

กำลังใจ ๕๖

(จตุธรรมนำใจ ๒๘)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๓๔ อโยคคฤคาลัย	3
๔๓๕ งานสำคัญที่สุด	25
๔๓๖ วันบวช	42
๔๓๗ ความจริงที่แท้จริง	67

กัณฑ์ที่ ๔๓๔

อย่าคลุกคลีกัน

๑๕ มกราคม ๒๕๕๕

ที่ไหนมีคนที่นี่นั่นมักจะมีเสียง คนนี้แหละเป็นตัวการสำคัญ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า **อย่าคลุกคลีกัน** อย่าสังคมกัน ถ้าคลุกคลีสังคมกันแล้ว มักจะมีเรื่องให้พูดให้คุย ให้วิพากษ์ให้วิจารณ์ ให้ทะเลาะเบาะแว้งกัน ทำให้จิตใจวุ่นงุ่นมัว นักภวานาผู้แสวงหาความสงบของใจ จึงต้องปลีกวิเวก หาที่สงบสงัดอยู่คนเดียว ทำกิจกรรมร่วมกันเท่าที่จำเป็น ขณะที่ทำก็ไม่คุยกัน ให้ดูใจของตนเป็นหลัก ให้มีสติคอยเฝ้าดูใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบ ให้รู้เฉยๆ ใจมี ๒ ส่วน ส่วนที่เป็นตัวรู้และส่วนที่เป็นตัวคิด ตัวรู้นี้รู้อยู่ตลอดเวลา แต่มักจะถูกตัวคิดบังเอาไว้ ถ้ารู้เฉยๆก็จะมีอารมณ์ ถ้ารู้แล้วคิดปรุงแต่งก็จะมีอารมณ์ มีอารมณ์รักอารมณ์ชัง ดีใจเสียใจ ความคิดนี้เป็นตัวสำคัญ ถ้าถูก**อวิชชา** **ปัจจัย** **สังขาร** ถูกอวิชชาเป็นผู้ชักนำ ก็จะคิดไปในทางที่จะทำให้เกิดความวุ่นงุ่นมัว ความทุกข์ใจ ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะมีอวิชชาเป็นผู้คอยผลักดันให้คิด ให้คิดไปในทางโลก ไปกระทำอะไรต่างๆภายนอกใจ ไปหาความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไปหาคนนั้นไปหาคนนั้น ไปหาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้ เพื่อจะได้มีความสุข แต่เป็นความสุขที่ไม่ใช่เป็นความสุขแท้ เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่เจือจางหายไปอย่างรวดเร็ว แล้วก็มีความอยากตามมา อยากจะได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้อีก ทำให้ต้องออกไปหาความสุขแบบนี้ไปเรื่อยๆ เป็นความสุขที่ทำให้มีความหิวมีความอยากเพิ่มมากขึ้น ไม่ได้ทำให้มีความอิ่มความพอเพิ่มมากขึ้นเลย

นักปฏิบัติจึงต้องคอยดูใจอยู่เสมอ ดูว่ากำลังคิดไปในทางไหน คิดไปในทางสมุทัยก็คือความอยาก เช่นอยากในรูปเสียงกลิ่นรส อยากกระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็ต้องรู้ทันแล้วระงับเสีย ให้คิดไปในทางธรรม คือคิดปล่อยวาง คิดเห็นว่าสิ่งต่างๆที่อยู่ภายนอกใจทั้งหมด ไม่ใช่เป็นความสุข แต่เป็นความทุกข์ เพราะไม่เที่ยง มีมาแล้วก็ต้องมีไปเป็น

ธรรมดา มีเกิดก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่ใช่ของเรา
สิ่งที่เป็นของเราที่แท้จริง ก็คือความสุขภายในใจ ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางทุกสิ่ง
ทุกอย่างภายนอกใจ ถ้าปล่อยวางสิ่งภายนอกใจไม่ได้ ก็จะได้ไม่ได้ความสุขที่แท้จริง ถ้า
ปล่อยสิ่งต่างๆภายนอกได้ ก็จะมี ความสงบสุขที่จะอยู่กับใจไปตลอด เป็นความสุขที่
ถาวร เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไป

ดังนั้นนักปฏิบัตินักภาวนา จำต้องมีสติเฝ้าดูความเคลื่อนไหวของใจตลอดเวลา ดู
ความคิดปรุงแต่ง ในเบื้องต้นต้องระงับความคิดปรุงแต่งให้ได้ก่อน เพราะความคิดปรุง
แต่งส่วนใหญ่เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ จะไปทางอวิชชา บัณฑิต ลังขารา จะเป็นความคิดที่
ถูกอวิชชาความหลงเป็นผู้ผลักดันให้คิด ถ้าปล่อยให้คิดก็จะเกิดความวุ่นงันงุ่นงัน
ไปคิดถึงเรื่องที่บ้าน เรื่องที่ทำงาน เรื่องคนนั้นเรื่องนี้ ก็จะเกิดความห่วงใยขึ้นมา จะ
ไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ ใจไม่สงบ เป็นห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ ก็
เลยต้องกลับไปหาคนหาสิ่งที่ห่วง แต่ถ้ามีปัญหา ก็จะตัดความห่วงได้ ว่าสิ่งที่ห่วงต้อง
เป็นไปตามเรื่องของเขา ในที่สุดก็ต้องดับไป ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไม่ ไม่ว่าจะทำอะไรมาก
น้อย ในที่สุดก็ต้องเสื่อมหมดไป เพราะเป็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีเกิดแล้วก็
ต้องมีดับ ถ้ามีปัญหาคอยสอนใจ ก็จะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีกิเลสมาคอยหลอก
ล่อ ให้ไปห่วงคนนั้นคนนั้น ห่วงสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะปัญญารู้ทัน จะรู้ว่าเป็นเรื่องไร้สาระ
ทั้งนั้น ไม่มีคุณค่าไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ เป็นแต่โทษกับจิตใจ เพราะจะเป็นภาระให้
แบกหาม ให้คอยดูแลรักษา ให้ห่วงให้ห่วง ให้เสียใจเวลาจากกันไป ถ้ามีปัญหาคอย
ต่อสู้ก็จะระงับความคิดต่างๆได้ใจจะสงบ อย่างนี้เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าไม่มีปัญญาก็ต้องใช้สติหยุดความคิดปรุงแต่ง เช่นพุทธานุสติ บริกรรมพุทโธๆไป
เวลาห่วงคนนั้นห่วงคนนั้น อยากไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็บริกรรมพุทโธๆไป อย่าให้คิดถึง
เรื่องราวต่างๆ ให้ใจอยู่กับพุทโธ ให้พุทโธกับผู้รู้แนบสนิทกันเป็นหนึ่ง เป็นเนื้อเดียวกัน
ถ้ามีพุทโธอยู่กับผู้รู้แล้ว จะไม่มีอารมณ์วุ่นงันงุ่นงัน ไม่มีความคิดมาหลอกล่อให้ไปหา
ความทุกข์มาใส่ใจ ใจจะว่างสงบสบาย แต่ใจจะไม่ฉลาด ถ้าใช้สติเช่นพุทธานุสติทำให้
ว่างใจสงบ จะว่างจะสงบชั่วคราว พอเปลอสติเมื่อไหร่ ไม่พุทธานุสติเมื่อไหร่ อวิชชา

ปัจจัยา สังฆาราก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่ จะคิดห้วงนั้นห้วงนี้ คิดอยากไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปหา คนนั้นหาคนนี้ พอมีสติก็ระงับได้ ด้วยการบริกรรมพุทโธต่อ จะต้องต่อสู้กันไปอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะกำลังของสติทำได้เพียงเท่านี้ คือป้องกันไม่ให้วิชชา ปัจจัยา สังฆารา ปรากฏขึ้นมา ไม่ให้วิชชาผลิตความคิดไปในทางสมุทัย

ถ้าต้องการความว่างสงบที่ถาวร ก็ต้องใช้**ธรรมา ปัจจัยา สังฆารา ใช้ปัญญา ปัจจัยา สังฆารา** ต้องคิดไปในทางปัญญา ให้ปัญญาเป็นผู้ผลักดันความคิด ให้คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่าง **ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา เป็นทุกข์** มีความว่างคือความปราศจากสิ่งต่างๆทั้งหลายเท่านั้น ที่เป็นความสุขที่แท้จริง ถ้ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็จะต้องทุกข์กับสิ่งนั้นสิ่งนี้นั่นเอง ถ้าไม่มีอะไรก็ จะไม่ทุกข์ ดังนั้นเวลาวิชชา ปัจจัยา สังฆาราโผล่ออกมา ให้คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ ให้ ไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ ให้ห้วงคนนั้นห้วงคนนี้ ก็ต้องใช้**ธรรมา ปัจจัยา สังฆารา** ตอบโต้ทันที ว่า **ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด อยู่เดียวเดียว** ต้องจากกัน จากกันตอนนี้ดีกว่า จากด้วยปัญญาจะดีกว่า ถ้าจากด้วยวิชชา ปัจจัยา สังฆารา จะทุกข์ ทรมานใจเศร้าโศกเสียใจ จนถึงกับไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

นักปฏิบัติจึงต้องเฝ้าดูใจทั้งวัน ดูว่าใจคิดไปทาง**ธรรมา ปัจจัยา สังฆารา** หรือ**วิชชา ปัจจัยา สังฆารา** ถ้าไปทาง**วิชชา ปัจจัยา สังฆารา** ก็ต้องดึงมาทาง**ธรรมา ปัจจัยา สังฆารา** คิด ไปในทาง**ปัญญาทางธรรมะ** ถ้าคิดไปในทาง**ธรรมะ**ไม่ได้เพราะไม่มีกำลัง ก็ต้องใช้**พุทธานุ สติ**ไปก่อน บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือให้มีสติเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไปเรื่อยๆ ให้รู้ว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ กำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน กำลังปวดกวาด ก็ให้รู้ว่ากำลังปวดกวาด กำลังรับประทานอาหาร กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว กำลัง ซักผ้า ก็ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ อย่าให้ความคิดปรุงแต่งปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่มี ความคิดปรุงแต่ง ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ถ้ามีความคิดปรุงแต่งก็ต้องบริกรรมพุท โธๆไป หรือสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ สวดบทที่จำได้ อย่างพระบวชใหม่ก็จะหัดท่อง พระปาฏิโมกข์ มี ๒๒๗ ข้อ เป็นศีลของพระ ถ้าท่องพระปาฏิโมกข์ได้จิตจะสงบ เพราะ กว่าที่จะท่องจบอย่างน้อยก็ต้องใช้เวลา ๔๕ นาที

ถ้าไม่ชอบบริการมพุทธโธ สวดมนต์แทนก็ได้ สวดมนต์บทที่จำได้ แต่อย่าสวดแบบ
นกแก้ว คือสวดไปใจก็ลอยไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ให้อยู่กับบทสวดมนต์จริงๆ ถ้าทำ
อย่างนี้ได้แล้วกำลังของอวิชชา บัจจยา สังขาราก็จะถูกตัดทอนลงไป ถูกกดเอาไว้
เหมือนหินทับหญ้า ความคิดทางอวิชชา บัจจยา สังขาราก็เป็นเหมือนหญ้า ส่วนการ
บริการมพุทธโธๆหรือการสวดมนต์นี้ เป็นเหมือนหินที่ทับ อวิชชา บัจจยา สังขาราก็
ไม่ให้เกิดไปในทางโลภะโทสะโมหะ ไม่ให้คิดไปทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ไม่
สามารถทำลายอวิชชา บัจจยา สังขาราก็ได้ เพราะเป็นเหมือนหินทับหญ้า เพียงแต่กด
เอาไว้ไม่ให้อวิชชา บัจจยา สังขาราไหลออกมา ถ้าจะถอดถอนอวิชชา บัจจยา สังขาราก็
ต้องใช้ธรรมา บัจจยา สังขาร หรืออวิชชา บัจจยา สังขาร คือคิดตามความจริง คือ
อนิจจังทุกขังอนัตตา ให้คิดถึงอนิจจังทุกขังอนัตตา ในเรื่องที่ยึดติดอยู่ ถ้ายึดติดกับเรื่อง
นั้นคนนั้น ก็ให้พิจารณาเรื่องนั้นคนนั้น ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

พิจารณาว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่ไปตลอด สักวันหนึ่งก็ต้องพลัดพราก
จากกัน ถ้าอยากให้อยู่ไปนานๆก็จะทุกข์ใจ จะวิตกกังวล ไม่แน่ใจว่าจะอยู่ไปได้นานสัก
เท่าไร ถ้าพิจารณาว่าต้องจากไปอย่างแน่นอนก็จะปล่อยวาง ให้เขาดูแลตัวเองดีกว่า
อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าคอยพึ่งเรา เวลาไม่มีเราแล้วเขาจะพึ่งใคร
ให้เขาหัดพึ่งตัวเองจะดีกว่า ด้วยการแยกกันอยู่ เราก็พึ่งตัวเอง เขาก็พึ่งตัวเอง นอกจาก
ว่าเป็นเหตุสุดวิสัย ไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ เจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไปดูแลเฉพาะเวลาที่
เกิดเหตุการณ์นั้น แต่โดยปกติก็ควรจะปล่อยให้เขาอยู่แบบอัตตาหิ อัตตโน นาโถ เพราะ
โตแล้ว ไม่ใช่เด็ก ดูแลตัวเองได้แล้ว แล้วก็ดูแลได้เพียงในกรอบของอนิจจังทุกขัง
อนัตตาเท่านั้น ดูแลดีขนาดไหนก็ตาม ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องตายจากกันไป ต้อง
เจ็บไข้ได้ป่วยไป เป็นเรื่องธรรมดาเป็นเรื่องปกติ

เวลาปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ต้องคอยใช้ปัญญาสนใจอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นจะปลีกวิเวก
ไม่ได้ เดียวก็ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้เป็นพระก็ยังห่วง เวลาไปปลีกวิเวกก็ห่วงครูบาอาจารย์
ก็มี อยากจะกลับมาช่วยท่าน อยากจะมาปรนนิบัติท่าน ไม่ต้องไปห่วงท่านหรอก ท่าน
เป็นครูบาอาจารย์เรา ท่านช่วยตัวท่านเองได้ ท่านเป็นอัตตาหิ อัตตโน นาโถแล้ว เรายัง

ช่วยตัวเองไม่ได้ ไปช่วยตัวเองก่อนเกิด ไปสร้างกรรมมา บัจจยา สังขาราขึ้นมา
ภายในใจ เพื่อทำลายอวิชชา บัจจยา สังขารา พออวิชชา บัจจยา สังขาราหมดไปจากใจ
แล้ว ใจก็จะว่าง จะสักแต่ว่ารู้ ไม่คิดปรุงแต่ง เห็นอะไรก็เฉย เห็นตามความเป็นจริง
เหมือนกับดูภาพยนตร์เงียบ ไม่มีเสียงพากย์ ไม่มีอวิชชา บัจจยา สังขารามาคอยพากย์
ว่า เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ควรจะทำอย่างนั้นควรจะทำอย่างนี้ จะเห็นเฉยๆ จะรู้เฉยๆ
จะได้ยินเฉยๆ เห็นแล้วก็ผ่านไป อะไรมาสัมผัสบ๊ีบก็หายไป ไม่เอามาคิดปรุงแต่ง ว่าดี
หรือไม่ดี ถ้าดีก็เกิดตัณหาอยากจะพึงเสียงนั้นนานๆ ถ้าไม่ดีก็อยากให้หายไปเร็วๆ เวลา
ชมก็อยากจะฟังทั้งวัน เวลาทำหิติดิเตียนก็อยากจะได้เห็น ไม่อยากฟัง เพราะใจไม่มี
กรรมมา บัจจยา สังขารา ฏกอวิชชา บัจจยา สังขาราผลักดันให้คิดปรุงแต่ง ให้รักชังกลัว
หลง

ถ้าใช้กรรมมา บัจจยา สังขาราไม่เป็น ก็ต้องทำลายอวิชชา บัจจยา สังขารา ด้วยพุทธานุสติ
ก่อน พอออกจากความสงบแล้ว ก็จะสามารถใช้ปัญญา บัจจยา สังขาราได้ พออวิชชา
บัจจยา สังขาราสั่งให้รักชังกลัวหลง ก็จะใช้กรรมมา บัจจยา สังขาราเบรคทันที เช่นเวลา
กลัวตายก็จะใช้ปัญญาพิจารณาว่า เกิดมาแล้วไม่ตายหรืออย่างไร มีใครเกิดมาแล้วไม่
ตายบ้าง แล้วร่างกายที่ตายนี้เป็นใครกันแน่ เป็นเราหรือเป็นอะไรกันแน่ พิจารณาดูว่า
ร่างกายที่จะตายนี้เป็นอะไร ก็เป็นเพียงผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกๆ เป็นเพียง
อาการ ๓๒ ไม่ได้เป็นผูู้ ไม่มีความรู้อยู่ในผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกๆ ผูู้เป็น
เพียงผู้ดูแลรักษาปกป้องคุ้มครอง ครอบครองร่างกายไว้เป็นสมบัติชั่วคราวเท่านั้นเอง
พอถึงเวลาที่ต้องปล่อยร่างกายไป

ใจเป็นเพียงผู้ดูแลร่างกาย ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เป็นคนละคนกัน เป็นเหมือนพี่
น้อง ร่างกายเป็นเหมือนน้อง ใจเป็นเหมือนพี่ พี่ก็ดูแลน้องไป จนกว่าน้องจะหยุดหายใจ
พอหยุดหายใจก็ปล่อยร่างกายไป แต่พี่ไม่ได้ตายไปกับน้อง พี่ไม่มีวันตาย เพราะใจไม่มี
วันตาย เพราะไม่มีรูปมีร่าง ไม่มีสัดไม่มีส่วน ไม่เกิดจึงไม่ดับ จึงไม่ต้องไปกลัวตาย ถ้าใช้
ปัญญาพิจารณาแล้ว จะรู้ว่าผู้ตายคือร่างกาย ไม่ใช่ใจผู้ที่กำลังกลัวตาย ใจไม่ตายแล้วไป
กลัวทำไม กลัวให้เสียความรู้สึกเปล่าๆ เพราะกลัวแล้วจะทุกข์ทรมานใจ ถ้าไม่กลัวทำไม

เฉยๆก็จะสบาย ร่างกายจะตายก็ตายไป ร่างกายของใครจะตายก็ปล่อยให้ตายไป ร่างกายของเราจะตายก็ปล่อยให้ตายไป ถ้ามีกรรมมา ปัจจัยมา สังขารมาแล้ว จะระงับอคติ ทั้ง ๔ ได้ ระงับรักชังกลัวหลงได้ จะไม่หลงว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เพราะรู้ว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นตัวเราของเราชั่วคราว

ให้คอยสอนใจคอยเฝ้าดูใจอยู่ตลอดเวลาว่า วางจากความคิดปรุงแต่งหรือเปล่า รู้เฉยๆ หรือเปล่า หรือว่ายังปรุงแต่งอยู่ ถ้าปรุงแต่งก็ต้องใช้พุทธานุสติ หรือธรรมมา ปัจจัยมา สังขารมา ใช้การพิจารณาทางปัญญาะระงับ แล้วแต่ความสามารถ ในเบื้องต้นจะพิจารณาทางปัญญากันไม่เป็น ยังไม่เข้าใจหลักไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ต้องใช้พุทธานุสติ หรือธรรมานุสติก็คือการสวดมนต์ไปก่อน สวดไปเรื่อยๆจนกว่าใจจะว่าง จะเย็นสบาย อยากจะหยุดสวด แสดงว่าหมดกำลังที่จะคิดปรุงแต่งแล้ว ก็จะไม่มีความคิด ก็จะพัก อยู่สักระยะหนึ่ง นี่คือการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อความสุขที่แท้จริง ไม่มีความสุขใดในโลกนี้ที่จะดีเท่าหรือเหนือกว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบภายในใจ

ถ้าได้ความสุขภายในใจแล้ว จะไม่อยากได้อะไร เพราะเป็นเหมือนฟ้ากับดิน ความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิล้วนนี้เป็นเหมือนความสุขระดับพื้นดิน ส่วนความสุขที่ได้รับจากความสงบของใจนี้ เป็นเหมือนความสุขระดับท้องฟ้า ยิ่งใหญ่ไพศาลมาก เป็นเป้าหมายของนักปฏิบัติทั้งหลาย จะพบได้ก็ต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางสิ่งภายนอกร่างกายก่อน เช่นลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส โณภูมิล้วน บุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ปล่อยให้หมด แล้วก็มาปล่อยขั้น ๕ ปล่อยร่างกายคือรูปขั้น แล้วก็ปล่อยนามขั้น คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็ปล่อยปล่อยธรรมารมณ์ที่อยู่ในจิต

สิ่งใดมีการปรากฏขึ้น สิ่งนั้นต้องดับไปเสมอ ถ้ามีเกิดก็ต้องมีดับ ถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์ใจ ถึงแม้จะเป็นความสุขใจอันละเอียด ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ยังเสื่อมได้ ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงแล้วจะไม่มีวันเสื่อม ถ้าเป็นความสุขที่ยังเสื่อมได้ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ทัน ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อย่าไปยึดติด ถ้าไปยึดติด

กับสิ่งที่ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ ก็จะต้องทุกข์ใจเสมอ ยึดติดได้กับสิ่งเดียวคือสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะว่ายึดติดก็ไม่เชิง เพราะเป็นสิ่งที่ติดอยู่กับใจ เป็นผลจากการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้ายังปล่อยวางไม่หมดสิ่งนี้ก็จะไม่ปราถณูขึ้นมา เพราะจะถูกละทิ้งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตากลับไป นี่คือการปฏิบัติเพื่อความทุกข์ที่แท้จริง

ต้องปล่อยวางอุปาทานในทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัสพะ ปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางร่างกายของเราและของผู้อื่น ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิด คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ปล่อยวางธรรมารมณ์ที่อยู่ภายในจิต พอปล่อยวางได้หมดแล้ว ใจก็จะว่างตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่จะต้องดูแลรักษาอีกต่อไป การดูแลรักษากับการไม่ดูแลรักษา อย่างไหนจะดีกว่ากัน การห่วงกับการไม่ห่วง อย่างไหนจะดีกว่ากัน การหวงกับการไม่หวง อย่างไหนจะดีกว่ากัน การพลัดพรากจากกันกับการไม่พลัดพรากจากกัน อย่างไหนจะดีกว่ากัน ต้องพิจารณาด้วยปัญญาอยู่เรื่อยๆ ดูใจอยู่เรื่อยๆ ดูว่ากำลังปลีกวิเวกอยู่หรือเปล่า กำลังเจริญธรรมา บัจจยา สังขารอยู่หรือเปล่า กำลังเจริญพุทธานุสติ กำลังเจริญบทสวดมนต์ กำลังสักแต่ว่ารู้ กำลังรู้อยู่เฉยๆ กำลังรู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดปรุงแต่งไปกับเรื่องอดีตเรื่องอนาคต เรื่องไกลเรื่องไกลอยู่หรือเปล่า

ถ้าจะคิดก็ให้คิดไปในทางปัญญา ถ้ายังยึดติด ยังห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ยังวิตกกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เช่นตอนนั้นวิตกกังวลกับคำทำนายว่า ปีหน้าน้ำจะท่วมมากกว่านี้ โลกจะแตก ไปห่วงทำไม โลกจะแตกก็ต้องแตก น้ำจะท่วมก็ต้องท่วม หน้าที่ของเราเตรียมตัวรับมือไป ทำอะไรได้ก็ทำไป ถ้าน้ำจะท่วมก็ขนของขึ้นข้างบน เตรียมตัวไว้ก่อน อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าปัญญาความฉลาด ถ้าเตรียมตัวรับไว้แล้วจะไม่วิตกกังวล โลกจะแตกก็แตกไป เราอาจจะตายก่อนโลกแตกก็ได้ ตัวเราตายกลับไม่กลัว กลับไปกลัวโลกแตก ที่แตกยากกว่าเราตายตั้งหลายร้อยเท่า โลกมีอายุขัยยาวนานกว่าเรามาก อายุของเราอย่างมากก็ ๙๐ หรือ ๑๐๐ ปี โลกนี้มีอายุเป็นร้อยล้านพันล้านปี จะแตกพรั่งนี้ก็ให้รู้กัน จะได้เป็นบุญของพวกเรา ที่ได้เกิดมาเจอโลกแตก เพราะไม่ใช่ของง่ายที่จะได้เจอโลกแตกสักครั้งหนึ่ง เพราะฉะนั้นอย่าไปกลัว

ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาแล้ว จะไม่มีอะไรน่ากลัว ทุกอย่างเป็น
ธรรมดา สิ่งที่แตกก็ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไปกลัวทำไม เราไม่มีวันแตก ไม่มีวันตาย
เรากลับไปกลัวแทนทำไม นี่คือการปฏิบัติธรรม ต้องรู้ทัน ต้องฉลาด ต้องใช้ปัญญา อย่า
ปฏิบัติเพื่อเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นแสง เห็นสี เห็นเสียง เป็นเรื่องของโมหะอวิชชา
ทั้งนั้น เป็นมิจฉาสมาธิ ปฏิบัติเพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง ให้จิตสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา
นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ ถ้านั่งแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ แสดงว่ายังไม่สงบ ถ้าสงบแล้วจะ
ไม่เห็นอะไร จะว่าง ถ้าเห็นจิตยังไม่นิ่ง ยังไม่เป็นสมาธิ ออกมาจากการนั่งแบบนี้ จะไม่มี
กำลังพิจารณาทางปัญญา เพราะจะถูกรบกวน อวิชชา บัจจยา สังขารดึงไปหมดเลย ออกมาปั๊บ
ก็หิวแล้ว อยากจะดื่มของหวานของเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว นี่แหละคืออวิชชา บัจจยา สังขาร
คิดไปในทางกามตัณหาแล้ว

ถ้าอยู่ในสมาธิที่สงบนิ่งว่าง เวลาออกมาแล้วจะเฉยๆ ไม่หิวไม่อยากกับอะไร นี่แหละคือ
สมาธิที่ถูกต้อง อย่าไปสนใจเวลาใครเขาเล่าให้ฟังว่า นั่งแล้วเห็นพระพุทธรูปเจ้า เห็นพระ
อรหันต์ เห็นอนาคต เห็นอดีต เห็นไปก็เท่านั้น ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ ไม่ได้ชำระ
กิเลสตัณหาให้หมดไป ถ้าจะเห็นก็ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เช่นเห็นเรือนอนตาย
กำลังถูกจับเข้าโลง เข้าไปในเมรุ เผาร่างกายจนกลายเป็นขี้เถ้าไป ถ้าจะเห็นให้เห็นอย่างนี้
จะได้สลัดสังเวช จะปลงได้ จะเห็นว่าร่างกายในที่สุดก็แค่ตัวเอง ในที่สุดก็ต้องไปที่เมรุ
ไม่ได้ไปไหนหรอก ดินรนกันแทบเป็นแทบตาย กลัวกันแทบเป็นแทบตาย ก็ไปจบที่เมรุ
โลกจะแตกหรือไม่แตกก็ไปจบที่เมรุเหมือนกัน คิดอย่างนี้แล้วใจจะไม่หวั่นไหว ไม่
หวาดกลัว จะสงบเย็นสบาย

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นทุกขังก็คือเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ
มรรค อนิจจังก็เห็นความตาย เห็นความดับ อนัตตาก็เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลม
ไฟ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ทุกอย่างในโลกนี้เป็นธาตุทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นธาตุ ทุก
สิ่งทุกอย่างเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ร่างกายของพวกเราก็เป็นดินน้ำลมไฟ ศาลา
หลังนี้ก็เป็นดินน้ำลมไฟ ภูเขาภูนี้ก็จะเป็นดินน้ำลมไฟ มีแต่ธาตุทั้งนั้น จึงเรียกว่าโลกธาตุ
พวกเราไปหลงว่าเป็นต้นไม้เป็นภูเขา เป็นโน่นเป็นนี่ เป็นสมมุติทั้งนั้น เป็นตัวเราของเรา

ไปจับจองที่ดินว่าเป็นของเรา มันไม่เป็นของใครทั้งนั้น มีใครเอาไปได้บ้าง มันอยู่ตรงนี้
ของมันอย่างนั้นแหละ อยู่อย่างนี้มาก่อนเรามา แล้วก็อยู่อย่างนี้ต่อไป หลังจากที่เราไป
แล้ว จะเป็นของเราได้อย่างไร เป็นที่อาศัยชั่วคราว อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ไปหาที่อยู่
ใหม่ ถ้าอยู่อย่างพระ ก็อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง อยู่ตามถ้ำตามเงื้อมผาก็ได้
ขอให้เป็นที่สงบ เป็นที่สัปปายะ คือสงบวิเวกก็อยู่ได้แล้ว เพื่อสร้างพละให้แก่ใจ เพื่อ
หยุดอวิชชา บัจจยา สังขารา

ถ้าไม่มีพละคือความสงบนี้ จะหยุดกระแสของอวิชชา บัจจยา สังขาราไม่ได้ เมื่อหยุด
ไม่ได้ ก็จะฆ่ากิเลสไม่ได้ เหมือนเวลาที่จะฆ่าวัวควาย ต้องผูกมัดมันไว้ก่อน อวิชชาและ
กิเลสก็เช่นเดียวกัน ต้องหยุดมันก่อน หยุดด้วยพุทธานุสติ หยุดด้วยธรรมานุสติ หรือ
หยุดด้วยอานาปานสติ พอหยุดได้แล้ว คือพอออกมาจากสมาธิ ออกมาจากความสงบ
แล้ว พอกิเลสโผล่ขึ้นมาปั๊บ ก็ใช้ไตรลักษณ์ตัดเลย พอคิดอยากจะดื่มปั๊บ ก็ต้องถามว่า
ถึงเวลาดื่มหรือยัง ใครอยากจะดื่มกันแน่ ร่างกายหรือกิเลส ถ้าร่างกายอยากจะดื่มก็ดื่ม
น้ำเปล่า ถ้ากิเลสอยากจะดื่มของเปรี้ยวของหวานของมันของเค็ม ก็ยังไม่ถึงเวลา ต้องรอ
เวลารับประทานอาหารก่อน อนุญาตให้รับประทานวันละ ๑ ครั้ง วันละ ๑ มื้อ ตอนนั้น
จะรับประทานอะไร ก็รับประทานให้เต็มที่เลย ของคาวของหวานขนมหม่นหม่น
รับประทานหนเดียว หลังจากนั้นถ้าดื่มเพื่อร่างกายก็ดื่มน้ำเปล่า นี่คือการใช้ปัญญา ต้อง
คิดอย่างนี้

อย่าปล่อยให้ไหลไปตามความอยาก พอเปรี้ยวปากขึ้นมา ก็หาของเปรี้ยวๆหวานๆมาดื่ม
หาขนมหม่นหม่นมารับประทาน แทนที่จะไปเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เพื่อระงับกามตัณหา
กลับไม่ทำ ถ้าไม่หยุดกามตัณหา กามตัณหาก็จะไม่สิ้นวันหมด ถ้าหยุดกามตัณหาไป
เรื่อยๆต่อต้านกามตัณหาไปเรื่อยๆ ใช้ปัญญาสอนใจไปเรื่อยๆ จนเห็นว่ากามตัณหาเป็น
ต้นเหตุของความทุกข์ใจ พอเห็นแล้วก็จะไม่กล้าอยากอีกต่อไป อยากไปทำไม อยากแล้ว
ทุกข์ สู้ไม่อยากดีกว่า ไม่อยากแล้วสบาย ไม่ทุกข์ ต้องปลีกวิเวก อย่าคลุกคลีกัน ถ้า
คลุกคลีแล้วก็จะคุยเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ไหนนำไปรับประทาน รำหน

อาหารอร่อย ที่ไหนไปเที่ยว อะไรกำลังมาแรง อยากจะได้ อยากจะซื้อกัน พอได้มาแล้วก็ต้องทุกข์กับการดูแลรักษา ต้องทุกข์เวลาที่หายไป

เวลาใจอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องรู้ทัน ว่ากำลังพาไปสู่ความทุกข์ ทางที่ถูกต้องคือต้องไม่
อยากได้อะไร นอกจากสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย คือปัจจัย ๔ เท่านั้น ไม่ต้องหรูหรา ไม่มี
บ้านอยู่ เช่าอยู่ก็ได้ ไม่มีเงินเช่า อยู่ใต้สะพานก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ พอหลบแดดหลบฝน
ป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็ใช้ได้แล้ว อย่าพิถีพิถันอย่างยากกับการหาปัจจัย ๔
จนลืมหาดธรรมะ จิตใจต้องคิดใฝ่หาธรรมะอยู่ตลอดเวลา การหาสิ่งอื่น ๆ เป็นเรื่องไม่
สำคัญ หาเท่าที่จำเป็น รับประทานอาหารเมื่อเดี๋ยวก็พอ รับประทานตามมีตามเกิด พอให้อิ่ม
ท้องก็ใช้ได้แล้ว ส่วนที่หลบแดดหลบฝนนี้ ให้เป็นที่สงบ ไม่มีเสียงมีเรื่องราวต่างๆ มา
รบกวนการทำจิตใจให้สงบ เพราะต้องการสร้างผลกำลังให้กับใจ

ความสงบคือพลังอันยิ่งใหญ่ของใจ ความสงบหยุดกิเลสได้ แต่ฆ่าไม่ได้ ต้องฆ่าด้วย
ปัญญา แต่ก่อนจะฆ่าด้วยปัญญาต้องหยุดกิเลสก่อน ต้องตัดกำลังกิเลสก่อน พอหยุด
กิเลสได้แล้วก็ใช้ปัญญาเข้ามาจัดการได้ พอกิเลสไหลออกมา อยากจะได้อะไรก็ตัด
อยากจะมีอะไรก็ตัด อยากจะดื่มอยากจะทำอะไรก็ตัด อยากจะไปหาคนนั้นคน
นี้ก็ตัด ห่างคนนั้นห่างคนนี้ก็ตัด ตัดให้หมดเลย ตัดจนไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในใจเลย
แล้วก็จะอยู่อย่างสบาย ตัดแล้วเขาก็ยังอยู่ของเขาอยู่ เราก็ยังเจอกันได้ ยังพบกันได้ ยัง
ติดต่อกันได้ แต่จะไม่เหมือนเมื่อก่อนนี้ เมื่อก่อนนี้ติดต่อกันแล้วจะห่างแยกกัน ติดต่อ
แล้วไม่ยอมแยกจากกัน พอไม่มีอุปาทานไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว จะติดต่อกันก็ครั้ง
ก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด พอเสร็จธุระแล้วก็แยกกันไป ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างไป
ไปตามกำลังของบุญของบาปของแต่ละคน ทุกคนต้องเป็นที่พึ่งของตนเอง **อัตตาหิ อัตต
โน นาโถ** ครูบาอาจารย์ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เพียงมีหน้าที่คอยสอนให้พวกเรา
เป็นที่พึ่งของตัวเอง ที่พึ่งที่แท้จริงคือตัวเราเอง

พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นผู้บอกทาง ถ้าไม่มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ พวกเรา
จะไม่ว่าจะทำอย่างไร ให้ตัวเองเป็นที่พึ่งของเรา จึงต้องพึ่งต้องเชื่อพระพุทธพระ
ธรรมพระสงฆ์ แล้วก็ปฏิบัติตามพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่สอนให้ไปปลีกวิเวก ให้

ไปภาวนา ให้เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา จนกว่าจิตจะเป็นอิสระ หลุดพ้นจาก
พันธนาการต่างๆ หลุดพ้นจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อหลุดแล้วก็รู้
เองว่า ตอนนี้เป็นอิสระแล้ว หลุดพ้นแล้วจากพันธนาการทั้งหลาย ไม่มีอะไรผูกพันจิตใจ
อีกแล้ว เมื่อหลุดแล้วก็รู้ว่า งานที่ทำมาแทบเป็นแทบตายนี้ ได้ถึงวันสิ้นสุดแล้ว
เสร็จกิจแล้ว **วุฒิสถิต พุทธิธรรม จริยง**แล้ว กิจในพรหมจรรย์นี้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นใดที่
จะต้องทำอีกต่อไป ไม่เหมือนกิจการโลก ที่ทำไปจนวันตายก็ไม่มีวันจบ หมดเรื่องนี้ก็มี
เรื่องอื่นมาให้ทำต่อ เพราะใจมันค้น คอยหาเรื่องทำอยู่เรื่อยๆ เกาไม่ถูกที่ ที่คันไม่เกา
กลับไปเกาที่ไม่คัน ไปสร้างโน่นสร้างนี่ ไปหาหน้หน่ามาเพิ่มเติม มีเท่านี้ไม่พออยากจะได้
มากกว่านี้ ตัวที่เป็นปัญหาคือความอยากกลับไม่แก้กัน ตัวที่คันก็คือความอยากนี้เอง
อยู่ไม่เป็นสุข ไม่ได้ทำอะไรแล้วรู้สึกคัน ถ้าคันในใจก็ต้องเกาในใจ เกาที่ความอยาก
หยุดอยากเสีย ทำจิตให้สงบ ใช้ปัญญาดับความอยาก พอหายอยากแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร
ให้เหนื่อยอยาก ทำไปแล้วได้อะไร ตายไปก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี ขอให้พวกเราพุ่งเป้าไปที่
ธรรมะ ไปที่การปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ปลีกวิเวก ไม่
คลุกคลีกัน แล้วผลที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับ ก็จะเป็นผลที่พวกเรา
จะได้รับกันต่อไป

เราไม่มีวิชาสอนอยู่อย่างหนึ่ง คือตั้งแต่บวชมาไม่ได้ไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์องค์ไหน
เลย ถือหลักว่าองค์ไหนก็เหมือนกัน เหมือนกันที่คำสอน สอนเหมือนกันทุกองค์ เหมือน
พระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเจอพระพุทธเจ้าองค์ไหนก็จะสอนเหมือนกัน สอนให้ทำบุญละบาป
ให้ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เลยไม่เคยคิดอยากจะไปกราบครูบาอาจารย์องค์ไหนเลย
กราบรูปเดียวอยู่กับรูปเดียวก็เหมือนกัน สอนเหมือนกัน อาจจะต่างทางอุบาย แต่สอน
แนวเดียวกัน คือศีลสมาธิปัญญา ถ้าใครสอนนอกทางนี้ก็อย่าไปเชื่อ จะหลงผิดคิดว่
การเจริญสมาธิไม่จำเป็น เป็นปัญญาชนแล้ว เจริญปัญญาได้เลย จะได้บรรลุอย่าง
ฉับพลัน

เดี๋ยวนี้นิยมอ่านหนังสือของศาสนาเซน เห็นว่าเซนสอนให้เจริญปัญญา แต่ไม่รู้ว่าเขาสอน
พระที่นั่งสมาธิวันละ ๑๕ ชั่วโมง อยู่แบบอดๆอยากๆ อยู่แบบมกน้อยสันโดษ แต่ผู้ที่

เป็นปัญญาชนนี้อยู่แบบฆราวาส อยู่ท่ามกลางความสุขของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็มาเจริญปัญญาเพื่อให้บรรลุอย่างฉับพลัน จะบรรลุได้อย่างไร เมื่อถูกกิเลส ผูกมัดไว้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ นอนก็นอนห้องแอร์ กินวันละ ๓ - ๔ เวลา มีเครื่องบันเทิงไว้คอยตอบสนองตัณหาอยู่ตลอดเวลา พอได้อ่านหนังสือเซนก็ จะบรรลุอย่างฉับพลัน เพราะเป็นวิธีง่ายๆ บรรลุง่ายๆ มีคนหนึ่งบอกว่าเขาก็หลงผิดไป อ่านหนังสือเซนแล้วก็ปฏิบัติ แต่ยังไม่บรรลุเลย

ก็เลยอธิบายให้เขาฟังว่า เซนนี่เขาสอนพระที่มีสมาธิแล้ว เหมือนพระพุทธเจ้าสอน พระปัจจุาศักดิ์ พวกนี้มีสมาธิแล้ว พอพระพุทธเจ้าแสดงทางปัญญา ก็สามารถตัดได้ ตัดความกลัวความตายได้ เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะพอฟังว่า มีการเกิดก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา ความกลัวตายของท่านก็หายไป เพราะท่านยอมตาย รู้ว่าไม่มีใครหนี ความตายไปได้ ความกลัวตายนี้แหละเป็นสมุทัย ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่ อยากให้ทุกข์ใจก็ต้องไม่กลัวตาย ต้องยอมตาย แต่คนที่ยังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส ติด อยู่กับลาภยศสรรเสริญ จะปลงไม่ได้ เขาก็เลยยอมรับว่าต้องทำสมาธิก่อน เพราะไม่ใช่ ของง่าย การทำสมาธินี้ยากมาก ปัญญา ยิ่งยากกว่าสมาธิตั้งหลายเท่า ถ้ายังทำสมาธิไม่ได้ จะไปเจริญปัญญาได้อย่างไร เพียงแต่บริการกรมพุทธใดๆ ก็ยังทำไม่ได้เลย ไม่มีกำลังตั้งใจ ให้มาบริการกรมพุทธใดๆ พุทธใดๆได้ ๒ คำกิลสก็ลากไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้แล้ว เพราะ ไม่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง

พอบริการกรมพุทธใดๆตอนเวลานั่งสมาธิก็จะทำไม่ได้ ต้องพุทธๆไปทั้งวันก่อน ไม่ว่าจะทำ อะไรก็บริการกรมพุทธๆไป พอไม่คิดอะไรก็หยุดบริการม ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไร อยู่ อย่าปล่อยให้คิด ให้คิดเรื่องที่จำเป็นเท่านั้น พอคิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด กลับมารู้ เฉยๆ รู้เกี่ยวกับการกระทำของร่างกาย ถ้าคิดก็ต้องใช้การบริการกรมพุทธๆ หรือจะสวด มนต์ไปภายในใจก็ได้ สวดไปเรื่อยๆ อย่าคิดเรื่อยเปื่อย อย่าคิดไปทางอวิชา บัจจยา สังขารา ทางรักชังกลัวหลง เพราะเป็นสมุทัย ทำให้วุ่นวายใจ พอรักอะไรแล้ว ก็ต้องหวง ห่วงวิตกกังวล พอถึงเวลาที่จะต้องเห็นหน้ากัน แต่ไม่เห็นกันก็วุ่นวายใจแล้ว ถ้าจะคิดก็ ต้องคิดว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน อาจจะไม่เห็นกันบ้างก็ไม่มีเป็นไร หรือไม่เห็นกันเลย

ก็ช่วยไม่ได้ เมื่อถึงเวลาที่จะไม่เห็นกันเลย จะต้องจากกันเลยก็ต้องจากกัน เป็นคติ
ธรรมดาของโลก เราอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดการดับเป็น
ธรรมดา ไม่มีอะไรเป็นตัวเราเป็นของเรา ทุกอย่างเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ

ต้องควบคุมใจ ถ้าไม่ควบคุมก็จะไหลไปตามกระแสของอวิชชา บัจจยา สังขารา ไม่เชื่อ
ลองตรวจดูว่า ตั้งแต่เข้ามาจนถึงเวลานี้ ได้คิดอะไรบ้าง คิดไปทางอนิจจังทุกขังอนัตตา
หรือเปล่า หรือคิดห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ ทำไม่ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้เกิดไป อะไรจะดับก็ปล่อยให้ดับไป ไป
ยุ่งกับเขาทำไม ทำใจให้ว่างให้สบายดีกว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดอะไรจะดับ ก็ไม่เกี่ยวกับใจ
เรา ไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงใจเรา ใจก็ยังเป็นผู้รู้เหมือนเดิม เพียงแต่เป็นผู้ที่มีอวิชชาชัก
ใยอยู่ข้างหลัง ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น จะมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏก็ร้อย
พระองค์ ก็จะไม่ทำลายอวิชชาได้ อยู่ที่เรานั้นที่จะทำลายได้ ด้วยการนำเอาคำสอน
ของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างขะมักเขม้น เพียรแบบไม่ถอย เพียรแบบต่อเนื่อง เพียร
ตัดภารกิจงานต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมไปให้หมด ทำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

มาแก้ปัญหาของเราดีกว่า เพราะไม่มีใครแก้ไขเราได้ โลกจะเกิดโลกจะดับก็ไม่ได้แก้ไข
พระพุทธเจ้ามาปรากฏก็พระองค์ก็ไม่ได้แก้ไข ถ้าไม่แก้ด้วยตัวเอง เพราะพระพุทธเจ้า
แก้ไขเราไม่ได้ พระอรหันต์ก็แก้ไขเราไม่ได้ ท่านเพียงแต่สอนเราเท่านั้น ว่าเป็นกิจงานของ
พวกเรา คืองานกำจัดอวิชชา บัจจยา สังขารา ที่เป็นตัววัฏจักร ตัวที่นำไปสู่ภพชาติต่างๆ
ถ้าดับอวิชชาได้แล้ว ตัววัฏจักรก็จะหยุดทำงานทันที กงจักรที่หมุนตัวๆนี้ก็จะหยุดหมุน
ทันที หยุดด้วยกำลังของธรรมจักร ที่ตัดวัฏจักร ตัดอวิชชา บัจจยา สังขารา ทำให้ใจเข้า
เกียรติว่างได้ เหมือนรถที่เข้าเกียรติว่าง คนขับก็ไม่ต้องเหนื่อย จอดอยู่เฉยๆ ถ้ายังเข้าเกียรติ
อยู่ ก็ต้องคอยควบคุมรถอยู่ตลอดเวลา จึงควรทำใจให้ว่าง ให้หยุดคิดปรุงแต่ง จะได้มี
ความสุข

หลังจากที่อวิชชา บัจจยา สังขาราถูกทำลายไปแล้ว ความคิดปรุงแต่งก็ยังทำงานอยู่ แต่
ไม่คิดไปในทางอวิชชา บัจจยา สังขารา จะคิดไปทางธรรมา บัจจยา สังขารา จะคิดปล่อย
วาง ให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าไม่ต้องเกี่ยวข้อด้วย ก็จะไม่เกี่ยวข้อ ถ้าต้อง

เกี่ยวข้องก็ทำให้ดีที่สุด ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องปล่อยวาง ชั้น ๕ ของพระพุทธเจ้ากับของ
ปุถุชนก็ยังมีอยู่เหมือนกัน ชั้น ๕ นี้ไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่กิเลส ถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับ
ชั้น ๕ ก็จะไม่เอาชั้น ๕ ไปทำเรื่องของกิเลส ทำตามความโลภความโกรธความหลง ถ้าไม่
มีกิเลสก็จะไม่ทำตามความโลภความโกรธความหลง จะทำด้วยเหตุผล

ชั้น ๕ ไม่เป็นปัญหา ปัญหาคือกิเลสคืออวิชชา อวิชชาคือพ่อแม่ของกิเลสทั้งหลาย
ออกมาจากอวิชชา บัณฑิต สัจจา พอพ่อแม่ตายแล้วลูกๆก็จะตายหมด กิเลสตัณหา
ทั้งหลายก็จะหมดไป ชั้น ๕ ก็ยังมีอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ กิเลสใน
พระทัยของพระองค์ตายไปหมด บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว สะอาดบริสุทธิ์แล้ว
พระพุทธเจ้าก็ยังทรงใช้ชั้น ๕ แสดงธรรมให้พวกเราฟังกัน เป็นธรรมดา บัณฑิต สัจจา
คิดไปในทางธรรมเสมอ ดังเวลาที่พระเจอบอกกันนี้ ถ้าเป็นพระอริยะท่านก็จะสนทนาธรรม
กัน เวลาที่มีรูปภาพครูบาอาจารย์นั่งสนทนากัน จะเขียนอธิบายว่าท่านสนทนาธรรมกัน ไม่
เขียนว่าท่านสนทนาการเมืองการบ้านกัน ไม่เหมือนพวกเราเวลาคุยกัน ไม่สนทนาเรื่อง
ธรรมเลย สนทนาแต่เรื่องตลาดหุ้นบ้าง สนทนาเรื่องการเมืองบ้าง สนทนาเรื่องชาวบ้าน
บ้าง เพราะใจของพวกเราเป็นอวิชชา บัณฑิต สัจจา แต่ใจของพระอรหันต์เป็นธรรม
บัณฑิต สัจจา จะคุยแต่เรื่องธรรมะ

ตัวเราเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนความคิดของเราได้ เราต้องเป็นผู้กระทำได้ ถ้าทำเองไม่ได้
ก็ต้องไปอยู่กับครูบาอาจารย์ เพราะว่าเวลาอยู่กับท่าน ท่านจะคอยกำราบความคิดของ
เรา ให้คิดในกรอบของธรรมะ เช่นอยากจะทำไปข้างนอก ท่านก็จะไม่ให้ไป อยู่กับ
หลวงตานี้ท่านไม่ให้พระออกไปนอกวัด ให้อยู่ในวัด ท่านจะคอยไล่พระให้ภาวนา ให้เข้า
ทางจงกรมอยู่เรื่อยๆ พระก็ชอบแอบออกมานั่งอยู่แถวโรงน้ำร้อนน้ำชาอยู่เรื่อยๆ ท่านก็
ต้องคอยเดินตรวจอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งชั่วโมงท่านจะออกมาดู ถ้าเห็นครั้งแรกท่านจะไม่
พูดอะไร ถ้าเห็นครั้งที่ ๒ ท่านจะว่า “ท่านยังอยู่ตรงนี้อีกหรือ จะฉันไปไหนกัน ทำไม
ไม่ไปเข้าทางจงกรม ทำไมไม่ไปนั่งสมาธิกัน” มีครูบาอาจารย์ก็เป็นอย่างนี้ ท่านจะช่วย
กำราบความคิดที่เป็นอวิชชา บัณฑิต สัจจา ให้มาคิดในทางธรรม บัณฑิต สัจจา ถ้า
ไม่ได้อยู่กับท่าน กิเลสจะเบิกบาน สบายใจที่ไม่มีใครควบคุมบังคับ อยากจะไปไหนก็ไป

ได้ อยากจะทำอะไรก็ได้ เหมือนกับพระรูปหนึ่งที่ดีใจ ตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จ
บริทิพพาน ดีใจที่ไม่มีใครห้าม จะทำอะไรก็ได้เต็มที่ นี่เป็นความคิดของอริชชา
ปัจฉยา สังขารา เพราะไม่รู้ว่าการกระทำไปในทางกิเลสเป็นโทษ ไม่ได้เป็นคุณ การไม่
กระทำอะไรอยู่เฉยๆนี้แหละเป็นคุณอย่างยิ่ง พวกเราอยู่ไม่เป็นสุขกัน ต้องหาอะไรทำกัน
อยู่เรื่อยๆ

ทำไมไม่ทำใจให้สงบให้มีความสุข ปัญหาอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอ
เห็นบ้านไม่สวย ต้องทาสีใหม่ เปลี่ยนผ้าม่านใหม่ เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่ นี่เรียกว่าอยู่ไม่
เป็นสุข อยู่ไปเกิด พอหลบแดดหลบฝนได้ก็ดีแล้ว จะสวยไม่สวยไม่สำคัญ จะสวย
อย่างไรก็ไม่สุขเท่ากับอยู่เฉยๆเป็นสุข เป็นความสุขที่ดีกว่าอยู่ในบ้านสวยๆ จึงอย่าไป
กังวลกับเรื่องความสวยงาม หลวงตาท่านไม่เน้นเรื่องสวยงาม ที่วัดป่าบ้านตาดจะสร้าง
เท่าที่จำเป็น ไม่หรูหรา แต่จะมีอยู่อย่างหนึ่งที่ท่านจะเน้น ก็คือความละเอียด การทำ
อะไรนี้ต้องละเอียดรอบคอบ เพราะต้องใช้สติปัญญา เป็นการฝึกสติปัญญาไปในตัว
ถึงแม้จะใช้กับสิ่งภายนอกก็ตาม แต่เป็นเครื่องมืออันเดียวกัน ที่เอาไปใช้ตัดกิเลสภายใน
ใจได้

เวลาจะทำอะไร จึงควรทำด้วยความละเอียดรอบคอบ เรียบร้อย อย่าไปทำเพื่อความ
สวยงามหรูหรา ใช้เหตุผล ถือการใช้งานเป็นหลัก ว่าใช้ได้หรือไม่ ถ้าใช้ได้ก็ดีแล้ว ไม่
ต้องหรูหรา อย่าไปเสียเวลากับการทำงานภายนอก เพราะจะทำให้ไม่มีเวลาทำงานภายใน
ให้ทำงานภายในให้มาก ทำงานหมด หมดแล้วก็จะสบาย หลังจากนั้นก็จะไม่อยากทำงาน
ภายนอก ไม่รู้จะทำไปทำไม ทำไปก็ไม่มีผลกับจิตใจ เพราะได้ความสุขใจเต็มร้อยแล้ว
ถ้าทำงานภายนอกก็ไม่ได้ทำเพื่อตนเอง ทำเพื่อคนอื่น เช่นสั่งสอนอบรม พาทำบุญให้
ทานปฏิบัติธรรม ทำก็ได้ความสุขมากขึ้น ไม่ได้ทำความสุขก็ไม่ได้น้อยลงไป เหมือน
น้ำเต็มแก้วแล้ว จะเติมเข้าไปอีกเท่าไรก็ได้ น้ำเท่าเดิม ถ้ายังไม่มีน้ำ มีนิดเดียว มี ๒
- ๓ หยดนี้ต้องทำมากๆ

ถ้าไม่ทำก็ต้องใช้อุบายสอนให้ทำ อย่างเรื่องผ้าป่าช่วยชาตินี้ก็เหมือนกัน เป็นอุบายของ
หลวงตา ให้พวกที่ไม่มีน้ำอยู่ในแก้ว จะได้เติมน้ำใส่แก้วบ้าง ได้ทำบุญให้ทาน ได้ฟัง

เทคนิคฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรมกัน นี่คือสิ่งที่ท่านต้องการ ให้พวกเราได้เติมน้ำเข้าไปในแก้ว ให้ได้บุญมากๆ ท่านไม่ต้องการเงินทองของพวกเรา ท่านไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น ท่านอยู่เฉยๆของท่านๆก็สบายอยู่แล้ว ไม่ต้องเหนื่อย ถ้าพวกเราอยากจะทำบุญ ท่านก็รีบเติมน้ำให้เต็มแก้ว ด้วยการปฏิบัติบูชา อย่าเติมแต่ทานอย่างเดียว ทานนี้เติมมามากพอแล้ว ควรจะเติมศีลบ้าง เติมภาวนาบ้าง เติมสมาธิเติมปัญญา ด้วยการไปปลีกวิเวก ไปอยู่ห่างไกลจากความสุขในบ้านบ้าง อยู่ใกล้กับความสุขในบ้านแล้วภาวนาไม่ได้ ใจจะพะวักพะวนกับตุ้ยนั่งสมาธิเดี่ยวเดียวก็หิวน้ำแล้ว ต้องหยุดเติมน้ำก่อน นั่งอีกสักพักหนึ่งก็หิวขนมอีกแล้ว ต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่ที่ไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไปปราบกามฉันทะ ไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปอยู่ตามวัดที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะมาช่วยยวนกวนใจ พอไม่มีอะไรมาช่วยยวนกวนใจ ก็จะทำสมาธิได้ง่าย

ควรคิดอยู่เรื่อยๆว่า เวลาของเราก็น้อยลงไปทุกวันๆ เวลาสำหรับการภาวนาก็จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รีบตัดดวง ลักวันหนึ่งก็จะมีเวลาปฏิบัติ โบราณท่านว่าน้ำขึ้นให้รีบตัก น้ำก็คือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ วันเวลาผ่านไปๆ น้ำก็จะลดลงไปเรื่อยๆ เวลาปฏิบัติก็จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ตอนนี้เรามีเกิน ๗ ปี ต่อไปจะเหลือน้อยกว่า ๗ ปี ก็จะไม่เสร็จงานภายใน ๗ ปี จึงอย่าไปสนใจกับงานอื่น กับความสุขอย่างอื่น ให้สนใจกับงานภาวนา ให้สนใจกับความสุขที่จะได้จากการภาวนา หุ่่มเทไปกับงานนี้ หุ่่มเทไปกับความสุขนี้เถิด แล้วจะไม่ผิดหวัง จะไม่ขาดทุน จะไม่เสียชาติเกิด ถ้าหุ่่มเทกับงานอื่น กับความสุขอื่น จะเสียชาติเกิด จะขาดทุน จะไม่ได้กำไร จะไม่มีอะไรติดไม้ติดมือไป ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีโอกาสทำงานให้เสร็จภายในชาติเดียวได้ ต้องบำเพ็ญบุญกุศลเป็นกัปเป็นกัลป์ จนกว่าจะได้พบพระพุทธศาสนาอีกครั้งหนึ่ง ถึงจะมีพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก มาคอยสอนคอยลากคอยจูง คอยกระตุ้นให้ปฏิบัติ ให้บรรลู่ ให้เสร็จงานภายในชาติเดียว ถ้าไม่มีพุทธศาสนาก็ต้องรอไปอีกนานทีเดียว ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องร้องไห้ร้องให้ ต้องทุกข์กับความแก่เจ็บตาย กับการพลัดพรากจากกัน นับครั้งไม่ถ้วน จึงอย่าประมาทนอนใจ รีบชวนชวายเป็นเสียแต่วันนี้ ทำงานให้เสร็จหลังจากนั้นจะทำอะไรก็ได้ อยากจะไปเที่ยวรอบโลกสัก ๑๐ ครั้งก็ไปได้ แต่ตอนนี้อย่าเพิ่งไป ตอนนี้ไปปลีกวิเวก ไปภาวนา ไปทำจิตใจให้หลุดพ้น ไปปล่อยวางอุปาทาน

ทั้งหลายให้หมดก่อน พอปล่อยได้แล้ว หลุดพ้นแล้ว จะทำอะไรก็ได้ ไม่ทำอะไรก็ได้ ไม่ เป็นปัญหาอีกต่อไป คิดอย่างนี้บ้างหรือเปล่า ถ้ายังไม่คิดก็เริ่มคิดได้แล้วนะ หันมาคิด แบบนี้กันเถิด เสียตายที่พระพุทธเจ้าพระสงฆ์สาวก ครูบาอาจารย์ ท่านทำแทนเราไม่ได้ ถ้าทำแทนพวกเขาได้ พวกเราก็สบายกันไปหมดแล้ว

ถาม นั่งสมาธิกับน้องสาว น้องสาวจะใช้พุทโธๆ แต่หนูชอบใช้ลมหายใจเข้าออก ทำ อย่างนี้ใช้ไหมคะ

ตอบ ใช้ แต่ต้องดูที่ผล ว่านั่งแล้วใจสงบไหม

โยม สงบค่ะ

ตอบ ต้องสงบเย็นสบาย ไม่คิดปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ การใช้ลมหายใจนี่เป็นการดึงใจ ไว้ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ธรรมชาติใจชอบคิดเรื่อยเปื่อย คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ทำให้มีอารมณ์ว่าอุ่นชุ่มฉ่ำ ถ้าควบคุมความคิดได้ ด้วยการบังคับใจให้รู้อยู่กับลม หายใจเข้าออก ความคิดต่างๆก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราว ใจก็จะมีความสุข ความ สบายใจ ความอิมใจ นี่คือผลที่เราต้องการ ต้องนั่งให้ได้นานๆ ครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงถึงจะดี ถ้านั่งเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ยังไม่ได้ผลมาก ต้องนั่งบ่อยๆ นั่ง นานๆ ต่อไปเวลาไม่สบายใจก็นั่งสมาธิ ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ก็จะ หายจากความไม่สบายใจ ถ้ากลับไปคิดเรื่องนั้นอีก ก็จะไม่สบายใจอีก

ถ้าอยากแก้ปัญหอย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญา ต้องคิดว่าความไม่สบายใจเกิด จากความอยากของเราเอง อยากให้เรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็เลย ไม่สบายใจ เพราะไม่ได้เป็นอย่างที่อยากให้เป็น ต้องสอนใจว่า อยากให้เรื่องนั้น เรื่องนี้เป็นไปตามความอยากของเราไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง เขาจะเป็น อย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป เช่นเขาอาจจะไม่ชอบเรา โกรธเกลียดเรา ก็อย่าไป อยากให้เขารักเรา ปล่อยเขาไป วันหนึ่งเขาโกรธเรา พຽງนี้เขาอาจจะรักเราก็ได้ วันหนึ่ง เขารักเรา พຽງนี้เขาอาจจะเบียดเราก็ได้ ให้คิดอย่างนี้เพื่อจะได้ไม่ไปทุกข์กับเขา ต้องคิดว่าเขาไม่แน่นอน เขาเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาได้ วันหนึ่งเขาดีพຽງนี้เขาร้ายก็ได้

วันนี้เขาร้ายพຽ່ງนี้เขาดีก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะหายจากความไม่สบายใจได้ คืออย่าไปอยากทำให้เขาเป็นไปตามความอยากของเรา ต้องยอมรับความจริง เขาเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับ แล้วเราจะหายจากความไม่สบายใจ ถ้าไม่สามารถทำให้หายได้ด้วยความคิดอย่างนี้ ก็กลับมานั่งสมาธิดูลมหายใจ อย่าไปคิดถึงเขา ไม่นานก็จะหายจากความไม่สบายใจ

นี่คือการแก้ความไม่สบายใจ แก้ได้ ๒ วิธี คือ ๑. นั่งสมาธิ ๒. ใช้ปัญญา ใช้เหตุผลพิจารณาให้ปล่อยวาง เรื่องที่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องหัดทำอยู่เรื่อยๆ ต้องซ้อมคิดอย่างนี้ไว้ก่อน ต้องซ้อมนั่งสมาธิไว้ก่อน ถ้าไม่ซ้อมถึงเวลาต้องนั่งจริงๆจะนั่งไม่ได้ เวลาไม่สบายใจ แล้วอยากจะนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบไม่ให้วุ่นวาย ก็จะนั่งไม่ได้ เพราะความคิดตอนนั้นมันจะมีกำลังมาก จะไม่ยอมหยุดคิด ถ้าซ้อมอยู่เรื่อยๆ จะมีกำลังหยุดความคิดที่ไม่ดีได้ เวลาที่ไม่สบายใจ จึงต้องทำทุกวันเหมือนกับการออกกำลังกาย ร่างกายถึงจะแข็งแรง เหมือนกับการรับประทานอาหารเช้าที่ต้องรับประทานทุกวัน ร่างกายถึงจะอยู่ได้ มีกำลังและแข็งแรง ใจก็เป็นเหมือนกับร่างกายที่เราจะต้องให้อาหาร ต้องออกกำลังกายอยู่เรื่อยๆ ต้องนั่งสมาธิบ่อยๆ วันหนึ่งนั่งได้ ๒ - ๓ ครั้งหรือมากกว่านั้นได้ยิ่งดี นั่งให้นานๆ นั่งจนกว่าจะทนนั่งไม่ได้ ต่อไปจะมีพลังจิตที่จะยุติความไม่สบายใจต่างๆได้

เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ถูกจุด ไม่เหมือนกับการแก้ด้วยการไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลงที่เป็นเพียงเบี่ยงเบนจิตใจไปชั่วคราว พอกลับมาบ้านก็จะเจอปัญหาเดิมอีก ต้องเสียเงินเสียทอง แล้วก็ติดเป็นนิสัยไป เวลาไม่มีเงินทอง หรือไม่สามารถออกไปเที่ยวได้ ก็ไม่รู้จะแก้ปัญหาดูได้อย่างไร แต่ถ้านั่งสมาธิเป็นหรือรู้จักคิดด้วยปัญญา ก็จะแก้ปัญหามาใจได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะอยู่ในสภาพใดก็ตาม จะมีเงินทองหรือไม่มีเงินทอง เพราะต้องแก้ด้วยสมาธิด้วยปัญญาเท่านั้น ไม่ได้แก้ด้วยเงินทอง ถ้าไม่สบายใจก็ต้องไปชอปปิงไปเที่ยว ก็ต้องมีเงินทองถึง

จะแก้ได้ ถ้าไม่มีเงินทองออกไปข้างนอกไม่ได้จะอย่างไร ควรหันมาใช้สมาธิใช้ปัญญากันจะดีกว่า เพราะจะแก้ความไม่สบายใจต่างๆได้

นี่คือเหตุผลที่ต้องฝึกนั่งสมาธิกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เพื่อจะได้มีสมาธิมีปัญญามาแก้ปัญหา คือความไม่สบายใจ แก้ได้ทั้ง ๒ ทาง สมาธิก็ได้ ปัญญายิ่งใหญ่ ถ้าใช้ปัญญาก็จะแก้ได้อย่างถาวร ถ้าแก้ด้วยสมาธิจะแก้ได้ชั่วคราว เดี่ยวปัญหาก็จะกลับมาใหม่อีก ในเบื้องต้นถ้าใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ใช้สมาธิแก้ไปพลางๆก่อน จนกว่าจะรู้จักใช้ปัญญา รู้จักคิดปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่ได้อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ

ถาม คุณพ่อสอนให้ตามลม คือดูลมเข้าแล้วก็ตามไปตลอด

ตอบ ควรดูลมที่จุดเดียวจะดีกว่า ดูที่ปลายจมูก ฝ้าดูอยู่ตรงจุดนั้น ใจจะได้หนึ่ง ถ้าตามลมใจจะไม่นิ่ง ใจต้องทำงาน ใจจะไม่สงบ ต้องดูอยู่ที่จุดเดียว อยู่ที่ปลายจมูก ให้รู้ที่อยู่ตรงนั้น ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้เพียงเท่านี้ ไม่ต้องบังคับลม จะหายใจสั้นหรือหายใจยาว จะหายใจหรือจะหายใจเยียด ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง ถ้าลมหายใจไม่ต้องกลัวว่า ถ้าไม่มีลมแล้วจะตาย ไม่ตายหรอก เพราะลมหายใจละเอียดจนไม่สามารถรับรู้ได้ ให้รู้อยู่กับผู้รู้ ให้รู้เฉยๆ รู้ว่าตอนนั้นไม่มีลม รู้อยู่กับความว่าง

อย่าให้ใจคิด ถ้าอยู่กับความว่างแล้วจะมีความสุข จะสงบ จะรวมลง อย่าไปวิตก ถ้าตกใจกลัว คิดว่าจะตาย จิตที่ละเอียดก็จะถอยออกมา มาคิดมาปรุงแต่ง ไม่ควรคิดปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ ไม่มีลมก็รู้ トラบใดถ้ามีการรับรู้ขณะนี้ไม่มีวันตาย แล้วจิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ เวลารวมลงเหมือนกับชาติใจตาย วูบลงไป เหมือนหายใจเยือกสุดท้าย แล้วก็หนึ่งไปเลย จะมีความสุขมาก ให้หนึ่งไปนานๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องเจริญปัญญา ไม่ต้องไปพิจารณาอะไรทั้งนั้น ตอนนั้นไม่ต้องการทำอะไร ต้องการให้จิตพักผ่อนให้นานที่สุด จนกว่าจิตจะถอนออกมาเอง ออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรส มารับรู้ความคิดต่างๆ ตอนนั้นค่อยเอาปัญญามาสนใจ

สอนให้คิดไปในทางความจริง ไม่มีอะไรที่ยุ่งแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นของเรา
อย่าไปยึดอย่าไปติดกับอะไร อย่าไปอยากกับอะไร ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตาม
เรื่องของเขา ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ มีความสุขมากกว่ามีเขา ให้คิดอย่างนี้

อย่าตามลมนะ ตามเข้าตามออกแล้ว จะไม่สงบจะไม่นิ่ง ให้รู้ตรงจุดเดียว ไม่ต้อง
พูดอะไรก็ได้ ดูลมอย่างเดียว ถ้าดูลมแล้วไม่หยุดคิด ก็อย่าเพิ่งดูลม ให้บริการ
พูดอะไรๆ ไม่ต้องดูลม จนกว่าจะหยุดคิด หรือจนกว่าจะสงบ บางทีพูดอะไรไปแล้ว
จิตจะรวมลงไปเลย จะสงบ ก็จะหยุดพูดไปเอง แต่อย่าใช้ทั้ง ๒ อย่าง เพราะ
ยุ่งยาก เวลาหายใจเข้าว่าพูด หายใจออกว่าโธ ถ้าเข้าไปความคิดจะเข้ามาแทรก
อย่างนี้ก็อย่าไปดูลมเลย เอาแต่พูดโธอย่างเดียว บริการพูดโธให้เร็วขึ้นให้ถี่ขึ้น
เพื่อไม่ให้เกิดความคิดต่างๆ ถ้าชอบใช้ ๒ อย่างก็ไม่ห้าม ถ้าใช้พูดเข้าโธออกแล้ว
จิตสงบ ก็ใช้ได้ ต้องขยันนะ อย่าทำเล่นๆ ทำครั้ง ๒ ครั้งพอเบื่อก็เลิกทำ ถ้า
อยากจะได้ผล ต้องทำไปจนติดเป็นนิสัย ต่อไปจะมีที่พึ่งทางใจ มี**พุทฺธัง ธัมมัง**
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ก็คือความสงบ เวลาว่าวุ่นซุ่นมัว ไม่สบายใจ เสียอกเสียใจ
ก็นิ่งสมาธิไป ทำใจให้สงบ สอนใจให้ปล่อยวาง

ถาม มีเรื่องไม่สบายใจ วันหนึ่งนั่งรถเมล์ก็คิดเรื่องนี้ขึ้นมา ก็เลยภาวนาพูดโธไป ลัก
พักหนึ่งก็จะคิดอสุภะนะอะ พอลงไปต่อรถจิตก็โล่งๆ ก็ถามว่าจะไปไหน ก็นึกไม่
ออก มีอะไรผิดไหมคะ

ตอบ ไม่ผิด จิตว่าง หยุดคิดปรุงแต่งไปชั่วคราว

ถาม ตอนแรกนึกว่าไม่มีสติ

ตอบ ตัวรู้ก็คือตัวสติ ตัวเดียวกัน ถ้าดูแลการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ ทำอะไรได้
ตามปกติได้ แล้วเดี๋ยวก็กลับมาคิดต่อ

โยม ใช่มั้ย ใช้เวลาสัก ๓๐ - ๔๐ วินาที ก็นึกได้

ตอบ อันนี้จะเรียกว่าสมาธิก็ได้ สงบเบ้าหนึ่ง วางเบ้าหนึ่ง เวลาจิตสงบก็จะว่าง
อย่างนี้ จะไม่คิดอะไร จะรู้เฉยๆ

โยม ตอนแรกก็ตอบไม่ได้ว่าจะไปไหน

ตอบ อย่างที่หลวงปู่ชอบท่านเดินไปเจอเสือ จิตของท่านก็รวมลง แล้วร่างกายของท่าน
ก็หายไปจากจิต เหลือแต่จิตดวงเดียว ตอนนั้นท่านไม่รู้เรื่องของร่างกาย ไม่รู้
เรื่องของเสือ แล้วต่อมาจิตท่านถึงถอนออกมา ท่านเห็นร่างกายของท่านยังยืนอยู่
เหมือนเดิม ยืนถือโคมไฟอยู่ แต่เทียนที่จุดอยู่ในโคมไฟไหม้หมดไปแล้ว แสดง
ว่าท่านยืนอยู่ในท่านั้นเป็นเวลานาน จิตถ้ารวมเต็มที่ปล่อยร่างกาย แต่ของคุณ
นี้ยังไม่ได้ปล่อยร่างกาย เพียงแต่หยุดคิดชั่วคราว

ผลที่ได้จากการนั่งสมาธิเป็นผลชั่วคราว อย่าไปยึดติด ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไป
แล้ว ควรอยู่ในปัจจุบัน ดูว่าจิตในปัจจุบันเป็นอย่างไร ยังโลภโกรธหลงอยู่หรือ
เปล่า ถ้ายังโลภโกรธหลงอยู่ก็ต้องละให้ได้ ต้องเจริญปัญญาต่อ อย่าไปยึดติด
กับจิตว่างในอดีต คิดว่าหยุดจิตแล้ว ลืมดูจิตในปัจจุบัน ว่าเรากำลังโลภโกรธ
หลงอยู่หรือเปล่า มัวแต่ไปคิดถึงความว่างในอดีต ไปยึดสัญญาอารมณ์ แล้วก็
วาดภาพไปว่า ได้บรรลุแล้ว ได้สำเร็จแล้ว แต่ไม่ดูจิตในปัจจุบันว่ากำลังเป็นอะไร
อยู่ กำลังวุ่นวายกำลังหลงกับอะไรอยู่หรือเปล่า นี่เป็นปัญหาของผู้ปฏิบัติ ไม่มี
สติปัญญา พอได้สัมผัสรับรู้อะไรในขณะที่นั่งสมาธิ ก็ไปยึดไปติดกับสิ่งที่ผ่านไป
แล้ว พอออกมาจากสมาธิก็ผ่านไปแล้ว สิ่งที่อยู่ในปัจจุบันกลับมองไม่เห็น อันนี้
ต้องระวัง ต้องให้จิตอยู่ในปัจจุบันเสมอ ดูว่ากำลังเป็นอะไรอยู่

การนั่งคราวที่แล้วจะวิเศษวิโสหรือไม่ดีขนาดไหน มันก็ผ่านไปแล้ว อย่าไปสนใจ
ให้สนใจว่าจิตตอนนี้ยังนิ่งยังสงบอยู่ หรือยังวุ่นวายหรือยังหลง ยังสงสัยยังมี
ปัญหาอยู่ ถ้าไม่ได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ จะพุ่งไปที่การเห็นนั่นเห็นนี่ ต้องเห็น
นั่นเห็นนี่นะ เห็นหรือยัง เห็นหรือยัง ถ้าไม่เห็นก็ไม่กล้าพูดว่าไม่เห็น ก็จะพูดว่า
“คิดว่าเห็นแล้วนะ” กลัวจะอายเพื่อน ความจริงเวลานั่งแล้วเห็นนี่ไม่ดี ไม่เห็น

อะไรเลยถึงจะดี ถ้าเห็นต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นความตาย เห็นอสุภะ เห็นอย่าง
นี้ดี เห็นแล้วก็ต้องเอามาเห็นต่อ ไม่ใช่เห็นตอนนั้นแล้วก็ลืมไป ก็ต้องเอามาเจริญ
ต่อ เห็นความตายแล้ว ก็ต้องเอามาเจริญต่ออยู่เรื่อยๆ จนกว่าความกลัวตายจะ
หายไป ถ้ายังกลัวตายอยู่ ก็ต้องพิจารณาความตายไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายกลัว
จนกว่าจะยอมตาย จนกว่าจะยอมรับความจริง การเห็นอสุภะก็เหมือนกัน ต้อง
เห็นไปเรื่อยๆ จนไม่มีกามารมณ์หลงเหลืออยู่เลย ถ้ายังมีก็ต้องเห็นไปเรื่อยๆ ดู
ไปเรื่อยๆ เห็นครั้งเดียวไม่พอ

เวลานั่งสมาธิแล้วเห็นอะไร ก็คิดว่าบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ความจริงยังไม่
บรรลุนะ เป็นเพียงเห็นหนังตัวอย่าง ต้องเอามาทำต่อ ให้เห็นอย่างต่อเนื่อง เห็น
ทุกลมหายใจเข้าออก จนกว่าจะตัดกิเลสต่างๆ ได้หมด ตัดความกลัวตายได้ ตัด
ความกลัวความเจ็บได้ ตัดกามารมณ์ได้ ถึงจะพอ ถึงจะบรรลุได้ ถ้านั่งแล้วเห็น
อะไร ก็วาดภาพไปว่านิพพานแล้ว แต่พอออกมาก็ยังโลภโกรธเหมือนเดิม แต่
มองไม่เห็น ต้องดูปัจจุบันเป็นหลัก การปฏิบัติภาวนา ต้องดูผลที่เกิดใน
ปัจจุบันเสมอ ผลที่เกิดในอดีตมันผ่านไปแล้ว ถ้าผลที่เกิดในอดีตยังอยู่ใน
ปัจจุบัน ก็แสดงว่าถาวร ถ้าหายไปแล้วก็แสดงว่าชั่วคราว ดูใจนี้แหละ เวลามัน
กระเพื่อมขึ้นมา มันจะพอง โทกตัวเองไม่ได้หรอก ถ้าดูใจจะรู้ รู้ว่าใจหนึ่งหรือไม่
หนึ่ง กระเพื่อมหรือไม่กระเพื่อม โลกหรือไม่โลก โกรธหรือไม่โกรธ จะรู้ถ้ามี
สติปัญญาดูใจตลอดเวลา อย่ายึดติดกับสัญญาอารมณ์ อย่ายึดติดกับสิ่งที่ผ่าน
ไปแล้ว ต้องทำให้มีอยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ให้จิตสงบอย่างต่อเนื่อง ให้ว่าง
อย่างต่อเนื่อง ไม่หวั่นไหวไม่กระเพื่อมกับอะไรทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ดี
หรือชั่ว ร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรง สัมผัสรับรู้แล้ว ไม่กระเพื่อม ไม่ตกใจ ไม่
หวาดกลัว ดูที่ใจนี้แหละ เป็นที่วัดผลของการปฏิบัติ บางที่ต้องให้คนอื่นทดสอบ
อารมณ์ ให้เขายึดจิตเรา หลวงตาท่านเขย่าจิตเก่ง พอเข้าไปใกล้หลวงตา จิตจะ
กระเพื่อมทันที ตอนต้นก็คิดว่านิ่ง พอเข้าไปใกล้ท่านปั๊บ ไม่รู้มาจากไหน ต้องนิ่งทั้ง
ต่อหน้าและลับหลัง

กัณฑ์ที่ ๔๓๕

งานสำคัญที่สุด

๒๙ มกราคม ๒๕๕๕

งานภาวนานี้เป็นงานสำคัญที่สุด เป็นงานที่แท้จริงของเรา งานอื่นเป็นงานของร่างกาย งานหาอาหาร หาที่อยู่อาศัย หาเครื่องนุ่งห่ม หายารักษาโรค เป็นงานของร่างกาย ที่ไม่ใช่ เป็นของเรา แต่เราไม่รู้ เราหลงคิดว่าร่างกายเป็นของเรา สิ่งที่เป็นของเราที่แท้จริงคือใจ การภาวนานี้ เป็นการให้อาหาร ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยารักษาโรค ให้เครื่องนุ่งห่มกับใจ งานภาวนานี้สำคัญมาก สำคัญกว่าการทำมาหากิน ที่เราทำกันอยู่เป็นประจำ เพื่อหารายได้มา จุนเจือชีวิตคือร่างกายของเรา ซึ่งไม่ใช่ตัวเรา **รูปัง อนัตตา** พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า **ขันธ์ ๕** คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ไม่ใช่ตัวเรา สิ่งที่เป็นตัวเราคือใจ คือ**มโน** มโนปุพพังคมา ฐัมมา มโนเสฏฐา มโนเมยา ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นตัวสำคัญของชีวิตเรา เราออกมาจากใจ ออกมาจากมโน ออกมาจากความหลงของใจ คือออกมาจาก อวิชชา บัจจยา สังขารา ใจนี้แหละเป็นผู้รับผิดชอบกับการกระทำต่างๆของเรา ถ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องก็จะเป็นประโยชน์กับใจ ถ้าทำผิดก็จะเป็นโทษกับใจ พวกเราที่เป็น มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายนี้ ทำไม่ถูก ทำผิด เพราะความหลง ไม่รู้ว่าใจเป็นตัวที่สำคัญ ที่เราต้องให้ความสำคัญ ที่เราต้องเลี้ยงดูยิ่งกว่าร่างกาย

วิธีเลี้ยงดูใจ ก็คือทานศีลภาวนา ถ้าเราทำทานรักษาศีลแล้วก็ภาวนา เราก็จะได้รักษาใจที่สำคัญกว่าร่างกาย เพราะความสุขความทุกข์ของใจนี้ รุนแรงกว่าความสุขความทุกข์ของร่างกาย เหมือนฟ้ากับดิน ถ้าสุขใจแล้วไม่ว่าร่างกายจะทุกข์ขนาดไหน ก็ไม่เป็นปัญหาอย่างไร ถ้าสุขกายแล้วแต่ใจทุกข์ ความสุขของกายก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะความทุกข์ของใจรุนแรงกว่านั่นเอง คนที่ร่ำรวยมีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่มีความทุกข์ใจ ความร่ำรวยและสมบัติต่างๆที่เขามีอยู่ จะไม่สามารถดับความทุกข์ใจของเขาได้ แต่คนที่ไม่มี แม้แต่บาทเดียว เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ที่ทุกข์ยากทางร่างกาย อยู่แบบอด

อยากขาดแคลน แต่กลับมีความสุขใจมากกว่าคนที่อยู่ในวัง อยู่ในคฤหาสน์อันใหญ่โต ที่มีทุกอย่างอย่างพร้อมบริบูรณ์ แต่ใจไม่ได้รับการดูแล ไม่ได้รับอาหาร ที่จะให้เกิดความสุขใจขึ้นมา คือไม่ได้ปฏิบัติทานศีลภาวนา ใจก็เลยมีแต่ความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ดังที่เห็นกันในชีวิตของเราเองและของคนอื่น มีมากมีน้อยก็มีความสุขเหมือนกัน จะทุกข์มากจะทุกข์น้อยก็อยู่ที่ว่าทำใจได้มากหรือน้อย ภาวนาได้มากหรือน้อย รักษาศีลได้มากหรือน้อย ทำบุญให้ทานได้มากหรือน้อย ถ้าทำได้มากก็จะมีทุกข์น้อย ถ้าทำได้น้อยก็จะมีทุกข์มาก

นี่คือเรื่องของใจ ที่เป็นใหญ่เป็นประธาน ที่จะทุกข์มากหรือสุขมาก ก็คือใจ ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่รู้ว่ามันทุกข์หรือสุข เพราะร่างกายไม่มีความรู้สึก เป็นเหมือนต้นไม้ ที่ไม่รู้ว่ามันสุขหรือทุกข์ เวลาอากาศแห้งแล้ง ใบร่วงไปหมด มันก็ไม่รู้ว่ามันทุกข์ เวลาที่ได้รับน้ำ ใบออกมาเต็มต้น มันก็ไม่รู้ว่ามันสุข เพราะมันไม่มีตัวรู้ ไม่มีความรู้สึก ไม่มีการรับรู้ แต่ใจนี้แหละเป็นตัวที่มีความรับรู้ จะรู้เวลาใจทุกข์ จะรู้เวลาใจสุข แต่ไม่รู้วิธีจัดการ กับความสุขกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะไม่มีปัญญา ต้องอาศัยคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า มาสอน พอมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏแล้ว ก็มีคนเรียนรู้จากพระพุทธเจ้าเป็นจำนวนมาก นำเอาความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน มาจัดการกับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจได้ กำจัดความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไป รักษาความสุขให้อยู่กับใจไปตลอดอนันตกาล นี่คือนี่คือสิ่งที่พวกเราสามารถทำได้ เพราะได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ที่นานๆจะปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แล้วก็อยู่ไปไม่นาน พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่า จะอยู่ได้ประมาณ ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นก็จะเสื่อมหมดไป เพราะจะไม่มีใครสืบทอดความรู้อันประเสริฐนี้ ไม่มีใครสนใจที่จะศึกษา และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทั้งที่คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์เป็นนอกกาลิโก ไม่มีวันเสื่อม แต่จะอยู่กับโลกได้หรือไม่ ก็อยู่ที่สัตว์โลกว่าจะรักษาจะสืบทอด ด้วยการศึกษากิจการปฏิบัติ ด้วยการบรรลุนิติภาวะหรือไม่ ทุกวันนี้พวกเราชาวพุทธเริ่มหลงทางกันแล้ว ด้วยการรักษาถาวรวัตถุต่างๆ สร้างโบสถ์สร้างเจดีย์สร้างพระพุทธรูป เพราะคิดว่าเป็นศาสนา แต่ความจริงเป็นเพียงเปลือกของศาสนา ไม่ใช่เป็นศาสนา ศาสนาอยู่ที่คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะอยู่

กับโลกไปได้นานหรือไม่นาน ก็อยู่ที่ว่ามีการศึกษา มีการปฏิบัติ มีการบรรลุธรรมหรือไม่ พวกเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ครั้งนี้ ต้องถือว่ามิใช่ความสบายอย่างมาก เพราะอาจจะเป็นครั้งเดียวที่จะได้พบกับพระพุทธศาสนา เพราะครั้งหน้ากลับมาเกิดใหม่ พระพุทธศาสนา ก็อาจจะหายไปจากโลกนี้แล้วก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ต่อรอให้กลับมาพบกับศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ ที่กว่าจะกลับมาปรากฏให้โลกได้สักการะได้ยึดเป็นที่พึ่ง ก็ต้องอีกหลายกับหลายกลับไปด้วยกัน พวกเราก็ต้องกลับมาเกิดมาตายอีกไม่รู้กี่แสนกี่ล้านครั้งกว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาอีก ชาตินี้จึงถือว่าเป็นชาติที่ดีมาก เพราะได้พบคำสอนที่แท้จริงแล้ว ถ้าไม่ศึกษาและปฏิบัติ ก็ถือว่าเสียชาติเกิด ไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้รับ

นี่คือเรื่องของศาสนากับเรื่องของพวกเรา พวกเราตอนนี้ก็เหมือนอยู่ในช่วงที่มีน้ำให้ตัด อย่างที่โบราณท่านบอกว่า น้ำขึ้นให้รีบตัด เพราะถ้าน้ำลดลงไปแล้วจะไม่มีน้ำให้ตัด จะไม่มีน้ำให้ใช้ ตอนนี้ถ้าตัดเก็บไว้ในตุ่มในถัง ต่อไปเวลาน้ำลดก็จะมีน้ำใช้ ถ้าไม่ตัดตอนนี้ ต่อไปอาจจะไม่มีเวลาไม่มีโอกาสที่จะตัด ใจของเราก็จะไม่มีความรู้ ที่จะเป็นที่พึ่งของเรา ความรู้ที่จะสอนให้เรากำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากใจของเรา ความรู้ที่จะสอนให้เรารักษาความสุข ให้อยู่กับเราไปอย่างถาวร ดังนั้นเราอย่าไปเสียเวลากับงานอื่น งานของใจเรานี้สำคัญที่สุด งานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพุทธศาสนิกชน ก็คือทานศีลภาวนา เป็นงานที่จะดูแลรักษาใจของเรา ให้มีแต่ความสุข ให้ความหลุดพ้นจากความทุกข์ พวกเราสามารถทำให้สำเร็จได้ภายในชาตินี้เลย ไม่ต้องเสียเวลาทำเป็นกับเป็นกลับ เหตุที่พระพุทธเจ้าต้องใช้เวลาสะสมบุญบารมีเป็นกับเป็นกลับ เพราะทรงไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ไม่รู้ทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ พระองค์เลยต้องเสียเวลากับการสร้างบุญบารมีต่างๆ จนในที่สุดก็สามารถทำจิตใจของพระองค์ ให้ความหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ บรรลุถึงพระนิพพาน ถึงความสุขที่ถาวรได้

สำหรับพระพุทธเจ้าต้องใช้เวลามาก เพราะไม่มีใครสอน แต่สำหรับพวกเราได้พบกับพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังคำสอนแล้ว ก็สามารถทำให้เสร็จภายในชาตินี้ได้เลย ดังที่ปรากฏในสมัยพระพุทธกาล ที่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอน ก็ปรากฏมีพระอรหันตสาวก ปรากฏขึ้นมาเป็นจำนวนมาก เพียงระยะเวลา ๗ เดือนแรก

ที่ทรงประกาศพระศาสนา คือทรงประกาศในวันเพ็ญเดือน ๘ แล้วต่อมาอีก ๗ เดือน คือวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เรียกว่าวันมาฆบูชา ก็ปรากฏมีพระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูป ได้มาเฝ้า พระพุทธเจ้า โดยที่ไม่ได้นัดหมายกันไว้ก่อน พระอรหันต์ทั้ง ๑๒๕๐ รูปนี้ พระพุทธเจ้า เป็นผู้อุปสมบทให้ หลังจากที่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ขอบวชใน พระพุทธศาสนา บางรูปก็เป็นนักบวชอยู่แล้ว แต่เป็นนักบวชในลัทธิอื่น ที่ยังไม่สามารถ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ไม่ว่าจะลัทธิไหนก็ตาม ทุกลัทธิก็มุ่งไปที่พระนิพพานเหมือนกัน แต่ ไม่มีลัทธิไหนที่จะสอนให้ไปถึงได้ มีแต่พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่ทรงทำได้ พอ พวกที่นับถือลัทธิอื่น ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนบรรลุเป็นพระ อรหันต์แล้ว ก็เกิดศรัทธาขอบวชในบวรพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ทรงบวชให้ โดย เปล่งพระวาจาว่า เอहि ภิกขุ จงมาเป็นพระภิกษุเถิด

สมัยนั้นบวชง่าย โกงหัวหอมผ้าเหลือง แล้วก็มากราบพระพุทธเจ้าขอบวช พระพุทธเจ้าก็ ทรงตรัสว่า จงมาเป็นภิกษุเถิด แค่นี้ก็ได้บวชเป็นพระแล้ว ต่อมามีคนอยากจะบวชกัน เป็นจำนวนมาก และอยู่ที่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า ต้องเดินทางมาลำบากลำบาก มาขอ พระพุทธเจ้าบวช พระพุทธเจ้าก็เลยมอบให้เป็นภาระของสงฆ์ไป คือให้มีพระ ๑๐ รูป เป็นอย่างต่ำ ในเขตที่มีพระจำนวนมาก ก็ให้ใช้พระ ๑๐ รูปบวช ถ้าอยู่ในที่ที่มีพระน้อย ก็อนุโลมให้ใช้ ๕ รูป โดยให้ถือพระรัตนตรัย พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะ ประกาศตนขอบวชในบวรพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ก็จะทำวัตรดีกรรม ทำการสอบ สัมภาษณ์ผู้ที่มาบวชว่า มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการบวชหรือไม่ มีบิณฑบาตหรือไม่ เมื่อมีคุณสมบัติครบ พระสงฆ์ก็จะลงมติกัน คือรับให้เข้าสู่บวรพระศาสนาได้ นี่คือการ บวชในสมัยปัจจุบันนี้ แต่ในสมัยก่อนนั้นบวชกันง่าย พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าให้มาเป็น ภิกษุเถิด ก็ได้เป็นพระแล้ว สมัยก่อนบวชแล้วไม่สึกกัน ไม่เหมือนสมัยนี้ บวชเพื่อสึก ไม่ได้บวชเพื่อปฏิบัติให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ได้บวชเพื่อมรรคผล นิพพานกัน ส่วนใหญ่ก็บวชเพื่อทดแทนบุญคุณของบิดามารดา ที่ให้กำเนิดแก่ตน ซึ่ง ไม่ใช่เป็นจุดประสงค์ที่พระพุทธเจ้าทรงให้บวช

ในสมัยพุทธกาลบวชเพื่อศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน เพื่อสืบทอดพระศาสนาต่อไป เพราะผู้ที่สืบทอดพระศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องเป็นผู้ที่บรรลุธรรมแล้ว บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ก็คือพระอรหันตสาวกทั้งหลายนี้เอง นี่เป็นเรื่องของพระพุทธรูปศาสนากับพวกเรา พวกเรามาพบพระพุทธรูปศาสนาแล้ว ควรจะได้อะไร ควรได้ความรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน ความรู้ที่แก้ความหลงของเรา ที่จะทำให้เราไม่ทุกข์กับเรื่องต่างๆ เช่นร่างกายของเรา ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนว่า ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราคือใจ อย่าไปดูแลร่างกายมากจนเกินไป อย่าไปทุกข์กับร่างกายมากจนเกินไป เพราะอย่างไรก็ดูแลไม่ได้ตลอด ร่างกายเป็นสมบัติชั่วคราว จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตายไป แต่ใจไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่พวกเราถูกความหลงหลอกให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจ กับการดูแลรักษาร่างกาย ไม่ให้สนใจกับการดูแลรักษาใจ

ถ้าสนใจดูแลรักษาใจก็ต้องทำงาน ๓ ชั้นนี้คือ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา ภาวนาก็มี ๒ ชั้นคือ สมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีสติ ต้องเจริญสติก่อน เจริญสติเพื่อควบคุมความคิดปรุงแต่งของใจให้สงบตัวลง ถ้าความคิดปรุงแต่งไม่สงบตัวลง ใจก็จะเป็นสมาธิ จะไม่นิ่ง จะไม่สงบ ดังนั้นถ้าจะภาวนา เรื่องแรกที่ต้องทำก็คือสติ ที่นิ่งสมาธิกันแล้วไม่ได้ผลก็เพราะไม่มีสติ เหมือนเด็กที่ยังเดินไม่ได้จะวิ่งได้อย่างไร ก่อนที่จะเดินได้จะวิ่งได้ก็ต้องยืนให้ได้เสียก่อน ตอนนี้อยู่กำลังคลานอยู่ ปุณฺณเป็นเหมือนเด็กที่ยังคลานอยู่ ยังทำสมาธิไม่ได้ ยังเดินไม่ได้ ยังวิ่งไม่ได้ ถ้าปัญญาขึ้นขึ้นแล้ว ถ้าเดินก็ขึ้นสมาธิ ยืนก็คือสติ ดังนั้นก่อนที่จะนั่งสมาธิให้ได้ผลจริงๆ ต้องเจริญสติให้มากๆ ให้สติมีกำลังที่จะดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้หยุดความคิดปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ ให้รู้เกี่ยวกับการกระทำของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรนั้นอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น กำลังรับประทานอาหาร ก็ให้รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร กำลังอาบน้ำกำลังแต่งตัว กำลังทำงานอะไรก็ตาม ให้รู้อยู่กับงานนั้น ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ไม่ให้ไปคิดเรื่องไกลเรื่องไกล เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ เรื่องอดีตเรื่องอนาคต

ถ้ายังห้ามความคิดปรุงแต่งไม่ได้ แสดงว่าสติไม่มีกำลัง ที่จะดึงให้อยู่กับการทำงานของร่างกาย ก็ต้องอาศัยการบริการมไป บริการมพุทฺธไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็พุทฺธไป อย่าไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ยกเว้นถ้าจำเป็นจะต้องคิดจริงๆ เช่นวันนี้จะต้องไปทำอะไร จะต้องไปพบกับใครเวลาใด ก็คิดเตรียมตัวเอาไว้ก่อน ในขณะที่คิดก็ควรจะนั่งเฉยๆ หรือยืนเฉยๆ ไม่ควรทำอะไร ทำทีละอย่าง ให้ใจอยู่กับงานอย่างเดียว ถ้าคิดก็ยืนหรือนั่งเฉยๆ คิดให้พอ พอคิดเสร็จเรียบร้อยแล้วก็กลับมาทำงานที่ต้องทำต่อ เช่นเตรียมตัวไปทำงาน อาบน้ำก็ให้อยู่กับการอาบน้ำ ถ้าไม่ยอมอมอยู่ก็ต้องบริการมพุทฺธไป แล้วก็อาบน้ำไป พุทฺธไปอาบน้ำไป แต่งตัวก็พุทฺธไป รับประทานอาหารก็พุทฺธไป ออกจากบ้านก็พุทฺธไป พุทฺธไปเรื่อยๆ ดึงใจเอาไว้ อย่าแวบไปหาเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจะทำให้ใจไม่นิ่ง จะทำให้ใจฟุ้งซ่านได้

พอมีเวลาว่างก็หามุมสงบ นั่งหลับตา จะบริการมพุทฺธหรือจะดูลมหายใจก็ได้ ไม่นานใจก็จะรวมลง เข้าสู่ความสงบ พอได้พบกับความสงบแล้ว จะรู้ว่านี่แหละคือความสุขที่แท้จริง อยู่ตรงนี้เอง ไม่ได้อยู่ที่การได้เงินได้ทองมากมายก่ายกอง ไม่ได้อยู่ที่เงินใหญ่เป็นโต ไม่ได้อยู่ที่การได้รับการยกย่องสรรเสริญเยินยอ ไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรส โภภุชูปะชนิตต่างๆ แต่อยู่ที่ความสงบ ที่เกิดจากการเจริญสติ แล้วก็นั่งสมาธิเอง ถ้าจิตรวมลงเต็มที่แล้ว ก็จะไม่อยากได้อะไร ออกจากสมาธิมาก็อยากจะได้ความสุขแบบนี้ อีก ก็จะเพียรเจริญสติต่อไป แล้วก็เพียรนั่งสมาธิต่อไป จนสามารถนั่งสมาธิได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่อยากจะทำอะไรเลย ก็อาจจะลาออกจากงาน ตัดภารกิจที่ไม่สำคัญไม่จำเป็นออกไป ดูแลเพียงร่างกาย ถ้าบวชได้ก็บวชเลย แล้วก็มาบำเพ็ญภาวนาต่อ ถ้าได้สมาธิแล้วก็มีบาทมีฐาน สำหรับการเจริญปัญญาต่อไป เพราะถ้าไม่มีสมาธิแล้วมาเจริญปัญญา จะมีอารมณ์ที่ไม่ดีมาคอยขัดขวาง เพราะการพิจารณาทางปัญญานี้ ต้องพิจารณาเรื่องความแก่ความเจ็บความตาย ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งถ้าใจไม่สงบ จะเกิดอารมณ์หดหู่ ไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมา จะไม่อยากพิจารณา

นี่คืองานของเราที่แท้จริง คืองานภาวนา รักษาศีล ทำบุญให้ทาน เป็นขั้นบันได ข้ามขั้นไม่ได้ ถ้าไม่ทำบุญให้ทานจะรักษาศีลไม่ได้ ถ้ารักษาศีลไม่ได้ การภาวนาก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้นต้องทำบุญให้ทาน เพื่อให้เกิดความเมตตา ปล่อยวางในสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่วิตกไม่กังวลไม่ห่วงใย ก็จะรักษาศีลได้ง่าย เพราะมีความเมตตา ไม่อยากเบียดเบียนผู้อื่น **สัพเพ สัตตา อภัยาพยาโมหนตุ** ไม่จองเวรจองกรรม **สัพเพ สัตตา อเวรา โมหนตุ** เมื่อไม่มีการทำบาป ใจก็จะไม่วุ่นวุ่นงุ่นงุ่น การทำสมาธิก็จะง่ายกว่าเวลาที่มีความวุ่นวุ่นงุ่นงุ่น ไม่สบายใจ วิตกกังวลกับการกระทำบาปต่างๆ ต้องปฏิบัติเป็นขั้นไป แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าต้องทำทีละขั้น ทำไปพร้อมๆกันก็ได้ ทำทานไปรักษาศีลไปแล้ว ก็ภาวนาไป ต่อไปก็จะทำทานน้อยลง ศีลก็รักษาเป็นปกติ ศีลนี้รักษาง่ายมาก ไม่ทำอะไรก็มีศีลแล้ว แต่ทานกับภาวนาจะแย่งเวลากัน ถ้าภาวนาแล้ว ก็ไม่ควรกลับไปทำทาน ไม่ควรเสียเวลากับการทำทาน ถ้าจะทำก็ทำแบบง่ายๆ บริจาคเงินไปเป็นก้อนไปเลย ถ้าเป็นนักบวชก็สละหมดเลย มีสมบัติเงินทองข้าวของมากน้อย ก็ยกให้คนอื่นไปหมดเลย เป็นการทำทานอย่างเต็มที่เลย ถ้าทำทานแบบนี้แล้วก็ไม่ต้องทำทานอีกต่อไป เพราะไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองจะให้ใครอีกแล้ว

นักบวชนักภาวนา ถ้าได้สละสมบัติไปหมดแล้ว ก็ไม่ต้องทำทานแล้ว ควรภาวนาให้มากที่สุด ทุ่มเทเวลากับการภาวนา ไปปลีกวิเวก ไปอยู่ห่างไกลจากสังคม ห่างไกลจากเรื่องวุ่นวายต่างๆ ทุ่มเทศวิจิตใจให้กับการเจริญสติสมาธิและปัญญา ถ้าทำได้ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็จะบรรลุได้ ทรงพยากรณ์ไว้ว่าไม่เกิน ๗ ปี เป็นอย่างมาก ถ้ามีความสามารถมากก็ภายใน ๗ วัน ก็บรรลุได้ ถ้าปฏิบัติอย่างเข้มข้น ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญา สลับกันไป ไม่นานจิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ นี่คือโอกาสอันเลิศอันพิเศษของพวกเรา ที่อาจจะมีครั้งนี้เพียงครั้งเดียว กลับมาเกิดคราวหน้าอาจจะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกแล้ว ก็จะไม่มีการสอน ไม่มีใครบอก ว่าควรจะทำอะไร ขนาดมียังทำกันไม่ได้เลย ขนาดมีพระพุทธเจ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอนอยู่ตลอดเวลา มีหนังสือมากมาย มีซีดีมีเทปให้ฟังเป็นจำนวนมาก แต่การกระทำก็ยังเหมือนเดิม ยังไปยุ่งไปห่วงกับการดูแลรักษาร่างกาย มากกว่าการดูแลรักษาใจ พวกเราจึงเป็นเหมือนทัพพีในหม้อแกง ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น จะไม่ได้ลิ้มรสของแกง จะไม่ได้รับประโยชน์จากแกง ไม่เป็นเหมือนลิ้นกับแกง ถ้าเป็นก็จะได้รับ

ประโยชน์ ได้สัมผัสรับรู้พระธรรมคำสอน ที่เป็นรสที่ชนะรสทั้งปวง ดังที่ทรงตรัสว่า **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง**

ถ้ายังไม่เห็นว่ารสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ก็จะปล่อยรสอื่นไม่ได้ ปล่อยรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะไม่ได้ ปล่อยลาภยศสรรเสริญไม่ได้ แต่ถ้าได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่เกิดจากความสงบเพียงครั้งเดียวแล้ว รับรองได้ว่าจะสละได้ จะมุ่งไปที่รสแห่งธรรมเพียงอย่างเดียว ขอให้พวกเราพยายามภาวนาทำจิตให้สงบให้ได้ ให้รวมให้ได้ ให้ได้เห็นหนึ่งตัวอย่าง ถ้าเห็นหนึ่งตัวอย่างของพระนิพพานแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่อยากได้อะไร จะอยากได้พระนิพพานเพียงอย่างเดียว พยายามศึกษาให้มาก ภาวนาให้มาก เจริญสติให้มาก รักษาศีลทำบุญให้ทานให้มาก แล้วสักวันหนึ่งภายในชาตินี้จะได้พบกับความสุขนี้ เพราะมีผู้ที่ได้พบมาแล้วเป็นจำนวนมาก ที่เรากลับไหว้บูชาเป็นสังฆรัตนะ ก่อนหน้านั้น ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา ยังหลงติดอยู่กับรสของรูปเสียงกลิ่นรส รสของลาภยศสรรเสริญ แต่พอได้สัมผัสกับรสของพระธรรม ได้เห็นหนึ่งตัวอย่าง ก็จิตใจ เกิดฉันทะ วิริยะจิตตะวิมังสา เกิด**อิทธิบาท ๔** ขึ้นมา ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร จะประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน นี่คือทางที่พวกเราจะต้องไปกัน พระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์ไม่สามารถเดินแทนพวกเราได้ ได้แต่คอยบอกคอยเตือน คอยลากคอยจูง ด้วยการพร่ำสอนเท่านั้น ถ้าพวกเราไม่ทำก็จะไปไม่ถึง ขอให้พวกเราเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขที่แท้จริง และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างแน่นอน

ถาม ฟังเปลี่ยนจากพองหนอยุบหนอมาทำพุทโธ ทำแล้วก็สับสนคะ คือตอนแรกก็พยายามพุทโธอย่างเดียวในใจ ตอนทำพองหนอยุบหนอจะกำหนดจิตให้รู้ที่ลึ้นปีพอทำพุทโธก็เลยทำพุทโธที่ลึ้นปีด้วย ทำไปก็ไม่ค่อยสงบ เรียนถามท่านพระอาจารย์ฉันเรียน ท่านก็บอกให้กำหนดที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็พุทโธๆ หายใจออกก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ ก็ทำได้สักครึ่งสองครึ่ง ก็จะรู้สึกว่ามันแปลกๆ ทำไม่ค่อยได้เจ้าคะ

ตอบ เอาพุทโธอย่างเดียว ไม่ต้องไปสนใจกับลมเลย หรือสวดมนต์ไปก่อน สวดมนต์ไปจนรู้สึกเหนื่อยแล้วค่อยบริกรรมพุทโธๆ ตอนต้นก็สวดอะระหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปปัญโนฯไป สวดพระสูตรที่เราจำได้ไปก่อน สวดกลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำอีก สักครึ่งชั่วโมงหรือ ๔๕ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือเย็นสบายอยากจะหยุดสวด แล้วค่อยพุทโธๆไป ถ้าไม่อยากจะบริกรรมก็ดูลมไปอย่างเดียว ดูที่ปลายจมูก ตอนที่เราริเริ่มปฏิบัติเราทำแบบนี้ จะท่องมหาสติปัฏฐานสูตร นั่งขัดสมาธิแล้วก็ท่องคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งกว่าจะจบก็ใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาที พอท่องจบแล้วใจก็เย็นสบาย ก็ดูลมต่อได้

ถาม ถ้าเดินจงกรมละคะ

ตอบ เดินจงกรมจะใช้พุทโธก็ได้ จะใช้ช้ายขวาก็ได้ จะดูเฉยๆก็ได้ เป้าหมายก็คือ ให้รู้เฉยๆ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ถ้าคิดปรุงแต่งจะสวดมนต์ไปก็ได้ สวดอะระหังสัมมาฯ สวากขาโตฯไปภายในใจก็ได้ ถ้าพุทโธไม่ได้ ก็สวดอะระหังสัมมาฯไป ถ้าช้ายขวาได้ก็ช้ายขวาไปก็ได้ ก้าวเท้าช้ายก็ว่าช้าย ก้าวเท้าขวาก็ว่าขวาไป ให้จิตมีอะไรยึดไว้ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ถาม เวลาฟังเทศน์ ก็นั่งสมาธิไปด้วย

ตอบ ไม่ได้ ถ้าฟังเทศน์ต้องฟังอย่างเดียว อย่างนั่งสมาธิ เพราะการฟังเป็นการทำสมาธิในตัวอยู่แล้ว อย่างเมื่อก็นั่งฟัง ก็เหมือนนั่งสมาธิอยู่แล้ว ถ้าฟังแล้วนั่งสมาธิก็จะไม่รู้เรื่อง ก็อย่าไปฟัง นั่งสมาธิไปเลย นอกจากจะอาศัยเสียงธรรมะกล่อมใจก็ทำได้ นั่งฟังเสียงไปโดยไม่คิดตาม เพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่จะไม่ได้ปัญญา ถ้าพิจารณาตามไป ก็จะเกิดปัญญา เกิดความสงบด้วย คือไม่ฟุ้งซ่าน ถ้านั่งเฉยๆ ไม่ภาวนาพุทโธ ไม่ดูลม จะฟุ้งซ่านได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เปิดธรรมะฟังไปก่อนก็ได้

ถาม ก่อนที่จะนั่งสมาธินี้ ควรสวดมนต์ไหว้พระก่อน หรือว่านั่งเลย อย่างไหนจะดีกว่ากันครับ

ตอบ อยู่ที่จิตของเรา ว่าหยาบหรือละเอียด ถ้าจิตหยาบคิดมาก นั่งไม่ได้ ก็ต้องสวดมนต์ไปก่อน เพื่อทำให้จิตละเอียดลงไป ให้ความคิดปรุงแต่งหมุนช้าลง พอคิดน้อยลงไปแล้ว ก็ดูลมได้

ถาม หมายความว่าไม่จำเป็นต้องสวดมนต์มากมายหลายบท

ตอบ ก็อย่างที่บอก แล้วแต่ใจของเราว่า หยาบหรือละเอียด อย่างสมัยที่เราเริ่มนั่งแรกๆนี้ ต้องท่องมหาสติปัฏฐานสูตรไปประมาณ ๔๐ นาทีก่อน ถึงจะดูลมได้ แต่ตอนหลังนี้ไม่ต้องท่องแล้ว เพียงแต่กำหนดสติให้ดูลมบีบ มันก็สงบได้ การท่องนี่เพื่อพัฒนาสติ ให้มีกำลังหยุดความคิดปรุงแต่ง พอสติมีกำลังมากๆ ก็เหมือนเบรกที่มีกำลังมาก ตะเะนิดเดียวก็หยุดก็กเลย ถ้าเบรกไม่ดีนี่ เหยียบจนติดพื้นก็ยังไม่หยุด ถ้าเร่งเร็วมาก ก็จะไม่หยุดง่าย ถ้าภาวนาบ่อยๆ หยุดความคิดปรุงแต่งบ่อยๆ จะเหมือนรถที่วิ่งช้าลงไปเรื่อยๆ เวลาภาวนาให้สงบนี้จะสงบเร็วมาก เพียงกำหนดแป๊บเดียว ไม่ต้องภาวนาพุทโธ เพียงตั้งสติบีบความคิดปรุงแต่งก็หยุดแล้ว การควบคุมจิตนี้เหมือนกับการขับรถ ตอนเริ่มทำใหม่นี้ เหมือนกับรถที่ไม่มีเบรกและวิ่งเร็ว เหมือนรถวิ่งลงเขา พอสร้างเบรกให้ มีกำลังมากขึ้นๆ เจริญสติมากขึ้นๆ ก็จะทำให้วิ่งช้าลง การภาวนาจะง่ายขึ้นๆ สงบเร็วขึ้น สงบได้นานขึ้น ต้องดูตอนจะนั่งว่า ใจของเราเป็นอย่างไร ไม่ฟุ้งซ่านมากก็นั่งง่าย ฟุ้งซ่านมากก็นั่งยาก เพราะชีวิตของฆราวาสยังต้องวุ่นวายกับการงาน ถ้ามีอารมณ์ตกค้างจะนั่งไม่ได้ ดูลมไม่ได้ พุทโธไม่ได้ อย่างนี้ก็สวดมนต์ไปก่อน ถ้าสวดไม่ได้ ก็พึ่งเทศน์ไปก่อน ถ้าไม่ได้ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม แล้วก็ช้ายชวาช้ายชวาไป เดินให้หมดแรงก่อน ถึงค่อยมานั่ง

เป้าหมายของการภาวนา ก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งนี้เอง จะหยุดได้ก็ต้องมีสติคอยเบรกไว้ พอมีสติบีบก็รู้ว่ากำลังคิดปรุงแต่ง เผลอแล้ว ถ้าสติตั้งไม่อยู่ก็ต้องใช้พุทโธ หรือใช้การสวดมนต์ดึงเอาไว้ สวดไปเรื่อยๆถึงแม้ตอนเริ่มต้นสวดอาจจะแข่งกันก็ได้ จะสวดไปแล้วคิดไปด้วยก็ช่างมัน ให้พุ่งไปที่การสวดอย่างเดียว สวดไปๆ ไม่นานความคิดปรุงแต่งก็ต้องยอมแพ้เราเอง ถ้าเราไม่ยอมแพ้

มันๆก็ต้องยอมแพ้เรา เหมือนพวกที่ชกเย่อกัน ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่ไม่ยอมแพ้ มีกำลังมากกว่า ก็ต้องชนะได้ ถ้ากำลังน้อยกว่าก็แพ้ นั่งได้ไม่นานก็ทนไม่ไหว เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ลุกขึ้น แสดงว่าแพ้แล้ว ถ้าสู้ไปเรื่อยๆ พอเขายอมแพ้จะรู้สึกเบาสบายขึ้นมาทันที เพราะแรงต้านหมดไป แรงที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนั้นหมดไป จิตก็สงบตัวลง จะสงบมากสงบน้อยก็อยู่ที่ฐานของจิต ใหม่ๆฐานของจิตจะอยู่ไม่ลึก จะสงบน้อย ถ้าภาวนาไปเรื่อยๆจะลึกลงไปเรื่อยๆ ต่อไปจะรวมได้เต็มที่ จะลงถึงฐานเลย จะว่าง จะสบาย เหมือนลอยอยู่ในอวกาศ

ต้องพยายามภาวนากัน ทุกคนต้องเริ่มต้นที่ ก.ไก่ ข.ไข่ เริ่มต้นที่ก้าวที่ ๑ ไปพยายามก้าวไป พยายามทำไป ทำได้มากน้อย ก็ทำไป สติสำคัญที่สุด พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่กว่าสติ ทรงเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้าง ส่วนสมาธิปัญญาเป็นรอยเท้าสัตว์อื่น ถึงแม้จะต้องใช้ปัญญาตัดกิเลส ถ้าไม่มีสติ ปัญญาที่เกิดไม่ได้ เหมือนพระพุทธเจ้านี้ ถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่ก็เกิดไม่ได้ ต้องมีพ่อแม่ให้กำเนิด ถึงแม่พ่อแม่จะไม่สามารถบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ก็ตาม แต่พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธเจ้า สติก็เป็นผู้ให้กำเนิดสมาธิและปัญญา ถ้าไม่มีสติ สมาธิและปัญญาก็จะเกิดไม่ได้ การภาวนาต้องเริ่มที่สติก่อน พัฒนาสติก่อน ในสติปัฏฐานสูตรนี้ สอนทั้งการเจริญสติ สอนทั้งการนั่งสมาธิ คืออานาปานสติ แล้วสอนทั้งการเจริญปัญญา คือพิจารณารูปขันธ์นามขันธ์ รูปเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ สอนทั้งสติสอนทั้งสมาธิสอนทั้งปัญญา ที่ประเทศศรีลังกา ถือพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญที่สุด ชาวพุทธที่ศรีลังกาจะต้องท่องพระสูตรนี้ให้ได้กัน ถือว่าได้บุญมาก ของไทยเราจะถ่อมมงคลสูตรกันมากกว่า อะเสวะนา จะ พาลานัง ปณติตานัญจะ เสวะนา อันนี้ก็พระสูตรสำคัญ แต่จะไม่ละเอียดไม่ได้พูดถึงการภาวนา จะพูดถึงความเจริญ เริ่มต้นก็ต้อง อะเสวะนา จะ พาลานัง ไม่คบคนพาล คนโง่ คนที่ไม่รู้ธรรมะ ให้คบบัณฑิต คนฉลาดคนที่รู้ธรรม เช่นเข้าหาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ เรียกว่าคบบัณฑิต ถ้าคบกับพวก กินเหล้าเมายาเล่นการพนัน แสดงว่ากำลังคบคนพาล

ต้องศึกษาและปฏิบัติก่อน ถึงจะปฏิบัติ ถึงจะบรรลุธรรมได้ ถ้าศึกษาจนรู้แล้วว่า ต้องปฏิบัติอะไร ทีนี้ก็ต้องปฏิบัติ หยุดศึกษาไว้ก่อน ปฏิบัติไปจนกว่าจะไม่รู้ว่า ต้องทำอะไรต่อ ก็ศึกษาอีก อย่าศึกษาตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะเดี๋ยวก็ลืม ศึกษาไป ก็เปล่าประโยชน์ เหมือนเรียนหนังสือ อยู่ชั้น ป. ๑ ก็เรียนวิชาของ ป. ๑ ไปก่อน ไม่ใช่เรียนวิชาของ ป. ๑ จนถึงปริญญาตรีเลย ปีแรกก็เรียนชั้น ป. ๑ ไปก่อน ตอนนั้นก็เรียนวิชาการทำบุญให้ทานไปก่อน แล้วนำเอาไปปฏิบัติ ให้ไปให้หมดเลย มีเท่าไรก็ให้ไปให้หมด ถ้าให้หมดแล้วก็เรียนชั้นที่ ๒ เรียนชั้นศีล บวชพระก็เรียนศีล ๒๒๗ ข้อ ถ้าบวชเป็นภิกษุณีก็ ๓๑๑ ข้อ ถ้าบวชชีก็รักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ ไป แล้วก็ภาวนาไปด้วย ศึกษาการภาวนาว่าต้องทำอะไร เจริญสติอย่างไร สมาธิที่ถูกต้องเป็นอย่างไร สมาธิที่ไม่ถูกต้องเป็นอย่างไร ถ้านั่งแล้วไปรู้เรื่องนั้น เรื่องนี้ เรียกว่าไม่ถูกต้อง ทางศาสนาพุทธไม่ต้องการสมาธิแบบนี้ ต้องการสมาธิที่นิ่งว่างสงบสบาย ใจเป็นอุเบกขา ไม่หิวไม่อยากไม่ต้องการอะไร เพื่อตัดกำลังของกิเลสตัณหา เพื่อเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญาต่อไป

ถ้าจิตไม่สงบกิเลสไม่ถูกตัดกำลัง เวลาพิจารณาทางปัญญา จะเกิดอารมณ์หดหู่ อารมณ์ไม่ดีตามมาได้ เช่นพิจารณาความตาย หรือพิจารณาอสุภะ ถ้าไม่มีสมาธิ จะไม่ยอมพิจารณา ไม่ยอมกดูซากศพ ไม่ยอมกดูอาการ ๓๒ ของร่างกาย แต่ถ้าจิตสงบแล้วจะดูได้ จะพิจารณาได้ จะไม่หดหู่ จะชอบ เพราะดูแล้วทำให้ปลงสังเวชได้ ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไปเจริญปัญญา จิตจะวิปลาสได้ สมัยพระพุทธกาลมีพระภิกษุที่พิจารณาความตายแล้วก็ฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าร่างกายต้องตาย ก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ก็เลยฆ่าตัวตาย พระพุทธเจ้าจึงต้องห้าม ฆ่าไม่ได้ ถ้าคิดจะฆ่าตัวตายก็ต้องหยุดคิดแล้ว ทรงสอนให้เจริญสมถภาวนาก่อน ให้เจริญเมตตาภาวนา ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เมื่อหลายปีมาแล้วมีข่าวครอบครัวหนึ่ง ที่แขวนคอตายทั้งครอบครัว ปฏิบัติธรรมแล้วจิตวิปลาสไป คิดว่าบรรลุแล้ว ไม่ต้องอยู่ต่อไป คงจะคิดว่าถ้าบรรลุแล้วต้องฆ่าตัวตายได้ แต่ความจริงไม่ใช่เป็นอย่างนั้น

ความจริงต้องยอมรับความตาย ต้องกล้าตาย แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องฆ่าตัวตาย ต้องปลงให้ได้ ต้องยอมรับความตายให้ได้ อย่างที่พระภิกษุไปอยู่ในป่านี้ ก็เพื่อไปปลง เพื่อให้พบกับความตาย ไปอยู่ใกล้กับความตาย ที่จะทำให้เกิดความกลัว ซึ่งเป็นกิเลส พอเกิดความกลัวสุดขีดขึ้นมา วิธีที่จะดับได้ วิธีที่จะดึงจิตให้กลับเข้าสู่ความสงบได้ ก็ต้องใช้ปัญญา คือไตรลักษณ์นี้ ต้องพิจารณาว่า เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไม่ได้ พอยอมรับว่าต้องตายแล้วก็ยอมตาย จิตก็จะสงบ หลังจากนั้นร่างกายจะตายหรือไม่ตาย จะไม่เป็นปัญหา ที่เราต้องการฆ่านี้ไม่ใช่ร่างกาย ต้องการฆ่ากิเลสคือความกลัวตาย ด้วยการยอมตาย เพราะความกลัวตายก็คือ**วิภวตัณหา**นี้เอง ความอยากไม่ตาย อยากอยู่ไปนานๆ วิภวตัณหาเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ แต่พอยอมตายแล้ว จะไม่กลัวความตาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ถ้ายังก้าวอยู่ก็ยังเป็นกิเลส ถ้าวายกตายก็เป็นกิเลส อยากอยู่ก็เป็นกิเลส ต้องเป็นกลางเฉยๆ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ ถึงไม่เป็นกิเลส

การปฏิบัติถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ จะหลงกันทุกคน ขึ้นสมาธิก็หลง ส่วนใหญ่หนึ่งสมาธิก็อยากจะทำนั่นทำนี่กัน เห็นสวรรค์ เห็นนรก เห็นเทพ เห็นพรหม เห็นอะไรต่างๆ ก็เหมือนดูทีวี ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้ดับกิเลส ไม่ได้เกิดปัญญา ถ้าจะเห็นต้องเห็นไตรลักษณ์ เช่นเห็นเราอนัตตา เห็นอย่างนี้ใช้ได้ เห็นอสุภะก็ได้ แต่เห็นเพียงเดี๋ยวเดียว ยังไม่พอ ออกจากสมาธิแล้วต้องเอามาเจริญต่อ ต้องเอามาระลึกต่อ ให้เห็นอยู่ตลอดเวลาเลย ทุกลมหายใจเข้าออก มองใครนี่มองเห็นเป็นซากศพเลย มองเห็นว่าต่อไปต้องกลายเป็นขี้เถ้า กลายเป็นเศษกระดูก ต้องเห็นอย่างนี้ ถึงจะตัดกิเลสได้ ถ้าเห็นขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกมาไม่เอามาเจริญต่อ ก็จะลืม เหมือนดูหนังในโรง พอออกจากโรงก็ลืมแล้ว การเห็นอะไรในสมาธิไม่ได้หมายความว่าบรรลุแล้ว จะต้องเอามาพิสูจน์ในชีวิตจริง ถ้าเห็นว่าอนัตตาก็ต้องไปพิสูจน์ดูว่า ยอมตายหรือไม่ รับความตายได้หรือไม่ ต้องเข้าสนามสอบเวลานั่งสมาธิเหมือนทำการบ้าน นอกจากกรรมชั้นละเอียด ถ้าผ่านชั้นร่างกายไปแล้ว จะบรรลุได้ในขณะที่อยู่ในสมาธิ เพราะสนามสอบอยู่ในจิต ถ้ายังกเกี่ยวกับร่างกาย ต้องเอาร่างกายเข้าไปในสนามสอบ ต้องไปอยู่ในที่ๆ ทำหายต่อความเป็น

ความตาย ถ้าเกี่ยวกับความเจ็บปวด ก็ต้องนั่งให้เจ็บจนหายไปเอง ใจต้องไม่
หวั่นไหว ไม่กลัว ไม่ได้ต้องการให้ความเจ็บหายไป ต้องชอบความเจ็บ แทนที่จะ
เกลียดความเจ็บ ต้องชอบความเจ็บ ถ้าชอบอะไรแล้วจะไม่อยากให้จากเราไป ใช้
ใหม่

เวลาภาวนาก็ต้องดูแผนที่ย่าง ถ้ามีหนังสือธรรมะก็ต้องอ่านบ้าง เพื่อจะได้
เปรียบเทียบกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ อย่าเอาการวิเคราะห์ของเราเป็นตัว
ตัดสิน เพราะอาจจะสรุปผิดได้ ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้ที่ผ่านมาแล้ว จะดีกว่า
อ่านพระไตรปิฎก เพราะมีบางเรื่องในพระไตรปิฎกไม่ได้แสดงไว้ เพราะปัญหา
หลากหลายด้วยกัน แต่ถ้ามีผู้ที่ผ่านมาแล้วนี้ ถ้ามีปัญหาอะไรไปแล้วให้ท่านฟัง
ท่านจะตอบกลับทันที ขอให้พยายามปฏิบัติไปเรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง สลับ
กับการภาวนา ทำบุญให้ท่านตามวาระ คีลก็พยายามรักษาให้มากขึ้น จากคีล ๕
ก็พยายามรักษาคีล ๘ ไปให้ได้ ถ้าจะภาวนาต้องมีคีล ๘ ถึงจะมีกำลัง คีล ๕ ไม่
มีกำลัง เหมือนรถยนต์ รถที่จะขึ้นเขาได้ง่ายต้องเป็นรถฟอร์วิลล์ ถ้ารถธรรมดา
จะขึ้นไม่ง่าย คีล ๕ เหมือนรถเก๋ง ไม่มีแรงขึ้นเขา ถ้าจะภาวนาต้องใช้คีล ๘
เพราะจะได้ตัดกามฉันทะ ตัดความอยากในกามารมณ์ต่างๆ คีล ๕ ยังตัดไม่ได้
คีล ๕ ยังดูหนังฟังเพลงได้ ยังกินข้าวเย็นได้ ยังนอนบนฟูกหนาๆได้ ยังร่วมหลับ
นอนกับคู่ครองของตนได้ แต่พอถึงคีล ๘ แล้ว จะทำไม่ได้ เมื่อทำไม่ได้แล้ว ก็
จะมีเวลามาภาวนา แต่ต้องปลีกวิเวกด้วย ไปหาที่สงบ ถ้าอยู่ที่บ้านก็ทำห้องไว้
สำหรับการภาวนา เวลาภาวนาต้องอยู่คนเดียว อย่าอยู่ใกล้คนอื่น เพราะวิถีชีวิต
ของเขากับของเราไม่เหมือนกัน เขากินข้าวเย็นเราไม่กินข้าวเย็น จะเป็นอุปสรรค
ได้

หนังสือกับซีดีใครต้องการก็มาหยิบไปได้นะ หยิบไปตามความต้องการ อ่าน
มากๆไม่รู้จะเพื่อไปหรือเปล่า อ่านก็ได้ประโยชน์ แต่อย่าอ่านอย่างเดียว ต้องอ่าน
ควบคู่กับการปฏิบัติถึงจะดี เพราะหนังสือธรรมะเป็นคู่มือของการปฏิบัติ
เหมือนกับคู่มือรถยนต์ ถ้ารถเสียก็ต้องเปิดคู่มือดูว่าปัญหาอยู่ตรงไหน ถ้าไม่มี

ช่างก็ต้องดูคู่มือ ต้องแก้อเอง การภาวนาถ้าไม่ได้อยู่กับอาจารย์ ก็ต้องเปิดหนังสือทางปฏิบัติดู จะช่วยได้

ถาม เวลานั่งสมาธิเดินจงกรมเจริญสติ แล้วถูกความง่วงครอบงำ ควรจะอย่างไร

ตอบ ต้องกินอาหารให้น้อยลง กินมื้อเดียว ต้องยอมหิวหน่อย ความจริงไม่ได้หิวที่ร่างกายหิว แต่หิวที่ใจ ร่างกายกินอาหารเกินความต้องการอยู่แล้ว มีอาหารสะสมอยู่มาก ก็อย่างที่บอก ต้องถือศีล ๘ ให้ได้ อย่างน้อยก็ไม่กินหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว การภาวนาต้องยอมอด ถึงจะได้ผล ถ้าอยากจะมีความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรส การภาวนาจะมีอุปสรรคมาก ถ้าไม่ง่วงเหงาหาวนอนก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ชอบอดอาหารก็ต้องไปอยู่ที่น้ำกลั้ว ไปนั่งในป่าช้าจะไม่ง่วง

ถาม ขอคติธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติต่างๆ

ตอบ นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระทุกเช้าเย็น

ถาม สวดแบบทำวัตรเย็น

ตอบ การสวดเป็นการทำให้สงบในระดับหนึ่ง เป็นระดับอนุบาล ถ้าอยากจะทำให้สงบมากกว่านั้นก็ต้องนั่งหลับตา แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก หลังจากสวดมนต์เสร็จแล้วควรจะนั่งสมาธิต่อ จะสงบมากกว่าการสวดมนต์ บุญที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจ ที่ปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อความสงบใจ ทำบุญก็เพื่อความสงบใจ รักษาศีลก็เพื่อความสงบใจ ไหว้พระสวดมนต์ก็เพื่อความสงบใจ แต่ความสงบใจของการกระทำแต่ละอย่างนี้ มีมากน้อยต่างกัน การให้ทานก็ได้ความสงบชนิดหนึ่ง รักษาศีลก็สงบมากขึ้น สวดมนต์ไหว้พระก็ยิ่งสงบมากขึ้น นั่งสมาธิก็จะสงบได้เต็มที่ แต่ไม่ถาวร ถ้าจะสงบอย่างถาวรก็ต้องเจริญวิปัสสนา ความสงบมีเป็นขั้นๆ ขอให้ญาติโยมทำบุญให้ทานรักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ แล้วก็เจริญปัญญาวิปัสสนา ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ปลอ่ยวาง ให้พิจารณาว่าไม่มีอะไรเป็นของ

เรา เราไม่ใช่ร่างกาย เราคือใจ ใจไม่ตายไปกับร่างกาย ใจไม่ได้ตายไปกับสิ่งต่างๆ นะ ใจต้องอย่าไปทุกข์กับสิ่งต่างๆ ถ้าไม่ยึดติดจะไม่ทุกข์ ถ้ายึดติดจะทุกข์

อย่าไปยึดติดกับอะไร ถึงเวลาเขาจะไปก็ปล่อยให้เขาไป ร่างกายนี้ถึงเวลาเขาจะ ไปก็ให้เขาไป เราไม่ได้ไปกับเขา เราไม่ได้ตายไปกับเขา เราไม่ต้องกลัว เราได้ ร่างกายมาไม่รู้กี่ล้านร่างแล้ว พอหมดร่างกายนี้ ก็ไปหาร่างกายใหม่ เป็นเหมือน ตู๊กตา เราได้ตูกตามาเล่นตัวหนึ่ง พอมันตายไปเราก็ไปหาตูกตาตัวใหม่มาเล่น ใหม่ ถ้าไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเราจะไม่ทุกข์ ต้องยอมรับความจริงว่าเรา ไม่เที่ยง มีเกิดแล้วต้องมีดับไปเป็นธรรมดา มีอย่างเดียวกับที่ดับไม่ตายก็คือใจ แต่ใจกลับไปแล้วแทนร่างกาย ร่างกายเขาไม่กลัวหรอก เขาไม่รู้เรื่อง เขาเป็นเขา ตายเขาไม่รู้เรื่อง แต่ผู้ที่มาควบคุมมาครอบครองร่างกายคือใจนี้ ไปกลัวแทนไป ทุกข์แทนร่างกาย ถ้ามีธรรมะก็จะรู้ทัน จะปล่อยวางได้ จะปล่อยได้ก็ต้องใช้สมาธิ ปล่อย ตอนนี้เรามีปัญญาแล้ว แต่ไม่มีสมาธิที่จะแยกใจออกจากกายได้ ตอนนี้ ใจยังติดกับร่างกายเหมือนกาวตราข้าง ติดกันแน่นมาก ใจยึดติดกับร่างกายแน่น มาก ถ้าอยากจะแยกออกจากกัน ต้องนั่งสมาธิให้มาก เพราะเวลาจิตสงบนี้จะ แยกออกจากกันเต็มที่เลย พอแยกได้แล้วก็จะสบาย พอปัญญาสั่งว่าอย่ายึด ก็ จะไม่ยึด จะไม่ทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย จะแก่ก็แก่ไป จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ เจ็บไป จะตายก็ตายไป ไม่ใช่ตัวเราของเรา

ถาม ถ้าไม่เอาร่างกายละคะ

ตอบ ก็อย่ากลับมาเกิด ต้องตัดความอยากทั้งหมด อย่าไปอยากอะไร อย่าไปอยากใน รูปเสียงกลิ่นรส อย่าไปอยากมีอยากเป็น อย่าไปอยากไม่มีอยากไม่เป็น อยู่เฉยๆ ก็มีความสุขได้ ความอยากเป็นตัวที่ดึงใจให้ไปเกิดใหม่ ถ้าเราอิมเราก็ไม่ต้องออก นอกบ้าน แต่ถ้าเราหิวเราก็ต้องออกนอกบ้าน ออกนอกบ้านก็ต้องมีรถ ร่างกายก็ เป็นเหมือนรถ ถ้ายังอยากดูอยากฟัง ก็ต้องมีตามีหู ต้องมีร่างกาย ถ้าไม่อยากดู อยากฟังแล้ว ใจนี้สงบมีความสุขแล้ว ไม่หิวกับรูปเสียงแล้ว ก็ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องเกิดใหม่ ต้องตัดความอยากทั้ง ๓ คือ ๑. กามตัณหา ความอยากในรูป

เสียงกลืนรหัสไพภูฏัพพะ ๒. ภาวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น ๓. วิภวตัณหา
ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

กัณฑ์ที่ ๔๓๖

วันบวช

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เราจำได้ดีเพราะเป็นวันที่เราบวช บวชเมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ บวชมา ๓๗ ปีแล้ว บวชที่วัดบวรนิเวศฯ ก่อนที่จะบวชก็ได้ลาออกจากงานตอนสิ้นปี ๒๕๑๖ คือวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๖ ทำงานได้ ๖ เดือนระหว่างทำงานได้หนังสือธรรมะมาอ่าน ก็เลยได้ศึกษาธรรมะเป็นครั้งแรกในชีวิต ช่วงกรกฎาคมหรือสิงหาคม ได้อ่านหนังสือแล้วก็สนใจ ก็เขียนไปขอและซื้อหนังสือมาเพิ่ม ได้หนังสือสติปัญญาญาณมา ได้แนวทางปฏิบัติ ก็ลองปฏิบัติดู ท่านสอนพระภิกษุให้นั่งสมาธิก่อน ให้ไปหาที่สงบตามโคนไม้ แล้วก็ให้นั่งขัดสมาธิหลับตา ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกไป อ่านหนังสืออยู่ ๒ - ๓ เดือน ก็เกิดอะไรรึขึ้นมาว่า ยังไม่ได้ปฏิบัติสักที มีแต่อ่านอย่างเดียว ก็เลยนั่งตอนนั้นเลย

นั่งไปตอนต้นก็ฟุ้งซ่าน ก็เลยท่องพระมหาสติปัญญาสูตรไปก่อน ท่องไปประมาณสัก ๔๐ นาที ก็หายฟุ้งซ่าน จึงนั่งดูลมต่อไปได้ จิตก็ค่อยสงบลงไป ในช่วงแรกๆก็นั่งแบบนี้ ก่อนที่จะดูลมก็จะท่องพระสูตรมหาสติปัญญาสูตรไปก่อน แล้วก็ดูลมต่อ จิตก็จะสงบเย็นสบาย ไม่ลงลึก แต่ไม่ฟุ้งซ่าน จะลงลึกก็ตอนที่นั่งไปแล้วเจ็บปวด ตอนนั้นก็นึกขึ้นมาเองว่าต้องบริการกรม ก็เลยบริการกรมอนิจจังๆไป บริการกรมไปไม่นานความเจ็บก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ เกิดความมหัศจรรย์ใจขึ้นมาว่า จิตเปลี่ยนไปได้อย่างนี้ ด้วยการบริการกรมนี้เอง เวลาเจ็บจะทรมานใจ จะอยากหนีจากความเจ็บ อยากจะให้ความเจ็บหายไป ตอนนั้นถ้าไม่มีอะไรควบคุมความอยากไว้ จะทนนิ่งต่อไปไม่ได้ ก็เลยต้องใช้การบริการกรม พอบริการกรมไปเดี่ยวเดียวก็หายไปแล้วความเจ็บ จิตมันนิ่งสงบ สบาย ทำให้เกิดมีฉันทะวิริยะที่อยากจะปฏิบัติให้มากขึ้น

ระหว่างที่ทำงานก็สังเกตเห็นว่า ใจจะวุ่นวายจะเครียดพอสมควรกับเรื่องงาน ก็เลยเห็นว่าการทำงานกับการปฏิบัติไปด้วยกันไม่ได้ ก็เลยตัดสินใจ ไปบอกเจ้าของกิจการว่า จะขอลาออกจากงานภายในสิ้นปี ภายในเดือนหน้า ตอนนั้นเป็นเดือนพฤศจิกายน บอกล่วงหน้าหนึ่งเดือน จะออกจากงาน ๓๑ ธันวาคม พอออกแล้ววันที่ ๑ ก็เริ่มต้นขังตัวเอง อยู่ในบ้าน ตอนนั้นอยู่คนเดียว ไม่มีใครอยู่ด้วย เป็นห้องแถวอยู่ในตลาดนาเกลือ ตอนเช้าตื่นขึ้นมา ก็จะนั่งสมาธิ ท่องพระสูตรไปก่อน แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก หลังจากนั้นก็ลุกขึ้นมา ล้างหน้าล้างตาทำกิจอย่างอื่น ลงมาเดินจงกรม อ่านหนังสือธรรมะ สลับกับนั่งสมาธิ ตอนนั้นก็กินอาหารวันละมื้อ แล้วก็ถือศีล ๘ ไม่ไปหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ แต่ก็ไม่เคยไปวัด ปฏิบัติตามหนังสือ

ตั้งใจจะลองปฏิบัติสักปีหนึ่ง ดูว่าจะไปถึงไหน พอครบเวลาปีหนึ่ง ก็ถามตัวเองว่าจะเอาอย่างไรต่อไป เพราะเสบียงคือเงินที่มีไว้สำหรับใช้จ่ายค่าอาหารก็จะหมด ถ้าอยากจะปฏิบัติต่อก็ต้องไปบวช ถ้าบวชจะมีเวลาปฏิบัติได้เต็มที่ ถ้าไม่บวชก็จะไม่ได้ปฏิบัติ ต้องไปทำงาน ใจหนึ่งก็ไม่อยากจะบวช ก็เลยยังหวังความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย ความเป็นอิสรภาพที่จะไปไหนมาไหน เพราะคิดว่าการบวชเหมือนกับถูกจับขังขังอยู่ในกรง ก็เลยยังกล้าๆกลัวๆ ตอนนั้นก็ทรมาณใจพอสมควร ตอนที่ยังตัดสินใจไม่ได้ แต่พอตัดสินใจได้แล้ว ก็โล่งอกไปเลย เมาใจ บวชก็บวช ก็เลยไปกราบปรึกษาพระที่อยู่วัดใกล้บ้าน เป็นวัดที่มีความเคร่งครัดในพระธรรมวินัย เป็นวัดที่ชาวบ้านนับถือเลื่อมใส ชื่อวัดช่องลมนาเกลือ ไปกราบท่านเจ้าอาวาส ท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ด้วย กราบเรียนว่าอยากจะบวช แต่ไม่อยากจะทำพิธีกรรมต่างๆ อยากจะภาวนา เพราะกำลังปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่

ท่านก็บอกว่า วัดของท่านมีพิธีกรรม มีกัจฉิมณฑล ถ้าบวชกับท่านก็ต้องอยู่จำพรรษากับท่าน ๕ พรรษาตามพระธรรมวินัย ท่านแนะนำว่า ถ้าอยากจะบวชแล้วภาวนา ให้ไปบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรที่วัดบวรฯ ถ้าอยากจะไปภาวนาไปปฏิบัติ ท่านจะอนุญาตให้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้ยินชื่อของหลวงปู่มั่น เพราะตอนที่ปฏิบัตินั้น อาศัยหนังสือที่ได้มาจากประเทศศรีลังกา เป็นหนังสือที่คัดมา

จากพระสูตร เป็นภาษาอังกฤษ ก็เลยไม่ทราบว่าจะปฏิบัติในประเทศไทย มีอยู่ที่ไหนบ้าง ก็เลยมุ่งไปที่วัดบวรนิเวศฯ ก็ไม่รู้จักสมเด็จพระญาณสังวรฯ แต่ทราบว่าที่นั่นมีพระชาวต่างประเทศพำนักอยู่ ก็เลยไปหาพระชาวต่างประเทศรูปหนึ่ง ท่านเป็นชาวอังกฤษ บวชมาได้ ๑๐ พรรษา ก็สนทนารธรรมกับท่าน เล่าให้ท่านฟังเป็นภาษาอังกฤษ ท่านฟังแล้วท่านก็อาสาว่าจะไปกราบทูลสมเด็จพระญาณฯ ให้ เรื่องที่จะขอบวช

พอไปกราบทูลเสร็จ สมเด็จพระสังฆราชก็รับสั่งให้ไปเฝ้า ท่านก็ถามคำสองคำว่า รู้จักใครในวัดนี้ไหม ตอบท่านว่าไม่รู้จักใครเลย เพราะเพิ่งมาครั้งแรก ท่านก็ถามว่ามีพ่อแม่หรือเปล่า ตอบว่ามี ท่านก็บอกให้พามาพบหน่อย ก็เลยนัดวันพบ แล้วก็กลับไปบอกคุณพ่อคุณแม่ คุณแม่ก็เลยให้พามากราบท่านสมเด็จพระญาณฯ ท่านก็กำหนดวันบวชให้ เป็นวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ให้บวชคู่กับอีกคนหนึ่งที่ยาวชั้วคราว บวชประมาณ ๑๕ วัน เขาเพิ่งจบมาจากสหรัฐฯ จบปริญญาโท เป็นลูกนายพล เวลาบวชเขาก็มีแขกมาเยอะร่วม ๑๐๐ คน แต่เรามีเพียง ๔ คน มีพ่อแม่มีน้องสาวแล้วก็ลูกพี่ลูกน้องอีกคนหนึ่ง เพราะไม่ได้บอกใคร ชอบทำอะไรเงียบๆ ตอนที่ลาออกจากการก็ไม่ได้บอกใคร ตอนที่อยู่บ้านปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้บอกใคร เพราะไม่รู้จะบอกทำไม ไม่มีเหตุผลอะไรที่ต้องบอก เป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น ก็คืออยู่อย่างหนึ่ง บวชแล้วก็ไม่มีใครตามมายุ่ง ก็มีคนหนึ่งรู้ เขาต้องการให้เราไปทำงาน ก็ส่งโทรเลขมาตาม

พออยู่ที่วัดบวรฯ ก็ทราบวิธีที่จะไปวัดป่าบ้านตาด ตอนนั้นก็ยังไม่รู้จักวัดป่าบ้านตาด มีพระต่างประเทศจะไปที่นั่นบอกว่า เวลาไปวัดป่าบ้านตาด ต้องเขียนจดหมายไปขออนุญาต จากท่านอาจารย์ปัญญา ก่อน ท่านเป็นพระชาวอังกฤษ พวกชาวต่างชาติจะติดต่อทางวัด ผ่านท่านอาจารย์ปัญญา ท่านจะไปกราบเรียนหลวงตาอีกที่หนึ่ง หลวงตาก็จะอนุญาต เราก็เลยเขียนจดหมายไปหาท่านอาจารย์ปัญญา เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ท่านก็เลยไม่รู้ว่าเป็นคนชาติไหน ใช้ชื่ออภิชาโตภิกขุ ท่านก็ไปกราบเรียนหลวงตาก็บอกว่าไปได้ พอถึงเวลาเราก็ไป บวชวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ แล้วก็อยู่ที่วัดบวรฯ ประมาณเดือนครึ่ง ประมาณต้นเดือนเมษายน จำได้ว่าก่อนวันจักรี ก็นั่งรถไฟขึ้นไป รถไฟออกตอนเย็นไปถึงนั้นก็เข้ามิด ทางวัดก็เมตตามีญาติโยมอุปัฏฐากที่อยู่อุดรฯ มารับไปส่งที่วัดเลย

ก็พอดีใกล้จะออกบิณฑบาต หลวงตาท่านก็ฟังลงมา ก็เลยไปกราบท่าน ท่านก็พูดว่า อยู่ไม่ได้นะ อยู่ได้ชั่วคราว ภูมิไม่ว่าง เสร็จแล้วท่านก็ไม่พูดอะไร ต้องรีบเตรียมตัว บิณฑบาต ก็อยู่ไปเรื่อยๆจนประมาณสัก ๑ เดือนก่อนจะเข้าพรรษา ท่านก็จะบอกพระที่มาขออยู่จำพรรษาว่า องค์กรไหนอยู่ได้ องค์กรไหนอยู่ไม่ได้ พอมาถึงเราท่านก็บอกว่า ท่านจำได้ไหมว่าวันที่ท่านมานี้ ได้ตกลงกันไว้แล้วว่าอยู่ไม่ได้ อยู่ได้ชั่วคราว ดังนั้นท่านก็อยู่ไม่ได้ นะ หลวงตาท่านพูดอย่างนั้น เสร็จแล้วหลวงตาก็แสดงธรรม เกือบ ๒ ชั่วโมงก็จะเลิกประชุม ก็ลุกขึ้นมากราบพระพร้อมๆกัน ท่านก็พูดว่าท่านที่มาจากวัดบวรฯ ท่านจะอยู่ก็อยู่นะ ก็เลยได้อยู่ต่อ อยู่ที่นี่ก็มีกติกากว่า ถ้ายังไม่ได้ ๕ พรรษาก็จะไม่ให้ไปไหน นอกจากมีเหตุขอขาดขาดตาย มีธุระจำเป็นที่จะต้องไปทำ แต่ถ้าจะไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ท่านจะไม่ให้ไป ให้อยู่ให้ได้ ๕ พรรษา ก่อน ถ้าได้ ๕ พรรษาแล้ว ถ้าท่านยังเห็นว่าไม่ได้เรื่อง ยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์ จะขอลาไปจุดงค์ ท่านก็จะไม่ให้ไป จะต้องให้ท่านอนุญาตก่อนว่าสมควรไปได้แล้วถึงจะไปได้

พออยู่ได้ ๕ พรรษา ก็ขอกราบลาท่านมาเยี่ยมบ้าน ท่านก็อนุญาตให้กลับมา พักได้ประมาณ ๒ อาทิตย์ก็กลับ ตอนกลับก็แวะไปภาวนาที่เขื่อนจุฬาภรณ์ ตอนนั้นเป็นเดือนเมษายน ๒๕๒๓ อยู่ภาวนาได้ประมาณ ๑ อาทิตย์ ก็ได้ข่าวเครื่องบินตก เครื่องบินที่ครูบาอาจารย์ ๕ รูปโดยสาร ท่านมรณภาพ ก็เลยอยากกลับไปวัด ไม่ทราบว่าจะต้องช่วยทำอะไรบ้าง พอไปถึงวัดก็ทราบที่ท่านไม่ให้พระเถระไปช่วยทำอะไร ท่านต้องการให้พระเถระภาวนา เพราะงานข้างนอกเป็นงานหยาบ งานข้างในเป็นงานละเอียด ถ้ากำลังทำงานข้างในแล้วออกไปทำงานข้างนอก ก็จะทำให้งานข้างในเสียได้ ท่านเลยไม่ให้พระเถระไป มีแต่ท่านกับพระเถระรูปสองรูปไปดูแลงานของครูบาอาจารย์ที่มรณภาพไป นี่ก็เป็นเหตุที่ทำให้เราไม่ค่อยได้ไปไหนเท่าไร ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติมานี้ ก็ไม่เคยไปเกี่ยวข้องกับงานต่างๆ ตั้งแต่ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน หนังสือก็บอกให้เข้าข้างใน ปฏิบัติเข้าข้างในอยู่ตลอด ไม่มีเหตุดึงให้เราไปข้างนอก เราก็เป็นคนนอกศาสนาด้วย ไม่ได้อยู่ในบ้านที่นับถือพระพุทธศาสนา ที่ไปวัดเป็นประจำ ไปประกอบพิธีกรรมต่างๆ งานบุญต่างๆ ก็เลยไม่มีความผูกพันกับพิธีกรรมและงานบุญต่างๆ

พอมาสัมผัสรับรู้เรื่องราวของพระศาสนา ก็มารู้เรื่องการภาวนาเลย ก็เลยไม่ต้องผ่านเรื่อง พิธีกรรมเรื่องการทำบุญต่างๆ พอเริ่มปฏิบัติแล้ว ก็จะเอาแต่เดินจงกรมนั่งสมาธิเท่านั้น ไปอยู่วัดของหลวงตาท่านก็ให้ทำอย่างนั้น ท่านไม่ให้ไปไหน ไม่ให้ทำงานอื่น ท่านเข้มงวดมากเรื่องงานภายนอกสำหรับพระเณร ถ้าจะทำก็ทำเท่าที่จำเป็นจริงๆ เช่นทำไม้กวาด ปีหนึ่งก็ต้องไปตัดกิ่งไผ่กัน ต้องใช้กับไผ่แก่นขนุนไว้สำหรับชักย้อมจีวร ทุก ๑๕ วันจะชักย้อมจีวรกันครั้งหนึ่ง จะทำพร้อมกันทั้งวัด นอกจากนั้นก็ทำข้อวัตรต่างๆ คือ บิณฑบาต บัดกวาด ทำความสะอาดศาลา ตอนเช้าฉันเสร็จก็ช่วยกันกวาดดูศาลา ตอนบ่ายก็ฉันน้ำปานะ บัดกวาด แล้วก็สร่งน้ำ จากนั้นก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ วันที่มีประชุมก็จะไปรวมกันที่ศาลาตอนก่อนค่ำ

สมัยนั้นหลวงตาจะเรียกประชุมประมาณอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ตอนนั้นร่างกายท่านยังแข็งแรง ไม่มีญาติโยมไปมาก ช่วงเสาร์อาทิตย์จะมีญาติโยมจากอุดรฯ มาสัก ๒ - ๓ เจ้า มาใส่บาตร ส่วนใหญ่จะได้อาหารจากบิณฑบาต เสริมด้วยอาหารจากโรงครัว และผลไม้ที่ปลูกไว้ในวัด พวกกล้วยมะละกอลับปะรดมะม่วง แล้วแต่ฤดู ไม่มีภารกิจมาก ฉันเสร็จเร็ว แยกกันกลับไปที่พักเร็ว มุ่งไปที่การภาวนาอย่างเดียว เดินจงกรมนั่งสมาธิ เวลาพระออกมาเพ่นพ่านก็จะถูกไล่ไปภาวนา ถ้าออกมาเพ่นพ่านบ่อยๆ ก็ไล่ออกจากวัดเลย ถ้าภาวนาไม่เป็นจะเครียด เพราะไม่มีอะไรให้ทำ ถ้าภาวนาเป็นก็จะได้ประโยชน์มาก ได้ภาวนาอย่างเต็มที่ งานภายนอกท่านไม่ส่งเสริม เวลาจะสร้างกุฏิแต่ละครั้ง ท่านต้องพิจารณาว่าจำเป็นจริงๆ ถึงจะให้สร้าง ท่านต้องการให้มีเวลาภาวนามากๆ พระเณรท่านก็ไม่รับมากเกินไป เพราะว่า ๑. ถ้ามีมากก็ต้องสร้างที่อยู่เพิ่ม ๒. มีมากก็จะควบคุมอย่างใกล้ชิดไม่ได้ สมัยที่เราไปตอนแรกท่านรับพระประมาณ ๑๖ หรือ ๑๗ รูป ต่อมาท่านก็รับเพิ่มเป็น ๑๘ - ๑๙ เนื่องจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ได้มรณภาพไปตามลำดับ พระเณรจึงมุ่งมาที่วัดป่าบ้านตาดมากขึ้น ท่านก็เลยเมตตารับมากขึ้น ปีที่เราออกมาก็รับประมาณ ๒๕ รูป

อยู่ที่นั่นได้ ๙ พรรษา พอได้ ๕ พรรษาก็ลากลับมาเยี่ยมบ้านครั้งหนึ่ง พอออกพรรษา ๘ ก็ขอลาออกมาภาวนาแล้วก็มาเยี่ยมบ้านด้วย เป็นปลายปี ๒๕๒๕ มาแวะเยี่ยมบ้านก่อน

แล้วก็มาที่วัดญาณฯ มาเป็นครั้งแรก ได้ยินว่าสมเด็จพระญาณสังวรเป็นผู้สร้างวัดนี้ หลวงปู่เจี๊ยะเคยมาอยู่เป็นเจ้าอาวาส ก็เลยมาดูว่าเป็นอย่างไร พักอยู่ได้ประมาณ ๒ อาทิตย์ แล้วก็กลับไปพักอยู่ที่สวนของวัดช่องลมประมาณ ๓ เดือน แล้วก็เดินทางกลับไปวัดป่าบ้านตาด กลับไปจำพรรษาปี ๒๕๒๖ เป็นพรรษาที่ ๙ ออกพรรษาทางบ้าน ก็ส่งข่าวมาว่าพ่อไม่สบาย ก็เลยขอลาท่านออกมา เพื่อจะมาอยู่ใกล้พ่อดูแลพ่อ มาพักอยู่ที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ในเมืองพญา ก่อนจะเข้าพรรษาพ่อก็ถึงแก่กรรม ก็เลยไม่ได้กลับ ออกพรรษารับกฐินเสร็จแล้ว ก็มาอยู่ที่วัดญาณฯ ในปลายปี ๒๕๒๗

พรรษาที่ ๑๐ จำพรรษาอยู่ที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ในเมืองพญา พรรษา ๑ ถึง ๙ จำพรรษาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด พรรษา ๑๑ ถึง ๓๗ อยู่ที่วัดญาณฯ มาอยู่ที่วัดญาณฯ ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๒๗ ตอนต้นก็พักอยู่ข้างล่าง พอปี ๒๕๓๐ ก็ย้ายขึ้นมาอยู่บนเขาซีโอน ช่วงนั้นหลวงตาท่านก็มาพักอยู่ที่สวนของวัดช่องลม ท่านก็จะแวะมาดู มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านมาปลีกวิเวก โรคหัวใจกำเริบ ท่านอยากจะหาที่สงบ ท่านมาตอนช่วงบ่ายๆ มาองค์เดียว ท่านบอกว่าจะมาพักบนเขา พอลงจากรถท่านก็ขึ้นมาที่ศาลาหลังนี้และบอกว่าจะพักที่นี่ ก็เลยจัดให้ท่านพักบนศาลานี้ ท่านบอกว่าพรุ่งนี้ท่านจะไม่ฉัน ท่านต้องการความสงบอย่างเดียว วันรุ่งขึ้นก็มีญาติโยมมารับท่านกลับไป เวลาท่านผ่านมาทางนี้ ท่านก็จะแวะมาอยู่เรื่อยๆ ปีสองปีท่านก็แวะมาครั้งหนึ่ง มีอยู่ครั้งหนึ่งทราบว่าท่านจะมาพักที่สวนของวัดช่องลม ก็เลยไปรอรับท่านและกราบท่านที่นั่น ตั้งแต่ออกมา ก็ได้พบได้กราบท่านอยู่เรื่อยๆ ก็เลยไม่ได้กลับไปวัดป่าบ้านตาดอีกเลย ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๒๖ มาเนี่ย ยังไม่เคยกลับไปวัดป่าบ้านตาดเลย ความสำคัญของวัดป่าบ้านตาด อยู่ตรงที่เป็นสถานที่ที่สงบ มีครูบาอาจารย์คอยสอน คอยแก้ปัญหาต่างๆ ให้ ถ้าอยู่ที่ไหนที่สงบก็เหมือนกับอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด นี่ก็เป็นนิทานเล่าให้ฟัง พอดีตรงกับวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์

การปฏิบัตินี้ ถ้ามีสถานที่ดี มีครูบาอาจารย์ที่รู้ทางนี้ มีความพากเพียรที่จะปฏิบัติตามคำสอน ผลจะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน เพราะผลเกิดจากเหตุ เหตุก็คือความรู้ ความเห็นที่ถูกต้อง ต้องมีครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้วคอยสอน ถึงจะมีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ถ้าผู้ปฏิบัติมีความพากเพียร เข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ แล้วก็มีความที่ๆเหมาะสม

ต่อการปฏิบัติ ไม่มีอะไรต่าง ๆ มาดึงใจไปจากการภาวนา เช่นงานก่อสร้างต่างๆ งานบุญ งานกุศลต่างๆ ได้เงินจงดกรม ได้นั่งสมาธิ ได้ปลีกวิเวก ได้รับอุบายต่างๆ จากผู้ที่ได้รับผลมาแล้ว ก็จะได้ผลอย่างรวดเร็ว อุบายที่ได้จากการไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด ก็คือการอดอาหาร ตอนที่ศึกษาและปฏิบัติเองนี้ ยังไม่เคยทราบเรื่องการอดอาหาร แต่พอไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดแล้ว ใหม่ๆก็ไม่ว่าพระท่านอดอาหารกัน บางวันพระบางรูปอยู่ๆท่านก็หายไป คิดว่าท่านลาไปธุระ พอถามท่านก็บอกว่าไปอดอาหาร

เวลาที่อดอาหารไม่ต้องออกมาทำกิจร่วมกับหมู่คณะ ไม่ต้องมาทำกิจกรรมบนศาลา ไม่ต้องออกไปบิณฑบาต แม้แต่การปิดกวาดของส่วนรวมก็ไม่ต้องทำ ทำแต่เฉพาะส่วนของตน ท่านเน้นให้ปลีกวิเวก ไม่ให้มาคลุกคลีกัน ไม่ให้มาสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ถ้าอดอาหารก็ให้ภาวนาอย่างเดียว เวลาอดอาหารนี้ จะสร้างภาวะกดดันขึ้นมา คือสร้างความทุกข์ขึ้นมา คือความหิว ถ้าหิวแล้วก็มีวิธีแก้อยู่ ๒ วิธี คือ ๑. ต้องหาอาหารมารับประทาน ๒. ต้องดับความหิวที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งของใจ ถ้าอดอาหารก็จะไม่หาอาหารมาดับความหิว ก็มีอยู่ทางเดียวคือ ต้องดับความหิวด้วยการภาวนา ทำใจให้สงบ เพราะความหิว ๙๐ เปอร์เซ็นต์ออกมาจากใจ ไม่ได้ออกจากร่างกาย ความหิวของร่างกายมีน้ำหนักเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ความหิวที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งนี้มีน้ำหนัก ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ตอนนี้อ่านถึงอาหาร น้ำลายก็จะไหลแล้ว

ดังนั้นเวลาอดอาหาร ก็เหมือนกับขึ้นเวทีแล้ว ไม่ได้ชกกระสอบทรายแล้ว ชกกับกิเลส ตัณหาแล้ว จะอยู่แบบสบายๆไม่ได้ ต้องเข้มงวดกวดขันกับการนั่งสมาธิเดินจงกรม ถ้านั่งแล้วเมื่อยก็เดินจงกรม เดินจงกรมแล้วเมื่อยก็กลับไปนั่งต่อ ก็เลยเป็นการบังคับให้ทำความเพียรไปในตัว เหมือนนักมวยที่ขึ้นเวทีแล้ว จะยืนแก๊วกังๆไม่ได้ จะต้องใช้ความสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ เวลาอดอาหารก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา คือความหิว ก็ต้องภาวนาเท่านั้น พอจิตสงบความหิวก็จะหายไป ออกมาเดินจงกรมได้สบาย พอเดินไปได้สักกระยะหนึ่งกำลังของสมาธิก็จะหมดไป ความคิดปรุงแต่งก็จะคิดถึงอาหารอีกแล้ว ก็ต้องกลับไปนั่งสมาธิใหม่ พอจิตสงบความหิวก็หายไปอีก พอนั่งแล้วเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมต่อ ทำอย่างนี้สลับกันไป ทั้งวันทั้งคืน ก็เลยได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง จิตถูก

ควบคุมด้วยสติด้วยปัญญาอยู่ตลอดเวลา บางทีก็ต้องพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหาร เวลาคิดถึงอาหารที่อยู่ในจาน ก็ต้องนึกถึงอาหารที่อยู่ในปาก อยู่ในท้อง เวลาออกมาจากร่างกาย ก็จะหยุดความคิดปรุงแต่งเรื่องอาหารได้เป็นพักๆ พอคิดถึงอาหารชนิดนั้นชนิดนี้บ้าง ก็ต้องนึกถึงเวลาอยู่ในปากอยู่ในท้อง และเวลาออกมาจากร่างกาย แล้วความอยากที่จะรับประทานอาหารก็จะหายไป

เราจึงต้องสร้างภาวะที่กดดับจิตใจ เพื่อเราจะได้ผลิตรธรรมะออกมาต่อสู้อุปกิเลส ผลิตสมาธิ ผลิตสติ ถ้าอยู่ในสภาพที่สบายๆ กิเลสจะออกมาเพ่นพ่าน วันที่ฉันอาหารเวลากลับมาถึงกุฏิจะว่างเลย จะหาหมอนก่อน ไม่อยากเดินจงกรมนั่งสมาธิ ถ้านั่งก็นั่งได้เดียวเดียว แล้วก็คอบีบ ถ้าได้ผลดีจากการอดอาหาร ก็จะใช้การอดอาหารเป็นเครื่องมือสนับสนุนความเพียรไป อดบ้างฉันบ้างสลับกันไป อดทีละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้างแล้วก็กลับมาฉัน ๒ วัน แล้วก็กลับไปอดใหม่ ท่านเตือนให้สังเกตดูธาตุขันธ์ด้วย ว่าเสียหายหรือเปล่า ถ้าอดมากเกินไปก็จะทำให้ท้องเสียได้ ต้องคอยสังเกตดู บางครั้งก็ลองดูว่าจะอดไปได้สักกี่วัน ก็ได้ ๗ วันบ้าง ๙ วันบ้าง มากไปกว่านั้นจะไม่ได้ผล เพราะไม่ได้ภาวนา จะนอนมากกว่า ตอนนั้นไม่หิวมาก จะหิวมากช่วง ๓ วันแรก หลังจากนั้นจะอ่อนเพลีย อดครั้งละ ๕ วันนี่กำลังดี ๓ วันแรกจะทรมาณหน่อย เพราะช่วง ๓ วันแรกจะหิวมาก พอผ่าน ๓ วันไปแล้วความหิวจะเบาลง

ตอนอดอาหารท่านก็อนุญาตให้ฉันนมได้บ้าง สมัยนั้นไม่มีนมกล่อง มีนมข้นชงกับโอวัลติน ก็ฉันวันละถ้วย ก็ช่วยทำให้ไม่อ่อนเพลียมากเกินไป ตอนบ่ายก็ฉันน้ำปานะ บางครั้งหลวงตามีช็อกโกแลตมาแจก ท่านมักจะแจกให้กับพระที่อดอาหาร พระที่ไม่อดจะไม่ค่อยได้ ใครอยากจะฉันช็อกโกแลตก็ต้องอดอาหาร เวลาอดอาหารก็ได้อยู่อย่างหนึ่ง ไม่ต้องไปเจอเสือที่บนศาลา เวลาไปฉันแต่ละวันนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายๆนะ ต้องขึ้นศาลาไปเจอเสือ ถ้าไม่ยอมเจอเสือก็ต้องอดอาหาร พระเณรจึงอดอาหารกันมาก อดกันบ่อย ในช่วงเข้าพรรษานี้บางที่หายไปทีครึ่งวัด ถ้าไม่อดออกมาฉันจะโดนเสือคำราม หลวงตาท่านต้องการให้พระภาวนากัน

ถาม กลางคืนเสือเดินตรวจหรือไม่คะ

ตอบ ท่านเดินเฉียดๆ ถ้าจะแอบไปคุยกันต้องซ่อนรองเท้าไว้ ถ้าท่านเห็นมีรองเท้าหลายคู่ ท่านก็รู้ว่ามิพระมาคุยกัน มาสังสรรค์กัน

ส่วนใหญ่เราจะไม่ไปคุยกับใคร เพราะติดภาวณา จะคุยบ้างก็ช่วงตอนปิดกวาด ตอนสร้งน้ำ คุยกันนิดหน่อย เสร็จกิจแล้วก็แยกกัน แต่จะไม่ไปนั่งคุยที่กุฏิ เพราะติดพันกับการภาวณา แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะของท่าน อ่านหนังสือประวัติ หลวงปู่่มั่นและปฏิบัติบาทา ความรู้จากหนังสือก็มาเสริมกับความรู้ที่ท่านเทศน์ อ่านวันละชั่วโมง เวลาอ่านนี้ก็นั่งขัดสมาธิอ่าน ก็เหมือนกับนั่งฟังเทศน์ สมัยนั้นในวัด ยังไม่มีเครื่องเล่นเทป ก็ใช้อ่านหนังสือเอา อ่านไปจิตก็เย็นสบาย เกิดปัญญาด้วย เกิดความซื่ออกเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติข้อรุุดงควัตรต่างๆ เข้าใจว่าทำไมต้องถือรุุดงควัตร ก็เพราะเป็นเครื่องมือปราบกิเลสและเสริมความเพียร เช่นการฉันมื้อเดียวนี้ เป็นการตัดกิเลสคือกามฉันทะ ความอยากในรสในกลิ่นในรูปของอาหาร ให้ฉันอาหารเหมือนกับฉันยา ถ้าติดในรสในกลิ่นในรูปของอาหาร ท่านก็ให้เอาอาหารรวมกันแล้วก็คลุกกันในบาตร ให้คิดว่าต่อไปก็ต้องลงไปรวมกันในห้อง ไม่ให้มีอารมณ์กับอาหาร ฉันแบบฉันยา ให้หิมห้องก็ใช้ได้แล้ว จะเป็นอาหารชนิดใดก็ไม่สำคัญ ถ้าไม่ทำให้ห้องเสียเจ็บไข้ได้ป่วย การฉันมื้อเดียว ฉันในบาตร เป็นเครื่องมือปราบกิเลส ที่เกี่ยวกับการฉันอาหาร

การถือผ้าบังสุกุล ก็ให้ยินดีตามมีตามเกิด สมัยพุทธกาลไม่มีผ้าเป็นผืน ต้องไปเก็บเศษผ้าที่ทิ้งตามป่าช้า เรียกว่าผ้าบังสุกุล มาสะสมไว้ พอได้จำนวนพอกับการตัดเย็บจีวรก็เอามาตัดเย็บ ไม่ต้องเป็นผ้าใหม่ ให้เอามาเพื่อปกปิดอวัยวะของร่างกาย และป้องกันร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ให้มีเพียง ๓ ผืนก็พอแล้ว คือมีผ้าห่มเรียกว่าสบง ผ้าห่มเรียกว่าจีวร ผ้าห่มกันหนาวเรียกว่าสังฆาฏิ รวมกันเรียกว่าผ้าไตร เป็นผ้าที่จะต้องรักษา ไปไหนก็ต้องเอาติดตัวไปด้วย สมัยก่อนถ้าไปตากหรือไปวางไว้ที่ห่างจากสายตา ก็อาจจะหายได้ เพราะผ้าเป็นของหายาก อาจจะถูกขโมยไป ก็เลยต้องรักษาผ้าให้อยู่ใกล้ตัวตลอดเวลา

ถ้าไม่ได้ยู่ศึกษากับผู้ที่ได้ผ่านมานี้ จะไม่รู้คุณค่าของข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ก็จะไปปฏิบัติไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา ซึ่งเป็นความรู้สึกของกิเลสนั่นเอง ถ้ายังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แล้วไปปฏิบัติตามลำพัง ส่วนใหญ่จะหลงทางกัน ถ้าไม่หลงก็จะเสียเวลามาก แต่จะหันกลับมาได้ เพราะมีปัญหา อย่างพระพุทธรูปเจ้าก็หลงเหมือนกัน เพราะไม่มีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน ก็เลยปฏิบัติแบบสุดโต่ง อดอาหารก็อดจนเกินความพอดี ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่ท่านฉลาด พอรู้ว่าไปทางนี้เป็นทางตัน ไม่ใช่ทาง ท่านก็ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเสวยพระกระยาหาร พวกปัญจวัคคีย์ที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธรูปเจ้าก็เลื่อมใสศรัทธา คิดว่ายอมแพ้ว ไม่พากเพียรต่อไป ไม่ยอมตาย กลัวตาย ต้องกลับมาเสวยพระกระยาหาร แต่ความจริงพระองค์ไม่กลัวตาย

ทรงเห็นว่าความตายของร่างกาย ไม่ได้ฆ่ากิเลส ไม่ได้ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ ธรรมที่จะดับความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปจากใจ การอดอาหารโดยไม่ได้ภาวนานี้ ไม่เกิดประโยชน์อะไร การอดอาหารเป็นอุปนิสัยสนับสนุนการภาวนา ถ้าอดอาหารเฉยๆ เหมือนพวกอดอาหารประท้วงทางการเมืองนี้ จะไม่ได้บรรลุธรรม อดอาหารแต่ไม่ได้ภาวนา ไม่เกิดประโยชน์อะไร การอดอาหารนี้ก็เพื่อสนับสนุนการภาวนา อย่างที่ถือศีล ๘ นี่ก็เป็นการอดอาหารแบบเบาๆ คือจากการเคยรับประทาน ๓ มื้อก็ลดลงเหลือ ๒ มื้อ หรือ ๑ มื้อ คือไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เป็นการตัดกำลังของกามฉันทะ คือความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส ของอาหาร รับประทาน ๒ หรือ ๑ มื้อก็ยังมากเกินไป ต้องอดสัก ๓ วัน ๕ วัน ถึงจะดี ถึงจะขยันหมั่นเพียรจริงๆ เพราะเหมือนเข้าสนามรบแล้ว จะนั่งนอนๆ ไม่ได้ เพราะกิเลสต่อแยเราอยู่ทุกขณะเลย ประุ่งแต่งเรื่องอาหารชนิดนั้น อาหารชนิดนี้ขึ้นมากอยู่เรื่อยๆ

ถ้าไม่ภาวนาก็จะอดอาหารไม่ได้ ก็เลยต้องภาวนาควบคุมความคิดปรุงแต่ง หรือต้องย่นความคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดถึงอาหาร ก็ต้องคิดถึงอาหารในอีกรูปแบบหนึ่ง ในขณะที่อยู่ในปาก เวลาเคี้ยวผสมกับน้ำลาย ถ้าคายออกมาจะตกเข้าไปในปาก

ใหม่ได้หรือไม่ หรือเวลาที่อยู่ในห้องแล้วอาเจียนออกมา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว การอดอาหารจะไม่ใช่ปัญหา เพราะมียาแก้กัน ถ้าไม่มียาแก้ จะอดไม่ได้ จะฟุ้งซ่านทนไม่ได้ แสดงว่าไม่ถูกกับจริต ความจริงไม่ถูกกับความสามารถมากกว่า ไม่สามารถผลิตธรรมชาติ คือยาแก้ความหิวนี้ได้ ถ้าสามารถพิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารได้ เวลาคิดถึงอาหารต่างๆ ก็จะลบภาพอาหารที่เอร็ดอร่อยได้ พอนึกถึงอาหารที่อยู่ในปากในท้อง ความอยากรับประทานก็จะหายไป จิตก็จะสงบตัวลง พอทำบ่อยๆก็จะสงบอย่างต่อเนื่อง นิ่งเฉยๆก็สงบ ไม่ต้องพุทโธ ความสงบจะคืบเข้ามาเอง เหมือนกับหมอกที่คืบเข้ามา เพราะเคยสงบมาแล้ว

การมีอุบายวิธีจะช่วยเร่งความเร็ว จะเร่งให้ผลเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าปฏิบัติแบบสบายๆ ก็เหมือนกับนั่งรถธรรมดา จอดทุกสถานี แต่ถ้านั่งรถด่วนจะจอดเพียงไม่กี่สถานี จะไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างรวดเร็ว ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นอย่างรวดเร็วต้องกล้าหาญ ที่จะใช้อุบายต่างๆ มาเสริมในการภาวนา ต้องสร้างสนามสอบขึ้นมา อย่ารอให้สนามสอบมาหา เพราะกว่าจะมาหาจะนานเกินไป เช่นรอให้ความตายมาหา อาจจะมีอีกหลายปี ต้องไปหาความตาย ต้องไปหาสถานที่ที่ท้าทายต่อความเป็นความตาย เพื่อจะได้พิสูจน์ดูว่า จะดับความกลัวตายได้หรือไม่ ความกลัวตายก็เกิดจากความอยากอยู่ ความหลงว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้องตายไปในที่สุด ช้าหรือเร็ว ถ้าอยากจะอยู่อย่างสบายไม่กลัวตาย ก็ต้องแก้ปัญหาขึ้นก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์จริง ต้องไปหาที่ๆน่ากลัว ไปหาที่ๆทำให้เกิดความกลัวสุดขีด แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาปล่อยวางร่างกาย ภาวนาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายเกิดมาแล้วก็ต้องตายอย่างแน่นอน ถ้าตอนนี้ร่างกายจะตายก็ให้ตายไป พอยอมตายกับความกลัวตายก็จะหายไป ที่พระไปอยู่ในป่าในเขากัน ก็เพื่อที่จะหาสนามสอบ ถ้าปฏิบัติอยู่ในวัดค่อนข้างจะปลอดภัย แต่วัดป่าบางวัดตอนกลางคืนก็น่ากลัวเหมือนกัน ออกมาเดินตอนกลางคืนไม่ต้องฉายไฟ เพื่อพิสูจน์ว่ากลัวหรือไม่กลัวก็ได้

นอกจากรู้ขั้นตอนของการปฏิบัติแล้ว เช่นรู้ว่าต้องภาวนา ต้องเจริญสติ ต้องนั่งสมาธิ ต้องเดินจงกรมแล้ว ก็ต้องหามาตรการเข้มข้นมาเสริม ปฏิบัติอยู่ที่บ้านกับการปฏิบัติในที่สาธารณะ ภาวะเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน ฉันทตามปกติ กับการอดอาหารก็ต่างกัน นั่งให้เจ็บแล้วปล่อยให้หายไปเอง ไม่ต้องเปลี่ยนนิริยาณัติเช่นกัน อยากจะได้ผลดี ก็ต้องลุย ต้องสู้ เจ็บแล้วอย่าลุก นั่งต่อไป ใช้อุบายของสมาธิ หรือใช้ปัญญาพิจารณา ให้ปล่อยวางความเจ็บ ไม่ใช่ใจวุ่นวายกับความเจ็บ ปล่อยวางความเจ็บ เหมือนกับปล่อยวางคนนั้นคนนี้ ไม่ไปยุ่งกับเขา ถ้าไม่ไปยุ่งก็จะไม่วุ่นวายใจ ที่วุ่นวายเพราะไปยุ่งกับเขา ความเจ็บของร่างกายก็เหมือนกับคนที่เราไปยุ่งด้วย ถ้าไม่ไปยุ่งกับเขา เขาจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาทำไป ปล่อยให้เขาทำอะไรก็ปล่อยให้เขาทำไป ถ้าไม่ถือสาจะไม่เป็นปัญหา ถ้าถือสาจะวุ่นวายใจ เวทนาก็เหมือนกัน เหมือนคนตำคนชม เวทนามีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ ถ้ารับสุขได้ทำไมรับทุกข์ไม่ได้ เป็นเวทนาเหมือนกัน เหมือนกับเสียงด่ากับเสียงชมนี้ รับเสียงชมได้ทำไมรับเสียงด่าไม่ได้ เป็นเสียงเหมือนกัน ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เขา แต่อยู่ที่เรา ไปรักไปชังเขา ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ความเจ็บกับความสุขของร่างกายก็เหมือนกัน ถ้าไม่ไปรักไปชังก็จะเป็นปัญหา

ปัญหาคือความทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่เวทนา เราจะทุกข์หรือไม่ อยู่ที่เรา ถ้าไปรักไปชังก็จะทุกข์ เวลาเสียสิ่งที่รักไปก็จะทุกข์ ถ้าพบกับสิ่งที่ชังก็จะทุกข์ ถ้าไม่รักไม่ชังเวลาเจอก็จะไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นอย่าไปรักสุขเวทนา อย่าไปชังทุกข์เวทนา ให้สลัดกัน ให้ชังสุขเวทนา ให้รักทุกข์เวทนา ใจจะได้อยู่ตรงกลาง รู้เฉยๆ ทุกข์ก็ได้ สุขก็ได้ ด่าก็ได้ ชมก็ได้ เพราะเป็นเสียงเท่านั้นเอง เวทนาก็เป็นโณฏฐัพพะ เวลาร่างกายสัมผัสกับของแข็งนานๆ ก็แสดงอาการเจ็บออกมา ก็รับรู้ไป ถ้าไม่ไปรักไปชัง ใจจะไม่กระเพื่อม ใจจะสบาย แต่ต้องมีฐานคือมีสมาธิ ถ้าไม่มีเวลาสัมผัสอะไรนิดอะไรหน่อยจะกระเพื่อมทันที เพราะไม่มีความหนักแน่น ไม่เป็นอุเบกขา ต้องทำใจให้หนักแน่น เป็นอุเบกขาก่อน ด้วยการทำสมาธิ พอใจสงบแล้ว จะมีความหนักแน่น มีอุเบกขานิ่งเฉย พอสอนให้ใจนิ่งเฉยกับอะไร ก็จะนิ่งเฉยได้ ให้

หนึ่งเคยกับคำดำก็หนึ่งได้ ให้อึ่งเคยกับความเจ็บปวดของร่างกายก็หนึ่งได้ สมาริจึง
เป็นธรรมที่ล่ำคัญมากต่อการเจริญปัญญา

เจริญปัญญาก็เพื่อปล่อยวางสิ่งต่างๆ ปล่อยวางขันธุ์ ปล่อยวางเวทนา ปล่อยวาง
ร่างกาย เวลาเผชิญความตายก็สอนให้ใจนิ่งๆได้ ปล่อยให้ร่างกายตายไป เรา
ไม่ได้เป็นร่างกาย ไม่ต้องกลัว ถ้าใจไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิใจจะกระโดด พอเจออะไร
หนักล่ำก็จะวิ่งอ้าวไปเลย ความกล่ำมีพลังมาก ถ้ามีสมาธิก็จะหยุดความกล่ำได้
ถ้าปัญญาสั่งให้ปล่อยวาง ก็จะปล่อยได้ ถ้าไม่ปล่อยก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้าจะใช้
ปัญญาให้ได้ผลต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิถึงแม้จะรู้ว่าความตายเป็นธรรมดา ก็ทำ
ใจไม่ได้ ความเจ็บเป็นธรรมดาก็ทำใจไม่ได้ เพราะใจไม่หนักแน่นไม่นิ่งพอ ต้อง
ทำใจให้นิ่งก่อน สมัยนี้จะหลงผิดกัน คิดว่าไม่ต้องมีสมาธิ ใช้ปัญญาเลย แล้วมี
ใครบรรลুকัณบ้างหรือเปล่า พวกที่ใช้ปัญญาอย่างนี้ ถ้านิ่งสมาธิไม่ได้แล้วจะไป
เจริญปัญญาเลยนี้ ทำไม่ได้หรอก เหมือนคนที่เดินไม่ได้ จะวิ่งได้อย่างไร ก่อนจะ
เดินได้ ก็ต้องยืนก่อน

ก่อนจะมีสมาธิได้ ก็ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติจะทำให้ใจสงบไม่ได้ ถ้าใจไม่สงบ
ไม่นิ่งไม่หนักแน่น จะสอนใจให้ปล่อยวางก็ปล่อยไม่ได้ พอสัมผัสรับรู้อะไร จะ
รักจะชังจะอยากขึ้นมำทันที ถ้าสัมผัสของชอบก็อยากได้ทันที ถ้าสัมผัสของ
เกลียดก็อยากจะหนีทันที แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะสอนใจได้ สอนว่าอย่าไปรักอย่าไป
ชัง อย่าไปชอบอย่าไปเกลียด เพราะจะทำให้ใจกระเพื่อม ไม่สงบ จะทุกข์ ถ้าจะ
รักษาความสงบสุขของใจก็ต้องปล่อยวาง ใครจะดำก็ปล่อยให้ดำไป ใครจะชมก็
ปล่อยให้ชมไป ใครอยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป ไม่ต้องไปห้าม ไม่ต้องไป
อยากให้เขาทำตามที่เราต้องการ ความสุขของใจอยู่ที่การไม่อยากได้อะไร นี่เป็น
หน้าที่ของปัญญา จะได้ผลก็ต้องมีสมาธิก่อน

ใจต้องมีความสงบหนักแน่นก่อน ถ้ายังไม่มีสมาธิใจจะเป็นเหมือนสปริง จะตั้ง
ทันที พอสัมผัสอะไรบับนี้ก็จะตั้งทันที ต้องทำให้สปริงไม่ตั้งเสียก่อน พอสัมผัส
อะไร เห็นอะไรแล้วกระเพื่อม ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้ปล่อยวาง ก็จะปล่อยทันที

พอปล่อยแล้วก็จะกลับสู่ความสงบทันที ต่อไปจะไม่ยึดติดกับอะไร ปล่อยวางทุก
สิ่งทุกอย่าง อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้เกิดไป อะไรจะดับก็ปล่อยให้ดับไป เป็นเรื่อง
ปกติของโลก มีเจริญมีเสื่อม ในลาภยศสรรเสริญ ในความสุขทางตาหูจมูกลิ้น
กาย ไม่สามารถควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ควรรด้วย
เพราะการอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ
การปล่อยวาง การยอมรับกับสภาพที่เกิดขึ้น ตลอดทุกเวลาในที่ จะรักษาใจให้
อยู่อย่างสงบ ร่มเย็นเป็นสุขไปตลอด

เป้าหมายของการปฏิบัติก็คือการปล่อยวาง เพื่อใจจะได้หลุดพ้นจากความวุ่นวาย
ต่างๆ ใจไปวุ่นวายกับเขาเอง เขาเป็นอย่างนี้ก็อยากจะทำให้เขาเป็นอย่างนั้น เขาเป็น
อย่างนั้นก็อยากจะทำให้เขาเป็นอย่างนี้ เพราะไม่รู้จะไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เขา
เป็นอนัตตา **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเรา ที่จะไปสั่งให้เป็น
อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ถ้าอยากจะทำให้ใจมีความสุขตลอดเวลา ก็ต้องปล่อยวางทุก
สิ่งทุกอย่าง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกวันนี้เราทุกข์กับอะไร
ก็ทุกข์กับเรื่องต่างๆ สิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ นับตั้งแต่ร่างกายของเราออกไป
ร่างกายก็เป็นกองทุกข์กองหนึ่งแล้ว แล้วก็ไปเอาสามีภรรยาเป็นกองทุกข์อีก
กองหนึ่ง แล้วก็เอาลูกมาเป็นกองทุกข์ เอาหลานมาเป็นกองทุกข์ เอาสมบัติข้าว
ของเงินทองมาเป็นกองทุกข์ เอารูปเสียงกลิ่นรสมาเป็นกองทุกข์ เป็นเรื่องของ
ความทุกข์ทั้งนั้น อยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา แต่ไม่รู้ว่าจะอยู่กับความทุกข์ ถ้าไม่มี
พระพุทธเจ้ามาสอนก็จะไม่รู้ จะติดอยู่กับความทุกข์ไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ตาย
ไปก็กลับมาหากองทุกข์ใหม่ กลับมาเกิดใหม่ แต่ถ้าได้พบกับพระพุทธเจ้า ได้พบ
กับพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาได้ปฏิบัติแล้ว ก็จะพบกับความร่มเย็น พบกับความ
สงบ พบกับความสุข ก็ให้เห็นโทษของสิ่งต่างๆทันที จะพยายามใช้สติสมาธิ
ปัญญาตัดให้หมด ชอบก็ต้องตัด ชังก็ต้องตัด ตัดจนไม่มีชอบและชังหลงเหลือ
อยู่ในใจเลย ก็จะหมดงาน **วุลีตัง พรหมจริยง**

ขอให้พวกเรารีบชวนชวายนกัน เพราะเวลาของเราไม่แน่นอน ไม่รู้ว่าจะมีเหลืออีกสักกี่วันก็ปีก็เดือน ไม่รู้ว่ากลับมาเกิดคราวหน้าจะได้มาพบกับพระพุทธรูปศาสนาอีกหรือไม่ ถ้าไม่พบก็คงจะต้องเป็นเวลากว่ายาวนาน กว่าจะมีพระพุทธรูปศาสนาปรากฏใหม่ ให้เป็นที่พึ่งของโลกได้อีกครั้งหนึ่ง ตอนนี้อย่าไปเสียตายกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เลย ตายไปก็เอาไปไม่ได้ หิ้งไปเสียแต่วันนี้จะดีกว่า ไปอยู่วัดกัน ไปบวชชีบวชพระกัน จะได้ข้อดีของวิเศษ อย่าประมาทในความสามารถของเรา อย่าไปคิดว่าทำไม่ได้ อย่าไปมองคนที่เรียนจบแล้ว เราอยู่ ป. ๑ ก็ทำหน้าที่ของเราไป อย่าไปคิดว่าไม่มีบุญที่จะเรียนถึงขั้นปริญญา เวลาอยู่ ป. ๑ ก็คิดอย่างนี้กันทุกคน เพราะรู้สึกว่าจะสุดเอื้อม ขอให้เรียนไปเถิด ตอนนี้อยู่ ป. ๑ ก็เรียน ป. ๑ ไปเรียนเพื่อขยับขึ้น ป. ๒ อย่าเรียนซ้ำชั้น ต้องเลื่อนขึ้นไป จากทานก็ไปศีล จากศีลก็ไปภาวนา ไปเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ก็จะหลุดพ้นได้ เรียนมาหลายปีแล้ว ก็ยังทำแต่ทาน ไปงานบุญนั้นไปงานบุญนี้ ไม่ถือศีลปลีกวิเวกกันบ้างเลย ก็เลยไปไม่ถึงไหน

ถ้าพวกเราไม่ผลัดกันตัวเราเอง จะไม่มีใครผลัดกันนะ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนแล้ว แต่ท่านลากผลัดกันเราไม่ได้ เราต้องผลัดกันเอง ให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะได้กระตุ้นความเพียร ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ อย่าประมาทพอใจ ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกอยู่เรื่อยๆ ดูท่านเป็นตัวอย่าง ท่านก็เป็นเหมือนเรา ท่านก็เกิดมาอยู่กับลาภยศสรรเสริญ อยู่กับความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย แต่ทำไมท่านเล็ดลอดออกมาได้ เพราะท่านมีความพากเพียร มีปัญญา พวกเราคงไม่มีปัญญา จึงไม่เห็นโทษของลาภยศสรรเสริญ ของความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย เป็นเหมือนปลาที่ติดเหยื่อปลายเบ็ด แล้วก็ต้องถูกเบ็ดเกี่ยวปากไว้ เวลาจะเอาเบ็ดออกก็กลัวเจ็บ เวลาจะออกจากลาภยศสรรเสริญสุขก็กลัวจะทุกข์ทรมานใจ ไปอยู่วัดก็กลัวความว่าแห้วเศร้าสร้อยหงอยเหงา ก็จะเป็นนักโทษในเรือนจำของการเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ

จะใช้ไม่ได้ ถึงเวลานั้นก็ต้องปล่อยไป ขณะที่อยู่ด้วยกันก็อย่าไปกังวล อย่าไปคิดว่า
ว่าเป็นของเรา ให้คิดว่าเป็นของยืมมา

ถาม เข้าใจว่ากิเลสหลายตัวนี่คือโลภโกรธหลง

ตอบ กิเลส ๓ ตัวนี้จะไปด้วยกันเป็นทีม เริ่มจากความหลง หลงว่าเสื้อผ้าชุดนี้สวย ก็
อยากจะได้แล้ว เกิดความโลภขึ้นมา พอสามีบอกเดือนนี้เงินไม่พอใช้ อย่าซื้อเลย
ก็โกรธ กิเลสไปเป็นทีม ต้องใช้ปัญญาแก้ เราก็มีเสื้อผ้าเยอะเยาะแล้ว เอามา
ทำไม ชุดเก่าๆยังใส่ไม่หมดเลย จะเอาชุดใหม่มาทำไม ไม่ได้มาก็ไม่ตาย พอคิด
อย่างนี้ก็ตัดความโลภได้ ต้องใช้ปัญญา

ถาม ช่วยอธิบายเรื่องสัจจขารมี เวลาตั้งใจจะทำอะไร แล้วไม่ได้ทำตามนั้น ถือว่าผิด
สัจจะไหมคะ

ตอบ ผิด

ถาม เวลานี้ก็คิดอะไรก็ต้องระวังใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้านึกคิดว่าจะทำอะไรก็ต้องระวัง เช่นคิดว่าจะมาที่วันนี้ ก็ต้องคิดก่อนว่าจะมา
จริงๆหรือไม่ ถ้าคิดว่าจะต้องมาให้ได้ ก็ต้องตั้งสัจจาธิษฐาน เพื่อจะได้บังคับตัว
เราให้ทำตามความปรารถนา ถ้าไม่ได้มาก็จะเสียสัจจะ เวลาตั้งใจทำอะไรนี้ จะตั้ง
เงื่อนไขกำกับไว้ด้วยก็ได้ อย่างพระพุทธเจ้าก็ทรงตั้งเงื่อนไขไว้ว่า จะนั่งอยู่ที่ใด
ต้นโพธิ์นี้จนกว่าจะตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้ ถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปก็
จะไม่ลุก จะรักษาได้ไม่ได้ก็อยู่ที่สัจจะ ถ้ามีสัจจะก็จะรักษาได้ สัจจะเป็นเหมือน
การให้คำมั่นสัญญากับตัวเองหรือกับผู้อื่น เช่นนัดกันว่าจะมาที่นี้ด้วยกัน พอถึง
เวลาก็เบี้ยว อย่างนี้ไม่มีสัจจะ ถ้าไม่มีสัจจะแล้วจะตั้งใจทำอะไร ก็จะไม่สำเร็จ ถ้า
รู้ว่าเราไม่มีสัจจะก็อย่าไปตั้ง เปิดไว้กว้างๆ จะทำเท่าที่ทำได้ จะได้ไม่โกหกตัวเอง

ถาม ทำแบบไม่คาดหวังหรือคะ

ตอบ ไม่ใช่ ทำโดยไม่กำหนดขอบเขตว่าจะทำกี่ชั่วโมง เช่นนั่งไปเรื่อยๆ นั่งเท่าที่จะนั่งได้ จะได้ไม่เสียสัจจะ บางคนต้องกำหนดว่า จะนั่งไปจนกว่าเทียนเล่มนี้ จะไหม้ไปหมดถึงจะเลิก ถ้าเทียนยังไหม้ไม่หมดก็จะไม่เลิก แล้วแต่จริต

ถาม คิดว่าจะทำไปเรื่อยๆ ถือเป็นสัจจะไหมคะ

ตอบ เป็น ถ้าไม่ทำไปเรื่อยๆ ก็ถือว่าเสียสัจจะ

ถาม คนที่ตั้งสัจจะแล้วไม่สามารถทำตามสัจจะได้ จะเป็นอย่างไรคะ

ตอบ เป็นคนที่ไม่มีความตั้งใจ ไม่มีใครเชื่อถือ ไม่เชื่อตนเอง อย่าไปตั้งดีกว่าถ้าตั้งแล้วทำไม่ได้

ถาม หนูมีความทุกข์เกี่ยวกับญาติผู้ใหญ่ อายุมากแล้ว เจ็บป่วยทรมาณ หนูไม่สามารถช่วยได้ ก็พยายามทำใจให้ปล่อยวาง คิดว่าเป็นวิบากของท่าน ต้องเป็นไปตามคติกรรมดา แต่ก็อดเศร้าใจไม่ได้ หนูควรจะทำอย่างไร

ตอบ สติและสมาธิมีกำลังไม่พอ ที่จะหยุดใจไม่ให้เศร้าได้ ลูก็เลสไม่ได้ ก็เลสมีกำลังมากกว่า ต้องเจริญสติให้มาก นั่งสมาธิให้มาก เรารู้ว่าต้องทำใจ แต่ทำไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังหยุดกิเลส พวกเรามีปัญญากันทั้งนั้น แต่เป็นปัญญาชนิดท่วมหัวเอาตัวไม่รอด พวกเราก็รู้กันว่า การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่ปัญญาของเราไม่มีสมาธิสนับสนุน ทำให้ไม่สามารถรับความจริงนี้ได้ กิเลสยังค้ำอยู่ ยังอยากไม่แก่เจ็บตาย ยังอยากสบาย อยากอยู่ต่อ เป็นปัญหาของใจ ไม่ได้เป็นปัญหาของร่างกาย จึงต้องทำสมาธิ จะทำสมาธิได้ก็ต้องมีสติ ต้องบริกรรมพุทโธๆไปทั้งวันเลย อย่าไปคิดถึงใครเลย ให้อยู่กับพุทโธๆไป พอมีเวลาว่างก็นั่งหลับตาทำใจให้สงบให้ได้ ถ้าใจสงบก็จะมีกำลังหยุดความอยาก ที่จะให้ร่างกายหายป่วย ใจจะเป็นอนุเบกขา ปล่อยวางได้ จะดีขึ้นหรือเลวลงก็เป็นเรื่องของร่างกาย แต่ใจจะไม่ทุกข์ ใจจะเฉยๆ ตอนนี้อย่างไรก็เฉยไม่ได้ ใจยังแกว่งไปแกว่งมา แกว่งไปหาความรักความชัง หาความอยากความไม่อยาก ไม่อยู่ตรงกลาง

ต้องใช้สติและสมาธิตั้งใจให้อยู่ตรงกลาง ถ้ามีสติตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน เวลานั่งดู
ลมหายใจเข้าออก ใจก็จะสงบ จะเป็นกลาง

ปัญหาของนักปฏิบัติอยู่ที่การไม่มีสมาธิ ถ้าได้สมาธิแล้วการปฏิบัติจะก้าวหน้า ที่
ปฏิบัติไปไม่ถึงไหนนั้นก็เพราะไม่มีสมาธิ เหมือนกับนักรบที่ไม่มีเสบียง ออกรบ
ได้วัน ๒ วันก็หมดแรงแล้ว นักปฏิบัติถ้าใจไม่มีความสุขจะปฏิบัติไม่ได้ จะหวน
กลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส หาความสุขจากคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะไม่มี
ความสุขภายในใจ แต่ถ้าทำใจให้สงบได้แล้ว จะมีความสุขหล่อเลี้ยงจิตใจอยู่
ตลอดเวลา ทำให้ไม่หิวกับความทุกข์อื่นๆ จะภาวนาได้อย่างสบาย ความสงบคือ
เสบียงที่เราต้องสะสม ต้องนั่งสมาธิให้มากๆ จะนั่งสมาธิได้ก็ต้องเจริญสติให้
มากๆ ต้องหาอุบายเสริม อดข้าวบ้าง ปลีกวิเวก ไปอยู่ไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส
จากเรื่องราวต่างๆ เพื่อทำใจให้สงบ พอใจสงบแล้วมีความสุขแล้ว ก็จะไม่
อยากกลับไปหาใคร อยากจะเข้าข้างใน อยากให้สงบนานขึ้น จาก ๑๐ นาที
เป็น ๓๐ นาที จาก ๓๐ นาทีเป็นชั่วโมง ออกจากสมาธิมาแล้วก็อยากจะให้สงบ
ต่อ ก็จะใช้ปัญญารักษาต่อไป จนในที่สุดจะสงบทั้งขณะที่นั่งและไม่นั่ง ถ้ามี
ปัญญาแล้วไม่ต้องนั่งก็สงบได้ เพราะความไม่สงบเกิดจากตัณหา เกิดจากความ
อยาก พอมีปัญญาก็ตัดความอยากได้ ปัญญาจะบอกว่าสิ่งที่อยากเป็นความทุกข์
อย่าไปอยาก พอไม่อยากก็จะไม่ทุกข์ จะสุขขึ้นมา ตอนนี้ออกอยากให้เขาไม่ตาย
ไม่ทรمان ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาว่า เขาเป็นอย่างไร เรา
ไปเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ เราไปอยากให้ทุกข์ใจเราทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถาม เห็นเขาเจ็บแล้วก็สงสารค่ะ

ตอบ สงสารได้แต่อย่าไปทุกข์ สงสารก็เรื่องของสงสาร แต่อย่าอยากให้เขาหาย ไม่ให้
เขาทรมาน จะทำให้เราไม่สบายใจ ต้องหยุดความอยาก ต้องยอมรับว่าเขาต้อง
เป็นอย่างไร ไม่มีใครช่วยเขาได้ ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงสภาพที่เขาเป็นอยู่ในขณะนี้
ได้

ถาม เวลาทำบุญ ลูกก็อุทิศส่วนกุศลไปให้เขา

ตอบ อุทิศให้เขาไม่ได้หรอก อุทิศให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วเท่านั้น พวกที่เป็นขอทานทางจิตวิญญาณ พวกที่ไม่มีบุญ ไม่มีเสบียงอาหารติดตัวไป เป็นขอทานคอยรับส่วนบุญ เป็นบุญเพียงชนิดเดียว เป็นเหมือนอาหารมือหนึ่ง พอประทังความหิวไปได้ หน่อย บุญต้องทำเอง ต้องทำใจเอง ต้องฝึกนั่งสมาธิ เวลาเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป อย่าไปเกลียดดอย่าไปอยากให้ความเจ็บหาย จะได้ไม่ทรมานใจ ถ้ารักความเจ็บจะมีความสุขใจ เวลาได้อยู่กับสิ่งที่เรารัก จะมีความสุขใจ ถ้าชอบพริกเวลากินพริก จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่ชอบพริกเวลากินพริกจะทุกข์ ถ้ารู้ว่าร่างกายต้องเจ็บ ทำไม่ไม่หัดชอบความเจ็บไว้ล่วงหน้า ซ้อมไว้ก่อน เวลาเจ็บจะได้มีความสุข จะได้ไม่ทุกข์ เช่นเดียวกับความตาย ต้องชอบความตาย เพราะต้องเจอสักวันหนึ่ง เวลาได้พบกับสิ่งที่เราชอบจะดีใจสุขใจ ทำไม่พระเจ้าชอบไปหาเสือ จะได้หัดชอบความตาย พอชอบแล้วความตายก็จะเป็นปัญหาอีกต่อไป ชอบความเจ็บแล้ว ความเจ็บก็จะเป็นปัญหาอีกต่อไป ทำแทนกันไม่ได้ ถ้าเขาไม่ชอบความเจ็บความตาย เขาก็ต้องทรมานใจ ถ้าชอบก็มีความสุข อย่างเวลาครูบาอาจารย์มรณภาพ เราทุกข์แทนท่าน แต่เราไม่รู้ว่าท่านไม่ทุกข์เลย ท่านสบาย

เป็นสิ่งที่เราฝึกทำกันได้ แต่เราไม่ทำกัน เพราะเกลียดความเจ็บฝังอยู่ในกระดูกเลย พอเจ็บชนิดเดียวก็ถอยแล้ว ไม่กล้าเผชิญ หัดเผชิญดู เวลาเจ็บก็อย่าลุก พุทโธฯให้ถี่ ปล่อยให้เจ็บไป เวลาใจมีอะไรทำ ความเจ็บจะไม่มารบกวนใจ เหมือนเวลาดูหนังนี้ ปวดจี๋ก็ยังทนนั่งดูได้ เพราะมีหนังให้ดู ก็เลยไม่ทรมานใจ พยายามฝึกใจให้เป็นกลางให้ได้ ด้วยการชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ เกลียดในสิ่งที่ชอบ ใจจะได้อยู่ตรงกลางได้ ถ้าอยากจะนั่งให้สงบต้องเจริญสติไปก่อน ตื่นขึ้นมาก็อุทโธฯไปภายในใจ อย่าไปคิดอะไร นอกจากเรื่องที่ต้องคิด เช่นคิดว่าวันนี้จะต้องไปทำอะไรบ้าง เสร็จแล้วก็กลับมาบริกรรมพุทโธต่อ อาบน้ำก็พุทโธฯไป แต่งตัวก็พุทโธฯไป ให้มีพุทโธฯอยู่ในใจทั้งวัน เวลานั่งสมาธิจะสงบง่าย

ถาม เวลาทำกิจต่างๆก็พอทำได้ แต่เวลานั่งจะทำไม่ได้

ตอบ ถ้าบริการพุทธโธได้ทั้งวัน เวลานั่งจะทำได้ ขอให้มิมุทโธอยู่ในใจไปทั้งวันก่อน แล้วจะสงบได้ ถ้าไม่คิดอะไรก็ให้รู้เฉยๆ ให้รู้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ เช่นกำลังอ่านหนังสือ ก็ให้อยู่กับการอ่านหนังสืออย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น รับประทานอาหาร ก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหารอย่างเดียว กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับงานนั้น ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น เวลานั่งจะสงบได้ ถ้าทำอะไรแล้วคิดไปด้วย เวลานั่งสมาธิก็จะเป็นแบบเดียวกัน จะไม่หยุดคิด ถ้าไม่หยุดคิดก็จะสงบไม่ได้ ต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อนที่จะนั่ง ต้องตัดกำลังของความคิดไปทั้งวัน เป็นเหมือนกับสิ่งที่ยาวถนนเพื่อไม่ให้รถวิ่งเร็ว เวลาวิ่งมาเร็วๆ พอถึงที่กั้นขวางถนน ก็ต้องชะลอ ถ้าไม่ชะลอรถก็จะพัง เราก็ต้องพุทธโธๆไปเรื่อยๆ จะได้ชะลอความคิด เวลานั่งสมาธิก็จะสงบง่าย เพราะสติเป็นตัวที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้ ก่อนจะเดินได้ ต้องยืนให้ได้ก่อน การยืนเป็นเหมือนการเจริญสติ การเดินเป็นเหมือนการทำสมาธิ ส่วนการวิ่งเป็นเหมือนการเจริญปัญญา ตอนนี้อยู่กลางคานอยู่ จะลุกขึ้นมาเดินมาวิ่งเลยไม่ได้ ต้องลุกขึ้นมายืนก่อน พอยืนได้แล้ว ก็จะเดินได้ ตอนนี้อย่างนี้ ต้องฝึกสติให้มากๆ พุทธโธๆไปทั้งวันเลย ให้ใจอยู่กับปัจจุบันทั้งวันเลย อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่ในปัจจุบัน อดีตไม่ไป อนาคตไม่ไป ให้อยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ เวลานั่งจะให้อยู่กับลมก็จะอยู่กับลม ให้อยู่กับพุทธโธก็จะอยู่กับพุทธโธ จะไม่คิดอะไร

ถาม การปฏิบัติบางช่วงมีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่ต้องกังวลกับผลใช้ไหมคะ

ตอบ ผลเป็นอย่างไรรู้ก็ต้องยอมรับไปก่อน ต้องมาแก้ที่เหตุ ที่เสื่อมเพราะเหตุเสื่อม เหตุน้อยลงก็เลยเสื่อม ต้องเพิ่มเหตุให้มีมากขึ้น

ถาม จะไปอยู่วัดคะ เวลากลัวนี้ ควรจะอยู่กับพุทธโธ หรือควรจะดูความกลัว

ตอบ แล้วแต่เรา ถ้าจะดูความกลัวก็ต้องพิจารณาว่ากลัวอะไร

ถาม กำหนดดูจิตที่กลัวใช้ไหมคะ

ตอบ ถามว่ากลัวอะไร กลัวตายหรือ ร่างกายไม่ตายหรือ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาได้ก็พิจารณาไป ถ้าพิจารณาไม่ได้ กลัวมาก ๆ ก็พุทโธๆไป

ถาม บางครั้งขณะที่ใจสบายๆ จะมีภาพบางอย่างเกิดขึ้นในใจ เป็นภาพที่ชัดเจนมาก แล้วต่อมาไม่นานภาพเหล่านี้ก็เกิดขึ้นจริง เราจะพิจารณาภาพนั้นอย่างไร เพื่อให้ธรรมเจริญขึ้น

ตอบ ถ้าภาพไม่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ก็จะไม่ทำให้ธรรมเจริญขึ้น ไม่เป็นประโยชน์กับการดับทุกข์ ถ้าเห็นภาพเราอนตายอย่างนี้ ก็จะเกี่ยวกับไตรลักษณ์ เราก็เอาภาพนั้นมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าเราต้องอนตายอย่างแน่นอน จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความจริงนี้ ต้องซ้อมไว้ก่อน

ถาม ถ้าเป็นภาพเกี่ยวกับโลกๆละคะ

ตอบ ก็อย่าไปสนใจ เพราะจะทำให้เกิดตัณหาขึ้นมา ไม่ได้ทำให้ปล่อยวาง ไม่ได้ดับความอยากต่างๆ

ถาม แต่ภาพตรงนั้นมีประโยชน์ตรงที่ว่า เราสามารถรู้ถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้

ตอบ พวกเราก็รู้กันอยู่แล้วว่า ในอนาคตต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่ต้องรู้อะไรมากไปกว่านี้เลย ไม่มีอะไรสำคัญกว่านี้ น้ำจะท่วมพายุจะมาหรือไม่ก็ไม่สำคัญ เพราะอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี น้ำไม่ท่วมก็ต้องตาย น้ำท่วมก็ต้องตาย พายุจะมาหรือไม่ก็ต้องตายเหมือนกัน ให้รู้ความตายอย่างเดียวก็นพอ

ถาม บางทีเดินสวนกับคนอายุแค่ ๓๐ ปี ก็รู้ว่าคนนี้ใกล้จะตายแล้วนะ ไม่นานก็ตายจริงๆ

ตอบ ตายก็เรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา ทำไม่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่เราจะตายบ้าง

ถาม หนูรู้อันอื่นแต่หนูไม่รู้ตัวหนูเอง มันน่าโมโห

ตอบ ถ้ามัวแต่ตัวเองดูดี

ถาม ถ้ามัวแต่ใช้ไหมคะ

ตอบ ถ้ามัวแต่

ถาม เคยบอกอยู่

ตอบ คนอื่นตายไม่สำคัญเท่ากับเราตาย

ถาม มีความรู้สึกอีกนานกว่าจะตาย ยังประมาทอยู่หรือเปล่าอย่างนี้

ตอบ จะนานไม่นานไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ปลงได้หรือไม่ ยอมรับความตายได้หรือไม่ ต้องเอาตรงนั้น

ถาม พยายามบอกตัวเองเสมอเวลาออกจากบ้าน ว่าเราอาจจะไม่ได้กลับมา อาจจะตายก็ได้

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้ระลึกถึงความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก อาจจะตายตอนนี้ก็ได้ พร้อมหอหรือยัง ปัญหาคืออยู่ที่ว่าพร้อมหอหรือยัง ปล่อยให้ร่างกายตายไป เมื่อถึงเวลาได้หรือไม่ จะทุกข์หรือไม่ นี่คือนิเวศน์ของเรา

ถาม นิเวศน์ตรงนี้ บางครั้งรู้สึกว่าจะทำได้ค่ะ แต่ถึงเวลาตรงนั้นจริงๆก็ไม่ว่าจะทำได้หรือไม่

ตอบ ต้องไปทดสอบดู ไปเข้าสนามสอบ พระที่ไปอยู่ในป่าไปเดินหาเสื่อกันนี้ ท่านไปทดสอบดูว่าท่านทำได้หรือไม่ อย่าไปสนใจกับสิ่งที่เห็นในสมาธิเลย ถ้าไม่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ไม่เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน เห็นของสวยของงามก็จะเกิดความอยากได้ขึ้นมา เห็นของไม่สวยไม่งามก็จะเกิดความเกลียดความชังขึ้นมา เห็นความเลื่อมดีกว่า เห็นว่าทุกอย่างจะต้องเลื่อม

หมดไป เช่นเห็นกรุงเทพฯน้ำท่วมหมดเลย อยู่ไม่ได้ ต้องอพยพกันหมดเลย เห็นอย่างนี้ดีกว่า จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์

นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อให้ใจเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นกลาง ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าทำให้ดีได้ก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ เช่นร่างกายเรา เวลาไม่สบายรักษาได้ก็รักษาไป แต่ใจต้องเป็นกลาง หายก็ได้ ไม่หายก็ได้ อย่างนี้ถึงจะเป็นการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าทุกข์กับการรักษา แสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ยังอยากจะให้หายอยู่ ต้องไม่ทุกข์ รักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ มีคนถามว่า ถ้ารักษาแสดงว่ายังยึดติดกับร่างกาย ก็ไม่แนเสมอไป คนที่รักษาแต่ไม่ยึดติดก็มี เช่นครูบาอาจารย์ ท่านก็รักษาร่างกายของท่าน เมื่อท่านเห็นว่ายังรักษาได้ ท่านก็รักษาไป แต่ใจของท่านไม่ได้ทุกข์ จะรักษาหรือไม่รักษา ใจท่านก็ไม่ทุกข์ ถ้าไม่แน่ใจว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ให้ดูที่ใจว่าทุกข์หรือไม่ ถ้าทุกข์แสดงว่ายังอยากให้หาย ยังไม่ยอมตาย ยังไม่ปล่อย

ถาม กิเลสมันหลอกเรา ให้ห้วงคนนั้นห้วงคนนี้

ตอบ เพราะไม่มีสติไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา จึงหยุดห้วงไม่ได้ ไม่ฝึกสติกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด เป็นพ่อแม่ของธรรมทั้งหลาย เป็นพ่อแม่ของสมาธิ ของปัญญา ของวิมุตติ ของมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะไม่เกิด ไม่มีสมาธิ ปัญญาจะตัดกิเลสไม่ได้ ถ้าปัญญาตัดกิเลสไม่ได้ วิมุตติก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ต้องเริ่มที่ ก.ไก่ ข.ไข่ ก่อน

ชอบข้ามขั้นกัน ชอบไปขั้นปัญญา พอถึงเวลาที่ใช้ปัญญาตัดกิเลสไม่ได้ ปัญญาตอนนี้เป็นเหมือนมิดที่ยังไม่ได้ลับ ยังไม่คม ฟันอะไรก็ไม่ขาด ต้องลับก่อน ต้องเข้าสมาธิก่อน เพื่อลับปัญญาให้แหลมคม พอมีสมาธิแล้ว เวลาปัญญาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นกิเลส ก็จะฟันขาดเลย เพราะเห็นว่ากิเลสทำให้ทุกข์ แล้วจะเก็บไว้ทำไม พออยากบิ๊ใจก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที จะเห็นทันทีถ้าใจสงบ ทุกข์จะกระเพื่อมขึ้นมา เหมือนปลาที่หลุดขึ้นมาจากในน้ำที่นิ่ง ถ้าน้ำไม่นิ่งมีคลื่นมาก ปลา

พูดขึ้นมาก็จะไม่เห็น จะแยกแยะไม่ออก ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส จะเห็นผิดเป็นชอบเห็นกิเลสว่าเป็นธรรม เห็นว่าความอยากได้นั้นอยากได้นี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นธรรม เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ก็เลยอยากกันใหญ่ พออยากแล้วก็ทุกข์กันใหญ่

ต้องเริ่มต้นที่สติ เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ของการปฏิบัติ เจริญสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับเลย ด้วยการตั้งใจให้อยู่กับเนื้อกับตัวก็ได้ ให้อยู่กับพุทโธก็ได้ ถ้าอยู่กับเนื้อกับตัวก็ให้รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ กำลังอาบน้ำก็ให้รู้ที่กำลังอาบน้ำ กำลังรับประทานอาหาร ก็ให้รู้กำลังรับประทานอาหาร เวลาพระฉันจะไม่คุยกัน ถ้าคุยกันแสดงว่าไม่ได้อยู่กับการฉัน แสดงว่าไม่มีสติแล้ว พอนั่งสมาธิให้ดูลม ก็ดูได้ ๒ วินาทีก็ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ใจจึงไม่สงบ ถ้าให้ดูลมแล้วอยู่กับลมได้อย่างต่อเนื่องเพียง ๕ นาทีก็สงบได้ ต้องเจริญสติให้ได้ ถ้ามีสติแล้วสมาธิก็จะตามมา พอมีสมาธิแล้ว ปัญญา ก็จะตัดกิเลสได้ ก็จะบรรลुरुธรรมขั้นต่างๆได้อย่างรวดเร็ว

กัณฑ์ที่ ๔๓๗

ความจริงที่แท้จริง

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕

พวกเราต้องมีหลักยึดในการดำเนินชีวิต ต้องมีธรรมะความถูกต้องเป็นหลักยึด ถ้า
เกรงใจกันจะทำให้เกิดความเสียหายได้ อย่างที่หลวงตาท่านพูดไว้ว่า ท่านเกรงธรรม
ท่านไม่เกรงใจคน ถ้าเกรงใจคนธรรมก็แหก ที่พวกเราปฏิบัติกันอยู่นี้ ก็ปฏิบัติเพื่อให้มี
ธรรมะเป็นหลักยึด เป็นที่พึ่งของจิตใจ ถ้าใจมีที่พึ่งใจจะสงบ ไม่วุ่นวาย เพราะธรรมะ
เป็นความจริง สิ่งอื่น ๆ ไม่เป็นความจริง พวกเราอยู่ในโลกของความจริงและความไม่จริง
ความไม่จริงก็คือสมมุติทั้งหลาย ไม่เป็นความจริงที่แท้จริง เป็นความจริงชั่วคราว สมมุติ
กันขึ้นมา **ความจริงที่แท้จริง**ก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็กร่างกาย เป็นสิ่งของต่างๆ ล้วนมา
จากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น พอประกอบกันขึ้นมาแล้ว ก็ถูกสมมุติว่าเป็นชายเป็นหญิง
เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นกษัตริย์ เป็น
ประชาชน เป็นนายกฯ เป็นรัฐมนตรี เป็นส.ส. เป็นสมมุติทั้งนั้น เป็นความจริงชั่วคราว
พอร่างกายหยุดทำงาน ธาตุทั้ง ๔ ก็จะแยกออกจากร่างกายไป เอาไปเผาก็เหลือแต่ขี้เถ้า
ไม่มีแล้วคนๆนั้น นายคนนั้น จะเป็นใครก็ตาม เพราะความจริงที่แท้จริงก็คือ เป็นเพียง
ดินน้ำลมไฟ เท่านั้นเอง

ถ้ารู้เกี่ยวกับความจริงที่แท้จริง ว่าโลกนี้เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็น
อนิจจัง ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีตัวตน เป็นทุกข์ถ้าไปยึดติด ว่าเป็น
ตัวเราของเรา เป็นพ่อเป็นแม่เรา เป็นลูกเรา เป็นสามีเรา เป็นภรรยาเรา เป็นครูบา
อาจารย์เรา ก็จะไม่หลง จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้เกี่ยวกับความจริงที่แท้จริง คือธรรมะ ก็จะหลง
สมมุติ จะยึดติดกับสมมุติ พอสมมุติสลายตัวไป หมดสภาพไป ก็จะเกิดความทุกข์ เกิด
ความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา ขณะที่อยู่ด้วยกัน ก็ทุกข์ด้วยความวิตกกังวลห่วงใย

เพราะว่าไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะมีปัจจัยหลากหลาย ที่จะทำลายสมมุติ พวกเราจึง
ควรมองไปที่ความจริงที่แท้จริง ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีใครอยู่ในธาตุ ๔
ดินน้ำลมไฟ ผู้ที่มาครอบครองธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟนี้ ไม่ได้เป็นธาตุ ๔ แต่เป็นธาตุที่ ๕
เรียกว่าธาตุรู้ คือใจ ใจเป็นผู้ที่มาครอบครองร่างกาย พอร่างกายแตกดับไป ใจก็แยก
จากไปเท่านั้นเอง

จะไปไหนต่อก็ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของใจแต่ละดวง ก็จะไปได้ ๓ ทางคือ ๑.
ไปสวรรค์ ๒. ไปนรกไปอบาย ๓. ไม่ไปไหนเลย ไม่ไปสวรรค์ ไม่ไปนรก ยุติการไป เช่น
พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ท่านไม่ไปสวรรค์ ไม่ไปนรก ท่านหยุดการเวียนว่ายตายเกิด
หยุดการเดินทางของธาตุรู้คือใจ ไม่ไปรวมกับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟอีกต่อไป เพราะท่านมี
ความรู้ที่แท้จริง ว่าการดิ้นรนแสวงหาสมมุติต่าง ๆ นั้น ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ไม่เป็น
ประโยชน์สุขกับจิตใจเลย เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่มีแต่ให้ความทุกข์กับจิตใจ
พอได้ร่างกายมาแล้วก็ต้องแบกหามร่างกาย ตั้งแต่วันเกิดไปจนถึงวันตาย เป็นภาระหนัก
มาก **ภาราทเว ปัญจักขันธา** ใจเป็นผู้แบกภาระของร่างกาย ต้องคอยดูแลเลี้ยงดูร่างกาย
พอออกจากห้องแม่มาก็ต้องหายใจ ต้องรับประทานอาหาร ดื่มนม ดื่มน้ำ ต้อง
รับประทานยาเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องหาเสื้อผ้ามาสวมใส่ ต้องคอยชำระร่างกาย เพราะมี
สิ่งสกปรกปฏิภูล ที่ถูกขับออกมาจากร่างกายตลอดเวลา ถ้าไม่ชำระอยู่เรื่อยๆ ก็จะส่งกลิ่น
เหม็น

ที่ได้ร่างกายมาก็เพราะอำนาจของความหลง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ได้มาเป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นสุข เป็น
ดินน้ำลมไฟ นานๆจะมีคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ความจริงนี้ มารู้ว่าใจเป็นผู้
หลงแบกธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นเวลาอันยาวนาน พอเสียธาตุ ๔ ไปก็หามาใหม่ ไปเกิด
ใหม่ ทำอยู่อย่างนี้มาเป็นเวลาอันยาวนาน ต้องทุกข์กับการแบกหามธาตุ ๔ มาอย่างโงก
โงน น้ำตาที่ได้หลั่งออกมานี้ ในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าเอามารวมกันแล้ว ท่านว่ามัน
มากกว่าน้ำในมหาสมุทร แสดงว่าร่างกายที่ใจได้มาแบกนี้ มีจำนวนมากมายมาก คิดดูสิ
ว่าชาติหนึ่งจะหลั่งน้ำตาออกมาได้ถึงขั้นหนึ่งหรือไม่ แล้วต้องใช้น้ำตากลั่นที่ล้นที่แสนล้านชั้น
ถึงจะได้ น้ำเท่ากับน้ำในมหาสมุทร นั่นแหละคือจำนวนร่างกาย คือธาตุขันธ์ ธาตุ ๔ ดิน

น้ำลมไฟที่ใจได้แบกมา และจะแบกต่อไปเรื่อยๆ ถ้าไม่สนใจให้ฉลาด ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา ตัวเราไม่ได้อยู่ในธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่ได้อยู่ในร่างกาย ร่างกายไม่ได้ให้ความสุข มีแต่จะให้ความทุกข์ มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่มีเจ็บมีตายตามมา

ถ้าสนใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะปล่อยวางร่างกายได้ จะเข้าสู่ความสุขที่แท้จริงคือความสงบ ที่เกิดจากการปล่อยวางร่างกายของตนและของคนอื่น ปล่อยวางสิ่งของต่างๆ ไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้มาให้ความสุข เพราะความสุขที่ได้กับความทุกข์ที่ได้ไม่คุ้มกัน ความสุขที่ได้นี้ได้เพียงเล็กน้อย แต่ได้ความทุกข์มากกว่าหลายร้อยเท่า ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้องคือมีปัญญา ก็จะเบื่อกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ จะไม่ยอมได้ ไม่ยอมยกมือยอมเป็น ยอมได้อย่างเดียวก็คือความสงบ ที่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลายที่สิ่งต่างๆ และบุคคลต่างๆ ในโลกนี้จะสามารถให้ได้ ความสุขนี้ชนะความสุขทั้งปวง ความสุขนี้แหละคือรสแห่งธรรม ที่ชนะรสทั้งปวง ธรรมก็คือความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ที่พวกเราต้องคอยศึกษาอยู่เรื่อยๆ

การศึกษาเบื้องต้นก็เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะ เป็น**สุดมยปัญญา** เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังธรรม เช่นรู้ว่าความจริงกับความไม่จริงเป็นอย่างไร ความไม่จริงก็คือสมมุติทั้งหลาย ความจริงก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน เป็นทุกข์ถ้าไปยึดติด พอทราบแล้วก็ต้องเอามาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เจริญอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่พิจารณาต่อก็จะลืมได้ เวลาไปทำกิจกรรมต่างๆ จะไม่มีเวลามาคิดถึงความจริงที่แท้จริงนี้ จะไปคิดกับความจริงที่ไม่แท้จริง ไปคิดเรื่องข้าวของเงินทอง เรื่องบุคคลต่างๆ ไปตามความหลง ความยึดติดความอยากได้ อยากรักษาให้สิ่งต่างๆ อยู่กับตนไปนานๆ ก็จะลืมความจริงที่แท้จริงไป การฟังเพียงอย่างเดียว ยังไม่สามารถทำให้ใจเห็นความจริงได้ตลอดเวลา

ดังนั้นหลังจากได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ต้องเอามาใคร่ครวญพิจารณาอยู่เนืองๆ ในเวลาที่ไม่ต้องคิดเรื่องภารกิจการงานต่างๆ ก็ควรคิดถึงความจริงที่แท้จริงนี้อยู่เรื่อยๆ ว่าเราอยู่ในโลกของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ แม้กระทั่งร่างกายของเรา ก็เป็นดินน้ำลม

ไฟ ผู้พิจารณานี้ไม่ได้เป็นดินน้ำลมไฟ แต่เป็นธาตุรู้ เป็นผู้รู้ ที่มีชื่อสมมุติว่าใจ เป็นผู้
ที่มาครอบครองร่างกาย แล้วก็ใช้ร่างกายนี้ไปครอบครองสิ่งต่างๆ ต้องคอยสอนใจว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างมีวันสิ้นสุดลง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ร่างกายของเรา หรือร่างกายของคนอื่น จะต้อง
มีวันหมดสิ้นไป ต้องสลายไป ถ้าคิดอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่หลงยึดติด ไม่อยากได้สิ่งต่างๆ
มาให้มีความสุขกับเรา เพราะความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น ความจริงจะให้ความทุกข์กับเรา

ได้อะไรมาแล้วใจจะทุกข์กับสิ่งนั้นทันที ทุกข์เพราะไปยึดติดว่าเป็นของเรา สิ่งที่ไม่ใช่เป็น
ของเราที่เราจะไม่ทุกข์ด้วยเลย บ้านคนอื่นจนน้ำเราก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าเป็นบ้านของเราจะ
ทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะไปยึดว่าเป็นของเรา จึงต้องคิดเสมอว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุก
อย่างที่มีอยู่นี้ เป็นของยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้นเอง ร่างกายนี้ก็ยืมเขามา ยืมดินน้ำลมไฟ
มา ต่อไปธาตุ ๔ ในร่างกายก็ต้องแยกทางกันไป สมบัติข้าวของเงินทองบริษัทบริวาร
บุคคลต่างๆ เราก็ต้องจากเขาไป หรือไม่เช่นนั้นเขาก็ต้องจากเราไป จึงไม่มีอะไรเป็นของ
เรา **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
สัพเพ สังขารา อนิจจา สิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นความทุกข์ **สัพเพ สังขารา ทุกขา** พอ
ยึดว่าเป็นของเราจะเกิดความทุกข์ทันที พอเป็นพ่อเรา แม่เรา ลูกเรา สามีเรา ภรรยาเรา
ก็จะทุกข์ทันที ถ้าเป็นของคนอื่นจะไม่ทุกข์

ถ้าอยากจะทำอย่างมีความสุข ไม่มีความทุกข์ ก็ต้องไม่หลงยึดติดสิ่งต่างๆ แม้แต่
ร่างกายของเรา ให้คิดเสมอว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มา
จากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มารวมกันแล้ว ไม่นานก็แยกจากกันไป ไม่ว่าจะสร้าง
อะไรกันขึ้นมา ใหญ่โตขนาดไหนก็ตาม เวลาจะค่อยๆทำลายไปหมด อาณาจักรต่างๆ ที่มี
ในอดีต ก็เสื่อมสลายหายไปหมด เหลือแต่ซากปรักหักพังไว้เป็นอนุสรณ์ นานๆเข้าไปก็
จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย แม้แต่โลกนี้ก็เช่นเดียวกัน สักวันหนึ่งก็ต้องสูญสลายไป
มีสิ่งเดียวที่ไม่ได้เสื่อมสลายไป ก็คือธาตุรู้ เป็นธาตุรู้อยู่เสมอ เพียงแต่ว่าจะรู้แบบไหน รู้
จริงหรือรู้หลง ถ้ารู้หลงก็จะผลิตความทุกข์ให้กับธาตุรู้ ถ้ารู้จริงก็จะไม่ผลิตความทุกข์ จะ
รู้เฉยๆ จะไม่ยึดติดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา นี่คือนั่นที่เราต้องใคร่ครวญอยู่
เรื่อยๆ

แต่ในชีวิตของฆราวาสญาติโยมที่ต้องทำมาหากิน โอกาสที่จะคิดเรื่องเหล่านี้ แทบจะไม่มีเลย เพราะแม้แต่คิดเรื่องภารกิจการทำงาน การเลี้ยงดูชีวิตของตนเองและของครอบครัว การหาความสุขตามอำนาจของกิเลสตัณหา จะไม่มีเวลาคิดเรื่องความจริงที่แท้จริงนี้ได้เลย จะคิดแต่เรื่องของสมมุติอยู่เรื่อยๆ คิดถึงเรื่องของสามี ของภรรยา ของลูก ของบิดา ของมารดา ของเพื่อน ของครูบาอาจารย์ ของคนนั้น ของคนนี่ ล้วนแต่เป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น ถ้าจะคิดได้บ่อยๆ จำเป็นต้องปล่อยวางภารกิจการทำงานที่ไม่จำเป็นลงไป ให้มีเวลาเป็นตัวของตัวเองบ้าง ให้มีเวลามาคิดพิจารณาถึงความจริงที่แท้จริง จะได้เป็น**จินตามยปัญญา** แต่ก็ยังไม่พอเพียงต่อการที่จะทำให้ใจรู้ทันความหลง ทำลายความหลง ที่คอยดึงใจให้ไปหลงยึดติดกับสมมุติต่างๆได้

ถ้าอยากจะทำให้ใจทำลายความหลงได้ ก็ต้องพิจารณาตลอดเวลา พิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะเป็น**ภาวนามยปัญญา** อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้คิดถึง ความตายทุกลมหายใจเข้าออก ก็คือให้พิจารณาอนิจจังของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟนี้เอง ความตายของร่างกายก็คืออนิจจัง ถ้าเห็นอนิจจังก็จะเห็นทุกขัง เห็นอนัตตา อนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกัน ถ้าเห็นว่าไม่เที่ยง ก็จะเห็นว่า เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พวกเราไม่ชอบของไม่เที่ยง ชอบแต่ของเที่ยง อยากจะให้ทุกอย่างเที่ยงแท้แน่นอน อยากจะให้เหมือนเดิม ให้เป็นสาวเป็นหนุ่มไปตลอด ไม่แก่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ตาย แต่ความจริงไม่สนใจต่อความต้องการของเรา ความจริงย่อมเป็นไปตามความจริงเสมอ ถ้าต้องการจะยุติความหลง ที่ทำให้คิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ว่าร่างกายจะไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ตาย ก็ต้องคิดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกว่า ร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นธรรมดา จะคิดอย่างนี้ได้ก็ต้องปล่อยวางภารกิจอื่นๆทั้งหมด จะปล่อยด้วยการออกบวชก็ได้ ถ้าไม่บวชก็ปล่อยที่บ้านก็ได้ ต้องไม่ทำภารกิจอื่น นอกจากการเดินจงกรมนั่งสมาธิเท่านั้น

ที่ต้องนั่งสมาธิกันก็เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้แก้ไข ให้อาหารให้ความสุขแก้ไข ถ้าใจไม่สงบ จะไม่มีกำลังพิจารณาไตรลักษณ์ เหมือนการทำงาน ถ้าไม่ได้เงินเดือน จะไม่มีกำลังทำงาน ลีนเดือนแล้วเงินเดือนไม่ออกนี่ คงจะไม่ไปทำทุกวัน ไปทำแล้วไม่ได้เงินเดือน ไม่

รู้จะทำไปทำไม ใจก็เหมือนกัน การที่ใจจะเจริญความรู้ที่แท้จริงนี้ได้ จำเป็นต้องมีความสุขใหม่มาทดแทน ความสุขที่เคยมีอยู่ เมื่อก่อนมีความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรส มีความสุขกับการได้ลาภยศสรรเสริญ แต่พอออกมาทำงานทางนี้ เพื่อสร้างความรู้ที่แท้จริงให้กับใจ ก็ต้องมีความสุขทดแทน คือความสงบ เวลาใจสงบจะมีความสุข ดังนั้นการจะพิจารณาความจริงที่แท้จริงนี้ได้อย่างต่อเนื่อง ใจต้องมีความอึดมีความสุขก่อน การปฏิบัติในเบื้องต้นจึงต้องทำใจให้สงบก่อน ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่องต่างๆ เพราะความคิดทำให้ใจไม่สงบ ถ้าสามารถควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่องต่างๆได้ เวลานั้นทำใจให้สงบ จะสงบได้อย่างรวดเร็ว พอใจสงบแล้วก็จะมีความสุข จะเห็นแล้วว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจที่สงบ ที่ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างนั่นเอง

ขณะที่ใจสงบนี้ ใจจะไม่ไปยุ่งกับเรื่องอะไรทั้งนั้น ไม่ไปยุ่งกับสมมุติทั้งหมด ไม่ยุ่งกับร่างกาย ของตนเองก็ดี ของคนอื่นก็ดี ไม่ยุ่งกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ยุ่งกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ตอนนั้นใจจะลืมไปหมด จะอยู่กับความว่าง ความนิ่ง ความสบายใจ จะทำใจให้สงบได้นี้ จะต้องเจริญสติให้มาก ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย พอตื่นขึ้นมาก็ต้องควบคุมความคิดเลย ไม่ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย จะให้อยู่กับร่างกายก็ได้ หรือบริการกรมพutschไปก็ได้ ถ้าอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาร่างกายทำอะไรก็ให้รู้อยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าไม่สามารถดึงไว้ให้อยู่กับร่างกายได้ ยังไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องใช้การบริการกรมพutschเข้ามาช่วย ไม่ว่าจะทำภารกิจงานอะไรก็ให้บริการกรมพutschไปภายในใจ บริการไปเรื่อยๆ ความคิดต่างๆก็ไม่สามารถคิดได้ พอเสร็จจากภารกิจงาน มีเวลาว่างก็นั่งสมาธิ นั่งหลับตา จะบริการกรมพutschต่อก็ได้ จะหยุดบริการแล้วดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ถ้าใจไม่ไปคิดเรื่องต่างๆ ใจก็จะสงบลงไปตามลำดับ จนสงบเต็มที่ในที่สุด แล้วก็จะพบกับความสุขที่เลิศกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้

พอได้ความสุขจากการนั่งสมาธิแล้ว ก็จะมีเครื่องอยู่ มีที่อาศัย จะสามารถออกทำงานทางด้านปัญญาได้ เจริญภาวนามยปัญญาได้ พิจารณาความจริงที่แท้จริงตลอดเวลา หลังจากที่อยู่จากสมาธิมาแล้ว เวลาอยู่ในสมาธิอย่าไปพิจารณา เป็นเวลาพักผ่อน เป็น

เวลาซาร์จแบตฯ เป็นเวลาเติมน้ำมัน รถวิ่งไม่ได้เวลาเติมน้ำมัน ต้องเติมน้ำมันให้เต็มถึงก่อน เติมเสร็จแล้วถึงค่อยขับรถออกไปวิ่งต่อ ในขณะที่อยู่ในสมาธิอยู่ในความสงบ เวลานั้นไม่ใช่เวลาที่จะเจริญปัญญา เวลาจะเจริญปัญญาต้องออกมาจากสมาธิแล้ว จิตถอนออกมาแล้ว จิตอึดตัวแล้ว อย่าไปดึงจิตออกมา ปล่อยให้จิตสงบเต็มที่ พออึดตัวแล้วจะถอนออกมาเอง พอถอนออกมาแล้ว เริ่มคิดปรุงแต่ง ก็ให้คิดปรุงแต่งไปตามความจริง คิดเรื่องธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่นี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่รวมตัวกันแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องแยกจากกันไป เพราะน้ำจะต้องกลับไปหาน้ำ ดินจะต้องกลับไปหาดิน ลมจะต้องกลับไปหาลม ไฟจะต้องกลับไปหาไฟเสมอ ไม่ว่าใครจะเอาธาตุ ๔ มาผสมรวมกันอย่างไร การกลับคืนสู่ธาตุเดิม จะทำลายสิ่งที่เกิดจากการรวมตัวของธาตุ ๔ เช่น ร่างกายเป็นต้น เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ที่จะแยกออกจากกันอยู่เรื่อยๆ จนร่างกายสลายหายไปหมด เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ ต้นไม้ใบหญ้า วัตถุข้าวของต่างๆ ไม่ช้าก็เร็วก็จะแยกจากกันไป จะสลายไปหมด

นี่คือการพิจารณาความจริงของโลกที่ใจยึดติดอยู่ เพื่อจะได้ยุติความหลง ที่หลอกให้หลงคิดว่าเป็นสุข เป็นนิจจัง เป็นอัตตา เป็นตัวเราของเรา ความจริงแล้วเขาเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ความหลงจะไม่สามารถหลอกให้เกิดความอยากต่างๆขึ้นมาได้ พอไม่มีความอยากแล้วใจก็จะสงบตลอดเวลา เหตุที่ใจไม่สงบก็เพราะความอยากนั่นเอง เวลาเกิดความอยากแล้ว ใจจะวิตกกังวลกระสับกระส่าย พอได้มาก็ดีใจเดี่ยวเดียว ไม่ได้ก็เสียใจทุกซี้ใจ ได้มาแล้วก็ไม่พอ อยากได้สิ่งอื่นอีก ได้มาเท่าไรก็ไม่พอสักที จะอยากได้ไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่รู้ว่าสิ่งที่ได้มาก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ได้อนิจจังทุกขังอนัตตามา ก็อยากไปเรื่อยๆ ไม่รู้ว่าอยากมาก็ภพก็ชาติแล้ว ก็อยากกับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟนี้เอง ไม่ได้อยากกับอะไร แต่พอมีความรู้ที่ถูกต้องอยู่ภายในใจตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะรู้ว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีความวิเศษวิโสตรงไหน ความวิเศษวิโสอยู่ตรงที่ใจสงบ ไม่อยากได้อะไรต่างหาก พอไม่อยากแล้วใจจะสงบ ต่อไปไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ ตอนที่นั่งสมาธิเพราะยังไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง ที่จะรักษาใจให้สงบได้ ก็เลยต้องอาศัยอุบายของสมาธิไปก่อน ทำใจให้

สงบก่อน แต่เป็นความสงบชั่วคราว พอมีความรู้ที่ถูกต้องคอยกำกับควบคุมใจอยู่ตลอดเวลา ใจก็จะไม่กระเพื่อม จะสงบตลอดเวลา ไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้

นี่คืองานของพระศาสนา งานของพุทธบริษัท ๔ คืองานสร้างความรู้ที่แท้จริงนี้ ให้อยู่กับใจตลอดเวลา ถ้ามีอยู่ตลอดเวลาแล้ว ความหลงจะไม่สามารถมาหลอกว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นพี่เป็นน้อง เป็นลูกเป็นหลานได้ เพราะเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำ ลมไฟ ไม่เที่ยงแท้แน่นอนถาวร ไม่ได้ให้ความสุข ไม่มีตัวตนในธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ นี่คือการปฏิบัติของพวกเรา ส่วนใหญ่จะติดอยู่ที่ขั้นแรกกัน คือการฟังธรรม พอจากที่นี้ไป ก็กลับไปหาพ่อหาแม่ หาพี่หาน้อง หาสามีหาภรรยา แทนที่จะไปหาธาตุ ๔ อนิจจังทุกขัง อนัตตา ก็กลับไปเหมือนเดิม ถ้าเป็นอย่างนี้ปฏิบัติไปทั้งชาตินี้ก็คงจะไปไม่ถึงไหน เพราะยังไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ยอมขึ้นขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ เอาแต่ขั้นที่ ๑ คือการฟังธรรมอย่างเดียว **สุดมยปัญญา** ไม่ก้าวสู่ขั้นจินตามยปัญญาเลย ต้องเอาไปใคร่ครวญบ้าง วันหนึ่งควรจจะระลึกอย่างน้อยสัก ๓ - ๔ ครั้งก็ยังมีดี เหมือนกับกินข้าว พวกเรากินข้าววันละ ๓ - ๔ เวลา ทำไม่ไม่ให้อาหารใจวันละ ๓ - ๔ เวลาบ้าง คิดถึงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟสัก ๓ - ๔ เวลา ก็ยังมีดี ถ้าคิดอยู่บ่อยๆก็จะทำให้เบื่อหน่ายกับการแบกธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ จะทำให้เกิดฉันทะวิริยะ ที่จะทิ้งธาตุ ๔ ไป เพื่อจะได้ไปเจริญขั้นที่ ๓ ต่อไป ก็คือขั้น**ภาวนามยปัญญา** เพื่อเจริญความรู้ที่แท้จริงให้อยู่คู่กับใจไปตลอด ทุกลมหายใจเข้าออก ตามที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงสอนพระอานนท์ไว้ว่า ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก

ถ้าพิจารณาได้ก็จะเป็นเหมือนพระอานนท์ ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เพราะปฏิบัติตามที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอน พวกเราก็จะได้เช่นเดียวกัน เพราะไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้นพวกเรา นอกจากการไม่ปฏิบัติเท่าตนเอง หรือปฏิบัติแบบอยู่กับที่ ไม่ยอมก้าวขึ้นขั้นต่อไป ชอบอยู่แต่ขั้นที่ ๑ ไม่ยอมขึ้นขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ก็เลยเรียนไม่จบสักที เรียนไปจนวันตายก็ไม่จบ ถ้าอยากจะเรียนให้จบก็ต้องก้าวขึ้นสู่ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ไปตามลำดับ จะเรียนจบอย่างแน่นอน เพราะพระสาวกทุกรูปท่านก็เรียนแบบนี้นี่กัน เรียนจากขั้นที่ ๑ แล้วก็ขึ้นขั้นที่ ๒ จากขั้นที่ ๒ ก็ขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๓ พอได้ขั้นที่ ๓ ก็เรียนจบ บรรลุเป็นพระอรหันต์สาวกกัน ส่วนใหญ่ก็ต้องออกบวชกันทั้งนั้น ๙๙ เปอร์เซนต์ที่บรรลุกันจะเป็น

นักบวช จะมีเพียง ๑ เบอร์เซ็นต์ที่เป็นฆราวาส แต่พอได้บรรลุลแล้ว ก็จะไม่อยากเป็นฆราวาสอีกต่อไป อยากจะบวชกัน พอได้บรรลุลุธรรมขณะที่เป็นฆราวาสแล้ว ก็จะขอพระพุทธรเจ้าบวชทันที เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่กับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟอีกต่อไปทำไม พวกที่ยังอยู่ก็เพราะยังไม่รู้ว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ยังคิดว่าเป็นสามีเป็นภรรยาเป็นลูก เป็นพ่อเป็นแม่ ยังให้ความสุขกับเรา ยังเป็นของเรา จะอยู่กับเราไปนานๆ นี่คือความหลงที่ครอบงำจิตใจ ที่ทำให้ไม่สามารถออกบวชได้ ไม่สามารถออกปฏิบัติเพื่อห้มีความรู้ที่แท้จริงอยู่กับใจตลอดเวลาได้

จึงขอให้ท่านทั้งหลายนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปพิจารณา ดูว่าตอนนี้อยู่ตรงไหน และควรจะทำอย่างไรต่อไป อย่าปล่อยให้อยู่ที่เดิม เพราะไม่เป็นประโยชน์ ถึงแม้ว่าธรรมขั้นที่ ๑ จะมีคุณค่ามากเพียงไร ก็เป็นเพียงบันไดเพื่อให้ก้าวขึ้นสู่ขั้นที่ ๒ และขั้นที่ ๓ ต่อไป เป้าหมายของพวกเราต้องอยู่ที่การสำเร็จการศึกษา สำเร็จการปฏิบัติ การปฏิบัติของแต่ละขั้นเป็นเพียงขั้นบันได ที่เราจะต้องก้าวขึ้นไปตามลำดับ เพื่อให้ได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง อย่าไปติดอยู่กับขั้นใดขั้นหนึ่ง เพราะจะไม่ได้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พระพุทธรเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ไปถึงกัน

พวกเราต้องเปลี่ยนจากการไปงานบุญ ไปงานปลีกวิเวกกัน ชอบเหลือเกินงานบุญนี้ งานวางศิลาฤกษ์ งานวันเกิด งานหล่อพระ ไม่พิจารณากันบ้างหรือว่าได้อะไรบ้าง ไปก็ได้บุญที่เป็นเศษเงินเศษทอง เป็นเงินเหรียญ ไม่ใช่เงินแบงค์ เป็นเหรียญ ๕ เหรียญ ๑๐ เหรียญ ๑ บาท ส่วนแบงค์ ๑๐๐ แบงค์ ๕๐๐ แบงค์ ๑๐๐๐ ไม่เอากัน ไปปลีกวิเวกดูสิ จะได้แบงค์ ๕๐๐ แบงค์ ๑๐๐๐ ชอบเอาที่ละบาทสองบาท แล้วเมื่อไหร่จะได้เงินล้าน พุดอย่างนี้ไม่รู้จะได้ผลหรือเปล่านะ ได้ผลก็ดี กลัวจะพุดให้พวกท้าวทอนลมฟัง พวกเข้าหูซ้ายออกหูขวา งานนี้ถ้าทำจริงๆไม่ก็ปีก็เสร็จ อย่างที่พระพุทธรเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่า ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก อันนี้เป็นความจริงรับรองได้ นี่เหลืออีก ๒ เดือน ก็จะจบหลักสูตร ๗ ปีแล้วนะ พฤษภาคมนี้ก็เป็นเดือนสุดท้ายแล้ว เหลืออีก ๒ กัณฑ์เท่านั้น ปีละ ๑๒ กัณฑ์ ๗ ปีก็ ๘๔ กัณฑ์ ต้องเรียนให้จบให้ได้นะ นี่เหลืออีกเพียง ๒ เดือน พระพุทธรเจ้าทรงบอกพระอานนท์ว่า เธอเหลืออีก ๓ เดือนก็จะได้บรรลุลุรหัตผลแล้ว

พวกเราก็เหลือเพียง ๒ เดือน จึงต้องเร่งความเพียรกัน ไปเที่ยวไปงานบุญไม่ได้แล้วนะ ไกลจะสอบไล่แล้ว เลิกไปให้หมด ไปหาที่สงบไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวก ไปเดินจงกรมนั่งสมาธิตลอด ๒ เดือนนี้ ได้แน่ๆ มรรคผลนิพพานอยู่แค่เอื้อมนะ เพียงแต่ไม่เอื้อมไปหยิบกัน อยู่ในวิสัยที่พวกเราจะเอื้อมหยิบมาได้ แต่ไม่หยิบกันเอง ชอบไปหยิบอย่างอื่นกัน มรรคผลนิพพานไม่เอา เอาแต่รูปเสียงกลิ่นรส

ถาม เวลาที่จิตนิ่ง แล้วเกิดอาการสะดุ้ง อย่างตอนที่ฟังเทศน์ท่านอาจารย์ แล้วถึงไม่ตกลงมากระทบหลังคา ก็รู้สึกสะดุ้ง การสะดุ้งของจิตนี่คืออะไร

ตอบ เป็นปฏิกิริยาของจิต เวลาได้สัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสที่รุนแรง ก็จะสะดุ้ง อาการสะดุ้งนี้ไม่ได้เป็นกิเลส ถ้าจะเป็นกิเลส ต้องหลังจากสะดุ้งแล้วเกิดความหวาดกลัวขึ้นมา เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา แต่ถ้าสะดุ้งแล้วรับรู้เฉยๆ แสดงว่ามีปัญญาควบคุมกิเลสได้ คือรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผ่านไปไม่มีอะไร แต่ถ้าเริ่มสงสัย ว่าเป็นอะไร เป็นผีหรือเปล่า ก็จะเป็นกิเลส ถ้าพิจารณา ก็แสดงว่ายังเป็นมรรคอยู่

ถาม เหมือนที่หลวงตาบอกว่า เป็นสัญชาตญาณใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นสัญชาตญาณของจิต ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่มีความทุกข์ตามมา ก็ไม่เป็นกิเลส สะดุ้งแล้วก็ผ่านไป รับรู้แล้วก็ผ่านไป ก็จะไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่เกิดความกลัวเกิดความทุกข์ขึ้นมา อย่างนี้ก็เป็นกิเลส

ถาม มีปัญหาเรื่องตกภวังค์คะ คือนั่งหลับ ขอเมตตาวิธีแก้ด้วย

ตอบ ต้องผ่อนอาหารหรืออดอาหาร

ถาม เรื่องอาหารเป็นสำคัญ

ตอบ เวลาภาวนาควรถือศีล ๘ เพราะศีล ๘ จะควบคุมไม่ให้รับประทานอาหารมากเกินไป หลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็จะรับประทานอาหารไม่ได้ ถ้าถือศีล ๘ แล้วยัง

ง่วง ก็ต้องอดอาหาร ถ้าถือศีล ๘ แล้วรับประทาน ๒ มื้อ เข้ากับกลางวัน ก็ต้องลดให้เหลือมื้อเดียว ถ้าลดมื้อเดียวแล้วยังง่วงก็ต้องลดปริมาณอาหารลง รับประทานเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยรับประทาน ถ้ายังง่วงก็ต้องไม่รับประทานเลย ก็จะแก้ความง่วงได้ อีกวิธีหนึ่งก็ต้องไปอยู่ตามสถานที่ที่หน้ากลัว ไปนั่งในป่าช้า จะไม่ง่วง แต่จะควบคุมจิต ควบคุมความกลัวได้หรือไม่ ถ้าควบคุมไม่ได้ก็จะไม่เกิดประโยชน์

ถาม รับประทานน้อยแล้วเป็นลม แสดงว่าทำเกินความสามารถของร่างกายหรือไม่

ตอบ ต้องพิจารณาดูว่าให้อาหารพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่

ถาม ช่วงที่ท่านอาจารย์อดอาหาร มีอาการวูบหรือเปล่าครับ

ตอบ สำหรับเราไม่มี ควรทำจากน้อยไปหามาก ค่อยๆลดปริมาณลงไป ให้ร่างกายปรับตัว ถ้าอดอาหารแล้วมีปัญหา ก็แสดงว่าไม่ถูกกับจริต ก็ต้องใช้วิธีอื่น ไปหาที่หน้ากลัวอยู่

ถาม ทานมื้อเดียวอยู่แล้ว แต่อาจจะนอนน้อยไป

ตอบ ถ้านอนคืนละ ๔ - ๕ ชั่วโมง ก็ถือว่าไม่น้อยแล้ว ถ้าเคยนอน ๘ ชั่วโมง พอนอน ๔ - ๕ ชั่วโมงก็จะรู้สึกว่่าน้อย

ถาม อาจจะมีวูบได้ใช่ไหม

ตอบ ร่างกายอาจจะปรับตัวไม่ทัน ต้องค่อยๆลดลงไป จาก ๘ เหลือ ๗ จาก ๗ เหลือ ๖ เหลือ ๕ เหลือ ๔ ลงมาตามลำดับ ถ้าลดฮวบฮาบก็อาจจะปรับตัวไม่ทัน อาจจะมีปัญหาตามมาได้ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้ผลดีกว่า การปฏิบัติเป็นครั้งเป็นคราว เพราะมีเวลาปรับความเข้มข้นของการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเป็นครั้งเป็นคราว จะไม่มีเวลาปรับตัว พอจะมาปฏิบัติแบบเข้มข้นเลยก็อาจจะมีปัญหาได้ ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างนักบวชนี้ จะมีเวลาค่อยๆปรับไปที่ละเอียดที่ละน้อย

ต้องดูปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติว่า มาจากจิตใจหรือมาจากร่างกาย เพื่อจะได้
แก้ปัญหาได้ถูกต้อง ถ้ามาจากจิตใจก็เป็นกิเลส ถ้ามาจากร่างกาย ก็ต้องพิจารณา
ดูว่าร่างกายมีความบกพร่องอย่างไร ถ้าไม่สามารถปฏิบัติอย่างเข้มข้นได้ ก็ต้อง
ปรับวิธีปฏิบัติใหม่

ถาม จิตบางช่วงมีความรู้สึกหนัก มีก้อนดำๆอยู่กลางอก ควรจะปฏิบัติอย่างไรคะ

ตอบ ถ้าใช้ลมหายใจเป็นที่ผูกใจ ก็ดูลมต่อไป อย่าไปสนใจกับก้อนดำนั้น ถ้าสนใจ
แสดงว่าไม่ได้ภาวนา ต้องอยู่กับลมหายใจ ไม่ว่าจะมึนอะไรปรากฏให้รับรู้ รับรู้
แล้วก็ปล่อยวางทันที แล้วก็กลับมาที่ลมหายใจต่อไป ถ้ายังดูลมได้ก็ดูต่อไป ไม่
ต้องไปปรุงแต่ง ไม่ต้องไปวิตกกังวลว่าเป็นอะไร ถ้าไปคิดปรุงแต่งกับสิ่งที่ปรากฏ
ขึ้นมา แสดงว่าเพลินแล้ว ให้อยู่กับลมไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะมึนอะไรมาปรากฏให้รับรู้
อย่าไปสนใจ พอไม่สนใจแล้วจะหายไปเอง บางทีเป็นสิ่งที่จิตผลิตขึ้นมาเอง เวลา
นั่งภาวนากิเลสจะต่อต้าน จะสร้างอุปสรรคต่างๆขึ้นมาขวาง ไม่ให้ใจเข้าสู่ความ
สงบ ให้รู้ทันว่าเป็นมายา มาหลอกไม่ให้ภาวนา ต้องอยู่กับลมไปเรื่อยๆ จนกว่า
จะรวมเข้าสู่ความสงบหนึ่ง ความว่าง ลึกแต่ว่ารู้

ถาม เวลาปฏิบัติเพื่อการปล่อยวางนี้ เราไม่สามารถสั่งจิตให้เขาปล่อยวาง ได้แต่สอน
เขาจนวันหนึ่งเขาวางเขาเอง

ตอบ เขาจะวางก็ต่อเมื่อ เขาเห็นชัดเจนแล้วว่า สิ่งที่เขายึดติดอยู่นั้น ให้ความทุกข์กับ
เขา แล้วเขาไม่อยากจะทุกข์กับสิ่งนั้น เขาก็จะปล่อยวาง ถ้ายังไม่เห็นว่าเป็นทุกข์
เขาก็ยังจะยึดติดอยู่ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าตอนนี้ใจของเราทุกข์เหลือเกิน
เพราะยึดติดอยู่กับสิ่งนี้ อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากจะทุกข์
ก็ต้องปล่อยใจให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา

ถาม เบื้องต้นเราก็ได้แต่พิจารณา

ตอบ พิจารณาซ้มน้ไปก่อน พออยู่ในเหตุการณ์จริง เห็นความทุกข์ปรากฏขึ้นมา เห็นสิ่งที่เรารักหรือคนที่เรารักจะต้องจากเราไป ถ้ายึดติดไม่ยอมให้เขาจากไป เราก็จะทุกข์ ถ้าพิจารณาว่าเราห้ามเขาไม่ได้ เขาจะไปก็ต้องปล่อยเขาไป เราก็จะไม่ทุกข์

การจะปล่อยได้นี้ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็น**ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค** เวลาไม่สบายใจ จะรู้ว่ากำลังอยากกับสิ่งนั้นอยู่ ถ้าต้องการความสบายใจกลับคืนมา ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เขาจะอยู่เขาจะไป เราห้ามเขาไม่ได้ ต้องปล่อยไปตามความจริง อยู่ก็ได้ไปก็ได้ เราก็จะหายทุกข์ ตอนที่พิจารณาในขณะที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์จริงนี้ เป็นการทำการบ้าน สมมุติเรารักคนนั้นมากๆ เราถามตัวเองว่า เวลาเขาจะไปจากเราๆพร้อมหรือไม่ อย่างนี้เป็นการทำงานบ้าน พอถึงเหตุการณ์จริงก็จะรู้ว่า ทำได้หรือไม่ได้ สอบผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้าปล่อยได้ก็จะไม่รู้สึกอะไร ไปก็ได้ อยู่ก็อยู่ เป็นเพียงดินน้ำมันไฟ ไปหลงว่าเป็นนั่นเป็นนี่เอง ถ้าเห็นไตรลักษณ์ แสดงว่ามีมรรค ก็จะทำให้โรคราฏฐิขึ้นมา คือทุกข์จะดับไป เพราะปล่อยวางความอยาก ไม่อยากกับเขา เขาจะอยู่ก็ได้ จะไปก็ได้ จะเป็นอย่างไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด

ต้องปฏิบัติอย่างนี้กับทุกสิ่งทุกอย่าง กับสิ่งภายนอกก็คือลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กับร่างกายและเวทนา ร่างกายจะอยู่ก็อยู่ จะไปก็ไป เวทนาจะสุขก็สุข จะทุกข์ก็ทุกข์ ปล่อยไปตามความจริง จะสุขก็สุขไป จะทุกข์ก็ทุกข์ไป ได้ทั้งนั้น สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าปล่อยได้แล้วจะเฉย จะไม่เดือดร้อน การพิจารณาอย่างนี้ถ้ายังไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ก็เป็นการซ้มน้ไปก่อน สอนใจว่าอย่าไปยึดนะ จะมาในรูปแบบไหนก็ต้องยอมรับ ถ้าอยากจะรู้ว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่นอยากจะรู้ว่าปล่อยความเจ็บได้หรือไม่ ก็ต้องนั่งให้เจ็บ แล้วดูว่าจะเฉยได้หรือไม่ จะอยากให้ความเจ็บหายไปหรือเปล่า ถ้าอยากให้ความเจ็บหายไป จะทุกข์ทรมานใจ จะทนนั่งไม่ได้ ถ้าเฉยๆ จะเจ็บก็เจ็บไป ก็จะนั่งต่อได้ ไม่เดือดร้อน

ต้องซ้อมไว้ก่อน พิจารณาไว้ก่อน พอถึงเวลาเข้าห้องสอบ ก็จะทำข้อสอบได้ ถ้าไม่ซ้อมไม่เตรียมตัวไว้ก่อน พอเข้าห้องสอบก็จะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร จะทำแบบเดิม ก็คือจะยึดติดทันที จะอยากทันที พอเจ็บก็อยากจะให้หายเจ็บ อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถทันที ก็จะทนนิ่งอยู่ไม่ได้ ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเวลาที่สูญเสียสิ่งที่เรารักไป ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ ทำใจเฉยๆ ไม่ได้ เพราะไปหลงคิดว่าสิ่งที่เสียไปเป็นของเรา ไม่เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำมันไฟ ไม่ใช่เป็นของเรา จึงควรสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า ไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำมันไฟ จะได้ไม่ยึดติด จะได้ไม่อยากให้อยู่กับเราไปนานๆ จะได้ไม่คิดว่าเป็นของเรา ก็จะไม่ทุกข์ใจ แต่พวกเราไม่ค่อยได้คิดอย่างนี้กัน เพิ่งมาคิดตอนนี้ ตอนที่นั่งฟังอยู่นี้

ตั้งแต่เดือนที่แล้วฟังเทศน์มานี้ เคยคิดถึงเรื่องนี้บ้างไหม คิดว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำมันไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะมาก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะไปก็ห้ามเขาไม่ได้ เวลาเสียงด่ามาเราก็ห้ามไม่ได้ เวลาเสียงชมมาจะสั่งให้มาตลอดก็ไม่ได้ บางทีก็มา บางทีก็ไม่มา แต่เราสั่งใจเราได้ สั่งไม่ให้ไปหลงกับเสียงได้ เพราะเป็นเสียงลมเท่านั้นเอง ทำไม่ต้องไปดีใจ ไปเสียใจกับเสียงลมด้วย เวลาลมพัดไปไม่ เราไม่เสียใจ พอได้ยินเสียงด่า เรารับไม่ได้ ก็เพราะเราไปหลงไปอยาก อยากจะฟังแต่เสียงชม ไม่อยากจะฟังเสียงด่า พอได้ยินเสียงด่าก็ทุกข์ จึงต้องคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าเป็นเสียงลมเท่านั้นเอง มาแล้วก็หายไป ด่าบ๊วก็หายไปแล้ว แต่เราเอามาเปิดฟังใหม่อยู่เรื่อยๆ เขาด่าตั้งแต่เมื่อเช้านี้ ตอนบ่ายนี้ก็ยังคงคิดถึงเสียงนั้นอยู่ เพราะควบคุมความคิดไม่ได้ ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย คิดไปตามอารมณ์ ถ้ามีพุทโธๆก็จะหยุดความคิดได้ พุทโธๆไป ก็จะคิดเรื่องต่างๆไม่ได้ เราไม่ติดเบรคให้ใจเลย สอนให้ภาวนาพุทโธๆก็ไม่เอากัน ชอบขับรถแบบไม่มีเบรคกัน ก็เลยแหกโค้งตกเหวชนกันอยู่เรื่อยๆ

ต้องควบคุมความคิดให้ได้ ด้วยการเจริญสติให้มาก ต้องพุทโธไปทั้งวันให้ได้ ถ้าพุทโธได้ทั้งวัน จะเห็นความแตกต่างในความรู้สึกนึกคิด พอใครด่าจะโกรธบ๊ว

พอพุทโธบับเดียวก็หาย ไม่ต้องเหนื่อย ไม่เช่นนั้นจะต้องเหนื่อยคิดถึงคำดำไปทั้งวัน คิดอยู่นั้นแหละ คิดแล้วก็หงุดหงิดรำคาญใจ โกรธแค้น ถ้าพุทโธไปเพียง ๒ - ๓ วินาทีก็หายแล้ว ถ้าสติมีกำลังมากพุทโธเพียงไม่กี่ครั้งก็หายไปแล้ว จะเห็นว่าเราโง่ เอาคำดำมาดำเราอยู่เรื่อยๆ เขาดำเพียงหนเดียว แต่เราเอามาดำซ้ำแล้วซ้ำอีก พยายามรู้เฉยๆ รู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวาง รู้ว่าเขาชมแล้วก็ปล่อยวาง รู้ว่าเขาดำแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ให้เกิดความดีใจความเสียใจขึ้นมา

ให้ระลึกถึงธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ อย่าให้ธรรมะอยู่ห่างไกลจากใจ เพราะธรรมะเป็นเหมือนแสงสว่าง ถ้ามีแสงสว่างก็จะทำอะไรต่างๆ ได้ถูกต้อง ไม่เกิดความเสียหายกับจิตใจ ไม่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ ความทุกข์ ความไม่สบายใจนี้ เกิดจากการอยู่ห่างไกลจากธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เวลาไม่มีธรรมะก็เหมือนเวลาไม่มีแสงสว่าง จะมีมืด จะไม่เห็นผิดเห็นถูก เห็นดี เห็นชั่ว เห็นคุณเห็นโทษ เห็นสุขเห็นทุกข์ จะเห็นกลับตาลปัตร เห็นสุขเป็นทุกข์ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราเป็นตัวเรา ถ้ามีธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็นความจริง ก็จะทำตามความจริง ก็จะไม่ทุกข์ จะไม่เดือดร้อนกับเรื่องราวต่างๆ ธรรมะเป็นแสงสว่างของชีวิต เปรียบเหมือนกับการขับรถตอนกลางคืน ถ้าไม่มีไฟส่องทาง ขับรถไปก็จะเป็นอันตรายต่อผู้ขับได้ จะประสบอุบัติเหตุต่างๆ ได้ แต่ถ้ามีแสงสว่างส่องทางก็จะเห็นทาง จะเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ข้างหน้า จะหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุต่างๆ ได้ จึงควรมีธรรมะในใจอยู่เรื่อยๆ

ถ้าไม่สามารถพิจารณาธรรมะได้ ก็เปิดเทศน์ธรรมะฟังไปก่อน ฟังแบบลึนกับพันอย่าฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เหมือนไม่ได้ฟัง เวลาฟังต้องมีสติจดจ่ออยู่กับการฟัง ถ้าพิจารณาตามได้ก็พิจารณาไป ถ้าเข้าใจก็จะเกิดความเห็นที่ถูกต้อง จะไม่ลืม ถ้าไม่เข้าใจก็จะลืมได้ เวลาฟังธรรมท่านสอนไม่ให้ฟังเพื่อจำ ฟังเพื่อความเข้าใจ การแสดงธรรมนี้ จะแสดงทั้ง

เหตุและผลควบคู่กันไป ถ้าเข้าใจจะจำได้ การฟังธรรมทางภาคปฏิบัตินี้ไม่ได้ฟังเพื่อจดจำ แต่ฟังเพื่อความเข้าใจ ถ้าฟังเพื่อจำก็จะลืมได้ ถ้าเข้าใจแล้วจะไม่ลืม มีคำถามว่า พระอรหันต์ลืมได้ไหม คำตอบคือลืมได้ จำได้ก็ลืมได้ เพราะเป็นสังขาร มีอะไรที่พระอรหันต์ไม่ลืม มี คืออะไร ก็คือพระอริยสัจ ๔ อันนี้ไม่ลืม เพราะเป็นเหตุเป็นผล ท่านรู้ว่าทุกขใจเกิดจากความอยาก ความดับทุกขใจก็เกิดจากการมีธรรมะมีปัญญา ที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา อันนี้จะไม่ลืม จะอยู่กับใจไปตลอด

อย่าลืมพระอริยสัจ ๔ อย่าลืมทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค อย่าลืมว่าทุกข์เกิดจากความอยากคือสมุทัย ทุกข์จะดับได้ด้วยมรรค ก็คือปัญญา คือธรรมะ คือความรู้ที่แท้จริง ที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา นี่คือธรรมะที่ควรจะมีอยู่ในใจตลอดเวลา มองอะไรก็ให้บอกกับตนเองว่า กำลังมองดินน้ำลมไฟ หัดแยกแยะร่างกายดู ดูร่างกายว่ามาจากอะไร ก็มาจากอาหาร อาหารมาจากอะไร อาหารก็มาจากดินจากน้ำ ต้นข้าวนี้ต้องมีดินมีน้ำ มีไฟคือแดด มีลมคืออากาศ ถึงจะเจริญเติบโตได้ พอออกมาเป็นรวงข้าวเราก็เอามาหุงต้มแล้วก็รับประทานเข้าไปในร่างกาย ร่างกายก็เจริญเติบโตขึ้นมาด้วยอาหารที่รับประทานเข้าไป ด้วยน้ำที่ดื่มเข้าไป ด้วยอากาศที่สูดเข้าไป พอร่างกายหยุดทำงานแล้วเป็นอย่างไร น้ำก็ไหลออกมา ไฟก็หายไป ร่างกายก็เย็นเฉียบ ทั้งไว้นานๆร่างกายก็เปื่อย กลายเป็นดินไป ก็มีเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟ สิ่งของต่างๆก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เราตัดต้นไม้มาสร้างบ้าน ต้นไม้ก็มาจากดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็มาจากดินน้ำลมไฟ เป็นโลกธาตุ ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของโลกธาตุ ส่วนหนึ่งของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่ได้เป็นอะไร เรามาสมมุติกันเอง เหมือนปั้นตุ๊กตา แล้วก็ติดป้ายว่าเป็นนาย ก. นาย ข. นาง ส. นาง ง. เป็นหญิงเป็นชาย เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง

พยายามมองให้เห็นตลอดเวลา ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องสลายตัวหมด
ไปในที่สุด เป็นเหมือนก้อนน้ำแข็ง ถ้าตั้งไว้ข้างนอกตู้เย็น เดี่ยวก็จะละลาย
กลายเป็นน้ำไปหมด ทุกอย่างจะต้องสลายไปหมด เป็นเหมือนพองน้ำ พอ
พองน้ำแตกไปก็หายไปหมด ไม่มีอะไรเหลือ คนที่ตายไปแล้ว ตอนนี้อยู่ไป
หมดแล้ว ร่างกายของพวกเขาเหมือนกัน ต่อไปก็จะหายไปหมด ไม่หลงเหลือ
อยู่ในโลกนี้ จึงอย่าไปดิ้นรนรักษาพองน้ำเลย รักษาอย่างไรก็รักษาไม่ได้ ในที่สุด
พองน้ำก็ต้องแตกไป มารักษาสິงที่ไม่แตกดีกว่า คือใจ มารักษาใจกัน ใจนี้แหละ
ที่ไม่มีวันแตก ใจทุกข์เพราะไปหลงรักษาสິงที่รักษาไม่ได้ จึงไม่ควรรักษา ปล่อย
ทุกอย่างไป อะไรจะไปก็ให้เขาไป รักษาสิงเดียวคือรักษาใจ ที่จะอยู่กับเราไป
ตลอด รักษาใจด้วยการปล่อยวางทุกสิงทุกอย่าง ใจจะได้ไม่ทุกข์ จะสุขไปตลอด