ เวลาโลภก็หยุดไม่ได้ เวลาอยากได้อะไรก็หยุดไม่ได้ ถ้ามีสมาธิแต่ยังไม่สามารถพิจารณาว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อย่างน้อยก็จะหยุดความอยากได้ชั่วคราว ด้วยการเข้าไปในสมาธิต่อไปถ้าพิจารณาเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งที่อยากได้อะไรก็อยากเป็น ก็จะสามารถตัดความอยากได้อย่างถาวร สมาธิจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญมาก ในการทำให้ใจเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ทุกวันนี้ใจไม่ได้เป็นของตัวเอง ใจเป็นทาสของกิเลสตัณหา ความอยากต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจวุ่นวายใจ และปัญหาต่างๆ

ธรรมจึงมีความสำคัญมาก เพราะมีธรรมเท่านั้นที่จะทำให้ใจหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหาและความทุกข์ อยู่ที่ไหนจะมีแต่ความสุข จะยากดีมีเงินไม่สำคัญ เพราะไม่ใช่เหตุของความทุกข์ภายในใจ เหตุคือธรรมกับกิเลส ถ้ามีธรรมไม่มีกิเลสก็จะมีแต่ความสุข ถ้ามีกิเลสไม่มีธรรมก็จะมีแต่ความทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่ร่ำรวยหรือยากจน ไม่ได้อยู่ที่มีตำแหน่งสูงหรือไม่สูง ไม่ได้อยู่ที่การยกย่องสรรเสริญหรือตำหนิติเตียนนินทา ไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรส แต่อยู่ที่ธรรมกับกิเลสเท่านั้น ถ้ามีธรรมใจก็จะสงบมีความสุข จะอิมจะพออยู่ตลอดเวลา ไม่อยากจะได้อะไร ไม่อยากจะมีอะไร ไม่อยากจะเป็นอะไร อยู่เฉยๆ ดีที่สุด สบายที่สุด ขอให้เอาจริงเอาจัง เอาเป็นเอาตายกับการปฏิบัติ พิจารณาถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ชีวิตก็จะสั้นลงไปเรื่อยๆ ความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นของชั่วคราว สุขตอนที่ได้สัมผัส พอผ่านไปแล้วเหมือนไม่ได้สัมผัสเลย จึงต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ เติมเท่าไรก็เป็นเหมือนเดิม กลับมาที่ศูนย์เหมือนเดิม กลับมาที่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ความว้าเหว่ ความทิว ความอยาก ถ้ามีธรรมแล้วจะไม่เป็นอย่างนี้ จะมีแต่ความสุขสบาย มีแต่ความพอ นี่คือคุณค่าของธรรม ถ้าได้สัมผัสกับความสงบของใจแล้ว จะปล่อยวางทุกอย่างได้ พวกเราพยายามเข้าไปถึงจุดนั้นให้ได้ เข้าไปสู่ความสงบของใจให้ได้

พระพุทธเจ้าทรงสละราชสมบัติได้ ก็เพราะในสมัยที่ทรงพระเยาว์ เคยได้สัมผัสกับความ
ความสุข ที่เกิดจากความสงบพระทัย ขณะที่ประทับอยู่ตามลำพัง ไม่มีบริษัทรบร่ำ
ล้อม พอกายวิเวก จิตก็วิเวกตาม เพราะในอดีตเคยเป็นมาแล้ว เคยเข้าถึงจุดนี้มาแล้ว
พอมีเหตุปัจจัยคือกายวิเวก ใจก็วิเวกตามทันที ไม่ได้เกิดกับทุกคน บางคนนั่งอยู่คน
เดียว แทนที่ใจจะสงบกลับว้าวุ่นหวาดกลัว แสดงว่ายังไม่เคยได้สัมผัสกับความสงบของ
ใจมาก่อน แต่ถ้าเคยแล้วเวลาอยู่คนเดียวในที่เงียบสงบสงัด ความสงบของใจจะตามมา
ทันที พยายามทำให้ได้ ถ้าทำได้แล้วจะติดไปกับใจ ถึงแม้ไปเกิดภพหน้าชาติหน้าไม่มี
พระพุทธศาสนา ก็จะไม่หลงทาง จะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ลาภยศ
สรรเสริญสุข จึงควรให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติจิตตภาวนา ให้ถือการเจริญสติเป็นงาน
หลัก เป็นกิจที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เวลาไม่มีภารกิจที่ต้องทำ ก็ให้หา
มุมสงบนั่งหลับตาทำจิตให้สงบ พอจิตถอนออกมาจากความสงบ ก็สอนจิตให้รู้จัก
อนิจจังทุกขังอนัตตา

พิจารณาไปเรื่อยๆ จะเห็นชัดขึ้น จนเห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้น่ารักน่าสงวน นามีไว้
ครอบครองเลย เห็นว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไป
ยึดติด ไม่ใช่ตัวเราของเรา ควบคุมบังคับไม่ได้ นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ถ้า
ปฏิบัติแล้วผลต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเป็นอกาลิโก ไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา เกิดขึ้น
ได้ในสมัยพุทธกาล ก็เกิดขึ้นได้ในสมัยปัจจุบัน ถ้ามีเหตุก็ต้องมีผลตามมา เหมือนต้นไม้
ในอดีตที่โตขึ้นมาได้เพราะน้ำกับดิน สมัยนี้ก็โตขึ้นมาได้เพราะน้ำกับดินเช่นกัน ความ
จริงของเหตุและผลไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ที่ตัวเราเท่านั้น เราต้องปฏิบัติเอง ผู้อื่นปฏิบัติให้เรา
ไม่ได้ สิ่งที่เราเรากำลังขาดกันมากๆ ก็คือการสอนใจเตือนใจ ให้ปล่อยวาง ให้ลดละ
การดำเนินชีวิตไปในทางกิเลส แล้วหันมาดำเนินชีวิตไปในทางธรรม ให้มากขึ้นไป
ตามลำดับ ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถไขว่คว้า เอาสิ่งที่ดีที่งาม ที่เลิศที่ประเสริฐได้ เราต้อง
ไขว่คว้าเอง ผู้อื่นไม่สามารถไขว่คว้าให้เราได้ ขอให้พยายามทำต่อไป สู้ไม่ถอย

กัณฑ์ที่ ๔๒๖

กามฉันทะ

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕

การรับประทานอาหารเช้ารับประทานวันละกี่ครั้งก็ได้ ถ้าเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เหมือนกับรถยนต์ที่มีถังน้ำมันอยู่ถังเดียว จะเติมสามครั้งหรือครั้งเดียวให้เต็มถังก็เหมือนกัน ร่างกายก็เช่นเดียวกัน จะรับประทาน ๑ ครั้ง ๒ ครั้งหรือ ๓ ครั้ง ก็เหมือนกันถ้าปริมาณเท่ากัน ถ้ารับประทานข้าววันละ ๓ จาน จะแบ่งรับประทาน ๓ ครั้ง เข้ากลางวันเย็น หรือรับประทานครั้งเดียว ๓ จาน ร่างกายก็ได้ปริมาณอาหารเท่ากัน แต่กิเลสจะได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสเพียงครั้งเดียว ถ้ารับประทานอาหารคาวหวานแบบรวมกัน ก็จะได้ปราบกิเลส เพราะกิเลสชอบรับประทานแบบแยกกัน ของคาวของหวานต้องแยกกัน ทั้งๆที่จะต้องไปรวมกันในท้อง ถ้ารับประทานเพื่อร่างกาย ก็ต้องรับประทานแบบรวมกัน ถ้ารับประทานแยกกัน ก็เพื่อกิเลสคือ**กามฉันทะ** ความยินดีในกามรส กามรสก็คือกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เป็นการสร้าง**สมุทัย** ต้นเหตุของความทุกข์ ทำให้จิตกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ยินดียินร้าย ไม่สงบ กามฉันทะเป็นนิวรณ์เครื่องกีดกันความสงบ จะทำจิตให้สงบได้ต้องทำลายนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้ได้ เช่นกามฉันทะ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ที่ทำใจให้สงบไม่ได้ ก็เพราะให้เวลาแก่กามฉันทะไปหมดเลย รับประทานอาหารเช้ากลางวัน กลางคืนก็หลับนอนกับคู่ครอง หลับนอนบนพูกหนากๆ มีเครื่องปรับอากาศ มีกลิ่นน้ำหอม จะได้หลับสบายเหมือนขึ้นสวรรค์ เป็นความสุขของผู้เสพกาม

ถ้ามีกามฉันทะก็ต้องติดอยู่ในกามภพ เป็นเทพเป็นมนุษย์ถ้ารักษาศีลได้ ถ้ารักษาศีลไม่ได้ก็ต้องเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก กามภพแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือสุดติกับอบาย **สุดติ**คือภพของผู้เสพกามที่รักษาศีล ๕ ได้ **อบาย**คือภพของผู้รักษาศีล ๕ ไม่ได้ เช่นพวกที่ชอบอบายมุขต่างๆ เล่นการพนัน เสพสุรายาเมา เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็น

มิตร และเกียจคร้าน เพราะจะดึงจิตใจให้ลงต่ำ นิเวศน์จะขวางกั้นจิตใจไม่ให้สูงขึ้นสูง จะสูงขึ้นสูงได้ก็ต้องอยู่เหนืออิทธิพลของอบายมุข และมีกำลังทำลายนิเวศน์เช่นกามฉันทะ ถึงจะเข้าสู่ความสงบได้ เข้าสู่ความสุขที่เหนือกว่าความสุขของกามรส ถ้ายังไม่ชนะกามฉันทะ ก็จะไม่สามารถทำจิตใจให้สงบได้ วิธีที่จะชนะกามฉันทะได้ ก็คือการถือศีล ๘ เช่น ละเว้นจากการร่วมหลับนอนกับคู่ครอง ต้องนอนคนละห้อง ถ้านอนใกล้กันจะเกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ถึงแม้ว่าจะมีความตั้งใจที่จะถือศีล ๘ ไม่ร่วมหลับนอนกัน แต่กิเลสจะไม่ยอมถอยด้วย จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา แล้วก็ละเว้นจากการประทานอาหารหลังเที่ยงวัน เพราะไม่จำเป็น ถ้าต้องการตัดกามฉันทะให้มากกว่านี้ ก็ต้องรับประทานครั้งเดียว ให้อาหารคาวหวานมาใส่รวมกันในจานเดียวกัน แล้วก็คลุกคนให้เป็นอาหารจานเดียว เพราะเดี่ยวก็ต้องเข้าไปรวมกันในห้อง สำหรับร่างกายไม่เป็นปัญหา แต่กิเลสจะไม่ยอมให้ทำ ถ้าทำตามคำสั่งสอนของธรรมได้ จะไม่กังวลกับการรับประทานอาหาร

เวลาพระจะฉันจังหัน ต้องพิจารณาปฏิสังขายนิโสก่อน คือเหตุผลของการฉันจังหัน พระพุทธเจ้าทรงสอนพระ ให้พิจารณาปฏิสังขายนิโส ก่อนจะใช้ปัจจัย ๔ เช่นอาหาร บิณฑบาต จีวร กุฎีที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้พิจารณาอย่างแยกคาง พิจารณาเหตุผลของการบริโภคปัจจัย ๔ เช่นการบริโภคอาหาร ให้พิจารณาว่าบริโภคเพื่อดับความหิวของร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อความสนุกสนาน เพื่อรสชาติ รับประทานเพื่อเยียวร่างกายให้อยู่อย่างปกติสุข นี้เรียกว่าปฏิสังขายนิโส ก่อนที่ครูบาอาจารย์จะฉันจะปฏิสังขายนิโสก่อน อย่างน้อยหนึ่งนาที บางท่านอาจจะพิจารณาอาหารปฏิสังขายนิโส พิจารณาดูการเปลี่ยนแปลงของอาหารในแต่ละขั้นตอน ขณะที่อยู่ในจาน ขณะที่รวมอยู่ในบาตร ขณะที่อยู่ในปาก ขณะที่อยู่ในห้อง ขณะที่อยู่ในลิ้น ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว เรื่องกามฉันทะที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจะไม่เป็นปัญหา

ถ้ารับประทานเสร็จใหม่ๆ เห็นขนมก็หิวขึ้นมาอีก ก็ต้องตัดสันดานด้วยการอดอาหาร หลวงตาท่านเล่าว่าตอนที่ท่านบวชใหม่ๆ ฉันเสร็จเซ็ดบาตรยังไม่ทันแห้งก็หิวอีกแล้ว ท่านก็บอกว่าถ้าหิวอย่างนี้ต้องไม่กินอีก ๓ วัน ท่านก็อดไม่ฉัน ๓ วัน หลังจากนั้นกิเลสก็ไม่กล้าหิว เพราะไม่ใช่ร่างกายที่หิว ร่างกายเพิ่งรับประทานเสร็จไปใหม่ๆ หิวได้อย่างไร

ที่หิวเป็นกามฉันทะ การต่อสู้กับกามฉันทะที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จึงมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ดังที่ได้อธิบายมา แต่ก็มีข้อที่ต้องระวังอยู่ข้อหนึ่งคือ เวลาที่พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหาร ต้องรู้จักประมาณ พิจารณาเพื่อไม่ให้ยិនดีและอยากกับรูปกลิ่นรสของอาหาร ถ้าพิจารณาเลยเถิดจนรับประทานไม่ได้ ก็ต้องหยุดพิจารณา เหมือนรับประทานยามากเกินไป หมอให้รับประทานวันละเม็ด แต่ไปรับประทานมากกว่าที่หมอสั่ง มีแม่ชีท่านหนึ่งมีปัญหาแบบนี้ คือเห็นเป็นปฏิภูลตั้งแต่อยู่ในจาน ทำให้รับประทานไม่ได้ ไปกราบถามหลวงตาว่าจะแก้อย่างไร หลวงตาท่านสอนให้พิจารณาว่าเป็นธาตุ ทั้งสิ่งที่บริโภคและผู้บริโภค คืออาหารก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายที่บริโภคอาหารก็เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นการเติมธาตุ ธาตุไม่รู้ว่าเป็นปฏิภูลหรือไม่ มีแต่กิเลสที่ยินดียินร้ายกับธาตุ เวลาอยู่ในจานก็ยិនดี เวลาอยู่ในเฝือกก็ยिनร้าย ทั้งๆที่เป็นเพียงธาตุ ธาตุกับธาตุไม่มีปัญหาต่อกัน ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะกลับมารับประทานได้

นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในเวทดวงปฏิบัติ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ก็จะหลงกัน เพราะมักจะปฏิบัติเลยเถิด ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอนคอยเตือนไว้ล่วงหน้า พอปฏิบัติไปถึงก็จะรู้ทันทีว่าเลยเถิดหรือไม่ นี่คือการบริโภคอาหาร ถ้าบริโภคไม่เป็นก็จะ เป็นกามฉันทะ เป็นนิรวรณ ที่จะขวางความเจริญของจิตใจ คือความสงบสุข ถ้าปรารถนาความสงบสุข ก็จะต้องกล้าใช้อุบายวิธีต่างๆ มาทำลายกามฉันทะหรือ กามตัณหา ทำไม่ต้องรับประทานวันละ ๓ หรือ ๔ ครั้ง ถ้ารับประทานเพื่อร่างกาย รับประทานครั้งเดียวก็พอ ไม่ต้องแยกอาหารเป็นจานๆ ควรเอามารวมในจานเดียวกัน ถ้าจู้จี้จุกจิกก็คลุกอาหารให้เหมือนตอนที่อยู่ในห้อง ต่อไปการรับประทานอาหารจะไม่เป็นปัญหา มีอะไรก็รับประทานได้ ถ้าหิวก็พิจารณาความเป็นปฏิภูล หรือตัดนิสัยไม่รับประทานสัก ๓ วัน รับประทานได้ว่ากามฉันทะจะพังทลายหายไปหมด จะไม่เป็นปัญหา ตอนที่ไปอยู่บ้านตาดใหม่ๆยังไม่ได้้ออาหาร ตอนเย็นก็จะคิดปรุงแต่งอาหารชนิดต่างๆ พอเห็นพระรูปอื่นอดอาหารก็ลองอดตามดู พออดแล้วความหิวตอนเย็นจะหายไปหมด โดนอำนาจของการอดอาหารทำให้ไม่กล้าปรุงแต่ง เพราะถ้าปรุงแต่งก็จะทุกข์ทรมานใจ ต้องระงับด้วยการเข้าสมาธิ ต้องเด็ดเดี่ยวถึงจะปราบกามฉันทะได้ นี่ก็คือศีลข้อที่ ๖ ไม่บริโภคอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว

ฟังชาน ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ด้วยการบริการมพุทธๆ หรือสวดมนต์ สวดบทที่จำได้ ไม่
ต้องเปิดหนังสือดู เพราะจะได้สวดในทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน เดินไปก็สวดมนต์ไป
บริการมพุทธๆไป

ถ้าสติมีกำลังมากพอ สามารถรู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่โดยไม่คิดอะไร ก็ไม่ต้องสวด
ไม่ต้องบริการม เช่นรู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร กำลังต้กอาหาร กำลังเคี้ยวอาหาร กำลัง
กลืนอาหาร ไม่คิดเรื่องอื่น ก็ไม่ต้องบริการมก็ได้ เพราะต้องการกำจัดความคิดปรุงแต่ง
ให้สังขารทำงานให้น้อยที่สุด ให้จิตรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เหมือนตำรวจที่
คอยเฝ้านักโทษ ไม่ให้หลุดไปจากสายตา ให้จิตเฝ้าดูร่างกายอยู่ทุกขณะ ไม่ไปที่อื่น อย่า
ปล่อยให้ร่างกายอยู่ตรงนี้แต่จิตอยู่ที่เชียงใหม่ อยู่ตามสถานที่ต่างๆ ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้
ไม่ให้ไปอดีตไปอนาคต นี่คือการมีสติ ถ้าหยุดความคิดปรุงแต่งไม่ได้ ให้อยู่กับปัจจุบัน
ไม่ได้ ก็ต้องใช้การบริการมเป็นเชือกอีกเส้นหนึ่ง สติจะได้มีกำลังมากขึ้น จะดึงจิตไม่ให้
ล่องไปที่อื่นได้ ถ้าไม่ล่องไปที่อื่น ไม่คิดเรื่องราวต่างๆ เวลาภาวนาจะสงบได้เร็ว ให้อยู่
กับพุทธ ก็อยู่กับพุทธ ให้อยู่กับลมหายใจ ก็อยู่กับลมหายใจ ไม่ไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ที่นั่งกันแล้วไม่สงบเพราะไม่อยู่กับงาน ขอบไปทำงานอื่น ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ขณะทำงานที่ให้ทำ คือให้พุทธๆ กลับไม่ทำ ไปคิดถึงอาหาร คิดถึงความบันเทิง คิดถึง
คนนั้นคนนี้ ก็เลยไม่สงบ จะสงบได้ใจต้องเป็นหนึ่ง ต้องอยู่กับเรื่องเดียว อยู่กับลมอย่าง
เดียว อยู่กับพุทธอย่างเดียว ถึงจะสงบนิ่ง เป็นอนุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ ไม่มีอะไรให้รู้ให้เห็น
มีแต่ความว่าง เป็นสมาธิที่มีคุณประโยชน์ต่อการเจริญปัญญาต่อไป เพราะเป็นสมาธิที่
ตัดกำลังของกิเลสตัณหา เหมือนถูกฉีดยาสลบ

ถ้าเป็นสมาธิที่ไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปพบกับเทพกับกายทิพย์ ระลึกชาติได้ความรู้เหล่านี้จะ
ไม่ตัดกำลังของกิเลสตัณหา แต่กลับเปิดช่องให้กิเลสตัณหาทำงาน เพราะอยากจะรู้มาก
ขึ้น อยากจะติดตามเรื่องราว เหมือนกับติดตามดูละคร ดูถึงตอนนี้แล้ว ก็อยากจะดูว่า
ตอนต่อไปเป็นอย่างไร พอออกจากสมาธิก็จะมีกำลังพิจารณาความจริงของ
สภาวะธรรมทั้งหลาย เช่นขั้นที่ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ หรืออายตนะภายนอก
และภายใน คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ และตาหูจมูกลิ้นกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็น

อนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะไม่มีทางที่จะพิจารณาได้ เพราะกิเลสตัณหาจะดึงไป คิดถึงเรื่องที่ได้พบได้เห็นมา อดที่จะไปอวดไปเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ นั่งแบบนี้ไม่ได้ นั่งเพื่อดับกิเลส แต่ส่งเสริมกิเลสให้มีมากขึ้น ถ้านั่งแล้วสงบนิ่งเป็นอุเบกขาลักแต่ว่ารู้ จะไม่ อยากพูดอะไรกับใคร พูดไปก็ไม่รู้เรื่อง พูดให้เสียเวลาเปล่าๆ ถ้าจะพูดก็เพื่อให้รู้จักวิธี ปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่พูดอวดว่าเห็นสวรรค์ชั้นนั้น นรกชั้นนี้ เห็นเทพระดับนี้ระดับนี้ เป็นการพูดตามความอยาก อยากให้คนอื่นรู้ เวลาออกจากสมาธิแบบนี้จึงไม่ได้เจริญปัญญา

ถ้าออกจากสมาธิที่สงบนิ่งเป็นอุเบกขาลักแต่ว่ารู้ ใหม่ๆจิตยังเป็นอุเบกขาอยู่ เหมือนน้ำที่ แช่อยู่ในตู้เย็น เวลาเอาออกจากตู้เย็นใหม่ๆ ก็ยังเย็นอยู่ แต่ความเย็นจะค่อยหมดไป จิตที่เป็นสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นอุเบกขาเวลาออกมาใหม่ๆ ไม่โลภโมโหสัน เวลา พิจารณาสภาวะธรรม เช่นความไม่เที่ยง ก็จะไม่มีการมณฆฆัดขวาง ถ้ากิเลสมีกำลังจะ พิจารณาความไม่เที่ยงไม่ได้ เพราะกิเลสไม่ชอบความเสื่อม ความตาย ความสูญเสี การพลัดพรากจากกัน กิเลสก็จะสร้างอารมณ์ก่อกวน พอคิดถึงเรื่องดับเรื่องตาย ก็ จะ หุดหู่ขึ้นมาทันที หมดเรี่ยวหมดแรง ไม่มีกำลังจิตกำลังใจ ถ้าคิดไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ไปหา เงินหาทอง หาตำแหน่ง ก็จะดีใจดีตื้นเหมือนปลาได้น้ำ ถ้าออกจากสมาธิใหม่ๆ แล้ว พิจารณาความตาย ความเสื่อม ความสูญเสี การพลัดพรากจากกัน จิตจะเฉยๆ จะรับ ความจริงที่ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันได้ ถ้าไม่ พิจารณาก็จะคิดว่าจะไม่เป็นอย่างนั้น จึงคิดว่าจะอยู่ไปนานๆ จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย จะร่ำ จะรวยมากขึ้น จะมีตำแหน่งสูงขึ้น จะคิดอย่างนี้ พอไปเจอของจริง คือความแก่ความ เจ็บความตาย ก็ตกใจ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะไม่ตื่นเต้นตกใจ เพราะรู้ว่าจะต้องเกิดขึ้น แน่ๆ

เหมือนฉีดยาวัคซีนป้องกันโรค ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกัน เวลาใครจะระบาดจะไม่เจ็บไข้ได้ ป่วย เพราะมีภูมิคุ้มกัน การพิจารณาปัญญา ก็เป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน ไม่ให้เกิดทุกข์ใจ ขึ้นมา พอได้พิจารณาบ่อยๆ ว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งของที่รักที่ ชอบ จะฝังอยู่ในใจ จะไม่ลืม พอพบกับเหตุการณ์จริง ก็จะมีสติเฉยๆ เพราะรู้ว่าต้องเป็น อย่างนี้แน่นอน เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ห้ามไม่ได้ ไปวิตกกังวลทำไม ทำให้ทุกข์ใจไป

เปล่าๆ แต่เวลาจิตวักขึ้นใหม่ๆ จะมีอาการแพ้ อาจจะเป็นไข้อ่อนๆ ฉันทเวลาพิจารณาธรรมใหม่ๆ ก็จะมีรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ ก็ต้องฝืนพิจารณาไป เหมือนกินยาขมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ตอนที่ยังไม่ได้สมาธิจะหุดหุใจ ให้คิดว่าเป็นผลข้างเคียงจากการจิตวักขึ้น หลังจากได้สร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาแล้ว เวลาพิจารณาจะไม่หุดหุ จะสงบ เพราะความจริงจะทำให้จิตใจสงบ ถ้าใจยอมรับความจริงไม่ต่อต้าน ก็เลสจะไม่สามารถทำให้ใจทุกข์กับความจริงที่ต้องเกิดขึ้น นี่คือเรื่องของการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

ต้องถือศีล ๘ ถึงแม้จะไม่เต็มรูปแบบ ก็ยังดีกว่าไม่ถือเลย เพราะอาจจะต้องปรับให้เข้ากับภาวะของเรา เช่นรับประทานอาหารตอนเที่ยงถึงบ่ายโมง ไม่ได้นั่งขาวหม่นขาว เพราะต้องแต่งเครื่องแบบ รักษาศีล ๘ เพื่อสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็เจริญสติทุกเวลานาที ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ พอได้สมาธิก็ต้องระวังมิจฉาสมาธิ ถ้าใจสงบแล้วออกไปรู้เรื่องต่างๆ ให้ดึงกลับมา อย่าไปตามรู้ จะไม่สงบ ไม่เป็นอุเบกขา ต้องให้สงบเป็นอุเบกขา อย่าไปดึงออกมา ปล่อยให้พักให้เต็มที่ ถึงแม้จะมีภาระกิจการงานที่ต้องทำ ก็อย่าไปให้ความสำคัญว่าความสงบ ถ้าไปดึงออกมาต่อไปจะสงบยาก ปล่อยให้ถอยออกมาเอง พอเริ่มคิดปรุงแต่ง ก็ต้องเอามาพิจารณาทางปัญญา พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาในสภาวะธรรมต่างๆ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ลายยศสรรเสริญสุข รูปเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ พิจารณาเพื่อตัดอุปาทาน ตัดต้นเหตุนิพพาน ถ้าตัดได้ใจก็จะหลุดพ้นเป็นขั้นๆ ไป

ขั้นต้นก็ตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ตัดลายยศสรรเสริญสุข แล้วเข้ามาตัดรูปเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ และตัดในจิต พอกิเลสข้างนอกถูกตัด ก็จะถอยไปที่ร่างกาย ถอยไปที่เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ถอยเข้าไปในจิต ก็ต้องตามเข้าไปในจิต ตัดไม่ให้มีอะไรเหลือ เป็นการบรรลุนั้นขั้นๆ เป็นอริยมรรคอริยผล ๔ ขั้น คือโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค อรหัตผล แล้วพระนิพพาน อรหัตผลกับพระนิพพานท่านแยกไว้เป็นสองส่วน ต้องได้อรหัตผลก่อนถึงจะเป็นนิพพาน นี่คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เป็นรางวัลหรือปริญญา

ของผู้ปฏิบัติสมถาวา และวิปัสสนาภาวา ของผู้ถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ของผู้
ออกบวช ถ้าอยากจะทำเร็วก็ต้องหยุดกิจกรรมอย่างอื่น เหมือนนักศึกษาถ้าไปยุ่งกับ
กิจกรรมต่างๆ ก็จะเรียนไม่จบ เพราะไม่เข้าห้องเรียน มัวไปทำกิจกรรมอื่นแทน ถ้า
ต้องการจบเร็วๆ ภายในเจ็ดปีเป็นอย่างช้า ก็ต้องปล่อยวางกิจกรรมอย่างอื่นให้หมด สละ
ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองให้ผู้อื่นไป ออกบวช ไปอยู่ตามป่าตามเขา กับครูบาอาจารย์
ที่มีประสบการณ์ ได้รับปริญญามาแล้วเป็นผู้สั่งสอน ก็จะสามารถจบได้ภายใน ๗ ปี
อย่างแน่นอน

นี่คือเรื่องของกาปฏิบัติธรรม ที่พวกเราตะเกียกตะกายปฏิบัติกัน ด้วยวิริยะอุตสาหะ
ไม่เสียดายสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ คิดว่าเป็นวัสดุก่อสร้างเรือนใจ เช่นการบริจาคทรัพย์สิน
สมบัติข้าวของเงินทอง เป็นเหมือนการซื้อวัสดุก่อสร้างเรือนใจ เวลาจะสร้างอาคารต้อง
ซื้อวัสดุก่อสร้าง ถ้าสร้างเรือนใจก็ต้องซื้อวัสดุก่อสร้างของเรือนใจ คือทานศีลภาวา
ทานคือการให้สมบัติข้าวของเงินทองให้แก่ผู้อื่น เก็บไว้เท่าที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้นแล้วก็
รักษาศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ถ้าจะภาวา แล้วก็เจริญสติอย่างต่อเนื่อง หาสถานที่สงบสงัด
วิเวกอยู่ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ รับรองได้ว่าจะต้องเกิดผลอย่างแน่นอน
ถ้าเหตุเป็นอย่างนี้ผลไม่เป็นอย่างอื่น ที่ผลไม่เกิดเพราะเหตุไม่เป็นอย่างนี้ มีแต่
จ้อทไรทัศน์ มีแต่เครื่องเสียง เครื่องบันเทิงต่างๆ ก็เลยไม่ได้ผลที่อยากได้กัน จึงควร
พิจารณาที่เหตุที่กำลังทำอะไรอยู่ กำลังปฏิบัติธรรมหรือกำลังปฏิบัติกิเลส ส่วนใหญ่จะ
ปฏิบัติแต่กามฉันทะ คิดถึงแต่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เลยไม่บรรลุผลที่ต้องการ
ขอให้นำไปพิจารณา

ถาม ผู้ที่สามารถระลึกชาติได้ ไม่สามารถตัดตัณหาได้ ใช่หรือไม่

ตอบ เป็นความรู้พิเศษ ไม่สามารถตัดกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้
เป็นโลกียธรรม ไม่ใช่โลกุตระธรรม ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน ต้องเห็นไตรลักษณ์ถึง
จะตัดตัณหาได้ ถึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ถาม ญาติโยมมักจะเข้าใจว่า ครูบาอาจารย์ที่รู้วาระจิต หรือระลึกชาติได้ ละได้แล้วซึ่งกิเลสทั้งปวง

ตอบ เป็นความสามารถพิเศษ ไม่เกี่ยวกับการบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์มี ๔ ประเภทด้วยกันคือ **๑. สุขวิปัสสโก** ไม่มีความสามารถพิเศษ **๒. เติวิชโช** ได้วิชา ๓ คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสติ ระลึกชาติได้ ๒. จุตูปปาตญาณ รู้การตายและการเกิดของคนและสัตว์ ๓. อาสวกขยญาณ ญาณอันทำให้กิเลสสิ้นไป **๓. จฬภิญโญ** ได้อภิญญา ๖ **๔. จตฺตปฏิสัมภีหปตโต** มีความรู้แตกฉานในอรรถในธรรม

ถาม เวลานั่งสมาธิ บางครั้งก็วูบมืดหายไปเลย เหมือนกับนอนหลับ เป็นมิจจาสมาธิใช่ไหมครับ

ตอบ ไม่ใช่สมาธิ สติไม่มีกำลังก็เลยหลับไป

ถาม หลับไปได้ตั้งสามชั่วโมง

ตอบ ถ้ามีสติก็จะดึงเข้าสมาธิได้

ถาม เวลามีอาการปวดจะดูเวทนา แล้วก็จะเฉย

ตอบ ถ้าเฉยได้ก็ดี

ถาม เราสามารถเห็นได้ใช่ไหมครับว่า มีสติอยู่หรือไม่

ตอบ ถ้ามีสติจะเห็นว่าจิตเป็นอุเบกขาหรือไม่ หรืออยากจะให้เวทนาหายไป ถ้ามีปัญญาจะรู้ว่าเวทนาเป็นอนัตตา ห้ามเวทนาไม่ได้ จะเจ็บก็ต้องปล่อยให้เจ็บไป จิตก็ลักแต่ว่ารู้ไป ต่างฝ่ายต่างอยู่ ไม่กระทบกระเทือนกัน

ถาม ไม่เข้าใจเรื่องสติหมดแรง แล้วจะวูบหลับไป

ตอบ เวลาสติอ่อนกำลัง หนึ่งสมาธิจะหลับ

ถาม จิตยั้งหนึ่ง สติยั้งมีกำลังใช้หรือไม่

ตอบ ใช้ สติจึงสำคัญมาก เป็นกุญแจดอกแรก จะเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ ต้องมีกุญแจ ๓ ดอก ไขเปิด ๓ ประตู ประตูแรกคือสติ พอเปิดประตูสติได้แล้ว ก็จะเจอประตูสมาธิ พอเปิดประตูสมาธิได้แล้ว ก็จะเจอประตูปัญญา พอเปิดประตูปัญญาได้แล้ว ก็จะได้มรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สติสำคัญมาก ทรงเปรียบเทียบเหมือนรอยเท้าช้าง ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมด ปัญญาถึงแม้จะสำคัญมาก ก็สู้สติไม่ได้ เพราะปัญญาจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีสมาธิ สมาธิจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีสติ สติจึงต้องมาก่อน เวลาภาวนาทำจิตให้สงบ ต้องมีสติควบคุมจิต ไม่ให้ปล่อยไปลอยมา ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พอได้สติแล้ว เวลานั้นสมาธิจะสงบได้อย่างง่ายดาย หนึ่งเพียงทำหน้าที่ก็สงบแล้ว พอออกจากสมาธิ ก็จะสามารถพิจารณาปัญญาได้ เพราะจะไม่มีกิเลสมารบกวน มาต่อต้านการพิจารณา

ถาม พิจารณาแต่ยังตัดไม่ขาด

ตอบ เพราะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ยังไม่เห็นทุกข์เพราะความอยาก ยังอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ ต้องบอกว่าไม่เป็นไร เป็นก็ได้ ตายก็ได้ ถ้าตัดได้จริงต้องเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา เป็นเหมือนฟองน้ำ เกิดแล้วก็ดับ ตายไปแล้วก็หายไปหมด ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ นอกจากประวัติที่จารึกไว้ในหนังสืองานศพเหมือนฟองน้ำ แต่พวกเราไม่เห็นกัน ติดสมมุติ เห็นว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูก เป็นหลาน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย เป็นกษัตริย์ เป็นขอมขาน เป็นเศรษฐี

ถาม เวลาเพื่อนตายไป จะใช้ปัญญาพิจารณาอย่างไร ให้เป็นโลกุตระธรรม ต้องพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ใช้ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องพิจารณาความจริงของร่างกายว่าไม่เที่ยง เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ไม่พิจารณากัน กลับไปคิดว่าเป็นนาย ก. นาย ข. เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นลูก ไม่รู้ว่าเป็นสมมุติ เป็นชื่อที่ติดอยู่กับดิน น้ำ ลม ไฟ ในโลกนี้มีความจริงอยู่ ๒ ชนิด คือสมมุติสัจจะกับปรมาตถสัจจะ **สมมุติสัจจะ** ก็คือเป็นหญิงเป็นชาย เป็นนาย ก. นาย ข. **ปรมาตถสัจจะ** ก็คือเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นอาการ ๓๒ แต่พวกเราไม่ดูปรมาตถสัจจะกัน ดูแต่สมมุติสัจจะ ว่าเป็นพ่อเราเป็นแม่เรา พ่อเป็นของเราก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ พ่อไม่อยู่ก็ทุกข์ใจ ถ้าพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่อยู่ไปตลอด เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะหยุดความอยากได้ เวลาเขาเป็นอะไรไปก็จะไม่ทุกข์ ต้องเห็นปรมาตถสัจจะ อย่าเห็นสมมุติสัจจะเพียงอย่างเดียว เพราะปรมาตถสัจจะเป็นความจริงที่แท้จริง ถ้าเห็นปรมาตถสัจจะ ก็รู้ว่าเหมือนกันหมด เป็นดิน น้ำ ลม ไฟหมด

ถาม จุดประสงค์ของการพิจารณาธาตุ ๔ เพื่อให้ปล่อยวางใช่หรือไม่

ตอบ เพื่อให้รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา จะตายก็ให้ตายไป ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเสียดาย

ถาม เวลานั่งพอจิตเริ่มสงบ จะรู้สึกว่เกือบรู้ตัวและเกือบไม่รู้ตัว

ตอบ สติอ่อนกำลัง เหมือนเวลาใกล้หลับ รู้บ้างไม่รู้บ้าง

ถาม ควรเปลี่ยนอิริยาบถใช่หรือไม่คะ

ตอบ ควรเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน ถ้านั่งแล้วรู้ว่าจะหลับ ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม มาเจริญสติให้มากกำลังมากขึ้น พอสติมีกำลังก็กลับไปนั่งต่อ เดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไป ขณะที่เดินจงกรมก็ให้เจริญสติถ้ายังไม่ได้สมาธิ ถ้าได้สมาธิแล้ว เวลาเดินจงกรมก็พิจารณาปัญญาได้เลย ไม่ต้องเจริญสติ เพราะมีสติแล้ว ต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งที่เรามีความผูกพัน เช่นการทำงาน ก็พิจารณาว่าไม่เที่ยง ลักวันหนึ่งก็ต้องออกจากงาน ต้อง

เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์นี้ จะได้ไม่เสียใจ การพิจารณามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. ทำการบ้าน เตรียมตัวไว้ก่อน สอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ๒. ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์จริง เพื่อไม่ให้เสียใจกับการสูญเสีย พิจารณาว่าต้องเกิดขึ้น ห้ามไม่ได้ ร้องไห้ร้องไห้เสียใจไปทำไม ทุกข์ใจไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่เป็นการใช้ปัญญาในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริง ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์จริง ก็ต้องพิจารณาทำการบ้านไปก่อน เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ต้องพิจารณาสิ่งที่ชอบที่หวง เวลาจากกันจะได้ไม่ทุกข์ ถ้าพิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล มีอารมณ์ต่างๆเข้ามาครอบงำ ก็หยุดพิจารณา กลับไปนั่งสมาธิก่อน เพราะจิตไม่เป็นอุเบกขาแล้ว กิเลสมีกำลังออกมาสร้างอารมณ์ว่าวุ่นวุ่นมั่ว ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ เพื่อตัดกำลังของกิเลส ให้จิตเป็นอุเบกขา พอจิตได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง เพื่อพิจารณาต่อไปจนกว่าจะตัดได้ พอตัดได้แล้วก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ถ้าไม่แน่ใจว่าตัดได้จริงหรือไม่ ก็ต้องไปหาเหตุการณ์จริงพิสูจน์ ถ้าคิดว่าไม่กลัวตายเวลาอยู่ในที่ปลอดภัย ก็ต้องไปอยู่ในที่ไม่ปลอดภัย ดูว่ายังกลัวหรือเปล่า ต้องเข้าห้องสอบเข้าสนามสอบ ถึงจะรู้จริง

ถ้าจะพิจารณาเวทนา ว่ามีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา มีเกิดมีดับ จะรู้ว่าปล่อยวางได้หรือไม่ ก็ต้องนั่งให้เจ็บ ปล่อยให้ความเจ็บหายไป เป็นการเข้าห้องสอบ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเข้าห้องสอบจะไม่รู้ว่าจะพิจารณาอย่างไร จะพิจารณาไม่ได้ว่ากายเป็นอย่างหนึ่ง เวทนาเป็นอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้เป็นอย่างหนึ่ง ต้องพิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน พอพร้อมแล้วเราก็ให้เจ็บ แยกว่าเวทนาเป็นอย่างหนึ่ง ร่างกายก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่ของตน เวทนามีหน้าที่แสดงความเจ็บก็ปล่อยให้แสดงไป ร่างกายมีหน้าที่นั่งก็ปล่อยให้นั่งไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไป รู้เฉยๆ ลึกแต่ว่ารู้ อยาไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าอยากแล้วจะสร้างความทุกข์ขึ้นมา

ถาม การพิจารณาข้อนี้ไปก่อนนี้ ก็คือการปรุงแต่งฝ่ายกุศลใช่ไหมคะ

ตอบ ใช้ เป็นมรรค พิจารณาไตรลักษณ์เป็นกุศล

ถาม เวลาเห็นความจริงตรง คือปัญญาใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าใช้ความคิดพิจารณาดับทุกข์ในใจได้ ก็เป็นปัญญา ตอนที่ซุ่มพิจารณาก็เป็นจินตามยปัญญา เวลาอยู่ในเหตุการณ์จริงก็เป็นภาวนามยปัญญา จินตามยปัญญายังดับความทุกข์ไม่ได้ เพราะไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง เวลาอยู่ในเหตุการณ์จริงจะเป็นภาวนามยปัญญา พอทุกข์เกิดขึ้นมา ก็พิจารณาจนเห็นว่าเกิดจากความอยาก พอละความอยากได้ ทุกข์ก็ดับไป ให้เห็นชัดๆ จึงจะเป็นการเห็นธรรม จะไม่สงสัยว่าดับทุกข์ได้หรือไม่

ถาม ต้องเตรียมตัวตาย เตรียมรับความเจ็บปวดใช่ไหมคะ

ตอบ ใช้ ต้องเตรียมพร้อม

ถาม ต้องทำอะไรคะ

ตอบ ทำตามทีสอน ฟังไม่เข้าใจหรือ

ถาม เข้าใจว่าจะต้องมีสมาธิ แต่ยังไม่เข้าใจการพิจารณาปัญญา

ตอบ ต้องรักษาศีล ๘ เจริญสติสมาธิปัญญา ตอนนี้อย่าทำอะไรได้ก็ทำไปก่อน ตอนนี้อย่าศีล ๘ ได้หรือยัง เจริญสติได้ทั้งวันหรือยัง ถ้ายังไม่ได้ก็ต้องเจริญให้ได้ พอมีเวลาว่างก็นั่งสมาธิให้จิตรวมเป็นหนึ่ง พอรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว ก็เจริญปัญญาต่อหลังจากออกจากสมาธิ ถ้ามีสมาธิแล้วก็จะสามารถดับความทุกข์ได้ชั่วคราว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะตายก็เข้าสมาธิไป จะได้ไม่ทรมาน แต่กิเลสยังไม่ตาย ความกลัวตายยังไม่หายไป ต้องไปแก้ไขภาพหน้าชาติหน้า ถ้าตายแบบไม่มีสมาธิ ไม่มีสติจะหลง จะร้องโวยวาย เพราะไม่มีสติควบคุมใจให้สงบนิ่ง การเจริญสติจึงสำคัญมาก พอมีสติแล้วจะสามารถควบคุมใจได้ในระดับหนึ่ง ถ้ามีสมาธิก็จะควบคุมใจได้เต็มที่ คือให้หยุดนิ่งเวลาที่อยู่ในสมาธิ แต่เวลาออกจากสมาธิจะ

ควบคุมไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาควบคุม จึงต้องเจริญปัญญา เพื่อทำให้สงบตลอดเวลา

ถาม การพิจารณาจำเป็นต้องอยู่ในท่านั่งท่าเดินหรือเปล่านั้น

ตอบ พิจารณาได้ใน ๔ อริยาบถ แต่ท่านอนไม่เหมาะ เพราะจะหลับง่าย ส่วนใหญ่จะเจริญใน ๓ อริยาบถ เดินยืนนั่ง ถ้าออกจากสมาธิจะนั่งพิจารณาต่อก็ได้ ถ้าไม่อยากเดินจงกรม นั่งให้เจ็บ แล้วก็พิจารณาทุกขเวทนา อย่างเวลานั่งหิ้งคืบ ๘ ชั่วโมง จิตจะสงบเป็นพักๆ พอผ่านเวทนาตัวแรกไปก็จะสงบได้ระยะหนึ่ง เวทนาตัวที่ ๒ และ ๓ จะโผล่ขึ้นมาตามลำดับ ก็พิจารณาต่อเพื่อปล่อยวางทุกขเวทนา พอปล่อยได้หมดแล้วก็จะไม่กลัวความเจ็บ

การทำสมาธิเพียรพระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้ ๔ ลักษณะคือ ๑. ให้ทำความดีที่ยังไม่ได้ทำ ๒. ให้รักษาความดีที่ได้ทำแล้ว ๓. ให้ละบาปที่ยังไม่ได้ละ ๔. ให้ป้องกันบาปที่ได้ละแล้วไม่ให้หวนกลับคืนมาอีก ถ้าเพียรใน ๔ ลักษณะนี้ ก็จะมีแต่ความเจริญก้าวหน้า ในช่วงเข้าพรรษาจะเป็นเวลาที่จะเร่งความเพียรกัน เช่นนั่งสมาธิทุกเช้าทุกคืน รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ก็จะก้าวหน้า อย่าให้ความท้อแท้มาขวางกั้น ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน เวลาปฏิบัติถ้ามีความเบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่มีกำลัง ก็ให้คิดถึงพระพุทธรูปเจ้า พระอริยสงฆ์สาวก ครูบาอาจารย์ ท่านก็เป็นเหมือนเรา มีความท้อแท้เบื่อหน่ายเหมือนเรา เพราะอารมณ์มีขึ้นมีลง บางวันอารมณ์ดีก็มีกำลังปฏิบัติ บางวันอารมณ์ไม่ดีก็ไม่มีกำลังก็อย่าท้อแท้ ให้รู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ชั่วคราว เดียวก็ผ่านไป ถ้าวันนี้ปฏิบัติไม่ได้เลย ก็ให้อยู่เฉยๆไปก่อน อย่าเลิกปฏิบัติ ให้รู้ว่าจิตตกต่ำ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มีขึ้นมีลง รอให้อารมณ์นี้ผ่านไป พอมีกำลังใจก็ปฏิบัติต่อ ข้อสำคัญอย่าถอยอย่าเลิก ถ้าก้าวไปข้างหน้าไม่ได้ ก็ให้อยู่กับที่ไปก่อน อย่าถอยหลัง เอาละนะ พอสมควรแก่เวลา

กัณฑ์ที่ ๔๒๗

หลักของสติ

๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

หลักของสติก็คือปัจจุบัน ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน อยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าอยู่กับการกระทำของร่างกายก็จะมีสติ ถ้าปล่อยให้ร่างกายอยู่ไปตามลำพัง ส่วนจิตไปคิดเรื่องอื่นก็ จะไม่มีสติ ถ้าไม่มีสติก็จะไม่สามารถทำให้สงบได้ เพราะใจไม่อยู่กับที่ ไปที่โน่นมาที่นี้ คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ พวกเรามีสติกันน้อยมาก มีพอกับการดำรงชีพ มีสติอยู่กับการกระทำเพียงแวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมาที่การกระทำ ไม่ได้อยู่กับการกระทำอย่างต่อเนื่อง ใจจึงไม่นิ่ง มีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น ตามความคิดปรุงแต่งต่างๆ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ เกิดความดีใจเสียใจ ไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นไปตามความอยากก็ดีใจ ถ้าไม่เป็นไปตามความอยากก็เสียใจ ชีวิตของพวกเราจึง วนไปเวียนมากับความดีใจเสียใจ ถ้าสามารถควบคุมใจให้นิ่ง ไม่ให้อยาก ใจก็จะไม่ เสียใจหรือดีใจ จะรู้สึกเฉยๆกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่เดือดร้อนไม่ห่วงวาย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เฉยๆสบายๆ ดีกว่าเสียใจหรือดีใจ เพราะเวลาดีใจก็อยากจะให้ดีใจไปเรื่อยๆ พอไม่ดีใจก็จะเสียใจ ปัญหาของพวกเราคือไม่มีสติ ที่จะคอยควบคุมใจให้อยู่เฉยๆ ให้ ลึกแต่ตัวรู้ เช่นทำอะไรก็ให้ลึกแต่ตัวรู้ กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังรับประทานอาหาร ก็ รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร ไม่คิดเรื่องราวต่างๆ

การเจริญสติจึงเป็นงานที่สำคัญมาก เป็นกุญแจสำคัญต่อการพัฒนาธรรมะต่างๆ คือ สมธิปัญญาและวิมุตติการหลุดพ้น จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติเป็นจุดเริ่มต้น เหมือนกับการเรียนหนังสือ ต้องเริ่มต้นที่การเรียน ก. ไก่ ข. ไข่ จนจำได้ทุกตัวอักษร จากนั้นก็หัดสะกด สระ อะ สระ อา แล้วก็ผสมตัวอักษร ศึกษาคำนิยามของแต่ละคำ ก็ จะอ่านออกเขียนได้ การบรรลุมรรคผลนิพพาน มีปัญญา มีสมธิ ต้องมีสติก่อน พวก

เราสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ที่วัดหรืออยู่ที่ทำงาน พอตื่นขึ้นมาก็ควรตั้งสติเลย ผูกจิตให้อยู่กับร่างกาย ไม่ให้จิตไปที่อื่น ให้อำนาจร่างกายกำลังทำอะไร กำลังนอน กำลังลุกขึ้น กำลังยืน กำลังเดิน กำลังทำกิจต่างๆ กำลังล้างหน้าล้างตาอาบน้ำแปรงฟัน กำลังแต่งตัว ต้องอยู่กับการกระทำ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีความจำเป็นต้องคิด ก็ให้หยุดการกระทำของร่างกายไว้ก่อน แล้วเอาสติมาจดจ่ออยู่กับความคิด ให้คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดไปตามความจำเป็น พอคิดเสร็จแล้ว ก็หยุดคิด อย่าคิดเพื่อเจอเพื่อฝัน อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ควรคิด ควรหันกลับมาเฝ้าดูการกระทำของร่างกาย จะสามารถควบคุมความคิดได้

เวลานั่งสมาธิบริกรรมพุทโธ ก็จะอยู่กับการบริกรรมพุทโธ จะไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่นานจิตก็จะรวมลง เข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วจะเห็นคุณค่าของความสงบ ว่าเป็นความสุขที่เลิศกว่าความสุขทั้งหลาย ต่อให้เอาเงินร้อยล้านมาแลกกับความสุขนี้ก็แลกเปลี่ยนไม่ได้ เพราะเงินร้อยล้านซื้อความสุขแบบนี้ไม่ได้ เป็นความสุขที่ต้องปฏิบัติเอง ปฏิบัติแทนกันไม่ได้ความสุขแบบนี้ที่ทำให้พระพุทธเจ้า สามารถสละราชสมบัติ ออกไปอยู่ในป่าในเขาได้ เพราะในสมัยที่ทรงพระเยาว์ ทรงเคยประสบกับความสงบของจิตนี้มาแล้ว ขณะที่ทรงประทับอยู่ตามลำพัง พวกข้าราชการบริพารไปทำภารกิจอื่น พอไม่มีอะไรมารบกวน จิตก็สงบตัวลง ตามที่เคยฝึกมาในอดีต ก็เกิดความสุขที่ประทับใจกว่าความสุขอื่น เช่นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้วจะติดใจ จะว่าโลกก็ว่าได้ แต่ความจริงเป็นฉันทะความพอใจ ที่จะทำให้ความสุขแบบนี้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาตามมา **ฉันทะ**คือความยินดีที่จะเจริญสติตลอดเวลา ยินดีที่จะสละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย สละลาภยศสรรเสริญ เพื่อทุ่มเทเวลากับการสร้างความสุขทางจิตใจ ทำจิตใจให้สงบด้วยการปลีกวิเวก หาสถานที่สงบสงัดอยู่ตามลำพัง เพื่อเจริญสติและสมาธิ เพื่อความสงบของจิต ถ้าได้สัมผัสเพียงครั้งเดียวจะติดอกติดใจ เหมือนกับได้ชมภาพยนตร์ตัวอย่าง ที่ต้องชมให้ได้ พอหนังจริงเข้าโรง ก็จะไปดูทันที

การนั่งสมาธินี้ก็เหมือนกัน เวลานั่งแล้วจิตสงบได้ครั้งแรก จะติดอกติดใจ ถึงแม้จะได้สัมผัสเพียงชั่วขณะเดียว แต่เป็นความสุขที่พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ พลิกจิตที่วุ่นวายว้าวุ่น ให้เป็นจิตที่นิ่งสงบ ความวุ่นวายที่เกิดจากการต่อสู้ระหว่างกิเลสกับธรรม จะหายไปหมดเลย เวลาจิตสงบตัวลงไป จะเบาอกเบาใจ สุขใจ มหัศจรรย์ใจ จะรู้ว่าของดีจริงๆ ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่จิตนี่เอง ไม่ต้องไปเสียเวลาหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอก ต่อให้ไปท่องเที่ยวรอบโลก ก็จะไม่ได้อพบกับความสุขแบบนี้ ทำอะไรมาหน่อยเพียงไร ก็จะไม่ได้อความสุขแบบนี้ ถ้าได้อความสุขแบบนี้แล้ว จะชวนชวายไฝ่ฝันแต่ความสุขแบบนี้ ถ้ายังมีภารกิจการทำงาน ก็จะตัดให้น้อยลงไป ให้หมดไปตามลำดับ นี่คือความประเสริฐของการเจริญสติ ที่พวกเราต้องทำในชีวิตประจำวัน อย่าไปรอเจริญสติเวลาที่ไปอยู่วัด เพราะจะไม่ทันการณ์ ต้องเจริญสติในชีวิตประจำวันทุกวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป ควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกาย เรียกว่า**กายคตาสติปัฏฐาน** ตั้งสติอยู่ที่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน เช่นการกระทำต่างๆของร่างกาย ไม่ว่าจะทำอะไร รับประทานอาหาร ทำกับข้าว เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ ต้องมีสติอยู่กับการกระทำอย่างเดียวกัน ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าทำอย่างนี้แล้ว จะดึงจิตไว้ไม่ให้ลอยไปลอยมา ถ้าไม่มีสติจะทำหลายอย่างควบคู่กันไป เช่นกำลังรับประทานอาหาร ก็จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงอนาคต คิดถึงอดีต ไม่อยู่ในปัจจุบัน จิตก็จะไม่นิ่ง จะแกว่งไปแกว่งมา ถ้าควบคุมจิตให้อยู่กับการกระทำของร่างกายได้ ก็จะมีสติควบคุมใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้นิ่ง ให้สงบได้

เวลาวางจากภารกิจการทำงาน ก็นั่งหลับตาบริกรรมพุทโธ ถ้าชอบการบริกรรม ถ้าไม่ชอบจะดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ จะใช้มรณานุสติหรืออสุภกรรมฐาน เป็นเครื่องผูกใจก็ได้ ให้อใจอยู่กับเรื่องเดียว ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอื่นก็จะรวมตัวเข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร ถ้าบริกรรมพุทโธก็จะหยุดไปโดยปริยาย ถ้าดูลมหายใจเข้าออก ลมก็จะหายไป จะอยู่กับความว่าง ความสงบ ความพอ ไม่อยากได้ออะไร เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ก็ปล่อยให้สงบให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ อย่าไปดึงให้อออกมาคิดทางปัญญา เพราะยังไม่ใช่เวลา เวลาสงบเป็นเวลาเติมพลังเติมอาหาร ยิ่งสงบได้นานเท่าไร ก็จะยิ่งอิมเอิบใจ จะทำให้อกิเลสค้นหาความอยากอ่อนกำลังลงไป พอออกมาจากสมาธิ มารับรู้ร่างกาย รูป เสียง กลิ่นรส เริ่มคิดปรุงแต่ง ก็อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้อคิดทางปัญญา ปัญญาจะ

ไม่เกิดขึ้นเองหลังจากที่ได้สมาธิแล้ว มักจะเข้าใจผิดคิดว่าพอมีสมาธิแล้วปัญญาจะเกิด
มาขึ้นเอง ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงจะเกิดปัญญา เช่นพิจารณา
สิ่งที่ใจมีความผูกพันอยู่ ถ้ามีความผูกพันกับการงาน ก็พิจารณาว่าการงานไม่เที่ยง มี
เกิดมีดับเป็นธรรมดา ลักวันหนึ่งก็ต้องดับไป ต้องออกจากงาน ไม่อยู่กับงานไปตลอด
ต้องไม่ยึดติด ต้องปล่อยวาง จะได้ไม่วิตกกังวล จะมึนงานหรือไม่ เตรียมตัวเตรียมใจ
รับ กับการเปลี่ยนแปลง เวลาเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมาจะได้ไม่ทุกข์ใจ

ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก อยู่ใน**พระอริยสัจ ๔** ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
เกี่ยวกับ**อนิจจัง**ความไม่เที่ยง เพราะอยากให้สิ่งที่ไม่เที่ยงเที่ยง ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ถ้าพิจารณาว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ก็จะไม่อยาก ยอมรับความไม่เที่ยง มีขึ้นมีลงมี
เกิดมีดับเป็นธรรมดา ก็จะไม่ทุกข์ใจ อย่างนี้เรียกว่าปัญญา คือการพิจารณาไตรลักษณ์
ของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ใจมีความสัมพันธ์ด้วย เป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด ร่างกายก็เป็นไตร
ลักษณ์ ไม่เที่ยง มีเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็น**ธาตุ**
๔ ดินน้ำลมไฟ บังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ ไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย
ไม่ได้ ถ้าไม่ศึกษาไม่คอยสอนใจ ก็จะยึดติดกับร่างกาย อยากจะให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บ
ไม่ตาย เวลาแก่เจ็บตาย ก็จะกลัวมาก จนไม่สามารถทำอะไรได้ หมดกำลังใจ พอหมอ
บอกว่าจะต้องตายภายใน ๓ เดือน ไม่รู้จะทำใจอย่างไร เพราะไม่ศึกษาความจริงของ
ร่างกายไว้ก่อน จึงคิดว่าจะอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย พอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาทำให้
ไม่ได้ เพราะไม่ได้สอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าได้เจริญปัญญาอยู่
เรื่อยๆ ก็จะรับกับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ จะรู้สึกเฉยๆไม่เดือดร้อน

ถ้าจิตไม่สงบไม่มีสมาธิ เวลาพิจารณาความแก่เจ็บตายจะพิจารณาไม่ได้ เพราะกิเลสคอย
ขัดขวาง ไม่ให้พิจารณา จึงต้องทำสมาธิ ทำจิตให้สงบก่อน พอจิตสงบแล้วกิเลสตัณหา
จะอ่อนกำลังลง เวลาพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บ
ต้องตาย กิเลสตัณหาก็จะไม่มีการมาขัดขวาง จะทำให้จิตเห็นอนิจจังความไม่เที่ยงได้ ก็
จะไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อน เพราะมีความสุขอยู่กับความสงบของสมาธิ จะไม่รู้สึกเสียดาย ไม่
มีร่างกายก็ไม่มีปัญหา ตราบใดจิตมีความสุขอยู่กับความสงบ ถ้าจิตไม่มีความสุข

ความสงบ ก็จะยึดติดกับความสุขทางร่างกาย ความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส การทำกิจกรรมต่างๆ พอไม่ได้ทำก็เลยไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ใจ ถ้าได้ความสงบแล้ว จะไม่พึ่งร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ถ้าชอบออกสังคัม ชอบหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ จะชอบไปอยู่วัด ชอบอยู่ตามลำพังอยู่ที่สงบ แล้วก็เจริญสติหนึ่งสมาธิ ออกจากสมาธิก็เจริญปัญญา พิจารณาความจริงของสิ่งต่างๆ ที่จิตสัมผัสรับรู้ว่าจะต้องจากกันไปในที่สุด ถ้ามีสมาธิเวลาพิจารณาความจริง จะไม่เสียดายหรือทุกข์ใจแต่ประการใด เพราะรู้ว่าเป็นความจริงที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ จะไม่ยึดติดอะไรจะเกิดจะดับก็ไม่เป็นปัญหา สติสมาธิและปัญญานี้แหละที่เป็นสัจธรรม เป็นที่พึ่งของใจที่แท้จริง ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา จิตจะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม อยู่ในสภาพที่ร่างกายเป็นปกติ เจ็บไข้ได้ป่วย หรือใกล้จะตายก็จะทำได้ ถ้าได้ฝึกมาอย่างต่อเนื่องแล้ว จะไม่เป็นปัญหาไม่มีผลกระทบต่อความสงบสุขของจิตใจ จะสงบสุขไปตลอดเวลา

นี่คือความสุขที่พวกเราสามารถผลิตขึ้นมาได้ ไม่มีใครผลิตให้เราได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ไม่สามารถเอาานิพพานมาแจกให้พวกเราได้ ได้แต่เพียงบอกวิธีที่จะทำให้เกิดนิพพานขึ้นมา อยู่ที่พวกเราจะต้องขวนขวาย ต้องเจริญสติให้มาก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พอมีเวลาว่างจากภารกิจต่างๆ ก็นั่งสมาธิ พอได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิ ก็ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง ความทุกข์ และอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสมมติชั่วคราว พอร่างกายตายไป ก็กลายเป็นสมมติของผู้อื่นไปสมมติที่แท้จริงอยู่ภายในใจเราคือมรรคผลนิพพาน เป็นสมมติที่เอาติดตัวไปได้ เช่นถ้าได้โสดาปัตติผลแล้ว เวลาไปเกิดใหม่ ก็สามารถปฏิบัติต่อได้เลย เหมือนกับเรียนจบชั้นมัธยม ๑ แล้ว เวลาย้ายไปอีกโรงเรียนหนึ่ง ก็ต่อชั้นมัธยม ๒ ได้เลย ไม่ต้องกลับไปเรียนชั้นมัธยม ๑ ใหม่ นี่คือประโยชน์ของการมีทรัพย์ภายใน จะไม่สูญหายไปเหมือนทรัพย์ภายนอก พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ปฏิบัติต่อได้เลย จากชั้นโสดาบันก็ขึ้นไปชั้นสกิทาคามีได้เลย ไม่ต้องเริ่มต้นใหม่ สติสมาธิปัญญาที่ได้เจริญแล้วก็ยังอยู่กับเรา ต้องเจริญส่วนที่ยังไม่ได้เจริญ

เช่นชั้นโสดาบันก็ละสักกายทิฐิได้แล้ว แต่ยังไม่ได้เจริญอสุภะ ยังไม่ได้ละกามราคะ ความกำหนัดยินดีในกาม พอกลับมาเกิดใหม่ก็ต้องเจริญอสุภะ แต่ไม่ต้องกลับไปพิจารณาชั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะรู้แล้วปล่อยวางได้แล้ว ไม่ยึดไม่ติดกับชั้น ๕ แล้ว ร่างกายเกิดแก่เจ็บตายไม่เดือดร้อน แต่ยังมีกามราคะ เวลาเห็นรูปร่างหน้าตาสวยงาม ก็ยังอยากจะเสพกาม ก็ต้องพิจารณาอสุภะ พิจารณาความไม่สวยไม่งามของร่างกาย พิจารณาดูอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ ว่าคนตายกับคนเป็นก็เป็นร่างกายอันเดียวกัน ต่างวาระเท่านั้นเอง คนเป็นก็ยังมีลมหายใจอยู่ เวลาไม่มีลมหายใจแล้วก็ เป็นซากศพ ที่จะพองขึ้นอืดขึ้นมา ถ้าทิ้งไว้ในป่าช้าก็จะถูกแร้งกกัดกิน ถ้าไม่มีปัญญา ก็หลงใหลคลั่งไคล้ เกิดกามารมณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นอสุภะไม่สวยงาม เห็นอวัยวะต่างๆที่อยู่ภายใต้ของผิวหนัง ก็จะดับกามราคะได้ นี่เป็นเรื่องของทรัพย์ภายใน คือสติสมาธิปัญญาและวิมุตติขั้นต่างๆ พอได้ทรัพย์ภายในแล้วก็จะไปของเราไปตลอด ไม่มีใครมาพรากจากเราไปได้ ไม่เหมือนกับลาภยศสรรเสริญสุข พอตายไปแล้วก็หมดไป เกิดใหม่ก็ต้องเริ่มต้นใหม่

นี่คือความแตกต่างระหว่างทรัพย์ภายในกับทรัพย์ภายนอก คนฉลาดก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการสร้างทรัพย์ภายใน คนโง่ก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการสร้างทรัพย์ภายนอก เพราะคนโง่ไม่รู้ว่าตายไปแล้วต้องไปเกิดใหม่ แต่คนฉลาดรู้ว่าตายไปแล้วต้องไปเกิดใหม่อีก เพราะตายแต่เพียงร่างกาย ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย นี่คือการสอนของคนฉลาด คือพระพุทธเจ้า พวกเราเชื่อคำสอนของคนฉลาด ก็ต้องปฏิบัติตามให้มากที่สุด จะไม่ขาดทุนอย่างแน่นอน จะไม่คว้าน้ำเหลว เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นความจริงทั้งหมด ไม่ได้ทรงแต่งขึ้นมา เพื่อหลอกให้พวกเราทำความดีกัน แต่มีผลที่เกิดจากการปฏิบัติจริงๆ จึงควรเชื่อพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เชื่อการศึกษาและการปฏิบัติ แล้วภายในอนาคตอันใกล้นี้ พวกเราจะได้รับทรัพย์ภายในที่ประเสริฐ เป็นสมบัติอย่างแน่นอน

เวลาจะตายไม่มีใครรู้ จึงต้องไม่ประมาท ต้องคิดว่าจะไปได้ทุกเวลา ถึงจะไม่ประมาท ถ้าคิดว่าจะอยู่ไปอีกหลายปี ก็จะประมาท ถ้าคิดว่าอาจจะตายในวันพรุ่งนี้หรือคืนนี้ ควรรีบ

ศึกษาและปฏิบัติให้เสร็จก่อน ก็จะปลอดภัย หลังจากนั้นจะไปทำอะไรก็ได้ ถ้าเสร็จกิจนี้แล้วก็จะไม่อยากทำอะไร เพราะไม่มีความอยากเหลืออยู่ในใจ ถ้าได้พบกับความสงบจริงๆสักครั้งหนึ่ง ถ้าจิตรวมลงจริงๆสักครั้งหนึ่งก็จะดีใจ จะมีความมั่นใจว่าจะปฏิบัติได้ จะไปได้เร็ว จะทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจให้กับภารกิจนี้ เพราะไม่มีอะไรจะสุขเท่ากับความสงบ พอจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว เป็นเหมือนอยู่กับคนละโลก เหมือนอยู่ที่ร้อนๆ แล้วเดินเข้าไปในห้องปรับอากาศที่เย็นสบาย ความทุกข์ว่ารุ่นขุ่นมัววิตกกังวลจะหายไปหมดเลย เหลือแต่ความสุขสงบเย็นสบาย จะรู้ว่าชีวิตนี้มีทางออก ก่อนหน้านี้หาทางออกไม่เจอ ต้องพึ่งสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ก็รู้ว่าไม่ได้เป็นที่พึ่งที่แท้จริง เป็นที่พึ่งชั่วคราว ไม่ถาวร ไม่ดีไปตลอด เพราะต้องเปลี่ยนไป ถ้าจำเจก็จะเบื่อ ต้องหาอย่างอื่นมาทดแทน จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ แต่ความสงบจะไม่เบื่อ จะดูดีมีใจตลอดเวลา

อยู่ที่การฝึกสตินี้แหละ การเจริญสตินี้ไม่ยากหรอก ขอให้ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า ต่อไปนี้ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ จะเจริญสติตลอดเวลา ถ้าควบคุมให้รู้อยู่กับการกระทำของร่างกายไม่ได้ จะไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ก็ใช้การบริกรรมพุทโธ หรือจะท่องเทียวอยู่ในร่างกายก็ได้ พิจารณาอาการ ๓๒ ไป ว่าร่างกายมีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีเยื่อในกระดูก มีกล้ามเนื้อ หัวใจ ตับ ไต พังผืด ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองคิริษะ ฯลฯ หรือจะพิจารณาอนาคตของร่างกายก็ได้ คือความเจ็บไข้ได้ป่วยและความตาย ที่จะต้องตามมาอย่างแน่นอน พอตายไปแล้วก็ต้องเข้าไปในโลง บำเพ็ญกุศลอยู่ ๓ วัน ๗ วัน แล้วก็เข้าเตาเผาต่อไป ตอนเข้าก็เก็บกระดูกเก็บขี้เถ้า นี่คือนาคตของร่างกาย จะต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน ให้พิจารณาจนติดตาติดใจ หรือจะพิจารณาดูความเป็นธาตุของร่างกายก็ได้ ว่าร่างกายมาจากดินน้ำลมไฟ ในรูปของอาหารที่รับประทานเข้าไป ต้นข้าวต้นผักต้องมีดิน มีน้ำ มีอากาศ มีไฟคือความร้อน ถึงเจริญเติบโตได้ พอรับประทานผัก รับประทานข้าว ดื่มน้ำเข้าไป ก็แปลงเป็นผมขนเล็บเป็นฟันอาการ ๓๒ พอร่างกายตายไป ธาตุทั้ง ๔ ก็แยกออกจากกัน น้ำก็แยกไปทางหนึ่ง ลมก็ไปทางหนึ่ง ไฟก็ไปทางหนึ่ง ดินก็ไปทางหนึ่ง ร่างกายก็มีเท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ นี่ก็อยู่ในกายคตาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติที่ร่างกาย จะดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังอาบน้ำก็รู้ว่า

กำลังอาบน้ำ ถ้าไม่ยอมรู้อยู่ที่ร่างกาย จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะใช้การบริการมพุทธโธ
ดิ่งไว้ก็ได้ ทำอะไรไปก็บริการมพุทธโธๆไป ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่คำว่าพุทธโธๆ
เวลานั่งสมาธิก็จะอยู่กับพุทธโธ หรืออยู่กับลมหายใจ จะสงบได้อย่างรวดเร็ว

การเจริญสติเป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีสติธรรมอย่างอื่นก็จะไม่เกิดขึ้น สมาธิก็จะ
ไม่เกิด ปัญญาจะไม่เกิด เพราะจะไม่สามารถพิจารณาปัญญาได้ ก็เลยจะดึงความคิด
ไป แทนที่จะคิดให้ปล่อยวาง กลับคิดให้สะสมมากขึ้น ให้ยึดติดมากขึ้น เพราะคิดว่าจะมี
ความมั่นคงมากขึ้น ให้หาเงินให้มากขึ้นเพื่อจะได้มีความมั่นคง ก็จะไม่มีความคิดทาง
ปัญญาได้ คนที่มีความมั่นคงทางจิตใจมักจะไม่มีเงินทอง พระพุทธเจ้าไม่มีเงินทอง ครู
บาอาจารย์ไม่มีเงินทอง แต่ท่านมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ
ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ไม่มีปัญหา เพราะจิตเป็นอุเบกขาตลอดเวลา ไม่ดีใจไม่เสียใจ มีแต่
พอใจ คนชมก็พอใจ คนด่าก็พอใจ เพราะใจไม่ไปรับ จะว่าอย่างไรก็ปล่อยเป็นเรื่องของ
เขา ไม่ใช่เรื่องของเรา ใจเป็นเหมือนคนดู ก็ดูไป คนแสดงจะแสดงอย่างไรก็ปล่อยเขา
แสดงไป จะแสดงบทโหดก็ปล่อยเขาแสดงไป จะแสดงบทเมตตาาก็ปล่อยเขาแสดงไป ไม่
เกี่ยวกับเรา เราเป็นคนดู ไม่ได้ไม่เสียกับการแสดงของเขา

อย่าไปฝากความหวังความมั่นคงกับสิ่งต่างๆภายนอก ไม่ใช่ที่พึ่งของเรา เราพึ่งเขาไม่ได้
ต่อให้มั่นคงขนาดไหน ต้องเสื่อมและดับไป สิ่งที่ไม่เสื่อมไม่ดับก็คือธรรมะที่อยู่ใใจของ
เรา ต่อให้โลกนี้ระเบิดเป็นเสียงๆไป ใจของพวกเราก็จะไม่ได้ระเบิดไปกับโลกนี้ มีแต่
ร่างกายที่จะระเบิดไปด้วย ใจของพวกเราก็ไปตามบุญตามกรรมต่อไป นอกจากโลกนี้
แล้ว ก็มีโลกอื่นให้มนุษย์เกิดได้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะมีพระพุทธเจ้ามาประสูติมาตรัสรู้มา
สอนธรรม ให้แก่สัตว์โลกเป็นกับเป็นกลับได้อย่างไร โลกนี้ไม่ได้มีอายุยืนยาวนานมาเป็น
กับเป็นกลับ แสดงว่าต้องมีโลกอื่นที่มีมนุษย์อยู่ได้ แต่เราไม่สามารถติดต่อกันได้เท่า
นั่นเอง แต่จิตนี้สามารถไปถึงโลกอื่นได้อย่างรวดเร็ว เพราะจิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับความกว้าง
ความยาวหรือระยะทาง จิตไปด้วยกระแสของความรู้ ทรงตรัสว่าเพียงแต่ยื่นแขนออกไป
ก็ถึงแล้ว เพียงคิดก็ถึงแล้ว คิดถึงกรุงเทพฯก็ถึงแล้ว จิตไปถึงแล้ว แต่ร่างกายต้องใช้

เวลาอีก ๒ ชั่วโมงกว่าจะไปถึง ถ้ามีญาณหยั่งรู้อารมณ์จิตของผู้อื่นได้ ก็จะมีเหตุอันใดเกิดขึ้นที่กรุงเทพฯ

เรื่องของจิตจึงเป็นเรื่องที่ลึกลับ ถ้าไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติก็จะมีไม่รู้ เพราะหลงยึดติดกับร่างกาย ที่ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ว่าเป็นตัวเราของเรา ก็เลยวจิตเป็นสิ่งที่วิเศษ ไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย แต่ถูกความหลงหลอกให้ไปยึดติดกับร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไรจิตก็เป็นไปด้วย มีนิทานในสมัยพุทธกาล มีคนเลี้ยงม้าคนหนึ่งขาไม่ดี ขาเบ้ เดินกะเผลกๆ ม้าที่เลี้ยงก็เดินกะเผลกตามคนเลี้ยง ทั้งๆที่ขาม้าไม่ได้เป็นอะไร จิตเราก็เหมือนกัน พอได้ร่างกายมาครอบครอง ก็หลงคิดว่าร่างกายเป็นจิต พอร่างกายเป็นอะไรก็เป็นตามร่างกายไป ร่างกายแก้ก็แก้ตาม ร่างกายเจ็บก็เจ็บตาม เพราะไม่มีปัญญาแยกแยะจิตออกจากร่างกาย ไม่รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่เกิดแก้เจ็บตาย ส่วนจิตเป็นผู้รู้ เป็นผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิด ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ จะลุกขึ้นได้ จิตต้องสั่งก่อนว่าจะลุกถึงจะลุกได้ จะเดินจิตก็ต้องสั่ง จะมาที่นี้ได้จิตก็ต้องสั่งไว้ก่อนว่าวันนี้จะมาที่นี่ พอถึงเวลาก็ออกเดินทางมาทัน ร่างกายไม่รู้เรื่อง ร่างกายเป็นผู้ทำตามคำสั่งของจิต

พวกเราต้องศึกษาร่างกายกับจิต แยกให้ออกจากกัน อย่าให้เป็นคนเดียวกัน เพราะเป็นคนละคนกัน ใจเป็นเจ้าของร่างกาย ที่เป็นสมบัติชั่วคราว ที่จะต้องหมดสภาพไป ถ้าใจต้องอาศัยร่างกายทำประโยชน์ ก็ต้องรีบทำอย่างเต็มที่ คือปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ เจริญสติให้เต็มที่ พอทำงานนี้เสร็จแล้ว ร่างกายจะเป็นอะไรก็จะเป็นปัญหา ถ้าปฏิบัติไม่เสร็จแล้วร่างกายตายไป ก็ต้องรอให้ได้ร่างกายอันใหม่ ถึงจะปฏิบัติต่อได้ ก็จะเสียเวลาไป จึงควรเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ จะตายวันนี้ก็ได้ ตายพรุ่งนี้ก็ได้ อีกลิปปีหรือยี่ลิปปีข้างหน้าก็ได้ ไม่มีใครรู้ ถ้าจะไม่ประมาท ก็ต้องคิดว่าอาจจะต้องตายในวันนี้ ถ้าคิดอย่างนี้เวลาไม่สบายไปหาหมอ หมอบอกว่าเหลืออีก ๓ เดือน ก็จะดีใจ เพราะคิดว่าจะตายวันนี้ แต่หมอให้ตั้ง ๓ เดือน ถ้าไม่คิดอย่างนี้ หมอบอกว่าเหลือ ๓ เดือน ก็จะหมดกำลังใจ วันก่อนก็มีผู้หญิงคนหนึ่งมาบอกว่า หมอบอกว่าเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย เหลืออีกไม่กี่เดือน จะให้ทำอะไร เรา

ก็บอกให้รับปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด ตอนนั้นไม่ต้องไปคิดถึงความตายแล้ว เพราะรู้ที่อยู่ตลอดเวลา ถ้าไปคิดก็จะมีกำลังใจปฏิบัติ ต้องลืมเรื่องความตาย ให้พุ่งไปที่การปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด เจริญสติหนึ่งสมาธิเจริญปัญญาให้มากที่สุด

ถ้าไม่เห็นความตายก็จะไม่รีบชวนชวาย จึงต้องอยู่ใกล้เหตุการณ์จริง จะได้กระตือรือร้นปฏิบัติและบรรลุดุธรรมได้ อย่างพระราชบิดา ก็ทรงบรรลุ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต เพราะเห็นความจริง เห็นความตาย ก็เลยที่อยากจะอยู่ก็จะหายไป เพราะรู้ว่าอยากอย่างไรก็อยู่ไม่ได้ ก็เลยไม่มีกิเลสมาคอยขัดขวาง ไม่ให้ตั้งใจปฏิบัติ ความห่วงใยความกังวล กับเรื่องสมบัติข้าวของเงินทอง กับบุคคลต่างๆ ตอนนั้นไม่สนใจแล้ว สนใจอยู่ที่ว่าจะทำอะไรไม่ให้ทุกข์กับความตาย ที่จะตามมาในระยะอันใกล้นี้ ถ้ามีคนสอนวิธีให้ทำจิตให้สงบ ก็จะทำให้ได้อย่างรวดเร็ว พอจิตสงบแล้วร่างกายจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องเดือดร้อน ต้องไปดูศพไปงานศพอยู่เรื่อยๆ ไปอยู่ในสถานที่ที่ท้าทายกับความเป็นความตาย ก็จะทำให้ไม่ประมาท จะรีบชวนชวาย จะเห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่มีความหมายเลย ช่วยไม่ได้เลยเวลาใกล้เป็นใกล้ตาย สมบัติเงินทองต่างๆ ช่วยไม่ได้เลย มีแต่การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะช่วยได้ ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็เหมือนมีอาวุธไว้ต่อสู้กับศัตรูที่จะสร้างความทุกข์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นตอนใกล้ตาย จะไม่หวั่นไหวเดือดร้อน จะปล่อยวางร่างกาย ใจก็จะสงบ

ถาม เคยหนึ่งสมาธิทำอานาปานสติค่ะ พอสัก ๗-๘ วัน จิตก็ลงไปปรกติ ตอนนั้นใครเอาเงินล้านมาให้ ก็จะไม่อยากได้เลย เป็นครั้งเดียวเท่านั้น ทำไม่ตอนหลังไม่เป็นอีกเลย

ตอบ เพราะไม่ทำต่อ

ถาม ทำอยู่ตลอด ตอนหลังก็รวมไปเรื่อยๆ ค่ะ แต่ไม่ปรกติและปีติอย่างตอนนั้น

ตอบ ครั้งแรกเป็นของใหม่ จึงรู้สึกมหัศจรรย์ใจ ครั้งต่อๆ ไปก็จะรู้สึกเฉยๆ ถ้ายังรวมได้ยังสงบได้ดีแล้ว ควรทำให้ชำนาญ จนสามารถเข้าสู่ความสงบได้ทุกเวลาที่ต้องการ จากนั้นก็ต้องเจริญปัญญา เพราะการทำสมาธิอย่างเดียว จิตจะสงบใน

ขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิก็จะวุ่นวายไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ตอนนั้นก็ต้องสอนใจให้มีปัญญา ให้ใช้ปัญญาสกัดความวุ่นวายใจ เวลาใจไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ต้องตัด อยากไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่ใจจะไปควบคุมบังคับได้ ต้องปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด ใจก็จะสงบ ถ้าอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจจะวิตกกังวล ต้องพิจารณาว่าสิ่งต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา เราไม่สามารถสั่งให้เขาเป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าไม่อยากวุ่นวายใจก็ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยาก จะรักษาความสงบได้

ถาม เวลาฟังเทศน์จิตจะปรี่ดลงไปเลย จะฟังไม่รู้เรื่อง

ตอบ ถ้าต้องการฟังเทศน์เพื่อให้เกิดความรู้ ก็ต้องควบคุมใจให้อยู่กับเสียงธรรม ถ้าไม่ได้พิจารณาตาม จิตก็จะสงบตัวลง ไม่รับรู้เสียง ไม่รู้ว่ากำลังพูดอะไร อย่างนี้เป็นการฟังธรรมเพื่อให้ได้สมาธิ ไม่ได้ฟังเพื่อให้เกิดปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตาม ก็จะเกิดปัญญา จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรก ทรงแสดงชั้นของพระโสดาบัน พระอัญญาโกณฑัญญะก็บรรลุเป็นพระโสดาบันได้เลย เพราะพิจารณาตามเหตุตามผลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความไม่ยอมรับความจริง ว่ามีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา พอยอมรับความจริงว่ามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวตายก็จะหายไป ยอมรับว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความทุกข์ของใจที่ไปยึดไปอยากกับร่างกาย อยากจะให้อยู่ไปนานๆ พอรู้ว่าความทุกข์นี้เกิดจากความอยาก ก็ละความอยาก อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ไป คิดอย่างนี้บีบความทุกข์ใจก็จะหายไปหมดเลย ก็จะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟัง ถ้าอยากจะได้ปัญญาต้องพิจารณาตาม ถ้าพิจารณาตามไม่ได้ แต่เกาะติดอยู่กับเสียงธรรม ก็จะสงบเป็นสมาธิ

ถาม อันแรกดีกว่าใช่ไหมคะ ไม่ให้สงบตัว

ตอบ ถ้าต้องการปัญญาก็ต้องไม่สงบ ความสงบนี้ทำเองก็ได้ แต่เรื่องปัญญานี้ ถ้าพิจารณาไม่เป็น ไม่รู้จักการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ต้องให้ผู้บรรลุมามาก่อนสอน เพราะอนิจจังทุกขังอนัตตา มีอยู่สองส่วนด้วยกันคือ ๑. สิ่งที่ถูกพิจารณาเช่นร่างกายเป็นอนิจจังและอนัตตา แต่ร่างกายไม่ทุกข์ ๒. ใจต่างหากที่ทุกข์ ใจที่ไปยึดติดกับร่างกายที่ทุกข์ เพราะอยากให้ร่างกายไม่ตาย แต่ความจริงร่างกายต้องตาย ก็เลยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอยอมรับความจริงว่าร่างกายต้องตาย ละความอยากไม่ให้ร่างกายไม่ตายได้ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็จะดับไป ถ้าไม่รู้ว่าอนิจจังอนัตตาอยู่ที่ร่างกาย ส่วนทุกข์ซึ่งอยู่ที่ใจ ก็จะคิดว่าอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่ที่ร่างกาย ก็จะทำให้หลงได้

ถาม ทุกข์ต่างกับเวทนาอย่างไรคะ

ตอบ ทุกขเวทนาเป็นนามขันธ์ เวทนามี ๓ ชนิดคือ ๑. ทุกขเวทนา ๒. สุขเวทนา ๓. ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา เวลาร่างกายกินข้าวอิ่มก็จะมีสุขเวทนา เวลาร่างกายหิวก็จะมีทุกขเวทนา ส่วนทุกข์ซึ่งคือความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากจะกิน ทั้งๆที่เพิ่งกินอิ่ม มีสุขเวทนา แต่ใจกลับมีความทุกข์ เพราะอยากจะกินอีก ทุกข์ในใจกับทุกข์ในขันธ์เป็นคนละส่วนกัน นามขันธ์กับใจเป็นคนละส่วนกัน เวลานั่งแล้วเจ็บที่ร่างกาย อันนี้เป็นทุกขเวทนา เป็นทุกข์ในขันธ์ ถ้าอยากให้ความทุกข์เวทนาหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เกิดทุกข์ในอริยสัจ ที่มีน้ำหนักมากกว่าทุกข์ในขันธ์ ถ้าทุกข์ในอริยสัจไม่เกิด ทุกข์ของร่างกายคือทุกขเวทนาจึงจะไม่เป็นปัญหา เพราะปัญหาอยู่ที่ความทุกข์ใจ การปฏิบัติก็เพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ในใจ ที่เกิดจากตัณหาความอยาก แต่ทุกขเวทนาขันธ์ที่มีร่างกายเป็นเหตุ เราดับไม่ได้ ต้องดับไปเอง แต่ทุกข์ที่เราดับได้ก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากความอยากคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้ ความทุกข์ใจก็จะดับไป เช่นนั่งบริกรรมพุทโธ ไม่ให้ใจอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป

เพราะใช้การบริการพุทธโธมาสต์ไว้ สักตการทำงานของตัณหา ที่ใช้ความคิด
ปรุงแต่งเป็นเครื่องมือ ถ้าเอาสังขารความคิดปรุงแต่งมาบริการ ก็จะไม่สามารถ
สร้างตัณหาขึ้นมา ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด ใจก็จะสงบ ถึงแม้ความเจ็บของ
ร่างกายยังมีอยู่ แต่ใจไม่รุ่มรวยไปกับความเจ็บของร่างกาย

ถาม ถ้าเอาปัญญาความคิดว่าเป็นดินน้ำลมไฟ

ตอบ เป็นอนัตตา เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ ถ้ายอมรับก็เป็นปัญญา ก็จะปล่อยวางได้
ก็จะมีทุกข์ใจ เพราะไม่มีตัณหา ความอยากที่จะให้ความเจ็บของร่างกาย
หายไป

ถาม จะดับทุกข์อย่างถาวรไหมคะ

ตอบ จะดับอย่างถาวร ทุกครั้งที่เจอความเจ็บจะไม่เดือดร้อน จะเฉยๆ

ถาม ความรู้สึกยินดีหรือไม่ยินดี

ตอบ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความอยาก ถ้ายินดีก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ยินดีก็
อยากจะให้หายไปเร็วๆ ต้องตัดความยินดีและไม่ยินดี เพราะเป็นเหตุทำให้เกิด
ความอยากขึ้นมา ถ้าเฉยๆ จะอยู่จะไปที่ไหนก็ได้ ไม่เป็นปัญหา ต้องทำใจให้เป็น
อุเบกขาให้ได้ คือไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เฉยๆ อะไรรู้ก็ได้ เจ็บก็ได้ ไม่เจ็บก็ได้ ใจ
ต้องเฉยๆ แต่ใจถูกกิเลสชุ่มสอนให้รัก ให้ชัง ให้กลัว ให้หลงอยู่ตลอดเวลา ใจมี
อคติ ๔ อยู่ตลอดเวลา ต้องใช้ปัญญาดับอคติ ๔ ให้รู้ว่าสิ่งที่ไปรักไปชัง ไปกลัว
ไปหลง ไม่ได้ให้คุณให้โทษกับใจเลย ใจไปหลงเอง ถ้าคิดว่าจะเป็นอย่างคุณกับใจก็รัก
ถ้าคิดว่าจะเป็นอย่างชังก็กลัว ความจริงไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถให้คุณให้โทษ
กับใจเลย เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้ ใจเพียงรับรู้สิ่งต่างๆผ่านทางร่างกาย
ร่างกายเป็นเครื่องมือรับข้อมูลต่างๆไปให้ใจ ใจไม่ได้อยู่ในมิตินี้ อยู่ในอีกมิติหนึ่ง
ถึงแม้โลกจะระเบิดเป็นเสียงๆ ใจจะไม่ถูกทำลายไปด้วย เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลก
นี้

ใจไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดจะดับ ใจไม่ได้ไม่เสียด้วย แต่ใจไม่รู้ความจริงนี้ เพราะใจไปหลงยึดติดกับร่างกาย ไปคิดว่าใจกับร่างกายเป็นอันเดียวกัน ได้เสียไปกับร่างกาย เวลาร่างกายเจ็บ ใจก็จะเจ็บตามไปด้วย เวลาร่างกายสุข ใจก็จะสุขตามไปด้วย ต้องแยกใจออกจากร่างกายให้ได้ ใจให้ร่างกายเป็นเหมือนกับเครื่องบินที่ใช้วิทยุบังคับ ผู้ที่บังคับเครื่องบินไม่ได้อยู่ในเครื่องบิน เครื่องบินตกก็ไม่ได้ทำให้ผู้บังคับเครื่องบินเดือดร้อนแต่อย่างใด ร่างกายเป็นเหมือนหุ่นตัวหนึ่ง ที่ใจเป็นผู้บังคับ ด้วยการที่ใช้กระแสจิต บังคับให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ใจไม่ได้ไม่เสียไปกับร่างกาย แต่ใจไปหลงคิดว่าได้เสียตามร่างกาย เวลาขึ้นเงินเดือนก็ดีใจ เวลาได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งก็ดีใจ เวลาถูกตัดเงินเดือนก็เสียใจ

ถาม ฟังท่านอาจารย์พูดอย่างนี้ก็จะบึ้งเข้าใจ

ตอบ แต่ทำไม่ได้

ถาม พอเจอเหตุการณ์มันก็ทำไม่ได้

ตอบ เพราะไม่ฝึกทำใจให้ปล่อยวาง ให้เป็นอนุเบกขา ถึงต้องกลับมาที่การเจริญสติ สมาธิ เรามีปัญญาแต่เป็นสุดตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง มีจิตตามยปัญญา ที่เกิดจากการคิด แต่ยังไม่มีภาวนามยปัญญา ที่เกิดจากการอยู่ในเหตุการณ์จริง พออยู่ในเหตุการณ์จริง กลับไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย ร่างกายเป็นเรา

ถาม ยังไม่ทัน

ตอบ เพราะไม่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าเดินจงกรมพิจารณาสลับกับการนั่งสมาธิ ปัญญาก็จะอยู่ในจิตตลอดเวลา

ถาม ท่านอาจารย์ถึงให้ไปอยู่ในสถานที่ที่มีความเสี่ยง

ตอบ ถ้าอยู่ในเหตุการณ์ที่ท้าทายกับความเป็นความตาย จะได้ท้าทายให้ปล่อยร่างกาย ถ้าเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ของเราจริงๆ ก็จะปล่อยร่างกายไป

ถาม เวลาร่างกายตายไป จิตยังไม่เห็นหรือคะว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา

ตอบ จิตไม่เห็น เพราะไม่มีสติปัญญา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจิตจะหลง จิตไม่นิ่ง

ถาม แล้วหลังจากที่ตายไปแล้ว

ตอบ เหมือนคนที่สลบไปสล ตายไปแล้วก็เหมือนนอนหลับฝันไป ถ้าฝันดีก็ขึ้นสวรรค์ ถ้าฝันร้ายก็ตกนรก จะมาตื่นก็ตอนที่มาเกิดใหม่ มาได้ร่างกายใหม่

ถาม ถ้าปฏิกกรรมพุทโธไปตลอด จะทันไหมคะ

ตอบ ขึ้นอยู่กับความสามารถของสติ ถ้าทำได้ก็จะเป็นฌาน เป็นสมาธิ ก็จะไปเกิดบนพรหมโลก อย่างพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ท่านชำนาญในการเข้าฌาน เวลาร่างกายท่านตายไป ท่านก็เข้าฌานไป ปล่อยวางร่างกายไปเข้าไปอยู่ในสมาธิ พอร่างกายตายไปจิตก็ไปสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าฝึกบ่อยๆก็จะทำได้ ถ้าฝึกไม่บ่อยพอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ก็จะไม่ตกใจ ตื่น ลืมไปหมด ควรจะทำจิตให้สงบ กลับไม่ทำ กลับไปยึดติดกับร่างกาย ไม่ยอมให้ร่างกายตาย ก็เกิดความวุ่นงุ่นมัวขึ้นมา จึงต้องซ้อมไว้ก่อน การปฏิบัติก็เป็น การซ้อมไว้ก่อน ก่อนที่จะเข้าห้องสอบ พวกเราทุกคนต้องเข้าห้องสอบ คือความเจ็บและความตาย ถึงต้องนั่งให้เจ็บ จะได้ทำใจให้ปล่อยวางความเจ็บ อย่าไปอยากให้ความเจ็บหาย หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ให้อยู่กับความเจ็บให้ได้ รับรู้ความเจ็บให้ได้ ความเจ็บทำลายใจไม่ได้หรอก เราไปกลัวความเจ็บเอง

เหมือนดูหนังผี ผีอยู่ในจอ ออกมานอกจอไม่ได้ ทำร้ายคนดูไม่ได้ แต่คนดูต้องปิดตาไม่กล้าดู เพราะไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าเป็นเพียงหนัง ร่างกายเป็นเหมือนตัวละครในจอหนัง ส่วนใจเป็นคนดู แต่ใจไปติดอยู่กับตัวละคร พอตัวละครเป็น

อะไรไปก็เกินไปด้วย ไม่มีปัญญาแยกใจออกจากร่างกาย ไม่รู้ว่าร่างกายเป็นตัวละคร ใจเป็นคนดูละคร ไม่ดูเฉยๆ ไปแสดงด้วย ไปดีใจ ไปเสียใจ ไม่ดูเฉยๆ ลักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ถึงต้องทำสมาธิเพื่อให้เข้าถึงอุเบกขา ก่อน พอเข้าถึงลักแต่ว่ารู้ ถึงอุเบกขาได้แล้ว เวลาออกจากสมาธิก็ใช้ปัญญาประคับประคองใจ ไม่ให้ออกจากอุเบกขาได้ เพราะเวลาออกมาเห็นอะไรก็จะชอบจะชัง จะหลุดจากอุเบกขา ก็ต้องใช้ปัญญาให้กลับเข้าไปในอุเบกขา ให้เฉยๆ ชอบก็เฉย ชังก็เฉย ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็จะอยาก จะว่าวุ่นซุ่มมั่ว

ต้องมีสมาธิก่อน เพื่อเราจะได้พบจุดเย็นของจิต คือลักแต่ว่ารู้ หรืออุเบกขา ไม่รัก ไม่ชัง ไม่ยินดียินร้าย รู้เฉยๆ พอออกจากสมาธิแล้ว ก็เลสจะลากจิตให้ออกจากจุดนี้ ให้ไปรักไปชัง ไปกลัวไปหลง ต้องใช้ปัญญาสกัด ด้วยการพิจารณาว่าทุกอย่าง เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ภายใต้คำสั่ง อย่ายไปอยากเลย บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ ได้มาแล้วก็ต้องเสียไปอยู่ดี ถ้าอยากแล้วไม่ได้ ก็เสียใจ ไม่หนึ่ง ไม่สงบ ต้องใช้ปัญญาหลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว การเจริญปัญญา ก็เจริญได้ ๒ ลักษณะ ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงก็ซ้อมไปก่อน ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่นเราทำงาน พบคนพูดดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็ต้องรักษาใจไม่ให้ยินดียินร้าย ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องไปซ้อมก่อน ไปอยู่วัดสักพัก ไปพิจารณาเตรียมตัวไว้ก่อน ซ้อมไว้ก่อน พิจารณาว่าห้ามเขาไม่ได้ เป็นเหมือนฝนตกแดดออก แต่ห้ามใจเราได้ ห้ามไม่ให้ไปยินดียินร้าย รักษาอุเบกขาไว้ เป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุดของใจ

ถาม เวลานั่งสมาธิไม่ควรจะให้จิตลงลึกใช้ไหมคะ

ตอบ เวลานั่งสมาธิต้องการให้ลงลึกที่สุด ให้สงบเต็มที่ ให้ถึงฐาน ถึงจะเป็นสมาธิที่มีประโยชน์ต่อปัญญา อย่ายเป็นสมาธิที่ไปรับรู้สัมผัสต่างๆ อย่างนี้ไม่ดี เวลาออกจากสมาธิ จิตจะไม่มีกำลังพิจารณาทางปัญญา เพราะกิเลสไม่ได้ถูกตัดกำลัง พอออกมากิเลสจะออกมาเพ่นพ่านทันที ต่างกับสมาธิที่สงบนิ่งเย็น เวลาออกมาใหม่ๆ กิเลสยังไม่มีกำลัง จะเป็นเวลาที่ดีสำหรับการเจริญปัญญา เพราะไม่มี

กิเลสมาคอยขัดขวาง มาลากจิตให้ไปทางกิเลส ความจริงเราสั่งไม่ได้ว่าจะลงลึกหรือไม่ลึก อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าสติมีกำลังมากก็จะลงลึก ถ้ามีน้อยก็จะลงไม่ลึก ไปกำหนดไม่ได้ เป้าหมายของการนั่งสมาธิก็คืออุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ความคิดปรุงแต่งสงบไปชั่วคราว ไม่คิดอะไร ถึงแม้จะรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส จิตจะไม่สนใจ บางครั้งร่างกายหายไป เหลือแต่ตัวรู้ อย่างนี้เป็นสมาธิที่ดี เป็นลัมมาสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิแล้วก็ควรเจริญปัญญาเลย พิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งที่เรามี ความผูกพัน เพื่อจะได้ตัดความผูกพัน จะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องกังวลอีกต่อไป

จะเจริญปัญญาได้ก็ตอนที่ออกจากสมาธิใหม่ๆ หลังจากนั้นกิเลสจะมีกำลังมากขึ้น ก็จะดึงให้ไปห่วงใยกับสิ่งที่มีความผูกพัน ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ เพื่อตัดกำลังของกิเลสและสร้างกำลังของปัญญา พอออกมาจากสมาธิก็จะมีกำลังพิจารณาทางปัญญา จนกว่ากำลังของปัญญาจะอ่อนลง กำลังของกิเลสมีมากขึ้น ก็ต้องกลับไปนั่งสมาธิใหม่ ให้ทำสลับกันไประหว่างสมาธิกับปัญญา จนกว่าเราจะตัดความผูกพันได้ พอตัดได้แล้วก็หมดปัญหากับสิ่งนั้นไป ไม่ต้องพิจารณาสิ่งนั้นอีกต่อไป ถ้าพิจารณาปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยและความตาย ก็ไม่ต้องพิจารณาเรื่องนี้อีก ถ้าเราปล่อยวางได้แล้ว พิจารณาเรื่องอื่นต่อไป จนกว่าจะไม่มีอะไรให้พิจารณา ไม่มีอะไรให้ตัด ก็ถือว่าได้ทำงานเสร็จแล้ว

ถาม แล้วทำไมพอดิฉันมองกาย มองโครงกระดูกของดิฉัน ครั้งแรกจะเห็นหน้า พอมองไปสักสองครั้ง จะมองอะไรไม่เห็นเลย จะเป็นสีขาวไปหมด เหมือนกับบอก ว่าพอแล้ว ไม่เอาแล้ว

ตอบ เรามองเพื่อตัดอะไร ถ้าตัดความยึดติด ว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ถ้ามองเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงโครงกระดูก ไม่ใช่ตัวเราของเรา ปล่อยวางร่างกายได้ จะเห็นหรือไม่เห็นต่อไปก็ไม่เป็นปัญหา ปัญหาคือที่ยังยึดติดอยู่กับร่างกายหรือเปล่า ยังคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราอยู่หรือเปล่า เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ เวลาไม่เห็นนี้ เพราะจิตเถลไถลก็ได้ ดูครั้งสองครั้งแล้ว ก็จะไม่ยอมดู ก็ต้องบังคับต้อง

กำหนดภาพขึ้นมาใหม่ ถ้าจะปล่อยให้เกิดขึ้นเอง ก็จะเกิดเพียงแวบเดียว ถ้าต้องการเห็นอย่างต่อเนื่อง ก็ต้องกำหนดเองเพื่อให้ติดตาติดใจ ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงโครงกระดูก เวลาตายไปก็เหลือแต่โครงกระดูก ก็จะปล่อยวางความยึดติดในร่างกายได้ ปล่อยวางอุปาทาน ว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงโครงกระดูก พอไม่ยึดติดแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป พิจารณาเรื่องอื่นที่ยังเป็นปัญหา ดูว่าทุกข์กับอะไร จนกว่าจะหายทุกข์ พิจารณาปัญญาสลบกับสมาธิ เพราะปัญญาจะทำงานได้ในระยะหนึ่ง ก็จะอ่อนกำลังลง กิเลสจะมีกำลังมากขึ้น กิเลสก็จะมาล้มการพิจารณา ก็ต้องหยุดแล้วกลับไปเข้าในสมาธิ

หลวงตาท่านเปรียบสมาธิกับปัญญา เป็นเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา ต้องสลบกันก้าว ในการปฏิบัติเพื่อตัดกิเลสชั้นต่างๆ ต้องอาศัยการก้าวไปของสมาธิและปัญญาสลบกันไป พอพิจารณาไประยะหนึ่งก็ต้องหยุดพักในสมาธิ เพื่อเสริมกำลัง พอได้กำลังแล้วก็กลับไปพิจารณาใหม่ เหมือนคนตัดฟืน ถ้าตัดไปเรื่อยๆ กำลังก็จะอ่อนลงไปเรื่อยๆ มีดที่ใช้ตัดฟืนก็จะทื่อไปตามลำดับ ตัดอย่างไรก็ไม่ขาด ก็ต้องพัก รับประทานอาหาร หลับนอน ลับมีด พอพักเสร็จแล้ว ก็มาตัดต่อไม้ท่อนที่ฟืนตั้งหลายครั้งไม่ขาด ก็จะขาดทันที ปัญญาก็เป็นอย่างนั้น ถ้าพิจารณาไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ตัดกิเลสไม่ได้ พอได้พักจิตในสมาธิ แล้วออกมาพิจารณาใหม่ ก็ให้เห็นและตัดกิเลสได้เลย นี่คือการทำงานของสมาธิและปัญญา ต้องสนับสนุนกัน เหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา ที่ต้องสนับสนุนกัน ถึงจะเดินไปได้

ในการปฏิบัติจิตตภาวนาเพื่อตัดกิเลส ต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา สลบกันทำงาน ถ้าเจริญแต่ปัญญาอย่างเดียว ไม่พักในสมาธิเลย ก็จะเกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะกิเลสรบกวน ไม่คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดไปตามความอยากของกิเลส ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ต้องรู้ทัน ต้องหยุดพักในสมาธิ เวลาพิจารณาทางปัญญามักจะติดพัน เห็นคุณค่าของการพิจารณาของปัญญา ก็เลย

ไม่หยุดพิจารณา กลับไปเห็นโทษของสมาธิว่าไม่ได้ประโยชน์อะไร มีแต่สงบ
อย่างเดียว แต่ไม่สามารถตัดกิเลสได้เลย พอพิจารณาทางปัญญา ก็ตัดกิเลสได้
ก็อยากจะทำไปเรื่อยๆ อยากพิจารณาไปเรื่อยๆ จนตัดไม่ได้เลย เพราะมีติดที่
ปัญญาที่บิ ตอนนั้นก็ต้องหยุดพักในสมาธิ พอออกมาปัญญาจะแหลมคม
พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็将根据ตามความจริง

ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเตือนก็จะติดได้ พอได้สมาธิก็จะติดในสมาธิ จะไม่
พิจารณาเวลาออกจากความสงบ ไม่สนใจปัญญา จะคิดเรื่อยเปื่อย คิดอยากได้
นั่นอยากได้นี้ อยากทำนั่นอยากทำนี่ พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิใหม่ อย่างนี้เรียกว่า
ติดสมาธิ ทำแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ออกพิจารณาทางปัญญา พอออกทางปัญญา
ก็ไม่ยอมกลับเข้าไปในสมาธิ อย่างนี้เรียกว่าหลงสังขารความคิดปรุงแต่ง
พิจารณาไม่หยุดไม่หย่อน ไม่พักในสมาธิ หลวงตาท่านเล่าว่า พอได้สมาธิก็จะติด
ในสมาธิ หลวงปู่ท่านกับบอกว่า สมาธิเป็นเหมือนเนื้อติดฟัน พอออกพิจารณา
ทางปัญญา ก็พิจารณาอยู่ตลอดเวลา ไม่หลับไม่นอนเลย พอไปเล่าให้หลวงปู่
ฟัง ท่านกับบอกว่ากำลังหลงสังขาร เวลาปฏิบัติมักจะติด ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอย
สอน ถ้าได้สมาธิก็จะติดในสมาธิ พอไปทางปัญญาก็จะพิจารณาจนเลยเถิด

ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็จะไปได้อย่างรวดเร็ว พอมาถึงจุดนี้ปั๊บ จะรู้ว่ากำลังติดสมาธิ
เพราะไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ไม่พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่พิจารณาสุภะ
เลย อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิ พอพิจารณาทางปัญญา ก็ไม่นั่งสมาธิเลย พิจารณา
ทั้งวันทั้งคืน นอกจากเวลาหลับ ก็จะกลายเป็นวิปัสสนาไป คิดไปเองว่าได้บรรลุ
แล้ว เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้ว แต่ความจริงไม่ได้เป็น เพราะจิตไม่สงบ จิตยัง
ว้าวุ่นขุ่นมัว ถ้าบรรลุจิตต้องสงบ ความสงบเป็นตัววัดผล เวลาตัดกิเลสได้จิตจะ
ตั้งเข้าสู่ความสงบทันที ถ้าคิดว่าตัดได้แล้ว แต่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในจิต ก็
ไม่ใช่แล้ว เป็นความหลงแล้ว ถ้าตัดได้แล้วจิตจะสงบเป็นอุเบกขา ถ้ามีครูบา
อาจารย์ที่ผ่านมาแล้วคอยบอกทาง ก็จะไม่หลง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็จะหลง จึง

ควรมีครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านมาแล้วคอยบอกทาง จะได้ไม่หลง ไม่ต้องคลำทางไปเอง

ถาม กลางคืนหลังจากสวดมนต์ทำวัตรแล้วก็นั่งภาวนาพุทโธๆ พอตื่นขึ้นมาตอนตีสองตีสาม จะพิจารณาได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ภาวนาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา พิจารณาทั้งตัวเราเองและคนอื่น ไม่ใช่ร่างกายของเราเท่านั้น คนที่เรารักที่เรารู้จักก็เป็นเช่นเดียวกัน คนที่เราไม่รักเราไม่รู้จักก็เป็นเช่นเดียวกัน ต้องให้เห็นว่าทุกคนเป็นเหมือนกันหมด เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ควรเจริญสติและพิจารณาทางปัญญาในชีวิตประจำวัน ถ้าไม่เจริญสติ ก็ควรพิจารณาทางปัญญา เห็นอะไรก็คิดที่ไม่เที่ยง อย่าไปอยากได้ ถ้าอยากได้ก็จะทุกข์ ก็ตัดกิเลสได้