

กำลังใจ ๕๗

(จตุธรรมนำใจ ๒๙)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๓๘ โลกธาตุ โลกทิพย์	3
๔๓๙ ความตั้งใจ	20
๔๔๐ ทำใจให้สงบ	42
๔๔๑ พักกาย พักใจ	60

กัณฑ์ที่ ๔๓๘

โลกธาตุ โลกทิพย์

๒๒ เมษายน ๒๕๕๕

ตอนต้นของการภาวนาเราต้องหยุดความคิดก่อน เพราะความคิดของเราตอนนี้ถูก อวิชชาผลักดัน ถูกกิเลสตัณหาผลักดัน เหมือนรถที่วิ่งผิดทาง ต้องหยุดรถก่อนแล้วค่อย เลี้ยวกลับ พอหยุดความคิดได้แล้ว ขึ้นต่อไปก็สั่งให้คิดไปในทางธรรมะ ทางอนิจจังทุก ชังอนัตตา สงครามที่แท้จริงก็คือสงครามความคิดนี้เอง ระหว่างความคิดฝ่ายดีกับ ความคิดฝ่ายชั่ว ฝ่ายกิเลสกับฝ่ายธรรมะ ธรรมะกับกิเลสเป็นคู่ต่อสู้กันมาตลอด ถ้า กิเลสชนะโลกก็ร้อน ถ้าธรรมะชนะโลกก็ร่มเย็นเป็นสุข โลกที่พวกเราอยู่กันนี้มี ๒ โลก คือ **โลกธาตุกับโลกทิพย์** โลกธาตุก็คือโลกที่ร่างกายอยู่ โลกทิพย์ก็คือโลกที่ใจอยู่ ถ้า ธรรมะเป็นฝ่ายชนะ โลกก็จะมีสงคราม ใจก็จะร่มเย็นเป็นสุข ถ้ากิเลสเป็นฝ่ายชนะ โลกก็จะมีสงคราม มีการฆ่าฟันกัน ใจก็จะทุกข์วุ่นวายเดือดร้อน พวกเราอยู่ใน ๒ โลกนี้ ใจอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ โลกทิพย์เป็นโลกที่ถาวร โลกธาตุเป็นโลก ชั่วคราว ร่างกายอยู่ได้ชั่วคราวก็หมดสภาพไป กลายเป็นดินน้ำลมไฟไป แต่ใจที่อยู่โลก ทิพย์นี้ยังอยู่ต่อไป อยู่ ๒ แบบ คืออยู่แบบมีตัณหากับอยู่แบบไม่มีตัณหา ถ้าไม่มีตัณหาก็อยู่แบบพระพุทธเจ้า อยู่แบบพระอรหันต์ อยู่ด้วยบรมสุข ถ้ามีตัณหาอยู่ก็จะอยู่แบบ ลัทธิโลกทั้งหลาย ตั้งแต่พรหมเทพลงมาจนถึงเดรัจฉานเปรตอสุรกายนรก นี่เป็นโลก ทิพย์ เป็นที่อยู่ของใจ ที่มีกิเลสตัณหาและไม่มีกิเลสตัณหา

ถ้าไม่มีตัณหาก็จะไม่ทุกข์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ามีตัณหาก็จะมีทุกข์ มีการเวียน วายตายเกิด ถึงแม้จะเป็นพรหม ก็จะต้องเสื่อมลงมาเป็นเทพ เพราะอยากเสพรูปเสียง กลิ่นรสทิพย์ของเทพ พอมีความอยากเพิ่มมากขึ้น ก็ต้องมาเสพรูปเสียงกลิ่นรสของ มนุษย์ จากเทพก็เสื่อมลงมาเกิดเป็นมนุษย์ มาหาความสุขตามอำนาจของตัณหาต่อไป ถ้าหาโดยวิธีที่สุจริต ไม่ทำบาปทำกรรม ก็ไม่มีโทษตามมา ถ้าหาโดยวิธีทำบาปทำ

กรรม ก็จะมีโทษตามมา ก็คือต้องไปเกิดในอบาย หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ใจหรือ
กายทิพย์ก็ต้องรับผลบาป เป็นเปรตบ้าง ตกนรกบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง เป็นเดรัจฉาน
บ้าง ทั้งหมดนี้เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่จะคิดไปได้ ๒ ทาง คือ ๑. คิดไปในทางกิเลส
ทางอวิชชา **อวิชชา ปัจจัย สังขารา** ๒. คิดไปในทางธรรม นี่เป็นความรู้ที่จะได้จาก
พระพุทธศาสนา เป็นความรู้ระดับ **โลกุตตระ** ศาสนาอื่นสอนได้เพียงความรู้ระดับ **โลกิยะ**
โลกิยะยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ส่วนโลกุตตระจะอยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิด มี
ศาสนาพุทธเท่านั้นที่สอนความรู้ระดับ **โลกุตตระ** เพื่อให้สัตว์โลกอยู่เหนือการเวียนว่าย
ตายเกิด ศาสนาอื่นสอนได้เพียงสวรรค์ชั้นเทพชั้นพรหม ที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์
อนิจจังทุกขังอนัตตา ที่มีวันเสื่อมมีวันหมดไป จากพรหมก็เลื่อนลงมาเป็นเทพ จากเทพก็
เลื่อนลงมาเป็นมนุษย์ เช่นเดียวกับอบายที่มีวันเสื่อมมีวันหมดไปเหมือนกัน ถ้าทำบาป
ทำกรรมในขณะที่เป็นมนุษย์ ตายไปก็ต้องไปนรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง
เป็นเดรัจฉานบ้าง พอใช้กรรมหมดแล้ว ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เช่นพระเวททัตที่
ได้พยายามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง พอตายไปก็ต้องไปตกนรกก่อน ทั้งๆที่
ได้บวชเป็นพระอยู่หลายสิบปี แต่อำนาจของบาปที่ทำไว้ มีพลังมีกำลังมากกว่า ก็เลยต้อง
ไปใช้บาปในนรกอเวจีก่อน พอใช้บาปหมดแล้ว ก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ได้
ปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าตามลำดับต่อไป นี่คือเรื่องของใจหรือกาย
ทิพย์

ใจหรือกายทิพย์นี้อยู่ในโลกทิพย์ ส่วนร่างกายนี้อยู่ในโลกธาตุ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์หรือ
เดรัจฉานก็จะมี ๒ ร่างกาย คือร่างกายหยาบที่ทำจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ คือร่างกาย
ของมนุษย์และเดรัจฉาน แล้วก็มีกายทิพย์ที่ใช้ร่างกายหยาบเป็นเครื่องมือ ตอบสนอง
ต้นหาความอยาก อยากจะดู อยากจะฟัง อยากจะลิ้มรส อยากจะดมกลิ่น อยากจะเสพ
สัมผัสต่างๆผ่านทางร่างกาย ก็ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ มนุษย์กับเดรัจฉานมีร่างกาย
แบบเดียวกัน มีตาหูจมูกลิ้นกายเหมือนกัน สามารถเสพกามได้เหมือนกัน ต่างตรงที่กาย
ทิพย์ของมนุษย์มีสติปัญญาที่สูงกว่าของเดรัจฉาน เดรัจฉานไม่มีปัญญาแยกแยะบาป
บุญคุณโทษ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นบาปอะไรเป็นบุญ มนุษย์บางพวกมีสติปัญญาแยกแยะบาป
บุญคุณโทษได้ รักษาศีลได้ ไม่ทำบาป รู้ว่าทำบาปแล้วเป็นโทษเป็นทุกข์ มนุษย์บางพวก

ที่ไม่รู้ก็มี พวกที่คิดว่าทำบุญทำบาปแล้วไม่มีผลตามมา คิดว่าบาปไม่มีบุญไม่มี ตายไปก็จบ ไม่มีโทษตามมา ไม่มีคุณตามมา พวกนี้มีสติปัญญาระดับเดียวกับเดรัจฉาน ถึงแม้จะมีร่างกายของมนุษย์ แต่ใจเป็นเดรัจฉาน ไม่สามารถแยกแยะเรื่องบุญเรื่องบาปได้ ไม่รู้ว่าบุญบาปมีจริง ทำดีแล้วมีความสุข ได้ไปสวรรค์ ทำบาปแล้วต้องมีความทุกข์ ต้องไปอบาย

กายทิพย์คือใจอยู่ในโลกทิพย์ ไม่ได้อยู่ในโลกธาตุ ที่อยู่ในโลกธาตุเป็นร่างกาย กายทิพย์ใช้กระแสจิตสัมผัสรับรู้เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในโลกธาตุ ผ่านทวารทั้ง ๕ ของร่างกาย รับรู้ภาพผ่านทางตา เสียงผ่านทางหู กลิ่นผ่านทางจมูก รสผ่านทางลิ้น สัมผัสร้อนเย็นแข็งอ่อนผ่านทางร่างกาย ใจหรือกายทิพย์นี้ไม่ได้อยู่ในโลกธาตุ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในโลกธาตุ เช่น น้ำท่วมแผ่นดินไหว โลกระเบิดเป็นเสียง ก็จะไม่กระทบกับใจ เพราะใจอยู่ในโลกทิพย์ ใจก็ส่งกระแสจิตไปหาร่างกายใหม่ ตามอำนาจของต้นหาความอยาก ตามอำนาจของบุญและบาป ถ้าไม่ได้ทำบาปก็ไม่ต้องได้ร่างของเดรัจฉาน ได้ร่างของมนุษย์ ถ้าทำบุญก็จะได้สภาพบุญ ได้เป็นเทพเป็นพรหม ถ้าทำบาปแล้วไม่ได้ร่างของเดรัจฉาน ก็จะเป็นเปรตบ้างเป็นสัตว์นรกบ้าง นี่เป็นเรื่องของโลกียะ ที่มีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นๆลงๆ เวียนว่ายตายเกิด ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะได้เรียนรู้เรื่องโลกุตตระ ธรรมที่สูงกว่าโลกียะ ธรรมชั้นโลกียะก็คือทานศีลสมาธิ ถ้าทำทานรักษาศีลได้ก็จะไปเป็นเทพ ถ้านั่งสมาธิได้ก็จะไปเป็นพรหม ถ้าทำบาปรักษาศีลไม่ได้ ก็จะไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรตไปนรก จะขึ้นๆลงๆอยู่ในวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ

ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะได้รู้จักธรรมชั้นสูง ที่เรียกว่าโลกุตตระธรรม ก็คือปัญญาที่จะยกระดับจิตของสัตว์ทั้งหลาย ให้อยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิด ปัญญานี้ก็ คือพระอรียสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เกี่ยวเนื่องกัน ไตรลักษณ์ก็มีทุกข์ มีอริยสัจ ๔ ผู้ที่มีปัญญาก็จะเห็นไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นการเกิดการดับ การเจริญการเสื่อม ของสภาวะธรรมทั้งหลาย เห็นว่าเป็นธรรมชาติ ไม่ได้เป็นของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครเป็นผู้สั่งการ ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นไปตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย เช่นในโลกธาตุก็มีดินน้ำลมไฟเป็น

ปัจจัย เมื่อดินน้ำลมไฟมาพบกัน ก็จะเกิดสิ่งต่างๆขึ้นมา พอเกิดมาแล้วก็จะเสื่อมหมดไป เช่นร่างกายนี้ก็เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ถ้ามีการเติมธาตุ ๔ ให้แก่ร่างกายไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะเจริญเติบโตไปเรื่อยๆจนถึงขีดสูงสุด หลังจากนั้นก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดธาตุทั้ง ๔ ก็จะแยกออกจากกันไป นี่คือนิจจัง ไม่ถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเจริญและมีการเสื่อม มีการเกิดและมีการดับ และอนัตตา ไม่มีตัวตนในดินน้ำลมไฟ

ส่วนความทุกข์นี้จะอยู่ในใจที่ไม่ฉลาด ไม่เห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่เห็นอนัตตา ก็เลยไปยึดติด หลงคิดว่าเป็นของตน ที่ตนสามารถควบคุมบังคับสั่งการ ให้เป็นไปตามความต้องการได้ ก็เป็นได้เพียงบางส่วน แต่ในที่สุดก็ไม่สามารถบังคับมันได้ เช่นตอนนั้นเราก็สามารถรักษา สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ให้อยู่กับเราได้อย่างปลอดภัยไปในระดับหนึ่งในเวลาหนึ่ง ต่อไปก็จะไม่สามารถรักษาได้ เช่นร่างกายนี้ตอนนี้เราก็ดูแลรักษาได้ ต่อไปเราจะไม่สามารถรักษาได้ เช่นเดียวกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ บุคคลต่างๆ ที่เราครอบครองอยู่ คิดว่าเป็นของเรา ก็จะต้องพลัดพรากจากไปในวันหนึ่ง ตอนนั้นถึงจะเห็นว่าไม่ใช่ของเรา จะเห็นว่าไม่เที่ยง ถ้าไม่รู้จักรูปวิธีปฏิบัติ ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ทรมานใจ เพราะไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอน ก็คือพระอริยสัจ ๔ นี่เอง

พระอริยสัจ ๔ นี้จะสอนให้เราเห็นว่า ความเศร้าโศกเสียใจของเรานั้น เกิดจากความอยาก ให้สิ่งที่เราไม่สามารถสั่งการ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ วิธีที่จะทำไม่ให้เกิดเศร้าโศกเสียใจ ก็คือสอนใจให้รู้ว่า สิ่งที่เราอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราไม่สามารถสั่งให้เป็นไปได้ตลอดเวลา ต้องมีเวลาใดเวลาหนึ่ง ที่สิ่งต่างๆจะต้องเป็นไปตามสภาพของเขา ไม่ได้เป็นไปตามความต้องการของเรา เช่นเราต้องการให้ร่างกายของเราไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องการให้ร่างกายเราตาย แต่วันหนึ่งก็ต้องพบกับความจริงว่า เราห้ามร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ ห้ามไม่ให้ตายไม่ได้ เช่นเดียวกับร่างกายคนอื่น เราห้ามไม่ได้ ถ้ารู้ล่วงหน้าไว้ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ขึ้น แล้วเตรียมตัวทำใจ หยุดความอยาก ด้วยการทำจิตใจให้สงบ ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะการทำใจให้สงบเป็นการหยุดความอยาก ที่เป็นเหตุของความเศร้าโศกเสียใจ

ถ้าหยุดความอยากได้ เวลาพบกับสิ่งที่อยู่เหนือวิสัย เช่นความตาย ความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะไม่ทุกข์ จะปล่อยวางได้ ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็เจ็บไป จะตายก็ตายไป ถ้าวิตกกังวลกับความตาย พอเห็นไตรลักษณ์ ก็จะไม่ปลงได้ จะตายก็ตายไป จะไปกลัวอะไร ไม่มีอะไรน่ากลัวในโลกนี้ นอกจากความหลงเท่านั้น เพราะความหลงจะ หลอกให้ไม่อยากไม่ตาย อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ ถ้ามีปัญญารู้ความจริง ก็จะรู้ว่าอยาก ไม่ได้ ถ้าอยากแล้วจะเป็นทุกข์ขึ้นมา ความอยากเป็นสมุทัยเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความรู้ความจริงเป็นปัญญา รู้ว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา รู้ว่าอยากไม่ได้ ถ้าอยากแล้วจะ ทุกข์ นี่คือความรู้ที่จะทำให้จิตใจหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีผู้ใดที่จะรู้ความ จริงนี้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ ธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้ก็คืออริยสัจ ๔ และไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา พวกเราจึงถือว่ามิใช่เคมีว่าสนามมาก ที่ได้พบ พระพุทธศาสนา เพราะจะทำให้พวกเราได้มีโอกาสหลุดพ้น ได้โลกุตตรธรรม ได้อยู่เหนือ การเวียนว่ายตายเกิด

จึงเป็นหน้าที่ของพวกเรา ที่ควรชวนชวนศึกษาและปฏิบัติให้มาก เพื่อให้ได้โลกุตตร ธรรมมาเป็นสมบัติ ที่พระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ครอบครองกันแล้ว พวกเราก็สามารถ ครอบครองสมบัตินี้ได้เช่นเดียวกัน เพราะผู้ที่ได้ครอบครองมาแล้ว ก็ไม่ต่างจากพวกเรา ท่านก็ไม่มีความรู้ทางนี้เหมือนกัน มีกิเลสตัณหาเหมือนกัน แต่ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่น และมีวิริยะความขยันหมั่นเพียร ที่จะศึกษาและปฏิบัติอย่างเต็มที่ ไม่เสียเวลากับการทำ ภารกิจอื่น ทุ่มเทศวิจิตใจให้กับภารกิจนี้เท่านั้น ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่า ภายใน ชาตินี้จะต้องได้สมบัตินี้แน่นอน อยู่ที่การปฏิบัติ อยู่ที่การศึกษา อยู่ที่ศรัทธาความ เชื่อ อยู่ที่วิริยะความอุตสาหะความพากเพียร พากเพียรที่จะเจริญสติ เพราะสติเป็น ธรรมขั้นแรกของการปฏิบัติ ถ้าไม่นับศีลและทาน ที่เป็นขั้นก่อนขั้นภาวนา ขั้นต้นก็ต้อง ทำทานก่อน ให้ทานจนไม่มีอะไรจะให้ แล้วก็ออกบวชได้ ออกมารักษาศีลได้ ถ้ายังมี ทรัพย์สมบัติ ยังอยากได้ทรัพย์สมบัติอยู่ ก็จะรักษาศีลยาก เพราะศีลจะเป็นอุปสรรคต่อ การหาทรัพย์สมบัติ ถ้ายังอยากได้ทรัพย์สมบัติ จะรักษาศีลยาก ถ้าไม่ต้องการทรัพย์ สมบัติแล้ว จะรักษาศีลง่าย จะสามารถภาวนาได้อย่างเต็มที่ เพราะไม่มีภารกิจอื่นต้องทำ

แล้ว ถ้าบวชได้ก็จะไม่มีงานอื่นที่ต้องทำ นอกจากงานภาวนา คือการเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย

สติก็คือการตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน ใจจะอยู่ในปัจจุบันได้ ก็ต้องไม่คิดถึงเรื่องอดีต ไม่คิดถึงเรื่องอนาคต ไม่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ต้องอยู่กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น รู้เกี่ยวกับการกระทำการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา ร่างกายกำลังทำอะไรก็เฝ้าดู กำลังเดินก็เฝ้าดูการเดินของร่างกาย กำลังอาบน้ำกำลังรับประทานอาหาร กำลังแต่งเนื้อแต่งตัวก็เฝ้าดูการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสติ เรียกว่ากายคตาสติ คือใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งเป็นที่เจริญสติ ถ้าไม่สามารถยุติความคิด ให้ใจเฝ้าดูร่างกายได้ ใจยังเดินไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็จำเป็นจะต้องใช้การบริการรรมพุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ อย่างไหนก็ได้แบบไหนก็ได้ ขอให้หยุดความคิดให้ได้ก็แล้วกัน บางคนก็ใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆ บางคนก็ใช้พุทโธอย่างเดียว บางคนก็ใช้เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ บางคนก็ใช้สวดมนต์อธิปิโสฯ เหล่านี้ก็เป็น การเจริญสติ เป็นการตั้งใจให้ อยู่ในปัจจุบัน

ถ้าจิตอยู่ในปัจจุบัน พอมีเวลารว่างจากภารกิจต่างๆ ก็นั่งหลับตา นั่งนิ่งๆ ไม่นานจิตก็จะรวมลงเข้าสู่สมาธิได้ จิตก็จะเป็นอุเบกขา ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางรูปเสียง กลิ่นรสสัมผัสพะ เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ และความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่มหัศจรรย์ใจ เป็นความสุขที่ประทับใจมาก เป็นความสุขที่ดึงดูดศรัทธาฉันท์หะวิริยะ ให้ปฏิบัติให้มากขึ้น พอออกจากสมาธิก็เจริญสติต่อ หรือจะเจริญปัญญาต่อก็ได้ ถ้ายังเจริญปัญญาไม่เป็นก็เจริญสติไปก่อน เพื่อให้สติมีความแก่กล้ามีความชำนาญ เพื่อให้เวลานั่งสมาธิ จิตจะได้สงบอย่างรวดเร็ว และชำนาญจนสามารถเข้าสู่สมาธิได้ตลอดเวลา จะเข้าเวลาไหนก็เข้าได้ ถ้าถึงเวลานั้นแล้ว ก็ต้องบังคับให้ออกไปทางปัญญา ถ้าไม่เช่นนั้น ก็จะติดสมาธิ จะไม่ก้าวขึ้นสู่ชั้นโลกุตตรธรรม ชั้นสมาธินี้ยังเป็นชั้นโลกียะอยู่ ถ้าชำนาญแล้วต้องเจริญปัญญา ถ้ายังไม่ชำนาญแล้วทำแต่สมาธิ ยังไม่ถือว่าติดสมาธิ เพราะควรสร้างฐานสมาธิให้มั่นคงก่อน ให้มีความชำนาญ สามารถเข้าออกสมาธิได้ตลอดเวลา ถ้า

ซัปรถก็ต้องซัปให้แก่งก่อน ก่อนที่จะลงสนามแข่ง ถ้าซัปยังไม่แก่งเวลาลงสนามแข่งจะไปชนรถคันอื่น

ตอนต้นต้องเข้าออกสมาธิให้ชำนาญก่อน เพราะจะต้องใช้สมาธิสลับกับการเจริญปัญญา เพราะเวลาเจริญปัญญาไประยะหนึ่งแล้ว ใจจะฟุ้งขึ้นมา จะไม่เป็นปัญญา จะเป็นกิเลส ตอนนั้นก็ต้องหยุดการพิจารณา แล้วก็กลับเข้ามาพักในสมาธิก่อน มาเติมพลังให้แก่ใจ มาตัดกำลังของกิเลส เวลาจิตสงบกิเลสเหมือนถูกฉีดยาสลบ ใจก็ได้พักผ่อนหลับนอน ได้รับประทานอาหาร พอออกมาก็จะมีกำลัง กิเลสก็จะอ่อนกำลังลง จะไม่มาขัดขวาง มาเป็นอุปสรรค ต่อการเจริญปัญญา แต่พอเจริญไปสักระยะหนึ่งแล้ว กำลังใจก็จะอ่อนลงไป กิเลสก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น ก็จะมารบกวนการเจริญปัญญา ทำให้การเจริญปัญญาไม่เป็นปัญญา จะเป็นความฟุ้งซ่านไป ตอนนั้นก็ต้องหยุดการเจริญปัญญา แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิ นี่คือขั้นตอนเวลาที่ได้เข้าสู่ขั้นปัญญาแล้ว ยังต้องเข้าสมาธิ เพื่อพักผ่อน เพื่อตัดกำลังของกิเลส ฉีดยาสลบให้กิเลส พออิมแล้ว มีความสุขมีความสบายใจ มีพลังแล้ว ก็ออกมาเจริญปัญญาใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจ ๔ ชั้นต่างๆ

ขั้นของพระโสดาบันก็มีอริยสัจ ๔ ขั้นของพระสกิทาคามีก็มีอริยสัจ ๔ ขั้นของพระอนาคามีก็มีอริยสัจ ๔ ขั้นของพระอรหันต์ก็มีอริยสัจ ๔ คือมีความทุกข์ใจที่ละเอียดต่างกันไปตามลำดับ ขั้นของพระโสดาบันก็มีความทุกข์ใจที่เกี่ยวกับสักกายทิฐิ วิภิจฉา สีลพัทพตปรามาส ขั้นของพระสกิทาคามีและพระอนาคามี ก็มีกามราคะและปฏิฆะ ขั้นของพระอรหันต์ก็มีรูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ อวิชชา ที่ทำให้ใจทุกข์ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ในทุกขั้น เพราะยังมีความอยากอยู่ จะบรรลुเป็นพระโสดาบันได้ ก็ต้องละความอยากไม่แก่ออยากไม่เจ็บอยากไม่ตายให้ได้ พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา พอเห็นชัดเจนแล้ว ก็จะละความอยากไม่แก่ออยากไม่เจ็บอยากไม่ตายได้ ยอมรับว่าเกิดมาแล้วต้องแก่เป็นธรรมดา ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เวลาพบกับความ

เสื่อมพบกับเคราะห์กรรม ก็จะปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ไปทำพิธีสะเดาะเคราะห์
ต่างๆ เพราะนั่นเป็นลึกลับพตปรามาส

ถ้าละสักกายทีลุ้ได้ ก็จะละลึกลับพตปรามาสได้ ละวิจิกิจฉาได้ เพราะจะเห็นอริยสัจ ๔
เห็นธรรม มีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธ
พระธรรมพระสงฆ์ เพราะผู้เห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใด
เห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม** ผู้ที่จะเห็นธรรมได้ก็
ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นพระสุปฏิปันโน เป็นพระอริยสงฆ์สาวก พระ
รัตนตรัยก็จะปรากฏขึ้นมาในใจให้เห็นอย่างชัดเจน จะเห็นว่าพระรัตนตรัย พระพุทธพระ
ธรรมพระสงฆ์ ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ตรงที่ปลงได้นั่นเอง พอปลงได้ ยอมตายได้ ยอมรับว่า
เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ทุกข์ก็จะดับไป พอปลงแล้ว ความอยากไม่แก่ออยากไม่
เจ็บอยากไม่ตายก็จะถูกละไป ด้วยอำนาจของมรรคคือสติปัญญา ที่ได้พิจารณาร่างกาย
ว่าเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาว่าความเจ็บเป็นไตร
ลักษณ์ ร่างกายเป็นไตรลักษณ์ เวลาเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป เพราะเราห้ามมันไม่ได้ เวลา
ร่างกายจะตายไป เราก็ยับยั้งมันไม่ได้

นี่คือการก้าวเข้าสู่โลกุตตรธรรม ต้องก้าวไปด้วยปัญญา เห็นอริยสัจ ๔ เห็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา เห็นไตรลักษณ์ พอเห็นขั้นแรกได้ ก็จะได้บรรลุนิพพานขั้นแรก คือได้เป็นพระ
โสดาบัน ภพชาติที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดก็จะเหลือไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก และไม่
ต้องไปเกิดในอบายใน ๗ ชาตินี้ ถึงแม้ว่าจะเคยทำบาปทำกรรมมานาน้อยเพียงไรก็
ตาม แต่กำลังของบาปจะอ่อนกว่ากำลังของบุญ ที่ได้จากการมีดวงตาเห็นธรรม บุญที่ได้
จากการมีดวงตาเห็นธรรมนี้มีพลังมากกว่า จึงสามารถห้ามใจไม่ให้บาปกรรมดังไปเกิด
ในอบายได้ พระอริยบุคคลทุกๆขั้นจึงไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป พระโสดาบันถ้าไม่
เพียรปฏิบัติต่อ ก็จะติดอยู่ตรงนั้น จะต้องกลับมาเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ แต่ไม่ช้าก็เร็วก็จะ
เห็นความทุกข์ของขั้นนี้ ก็คือกามราคะ พระโสดาบันยังไม่ได้พิจารณาอสุภะ ยังไม่เห็น
อสุภะ ยังมีกามตัณหา ยังมีกามราคะ ยังอยากมีครอบครัว ไม่ใช่มีได้ บางคนอยากจะ
เป็นโสดาบัน เพราะยังมีครอบครัวได้ ความจริงไม่ใช่มีครอบครัวได้ แต่ยังอยากมี

ครอบครัวยู่ ไม่ใช้มีได้ แต่ยังไม่ได้ ยังละการมีครอบครัวยังไม่ได้ ยังละการมีภรรยาไม่ได้
ละปฏิบัติไม่ได้ กามราคะและปฏิบัติเป็นของคู่กัน เวลาเกิดความอยากในกามก็จะเกิด
ความหงุดหงิดใจ พอได้เสพกามความหงุดหงิดใจก็จะหายไป แต่การเสพกามนี้ ไม่ใช่วิธี
ที่จะดับความทุกข์อย่างถาวร ดับได้ชั่วคราว เดียวก็เกิดกามราคะขึ้นมาใหม่

การจะดับกามราคะได้อย่างถาวร ก็ต้องเจริญอสุภะกรรมฐาน ต้องเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม
ของร่างกาย ที่เราเห็นว่าสวยงาม ที่ทำให้เกิดกามารมณ์ ต้องเห็นว่าไม่สวยงาม ต้องมอง
ทะลุเข้าไปใต้ผิวหนัง ให้เห็นโครงกระดูก เห็นอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีอยู่ในร่างกาย เห็นสิ่งที่
เป็นปฏิญูล เช่นอุจจาระปัสสาวะ เห็นตอนที่ร่างกายตายไป ถ้าเห็นก็จะดับกามราคะได้
เวลาเกิดกามราคะใจก็จะทุกข์หงุดหงิดใจ พอเห็นอสุภะดับกามราคะก็จะหายไป พอไม่มี
กามราคะ ความทุกข์หงุดหงิดใจก็จะหายไปอย่างถาวร เพราะเวลาที่เกิดกามราคะขึ้นมา
อสุภะก็จะมาดับทันที ถ้ามีอสุภะอยู่กับใจแล้ว พอกามราคะโผล่ขึ้นมาปั๊บ อสุภะก็โผล่
ขึ้นมาทันที กามราคะก็จะดับไปทันที เหมือนกับเวลาไฟไหม้ปั๊บ รถดับเพลิงก็มาทันที ก็
ดับได้ทันที แต่ถ้าไม่มีรถดับเพลิง พอเกิดไฟไหม้ขึ้นมา ก็จะไหม้หมดทั้งหลังเลย ถ้าไม่
เจริญอสุภะ พอเกิดกามราคะ ก็จะทนไม่ได้ ต้องไปเสพกาม ถึงจะดับกามราคะได้ แต่
ดับไม่ถาวร เดียวก็ฟื้นคืนขึ้นมาใหม่ ถ้าใช้อสุภะดับก็จะดับได้อย่างถาวร นี่คือขั้นของพระ
สกิทาคามีและพระอนาคามี

พระสกิทาคามีจะทำให้กามราคะเบาบางลงไป คือยังพิจารณาอสุภะไม่ได้ตลอดเวลา
เวลาเปลอกกามราคะก็จะปรากฏขึ้นมา ก็จะเกิดความทุกข์ใจหงุดหงิดใจ ก็จะต้องดับกาม
ราคะด้วยการเสพกาม ถ้าเจริญอสุภะอยู่ตลอดเวลา มีอสุภะอยู่ในใจตลอดเวลา ก็จะดับ
กามราคะได้ตลอดเวลา ถ้าดับได้ทุกครั้งก็จะเป็นพระอนาคามี เรื่องของร่างกายก็จะหมด
ปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาร่างกายอีกต่อไป เพราะปล่อยวางร่างกายได้หมดแล้ว ร่างกาย
จะแก่จะเจ็บจะตายก็จะไม่ทุกข์ เวลาเห็นร่างกายที่สวยงาม ก็จะไม่เกิดกามราคะ ถ้าตาย
ไปพระอนาคามีก็จะไม่ไปหาร่างกายใหม่มาเป็นเครื่องมือ เพราะไม่มีกามราคะ ไม่มีกาม
ฉันทะ ไม่มีความอยากดูรูปฟังเสียงดมกลิ่นลิ้มรสอีกต่อไป พระอนาคามีจึงไม่กลับมา
เกิดในโลกมนุษย์ จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหม ชั้นสุทธาวาส แล้วก็จะเจริญธรรมขั้นสูง

ต่อไป จะบรรลู่เป็นพระอรหันต์ในชั้นพรหม เพราะไม่มีเรื่องของร่างกายมาเกี่ยวข้องแล้ว มีแต่เรื่องของจิตที่ยังติดสังโยชน์อยู่อีก ๕ ข้อ คือ ๑. รูปราคะ ความติดในรูปฌาน ๒. อรูปราคะ ความติดในอรูปฌาน ๓. มานะ ๔. อุทธัจจะ ๕. อวิชชา ที่จะต้องละ โดยยึดหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ เพราะยังมีความทุกข์ที่ละเอียดยังอยู่ ไม่ใช่ความทุกข์ใจแบบปุถุชนอย่างพวกเรา แต่เป็นความทุกข์ที่ละเอียดของพระอนาคามี พอพิจารณาจนละรูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ และอวิชชาได้แล้ว ก็เลสก็จะหมดไปจากใจ

พอใจบริสุทธิ์แล้วก็จะว่าง เป็นปรมมังสุญญัง ไม่มีกิเลสตัณหาหลงเหลืออยู่ อริยสัจ ๔ ก็หายไป อนิจจังทุกขังอนัตตาก็หายไป เพราะเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทำลายกิเลส ทำลายสังโยชน์ พอสังโยชน์ถูกทำลายหมดไปแล้ว ปัญญาก็หยุดทำงานโดยอัตโนมัติ เหมือนกับการกินยา พอหายจากโรคแล้วก็หยุดกินยาไป เพราะกินหรือไม่กินก็ไม่มี ความหมายอีกต่อไป กินไปก็ไม่ได้ทำให้โรคหายไปมากกว่านี้ ไม่กินก็ไม่ได้ทำให้โรคกำเริบขึ้นมาแต่อย่างใด นี่เป็นเรื่องของโลกุตตรธรรม ต้องเข้าขั้นปัญญา แต่ก่อนที่จะเข้าขั้นปัญญาได้ ก็ต้องผ่านขั้นโลกียะก่อน ผ่านขั้นทาน ขั้นศีล ผ่านขั้นสมาธิไปก่อน พอชำนาญในการเข้าออกสมาธิแล้ว ก็ควรเจริญปัญญาเลย เริ่มต้นที่ร่างกาย พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ที่ร่างกายและที่เวทนา ความตายความเจ็บทางร่างกาย พิจารณาจนปล่อยวางได้ แล้วก็พิจารณาอสุภะ เพื่อละกามราคะ พอละได้แล้ว ก็ไปพิจารณารูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ และอวิชชา นี่คือการดำเนินมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ที่เราพูดกันว่ามรรคผลนิพพาน ต้องดำเนินด้วยปัญญา ต้องมีไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา มีอริยสัจ ๔ เป็นมาตรวัด

ใจผ่านหรือไม่ผ่านก็ต้องดูที่อริยสัจ ๔ ถ้ายังทุกข์อยู่ก็แสดงว่ายังไม่ผ่าน ถ้าไม่ทุกข์แล้วก็แสดงว่าผ่าน เช่นตอนนี้ไม่ทุกข์แล้วกับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย นั่นแสดงว่าผ่าน ตอนนี้ไม่ทุกข์แล้วกับเรื่องกามารมณ์ เรื่องกามราคะ ก็แสดงว่าผ่าน ตอนนี้ไม่ทุกข์ไม่ติดในรูปฌานแล้ว ไม่ติดในอรูปฌานแล้ว ไม่ถือตัวแล้ว ไม่หลงกับอวิชชาแล้ว ก็จะมีตัวเองว่าไม่มีอะไรจะให้ทำอีกแล้ว เพราะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ทุกข์ได้ดับไปหมดแล้ว นิโรธเต็มที่แล้ว นิโรธก็มี ๔ ชั้น ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี

และชั้นอรหัตต์ พอได้นี้โรหชั้นอรหัตต์แล้ว ก็ถึงพระนิพพาน **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน**
๑ นี้ เป็นธรรมที่มีอยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนาเท่านั้น เป็นธรรมที่จะยุติการเวียน
ว่ายตายเกิดได้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ และมาเผยแผ่สั่งสอน โลกุตตรธรรม
ให้แก่สัตว์โลก สัตว์โลกก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด แต่ทุกครั้งที่
มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ และมาประกาศพระศาสนาให้แก่สัตว์โลก ก็จะปรากฏมีพระอริย
สงฆ์สาวกเป็นจำนวนมาก เป็นผู้ที่ได้รับอานิสงส์จากการปรากฏขึ้นของพระพุทธศาสนา
การปรากฏขึ้นของพระพุทธเจ้า พวกเราทุกคนก็มีสิทธิ์รับอานิสงส์ เพราะว่าเราเป็น
เหมือนพวกที่ถูกกลอตเตอ์รางวัลที่ ๑ แล้ว แต่เราต้องไปขึ้นเงินรางวัล ถูกรางวัลที่ ๑
แล้ว เราจะไปขึ้นรางวัลหรือไม่ก็อยู่ที่เรา ถ้าชี้เกียจก็จะไม่ไปขึ้น ถ้าไม่ไปขึ้นรางวัล
ลอตเตอ์ที่ถูกรางวัลที่ ๑ ก็จะไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา เป็นเหมือนกระดาศใบหนึ่งเท่า
นั้นเอง

พวกเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าได้ถูกลอตเตอ์รางวัลที่ ๑
แล้ว อยู่ที่ว่าจะไปขึ้นรางวัลหรือไม่ จะไปรับรางวัลคือมรรคผลนิพพานนี้หรือไม่ ถ้าไปก็
ต้องไปทำบุญให้ทานให้หมด สละให้หมด แล้วก็ออกบวช รักษาศีล ภาวนาอย่างเต็มที่ ก็
จะได้รับรางวัลอย่างรวดเร็ว บางคนใช้เวลาไม่กี่วัน สมัยพระพุทธกาลพึ่งเทศน์ครั้งเดียว
ก็บรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้ถึง ๕๐๐ รูป เพราะท่านเหล่านั้นมีทานแล้ว มีศีลแล้ว มีสมาธิ
แล้ว เหมือนกับพระปัญญาวัคคีย์ ฟังธรรมเพียง ๒ ครั้ง ครั้งแรกก็ฟังพระธัมมจักกฯ ครั้ง
ที่ ๒ ก็ฟังพระอนัตตลักขณสูตร ก็บรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้หมด พวกเราตอนนี้ฟังกัน
แล้วแต่ไม่บรรลุ เพราะพวกเราขาดการปฏิบัติ ขาดสติ ขาดสมาธิ จึงต้องรีบเติมสติเติม
สมาธิ ทานก็ต้องให้มากกว่านี้ ให้หมดเลย ยกให้ลูกให้หลานไปหมดเลย แล้วก็ไปอยู่วัด
รักษาศีลปฏิบัติให้เต็มที่ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ก็ถือว่าไม่ยอมไปขึ้นรางวัล จะไปโทษคนอื่น
ไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของเรา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **อัตตาทิ อัตตโน นาโถ** ตน
เป็นที่พึ่งของตน ต้องไปขึ้นรางวัลเอง ส่งตัวแทนไปขึ้นไม่ได้

ถาม เวลาฟังธรรมท่านพระอาจารย์แล้ว อย่างที่เกิดขึ้นตอนนี้ เกิดความซาบซึ้งใจ
อยากร้องไห้ ท่านพระอาจารย์เคยบอกว่า ไม่ควรร้องไห้ ให้พยายามทำใจให้สงบ

ตอบ เราปฏิบัติเพื่อควบคุมใจของเรา ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ก็ยังเป็นสมมุติอยู่ ไม่เที่ยง ถ้าควบคุมได้ ก็จะมีความสุขอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า ความสุขที่เกิดจากอุเบกขา ถ้ายังควบคุมไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหายอะไร ถ้ามีปีติมีความสุขบ้าง นั่งฟังแล้ว ขนลุกหรือน้ำตาไหลนี้เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าต้องการควบคุมจิตใจ ต้องทำจิตให้มีแต่ความว่าง ให้เป็นอุเบกขา

ถาม ถ้าเกิดมีความไม่สบายใจ แล้วมาฟังธรรมก็เกิดความสบายใจ เกิดความซาบซึ้งใจ แล้วอยากได้ความสบายใจแบบนี้อีก เพื่อขับความไม่สบายใจออกไปอีก ควรกลับมาบริกรรมพุทโธ ทำใจให้เป็นอุเบกขา ให้เกิดความสงบเหมือนเดิม ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ใช่ อย่าไปฝันหรือไปคิดถึงอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว อยากจะให้เป็นอย่างนั้นอีก ต้องทำปัจจุบันให้เป็นอุเบกขา ทำใจให้ว่าง ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ไม่ให้ไปอดีต ไม่ให้ไปอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน เวลาปฏิบัติได้ผลแล้ว ใจมักจะคิดถึงผลนั้นอีก อยากให้เป็นอีก แต่ลืมไปว่ามันผ่านไปแล้ว ตอนนี้อาจไม่ได้เป็นอย่างนั้นแล้ว อยากจะให้เป็นอย่างนั้น ก็เลยเกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียดขึ้นมา ผลที่เกิดขึ้นก็ผ่านไปแล้ว อย่าไปอยากให้กลับมา ให้อยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าออกจากปัจจุบัน ไปหาอดีตไปหาอนาคต ก็จะไม่เกิด อยากให้เกิดอีก ก็จะไม่ฟังซ่าน แทนที่จะสงบ เกิดปีติ เกิดความว่าง ก็จะไม่เกิด เพราะไม่ได้สร้างเหตุที่ทำให้เกิด เหตุที่ทำให้เกิดก็คือการอยู่ในปัจจุบัน ต้องว่างจากความคิดปรุงแต่ง ด้วยการบริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงผลที่ผ่านไปแล้ว หรือคาดหวังว่าเมื่อไหร่จะเกิดผลอีก

ถาม เวลาซักผ้า กวาดถูบ้าน อาบน้ำ ทำอะไรต่างๆ ควรระลึกถึงพุทโธ หรือว่าควรจดจ่อเฝ้าดูกิจกรรมที่กำลังทำอยู่

ตอบ ได้ทั้ง ๒ อย่าง ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งก็ใช้การจดจ่อเฝ้าดูไป ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน การเจริญสตินี้ เพื่อให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเป็นปัจจุบันแล้วจิตจะรู้เฉยๆ

ร่างกายก็ทำงานไป ใจก็เฝ้าดูไป ถ้าปรุงแต่งไปหาอดีตอนาคต ก็ต้องหยุดความคิดปรุงแต่งด้วยการบริกรรมพุทโธ ถ้าไม่คิดปรุงแต่ง รู้เฉยๆ ลักแต่ว่ารู้ ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ข้อสำคัญก็คือพอมิเวลาว่าง ก็ต้องนั่งสมาธิให้จิตรวมให้ได้ ให้ตั้งเข้าสู่สมาธิ ถ้าร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตก็ต้องทำงาน ก็จะไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้อย่างเต็มที่ ได้อย่างมากก็คือระงับความฟุ้งซ่าน ได้ความว่างเบา แต่จะไม่รวม จะไม่ได้ปล่อยร่างกาย พอมิเวลาว่างจึงต้องนั่งสมาธิให้มากขึ้น เพราะความสุขที่มหัศจรรย์ใจอยู่ในจิตที่สงบนี้เอง

หลักของการปฏิบัติก็ต้องอยู่ในปัจจุบันเสมอ ไม่ว่าจะเจริญสติ จะนั่งสมาธิ ถ้าเจริญปัญญา ก็พิจารณาอดีตอนาคตได้ แต่ให้อยู่ในกรอบของไตรลักษณ์ เช่น พิจารณาความไม่เที่ยง ก็ต้องดูอดีตว่าเป็นอย่างไร ดูปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ดูอนาคตว่าเป็นอย่างไร ถ้าดูทั้ง ๓ ส่วนก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ดูตอนที่เกิด ออกมาจากท้องแม่เป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไร และตอนที่ไปนอนอยู่ในโลงเป็นอย่างไร ตอนที่เฝาร่างกายแล้วเก็บกระดูกเป็นอย่างไร ถ้าเจริญปัญญา ก็ต้องดูให้ครบทั้ง ๓ ส่วน จะได้เห็นภาพอย่างชัดเจน เห็นภาพของความไม่เที่ยงความเปลี่ยนแปลง ถ้าเจริญสติหรือทำสมาธินี้ ก็ให้อยู่ในปัจจุบัน แต่เวลาพิจารณาจริงๆ ก็ต้องอยู่ในปัจจุบันเหมือนกัน ต้องอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่น ไปเจอความตายอย่างนี้ ก็ต้องพิจารณาว่าร่างกายต้องตายเป็นธรรมดา เราไม่สามารถยับยั้งได้ ต้องปลงต้องปล่อย ต้องทำในปัจจุบัน แต่ตอนที่พิจารณา ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นั้น เป็นเหมือนซ้อมไว้ก่อน เป็นการทำการบ้าน เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน ให้เห็นว่าร่างกายจะต้องตายไปอย่างแน่นอน ในที่สุดก็จะกลายเป็นเถ้าถ่านไป กลายเป็นเศษกระดูกไป ถ้าคิดอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะไม่หวั่นไหว ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น รู้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา ผู้ที่พิจารณาร่างกายกับร่างกายเป็นคนละคนกัน

อย่างที่ได้อธิบายไว้ในตอนต้นว่า จิตใจอยู่ในโลกทิพย์ ส่วนร่างกายอยู่ในโลกธาตุ อยู่คนละโลก ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตใจ อยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ เวลาเกิดอะไรขึ้นในโลกธาตุ ไม่ได้เกิดในโลกทิพย์ด้วย เหมือนยานอวกาศที่ถูกส่งไปสำรวจดาวอังคาร ผู้ที่ควบคุมยานอยู่ที่โลกนี้ รับข้อมูลที่ยานอวกาศส่งมาให้ เช่นภาพและเสียงต่างๆ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับยานอวกาศ ก็จะเกิดที่ยานอวกาศเท่านั้น ไม่ได้เกิดกับผู้ควบคุมบังคับยานที่อยู่บนโลกนี้ ถ้ารู้ความจริงนี้แล้ว ก็จะไม่หวาดกลัววิตกกังวล กับการเป็นการตายของร่างกาย เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย จะเห็นได้ก็ต้องเข้าสมาธิทำใจให้สงบ ยุติการรับรู้เรื่องของโลกธาตุชั่วคราว ถ้าเป็นผู้ควบคุมยานอวกาศก็ปิดวิญญู ไม่รับรู้เรื่องของยานอวกาศ ถ้าทำสมาธิได้ก็จะรู้ว่า ผู้รู้เป็นผู้ควบคุมสั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ผู้รู้ไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายเป็นอะไรไป ก็ไม่เกี่ยวกับผู้รู้ พอออกจากสมาธิก็ต้องคอยเตือนคอยสอนผู้รู้ว่า ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายมีเส้นทางของเขา เริ่มต้นในท้องแม่แล้วก็จะไปจบที่สุสาน ไปจบที่เมรุ นี่คือการไปของร่างกาย ส่วนผู้ควบคุมร่างกายคือผู้รู้ ไม่ได้เป็นร่างกาย จะไปไหนต่อก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมใจ หยุดการไปหาร่างกายใหม่ได้หรือไม่ หยุดการไปเกิดใหม่ได้หรือไม่

ถาม เป็นคนกลัวความสูงกลัวความเร็ว เวลาจะกระโดดสปริงบอร์ดสูง ๒ เมตร ก็ภาวนาพุทโธไปก็จะกระโดดได้ เอาชนะความกลัวได้ สามารถนำมาเป็นอุบายในทางธรรมะได้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ได้ เวลาไปอยู่ที่หน้ากลัว แล้วเกิดความกลัวขึ้นมา ก็ใช้พุทโธดับความกลัวได้ พระปฏิบัติจะชอบไปหาที่หน้ากลัวอยู่ เพื่อจะได้ใช้อุบายนี้ทำใจให้สงบ ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยไม่กลัวก็จะไม่ใช่พุทโธ จะขี้เกียจ พอจนตรอกไม่มีทางออก ความกลัวทรมาณใจมาก ก็ต้องหาวิธีหยุดให้ได้ ก็ต้องใช้พุทโธหรือสวดมนต์

ถาม เป็นการชนะเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ชนะน็อคใช่ไหมคะ

ตอบ สมมติเป็นเครื่องมือชั่วคราว ถ้าจะชนะหนีคอก็ต้องปลง ว่าเกิดมาแล้วต้องตาย แต่สิ่งที่ตายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าปลงได้ก็จะไม่กลัวอีกต่อไป ไปอยู่ที่ไหนก็จะเฉยๆ เพราะไม่ปรุงแต่ง ความกลัวเกิดจากความปรุงแต่ง พอหยุดความปรุงแต่งได้แล้วก็เฉยไปหมด พุทโธหยุดได้ชั่วคราว ปัญญาหยุดได้อย่างถาวร ปัญญาจะบอกว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไปทุกข์กับเขาทำไม ร่างกายไม่เดือดร้อน แต่ใจที่ควบคุมร่างกายไปเดือดร้อนเอง

ถาม ถ้าผ่านความกลัวไปแล้ว จะต้องพิจารณาอีกหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องพิจารณาแล้ว เช่นเดียวกับกลัวความเจ็บ ถ้าพิจารณาจนปล่อยความเจ็บได้แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีก

วิธีแก้ความกลัวมี ๒ วิธี คือ ๑. แก่ด้วยสมมติ แก้ได้ชั่วคราว ๒. แก่ด้วยปัญญา แก้ได้อย่างถาวร แก่ด้วยสมมติจะง่ายกว่า บริกรรมพุทโธๆไป ความกลัวก็จะหายไปชั่วคราว ถ้าแก้ด้วยปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็นความจริง ให้เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ให้เห็นว่าความอยากเป็นตัวปัญหา ตัวที่ทำให้เราทุกข์มากๆ ความเจ็บไม่ใช่ปัญหา ความตายไม่ใช่ปัญหา แต่ความกลัวความเจ็บ กลัวความตาย อยากให้ความเจ็บหาย อยากไม่ตายต่างหากที่เป็นตัวปัญหา พอเห็นความจริงนี้แล้ว ก็ตัดความอยากไป ก็จะไม่ทุกข์กับความเจ็บกับความตาย เจ็บก็เจ็บไป ตายก็ตายไป พอไม่หายใจก็ตายแล้ว ความตายนี้มันง่ายจะตายไป เพียงวินาทีเดียว พอไม่หายใจปั๊บก็ตายแล้ว แต่กลัวกันไม่รู้ที่ร้อยก็พันครั้ง ทุกข์กับความตายไม่รู้ที่พันก็หมื่นครั้ง เพราะไม่รู้ธรรมชาติ ไม่รู้จักใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่ได้ภาวนา ปัญญาจะต้องเกิดจากการภาวนา ต้องมีสมมติก่อนถึงจะได้ปัญญา ถ้าไม่มีสมมติเวลาเกิดอะไรขึ้น จะตื่นตระหนกโกลาหลขึ้นมาทันที ไม่มีสติปัญญาพิจารณา เหมือนกระต่ายตื่นตูม ถ้ามีสติมีสมมติมีปัญญา พอเกิดอะไรขึ้นมาปั๊บ จิตจะวิเคราะห์จะพิจารณาทันที จึงควรภาวนากันมากๆ จะได้ไม่ต้องทุกข์กับเรื่องต่างๆ

ถาม ตัวกายทิพย์กับตัวผู้รู้

ตอบ ตัวเดียวกัน

ถาม กายทิพย์นี้ซ้อนอยู่กับกายหยาบ

ตอบ ไม่ซ้อน อยู่คนละโลก เหมือนคนที่ควบคุมยานอยู่ในโลกนี้ ส่วนยานอยู่อีกโลกหนึ่ง

ถาม จะติดต่อกับกายทิพย์ได้ ก็ต้องนั่งสมาธิใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าอยากเห็นกายทิพย์ก็ต้องเข้าสมาธิ ถ้าอยากเห็นร่างกายก็ต้องดูกระจก กระจกส่องกายทิพย์ก็คือธรรมะ ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม พอมีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็จะเห็นกายทิพย์

ถาม การภาวนานี้เป็นการสอนกายทิพย์ใช่ไหมคะ

ตอบ สอนและเปิดตากายทิพย์ ให้เห็นตัวเอง ให้รู้ว่าตัวเองไม่ได้เป็นร่างกาย เป็นคนละคนกัน ร่างกายกับใจเป็นคนละคนกัน ถ้าไม่ภาวนาก็จะไม่เห็น เวลานั่งสมาธิจิตจะถอนกระแสน้ำออกจากร่างกายชั่วคราว กระแสที่ไปรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะถูกดึงกลับเข้าไปในจิต เวลาจิตรวมจะดึงเข้าไปหมดเลย ก็เลยไม่รู้เรื่องของร่างกาย เหลือแต่กายทิพย์อยู่ตัวเดียว ก็จะเห็นว่านี่คือกายทิพย์ คือใจ คือผู้รู้ เป็นอุเบกขา มีความสุขมาก พอออกจากสมาธิก็จะไม่ไปหารูปเสียงกลิ่นรส มาให้ความสุขอีกแล้ว เพราะได้ความสุขที่ดีกว่าเหนือกว่า คือความสุขที่ได้จากการรวมตัวของจิต ถ้าไม่มีปัญญากิเลสก็จะหลอกล่อ ให้ไปซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ให้ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ จึงต้องใช้ปัญญาสอนใจว่า มันไม่สุขไม่อร่อยไม่สนุกเหมือนที่คิด มันทุกข์มากกว่า มันไม่อิ่มไม่พอ สู้กลับเข้าไปข้างในดีกว่า พอเกิดความอยากก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ แทนที่จะไปซื้อของที่อยากซื้อ ไปเที่ยวตามสถานที่ที่อยากจะไป ก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ ไปอยู่วัด

ถ้าจะไปเที่ยวก็ไปอยู่วัดแทน ถ้าพบความสุขในใจแล้ว จะไม่ออกไปไหน ถ้ายังไม่ได้พบก็ยังไม่อยากไปเที่ยวอีก พอชวนบ๊อบก็ยังไม่ไปเลย

ถาม เวทนาคือผลของการรับรู้ของอายตนะ ถูกไหมครับ

ตอบ ถ้าเกิดจากการสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ก็เรียกว่าเวทนา ถ้าเกิดจากความคิดปรุงแต่ง ก็เรียกว่าทุกข์สังและนิโรธสัง เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดท้องปวดศีรษะ ก็เกิดเวทนาขึ้นมา ถ้าคิดปรุงแต่งอยากให้หายก็เกิดทุกข์สัง ถ้าปล่อยวางก็เกิดนิโรธสัง

ถาม คือการคิดปรุงแต่ง

ตอบ สิ่งที่เราต้องการจะหยุดก็คือทุกข์สัง ทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ถ้ารู้แล้วปล่อยวางก็จะไม่ทุกข์ ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ข้างนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัสพะ ข้างในก็คือธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต มีสุขบ้างมีทุกข์บ้าง

ถาม ไม่ค่อยเข้าใจคะ

ตอบ เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ก็อย่าไปชอบอย่าไปชัง ให้รู้เฉยๆแล้วก็ปล่อยวาง

ถาม อย่างมีความเห็น

ตอบ ให้สักแต่ว่ารู้ อย่าไปรักอย่าไปชัง อย่าไปมีอคติ ๔ คือ รัก ชัง กลัว หลง เพราะจะทำให้เกิดสมุทัย เกิดตัณหา พอเกิดตัณหาก็คือเกิดความทุกข์ใจ ถ้ารู้แล้วปล่อยวาง ก็จะไม่ทุกข์

กัณฑ์ที่ ๔๓๗

ความตั้งใจ

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

การจะทำอะไรให้สำเร็จได้ ขึ้นอยู่ที่อธิษฐาน**ความตั้งใจ** อธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ ตั้งใจที่จะทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็อยู่ที่สัจจะความจริงใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งสัจจาธิษฐาน ตอนที่ประทับอยู่ที่ต้นโพธิ์ว่า จะนั่งภาวนาไปจนกว่าจะตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้จะไม่ลุกจากที่ประทับไป แม้เลือดจะเหือดแห้งไปก็ไม่ลุก ยอมเสียชีวิต เอาชีวิตเข้าแลกกับการตรัสรู้ นี่คือการตั้งใจของพระพุทธเจ้า จึงทำให้พระองค์สามารถตรัสรู้ได้ ถ้าพวกเราอยากจะทำบวรลัทธิธรรม อยากจะประสบกับความสำเร็จในเรื่องใดก็ตาม ต้องมีความตั้งใจต่อเรื่องนั้น เช่นอยากจะทำบวรลัทธิธรรม ก็ต้องมี**ความตั้งใจปฏิบัติธรรม** เพราะการทำบวรลัทธิธรรมเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม จึงต้องตั้งใจตั้งเป้าไว้ว่าการปฏิบัติธรรม ผลคือการบวรลัทธิธรรมจะตามมาเอง ต้องมีความ**ตั้งใจปฏิบัติ**ไม่หยุดไม่หย่อน จนกว่าจะบรรลุผลที่ปรารถนา เมื่อตั้งใจแล้วก็ต้องมี**สัจจะ** ความจริงใจแน่วแน่ต่อ**ความตั้งใจ** การตั้งใจเป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง เช่นสัญญาว่าจะมาฟังธรรมทุกครั้ง ยกเว้นมีเหตุสุดวิสัยที่ไม่สามารถมาได้ อย่างหลงตาตอนที่ท่านนั่งภาวนาทั้งคืน ท่านก็ตั้งสัจจาธิษฐานว่าจะไม่ลุกจนกว่าจะสว่าง ยกเว้นมีเหตุอันตราายเกิดขึ้นภายในวัด กับครูบาอาจารย์หรือพระภิกษุที่อยู่ร่วมกัน จำเป็นต้องออกมาช่วยเหลือ ถ้าไม่มีเหตุถึงแม้จะปวดปัสสาวะก็จะปล่อยยี่ให้มันราดไป ไม่ยอมลุก ท่านถึงนั่งได้ทั้งคืน

นอกจากมี**สัจจาธิษฐาน**แล้ว ก็ต้องมี**วิริยะ**ความเพียร เมื่อตั้งสัจจาธิษฐานว่าจะภาวนา ก็ต้องเพียรภาวนา เช่นถ้าตั้งสัจจาธิษฐานว่า วันนี้จะบริกรรมพุทโธไปทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ให้พุทโธหายไปจากใจ ก็ต้องบริกรรมพุทโธไปทั้งวัน ยกเว้นเวลาที่ต้องคิดถึงพูดต้องคุย พอเสร็จจากธุระแล้ว ก็กลับมาบริกรรมพุทโธต่อ แล้วก็ต้องมี**ขันติ**ความอดทน เพราะเวลาควบคุมบังคับใจให้ทำอะไรนี้ จะเกิดความเครียด รู้สึกไม่สบายใจ

ขึ้นมา เพราะธรรมชาติของใจจะไม่ชอบถูกบังคับ ชอบไหลไปตามอารมณ์ อยากจะคิดอะไรก็คิด อยากจะทำอะไรก็ทำ แต่พอถูกบังคับให้ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะเกิดความเครียดขึ้นมาภายในใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิดรำคาญใจ ว่าวุ่นซุนมั่ว ถ้าไม่มีขันติ ความอดทนก็จะทนทำไปไม่ได้ จะทำไม่สำเร็จ จึงต้องมีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้าต้องการความสำเร็จ กฎเกณฑ์จะนำไปสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็ทางโลกหรือทางธรรม จึ่งอยู่ที่ความตั้งใจ ความจริงใจ ความพากเพียร ความอดทน ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ก็จะสามารถทำให้สำเร็จได้ทุกอย่าง

ถ้าอยากจะทำอะไรให้สำเร็จ ก็ต้องสำรวจว่ามีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้หรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ควรสร้างขึ้นมา ควรกำหนดเป้าหมายของชีวิต กำหนดกรอบเวลา ถ้าตั้งเป้าหมายแต่ไม่มีกรอบเวลา ก็จะเลื่อนไปเรื่อยๆ แต่ถ้ากำหนดว่าจะทำตั้งแต่วันนี้ไป เช่นปฏิบัติธรรม ชั้นแรกที่จะต้องทำก็คือเจริญสติ ก็กำหนดไปว่าต่อไปนี้จะเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะพยายามควบคุมความคิด ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่ให้คิดไปตามอารมณ์ จะให้คิดให้น้อยที่สุด คิดเท่าที่จำเป็น คิดแต่เรื่องงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น จะไม่คิดถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว เรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ถ้าจะเจริญสติก็ไม่ต้องกังวลกับการพิจารณาทางด้านปัญญา เพราะการพิจารณาทางปัญญาจะต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง ที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นเรื่องเป็นราว ที่ต้องมีสติมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสติไม่มีสมาธิจะเจริญปัญญาไม่ได้ เพราะจะคิดไปแบบสะเปะสะปะ คิดเรื่องนั้นสลับกับเรื่องนี้ ปนไปปนมา เกิดความสับสน นักปฏิบัติบางคนอ่านหนังสือธรรมะมาก อ่านเรื่องธรรมชั้นต่างๆ มาก แล้วก็เกิดความสงสัย ไม่เข้าใจ เพราะไม่รู้ขั้นตอนของการปฏิบัติ

การจะทำอะไรให้ได้ผลก็ต้องทำตามขั้นตอน ขั้นตอนแรกของการปฏิบัติ ก็คือการเจริญสติ ต้องควบคุมความคิด ลบความคิดออกไปจากใจให้ได้ ให้เหลือแต่ความรู้ ดูอะไรก็รู้ เห็นอะไรก็รู้ รู้ว่ากำลังเห็นอะไร กำลังได้ยินอะไร อย่าไปคิดปรุงแต่งกับสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ให้รู้เฉยๆ รู้แล้วก็ผ่านไป ปล่อยเขาผ่านไป ให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่พอได้ยินเสียงใจก็เอามาคิด ทั้งๆที่เสียงนั้นก็ผ่านไปแล้ว เช่นเวลาใครเขาว่าเรา เราก็เอามาคิดต่อ ทั้งๆที่คนที่ว่าก็หายไปแล้ว แต่เรายังอดคิดไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าย้อนไปในอดีต คิดเรื่องอดีต

ตอนต้นนี้ไม่ควรคิด ต้องควบคุมความคิดให้ได้ก่อน ถ้าควบคุมความคิดได้ ต่อไปจะสั่งให้คิดในเรื่องที่เป็นประโยชน์ได้ คือคิดเรื่องธรรมะ เช่นคิดเรื่อง**อนิจจัง**ไม่เที่ยง คิดเรื่อง**ทุกข์** คิดเรื่อง**อนัตตา** ถ้ายังควบคุมความคิดไม่ได้ เวลาคิดเรื่องอนิจจัง ก็จะกลับไปคิดเรื่องนิจจัง คิดตรงกันข้ามกับเรื่องที่ทำให้คิด เพราะใจยังอยู่ภายใต้การควบคุมของกิเลส อวิชชาความหลง ที่จะคิดสวนทางกับความจริง คิดถึงอะไรก็อยากจะให้อยู่นานๆ แทนที่จะคิดว่าอยู่ไม่นาน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป คิดถึงอะไรก็จะคิดว่าให้ความสุขกับเรา แต่ความจริงเขาให้ความทุกข์มากกว่าให้ความสุข

ถ้าควบคุมความคิดได้แล้ว ก็จะคิดตามความจริงได้ ความจริงที่พระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกทั้งหลาย สอนให้คิดให้เห็น ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นความทุกข์ เพราะไม่เที่ยง เวลาเสื่อมไป ถ้าใจยึดติดก็จะทุกข์ เพราะอยากได้สิ่งนั้นอีก เช่นเคยมีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง พอล้มละลายสูญเสียดูแลทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไป ก็จะทุกข์ หรือสูญเสียดามีภรรยาบุตรธิดาไป ถ้าอยากจะให้กลับมา ก็จะทุกข์ทรมานใจ จนไม่อยากจะอยู่ต่อไป เพราะไม่สามารถเอาสิ่งที่สูญหายไปกลับมาได้ เพราะไม่เคยมองความจริง ไม่เคยคิดถึงความจริง คือมีเกิดต้องมีดับเป็นธรรมดา มีมาต้องมีไป มีเจริญต้องมีเสื่อม ถ้าควบคุมความคิดได้แล้ว ก็จะคิดไปตามความจริงได้ ว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญมีการเสื่อม มีเกิดมีดับ มีสุขแล้วก็ต้องมีทุกข์ตามมา ไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มีอะไรเป็นตัวเรา นี่คือความคิดที่เราต้องหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ หลังจากที่ควบคุมความคิดได้แล้ว ต้องหยุดความคิดที่สวนทางกับความจริงให้ได้ก่อน พอหยุดได้แล้วก็จะคิดไปในทางความจริงได้ เหมือนขับรถหลงทางย้อนศร ก็ต้องหยุดรถก่อนแล้วก็เลี้ยวกลับ ให้รถวิ่งถูกทาง วิ่งไปในทางเดียวกับรถอื่น ก็จะปลอดภัยไม่เกิดอุบัติเหตุ ความคิดของเราตอนนั้นมันย้อนศร ย้อนความจริง ไม่คิดไปตามความจริง คิดสวนทางกับความจริง ในเบื้องต้นจึงต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อน ต้องติดเบรคให้กับใจ เพื่อจะได้หยุดความคิด

เบรคในที่นี้ก็คือสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนว่ามีอยู่ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน เช่นการบริกรรมพุทโธนี้ ก็เรียกว่า**พุทธานุสติ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ถ้าบริกรรมธัมมัมก็**เป็นธัมมานุสติ** ถ้าบริกรรมสังฆัมก็**เป็นสังฆานุสติ** จะเจริญบทพุทธานุคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณก็ได้ บท

พุทธคุณก็เป็นพุทธานุสติ บทธรรมคุณก็เป็นธัมมานุสติ บทสังฆคุณก็เป็นสังฆานุสติ ถ้าจะเจริญมรณานุสติ ก็ระลึกถึงความตาย ท่องคำว่าตายไปเรื่อยๆก็ได้ ไม่มีอะไรไม่ตาย ทุกสิ่งทุกอย่างต้องตายไปหมด แต่ก็อาจจะเป็นปัญหาได้สำหรับคนที่จิตใจไม่เข้มแข็ง พอคิดถึงความตาย ก็เกิดความรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ควรใช้การเจริญมรณานุสติ ควรใช้พุทโธแทน ถ้าไม่ชอบการบริการม ถ้าสติมีกำลังพอที่จะควบคุมจิตใจ ให้จดจ่อเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็ใช้ร่างกายเป็นที่เจริญสติก็ได้ ให้รู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ กำลังยืนก็รู้ว่ากำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังเคลื่อนไหว กำลังทำกิจกรรมอะไร ก็ให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมนั้น ไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้ก็เรียกว่า**กายคตานุสติปฏิฐาน** มีร่างกายเป็นที่ตั้งของสติยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้ลอยไปลอยมา ใจก็เป็นเหมือนเรือที่ลอยอยู่บนน้ำ ถ้าไม่ผูกไว้กับเสา เรือก็จะลอยไปกับกระแสน้ำ ถ้าผูกไว้กับเสาเรือก็จะไม่ลอยไป

นี่คือขั้นแรกของการปฏิบัติ ต้องเจริญสติให้ได้ก่อน ต้องควบคุมใจให้ได้ ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้ว่าง ให้รู้เฉยๆ ถ้าควบคุมใจให้หนึ่งให้ว่างได้ เวลานั่งสมาธิก็จะสงบได้ เวลากำหนดพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ไม่นานใจก็จะเข้าสู่ความสงบ ทำไมตอนที่กำลังทำอะไรถึงไม่สงบ ทั้งๆที่มีพุทโธอยู่ ก็เพราะร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ ถ้าร่างกายยังเคลื่อนไหวก็แสดงว่าใจยังต้องทำงาน แต่ถ้านั่งเฉยๆแล้วหลับตาไม่ขยับเขยื้อน แล้วบริการมพุทโธไป ใจจะรวมลง เข้าสู่ความสงบได้ เพราะไม่ต้องคอยสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว ใจไม่ต้องทำงาน ถ้าอยากได้สมาธิก็ต้องนั่งหลับตา แล้วก็บริการมพุทโธๆไปถ้าถูกจริต ถ้าถูกจริตกับการดูลมหายใจเข้าออก ก็ดูลมหายใจเข้าออกไป ถ้าจะใช้พุทโธก็บริการมพุทโธไป ถ้าจะใช้การดูลมก็ดูลมไป ไม่ต้องบริการมพุทโธ เพราะเท่าที่ได้ยินได้ฟังมา คนที่ใช้ทั้ง ๒ อย่างมักจะสับสน ไม่รู้ว่าเอาสติไปตั้งไว้ที่ไหน ตรงที่พุทโธหรือตรงที่ลมหายใจ เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรก ก็ไม่สามารถหยุดความคิดได้ ถ้าใช้บริการมพุทโธอย่างเดียว ก็จะสามารถบริการมให้ถี่ขึ้นให้เร็วขึ้น เพื่อไม่ให้ความคิดเข้ามาแทรกได้ แต่ถ้าใช้ควบคู่กับลมหายใจ จะไม่สามารถบริการมพุทโธให้เร็วขึ้นได้ เพราะลมหายใจจะไม่เร็วตาม ถ้าเราดูลมหายใจแล้วพุทโธไปด้วย เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรก ก็ควรหยุดดูลมหายใจ แล้วก็

บริการมพุทธอย่างเดียว บริการมาให้ดีขึ้นให้เร็วขึ้น เพื่อไม่ให้ความคิดเข้ามาแทรก ถ้า
ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ก็ดูลมอย่างเดียวไป จิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้

ข้อสำคัญก็คือต้องอยู่กับอารมณ์เดียว เช่นอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออก จึง
จะเข้าสู่ความสงบได้ เวลาเข้าสู่ความสงบแล้ว ก็จะมีนิ่ง จะว่าง จะเป็นอนุเบกขา สบายอก
สบายใจ เบาอกเบาใจ อย่างนี้เรียกว่า**สัมมาสมาธิ** พอจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ไม่คิดปรุง
แต่ง เป็นอนุเบกขา ก็ปล่อยให้อยู่ในสภาพนั้นให้นานที่สุด ตามกำลังของสติ จนกว่าจะ
ถอนออกมาเอง อย่าไปกังวลกับการเจริญปัญญา เวลานั้นไม่ใช่เวลาเจริญปัญญา เป็น
เวลาพักจิต เวลาสร้างพลังให้กับจิต ที่จะใช้ในการหยุดความอยาก หยุดความโลภความ
โกรธความหลง ต้องมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิเวลาเจริญปัญญา จะไม่สามารถทำตาม
ปัญญาบอกได้ ว่าเป็นทุกข์ต้องปล่อยวาง แต่กิเลสความอยากยังมีกำลังมากกว่า ก็จะไม่
ยอมปล่อยวาง แต่ถ้ามีสมาธิแล้ว ก็จะมีกำลังหยุดความอยากได้ หยุดกิเลสได้ ถ้า
ปัญญาบอกว่า ความอยากเป็นโทษ ทำให้เกิดความทุกข์ ก็จะหยุดความอยากได้ เช่น
ปัญญาจะชี้ไปที่พระอรียสัจ ๔ ว่าความทุกข์ความไม่สบายใจ เกิดจากความอยาก เวลา
อยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะอยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่ไม่เป็นสุข ต้องเสพให้ได้ ถ้าอยากจะ
ดูอะไรก็ต้องหามาดูให้ได้ ถ้าอยากจะฟังอะไรก็ต้องหามาฟังให้ได้ ถ้าไม่ได้ดูไม่ได้ฟัง ก็
จะหงุดหงิดรำคาญใจ เป็นความทุกข์ในอรียสัจ ๔ ที่เกิดจากความอยาก

วิธีที่จะแก้ความหงุดหงิดรำคาญใจให้ถูกต้องตามหลักธรรม ก็ต้องหยุดความอยาก ต้อง
เปลี่ยนใจว่าไม่อยากดูแล้ว ไม่อยากฟังแล้ว พอไม่อยากดูไม่อยากฟัง อารมณ์หงุดหงิด
รำคาญใจก็จะหายไป ถ้าใจไม่มีสมาธิก็จะไม่มีกำลังหยุดความอยากได้ เวลาหงุดหงิด
เพราะความอยาก ถ้าหยุดไม่ได้ก็ต้องภาวนาพุทโธๆไป แล้วความอยากก็จะหายไป ถ้ามี
สมาธิที่ไม่ต้องภาวนา เพียงแต่สั่งให้หยุด เพราะเป็นโทษเป็นพิษเป็นภัย ก็จะหยุดอยาก
ได้ทันที นี่เป็นขั้นของปัญญาที่จะตามมา หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ในขณะที่อยู่ใน
สมาธิ ต้องปล่อยใจให้ว่างสงบไป จนกว่าจะถอนออกมาเอง เมื่อถอนออกมาแล้วพอเกิด
ความอยาก ก็ต้องใช้ปัญญามาสกัด มาบอกว่าความอยากเป็นโทษ จะทำให้เกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา ต้องหยุดความอยาก พอปัญญาบอกอย่างนั้น ถ้ามีสมาธิก็จะหยุดได้ทันที

ถ้าไม่มีสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เวลาหงุดหงิดใจก็ต้องใช้ปัญญาถามว่า ตอนนี้อยู่กำลังหงุดหงิดกับอะไรกับเรื่องอะไร เช่นหงุดหงิดกับแฟนกับสามีกับภรรยา เพราะสิ่งเขาไม่ได้ ก็ต้องเปลี่ยนใจอย่าไปสั่ง อย่าไปอยากให้เขาทำตามสั่ง เพราะเขาเป็นอนัตตา เราควบคุมบังคับ สั่งให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้เสมอไป พอเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็เปลี่ยนใจไม่สั่ง เขาไม่ทำก็ไม่ใช่ไร ก็จะแก้ความหงุดหงิดใจได้ ถ้าแก้ด้วยการไปด่าเขาไปว่าเขา ก็จะทะเลาะวิวาทกัน ทูตตีกัน แทะกแยกหย่าร้างกัน เพราะไม่แก้ปัญหาก็ใจ ไปแก้ที่บุคคล

ปัญหาของเราทั้งหมดนี้ ไม่ได้อยู่ที่บุคคล ไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์ต่างๆ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่างๆ แต่อยู่ที่ความอยากของเราเอง ถ้ามีปัญญาเราจะพุ่งมาที่พระอริยสัง ๔ พุ่งกลับมาที่ใจเรา เพราะความหงุดหงิดใจของเราเกิดจากความอยาก เพราะสิ่งที่เราอยากไม่ตอบสนอง เราจึงต้องหยุดความอยาก อย่าไปอยากได้อะไร อย่าไปอยากให้ใครทำอะไรให้เรา แล้วเราจะไม่หงุดหงิดใจกับใคร อยากจะได้อะไรถ้าทำได้ก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ก็ยอมรับความจริง แล้วก็หยุดความอยากไป อยากจะดื่มแต่ไม่มีอะไรให้ดื่ม ก็ไม่ดื่มก็ได้ ก็หมดปัญหาไป แต่ถ้าต้องดื่มให้ได้ ตรงนี้ไม่มีก็ไปหาตรงนั้น พอหามาได้ ได้ดื่มก็หายหงุดหงิดใจไปชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็เกิดความอยากดื่มขึ้นมาอีก ก็ต้องไปหามาดื่มอีก ถ้าหยุดความอยากดื่มได้ ก็ไม่ต้องไปหามาดื่ม ถ้าจะดื่มก็ดื่มด้วยเหตุผล ดื่มด้วยความจำเป็น เช่นร่างกายขาดน้ำก็จะเกิดอาการคอแห้งขึ้นมา อย่างนี้ก็หาน้ำมาดื่ม ดื่มไปตามความจำเป็น แต่จะไม่ดื่มตามความอยาก ไม่ใช่พอคิดถึงเครื่องดื่มชนิดนั้นชนิดนี้ขึ้นมา ก็อยากจะดื่มขึ้นมา แล้วก็ต้องไปหามาดื่มให้ได้ อย่างนี้ไม่ได้ใช้ปัญญา แต่ใช้ความหลง เพราะไม่แก้ปัญหาคือความหงุดหงิดใจ ด้วยปัญญา ด้วยสติ ด้วยสมาธิ

นี่คือการปฏิบัติ เริ่มต้นที่สติ แล้วก็สมาธิ พอมีสมาธิแล้ว เวลาเกิดความหงุดหงิดใจความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูว่า กำลังอยากกับอะไร จะต้องอยู่ที่ความอยากแน่ๆ อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ เวลาสูญเสียคนรักไปก็อยากจะให้เขากลับมา ไม่อยากจะอยู่คนเดียว อยากจะให้เขากลับมาอยู่กับเรา ก็จะเกิดความเศร้า โศกเสียใจขึ้นมา ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็จะพิจารณาว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ต้องอยู่กับความจริง คือตอนนี้อยู่กับคนเดียว ก็ต้องอยู่กับคนเดียวไปให้ได้ ถ้ามีสมาธิมีความสงบก็จะไม่เบื่อตร้อน เพราะความสงบที่เกิดจากสมาธินี้ มีความสุขมากกว่าความสุข ที่ได้จากการอยู่กับคนอื่น ถ้ามีสมาธิแล้วก็จะไม่อยากจะอยู่กับใคร อยากจะอยู่กับคนเดียว เพราะความสุขที่ได้จากการอยู่กับคนเดียวนี้ ดูดีมีมน้ำหนักมากกว่า ความสุขที่ได้จากการอยู่กับคนอื่น แล้วก็ไม่มีความสุข อยู่กับคนอื่นก็จะทุกข์ เวลาเขาเปลี่ยนไป เคยดีแล้วก็เปลี่ยนเป็นไม่ดี พอเขาเปลี่ยนไปเราก็จะเสียใจทุกข์ใจ เวลามีความสุขจากความสงบแล้ว จะไม่อยากจะมีความสุขแบบอื่น เพราะจะมีความสุขตามมาด้วยเสมอ เพราะธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีมาแล้วก็มีไปได้ เวลามาก็ดีใจ เวลาไปก็จะเสียใจ แต่ถ้าเวลามาไม่ดีใจ เวลาไปก็จะไม่เสียใจ ถ้ามีความสุขภายในใจแล้ว ใครจะมาใครจะไปจะไม่เบื่อตร้อน จะเฉยๆ มากี่ไม่ดีใจ ไปก็ไม่เสียใจ อยู่กับเขาก็ได้ ไม่อยู่กับเขาก็ได้ ไม่อยู่กับเขากลับดีกว่า เพราะไม่มีเรื่อง ไม่ต้องกังวล

นี่คือการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผล ผลก็คือความสุขที่เกิดขึ้น ความทุกข์ที่หายไป เริ่มต้นที่การเจริญสติ แล้วก็หนึ่งๆทำให้สงบ ถ้าสงบแล้วก็ทำให้ชำนาญก่อน เวลาออกจากสมาธิก็มาเดินจงกรม มาเจริญสติต่อ แล้วกลับไปนั่งต่อ นั่งให้นานขึ้นไปเรื่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ อยากจะสงบเมื่อไหร่ก็สงบได้ สงบได้ทุกเวลา พอมีความชำนาญทางสมาธิแล้ว ค่อยเจริญปัญญา ถ้าไม่มีความหลุดจิตใจไม่มีความทุกข์ใจ ไม่มีอะไรต้องพิจารณาในปัจจุบัน ก็ให้พิจารณาถึงความทุกข์ใจที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่นพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นในอนาคต ว่าจะรับได้หรือไม่ เวลาที่สูญเสียสิ่งที่รักไป บุคคลที่รักไป จะทุกข์หรือไม่ พิจารณาไปก่อนเพราะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้าอยากจะให้เขาอยู่กับเราก็จะเสียใจ ถ้าหยุดความอยากได้ ทำให้ใจให้เป็นอุเบกขาได้ ก็จะเฉยได้ ถ้าพิจารณาแล้วรู้สึกเฉยๆ ไม่เบื่อตร้อน ก็ต้องทดสอบดู ยกสิ่งที่เรารักให้คนอื่นไป เช่นรถที่เรารักมากหวงมาก ก็ยกให้คนอื่นไป หรือขายเพื่อเอาเงินไปทำบุญ ดูว่าทำได้หรือไม่

หรือลองไปอยู่วัดดู เพราะการไปอยู่วัดก็เหมือนกับการจากสิ่งที่เรารักไป เวลาอยู่บ้านจะมีสิ่งต่างๆที่เรารักอยู่กับเรา เช่นตู้เย็นเครื่องปรับอากาศ เครื่องอำนวยความสะดวกความสะดวกทุกรูปแบบ พอไปอยู่วัดก็ต้องอยู่ในสภาพที่เร้นแค้นอดอยากขาดแคลน ไม่ได้รับประทานอาหารตามความอยาก ต้องรับประทานตามเวลา เป็นอาหารที่ไม่อยากจะรับประทาน เพื่อพิสูจน์ดูว่าปล่อยวางความสุขได้หรือไม่ นี่คือการเจริญปัญญา ถ้ามีสติมีสมาธิแล้วก็จะทำได้โดยไม่ลำบากเลย ไปอยู่วัดป่าได้อย่างสบายไม่เดือดร้อน ถ้ายังไม่มีสติไม่มีสมาธิก็จะไปยาก เพราะไม่สามารถควบคุมความอยากสะดวกอยากสบายอยากจะทำอยากจะรับประทานสิ่งที่ชอบได้ เวลาเกิดความอยากก็จะหงุดหงิดใจ ถ้าไม่มีสติสมาธิมาหยุดความอยาก ก็จะอยู่ได้ไม่นาน ตั้งใจไปอยู่หลายวัน พออยู่ได้วันสองวันก็กลับบ้านดีกว่า เพราะไม่มีสมาธิ ไม่มีอุเบกขา จึงต้องเจริญสติให้มาก นั่งสมาธิให้มาก ให้ใจเป็นอุเบกขาให้มาก ถ้าเป็นอุเบกขาแล้วก็จะรับกับเหตุการณ์ทุกรูปแบบได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เช่นความเสื่อมความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ นี่เป็นเรื่องของปัญญา

สติสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ปัญญาจะเป็นผู้บอกว่ปัญหาอยู่ที่ไหน ปัญหาอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก อยู่ที่ไม่เห็นความจริง ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นไปตามความต้องการเสมอ พอไม่ได้ตามความอยาก ก็จะทุกข์ทรมานใจ ต้องปรับใจให้อยู่แบบไม่มีความอยาก อยู่กับสภาพความเป็นจริง ร้อนก็อยู่กับความร้อนไป เย็นก็อยู่กับความเย็นไปหนาวก็อยู่กับความหนาวไป หิวก็อยู่กับความหิวไป อยู่ไปตามความจริง คือสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็จะอยู่กับความจริงได้ จะไม่บ่น จะไม่มีเรื่องมีราวกับใคร ไม่ทุกข์ไม่รุ่มนวยใจ เศรษฐกิจขึ้นหรือเศรษฐกิจลงก็ไม่เดือดร้อน เงินเดือนขึ้นหรือเงินเดือนลงก็ไม่เดือดร้อน อยู่กับความจริง จับไข้ได้ป่วยก็ไม่เดือดร้อน จะตายก็ไม่เดือดร้อน ใจจะไม่ทุกข์ เพราะไม่มีความอยากหนีความจริงนั่นเอง ความอยากเป็นผู้สั่งให้พวกเราหนีความจริงกัน พออากาศร้อนเราก็หนีความร้อนด้วยการเปิดเครื่องปรับอากาศ ถ้าน้ำเย็นมากก็ใช้เครื่องทำน้ำร้อน นี่เป็นการหนีความจริง ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องอยู่กับความจริง

ปัญหาอยู่ที่ใจเราไปชอบไปชัง เพราะไม่มีอุเบกขา ความอึดความพอ ไม่มีสมาธิ ไม่มีสติกัน จะปฏิบัติธรรมให้ได้ผล ต้องเริ่มที่สติ แล้วก็มาที่สมาธิ แล้วก็มาที่ปัญญา ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ก็จะไม่ได้ผล อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้กัน นี่เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ดำเนินมา เบื้องต้นก็เจริญสติก่อน แล้วก็นั่งสมาธิ ทำให้ชำนาญ แล้วก็เจริญปัญญา พิจารณาให้เห็นว่าความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก ไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ความจริงที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความจริงที่ไม่สามารถไปควบคุมบังคับได้ นี่คือสิ่งที่เราต้องสอนใจอยู่เรื่อยๆ ให้อยอมรับกับสภาพความเป็นจริง ให้ออกความอยากหนีจากความเป็นจริงไป ถ้าทำได้ก็จะอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีความทุกข์เหี้ยมขมขื่นใจเลย นี่คือนั่นที่เราต้องทำ ที่เราต้องตั้งเป้าเอาไว้ ต้องตั้งสัจจาธิษฐานว่า จะเจริญสติ จะนั่งสมาธิ แล้วก็เจริญปัญญาตามลำดับ แล้วผลก็คือความสงบ ความร่มเย็นเป็นสุข ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ก็จะตามมาต่อไป จึงขอให้พวกเราจงเจริญคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ คืออริยฐานความตั้งใจ สัจจะ ความจริงใจ วิริยะความพากเพียร ขันติความอดทน ที่จะเจริญสติสมาธิและปัญญา เพื่อให้เกิดผลที่ปรารถนา

ฟังธรรมมา ๗ ปีแล้ว มีใครเรียนจบบ้าง ประเมินผลตัวเองกันบ้างหรือเปล่า ตั้งแต่เริ่มเรียนมา ๗ ปีแล้ว คีบหน้าไปถึงหลักกิโลที่เท่าไรแล้ว หรือยังอยู่ที่เดิมอยู่ ถ้าอยู่ที่เดิมก็น่าเสียดาย เวลาตั้ง ๗ ปี ไม่ได้อะไรเลย แสดงว่าคนสอนไม่มีความสามารถ นักเรียนสอบตกทั้งชั้นเลย ก็มีสมาธิที่เคยมา ออกไปปฏิบัติกันหลายคนนะ แสดงว่าก้าวหน้า ไม่ต้องเข้าห้องเรียน เข้าห้องปฏิบัติได้แล้ว ถ้ายังเข้าห้องเรียนก็ยังคงติดอยู่ที่เดิมไม่เข้าเลย ถ้าไม่เข้าเพราะไปปฏิบัติก็จะดีกว่า ถ้าไม่เข้าเพราะไปเที่ยวไปเมืองนอกอย่างนี้ก็ไม่ดี

เรียนแล้วก็ต้องไปปฏิบัติต่อ ไปปลีกวิเวก การเจริญสติให้ได้ผลดีต้องอยู่ตามลำพัง ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมาคอยหลอกล่อ อยู่ตามวัดป่าวัดเขา นี้ จะไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมาช่วยวณกวนใจ ทำให้เผลอสติ จึงต้องปลีกวิเวก สำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย รับประทานอาหารพอประมาณ เช่นวันละมือเดียวก็พอ เพราะจะช่วยทำให้ไม่ง่วงเหงา

หาวนอน ไม่เกียจคร้าน ถ้ารับประทานมื้อเดียวยังง่วงยังเกียจคร้านอยู่ ก็ต้องหยุด รับประทานสักสองสามวัน จะได้กระตุ้นความเพียร เพราะเวลาเกิดความหิวก็ต้องหาที่ ฟึ่ง หาวิธีดับความหิว วิธีที่ดับความหิวทางปฏิบัติก็ต้องดับด้วยสมาธิ เพราะความหิว ๕๐ เปอร์เซ็นต์ออกมาจากใจ ออกมาจากความคิดปรุงแต่ง พอเข้าสมาธิทำให้สงบ ความหิวทางใจก็หายไป เหลือแต่ความหิวทางร่างกาย ซึ่งมีเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะไม่ รู้สึกอะไรมากนัก จะทนกับความหิวของร่างกายได้ ที่ทนไม่ได้ก็คือความหิวของใจ เวลา นึกถึงภาพของอาหารน้ำลายก็ไหลแล้ว ท้องร้องโกรกๆ ถ้านึกถึงอาหารก็ต้องนึกถึงตอน ที่อยู่ในปาก ตอนที่อยู่ในท้อง หรือตอนที่ถ่ายออกมา ถ้านึกถึงอาหารอย่างนี้จะไม่หิว ถ้านึกถึงอาหารตอนที่อยู่ในจาน จะช่วยวนกวนใจทรมานใจมาก ถ้าไม่ใช่ปัญญา ใช้อา หาเรปฏิกูลสัญญา คือนึกถึงสภาพของอาหารที่เป็นปฏิกูล มาดับภาพของอาหารที่อยู่ใน จานได้ ก็ต้องเข้าสมาธิไป บริกรรมพุทโธไป นั่งสมาธิทำให้สงบ พอใจสงบแล้ว ความคิดปรุงแต่งก็หยุด ภาพของอาหารก็หายไป ความหิวก็หายไป ต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ ทำอย่างนี้ ก็จะไม่ชยัน ไม่มีเหตุบังคับให้ทำสมาธิ

ระหว่างการอดอาหารกับไม่อดอาหารนี้ จะเห็นว่าความเพียรนี้ต่างกัน ถ้าไม่อดอาหาร รับประทานอาหารตามปกติ จะไม่ค่อยเพียรเท่าไร เพราะไม่มีความทุกข์ความหิวมา กระตุ้น ก็ยากจะนอนมากกว่า รับประทานอาหารอิ่มแล้วก็ง่วงอยากจะนอน นั่งสมาธิก็ จะสัปหงกหลับใน เดินจงกรมก็เดินไม่ไหว มีแต่จะนอนอย่างเดียว ถ้าว้นไหนไม่ได้ รับประทานอาหาร ต้องอดอาหาร จะไม่ง่วง จะหิว จะคิดถึงอาหารอยู่เรื่อยๆ ตอนนั้นก็ ต้องควบคุมความคิด ต้องบริกรรมพุทโธ ต้องเข้าสมาธิไป ไม่เช่นนั้นก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาสภาพที่ไม่น่าดูของอาหาร เช่นตอนที่อยู่ในปาก ตอนที่กำลังเคี้ยวอย่าง เอร์็ดอ่อย ถ้าคายออกมาไว้ในจานแล้ว จะตักรับประทานใหม่ได้ใหม่ ทำไม่ตอนที่เคี้ยว อยู่ในปากรู้สึกอ่อยเหลือเกิน จะเห็นความจริงกับความหลอก กิเลสหลอกใจ ไม่ให้เห็น อาหารที่อยู่ในปาก ให้เห็นอาหารที่อยู่ในจาน ไม่เคยคิดถึงอาหารที่อยู่ในปากเลย เวลา รับประทานอาหารจะมองแต่อาหารที่อยู่ในจาน ถึงอยากจะทำเข้าปากอยู่เรื่อยๆ ถ้านึกถึง อาหารที่อยู่ในปาก ก็จะไม่อยากรับประทาน

นี่เป็นวิธีแก้การรับประทานอาหารมากเกินไป ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ใช้วิธีนี้จะลดได้ผลดี ไม่ต้องเสียเงินเข้าฟิตเนสไปวิ่งไปเต้น ไปแอโรบิกส์ ให้เหนื่อยไปเปล่าๆ เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ต้นเหตุอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความหลง ต้องใช้ปัญญาแก้ พอเห็นความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารแล้ว ก็จะไม่อยากรับประทาน แต่ก็ต้องระวัง ถ้าพิจารณามากเกินไปจะรับประทานไม่ลง ถึงเวลารับประทานก็รับประทานไม่ลง เพราะจะเห็นเป็นปฏิปักษ์ แทนที่จะมองอาหารในจาน กลับไปมองอาหารในห้องอาหารในปาก ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องไปถามผู้รู้ ท่านก็จะสอนให้พิจารณาอาหารว่าเป็นธาตุ ร่างกายก็เป็นธาตุ ธาตุกับธาตุรับกันได้ ถ้าไม่พิจารณาอย่างนี้ก็จะรับประทานไม่ลง ไม่เช่นนั้นก็ต้องมองอาหารที่อยู่ในจาน ที่น่ารับประทาน จะได้อยากรับประทาน

การเจริญปัญญาเป็นเหมือนกับการรับประทานยา ถ้ารับประทานยามากเกินไปก็จะแพ้ยาได้ พิจารณามากเกินไป ก็จะเกิดโทษได้ เช่นการพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารนี้ ถ้าพิจารณาจนรับประทานไม่ลงแสดงว่าพิจารณามากเกินไป พิจารณาเพื่อไม่ให้อยากรับประทาน พอไม่อยากรับประทานก็หยุดพิจารณา การพิจารณาความตายก็เหมือนกัน พิจารณาความตายก็เพื่อไม่ให้กลัวตาย ถ้าพิจารณาจนอยากฆ่าตัวตายอย่างนี้ก็มากเกินไป ต้องรู้จักประมาณ ถ้ามีสมาธิจะไม่มีปัญหาเวลาเจริญปัญญา ถ้าไม่มีสมาธิจะมีปัญหาได้ เพราะจิตไม่มีความหนักแน่นพอ ไม่มีอุเบกขาพอ พอพิจารณาก็เกิดอารมณ์ไม่ดีได้ พิจารณาความตายบ่อยๆก็จะอยากฆ่าตัวตาย

การเจริญปัญญาจึงควรมีสมาธิก่อน จะดีกว่า จะปลอดภัย ถ้ามีสมาธิแล้ว ไม่ว่าจะพิจารณาด้านเจริญหรือด้านเสื่อม ด้านบวกหรือด้านลบ ใจจะเป็นกลาง เป็นอุเบกขาพร้อมที่จะรับทราบความจริงทั้ง ๒ ด้าน ด้านบวกและด้านลบ ด้านเจริญและด้านเสื่อม ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา ใจจะแกว่งไปตามอารมณ์ ถ้ามองด้านบวกก็จะยินดีมีความสุข ถ้ามองด้านลบก็จะไม่ยินดี หดหู่หงุดหงิดใจ จึงควรทำตามขั้นตอนของการปฏิบัติ คือเจริญสมาธิให้ได้ก่อน ก่อนจะเจริญสมาธิก็ต้องเจริญสติ ไม่ใช่มานั่งสมาธิเลยโดยที่ยังไม่ได้เจริญสติ ถ้าไม่มีสติเลย พอมานั่งหลับตาจะคิดไปทั่วโลกว่าสงสัย คิดไปหมด คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ นั่งไปนานเท่าไรก็ไม่ได้ผล พอไม่ได้ผลก็เลิกนั่ง เพราะไม่ทำตาม

ขั้นตอน ไม่เจริญสติก่อน เหมือนเรียนหนังสือไม่ยอมท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ก่อน จะไปอ่าน
นิยายเลย พออ่านก็อ่านไม่ออก การปฏิบัติเป็นเหมือนกับการเรียนหนังสือ มีขั้นตอน
ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน แล้วค่อยมาหัดสะกด แล้วค่อยแปลความหมายของแต่ละ
คำ ต้องจดจำความหมาย ต่อไปพออ่านหนังสือก็จะเข้าใจทันที การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน
ต้องมีสติก่อนถึงจะนั่งสมาธิได้ พอมีสมาธิแล้ว ใจเป็นอุเบกขาแล้ว ก็จะพิจารณาปัญญา
ได้ โดยที่ไม่มีภัยไม่มีผลเสียตามมา

นี่คือการไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวก สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมา
ยั่วชวนกวนใจ แล้วก็รับประทานอาหารพอประมาณ ไม่มากเกินไป พออยู่ได้ ไม่ให้วัง
เหงาหวานนอนเกียดคร้าน ถ้าง่วงเหงาหาวนอนเกียดคร้าน ก็ควรผ่อนอาหารหรืออดอาหาร
เพื่อจะได้กระตุ้นความเพียร แล้วก็ต้องเจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ นี่เป็นการ
กระทำที่จะสนับสนุนการภาวนา การปฏิบัติถึงจะเจริญก้าวหน้า ได้มรรคได้ผล ที่ไม่
ลืกลับเลย การปฏิบัติเป็นเหมือนกับการหัดขับรถ หรือหัดทำอะไรต่างๆ มีขั้นมีตอน ถ้า
ทำตามขั้นตอนก็จะได้ผล เล่นกีฬาก็ต้องมีขั้นตอนของการเล่นกีฬา ต้องทำตามขั้นตอน
ถ้าทำถูกตามขั้นตอนก็จะบรรลุถึงผลที่ต้องการ การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ต้องเริ่มที่**สติ**
ตามด้วย**สมาธิ** แล้วก็**ปัญญา**ตามลำดับ ก่อนหน้านั้นก็ต้องมี**ศีล**สนับสนุน มี**ทาน**
สนับสนุนศีลอีกทีหนึ่ง ทำทานแล้วก็จะรักษาศีลได้ รักษาศีลได้ก็จะภาวนาได้ นี่คือ**มรรค**
ทางดำเนินสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ทางสู่ความสุขที่ถาวร สู่การสิ้นสุดแห่ง
การเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมาแล้ว พระสาวกทั้งหลายได้ดำเนินตาม
มาแล้ว พวกเราก็เป็นเหมือนสาวกที่กำลังดำเนินตามอยู่ ให้พยายามทำไปเรื่อยๆ ทำให้
มากขึ้นไปเรื่อยๆ ทำจากน้อยไปหามาก ทำไปตามกำลัง ทำอย่างไม่หยุดไม่หย่อน ถ้า
ขยันมากก็จะเสร็จเร็ว ถ้าขยันน้อยก็จะเสร็จช้า ทั้งหมดนี้อยู่ที่**ความเพียร** ผู้อื่นไม่
สามารถปฏิบัติแทนเราได้ ครูบาอาจารย์เพียงแต่ให้กำลังใจ ให้ความรู้ เราต้องพากเพียร
ปฏิบัติเอง

สิ่งที่ยังปัญญาต้องพิจารณาคือ**ไตรลักษณ์** ถ้ายังติดลาภสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ก็
ต้องพิจารณาว่าเป็น**ไตรลักษณ์** เป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ เวลา

ทรัพย์ก็มีความสุข เวลาสูญเสียทรัพย์ไปก็จะมีทุกข์ จะหมดเนื้อหมดตัวเมื่อไหร่ จะมีมากขึ้นน้อยลง ไม่มีใครรู้ ยศถาบรรดาศักดิ์ตำแหน่งต่างๆก็เหมือนกัน ไม่รู้ว่าจะถูกโยกย้ายเมื่อไหร่ จะถูกปลดมาเมื่อไหร่ ครบวาระก็ต้องหมดสภาพไป เวลาหมดสภาพไปแล้วทำใจได้หรือเปล่า เคยเป็นหัวหน้า พอหมดสภาพไปแล้ว ไม่ได้เป็นหัวหน้าแล้ว ทำใจได้หรือเปล่า นี่เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาให้เห็นว่ามีเจริญมีเสื่อม เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติดไปชอบ ไปอยากได้ ต้องปล่อยวาง ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ต้องรับได้ทุกสภาพ ขึ้นก็ได้ ลงก็ได้ เจริญลาภยศสรรเสริญสุขก็ได้ เสื่อมลาภยศสรรเสริญสุขก็ได้ ถ้ายังติดอยู่ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นแล้วปล่อยวาง ไม่ให้เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆเหล่านี้

แล้วก็มาพิจารณาบุคคลต่างๆ ร่างกายต่างๆว่า เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ทุกคนต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เวลาใครแก่ ใครเจ็บไข้ได้ป่วย ใครจะตาย จะได้ไม่เดือดร้อน แต่ก็ดูแลกันไป ไม่สบายก็ไปหาหมอรักษากันไป รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ตายไปก็ทำศพไป ถ้ารู้ล่วงหน้าไว้ก่อน แล้วหยุดความอยากไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ เวลาเกิดขึ้นกับใคร ก็จะไม่ทุกข์ หลังจากนั้นก็มาพิจารณาความแก่ความเจ็บความตายของร่างกายเรา ว่าร่างกายเราก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย รับกับความเจ็บได้หรือเปล่า ก็ต้องพิสูจน์ดูด้วยการนั่งสมาธิ เวลาเจ็บก็อย่าลู่ก ให้คิดว่าความเจ็บนี้ เป็นเหมือนกับความเจ็บที่เกิดขึ้นเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถหนีความเจ็บนี้ได้ ก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้ ปล่อยวาง ยอมรับความจริง อย่าไปอยากให้หาย ถ้าอยากให้หายแล้ว จะเกิดความเจ็บมากขึ้นอีกหลายเท่า คือความเจ็บทางใจ ที่เรียกว่าทุกข์ในอริยสัจ ถ้าไม่มีความอยากให้หายหรืออยากจะหนีจากความเจ็บนี้ไป ใจเป็นอุเบกขาวางเฉยได้ ความทุกข์ในอริยสัจก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีทุกข์ในอริยสัจแล้ว ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ ความเจ็บของร่างกายไม่รุนแรงเท่ากับความเจ็บของใจ นี่คือข้อสอบที่ต้องทำให้ได้ ต้องนั่งแล้วผ่านความเจ็บของร่างกายไปให้ได้ โดยที่ไม่ต้องขยับร่างกาย จะใช้อุบายของสมาธิไปก่อนก็ได้ บริกรรมพุทโธๆไปอย่าไปคิดถึงความเจ็บ ถ้าจิตรวมลงสู่ความสงบ ความเจ็บก็จะเป็นปัญหา บางทีก็หายไปเลย ไม่หายก็ไม่เป็นปัญหา เพราะใจเป็นอุเบกขาได้ชั่วคราวขณะที่อยู่ในสมาธิ จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บเลย

ถ้าจะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บโดยไม่ต้องเข้าสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญา สอนใจว่าอย่าอยาก
ให้ความเจ็บหายไป อย่ากลัวความเจ็บ เพราะจะผลิตทุกข์ในอริยสังขีขึ้นมา ที่มีความ
รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายอีกหลายร้อยเท่า พอใจยอมรับ ก็จะหยุดความอยากให้
ความเจ็บหายไป หยุดความกลัวความเจ็บได้ ใจจะเป็นอุเบกขา จะไม่เดือดร้อนกับความ
เจ็บไปตลอด ครั้งต่อไปเจ็บอย่างไรก็เฉย ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องเข้าสมาธิ เพราะสามารถ
ทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ด้วยปัญญา เวลาเจ็บใกล้ตาย ใจจะเป็นอุเบกขา จะเฉยๆ ส่วน
ความตายก็พิจารณาไปเรื่อยๆ ว่าต้องตายแน่ๆ จนกว่าจะยอมรับได้ จากนั้นก็ไปหาที่ที่
ทำให้กลัวตายดู ว่าความกลัวตายยังมีอยู่หรือเปล่า ถ้ามีก็ต้องใช้ปัญญาหยุดความกลัว
ตายเป็นตาย ยอมตาย พยายามตายกับความกลัวตายก็จะหายไป ถ้าไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้
ให้เกิดความกลัวตาย ก็จะไม่รู้ว่ายังกลัวตายอยู่หรือเปล่า จึงต้องไปหาที่เรากลัว ถ้ายัง
กลัวอยู่ก็แสดงว่ายังไม่ยอมตาย ถ้ายอมตายจริงๆแล้วจะไม่กลัว นี่คือนิยามที่เกี่ยวกับ
ความแก่ความเจ็บความตาย

ขั้นต่อไปก็ต้องใช้ปัญญาหยุดความอยากในกามารมณ์ อยากเสพกาม อยากร่วมหลับ
นอนกับผู้อื่น ก็ต้องพิจารณาร่างกายของคนที่ยากจะร่วมหลับนอนด้วยว่า สวยงามจริง
หรือเปล่า มองเข้าไปข้างในได้ผิวหนังดู ดูกะโหลกศีรษะ ดูสมองที่อยู่ภายในกะโหลก ดู
โครงกระดูก ดูตับไตไส้พุง ลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่ ดูอวัยวะต่างๆ ดูสภาพของร่างกายที่
ตายไปแล้วเป็นอย่างไร น่าดูไหม น่ารักไหม ถ้าดูอย่างนี้ก็จะดับกามารมณ์ได้ ดับความ
อยากได้ จะอยู่คนเดียวได้ ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องเสพกาม นี่เป็นเรื่องของปัญญาที่เกี่ยวกับ
ร่างกาย ที่ต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เรื่องความแก่ความเจ็บความตาย เรื่องของ
กามารมณ์ เรื่องของอสุภะ เรื่องของความไม่สวยไม่งามของร่างกาย การดูอสุภะก็เพื่อ
ดับอสุภะ เรามักจะมองร่างกายว่าสวยงามน่ารัก มองเพียงด้านเดียว ไม่มองด้านที่ไม่
สวยงาม ถ้ามองก็จะไม่เกิดกามารมณ์ จะดับกามารมณ์ได้ การเจริญอสุภะก็เพื่อดับ
กามารมณ์

ส่วนการพิจารณาความตายพิจารณาซากศพ ว่าร่างกายสักวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นศพไป
ต้องถูกเผากลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป พิจารณาเพื่อปล่อยวางร่างกาย ไม่หวงร่างกาย ไม่

กลัวความตาย พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ คนตายไปแล้วเหลืออะไร ก็เหลือเศษกระดูกกับขี้เถ้า เศษกระดูกกับขี้เถ้าเป็นอะไรถ้าไม่ใช่ธาตุดิน ส่วนน้ำก็ถูกไฟเผาระเหยไปหมดแล้ว ลมก็หายไปหมดแล้ว เหลือแต่ดิน ต้องเจริญเรื่อย ๆ สลับกับการนั่งสมาธิ เพราะพิจารณาไปสักพักหนึ่งแล้วจะฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ พิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล เพราะกิเลสเข้ามาครอบงำ ก็ต้องหยุดพิจารณาแล้วกลับเข้ามานั่งสมาธิ พักจิตเพื่อหยุดกิเลสที่มาครอบงำการพิจารณา นั่งสมาธิทำใจให้สงบ พอได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง พอถอนออกมาแล้วก็มาพิจารณาต่อ พิจารณาให้ชำนาญ พอเกิดความกลัวตายก็คิดว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา จะต้องตายอย่างแน่นอน ก็จะดับความกลัวได้ พอเกิดกามารมณ์ก็จะคิดถึงอสุภะทันที แสดงว่าปัญญาทันกับกิเลสแล้ว รู้ทันแล้ว พอรู้ทันก็จะไม่หลง พอไม่หลงก็จะไม่อยาก พอไม่อยากก็จะไม่ทุกข์ นี่เป็นขั้นตอนของการพิจารณาร่างกาย

พอร่างกายหมดปัญหาแล้ว ขั้นต่อไปก็ต้องเข้าไปพิจารณาในจิต เพราะในจิตยังมีปัญหาให้พิจารณา มีอนิจจังทุกขังอนัตตตาอยู่ภายในจิต มีอารมณ์ต่างๆอยู่ภายในจิต มีสงบไม่สงบ สว่างไม่สว่าง มีความถือตัว มีอัตตาตัวตน ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยไตรลักษณ์ เช่นเดียวกัน พิจารณาว่าไม่มีตัวตน ตัวตนเป็นเพียงสมมุติ มีการเจริญมีการเสื่อมเป็นธรรมดา ต้องปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด ถ้าไม่อยากจะทุกข์ อย่าไปอยากให้เจริญอย่างเดียว พอปล่อยวางได้หมดแล้ว ก็จะไม่มีความกลัวอะไรเหลืออยู่ในใจ ใจจะว่าง พอว่างแล้วก็จะไม่มีความอะไรให้พิจารณา ก็จะหมดปัญหา หมดงาน เรียบจบแล้ว ทำงานจบแล้ว กิจในพรหมจรรย์ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว **วุธิตัง พรหมจรรย์** เสร็จตรงที่ความว่างของใจนี้ ใจว่าง **ปรมัง สุกญญัง** ว่างจากการเจริญการเสื่อม นี่คือเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องของอริยมรรค อริยผล เป็นโลกุตระธรรม เป็นธรรมของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ไม่มีใครรู้เรื่องราวเหล่านี้ได้นอกจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น

เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอริยสัจ ๔ ไม่มีใครรู้มาก่อน เพราะถ้ารู้ก็จะเป็นพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ ก็ไม่มีพระอาจารย์องค์ไหนรู้เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอริยสัจ ๔ จึงไม่มีใครบรรลุมรรคผลนิพพานกัน พระพุทธเจ้าต้องเจริญภาวนา ต้องปฏิบัติ ค้นคว้า

หาความจริงนี้ด้วยพระองค์เอง กว่าที่จะพบก็ต้องบำเพ็ญบุญบารมีมาเป็นเวลาหลายกัปหลายกัลป์ด้วยกัน พอได้ทรงพบความจริงนี้แล้ว แล้วทรงนำออกมาเผยแผ่พวกเราที่ไม่ต้องเสียเวลาบำเพ็ญบุญบารมี เหมือนกับพระพุทธเจ้า เพื่อค้นหาความจริงนี้ เพราะมีพระพุทธเจ้ามาสอนมาบอกแล้ว เพียงแต่ปฏิบัติตามเท่านั้นเอง ก็จะได้พบกับความจริงนี้เช่นเดียวกัน เหมือนกับความรู้ทั้งหลาย ที่คนในแต่ละยุคในแต่ละสมัย เรียนรู้สะสมกันมา พวกเราเรียนกันภายใน ๔ ปีก็ได้ปริญญาตรีกันแล้ว ที่คนหลายยุคหลายสมัย สะสมกันมา อย่างสมัยนี้เรียนจบปั๊บ ก็สามารถสร้างเครื่องบิน สร้างจรวด สร้างระเบิดนิวเคลียร์ได้เลย แต่ความรู้นี้ก็จะได้มา ก็ต้องผ่านการเรียนรู้มาหลายยุคหลายสมัยด้วยกัน

ฉันใดความรู้ในมรรคผลนิพพาน ในอริยสัจ ๔ ในไตรลักษณ์นี้ ก็ต้องอาศัยปัญญาที่ได้รับการบ่มมาอย่างโชกโชน อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพระปัญญาบารมีมา จนสามารถมองเห็นอริยสัจ ๔ มองเห็นไตรลักษณ์ได้ พอเอามาเผยแผ่สั่งสอน บางคนฟังหนเดียวก็บรรลุได้เลย พอทรงตรัสว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** คนที่มีปัญญาพอที่จะเข้าใจความหมายได้ ก็หูตาสว่างขึ้นมาเลย อ้อไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย เราไปหลงไปยึดไปติดเอง ว่าเป็นของเรา เป็นของเราที่ไหน เป็นแค่เศษกระตัก เป็นแค่ขี้เถ้า แต่เราก็ไปว่าเป็นตัวเราของเรา นี่คือนิพพานที่จะเกิดขึ้นในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้ามาปรากฏให้พวกเราได้กราบไหว้บูชา ได้ยึดเป็นสรณะ ได้ยึดเป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นผู้นำพาเราไปสู่ความรู้อันสูงสุด ความรู้ที่จะปลดเปลื้องจิตใจ ให้ออกจากความหลง ที่หลอกให้เราเวียนว่ายตายเกิด ไปยึดไปติดไปรักไปชอบกับสิ่งต่างๆ ที่มีการเกิดและมีการดับ แล้วก็ต้องมาร้องท่อมร้องไห้ มาทุกข์ทรมานกับการเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ตอนนีพวกเรารู้จักดี มีธรรมะมีปัญญา ที่พวกเราต้องเอาเข้ามาไว้ในใจ ปัญญาที่เป็นเหมือนยา ถ้าไม่รับประทานยา ยาจะวิเศษขนาดไหน ก็จะไม่สามารถรักษาโรคมภัยไข้เจ็บในร่างกายให้หายได้ พวกเราต้องรับประทานยา พอรับประทานแล้ว โรคมภัยไข้เจ็บในร่างกายก็จะหายไป

ฉันใดปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พวกเราก็ตองเอาเข้ามาสู่ใจ ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ต่อไปใจจะคิดไปในทางไตรลักษณ์เอง จะหมุนไปเอง ที่ท่านเรียกว่า

ธรรมจักร ธรรมจักรก็คืออริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์นี้ ถ้าคิดไปเรื่อยๆต่อไปก็จะคิดไปในทาง
นี้ พอคิดไปในทางนี้ ก็จะตัดกิเลส ตอนนี้อยู่หม่นไปทางวัฏจักร หม่นไปทางโลกิคร
หลง ทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทางนิจจังสุขังอัตตา พวกเราต้องย้อนศร
ต้องวิวัฏฏะ วัฏฏะคือการหม่นเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิด ต้องใช้ธรรมจักรเพื่อให้เป็นวิ
วัฏฏะ ให้ย้อนออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องเอาปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้ มา
พิจารณากับทุกสิ่งทุกอย่าง กับรูปเสียงกลิ่นรส กับลาภยศสรรเสริญ กับร่างกาย กับ
เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ กับอารมณ์ที่อยู่ในจิต ที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น นี้
คืองานของพุทธศาสนิกชน การทำบุญให้ทานรักษาศีลนี้ ก็เพื่อจะได้ก้าวสู่การภาวนา ให้
ได้ออกบวชกัน เพื่อจะได้ปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ ถ้าปฏิบัติก้าวหน้าแล้ว เรื่องการบวชจะไม่
เป็นอุปสรรคเลย ตอนนี้อยู่กันเหลือเกินเรื่องการบวชนี้ เหมือนจะจับเข้าไปขังในกรงขัง
ในคุก แต่พอใจได้เข้าขังในแล้ว จะไม่อยากจะออกไปข้างนอก ไปหารูปเสียงกลิ่นรสแล้ว
จะรู้สึกว่าการบวชไม่ได้เป็นการถูกจับเข้ากรงขังเลย แต่เป็นการเข้าสู่สนามรบ ต่อสู้กับ
ข้าศึกศัตรูที่แท้จริง เพื่อชัยชนะอันยิ่งใหญ่ที่จะตามมาต่อไป ถ้าเจริญสติหนึ่งสมาธิได้
รับรองได้เลยว่าการบวชจะไม่เป็นเรื่องที่น่ากลัวน่ารังเกียจเลย จะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา
อย่างยิ่ง ขอให้พยายามปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ อย่าไปสนใจงานอย่างอื่น ทำเท่าที่จำเป็น

ถาม เวลาถูกดำเนิน จะโกรธขึ้นมาทันที จะดับได้อย่างไร

ตอบ ต้องมีสติปัญญาที่ว่องไวกว่า รวดเร็วกว่า ต้องซ้อมไว้ก่อน นึกถึงเหตุการณ์ที่จะ
เกิดขึ้นก่อน เช่นรู้ว่าคนนี้พอเจอบีบจะต้องโกรธ ก็นึกถึงเขาไปเรื่อยๆ พอโกรธก็
ต้องหยุดให้ได้

ถาม ในกรณีที่ไม่รู้จักเขา อย่างเรื่องของคนทำงานด้วยกัน เขาไปเจอคนที่ไม่มี
มารยาทเลย เรื่องเกิดที่สถานีบีทีเอส ทุกคนยืนรอขึ้นรถกัน ก็มีเด็กผู้หญิงวัยรุ่น
ซึ่งช้ำพอสมควร จากการแต่งตัว น่าเกลียด เขาแซงทุกคนขึ้นรถ พี่คนนั้นเข้าไปกับลูก
สาว เขาเห็นเขาทหน้าไม่ได้ก็ไปเตือนด้วยความหวังดี บอกว่าหนูทำอย่างนี้มันไม่
สมควรเพราะคนอื่นตั้งหลายคนรออยู่ เด็กผู้หญิงคนนั้นแทนที่จะสำนึกหรือขอ
โทษ สวมกลับขึ้นมาทันทีเลยว่า ก็อยากโง่งเองทำไมละ เสร็จแล้วยังไม่หันใจ เธอ

ก็ใช้มือถือโทรบอกเพื่อนอีกด้วยว่า มีอีกที่ไหนไม่รู้แหละมาว่าเรา พี่คนนั้นก็ทำอะไรไม่ถูก คนที่นั่งในรถ ตอนที่พี่คนนั้นเข้าไปเตือน ก็มองแบบว่าดีที่ได้มีคนนี้ได้รับการตักเตือน แต่พอถูกว่าทุกคนก็เฉยๆ ไม่มีปฏิกิริยาอะไร เขาก็ไม่รู้จะโต้ตอบอย่างไร เขาก็คิดว่าจะใช้โทรศัพท์มือถือถ้ายรูปไปลงเฟสบุ๊ก พอเด็กคนนั้นรู้เขาก็เกิดความอายขึ้นมา ยื้อแย่งโทรศัพท์กัน คนในรถก็ไม่มีใครช่วย ไม่มีใครห้าม แทนที่จะห้ามทั้ง ๒ ฝ่ายให้หยุด ทุกคนก็นิ่งเฉย พอดีเพื่อนนี้เขามีลูกไปด้วย ลูกเขาก็ตกใจกลัวร้องขึ้นมา พี่เขาเลยตั้งคำถามว่า การที่เขาทำแบบนี้ ไปเตือนคนอื่น แล้วเกิดลูกเขาถูกทำร้าย แล้วไม่มีใครสนใจ เขาควรจะทำสิ่งที่ดีนี้ต่อไปหรือเปล่า คือพูดง่ายๆว่าจิตตกค่ะ

ตอบ เขาไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ว่าสิ่งต่างๆที่เขาเห็นก็ได้ยินก็ดีนั้น เกิดได้ทุกรูปแบบ จะไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าจะต้องเป็นรูปแบบนั้นรูปแบบนี้ไม่ได้ ถ้าไปกำหนดกฎเกณฑ์ก็จะเกิดความอยาก พอไม่ทำตามรูปแบบก็ไปแก้ที่เขา ไปเตือนเขา ไปบอกเขา ถ้ามีปัญญาจะเห็นความจริงว่า อะไรก็เกิดขึ้นได้ ใครจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นเรื่องของเขา เราไม่ได้เป็นเจ้าของกรรมนายเวร ไม่ใช่ผู้กำกับภาพยนตร์ ที่จะสั่งให้ดาราแสดงบทบาทนั้นแบบนี้ได้ ชีวิตจริงเราไม่ได้เป็นผู้กำกับ แต่เรามักจะหลงคิดว่าเป็นผู้กำกับกัน พอแสดงไม่ถูกใจ ก็จะสั่งให้ตัด ต้องถ่ายใหม่ เขาไม่ได้กินเงินเดือนของเรา พอเราไปสั่งเขาให้ทำตาม เขาก็ไม่สนใจ ไม่ทำตาม ปัญหาอยู่ที่เรา คือใจเราหงุดหงิด เพราะอยากให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ แสดงว่าไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่ได้เจริญสติสมาธิปัญญา ที่จะเห็นว่ารูปเสียงกลิ่นรสเป็นอนัตตา เป็นธรรมชาติ เป็นได้ทุกรูปแบบ เขาคิดว่าเขาเป็นเหมือนเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ ยังกำกับเรื่องต่างๆให้เป็นไปตามที่เขาคิดว่าควรจะเป็น ก็เลยต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้ารู้ว่าเขาไม่ใช่เป็นผู้กำกับ แต่เป็นผู้ดูภาพยนตร์ที่แก้ไม่ได้ ก็นั่งดูไปเฉยๆ ก็จะไม่มึนเรื่องมีราวกัน

ถาม เขาคิดว่าพฤติกรรมแบบนี้ ไม่เหมาะสมค่ะ

ตอบ เพราะคิดว่าเป็นผู้กำกับ ไม่มองความจริง ว่าเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเป็นเหมือนภาพยนตร์ เวลาดูภาพยนตร์จะไปเปลี่ยนบทในภาพยนตร์ไม่ได้ ชีวิตจริงก็เป็นเหมือนภาพยนตร์ที่ปรากฏให้เราเห็น ไปเปลี่ยนไม่ได้ ถ้ารู้แบบนี้ ใจจะเป็นอุเบกขา จะเฉยๆ ถ้าใจไม่เป็นอุเบกขา พอเห็นอะไรไม่ถูกใจก็เกิดความอยากให้เปลี่ยน ก็ต้องไปบอกเขา ก็ไปแก้ที่เขา ถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่าเราหงุดหงิดใจ เพราะไม่พอใจกับสภาพของเขา อยากจะ让她ทำอีกอย่างหนึ่ง แต่เราไปแก้ที่เขาไม่ได้ เพราะจะไม่หายหงุดหงิดใจอย่างถาวร ถ้าหายหงุดหงิดใจกับเรื่องนี้ พอไปเจอเรื่องใหม่ก็เป็นอีก แต่ถ้าเราแก้ที่ใจเรา พิจารณาว่าเราไปแก้ข้างนอกไม่ได้ ข้างนอกจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยเขาไป เราต้องแก้ที่ใจเรา แก้ที่ความอยาก อย่าไปอยาก เรื่องก็จบ ต่อไปเวลาเห็นเหตุการณ์ต่างๆจะไม่ไปแก้ ไม่อย่างนั้นก็ต้องแก้ อยู่เรื่อยๆ

ต้องกลับมาที่อริยสัจ ๔ เขาไม่รู้ว่าความไม่สบายใจเกิดจากความอยาก ที่จะเห็นอีกรูปแบบหนึ่ง ต้องหยุดความอยากให้เห็นอีกรูปแบบหนึ่ง ต้องเอาแบบที่เห็นนี้แหละ เป็นอย่างนี้ก็เอาอย่างนี้ อย่าหนีความจริง อย่าอยากให้เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง อย่าเปลี่ยนความจริง ต้องอยู่กับความจริง นี่พูดในเชิงปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันนี้ บางอย่างเราก็เปลี่ยนได้ ก็ต้องดูกาลเทศะ ดูความสามารถดูบารมีของเรา บางคนพอพูดบ้างเขาก็ฟังเรา เชื่อเรา ทำตามเรา ก็ดีกับตัวเอง จะได้พัฒนา แก้ไขข้อบกพร่องของเขา แต่เราต้องดูก่อนว่า เราสั่งเขาได้หรือเปล่า เช่นครูบาอาจารย์ ท่านสั่งลูกศิษย์ได้ ลูกศิษย์ทำไม่ดีท่านเตือนได้ เขาก็จะหยุดทันที ถ้าไปบอกคนที่ไม่ใช่เป็นลูกศิษย์ ที่ไม่นับถือเรา เขาก็จะด่าเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องทำใจเฉย ต้องปล่อย ต้องปลง

เป็น ๒ กรณี ถ้าพูดแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ก็พูดไป ถ้าไม่ดีขึ้น กลับเลวลงก็อย่าพูดจะดีกว่า ทำให้กลายเป็นเรื่องไปอย่างที่เราเล่ามา ถ้าเฉยๆเรื่องก็ไม่บานปลาย เขาจะแสดงบทบาทอะไรก็เรื่องของเขา โลกมันเป็นอย่างนี้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ สมัยนี้อยู่ในช่วงขาลงของศีลธรรม จะเลวลงไปเรื่อยๆ

ต้องรู้ทัน เราอย่าไปเลวตามก็แล้วกัน เขาจะเลวก็เรื่องของเขา เขาจะอยู่แบบสุนัขก็ให้เขาอยู่ไป ทุกวันนี้คนกำลังเลียนแบบสุนัขกัน กำลังเลียนแบบเดรัจฉานกัน ไม่มีมายาย เหมือนเดรัจฉาน ไม่มีมารยาท ต้องเข้าใจว่าสังคมเป็นอย่างไร สังคมกำลังเลื่อมทางด้านจริยธรรม ทางด้านศีลธรรม

อยู่ในวัดก็มีปัญหาได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ควบคุมวัดก็เหลวได้ เพราะทุกคนมีความคิดความเห็นของตน ว่าควรจะเป็นอย่างนั้นควรจะเป็นอย่างนี้ พอไม่ประพฤติปฏิบัติตาม ก็จะเข้ามาทำกับแล้ว พอคนที่ถูกทำกับไม่ยอมก็เกิดเรื่อง ควรทำใจให้เป็นอุเบกขา ปล่อยวางให้ได้ก่อน พอปล่อยวางได้แล้ว ก็ใช้ปัญญา วิเคราะห์ดูว่าพอจะพูดพอจะทำอะไรได้หรือเปล่า ถ้าได้ก็พูดไปทำไป ถ้าไม่ได้ก็อย่าพูดอย่าทำ ต้องทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาให้ได้ก่อน ต้องแก้ที่ใจเราก่อน ให้อภัยกับเหตุการณ์ให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปแก้ปัญหาวางนอกถ้าแก้ได้

ถาม พอดีลูกศิษย์คนหนึ่งหกล้มสะบ้าแตก ต้องผ่าตัด เขาฝากมาราบถามว่า ตั้งแต่ผ่ามานี้เขาเดินไม่ได้ รู้สึกหงุดหงิดมาก เปิดทีวีดูก็หงุดหงิด ทำอะไรก็หงุดหงิดคะ

ตอบ เพราะอยากจะหาย ความหงุดหงิดก็คือความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยาก อยากจะกลับไปสู่สภาพเดิม ที่สามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น ความจริงเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ยอมรับความจริง ถ้ายอมรับความจริงก็มีความสุขได้ เดินไม่ได้ก็นั่งรถเข็นไป สบายไม่ต้องเดิน ให้แก้ปัญหที่ใจ อย่าไปแก้ที่ร่างกาย อย่าไปอยากให้หาย เหมือนกับนางก็สาโคตมี แม่ที่มีลูกอ่อนแล้วตายไป ไม่ยอมเอาลูกไปฝัง ร้องไห้ร้องไห้กอดลูกทั้งวันทั้งคืน ชาวบ้านสงสารก็บอกให้ไปหาพระพุทธเจ้า ท่านจะช่วยให้ ก็ดีใจ คิดว่าพระพุทธเจ้าจะทำให้ลูกฟื้น พอไปกราบพระพุทธเจ้าแล้วก็กราบทูลว่า กรุณาทำลูกให้ฟื้นด้วยเถิด พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าง่ายมาก ให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดมา ลักกำมือหนึ่ง ต้องเอามาจากบ้านที่ไม่มีญาติพี่น้องตายเลย เขาก็ดีใจ รีบไปเคาะประตูบ้านต่างๆในหมู่บ้าน ถามว่ามีเมล็ดพันธุ์ผักกาดไหม มี มีญาติพี่น้องตายไหม มี เคาะไปทุกบ้านก็ตอบแบบเดียวกันหมด จนในที่สุดก็เห็นสังฆกรรม

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นความจริงว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่เจ็บตาย
ตอนนี้เราเจ็บก็ต้องยอมรับความเจ็บไป รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็อยู่กับมัน
ไป ก็จะไม่ทุกข์ใจ พอนางก็สาโคตมีเห็นความจริงก็หายเศร้าโศก หายอยากให้
ลูกพี่นกลับคืนมา กลับมาอยู่อย่างปกติได้ เอาลูกไปทำฌานก็ได้

คนเราไม่ชอบมองความจริงกัน ไม่ชอบมองอนิจจังทุกขังอนัตตา กัน ไม่ยอมอยู่กับ
กับความจริงที่ไม่ชอบกัน ไม่ชอบความแก่ความเจ็บความตาย พอแก่ก็รีบ
ทำศัลยกรรม พอไม่สวยก็ไปดึงจมูก ไปแต่งหน้าทาปาก เพราะไม่ยอมอยู่กับ
ความจริง ถ้าอยู่กับความจริงก็จะสบาย ไม่มีปัญหา ถ้าไม่มองความจริง ไม่
พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่หยุดความอยาก พอเกิดความ
อยากก็จะหงุดหงิดใจ รำคาญใจ ก็ไปแก้ผิดที่ ไม่มาแก้ที่ความอยาก ไปแก้ที่
ความแก่ ไปหาหมอให้ทำให้ดูหนุ่มขึ้นสาวขึ้น แก้อย่างไรก็แก้ไม่ได้ จึงทรงสอน
ให้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ แต่พวกเราพิจารณากันไม่ค่อยได้ เพราะไม่มี
สติไม่มีสมาธิกัน พอพิจารณาก็เกิดอารมณ์หุดหู่ เลยไม่กล้าพิจารณา พอ
พิจารณาว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะทำอะไรแล้ว ก็
เลยไม่กล้าพิจารณากัน บางคนห้ามพูดคำว่าตายในบ้าน พูดไม่ได้เลย เวลาใคร
ตายก็ต้องพูดว่าไม่หายใจแล้ว ไปสวรรค์แล้ว พูดคำว่าตายไม่ได้ หาว่าเป็น
อัมมมงคล แต่ความจริงเป็นปัญญา เป็นมงคลอย่างยิ่ง

ถ้าทำใจได้จะมีความสุข ดีเสียอีกที่จะได้มีเวลาภาวนาอย่างเต็มที่ ถ้าไปไหนมา
ไหนไม่ได้ ก็ภาวนาพุทโธไปทั้งวัน บางที่ต้องมีเหตุการณ์ทำให้จนตรอกจนมุม ทำ
อะไรไม่ได้ ก็ต้องภาวนาอย่างเดียว เวลาเครื่องบินจะตกนี้ ไม่ชอบสวดมนต์ก็จะ
สวดกัน ดีแล้วไปไหนมาไหนไม่ได้ จะได้นั่งสมาธิ ทำจิตให้รวมลง ถ้าไม่ป่วยก็จะ
ไม่ยอมนั่งเฉยๆ ถ้าบริกรรมพุทโธหยุดความคิดได้ ก็จะนั่งได้อย่างสบาย ถ้าไม่
จนตรอกก็จะไม่ทำ ถ้าจนตรอกแล้ว มีคนสอนว่าทำอย่างนี้แล้วจะสบาย ก็จะทำ
ตาม บางคนเป็นโรคเบาหวาน พอบอกว่าดื่มปลั๊สสาวะจะหายก็จะดื่ม ถ้ากลัว

ความทุกข์ก็ต้องภาวนา บริกรรมพุทโธๆไป ความทุกข์ก็จะหายไป จะนั่งเฉยๆได้
ไม่ได้ือดร้อน

กัณฑ์ที่ ๔๔๐

ทำใจให้สงบ

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๕

ถ้าใจสงบปัญหาภายนอกจะไม่เป็นปัญหา ถ้าใจไม่สงบก็จะเป็นปัญหา เช่นจะยึดติดกับการกินอยู่แบบเดิมๆ เคยสุขเคยสบายอย่างไรก็จะยึดติด ถ้าใจสงบจะตัดได้ จะลดความสุขแบบเดิมๆได้ เพื่อแลกกับสถานที่ที่สงบ เพราะใจที่สงบจะชอบสถานที่ที่สงบ จะไม่ชอบแสงสีเสียง จึงควรพยายามทำใจให้สงบให้ได้ ยิ่งสงบก็ยิ่งอยู่ง่าย อยู่ที่ไหนก็ได้ แต่ต้องเป็นสถานที่ที่สงบ สถานที่ที่มีคนมีเรื่องวุ่นวายจะไม่ชอบอยู่ เพราะจะทำลายความสงบ ใจสงบก็เป็นเหมือนน้ำในสระที่นิ่ง ถ้าไปตักน้ำหรือโยนก้อนหินลงไป น้ำนั้นก็กระเพื่อม ถ้ามีรูปเสียงกลิ่นรสมากระทบ ใจที่สงบก็จะกระเพื่อมขึ้นมา เพราะยังไม่ได้กำจัดตัวที่ทำให้ใจกระเพื่อม ความจริงรูปเสียงกลิ่นรสไม่ได้ทำให้ใจกระเพื่อม เป็นเพียงชนวน ตัวที่ทำให้ใจกระเพื่อมก็คือกิเลส ตัวโลภโกรธหลง ถ้าไม่มีกิเลสแล้วใจจะไม่กระเพื่อม ไม่ว่าจะสัมผัสรับรู้เรื่องอะไร รูปเสียงกลิ่นรสอะไร จะรับรู้เฉยๆ สำหรับใจที่ยังมีกิเลส เวลาสงบกิเลสจะถูกกดไว้ไม่ให้ทำงาน แต่พอออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรส มาคิดปรุงแต่ง กิเลสก็จะออกมาแสดงปฏิกิริยาต่อรูปเสียงกลิ่นรส ทำให้ใจกระเพื่อม

ความสงบนี้สำคัญมาก ถ้าไม่สงบจะไม่เห็นกิเลส ถ้ามีความสงบ พอไปสัมผัสรับรู้อะไรแล้วใจกระเพื่อมขึ้นมา ก็ารู้ทันที่ว่ากิเลสไหลออกมาแล้ว ถ้าไม่กระเพื่อมก็จะรู้ว่ากิเลสไม่ได้ออกมา ใจจะกระเพื่อมถ้ามีความอยากกับสิ่งที่สัมผัสรับรู้ ถ้าไม่มีความอยากก็จะไม่กระเพื่อม ความกระเพื่อมก็คือความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากนั่นเอง ความทุกข์ใจมีหลายระดับ ระดับของใจที่ไม่สงบต้องกระเพื่อมแรง หน้าดำคร่ำเครียดร้องไห้ ร้องไห้ถึงจะเห็นว่าใจทุกข์ สำหรับใจที่สงบ เพียงแต่คิด เพียงแต่อยากเท่านั้นเอง ก็เห็นว่าใจทุกข์แล้ว ถ้าไม่สงบเวลาเกิดความอยากจะไม่รู้ที่กำลังทุกข์ กำลังกระสับกระส่ายกระวนกระวาย วิตกกังวลแล้ว จะต้องพยายามเอาให้ได้ เพื่อจะได้ดับความรู้สึกเหล่านี้ไป

อยากจะได้ตำแหน่งอยากจะได้อะไร ถ้ามีอุปสรรคก็ต้องหาวิธีต่างๆมาแก้ เพื่อให้ได้ตามใจอยาก ไม่รู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ อยู่ที่ความอยากของตน

ถ้ามีสมาธิมีความสงบแล้ว พอออกจากความสงบมารับรู้เรื่องต่างๆ แล้วใจเกิดความอยากขึ้นมา ก็เห็นเลยว่ากำลังทุกข์เพราะความอยาก ถ้าดูที่ใจ ถ้าไม่ดูที่ใจก็จะไม่เห็น ถ้าใจสงบจะต้องเห็น เพราะจะมีสติอยู่กับใจ และอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสด้วย เวลาเห็นอะไรก็รู้ว่าเห็น พอใจกระเพื่อมก็จะรู้ว่ากระเพื่อม ถ้ามีปัญญาจะรู้ว่า การกระเพื่อมของใจ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย คือความอยาก ถ้าพิจารณาก็จะรู้ว่ากำลังอยากกับอะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าอยากจะหยุดความทุกข์ หยุดความกระเพื่อมของใจ ก็ต้องใช้มรรค คือสติปัญญา ต้องพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งที่อยาก เห็นว่าถ้าอยากแล้วไม่ได้ดังใจ ก็ทุกข์ ถ้าได้ดังใจก็จะหายทุกข์เพียงเดี๋ยวเดียว พออยากใหม่ก็จะทุกข์อีก เวลาใจหยุดหิ่งห้อยใจ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ต้องใช้มรรค คือสติปัญญาพิจารณา ว่าสิ่งที่เราอยากนั้นเป็นไตรลักษณ์ ไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้เสมอไป ได้บ้างไม่ได้บ้าง สั่งยาไปสั่งดีกว่า สั่งยาไปอยากดีกว่า เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา ปล่อยให้เขาเป็นไป ใจก็จะหายกระเพื่อม นี่แหละคือหน้าที่ของปัญญา หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ปัญญาต้องคอยทำหน้าที่ แก่การกระเพื่อมของใจ ถ้าไม่กระเพื่อม ก็พิจารณาไตรลักษณ์ในเรื่องที่จะเกิดขึ้นต่อไป เช่นความแก่ ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากกัน ถ้ามีกามารมณ์มารบกวนก็ต้องพิจารณาอสุภะ

ปัญญาทำ ๒ หน้าก็คือ แก้ปัญหาในปัจจุบันและในอนาคต ถ้าใจกระเพื่อม ไม่สบายใจกับเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดู ว่ากำลังอยากกับเรื่องอะไร แล้วก็พิจารณาเรื่องนั้นจนเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตาสั่งไม่ได้ เป็นทุกข์ถ้าอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทุกข์ก็คือการกระเพื่อมของใจนี้เอง เพราะไม่เห็นอนิจจังไม่เห็นอนัตตา จึงอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอรู้ว่าเป็นอนิจจัง เป็นได้บางครั้งบางคราว เป็นอนัตตา สั่งไม่ได้เสมอไป ก็จะไม่อยาก จะปล่อยวาง เขาจะพูดจะทำอะไรก็ปล่อยเขาไป ใจก็จะสงบ ไม่กระเพื่อม จะปล่อยวางได้ ต้องเห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา ในเรื่องที่

อยาก เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยาก พอเห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ก็จะหยุดอยาก ทุกข์ก็จะหายไป นี่คือเรื่องของการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ความจริงใน**ไตรลักษณ์** นี้แบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ **ทุกข์**ที่เกิดจากความอยากนี่อยู่ที่ใจ ส่วน**อนิจจังอนัตตา**นี้ เป็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับ เช่น ร่างกายของพวกเรา เป็นอนิจจัง เกิดแล้วก็ต้องตาย เป็นอนัตตา ห้ามไม่ให้ตายไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ใจเราทุกข์เพราะอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย

ถ้าได้สมาธิแล้ว ชำนาญในการเข้าออกสมาธิแล้ว ก็ต้องออกทางปัญญา ถ้าไม่ออกก็จะถือว่าติดสมาธิ การปฏิบัติจะไม่คืบหน้า เช่นเวลาออกจากสมาธิมาก็พุทโธๆไป ควบคุมใจต่อไปด้วยสติ การเจริญสตินี้ไม่ใช่เป็นการเจริญปัญญา สติจะระงับการกระเพื่อมได้ชั่วคราว เช่นเวลาใจกระเพื่อม ก็พุทโธๆไป ไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องที่กำลังเกิดขึ้น ก็จะหายกระเพื่อมได้ แต่ไม่หายถาวร เพราะยังไม่ได้แก้ปัญหาคือราก คือความหลงหรืออวิชชา ที่ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่นลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ความจริงการติดสมาธิ ก็ไม่เสียหายอะไร เพียงแต่ยังไม่ก้าวหน้า ติดสมาธิตอนที่ได้สมาธิใหม่ๆก็ดี เพราะควรฝึกให้ชำนาญก่อน เข้าออกได้ทุกเวลา อยากจะเข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็เข้าได้ ถ้ายังไม่ได้ออกไปทางปัญญา เพราะยังไม่ชำนาญทางสมาธิ ไม่ถือว่าติดสมาธิ ต้องทำจิตให้จิตมั่นคงเหมือนกับหินก้อน พอออกพิจารณาทางปัญญา จะได้พิจารณาเป็นกอบเป็นกำ ไม่ถูกกิเลสมาฉุดลากไป ถ้าสมาธิเป็นแบบเสียบอกอยู่ในโคลน ก็จะโยกเยก พิจารณาได้เป็บเดียว ก็จะถูกกิเลสดึงไป เพราะสมาธิยังไม่ลึกยังไม่แน่น จะพิจารณาไม่ได้นาน ไม่ได้เหตุได้ผล จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไป ถ้าสมาธิหนักแน่นมั่นคง ก็จะพิจารณาไตรลักษณ์ให้ฝังอยู่ในใจ ให้ติดเป็นนิสัยได้ เวลาเกิดความทุกข์ใจ ก็จจะงัดออกมาใช้ได้เลย เป็นเหมือนยา การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นการระดมยา คือธรรมโอสถชนิดต่างๆไว้ในใจ เวลาไม่สบายใจจะได้เอายาออกมาใช้ได้เลย เวลาเห็นอะไรแล้วอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะบอกว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ลังเขาไม่ได้ เขาเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลง เดียวก็เป็นอย่างนั้น เดียวก็เป็นอย่างนี้

จึงต้องทำสมาธิให้ชำนาญ ทำจิตให้แน่นก่อน ให้สงบได้นาน นั่งสมาธิได้เป็นชั่วโมง ก็จะสามารถพิจารณาทางปัญญาได้ ถ้าไม่ได้ศึกษามาก่อน ก็จะติดสมาธิได้ เพราะมีความสุข เวลาออกมาจะไม่อยากพิจารณา จะเจริญสติต่อ เช่นบริการมพุทโธฯไป ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ใจก็จะไม่กระเพื่อม ก็จะติดอยู่ตรงนี้ จะทำอย่างไรไปเรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าใช้ปัญญาแก่การกระเพื่อมได้ ใจจะไม่กระเพื่อมกับเรื่องนั้นอีกต่อไป เพราะจะไม่อยากกับเรื่องนั้น เพราะรู้แล้วว่าความอยากเป็นผู้สร้างความทุกข์ สิ่งที่ยากก็ไม่สามารถสั่งเขาได้ อย่ายไปสั่งดีกว่า เหมือนกับเราไม่สั่งเรื่องฝนฟ้าอากาศ สั่งพระอาทิตย์พระจันทร์ เขาจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา เช่นเดียวกันกับคนกับข้าวของต่างๆ เราสั่งเขาไม่ได้ แต่เราสั่งใจเราได้ หยุดความอยากเราได้ อย่ายไปสั่งเขา เขาจะทำอะไรก็เรื่องของเขา ใจของเราจะสบาย นี่คือการเจริญปัญญาหลังจากที่ออกมาจากสมาธิแล้ว

ถ้าเกิดเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วน ใจกระเพื่อมกับเรื่องใดก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ไข เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ก็จะปล่อยวางได้ ให้เห็นว่าเป็นของชั่วคราว เดียวก็ผ่านไป เหมือนกับพองน้ำ โพล์มาบับเดียวแล้วก็แตกไป ใจก็จะสงบได้ จะไม่ทุกข์กับเรื่องที่สัมผัสรับรู้ ถ้าไม่มีเรื่องมาก่อความทำให้ใจกระเพื่อม ก็ต้องพิจารณาเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เรื่องที่ยังเป็นปัญหาอยู่ เช่นเรื่องแก่เจ็บตาย เรื่องกามารมณ์ ถ้าอยากจะรู้ว่ามีกามารมณ์หรือไม่ ก็ลองนึกถึงภาพหรือเรื่องราวที่ทำให้เกิดกามารมณ์ดู ถ้าเกิดก็ต้องพิจารณาอสุภะเพื่อดับกามารมณ์ ถ้าเห็นอสุภะเห็นความไม่สวยงาม ก็จะดับกามารมณ์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งให้พระ ที่มีปัญหาเรื่องกามารมณ์ ไปดูศพของโสเภณี ที่มีชื่อเสียงว่าสวยงามมาก พอดีเขาตายไป ก็ให้ไปดูของจริง ไปดูคนที่สวยงามเวลาตายไปแล้วเป็นอย่างไร พอเห็นศพกามารมณ์ก็หายไป นี่เป็นหน้าที่ของปัญญา

แต่ก็ต้องมีเวลาพักผ่อน ไม่ได้เจริญปัญญาตลอดเวลา อย่างนั้นก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ ต้องทำสลับกัน เจริญปัญญาไปจนรู้สึกฟุ้งซ่าน ก็ต้องหยุด กลับเข้ามาพักในสมาธิ เพราะหมดกำลัง หมดอุเบกขา ก็เล็ดออกมาเฟ้นฟ่าน มาก่อความพิจารณา ก็ต้องกลับเข้าไปทำให้สงบให้เป็นอุเบกขาใหม่ ถ้าชำนาญในสมาธิก็จะเข้าไปได้ทันทีเลย กำหนดบับเดียวก็สงบ พอสงบแล้วก็ปล่อยให้สงบไปจนกว่าจะถอนออกมาเอง พอถอน

ออกมาแล้วก็กลับมาพิจารณาใหม่ พิจารณาเรื่องที่ยังติดอยู่ เช่นเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องรูปเสียงกลิ่นรส เรื่องคนนั้นคนนี่ เรื่องร่างกาย เรื่องเวทนา เวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณนี้จะไปด้วยกัน เราพิจารณาเวทนาตัวเดียวก็พอ เวลาที่ทุกข์เวทนาสัญญาจะเป็นผู้บอก สังขารก็จะปรุงแต่ง อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป เราก็มาแก้ที่สังขารตัวเดียว หยุดความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ไม่ต้องพิจารณาสัญญาสังขารวิญญาณ ว่าเป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา นี่เป็นทางทฤษฎี ในทางปฏิบัติให้พิจารณาทุกข์เวทนา ว่าเป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อปล่อยวางความเจ็บ

จะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป เพราะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ห้ามไม่ได้ ห้ามไม่ให้เจ็บไม่ได้ สิ่งให้หายไม่ได้ ต้องหยุดค้นหาความอยาก ที่สังขารคิดปรุงแต่งขึ้นมา คิดอยากจะให้หาย อยากจะลุก อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องหยุดสังขาร ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็ใช้สมาธิ ดับไปก่อน พุทโธๆไป เอาสังขารมาพุทโธ แทนที่จะปล่อยให้สังขารคิดอยากจะลุก อยากจะให้ความเจ็บหายไป ก็เอาสังขารมาคิดพุทโธๆไป พอความอยากที่จะให้ความเจ็บหายไปหยุดทำงาน ความทุกข์ใจก็จะหายไป ความเจ็บของร่างกายอาจจะหายไปด้วย ถ้าไม่หายก็ไม่ใช่ไร เพราะไม่รุนแรงเท่ากับความเจ็บของใจที่เกิดจากความอยาก พอความเจ็บทางใจหายไปแล้ว ก็จะนั่งต่อไปได้ เพราะใจเป็นอุเบกขาแล้ว ความเจ็บก็จะเป็น เหมือนกับขุบกัด ไม่ได้ทรมานเหมือนกับตอนที่มีความอยาก ตอนที่มีความอยากจะทรมานมาก ถ้าใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ต้องใช้สมาธิ บริกรรมพุทโธๆไป ก็จะหยุดความอยาก ได้ชั่วคราว

ถ้าใช้ปัญญาเป็น ก็วิเคราะห์ดูให้เห็นว่า ตอนนี้อะไรเพราะความอยากของเรา สิ่งที่เราอยากให้หายไปเราก็สั่งเขาไม่ได้ ต้องอยู่กับเขาไป ต้องทำใจ พอทำใจได้ก็หายทรมาน เช่นเกลียดคนนี่แต่ต้องอยู่กับเขา อยู่เพราะลูกอยู่เพราะอะไรก็แล้วแต่ จะแยกทางกันก็แยกไม่ได้ เมื่อแยกไม่ได้ก็ต้องอยู่ด้วยกันไป ถ้ายังมีความอยากจะแยกแต่แยกไม่ได้ ก็จะเครียดตลอดเวลา ถ้ายอมอยู่กับเขาก็จะไม่เครียด ต้องอยู่ด้วยกันตอนนี้ก็อยู่ไป เขากับเราไม่เที่ยง ลักวันหนึ่งก็ต้องแยกกันอยู่ดี ไม่ช้าก็เร็ว แต่ตอนนี้ยังแยกไม่ได้ก็อยู่กันไป อย่าไปอยากแยก ถ้าอยากแล้วจะทุกข์ จะทนไม่ได้ ถ้าหยุดความอยากแยกได้ ก็อยู่

ด้วยกันได้ นี่คือเรื่องที่เราต้องพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อตัดความทุกข์ความห่วงใย ถ้าทุกข์กับเรื่องเงินทองก็ต้องพิจารณาว่า อยู่แบบไม่ใช้เงินดีกว่า ถ้าใช้เงินก็จะมีปัญหาตามมา เพราะจะไม่พอใช้ พอไม่พอใช้ ก็ต้องหา หาไม่ได้ก็ทุกข์อีก ถ้าต้องใช้เงินก็ต้องรู้จักใช้เงิน ให้ใช้เท่าที่เรามี ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องใช้ ถ้าจะต้องตายเพราะไม่มีเงินใช้ก็ยอมตาย เพราะร่างกายเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่เที่ยง ห้ามไม่ให้ตายไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตาย อยู่ดี ไม่มีเงินซื้อข้าวมากินก็ตาย มีเงินซื้อข้าวมากินก็ตาย เพียงแต่ตายช้าตายเร็ว ในที่สุดก็ตายเหมือนกัน

ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้วจะไม่มีอะไรเป็นปัญหา ใช้ไตรลักษณ์เข้าไปแก้ได้หมดเลย เรื่องเงินก็ใช้ปัญญาแก้ เรื่องร่างกายก็ใช้ปัญญาแก้ เงินก็เป็นไตรลักษณ์ ร่างกายก็เป็นไตรลักษณ์ ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์หมด ลากยศสรรเสริญก็เป็นไตรลักษณ์ ไม่ถาวร เช่นไม่ได้อยู่ตำแหน่งนี้เสมอไป อาจจะมีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลง ขึ้นบ้างลงบ้าง ก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน สรรเสริญกับนินทาก็เหมือนกัน บางวันก็มีคนชม บางวันก็มีคนด่า ก็ต้องอยู่กับมันไป อย่าไปอยาก รูปเสียงกลิ่นรสก็เหมือนกัน บางวันก็สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสที่ถูกอกถูกใจ เช่นวันที่ได้ไปเที่ยวนี้จะได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสที่ถูกอกถูกใจ วันที่ต้องอยู่บ้านเพราะไม่สบายไปไหนไม่ได้ ก็จะได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็ต้องอยู่กับมันไป อย่าไปอยาก เพราะมันเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ เปลี่ยนมันไม่ได้

ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว จะปล่อยวางได้ ทำใจให้เป็นอุเบกขากับทุกเรื่องได้ จะเป็นอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น จะเจริญลาภหรือเสื่อมลาภก็ได้ เจริญยศหรือเสื่อมยศก็ได้ สรรเสริญหรือนินทาก็ได้ สุขหรือทุกข์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสก็ได้ ร่างกายจะเป็นสภาพใดก็ได้ เป็นหนุ่มเป็นสาวก็ได้ แก่ก็ได้ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ได้ ตายก็ได้ นี่ก็คือเรื่องของการปฏิบัติ เพื่อทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ ด้วยการเจริญปัญญา ให้เห็นไตรลักษณ์ ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นอนัตตา เราไปควบคุมบังคับสั่งการไม่ได้ ให้เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยากของเรา ที่อยากจะทำให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

พยายามนั่งให้สงบให้ได้ ถ้าปฏิบัติแล้วไม่สงบ ก็ถือว่าไม่ก้าวหน้า เช่นให้ตามรู้จิตนี้ ดูไปจนตายก็ไม่สงบ ถ้าจะตามดูจิตจะต้องได้สมาธิก่อน แล้วถึงจะดูจิตได้ ดูจิตก็ดูริยสัจ ๔ ให้ดูว่าตอนนี้ใจกำลังอยากกับเรื่องอะไร ก็ต้องหยุดมันให้ได้ หยุดด้วยปัญญา ถ้าหยุดด้วยสติ ก็จะหยุดได้ชั่วคราว พอเพลอสติก็จะอยากใหม่ พอโกรธแล้วรู้ว่าโกรธก็หยุดโกรธได้ พอเพลอสติก็กลับมาโกรธใหม่ เหมือนจับปูใส่กระดัง ไม่มีวันที่จะหมดปัญหา ชั้นต้นนี้จึงไม่ควรดูจิต ควรหยุดความคิด หยุดจิต อย่าให้จิตคิดปรุงแต่ง ให้อยู่กับพุทโธหรือให้รู้เฉยๆ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง เวลานั่งสมาธิถ้าจิตไม่ปรุงแต่ง ไม่ลอยไปลอยมา เช่นดูลมอย่างเดียว จิตก็จะสงบได้ เหมือนกับเวลาร้อยด้ายเข้ารูเข็ม ถ้ามีไม่หนึ่งสายไปสายมา จะร้อยด้ายเข้าไปในรูเข็มไม่ได้ ใจถ้าไม่หนึ่ง คิดไปอดีต คิดไปอนาคต ไม่อยู่ปัจจุบัน จะสงบไม่ได้ ใจต้องอยู่ในปัจจุบันถึงจะสงบได้

ถ้าใจไม่สงบก็จะไม่ก้าวหน้า จะไปไม่ถึงไหน วนเวียนอยู่ที่เดิม เหมือนจับปูใส่กระดัง จับตัวนี้เข้าไป ตัวนั้นก็ออกมา เช่นตามรู้จิต เวลาเห็นขวดเบียร์ซึ่งก็อยากดื่ม เห็นโทรทัศน์ก็อยากดู ต้องตามจับกันไปเรื่อยๆ ถ้าจิตสงบแล้วจะไม่อยาก เพราะความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ดีกว่าความสุขของตู้เย็นของโทรทัศน์ ของรูปเสียงกลิ่นรส ถึงแม้ยังมีความอยากอยู่ ถ้ามีสมาธิจะต้านความอยากได้ พอใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะเห็นว่านั่งสมาธิจะสุขกว่า อย่าไปอยากดีกว่า อยากแล้วทุกข์ ได้ความสุขเดียวเดียว ต้องทำใหม่อยู่เรื่อยๆ นั่งสมาธิดีกว่า เช่นอยากจะทำที่วิีก็หนึ่งสมาธิแทน ถ้าจะหยุดความอยากอย่างถาวร ก็ต้องออกทางปัญญา ไม่อย่างนั้นความอยากจะไม่หมด เช่นอยากในกามารมณ์ ก็ต้องพิจารณาคนที่เราอยากร่วมเพศด้วย ว่าเป็นเหมือนซากศพ ต้องเห็นอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย อย่าเห็นแต่ภายนอก ต้องเห็นโครงกระดูก พวกเรากลัวผีกันไม่ใช่เหรอ แต่ทำไมนอนกับผีได้ นอนกับผีทุกคืน ผีแบบนี้ไม่กลัวกัน เพราะไม่มองเข้าไปข้างใน มองแต่ข้างนอก มองแต่ที่ผิวหนัง ไม่มองส่วนที่ผิวหนังหุ้มห่ออยู่ เช่นมองแต่หน้าตา ไม่มองกะโหลกศีรษะที่อยู่ใต้ผิวหนัง ไม่เห็นกะโหลกศีรษะ ไม่เห็นโครงกระดูกกัน ถ้าร่างกายไม่มีโครงกระดูก ร่างกายจะเป็นเหมือนแมงกะพรุน

พิจารณาบ่อยๆแล้วจะเห็นเอง เหมือนกับการท่องสูตรคูณ ท่องบ่อยๆพอนี้ก็บู้ก็จะได้ คำตอบทันที เช่น ๘ คูณ ๘ เท่าไหร่ จะได้คำตอบทันที ต่อไปเวลามองใครแล้วเกิด กามารมณ์ ก็จะมองทะลุหนังเข้าไป ก็จะดับกามารมณ์ได้ ต้องพิจารณาจนเป็น สัญชาตญาณ เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิด เวลามองใครก็มองทั้งข้างนอกทั้งข้างใน มองทั้งตอนที่มันมีชีวิตอยู่และตอนที่ตายไปแล้ว อยู่ที่มีการฝึกพิจารณาอยู่เรื่อยๆ นึกถึงภาพ อสุภะอยู่เรื่อยๆ จะทำไม่ได้ถ้าไม่มีสมาธิ เพราะกิเลสไม่ชอบ กิเลสจะต่อต้าน กิเลสจะทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา หดหู่ขยะเขยง เมื่อหน่าย ไม่อยากจะพิจารณา ถ้าใจมีความ สงบแล้วอารมณ์ต่างๆจะไม่เกิด เพราะถูกสมาธิกดเอาไว้ ใจเป็นอุเบกขา พิจารณาก็ไม่มี อารมณ์ พอพิจารณาไปสักระยะ อุเบกขาก็จะค่อยอ่อนกำลังลงไป ถ้าเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วก็กลับเข้าไปทำสมาธิใหม่

พอเข้าขั้นปัญญาแล้ว ต้องทำสลับกันระหว่างสมาธิกับปัญญา พิจารณาจนเกิดอารมณ์ก็ หยุด กลับเข้าไปพักในสมาธิจนสบายอิมแล้ว เป็นอุเบกขาแล้ว จิตจะถอนออกมาเอง พอ ออกมาก็พิจารณาเรื่องนั้นต่อ พิจารณาไปเรื่อยๆจนเอามาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าคิดว่าเจริญ อสุภะได้แล้ว ก็ลองทดสอบดู ให้นึกถึงภาพสวยงามๆ ดูว่าจะเกิดกามารมณ์หรือไม่ ถ้า เกิดแล้วเอาอสุภะมาดับได้หรือไม่ ถ้าคิดถึงสุภะบู้บ้อสุภะก็โผล่มา ต่อไปก็จะไม่คิด มี กำลังเท่ากัน เมื่อก่อนมีแต่สุภะอย่างเดียว ไม่มีอสุภะขึ้นมาต้านเลย คนเราถึงต้อง แต่งงานกัน เวลาไม่เจอกันก็นึกถึงแต่หน้าแต่ตากัน ไม่เห็นอสุภะของกันเลย ถ้าเห็นอสุ ภะก็คงจะไม่แต่งงาน ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพราะเวลาที่ไม่ปฏิบัติก็จะเป็นเวลาของ กิเลสทันที ถ้าเราไม่เจริญสติไม่นั่งสมาธิไม่พิจารณาปัญญา ก็จะไปทางอริชชา บัจจยา ลังขาราทันที

ถาม บางทีเราไม่ตั้งใจพิจารณา ก็ขึ้นมาเอง

ตอบ ไม่เป็นปัญหาอะไร ขึ้นมาก็ขึ้นมา

ถาม เหมือนอย่างเวลาถูบ้าน ก็ไม่ได้คิดอะไร ก็ปรากฏขึ้นมาเองว่า นี่ไม่ใช่บ้าน เป็นอริฐ เป็นหิน ไม่ใช่ของเรา เดิมเป็นของแม่ พอแม่ตายไป ก็สมมุติว่าเป็นของเรา ปรากฏขึ้นเองเจ้าค่ะ

ตอบ ถ้าปรากฏขึ้นมาตอนที่ไม่มีปัญหา ก็จะไม่เกิดประโยชน์ ต้องปรากฏตอนที่ มีปัญหา ถึงจะได้ประโยชน์ เช่นตอนที่ธนาคารจะมายึดบ้าน

ถาม เหมือนซ้อมไปเรื่อยๆใช่ไหม

ตอบ ซ้อมไปเรื่อยๆ พอเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา จะได้ไม่ทุกข์ เช่นเวลาไฟไหม้บ้าน ก็คิดว่าไม่ใช่บ้านของเรา

ถาม หมายความว่าอยู่ในสนามสอบใช่ไหมคะ

ตอบ พิจารณาเพื่อใช้กับเหตุการณ์จริง

ถาม แต่สงสัยว่าเราไม่ได้คิดอะไร ทำไมมันปรากฏขึ้นมา

ตอบ เพราะมีผัสอยู่ในใจ พอใจว่างก็จะปรากฏขึ้นมา

ถาม เป็นสัญญาใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าดับความทุกข์ได้ ก็เป็นปัญญา

ถาม ให้เรายอมรับ

ตอบ ถ้าไม่อยู่ในสนามสอบก็เป็นจินตามยปัญญา ถ้าเกิดทุกข์แล้วดับได้ก็จะเป็น ภาวนามยปัญญา เช่นเวลาถูกด่า ก็พิจารณาว่าเป็นเสียงนกเสียงกา เสียงลมพัด ถ้าถูกด่าแล้วไม่ทุกข์ แสดงว่ามีปัญญา ถ้ายังทุกข์อยู่ แสดงว่ายังหลงอยู่ ยังอยากไม่ให้เขาด่า

ถาม ตอนหลังนี้จะทุกข์น้อยลง

ตอบ ต้องไม่ทุกข์เลย

ถาม ต้องพิจารณาซ้ำๆจนปล่อยวางได้

ตอบ ต้องตัดให้ขาด เหมือนฟันไม้ ฟันไปครึ่งสองครึ่งยังไม่ขาด ก็ต้องฟันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะขาด พอขาดแล้วก็ไม่ต้องฟัน

ถาม ต้องตัดออกไปทีละเรื่อง พอออกมาจากความสงบก็ต้องพิจารณา

ตอบ ทุกข์กับเรื่องใด ก็ต้องพิจารณาเรื่องนั้น จนกว่าจะหายทุกข์

ถาม การรู้สึกเฉยเมย ไม่แน่ใจว่าเป็นกิเลสอีกแบบหนึ่งหรือเปล่า

ตอบ ถ้าเฉยแล้วมีความสุขก็ดี ถ้าเฉยแล้วทุกข์ก็ไม่ดี

ถาม เฉยแล้วเขา ไม่สนใจใคร

ตอบ ไม่สนใจใครก็ดี แต่ต้องไม่ละเลยหน้าที่ ต้องทำตามหน้าที่

ถาม แต่ทุกข์กับเขาน้อยลง ไม่ได้อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

ตอบ ต้องไม่ทุกข์เลย

ถาม เขาอยากเป็นก็ให้เขาเป็นไป

ตอบ ไม่ให้ทุกข์เลย เช่นดูแลแม่ก็ดูแลไป ไม่ทุกข์กับเขา คือเฉยทางอารมณ์ แต่ไม่เฉยทางหน้าที่ มีหน้าที่อะไร ก็ทำไปจนกว่าจะหมดหน้าที่

ถาม เขาก็เห็นว่าเราเฉย

ตอบ ไม่เป็นไร เฉยไม่ได้ทำร้ายใคร เสียหายตรงไหน ดีกว่าดำคนนั้นดำคนนี้

ถาม แต่เขากลับทุกข์ เพราะคิดว่าเราเป็นอะไรไป

ตอบ เพราะเขาไม่มีปัญญา ไม่เคยเจอความเฉย ไม่รู้ว่าเป็นความสุข สมานธิก็คือความเฉยนี้เอง เฉยแบบสมาธิหรือเปล่า ต้องเฉยแบบมีความสุข

คนที่เฉยแล้วจะไม่ชอบอยู่กับคนที่ไม่เฉย อยู่แล้วเรื่องมาก แยกทางกันดีกว่า ไปบวชดีกว่า อ้าวจริงๆ ในพระไตรปิฎกก็แสดงไว้ว่า ทุกครั้งที่ ฆราวาสจะบวช จะอุทานว่าการครองเรือนนี้วุ่นวายหนอ ทำไมอยู่เฉยๆกันไม่ได้ ทำไมต้องวุ่นวายกัน วุ่นวายกับเรื่องไร้สาระทั้งนั้น เรื่องไม่ใช่เรื่องนะ วุ่นวายกับคนนั้นคนนี่ทำไม ทำไมต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าวุ่นวายกับเรื่องกินเรื่องนอนนี้ก็พอมิเหตุผล ไม่มีข้าวกินก็ต้องวุ่นวายหาข้าวมากินกัน แต่ที่วุ่นวายกับเรื่องไร้สาระทั้งนั้น ถ้ามีกิเลสก็จะวุ่นวายกับเรื่องไร้สาระต่างๆ ถ้าไม่มีกิเลสก็จะไม่วุ่นวาย แม้แต่กับเรื่องหากินหาอนัน ครูบาอาจารย์ท่านก็ยังไม่ต้องออกบิณฑบาต ไม่สบายก็ต้องกินยา แต่จะไม่วุ่นวาย ทำไปตามเหตุ ถ้าเป็นเรื่องของกิเลส จะไม่มีความพอเลย ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ร้อนก็เบื่อ หนาวก็เบื่อ ฝนตกก็เบื่อ แดดออกก็เบื่อ ทำอย่างนี้ทำอย่างนั้นก็เบื่อ เพราะใจไม่เฉย ปรุงแต่งไปเรื่อยๆ

ปัญหาทั้งหมดจึงอยู่ที่ใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ความไม่นิ่งไม่สงบ กิเลสตัณหากำลังทำงาน อวิชชา บัจจยา สังขารา ทำให้เกิดตัณหา เกิดภพชาติตามมา ทรงแสดงไว้ในปัจจุจสมุปบาท เริ่มที่ อวิชชา บัจจยา สังขารา อวิชชาคือความหลง ไม่รู้ว่าเป็นความสุขอยู่ที่ความสงบ ก็เลยปรุงแต่งหารูปเสียงกลิ่นรส ออกไปทางอายตนะ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส ก็เกิดเวทนาสุขทุกข์ขึ้นมา ก็เกิดความอยาก ถ้าสุขก็อยากจะให้สุขไปนานๆ ถ้าทุกข์ก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ พอเกิดตัณหาแล้วก็เกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น สุขก็ยึดว่าเป็นของเรา ก็เกิดภพขึ้นมา พอหายไปก็ต้องหามาทดแทนใหม่ พอร่างกายนี้ตายไปก็ต้องหาร่างกายใหม่มาทดแทน ก็จะมีการเกิดแก่เจ็บตายตามมา

ทั้งหมดนี้เริ่มที่อวิชชา ถ้าได้สมานธิก็จะหยุดอวิชชาได้ชั่วคราว ใจก็จะเฉย เห็นรูปเสียงกลิ่นรสก็ไม่เกิดเวทนา ไม่เกิดตัณหา จะเฉยๆชั่วคราว ตั้งแต่ อวิชชา บัจจยา สังขารา ไปถึงภพชาติ จะหยุดทำงาน พอออกมาจากสมานธิถ้าไม่พิจารณาทาง

ปัญญา ไม่คุมด้วยสติ ไม่บริการมพุทธ ปล่อยให้ใจปรุงแต่งไปทางอวิชา ก็จะไปหาตุ๋น หาตุ๋นกับข้าว หาขนมกิน หารูปเสียงกลิ่นรส ก็จะเกิดตัณหาขึ้นมา ถ้าออกจากสมาธิแล้วพุทโธๆต่อ ก็จะหยุดสังขารที่จะคิดไปทางรูปเสียงกลิ่นรส ทางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าใช้ปัญญาก็จะตัดอวิชาได้ ต่อไปก็จะเป็น ธรรมมา ปัจจยา สังขารา เป็นปัญญา ปัจจยา สังขารา อวิชาจะมองว่าเป็นนิจจังสุขัง อัตตา เห็นอะไรก็เป็นสุข แต่ปัญญาจะเห็นตรงกันข้าม จะเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

นี่คือการปฏิบัติ ไม่ต้องเรียงลำดับของปฏิจจนสมุปบาท เวลาปฏิบัติให้คอยดูว่า ตอนนี้อวิชาทำงานหรือเปล่า ตอนนี้อเกิดตัณหาหรือเปล่า เวลาปฏิบัติให้ดูที่ตัวสังขารตัวเดียว สังขารจะปรุงไปทางไหน ไปทางสมุทัยหรือไปทางมรรค ถ้าไปตามความอยาก ก็ต้องดึงกลับมาทางมรรคให้ได้ แทนที่จะเห็นสุภะก็ให้เห็นอสุภะ นี่คือการควบคุมสังขารความคิดปรุงแต่ง เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการปฏิบัติ ควบคุมสังขารด้วยพุทโธ หยุดสังขารก่อน ไม่ให้สังขารคิดปรุงแต่ง ไม่ว่าจะไปทางปัญญาหรือทางอวิชา ส่วนใหญ่จะไปทางอวิชา จึงต้องหยุดสังขารก่อน ถ้าหยุดได้แล้วถึงจะดึงให้ไปทางปัญญาได้ ถ้าหยุดสังขารไม่ได้ก็จะคิดปรุงไปทางอวิชา จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญสติ เจริญพุทธานุสติ บริการมพุทธไปทั้งวัน อย่าให้คิดปรุงแต่ง อย่าไปคิดว่าเราเก่ง คิดทางปัญญาได้ ถ้าคิดทางปัญญาได้ก็ต้องบรรลุปุณานแล้ว หยุดสังขารให้ได้ก่อน ให้ใจว่าง ไม่มีความคิด ให้รู้เฉยๆ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ลอยไปลอยมา ไม่ไปอดีต ไม่ไปอนาคต พอตั้งอยู่ในปัจจุบันได้แล้ว เวลานั้นสมาธิบริการมพุทธโธๆหรืออุลมหายใจ ก็จะเข้าสู่ความสงบได้ เหมือนร้อยด้ายเข้ารุเข็ม ต้องไม่ไปทางซ้ายหรือทางขวาของรุเข็ม ต้องตรงกับรุเข็ม ต้องนิ่ง ถ้ามีมือสั่นจะร้อยไม่ได้ ใจจะสงบไม่ได้ถ้าใจไม่อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไม่หยุดความคิดปรุงแต่ง ก็จะเข้าสู่ความสงบไม่ได้

พวกเราที่เรียนกันมามากแล้ว สิ่งที่ขาดกันก็คือการปฏิบัติ ถ้าทุ่มเทกันจริงๆ ในปีหนึ่งจะได้เป็นกอบเป็นกำเลย เราก็ปฏิบัติอยู่ปีหนึ่ง ได้เป็นกอบเป็นกำเลย ทำให้บวชได้ ตอนต้นก็ไม่อยากจะบวช แต่ก็มีเหตุการณ์บังคับ เพราะเงินหมด ถ้ามีเงินก็รีบทำงานไปให้หมด พอไม่มีเงินแล้วจะได้ถูกบังคับให้ไปบวช ถ้ามีเงินมันก็จะใช้เงินเที่ยวได้ ซื้อข้าวซื้อของได้ ถ้ามีเงินก็ให้ทำงานให้มากขึ้น เงินนี้เป็นโทษ เป็นนิเวศน์ เป็นอุปสรรค ต่อการเจริญทางจิตใจ เงินซื้อนิพพานไม่ได้ ไปนิพพานไม่ต้องซื้อตัว ไม่เหมือนไปเที่ยว

ถ้ายอมรับความจริงว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป อยู่อย่างสมถะเรียบง่ายได้ ถ้ากลัวตายกลัวเจ็บ ก็ต้องดิ้นรนกัน ทำมาหากินแทบเป็นแทบตาย แล้วมาตายเพราะความเครียดจากการทำมาหากิน เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โรคหัวใจโรคความดันโรคเบาหวาน หรือไม่ก็ประสบอุบัติเหตุเดินทางไปทำมาหากิน ยิ่งหนีปัญหาต่างๆก็ยิ่งตายเร็ว อย่างนี้ดีกว่า ทำใจดีสู้เสือ อยู่เฉยๆอยู่กับที่ อยู่บ้านปลอดภัยที่สุดแล้ว

ถาม เรื่องของความตาย ให้คิดว่าเป็นไปตามกรรมได้ไหมเจ้าคะ ไม่ต้องไปดิ้นรน

ตอบ ความตายเป็นธรรมดาของร่างกาย เป็นสัจธรรมความจริง เกิดแล้วก็ต้องตาย ไม่ใช่เรื่องของกรรม เรื่องของกรรมก็คือเรื่องของความทุกข์ ปัญหาต่างๆเป็นเรื่องของกรรม แต่เรื่องของการเกิดตายนี่ เป็นเรื่องของธรรมชาติ มีกรรมหรือไม่มีกรรมก็ต้องตายเหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็ต้องตาย พระอรหันต์ก็ต้องตาย

ถาม คนที่มีสติมากก็บำรุงร่างกายมากๆ แต่บางทีก็ตายเร็วกว่าคนจน ที่ไม่ได้ดูแลสุขภาพ อันนี้เป็นผลของกรรม

ตอบ การบำรุงมากจนเกินไปก็เป็นกรรมอย่างหนึ่ง เป็นการกระทำ

ถาม ฉะนั้นควรอยู่ตามสภาพ

ตอบ ก็ดูหลวงปู่หลวงตาท่านอยู่ ๙๐ กว่าปีนั่น ท่านไม่มีอะไร ทำไมอายุท่านกลับยืน

ถาม ฉันทมือเดียว ไม่ต้องตรวจสุขภาพประจำปี ไม่ต้องอะไร

ตอบ ไม่ต้องซื้อประกัน

ถาม ฆราวาสซื้อประกันเพราะกลัวจะไม่มีเงินรักษา

ตอบ รัฐบาลเขาประกันให้แล้ว ๓๐ บาท รักษาทุกโรค

ความจริงโรคมีอยู่เพียง ๓ ชนิดเท่านั้น ชนิดที่ ๑ ไม่ต้องรักษา เป็นแล้วก็หายเอง ชนิดที่ ๒ เป็นแล้วต้องรักษาถึงจะหาย ชนิดที่ ๓ เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย มีเพียง ๓ โรคเท่านั้น ที่ต้องเจอกันทุกคน ส่วนใหญ่ก็เจอโรคชนิดที่ ๑ ก่อน เป็นไข้หวัดอย่างนี้ ไม่ต้องรักษาก็หายเองได้ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นเดี๋ยวก็หายเอง โรคที่ไม่หายเองก็ต้องรักษา โรคที่รักษาไม่หายก็ต้องรอให้หายที่เตาไฟ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นเหมือนหุ่น เราเป็นผู้ชักใยอยู่เบื้องหลัง ผู้ที่ชักใยคือใจ ร่างกายเป็นหุ่น ร่างกายตายไป ผู้ที่ชักใยไม่ได้ตายไปด้วย ใจไม่มีวันตาย พอร่างกายตายก็ไปหาร่างกายใหม่มาชักใยต่อ แต่ใจไม่รู้ ใจหลง คิดว่าเป็นร่างกาย

ถ้าปฏิบัติธรรมก็จะแยกใจออกจากกายได้ เวลาใจสงบกายก็หายไป ร่างกายจะเจ็บหรือไม่ ใจไม่รับรู้ ให้คิดอย่างนี้จะได้ไม่กลัวตาย ไม่ยึดติดกับร่างกาย ให้คิดเสมอว่าร่างกายเป็นเพียงหุ่น เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ใจเป็นผู้ควบคุมหุ่น เหมือนคนที่ควบคุมหุ่นยนต์ให้เตะฟุตบอล ให้ไปถูระเบิด คนที่ควบคุมบังคับสั่งการไม่ได้ อยู่ในตัวหุ่น อยู่อีกที่หนึ่ง สั่งการผ่านทางกระแสวิทยุ เช่นยานอวกาศ ที่ไปสำรวจโลกพระจันทร์ คนที่สั่งการอยู่ที่หอบังคับการ ถ้าเกิดอะไรกับยานอวกาศ ก็ไม่ได้เกิดกับคนที่อยู่ที่หอบังคับการ สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไม่ได้เกิดขึ้นกับใจ แต่ใจไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย ก็เลยคิดว่าเป็นไปด้วย เหมือนนิทานคนขาเป่เลี้ยงม้าม้าเห็นคนเลี้ยงเดินขาเป่ ก็เลยเดินขาเป่ตาม

เวลาใจได้ร่างกายมาก็คิดว่าเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรก็ทุกข์ขึ้นมา ทุกข์เพราะความอยาก อยากไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะหยุดความอยากได้ จะไม่ทุกข์ ไม่เครียดกับร่างกาย อยู่ได้อย่างสบาย อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ไป **ภราดร หนว ปญจกัษัตรา** ชั้น ๕ เป็นภาระที่หนักมาก ไปแบกมันทำไม แบกร่างกายนี้เหนื่อยจะตายไป มีแต่ภาระ ใจถูกกิเลสหลอกให้หลง เห็นอะไรก็ว่าดี สวยงาม ให้ความสุข แต่ไม่รู้ว่าจะได้มาต้องเหนื่อยขนาดไหน บวชดีกว่า จะสบายใจ ของดีที่ไม่ชอบกัน กลับไปชอบของไม่ดีกัน บวชจะได้เข้าข้างใน จะได้พบกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง รสของความสงบนี้แหละคือรสแห่งธรรม ถ้าได้ความสุขจากความสงบแล้ว จะไม่อยากได้ความสุขแบบอื่น

ถาม ได้ฟังท่านอาจารย์แล้วก็อยากจะออกบวช แต่ไม่รู้จะเจรจากับคุณพ่อคุณแม่อย่างไร

ตอบ ต้องอดข้าวถ้าไม่ให้บวช มีทำมาแล้วในอดีต มีชายคนหนึ่งอยากจะบวช แต่พ่อแม่ไม่ยอมให้บวช ก็เลยอดข้าว พ่อแม่ให้เพื่อนมากล่อมก็ไม่ยอม ในที่สุดพ่อแม่ก็ต้องยอม เพราะเห็นว่ายอมตายจริงๆถ้าไม่ได้บวช

ถาม อ่านหนังสือพระอาจารย์ ที่ให้ลองซังตัวเองอยู่ในห้อง ๓ วัน ๗ วัน

ตอบ เหมือนไปอยู่วัด ไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส จะใช้เวลาทั้งหมดควบคุมความคิดปรุงแต่ง เจริญสติ ให้ใจอยู่ในปัจจุบัน สลับกับการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ในห้อง กินมื้อเดียว ดื่มน้ำเปล่า บังคับให้นั่งนานๆ ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ก็นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ไม่ต้องลุกไปไหน นั่งควบคุมใจด้วยการบริการรรมพุทฺธะ ถ้าใจคิดแล้วก็จะเกิดความอยากต่างๆขึ้นมาอยากจะทำนั่นทำนี่ เพราะอยู่เฉยๆไม่เป็น อยู่ไม่เป็นสุข ต้องมีอะไรทำถึงจะมีความสุข เพราะความอยากทำ ต้องหยุดความอยากด้วยการหยุดความคิด หยุดร่างกาย ความอยากจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือก็ต้องหยุดร่างกาย ถ้าหยุดที่ใจไม่ได้ ก็หยุดที่ร่างกายก่อน อยากจะลุกก็จะไม่

ยอมลุก ไม่ช้าก็เร็ว ความอยากจะสงบตัวเอง ถ้ารู้ว่าอยากจะลุกแล้วลุกไม่ได้ ก็จะยอมแพ้ไปเอง พอความอยากยอมแพ้แล้วก็จะหายเครียดหายทุกข์ แต่จะทรمانมากถ้าใช้ขันติอย่างเดียว ไม่ได้ใช้พุทโธ เป็นเหมือนชักคะเย่อกัน ตอนนั้นใจจะปั่นป่วนมากเลย พอความอยากยอมแพ้ปั่น ความปั่นป่วนก็จะหายไปเลย ถึงแม้จะไม่รวม แต่หายจากความปั่นป่วน หายจากความเครียด จะเฉยๆสบายๆ ถึงรู้ว่าปัญหาคือความอยากนี้เอง ถ้าทำตามความอยากปัญหาจะไม่มีวันหมด อยากจะไปตรงนั้นก็ไป พอไปตรงนั้นแล้ว ก็อยากจะทำตรงนี้

เวลาสู้กับความอยาก จะทรمانใจมาก เหมือนสู้กับความอยากดื่มสุรอยากสูบบุหรี่ อยากเสพยาเสพติด ก็เป็นความทุกข์แบบเดียวกัน ถ้าไม่ได้ทำตามความอยากใจจะปั่นป่วนมาก ถ้าใช้พุทโธก็จะช่วยผ่อนคลายความปั่นป่วน ถ้าไม่ใช้พุทโธก็ต้องใช้ขันติ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ขันติ ปรมมัง ตโป ตีติกขา ขันติ เป็นเครื่องดับความทุกข์ เป็นเครื่องแผดเผากิเลสตัณหา ถ้าไม่มีสติสมาธิปัญญา ก็ต้องสู้ขันติ จะไม่ยอมทำตามความอยาก จะนั่งตรงนี้ จะไม่ยอมลุกจนกว่าความอยากจะหายไป ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ ก็นั่งบนเก้าอี้ไปก่อน อย่าลุกไปไหน จนกว่าความอยากจะหายไป หายแล้วค่อยลุก หรือจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้ ทำจากน้อยไปหามาก นั่ง ๑ ชั่วโมงก่อน แล้วก็เพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ขยับขึ้นไปเรื่อยๆ นั่งจนกว่าจะหายอยากจะลุกขึ้นมา พอหายอยากแล้วก็จะรู้ว่าการต่อสู้กับความอยากได้แล้ว ทางที่ดีควรบริกรรมพุทโธๆไปด้วย จะดีกว่าใช้ขันติ ความอดทนอย่างเดียว ถ้าไม่มีความอดทนก็จะทนไม่ได้ ถ้ามีการบริกรรมพุทโธก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

ต้องสู้กับความอยาก ถ้าไม่สู้การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า เพราะจะตกอยู่ภายใต้อำนาจของความอยาก ที่จะสั่งให้ไปโน่นมานี่อยู่เรื่อยๆ พอมาอยู่วัดก็อยากจะทำอะไรนอกวัด พออยู่นอกวัดก็อยากจะทำอะไรเข้าวัด เข้าๆออกๆอย่างนี้ ต้องปักหลักสู้ ทรงบัญญัติให้พระบวชใหม่อยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษา พระที่ไปอยู่กับหลวงตาที่รู้จักกันว่า ถ้าเข้าไปแล้วไม่ต้องไปไหน ๕ ปี เหมือนติดคุก ๕ ปี ออกไปได้

เฉพาะตอนไปบิณฑบาตเท่านั้น ไม่มีกิณิมนต์ ถ้าอยู่ได้แล้วก็จะสบาย จึงต้อง
เจริญสติให้มาก ทำจิตให้รวมให้ได้ ถ้ารวมได้แล้วก็จะก้าวหน้า พอออกทาง
ปัญญาาก็จะไปได้เร็ว ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาว่า
ทุกข์เกิดจากความอยาก พระพุทธเจ้าทรงรับประกันว่า ๗ วันหรือ ๗ เดือนหรือ
๗ ปีก็จะบรรลुได้

ต้องเริ่มต้นที่การเจริญสติก่อน พอได้สติก็จะเข้าสมาธิได้ พอออกจากสมาธิก็จะ
เจริญปัญญาได้ ตัดความหลงที่ผลิตความอยากได้ ความหลงก็คือการไม่เห็น
อนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา ใจของพวกเราส่วนใหญ่จะมอง
ว่าเป็นสุขเป็นของเรา จะอยู่กับเราไปนานๆ จะคิดอย่างนี้กันทั้งนั้น เวลาแต่งงาน
ก็จะอวยพรให้อยู่กันไปนานๆ ให้มีความสุขมากๆ เป็นของกันและกัน แล้วเป็น
หรือเปล่า ดีไม่ดีเพียง ๖ เดือนก็ไปกันคนละทางแล้ว ถ้าคิดว่าเป็นไตรลักษณ์ก็
จะไม่อยากแต่งงาน จะไม่อยากได้อะไร อยู่คนเดียวสบายกว่า ถ้าต่อสู้กับความ
อยากได้ เวลาอยู่คนเดียวจะเหงาว่าเหว ก็ต้องอดทน ปล่อยให้เหงาว่าเหวไป พอ
ความอยากรู้ว่าไม่ได้จริงๆแล้ว ก็จะหยุดอยาก จะหายเหงาหายว่าเหว เหมือน
การหยุดสูบบุหรี่ อยากจะสูบบุหรี่ก็ไม่ไปสูบ ต่อไปก็จะหายอยาก

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ว่า ปัญหาทั้งหมดเกิดจากสมุทัยคือความอยาก และ
เครื่องมือที่จะหยุดความอยากก็คือมรรค คือสติสมาธิปัญญา สนับสนุนด้วย
ขันติด้วยวิริยะ ด้วยทานด้วยศีล ทรงสอนให้เจริญมรรคให้มาก หน้าที่ของพวก
เราก็คือการเจริญมรรคนี้เอง ถ้าจะถามว่าเกิดมาทำไม คำตอบก็คือเกิดมาเพื่อ
เจริญมรรค เจริญทานศีลภาวนา เจริญสติสมาธิปัญญา เจริญวิริยะขันติ รับรอง
ได้ว่าปัญหาทั้งหมดจะหมดไปจากใจ ตอนนี้ใจเป็นเหมือนคนเป็นโรคมะเร็ง ต้อง
รักษาโรคมะเร็ง เชื้อโรคก็คือความอยาก การใช้คีโมฉายแสงผ่าตัดก็คือมรรค
ต้องเจริญมรรคให้มาก พอมรรคมีกำลังมากกว่าความอยากแล้ว ความอยากก็จะ
ตายไปหมด ความทุกข์ก็จะหายไปหมด จะเป็นจะตายก็ได้ เพราะใจไม่ได้เป็น
ร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้รับรู้เหตุการณ์ต่างๆเท่านั้นเอง เหมือนคนดูภาพยนตร์ ใน

ภาพยนตร์จะฆ่ากันตายด้วยระเบิดนิวเคลียร์ ก็จะได้ฆ่าคนดู ถ้าคนดูหลงก็จะตื่นตื่นตกใจหวาดกลัวไปกับภาพยนตร์ ถ้ามีสติสมาธิปัญญา ก็จะไม่หลง จะดูเฉยๆ รู้เฉยๆ

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับคนที่มาถามธรรมะ ตอนที่ทรงบิณฑบาต ว่าไม่สะดวก เขาก็กราบทูลให้ทรงสอนสั้นๆ ทรงตรัสว่า เวลาเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น รู้อะไรก็สักแต่ว่ารู้ ให้สักแต่ว่าเท่านั้น อย่าไปอยู่ในเหตุการณ์ ให้เป็นเพียงผู้รับรู้ คนดูไม่ได้อยู่ในจอภาพยนตร์ อยู่นอกจอ เป็นเพียงผู้ดู ใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้ ใจอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ เหตุการณ์ที่เกิดในโลกธาตุนี้ ไปไม่ถึงโลกทิพย์ อยู่คนละที่กัน เหมือนคนที่ควบคุมยานอวกาศอยู่ที่ห้องบังคับการ ส่วนยานอวกาศอยู่อีกที่หนึ่ง ถ้ายานอวกาศระเบิด ก็ไม่ได้ไปกระเทือนคนที่อยู่ที่ห้องบังคับการ ความจริงใจไม่ได้ไม่เสียกับอะไร ไปหลงกับเขาเอง ไปสุขไปทุกข์กับเขาเอง เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสที่ถูกต้องใจก็สุข พอสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสที่ไม่ถูกต้องใจก็ทุกข์ ประจวบแต่ขึ้นมาจาก ถ้าใจเป็นอุเบกขา ก็จะเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ รูปเสียงกลิ่นรสจะมาในรูปแบบไหน ใจก็จะเฉยๆ ร่างกายจะเจ็บปวด ใจก็จะเฉยๆ ร่างกายจะหิวจะอิม ใจก็จะเฉยๆ เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับร่างกายเลย ถ้าใจหลงก็จะไม่นิ่งไม่เป็นกลาง จะแกว่งไปกับความยินดียินร้าย ถ้ายินดีก็สุข ยินร้ายก็ทุกข์ เพราะใจไปมีปฏิกิริยากับสิ่งต่างๆเอง ถ้าทำใจให้นิ่งให้เป็นกลาง ให้เป็นอุเบกขาได้ ก็จะไม่ปฏิกิริยา ไม่ยินดียินร้าย ไม่สุขไม่ทุกข์กับการสัมผัสรับรู้ แต่มีความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลายอยู่ภายในใจ ความสุขที่เกิดจากความว่าง เกิดจากความนิ่ง ที่ทำให้ใจรับรู้กับสิ่งต่างๆได้อย่างไม่สะทกสะท้าน เช่นรับรู้กับความเจ็บปวดของร่างกาย จึงต้องเจริญมรรคให้มาก เป็นหน้าที่ของพวกเรา

กัณฑ์ที่ ๔๔๑

พักกาย พักใจ

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๕

ร่างกายก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่เที่ยง ใช้งานมากก็เหนื่อย ต้องพักผ่อน ใจก็เหมือนกัน ถ้าใช้สังขารความคิดปรุงแต่งมาก ก็ต้องพักบ้าง เข้าสมาธิสลับกัน จะได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ การปฏิบัติธรรมกับการทำมาหากินก็เหมือนกัน เวลาทำมาหากินก็ออกไปทำงานตอนเช้า ตอนเย็นก็กลับบ้าน มารับประทานอาหารพักผ่อนหลับนอน เพื่อจะได้เติมกำลังกายและกำลังใจ ตอนเช้าจะได้มีกำลังกายกำลังใจไปทำงานต่อ ทำงาน ๕ วันก็ต้องหยุด ๒ วัน เปลี่ยนบรรยากาศ มาพักผ่อนหย่อนใจพักผ่อนร่างกาย การปฏิบัติธรรมก็เป็นแบบเดียวกัน ต้องมีการพักสลับกับการทำงาน การทำงานก็คือการเจริญปัญญา พิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ที่ใจไปเกี่ยวข้อง ไปรับรู้ ไปรับผิดชอบ ให้เห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ของสภาวะธรรมต่างๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่ในการควบคุมบังคับเสมอไป ถ้าไม่สนใจก็จะถูกความอยาก ความหลง สร้างความทุกข์ให้กับใจ ความหลงก็จะทำให้อยาก ให้สิ่งที่เกี่ยวข้องดีเสมอไป มีแต่เจริญไม่มีเสื่อม แต่โดยธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะป็นวัตถุข้าวของต่างๆ สภาพเหตุการณ์ต่างๆ ร่างกายของคนและสัตว์ต่างๆ ถ้าไปยึดติด อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะต้องเสียใจทุกขใจ นี่คือการงานของปัญญา

ใจจึงต้องพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ใจเกี่ยวข้อง เช่นลภายศสรรเสริญรูปเสียงกลิ่นรส ที่ให้ความสุขกับใจว่า มีการเปลี่ยนไป มีการเจริญมีการเสื่อมไป ถ้าไปยึดไปติด เวลาเสื่อมเวลาจากไป ก็จะเสียใจทุกขใจ ถ้าคอยสนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่นลภายศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส บุคคลต่างๆ ต้องมีการเสื่อมมีการหมดไปเป็นธรรมดา เวลาเกิดเหตุการณ์ ใจจะได้ไม่เดือดร้อน เพราะได้เตรียมตัวเตรียมใจ รับกับเหตุการณ์ที่จะ

เกิดขึ้นไปแล้ว นี่คือการพิจารณาทางปัญญา ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ ก็จะพุ่งชนเกิด อารมณ์ต่างๆที่ไม่ดีขึ้นมาได้ เนื่องจากกำลังของสมาธิ คืออุเบกขาธรรม ที่ได้จากสมาธิ อ่อนกำลังลงไป ก็ต้องกลับเข้าไปสร้างพลังอุเบกขาขึ้นมาใหม่ ด้วยการเข้าไปในสมาธิทำ ใจให้สงบ พอใจสงบแล้วก็ให้พักตามความต้องการของใจ จนกว่าใจจะถอนออกมาเอง เหมือนกับร่างกายที่ทำงานหนักมา เหนื่อยก็ต้องพักผ่อนหลับนอน ต้องปล่อยให้หลับให้ เต็มที่ อย่าไปปลุกในขณะที่ยังนอนไม่พอ เพราะจะง่วงเวียนหงุดหงิด ไม่มีกำลังทำงานได้ อย่างเต็มที่ ใจก็เหมือนกัน เวลาพักก็ต้องปล่อยให้พักอย่างเต็มที่ จนกว่าจะอึดตัวแล้ว ถอนออกมาเอง พร้อมทั้งจะพิจารณาสมถะธรรมต่างๆต่อไป พิจารณาจนปล่อยวางได้ ถ้า ยังไม่รู้ว่าปล่อยได้ ก็ต้องทดสอบดู เช่นรักอะไรหวงอะไร ยกให้คนอื่นไปได้หรือไม่ เช่น สมบัติข้าวของเงินทองบุคคลที่รักที่หวง ตัดความรักความหวงได้หรือไม่ ปล่อยวางได้ หรือไม่ ไม่ทุกขี้ไม่กังวลได้หรือไม่ ต้องทดสอบใจดูว่า ตัดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ตัดความอยากได้หรือไม่

นี่คือการทำงานทางสมถะและวิปัสสนา สมถะเป็นที่พักใจ วิปัสสนาเป็นที่ทำงานของใจ หลังจากพิจารณาสมถะธรรมภายนอก คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ลมกายศสรเสริญ จนปล่อยวางได้แล้ว ก็ต้องเข้ามาพิจารณาร่างกาย พิจารณาขั้นที่ ๕ มีร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน พอตาสัมผัสรูป ก็จะเกิดจักขุวิญญาณ ขึ้นมา วิญญาณเป็นผู้รับข้อมูลจากตา สัญญาก็จะทำงานพิจารณาว่า เป็นรูปอะไร เป็น หยินเป็นชาย เป็นมิตรเป็นศัตรู ก็จะเกิดเวทนาตามมา ถ้าเป็นมิตรก็จะสุขใจ เป็นศัตรูก็ จะทุกข์ใจ ก็จะเกิดตัณหาคือสังขารความคิดปรุงแต่ง ถ้าสุขก็จะอยากให้อยู่ไปนานๆ ถ้า ทุกข์ก็จะอยากให้หายไปเร็วๆ อยากหนีจากเขาไป ถ้าสังขารคิดปรุงแต่งไปทางสมุทัย ไป ทางตัณหา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถ้าได้พิจารณาสมถะธรรมมาก่อนว่ารูปที่เห็นนี้ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ เห็นด้วยตา เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ว่าจะเห็นร่างกายของใครก็ตาม ร่างกายของศัตรู ร่างกายของมิตร ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีอาการ ๓๒ ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็น กระดูกเหมือนกันหมด เป็นอนิจจัง เกิดแก่เจ็บตาย เป็นอนัตตา ควบคุมบังคับไม่ได้ เขา

จะมาหรือไปเป็นเรื่องของเขา สิ่งที่เราทำได้ก็คือทำให้ใจให้เป็นอุเบกขา สอนใจไม่ให้อยาก
หนี ไม่ให้อยากเข้าหา เพราะความอยากจะผลิตความทุกข์ความทรมานใจขึ้นมาโดยใช้
เหตุ เพราะสิ่งที่เห็นนั้น ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องผ่านไปจากไป ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ ถ้าทำให้
ใจเฉยได้ ก็จะไม่ทุกข์

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อเปลี่ยนสัญญาเดิม ที่มักจะมองไปในทางสมมุติ มองว่าเป็นคนนั้น
คนนี่ เป็นเพื่อนเป็นศัตรู ถ้ามองทางธรรมะก็จะเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอาการ ๓๒
เกิดแก่เจ็บตาย มาแล้วเดี๋ยวก็ไป ถ้าเขาจะทำร้ายเรา หลบได้ก็หลบ หลบไม่ได้ก็ถือว่า
เป็นกรรมของเรา คงจะมีอะไรกันมาก่อนในอดีต เช่นพระโมคคัลลานะ ที่มีคนตามทำ
ร้าย แต่ท่านก็ไม่ใช้อธิติฤทธิ์หนี เพราะท่านรู้ว่าหนีกรรมไม่ได้ หนีวันนี้พรุ่งนี้ก็จะตามมา
ใหม่ หนีจากชาตินี้ชาติหน้าก็จะตามมาใหม่ ท่านจึงไม่หนี ยอมรับกรรมไป อย่างมากก็
แค่ตาย ท่านคิดอย่างนี้ นี่คือการคิดด้วยปัญญา จะได้ไม่ทุกข์ ปล่อยวางได้ เป็นการ
ปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไปพร้อมกัน

ถ้าร่างกายต้องตายจากการสัมผัสรับรู้อุปสรรคเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ยอมปล่อยให้ร่างกาย
ตายไป ถ้าเจ็บจากการสัมผัสรับรู้อุปสรรคเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ปล่อยให้เจ็บไป จะไม่แก้
ด้วยการอยากหนีไป ทำให้ใจนิ่งไว้ จะไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์กับการสัมผัสรับรู้อุปสรรค
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ไม่ชอบ ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต เช่นเดินไปเจอหรือเจอเสื่อ ก็ทำให้
ใจเป็นอุเบกขา ทำให้ใจเฉย ยืนนิ่งแล้วก็เดินไป ถ้าจะกัดหรือทำอะไรเรา ก็คิดว่าถึง
คราวแล้ว เรามาปล่อยวางขั้น ๕ ปล่อยวางร่างกาย เพราะร่างกายไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บ
ตาย เมื่อถึงเวลาตายก็ปล่อยให้ตายไป ถึงเวลาเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ถ้าหนีไม่ได้หลบ
ไม่ได้ ใจก็ต้องนิ่ง เผอิญกับมันไป ถ้าหนีได้โดยไม่ทุกข์ก็หนีไปก่อนก็ได้ ถ้าอยากจะหนี
ถ้าไม่อยากหนี เบื่อกับการหนี ก็เผอิญกับมันไป ให้รู้ตัวรู้แจ้งกันไปว่าจะตายหรือไม่ตาย
จะได้ไม่กลัวความตาย ไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป

พิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นอนิจจัง ก็จะละสลักกายทิล्लीได้ คือ
การเห็นว่าขั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียง
ดินน้ำลมไฟ เวทนามีเป็นสภาวะธรรม ที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้อุปสรรคผ่านทางร่างกาย

เช่นร่างกายถูกสัตว์กัด ก็จะเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา ก็ยอมรับความจริงว่าเจ็บ เจ็บก็เจ็บไป ถ้ามียารักษาการรักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ จะเจ็บไปจนตาย ก็ปล่อยให้เจ็บให้ตายไปอย่างนี้ก็จะทำให้ละเวทนาได้ ละสังขารที่คิดปรุงแต่งในทางตัณหาความอยากได้ ละสัญญาที่ไปคิดว่าเป็นตัวเราของเราได้ ด้วยการพิจารณาว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา นี่คือการพิจารณาเพื่อปล่อยวางขั้นที่ ๕ ละสักกายทิฐิ ที่ไปคิดว่าขั้นที่ ๕ เป็นตัวเราของเรา พอปล่อยวางได้แล้ว ใจก็จะไม่ทุกข์กับขั้นที่ ๕ อีกต่อไป จะไม่ทุกข์กับร่างกาย ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม จะไม่ทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย จะเจ็บก็เจ็บไป ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไขไป หากหมอมารักษาหายมารักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ก็อยู่กับมันไป แต่จะไม่ผลิตสังขารความคิดปรุงแต่งไปทางความอยาก จะไม่คิดอยากให้ความเจ็บหาย หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป เช่นคนที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ร่างกายไม่สามารถทำอะไรตามคำสั่งของใจได้ ก็อยากจะฆ่าตัวตาย อยากจะฆ่าร่างกาย คิดอย่างนี้เป็นความหลงไม่มีปัญญา ไม่พิจารณาว่าเป็นธรรมดาของร่างกายที่ต้องเป็นอย่างนี้ ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตก็ปล่อยให้มันเป็นไป อยู่กับมันไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ แทนที่จะไปตกนรกด้วยการฆ่าตัวตาย กลับได้บรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์

เป็นการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส ให้เป็นประโยชน์ ใช้ความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย มาสอนใจให้ปล่อยวาง ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา สั่งเขาไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ อยู่กับเขาไปจนกว่าจะแยกจากกันไปเอง อย่าแยกด้วยการฆ่าร่างกาย เพราะทำด้วยตัณหาความอยาก จะทำให้ทุกข์และไปเกิดใหม่อีก ไปใช้กรรมในอบายก่อน จนกว่าบาปจะหมดกำลัง แล้วก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าเจอปัญหาเดิมอีกก็จะแก้ปัญหานั้นแบบเดิมอีก ดังที่มีคำพูดว่า ถ้าฆ่าตัวตายครั้งหนึ่งแล้วก็ต้องฆ่าตัวตายอีก ๕๐๐ ชาติ เพราะจะติดเป็นนิสัยไป จะแก้ปัญหานั้นด้วยการฆ่าตัวตาย คนที่ฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหานี้ เพราะเคยทำอย่างนี้มาก่อน ถ้าได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ ได้มาปฏิบัติ เจริญสติ ทำให้สงบแล้วพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ พอเวลาเกิดปัญหาขึ้นมา ก็จะอยู่กับปัญหานั้นไป แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็อยู่กับมันไป จนกว่าร่างกายจะตายไปเอง หรือถูกศัตรูฆ่า จะอยู่อย่างเย็นสบาย ไม่เครียดไม่วิตกไม่กังวล ไม่หวาดกลัว ถ้ายังยึดติดกับร่างกาย ยังอยากให้มีชีวิตอยู่ ก็จะเกิดความทุกข์ความเครียด

ขึ้นมาภายในใจ เวลาที่มีภัยมาประชิดตัว เพราะยังหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา ยังมี
ตัณหาความอยาก ยังไม่สามารถปล่อยวางสังขาร ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัยได้ ไม่
สามารถทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ สังขารยังปรุงแต่งไปทางสมุทัยอยู่

เวลาปลงได้ ใจจะสงบเย็นสบาย เพราะยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ นี่คือผลที่จะ
เกิดขึ้น จากการเจริญปัญญา พิจารณาขั้นที่ ๕ อยู่เรื่อยๆ ว่าเป็นอนัตตา ไปสั่งเขาไม่ได้
เวลาเขาเจ็บ ห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามความเจ็บของใจได้ ด้วยการไม่ปล่อยยให้สังขารคิด
ไปในทางสมุทัย คิดไปในทางภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหา ทำใจให้เป็นอุเบกขา ลึก
แต่กว่ารู้ การจะทำใจให้ลึกแต่กว่ารู้ได้ ก็ต้องฝึกสมาธิ ทำใจให้รวมเข้าสู่ความเป็นหนึ่ง เป็น
เอกัคคตารมณ์ เวลาใจรวมเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว ใจจะเป็นอุเบกขา มี
ความสุขเย็นสบาย จะไม่เดือดร้อนกับอะไรทั้งนั้นเวลาอยู่ในสมาธิ เพราะตอนนั้นไม่รับรู้
ขั้นที่ ๕ ไม่รับรู้ร่างกายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จะรับรู้ก็ตอนออกมาจากสมาธิแล้ว
ถ้าจะรักษาให้เป็นอุเบกขาต่อ ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ให้พิจารณาปล่อยวางรูปเวทนา
สัญญาสังขารวิญญาณ ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า ไม่ใช่ตัวเราของเรา
ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ถ้ารู้อย่างนี้ตลอดเวลา เวลาร่างกายเป็นอะไรไป ก็จะทำ
ใจให้เป็นอุเบกขาได้ ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเวทนา ปล่อยวางสัญญา ปล่อยวาง
สังขารได้ ถ้าสัญญาไม่เห็นผิด ก็จะหยุดสังขารหยุดสมุทัยได้ แต่หยุดเวทนาไม่ได้
เวทนาทางกายจะหายไม่หาย เป็นเรื่องของร่างกาย แต่ทุกข์ทางใจหายได้ ถ้าใจเป็น
อุเบกขา ไม่ปรุงแต่งไปทางตัณหา ที่อยากให้ความเจ็บหายไป อยากจะหนีจากความเจ็บ
ไป

วิธีทำใจให้เป็นอุเบกขาก็ทำได้ ๒ วิธีคือ ๑. อุบายของสมาธิ ๒. อุบายของปัญญา
ในขณะที่เกิดความเจ็บถ้าจะใช้อุบายของสมาธิ ก็ให้บริกรรมพุทโธๆไป อย่าให้ใจคิดถึง
ความเจ็บ คิดอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้ามีแต่พุทโธอย่างเดียว ใจก็จะสงบตัวลง ก็จะ
ทนรับรู้กับความเจ็บของร่างกายได้ ถ้าความเจ็บของร่างกายไม่ได้หายไป จะไม่เป็น
ปัญหา จะไม่กระทบกับใจ ต่างฝ่ายต่างอยู่ บางครั้งใจสงบเต็มที่ ร่างกายก็หายไป เวทนา
ก็หายไป อย่างนั้นก็ไต่เหมือนกัน มีโอกาสที่จะเกิดได้ ๒ แบบคือ ๑. แบบที่เวทนายังอยู่

ร่างกายยังอยู่ แต่ใจไม่เดือดร้อน ๒. เวทนาหายไปร่างกายหายไป เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ นี่เป็นอุบายของสมาธิ ถ้าใช้อุบายของสมาธิ ทุกครั้งเวลาเกิดความเจ็บก็ต้องทำอย่างนี้ ไม่ได้แก้ปัญหอย่างถาวร ถ้าอยากแก้ปัญหอย่างถาวร ไม่สะทกสะท้านต่อความเจ็บของร่างกาย ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บของร่างกายนี้ เป็นสภาวะธรรมที่ใจสามารถรับรู้ได้ด้วยอุเบกขา ต่างฝ่ายต่างอยู่ด้วยกันได้ เหมือนเสียงต่อนี้ที่เราฟังได้ ถ้าไม่มีความอยากให้เสียงหายไป ใจจะไม่เดือดร้อนกับเสียง ถ้าอยากจะให้เสียงหายไป ใจจะไม่สงบ จะหงุดหงิดรำคาญใจ แสดงว่าสังขารกำลังปรุงแต่งไปทางสมุทัย

ถ้าพิจารณาว่าเป็นสภาวะธรรม ที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับ สั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ แต่อยู่กับเขาได้ ถ้าอยู่กับเขาได้ ใจก็จะสงบ เห็นว่าเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา อนัตตา คือห้ามเขาไม่ได้ สั่งเขาไม่ได้ อนิจจังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มาแล้วก็ไป ถ้าชอบเสียงนี้ พอเสียงนี้หายไป ก็จะว่าเหว่ ถ้าไม่ชอบก็จะทุกข์ เพราะอยากจะให้หายไป ต้องทำใจเฉยๆ ให้เป็นกลาง ยอมรับสภาวะธรรมต่างๆที่สัมผัสรับรู้ เช่นเสียงหรือความเจ็บของร่างกาย รับรู้ไปเท่านั้นเอง เขาจะอยู่ที่อยู่ที่ไป จะหายก็หายไป ถ้ารับรู้ได้แล้วใจจะนิ่ง จะสงบเป็นอุเบกขา ต่อไปจะไม่ห่วงไม่หวัดกับความเจ็บของร่างกาย กับเสียงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็เสียงที่ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม จะคิดว่าเป็นเสียงเท่านั้นเอง เสียงที่ชอบก็เป็นเสียง เสียงที่ไม่ชอบก็เป็นเสียง เสียงชมก็เป็นเสียง เสียงด่าก็เป็นเสียง ห้ามไม่ได้สั่งไม่ได้ เขาจะด่าก็ปล่อยเขาด่าไป จะชมก็ปล่อยเขาชมไป เราฟังแล้วก็ผ่านไป เกิดดับๆ เข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป

ถ้าไม่มีกิเลสจะไม่ตั้งกลับมาคิด ถ้ามีกิเลสมีอุปาทาน พุดไปหลายชั่วโม่งแล้ว ก็ยังเอากลับมาคิด เอากลับมาฟังใหม่ เอากลับมาพุดใหม่ในใจ พุดที่ไรฟังที่ไรก็ทุกข์ใจ เพราะไม่ อยากให้พุดอย่างนั้น ไม่อยากให้ด่า ต้องตัดความไม่ อยากให้ด่าให้ได้ ต้องปล่อยวาง ด่าก็ได้ ไม่ด่าก็ได้ นี่เป็นอุบายทางปัญญา เช่นเดียวกับความเจ็บของร่างกาย เจ็บก็ได้ไม่เจ็บก็ได้ เจ็บก็เท่านั้น ไม่เจ็บก็เท่านั้น ถ้าไม่มีความอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป จะรับกับความเจ็บของร่างกายได้ ที่รับไม่ได้ก็คือความทุกข์

ใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป นี่คือการใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อสอนใจให้ปล่อยวาง เวทนาคือความเจ็บของร่างกาย เจ็บก็เจ็บไป ใจเป็นผู้รู้ก็รู้ไป

ปัญญามี ๓ ลักษณะคือ ๑. **สุตมยปัญญา** อย่างที่เรากำลังฟังธรรมอยู่ตอนนี้ เรียกว่า เป็นสุตมยปัญญา กำลังได้ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เพื่อเป็นแนวทางของการปฏิบัติ ๒. **จินตามยปัญญา** พอได้ยินได้ฟังแล้ว ก็เอามาพิจารณา เตรียมตัวไว้ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ เพราะถ้าไม่เตรียมตัวไม่ซ้อมไว้ก่อน เวลาเกิดเหตุการณ์จะไม่สามารถพิจารณาได้ ปัญญาทั้ง ๒ แบบนี้ยังไม่สามารถดับกิเลสได้ เพราะยังไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง ๓. **ภาวนามยปัญญา** ต้องพิจารณาเวลาอยู่ในเหตุการณ์จริง ต้องเข้าห้องสอบ ทำข้อสอบ ถ้าทำข้อสอบได้ก็ผ่าน ถ้าปล่อยวางเสียงด่าได้ก็ผ่าน ปล่อยวางความเจ็บของร่างกายได้ ไม่เดือดร้อนไม่สะทกสะท้านก็ผ่าน นี่คือผลที่จะได้รับจากการเจริญปัญญา แต่ก่อนที่จะมาถึงภาวนามยปัญญาได้ ต้องผ่านจินตามยปัญญาก่อน ผ่านสุตมยปัญญาก่อน ผ่านการเจริญสมาธิก่อน ผ่านการเจริญสติก่อน ผ่านการรักษาศีลก่อน ผ่านการทำบุญให้ทานก่อน เป็นขั้นบันไดของธรรม เป็นเหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน ต้องศึกษาชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม ชั้นปริญญาตรี ชั้นปริญญาโท ชั้นปริญญาเอก ตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ต้องทำบุญให้ทานก่อน แล้วก็รักษาศีล แล้วก็เจริญสติ พอเจริญสติได้ ก็จะนั่งสมาธิได้ จิตก็จะรวม พอจิตรวมถอนออกมาจิตก็จะเป็นอุเบกขา ก็จะสามารถพิจารณาทางปัญญาได้ เจอความเจ็บก็สามารถสอนจิตให้ตั้งอยู่ในอุเบกขาได้ สอนจิตไม่ให้ไปอยาก เพราะอยากแล้วจะทรمانกว่าตอนที่ไม่อยาก เพราะเวลาที่มีความอยากจิตจะออกจากอุเบกขา ก็จะทรمانใจ นี่คือแนวทางของการปฏิบัติ ของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าใครก็ตามต้องปฏิบัติตามขั้นตอนนี้ทั้งนั้น แต่อาจจะได้ปฏิบัติมากน้อยต่างกัน ก็มาต่อยอดได้เลย ถ้าเคยทำทานมาแล้ว ไม่ยึดติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่สะสม ไม่มีก็ไม่ต้องทำทาน ถ้ารักษาศีลได้แล้วก็ไม่ต้องสมาทานศีล เพราะตั้งใจไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปด ไม่เสพสุรายาเมา เป็นนิสัยอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องไปขอศีลกับใคร แต่ละคนเคยสะสมบุญ

เหล่านี้มาต่างกัน เวลาปฏิบัติจึงมีความคืบหน้าต่างกัน ต่างคนต่างปฏิบัติไป อย่าไปมองคนอื่น จะอยู่ข้างหน้าหรืออยู่ข้างหลังเรา ก็เป็นเรื่องของอดีตที่ได้สะสมมา เราอยู่ตรงไหนก็ต้องทำของเราตรงนั้นไป จนกว่าเราจะเสร็จงาน คือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางอุปาทานได้หมด ตัดความอยากทั้ง ๓ ได้หมด ถ้าได้ปฏิบัติแล้ว ผลก็จะ เป็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว ไปถึงก่อนหรือถึงหลัง

ถาม วันนี้ท่านอาจารย์เทศน์ถูกใจมากเลยคะ ที่เทศน์ว่าทำไปเกิดไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา

ตอบ อยู่คนละชั้นกัน ถ้าอยู่ชั้นอนุบาลก็อย่าไปมองชั้นประถมชั้นมัธยม จะทำให้ท้อแท้ เพราะทำเหมือนเขาไม่ได้ เรื่องการปฏิบัติเป็นเรื่องตัวใครตัวมัน **อตัตทาหิ อตัตโน นนาถ** เรื่องของผลที่ได้ทำมามากน้อยต่างกัน เรื่องของบุญบารมี อย่างที่มีคำพูดว่า แข่งเรือแข่งพายพอแข่งกันได้ แต่แข่งวาสนาบารมีนี้ แข่งกันไม่ได้ ต้องสะสมกันมา ถ้ามีน้อยก็ต้องตกให้มากกว่า

อยู่ที่ความเพียรเป็นหลัก ที่จะพยายามตัดดวงสร้างบุญบารมี พวกเรามีเวลาเท่ากัน มีอาการ ๓๒ เท่ากัน ที่ไม่เท่ากันก็คือความเพียร จึงต้องสร้างความเพียรให้มาก เพียรมากก็จะไปได้เร็วไปได้ไกล เหมือนกับเติมน้ำมันรถ ถ้าเติมน้อยก็จะไปไม่ได้ไกล เติมมากก็จะไปได้ไกล น้ำมันรถก็คือความเพียร วิริยบารมี เพียรตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ถึงจะเรียกว่าเพียรอย่างเต็มที่ เพียรเจริญมรรค เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ถ้าเพียรอย่างนี้ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ภายใน ๗ ปี รับรองต้องได้อย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน นี่ก็ผ่านมาแล้ว ๗ ปี ถ้ายังไม่ได้ก็แสดงว่าเพียรยังไม่มากพอ ถ้าอยากจะทำใคร ก็ให้โทษความเพียร ความเพียรไม่มากพอ ต่อให้มีความปรารถนาแรงกล้าขนาดไหนก็ตาม มีศรัทธามีฉันทะมากเพียงไรก็ตาม ถ้าไม่มีความเพียรก็ไม่ได้อะไร มีฉันทะแล้วก็ต้องมีวิริยะ มีวิริยะแล้วก็ต้องมีจิตตะ คือใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ วิมังสาก็คือใจใคร่ครวญคิดแต่เรื่องปฏิบัติ พวกเรามีงานเดียวกันคืองานปฏิบัติ ไม่ทำงานอื่น เพียรภาวนา เพียรปฏิบัติธรรม ฉันทะก็คือยินดีปฏิบัติ ถ้ามีความอยากปฏิบัติเหมือนกับอยากไปเที่ยว จะเสร็จงานนี้ไปนานแล้ว เป็นฉันทะอันเดียวกัน แต่งานต่างกัน งานไป

เที่ยวเป็นงานสร้างภพชาติ ส่วนงานไปปฏิบัติเป็นงานตัดภพชาติ ต่างกันตรงนี้ มี
ฉันท์เป็นตัวนำเหมือนกัน พวกเรามีฉันท์กับการสร้างภพสร้างชาติ สร้างกิเลส
ตัดหน้า จึงไม่มีวันที่จะบรรลุได้ ไม่มีวันที่จะสำเร็จงานทางธรรมได้

ถ้ามีฉันท์ยินดีทางธรรม ก็จะมีวิริยะพากเพียรปฏิบัติธรรม ใจก็จะจดจ่อกับการ
ปฏิบัติธรรม วิมังสาก็จะคิดแต่เรื่องปฏิบัติธรรม ถ้ามีฉันท์วิริยะจิตตะวิมังสา
ในทางธรรมแล้ว ผลจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเกิดขึ้นกับพระพุทธเจ้า
แล้ว เกิดขึ้นกับพระสาวกทั้งหลาย เพราะท่านมี*อิทธิบาท ๔* คือฉันท์วิริยะจิตตะ
วิมังสา อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ บาทก็คือทาง อิทธิบาทก็คือทางสู่ความยิ่งใหญ่
ทางสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็ทางโลกหรือทางธรรม ถ้าทางโลกก็สำเร็จในการ
สร้างภพสร้างชาติให้มีเพิ่มมากขึ้น ถ้าทางธรรมก็สำเร็จในการตัดภพชาติให้หมด
ไป ต้องเลือกฉันท์ให้ถูกทาง อย่าเลือกฉันท์กับการสร้างภพสร้างชาติ ต้อง
เลือกฉันท์ในทางธรรม ชอบไปอยู่วัด ไปปลีกวิเวก ไปปฏิบัติธรรม ไปเพียรกับ
การเดินจงกรมนั่งสมาธิ ไม่ควรเพียรกับการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เพราะไม่
เป็นประโยชน์กับจิตใจ แต่จะเป็นโทษกับจิตใจ เพราะจะสร้างความอยากให้มาก
ขึ้น ไม่มีวันสิ้นสุด จะอยากไปจนกว่าจะไม่สามารถไปได้ ตอนนั้นก็จะมีแต่ความ
ทุกข์ทรมานใจ เช่นเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไปไหนไม่ได้ อาจจะทำตัวตายก็
ได้ ถ้ามีความยินดีไปในทางธรรม ก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุขสิ้นทุกข์ ขอให้
พวกเราสร้าง ฉันท์วิริยะจิตตะวิมังสา ต่อธรรมอันเลิศอันประเสริฐของ
พระพุทธเจ้า คือมรรคผลนิพพานนี้ขึ้นมา แล้วสักวันหนึ่งมรรคผลนิพพาน ก็
จะต้องเป็นผลที่จะได้รับกันทุกคนอย่างแน่นอน

ถาม ได้ยินมาว่าต้องปฏิบัติกันเป็นร้อยๆชาติเลยกว่าจะไปถึง

ตอบ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าสอนก็ต้องเป็นล้านๆชาติเลย เพราะไม่รู้จักทาง แต่พอมี
พระพุทธเจ้ามาสอนแล้ว ๗ วันก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์รับรองไว้แล้วใน
มหาสติปัฏฐานสูตร ถ้าเจริญสติได้ พิจารณาธรรมต่างๆตามที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนได้ ก็จะสามารถบรรลุพระนิพพานหรือขั้นพระอนาคามีได้ ภายใน ๗ วัน ๗

เดือนหรือ ๗ ปี ขึ้นอยู่กับความเพียร ความฉลาดแหลมคมของสติปัญญาของแต่ละคน ที่มีไม่เท่ากัน ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่มีพระพุทธศาสนา ต่อให้ปฏิบัติ ต่อให้เพียร ๒๔ ชั่วโมง ไม่หลับไม่นอนเลย ก็จะไม่บรรลุไม่ได้ เพราะจะปฏิบัติไม่ถูกทาง ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระองค์ไม่มีครูบาอาจารย์ที่จะสอน จึงต้องลองผิดลองถูกเอง อดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ถ้าไม่ฉลาดก็อาจจะอดตายไปเลยก็ได้

นี่คือความยากของทางนี้ ถ้าไม่มีคนบอกทาง ยากที่จะค้นพบได้ด้วยตนเอง มีเพียงคนที่ฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ได้สะสมบุญบารมี เช่นปัญญาบารมี มาเป็นกัปเป็นกัลป์ ถึงจะมีความฉลาดรู้ทันกิเลส ที่คอยหลอกล่อไม่ให้เข้าสู่ทางมรรคผลนิพพาน แต่พอมีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์มาสอนเล่าห์กลต่างๆของกิเลสแล้ว ก็จะสามารถบรรลุได้ภายในชาตินี้เลย จึงปรากฏมีครูบาอาจารย์ให้พวกเรากราบไหว้บูชาเป็นจำนวนมาก ไม่ต้องปฏิบัติเป็นร้อยๆชาติแล้ว หลวงปู่มั่นก็บรรลุในชาตินี้ หลวงตาภิบรรลุในชาตินี้ ใครก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว ต้องได้มรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน จึงอย่าไปฟังคนหูหนวกตาบอดที่ไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ ฟังแล้วก็จะทำให้ไขว้เขว ให้ยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นอาจารย์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง คนอื่นเขาจะพูดอะไรก็ฟังได้ แต่ต้องพิจารณาดูว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์สอนอย่างนี้หรือเปล่า ไม่มีในคัมภีร์ที่สอนว่า ถ้าปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะต้องปฏิบัติเป็นร้อยชาติพันชาติถึงจะบรรลุได้ มีแต่สอนว่า บรรลุได้ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี

ไม่ต้องลังเลสงสัย ชาตินี้เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว เหมือนถูกถอดเตอรัรางวัลที่ ๑ หรือแจ๊คพอตที่อเมริกา เพียงแต่เราต้องไปรับรางวัลเอง ต้องเจริญมรรคเอง เจริญทานศีลภาวนาเอง ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน ไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ความเพียรของเรา ถ้าไม่มีความเพียร ถึงแม้จะถูกถอดเตอรัรางวัลที่ ๑ ถูกแจ๊คพอตก็ไม่สามารถไปรับรางวัลได้ เพราะชี้แจงเจริญมรรค

เจริญทานศีลภาวนา ต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ ต่อไปนี้จะไม่เที่ยวแล้ว ต่อไปนี้มี
เวลาว่างจะภาวนา ถ้าไม่เปลี่ยน ก็จะไม่มีความไปทางธรรมได้ เหมือนขับรถไปผิด
ทางแล้วไม่กลับรถ ก็จะไปผิดทางอยู่เรื่อยๆ ต้องหยุดรถแล้วยูเอิร์นกลับรถ
ตอนนี้พวกเรากำลังไปทางสร้างภาพสร้างชาติ ต้องกลับมาทางตัดภาพตัดชาติ ทาง
ของพระพุทธเจ้า ทางของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย