

กำลังใจ ๕๕

(จตุธรรมนำใจ ๒๗)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๒๘ ปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง	3
๔๒๙ รักษาร่างกายและใจ	16
๔๓๐ อยู่กับความจริง	34
๔๓๑ เต็มธาตุ	48
๔๓๒ ภาวะไม่ปกติ	65
๔๓๓ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน	82

กัณฑ์ที่ ๔๒๘

ปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง

๑๑ กันยายน ๒๕๕๔

วันเวลาผ่านไปตามลำดับ เหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปแล้วไม่ย้อนกลับ เวลาของชีวิตก็เช่นเดียวกัน ผ่านไปแล้วก็หมดไป ทำให้เวลาที่เหลืออยู่มีน้อยลงไป ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาการปฏิบัติธรรม ก็จะมีน้อยลงไป กำลังวังชาของร่างกายก็จะอ่อนลงไป เป็นสิ่งที่ควรพิจารณากันอยู่เนืองๆ เพื่อจะได้ไม่ประมาท จะได้รับปฏิบัติรับศึกษา ก่อนที่เวลาและกำลังวังชาจะหมดไป เพราะเมื่อถึงเวลานั้นแล้ว จะไม่สามารถทำอะไรได้ ถ้าตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ ก็ไม่แน่ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าอีกหรือไม่ ดังที่ได้ทรงพยากรณ์ไว้แล้วว่า พระพุทธศาสนาจะมีอายุประมาณ ๕๐๐๐ ปี นี้ก็ผ่านมากครึ่งทางแล้ว คือ ๒๕๕๔ ปี การจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์แต่ละครั้ง ก็ทรงแสดงว่าไม่เป็นของง่าย เพราะจะต้องไปใช้บาปไปรับบุญก่อน ซึ่งอาจจะเป็นเวลามากกว่า ๕๐๐๐ ปี พอกลับมาแล้วก็จะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะเป็นเหมือนยุคที่ไม่มีแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ต้องอยู่ในที่มืด เหมือนตอนกลางคืน ถ้าไม่มีแสงสว่างจะทำอะไรก็จะยากลำบาก ไม่สามารถทำอะไรได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว และถูกต้อง จะทำแบบผิดๆถูกๆ ยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนาก็เป็นเช่นนั้น จะไม่มีแสงสว่างแห่งธรรม นำพาสัตว์โลกให้ไปสู่ความสุขความเจริญ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย จะต้องศึกษาด้วยตนเอง ปฏิบัติด้วยตนเอง อย่างที่พระพุทธเจ้าที่ทรงทรงศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเอง ผิดๆถูกๆ แต่เนื่องจากทรงมีพระบารมี ที่ได้ทรงบำเพ็ญมาอย่างมากมาย ที่ทำให้พระองค์เป็นพระองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถพบแสงสว่างแห่งธรรม พบทางที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จากความทุกข์ทั้งหลายได้ด้วยพระองค์เอง

ตอนนี้พวกเรากำลังอยู่ในยุคที่มีพระพุทธศาสนา มีแสงสว่างนำทาง จึงไม่ควรปล่อยปลະละเลยหน้าที่ของพวกเรา คือการศึกษาและการปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในพระธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้แจ้งเห็นจริงด้วยพระองค์เอง คือ**พระอริยสัจ ๔** ทุกข์ สมุทัย นิโรธมรรค เป็นธรรมที่ผู้ปรารถนาความหลุดพ้น ปรารถนามรรคผลนิพพาน จะต้องปฏิบัติกัน อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมา พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ทุกข์ที่ต้องศึกษาต้องกำหนดรู้ พระองค์ได้ทรงศึกษาแล้ว สมุทัยที่ต้องละ พระองค์ได้ทรงละแล้ว นิโรธความดับทุกข์ที่ต้องทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทรงทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ต้องเจริญให้มาก พระองค์ได้ทรงเจริญอย่างเต็มที่แล้ว จึงทำให้พระทัยของพระองค์หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จากวัฏสงสาร ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป ทรงบรรลุถึงพระนิพพาน ที่เป็น**ปรमंसขัง** เป็นบรมสุข นี่คืธรรมที่พวกเราต้องทำให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้ปรากฏขึ้นมาในใจ อย่าไปหาพระอริยสัจ ๔ ที่ข้างนอกใจ เพราะที่ข้างนอกใจไม่มีพระอริยสัจ ๔

พระอริยสัจ ๔ นี้อยู่ภายในใจ อยู่ในผู้รู้ ที่ยังถูกอำนาจของโมหะความหลง อวิชชาความมืดบอด หลอกให้ไปหาความสุข ความดับทุกข์ที่ข้างนอกใจ ไปหาความสุขทางตาหูจมูก ลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรส เพื่อดับความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ แต่หาไม่ได้มากนักน้อยเพียงไร ความทุกข์ใจก็ยังไม่หมดไป และจะไม่มวันหมดไป เพราะต้นเหตุของความทุกข์ใจ คือสมุทัยนี้อยู่ภายในใจ ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะการดับทุกข์โดยใช้กามสุข คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จึงไม่ใช่ทาง พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์มาแล้วด้วยพระองค์เอง ทรงเคยมีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ภายในพระทัยของพระองค์ก็ยังมีความทุกข์อยู่ จะมีความสุขและดับทุกข์ได้เพียงชั่วครวในขณะที่ได้เสพได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ แต่พอผ่านไปแล้ว ความทุกข์ใจก็ยังไม่ปรากฏขึ้นมาอีก เพราะ**สมุทัย**ไม่ได้รับการละนั่นเอง สมุทัยก็คือ ตัณหาทั้ง ๓ **กามตัณหา**ความอยากในกาม **ออยาก**ในรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ **ภวตัณหา**ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

นี่แหละคือต้นเหตุของความทุกข์ของสัตว์โลก ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์หรือเดรัจฉาน เป็นเทพ เป็นพรหมหรือสัตว์นรก มีเหตุอันเดียวกัน คือตัณหาทั้ง ๓ นี้ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ผู้ที่ไม่มีความทุกข์ เช่น พระอรหันต์และพระพุทธเจ้า ก็เพราะได้ละ ตัณหาทั้ง ๓ นี้ ได้ละกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา จึงปรากฏ**นิโรธ**ขึ้นมา ได้ทำ นิโรธให้แจ้ง นิโรธคือความดับของทุกข์ ถ้าทุกข์เป็นเหมือนไฟ พื้นที่ทำให้เกิดไฟ ก็เป็น สมุทัย ถ้าเอาไฟออกจากกองไฟ ไฟก็จะดับไป การดับไฟออกจากกองไฟก็คือ **มรรค** มรรคก็คือทางแห่งการดับทุกข์ เครื่องมือที่ใช้ในการดับทุกข์ ทรงแสดงว่ามรรคมี องค์ ๘ เริ่มต้นด้วย **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปป** ความคิดชอบ **สัมมากัมมัน โท** การกระทำชอบ **สัมมาวาจา** การพูดชอบ **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ **สัมมาสมาธิ** ความตั้งมั่นของจิตชอบ

มรรคคือการดับไฟออกจากกองไฟ เป็นเครื่องมือที่จะละสมุทัย ละตัณหาทั้ง ๓ ละ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะทำได้ นอกจากมรรคนี้เท่านั้น พระองค์จึงทรงสอนให้เจริญให้มาก เจริญให้สมบูรณ์ เจริญให้เต็มที่ ด้วยการศึกษาศาสตร์ และปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พอได้ศึกษาและปฏิบัติแล้วก็มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ พอมีครบทั้ง ๘ ประการ ก็จะมีมรรคผลนิพพานตามมา มีนิโรธคือการดับ ทุกข์ มีการละสมุทัย มีการรู้ทุกข์ รู้ว่าทุกข์อยู่ภายในใจ ไม่ได้อยู่ภายนอก รู้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสมุทัยก็อยู่ภายในใจ รู้ว่าถ้าต้องการจะดับทุกข์ ก็ต้องละสมุทัยต้นเหตุ ของความทุกข์ รู้ว่าเครื่องมือที่จะใช้ในการดับทุกข์ก็คือมรรค พอได้เจริญมรรคอย่าง เต็มที่แล้ว นิโรธคือความดับของทุกข์ก็จะเป็นผลตามมา นี่คือกิจในพระอริยสัจ ๔ ของผู้ ที่ปรารถนามรรคผลนิพพาน

ต้องใช้พระอริยสัจ ๔ เป็นแนวทางของการดำเนิน ของการปฏิบัติ และเป็นทีี่วัดผลของ การปฏิบัติ ว่าเจริญก้าวหน้าหรือถดถอย ให้ดูตรงที่พระอริยสัจ ๔ นี้ ดูว่าทุกข์มากขึ้น หรือน้อยลง สมุทัยคือตัณหามากขึ้นหรือน้อยลง ความดับทุกข์มากขึ้นหรือน้อยลง มรรค ๘ มีมากขึ้นหรือน้อยลง มรรค ๘ ต้องมีในใจ ไม่ใช่มีในพระไตรปิฎก ไม่ใช่มีใน

หนังสือ มีอยู่ในใจตลอดเวลาหรือไม่ เช่นสติ มีสติอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ นี่แหละเป็นตัววัดที่สำคัญที่สุดคือสติ ถ้าไม่มีสติแล้ว คีลสมาธิปัญญาที่จะไม่มี จะไม่สามารถควบคุมความคิด ให้อยู่ในทำนองคลองธรรมได้ เช่นคนที่เสียสติ มักจะทำอะไรที่คนทั่วไปรังเกียจ เรียกว่าคนบ้า ไม่มีสติที่จะควบคุมความคิดและความเห็นให้ถูกต้องได้ การกระทำและการพูดจึงไม่ถูกต้อง

สติจึงเป็นองค์มรรคที่สำคัญที่สุด ถึงแม้จะไม่สามารถดับทุกข์ได้ด้วยสติ ฆ่ากิเลสได้ด้วยสติก็ตาม แต่ถ้าไม่มีสติเครื่องมือที่จะใช้ในการฆ่ากิเลส ก็จะไม่เกิดขึ้น คือสมาธิและปัญญา สมาธิก็ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้โดยลำพัง ต้องปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้ แต่ปัญญาถ้าไม่มีสมาธิ ก็จะไม่มีการล้างที่จะฆ่ากิเลสได้ สมาธิจะไม่มีถ้าไม่มีสติคอยดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ล่องไปลอยมาตามอารมณ์ต่างๆ การเจริญสติจึงสำคัญที่สุด ครูบาอาจารย์คอยเน้นเรื่องสติ คอยดูการเคลื่อนไหวต่างๆของลูกศิษย์ลูกหา ว่ามีสติหรือไม่ พอเห็นว่าไม่มีสติก็จะเตือนเสมอ ด้วยวิธีต่างๆ พูดดีๆบ้าง ดุด่าว่ากล่าวตักเตือนบ้าง เพื่อจะได้มีสติ

วันนี้ได้ฟังธรรมของจริง เห็นธรรมของจริง คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของธรรมชาติ คือฝน เห็นอนัตตา คือไม่สามารถไปควบคุมบังคับฝนได้ เห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจ ว่าหงุดหงิดหรือสงบ ถ้าหงุดหงิดก็แสดงว่ามีสมุทัย มีความอยากให้ฝนหยุด ถ้าไม่หงุดหงิดก็แสดงว่ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ควบคุมใจให้ละความอยากได้ นี่คือหลักของพระอริยสัจ ๔ ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว จะไม่ต้องไปแก้ปัญหาที่ข้างนอก เช่นไปสั่งให้ฝนหยุด ไม่ต้องไปสั่งให้สามีภรรยาดีกับเรา ไม่ต้องไปสั่งให้คนนั้นคนนี้ดีกับเรา มาสั่งใจดีกว่า สั่งให้ใจอย่าไปอยากให้เขาดีกับเรา ปัญหาที่จะจบ พวกเราแก้ปัญหาคิดจุดกัน ไม่ได้แก้ที่ใจ ไปแก้ที่ข้างนอก ร้อนก็ไปซื้อเครื่องปรับอากาศมาติด หนาวเวลาอาบน้ำก็ไปซื้อเครื่องต้มน้ำร้อนมาติด นี่ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหา ต้องแก้ที่ใจ คือความไม่เอวกร้อนไม่เอวกรหนาว

ต้องฝึกใจให้อยู่กับธรรมชาติให้ได้ อยู่กับความจริง ความจริงเป็นอย่างไร ต้องไม่ปฏิเสธ ไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น จะได้ไม่ทุกข์ใจ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลานั้นสมาธิแล้วเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น อย่าไปอยากให้หายเจ็บ อย่าไปอยากเปลี่ยนอริยาบถ ให้ใช้สติสมาธิ

ปัญญา ช่มใจ สอนใจ ถ้าไม่มีปัญญา ก็ใช้สติใช้สมาธิ บริกรรมพุทฺธไป ปล่อยให้เจ็บไป เรามีหน้าที่บริกรรมก็บริกรรมไป อย่าไปอยากให้ความเจ็บหายไป พอใจสงบแล้ว จะหายหรือไม่หาย ก็ไม่เป็นปัญหา ขณะที่บริกรรมก็ไม่เป็นปัญหา ตอนที่ไม่ได้บริกรรมนั้นแหละเป็นปัญหา ตอนที่ไปเห็นความเจ็บ แล้วอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะทำเปลี่ยนอริยาบถ จะเกิดความเจ็บมากขึ้น เกิดความทรมานใจ นี่คือทุกข์ใจที่เกิดจากความอยาก อยากให้ความเจ็บหายไป อยากเปลี่ยนอริยาบถ

ถ้าเจริญมรรคด้วยการบริกรรมพุทฺธไป เดียวใจก็จะสงบเป็นสมาธิ ขณะที่บริกรรมความเจ็บก็ไม่รบกวนใจ เวลาจิตสงบลงบางทีจิตจะไม่รับรู้ความเจ็บเลย ร่างกายหายไป ความเจ็บหายไป ถ้าไม่หายจิตก็จะนิ่ง สงบ ไม่เดือดร้อน ฉะฉาน เหมือนเมื่อสักครู่นี้ ตอนที่นั่งทำสมาธิกัน ฝนจะหยุดหรือไม่หยุด เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเราทำสมาธิ ทำใจให้สงบ พอมีสมาธิแล้ว ก็ใช้ปัญญาหยุดจิตได้ ไม่ต้องบริกรรมพุทฺธ เพียงบอกใจว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ จะตกก็ปล่อยมันตกไป มันไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เราห้ามมันไม่ได้ เช่นเดียวกับทุกขเวทนา ก็เป็นอย่างนี้แหละ ถึงเวลาจะเกิดก็เกิด เราห้ามมันไม่ได้ แต่อยู่กับมันได้ ถ้าไม่สร้างสมุทัยคือความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป นี่คือหลักของอริยสัจ ๔ ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ก็เท่ากับมีดวงตาเห็นธรรม เห็นพระอริยสัจ ๔ นี่คือการเห็นธรรม

แต่ธรรมมีหลายชั้น ชั้นพระโสดาบันก็ต้องเห็นว่า ชั้น ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่เที่ยง ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น เวลารูปคือร่างกายแก่เจ็บไข้ได้ป่วยตายไป ก็ต้องยอมรับ มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็เช่นเดียวกัน มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ถ้ายอมรับความจริงทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นมาภายในใจ เพราะมีมรรคควบคุมไว้ มีสติปัญญาสมาธิคอยควบคุม ไม่ให้เกิดสมุทัยความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะมีดวงตาเห็นธรรมชั้นพระโสดาบัน จะปล่อยวางเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ลามจะเจริญหรือเสื่อม ก็ไม่เป็นปัญหา ยศจะขึ้นหรือลง ก็ไม่เป็นปัญหา จะมีคนสรรเสริญหรือินินทา ก็ไม่เป็นปัญหา จะมีสุขมีทุกข์

กับรูปเสียงกลี๋นรสนโฆฏฐัพพะ ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเข้าใจหลักของพระอริยสัจ ๔ ว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากความอยาก

ถ้าต้องการดับความทุกข์ ต้องดับที่ใจ ถ้าทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรส เพราะอยากจะออกไป เทียวข้างนอก แต่ไม่มีปัญญา เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบาย ออกไปไม่ได้ ถ้าอยากจะออกไป ก็จะหงุดหงิด ว่าแห้ว เศร้าสร้อยหงอยเหงา ถ้าเปลี่ยนใจว่าไม่ไปก็ได้ อยู่บ้านก็ได้ นั่งทำสมาธิไป พอจิตสงบ ความว้าวุ่นความทุกข์ก็จะหายไป เพราะสมุทัยความอยากได้ถูกละไป ด้วยการทำจิตให้สงบ ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ต่อไปไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าทุกข์ก็จะแก้ได้ ไม่ต้องใช้เงินแก้ ไม่ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือนอกกายนอกมาแก้ ไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องใช้เครื่องทำน้ำร้อนมาแก้ แก้ด้วยสติปัญญาสมาธิ แก้ด้วยมรรคที่จะดูแลรักษาใจไม่ให้ทุกข์เลย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราเจริญมรรคให้มาก เจริญให้เต็มที่ จะได้มีเครื่องมือดับทุกข์ภายในใจ

สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติก็ไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ไม่สามารถมองเห็นทุกข์ได้ ไม่สามารถกำหนดรู้ทุกข์ได้ ไม่สามารถละสมุทัยได้ ไม่สามารถทำนิโรธให้แจ้งได้ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด ต้องเจริญให้มาก หน้าที่ของพวกเราคือการเจริญมรรค เจริญสติสมาธิปัญญาให้มาก ถ้าเจริญมรรคได้มากแล้ว ทุกข์สมุทัยนิโรธก็จะเป็นปัญหา ถ้ามีสติสมาธิปัญญา เวลาที่มีความทุกข์ใจ ความหงุดหงิดรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงา จะรู้เลยว่าเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาแล้ว แล้วก็ถามตัวเองว่า อยากได้อะไร อยากทำอะไร อยากเป็นอะไร พอรู้ว่าเกิดจากความอยาก ก็ละมันเสีย ยอมรับความจริงว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ ตอนนี้อยู่สบายต้องอยู่บ้านก็อยู่ไป อยู่กับความจริง ตอนนี้อยู่สามีหรือภรรยาทิ้งเราไป ต้องอยู่คนเดียวก็อยู่ไป ไม่ต้องไปขอร้องให้เขากลับมา เขาอยากจะไปก็ปล่อยเขาไป เขาเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา

ปัญหาคือเราไม่คิดอย่างนั้น คิดว่าเขาเป็นนิจจังอัตตา คิดว่าจะต้องอยู่กับเราไปจนวันตาย คิดว่าเป็นของเรา อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา พอไม่ได้เป็นก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอยากจะให้เขากลับมา อยากจะให้เขาเป็นเหมือนเดิม แต่เขาเป็นอนิจจัง เขา

เปลี่ยนไปแล้ว สิ่งเขาไม่ได้ เพราะเป็นอนัตตา ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว การดำเนินชีวิตจะเป็นไปอย่างสุขสบายราบรื่น ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นจะแก้ได้หมด เพราะแก้ข้างใน ไม่ได้ไปแก้ข้างนอก ถ้าแก้ข้างนอก บางทีก็แก้ได้ บางทีก็แก้ไม่ได้ บางทีไปอ้อนวอนให้เขากลับมาอยู่กับเราได้ บางทีเขาก็ไม่กลับมา แต่ถ้าแก้ที่ใจก็จะแก้ได้ ด้วยการพิจารณาว่าเขาเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ก็ปล่อยเขาไป สิ่งให้เขากลับมาไม่ได้ แต่เราอยู่คนเดียวได้ อยู่อย่างมีความสุขกว่าตอนที่อยู่กับเขาเสียอีก เพราะไม่ต้องห่วง ไม่ต้องหวง ไม่ต้องวิตกกังวล เขาจะเป็นจะตาย จะดีจะชั่ว ก็จะไม่เป็นปัญหา

นี่คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงหยิบยื่นให้กับพวกเรา เพื่อให้พวกเราได้พ้นทุกข์กัน อยู่ตรงนี้ อย่าไปหลงประเด็น อย่าไปหลงงมงายให้เห็นสวรรค์เห็นนรก มีฤทธิ์มีเดช ระลึกชาติได้ เรื่องอย่างนี้รู้ไปไม่เกิดประโยชน์ ไม่มาดับทุกข์ ต้องรู้ไตรลักษณ์เท่านั้น รู้อนิจจังทุกขังอนัตตา รู้ว่าไม่สามารถไปสั่งเขาได้ เขาต้องเปลี่ยนไปตามสภาพของเขา ไม่ช้าก็เร็ว นี่คือนั่นที่เราขาดกันมาก ไม่เจริญกัน ไม่พิจารณากันอยู่เนืองๆ ก็เลยถูกความหลงมาหลอกว่า จะอยู่กับเราไปตลอด อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา ให้มีความสุขกับเราไปตลอด พอไม่ได้เป็นอย่างที่คิด ก็ทุกข์ทรมานใจ บางครั้งถึงกับต้องฆ่าตัวตาย เพราะไม่รู้จักวิธีแก้ปัญหา คิดว่าการฆ่าตัวตาย เป็นวิธีแก้ปัญหา แต่ปัญหาไม่จบ เพราะปัญหาอยู่ที่ใจ อยู่ที่ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้าไม่ศึกษาไม่เจริญมรรค ฆ่าตัวตายอีก ๕๐๐๐ ชาติ ปัญหา ก็ยังไม่หมด จะติดเป็นนิสัยไป ไปเกิดชาติหน้า ไปเจอปัญหาแบบนี้อีก ก็ฆ่าตัวตายอีก จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าแก้ปัญหาคด้วยอริยสัจ ๔ ก็จะหมดปัญหา เพราะจะไม่กลับมาเกิดอีก จะไม่ต้องมาเจอปัญหาต่างๆเหล่านี้อีก

จึงควรพิจารณาอริยสัจ ๔ อยู่เรื่อยๆ โดยเฉพาะมรรค คือการเจริญสติสมาธิปัญญา เพื่อจะได้มีเครื่องมือคอยสอดส่องดูแลใจตลอดเวลา ว่าขณะนี้กำลังทุกข์หรือไม่ทุกข์ กำลังอยากหรือไม่อยาก ถ้าทุกข์จะแก้ได้ทันที ไม่ไปแก้ที่ข้างนอก ไม่ไปแก้ที่ฝนฟ้าอากาศ ไม่ไปแก้ที่คนนั้นคนนี้ แก้ที่ใจเรา แก้ที่สมุทัย แต่เรามักจะหลงประเด็นกัน หลงไปกับการเห็นนั่นเห็นนี่จากการนั่งสมาธิ ที่ไม่ใช่ทางสู่มรรคผลนิพพาน ต้องระวัง เช่นเดียวกับการรักษาศีล รักษาศีลเพื่อไม่ให้จิตใจว่านุ่นนุ่ม อย่ารักษาจนทำอะไรไม่ได้

หายใจไม่ได้ กลัวหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไป แล้วจะฆ่าเชื้อโรค ขับรถไม่ได้ เดี่ยวแมลงวิ่งชนรถตาย สุนัขวิ่งชนรถตาย อย่างนั้นมันกินไป รักษาศีลเพื่อรักษาใจไม่ให้วุ่นวาย เพราะถ้าไปเบียดเบียน ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จะวุ่นวายใจไม่สงบ เช่นเดียวกับ การให้ทาน ให้แล้วอย่าไปหวังว่าต้องได้นั้นได้นี้ จากท่านนั้นท่านนี้ ให้ทานเพื่อละความตระหนี่ ละอุปาทาน ไม่ให้ยึดติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง จะได้ไม่วิตกกังวล จะได้สงบ เวลาไปภาวนาที่วัดจะได้ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ว่าข้าวของที่บ้านจะถูกขโมยหรือไม่ ถ้าขโมยขึ้นบ้านก็ถือว่าเป็นการทำทานไป จะได้ไม่ต้องขนของมาที่วัด มีคนมาขนไปให้ ไม่ต้องเหนื่อย จะได้ซื้อของใหม่มาใช้ ถ้านั่งสมาธิได้ ก็ไม่จำเป็นต้องมีข้าวของต่างๆ ถ้าจิตสงบจะไม่อยากดูโทรทัศน์ฟังวิทยุ ไม่ต้องการเครื่องบันเทิงต่างๆ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย อยากจะนั่งสมาธิอย่างเดียว เพราะเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย

อยู่ที่การปฏิบัติธรรม เจริญสติสมาธิปัญญา อยู่ที่การทำบุญให้ทาน อยู่ที่การรักษาศีล ทำให้เหมาะกับประเภท ทานก็ทำไปตามกำลัง อย่าไปดูคนอื่น เขาทำมากแต่เราไม่มีกำลังที่จะทำมากเหมือนเขา ก็อย่าไปรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ อย่าไปหาเงินมาทำบุญให้ทาน ทำใน ส่วนที่เรามี ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องทำ อย่างพระบวชแล้วก็ไม่ต้องทำงาน พระพุทธเจ้าจึงไม่สอน ทานศีลภาวนาแก่พระ ทรงสอนศีลสมาธิปัญญาแทน เวลาสอนพระทรงสอน ไตรสิกขา คือศีลสมาธิปัญญา เวลาสอนฆราวาสญาติโยม ทรงสอนทานศีลภาวนา เพราะญาติโยมยังมีทรัพย์สมบัติ ต้องสละทรัพย์สมบัติ เพราะจะถ่วงความเจริญของจิตใจ เหมือนเรือ ถ้าบรรทุกของมากก็จะเพียบ จะวิ่งช้า อาจจะไม่รอดถ้าเจอคลื่นใหญ่ ต้องเจริญมรรคให้มาก แล้วมรรคผลนิพพานจะปรากฏขึ้นมาภายใน ๗ ปีอย่างแน่นอน

ถาม วันหนึ่งลูกนั่งสมาธิเสร็จแล้ว ได้ข่าวว่าคนที่รู้จักเสียชีวิต ก็เลยคิดไปว่า ถ้าเราโกรธเขาอยู่ พอเขาตายไป เรายังโกรธเขาอยู่หรือไม่ ถ้าไม่โกรธ แสดงว่าเราโกรธ กายเขาใช้หรือไม่ กายเขาตายไป เราถึงได้หยุดโกรธ แต่ถ้าเราโกรธใจเขา เรา น่าจะโกรธข้ามชาติไป ชาติหน้าโกรธอีก โกรธไปเรื่อยๆ ถ้าเราหยุดโกรธก็ไม่ น่าจะโกรธใจ ก็เลยวนมาคิดว่า หรือว่าเราโกรธการกระทำ ถ้าเราโกรธการกระทำ

นั้นแปลว่าอะไร แปลว่าการกระทำนั้นมันน่าโกรธ ถ้าใจเราเป็นตัวโกรธ มันก็ไม่ใช่การกระทำ มันเป็นที่ใจ ก็หยุดคิดไปดื้อๆ ใหม่ๆที่กำลังคิดเพลินดี ยังอยากคิดต่อ แต่ก็ไม่ได้คิดต่อ หยุดไปเฉยๆ

ตอบ เกือบจะได้คำตอบแล้ว เข้าไปถึงจุดแล้ว คือใจที่ไม่ชอบการกระทำของเขา พอเขาทำเราก็อโกรธ ถ้าเราไม่มีความไม่ชอบ เขาจะทำอะไรเราก็จะไม่โกรธ ตรงประเด็นกับวันนี้ที่เทศน์ว่า อย่าไปแก้ที่เขา ต้องแก้ที่ใจเรา แก้ความโกรธที่เกิดจากความอยาก พอไม่ได้ตั้งใจก็โกรธ อยากให้เขาดี พอเขาไม่ดีก็โกรธ เกือบจะได้คำตอบแล้ว แต่หยุดเสียก่อน

ถาม ท่านอาจารย์สอนให้เจริญปัญญาสลับกับสมาธิ จะนำไปปฏิบัติคะ

ตอบ เวลาทำสมาธิก็อย่าพิจารณาปัญญา ต้องการให้จิตสงบนิ่งให้นานที่สุด ไม่คิดปรุงแต่ง ให้พิจารณาตอนที่จิตถอนออกมา มารับรู้อารมณ์เสียงกลิ่นรส มาคิดปรุงแต่ง ให้เอาความคิดปรุงแต่งนี้มาคิดทางปัญญา อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่มีเป้าหมาย ให้คิดพิจารณาเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะเป็นเวลาที่ดีที่ยังเป็นอุเบกขาอยู่ ก็เลสไม่มีกำลังมารบกวน เวลาจิตไม่สงบจะพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไม่ได้ เพราะจะเกิดความหดหู่ ไม่อยากจะพิจารณาความเสื่อม ความตาย ความพลัดพรากจากกัน เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ ก็เลสจะถูกตัดกำลัง ไม่มีกำลังสร้างอารมณ์หดหู่ ก็จะสามารพิจารณาความไม่เที่ยงความเสื่อม ได้อย่างสบายไประยะหนึ่ง จนกว่ากิเลสจะมีกำลังมากขึ้น ก็จะสร้างอารมณ์ขัดขวาง หรือดึงให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน ก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วย้อนกลับมาทำสมาธิใหม่ ทำอย่างนี้สลับกันไป ถึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ไม่ใช่พอจิตสงบปั๊บก็เริ่มพิจารณาเลย อย่างนี้ไม่ถูก สมาธิก็ต้องเป็นสมาธิที่สงบว่าง ไม่มีอะไรให้รับรู้ ไม่มีนิมิตต่างๆ เพราะถ้ามีนิมิตก็แสดงว่าใจยังไม่สงบเต็มที่ ใจยังทำงาน กิเลสยังทำงาน จะเกิดความยินดียินร้ายกับนิมิต ถ้าเป็นนิมิตที่ไม่สวยไม่งาม ก็จะไม่ชอบ กิเลสยังทำงานอยู่ จะไม่ได้ตัดกำลังของกิเลส พอออก

จากสมาธิแบบนี้ ก็จะไม่ยากพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จึงต้องระวัง ถ้ามี
นิมิตต่างๆ อย่าไปตามนิมิต ให้ดึงกลับมาหาตัวรู้ ให้สักแต่ว่ารู้ หรือให้กลับมาที่
อารมณ์กรรมฐานที่เราใช้ผูกใจไว้ จะเป็นลมหายใจ หรือการบริกรรมพุทโธก็ได้
อย่าไปตามรู้เรื่องราวต่างๆ กลับมาภาวนาต่อ บริกรรมต่อ ดูลมต่อ จนกว่าจะ
รวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ หยุดคิดปรุงแต่ง เหลือแต่ความว่าง แล้วก็
ปล่อยให้อยู่อย่างนั้น จนกว่าจะถอนออกมาเอง

สมาธิมี ๒ แบบ สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิใจต้องสงบว่างเป็น
อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ไม่ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกมาก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์
อนิจจังทุกขังอนัตตา กับเรื่องที่ยังเป็นปัญหากับเรา ที่สร้างความทุกข์ความวิตก
กังวลให้กับเรา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เพื่อจะได้ปล่อยวาง ไม่ว่าจะ
เป็นบุคคลหรือข้าวของต่างๆ ลมหายใจ สูดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ต้อง
พิจารณาถ้ายังมีความผูกพัน มีความกังวลวิตก ถ้าไม่มีก็พิจารณาเรื่องที่ยังเป็น
ปัญหา เช่นร่างกายของเรา ยังกลัวความตายอยู่หรือไม่ ยังกลัวความเจ็บไข้ได้
ป่วยอยู่หรือไม่ ยังมีกามารมณ์อยู่หรือไม่ เห็นคนนั้นคนนี้แล้วยังเกิดกามารมณ์
ขึ้นมาหรือไม่ เพราะเวลาเกิดกามารมณ์ ก็จะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความหงุดหงิด
ใจขึ้นมา เกิดความอยากจะเสพกาม ก็ต้องพิจารณาอสุภะ พิจารณาความไม่สวยงาม
ไม่งาม พิจารณาปฏิรูปความสกปรกของร่างกาย ที่ไปหลงไหลคลั่งไคล้ อยากจะ
เสพกามด้วย ให้มองให้เห็นส่วนที่ถูกปกปิดด้วยหนัง เช่นเห็นโครงกระดูก เห็น
ตับไตไส้พุง เห็นหัวใจเห็นปอดเห็นม้าม ควรพิจารณาอยู่เนืองๆ พอเวลาเห็นคน
ที่สวยงาม แล้วเกิดอารมณ์ จะได้มียามาดับความรู้สึกลึกๆ

ถ้าไม่พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน พอเห็นแล้วจะนึกแต่ภาพสวยๆ อยู่ตลอดเวลา
เห็นเพียงแวบเดียวแต่ใจจำได้ เอามาคิดติดตาติดใจตลอดเวลา ทำให้อยากจะ
อยู่ใกล้ชิดกับเขา แต่ถ้าเอาอสุภะมาแก้เบ้าเดียวก็จะหายไป ต้องทำไปจนไม่มี
กามารมณ์เกิดขึ้น ทีนี้ก็จะมองแบบเฉยๆ เมื่อหายจากโรคแล้ว ก็ไม่ต้อง
รับประทานยา เมื่อไม่มีกามารมณ์แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอสุภะอีกต่อไป อสุภะ

กรรมฐานเป็นยาแก้ตัณหา แก้ความหลง พอแก้ได้หมดแล้ว ก็หมดปัญหา ไม่ต้องพิจารณา พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ไม่ต้องพิจารณาไตรลักษณ์แล้ว ไม่ต้องพิจารณาอสุภะ เพราะไม่มีอารมณ์ มองอะไรก็สักแต่ว่ามอง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นร่างกายที่สวยงามก็เฉยๆ สวยเพียงภายนอก รู้ยู่ที่ว่าข้างในเป็นอย่างไร

พอหมดปัญหาแล้ว เครื่องมือที่ใช้แก้ปัญหา ก็ไม่ต้องใช้อีกต่อไป การเดินจงกรม นั่งสมาธิของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ไม่ได้เดินหรือนั่งเพื่อดับขันธ์กิเลส เป็นวิหαρธรรม เป็นการอยู่อย่างสุขสบายระหว่างขั้นกับจิต ขั้นกับจิตก็ต้องมีเวลาพักบ้าง จิตพักในสมาธิ ร่างกายก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรม ออกกำลังกาย ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีชีวิตยืนยาวไปตามอายุขัย ไม่ตายก่อนวัย ไม่ได้เดินจงกรมนั่งสมาธิเพื่อดับกิเลส เพื่อมรรคผลนิพพาน เพราะได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว กิเลสได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว **วุสิตัง พรหมจรรย์** กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป นอกจากกิจสงเคราะห์โลกเท่านั้น ไม่ว่าจะด้วยทางธรรมหรือทางวัตถุ ก็ขึ้นอยู่กับสถานภาพขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ถ้ามีวัตถุมาก มีศรัทธาญาติโยมนำมาถวายมาก ก็เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป ตามสมควรต่อกรณี ตามความเหมาะสม ถ้าไม่มีวัตถุ มีธรรมะก็อบรมสั่งสอนไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินตลอด ๔๕ พรรษา

หลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงมีพุทธกิจอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ ๑. ในตอนบิณฑบาตสั่งสอนญาติโยม ๒. ในตอนคำอบรมสั่งสอนพระเณร ๓. ในตอนตีกรอบรมสั่งสอนเทวดา ๔. ในตอนเช้าก่อนที่จะเสด็จออกบิณฑบาตก็ทรงเล็งญาณ ว่าควรไปโปรดผู้ใดก่อนในวันนั้น ๕. เสร็จแล้วก็ทรงออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ นี่คือกิจที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทุกวัน จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ยกเว้นในวันที่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถทรงออกบิณฑบาตได้ ไม่สามารถอบรมสั่งสอนได้ ก็ต้องระงับไป นี่คือกิจของผู้ที่เสร็จกิจของตนแล้ว **วุสิตัง พรหมจรรย์** แล้ว ไม่ได้ทำเพื่อตน ทำเพื่อผู้อื่น ไม่ต้องการผลตอบแทนจากการกระทำนี้ เพราะใจเต็มแล้ว ด้วยบุญ

บุคคล ด้วยบรมสุข **ปรมมังสุขัง** ไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย ทำไปโดยไม่ได้หวังอะไรเลย

ในสายตาของคนมีกิเลสก็คิดว่า ทำเพื่อลาภสักการะ ทำเพื่อข้าวของเงินทอง บางคนก็ตำหนิครุบาอาจารย์ว่า อยากเป็นสังฆราชา เขาคิดเขาพูดจากใจที่สกปรกของเขา พอเห็นคนอื่นทำอย่างนั้น ก็คิดว่าจะต้องเป็นอย่างที่เขาคิด เพราะไม่รู้จักความบริสุทธิ์ใจว่าเป็นอย่างไร การกระทำโดยไม่มีคุณโลภ ความอยาก ความต้องการเป็นอย่างไร เขาไม่เคยมี มีแต่ทำทุกอย่างเพื่อความอยาก นี่คือการแตกต่างระหว่างใจของผู้ที่สะอาดบริสุทธิ์ กับใจของผู้ที่ยังไม่สะอาดบริสุทธิ์ เวลาแสดงออกมาจะรู้ทันที

ถาม สถานที่ปฏิบัติมีความแตกต่างกันหรือไม่คะ เช่นที่เมรุกับระเบียงโบสถ์

ตอบ มี ท่านเรียกว่าสัปบายะ คือเอื้อต่อการบำเพ็ญ เช่นนั่งสมาธิที่สี่แยกไฟแดงกับนั่งในป่า ถ้าต้องการปราบความกลัว ก็ต้องไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความกลัว เพื่อจะได้เอารธรรมะออกมาปราบความกลัว ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัย ความกลัวก็จะไม่ออกมา

ถาม วันแรกที่อยู่เมรุ จะปวดศีรษะ พอแผ่เมตตา อาการปวดศีรษะก็หายไป มีส่วนหรือไม่คะ

ตอบ มีส่วน เพราะจิตมีอุปาทาน ปรุงแต่ง เกิดความกลัว ทำให้ปวดศีรษะปวดท้อง พอแผ่เมตตา ความกลัวก็หายไป

ถาม ไม่ได้เกี่ยวกับวิญญานที่อยู่บริเวณนั้นใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่เกี่ยว เป็นอุปาทาน

ถาม เป็นไปได้หรือไม่คะ มีสัมภาเวสี้อยู่ตามบริเวณเมรุ

ตอบ ไม่มีหรอก

ถาม การภาวนาที่เมรุถือว่าเป็นที่สัปปายะหรือไม่คะ

ตอบ ถ้าต้องการปราบความกลัวผี กลัวตาย ก็ต้องไปหาสถานที่ที่ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ถ้าต้องการแก้ความง่วงนอน ก็ต้องไปอยู่ที่น่ากลัว จะได้ไม่ง่วง ถ้าอยู่ไปสักระยะหนึ่งแล้ว ความกลัวหายไป ความง่วงกลับมา ก็ต้องเปลี่ยนที่ใหม่ ต้องหาสถานที่ที่ทำให้ไม่ง่วง เพื่อจะได้นั่งสมาธิแล้วไม่หลับ

กัณฑ์ที่ ๔๒๗

รักษาร่างกายและใจ

๒๖ กันยายน ๒๕๕๔

เวลามีคนป่วยมาฟังธรรม ก็จะสอนให้เขาดูแลรักษาร่างกาย และดูแลรักษาใจของเขาไปด้วย ดูแลตามความจำเป็นของร่างกาย และตามความจำเป็นของใจ จะได้ไม่ท้อแท้ เพราะเวลาดูแลรักษาร่างกาย ก็อาจจะเกิดความเมื่อยหน่ายท้อแท้ทางจิตใจได้ เพราะอยากจะให้อาการดีขึ้นหรือหายเป็นปกติ ซึ่งอาจจะเป็นไปไม่ได้ ก็เลยต้องสอนให้เขายอมรับความจริงว่า ร่างกายต้องเป็นไปตามวาระของเขา ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปเป็นธรรมดา ใจก็ต้องไม่ยากให้เป็นเป็นอย่างอื่น ต้องยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ยอมรับความจริงของร่างกาย เขาเป็นอย่างไร อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ให้เขาไป เขาไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงตุ๊กตา เป็นเครื่องมือที่เราใช้ติดต่อกับตุ๊กตาตัวอื่น ร่างกายของพวกเราเป็นตุ๊กตาทั้งนั้น ใจใช้ร่างกายนี้ติดต่อกัน เหมือนกับที่พวกเราใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อกัน ถ้าไม่มีโทรศัพท์มือถือก็จะติดต่อกันไม่ได้ ถ้าไม่มีร่างกายก็จะติดต่อกับร่างกายอื่นไม่ได้ ร่างกายนี้เป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือ เป็นเหมือนตุ๊กตา ที่ใจใช้เป็นตัวรับส่งข้อมูลต่างๆ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส

ถาม ถ้าอย่างนั้นพวกที่ไม่มีร่างกายล่ะคะ

ตอบ ติดต่อกับกระแสจิต อย่างพวกเทพทั้งหลาย

ถาม สัมภเวสีล่ะคะ

ตอบ เหมือนกัน พวกกายทิพย์ก็ติดต่อกันด้วยกายทิพย์ คนที่มีร่างกายและมีพลังจิตก็จะติดต่อกับพวกกายทิพย์ด้วยพลังจิต ไม่ได้ใช้ร่างกายติดต่อ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเทวดาทุกคืน ทรงใช้พลังจิตสอน ไม่ได้ใช้ร่างกายสอน เพราะร่างกายติดต่อกับพวกกายทิพย์ไม่ได้ ต้องใช้กายทิพย์คือพลังจิตติดต่อกับ

กายทิพย์ ใจนี้แหละคือกายทิพย์ พวกเรามนุษย์มี ๒ กาย กายหยาบก็คือ ร่างกาย และใจก็คือกายทิพย์ เวลาติดต่อกับพวกกายหยาบ ก็ต้องใช้กายหยาบ ติดต่อกัน พวกกายทิพย์ก็ใช้กายทิพย์ติดต่อกัน เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงติดต่อกับพระพุทธมารดา ก็ทรงใช้กายทิพย์ติดต่อกัน เวลาติดต่อกับพระราชาบิดา ก็ทรงใช้ กายหยาบติดต่อกัน กายหยาบนี้มันไม่เที่ยง มีขอบเขต มีอายุขัย พอหมดสภาพก็ใช้งานไม่ได้ แต่กายทิพย์ไม่มีวันหมดสภาพ ถ้ากายทิพย์ยังอยากจะติดต่อกับพวก กายหยาบ ก็ต้องไปเกิดใหม่ ไปหากายหยาบอันใหม่ ถ้ายังมีกามตัณหา ก็จะไป เกิดใหม่ ไปหาร่างกายอันใหม่ เพราะยังอยากจะเสพล้มผัสรูปเสียงกลิ่นรส ก็ ต้องใช้กายหยาบเป็นเครื่องมือ ถ้าไม่มีความอยากแล้ว ก็จะไม่ไปหาร่างกายอัน ใหม่

กายทิพย์นี้ไม่ตายไปกับร่างกาย กายทิพย์เป็นผู้ไปรับผลบุญผลบาป เวลาทำบุญ ใจทิพย์ก็เป็นสวรรค์ขึ้นมา เป็นเทพขึ้นมา เวลานั้นสมาธิจิตสงบรวมลงเป็นสมาธิ ใจทิพย์ก็จะเป็นพรหมขึ้นมา พรหมที่เกิดจากการนั่งสมาธินี้ ต่างกับพรหมที่เกิด จากการบรรลุเป็นพระอนาคามี พรหมที่เกิดจากการนั่งสมาธินี้เสื่อมได้ พอสมาธิ อ่อนกำลังลง ก็เลสก็จะออกมาทำให้กายทิพย์หยาบลงไป จากพรหมก็ลงมาเป็น เทพ จากเทพก็จะมาเป็นมนุษย์ ได้กายหยาบ ได้เสพล้มผัสรูปเสียงกลิ่นรส ที่หยาบกว่า รูปเสียงกลิ่นรสทิพย์ ถ้าเป็นพระอนาคามีจะไม่เสื่อมลงมา เพราะเกิดจากการ ชำระกิเลส ที่ทำให้กายทิพย์หยาบ พอไม่มีกิเลสทำให้กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ก็ จะไม่หยาบขึ้น แต่จะละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติต่อไป จากพระอนาคามีก็จะ เป็นพระอรหันต์ จะละเอียดที่สุด คือบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสที่จะมาทำให้กายทิพย์นี้ หยาบอีกต่อไป จะเป็นกายทิพย์ที่บริสุทธิ์ไปตลอดอนันตกาล เป็น**ปรมังสุญฺญัง** บรมสุญฺญ **ปรมังสุขัง** บรมสุข

การกระทำของพวกเราที่ทำกันทุกวันนี้ เป็นการกระทำของกายทิพย์ มีร่างกาย เป็นเครื่องมือ ถ้าทำบาปกายทิพย์ก็จะหยาบจะร้อนมากขึ้น เป็นเหมือนห้องที่มี เครื่องทำความร้อน ถ้าทำบุญกายทิพย์ก็จะละเอียดจะเย็นมากขึ้น เป็นเหมือน

ห้องที่มีเครื่องทำความเย็น เวลาทำบุญใจจะเย็นจะสงบ เวลาทำบาปใจจะร้อนจะ
ทุกข์ สวรรค์นรกจึงอยู่ในใจเรานี่เอง อยู่ที่กายทิพย์นี่เอง กายทิพย์เป็นเทพเป็น
สวรรค์ เป็นนรกเป็นเปรต อยู่ที่มีการกระทำที่เรียกว่า**กรรม** กรรมแปลว่าการ
กระทำ ดังสุภาษิตที่ว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ให้เป็นสัตว์ประเภทต่างๆ
กรรมก็มี ๒ ส่วน คือกรรมดีกับกรรมไม่ดี หรือบุญกับบาป ถ้าทำกรรมไม่ดีทำ
บาป ก็จะเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นนรก ถ้าทำบุญก็จะเป็นเทพ
เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล ส่วนมนุษย์นี่เป็นที่กลับมา หลังจากไปรับผลบุญ
หรือไปรับผลบาปมา เหมือนคนที่ติดคุก พอหมดโทษแล้ว ก็ถูกปล่อยให้กลับ
บ้าน คือภพของมนุษย์ กลับมาทำบุญทำบาปใหม่จนกว่าจะได้บรรลุเป็นพระ
อรหันต์

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ ไม่ให้ทำบาป ให้ทำบุญ เพื่อเวลาเราตายไปจะได้ไปรับ
รางวัล ไม่ต้องไปใช้โทษ พอรับรางวัลแล้วก็กลับมาทำบุญกันต่อ ดังที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงทำบุญไม่ทำบาปมาอย่างต่อเนื่อง จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
หลังจากนั้นก็ไม่ต้องทำอีกต่อไป เพราะได้ชำระกิเลสที่ทำให้ใจหยาบ ให้ไปเกิดใน
ภพต่างๆ จนหมดสิ้นไปแล้ว เหลือแต่ความสุขอย่างเดียว มีความพออยู่
ตลอดเวลา นี่ก็คือเรื่องของใจของพวกเราทุกคน เป็นเหมือนกันหมด ต่างกัน
ตรงที่ว่าบรรลุอะไรไว้ บรรลุบาปหรือบรรลุบุญ คนเราจึงมีบุญมีบาปไม่เท่ากัน

ถาม ให้เงินเพื่อนยืมไป หนึ่งๆที่รู้ว่าจะเอาไปเล่นการพนัน บาปไหมคะ

ตอบ ไม่บาป เพราะเราไม่ได้บอกให้เขาไปเล่นการพนัน

ถาม แต่รู้ว่าเอาไปเล่นการพนัน

ตอบ เขาบอกหรือเปล่า

ถาม บอกค่ะ

ตอบ เราเพียงสนับสนุนให้เขาไปทำกิจที่เป็นโทษกับเขา แต่การเล่นการพนันนี้ไม่เป็นบาป เป็นเหตุที่จะพาให้ไปทำบาป

ถาม ไม่ได้ อยู่ในศีล ๕

ตอบ เป็นอบายมุข คืออยู่ที่ปากประตูของอบาย กำลังจะเข้าไปแต่ยังไม่ได้เข้าไป ที่ว่า จะเป็นบาปต่อไป ก็เพราะว่าเมื่อเล่นการพนันแล้วเงินหมด ก็จะไปขโมยเงินคนอื่นมาเล่นต่อ

ถาม โดยสรุปคนที่ให้ยืมเงินนี้ไม่บาป

ตอบ ไม่บาป

เมื่อเช้านี้มีญาติโยมคนหนึ่ง สามปีป่วยนอนโคม่าอยู่ในโรงพยาบาลอยากจะให้ อาตมาไปรับสังฆทานที่โรงพยาบาล อาตมาบอกว่ามันสายเสียแล้ว ไม่เป็นประโยชน์อะไรกับเขา เพราะถ้าอยู่ในโคม่าเขาก็ไม่รู้เรื่อง ถ้าไม่อยู่ในโคม่า แล้วอยากจะถวายสังฆทาน ถวายรูปไหนก็ได้ ถ้าไม่ต้องการจะฟังธรรมะ เราก็แนะนำว่า ควรจะปล่อยยืมให้เขาอยู่อย่างสงบจะดีกว่า อย่าไปรบกวนเขา อย่าไปทำให้เขา ต้องมายุ่งยากกับเรื่องการทำบุญให้ทาน เพราะการให้ทานนี้เป็นบุญส่วนย่อย ไม่พอกับความต้องการของเขาในขณะนั้น สิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดก็คือความสงบ ถ้าได้ธรรมะสอนใจให้ปล่อยวางได้ จะเป็นประโยชน์มากกว่า แต่ถ้าไม่อยู่ในสภาพจะรับรู้และเข้าใจธรรมะได้ แสดงธรรมให้เขาฟังก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

เขาก็ถามอีกว่า หมอบอกว่ารักษาไม่หายแล้ว แต่ตอนนี้ใช้เครื่องช่วยหายใจอยู่ ถ้าเอาออกจะบาปหรือเปล่า เรบอกไม่บาปหรอก เราเพียงปล่อยยืมให้เขาอยู่ตามธรรมชาติ ดีกว่าให้เขาอยู่อย่างทรมาน การใช้เครื่องช่วยหายใจนี้ เท่ากับไปยึดความทุกข์ทรมานของร่างกายของเขา หมอก็บอกว่าไม่มีทางที่จะรักษาให้หายได้ที่ใช้เครื่องไม่เครื่องมือต่างๆนี้ ก็เพื่อที่จะรักษาให้หาย ถ้ารักษาไม่หาย มีแต่ที่จะยึดความทุกข์ทรมานของร่างกายออกไป ใช้ไปทำไม การถอดเครื่องออกก็ไม่ได้

ไปฆ่าเขา เพียงแต่ปล่อยให้เขาอยู่ตามธรรมชาติ เหมือนกับพวกเราอยู่กับตอนนั้น
เราก็ไม่ได้ใช้เครื่องอะไร

แล้วก็ถามอีกว่า สามี่สิ่งไว้ก่อนตายว่า เวลาตายไปแล้วอย่าเผา เพราะว่าเขาไม่
ชอบ มันร้อน ก็รับปากไว้ แต่มาคิดว่าถ้าฝังแล้วจะเป็นภาระ ที่จะต้องไปหลุมฝัง
ศพทุกปี อาจจะติดธุระไม่ว่างไปไม่ได้ เราก็บอกไปว่า ถ้ารับปากแล้วก็ต้องทำ
ไม่เช่นนั้นจะเสียสัจจะ ส่วนเรื่องที่จะไปคารวะหรือไม่นั้น ไม่สำคัญ ไปก็ได้ ไม่ไป
ก็ได้ ถ้าคิดถึงเขา ทำบุญกรวดน้ำไปให้เขาจะดีกว่า จะได้ประโยชน์มากกว่า
มากกว่าเอาอาหารไปเช่น แล้วก็เอามารับประทานกัน คนตายไม่ได้รับประโยชน์
อะไร

ถาม พอดีมีแม่ของเพื่อนคนหนึ่งเป็นอัมพาต ไม่รู้สึกตัวเลย คิดว่าคนที่ เป็นทุกข์คือลูก
ที่พยายามต่อสู้เอาแม่กลับมาให้ได้ เกิดความเครียดมาก จะนำเอาธรรมะที่ท่าน
อาจารย์สอนนี้ไปบอกเขา

ตอบ ความจริงตอนที่สอนเขานั้น ต้องการสอนคนถามปัญหามากกว่า เพราะคนที่ จะ
ตายนั้น ช่วยอะไรไม่ได้แล้ว

ถาม แต่คนที่ จะตายนั้น ถึงแม้ร่างกายจะขยับไม่ได้ แต่จิตยังทราบอยู่ใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าหูไม่ได้ยินเสียง จะทราบได้อย่างไร

ถาม แต่ถ้าหูได้ยิน

ตอบ อยู่ที่ว่า มีสติปัญญาพอจะเข้าใจเสียงที่พูดได้หรือเปล่า เพราะเวลาเจ็บปวดมากๆ
จะไม่มีสติรับรู้ อยู่ในสภาพที่เรียกว่าหลง เหมือนกับหลับๆตื่นๆ ท่านถึงสอนให้กุ
สลาตตอนที่ ยังมีชีวิตอยู่ อย่าไปกุสลาตตอนที่ตายหรือใกล้ตาย เพราะไม่ทันการณ์
แล้ว กุสลาตคือสร้างธรรมะสร้างกุศลให้เกิดภายในใจ ให้มีปัญญา ให้รู้จักปล่อย
วางร่างกาย ถึงเวลาจะต้องปล่อย เราปล่อยได้หรือเปล่า ถ้าปล่อยได้แล้ว ใจจะ

สงบเย็นสบาย เหมือนกับเวลาที่เขามาทวงหนี้ ถ้าพร้อมที่จะจ่าย เราก็จะสบายใจ
เอาไปเลย ร่างกายก็เป็นเหมือนหนี้ ที่เราต้องคืนเจ้าของไป ร่างกายไม่ใช่ของเรา
เป็นของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เรายืมมาใช้ชั่วคราว พอถึงเวลาเขาก็จะมาขอคืน
กายทิพย์ที่เป็นผู้ดูแลร่างกายนี้ พร้อมที่จะคืนเขาไปหรือเปล่า ถ้ามีธรรมะก็จะ
พร้อม เพราะถ้าไม่ปล่อย จะทุกข์ทรมานใจ ถ้าปล่อยจะเย็นสบาย จิตจะดึงเข้าสู่
อุเบกขา ไม่แบก ไม่หนักอกหนักใจ แต่ถ้าอยากจะอยู่ต่อไป จะทุกข์ทรมานใจ
มาก เหมือนเวลามีใครมาพรากของที่รักไป จะรู้สึกอย่างไร ถ้ายอมให้เขาไป ก็
โล่งอกเลย ถ้าไม่ยอม ก็จะมีวุ่นซุ่มซ่าม ทุกข์ทรมานใจ การทำบุญให้ทานนี้ ก็เป็น
การฝึกคืนของต่างๆ ที่ไม่ใช่ของเราไป ข้าวของเงินทองต่างๆนี้ ไม่ใช่ของเรา
ตอนนี้เรามาฝึกปล่อยวางกัน ถ้าทำได้แล้วเวลาพลัดพรากจากกันจะไม่เสียดาย
ถ้าทำไม่ได้ ยังหวงอยู่ เวลาพลัดพรากจากกัน จะทุกข์ทรมานใจมาก จะไม่สงบ

ถาม เอาเทพธรรมะหรือบทธวดมนต์ไปเปิดให้คนป่วยฟัง จะได้ประโยชน์ไหม

ตอบ ตอนที่ผู้ป่วยเขาฟังหรือเปล่านั้น ถ้าไม่ฟังตอนที่ป่วยจะฟังหรือ อยู่ที่ตัวเขา ถ้าฟังก็
จะได้ประโยชน์ คนเราถ้าไม่จนตรอกก็จะมีสติ จะไม่หาที่พึ่ง พอใกล้จะตาย รู้ว่า
ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้นอกจากธรรมะ ก็อาจจะตั้งใจฟังก็ได้ อาจจะบรรลุได้ด้วย
เช่นพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ก็บรรลุ ๗ วันก่อนจะเสด็จสวรรคต ตอนนั้น
ทรงประชวรหนัก พระพุทธเจ้าก็เลยไปโปรด ไปแสดงธรรม ทรงสอนว่าร่างกาย
ไม่ใช่ของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟ ต้องคืนเขาไป พอฟังแล้วเข้าใจ ทำใจได้ ก็
บรรลุธรรมได้

ถาม ทำให้ปล่อยวางได้

ตอบ เพราะไม่รู้มาก่อนว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา พอมีคนมาบอกว่าไม่ใช่ของเรา ก็
เหมือนเวลาไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล แล้วเขาสลับเอาลูกคนอื่นมาให้เรา อีก ๑๐
ปีต่อมาเขามาบอกว่า เด็กคนนี้ไม่ใช่ลูกของคุณนะ คุณพร้อมจะคืนให้พ่อแม่ของ
เด็กหรือเปล่านั้น ถ้ายอมรับความจริง ว่าเด็กไม่ใช่ลูกของเรา จะเก็บไว้ทำไม คืนให้

พ่อแม่ของเด็กไปไม่ดีกว่าหรือ พระพุทธเจ้าทรงเอาความจริงมาบอกพวกเราว่า ร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของยืมมาจากดินน้ำลมไฟ เวลาจะตายก็เป็นเวลาที่เขาจะมาเอาคืนไป เราพร้อมที่จะคืนให้เขาไปหรือเปล่า ถ้ารู้ว่าไม่ใช่ของเรา ก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ เหมือนไปยืมรถของเพื่อนมาขับ พอถึงเวลาก็ต้องเอาไปคืน ถ้าไม่อยากคืนก็ต้องเสียใจ

ถาม สามีเพื่อนตอนใกล้จะเสียชีวิต เขาขอฟังเพลงคลาสสิก เขาบอกว่าจะทำให้จิตใจสงบ

ตอบ เวลาฟังเพลงจะมีอารมณ์

ถาม ตอนนั้นเขาโคม่า

ตอบ ถ้าไม่รู้สึกร่าง ฟังไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ฟังไม่รู้เรื่อง

ถาม ถ้าเขายังพอรับรู้ได้

ตอบ ฟังแล้วไม่แน่ว่าจะสงบหรือไม่ เพราะเสียงเพลงจะปลุกอารมณ์ขึ้นมา

ถาม ตอนนั้นทุกขเวทมนาน่าจะทำให้ฟังไม่ได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ทุกขเวทนาไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหาอยู่ที่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่อยู่ในจิตใจที่เกิดจากความไม่อยากตาย จะรุนแรงกว่าความทุกข์ของร่างกาย ที่ปฏิบัติธรรมกันนี้ก็เพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ในจิต ไม่ใช่ทุกข์ในผัสส์ ในร่างกาย ทุกข์ในผัสส์ไม่เป็นปัญหา อย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกนี้ ท่านนิพพานคือตายได้อย่างสบาย เพราะท่านไม่มีทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไม่มีทุกข์ในจิต ทุกข์ในกายกับทุกข์ในจิตนี้ เป็นเหมือนน้ำในตุ่มกับน้ำในมหาสมุทร ถ้าจิตมีความสุข ความทุกข์ของร่างกาย ซึ่งเป็นเหมือนน้ำในตุ่ม จะไม่มีกำลังสู้กับความสุข ที่เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทรได้ จิตของผู้ที่บริสุทธิ์หรือจิตที่เข้าฌานสมาบัติได้ จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดของร่างกาย พวกที่เข้าฌานสมาบัติได้ เวลาจะตายก็เข้าฌานกัน

พวกที่จิตบริสุทธิ์ก็ไม่ต้องเข้าฌานก็ได้ เพราะจิตไม่มีทุกข์ในอริยสัจ ๔ จิตรับรู้
ความเจ็บปวดของร่างกายได้ อย่างไม่สะทกสะท้าน ต่างฝ่ายต่างอยู่

สิ่งที่เราต้องทำก็คือทำให้ใจหนึ่งสงบ ไม่ผลิตทุกข์ในอริยสัจ ๔ ขึ้นมา ต้องละ
ต้นเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ในขณะที่ตาย
ก็คือความไม่อยากตายนี่แหละ ถ้าไม่อยากตายก็จะทุกข์ทรมานใจ ถ้ายอมรับ
ความตาย ก็จะไม่ทุกข์ ความเจ็บปวดของร่างกายจะไม่เป็นปัญหา ความทุกข์ใจ
ที่เกี่ยวกับร่างกายมีอยู่ ๒ ประการคือ ความไม่อยากตายและความไม่อยากเจ็บ
ถ้าไม่อยากทุกข์ เวลาเจ็บก็ต้องอย่าไม่อยากเจ็บ เวลาจะตายก็อย่าไม่อยากตาย
เวลานั่งแล้วเจ็บก็อย่าเพิ่งลุก พยายามทำใจให้หนึ่ง อย่าไปอยากให้ความเจ็บ
หายไป อย่าอยากจะหนีจากความเจ็บไป ถ้าละความอยากนี้ได้แล้ว จิตจะสงบ
เป็นอุเบกขา ความทุกข์ใจก็จะหายไป ความทุกข์กายก็จะเจ็บเพียงนิดเดียว

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บปวดของร่างกาย เพราะเป็นธรรมดาของร่างกาย ที่เกิด
มาแล้วก็ต้องแก่เจ็บตายไปเป็นธรรมดา เวทนา ก็มีสุขเวทนา มีทุกข์เวทนา มีไม่
สุขไม่ทุกข์เวทนา สลับกันไป เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ความจริงใจรับได้ทั้ง ๓ เวทนา
แต่ใจมีกิเลสก็เลยไปรักสุขเวทนา ชังทุกข์เวทนา ก็เลยทำให้เกิดตัณหาขึ้นมา เกิด
ความอยาก อยากมีสุขอย่างเดียว ไม่อยากมีทุกข์ ก็เลยไปสร้างทุกข์ในอริยสัจ ๔
ขึ้นมา ซึ่งเป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร ส่วนทุกข์ในขันธุ์เป็นเหมือนน้ำในตุ่มน้ำ
น้ำหนักต่างกันมาก ถ้าสามารถดับทุกข์ ในขนาดน้ำในมหาสมุทรได้ ทุกข์ในตุ่ม
น้ำจะไม่เป็นปัญหาเลย เหมือนไม้จิ้มฟันกับตะบอง เอาไม้จิ้มฟันเคาะหัวกับเอา
ไม้ตะบองเคาะหัว อย่างไม่เห็นจะเจ็บกว่ากัน ทุกข์ขนาดไม้จิ้มฟันนี้เราบังคับไม่ได้
แต่ทุกข์ขนาดไม้ตะบองนี้เราหยุดมันได้ แต่เราไม่หยุดกัน เพราะไม่เจริญสติ ไม่
นั่งสมาธิ ไม่พิจารณาด้วยปัญญา ไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ที่เป็นเครื่องมือที่จะ
หยุดความทุกข์อันใหญ่หลวงได้ ส่วนความทุกข์เล็กๆน้อยๆของร่างกายนี้ เรา
หยุดไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติของเขา

ถาม ทุกข์ในมหาสมุทรอยู่ชั้นไหนคะ

ตอบ อยู่ในใจของสัตว์โลกทุกชั้น นอกจากใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้น

ถาม ส่วนทุกข์เท่าไม่จิ้มฟันนี้

ตอบ ทุกข์เท่าไม่จิ้มฟันนี้มีอยู่ในร่างกายของทุกคน พอมีทุกข์เท่าไม่จิ้มฟัน ก็ไปสร้างทุกข์ขนาดมหาสมุทรขึ้นมาอีก เพราะกลัวความเจ็บ เช่นเวลาหมอบอกจะฉีดยาบีบ ก็เลสก็สร้างทุกข์มหาสมุทรขึ้นมาในใจ ทุกข์ใจนี้เราหยุดมันได้ถ้ามีสติสมาธิปัญญา แต่เราไม่มีกัน พอร่างกายเจ็บขึ้นมาในใจ ใจก็ทุกข์ขึ้นมาใหญ่เลย ความทุกข์ใหญ่อยู่ที่ใจ ต้องใช้ธรรมชาติทุกข์ใจ ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ความคมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง อยากให้หายเจ็บ อยากให้ไม่ตาย คิดอย่างนี้ก็จะผลิตทุกข์มหาสมุทรขึ้นมา ต้องทำใจให้นิ่ง ให้อ่างให้สงบตลอดเวลา หรือทำให้ใจยอมรับว่าตายเป็นตาย เจ็บเป็นเจ็บ

ถาม ต้องกลับมาที่ปฏิบัติใช่ไหมคะ

ตอบ ก็พูดมาตั้งเกือบ ๗ ปีแล้ว เพิ่งได้ข้อสรุปวันนี้อย่างนี้ ก็ยังดี ไม่สายเกินไป ตอนนี่เริ่มปฏิบัติกันแล้วใช่ไหม หรือต้องรอให้หมอบอกว่าเหลืออีก ๖ เดือน คนเราถ้าไม่จนตรอกมักจะไม่หาที่พึ่ง จะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ

ถาม คนป่วยส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเจ็บอยู่ที่กาย ไม่ใช่ที่ใจ

ตอบ เรื่องของความทุกข์ใจนี้จะไม่รู้กัน ถ้าไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าคิดว่าความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย ก็จะมีเหตุจิตจิตใจแก้ความทุกข์ที่ร่างกายอย่างเดียว ทั้งๆที่ใจทุกข์อยู่ตลอดเวลา กลับมองไม่เห็นกัน

ถาม เพราะว่าเราอาศัยร่างกายอยู่

ตอบ เพราะเราหลงไปอาศัยมันเอง เพราะไม่ได้ศึกษาอย่างถ่องแท้ อ่านแล้วก็ไม่เข้าใจ ที่ท่านสอนรูปร่างอนัตตา ก็ไม่เข้าใจความหมาย ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเราเป็นอย่างไร เพราะเป็นของเรามาตั้งแต่เกิด พวกเราคิดอย่างนี้กันทั้งนั้น เพราะไม่รู้

ผู้ที่ว่าเป็นเราเป็นของเรา ไม่ใช่ร่างกาย คิดกันไปเองว่าร่างกายเป็นผู้คิด แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ก็คิดว่า จิตใจเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ไม่ได้คิดว่าเป็นคนละส่วนกัน มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงรู้ได้ด้วยพระองค์เองว่าเป็นคนละส่วนกัน หลังจากที่ทรงปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ อดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน เพราะคิดว่ากิเลสออกมาจากร่างกาย ถ้าไม่ให้ร่างกายรับประทานอาหาร กิเลสก็จะต้องตาย แต่กิเลสไม่ตาย มีแต่ร่างกายที่จะตาย ก็ทรงรู้ว่ากิเลสไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ใจ จึงต้องมาแก้กิเลสด้วยการภาวนา สมณะและวิปัสสนาภาวนา จนได้ตรัสรู้ ทรงเห็นพระอริยสัจ ๔ ที่อยู่ในพระทัยของพระองค์ เห็นทุกข์ที่เกิดจากความอยากของพระองค์เอง เห็นความอยากเป็นกิเลส เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เห็นวิธีที่จะดับกิเลส ก็คือสติสมาธิปัญญา พอมีสติสมาธิปัญญา ก็จะสามารถดับกิเลสได้ทันที ทุกข์ก็จะดับไป เป็นการต่อสู้อะหว่างความเห็นของ ๒ ฝ่าย ความเห็นที่ถูกกับความเห็นที่ผิด พอความเห็นที่ถูกทำลายความเห็นที่ผิดได้ ใจก็จะไม่ผลิตความทุกข์ขึ้นมา

ถ้ามองร่างกายของเรา เหมือนเรามองร่างกายของคนอื่นได้ เราก็จะไม่ทุกข์เลย เพราะร่างกายของเรามันไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นเหมือนของคนอื่น แต่เราไม่มองอย่างนั้น เพราะมีความเห็นผิด เห็นว่าเป็นของเรา วิธีที่จะมองให้เห็นก็ต้องเข้าไปในสมาธิ ทำจิตให้เป็นอุเบกขา พอเป็นอุเบกขาแล้วทุกอย่างจะไม่ใช่ของเรา จิตจะแยกออกจากร่างกายชั่วคราว เป็นอุเบกขาชั่วคราว พอได้อุเบกขาแล้ว ก็จรรู้ว่าหลักของจิตก็คือจุดอุเบกขานี้เอง พอออกจากสมาธิก็ต้องใช้ปัญญา ระวังระวังไว้ ด้วยการไม่ยึดไม่ติด ถ้ายึดติดจะออกจากอุเบกขาทันที จะวิตกกังวล จะห่วง จะอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาทันที ถ้ามองว่าไม่ใช่เป็นของเรา ก็จะไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ห่วง ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ถ้าไม่ห่วงร่างกายของคนอื่นก็ไม่ต้องห่วงร่างกายนี้

ถาม เราคิดตามกิเลส

ตอบ ตามกิเลสไม่ได้ ต้องหยุดกิเลส ต้องนั่งสมาธิ ก็จะหยุดกิเลสได้

ถาม แต่มันยากเพราะความผูกพัน

ตอบ ยากเพราะตามกิเลสจนติดเป็นนิสัย

ถาม แต่ความจริงมันยาก เพราะความผูกพันสายโลหิต

ตอบ ความห่วงใยเป็นตัวกัณฑ์ร้อนจิตใจ ถ้าเห็นว่าเราทุกข์ทรมาน เพราะไปยึดติดกับร่างกายของคนอื่น เราก็จะตัดความยึดติด เพราะไม่อยากจะทุกข์ทรมานใจ ถ้าไม่เห็นความทุกข์ทรมานใจของเรา กลับไปเห็นว่าเป็นสายเลือด เป็นของเรา ก็จะไม่ยอมตัดความยึดติด ถ้าสามารถทำให้ใจให้สงบได้เพียงครั้งเดียว จะเห็นความแตกต่างระหว่างความสงบกับความวุ่นวายใจ ที่เกิดจากการไปกังวลกับเรื่องสายเลือด เรื่องของเราของเขา ก็จะทำให้เห็นโทษของความเห็นผิดและจะตัดได้ เพราะรู้ว่าเป็นต้นเหตุที่จะทำให้ทุกข์ทรมานใจ

ต้องปฏิบัติถึงจะเห็นถึงจะรู้ รู้ว่าความเห็นผิดนี้ เป็นผู้สร้างความทุกข์ให้กับเรา ไม่ได้ทำให้เรามีความสุขเลย เพราะเป็นความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ต้องเอาความจริงเห็นจริงของพระพุทธเจ้ามาใช้ถึงจะถูก คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ได้แก่สัมพัชฌมาอนัตตา สัมพัชฌชาราอนิจจา สัมพัชฌชาราทุกขา ที่เป็นความเห็นที่ถูกต้อง ต้องเห็นแบบนี้ ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าถึงความจริงนี้ได้ ตอนนี้อยู่ในดูลูกอยู่ปากนี้ ความจริงอยู่ปากโน้น สิ่งที่ขวางกั้นเราอยู่ก็คือแม่น้ำที่เราต้องว่ายข้าม แต่เราไม่ยอมว่ายข้าม กลัวจมน้ำ

ถาม ท่านอาจารย์พยายามสอน แต่พวกเราก็ยังทำไม่ได้

ตอบ ไม่ยอมลงน้ำกัน ไม่ไปอยู่จำพรรษา ยังติดอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับคนนั้นคนนี้อยู่ ต้องตัดหมด รูปเสียงกลิ่นรส ลาก ยศ สรรเสริญ เพราะเป็นบ่วงที่ผูกเราไว้ไม่ให้เราข้ามไปปากโน้นได้ ความติดสุข ความกลัวความทุกข์ยากลำบาก เป็นอุปสรรค ต้องคิดว่าเป็นเหมือนการผ่าตัด ผ่าแล้วโรคหาย ถ้าไม่ผ่าก็จะเจ็บไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหาย ถ้ายอมเจ็บยอมให้ผ่า พอแผลหายแล้วความเจ็บก็จะหายไป

ตลอดเลย การปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงรับประกันไว้แล้วว่า เจ็บอย่างมากที่สุดก็ไม่เกิน ๗ ปี ถ้าแก่ถ้าฉลาด มีบุญบารมีมากที่สุดก็เพียง ๗ วัน ต้องเจ็บทุกคนถึงจะหาย

ตอนนี้ต้องพยายามฝึกตายและฝึกเจ็บกันให้ได้ เอา ๒ ข้อนี้ก่อน ให้หัดอยู่กับความเจ็บ เวลาเจ็บก็ใช้สมาธิ ใช้ธรรมโอสถรักษา ไม่ต้องหายาแก้ปวดมารับประทาน นั่งสมาธิแทน บริกรรมพุทโธๆไป อย่างหลวงปู่มั่นตอนที่ท่านปวดท้องมากๆ ตอนต้นท่านก็หายาต้มกิน กินอย่างไรก็ไม่หาย ในที่สุดท่านก็โยนยาทิ้งไปหมดเลย นั่งสมาธิเข้าฌานไป แยกกายออกจากเวทนาออกจากจิต จิตรวมลงเข้าสู่สมาธิ พอออกจากสมาธิโรคหายไปหมดเลย เวลานั้นสมาธิแล้วเจ็บก็บริกรรมพุทโธๆให้ถี่ไปเลย ผากเป็นผากตายไว้กับพุทโธ ไม่ยอมมลุก ยอมตายไปกับความเจ็บ ถ้าไม่ตายก็ต้องสงบ ผ่านความเจ็บไปได้ ต้องทำอย่างนี้ถึงจะผ่านไปได้

ถาม พอนั่งแป็บเดียวก็คันบ้าง มดมากัดบ้าง

ตอบ ปล่อยให้กัดไป ปล่อยให้คันไป บริกรรมพุทโธๆไป พุทโธนี้แหละจะทำให้สงบได้ ถ้าไม่บริกรรมพุทโธก็จะไม่สงบ

ถาม พอคันก็ขอกาก่อน

ตอบ เกาไม่ได้ จะเสียสมาธิ ใจจะแกว่งไปแกว่งมา ต้องให้ใจอยู่กับอารมณ์เดียว ทำไปเถิดไม่ยากหรอก ขอให้เอาจริงเอาจัง เอาเป็นเอาตาย ให้ตายไปกับพุทโธเลย

ถาม นั่งประมาณชั่วโมงกว่าๆ จะปวดมากเลยคะ จากนั้นก็บอกว่าเดี๋ยวก็หายเอง แล้วมันก็หาย อยากทราบว่าเจ็บขึ้นไปเรื่อยๆไหมคะ

ตอบ หลวงตาท่านแสดงไว้ว่ามี ๓ ระดับ ระดับหนู ระดับหมู ระดับช้าง อะไรวางนี้ ถ้านั่งไปเรื่อยๆไม่ลุก พอตัวแรกดับไปสักระยะหนึ่ง ตัวที่ ๒ ก็เกิดโผล่ขึ้น แล้วก็

จะไปเจอตัวที่ ๓ ที่เป็นเหมือนช้าง อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เหมือนจะระเบิด ออกไป

ถาม ถ้าผ่านระดับที่ ๓ ไปแล้ว จะไม่มีความปวดแล้วหรือคะ

ตอบ จะไม่กลัวความปวด ไม่ทุกข์กับความปวด

ถาม ความเจ็บปวดของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันใช่ไหมคะ

ตอบ ความเจ็บของร่างกายเหมือนกัน แต่ความทุกข์ทรมานใจไม่เหมือน อยู่ที่กลัวมาก หรือกลัวน้อย กลัวมากก็จะทุกข์มาก กลัวน้อยก็จะทุกข์น้อย

ถาม ตอนนี้จะคิดอยู่อย่างเดียวว่า เดี่ยวความเจ็บก็หาย

ตอบ ถ้าหายได้ดี ควรคิดว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ถ้าคิดว่าหายแล้วไม่หาย จะเกิด ความทุกข์ใจขึ้นมา

ถาม ตอนนี้นั้นหายอยู่ค่ะ กลัวต่อไปจะไม่หาย

ตอบ ต้องคิดว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ บังคับเขาไม่ได้ แต่บังคับใจได้ บังคับใจไม่ให้ วุ่นวาย จะไม่หายก็ได้ จะหายก็ได้ หายแล้วก็ต้องกลับมาใหม่ ให้คิดอย่างนี้ ไม่ ต้องดีใจเวลาหาย ไม่อย่างนั้นเวลากลับมาใหม่ จะเสียใจ ให้เห็นอนิจจัง มีมา มีไป เป็นธรรมดา ต้องรับกับสภาพ เหมือนกับรับสภาพน้ำท่วม ปีนี้ น้ำท่วม อีกเดือน ๒ เดือน น้ำก็หายไป ปีหน้าก็กลับมาท่วมใหม่ ต้องอยู่กับเขาไป ความเจ็บก็ เช่นเดียวกัน เจ็บแล้วหายไป เดี่ยวก็กลับมาเจ็บใหม่ เป็นโรคร้ายไข้เจ็บแล้วก็หาย เดี่ยวก็ต้องกลับมาเป็นใหม่ เป็นอย่างนี้ไปจนกว่าร่างกายตายไป ไม่ใช่ประเด็น สำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ใจว่าจะรับได้หรือไม่ ใจไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว ไม่ วิตกกังวล มากก็ได้ไม่มากก็ได้ เราก็อยู่ของเราไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป

ปัญหาของใจคือไม่ยอมรับรู้ทุกขเวทนา รับรู้แต่สุขเวทนา พอทุกขเวทนามาก็ไม่
อยากจะรับรู้ เหมือนกับการรับข่าวสาร ถ้าข่าวดีจะรับฟัง ถ้าข่าวร้ายจะไม่รับฟัง
ต้องรับฟังทั้งข่าวดีทั้งข่าวร้าย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม ต้องรับรู้ได้หมด ใจไม่ได้
เป็นอะไรกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้นเอง ถ้ารับรู้
เฉยๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้ามีอคติ มีรักมีชัง ก็จะเป็นปัญหาขึ้นมา เวลารับรู้
สิ่งที่ดีก็ชอบ ก็จะเกิดทัศนหาความอยากให้อยู่ไปนานๆ จะเกิดความทุกข์ใจ
ความวิตกกังวล กลัวจะจากไป ถ้าไปเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็อยากให้หายไป ก็เกิด
ความทุกข์ทรมานใจ เวลาไม่หาย ต้องอยู่กับเขา ก็จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจ ถ้า
ยอมรับได้ทั้ง ๒ ส่วน ไม่มีอคติ ไม่รักไม่ชัง ก็จะไม่ทุกข์ มาแบบไหนก็ได้ ไม่รัก
ไม่ชัง เฉยๆ ต้องคิดอย่างนี้ ต้องไม่มีอคติ พวกเรารักความสุข เกลียดความทุกข์
กัน พอความสุขมา ก็อยากให้อยู่ไปนานๆ พอความทุกข์มา ก็อยากให้หายไป
เร็วๆ เวลาไม่สบาย ก็อยากจะทำให้หายเร็วๆ พอหายแล้วก็ไม่อยากจะทำให้กลับมาอีก
แสดงว่าใจไม่เป็นกลาง ยังมีอคติ มีรัก มีชัง จึงต้องฝึกสติ เจริญสมาธิ ใช้ปัญญา
ที่จะคอยรักษาใจให้อยู่ตรงกลาง ให้สักแต่ว่ารู้ รับรู้เฉยๆ รู้แล้วไม่มีปฏิกิริยา
ตอบโต้ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

ถาม ตัวที่กระเพื่อมตามกิเลสตัณหา กับตัวที่รู้เป็นคนละตัว ใช่ไหมคะ

ตอบ ตัวรู้ที่นั่นแหละที่กระเพื่อม ตัวรู้เป็นเหมือนน้ำ ส่วนกิเลสตัณหาเป็นเหมือนก้อนอิฐ
ที่เราโยนใส่ไปในน้ำ พอโยนเข้าไปน้ำก็จะกระเพื่อม ถ้ามีสติสมาธิปัญญา ก็จะไม่
กระเพื่อม ถ้าน้ำเป็นน้ำแข็ง เวลาโยนก้อนหินลงไป ก็จะไม่กระเพื่อม ต้องทำใจ
ให้เย็นเหมือนน้ำแข็ง ไม่กระเพื่อมกับอารมณ์ต่างๆ กับรูปเสียงกลิ่นรส กับ
เหตุการณ์ต่างๆ ที่ใจสัมผัสรับรู้ ส่งข่าวร้ายมาก็ไม่กระเพื่อม ส่งข่าวดีมาก็ไม่
กระเพื่อม เฉยๆ รู้ว่าไม่ได้เกี่ยวข้องกับใจ ใจไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับข่าวดีหรือ
ข่าวร้าย ได้อะไรมามากเท่าไร ตายไปก็เอาไปไม่ได้ อยู่ดี เสียอะไรไปเท่าไรก็
เหมือนกับไม่ได้เสีย เพราะไม่ใช่ของเรา ไม่มีอะไรทำลายใจได้ แม้แต่ระเบิด
นิวเคลียร์ก็ทำลายใจไม่ได้ เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้กับร่างกายนี้ ใจอยู่อีกที่หนึ่ง

อยู่อีกมิติหนึ่ง อยู่อีกภุมิหนึ่ง ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ โลกของดินน้ำลมไฟ แต่ใจ
อยู่ในโลกทิพย์

ถาม คนที่บาปมากๆ ตายไปต้องไปตกนรก คือโดนลงโทษ ตัวไหนที่โดนลงโทษ

ตอบ ก็ตัวใจนี่แหละ ตัวที่เป็นเจ้านายของร่างกาย แต่นรกไม่ได้เป็นสถานที่เหมือนคุก
คลองเปรม แต่อยู่ในใจที่ทุกข์ร้อน

ถาม ไม่ใช่ไปโดนลงโทษตอนสิ้นชีวิตไปแล้วใช่ไหม

ตอบ เป็นทั้งในปัจจุบันเวลาที่คิดร้าย คิดไม่ดีใจก็ร้อนเป็นนรกขึ้นมา พอคิดดีก็เย็นลง
มา

ถาม แล้วตอนตายไปแล้ว

ตอบ อยู่ที่ความคิดของใจในตอนนั้น ถ้าคิดดีก็จะไปดี คิดไม่ดีก็จะไปไม่ดี จะคิดดี
หรือไม่ดี อยู่ที่การกระทำในขณะที่มีชีวิตอยู่ ถ้าทำดีคิดดีมากกว่าทำไม่ดีคิดไม่ดี
ก็จะไปดี ไปสู่สุคติ ถ้าทำไม่ดีคิดไม่ดีมากกว่าทำดีคิดดี ก็จะไปไม่ดี ไปสู่ทุคติ

เวลาตายไป จะเป็นเหมือนตอนที่เราอนหลับฝันไป บางทีก็ฝันดี บางทีก็ฝันร้าย
ถ้าฝันร้ายก็เป็นผลของบาป ถ้าฝันดีก็เป็นของบุญ ตอนที่ตาย บุญกับบาปก็จะ
แข่งกัน ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะดึงใจไปสู่สุคติ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่า ก็จะ
ดึงใจไปสู่ทุคติ ถ้าบุญกับบาปมีกำลังเท่ากัน ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้าง
บาปสร้างบุญใหม่ ไม่ต้องไปสู่สุคติหรือทุคติ

ถาม ไม่ต้องไปใช้บาปก่อนใช่ไหม

ตอบ ไม่ต้อง เวลาทำบุญก็จะสร้างกำลังของบุญให้มากขึ้น เวลาทำบาป ก็จะสร้างกำลัง
ของบาปให้มากขึ้น บุญกับบาปจะต่อสู้กัน ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะสร้าง
สวรรค์ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าก็จะสร้างนรก พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบัน

ขึ้นไป จะไม่สร้างบาปจะสร้างแต่บุญอย่างเดียว กำลังบุญจึงมีมากกว่า ทำให้จิตใจของท่านสูงขึ้นเรื่อยๆจนถึงพระนิพพาน พอถึงพระนิพพานแล้ว บุญก็จะไม่เสื่อมหมดกำลัง ถ้าสร้างบุญในระดับทานศีลสมาธิจะเสื่อมได้ ถ้าสร้างบุญในระดับปัญญาจะไม่เสื่อม ได้บุญขึ้นไหนแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมา ถ้าได้บุญระดับโสดาบัน ก็จะอยู่ในระดับโสดาบันไป ไม่มีวันเสื่อมลงมาเป็นปุถุชน ถ้าได้ชั้นอนาคามี ก็จะอยู่ในชั้นของพระอนาคามี ถ้าได้ชั้นของพระอรหันต์ ก็จะอยู่ในชั้นของพระอรหันต์ บาปต่างๆจะไม่มีกำลังพอที่จะผลิตผลให้เกิดขึ้นในใจได้ เพราะบุญมีกำลังมากกว่า

การต่อสู้ระหว่างบุญกับบาปมีอยู่ภายในใจตลอดเวลา หลวงตาท่านว่ากิเลสกับธรรมเป็นคู่ต่อสู้กัน ถ้าสร้างพลังธรรมให้มากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปกิเลสจะไม่สามารถผลิตผลบาปให้กับเราได้ จะผลิตแต่บุญอย่างเดียว อย่างพระโพธิสัตว์ทุกภพทุกชาติที่ท่านกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมาทำบุญเสมอ แล้วก็กลับไปเกิดเป็นเทพ แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มาสร้างบารมีใหม่ เช่นพระเวสสันดร ท่านกลับมาเกิดเป็นมนุษย์สร้างทานบารมีอย่างเต็มที่ พอตายไปท่านก็ไปเกิดบนสวรรค์ พอลงมาจากสวรรค์ ก็มาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ มาสร้างบุญใหม่อีกสร้างอย่างเต็มที่เลย จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ขอให้ทำบุญไปเรื่อยๆ ไม่ขาดทุน ทำไปเถิด ทานศีลภาวนา ทำได้เท่าไรเป็นของเราหมดเลย บุญจะผลิตแต่สวรรค์ ผลิตแต่ความสุข จะไม่ไปเกิดในอบาย เพราะกำลังของบุญจะมีกำลังมากกว่าบาป เหมือนชั่งเยือกกัน ถ้าข้างหนึ่งมีคนเดียว อีกข้างหนึ่งมี ๕ คน จะไปทางไหน ถ้าไม่ไปทาง ๕ คน ถ้าทำบุญ ๕ ครั้ง ทำบาปครั้งเดียว บุญก็ต้องมีกำลังมากกว่า ถ้าทำบาป ๕ ครั้ง ทำบุญครั้งเดียว บาปก็จะมีกำลังมากกว่า พวกเราชอบทำบุญ ชอบรักษาศีล ชอบภาวนากันอยู่แล้ว ต้องไปสู่สุคติอย่างแน่นอน

ถาม เราเน้นทำแต่ทานกับศีล ไม่ค่อยภาวนากัน

ตอบ ก็เลยไม่ได้บุญชั้นสูงและถาวร บุญที่ไม่เสื่อม

ถาม ได้แค่เป็นเทวดา

ตอบ จากเทวดาก็ต้องกลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ มาสร้างบุญใหม่ ก็ยังดีกว่าไปทำบาป
อย่าให้บาปมีกำลังมากกว่าบุญ

วิหารธรรมคือเครื่องอยู่ระหว่างจิตที่บริสุทธิ์กับขันธ จิตที่บริสุทธิ์ไม่ได้ภาวนาเพื่อ
ตัดกิเลส เพราะไม่มีกิเลสจะให้ตัด แต่ขันธต้องการพักผ่อนหลับนอน เวลาทำ
สมาธิก็เป็นการพักขันธ พักทั้งร่างกาย พักทั้งจิตใจ พักสังขารความคิดปรุงแต่ง
พระอรหันต์กับพระพุทธเจ้าเข้าสมาธิ เพื่อพักผ่อนร่างกายและจิตใจ ถ้านอนหลับ
จะพักแต่ร่างกายอย่างเดียว จิตใจยังทำงานได้ สังขารยังปรุงแต่งได้อยู่ ถ้านอน
หลับสนิทไม่ฝัน ตื่นขึ้นมาร่างกายและจิตใจจะสดชื่นเบิกบานกว่าเวลานอนหลับ
แล้วฝันไป

ถาม ฝันของพระอรหันต์เป็นเหมือนของปุถุชนไหมคะ

ตอบ ไม่เหมือน ไม่ฝันเรื่องกิเลส

ถาม พระอรหันต์ยังฝันอยู่หรือคะ

ตอบ เวทนาสัญญาสังขารวิญญูณยังทำงานอยู่

ถาม จิตสงบแล้ว ว่างแล้ว

ตอบ คำว่าว่างไม่ได้หมายความว่าหยุดทำงาน คำว่าว่างคือว่างจากกิเลสตัณหา ไม่ปรุง
แต่งไปตามกิเลสตัณหา ถ้าเข้าสมาธิก็จะหยุดความคิดปรุงแต่ง ร่างกายก็ได้พัก
ทำนถึงต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิ ถ้านั่งมากๆ ร่างกายก็ปวดเมื่อย ต้องเปลี่ยน
อิริยาบถ อย่างนี้เรียกว่าวิหารธรรม เพื่อการอยู่อย่างสุขสบายระหว่างขันธกับจิต
จิตต้องการพักผ่อนในสมาธิ ร่างกายต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ พักผ่อนหลับนอน

รับประทานอาหาร ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์แล้วไม่ต้องกินข้าว เพราะไม่มีความ
อยากแล้ว ร่างกายของพระอรหันต์กับของปุถุชนนี้เหมือนกัน แต่จิตของพระ
อรหันต์กับปุถุชนนี้ไม่เหมือนกัน เป็นจิตที่ไม่มีกิเลสกับจิตที่มีกิเลส ชั้นนี้เป็น
เครื่องมือของจิต ถ้าจิตมีกิเลสก็จะคิดไปในทางกิเลส คิดอยากเป็นใหญ่เป็นโต
อยากร่ำอยากรวย อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ถ้าไม่มีกิเลสก็จะไม่คิดไปในทางนั้น จะ
เฉยๆ เป็นอะไรก็ได้ ให้เป็นอะไรก็จะเป็น ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องเป็น แต่จริงๆ
แล้วไม่อยากเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้ายังอยู่ในโลกสมมุติ ถ้าตั้งให้เป็นสังฆราชาก็ต้อง
เป็น

ถาม คนที่อยากเป็นก็แสดงว่ายัง

ตอบ ยังมีกิเลส ถ้าเป็นแต่ไม่ได้อยาก ก็ไม่ได้เป็นกิเลส หลวงตาเคยเล่าเรื่องสมเด็จพระ
สังฆราชวัดบวรราชองค์ก่อนว่า เวลาท่านไปรับพัดยศกลับมาวัด ท่านให้คนขับ
ส่งของที่ประตูหลังวัด แล้วก็บอกให้เอาพัดยศไปลงหน้าวัด เพราะมีญาติโยมกำลัง
รอรับเสด็จสังฆราชอยู่

ถาม แต่ตัวท่านเองลงหลังวัด

ตอบ ท่านลงหลังวัดแล้วเข้ากุฏิไปเลย แล้วส่งคนขับให้เอาพัดยศเอาสังฆราชไป ตัว
ท่านไม่ได้เป็นสังฆราช ท่านเป็นหลวงตาขึ้น

ถาม พัดยศของหลวงตาก็ตั้งไว้บนศาลา ใครอยากเจอพระธรรมวิสุทธิมงคลก็ให้ขึ้นไป
ข้างบน ใครอยากพบหลวงตาก็ให้ลงมาข้างล่าง

ตอบ ท่านรับด้วยความจำยอม เพราะอยู่ในโลกสมมุติ ถ้าไม่รับแล้วจะเสียมารยาท แต่
ใจไม่มีความอยากได้เลย

กัณฑ์ที่ ๔๓๐

อยู่กับความจริง

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๔

วันนี้มาจำนวนพอดี ไม่แน่นศาลา นั่งสบายๆ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ควรสำคัญมั่นหมายว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ควรปล่อยให้ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย **อยู่กับความจริง** ถ้าอยู่กับความจริงได้ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าอยู่ไม่ได้ ก็จะไม่ทุกข์ แต่ใจของพวกเราไม่ชอบอยู่กับความจริง ชอบอยู่กับความฝัน จึงมักจะพบกับ ความทุกข์อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่รู้ธรรมชาติของใจว่า ความสุขของใจอยู่ที่ความพอใจกับ ความจริงที่ปรากฏขึ้น ใจถูกความหลงหลอกให้เห็นว่า ความสุขอยู่ที่การได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ไม่เคยพิจารณาเลยว่า หลังจากที่ได้มาแล้วเป็นอย่างไร มีความสุขหรือมีความทุกข์ มากกว่ากัน ในขณะที่อยากได้ ก็ไม่รู้ที่กำลังมีความทุกข์แล้ว เพราะไม่มีความพอนั่นเอง ไม่รู้ว่าจุดอิมพอยต์ตรงไหน จุดของความอิมพอยต์ของใจ ก็อยู่ที่ความสงบนี้เอง ที่ฝึกนั่งสมาธิกันนี้ ก็เพื่อให้ใจได้เข้าถึงจุดอิมพอยต์ เพียงแต่เราไม่สามารถอยู่ในสมาธิได้ ตลอดเวลา อยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็ต้องถอนออกมา แต่ก็จะได้สัมผัสรับรู้ ว่า จุดของความอิมพอยต์นั้น ไม่ได้อยู่ข้างนอก ไม่ได้อยู่กับสิ่งต่างๆ แต่อยู่ภายในใจ อยู่ที่ความสงบของใจนี้เอง พอได้ความสงบนี้แล้ว ก็จะต้องรักษาความสงบนี้ให้ได้ เพราะไม่มีอะไร ที่จะให้ความสุขเท่ากับความสงบนี้

ดังนั้นเวลาออกจากความสงบแล้ว ก็ต้องใช้สติคอยควบคุมใจ ให้อยู่ในความสงบต่อไป ใช้ปัญญาสนใจ ไม่ให้ไปหลงไปอยากกับสิ่งต่างๆ เพราะเวลาเกิดความอยากขึ้นมาแล้ว ความสงบก็จะถูกทำลายไป ถ้ามีสติมีปัญญา ก็จะต้องเลือกรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอา ความสงบ หรือเอาสิ่งที่อยากได้อยากมีอยากเป็น ถ้าอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะต้องดิ้นรน แสวงหามา ก็จะทำให้ความสงบที่มีอยู่ในใจหายไป พอได้สิ่งที่อยากจะได้มาแล้ว ก็จะ เห็นว่าความสุขที่ได้มา กับความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น ต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน

ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ มีน้ำหนักมากกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ ดังที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า ไม่มีสุขใดในโลกนี้ จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ พอทำจิตใจให้สงบได้แล้ว ก็จะได้เห็นความจริงนี้ปรากฏขึ้นมาในใจ จะรู้ว่านี่คือความสุขที่ต้องสร้างให้มีอยู่เรื่อยๆ ต้องรักษาให้มีอยู่เรื่อยๆ แต่เนื่องจากใจยังอยู่ภายใต้อิทธิพลของโมหะความหลง พอออกจากสมาธิสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สัมผัสรับรู้กับเวทนาสัญญาสังขาร ความรู้สึก ความคิดปรุงแต่ง ความจำได้หมายรู้ ก็จะเกิดค้นหาความอยากได้ อยากมีอยากเป็น ถ้ามีสติปัญญาคอยสอนใจให้เห็นว่า เวลาเกิดความอยาก ความสุขที่ได้จากความสงบจะหายไป ถ้าอยากจะรักษาความสุข ที่เกิดจากความสงบนี้ ก็ต้องละความอยากได้ พอละความอยากได้ จิตก็จะกลับเข้าสู่ความสงบ เป็นสิ่งที่จะรู้ด้วยตนเอง จะรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร หลังจากที่ได้ความสุขจากความสงบแล้ว

พอออกจากสมาธิแล้ว ถ้าจะรักษาความสงบ ก็ต้องควบคุมไม่ให้ใจกระเพื่อม ด้วยการอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยการสอนใจให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยากได้ อยากมี อยากเป็นนั้น เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เพราะความอยากเป็นต้นเหตุ ถ้ามีมรรคคือสติปัญญาสอนใจเตือนใจว่า การรักษาความสงบนี้ดีที่สุด ดีกว่าอะไรทั้งหมดในโลกนี้ ก็จะละความอยากได้ กลับเข้าสู่ความสงบความสุขได้ ถ้ารู้ว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้นั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่สามารถควบคุมบังคับให้อยู่กับเราไปได้ตลอด เช่นทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ บางเวลาก็อยู่กับเรา บางเวลาที่ไม่อยู่กับเรา เพราะเป็นอนิจจังด้วย มีเจริญมีเสื่อม มีเกิดมีดับ มีมา มีไปเป็นธรรมดา พอได้สมาธิแล้วการปฏิบัติจะหมุนไปเอง พอออกจากสมาธิแล้วจะเห็นความจำเป็นของการเจริญสติปัญญา ถ้าไม่เจริญความหลงจะหลอก ให้ไปอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส ให้ไปอยากเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา จะทำให้ทุกข์ใจวุ่นวายใจ การปฏิบัติสู่อริยมรรคอริยผลต้องมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่เห็นความแตกต่าง ของความสุขที่เกิดจากความสงบ กับความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะหลงติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้านั่งสมาธิทำจิตให้สงบได้แล้ว จะเห็นความแตกต่างของความสุข ๒ ชนิดนี้ คือความสุขที่เกิดจากความสงบ กับความสุขที่เกิดจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากการได้

ลาภยศสรรเสริญ จะรู้ว่าจะต้องรักษาความสุขภายในใจให้ได้ จะคิดออกหาสถานที่สงบ
วิเวก เพื่อรักษาและเจริญความสงบนี้ ให้ได้อย่างต่อเนื่อง ให้ได้ตลอดเวลา เพราะถ้าอยู่
กับสิ่งแวดล้อมที่ไม่สงบ จะทำให้ความสงบอยู่ได้ไม่นาน จะถูกสิ่งยั่วยวนกวนใจต่างๆ
คอยล่อคอยหลอกให้เกิดความอยากต่างๆขึ้นมา

ผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบภายในใจที่ถาวร จึงต้องปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพัง เพื่อสร้าง
ความสุขภายในใจ ให้มีอยู่อย่างต่อเนื่องและถาวร ถ้าอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ไม่สงบจะทำ
ยาก ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง ก็ต้องนั่งสมาธิทำให้สงบให้ได้ ก่อนที่จะได้สมาธิก็
ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติเวลานั่งสมาธิก็จะคิดฟุ้งซ่าน จะไม่สงบ ถ้ามีสติก็จะสามารถดึง
ใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านได้ ให้อยู่กับการบริการรุ่มพุดๆ หรืออยู่กับการดูมหายาใจเข้าออก
อย่างต่อเนื่องได้ ไม่เผลอไปคิดเรื่องต่างๆ ภายในเวลา ๕ นาที ๑๐ นาที จิตก็จะเข้าสู่
ความสงบได้ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างมากต่อการเจริญสมาธิ และต่อการรักษา
ความสงบสุข หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ด้วยการเจริญปัญญา เป้าหมายแรกของผู้
ปฏิบัติ จึงอยู่ที่การเจริญสติ ที่ต้องทำอย่างจริงจัง ทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดตอน
เพราะเวลาใดที่ขาดสติ เวลานั้นจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ บางทีนานเป็นเวลาหลาย
ชั่วโมงเลย กว่าจะมารู้สึกตัวว่าวันนี้ไม่ได้เจริญสติเลย วันนี้ฟุ้งซ่านทั้งวัน จึงต้องเจริญ
สติให้ได้ ควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ไม่ให้ไปอดีต ไม่ให้ไปอนาคต ให้อยู่ใน
ปัจจุบัน ก็มีร่างกายนี้แหละที่เป็นปัจจุบัน ใจถ้าอยู่กับร่างกายก็จะอยู่กับปัจจุบัน หรือจะ
ใช้การบริการรุ่มพุดก็ได้ ใช้บทสวดมนต์ก็ได้ ถ้าใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งของสติ ก็ต้อง
เฝ้าดูร่างกายทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ เช่นกำลังนอนอยู่ กำลังจะลุกขึ้นมา
กำลังยืน กำลังเดิน กำลังทำกิจต่างๆ ต้องอยู่กับร่างกายตลอดเวลา ถึงจะมีสติ ซึ่ง
สามารถทำได้ตลอดทั้งวัน ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ก่อนว่า จะให้ใจเฝ้าดูร่างกายตั้งแต่ตื่นจน
หลับ ถ้าอยู่คนเดียวจะทำได้ง่ายกว่าอยู่ด้วยกันหลายคน ถ้าอยู่หลายคนจะถูกคนอื่นดึง
ใจไป พอเห็นเขาทำอะไร ก็อดวิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้ พอวิพากษ์วิจารณ์ก็แสดงว่า ไม่ได้
อยู่ที่ร่างกายแล้ว ถ้าอยู่คนเดียวจะไม่มีอะไรมาฉุดลากให้ไปจากร่างกาย ถ้ามีภารกิจการ
งานต่างๆ จะเจริญสติได้ยาก

ถ้าต้องการปฏิบัติให้ได้ผลก็ต้องปลีกวิเวก ยอมสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสิ่งที่ดีกว่า ด้วยการเจริญสติหนึ่งสมาธิ เวลาทำภารกิจต่างๆ ก็ให้มีสติเฝ้าดูการกระทำของร่างกาย พอไม่มีภารกิจที่จะต้องทำ ก็ให้หนึ่งสมาธิ ก่อนที่ใจจะสงบได้ร่างกายต้องสงบก่อน ร่างกายต้องอยู่เฉยๆ ถึงจะทำจิตให้สงบได้ ถ้าร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตจะไม่รวมลงเป็นสมาธิ จะได้อย่างมากก็คือสติประคับประคองใจ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้ไปที่นั่นที่นี่ ไม่ให้ไปอดีตไปอนาคต ถ้าได้หนึ่งแล้วหลับตา แล้วทำให้ใจอยู่กับกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้เข้าสู่ความสงบได้ ถ้าดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้ดูที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้รู้แค่นี้ ลมหายใจจะหายาบหรือจะละเอียด จะสั้นหรือจะยาว ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับ เราเพียงต้องการใช้ลมเป็นที่เกาะของจิตใจ เพื่อจะตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าไม่ชอบลมหายใจเข้าออก ชอบบริการกรรมพุทโธ ก็ให้บริการกรรมพุทโธไป ให้มีสติจดจ่ออยู่กับคำบริการกรรมพุทโธ แล้วก็ระมัดระวังไม่ให้ไหลไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ายังไหลลอคิดได้ ก็ต้องบริการมให้ถี่ขึ้น ขึ้นอยู่กับจริตของผู้ปฏิบัติ และภาวะของจิต

บางครั้งเวลาเริ่มนั่งสมาธิ จิตจะคิดมาก ให้อยู่กับลมก็ไม่ยอมอยู่ ให้อยู่กับพุทโธก็ไม่ยอมอยู่ ก็ต้องใช้การสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ก่อน สวดบทที่จำได้ ไม่ต้องเปิดดูหนังสือ ไม่ต้องใช้สายตา ให้สวดในท่าซัดสมาธิ สวดไปภายในใจ เหมือนกับการบริการกรรมพุทโธ สวดอะระหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ สวดบทไหนก็ได้ที่จำได้ สวดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกอยากหยุดสวด ก็แสดงว่าความคิดปรุงแต่งหมดกำลัง ก็จะสามารถนั่งดูลมต่อไป หรือบริการกรรมพุทโธๆต่อไปได้ นี่ก็คือภาวะของจิต เวลาเริ่มต้นหนึ่งนี้ เนื่องจากจิตยังติดค้างอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ยังติดพันอยู่กับเรื่องที่ผ่านมา เวลาพุทโธหรือดูลมก็จะไปคิดเรื่องนั้นต่อ ก็ต้องใช้การสวดมนต์ไปก่อน สวดไปเรื่อยๆจนไม่คิดอะไรแล้วค่อยหยุด แล้วก็กลับมาดูลมหายใจต่อ จิตก็จะอยู่กับลมหายใจได้ จะเข้าสู่ความสงบได้ พอได้สมาธิแล้ว ก็จะได้สัมผัสกับความสุข ที่ดีกว่าที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย ที่ไม่มีใครแย่งจากเราไปได้ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองนี้ ยังถูกยึดได้ ยังถูกขโมยไปได้ แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ไม่มีใครยึดไปได้ ไม่มีใครขโมยไปได้ ถ้าทำได้แล้วก็จะทำไปได้เรื่อยๆ ในเบื้องต้นก็อาจจะได้บ้างไม่ได้บ้าง เนื่องจากยังไม่ชำนาญ สติยังไม่ต่อเนื่อง วันไหนสติต่อเนื่องวันนั้นก็สงบได้ง่าย วันไหนสติไม่ต่อเนื่องวันนั้นก็สงบ

ได้ยาก หรือไม่สงบเลย เวลาปฏิบัติก็อย่าไปสำคัญมั่นหมายว่า จะต้องสงบทุกครั้ง ครั้งนี้อาจจะสงบหรืออาจจะไม่สงบก็ได้ ไม่เป็นไร ให้พยายามทำไป ให้เจริญสติเป็นหลัก ถ้าไม่สงบก็แสดงว่าสติไม่มีกำลัง หยุดความฟุ้งซ่านไม่ได้ ถ้าสงบก็แสดงว่าสติมีกำลัง

ข้อสำคัญก็ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าจะให้ได้ผลก็ควรจะทำอย่างเดียวนะ เช่นนักบวชทั้งหลาย เองงานปฏิบัติเป็นงานหลัก เองงานดูแลตัดภาพร่างกายเป็นงานรอง เช่นพระตอนเช้าท่านก็ออกบิณฑบาต แล้วก็กลับมาฉัน ฉันเสร็จล้างบาตรเสร็จ ก็กลับไปที่พักไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ จนถึงเวลาบ่ายปิดกวาด ฉันน้ำปานะ พอเสร็จแล้ว ก็กลับเข้าเดินจงกรมนั่งสมาธิไป จนถึงเวลาพักตอนประมาณ ๔ หรือ ๕ โมง ตอนตี ๒ ตี ๓ ก็ตื่นขึ้นมาเดินจงกรมนั่งสมาธิ สลับกันไปจนถึงเวลาออกบิณฑบาต นี่คือการปฏิบัติของนักปฏิบัติ ต้องปฏิบัติแบบนี้ ถึงจะได้ผลเป็นกอบเป็นกำ ถ้าปฏิบัติแบบฆราวาสญาติโยม ที่ตอนเช้าต้องออกไปทำมาหากิน ทำงานทำการ กว่าจะกลับมาบ้านก็ค่ำ บางทีติดงานเลี้ยงติดธุระอื่น กว่าจะกลับมาบ้านก็ดึก ก็จะไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติ พอจะปฏิบัติก็ไม่มีกำลัง เหนื่อยหมดแรง เพศฆราวาสจึงไม่เอื้อต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ก็ไม่ปฏิเสธสำหรับบางคนบางท่านที่เป็นกรณีพิเศษ ที่มีฐานะการเงินที่ดีที่พร้อม ไม่ต้องไปทำมาหากิน ไปทำงานต่างๆ มีที่พักที่สงบอยู่ตามลำพัง สามารถปฏิบัติแบบนักบวชได้ ปฏิบัติในบ้านของตนได้ ตื่นมาก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ จนกว่าจะถึงเวลารับประทานอาหารรับประทานอาหารเสร็จก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ ทำไปอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน อย่างนี้ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะผลเกิดจากเหตุ คือการปฏิบัติเท่านั้น ที่ทรงแสดงไว้ก็คือ สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามเณรปฏิปันโน นี่แหละคือเหตุที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา ผู้ที่ปฏิบัติอย่างนี้ถึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์สาวก เป็นสังฆรัตนะ ที่พวกเรารำลึกถึงในพระสังฆคณฺฑ ที่เราสวดกัน สุปฏิปันโน อสุฯ ญายฯ สามเณรปฏิปันโน ไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นนักบวช เป็นพระอย่างเดียว เป็นชายอย่างเดียว เป็นได้ทุกเพศทุกวัย ในสมัยพระพุทธกาลผู้ที่เป็นสุปฏิปันโนนี้ มีทุกเพศทุกวัย มีทั้งนักบวช มีทั้งฆราวาส มีทั้งหญิง มีทั้งชาย มีทั้งเด็ก มีทั้งผู้ใหญ่

สุปฏิปันโนคือการเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ สลับกับการนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ให้เจริญปัญญา ให้ความสบายที่ได้จากสมาธิ ด้วยการพิจารณาทางปัญญา หรือใช้สติคอยเฝ้าดูใจ ว่ากำลังจะกระเพื่อมขึ้นมาด้วยความอยากหรือไม่ ถ้ากระเพื่อมขึ้นมาก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปสกัด ไปสอนไม่ให้ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะสิ่งต่างๆไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ความคุมไม่ได้ ความอยากได้สิ่งต่างๆ จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะทำลายความสบายที่ได้จากการนั่งสมาธิ นี่คือน้ำที่ของปัญญาหลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ใช้สติดูแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าไม่มีอะไรมาสร้างความอยากให้กับใจ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุการณ์ต่างๆที่จะต้องเกิดขึ้นในอนาคต เช่นความไม่เที่ยงของร่างกาย ต้องพิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ถ้ายังติดอยู่กับกามารมณ์ ก็ต้องพิจารณาอสุภะ พิจารณาความไม่สวยไม่งามของร่างกาย เช่นดูว่าเวลาร่างกายตายไปแล้วเป็นอย่างไรบ้าง มีลักษณะอย่างไร ซากศพเป็นอย่างไร ถ้าเห็นซากศพแล้วก็จะดับกามารมณ์ได้

หรือจะดูอาการ ๓๒ ของร่างกายก็ได้ พวกเราเห็นเพียง ๕ อาการ คือเห็นผมขนเล็บฟันหนัง แต่ภายในตัวผิวหนังนี้มองไม่เห็นกัน ต้องใช้ปัญญาดูทะลุผิวหนังเข้าไป ต้องพิจารณาเนื้อเอ็นกระดูก ดูกระดูกตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงเท้า มีกระดูกเต็มร่างกาย พิจารณาอวัยวะต่างๆ เช่นหัวใจ ตับ ปอด ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ เยื่อในสมองศีรษะ และน้ำต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย น้ำเลือด น้ำดี น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ ฯ ตอนต้นก็ท่องชื่อไปก่อน จำชื่อไว้ก่อนแล้วค่อยนึกถึงอาการต่างๆ ถ้าไม่เคยเห็นก็ไปเปิดดูหนังสือที่มีภาพต่างๆ ดูภาพผ่าศพ ที่นักศึกษาแพทย์ใช้ศึกษาอวัยวะต่างๆ ให้ดูจนติดตาติดใจ เวลาเห็นคนจะได้เห็นครบอาการ ๓๒ ไม่เห็นเพียงแต่ ๕ อาการ คือผมขนเล็บฟันหนัง เพราะ ๕ อาการนี้สามารถหลอกให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมาได้ เพราะจะตบแต่งให้สวยงาม แต่อาการภายในนี้หลอกไม่ได้ ปิดกั้นไม่ได้ มีหนังปิดกั้นตาหยาบได้ แต่ไม่สามารถปิดกั้นตาละเอียดคือปัญญาได้ ถ้าพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ จะเห็นทะลุปรุโปร่ง จะไม่มีกามารมณ์ ถ้ามีก็จะดับได้ทันที กามารมณ์เป็นความอยาก ที่จะทำให้จิตใจกระสับกระส่ายกระวนกระวาย หงุดหงิดรำคาญใจ ไม่สงบไม่สุข ถ้าเสพตามความอยากก็จะติด จะไม่ได้ความสงบสุข จะได้ความทุกข์ ทุกข์

ในขณะที่อยากจะเสพ ทุกข์ในขณะที่ไม่ได้เสพ จะสงบก็เพียงขณะที่ได้เสพ แต่สงบไม่นาน เดียวก็อยากขึ้นมาอีก

เวลาศึกษาธรรมะอย่าไปหลงประเด็น ให้เกาะติดอยู่กับพระอริยสัจ ๔ อย่าไปหลงกับชื่อของกรรมชนิดต่างๆ เป็นความรู้ที่ไม่สำคัญ เท่ากับความรู้ในอริยสัจ ๔ ศึกษาพระอภิธรรมจนจำได้หมดว่า จิตมีกี่ชนิดมีกี่แบบ กิเลสมีกี่ชนิดมีกี่แบบ รู้ไปก็เท่านั้น รู้แต่ชื่อ แต่ตัวที่ปรากฏอยู่ในใจตลอดเวลา กลับไม่รู้ ทางสายปฏิบัติจึงไม่ค่อยได้พูดถึง จะพูดแต่สติสมาธิปัญญา เพราะเป็นเหตุที่จะทำให้เห็นธรรมต่างๆ ที่จารึกอยู่ในพระไตรปิฎก ถ้าจะระลึกกายที่รู้ได้ ก็ต้องเห็นว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือด้านแรกของปัญญา โดยเฉพาะรูปขันธ์และเวทนาขันธ์ ที่เป็นตัวปัญหา มีสัญญาสังขารเป็นผู้สร้าง พอสังขารปรุงไปทางสมุทัยก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เช่นเวลาเกิดทุกข์เวทนา สังขารก็จะปรุงให้อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป อยากจะให้หายเจ็บ พอไม่หายก็ดิ้นรนกวัดแกว่ง นั่งไม่เป็นสุข ต้องขยับถึงจะหาย แต่ไม่สามารถทำให้หายทุกข์ได้ ต้องดิ้นหนีทุกข์เวทนาอยู่เรื่อยๆ ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์เวทนาว่าเป็นธรรมดา เป็นเหมือนฝนตก ห้ามทุกข์เวทนาไม่ได้ แต่ห้ามใจได้ ห้ามไม่ให้กลัว ห้ามไม่ให้อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ด้วยการบริหารมพฺุทโธไป อย่าไปคิดถึงความเจ็บ พอไม่คิดถึง ความเจ็บ ความอยากที่จะให้ความเจ็บหายไป ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็จะไม่มี ก็จะนั่งต่อไปได้ ความเจ็บจะไม่รู้สึกรุนแรงเลย ความเจ็บก็ยังมียู่ แต่ใจไม่กลัว ไม่ได้อยากให้หายไป ความเจ็บจะอยู่กับปล่อยให้อยู่ไป เหมือนฝนตก จะตกก็ตกไป ใจปล่อยวางได้

พอปล่อยวางทุกข์เวทนา ปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ต้องปล่อยวางกามราคะ ต้องพิจารณาอสุภะอย่างต่อเนื่อง เพื่อตัดกามราคะอย่างถาวร ถ้าเห็นอสุภะเป็นพักๆก็จะละได้เป็นพักๆ ถ้าอยากจะละได้อย่างถาวร ก็ต้องเห็นอสุภะตลอดเวลา เวลาเห็นใครก็ตาม จะต้องเห็นทะลุเข้าไปข้างในเลย ต้องเป็นเหมือนเอ็กซ์เรย์ พอเกิดอารมณ์บ๊อจะต้องมองทะลุเข้าไปข้างใน เห็นโครงกระดูก เห็นอวัยวะต่างๆ มีพระอยู่รูปหนึ่งท่านพิจารณาโครงกระดูกอยู่ตลอดเวลา เวลาเห็นใครเดินผ่านมาจะเห็นแต่โครงกระดูก เวลา

มีคนมาถามว่าเห็นคนนั้นเดินผ่านมาไหม ท่านจะตอบว่าเห็นแต่โครงกระดูก ไม่สนใจว่าเป็นใคร เห็นแต่โครงกระดูก ท่านดูความจริง แต่พวกเราจะดูแต่สมมุติ จะดูว่าเป็นนายก ก. เป็นนาย ข. เป็นนาย กฯ เป็นส.ส. เป็นรัฐมนตรีฯ ไม่เห็นโครงกระดูกกัน ถ้าพิจารณาโครงกระดูกไปเรื่อยๆ ต่อไปจะเห็นแต่โครงกระดูก ใครมาก็จะเห็นว่าโครงกระดูกเดินมาแล้ว หรือเห็นเป็นซากศพเดินมา เป็นผีที่ยังไม่ตาย ผีมาจากไหน ซากศพมาจากไหน ถ้าไม่ได้มาจากร่างกายที่กำลังเดินกำลังนั่งอยู่นี้ เวลาที่มีลมหายใจก็นั่งอยู่ด้วยกันได้ พอไม่มีลมหายใจแล้วก็ไม่อยากจะเข้าใกล้ ตอนกลางคืนยังไม่อยากอยู่ใกล้ กลัวจะลุกขึ้นมา

ถาม บ้านพี่สาวมีคนตาย ก็กลัวเหมือนกัน ตั้งใจจะเข้าไปดู พอเข้าไปจริงๆ เริ่มหัวนินิดๆ

ตอบ ตอนที่ไม่มีตายไม่รู้สึกรอะไร พอตายก็กลัวขึ้นมาทันที เวลาเป็นกับเวลาตายต่างกัน ตรงไหน ก็ต่างกันตรงที่หายใจกับไม่หายใจเท่านั้นเอง ทำไม่ต้องไปกลัวคนที่ไม่มีหายใจแล้ว

ถาม พอไปเจอของจริง ก็รู้สึกกลัว วันแรกๆ รู้สึกไม่ดี พอวันต่อๆ ไปก็พยายามฝืนตัวเอง เพราะต้องอยู่ตรงนั้น ก็ค่อยๆ ดีขึ้นมาทีละนิด แต่ก็ยังไม่หายกลัว

ตอบ ต้องใช้สมาธิช่วย บริกรรมพุทโธๆ ไป เวลาเกิดความกลัวก็ให้พุทโธๆ ไป ถ้าไม่สามารถใช้ปัญญาพิจารณา ว่าเขากับเราก็เหมือนกัน เราก็เป็นผี เขาก็เป็นผี ทำไมไม่กลัวร่างกายของเรา ทำไมไม่ไปกลัวร่างกายของเขา ร่างกายของเขาก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผมขนเล็บฟัน ฯลฯ เหมือนกัน เหมือนอย่างที่เราเห็นตาเขียนไว้ในหนังสือปฏิบัติ เรื่องกลัวเลือด เลือดมันมีอะไรที่เราไม่มี ก็พิจารณาไป มันมีขนเราก็มียขน มันมีเขี้ยวเราก็มียฟัน พิจารณาไปพิจารณามา ก็มียอย่างเดียวกับที่เราไม่มี ก็คือหาง อ้อเรากลัวหางมันเหวอ ต้องพิจารณาซากศพว่า เขามีอะไรที่เราไม่มีบ้าง เราไปกลัวผมเขาเหวอ แล้วเราไม่กลัวผมเราเหวอ ถ้าพิจารณาด้วยเหตุผลก็จะดับความกลัวได้ เพราะความกลัวเป็นอารมณ์ เป็นความหลง ไม่มีเหตุไม่มีผล

ก่อนที่จะพิจารณาด้วยปัญญาได้ ต้องมีสมาธิก่อน ถ้ายังไม่มีสมาธิเวลากลับ ก็
ต้องใช้การบริการรรมไปก่อน ให้จิตสงบ ไม่อย่างนั้นจะฟุ้งซ่าน จะเป็นบ้าได้ ถ้ามี
สมาธิแล้ว ก็จะคิดด้วยเหตุด้วยผลได้ คิดเปรียบเทียบตามความเป็นจริง ก็จะ
เห็นว่าไม่มีอะไรน่ากลัว

ถาม ถ้ารู้ว่าจิตเป็นอย่างไร รู้ว่าร่างกายกำลังนั่งอยู่อย่างนี้ ไม่ได้คิดอะไร อย่างนี้จะ
เกิดวิปัสสนาญาณไหมคะ

ตอบ ไม่เกิด เป็นการเจริญสติเท่านั้นเอง การปฏิบัติมีอยู่ ๓ ชั้น คือสติสมาธิปัญญา
เจริญสติแล้วก็ต้องนั่งสมาธิทำให้สงบ พอออกมาจากความสงบ ก็ต้องเจริญ
ปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงจะเกิดวิปัสสนาญาณ
พิจารณาว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ร่างกายไม่สวยงามเป็น
อสุภะ เป็นปฏิถูลสกปรก อย่างนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา

ถาม ต้องใช้ความคิดใช่ไหมคะ

ตอบ ต้องคิดไปก่อนเพื่อให้จำได้ เหมือนท่องสูตรคุณ ท่องไปเรื่อยๆจนกว่าจะจำได้
พอจำได้แล้วเวลามองร่างกาย จะเห็นทุกสัดทุกส่วน ไม่เห็นแต่เฉพาะภายนอก
เช่นผมขนเล็บฟันหนังเท่านั้น จะเห็นทะลุเข้าไปข้างใน

ถาม เวลาพิจารณากายนี้ จะดูเฉพาะเส้นผมได้ไหมคะ หรือจะต้องดูทั้ง ๓๒ อากาโรคะ

ตอบ ดูเพื่อดับกามารมณ์ จะดูก็อาการก็ได้ ถ้าดูความตายก็เพื่อไม่ให้กลัวความตาย ดู
ว่าร่างกายต้องตาย เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

ถาม มีพระอาจารย์องค์หนึ่งบอกว่าโยมได้รูปฌาน ๔ คือรู้กายรู้ลมรู้จิตแล้วก็ตัวแข็ง
ไปเลย ท่านบอกว่าเดี๋ยวก็จะหลุดเอง ไม่ต้องเกิดวิปัสสนาญาณ

ตอบ ถ้าหลุดเองได้ ก็ควรจะหลุดมานานแล้ว

ถาม ค่ะ แต่กิเลสรู้สึกว่ายิ่งขึ้นมา เช่นอารมณ์กิเลสทางด้านงาม ตอนเกิดรูปมาน ๔ ก็คิดว่าเดี๋ยวก็จะหลุดเอง

ตอบ ไม่หลุดหรอก ถ้าไม่พิจารณาอสุภะกามารมณ์จะไม่หมดไป ถ้าไม่พิจารณาความตายความกลัวตายก็จะไม่ไป ถ้าไม่พิจารณาความเจ็บเวลานั่งแล้วเจ็บก็จะทนไม่ได้

ถาม ควรนึกถึงความตายตลอด อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนหรือคะ

ตอบ ถ้ายังไม่มีสมาธิก็จะนึกไม่ได้ เพราะจะถูกกิเลสดึงไปคิดถึงความอยากมีอยากเป็นมากกว่า ถ้านึกได้แสดงว่ามีสมาธิแล้ว ถ้านึกได้ทั้งวันก็จะดี

ถาม นึกถึงความว่างได้ไหมคะ อย่างดูจิตนี้ มันว่างมันไม่มีอะไร

ตอบ ไม่เกิดประโยชน์ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ความว่างจะตามมาหลังจากที่กิเลสตายไปแล้ว

ถาม ถ้าจะคิดเป็นอนัตตา ว่างไปก่อนอย่างนั้นไม่ได้

ตอบ ต้องอนัตตาที่ร่างกายที่ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ที่ความว่าง ต้องพิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วก็ปล่อยวาง เหมือนกับปล่อยวางร่างกายของคนอื่น ร่างกายของคนอื่นจะตายเราไม่เดือดร้อนฉันใด ร่างกายของเราจะตายเราก็ไม่เดือดร้อนฉันนั้น

ถาม ความว่างที่เกิดขึ้นนี้ เป็นระดับโสดาบันหรือเปล่านั้น

ตอบ ความว่างมีหลายระดับ จิตจะว่างไปเรื่อยๆจนเต็มทีเลย เหมือนพระจันทร์ที่ค่อยๆเต็มดวงขึ้นมา ขึ้นมาทีละเล็กละน้อย

ถาม ไม่ได้เกิดญาณทัศนะแล้วเกิดความว่างหรือคะ

ตอบ เกิด แต่ต้องพิจารณาด้วยปัญญาก่อน ต้องพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคก่อน

ถาม เคยปฏิบัติดูอารมณ์โกรธโลภหลง แล้วจิตก็หลุด หลุดแล้วก็เย็น

ตอบ เย็นชั่วคราว

ถาม นั่นคือกำลังสมาธิหรือคะ

ตอบ กำลังสติ

ถาม ตอนที่เกิดอารมณ์แบบนั้น จะถ่ายของเสียออกไปค่ะ แล้วก็เย็นเจี๊ยบเป็นอาทิตย์เลย อันนั้นเป็นแค่กำลังสติสมาธิหรือคะ

ตอบ กิเลสยังมีอยู่หรือเปล่า

ถาม ยังมีค่ะ แต่เบากว่าเดิม

ตอบ ต้องให้หมดไปถึงจะใช้ได้ ต้องไม่โลภโกรธหลง ไม่อยากกับอะไร

ถาม ถ้าไม่อยากเลยนี้ จะถึงอนาคามีหรือเปล่าคะ

ตอบ อนาคามีต้องเห็นอสุภะ ไม่มีกามารมณ์

ถาม ถ้าไม่โลภไม่โกรธไม่หลงเลย

ตอบ ต้องเป็นพระอรหันต์ถึงจะไม่โลภไม่โกรธไม่หลง พระอนาคามียังมีอัตตาตัวตนยังหลงอยู่

ถาม จะนำไปปฏิบัติค่ะ เพิ่งมาครั้งแรก ตอนนั้นก็ปฏิบัติให้มีสติดูจิตดูอารมณ์อยู่ตลอด แต่ไม่เข้าใจว่าทำอะไรถึงจะเกิดญาณทัศนะที่สูงขึ้น เพราะเท่าที่เคยปฏิบัติมันก็เกิดขึ้นเอง เช่นอยู่ๆก็เห็นพระอาจารย์ที่ปฏิบัติด้วยหน้าท่านเป็นโครงกระดูกไป

บางทีก็เห็นว่าท่านไม่มีแล้ว แต่ไปเจอพระอาจารย์อีกองค์ท่านบอกว่า โยมเห็นตัวเองบ้างหรือเปล่า เห็นแต่ของคนอื่น ของตัวเองกลับไม่เห็น

ตอบ เห็นเฉยๆยังไม่พอ ต้องเห็นแล้วดับกิเลสได้ ดับกามราคะได้ ถ้าเห็นแล้วดับไม่ได้ก็ไม่เกิดประโยชน์

ถาม เวลาที่จิตมันหลุดนี่มันเย็นเจี๊ยบ รู้สึกว่าความโลภความโกรธความหลงเบาลง คืออารมณ์มันน้อยลง ยังมีอยู่จริง แต่มันสบายกว่าเมื่อก่อน

ตอบ เป็นผลที่เกิดจากจิตที่สงบ พอออกจากความสงบแล้วคิดปรุงแต่ง อารมณ์ก็กลับขึ้นมาใหม่ได้ ไม่ตาย เป็นเหมือนหินทับหญ้า จะให้หญ้าตายต้องถอนรากขึ้นมา รากของกิเลสก็คือความหลง ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่เห็นอริยสัจ ๔

ถาม ถ้าปฏิบัติจนเห็นแล้วนี้ ความโกรธจะไม่มีใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าเห็นอริยสัจ ๔ ตัดความอยากได้ ก็จะไม่โกรธ

ถาม จะไม่โกรธไม่โลภไม่หลง ไม่ใช่ช่วยยังโกรธอยู่แต่ไม่เอา ไม่ใช่อย่างนั้นใช่ไหมเจ้าคะ คืออารมณ์ยังมีอยู่แต่ไม่เอา

ตอบ ถ้าไม่เอาก็จะไม่โลภไม่โกรธไม่หลง

ถาม จะไม่มีเลย

ตอบ ไม่อยากได้อะไรเลย

ถาม ไม่ใช่รู้ว่าอารมณ์โกรธแต่ไม่เอามัน มีสติตัดไม่เอา ไม่ใช่แบบนี้

ตอบ ไม่ใช่ เดี่ยวก็กลับมาใหม่ ต้องหาต้นเหตุของความโกรธ ต้นเหตุก็คือความอยากได้แล้วไม่ได้ตั้งใจ

ถาม ต้องถอนให้ถึงรากถึงโคน ถอนออกไปให้หมดเลย มีอะไรมากระทบแล้วไม่โกรธ ถ้าปฏิบัติถึงแล้ว จะไม่โลกจะไม่หลง

ตอบ ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว จะไม่โกรธไม่โลภไม่หลง เห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ จะไปโกรธดินน้ำลมไฟได้อย่างไร

ถาม จะไม่มีการปรุงแต่ง

ตอบ พวกเราไม่เห็นว่าเป็นธาตุ ไปเห็นว่าเป็นนาย ก. นาย ข. เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นเพื่อน เป็นสามีเป็นภรรยา พอใครมาแตะก็โกรธ เพราะเป็นของเรา ไม่เห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา อนิจจังก็คือความไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ทุกขังก็คือความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยาก อนัตตาก็คือดินน้ำลมไฟ

ถาม เวลาดูร่างกายที่ไม่เที่ยง แล้วต้องดูจิตด้วยหรือเปล่าคะ ว่าจิตเรานี่เดี๋ยวก็เปลี่ยนแปลง

ตอบ เอาที่ละเอียด เอาร่างกายก่อน เอาให้หมดเป็นเรื่องๆไป จิตมันละเอียดยิ่งกว่าร่างกาย ถ้ายังเอาร่างกายไม่ได้ ก็จะเอาจิตไม่ได้ มันคนละชั้นกัน ต้องเอาชั้นร่างกายก่อน ละสักกายทีจุฬาลงกรณ์มาก่อน แล้วค่อยไปละจิต

ถาม ถ้าพิจารณาถึงแล้ว จะเบื่อร่างกายใช่ไหมคะ

ตอบ จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวเจ็บ ไม่มีกามารมณ์

ถาม แล้วมีอารมณ์เบื่อไหมคะ

ตอบ เบื่อเพราะเห็นว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ได้เบื่อแบบหดหู่ใจ เบื่อที่จะแบกมันอีกแล้ว อยากจะปล่อยวางมัน

ถาม ถ้าเกิดปัญญาแบบนั้น จิตจะเบิกบานไหมคะ

ตอบ จะเบิกบาน สงบเย็นสบาย ไม่หวั่นไหว ไม่วิตกกังวลกับเรื่องของร่างกาย จะเจ็บ จะตายอย่างไรไม่เป็นปัญหา

ถาม จะเกิดกับเราตลอดไป คือจะไม่เห็นผิดอีกแล้ว

ตอบ ถูกต้อง ถ้าปล่อยได้แล้ว ก็จะปล่อยเลย จะไม่กลับมาอีก แต่ต้องเจริญสติเจริญสมาธิก่อน ทำจิตใจให้รวมให้ได้ก่อน

ถาม แล้วก็ถอนจิตออกมา

ตอบ ไม่ต้องถอน ให้มันถอนเอง ถ้ามันรวมแล้วอย่าไปถอนมัน ให้มันอยู่นานๆ เพราะจะได้ตัดกำลังกิเลส เหมือนหินทับหญ้า ให้ทับไว้นานๆ พอออกมากิเลสจะได้ไม่มีกำลัง

ถาม พอถอนแล้ว เริ่มคิดได้เลย

ตอบ พิจารณาไตรลักษณ์ไปเลย พิจารณาร่างกายว่าเป็นไตรลักษณ์

โยม เข้าใจค่ะ

ตอบ ลองเอาไปทำดูแล้วมาเล่าให้ฟัง

โยม ก็เคยอ่านศึกษาอยู่ แต่ไม่ทราบปลีกย่อยอย่างที่พระอาจารย์สอน

ตอบ ปัญหาของนักปฏิบัติก็คือไม่ศึกษาอย่างถ่องแท้ ศึกษาแบบลวกๆแล้วก็โมเมปฏิบัติกันไป ต้องอ่านหนังสือของหลวงตา เพราะหนังสือของหลวงตานี้ละเอียดมาก

กัณฑ์ที่ ๔๓๑

เติมธาตุ

๒ พุทธจักายน ๒๕๕๔

การเติมน้ำนี้ก็เป็นการเติมธาตุน้ำ ร่างกายต้องการธาตุ เพราะทำมาจากธาตุ ต้องมีการเติมธาตุอยู่เรื่อยๆถึงจะอยู่ได้ ธาตุลมก็ต้องเติมอยู่ตลอดเวลา ด้วยการหายใจเข้าหายใจออก เวลารับประทานอาหาร ก็เป็นการเติมธาตุน้ำธาตุดินธาตุไฟ ในอาหารก็มีธาตุไฟด้วย เวลารับประทานเข้าไปในร่างกาย ก็จะมีปฏิกิริยาทางเคมี ทำให้เกิดความร้อนขึ้นมา เวลารับประทานอาหารเสร็จจะมีเหงื่อออก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่าอาหารมีความร้อนจากการหุงต้ม อีกส่วนหนึ่งก็เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมี ของธาตุดินธาตุน้ำและธาตุลม เวลาผสมกันก็เกิดปฏิกิริยาทำให้เกิดความร้อนขึ้นมา ร่างกายจึงมีอุณหภูมิที่สม่ำเสมอ ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่าหรือสูงกว่าที่ควรจะเป็น ก็จะเป็นปัญหาได้ เช่นเวลาเป็นไข้อุณหภูมิจะขึ้นสูงเกินไป เวลาเป็นไข้จับสั่นบางที่อุณหภูมิก็ลดลง ทำให้รู้สึกหนาว เป็นการทำงานของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ

ร่างกายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย มีธาตุรู้ที่เข้าไปเป็นผู้รับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่ร่างกายได้รับผ่านมาจากตาหูจมูกลิ้นกาย คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องอัดเสียง ที่มีไมโครโฟนไว้รับเสียง ร่างกายก็มีหูไว้รับเสียง พอเข้ามาทางหูแล้ว ก็จะมีตัวรับรู้เสียงที่จะส่งไปให้ใจผู้รู้ที่หนึ่ง ตัวรับรู้นี้เรียกว่าวิญญาณ เป็นวิญญาณที่รับรู้ข้อมูล ที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ใช่วิญญาณที่เป็นผู้รู้ที่ออกจากร่างกายไป หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว วิญญาณทั้ง ๒ นี้ต่างกัน ชื่อเหมือนกันแต่เป็นคนละอย่าง วิญญาณที่รับข้อมูลแล้วส่งไปให้ใจผู้รู้นี้เรียกว่าวิญญาณในชั้นที่ ๕ ซึ่งจะทำงานและหยุดทำงานตามการสัมผัสรับรู้ ของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน

อายตนะภายนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อายตนะภายในก็คือตาหูจมูกลิ้นกาย เมื่อเสียงมาสัมผัสกับหู ก็จะเกิดการรับรู้ทางหู เรียกว่าโสตวิญญาณ เวลารูปสัมผัสกับตาก็เกิดการรับรู้ทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ พอรับรู้แล้วก็หายไป แล้วก็รับรู้ข้อมูลใหม่ที่ส่งเข้ามาอยู่เรื่อยๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย มีการเกิดดับอยู่เรื่อยๆ มีการขาดตอนเวลาไม่มีการสัมผัส ถ้าหลับตาก็จะไม่มีการสัมผัสรูป จักขุวิญญาณก็จะไม่ทำงาน นี่คือวิญญาณในขั้นที่ ๕ ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะธรรม เป็นอาการของใจ ออกจากผู้รู้ ถ้าไม่มีผู้รู้ก็ไม่มีวิญญาณ เช่นเวลาที่ร่างกายไม่มีผู้รู้ครอบครองแล้ว เช่นคนตาย ก็จะไม่มีความรู้ไปรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะร่างกายไม่ทำงาน ตาหูจมูกลิ้นกายไม่ทำงาน รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็ไม่สามารถเข้ามาทางร่างกาย เพื่อให้วิญญาณส่งไปสู่ผู้รู้ได้

ถ้าร่างกายยังทำงานอยู่ ยังมีตาหูจมูกลิ้นกาย และมีใจคือผู้รู้ครอบครองอยู่ ก็จะมีการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอเข้ามาแล้วก็จะมีนามขั้นที่ ๑ คือสัญญาความจำได้หมายรู้ ที่จะทำหน้าที่วิเคราะห์ ว่าเป็นรูปอะไรเป็นเสียงอะไร พอเห็นรูปแล้ว สัญญาก็จะพิจารณาดูว่าเป็นรูปใคร เป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก สัญญาก็เกิดดับๆ ทำตามหน้าที่ เวลาที่มีข้อมูลเข้ามาทางวิญญาณ สัญญาก็จะวิเคราะห์ว่าเป็นใคร ทำให้เกิดเวทนาตามมา ถ้าเป็นรูปหรือเสียงที่ชื่นชมยินดี ก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้นมา ถ้าเป็นรูปหรือเสียงที่ไม่ชื่นชมยินดี รังเกียดหรือกลัว ก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ถ้าเป็นรูปหรือเสียงที่เป็นกลาง ไม่น่ารักหรือน่าชัง ก็จะเกิดอทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา เมื่อปรากฏเวทนาแล้ว ก็จะเกิดสังขารความคิดปรุงแต่ง ที่จะปรุงแต่งว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะต้อนรับหรือควรจะวิงหนี ถ้าเห็นเสียสังขารก็จะบอกว่าวิงหนีดีกว่า ถ้าเห็นสิ่งน่ารักสวยงาม ก็จะบอกว่าควรจะต้อนรับเขา เพราะเวลาเห็นสิ่งที่รักที่ชอบก็จะเกิดสุขเวทนา ก็จะอยากให้อยู่ใกล้กับความสุข ก็ต้องเข้าหา สังขารก็จะคิดปรุงแต่งต้องหาวิธีว่า จะให้สิ่งนี้ให้ความสุขนี้อยู่ต่อไปได้อย่างไร ถ้าเห็นสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย เช่นเห็นเสือ ก็จะหาวิธีให้อยู่อย่างปลอดภัยได้อย่างไร ก็จะต้องคิดหาวิธีหนีจากเสือไป

ทั้งหมดนี้เรียกว่านามขันธ์ เริ่มต้นที่วิญญาณ ตามด้วยสัญญาเวทนา สังขาร ตัวที่เป็นปัญหามากที่สุดก็คือสัญญากับสังขาร สัญญาถ้าวิเคราะห์ ข้อมูลไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความเห็นผิดเป็นชอบ เช่นเห็นรูปเสียงกลิ่นรสเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นนาย ก. นาย ข. เป็นหญิงเป็นชาย นี่เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลที่ถูกต้อง ต้องเห็นเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำ ลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สัมผัสด้วยจมูกลิ้นและกาย ล้วนเป็นธาตุ ๔ ทั้งนั้น แต่เนื่องจากไม่มีใครสอนตั้งแต่เกิดมา สอนแต่ข้อมูลผิดมาตลอด สอนว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นพืชเป็นภัย เป็นคุณ เป็นประโยชน์ ก็เลยทำให้มีปฏิกิริยาที่ผิด มีสุขเวทนามีทุกข์เวทนาขึ้นมา สังขารก็จะปรุงแต่งไปทางสมุทัย คือต้นหาความอยาก อยากได้รูปเสียงกลิ่นรส อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น นี่เป็นปัญหาของปุถุชนที่มีข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ที่ฝังมาแล้วในจิตใจ และที่ได้เรียนรู้เพิ่มในปัจจุบัน

ถ้าได้มาเจอพระพุทธศาสนา เจอพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ที่ทรงสอนว่าสภาวะธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายนอกนี้ ล้วนทำมาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ร่างกายของเราก็คือ วัตถุข้าวของต่างๆก็ดี ต้นไม้ใบหญ้าก็ดี ทำมาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเจริญเติบโต มีการเสื่อม มีการแยกสลายไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำด้วยธาตุ ๔ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น มีการรวมตัวเข้ามาให้เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นหญิงเป็นชาย เป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง แล้วก็เจริญเติบโตขึ้นไปตามลำดับจนถึงขีดสูงสุด ก็จะเริ่มเสื่อมลงไป เวลาเสื่อมก็เรียกว่าแก่ชราภาพ เวลาเจริญก็เรียกว่าเติบโต จากเด็กก็เป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นผู้ใหญ่ พอเป็นผู้ใหญ่เต็มที่แล้วก็จะเสื่อมลง เกิดอาการชำรุดทรุดโทรม เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องเฝ้าระวังรักษากันไปตามอวัยวะ ทำเท่าที่จะทำได้ จนถึงขั้นที่เฝ้าระวังรักษาไม่ได้ ก็ถึงเวลาที่ธาตุ ๔ ของร่างกายจะต้องแยกออกจากกัน ร่างกายก็จะหมดสภาพไป เวลาตายไปธาตุไฟคือความร้อนก็ออกไป จับร่างกายของคนตายดูจะรู้สึกว่าย็น กลิ่นที่ระเหยออกมาก็เป็นธาตุลม ธาตุน้ำ เช่นน้ำเลือดน้ำเหลืองก็จะไหลออกมา ก็จะเหลือแต่หนังเนื้อเอ็นกระดูกและอวัยวะต่างๆที่จะแห้งกรอบไป ทิ้งไว้นานๆก็จะเปื่อยเป็นฝุ่นเป็นดินไป นี่คือร่างกายของสัตว์ทั้งหลายของบุคคลทั้งหลาย เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด

ถ้าจะมีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง ก็ต้องเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิด มีการเจริญ มีการเสื่อม มีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นวัตถุ เป็นตุ๊กตาที่เราคือใจ ได้มาครอบครองชั่วคราวเวลาหนึ่ง ใจก็ไม่สามารถไปสั่งให้ร่างกาย เป็นไปตามความต้องการได้เสมอไป เช่นอยากจะให้หนุ่มให้สาวไปตลอดนี้ก็ เป็นไปไม่ได้ อยากไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยเลยก็ เป็นไปไม่ได้ อยากไม่ให้ตายเลยก็ เป็นไปไม่ได้ เพราะขัดกับความจริงของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่รวมตัวกันเป็นร่างกาย นี่คือสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้อง ต้องเห็นว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เห็นว่าเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็เห็นว่าถ้าไปหลงยึดติดว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา ก็จะอยากให้อยู่กับเราไปนานๆ ก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมา นี่คือไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา อนิจจังกับอนัตตาอยู่ที่ร่างกาย แต่ทุกข์อยู่ที่ใจ ใจที่มีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง มีมิจฉาทิฐิ ที่เห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา แล้วอยากจะให้ร่างกายอยู่ไปตลอด ซึ่งขัดกับอนิจจังอนัตตา ไม่อยู่ไปตลอด ไม่ใช่ตัวเราของเรา

ถ้าเจริญสติสมาธิปัญญาได้แล้ว จะเห็นอย่างชัดเจนว่า ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่เที่ยง จะต้องดับไปในวันหนึ่ง ถ้าใจคิดว่านิจจังคือถาวร เป็นอัตตาตัวเราของเรา ก็จะเกิดวิภวตัณหา อยากไม่ให้ร่างกายแก่เจ็บตาย พอเกิดวิภวตัณหา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะเห็นชัดในเวลาที่เกิดเหตุการณ์จริง เวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ใกล้ตาย เวลาไปอยู่ในสถานที่ที่น่ากลัว ที่ทำลายต่อความเป็นความตาย วิภวตัณหาจะทำงานทันที ความทุกข์ใจจะเกิดขึ้นมาทันที ผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะมีสัมมาทิฐิมิปัญญา ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่น่ากลัว เพื่อจะได้ปลุกความกลัวและวิธีแก้ความกลัว คือสติปัญญาขึ้นมา สติปัญญาที่ได้เรียนรู้มาทางปริยัติ เรียกว่าสุตมยปัญญา เช่นการฟังเทศน์เหมือนที่กำลังฟังอยู่ขณะนี้เรารู้แล้วเรามีปัญญาแล้ว รู้ว่าร่างกายเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา แต่ความรู้ยังไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ เพราะความทุกข์ใจยังไม่ได้เกิด ตอนนี่เรายังไม่มีความทุกข์ใจ เพราะยังไม่มီးอะไรมาทำให้คิดว่าเราจะตาย พอมีเหตุการณ์ที่จะทำให้คิดว่าเราจะตาย ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทันที เพราะสมุทัยคือวิภวตัณหาจะทำงานทันที จะไม่ยอมตาย ตอนนั้นถ้าจะแก้ปัญหาก็จะรู้เลยว่า แก่ที่ร่างกายไม่ได้ เพราะห้ามร่างกายไม่ให้ตายไม่ได้ ร่างกายจะตายก็ต้องตาย แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือ ความทุกข์ใจ ด้วยการละความอยากไม่

ตาย คือยอมตาย พอยอมแล้วสมุทัยก็จะหยุดทำงาน ผลของสมุทัยคือความทุกข์ทรมาน ใจก็จะหายไป จิตก็จะสงบตัวลงเป็นอุเบกขา จะรู้ว่าได้หลุดพ้นจากความกลัวตายแล้ว จะไม่กลัวความตายอีกต่อไป เพราะยอมให้ร่างกายตายนั่นเอง

นี่คือทุกขังที่ต้องเห็นชัดๆ ต้องเห็นจากเหตุการณ์จริง ไม่ใช่เห็นจากการอ่านหรือจากการคิด ในขณะที่อยู่ในสถานที่ปลอดภัย อย่างนี้เป็นการทำการบ้าน ยังไม่ได้เข้าห้องสอบ อย่างที่พวกเราตอนนี้กำลังพบกัน คือการสูญเสียทรัพย์สินต่างๆ ที่ถูกน้ำท่วม นี่ก็เป็นการเข้าห้องสอบในระดับหนึ่ง แต่เป็นระดับใกล้เคียง ง่ายกว่าระดับใกล้เคียง ถ้าใกล้เคียงก็ต้องร่างกาย ถ้าไกลออกไปก็คือทรัพย์สินต่างๆ ที่ต้องใช้ปัญญาแก้เหมือนกัน ต้องเห็นว่าทรัพย์สินเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ของเรา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน บางทีก็อยู่กับเรา บางทีก็ไม่อยู่กับเรา มีเจริญมีเสื่อม ตอนนี้พวกเรากำลังเข้าห้องสอบอยู่ แต่เป็นห้องสอบระดับเล็ก ยังไม่ได้สูญเสียของที่ใกล้ตัว สิ่งที่เรารักและหวงมาก จะเป็นข้อสอบที่ยาก สิ่งที่เรารักและหวงน้อย จะเป็นข้อสอบที่ง่าย ถ้าไม่เตรียมทำข้อสอบไว้ก่อน พอถึงเวลาเข้าห้องสอบจะสอบไม่ผ่าน จะทุกข์ทรมานใจ จะไม่รู้จักหยุดความทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าการที่จะดับความทุกข์ได้ ต้องละความอยากไม่ตาย ต้องยอมตาย จะเห็นชัดเวลาไปอยู่ในสถานที่ที่ห่างกลัว มีหลวงตาท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่าท่านกลัวผีมาก ท่านก็ไปนั่งสมาธิในป่าช้า เวลาได้ยินเสียงแกรกๆแกรกๆ ใจท่านก็กลัว สั่นไปหมด คิดว่าเป็นผี แต่เนื่องจากว่าท่านตั้งใจที่จะมาแก้ความกลัว ท่านก็เลยบังคับใจให้ไปดูสิ่งที่กลัว ว่าเป็นอะไรกันแน่ เป็นผีเป็นอะไรก็ยอมตาย ท่านบังคับใจด้วยสติด้วยปัญญา ค่อยๆเดินก้าวไป พอไปถึงก็เห็นสุนัขกำลังแทะกระดูกอยู่

ต้องใจกล้าถ้าต้องการผ่านข้อสอบ ใจต้องมีพลัง มีความหนักแน่น การจะมีพลังมีความหนักแน่น ต้องมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่กล้าไป เพราะสู้ความกลัวไม่ได้ พอเกิดความกลัวแล้วจะหนีอย่างเดียว เหมือนบางคนที่มาปฏิบัติบิณฑบาต พอมีตุ๊กตาก็ขอลับบ้าน เพราะยังไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบ ทำใจให้สงบไม่เป็น ถ้าทำสมาธิเป็น ก็จะหยุดความกลัวได้ด้วยการเข้าไปในสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ นั่งบริกรรมพุทโธๆไป ไม่ส่งใจให้ไปคิดถึงสิ่งที่กลัว พอใจสงบแล้วก็จะหายกลัว ถ้าอยากจะหายกลัวอย่างถาวร ต้องใช้

ปัญญาปลง ไปดูสิ่งที่กลัวว่าเป็นอะไร ถ้าจะต้องตายก็ยอม ให้คิดอย่างนี้ พอยอมตายก็
จะหายกลัวอย่างถาวร จะไปเจอสิ่งที่กลัวหรือไม่ก็ไม่เป็นปัญหาแล้ว เพราะปัญหาอยู่ที่
ความกลัว อย่างตอนที่เรารู้สึกถึงความกลัวนี้ เวลาเดินในวัดตอนกลางคืนก็กลัวๆ พอ
กลัวมากๆ ก็คิดว่า นี่เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ ก็เลยตัดสินใจไม่ฉายไฟ เดินไปมืดๆ ถ้าจะ
เหยียบงูหรืองูจะกัดก็ให้มันกัดไป ตอนที่กลัวมากๆ กลัวสุดขีดนี้ พอปลงได้แล้วก็หาย
กลัว ใจถึงเข้าสู่ความสงบ ต้องปลงจริงๆ ต้องยอมตายจริงๆ ต้องยอมให้ถูกกัดจริงๆ ต้อง
คิดว่ามีงู คิดว่ากำลังจะเหยียบงู ความจริงจิตมันหลอกเรา แต่ก็ต้องให้มันหลอก จะได้
ปลงตายได้ พอปลงได้แล้ว ใจก็จะสงบ จะหายกลัว การทำอย่างนี้เพื่อเป็นการเข้าห้อง
สอบ เป็นการวัดหนองคือความกลัวให้ออกมาจากใจ ก็ต้องเจ็บบ้างเป็นธรรมดา

นี่คือการพิจารณาไตรลักษณ์ในเหตุการณ์จริง ต้องมีเหตุการณ์ที่ทำให้เห็นอนิจจังจริงๆ
เห็นอนัตตาจริงๆ เห็นทุกขังจริงๆ ถึงจะเรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ จะเห็น
ว่าทุกข์และความกลัวนี้ เกิดจากความอยากไม่ตาย จะเห็นว่าวิธีที่จะดับทุกข์และความ
กลัวนี้ ต้องใช้ปัญญา ต้องเห็นไตรลักษณ์ ต้องยอมรับว่าร่างกายต้องตายแน่ๆ ไม่ใช่ตัว
เราของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พอยอมรับความจริงนี้ได้ ความอยากไม่ตายจะ
หายไป ความกลัวหรือความทุกข์ที่เกิดจากความอยากไม่ตายก็จะหายไป นี่คือการเห็น
อริยสัจ ๔ ในทางปฏิบัติจะเห็นอย่างนี้ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ แล้วเกิดอาการเจ็บปวด
ขึ้นมาตามร่างกาย ก็จะทำให้เกิดความกลัวความเจ็บ อยากให้ความเจ็บหายไป ก็ต้องพิจารณา
ให้เห็นว่า ความเจ็บของร่างกายนี้ เป็นเหมือนกับเสียงที่เข้าไปทางหูแล้วก็รับรู้ด้วย
วิญญาณ ความเจ็บก็เข้ามาทางร่างกายแล้วก็รับรู้ด้วยวิญญาณ แล้วก็เกิดความอยากให้
ความเจ็บหายไป เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ถ้าพิจารณาว่าเป็นเหมือนกับรูปเสียง
กลิ่นรส ที่ร่างกายสัมผัส ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ เป็นผู้ดูร่างกาย เป็นสักขีพยาน ใจไม่ได้
สัมผัสความเจ็บปวดด้วย ถ้ารู้เฉยๆ ไม่มี ความอยากให้ความเจ็บหายไป ก็จะไม่มีความ
ทุกข์ใจ จะรับรู้ความเจ็บปวดของร่างกายได้อย่างไม่สะทกสะท้าน

ถ้าใจหลงผิดคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย พอร่างกายเจ็บก็จะเกิดตัณหาเกิดสมุทัยขึ้นมา
อยากให้หายเจ็บ อยากจะหนีความเจ็บ ใจก็เลยเจ็บ คือเกิดทุกข์สัจขึ้นมา ที่เกิดจาก

สมุทัยสังข์ อยากให้ความเจ็บหายไป ถ้ามีปัญญาจะไม่หลง จะเฉยๆ รับรู้ไป ว่าตอนนี้ร่างกายเจ็บ ก็ปล่อยเขาเจ็บไป ใจก็ดูไป จะหายหรือไม่หายก็ไม่เป็นไร ถ้าใจไม่ดีขึ้นรึน ไม่มีสมุทัย ใจจะไม่ทุกข์ จะรับรู้ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน นี่ก็คือการเห็นไตรลักษณ์ เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นอนัตตา สิ่งเวทนาไม่ได้ ก็จะเฉยๆ เป็นอุเบกขา ไม่เกิดสมุทัย ไม่เกิดตัณหา ไม่อยากจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็จะไม่ทุกข์ จะเย็นสบายมีความสุขไม่เดือดร้อน นี่คือการเห็นอริยสังข์ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกข์ขังอนัตตา

ควรเจริญสติสมาธิปัญญากันให้มาก ถ้ายังไม่มีสติก็ต้องเจริญสติก่อน ถ้ามีสติแล้วก็ต้องเจริญสมาธิ พอได้สมาธิแล้วถึงจะเจริญปัญญาได้ พอออกจากสมาธิก็ควรพิจารณาไตรลักษณ์เลย เตรียมพร้อมไว้ก่อน สอนใจไปก่อน เตรียมรับกับความเจ็บ เตรียมรับกับความตาย พอถึงเวลาจะทำข้อสอบได้ เพราะทำการบ้านมาอย่างชกโชนแล้ว พอถึงเวลาก็รู้ว่าจะต้องตอบปัญหาอย่างไร ถ้าไม่ทำการบ้านไว้ก่อน พอถึงเวลาเข้าห้องสอบ จะสอบไม่ผ่าน ถ้าการพิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล แสดงว่าสมาธิอ่อนกำลังลง ก็เลสตัณหาที่กำลังมากกว่า ก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาให้นานที่สุด แล้วค่อยออกมาพิจารณาใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนคิดว่าพร้อมที่จะเข้าห้องสอบ ก็ไปหาที่ทดสอบดู กลัวตรงไหนก็ต้องไปตรงนั้น กลัวความเจ็บก็ต้องนั่งให้เจ็บ กลัวคนตำหนิติเตียนดูว่ากล่าว ก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์ที่ด่าเก่งๆ ให้ท่านชกท่านเขกหัวสับหัวให้ละไปเลย ดูว่าจะนั่งเฉยได้หรือไม่ จะสาธุได้หรือไม่ เหมือนคุณหญิงคุณนายที่เล่าบอกหลวงพ่อดูหนึ่งว่า ตั้งแต่ฟังเทศน์ของหลวงพ่อกแล้ว ใจดิฉันไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย หลวงพ่อก็ตอบไปว่าอึดอแหล นั้นแหละคือการเข้าห้องสอบโดยไม่รู้สึกตัว

อยู่กับครูบาอาจารย์นี้เหมือนกับเข้าห้องสอบ ท่านมีลูกเล่นเยอะ ทำให้ต้องคอยระมัดระวัง เวลาอยู่ต่อหน้าหลวงตานี้เหมือนขึ้นเวที ท่านจะชกดูขี้กิเลสให้อยู่เรื่อยๆ ที่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ดูๆก็ดีตรงนี้ ได้เข้าห้องสอบ ถ้าปฏิบัติอยู่คนเดียวจะหลงทางได้ ถ้ายังไม่เจอเหตุการณ์จริง ก็จะจินตนาการไปว่าหมดกิเลสแล้ว ถ้ายังไม่ได้เข้าสนามสอบ

กิเลสจะไม่ไหลออกมา ต้องเข้าสนามสอบถึงจะเจอกิเลส เหมือนนักมวยที่ชกกระสอบทราย ชกกับคู่ซ้อมแล้ว ก็คิดว่าได้เป็นแชมป์แน่นอน ทั้งๆที่ยังไม่ได้ขึ้นเวทีเลย จะเป็นแชมป์ก็ต้องขึ้นเวที ไปเจอคู่ต่อสู้จริงถึงจะรู้ นี่ก็เหมือนกัน จะหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ต้องเจอของจริง เป็นสันติภูมิโลก ไม่ต้องไปถามใคร ถ้าหลุดจริงๆจะรู้ ไม่ต้องถามใคร ไม่มีพระอรหันต์องค์ไหนบ้าไปถาม ว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร

ขอให้พวกเราทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการปฏิบัติทานศีลภาวนา ปฏิบัติทานศีลในเบื้องต้นที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติกันก็คือภาวนา คือเจริญสติสมาธิปัญญา ให้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ อย่าให้กิเลสเอาเวลาที่มีคุณค่านี้ไปทางกิเลส ไปวิตกกังวลกับสิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา คือทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ สามัญญะบาปกรรมที่ จะต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากไปในที่สุด เสียเวลาเปล่าๆไปกับสิ่งที่เป็นเหมือนฟองน้ำ ไม่มีสาระอะไร สิ่งที่มีสาระคือธรรมนี้กลับไม่เอากัน คือสติสมาธิปัญญา ธรรมจะทำให้เราได้วิมุตติ ได้การหลุดพ้น ได้นิพพานัง ประมัญสุขัง สิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีคุณประโยชน์กับจิตใจเลย นอกจากเป็นบันได ให้ขึ้นไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้าไม่เอามาใช้เพื่อก้าวไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็จะเสียชาติเกิด ไม่ได้รับประโยชน์จากทรัพย์สินเงินทอง และร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

ควรจะเอาทรัพย์สินกับร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนี้ มาใช้กับการปฏิบัติธรรม อย่าเอาไปใช้กับการสะสมภพชาติ เสริมสร้างกิเลสตัณหาให้มีมากขึ้น นี่คือน้ำที่ของพวกเรา งานของพวกเรา เป็นงานที่มีวันเสร็จ งานทางโลกทำไปจนวันตายก็จะมีวันเสร็จสิ้น นี่เดี๋ยวน้ำลดก็ต้องไปสร้างไปซ่อมบ้านกันใหม่ อีกไม่นานก็กลับมาท่วมใหม่ แล้วก็มาซ่อมมาสร้างกันใหม่ ทำอย่างนี้ไปจนถึงวันตาย ตายไปก็ไม่ได้เอาอะไรไปเลย บ้านก็ไม่ได้เอาไปทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองก็ไม่ได้เอาไป เอาไปแต่ความทุกข์ความวิตก ความเสียดาย ความเสียใจ ถ้าปฏิบัติธรรมกัน ทำทานรักษาศีลภาวนา ก็จะได้มรรคผลนิพพานไป พอได้นิพพานแล้วงานของเราก็หมดแล้ว ไม่ต้องทำอีกแล้ว ถ้าเป็นนักศึกษา ก็เรียนจบรับปริญญาแล้ว นี่ปีนี้เป็นปีที่ ๗ แล้วนะ ปีสุดท้ายแล้วนะ ในมหาสติปัญญา

สูตรพระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์แล้วว่า ถ้าปฏิบัติสติสมาธิปัญญา จะต้องได้มรรคผล นิพพานอย่างแน่นอน อย่างช้าก็ ๗ ปี ถ้าฉลาดและเก่งก็ภายใน ๗ วัน

ถาม ถ้าเครียดเรื่องน้ำท่วม แต่ปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า ควรจะพุทโธให้ใจสงบก่อน หรือว่าพิจารณาไปเลยว่กลัวอะไร

ตอบ แล้วแต่ว่าเรามีความสามารถที่จะทำอะไร จะใช้สมาธิเป็นเครื่องแก้ปัญหาก็ได้ หรือจะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นทุกขังก็ได้ ถ้าแก้ด้วยสมาธิก็จะเป็นการแก้ชั่วคราว ไม่ได้ถอนรากถอนโคนของปัญหา คือความทุกข์ใจ ถ้าแก้ด้วยปัญญาได้แล้ว คราวหน้าน้ำท่วมก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าแก้ด้วยสมาธิก็เป็นการ เบี่ยงเบนจิตใจ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องน้ำท่วม ให้ใจเข้าสู่ความสงบ พอใจสงบก็จะไม่ทุกข์ในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกมาถ้ากลับไปคิดถึงเรื่องน้ำท่วมอีก ก็จะทุกข์ได้อีก ก็ต้องใช้ปัญญา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ซ้ำซาก ต้องพิจารณาว่า ทรัพย์สินสมบัติต่างๆไม่ใช่ของเรา เป็นของยืมมา เป็นของธรรมชาติ ตอนนี้น้ำมา เอาคืนไป ห้ามเขาไม่ได้ ถ้ายอมให้ท่วมยอมให้เสียหายก็จะไม่ทุกข์

เรายังมีชีวิตอยู่ ไปเดือดร้อนทำไม ยังสามารถทำอะไรได้อยู่ ยังปฏิบัติธรรมได้อยู่ เป็นโอกาสดี เพราะถูกบังคับให้เข้าห้องสอบ พร้อมหรือไม่พร้อมก็ต้องเข้า คนเราต้องจนตรอกก่อนถึงจะสู้ ถ้าไม่จนตรอกก็จะผัดไปเรื่อยๆ พอมันจนตรอก ไม่มีทางผัด ก็จะปฏิบัติจะพิจารณาด้วยปัญญา ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมา อย่างที่มีคำพูดที่บอกว่า ทุกข์ไม่มีปัญญาบเกิด ถ้าไม่มีความทุกข์ก็จะไม่ใช้ปัญญากัน เวลาสุขจะใช้กิเลสกัน เวลาสุขก็อยากจะให้สุขไปนานๆ ก็จะไปหาความสุขมาเพิ่ม ไปเที่ยววันนี้แล้ว พรุ่งนี้ก็อยากไปเที่ยวอีก เป็นเรื่องของกิเลส เวลาทุกข์อย่างตอนนี้ น้ำท่วม ไม่มีที่ไป ทำอะไรไม่ได้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ต้องปฏิบัติ ต้องใช้ปัญญา

ถาม จะเพิ่มกำลังของสติได้อย่างไร

ตอบ ต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตื่นขึ้นมาก็ต้องตั้งสติก่อนเลย ว่าตอนนี้ใจอยู่กับร่างกายหรือเปล่า อยู่ที่นี้อยู่ในปัจจุบันหรือเปล่า เพราะที่ตั้งของสติก็คือปัจจุบันนี้เอง ใจต้องอยู่กับปัจจุบันถึงจะมีสติ ปัจจุบันก็มีร่างกายนี้ ที่เราพาไปไหนตลอดเวลา ถ้าผูกใจติดไว้กับร่างกาย ก็จะมีสติ ให้เฝ้าดูร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติ แต่การเจริญสติก็มีหลายวิธีด้วยกัน จะใช้อีกวิธีไหนก็ได้ ใช้การบริการรรมพุทฺโธ ก็เรียกว่าพุทธานุสติ แต่จะทำให้ใจแกว่งไปแกว่งมาบ้าง เพราะเวลาใช้พุทธานุสติ แล้วทำงานไปด้วย ใจต้องจดจ่ออยู่ ๒ เรื่อง จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ แล้วก็บริการรรมพุทฺโธ ถ้าสามารถเฝ้าดูการกระทำของร่างกายอย่างเดียวได้ ใจจะนิ่งกว่า แต่พุทธานุสตินี้ก็ใช้ได้ ถ้าสติไม่มีกำลังควบคุมใจให้เฝ้าดูร่างกายได้ ยังแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องดึงมันกลับมา ด้วยการบริการรรมพุทฺโธไป อย่างนี้ก็มีสติอย่างต่อเนื่อง ต้องมีสติไปจนถึงเวลานอนเลย ถ้าฝึกอย่างนี้แล้ว เวลานั่งสมาธินี้ ใจจะไม่ลอยไปลอยมา พอให้อยู่กับพุทฺโธก็อยู่ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็อยู่ พออยู่ได้อย่างต่อเนื่อง ๕ นาที ๑๐ นาทีก็จะสงบตัวเอง

ถาม สติอ่อนกำลังตามร่างกายใหม่ครับ ยกตัวอย่างเวลาใกล้จะหลับมันก็จะค่อยอ่อนตัวเอง เวลาตื่นขึ้นมาจะเริ่มมีมากขึ้นตามลำดับ

ตอบ มีส่วน เวลาร่างกายเหนื่อยจะหลับง่าย

ถาม สติจะอยู่คงที่ตลอดเวลาได้หรือไม่

ตอบ อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าขั้นมหาสติ จะไม่อ่อนตามร่างกาย แต่เวลาพักผ่อนร่างกาย สติจะหยุดทำงาน พอตื่นขึ้นมาก็จะทำงานต่อโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับ ถ้าเป็นสติล้มลุกคลุกคลานนี้ เวลาลุกขึ้นมาต้องบังคับให้ตั้งสติ ถ้าเป็นมหาสติจะไม่ต้องบังคับ

ถาม ต้องทำให้เกิดมหาสติขึ้นมา

ตอบ เริ่มจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากล้มลุกคลุกคลานไปก่อน จากนั้นก็จะยืนได้เดินได้วิ่งได้ จะพัฒนาไปอย่างนั้น สติมีความสำคัญมาก จะมีสมาธิได้ก็ต้องมีสติ จะพิจารณาปัญญาได้ก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติก็จะถูกกิเลสดึงไปคิดเรื่องอื่นแทน ถ้าได้สติแล้ว พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่าภายใน ๗ ปี ต้องได้บรรลุธรรมอย่างแน่นอน พอได้สติแล้ว ก็จะได้สมาธิ ได้ปัญญา พิจารณาอนิจจังทุกขัง อนัตตา จนปล่อยวางได้ละได้ ก็จะได้อุเบกขา ใจจะนิ่งเป็นกลาง

ถาม อุเบกขากับไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาเหมือนกันไหมครับ

ตอบ เป็นคำเดียวกัน แต่เป็นคนละเรื่องกัน เวทนาเป็นเรื่องของขันธ์ อุเบกขาเป็นความสงบนิ่งของใจ ขันธ์เป็นอาการของใจ คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เขาเรียกว่าอาการหรือแขนงของใจ เวทนามีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ตามการสัมผัสรับรู้กับอายตนะภายนอก ถ้าเห็นภาพที่ไม่ชอบก็เกิดทุกข์เวทนา เห็นภาพที่ชอบก็เกิดสุขเวทนา เห็นภาพที่เป็นกลางก็จะเกิดไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา เป็นเรื่องของขันธ์ ในขณะที่เกิดเวทนานี้ ก็จะมีทุกข์หรือไม่ทุกข์ในใจได้ด้วย ถ้าเกิดความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์ในจิตกับทุกข์ในขันธ์เป็นคนละอย่างกัน อุเบกขาในจิตกับในอุเบกขาในขันธ์ก็เช่นเดียวกัน เวทนาขันธ์นี้เราควบคุมบังคับไม่ได้ แต่เราควบคุมบังคับอุเบกขาในจิตได้ ควบคุมด้วยสติปัญญา

ถาม ตัดที่เวทนา

ตอบ เวทนาตัดไม่ได้ ตัดที่สมุทัยที่ตัดหนา ความอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องตัดตัวนี้ ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนปล่อยฝนตกแดดออก ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าไปทุกข์ร้อนด้วย ถ้าต้องการให้ฝนหยุดก็จะสร้างสมุทัยขึ้นมาในใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความทุกข์ใจนี้เราดับได้ เพราะเป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ เหตุของความทุกข์ใจก็คือความอยาก เครื่องมือหรือ

เหตุที่จะทำให้ทุกขใจดับไปก็คือมรรค มรรคก็คือสติปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นความจริงว่าเราบังคับเขาไม่ได้ เห็นว่าเป็นสัพเพชฌมานัตตา

ถาม จะเจริญมรรคที่มีองค์ ๘ ได้อย่างไร

ตอบ เจริญด้วยสัมมาวาจาโมคือความเพียรชอบ เพียรเจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปไป พอมีสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปไป แล้ว สัมมากัมมันโต สัมมาวาจาสัมมาอาชีโวก็จะตามมา พอมีสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปไปก็จะรู้ว่าทำบาปไม่ได้ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไม่ได้ ประพฤติผิดประเวณีไม่ได้ ลักทรัพย์ไม่ได้ พุดปดมดเท็จไม่ได้ มีความมอยากไม่ได้ เพราะจะเกิดความทุกขขึ้นมา

พอมันได้สติได้สมาธิได้ปัญญาแล้ว ทุกอย่างจะชัดเจน จะเข้าใจไปเอง ปัญญาสามารถวิเคราะห์ได้ทุกอย่าง ทั้งเรื่องภายในและเรื่องภายนอก เรื่องของทางโลกก็วิเคราะห์ได้ แต่ไม่สำคัญเท่ากับเรื่องภายในคือเรื่องทุกข์นี้ ว่าเกิดขึ้นมาได้ อย่างไร จะดับได้อย่างไร เหมือนมีนิทานในพระไตรปิฎก ที่มีคนถูกยิงด้วยลูกศรมีคนจะมาช่วยรักษาให้ ก็บอกอย่าเพิ่งรักษา ช่วยไปดูก่อนว่า คนที่ยิงนี้เป็นใคร เป็นลูกของใคร เป็นชนชั้นใด ลูกธนูทำด้วยชนนอะไร เหล็กชนิดใด ไม้ชนิดใด ถ้าไปหาข้อมูลเหล่านี้มาก็จะตายเสียก่อน เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่ข้อมูล ปัญหาอยู่ที่ผลที่ถูกลูกธนูยิง จะรักษาหรือไม่รักษา ไม่ต้องไปสนใจเรื่องโลกจะแตกหรือไม่แตก ไม่เกี่ยวกับเรา

ตอนนี้ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ ทุกขใจหรือไม่ทุกขใจ ถ้าทุกขใจก็ต้องพยายามรักษา คือธรรมโอสถ คือมรรค ๘ พอมีมรรค ๘ ก็จะเห็นว่าทุกขใจเกิดจากความอยากต่างๆ พอใช้มรรค ๘ โปะไปที่แผลบับ ความอยากก็หายไป ใจก็เป็นอุเบกขา ยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะตายก็ตาย อะไรจะเป็นก็เป็น น้ำจะท่วมก็ปล่อยให้ท่วมไป หนีได้ก็หนี หนีไม่ได้ก็อยู่กับมันไป จนกว่าจะแยกทางกันไป ทุกอย่างจะต้องแยกออกจากใจไปหมด ร่างกายไม่ได้อยู่กับใจไปตลอด ใจเพียงมาครอบครองไว้ชั่วระยะหนึ่ง ตามเหตุตามปัจจัยของร่างกาย พอ

ปัจจัยที่จะสนับสนุนให้ร่างกายอยู่ต่อไปไม่มีแล้ว ร่างกายก็จะย่อยสลายไปในที่สุด ปัญหาก็คือว่าใจไม่ยอมแยก ยังยึดติด ความไม่ยอมแยก จึงสร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ พอยอมแล้วก็จะไม่เป็นปัญหา

ยอม หยุด เย็น เป็นสูตร ๓ ย ยอมให้ทุกอย่างไป ใจก็จะหยุดต่อต้าน หยุดความอยาก พอหยุดความอยาก ใจก็หายทุกข์ ใจก็เย็นสงบเป็นอุเบกขา ไม่ต้องศึกษาปริยัติอย่างละเอียดหรอก ศีกษาสติสมาธิปัญญา ๓ ตัวนี้ก็พอแล้ว ศีกษาพระไตรปิฎกข้างในนี้ คือใจเรานี่ พระพุทธเจ้าก็ทรงศึกษาที่พระทัยของพระองค์ ตรัสรู้ก็ตรัสรู้ที่พระทัยของพระองค์ พระไตรปิฎกที่มี ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ออกมาจากพระทัยของพระองค์ ไม่ได้ออกมาจากไหน ไม่ต้องศึกษาพระไตรปิฎกทั้งตู้ เสียเวลาเปล่าๆ จะกลายเป็นโบลานเปล่าไป โปฐิละโบลานเปล่า รู้แต่ชื่อ แต่พอเจอตัวกลับไม่รู้ว่าเป็นใคร แทนที่จะฆ่ากิเลสกลับไปปรับใช้กิเลส เป็นสมุนกิเลส ตัดหาความอยากนี้เรารู้ว่าเป็นเหตุของความทุกข์ใจ แต่พอตัดหาเกิดขึ้นมาปั๊บ สั่งให้ทำอะไรนี้ จะทำตามทันที สั่งให้ไปเที่ยว จะไปทันที ให้ทำอะไรมาดื้อม จะทำตามทันที มันทำตามทันที อย่างนี้ความรู้ที่ศึกษาจากพระไตรปิฎก จะเป็นเหมือนโบลานเปล่า

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระโปฐิละ ว่าเป็นโบลานเปล่า ศีกษาพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด จำได้ทั้งหมด แต่ไม่ปฏิบัติ จำได้แต่ชื่อ แต่ไม่รู้จักตัว ไม่เคยต่อสู้กับกิเลสตัดหาเลย กลับเป็นสมุนของกิเลสตัดหาไป จนเกิดความสมเพชตัวเองว่า เวลาเจอพระพุทธเจ้าที่ไรแทนที่จะชมกลับตำหนิ ก็เลยได้สติว่าทรงต้องการให้ปฏิบัติ จึงไปสำนักที่มีแต่พระอรหันต์อยู่ แต่พระอรหันต์ท่านก็จะทดสอบใจ ไปหาหัวหน้าท่านก็บอกว่าท่านสอนไม่ได้ เพราะมีพรรษาน้อยกว่า ไปขอกี๋องค์ก็พูดเหมือนกัน พอถึงองค์สุดท้ายเป็นสามเณร ก็ขอศึกษาด้วย สามเณรก็ทำท่าจะไม่เอาเหมือนกัน พระหัวหน้าก็บอกสามเณรว่า ไม่สงเคราะห์ท่านสักหน่อยหรือสามเณรก็เลยรับไปเป็นลูกศิษย์ ตอนต้นก็ทดสอบดูก่อนว่ามีทิลิหรือเปล่า ทิลินี้เป็นเหมือนน้ำชาเก่าที่อยู่ในแก้ว ถ้าจะเทน้ำชาใหม่เข้าไปในแก้ว ก็ต้องเทน้ำชาเก่า

ทิ้งไปก่อน สามเณรก็ต้องดูก่อนว่า พร้อมที่จะรับคำสอนหรือไม่ ก็เลยทดสอบดูว่าจะเชื่อฟังหรือไม่ ก็ใช้ล้างบาตร ล้างกระโถน ทำภารกิจรับใช้เณร บางทีก็แกลังให้ลุยลงไปเอาของในน้ำ พอจะหยิบมาก็บอกไม่เอาแล้วเปลี่ยนใจ ท่านก็ไม่มีกิริยาอาการตื้อตึงหรือโหมโห่โโส ยอมทำตามคำสั่งทุกอย่าง

พอสามเณรเห็นว่าไม่มีทิวแล้ว ก็เลยสอนวิธีจับกะปอมที่อยู่ในจอมปลวกว่า มีทางเข้าออก ๖ ทาง ให้ปิด ๕ ทาง เปิดไว้ทางเดียว แล้วก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น กะปอมจะต้องเข้าออกตรงนั้น ก็จะจับได้ง่าย ถ้าเปิดไว้ทั้ง ๖ ทางจะจับยาก กิเลสก็มีทางเข้าออก ๖ ทางด้วยกัน คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ให้ปิด ๕ ทาง ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการไปปลีกวิเวก ส่ำรวมอินทรีย์ ไปอยู่ในป่า เป็นสถานที่ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่จะเป็นทางให้กิเลสเข้าออก กิเลสก็จะเข้าออกที่ใจ คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ให้มีสติเฝ้าดูที่ใจ เวลาปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมา ก็จะได้รู้ว่าเป็นทุกข์ ถ้ามีสมาธิจะเห็นได้อย่างชัดเจน เพราะเวลากิเลสทำงานใจจะกระเพื่อม ก็จะรู้ว่ามันเป็นกิเลส คิดอย่างนี้ไม่ได้ กลัวตายไม่ได้ กลัวเจ็บไม่ได้ กลัวน้ำท่วมไม่ได้ ไม่นานพระโปลุสะก็ได้บรรลุธรรม

โพชฌงค์นี้ก็เป็นมรรคเหมือนกัน เป็นมรรคในอีกรูปแบบหนึ่ง พละ ๕ นี้ก็เป็นมรรคเหมือนกัน ทานศีลภาวนาก็เป็นมรรค ศีลสมาธิปัญญาก็เป็นมรรค ทรงแสดงมรรคไว้หลายรูปแบบ เพราะบุคคลที่ทรงสอนนี้ มีภูมิมีจริตต่างกัน ทรงแสดงธรรมไปตามภูมิตามจริตของผู้ฟัง แต่เป็นมรรคเหมือนกัน สติปัญญา ๔ ก็เป็นมรรค ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็เป็นมรรค อนัตตลักขณสูตรก็เป็นมรรค พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า พระธรรมคำสอนของพระองค์มีอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ถึงแม้จะมีมากมายถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาล แต่มีรสเดียวคือรสเค็ม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีรสเดียวเช่นกัน คือทุกข์และวิธีการดับทุกข์ เรียนรู้แล้วก็ต้องเอามาปฏิบัติ ถ้าเอามาวิพากษ์วิจารณ์ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร จะถูกหลอกว่ารู้แล้วบรรลุแล้วก็ได้

ถาม ควรไปกราบหลวงปู่ที่วัดป่าสุทธาวาส หรือไปกราบครูบาอาจารย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้าต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตอบ ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่สามารถให้ธรรมะ ให้แสงสว่างกับเราได้ ก็ควรไปกราบท่าน ถ้ากราบหลวงปู่ก็ได้เพียงรำลึกถึงพระคุณของท่าน ไม่ได้แสงสว่างแห่งธรรม แต่การไปกราบครูบาอาจารย์ที่มรณภาพไปแล้วก็ไม่เสียหายตรงไหน ขึ้นอยู่กับว่าเราต้องการอะไร ถ้าคิดถึงพระคุณของท่าน อยากจะไปกราบแสดงความกตัญญู แสดงความเคารพ ก็ไปกราบได้ ถ้าต้องการรักษารักษาใจ ต้องการธรรมโอสธ ก็ต้องไปหาผู้ที่สามารถสอนให้เรามีสติเห็นธรรม

ถาม เวลาที่มีสิ่งมากระทบ อ่านข่าวแล้วเกิดอารมณ์ไม่พอใจ แล้วเกิดสติรู้ทัน ก็พิจารณาว่าทำไม เพราะอะไร จนอารมณ์ความรู้สึกเบาบางลงไป แล้วก็กลับมาปรกติกรรมต่อ

ตอบ ถ้าใจสงบแล้ว จะปรกติกรรมก็ได้ ไม่ปรกติกรรมก็ได้ ถ้าใจทุกข์กับสิ่งที่ได้ยิน ก็ต้องใช้สมาธิหรือใช้ปัญญาแก้ ถ้าใช้สมาธิก็ให้ปรกติกรรมไป ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องที่ได้ยินมา จนกว่าจิตจะสงบแล้วลืมเรื่องนั้นไป ถ้าจะใช้ปัญญาก็พิจารณาว่าเป็นธรรมดาของโลก มีเจริญมีเสื่อม มีสุขมีทุกข์ แต่ใจเรามีอคติ ชอบฟังแต่เรื่องสุขเรื่องเจริญ พอได้ยินเรื่องทุกข์เรื่องเสื่อมก็จะหดหู่ใจ ต้องสอนใจว่า ต้องฟังได้ทั้ง ๒ เรื่อง เรื่องสุขก็ได้ เรื่องเจริญก็ได้ เรื่องทุกข์ก็ได้ เรื่องเสื่อมก็ได้ เพราะเราไม่สามารถไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ให้ลึกแต่ว่ารู้ แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปมีปฏิกิริยา ถ้ามีปฏิกิริยา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

เรื่องจะร้ายแรงขนาดไหนก็ต้องยอมรับ จะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ถ้าแก้ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็ต้องอยู่กับมันไป แม้แต่ความตายก็ต้องอยู่กับมันไป ยอมรับมันไป ต้องทำใจเป็นเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนที่เราเป็นอยู่ขณะนี้ สมมุติว่าถ้าต้องหยุดหายใจขณะนี้ ถ้าใจรู้แล้วเฉยได้ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ บรรลุได้ ถ้าหายใจไม่ออกแล้วตกใจกลัว แสดงว่าสออบตก จะสออบ

ผ่านก็ต้องเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ตอนนี้เป็นอย่างไร ตอนที่ตายก็ต้องเป็นอย่างนั้น ทำใจให้เฉยเหมือนตอนนี้ จะเฉยได้ก็ต้องมีสติมีสมาธิปัญญา ที่เราต้องเจริญให้มาก พอมีมากแล้วจะรักษาใจให้หนึ่งเฉยได้ ถ้าไม่มีก็จะถูกกิเลสดึงไป จะเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ต้องปฏิบัติให้มาก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แต่พวกเราไม่ปฏิบัติกัน ไม่ตั้งสติกัน ปล่อยให้ใจไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ พอไปเจออารมณ์ไม่ดีก็หยุดไม่ได้ จึงต้องหัดหยุดให้ได้ ต้องสร้างอุเบกขาให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญสติและสมาธิ พอมีอุเบกขาแล้วก็เจริญปัญญา เตรียมรับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น ต้องพร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้าพร้อมแล้วจะไม่ตื่นตระหนก ไม่ทุกข์ทรมานใจ จะตั้งอยู่ในความสงบ เหมือนที่เป็นอยู่ในขณะนี้

ถาม เดียวนี้เขานิยามให้คิดในเชิงบวก คิดไปก็ไม่ได้แก้ปัญหา

ตอบ เพราะเป็นกิเลส อยากได้ ไม่อยากเสีย ถึงแม้จะคิดในเชิงบวกอย่างไร ก็ต้องคิดเพื่อเสียอยู่ดี ไม่อย่างนั้นจะซื้อประกันภัยไว้ทำไม ต้องประกันความเสี่ยงอยู่ดี คิดในเชิงบวกเพื่อไม่ให้ท้อแท้หมดกำลังใจ คิดว่าข้างหน้ายังมีโอกาส อย่างน้ำท่วมนี้ถ้าคิดในเชิงบวกก็ต้องคิดว่า ไม่เป็นไรน้ำลดแล้วค่อยว่ากันใหม่ ถ้าคิดในเชิงลบก็จะท้อแท้เบื่อหน่าย หมดกำลังใจ การคิดในเชิงบวกนี้ ต้องคิดตามหลักความจริง ว่ามีทั้งบวกมีทั้งลบ ลากยศสรรเสริญสุข มีทั้งบวกมีทั้งลบ เป็นโลกธรรม ๘ มีเจริญและเสื่อม แต่พวกเราจะคิดแต่ด้านบวก ต้องเจริญลาภเจริญยศสรรเสริญสุขอย่างเดียว คิดอย่างนี้เป็นกิเลส ถ้าคิดทางธรรมก็ต้องคิดว่า มีเจริญมีเสื่อม เป็นของคู่กัน เจริญลาภเสื่อมลาภ เจริญยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ สลับกันไป ต้องรับได้ทั้ง ๒ ส่วน แต่พวกเราจะรับได้แต่ส่วนที่เจริญเท่านั้น พอเวลาเจอความเสื่อม อย่างเช่นตอนนี้ เสื่อมทรัพย์เสื่อมลาภไปเสียทองไป ๒ บาท ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะไม่คิดไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะเสื่อม

พวกเราต้องคิดทั้งทางบวกและทางลบ ในเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข ต้องคิดเอาไว้ แต่เรื่องใจนี้คิดทางบวกได้เสมอ เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับอะไรเลย ไม่ว่า

ร่างกายจะเป็นอะไร ใจไม่ได้เป็นไปด้วย ใจไม่ต้องไปเดือดร้อนกับร่างกาย กับ
ลาภยศสรรเสริญสุข นี้คือคิดทางบวก พวกเราสามารถทำใจให้มีแต่ความเจริญ
อย่างเดียวได้ กลับไม่ทำกัน ปฏิบัติทานศีลภาวนาไปสิ จะเจริญอย่างเดียว ไม่มี
ทางเสื่อม จะเจริญไปถึงนิพพานเลย ประมง สุขัง ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันทุกข์ คิด
ทางบวกให้คิดอย่างนี้ คิดทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนา นี่แหละเป็นการคิด
ทางบวกที่ถูกต้อง ถ้าคิดในเรื่องโลกธรรม ว่าต้องเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย
ก็จะหลอกตัวเอง เพราะทุกอย่างมีเจริญก็ต้องมีเสื่อม มีเกิดก็ต้องมีตาย ให้คิด
อย่างนี้ เวลาเสื่อมหรือตาย จะได้ไม่เสียหลัก ไม่ทุกข์ทรมานใจ

กัณฑ์ที่ ๔๓๒

ภาวะไม่ปกติ

๑๓ พุทธจิกายน ๒๕๕๔

ตอนนี้พวกเรากำลังอยู่ในภาวะไม่ปกติ แต่สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้ ถ้ารู้จักควบคุมใจด้วยธรรมะ เพราะใจไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ต่างๆ ใจอยู่อีกที่หนึ่ง อยู่ไกลจากเหตุการณ์ ภาษาอังกฤษเรียกว่ารีโมท เหมือนกับรีโมทที่ใช้ควบคุมโทรทัศน์ เวลาจะเปลี่ยนช่องก็กดรีโมท ตัวรีโมทไม่ได้อยู่ในเครื่องโทรทัศน์ เวลาเครื่องเป็นอะไรไป ก็ไม่ได้กระทบกับรีโมท ใจของพวกเราเป็นเหมือนรีโมทที่ควบคุมร่างกาย แต่ไม่ได้อยู่ในร่างกาย ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็จะไม่เกิดกับใจ ปัญหาของใจก็คือ ใจไม่รู้ตัวตน ไม่ได้อยู่ในร่างกาย หลงคิดว่าเป็นร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไรไป ก็เดือดร้อนนู่นวายนไปด้วย ทั้งๆที่ใจไม่ได้ถูกกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายเลย ใจถูกโมหะความหลงอวิชชาความไม่รู้ครอบงำ ไม่รู้ความจริงของกายกับใจ ว่าใจเป็นรีโมทควบคุมร่างกาย ไม่ได้เป็นร่างกาย แต่ใจไม่รู้ หลงคิดว่าตนเป็นร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไรไป ใจก็เดือดร้อนตามไปด้วย ถ้ามีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอนใจ ก็จะมีร่างกายกับใจเป็นคนละส่วนกัน ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ คือแยกกายออกจากใจ ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเหตุการณ์ต่างๆ ใจก็จะเป็นปกติ ไม่ว่าจะร่างกายจะเป็นอะไรไป ไม่ว่าจะมีความทุกข์อะไรมากระทบกับร่างกาย

ส่วนภาวะของร่างกาย เหตุการณ์รอบตัวร่างกายไม่ปกติ ก็เป็นเรื่องของร่างกายที่จะต้องเผชิญไป ถ้ารับได้ฝ่าฟันไปได้ก็จะอยู่ต่อไปได้ ถ้ารับไม่ได้ฝ่าฟันไปไม่ได้ก็ต้องตายไป แต่ใจผู้ควบคุมร่างกายไม่ได้ตายไปด้วย ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ถ้ามีธรรมะก็จะเฉยๆ ไม่เดือดร้อน ไม่รุ่มรวย ไม่ทุกข์ไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ถ้าไม่มีธรรมะก็จะเดือดร้อนทุกข์ทรมานใจ จนถึงวาระสุดท้ายของร่างกาย พอร่างกายตายไปแล้วก็เตลิดเปิดเปิง ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่ได้ทำมา ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าก็จะ

พาไปสู่สุคติ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าก็จะพาไปสู่ทุคติ ทุคติคือภาวะที่ร้อนที่ทุกข์ทรมาน
สุคติคือภาวะที่สงบเย็นสบาย จนกว่าบุญกับบาปจะมีกำลังพอกัน คือบุญไม่สามารถดึง
จิตไปสู่สุคติได้ บาปก็ไม่สามารถดึงจิตไปสู่ทุคติได้ ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มา
หลงยึดติดกับร่างกายใหม่

การที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา จึงเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะจะได้รับความรู้ที่เป็น
คุณเป็นประโยชน์แก่จิตใจ ที่จะสามารถปลดปล่อย คืออุปาทานที่ผูกมัดใจไว้กับร่างกาย
ให้ใจต้องทุกข์ไปกับ ความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย กับการพลัดพรากจากสิ่ง
ต่างๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ กับภัยพิบัติต่างๆ ที่มากระทบกับร่างกาย พอมีธรรมะมา
ปลดปล่อย ใจก็จะอยู่อย่างไม่เดือดร้อน อยู่อย่างสุขอย่างสบาย จนกว่าร่างกายกับใจจะ
แยกจากกันไป ไม่ต้องไปหาร่างกายใหม่ เพราะไม่มีอุปาทานที่จะทำให้ อยากรีร่างกาย
ใหม่ ใจก็จะอยู่อย่างสงบไปตลอดอนันตกาล ไม่มีวันสิ้นสุด นี่เป็นคุณประโยชน์ของพระ
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เป็นอิสระ
จากภาวะกดดันต่างๆ หน้าที่ของใจจึงอยู่ที่การนำเอาธรรมะคำสอนเข้ามาสู่ใจ เพราะ
ธรรมะจะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ สู่ความปลอดภัย ต่างกับกระแสของกิเลสตัณหา ที่จะ
ผลักให้ใจออกไปหาความทุกข์ต่างๆ กระแสทั้ง ๒ กระแสนี้จึงต่อสู้กัน ถ้ากระแสของ
กิเลสตัณหา มีกำลังมากกว่า ใจก็จะได้รับความทุกข์ต่างๆ ถ้ากระแสของธรรมมีกำลัง
มากกว่า ใจก็จะได้รับความสงบสุข กระแสของธรรมจะดึงใจเข้าข้างใน กระแสของกิเลส
จะดึงใจออกไปข้างนอก ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ออกไปหาภยศ
สรวรเสริญ กระแสธรรมจะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ พวกเราจึงต้องสร้างกระแสธรรมให้มี
กำลังมากขึ้นไปตามลำดับ ด้วยศรัทธาความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติ
ตามด้วยความขยันหมั่นเพียร สิ่งที่ต้องปฏิบัติหรือสร้างขึ้นมาก็คือสติสมาธิปัญญา ที่จะ
ทำให้กระแสธรรมมีกำลังมากกว่ากระแสของกิเลสตัณหา

ถ้าสร้างสติสมาธิปัญญาได้เต็มร้อย กระแสธรรมก็จะมีกำลังเต็มร้อย จะสามารถผลักดัน
กระแสของกิเลสตัณหาให้หมดไปได้ กิเลสตัณหาจะไม่มีกำลังผลักดันใจ ให้ออกไปยึด
ติดกับความทุกข์ ของภยศสรวรเสริญ ของความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียง

กลิ่นรสโณภูฏัพพะ ที่เป็นไตรลักษณ์ มีการเกิดการดับ การเปลี่ยนแปลง มีการหมดไป ไม่ได้เป็นของๆใคร ไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการได้ ถ้าไปหลงยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ก็จะได้ความสุขเพียงเล็กน้อย แต่จะได้ความทุกข์มากกว่าหลายร้อยเท่าด้วยกัน เวลาได้มาใหม่ๆได้เสพได้สัมผัสก็มีความสุข แต่เวลาที่ไม่ได้เสพ เวลาสูญเสียสิ่งที่ได้มาไป ก็จะมีทุกข์อย่างมาก เพราะว่าร่างกายที่เป็นเครื่องมือในการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้ ก็เป็นอนิจจังเป็นอนัตตาเหมือนกัน คือไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องตายไป เป็นอนัตตาไม่ได้เป็นตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่จะแยกออกจากกันไป เวลาจะตาย ใจที่มีความผูกพันกับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ จะทุกข์ทรมานใจอย่างมาก

นี่คือภาวะจิตใจของพวกเรา ที่ทุกข์อยู่กับเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ เรื่องลาภยศสรรเสริญ เพราะขาดธรรมะที่จะปลดปล่อย ที่จะดึงใจให้เข้าข้างใน ให้เข้าสู่ความสงบ สุขที่แท้จริง เพราะความสงบของใจคือความสุขที่แท้จริง ที่จะเกิดขึ้นเวลาใจเข้าข้างใน ไม่ออกไปข้างนอก อย่างนักบวชทั้งหลาย ที่ดึงใจเข้าข้างใน ด้วยการสละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ด้วยการเจริญสติหนึ่งสมาธิเจริญปัญญา จนกระทั่งธรรมะมีกำลังเต็มร้อย ก็จะหยุดกระแสของกิเลสตัณหา ที่ผลักดันให้ใจออกไปทุกข์ทรมาน กับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ตอนนั้น พวกเราจึงไม่มีกระแสธรรมเต็มร้อย เพราะขาดสติสมาธิปัญญา ขาดวิริยะความอุตสาหะ พากเพียร ที่จะเจริญสติสมาธิปัญญา ให้ผลิตรกระแสธรรมให้เต็มร้อยได้ พวกเราจึงวุ่นวายไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นวุ่นวายไปกับน้ำท่วมในขณะนี้ เพราะใจยังไม่มีกระแสธรรมมากพอ ที่จะดึงใจให้เข้าไปข้างใน เข้าไปสู่ความสงบ ใจยังวิตกกังวลกับเรื่องลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับ ที่จะให้เป็นไปตามความปรารถนาได้ แต่พวกเราก็ยังฝืนความจริงนี้อยู่ ยังออกไปทุกข์กับลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ เพราะกระแสของโมหะ อวิชชาความหลงของกิเลสตัณหา มีกำลังมากกว่ากระแสธรรม

ถ้าใจยังวุ่นวายยังทุกข์กับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็แสดงว่า กระทบธรรมมีกำลังน้อยกว่ากระทบกิเลสตัณหา ถ้ากระทบธรรมมีกำลังมากกว่ากระทบ กิเลสตัณหา จะอยู่อย่างปกติ จะไม่วุ่นวายกับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูก ลิ้นกาย เพราะมีความสุขที่เหนือกว่าดีกว่า คือความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เป็นผลจาก การสร้างกระทบธรรม ให้มีกำลังมากกว่ากระทบกิเลสตัณหา พวกเราจึงต้องเจริญสติ สมาธิปัญญา เพื่อผลิตกระทบธรรมให้มีกำลังมากกว่า กระทบกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา ถ้าผลิตได้ก็จะสุขสบายไปตลอด ถ้ายังผลิตไม่ได้ ก็จะทุกข์วุ่นวายใจไปเรื่อยๆ ต้องเจริญ สติให้มาก เพราะสติเป็นกุญแจดอกแรก ที่จะทำให้ได้สมาธิ ที่เป็นกุญแจดอกที่ ๒ ที่จะ สันนิษฐานให้ได้ปัญญา ที่เป็นกุญแจดอกที่ ๓ ที่จะผลิตกระทบธรรม ให้มีกำลังมากกว่า กระทบกิเลสตัณหา

เป็นหน้าที่ของแต่ละคน ที่จะต้องเจริญสติสมาธิปัญญาขึ้น เพราะไม่มีใครจะทำแทนกัน ได้ ถ้าพระพุทธเจ้าทำแทนได้ พวกเราก็ไปถึงพระนิพพานกันหมดแล้ว ไม่ต้องมา เตือนรื้อกับเรื่องน้ำท่วม เพราะปลีกวิเวกได้ อยู่ตามป่าตามเขาได้ อยู่ในสถานที่ที่สงบ สงัดวิเวกที่มีภัยต่างๆได้ ถ้าต้องโยกย้ายก็ทำได้อย่างง่ายดาย เพราะไม่มีสมบัติ ไปตัว เปล่าๆ ไปเหมือนนก ถ้ายังถูกกระทบกิเลสตัณหา จุกตอกหรือผลักดันไป ก็จะต้องติด อยู่กับความทุกข์ต่างๆ ติดอยู่กับภัยต่างๆ ที่จะมาอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นปกติของโลกที่ จะต้องเป็นอย่างนี้ โลกนี้เป็นโลกของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่แปรปรวนอยู่เรื่อยๆ บางที น้ำก็มาก บางทีลมก็แรง บางทีดินก็ถล่ม บางทีไฟก็ไหม้ ไม่มีใครห้ามได้ เพราะมีเหตุ บังคับ ที่จะทำให้เกิดภัยพิบัติต่างๆขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับภัยต่างๆ ก็ต้องปฏิบัติ ธรรมให้มาก ต้องปลีกวิเวก ต้องตัดลาภยศสรรเสริญ ตัดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

ตอนต้นก็ตัดแบบชั่วคราว หาเวลาปลีกวิเวกไปอยู่ตามสถานที่สงบ เพื่อเจริญสติสมาธิ ปัญญา พอมีฐานะจำเป็นก็กลับไปอยู่กับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้น กาย พอเสร็จฐานะก็ปลีกวิเวกใหม่ ต้องตัดลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้น กายให้หน่อยลง อยู่แบบมกน้อยสันโดษ จะได้ไม่ต้องมีเงินทองมาก มีน้อยก็อยู่ได้ ไม่ ต้องเสียเวลาไปกับการหาเงินหาทอง ถ้ายังรักการใช้เงินใช้ทองซื้อความสุขต่างๆ ก็จะไม่

มีเวลาปลีกวิเวก เพื่อเจริญสติสมาธิปัญญา เพราะต้องหาเงินหาทอง พอได้เงินได้ทองมาแล้ว ก็ต้องหมดเวลาไปกับการหาความสุข จากการใช้เงินทองซื้อความสุขต่างๆ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ทำไปแล้วก็จะติด เป็นเหมือนคนติดยาเสพติด อยู่แบบมก้น้อยสันโดษไม่ได้ จะรู้สึกทรมานใจ ทำแล้วก็ต้องทำอยู่เรื่อยๆ จะอยากทำมากขึ้นไป

ถ้าไม่ต่อสู้กับความอยาก ไม่ยอมทุ่มซึ่กับการฝึกใจ ไม่ให้เสพความสุขแบบนี้ ก็จะไม่หลุดจากลาภยศสรรเสริญ หลุดจากความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไปได้ เหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด ติดสุราติดบุหรี่ ถ้าไม่ฝึกใจไม่ให้ไปเสพ ก็จะต้องเสพไปจนวันตาย ถ้าฝึกได้ก็จะเป็นอิสระ ถึงแม้จะทุกข์ทรมานก็ยอมทุกข์ทรมาน แต่รู้ว่าทุกข์ทรมานไม่นาน และจะเบาบางไปตามลำดับ จนหมดไปในที่สุด พอหมดแล้วก็จะเป็นอิสระ ไม่ทุกข์กับสิ่งเสพติด จะมีเสพหรือไม่มีเสพจะไม่เดือดร้อน จึงต้องต่อสู้กับความอยากในลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย ด้วยการปลีกวิเวก ด้วยความมก้น้อยสันโดษ ด้วยการเจริญสติสมาธิปัญญา ที่จะทำให้พลังธรรมเหนือกว่าพลังกิเลสตัณหา

การปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาก็สำคัญด้วย เพราะต้องรู้แนวทาง รู้ว่า จะต้องทำอะไรให้เกิดผล ถ้ามีผู้มีประสบการณ์สอน ก็จะได้รับประโยชน์มาก ถ้าต้องสอนตนเองก็ต้องลองผิดลองถูกไป ก็จะใช้เวลามากและก็ต้องเหนื่อยมาก ถ้าไม่มีความอดทน มีความพากเพียรพอ ก็อาจจะยกธงขาวยอมแพ้ แต่ถ้ามีผู้มีประสบการณ์สอน ก็จะสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม่นยำและรวดเร็ว ไม่ต้องเสียเวลา ทำให้ไม่ท้อแท้ต่อการปฏิบัติ พอปฏิบัติไปก็จะได้ผลเรื่อยๆ พอได้ผลเรื่อยๆ ก็จะมีกำลังใจ กำลังใจเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนทำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ กระเสาะกรรมก็จะมีกำลังมากกว่ากระเส็กิเลสตัณหา ก็จะสามารถปล่อยวางทุกอย่างที่เคยยึดติดได้ เช่นลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงได้ปฏิบัติมาเป็นตัวอย่าง ทรงสามารถเสด็จออกจากพระราชวังได้ออกจากลาภยศสรรเสริญ ออกจากความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายได้ แล้วก็ไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัด เพื่อเจริญสติเจริญสมาธิและเจริญปัญญา จนกระเสาะของธรรมมีกำลัง

มากกว่ากระแสกิเลสตัณหา ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา เป็นพุทธัง
สรณัง คัจฉามิขึ้นมา หลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนให้แก่สัตว์
โลก ก็ปรากฏมี ธัมมัง สรณัง คัจฉามิขึ้นมา เพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านี้ ทำให้
เกิดมีธรรมะคำสั่งสอน และธรรมะคำสั่งสอนนี้แหละ เป็นสิ่งที่สำคัญกว่าพระพุทธเจ้า ถึงแม้
ไม่มีพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนจะเป็นศาสดาแทนพระพุทธเจ้าได้ พระธรรมจึงเป็น
สรณะที่แท้จริง พระพุทธเจ้าเป็นผู้นำพระธรรมออกมาเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลก หลักจากที่
สัตว์โลกได้รับฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุธรรมขึ้นมาได้ ก็จะเป็นสังฆ
รัตนะขึ้นมา เป็นที่พึ่งที่ ๓ ที่สามารถทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้าได้ คือนำพระธรรมคำ
สอนไปเผยแผ่ต่อ และก็ได้ทำมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ มีวิริยะความ
อุตสาหะพากเพียร ที่จะเจริญที่จะปฏิบัติสติสมาธิปัญญาจนบรรลุธรรม เมื่อบรรลุแล้วก็
นำเอาธรรมที่ได้บรรลุ มาเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลกต่อไป จนกว่าจะไม่มีผู้มีศรัทธาปฏิบัติ
ธรรม เจริญสติสมาธิปัญญา ก็จะไม่มีการบรรลุธรรม ไม่มีการเผยแผ่ ไม่มีการสั่งสอน
พระธรรมคำสั่งสอน พอไม่มีพระธรรมคำสั่งสอนอยู่ในโลก ก็จะไม่มีการหลุดพ้นจากความ
ทุกข์ เพราะกระแสกิเลสตัณหาจะมีกำลังมากกว่ากระแสของธรรม ศาสนาก็จะหายไป

แต่พวกเรายังอยู่ในยุคที่มีการศึกษามีการปฏิบัติ มีศรัทธามีวิริยะมีสติมีสมาธิมีปัญญา
พวกเรายังไม่ได้อยู่ในยุคที่ไม่มีพระธรรมคำสั่งสอน ยังมีครูบาอาจารย์ มีผู้ที่ปฏิบัติผ่าน
มาแล้วเป็นผู้นำทาง จึงควรชวนขยายศึกษาปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นไปตามลำดับ อย่ายืน
อยู่กับที่ ต้องมีความกล้าหาญที่จะตัดความสุข ทางลาภยศสรรเสริญ ทางตาหูจมูกลิ้น
กาย ต้องมีความกล้าหาญที่จะไปปลีกวิเวก ไปอยู่ตามลำพัง เพื่อจะได้เจริญสติสมาธิ
ปัญญา เพราะเป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่จะสร้างกระแสธรรม ให้มีกำลังมากกว่ากระแสกิเลส
ตัณหา เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้พบกับความสุขที่ถาวร อยู่ที่ตัวเรา
อยู่ที่อัสสตา หิ อัสตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน อยู่ที่ศรัทธา อยู่ที่วิริยะความพากเพียร
อยู่ที่สติสมาธิปัญญา

จึงควรให้ความสำคัญต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม มากกว่าลาภยศสรรเสริญ และความสุข
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่มีทางสร้างกระแสธรรม ให้มีกำลังมากกว่า

กระแสวิกฤตค้นหาได้ ก็จะไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องตัดสิ้นใจว่าจะเลือกทางไหน จะเอาลาภยศสรรเสริญสุข หรือจะเอาสติสมาธิปัญญา ถ้าไม่ตัดสิ้นใจก็จะอยู่แบบเดิมๆ ถ้าตัดสิ้นใจมาทางธรรม รับรองได้ว่า กระแสธรรมจะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งก็จะเป็นนักบวชได้ อยู่แบบนักบวชได้ มีความสงบสุข ตลอดเวลาได้ จิตใจจะเป็นปกติตลอดเวลา เวลาไม่เหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น จะไม่กระทบกับจิตใจ ที่มีธรรมะคอยดูแลรักษา นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการศึกษาและปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงควรปฏิบัติให้มากขึ้นไปตามลำดับ

ช่วงนี้ได้ปฏิบัติธรรมกันบ้างหรือเปล่า หรือวิตกกังวลกับเรื่องน้ำท่วม จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ควรทำในสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ไม่ได้ก็ต้องปล่อยไป สิ่งไหนที่รักษาได้ โยกย้ายไปเก็บในที่ปลอดภัยได้ก็ทำไป สิ่งไหนที่ไม่ได้ก็คืนธรรมชาติไป ถ้าของนอกกายยังปล่อยไม่ได้ จะปล่อยร่างกายได้อย่างไร ร่างกายก็เป็นเหมือนกับของนอกกาย ไม่ใช่ของเรา เช่นกัน แต่เราให้ความสำคัญต่อร่างกายมากกว่าของภายนอก ถ้ายังปล่อยของภายนอกไม่ได้ ก็จะปล่อยร่างกายไม่ได้ เบื้องต้นต้องปล่อยของภายนอกให้ได้ก่อน ท่านจึงสอนให้พวกเราให้ท่าน เพื่อปล่อยของนอกกายไปก่อน เช่นข้าวของต่างๆที่ญาติโยมนำมาถวาย พระนี้ ก็เป็นการปล่อย ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ยกให้คนอื่นไป เป็นการฝึกปล่อยวาง เพื่อจะได้มาปล่อยร่างกายต่อไป เวลาปล่อยด้วยความสมัครใจจะมีความสุข ถ้าไม่สมัครใจ จะมีความทุกข์มาก ข้าวของเงินทองที่เอามาถวายพระนี้ เราปล่อยด้วยความพอใจ ด้วยความยินดี ปล่อยไปแล้วมีความสุขแทนที่จะมีความทุกข์ ถ้าถูกขโมยไปหรือถูกน้ำท่วมไป กลับจะมีความสุข เพราะไม่ยอมปล่อย ถ้ายอมปล่อยให้น้ำท่วมไปจะมีความสุข ถ้าเห็นว่าไม่ได้เป็นของเรา สักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป ถ้าพร้อมให้จากไป เวลาน้ำท่วมก็จะไม่เดือดร้อน จะมีความสุข ถ้ามีสัมมาทิฐิเห็นว่าสบาย ไม่ต้องดูแลรักษา มีแล้วก็ต้องดูแลรักษาวิตกกังวล พอไม่มีแล้วก็สบาย ไม่ต้องห่วงไม่ต้องหวง ถ้าปล่อยสิ่งภายนอกได้ ต่อไปก็จะปล่อยร่างกายได้ เพราะเป็นความรู้สึกแบบเดียวกัน เวลาหวงจะทุกข์ทรมานใจ เวลาปล่อยแล้วจะเย็นจะสงบจะสุขใจ

ตอนต้นต้องฝึกปล่อยข้างนอกก่อน เช่นเอาข้าวของเอาสิ่งต่างๆมาถวายพระ เป็นการปล่อยภายนอก ต่อไปก็ต้องมาปล่อยร่างกาย เพราะเห็นความแตกต่างเวลาอินดีปล่อยกับเวลาที่ไม่อินดี ถ้าปล่อยด้วยความยินดีจะมีความสุข ถ้าไม่ยินดีจะทุกข์ทรมานใจ ทั้งที่ในที่สุดก็ต้องปล่อยทุกอย่างไป ของนอกกายก็ต้องปล่อย ร่างกายก็ต้องปล่อย ถ้าปล่อยเป็น จะปล่อยอย่างสุขสบาย พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ปล่อยร่างกายอย่างสบาย เวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงอยู่ในท่าสี่เหลี่ยมโยสณ จิตของท่านอยู่ในความสงบ อยู่ในนิมิต อยู่ในสมาธิ ไม่ได้เดือดร้อนกับการจากไปของร่างกายเลย เป็นตัวอย่างที่ดี ที่พวกเราควรหัดทำให้ได้ หัดตายแบบพระพุทธเจ้าให้ได้ ด้วยการทำความใจให้สงบเป็นสมาธิด้วยสติ และปล่อยวางด้วยปัญญา

ถ้ามีแต่สมาธิอย่างเดียวกำลังจะไม่พอ เวลาที่กระแสกิเลส ความหวงความยึดติดมีมาก จะทำลายกำแพงของสมาธิได้ ถ้ามีปัญญากิเลสจะสู้ไม่ได้ ถ้ามีปัญญาสอนใจ ให้พิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดติด ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ปัญญาจะหยุดกระแสกิเลสได้ สมาธิหยุดได้ชั่วคราว ต้องเจริญสติสมาธิปัญญาให้มาก จะหยุดกระแสกิเลสต้นเหตุได้ โดยเฉพาะเวลาที่จะต้องปล่อยร่างกาย จะปล่อยได้อย่างสบาย ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ครูบาอาจารย์ท่านไม่นิยมไปโรงพยาบาล ท่านมีयरักษาใจ มีธรรมโอสธ ท่านรู้ว่าร่างกายรักษาไม่ได้ ส่วนพวกเราไม่มียาทั้ง ๒ ชนิด ยารักษาร่างกายก็ไม่มี ยารักษาใจก็ไม่มี ก็เลยต้องไปเอายาที่โรงพยาบาล รักษาอย่างไรก็รักษาไม่ได้อยู่ดี ถ้าถึงเวลาที่ร่างกายจะตายไป ยาวิเศษขนาดไหนก็รักษาไม่ได้ แต่ถ้ามีธรรมโอสธรักษาใจ ใจจะมีความสุข ท่ามกลางความทุกข์ของร่างกาย ท่ามกลางความแตกสลายของร่างกาย ใจจะเป็นเหมือนอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ จะเฉย จะสบาย นี่คืออำนาจของธรรมโอสธ อำนาจของคำสอนของพระพุทธเจ้า คือธรรมะที่เกิดจากการเจริญสติสมาธิปัญญา ที่เป็นที่พักของใจได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นเหมือนกับหลุมหลบภัย เวลามีเครื่องบินมาทิ้งระเบิด ถ้ามีหลุมหลบภัยก็จะปลอดภัย ธรรมโอสธหรือธรรมสภาวะก็เช่นกัน เป็นที่หลบภัยที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย จากการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ เกิดจากภัยพิบัติต่างๆ จะไม่กระทบกระเทือนใจเลย

ใครมีอะไรอยากจะทำบ้าง ไปปฏิบัติมาพรรษาหนึ่ง ได้สติได้สมาธิได้ปัญญาหรือเปล่า

โยม รู้ตัวว่าสอบไม่ผ่าน แต่ก็ตั้งใจจะอยู่วัดมากกว่าอยู่บ้านค่ะ

ตอบ ยังสู้กำลังของกิเลสไม่ได้

โยม ค่ะ จะสนใจภายนอกมากกว่า พอดีไปที่นั่นค่อนข้างจะมีปัญหานิดหน่อย แต่ก็มีความบางอย่างที่พอใจตนเอง ทำให้รู้ว่าวันข้างหน้า จะเลือกเส้นทางใดที่ดีที่สุด ก็คือต้องอยู่ในทางธรรม ต้องไปปฏิบัติเท่านั้นเจ้าค่ะ

ตอบ ต้องพยายามตั้งใจให้เข้าข้างใน อย่าออกไปยุ่งกับเรื่องข้างนอก ถ้าไม่เกี่ยวกับเรา ใครจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา ถ้าออกไปยุ่งแล้วจะเป็นเรื่องขึ้นมา ทำให้จิตใจวุ่น ขุ่นมัวห่อเหี่ยวเหนื่อย ต้องบริกรรมพุทโธ ทำอะไรก็พุทโธๆไป ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น ทำหน้าที่ของเราไป คนอื่นจะไม่ทำก็เรื่องของเขา เราพุทโธไป อย่าไปรับรู้เรื่องของคนอื่น ให้รู้อยู่กับเรื่องของเราก็พอ ให้อยู่กับการกระทำของเรา ฝึการกระทำของเรา ฝึจิตใจของเราว่า ออกไปรับรู้ ไปยุ่งกับเรื่องของคนอื่นหรือเปล่า ถ้าออกไปก็ดึงกลับมา ด้วยการบริกรรมพุทโธๆไป พยายามปลีกวิเวก อย่าคลุกคลีกัน นั่งคุยกันสนทนากัน ส่วนใหญ่จะคุยเรื่องคนอื่น วิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ต้องตั้งใจให้เข้าข้างใน

วิพากษ์วิจารณ์เรื่องของเราดีกว่า ว่าทำไมยังไม่สงบเสียที ทำไมยังไม่โยงโยกรยังหลงอยู่ ทำไมไม่มีสติ ทำไมไม่มีสมาธิ ทำไมไม่มีปัญญา เพราะไม่ปลีกวิเวก ไม่เจริญสตินั่นเอง มัวแต่ปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยเรื่อย ไม่มีสติไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา ถ้าเจริญพุทธานุสติอยู่เรื่อยๆ ควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ คิดอยู่แต่พุทโธๆ ใจจะไม่ออกไปรับรู้เรื่องของคนอื่น เวลานั่งสมาธิจะสงบ พอออกจากสมาธิก็จะเจริญปัญญาได้ พิเคราะห์ไตรลักษณ์ได้ พิเคราะห์อนิจจังได้ พิเคราะห์อนัตตาได้ พิเคราะห์ทุกขังอริยสัจ ๔ ได้ ว่าทุกข์เกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากใครหรือก จะดับทุกข์ได้ก็ต้องละความอยาก เช่นอยากจะทำวิพากษ์วิจารณ์ ก็ต้อง

หยุดวิพากษ์วิจารณ์ แล้วความวุ่นวายใจกับคนอื่นก็จะหมดไปเอง คนในโลกนี้เป็นพันล้าน จะไปวิพากษ์วิจารณ์ไหวหรือ ปล่อยเขาไปเถิด เขาจะทำอะไรก็เรื่องของเขา ความดีความชั่วของเขาไม่ได้ทำให้เราดีหรือชั่วตามไปด้วย ความดีของเราอยู่ที่การเจริญสติ อยู่ที่การปลื้มใจ อยู่ที่ไม่คลุกคลี ไม่วิพากษ์วิจารณ์

ถ้าจะสนทนาก็ให้สนทนาธรรม สนทนาเรื่องมักน้อยสันโดษ เรื่องการปลื้มใจ เรื่องความเพียร เรื่องของการไม่คลุกคลีกัน เรื่องของศีล เรื่องของสมาธิ เรื่องของปัญญา เรื่องของวิมุตติ เรื่องของวิมุตติญาณทัศนะ ให้สนทนาเรื่องเหล่านี้ พระแท้ๆเวลาสนทนากัน จะสนทนาเรื่องเหล่านี้ ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ จะสนทนาแต่เรื่องธรรมะ ที่ไหนสงบ ความมักน้อยสันโดษเป็นอย่างไร ความเพียรเป็นอย่างไร ศีลบริสุทธิ์ใหม่ สมาธิสงบใหม่ ปัญญามีความแยบคายใหม่ จะสนทนาเรื่องเหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ ผู้รู้น้อยกว่าก็จะได้รับความรู้จากผู้ที่มีความรู้มากกว่า ถ่ายทอดกัน แลกเปลี่ยนความรู้ให้แก่กัน จะมีปัญญาความรู้ความฉลาดมากขึ้น จะทำให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ถ้าคุยเรื่องโลกวิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้ ใจจะตกต่ำ จะว่าวุ่นซุ่มมัว ท้อแท้เบื่อหน่าย อิจฉาริษยา โกรธเกลียดขึ้นมา

ถ้าจะสนทนากันก็ให้สนทนาเรื่องธรรมะ เพราะจะเสริมให้จิตใจสูงขึ้น ให้เจริญก้าวหน้า ถ้าวิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้จะทำให้จิตใจตกต่ำ จะคิดร้าย จะคิดไม่ดี จะไม่สบายอกไม่สบายใจ แทนที่จะก้าวหน้ากลับจะถดถอย เดินถอยหลัง ไม่ได้เดินไปข้างหน้า เดินไปตามกระแสของกิเลสตัณหา พระปฏิบัติจึงไม่จับกลุ่มสนทนากัน เวลาจับกลุ่มก็จะมีคนพูดอยู่คนเดียว คือครูบาอาจารย์ ท่านก็จะพูดแต่เรื่องธรรมะอย่างเดียว เสร็จจากการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็เหมือนกับได้ชาร์จแบตเตอรี่ มีกำลังจิตมีกำลังใจ กลับไปนั่งสมาธิไปเดินจงกรมได้หลายชั่วโมง เวลาไม่ได้ฟังธรรมจะขี้เกียจ ไม่อยากเดินจงกรมนั่งสมาธิ พอได้ยินได้ฟังธรรม ก็ได้รับการกระตุ้น ทำให้มีพลังธรรม ทำให้สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิได้

หลายชั่วโมง ครูบาอาจารย์ถึงต้องเรียกประชุมอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้กำลังจิตกำลังใจ
ให้ความรู้ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ

การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเป็นมงคลอย่างยิ่ง **กาลเน ธัมมัสสวนัง เอตัมมังคล
มุตตมัม** เพราะฟังแล้วจะเกิดพลังธรรมขึ้นมา เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรม เกิด
ความฉลาด ได้ข้อคิด ได้รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติต่อไป ถ้าติดอยู่ตรงไหนก็จะ
แก้ปัญหาได้ เพราะผู้แสดงได้ผ่านมาแล้ว จะรู้วิธีแก้ปัญหาต่างๆในแต่ละจุด ที่ผู้
ปฏิบัติจะต้องติด พอได้ฟังจากผู้ที่ได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ก็จะแก้ปัญหของตนได้
การมีครูบาอาจารย์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้การปฏิบัติคืบหน้าไป
อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ต่างกับการปฏิบัติตามลำพัง ไม่มีครูบาอาจารย์ จะต้อง
คลำทางไป จะต้องลองผิดลองถูก เวลาเจอปัญหาจะต้องเสียเวลาแก้ กว่าแก้
ได้ก็ต้องลองผิดลองถูก เหมือนกับการเดินมาถึงสี่แยก ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี จะ
เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาหรือตรงไป ไม่รู้ว่าทางไหนเป็นทางที่ถูก ก็ต้องลองผิดลองถูก
ไป ถ้าผิดก็ต้องเสียเวลา ถ้าถูกก็โชคดีไป พอถึงทางแยกใหม่ ก็ต้องลองผิดลอง
ถูกอีก

ถาม เวลานั้นไปถึงตรงที่จิตแยกออกจากกาย ควรดึงกลับมาหรือควรจะเฉยๆ ปล่อย
เขาไป

ตอบ เวลาจิตสงบจะปล่อยวางร่างกายชั่วคราว ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร

ถาม ปล่อยให้เขาแยกหรือคะ

ตอบ ปล่อยให้เขาอยู่ตามลำพัง ปล่อยวางร่างกายชั่วคราว ปล่อยตาหูจมูกลิ้นกาย ปล่อยรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เวลาทำสมาธิจะดึงกระแสของจิต ที่ไปเกาะติดอยู่กับรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เข้ามาข้างในจิต เหมือนเดินเข้าไปในถ้ำ จะปล่อยวาง
เหตุการณ์ต่างๆที่อยู่นอกถ้ำ พอเข้าไปถึงถ้ำแล้ว จะไม่รับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆ
ที่อยู่นอกถ้ำ จะพักอยู่ในนั้น เพราะเป็นที่เย็นสบาย มีความสุขมาก จนกว่ากำลัง

ของสติจะอ่อนลง กระแสของกิเลสก็จะผลักรออกมา ออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะต่อไป

ถาม ไม่ดึงออกมา

ตอบ ไม่ต้องดึงออกมา ทำแทบเป็นแทบตายเพื่อให้จิตเข้าไป พอเข้าไปแล้วก็อย่าดึง
ออกมา ปล่อยให้ยู่ในความสงบจนกว่าจะออกมาเอง ที่ออกมาก็เพราะยังไม่ได้
เข้าไปถึงที่ ถ้าถึงที่แล้วจะไม่อยากออกมา เพราะมีความสุขมาก เบาสบายมาก

ถาม เวลาออกมาจะรู้ว่าอยู่ที่ไหน

ตอบ เวลาออกมาก็กลับมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไม่มี
สติปัญญาคอยกำกับดูแล ก็จะเป็นเหมือนเดิม จะคิดไปตามกระแสของกิเลส
ตัณหา จะคิดเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้า
มีสติมีปัญญาก็จะต่อสู้กับความคิดเหล่านั้น จะสอนว่าทางนั้นไม่ใช่ทางที่จะพา
ไปสู่ความสุข ทางที่จะไปสู่ความสุขก็คือกลับเข้าไปข้างใน ด้วยการตัดความสุข
ภายนอก เวลากิเลสตัณหาจะดึงให้ไปหาลาภยศสรรเสริญ ไปหาความสุขทางรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ต้องใช้ปัญญาสกัด ว่าไม่ใช่เป็นความสุข เป็นการไปหา
ความทุกข์ กลับเข้าไปข้างในดีกว่า เดินจงกรมนั่งสมาธิดีกว่า แทนที่จะไปหา
เครื่องดื่มมาดื่ม หาขนมมารับประทาน เปิดโทรทัศน์ดู เปิดเพลงฟัง จะหาแต่สติ
สมาธิปัญญา จะทำให้สงบมากขึ้นไปตามลำดับ ทั้งในขณะที่อยู่ในสมาธิและออก
จากสมาธิ

เวลาออกจากสมาธิ ความสงบจะติดค้างอยู่นานขึ้น เวลาอยู่ในสมาธิความสงบจะ
แน่นและนิ่งมากขึ้น จะสงบได้นานขึ้น เวลาออกมาจากสมาธิจะไม่วุ่นวาย เหมือน
ตอนที่ไม่มีสมาธิ จะอ่อนไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ ง่ายและรวดเร็ว ได้ยินเสียงบี๊บ
ก็หลุดแล้ว เห็นอะไรไม่ถูกใจก็หลุดแล้ว อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าได้ปฏิบัติอย่าง
ต่อเนื่อง จะไม่หลุดง่าย จะหลุดยากขึ้นไปเรื่อยๆ จะเฉยมากขึ้น จนเฉย
ตลอดเวลา ไม่วุ่นวาย ใครจะชมก็เฉย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะไม่ชอบก็เฉย ใคร

จะชอบก็เฉย เป็นเรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่เฉยอย่างเดียว เพราะ
สั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามไม่ให้ชอบไม่ได้ ห้ามไม่ให้ชังไม่ได้ แต่ห้ามใจเรา
ได้ ให้ใจอยู่เฉยๆได้ ไม่ดีใจเสียใจ

นี่คือจุดที่เราต้องการจะไปกัน จากการนั่งสมาธิเจริญปัญญา ขณะที่อยู่ในสมาธินี้
จะเจริญปัญญาไม่ได้ เพราะกำลังสร้างฐานของความนิ่งของความเฉยอยู่ ก็ให้
เฉยให้หนึ่งให้หนานที่สุด เวลาออกมาจะได้หนึ่งเฉยได้นาน ถ้าไม่นิ่งเฉยก็ต้องใช้
ปัญญาสอนให้ปล่อยวาง สิ่งที่ทำให้ใจไม่นิ่ง เช่นเสียงสรรเสริญนินทา พอได้ยิน
เสียงนินทาใจจะวูบขึ้นมา ต้องใช้ปัญญาสอนว่าเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ไม่เที่ยง
แท้แน่นอน บางทีก็สรรเสริญ บางทีก็นินทา อนัตตาก็คือสั่งไม่ได้ ว่าต้องเป็น
เสียงสรรเสริญอย่างเดียว ใจเราต้องรับได้ทั้ง ๒ อย่าง รับได้ทั้งเสียงสรรเสริญ
และเสียงนินทา แล้วใจจะเฉยได้

ถาม นั่นคือความตั้งมั่นใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นอุเบกขา ไม่มีอารมณ์ เหมือนตอนที่เราไม่มีอารมณ์ เฉยๆ แต่ถ้าพูดอะไรไม่
ดีขึ้นมา ก็อาจจะไม่เฉยก็ได้ ถ้าพูดไม่ดีแล้วเฉยได้ก็ถือว่ามีสติปัญญาคุมจิตได้
ดังที่เคยเล่านิทานให้ฟังว่า คุณหญิงคุณนายที่ได้ฟังเทศน์หลวงพ่อลวงตาแล้วก็
บอกว่า ฟังแล้วจิตใจเฉยเย็นสบาย ไม่มีกิเลสตัณหา ท่านก็ตอบไปว่า อีตอแหล
ตอนนั้นจะรู้ว่าเฉยได้จริงหรือเปล่า ท่านช่วยทดสอบอารมณ์ ถ้าไม่แน่ใจว่าเรา
เฉยจริงหรือเปล่า ก็ต้องให้คนเขาตำเรา ชดใจเรา ดูว่าจะเฉยได้หรือเปล่า ถ้าเฉย
ได้ก็สบาย

ถาม จะรู้เมื่อไหร่คะว่าเราพร้อม

ตอบ เหมือนกินข้าว อิ่มเมื่อไหร่ก็รู้เอง ถ้าพร้อมก็จะแยกกันอยู่คนละห้อง นอนคนละ
ห้อง จะรู้เอง เวลาเกิดความเบื่อหน่าย เห็นทุกข์ในการอยู่ร่วมกัน ตอนนี้อย่าง
เห็นทุกข์ เห็นแต่สุขอย่างเดียว เวลาทุกข์ก็ลืมเร็ว ทะเลาะกันเดียวเดียว ไม่นานก็
ลืม ถ้าจำได้ก็จะไม่อยากอยู่ด้วยกัน ก็เลสชอบให้ลืมความทุกข์ ให้กลับไปรักเขา

เหมือนเดิม เพราะอยู่คนเดียวไม่ได้ ยังต้องมีเขาให้ความสุขกับเรา ก็เลยยอมทนกับความทุกข์ ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็จะไม่เอาแล้ว เมื่อแล้ว เบื่อๆ เบื่อๆ จะต้องทุกข์เพื่อแลกกับความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่าเหนือกว่า ก็จะอยู่คนเดียวได้ ต้องทำจิตใจให้รวมให้ได้ เป็นอุเบกขาให้ได้ แล้วจะอยู่คนเดียวได้ จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะเวลาอยู่ด้วยกันหลายคนจะวุ่นวาย ไม่สงบ เวลาอยู่คนเดียวจะสงบสบาย

ต้องปฏิบัติให้ได้ ต้องตั้งจิตอธิษฐานว่านี่คืองานของเรา นี่คือที่พึ่งของเรา ที่พึ่งอื่นไม่มี **นัตถิ เม สรณัง อัญญัง** ที่พึ่งของเราก็คือ **พุทธัง ธรรมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** ด้วยการศึกษและการปฏิบัติ ต้องทุ่มเทเวลาให้เต็มที่ อย่าทำแบบมือสมัครเล่น ต้องทำแบบมืออาชีพถึงจะได้ผล กีเลสตัณหาทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ แต่ธรรมชาติของพวกเรา ทำเฉพาะเวลาที่เราร่างจากภาระกิจการงาน จึงไม่พอ ลูสึกิเลสตัณหาไม่ได้ กระแสธรรมชาติของพวกเราอ่อนมาก ลูสึกิเลสตัณหาไม่ได้ เพราะไม่ผลิตกระแสธรรมชาติให้มีกำลังมากกว่า เพราะไม่ทุ่มเทเวลาต่อการผลิตกระแสธรรมชาติ กลับไปผลิตกระแสกิเลสตัณหา ด้วยการทำตามกิเลสตัณหา การปฏิบัติจึงไม่คืบหน้า ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะไม่ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติ ถ้าทุ่มเทแล้วผลจะต้องเกิดอย่างแน่นอน

ทำไมจึงอยู่คนเดียวไม่ได้ ออกจากงานไม่ได้ ปฏิบัติธรรมทั้งวันไม่ได้ มีอะไรมาห้ามหรือเปล่า ผิดกฎหมายหรือเปล่า มีใครเอาปืนมาห้ามเราหรือเปล่า ห้ามอยู่คนเดียว ห้ามปฏิบัติธรรม ห้ามออกจากงาน ไม่มีใครเอาปืนมาบังคับเราเลย ทั้งๆที่เป็นทางที่ดี ที่เลิศ ที่ประเสริฐ กลับไปชอบทางที่มีแต่ความวุ่นวายใจทุกข์ทรมานใจ เวลาไปเที่ยวถึงแม่จะต้องเสียงภัยเสียงต่ออุบัติเหตุต่างๆก็ไปได้ทุกเวลา ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน ไปแล้วได้อะไร ก็ได้ความสุขความสนุก ประเดี๋ยวประด๋าว กลับมาบ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาว่าเหวเหมือนเดิม ต้องวิเคราะห์ดู วิเคราะห์เรื่องของเรา อย่าไปวิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์เรื่องของคนอื่น เสียเวลาไปเปล่าๆ

ตอนที่เรารอหนังสือธรรมะใหม่ๆ ก็อ่านเรื่องนั่งสมาธิอยู่หลายเดือน แล้วอยู่ๆ วันหนึ่งก็คิดขึ้นมาว่า เมื่อไหร่จะนั่งสักที ก็นั่งตรงนั้นเลย วางหนังสือแล้วก็นั่งเลย ต้องวิเคราะห์ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดว่า ระยะเวลาผ่านไปผ่านไป กำลังทำอะไรอยู่ เราก็แก่งไปเรื่อยๆ ชีวิตก็สั้นลงไปเรื่อยๆ กำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำตามกระแสกิเลสตัณหา หรือกำลังทำตามกระแสของธรรม ต้องถามอย่างนี้ พอคิดว่าตอนนี้ยังไม่ได้เจริญสติเลย ไม่ได้นั่งสมาธิเลย ก็จะได้หนึ่งเลย พวกเราถูกกิเลสหลอกอยู่เรื่อย ให้หลงลืมงานที่จะต้องทำ หลอกให้ไปทำงานที่ไม่ควรทำ กิเลสเป่าหูเป่าจิตเป่าใจพวกเรา จนไม่รู้รู้สึกตัวว่ากำลังทำแต่สิ่งที่ไร้ประโยชน์กับจิตใจ ถ้าไม่กระตุ้นจิตสำนึก ไม่กระตุ้นปัญญาให้สอดส่องดูว่ากำลังทำอะไรอยู่ ก็จะไม่รู้ว่า กำลังเพลินหรือไม่เพลิน กำลังมีสติหรือไม่มีสติ สตินี้สำคัญมาก ต้องทำให้มีสติอย่างต่อเนื่องให้ได้ แล้วสมาธิก็จะเป็นผลตามมา พอมีสมาธิแล้วเวลาออกทางปัญญา ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างง่ายดาย

โยม มีโยมคนหนึ่งป่วยมากทำอะไรไม่ได้ อาการงอมเต็มที

ตอบ ให้มองว่าป่วยเพียงร่างกาย ใจไม่ได้ป่วยด้วย ทำใจให้เป็นปกติ ต้องปลดปล่อย อย่าเอาใจไปผูกกับร่างกาย ให้รู้ว่าใจเป็นคนกตริโมท เครื่องโทรทัศน์จะเสียก็ช่างมัน เราไม่ได้เป็นอะไรไปกับเครื่องโทรทัศน์ ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องโทรทัศน์ ใจเป็นเหมือนผู้กตริโมท

ถาม ได้ยินว่าเวลาหลวงปู่หล้าอาพาธหนัก ทำทางจะไม่ไหวแล้ว หลวงตา ก็ให้เอาสายยางออกหมดเลย ท่านบอกว่าไม่ห่วงเรื่องจิตของหลวงปู่หล้าแล้ว ชาติขันธ์ก็ดีขึ้นไปตามสภาพ

ตอบ เหมือนกับหางจิ้งจก ขาดแล้วยังเดินได้

ถาม ท่านอาจารย์อธิบายให้เพื่อนฟังว่า ตอนที่ตายเหมือนกับดูหนังที่ได้ถ่ายไว้ ถ้าถ่ายหนังที่ไม่ดีไว้ ก็จะไปเกิดในที่ไม่ดี

ตอบ การกระทำชั่วต่างๆจะฝังอยู่ในจิต เวลานอนหลับก็จะไหลขึ้นมา ผันดีก็เป็นการแสดงผลบุญที่ได้ทำไว้ ผันร้ายก็เป็นการแสดงผลบาปที่ได้ทำไว้ เป็นการฉายหนังให้เราดู

ถาม ตอนเวลาใกล้ตาย บุญบาปจะฉายหนังเหล่านี้ให้เราดูหรือคะ

ตอบ เวลาที่จิตจะออกจากร่างนี้ จะไปทางไหนก็ขึ้นอยู่กับบุญกับบาป ที่ทำไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าก็จะไปสู่สุคติ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าก็จะไปสู่ทุคติ ถ้าไม่มีกิเลสตัดรอนเลย ก็จะไม่ไปเกิดอีกเลย

ถาม พวกสัมภเวสีละคะ

ตอบ คือพวกที่ยังต้องไปเกิดอีก

โยม มีญาติโยมคนหนึ่งต้องแอบซื้อของมาทำบุญ เพราะญาติไม่ให้มา

ตอบ เพราะมีจิตใจใฝ่บุญใฝ่ธรรม จะแอบทำก็ไม่ใช่ไร เพราะไม่ต้องการให้ผู้อื่นคิดไม่ดี แต่อย่าแอบเอาของของคนอื่นมาทำบุญ เพราะจะขาดทุนมากกว่ากำไร ถ้าไม่มีของทำบุญก็รักษาศีลไป จะได้บุญมากกว่า บุญที่ได้จากการให้ทานเป็นเหมือนแบงก์ ๒๐ แบงก์ ๕๐ บุญที่ได้จากการรักษาศีลเป็นเหมือนแบงก์ ๑๐๐ บุญที่ได้จากการนั่งสมาธิเป็นเหมือนแบงก์ ๕๐๐ บุญที่ได้จากการเจริญปัญญาเป็นเหมือนแบงก์ ๑๐๐๐ ถ้าทำบุญให้ทานไม่ได้ เพราะไม่มีเงินหรือมีคนขัดขวาง ไม่ต้องทำก็ได้ รักษาศีลนั่งสมาธิเจริญปัญญาจะได้บุญมากกว่า

ถาม เดินจงกรมไม่มากเท่ากับนั่งสมาธิ ไม่ใช่ไรใช่ไหมคะ

ตอบ จะเดินมากกว่านั่งก็ได้ จะนั่งมากกว่าเดินก็ได้

ถาม เวลาพิจารณานี้ ไม่ควรทำตอนเดินจงกรม ใช่ไหมคะ

ตอบ ทำในท่าไหนก็ได้ นั่งหรือเดินก็ได้ แต่ต้องรู้ว่ากำลังทำอะไร ถ้าทำสมาธิก็อย่าพิจารณา ควรจะอยู่กับลมหรือบริการรรมพุทโธไปอย่างเดียว ถ้าเจริญปัญญา ก็พิจารณาไป

ถาม จำเป็นต้องเดินก่อนแล้วค่อยมานั่งหรือไม่

ตอบ ไม่จำเป็น การเปลี่ยนอิริยาบถนี้ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ถ้านั่งมากๆไม่เดินเลย ก็จะเจ็บปวดไปตามส่วนต่างๆ จะพลิกพลิกการได้ การเจริญสติกับการเจริญปัญญา นี้ จะทำในขณะที่เดินจงกรม การทำสมาธิจะนั่งทำกัน เพราะเวลานั่งร่างกายจะนิ่ง การจะทำจิตให้หนึ่งให้รวมได้ ร่างกายต้องนิ่ง ถ้าร่างกายเคลื่อนไหวจะไม่รวม

กัณฑ์ที่ ๔๓๓

ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน

๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๔

เรื่องของโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่กิเลสชอบยึดติด ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบอะไรก็อยากจะเป็นเหมือนเดิม ไม่อยากให้เสื่อม ไม่อยากให้สูญ ไม่อยากให้จากไป พอจากไปก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ธรรมะจึงมีหน้าที่สอนใจ ให้รู้จักปรับใจให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เป็นบุคคล เป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ภาวะต่างๆ เช่นดินฟ้าอากาศ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตอนนี่เพิ่งออกมาจากฤดูฝน ฤดูหนาวเข้ามา เข้าสู่ฤดูหนาว ฤดูแล้ง ต้องปรับไปตามสภาพ อย่าไปยึดติดอยู่กับสภาพใดสภาพหนึ่ง ให้อยู่กับสภาพปัจจุบัน ปัญหาเกิดขึ้นเพราะไม่อยู่กับปัจจุบัน ใจชอบย้อนอดีต คิดถึงอนาคต เมื่อปัจจุบัน ชอบฝันถึงอดีตที่แสนหวาน ฝันถึงอนาคตที่จะมาต่อไป ทั้งๆที่ไม่ได้อยู่ในวิสัยว่าจะเป็นไปตามที่ฝันหรือไม่ ปัจจุบันที่ดีแสนดีกลับไม่เห็น ความจริงจะว่าดีก็ไม่เชิง แต่ก็ไม่เลวร้าย ถ้าใจไม่ไปยินดียินดีกับเขา ที่เลวร้ายเพราะใจไปปฏิเสธเขา ไม่ชอบเขา ก็เลยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอยากเปลี่ยนเขา

ความทุกข์ก็อยู่ตรงที่ไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน อยากให้เปลี่ยนเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นก็ทุกข์เพราะไม่ยอมให้เปลี่ยน เช่นไม่ยอมให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย แต่เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ เป็นธรรมชาติของเขา **เป็นอนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา จึงต้องควบคุมใจ สอนใจ ให้ออกห่างกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม ใจสามารถนิ่งกับเหตุการณ์ต่างๆได้ เพราะเหตุการณ์ต่างๆไม่ได้เกิดกับใจ ไม่ได้แตะต้องใจเลย ใจเพียงสัมผัสรับรู้เท่านั้น แต่ใจหลงไปคิดว่าอยู่ในเหตุการณ์ คิดว่าเป็นร่างกาย ซึ่งความจริงเป็นเพียงตัวแทนของใจ อะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็ไม่ได้เกิดกับใจ เพราะใจขาดความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ขาด

สัมมาทิฐิ ไม่เห็นรูปร่างอนัตตา คือร่างกายไม่ใช่ใจ กลับไปเห็นว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรไป ก็คิดว่าเป็นไปด้วย ถ้าฝึกสอนใจให้หนึ่งให้สงบได้ ใจจะไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดกับร่างกาย

ที่ปลอดภัยที่สุดของใจ ก็คือความนิ่งความสงบของใจ ที่มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกัน คือสงบในระดับสมาธิ เป็นการสงบชั่วคราว และสงบในระดับปัญญา เป็นการสงบถาวร ในเบื้องต้นต้องอาศัยความสงบของสมาธิก่อน เพราะการจะทำให้สงบด้วยปัญญานั้น ต้องมีสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน ถ้าจิตไม่สงบ ก็เป็นเหมือนน้ำขุ่น ไม่เห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ในน้ำ ถ้าน้ำใสสงบ ก็เห็นสิ่งต่างๆ จึงต้องทำน้ำให้ใสก่อน เช่นสมัยก่อน เราใช้น้ำที่ตักมาจากแม่น้ำลำคลอง เอามาเทใส่ตุ่มแล้วก็เอาสารส้มมาแกว่ง เพื่อให้ตกตะกอน น้ำก็จะใส พอน้ำใสแล้วก็จะเห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ในน้ำ ใจที่ไม่สงบจะขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ด้วยอคติต่างๆ เช่นรัก ชัง กลัว หลง พอทำใจให้สงบแล้วอคติก็จะตกตะกอนไป จะแยกออกจากจิต ทำให้จิตมีหลักมีเกณฑ์มีเหตุมีผล สามารถมองความจริงได้ เหมือนกับแว่นตาที่ไม่ได้รับการเช็ดให้ใสสะอาด เวลามองผ่านแว่นตาก็จะเห็นตามความเป็นจริง ถ้าแว่นตามัวก็จะมองไม่เห็นตามความเป็นจริง เห็นสุนัขเป็นแมวไปก็ได้ ฉะนั้นใจที่มีอคติ ๔ มีรัก มีชัง มีกลัว มีหลงอยู่ จะไม่สามารถเห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง มีการเกิดก็ต้องมีการดับเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ ไม่สุขอย่างเดียว ถ้าสุขก็เป็นเพียงเล็กน้อย ไม่ใช่เป็นสุขแท้ เป็นสุขเทียม เป็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้

นี่คือสิ่งที่ใจที่ไม่มีสมาธิจะไม่สามารถมองเห็นได้ เหมือนกับแว่นตาที่ไม่ได้รับการเช็ดให้ใสสะอาด ถ้าแว่นตามัวเหมือนเวลาถูกไอน้ำเคลือบ จะมองเห็นรางๆ จะไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่ ความหลงก็จะทำให้ไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่เห็นว่า เป็นทุกข์ ไม่เห็นอนัตตา ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ เช่นเวลารักสิ่งใดบุคคลใด จะไม่มองว่าเขาไม่เที่ยง จะไม่คิดว่าเขาจะต้องจากเราไป จะต้องเสื่อม จะต้องเปลี่ยนไป จะไม่มองว่าเขาจะให้ความทุกข์กับเรา จะไม่มองว่าไม่สามารถควบคุมบังคับรักษา ให้เป็นไปตามความต้องการได้ เพราะถูกความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้ไม่สามารถเห็นความจริง

ได้ ทำให้เห็นตรงข้ามกับความจริง ก็เลยเกิดอคติ คือความรัก ความซึ้ง ความกลัวขึ้นมา ความกลัวนี้ก็เกิดจากการไม่เห็นว่าเป็นร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จึงกลัว แก่กลัวเจ็บกลัวตายกัน ถ้าเห็นว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ก็จะปล่อยวางความแก่ ความเจ็บ ความตายได้

จะเห็นได้ก็ต้องมีสมาธิ เวลาจิตสงบจิตจะปล่อยวางอุปาทาน ความยึดติดในร่างกายชั่วคราว มีความสุข ไม่เดือดร้อน กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเข้าสมาธิเป็น พอจิตสงบแล้ว จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย หรือเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมาตามร่างกาย แล้วสามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ พอจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบแล้ว ก็จะไม่รับรู้อาการเจ็บปวดเลย อาการเจ็บปวดหายไป ถ้ายังรับรู้ว่ามีอาการเจ็บปวด ใจจะไม่เจ็บปวดไปกับความเจ็บปวดของร่างกาย จะเฉยๆเหมือนตอนที่ร่างกายไม่เจ็บปวด นี่คือพลังของสมาธิ ที่ทำให้จิตปล่อยวางอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเราได้ ปล่อยวางเวทนาได้ ปล่อยวางความอยากให้เวทนาหายไป ปล่อยวางความอยากที่จะลุกขึ้น เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย เพื่อผ่อนคลายอาการเจ็บปวดของร่างกาย ผู้ที่มีสมาธิสามารถอยู่กับความเจ็บปวดของร่างกายได้ ไม่ต้องรับประหานยาแก้ปวดก็ได้

นี่คือวิธีหนึ่งที่จะปล่อยวาง ที่จะเห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่นร่างกายว่าไม่ใช่ตัวเรา เพราะเวลาที่จิตสงบ จิตกับร่างกายจะแยกออกจากกันชั่วคราว จะรู้ว่าเป็นคนละคนกัน ถ้าร่างกายเป็นอะไรไป จะรู้ว่าใจไม่ได้เป็นอะไรไปด้วย แต่พอออกจากสมาธิมาแล้ว ใจกับกายก็จะรวมตัวกันเป็นหนึ่งอีก แทนที่จะแยกเป็นสอง ถ้าไม่ใช้ปัญญาคอยสอนใจ ก็จะถูกความหลงที่ยังไม่ได้รับการทำลายอย่างถาวร กลับมาทำหน้าที่หลอก ให้คิดว่าร่างกายเป็นใจ จึงต้องใช้ปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข ถ้าไปยึดไปติด ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่นไปอยากไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ก็จะทุกข์ทรมานใจขึ้นมาทันที นี่เป็นหน้าที่ของ

ปัญญา หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว การเจริญปัญญา จะเจริญได้ก็ต้องมีสมาธิมาก่อน แต่จะไม่เจริญไม่พิจารณาตอนที่จิตอยู่ในสมาธิ ตอนที่จิตสงบนิ่งอยู่ ตอนนั้นต้องปล่อยให้จิตพักให้นานที่สุด เพราะการพักของจิตเป็นการตัดกำลังของความหลง ตัดกำลังของอคติ คือรักชังกลัวหลง พอออกจากสมาธิ อคติทั้ง ๔ จะไม่มีกำลัง ตอนนั้นถ้าเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ก็จะไม่มีอารมณ์หุดหู่มารบกวนใจ ต่างกับผู้ที่ไม่มีสมาธิ จะไม่สามารถพิจารณาความจริงของร่างกายได้ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เพราะจะมีอคติคอยต่อต้าน คือความชัง ไม่ชอบความแก่ความเจ็บความตาย ไม่เชื่อลองถามตัวเองดูว่า วันหนึ่งได้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายกันสักกี่ครั้ง ไม่เคยคิดถึงมันเลย เพราะไม่ชอบคิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ เพราะคิดแล้วเกิดอารมณ์หุดหู่ขึ้นมา ทำให้ท้อแท้เบื่อหน่าย ว่าจะอยู่ไปทำไมถ้าจะต้องตายไป จะคิดอย่างนี้ เป็นผลงานของอคติ คือความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง จะสร้างอารมณ์เหล่านี้ขึ้นมา พวกเราจึงไม่ค่อยมีปัญญา ไม่เห็นไตรลักษณ์กัน ไม่เห็นการเกิดแก่เจ็บตาย ไม่เห็นความทุกข์ ไม่เห็นอนัตตา การที่เราไม่สามารถไปสั่งให้สิ่งต่างๆเช่นร่างกาย ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอไป

นี่คือความแตกต่างระหว่างการมีสมาธิและการไม่มีสมาธิ พอมีสมาธิแล้ว พอออกจากสมาธิ ก็ต้องกำกับความคิดให้คิดไปในทางไตรลักษณ์เลย ถ้าไม่คิดก็จะไม่ได้เจริญปัญญา ก็จะติดอยู่ในขั้นสมาธิ ที่เรียกว่าติดสมาธิ ติดอย่างนี้ หมายถึงนั่งสมาธิอย่างเดียว พอออกจากสมาธิก็ไม่เจริญปัญญา ไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ไปทำภารกิจต่างๆตามปกติ พอถึงเวลานั่งสมาธิก็กลับมานั่งใหม่ อย่างนี้ก็จะไม่ก้าวขึ้นสู่ขั้นปัญญาได้ ขั้นสมาธิยังเป็นขั้นโลกียะ คือสมาธินี้เสื่อมได้ ถ้าตายไปแล้วไปเกิดในชั้นพรหม ก็จะเสื่อมลงมาชั้นเทพ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าได้ขึ้นสู่ขั้นปัญญาแล้ว ซึ่งมีอยู่ ๔ ขั้น คือ อริยมรรคผล ๔ ขั้น ได้แก่ขั้นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ถ้าได้ขั้นใดขั้นหนึ่งแล้วจะไม่เสื่อมลงมา ถ้าได้บรรลุเป็นโสดาบันแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นปุถุชน ถ้าได้ขั้นสกิทาคามีแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นโสดาบัน ถ้าได้ขั้นอนาคามีแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นสกิทาคามี ถ้าได้ขั้นอรหัตต์แล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นอนาคามี

นี่เป็นขั้นของปัญญา ซึ่งมีเพียงพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนขั้นปัญญา วิชาอื่นๆที่ผ่านมามีทั้งในอดีตและปัจจุบัน ไม่มีความรู้ความสามารถที่จะสอนขั้นปัญญาได้ เพราะไม่เห็นอนัตตา ไม่เห็นสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน มีเพียงพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่เห็น **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ตอนที่ พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทรงศึกษา ทรงเรียนจากผู้อื่นได้เพียงระดับสมาธิเท่านั้น ครูบาอาจารย์ของพระองค์ ๒ รูปสอนเพียงขั้นรูปฌานและอรูปฌาน ไม่รู้จักปัญญา คือโลกุตตรธรรม ไม่รู้อนัตตาที่มีอยู่ในสภาวะธรรมทั้งหลาย จึงพยายามควบคุมบังคับสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความอยากของอคติ ของความหลง สิ่งที่ไม่เที่ยงก็อยากให้เที่ยง แม้แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ ก็ยังมีมนุษย์ที่พยายามคิดค้นว่าหาหยาหยา หาวิธีรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บ เพื่อไม่ให้ร่างกายตาย หายามารับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ไปได้ตลอด นี่ก็เป็นผลงานของความหลง ไม่เห็นอนัตตา ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ ทุกอย่างในโลกนี้มีเกิดต้องมดับไปเป็นธรรมดา

พอไม่เห็นกัน ก็เลยทุกข์กัน แทนที่จะมาแก้ปัญหาก็ใจ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ คือความหลงที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ก็ไปแก้ที่ปลายเหตุ ไปแก้ที่ร่างกาย ด้วยการผลิตสินค้าต่างๆ อุปกรณ์ต่างๆ เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ อาหารต่างๆ หยาหยาต่างๆ มาเพื่อทำให้ร่างกายไม่ให้อายุ เพราะคิดว่าถ้าร่างกายไม่ตายแล้วจะได้ไม่ทุกข์ เพราะไม่มีใครอยากตาย ไม่มีใครอยากเจ็บไข้ได้ป่วย แต่หารู้ไม่ว่า นั่นไม่ใช่วิธีดับทุกข์ เพราะความทุกข์ไม่ได้เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายต่างหาก ถ้าตราบได้ยังมีความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายอยู่ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วสมมติว่า ซึ่งคงไม่เป็นความจริง สมมติว่าถ้าสามารถผลิตยาหรือกรรมวิธีทำให้ร่างกายไม่ตายได้ ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์ เพราะเวลาอยากจะตายอยากจะฆ่าตัวตาย ก็ทำไม่ได้ เพราะร่างกายไม่ตาย ใจของมนุษย์เราก็เห็นอยู่แล้ว ไข้ใหม่ บางทีก็อยากอยู่ บางทีก็อยากตาย เวลาอยากตายแล้วไม่ตาย ก็ทุกข์ทรมานใจไปอีกแบบหนึ่ง

ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่การแก่ การเจ็บ การตาย แต่อยู่ที่ความอยาก เรียกว่า**ภวตัณหา** ความอยากอยู่ ความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย **วิภวตัณหา** ความอยากตาย ถ้าวร่างกายยังไม่ตาย แล้วอยากจะตายก็จะทุกข์ เช่นคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไม่สามารถทำอะไรตามความอยากได้ ก็เกิดวิภวตัณหา อยากจะตาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ คือที่ร่างกาย จึงไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหา แก้ความทุกข์ สมัยนี้เรามีสิ่งต่างๆมาสนองกิเลสตัณหาของเราอย่างมากมาย แต่พอได้แล้วก็เบื่อ อยากจะทำลาย ถ้าทำลายไม่ได้ก็ทุกข์ใจ เช่นสามีภรรยาเป็นต้น เวลาได้กันใหม่ๆก็รักกันดี พออยู่ไปนานๆก็จะเบื่อ อยากจะทิ้งกัน ปัญหาอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่างๆภายนอก สิ่งต่างๆภายนอกจะเปลี่ยนไปอย่างไร ถ้าทำใจให้หนึ่ง ไม่ให้เกิดความอยาก ไม่ให้เกิดภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหาได้ ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจเลย จะหนาวก็อยู่กับมันได้ จะร้อนก็อยู่กับมันได้ น้ำจะท่วมก็อยู่กับมันได้ แม้แต่ร่างกายจะตายไปก็รับได้ เวลาเข้าสมาธิไปก็เหมือนกับปล่อยร่างกายให้ตายไปชั่วคราว ถ้าเข้าสมาธิเป็นจะรู้ว่าความตายไม่เป็นปัญหากับใจเลย

นี่คือประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เพียงขั้นสมาธิก็จะเห็นคุณประโยชน์มากอยู่แล้ว เป็นที่พึ่งทางใจได้ชั่วคราว เวลาที่มีความทุกข์ใจก็เข้าไปในสมาธิ ความทุกข์ใจก็จะหายไป ไม่ว่าจะทุกข์เพราะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเมื่อหน่ายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับคนนั้นกับคนนี้ ก็ไปปลีกวิเวก ไปเข้าสมาธิ ปล่อยวางสิ่งที่เบียดเบียน ไม่ไปยุ่งกับเขา พอใจสงบแล้ว ก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าต้องกลับไปพบกันอีก ถ้าจะอยู่กับสิ่งต่างๆโดยไม่ทุกข์ ก็ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาว่าสิ่งต่างๆนี้ ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเรา ที่จะไปควบคุมให้มันไปตามความต้องการได้ เพราะฉะนั้นจงอย่าไปอยากกับสิ่งต่างๆ อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างไรก็ให้พอใจ จะได้ไม่เดือดร้อน อากาศหนาวก็พอใจกับอากาศหนาว อากาศร้อนก็พอใจกับอากาศร้อน อยู่ด้วยกันได้ เพราะใจเป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้นเอง ใจไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ ร่างกายต่างหากที่อยู่ในเหตุการณ์ ผู้ที่จะรับเคราะห์รับประโยชน์ก็คือร่างกาย เช่นเวลารับประทานอาหาร ใจไม่ได้รับประทานอาหารเลย ร่างกายเป็นผู้รับประทานอาหาร ใจเป็นเพียงผู้ดู แต่ใจกลับไปวุ่นวายมากกว่าร่างกาย ที่รับประทานอาหารได้ทุกรูปแบบทุกชนิด แต่ใจกลับรับประทานไม่ได้ ings ที่ใจไม่ได้เป็นผู้รับประทาน

ถ้าทำใจให้หนึ่งเฉยได้ ปล่อยให้ร่างกายรับประทานไป เหมือนรับประทานยา มีอะไรก็ดัก
เข้าปากไป เคี้ยวไปกลืนไป เพื่อเยียวยาให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ ถ้าเป็นอาหารที่สะอาด ไม่
เป็นพิษ เป็นภัย เป็นโทษ ก็ใช้ได้ ถ้าใจมีปัญญา แยกออกจากร่างกายเป็น การ
รับประทานอาหารจะเป็นเหมือนการรับประทานยา จะไม่กังวลกับสีกลิ่นกับรูปร่างของยา
หม้อให้ยาชนิดไหนมารับประทาน ก็รับประทานได้ อาหารก็เป็นยาอย่างหนึ่ง เพื่อเยียวยา
ร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ให้ร่างกายอยู่ได้อย่างปกติ ถ้าใจมีอคติ
มีความหลงครอบงำ ก็จะคิดว่าตนเป็นผู้รับประทานอาหาร ถ้ามีอคติ ความชอบ ความ
ชัง ก็จะเลือกอาหาร อาหารชนิดนี้รับประทานได้ อาหารชนิดนั้นรับประทานไม่ได้ ทั้งๆที่
ใจไม่ได้รับประทานแม้แต่คำเดียวเลย ผู้ที่รับประทานก็คือร่างกาย เหมือนกับคนขับรถที่
ขับรถไปเติมน้ำมัน แล้วก็เลือกปั๊ม เพราะปั๊มน้ำมันไม่มีของแถม ปั๊มน้ำมันลดราคา แต่รถมัน
ไม่สนใจหรอก น้ำมันปั๊มไหนก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่คนขับนี่เรื่องมาก มีรักมีชัง มีความ
อยาก อยากจะได้คุ้มครอง อยากจะได้ผ้าขนหนู อยากจะได้ปฏิทิน ก็เลยต้องเลือกปั๊ม

นี่คือความหลงที่ครอบงำใจ ถ้าทำใจให้สงบได้ความหลงจะถูกจิตยาสลบ จะไม่สามารถ
ทำงานได้อย่างเต็มที่ ถูกตัดกำลังลงไป ทำให้คิดด้วยเหตุด้วยผลได้ คิดตามความจริงได้
ทำให้เห็นความจริงได้ เช่นเห็นคนที่เรารักว่า ลักวันหนึ่งต้องจากไป ก็จะเตรียมตัวเตรียม
ใจรับกับเหตุการณ์ได้ ถ้าจิตไม่สงบจะไม่กล้าคิดถึงการจากกัน เพราะจะคิดว่าเป็นการ
สาปแช่ง ถ้าคิดแล้วจะจากกันทันที ก็เลยไม่กล้าคิดกัน พอไม่กล้าคิด เวลาจากกันก็ทำ
ใจไม่ได้ เพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน ถ้ามีสมาธิแล้ว จะกล้าพิจารณาความไม่
เที่ยง การพลัดพรากจากกัน เขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ไปห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็น
อนัตตา ถ้าไปอยากแล้วไม่ได้ตั้งใจ ก็จะทุกข์ทรมานใจ นี่คือการเห็นไตรลักษณ์ เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว ด้วยการพิจารณาไตร
ลักษณ์ในสิ่งที่เรามีอคติด้วย โดยเฉพาะสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชังก็เหมือนกัน เช่นการถูกดู
ต่ำว่ากล่าว ครหา นินทา อันนี้เราไม่ชอบ เราชัง ก็ต้องสอนใจว่า บังคับเขาไม่ได้ เขา
อยากจะทำ เราจะไปห้ามเขาได้อย่างไร เหมือนเสียงนกเสียงกาจะไปห้ามเขาได้อย่างไร
นี่เห็นไหมเสียงนก เสียงกา มันก็ร้องของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่ชอบจะไปห้ามเขาได้
อย่างไร ต้องห้ามใจเราสิ ทำใจให้เฉย เป็นสมาธิ เหมือนขณะที่อยู่ในสมาธิ การที่ใจไม่

เฉยก็เพราะมีความอยาก ถ้าตัดความอยากได้ จะดำก็ได้ จะชมก็ได้ ใจก็จะสงบ จะหนึ่ง
หนึ่งด้วยปัญญา จากการเห็น**ลัทธิเพ ธัมมา อนัตตา** เห็นว่าไม่สามารถควบคุมบังคับสั่งการ
ให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามความอยากได้ ต่อไปก็จะไม่มีความอยาก จะอยู่กับความจริง
ตลอดเวลา

แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆให้ดีที่สุด ถ้าทำได้ก็ทำไป เช่นถ้าอยู่ตรงนี้
เป็นอันตราย ก็เปลี่ยนไปอยู่อีกที่หนึ่ง ถ้าไปได้ก็ไป ถ้าไปไม่ได้ต้องอยู่ ก็อยู่ไป อะไรจะ
เกิดขึ้นก็ต้องปล่อยให้เกิดขึ้น แต่ใจจะนิ่ง ไม่ว่าจะอยู่หรือจะไป ที่ไปก็ไม่ได้ไปเพื่อใจ แต่ไป
เพื่อร่างกาย ไปเพื่อทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เวลาน้ำท่วมอยู่ไม่ได้ก็ต้องไป แต่
ต้องไปแบบใจหนึ่ง ไม่เสียอกเสียใจ ไม่เดือดร้อน อยู่ก็ได้ ไปก็ได้ ถ้าไปแล้วดีกว่าก็ไป ไป
ได้ก็ไป ถ้าไปไม่ได้ก็อยู่ต่อไป จนกว่าจะอยู่ไม่ได้ สิ่งที่อยู่ไม่ได้ก็คือร่างกาย ไม่ใช่ใจที่อยู่
ไม่ได้ พอร่างกายตายไปแล้ว ใจก็หมดปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย หมดภาระ ร่างกายนี้
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็น **ภारा หเว ปัญจักขัณธา** เป็นภาระที่หนักอย่างยิ่ง ที่ใจต้อง
คอยดูแลรักษา ตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันตาย พอไม่มีร่างกายแล้ว ก็เหมือนกับยกของหนัก
ออกจากบ่า ไม่ต้องแบกอีกต่อไป เวลาเดินทางไปไหนมาไหน ระหว่างการที่ต้องแบก
สัมภาระต่างๆ กับการเดินไปตัวเปล่าๆนี้ อย่างไหนจะสบายกว่ากัน พวกเราที่มีสัมภาระ
มาก นอกจากร่างกายของเราแล้ว ยังไปแบกร่างกายของคนอื่นอีก ไปแบกร่างกายของ
สามี ของภรรยา ของลูก ของบิดา มารดา ของปู่ย่าตายาย ไปแบกคอนโดฯ แบกรถยนต์
แบกเพชรนิลจินดา ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่หนักไม่เหนียวบ้างหรือ สู้ไปแบบตัว
เปล่าๆ อยู่แบบตัวเปล่าๆไม่ดีกว่าหรือ

นี่คืออำนาจของความหลง ไม่ว่าจะได้ฟังธรรมมานานเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตไม่สงบก็
จะมองไม่เห็น เห็นแบบลึบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น เหมือนกับได้ยินคนเล่าให้เราฟัง ว่า
สถานที่ตรงนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ฟังไปแล้วก็วาดภาพตามไป อย่างที่กำลังเทศน์ให้
ฟังนี้ พวกเราก็วาดภาพตามไป แต่ไม่เห็นกับใจ พอเลิกฟังธรรมก็กลับไปแบก
เหมือนเดิม เพราะฟังมานานแล้ว ก็ยังแบกเหมือนเดิม แสดงว่าจิตไม่สงบ จิตไม่เคยรวม
เลย เพราะฉะนั้นต้องทำจิตให้รวมให้ได้ การจะทำจิตให้รวมได้ ก็ต้องมีสติเป็นตัวคอย

ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ ใจนี้ก็เป็นเหมือนลิง ถ้าจะจับลิงเข้ากรง ต้องมีเชือกจับ ต้องเอาเชือกไปคล้องคอลิง แล้วก็ลากเข้าไปในกรง ถ้าไม่ลากจะไม่เข้า จะวิ่งเล่นไปตามเรื่องของมัน ใจก็ชอบคิดเรื่อยเปื่อย ถ้าไม่ควบคุมไม่ให้คิด ก็จะคิดไปเรื่อยๆ เวลานั่งสมาธิก็ยังคงคิดอยู่ นั่งดูลมก็ยังคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้อยู่ บริการมพุทธใดๆ ก็ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ถ้าเป็นอย่างนี้ นั่งไปจนวันตายก็จะมีวันสงบไม่ได้ ถ้าไม่มีเชือกจับลิงเข้ากรง ก็จะจับไม่ได้ จิตนี้เร็วกว่าลิงหลายร้อยเท่า มีสิ่งเดียวที่จิตกลัว ก็คือสติ สติเป็นผู้ปราบจิตได้ แต่พวกเราไม่ใช้กัน มีของดี มีอาวุธดี กลับไม่ใช้กัน เพราะรู้สึกว่ามันหนักกว่าแบกของต่างๆ พอบริการมพุทธๆไปได้หน่อยเดียว ก็ไม่เอาแล้ว ไม่ไหวแล้ว ถ้าอยากจะทำใจให้สงบต้องบริการมพุทธได้ทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม ต้องพุทธๆไป ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องคิดเรื่องอื่นก็อย่าไปคิด ให้คิดแต่พุทธๆไป พอลืมตาขึ้นมา ก่อนจะลุกขึ้น ก็พุทธๆเลย วันนี้จะเริ่มต้นด้วยพุทธ และจะบริการมพุทธจนถึงเวลาหลับนอน พุทธๆไปทั้งวันเลย อย่างนี้แหละถึงจะตั้งใจไว้ได้ ตั้งใจไว้ไม่ให้ไปวิ่งเล่นพาดได้ เวลานั่งสมาธิจะไม่ไปไหน จะอยู่กับงานที่ให้ทำ ให้อยู่กับลม ก็จะอยู่กับลม ให้อยู่กับพุทธ ก็จะอยู่กับพุทธ เพราะพุทธธมาทั้งวัน ถ้าทำอย่างนี้ได้ นั่งเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ก็จะสงบ

ต้องมีสติก่อน ถึงจะมีสมาธิ พอมีสมาธิแล้วก็ต้องเจริญปัญญา พอออกจากสมาธิแล้วอย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้คิดทางปัญญา คิดไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอะไรก็คิดว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาไปอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไปจะปล่อยวาง เพราะเห็นทุกข์ เห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับ เพราะไม่เป็นไปตามความอยาก ความต้องการ พออยากให้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็จะมีความทุกข์ขึ้นมา เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากต่างๆ ถ้ามีปัญญาก็จะไม่อยาก จะเฉยๆ เช่นกิเลสจะหลอกให้ไปดื่มเบียร์ ก็ไม่ไป ไม่จำเป็น ดื่มน้ำเปล่าก็ได้ ร่างกายต้องการน้ำเปล่า น้ำที่ไม่มีน้ำตาลผสม ไม่มีรสชาติก็ไม่มีไร ครูบาอาจารย์ที่บรรลุมรรคผลนิพพาน ท่านอยู่ในป่า ไม่มีเบียร์ดื่ม ไม่มีขนมหมั้นรับประทาน อยู่กับชาวป่าชาวเขา ภิณฑบาตวันหนึ่งจะได้อะไรมา ได้ข้าวเหนียวหน้อย ได้ผัก ได้น้ำพริกมาจิ้ม แต่ใจท่านมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา จึงไม่หิวกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ใจไม่ผลิตความอยาก

จึงไม่มีความทุกข์ ทำไม่ท่านอยู่ในป่าในเขาได้ ทำไม่พวกเราอยู่กันไม่ได้ ก็เพราะว่าใจ
ของพวกเรายังผลิตกามตัณหาอยู่นั่นเอง ยังอยากรูป เสียง กลิ่น รส โภภุญัพพะ พอ
อยากแล้วก็เหมือนคนติดยาเสพติด ต้องหามาให้ได้ อยู่ไกลแสนไกลก็ต้องไป

นี่คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ หลังจากที่ออกมาจากสมาธิแล้ว
ถ้าไม่พิจารณา ก็จะไม่ก้าวหน้า จะติดอยู่ที่ขั้นสมาธิ ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก
จะพลาดโอกาสอันเลิศนี้ไป กลับมาเกิดคราวหน้า อาจจะได้พบกับพระพุทธศาสนา จะ
ไม่มีใครสอนเรื่องอนัตตา ถ้าขั้นสูงขั้นปัญญาได้ พิจารณาไตรลักษณ์ได้ ไตรลักษณ์จะติด
ไปกับใจ ถ้าตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ ไม่ได้เจอกับพระพุทธศาสนา ก็จะปฏิบัติธรรม
ต่อไปได้ เพราะมีศาสนา คือไตรลักษณ์อยู่ในใจแล้ว หัวใจของศาสนาก็คือไตรลักษณ์นี้
เอง การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล คือศาสนาที่แท้จริง ศาสนาไม่ได้อยู่ที่เจดีย์
ไม่ได้อยู่ที่โบสถ์ ไม่ได้อยู่ที่พระสงฆ์องค์เจ้า ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธเจ้า แต่อยู่ที่ปัญญาที่
เกิดขึ้นภายในใจ ที่เรียกว่าธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรม ก็เห็นไตรลักษณ์นี้ เห็นอนิจจัง
เห็นทุกขัง ก็คือเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นอนัตตา เห็นว่า
สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เราไม่สามารถควบคุมบังคับสั่งการ ให้เป็นไปตามความ
ต้องการได้

ถ้าได้เข้าสู่ขั้นปัญญาแล้ว ก็จะมีการหลุดพ้นโดยถ่ายเดียว ช้าหรือเร็วเท่านั้น แต่ไม่เกิน
๗ ชาติเป็นอย่างมาก พอได้ขั้นโสดาบันแล้วก็ไม่เกิน ๗ ชาติ พอได้ขั้นสกิทาคามีแล้ว ก็
ชาติเดียว ที่จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าได้ขั้นอนาคามี ก็สามารถบรรลุได้ในขั้นนั้น
เลย คือในขั้นของพรหม ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะพระอนาคามีได้ตัดปัญหา
ของร่างกายไปแล้ว ปล่อยวางกามตัณหาได้หมดแล้ว เหลือแต่ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่
ยังตัดไม่ได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ไม่ต้องใช้ร่างกายปฏิบัติธรรม สามารถ
ปฏิบัติธรรมภายในจิตได้ เพราะปัญหาตอนนี้อยู่ในจิต ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย กามตัณหา
ปล่อยวางหมดแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส โภภุญัพพะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ปล่อยวาง
หมดแล้ว ไม่มีปัญหาแล้ว ตอนนี้อยู่ที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ที่จิต
อยู่ที่ธรรมารมณ์ ไม่เกี่ยวกับร่างกาย ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เจริญปัญญาได้ใน

ขณะที่เป็นพรหม ออกมาจากรูปฌาน จากอรุณฌาน ก็พิจารณาได้เลย พิจารณาความสุข ทุกข์ที่ละเอียดที่ยังมีอยู่ในใจ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ละเอียด พิจารณาไป แล้วก็จะเห็น เห็นแล้วก็ปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้วก็ไม่มีอะไรเหลือให้พิจารณา ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จบงาน ภารกิจทางศาสนา ก็จบ ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป

เวลาได้สมาธิแล้วอย่าหยุดตรงนั้น ยังไม่พอ เพราะยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ พระองค์ที่ได้รู้รูปฌานและอรุณฌาน ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ๆ จะทรงประกาศพระธรรมคำสอน ก็ทรงระลึกถึงผู้ที่จะสามารถรับความรู้ รับคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างรวดเร็ว ก็คือต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิแล้ว ก็ระลึกถึงพระอาจารย์ ๒ รูป แต่ก็ทราบข่าวว่าได้เสียไปแล้ว พระองค์ทรงตรัสว่า น่าเสียดาย เพราะพลาดโอกาสอันดีงาม ที่จะตัดภพชาติได้ แต่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาปฏิบัติใหม่ จะไม่สามารถบรรลุได้ด้วยตนเอง ถ้าไม่มีปัญญาบารมีพอ ต้องรอพระพุทธเจ้ามาสอนเรื่อง **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** พระองค์ก็เลยระลึกถึงพระปัญญาวัคคีย์ ที่เคยติดตามพระองค์ ที่มีมานมีสมาธิ ทรงเห็นว่าพระปัญญาวัคคีย์จะเจริญปัญญา บรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว จึงมุ่งไปหาพระปัญญาวัคคีย์ แล้วก็ทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก ที่เรียกว่าธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรค ๘ พอพระอัญญาโกณฑัญญะ หนึ่งในพระปัญญาวัคคีย์ พิจารณาตามก็เข้าใจทันที ว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก อยากในสิ่งที่เกิดมาแล้วต้องดับ ไม่ให้ดับ ถ้าจะไม่ให้ทุกข์ใจก็ต้องตัดความอยาก ต้องยอมรับว่า สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา พอยอมรับความจริงแล้ว ความอยากที่จะไม่ให้ดับก็จะมีในใจ ความทุกข์ก็จะดับไป จึงได้บรรลุธรรมขั้นแรก เห็นใหม่ อำนาจของสมาธิเป็นอย่างนี้ พอได้ฟังธรรมความจริงเพียงครั้งเดียวก็บรรลุได้เลย

ต้องเข้าใจหน้าที่ของธรรมต่างๆ ที่ศึกษาและปฏิบัติกันอยู่ ไม่ว่าจะทาน ศีล สติ สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นธรรมที่สนับสนุนกัน เช่นการทำบุญให้ทานก็เป็นการสนับสนุนให้เกิดความเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะทำให้รักษาศีลได้อย่างง่ายดาย พอมีศีลแล้วจิตก็จะสงบ มีความหนักแน่น ไม่ว่าจะวุ่นวุ่นมัวกับการกระทำผิดต่างๆ เวลาทำสมาธิจิตจะ

สงบได้อย่างง่ายดาย พอมีสมาธิแล้วเวลาฟังธรรมะ หรือเวลาพิจารณาธรรมะ ก็จะเห็น
อย่างง่ายดาย บรรลุผลขั้นต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย จึงอย่าไปติดอยู่กับธรรมขั้นใดขั้น
หนึ่ง พวกเราส่วนใหญ่จะติดอยู่ที่ขั้นแรกนี่ ชั้นป. ๑ กฐินก็ทอดกันทุกปี ผ้าป่าก็ทำกัน
ทุกปี มีงานที่เหน็ดเหนื่อยกัน เรื่องรักษาศีล เรื่องภาวนา ไปปลีกวิเวกนี้ไม่ค่อยไปกันเลย
ส่วนใหญ่จะติดกันอยู่แค่ชั้นประภม ไม่ยอมขึ้นชั้นมัธยม ชั้นอุดมศึกษากัน พวกเราจะ
เก่งไปงานบุญต่างๆ แต่งานปลีกวิเวกไม่ค่อยเก่งกัน งานจริงๆ ของพวกเราคือการเดิน
จงกรมนั่งสมาธิ ส่วนงานบุญงานกุศล เป็นเพียงบันไดให้ขึ้นสู่ศีลและภาวนา เพื่อกัน
ไม่ให้ไปงานสังคมาต่างๆ ไปงานศพก็ดีกว่าไปงานเลี้ยง ไปงานศพ ไปงานบุญ จะได้ไม่ไป
กินเลี้ยง ไปเที่ยว ไปเฮฮาปาร์ตี้กัน ถ้าชอบไปเฮฮาปาร์ตี้ ไปงานศพ ไปงานบุญจะดีกว่า
แต่พวกที่กำลังภาวนาอยู่ ไปงานบุญไม่ดี เป็นการเดินถอยหลัง ตอนที่อยู่กับหลวงตา
ท่านจะไม่ให้พระเณรไปงานศพของครูบาอาจารย์ พระเณรในวัดท่านจะไม่ให้ออกไปข้าง
นอก ให้ภาวนาอย่างเดียว ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ ท่านไปองค์เดียว ไปในนามของวัด
ไปในนามของพระเณร ท่านให้พระเณรเข้าป่า ไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพราะเป็นงานของ
พระ งานของนักปฏิบัติ นักภาวนา

แต่สำหรับคนที่ยังไม่ได้ภาวนา ไปงานศพจะได้บุญได้ประโยชน์ ดีกว่าไปงานสังสรรค์งาน
เลี้ยงต่างๆ ไปงานศพได้บุญได้ประโยชน์มากกว่า คนที่ชอบไปเที่ยวตามสถานบันเทิง
ต่างๆ ควรไปงานบุญ ไปทอดผ้าป่า ทอดกฐิน ไปงานศพของครูบาอาจารย์ จะได้บุญได้
ประโยชน์ จะได้ยินได้ฟังธรรม ได้เห็นอนิจจัง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความตาย ถ้าเห็น
แล้ว ต้องการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็ต้องไปอยู่ในป่าในเขา ไม่ไปงานเหล่านี้แล้ว
ต้องปลีกวิเวก อยู่คนเดียว เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ ทำจิตให้สงบ แล้วก็เจริญ
ปัญญา ถ้าไปปลีกวิเวกแล้วยังกลับมาอยู่กับงานต่างๆ แสดงว่าหลงทาง ถูกอำนาจของ
ความหลงดึงกลับมา ต้องไปข้างหน้าอย่างเดียว อย่าถอยกลับมา ถ้าจะกลับมาก็ต้อง
เสร็จภารกิจแล้ว พอเสร็จภารกิจแล้วจะไปงานไหนก็ได้ ไม่ไปก็ได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร
เพราะงานสำคัญเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้าเป็นนักศึกษาที่ได้รับปริญญาแล้ว ที่นี้จะไปทำ
กิจกรรมของมหาวิทยาลัยก็ทำได้ ไม่เดือดร้อน ไม่เป็นปัญหาอย่างไร ถ้ายังเรียนไม่จบ
มัวแต่ไปทำกิจกรรม ไม่สนใจเข้าห้องเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ เวลาสอบก็จะสอบ

ไม่ผ่าน ก็จะไม่ได้รับปริญญา ต้องรู้ว่ากำลังทำขั้นไหน ควรจะทำขั้นนั้นเพื่อส่งให้ขั้นสูงขึ้นต่อไป ไม่ใช่ทำอยู่แต่ขั้นนั้น ไม่ยอมขยับขั้นเลย เรียนป. ๑ มาที่ปีแล้ว ไม่ยอมขึ้นป. ๒ เลย เพราะยากกว่าเรียนป. ๑ เรียนซ้ำขั้นนี้ยากกว่า แต่ไม่ก้าวหน้า ต้องยอมลำบาก เช่น ทำบุญทำทานแล้ว ขั้นต่อไปก็ต้องรักษาศีล ๕ วันพระก็รักษาศีล ๘ ต่อไปก็รักษาศีล ๘ ให้มากขึ้น ถ้ารักษาศีล ๘ ก็ต้องภาวนาด้วย ถึงจะมีกำลังรักษา ถ้าไม่ภาวนาจะรักษายาก เพราะจิตจะดิ้น จะหิวกับรูป เสียง กลิ่น รส ถึงแม้จะภาวนาเป็นไม่เป็นก็ต้องหัดทำ ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ

มีคนหนึ่งไม่เคยนั่งสมาธิ ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน มาเล่าให้ฟังว่า ได้บังคับตัวเองให้ไปเรียนตอนหนึ่งปฏิบัติได้แล้ว ไม่ยากหรอก อยู่กับการเรียน ถ้าไม่เรียนก็จะไม่รู้ เหมือนพิมพ์ดีด ถ้าไม่หัดพิมพ์ ก็จะพิมพ์ไม่เป็น แต่พอหัดพิมพ์แล้ว ก็จะพิมพ์เป็น อยู่กับการศึกษา การปฏิบัติ อย่างเราก็เหมือนกัน ตอนต้นก็ศึกษาการนั่งสมาธิ ศึกษาอยู่ ๒-๓ เดือน ก็ยังไม่ได้นั่งสักที จนเกิดความจุกจิกคิดขึ้นมาว่า ทำไมไม่นั่งสมาธิเลยนี่ ก็นั่งตรงนั้นเลย อะไรที่ไม่เคยทำจะรู้สึกยาก จะไม่ยอมทำ การนั่งสมาธิยากเพราะใจไม่ชอบความนิ่ง ถูกกิเลสปั่นอยู่ตลอดเวลา บั่นให้โลก ให้อายุคนนั้นสิ่งนี้ ให้อายุคนดู ออยากฟัง ออยากดื่ม ออยากรับประทาน ไม่เคยอยากอยู่นิ่งๆเฉยๆเลย จึงต้องบังคับใจ ถ้ายังไม่เคยนั่ง ก็กลับไปนั่งตั้งแต่วันนี้ นั่งให้มาก นั่งไปแล้วจะง่าย นั่งบ่อยๆจะเกิดความชำนาญ ไปกลัวอะไร น่ากลัวตรงไหน แส่นจะสบายเวลาจิตสงบ ไม่มีความสุขอะไรจะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ แต่กลับไปกลัวความสงบ ชอบความทุกข์ ความทุกข์จากรูป เสียง กลิ่น รส ที่ร้องห่มร้องไห้กัน ก็ร้องห่มร้องไห้กับรูป เสียง กลิ่น รส พอได้ยินเสียงไม่ดีก็เสียใจแล้ว พอเห็นรูปไม่ดี ก็ไม่สบายใจแล้ว ไปเห็นทำไม หลับตาพุทโธๆ ไม่ดีกว่าหรือ ใครจะแยกเขี้ยวก็เรื่องของเขา ใครจะด่าก็เรื่องของเขา เราพุทโธๆของเราไป ทำให้สงบ แส่นจะสบาย ความหลงหลอกก็ให้เราเป็นเหมือนแมลงเม่าวิ่งเข้ากองไฟ แมงเม่าชอบแสงสว่าง แต่ไม่รู้ว่าแสงสว่างมันร้อน พวกเราชอบรูป เสียง กลิ่น รส แต่ไม่รู้ว่ามันทุกข์

ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน รักษาศีล ๘ เพื่อตั้งใจให้ออกจากกองไฟ อย่าไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ศีลข้อ ๓ ก็ให้ถือเป็นอพรหมจรรย์ อย่าไปหา

ความสุขกับการหลับนอนกับผู้อื่น อย่าไปหาความสุขจากการรับประทานอาหารแบบไม่มีเวล่ำเวลา รับประทานประมาท ให้มีเวล่ำเวลา คือไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ไม่หาความสุขจากสิ่งบันเทิงต่างๆ ไม่ดู ไม่ฟัง ร้องรำทำเพลง ไม่แต่งเนื้อแต่งตัว แต่งหน้าทาปาก แต่งผม ใช้น้ำหอมต่างๆ เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความทุกข์มากกว่า ไม่หลับนอนบนพูกหนาๆ ไม่หาความสุขจากการหลับนอน ควรนอนบนพื้นแข็ง ปูเสื่อหรือปูผ้า ถ้านอนแบบนี้จะนอนไม่นาน พอร่างกายพักผ่อนพอแล้ว ก็จะตื่นขึ้นมา จะไม่อยากนอนต่อ เพราะนอนไม่สบาย ถ้านอนบนพูกหนาๆ พอตื่นขึ้นมาจะไม่อยากลุก เพราะไม่สบาย ก็จะหลับต่ออีกรอบหนึ่ง เสียเวลาภาวนาไปหลายชั่วโมง ชีวิตก็สั้นลงทุกวัน เวลาภาวนาเหลือน้อยลงไปทุกวัน ถ้าหมดเวลาไปกับการหลับนอน จะไม่ได้อะไร ไม่ต่างกับสุกร อิมหมีพืมนั้น แต่สุกรดีกว่าคน เนื้อมีราคา เวลาตายไปยังขายได้ แต่ร่างกายของคนไม่มีใครซื้อ ไม่ซื้อแล้วยังต้องเสียเงินฉาปนกิจอีก ไปเลี้ยงให้อิมหมีพืมนำมา ควรเอามาทำประโยชน์ให้กับจิตใจ ด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิ

โยม ชอบที่ท่านอาจารย์บอกว่า ตายแล้วไม่มีราคาจริงๆ ไม่เหมือนเนื้อหมู

ตอบ ตายแล้วต้องเสียเงินเผาศพ พวกสุกร พวกไก่ ตายแล้วคนไล่แย่งกัน

โยม ตอนน้ำท่วมรู้ว่าสอบตกเจ้าค่ะ พอน้ำท่วมแล้วโกรธไปหมด

ตอบ ติดอยู่กับสภาพเดิม เคยทำอะไรพอไม่ได้ทำ ก็เกิดอาการหงุดหงิด ไม่ปรับใจให้เข้ากับสภาพใหม่ ไม่ใช่สติปัญญาวิเคราะห์ปัญหา ก็เลยพาลโกรธไปหมด ถ้าวิเคราะห์ว่าตอนนี้เหตุการณ์ได้เปลี่ยนไป เมื่อก่อนไปไหนมาไหนได้สะดวก ตอนนี้ยากลำบาก ก็เลยอยากให้กลับไปสภาพเดิม พอกลับไม่ได้ ก็เลยหงุดหงิดรำคาญใจ ถ้าภาวนาเป็น ตอนนี้อยู่ไหนไม่ได้ ก็นั่งสมาธิไป จิตสงบแล้วก็มีความสุข จะได้กำไรด้วยซ้ำไป ถ้าไม่มีเหตุการณ์อย่างนี้ ก็จะได้ที่นั่งสมาธิ จะออกไปทำภารกิจต่างๆ ไม่ทันกิเลส ไม่คิดอย่างนี้ คิดแต่อยากจะไปอย่างเดียว แทนที่จะอยู่บ้านนั่งสมาธิ กายก็สบาย ใจก็สบาย กลับทำไม่ได้ เพราะความอยาก

ในรูป เสียง กลิ่น รส อยากจะไปที่นั่นไปที่นี้ อยากจะไปที่นั่นทำนี่ พอทำไม่ได้ก็ หงุดหงิดใจไม่สบายใจ

โยม สภาพการเปลี่ยนแปลง ก็เปรียบเสมือนสนามสอบนะครับ

ตอบ พวกเราติดอยู่กับสภาพเดิมๆ เวลาเปลี่ยนก็พยายามแก้ เช่นถ้าร้อนมากๆ ก็ซื้อ เครื่องปรับอากาศ แทนที่จะปรับที่ใจ ให้ปรับกับสภาพที่เปลี่ยนไป กลับไม่ปรับ พยายามปรับข้างนอก น้ำท่วมก็หาเครื่องสูบน้ำมาสูบ เสียเงินเสียน้ำมัน ปล่อยให้แห้งเองก็ได้ ถึงเวลาที่แห้งเอง ไม่มีอะไรที่ยุ่งแต่แน่นอน แม้แต่น้ำท่วมก็ไม่ถาวร เดียวก็แห้งเอง ไม่ต้องไปสูบน้ำให้เหนื่อย อยู่เฉยๆสบายๆ ไม่อยู่ ควรทำแต่สิ่งที่จำเป็น คือดูแลร่างกาย หาอาหารมารับประทาน ยังไปทำงานไม่ได้ก็ไม่ต้องไป ไป งานเลี้ยงไม่ได้ก็ไม่ต้องไป ไม่มีอะไรจะสุขเท่ากับความสงบของจิต ไม่พลิกวิกฤต ให้เป็นโอกาส มีเวลาว่างตั้งหลายวัน ไม่ต้องไปทำงาน อยู่บ้านนั่งสมาธิได้ทั้งวัน เลย

โยม น้ำท่วมนี้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ดีนดี ๓ ทุกวัน นอนไม่หลับ ทำอะไรดี นั่งสมาธิ ดีกว่า นั่งไปได้ ๑๐ นาที ไม่ไหว มันหงุดหงิด ก็หยุด เว้นไปครึ่งชั่วโมง พอจะไม่ นั่งก็รู้สึกผิด ไม่รู้จะทำอะไรก็ต้องนั่ง แต่ก็นั่งไม่ได้อีก

ตอบ ไม่เคยเจริญสติ ไม่มีเชือกดึงจิตใจอยู่เฉยๆ จิตก็เลยวิ่งไปวิ่งมา ทำให้ฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิไม่ได้

โยม แต่ก็พยายามนั่ง ๑๐ นาที เว้นไปครึ่งชั่วโมง ก็นั่งอีก ๑๐ นาที

ตอบ ตอนนี้เห็นโทษของการไม่เจริญสติหรือยัง ควรจะเห็น ถ้าเห็นก็ถือว่าไม่ขาดทุน ได้บทเรียน ได้รู้ว่าจะต้องทำอะไร ก็คือการเจริญสตินี้เอง ต้องเจริญสติในชีวิตประจำวัน ที่ตื่นขึ้นมาถ้าท้องพุทโธๆ ได้ก็ท้องไปเลย ล้างหน้าล้างตาก็พุทโธๆ แปรทรงพันก็พุทโธๆ อาบน้ำก็พุทโธๆ แต่งเนื้อแต่งตัวก็พุทโธๆ กินข้าวก็พุทโธๆ เดินทางไปทำงานก็พุทโธๆ เวลาทำงานถ้าไม่ต้องคิดเรื่องงานก็พุทโธๆ ไป พัก

กลางวันก็พุทโธๆ เดินทางกลับบ้านก็พุทโธๆ ทำกับข้าวกินข้าวก็พุทโธๆ อาบน้ำพุทโธๆ ก่อนจะนอนก็นั่งพุทโธๆไป จิตก็จะสงบภายใน ๕ นาที ๑๐ นาที จิตก็จะรวมลงได้ ทำอย่างนี้ไป ไม่ยากหรอก ทำได้แล้วก็จะสุขสบาย ต้องควบคุมความคิด อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย คิดเพ้อเจ้อ คิดฟุ้งซ่าน ถ้าจำเป็นต้องคิดเรื่องงานเรื่องการก็คิดได้ คิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด กลับมาพุทโธๆต่อ พุทโธๆไปจนกว่าจะไม่คิด ถ้าไม่คิดแล้วก็หยุดพุทโธ ให้สักแต่ว่ารู้ ทำอะไรก็สักแต่ว่ารู้ แสดงว่าคิดเหนื่อยแล้ว ไม่มีแรงคิด ก็เลยไม่คิด ถ้าไม่คิดก็ไม่ต้องพุทโธ ดูเฉยๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน ถ้าจะไปคิดเรื่องอื่นก็ต้องพุทโธๆใหม่

ถาม ถ้าอยากคิดอะไรก็ปล่อยให้คิดไป จะผิดหรือเปล่าคะ

ตอบ ก็เลสหอบหลอกให้เราคิด

ถาม พอคิดเสร็จมานั่งสมาธิอีก ก็อยากจะทำต่อ

ตอบ ยังไม่เห็นหรือว่ากำลังถูกหลอก ถ้าปล่อยให้คิดไปเรื่อยๆ จะไม่หยุดคิด บางทีนอนไม่หลับ ถ้าพุทโธๆไป ๕ นาทีก็จะหลับ ดูลมไป ๕ นาทีก็จะหลับ สถิตินี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นเหมือนรอยเท้าช้าง เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ปัญญาถึงแม้จะตัดกิเลสได้ ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ถ้าไม่มีสติเป็นพี่เลี้ยงก็เกิดไม่ได้ สมาธิก็เกิดไม่ได้ ปัญญาจะเกิดได้ต้องมีสมาธิก่อน สมาธิจะเกิดได้ก็ต้องมีสติก่อน เพราะฉะนั้นอย่าข้ามขั้น ถ้าเรียนหนังสือก็ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ไปก่อน ส่วนมากอยากไปขั้นปัญญาเลย ตามรู้จิตเลย แต่ทำอะไรจิตไม่ได้ หยุดจิตไม่ได้ ก็ต้องวิ่งตาม ต้องหยุดจิตก่อน หยุดด้วยพุทโธ ถ้าไม่ชอบพุทโธ จะใช้อากาโร ๓๒ แทนก็ได้ ท่องไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองคีระชะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ท่องไป

- โยม** ท่านอาจารย์ ท่องเป็นสูตรคุณเลย
- ตอบ** ให้อภัยความคิดได้ ทำไม่ไม่ท่อง ประโยชน์มหาศาลกลับไม่เห็นกัน ท่องแล้ว หยุดความฟุ้งซ่านได้ หยุดความคิดเพื่อเจ้อได้ ทำให้งสมาธิได้เป็นชั่วโมง ไม่ทำกัน ท่องไปลี ท่องไปเรื่อย ๆ ๕ นาที ๑๐ นาที ก็สงบแล้ว
- ถาม** ตอนหนึ่งสมาธิก็นิ่งดีเจ้าคะ พอหน้าท่วม เห็นความเสื่อมแล้วไม่ชอบเจ้าคะ
- ตอบ** ใจมีอคติ มีความซัง เป็นกิเลส เพราะใจไม่สงบ อคติไม่ตกตะกอน ไม่แยกออกจากใจ ไม่สงบตัว ถ้าทำจิตให้สงบได้แล้ว เวลาพิจารณาความเสื่อม จะไม่รู้รู้สึกอะไร จะยอมรับความเสื่อม
- ถาม** เป็นตั้งหลายวัน ถึงจะค่อยคลาย เหมือนไม่ได้รู้ด้วยปัญญา เหมือนปลง คิดว่าจริงๆ การยอมรับไม่น่าจะมาจากการปลง น่าจะมาจากการได้คิด ไซ้ใหม่เจ้าคะ
- ตอบ** การคิดก็คือการปลงนั่นเอง คำว่าปลงก็คือยอมรับความจริง เห็นความจริงว่าไม่เที่ยง ต้องเสื่อม
- ถาม** แต่การยอมรับนี้ จะช้าหรือเร็วอยู่ที่สติไซ้ใหม่เจ้าคะ
- ตอบ** อยู่ที่เห็นว่า ถ้ายอมรับแล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าไม่ยอมรับก็จะทุกข์ เห็นอริยสัจ ๔ ถ้าไม่ยอมรับความจริง ใจจะต่อต้าน จะอยากให้เป็นอย่างที่ต้องการ ก็จะเกิดความทุกข์ใจ เช่นเวลาใกล้ตาย ถ้ายังอยากจะอยู่ ก็จะทุกข์ใจ เพราะไม่ยอมรับว่า จะต้องตาย ถ้ายอมรับว่าต้องตายแน่ๆ ยอมตาย ก็จะไม่ต่อต้าน ไม่อยากจะอยู่ ความทุกข์ใจก็จะหายไป ใจจะสงบ มีความสุขในขณะที่กำลังจะตาย ถ้าปลงหรือปล่อยวางเป็นแล้ว เวลาทุกข์กับอะไรจะปล่อยทันที จะไม่ยึด ไม่ติด จะไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป เช่นจะสูญเสียชีวิตที่รักไป เช่นสามีภรรยา อยากจะไปมีแฟนใหม่ ถ้าเห็นว่าใจกำลังทุกข์ เพราะไม่ อยากให้เขาไป ถ้าปลงได้ว่า จะไปก็ไป ห้ามเขาไม่ได้ การจากกันเป็นอนิจจัง ก็

สบายใจ ไม่เดือดร้อน ต้องเห็นอนิจจังคือการเปลี่ยนแปลง การพลัดพรากจากกัน ถ้าอยากไม่ให้เกิดขึ้นก็จะทุกข์ ความอยากไม่ให้เกิดขึ้นเป็นสมุทัย เป็นวิภวตัณหา พอเห็นว่าความทุกข์ใจเกิดจากความอยากไม่ให้เกิดขึ้น จะดับทุกข์ได้ก็ต้องไม่อยาก ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง จะอยู่ก็อยู่ จะไปก็ไป ต้องเห็นแบบปัจจุบันทันด่วน เห็นในขณะที่ทุกข์มาก พอพิจารณาเห็นว่า กำลังไปยึดไปติดกับสิ่งที่เปลี่ยนไป พอรู้แบบนี้ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง ใจก็จะหายทุกข์ทันที

ถาม เวลานั่งสมาธิบริการมพุทธ เพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่านใช้ไหมคะ บางคนแนะนำให้พิจารณาความคิด ก็เลยสงสัยว่าแบบไหนจะถูก

ตอบ ให้พิจารณาถ้าไม่สามารถบริการมได้ ให้ใช้ปัญญาข่มใจแทน เช่นกำลังฟุ้งซ่านกับการเรียน วิตกกังวลว่าปีนี้จะผ่านหรือไม่ จิตไม่ยอมอยู่กับพุทธ ก็ต้องวิเคราะห์ด้วยปัญญาดูว่า จะผ่านหรือไม่ผ่านก็อยู่ที่เหตุ เหตุก็คือการเรียนการศึกษา ถ้าขยันศึกษาเต็มที่แล้ว จะผ่านไม่ผ่านก็แล้วแต่ ถ้ายังศึกษาไม่เต็มที่ ก็ควรศึกษาให้เต็มที่ ตอนนี้อย่างไม่ถึงเวลาศึกษา ก็อย่าเพิ่งไปคิดถึงมัน บริการมพุทธไปดีกว่า ใจก็จะปล่อยวาง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน กลับมาบริการมพุทธได้ อย่างนี้เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้านั่งเฝ้าดูความคิดจะไม่มีวันหยุด อย่างที่โยมพูดว่าปล่อยให้คิดให้พอ แล้วจะพอ ไม่มีวันพอหรอก จะทนนั่งไม่ได้ นั่งไปสักพักจะเจ็บ จะอึดอัด อยากจะลุกไปทำอย่างอื่น ถ้าไม่ได้คิดจะนั่งได้นาน ยิ่งสงบเท่าไรยิ่งไม่อยากจะลุกไปไหน เพราะความสงบเป็นความสุขที่เลิศที่สุด เป็นความสุขที่แท้จริง ทดแทนความสุขต่างๆได้ เช่นอยากจะได้มเป๊ปซี่ พอจิตสงบก็ไม่อยากจะได้ม ไม่หิวกระหาย ถ้าไม่อยู่กับพุทธ คิดแต่เป๊ปซี่เป๊ปซี่ ก็จะลุกขึ้นไปดื่มเป๊ปซี่จนได้

ถาม ถ้าใช้วิธีถ้าอยากดื่มเป๊ปซี่ ก็ดื่มจนอ้วกไปเลย

ตอบ แล้วจะมานั่งสมาธิทำไม ก็ไปตีมันทั้งวันเลย ไม่มีใครห้าม

ถาม อยากจะตีมันให้หายอยากแล้วค่อยไปนั่งสมาธิ

ตอบ แล้วหายอยากหรือเปล่า ถ้าหายอยากเป็ปซีก็จะไปอยากอย่างอื่นแทน เช่น อยากจะนอน พอหนังท้องตึง หนังตาก็หย่อน ความอยากจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ พออิมกับเรื่องนี้ ก็ไปหิวกับเรื่องอื่น อิมเรื่องท้อง ก็ไปหิวเรื่องตา อยากจะดูเรื่องนั้นเรื่องนี้ พออิมเรื่องตาแล้วก็อยากจะฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ปล่อยให้ออยากไม่ได้หรอก ต้องหยุดมันอย่างเดียว ถึงจะหยุด ไม่หยุดด้วยการทำตามความอยาก ยิ่งทำตามเท่าไรก็ยิ่งอยากมากขึ้นไป ถ้าเริ่มตีมากแพวันละแก้ว ต่อไปก็จะตีมันวันละ ๒ วันละ ๓ แก้ว สูบบุหรี่ยิ่งเหมือนกัน เริ่มต้นที่ ๑ มวน ต่อไปก็จะสูบวันละ ๓ ซอง เพราะปล่อยตามความอยาก สูบให้พอเลยจะได้ไม่อยากสูบอีก ความอยากมีคำว่าพอที่ไหน มหาสมุทรจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากนี้ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ไม่มีคำว่าพอ จะให้พอก็ต้องหยุดเท่านั้น เวลาอยากจะตีมันเป็ปซี ก็หยุดตีมันไปสักพัก ต่อไปจะหายอยากเอง ทุกครั้งที่อยากจะตีมันเป็ปซีแล้วไม่ตีมัน ต่อไปก็จะไม่อยาก เพราะอยากแล้วไม่ได้ตีมัน บุหรี่ยิ่งเหมือนกัน

แต่การเลิกความอยากนี่มันทำยาก เพราะมันทรมาณใจ ต้องมีเครื่องมือนมาช่วย แบ่งเบาความทรมาณใจ คือต้องทำสมาธิ ถ้าทำสมาธิได้จะเลิกสิ่งต่างๆ ได้ เลิกรูป เสียง กลิ่นรส โสณัฐพะได้ เพราะมีที่หลบความทรมาณใจ เหมือนนิตยชาเวลา ถอนพัน ถ้าไม่ได้คิดจะปวดมาก เวลาจะถอนความอยากก็เช่นกัน ถ้าไม่มีสมาธิ จะถอนไม่ได้ มันทรมาณ ถ้าทำสมาธิได้จะถอนได้อย่างสบาย สมาธิจึงสำคัญมาก อย่าไปฟังคนที่ว่าไม่จำเป็น แสดงว่าไม่เคยปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติก็ปฏิบัติไม่ถึงไหน ต้องมีสมาธิ มรรค ๘ ก็มีสมาธิ ไตรสิกขาก็มีสมาธิ ศีล สมาธิ ปัญญา พละ ๕ ก็มีสมาธิ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เป็นเหมือนส่วนหนึ่งของรถยนต์ จะว่าล้อรถยนต์ไม่สำคัญได้อย่างไร มีเครื่องยนต์ มีทุกอย่าง แต่ไม่มีล้อรถ ไปไม่ได้ เหม ยางแตกเพียงล้อเดียวก็ไปไม่ได้แล้ว มรรค

ต้องมีครบทั้ง ๘ องค์ ถึงจะไปนิพพานได้ มรรคมีองค์ ๘ ถ้ามีมรรคก็จะมีผลตามมา มีนิพพานตามมา ถ้ามรรคไม่ครบองค์ ๘ ผลคือพระนิพพานก็จะไม่ตามมา

มรรค ๘ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิวัจฉิ สัมมาสังกัปป เป็นปัญญา ต้องมีสติ มีสมาธิก่อน พอจิตสงบแล้วก็พิจารณา ก็จะมีสัมมาทิวัจฉิ ความเห็นชอบ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิจฉาทิวัจฉิ ก็คือไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเป็นนิจจัง สุขัง อตตตา เห็นว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นของเรา พอเห็นอย่างนั้นก็จะมิจฉาสังกัปปไป ความคิดผิด พอมีความเห็นผิดแล้ว ก็จะทำให้มีความคิดผิด เกิดความอยาก ถ้าเป็นของเราก็ต้องอยู่กับเรา ไม่อยากให้จากเราไป ก็เลยผลิตสมุทัยขึ้นมา ผลิตความทุกข์ขึ้นมา พอมีความอยากแล้วก็จะผลิตความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ ก็จะมีสัมมาทิวัจฉิ ก็จะไม่ผลิตความอยากขึ้นมา จะเฉยๆ อยู่กับความจริงไป แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย ใครจะอยู่กับเราก็อยู่ไป ใครจะจากเราไปก็ปล่อยเขาไป ก็จะไม่ทุกข์กับการมาการไป การเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จะเจริญก็เจริญไป จะเสื่อมก็เสื่อมไป เราไม่ได้ไม่เสีย ไม่ต้องอาศัยเขาให้ความสุขกับเรา เพราะเรามีความสุขที่เหนือกว่า คือความสงบของใจ ที่เกิดจากการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นี้เอง

ถาม การมีสติดูใจ จะรักษาใจไม่ให้กระเพื่อมได้หรือไม่

ตอบ การกระเพื่อมของจิตมีเหตุทำให้กระเพื่อม คือมีความหลง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำให้กระเพื่อมเป็นอะไรกันแน่ เห็นงูก็คิดว่าเป็นนัย ก็เกิดความกลัว แต่ไม่รู้ว่างูไม่ได้เป็นภัยกับใจ งูเป็นภัยกับร่างกาย แต่ร่างกายไม่ใช่ใจ ร่างกายจะถูกงูกัดหรือไม่ กัดก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าคิดอย่างนี้ใจก็จะไม่กระเพื่อม

ถาม แสดงว่าสติไม่ได้หยุดการกระเพื่อม ต้องใช้ปัญญา

ตอบ สติเบรกได้แป๊บเดียว จะเบรกได้แต่เรื่องเล็กๆน้อยๆ ถูกแซงคิว อาจหยุดได้ ถ้าถูกตบหน้า อาจหยุดไม่ได้

ถาม ถ้ารู้แล้วไม่กระพือม กับกระพือมแล้วค่อยรู้ ต่างกันใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ ถ้ากระพือมแล้วรู้ แสดงว่าปัญญายังไม่ทัน เหมือนกับไม่ได้ฉีดวัคซีนไว้ก่อน ถ้าฉีดวัคซีนแล้ว ร่างกายจะไม่ใช่โรค

ถาม อากรรู้รึนั้นเป็นสัญชาตญาณใช่ใหมคะ

ตอบ ไม่ใช่ สัญชาตญาณเป็นธรรมชาติของจิต เวลาเดินลื่นจะล้ม ถ้ามีอะไรว่าไม่ให้ล้มได้ก็จะคว้าทันที ถ้าสติปัญญาทัน ใจจะไม่ตื่นเต้น ถ้าสติปัญญาไม่ทัน ก็จะตื่นเต้นตกใจ ใจจะกระพือม ใจจะกระพือมหรือไม่อยู่ที่สติปัญญา ถ้ามีสติปัญญาจะไม่กระพือม ถ้าไม่มีสติปัญญาก็จะกระพือม เหมือนไม่ได้ฉีดวัคซีน ไม่มีปัญญาป้องกันไม่ให้ใจกระพือม ถ้าปัญญาได้พิจารณาจนปล่อยวางได้แล้ว ใจจะไม่กระพือมเลย เหมือนกับได้ฉีดวัคซีนไว้แล้ว เชื้อโรคไม่สามารถทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้เลย จึงต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ เพราะการไม่เห็นไตรลักษณ์เป็นเหตุทำให้ใจกระพือม เวลาเกิดการเปลี่ยนแปลง ใจจะกระพือมทันที ต้องซ้อมไว้ก่อน ทำการบ้านไว้ก่อน เหมือนกับนักมวยที่จะต้องซ้อมไว้ก่อน ถ้าไม่ซ้อมไว้ก่อน พอขึ้นเวทีจะสู้ไม่ได้ ถ้าซ้อมไว้ก่อนจะสู้ได้

ถ้าเตรียมตัวตายอยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลาตายก็จะไม่ตื่นเต้น ถ้าไม่เตรียม พอถึงเวลาตาย จะตกใจกลัวสุดขีดเลย ท่านจึงสอนให้ซ้อมตายอยู่เรื่อยๆ ให้พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ ให้ถามตัวเองว่าพร้อมที่จะตายหรือยัง ถ้าจะไปในวันนี้ พร้อมจะไปหรือเปล่า นี่คือการทำการบ้าน ถ้าพร้อมแล้ว เวลาจะไปก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ คิดอย่างนี้เป็นปัญญา ที่จะทำให้ออกวางได้ เห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกขังเพราะยึดติด เพราะหวง ถ้าไม่หวงก็จะไม่ทุกข์ ต้องซ้อมคิดไว้ก่อน ถ้าไม่คิดไว้ก่อนพอเกิดเหตุการณ์ เช่น คนมาตบหน้าเรา จะทำใจไม่ได้ ถ้าซ้อมไว้ก่อน เตรียมให้เขาตบ คิดอยู่เรื่อยๆ พอเจอเหตุการณ์จริงก็จะเจ็บกายเท่านั้น แต่ไม่เจ็บใจ เวลาถอนพันเจ็บกว่านี้ยัง

รับได้เลย ทำไมคนตอบหน้าเราจะรับไม่ได้ อยู่ที่จะยอมเจ็บหรือไม่ยอม ถ้ายอมใจ จะไม่เจ็บ

ถาม ในขณะที่มีสติ จะมีการรับรู้ที่สงบนิ่งมาก

ตอบ ถ้าจิตไม่กระเพื่อม แสดงว่าจิตได้รับการอบรมให้หนึ่งได้แล้ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะนิ่งไปกับทุกเหตุการณ์ ต้องทดสอบไปเรื่อยๆ ว่าเหตุการณ์ไหน เป็นปัญหา ก็ต้องไปซ่อมเพื่อให้รับกับเหตุการณ์นั้นให้ได้ ถ้านิ่งกับเหตุการณ์นั้น ก็แสดงว่าผ่าน เหตุการณ์นั้นไม่เป็นปัญหา เช่นคนดำ เราก็เฉยได้ แสดงว่าการ ดูคนดำไม่เป็นปัญหาแล้ว อย่างพระเถรที่ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ก็พร้อมที่จะให้ ท่านดำ พอท่านดำก็ไม่เกิดอารมณ์ ถ้าไม่พร้อมให้ท่านดำก็จะอยู่กับท่านไม่ได้ เพราะเกิดอารมณ์ต่อต้าน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เคารพในตัวท่าน ก็จะไม่กล้าอยู่กับท่าน ถ้าพร้อมที่จะให้ท่านดำแล้ว เวลาท่านดำแม้จะมีอารมณ์บ้าง แต่ก็สามารถคุมได้ เพราะมาให้ท่านดำ ให้ท่านสอน คิดไปในทางบวกว่า ถ้าท่านดำ แสดงว่าท่านเมตตาสงสาร ท่านช่วยเหลือเรา ท่านชี้ชุมทรัพย์ให้กับเรา ถ้าคิด อย่างนี้แล้ว การดูดำดำหนิตีเดียวนจะไม่เป็นโทษ จะไม่เป็นปัญหากับเรา กลับเห็นว่าเป็นคุณ วันไหนไม่โดนดำเหมือนไม่ได้กินวิตามิน ไม่เมตตาเรา ไม่ให้ความสำคัญกับเรา ต้องคิดอย่างนี้ ให้ฟังด้วยเหตุด้วยผล ถ้าสิ่งที่เขาดำเราไม่เป็นความจริง ก็แสดงว่าเขาเมาเหล้า เสียสติ หรือตาบอด พุดไปตามอารมณ์โกรธเกลียด อย่างนี้ก็อย่าไปถือสา เป็นคนน่าสงสาร แต่ถ้าสิ่งที่เขาดำหนิเป็นความจริง ก็ต้องขอขอบคุณเขา เพราะเป็นเหมือนกระจกส่องหน้าเรา ถ้าไม่มีกระจกเราจะรู้หรือว่าหน้าตาเราเป็นอย่างไร เวลาจะออกจากบ้านเราต้องส่องหน้าที่กระจกก่อน ดูว่าสะอาดไหม เรียบร้อยไหม คนที่เขาตำหนิเราก็เหมือนกัน เขาบอกเราว่าหิว ผมไม่สวยนะ หวีให้ตีหน่อย เลื่อผ้าใส่ไม่เรียบร้อย เป็นการชี้ชุมทรัพย์ให้กับเรา

ถาม เวลาจิตกระเพื่อมจะเกิดทุกข์ทันที เราเห็นมันเลย จะทิ้งมัน กลับไปสู่ความสงบดีกว่า อย่างนี้เป็นกรณีทุกข์

ตอบ ไม่หนีหรือ เพราะทุกข์เป็นสิ่งที่เราต้องกำจัด การปฏิบัติก็เพื่อการดับทุกข์ เวลาเกิดทุกข์ก็ต้องหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร ในพระสูตรก็บอกว่าเกิดจากความอยาก ก็ต้องรู้ว่ากำลังอยากอะไร ถ้าละความอยากได้ ความทุกข์ก็จะหายไป เวลาเกิดทุกข์ก็ต้องใช้สติปัญญา ใช้เป็นมรรคดับความทุกข์ เหมือนดับไฟไหม้บ้าน เป็นการหนีไฟหรือเปล่า ไม่ได้หนีหรือ เป็นการกำจัดสิ่งที่เป็นภัย ความทุกข์เป็นภัยที่เราต้องดับ แต่การดับทุกข์ที่ไม่ถูกก็มีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้หลีกเลี่ยงวิธีดับทุกข์ที่สุโต้ง ๒ ประการ คือ ๑. ดับด้วยกามสุข ไม่สบายใจก็ออกไปเที่ยว พอกลับมาบ้านก็ทุกข์เหมือนเดิม ๒. ดับด้วยการทรมานร่างกาย อย่างพระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน อดไปแล้วความทุกข์ใจก็ยังมีความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก ถ้าอยากจะดับความทุกข์ใจ ก็ต้องละความอยาก

ถาม การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ด้วยการรู้ลม เป็นสมาธิหรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ การรู้ลมเป็นอานาปานสติ

ถาม รู้การขยับตัวเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นสมาธิหรือเปล่า

ตอบ เป็นกายคตาสติ

ถาม ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเดิน หยิบจับอะไร ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลาเป็นสมาธิด้วยใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เป็นสติ ไม่ได้เป็นสมาธิ จะเป็นสมาธิจิตต้องสงบนิ่ง ถ้าจิตยังรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ อยู่ เรียกว่าสติ

ถาม ใช้การรับรู้ของจิตเป็นหลักใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ให้รู้เฉยๆ อย่าไปคิดเรื่องต่างๆ

ถาม ถ้ารู้เฉยๆเป็นสมาธิไหมเจ้าคะ

ตอบ ไม่เป็นสมาธิ เป็นสติ ถ้าจะเป็นสมาธิ ต้องปิดทวารทั้ง ๕ จิตรวมลง ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่รับรู้เรื่องต่างๆ อยู่กับความว่าง เป็นอุเบกขา สมาธิมี ๓ ชนิดคือ ๑. ขณิกสมาธิ ๒. อัปปนาสมาธิ ๓. อุปจารสมาธิ ขณิกสมาธิสงบนิ่งเดี๋ยวเดียว ถ้าสงบนานก็เป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าสงบแล้วออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ รู้นิमितต่างๆ ก็เป็นอุปจารสมาธิ จิตเข้าไปข้างในแล้วถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ ถ้าจิตยังอยู่ข้างนอกไม่เป็นสมาธิ เป็นการเจริญสติ แต่เราจะใช้คำ สมาธิผิดกัน เวลาทำงานแล้วจิตวุ่นวาย ก็บอกว่าวันนี้ไม่มีสมาธิในการทำงาน ความจริงต้องใช้คำว่าไม่มีสติในการทำงาน ก็เลยไม่รู้ว่สมาธิที่แท้จริงเป็นอย่างไร

ถาม คำว่าสมถะเป็นสมาธิใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ สมถภาวนาเป็นการทำให้ใจให้สงบ ให้เป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา ว่างจากความคิดปรุงแต่ง

ถาม ถ้าหยุดคิด แต่ลืมตานั่งเฉยๆ

ตอบ จิตยังทำงานอยู่ สังขาร สัญญา ยังปรุงแต่งกับรูปที่ดูอยู่ ยังไม่นิ่ง ไม่สงบ พอเห็นงูเลื้อยเข้ามาปั๊บจะสะดุ้งทันที ถ้าสงบอยู่ในสมาธิ จะไม่รู้เรื่อง จะไม่สะดุ้ง

ถาม พอเจริญสติในชีวิตประจำวันก็สงบนิ่งดี เบาสบาย

ตอบ ยังไม่พอ ยังสงบไม่เต็มที่

ถาม ก็ตัดความอยากไปได้พอสมควร

ตอบ ต้องตัดให้หมดเลย

ถาม การที่เราเป็นพุทธมามกะ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุดเหนือสิ่งอื่นใด เวลาเจอลูกค้าเป็นร่างทรง ควรจะทำตัวอย่างไรให้เหมาะสม ในการดูแลลูกค้า

ตอบ แยกเรื่องส่วนตัวของเขาออกจากการค้าขาย ไม่ก้าวท้าวเรื่องส่วนตัว เขาจะทำอะไรก็เรื่องของเขา เหมือนกับคนที่นับถือต่างศาสนา ไม่ต้องไปเชื่อตามเขา ถ้าจะเป็นเงื่อนไขในการทำธุรกิจ ก็ต้องเลือกเอาศาสนา ยอมเสียสละธุรกิจไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม รักษาศาสนา อย่าไปเสียตายทรัพย์ ให้รักษาธรรมให้ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ธรรมก็คือพระพุทธศาสนา เป็นทรัพย์ภายใน ที่มีค่ายิ่งกว่าทรัพย์ภายนอก ทรัพย์ภายนอกเพียงแต่ดูแลร่างกายให้อยู่ดีกินดีเท่านั้นเอง แต่ไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจได้ ต้องทรัพย์ภายในคือธรรมะเท่านั้นที่จะดับได้

ถาม พอดีมีการทำบุญค่ะ ก็ไปร่วมบุญด้วย เพราะมีพระสงฆ์ ๓ รูป เขาบอกให้จุดธูป ไหว้พระ ขอพรจากเทพ ๑๖ ดอก ลูกก็ไหว้ แต่ตอนที่ไหว้ก็ระลึกถึงพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ตอบ ถ้าการกระทำเป็นเพียงกริยาก็ทำได้ ถ้าใจไม่ได้ศรัทธา ทำเพื่อไม่ให้เสียมารยาท ดังสุภาสิตที่ว่า เข้าเหมืองตาหลิ่วก็หลิ่วตาตาม แต่ใจยังมั่นคงกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาไปงานต่างๆของคนต่างศาสนา มีพิธีการทางศาสนาที่ต้องร่วมทำด้วยก็ทำไป เพื่อไม่ให้เสียมารยาท เพื่อให้เกียรติเจ้าภาพ แต่ไม่ได้ไปเชื่อตามที่เขาเชื่อ เป็นเหมือนกับประเพณีทางสังคม ถ้าอยู่ในสังคมนั้น ก็ต้องทำตาม ถ้าไม่อยากจะทำตาม ก็อย่าไปอยู่ในสังคมนั้น เช่นสังคมนิยมสุรา เวลาถวายพระพร งานวันชาติของประเทศนั้นประเทศนี้ ต้องดื่มสุราถวายพระพร ถ้าทำด้วยกริยาได้ ก็ทำไป อมแล้วก็บ้วนทิ้งไป ไม่ได้ทำด้วยความชอบ ความศรัทธาแต่อย่างใด แต่ทำเพื่อไม่ให้เสียมารยาท ต้องรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว ต้องรู้ว่าพระศาสนาสอนให้ทำอะไร ต้องไม่ฝืนคำสอนของพระศาสนา