

กำลังใจ ๕๘

(จุลธรรมนำใจ ๓๐)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๔๒ หนังสือธรรมะ	3
๔๔๓ ปัญหาของพวกเขา	26
๔๔๔ ทำใจให้ถูกต้อง	35
๔๔๕ พระพุทนต์	51

กัณฑ์ที่ ๔๔๒

หนังสือธรรมะ

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕

หนังสือธรรมะนี้เป็นสื่อเผยแผ่ธรรมะที่ดี สมัยพระพุทธกาลนี้ต้องเหนื่อยหน่อย เพราะไม่มีหนังสือ พระพุทธเจ้าทรงต้องแสดงธรรมวันละ ๓ ถึง ๔ ครั้ง ตอนบ่ายทรงแสดงธรรมให้กับศรัทธาญาติโยม ตอนค่ำทรงแสดงธรรมให้กับพระภิกษุสามเณร ตอนดึกทรงแสดงธรรมให้แก่เทวดา ตอนเช้าก่อนสว่างก็ทรงเล็งญาณดูว่าจะทรงไปโปรดผู้ใดดี สมัยนี้ส่งหนังสือไปแทนได้ ถ้าอยากได้ก็เขียนจดหมายมาขอ บางทีก็เดินทางมารับเอง หนังสือธรรมะนี้เป็นเหมือนแผนที่ เป็นป้ายบอกทางไปสู่มรรคผลนิพพาน ไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไปสู่ความสุขที่ถาวร ถ้าไม่มีหนังสือธรรมะนำทาง พวกเราจะไม่มีโอกาสไปสู่พระนิพพานได้ด้วยตนเอง ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก สัตว์โลกทั้งหลายก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้พระธรรม ที่จะพาสัตว์โลกให้ไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด พอตรัสรู้แล้วก็อยู่ที่พระองค์ว่าจะทรงมีพระวิริยะ ขวนขวายหรือไม่ ถ้าไม่ชวนขวายที่จะเผยแผ่สั่งสอนธรรมให้แก่ผู้อื่น ก็จะไม่มีการพุทธศาสนาปรากฏให้โลกได้ทราบไหว้บูชา ได้ยึดเป็นสรณะ ก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป

พระพุทธเจ้านี้มีอยู่ ๒ ประเภทคือ ๑. พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าคือพระพุทธเจ้า ที่หลังจากได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงนำเอาพระธรรมที่ทรงตรัสรู้ขึ้นมาเผยแผ่ให้กับสัตว์โลก ก็จะมีพระพุทธานุภาพปรากฏตามมา เช่นวันเพ็ญเดือน ๖ เป็นวันปรากฏขึ้นมาของพระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์ แล้วหลังจากนั้นอีกประมาณ ๒ เดือน คือวันเพ็ญเดือน ๘ ที่เรียกว่าวันอาสาฬหบูชา วันที่จะมาถึงในอีกไม่กี่วันข้างหน้า ก็ทรงประกาศ

พระธรรมคำสอนครั้งแรก ให้แก่พระปัญจวัคคีย์ ทำให้มีพระธรรมที่เป็นสรณะที่พึ่งของ
สัตว์โลกปรากฏขึ้นมา และหลังจากทรงแสดงพระธรรมเสร็จ ก็ปรากฏมีพระอัญญาโกณฑ
ัญญะมีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุเป็นพระอริยสงฆ์องค์แรก ได้เป็นพระสังฆรัตนะองค์
แรก นี่คือการปรากฏขึ้นของพระรัตนตรัย เบื้องต้นก็ต้องมีพระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสรู้ก่อน
หลังจากนั้นก็ทรงแสดงพระธรรมให้แก่สัตว์โลก พอผู้ฟังได้ยินได้ฟังแล้วพิจารณาตามได้
สามารถมองเห็นธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสรู้เห็น คือเห็นพระอริยสัจ ๔ ก็จะบรรลุ
ธรรมขั้นต้น บรรลุเป็นพระโสดาบัน

อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาไว้ว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมี
การดับไปเป็นธรรมดา เพราะเห็น**ไตรลักษณ์** เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นความไม่
เที่ยง เห็นการเกิดการดับไปเป็นธรรมดา ของสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าไปยึดติด
อยากไม่ให้ดับ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความทุกข์ใจนี้เป็น**ทุกข์ในอริยสัจ ๔** ที่เกิด
จากสมุทัย ความอยากไม่ให้สรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลายเสื่อมไป แต่ความจริงทุกสิ่งทุก
อย่างในโลกนี้เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา**ไม่มีตัวตน พอเห็นความจริงนี้ก็หยุดความ
อยากได้ ยอมรับว่ามีการเกิดย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ก็บรรลุธรรม เห็นอริยสัจ ๔
เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากไม่ให้สิ่งต่างๆดับไป เห็นว่าจะดับทุกข์ได้ ก็ต้องเห็นว่าสิ่ง
ต่างๆเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เช่นเห็นว่าร่างกายเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะบรรลุเป็น
พระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา ภายในเวลา ๒ เดือนพระรัตนตรัยก็ปรากฏครบ ๓ องค์ วัน
เพ็ญเดือน ๖ เป็นการปรากฏของพระพุทธรูปรัตนะ วันเพ็ญเดือน ๘ เป็นการปรากฏของ
พระธรรมรัตนะและพระสังฆรัตนะ

ก่อนที่จะประกาศพระธรรมคำสอน ทรงท้อแท้พระทัย ไม่ปรารถนาที่จะประกาศพระ
ธรรมคำสอนให้แก่สัตว์โลก เนื่องจากทรงเห็นว่าเป็นธรรมที่ยาก ที่ทวนกระแสความรู้สึก
นึกคิดของสัตว์โลก ที่มีความรักความชอบในสรรพสิ่งต่างๆในโลกนี้ เช่นลาภยศ
สรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่สัตว์โลกไม่รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าไม่
อยากจะทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ ก็จำเป็นที่จะต้องตัดสิ่งเหล่านี้ไป ไม่ยึดไม่ติด ไม่แสวงหาสิ่ง

เหล่านี้มาเป็นสรวง มาเป็นที่พึ่ง มาให้ความสุขกับตน แต่สัตว์โลกทุกชนิดที่เกิดมาในโลกนี้ก็มีความหลง ยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกันทั้งนั้น แล้วจะสอนบอกให้รู้ว่าเป็นความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุข ก็จะเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่ก็มีท้าวมหาพรหม ได้มาขออาราธนาให้พระพุทธเจ้าทรงเมตตาต่อสัตว์โลก ให้ได้โปรดสัตว์โลก โดยขอให้พระองค์ทรงพิจารณาว่า สัตว์โลกมีภูมิจิตภูมิธรรมที่ต่างกัน ผู้ที่พร้อมที่จะรับพระธรรมคำสอนของพระองค์ก็มี ผู้ที่ไม่พร้อมก็มี ขอให้โปรดผู้พร้อมที่จะรับเถิด หลังจากที่ได้ทรงพิจารณาก็เห็นว่า สัตว์โลกเป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า มีความเจริญเติบโตไม่เท่ากัน บัวที่เจริญเติบโตเต็มที่ก็คือบัวเหนือน้ำ พอได้สัมผัสแสงอาทิตย์ก็จะบาน เป็นบัวเหล่าที่ ๑ บัวเหล่าที่ ๒ ก็คือบัวปริมน้ำ ที่จะโผล่เหนือน้ำขึ้นมาในเวลา ๒ - ๓ วัน บัวเหล่าที่ ๓ ก็คือบัวกลางน้ำ ที่อยู่ระหว่างโคลนตมกับผิวน้ำ จะต้องรอนานหน่อย ถึงจะโผล่เหนือน้ำขึ้นมาได้ บัวเหล่าที่ ๔ คือบัวที่อยู่ในโคลนตม ที่จะไม่มีโอกาสโผล่เหนือน้ำขึ้นมาเลย เพราะจะเป็นอาหารของปูปลาเต่าไป

มนุษย์เราก็เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า พวกที่ ๑ ที่ได้สะสมบุญบารมีมามากก็มี เช่นพวกนักบวชทั้งหลาย เช่นพระปัญญาจักษ์ที่ได้ติดตามเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้ามาโดยตลอด ท่านเหล่านี้ได้บำเพ็ญบุญบารมีมาอย่างโชกโชน ถึงออกบวชได้ ทำทานได้อย่างเต็มที่ สละสมบัติข้าวของเงินทอง สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไปจนหมด แล้วก็มาบำเพ็ญรักษาศีล เจริญสมาธิ ได้ฌานชั้นต่างๆ ท่านเหล่านี้จึงเป็นเหมือนบัวที่อยู่เหนือน้ำแล้ว รอแสงสว่างของดวงอาทิตย์ แสงสว่างนี้ก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง ที่เรียกว่าปัญญา เป็นธรรมชั้นปัญญา ชั้นโลกุตระธรรม พระปัญญาจักษ์ได้บรรลุขั้นโลกียธรรมกันแล้ว คือขั้นสมาธิ ชั้นฌานสมาบัติ ถ้าตายไปก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม แต่เป็นโลกียธรรมที่ยังอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ก็จะเสื่อมลงมาจากสมาธิอ่อนกำลังลงไป จิตก็จะหยาบขึ้นมาตามลำดับ

ขณะที่จิตสงบจะละเอียดจะสงบมาก แล้วจะค่อยๆเลื่อนไปที่ละเอียดที่ละเอียด จิตจะ
หยาบขึ้น จะเกิดกิเลสตัณหา จะหิวกับรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด คือรูปทิพย์เสียงทิพย์
กลิ่นทิพย์ของเทวดา พอเลื่อนมากขึ้น ก็จะหิวกับรูปเสียงกลิ่นรสของมนุษย์ ก็จะต้องมา
เกิดเป็นมนุษย์ใหม่ นี่คือวิบากของผู้ที่ได้บำเพ็ญบุญบารมีถึงขั้นฌานสมาบัติ จะเลื่อน
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เหมือนกับพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ที่ทรงตรัสว่า
น่าเสียดาย เพราะได้สิ้นชีวิตไปก่อนที่จะจะตรัสรู้ ถ้ายังอยู่ก็จะมีโอกาสได้บรรลุ
มรรคผลนิพพาน บรรลุโลกุตระธรรม เพราะมีแสงสว่างแห่งธรรม คือคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ บัวที่อยู่เหนือน้ำ ถ้าไม่มีดวง
อาทิตย์ก็จะบานไม่ได้เช่นเดียวกับผู้ที่ได้สมาธิแล้ว ถ้าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรม ก็จะบรรลุ
มรรคผลนิพพานไม่ได้ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีความสำคัญอย่างมาก เป็น
เหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ที่จะทำให้บัวบาน ใจของสัตว์โลกทั้งหลายเป็นเหมือน
ดอกบัว ที่จะต้องมีแสงสว่างแห่งธรรมมาทำให้บานขึ้นมา ให้เป็นพระนิพพานขึ้นมา ถ้า
ไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ ก็จะไม่มีความที่จะบานขึ้นมาได้ เป็นพระนิพพานขึ้นมาได้ นี่
ก็คือเรื่องของบัว ๔ เหล่า บุคคล ๔ ชนิด

พวกที่ ๒ เป็นพวกที่ได้สะสมบุญบารมีรองจากพวกที่ ๑ ที่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ทันที
ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังหลายๆครั้ง ถึงจะบานได้ พวกที่ ๓ เป็นพวกที่ด้อยบารมีลงไป
อีก ต้องใช้เวลามากกว่าพวกที่ ๒ ถึงจะบานได้ พวกที่ ๔ เป็นพวกที่จะไม่มีวันโผล่เหนื
น้าขึ้นมาได้ เนื่องจากไม่มีศรัทธาความเชื่อ ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟัง
ธรรมแล้วไม่เกิดศรัทธา เพราะเห็นว่าการแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางลาภ
ยศสรรเสริญ เป็นทางที่นำไปสู่ความสุข ก็จะไม่เชื่อทางที่ไปสู่ความสุขที่แท้จริง ที่ต้อง
สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย พวกนี้จะต้องเกิดแก่เจ็บตายไป
เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด

พระพุทธเจ้าจึงทรงเล็งพระธรรมคำสอน ไปสู่บัวเหนือน้ำก่อน ทรงแสดงธรรมโปรดพวก
นักบวชก่อน ในแต่ละครั้งที่ทรงแสดงธรรม จะปรากฏมีผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันเป็น
จำนวนมาก เพียงระยะเวลา ๗ เดือนแรก คือหลังจากที่ทรงแสดงพระธรรมครั้งแรกใน

วันเพ็ญเดือน ๘ มาจนถึงวันเพ็ญเดือน ๓ ในปีต่อมา ก็เป็นเวลา ๗ เดือน ก็ปรากฏมี พระอรหันตสาวกอย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป ที่ได้เดินทางมาจากทิศทางต่างๆ โดยไม่ได้นัดหมายกัน มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ด้วยความรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า และอาจจะมียุติมากกว่านั้นที่ไม่ได้มาร่วม เพราะอาจจะอยู่ไกล เพราะหลังจากที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสให้ไปกันคนละทิศคนละทาง เพื่อจะได้เผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนให้ไปได้อย่างกว้างขวาง ไม่ให้ไปด้วยกัน ให้แยกกันไป เพราะจะทำประโยชน์ได้มากกว่า นี่ก็คือพระคุณของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทำให้เกิดพระอริยสงฆ์สาวก เป็นสรณะเป็นที่พึ่งมาจนถึงปัจจุบันนี้ เพราะมีผู้สนใจศึกษาสนใจปฏิบัติ ด้วยความวิริยะอุตสาหะ ด้วยความเข้มแข็ง ด้วยความอดทน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จึงได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ เพราะการบรรลุธรรมไม่จำเป็นต้องพึ่งจากพระพุทธเจ้าโดยตรง ถึงจะสามารถบรรลุได้ จริงอยู่การได้พึ่งธรรมจากพระพุทธเจ้า ย่อมมีความแตกต่างกับการพึ่งธรรมจากพระสาวก เนื่องจากพระปัญญาบารมีของพระพุทธเจ้ามีมากกว่าพระสาวก ทรงรู้ว่าควรแสดงธรรมอย่างไรชนิดไหนให้แก่ผู้ฟัง เพราะทรงรู้จริตของผู้ฟัง รู้ภูมิจิตภูมิธรรมของผู้ฟัง ว่าอยู่ในระดับไหน ควรจะให้ธรรมชนิดไหน ถ้าเป็นแพทย์เป็นหมอ ก็รู้ว่าคนไข้เป็นโรคชนิดไหน ควรให้ยาชนิดไหนรักษา

ไม่มีอะไรในโลกนี้จะมีคุณค่าเท่ากับพระธรรมคำสั่งสอน ถ้าไม่มีพระธรรมคำสั่งสอน ต่อให้เป็นมหาเศรษฐี เป็นพระมหากษัตริย์ ก็จะไม่สามารถอยู่เหนือความทุกข์ได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ พอมีพระธรรมคำสั่งสอนแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม เป็นพระมหากษัตริย์หรือเป็นขอทาน ก็มีโอกาสที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ พระพุทธศาสนาจึงไม่เลือกชนชั้นวรรณะ พระพุทธศาสนายินดีต้อนรับทุกคนที่มีศรัทธา ถ้ามีศรัทธาก็จะมีโอกาสมีสิทธิ์ ที่จะปฏิบัติให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่ว่าจะ เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นเศรษฐี หรือเป็นขอทาน เวลาบวชแล้วก็อยู่ในสถานภาพเดียวกัน คือเป็นขอทาน การเป็นเศรษฐีเป็นพระมหากษัตริย์ อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการบวช มากกว่าการเป็นขอทาน แต่การเป็นขอทานก็ไม่ได้เป็นเหตุทำให้บวชได้ คนขอทานที่ไม่ได้บวชก็มีมากมาย เศรษฐีที่ได้บวชก็มีมากมาย กษัตริย์ที่ได้บวชก็มีเหมือนกัน ถ้ามีศรัทธาไม่ว่าจะเป็นอะไรก็จะบวชได้ ถ้าเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอน เชื่อว่า

สามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ เชื่อเท่านี้ก็พอแล้ว พอต่อการน้อม
เอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ

ในเบื้องต้นจึงต้องมีศรัทธาความเชื่อก่อน เชื่อในพระธรรมคำสอนที่ทรงสอนให้ทำบุญละ
บาป ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ชำระความโลภความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ สละ
ความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรส แล้วออกไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัด
วิเวก อยู่ตามป่าตามเขาบำเพ็ญเพียร เจริญสติ เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา
รักษาศีลให้บริสุทธิ์ นี่คือศรัทธาที่ต้องมี พอมีแล้วเราก็ต้องปฏิบัติตามศรัทธา ต้องสละ
สมบัติ สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ปลีกวิเวกอยู่ตาม
สถานที่สงบสงัด ตั้งอยู่ในศีลในธรรม เจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เพื่อ
ควบคุมความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้อว่าง ให้จิตเย็นสบาย ไม่ล่องไปล่องมา ให้ตั้งอยู่ใน
ปัจจุบัน แล้วก็ให้นั่งสมาธิหลับตา เพื่อทำให้จิตรวมเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ให้เป็น
อุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ เรียกว่าสมาธิ

สมาธิก็มี ๒ ลักษณะคือ **สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ** สัมมาสมาธิก็คือจิตนิ่งสงบไม่มี
ความคิดปรุงแต่ง เป็นอุเบกขาลึกแต่ว่ารู้ ไม่มีนิมิตไม่มีอะไรปรากฏให้รับรู้ ถ้ามีนิมิตมี
อะไรปรากฏให้รับรู้ จะไม่ใช่สัมมาสมาธิ ไม่ควรปล่อยใจให้จิตไปทางนั้น ควรดึงกลับมา
ภาวนาต่อ จนกว่าจิตจะเข้าสู่ความสงบเป็นอุเบกขา ถ้ามีการรับรู้ นิมิตต่างๆ ก็จะทำให้
เกิดกิเลสตัณหา เกิดความอยากติดตามนิมิต เวลานั่งสมาธิแต่ละครั้งก็อยากให้เห็นนิมิต
เพราะมีความเพลิดเพลีน มีความสุข เหมือนได้ดูภาพยนตร์ แต่เป็นความสุขที่ไม่จีรัง
ถาวร สุขแต่เฉพาะเวลาที่ได้สัมผัสได้รับรู้ ถ้านั่งแล้วไม่ได้เห็นก็จะหงุดหงิดใจ ไม่ใช่เป็น
ทางไปสู่การดับทุกข์ เพราะการไปสู่การดับทุกข์นี้ จะต้องหยุดความอยากต่างๆ จึงต้อง
เข้าไปในสมาธิที่มีแต่ความว่าง เพราะจะทำให้ความอยากสงบตัวลงไป เวลาออกจาก
ความสงบที่ไม่มีนิมิต จิตจะมีพลังอุเบกขา คือไม่โลภไม่โกรธไม่หลง แต่เป็นอยู่ได้ไม่
นาน เป็นเหมือนกับน้ำที่แช่ไว้ในตู้เย็น เวลาเอาออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆ ก็จะเย็น ถ้าทิ้งไว้
สักระยะหนึ่ง ความเย็นก็จะค่อยๆ หายไป ความเป็นอุเบกขาของจิตที่ได้จากสมาธิก็
เช่นเดียวกัน เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ ก็จะมี ความเย็น มีความเป็นอุเบกขามาก พอได้

สัมผัสรับรู้เรื่องราวต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางความคิดปรุงแต่ง อุเบกขาก็จะค่อยๆ จางหายไป ความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ ก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น ตามลำดับ

ถ้าทำสมาธิจนชำนาญแล้ว เข้าออกสมาธิได้อย่างง่ายดายแล้ว เวลาออกจากสมาธิก็ควร เจริญปัญญา อย่าคิดไปในทางกิเลส ดึงความคิดปรุงแต่งให้คิดไปในทางธรรมะ คิดไป ในทางอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ว่าจะเห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสรับรู้เรื่องอะไร ให้ พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติดไปอยาก ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ ของเรา เราไม่สามารถสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์อยู่อย่าง ต่อเนื่อง ก็จะปล่อยวางอย่างต่อเนื่อง เห็นอะไรก็จะปล่อยวาง เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่มีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนั้น ถ้าต้องทำอะไร ก็ ทำไป แต่ไม่ทำอย่างเอาเป็นเอาตาย ทำได้ก็ดี ทำไม่ได้ก็ดี เช่นเสียงที่เป็นปัญหาอยู่ ตอนนั้น ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไข แก้ไม่ได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้ายังต้องดูแลจัดการ กับสิ่งต่างๆ ก็ต้องให้อยู่ในกรอบของความเป็นจริง ของความเป็นไปได้ ไม่ใช่ให้อยู่ในกรอบ ของความเครียด ทำอะไรก็เครียดกับสิ่งที่ทำ นั่นแสดงว่ามีความอยากเกินความเป็นจริง พอความอยากไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่ได้ตั้งใจ ก็เกิดความเครียดขึ้นมา เป็นความ ทุกข์ จะทำอะไรจะอยากได้อะไร ก็ทำไปได้ แต่อย่าไปเอาเป็นเอาตาย คิดว่าเป็นของเล่น ของทุกอย่างในโลกนี้เป็นเหมือนของเล่น ไม่ใช่ของจริง ตายไปก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็ยินดีตามที่ปรากฏ อย่างนี้ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เป็นสมุทัย คืออยากจนเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย วิตกกังวลว่าวุ่นซุ่นมั่ว อย่างนี้ถึงจะเป็นสมุทัย

ต้องใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะพิจารณากับสิ่งที่ปรากฏให้รับรู้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ก็ได้ หรือจะพิจารณาถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นในกายภาคหน้าก็ได้ เช่นการ พลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป ไม่ใช่ก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากบุคคลต่างๆ จากสิ่งต่างๆ ไป ไปที่ละคนสองคน ไปทีละอย่างสองอย่าง ในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากร่างกาย ที่ไปยึด ไปติดว่าเป็นตัวเราของเรา ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้ลืมนวลิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา เป็น

เหมือนของที่ขี้มมา ต้องคืนเจ้าของไป ลักวันหนึ่งเจ้าของจะมาขอคืนไป ถ้าไม่ลืมก็จะไม่หลงยึดติด ไม่อยากให้อยู่ไปตลอด พอถึงเวลาที่เจ้าของมาทวงคืน ก็คืนไปได้อย่างสบายใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ ถ้าพิจารณาไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว กำลังของอุเบกขาจะหมดไป ก็จะมีกิเลสตัณหาออกมาก่อวน มาสร้างอารมณ์ว่าวุ่นซุ่มมัวให้เกิดขึ้น ก็ควรหยุดการพิจารณา แล้วกลับเข้าไปในความสงบ กลับไปนั่งสมาธิทำให้ใจสงบให้เป็นอุเบกขา ถ้าเป็นน้ำก็เอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็น พอน้ำหายเย็นแล้วก็เอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็น ให้เย็นเต็มที่แล้วค่อยเอาออกมาใหม่ พอจิตได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง เป็นอุเบกขาเต็มที่แล้ว ก็พร้อมจะพิจารณาความจริงต่อไป

ความจริงก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งหลาย **ขั้นที่ ๕** ก็เป็นสภาวะธรรม **รูป** ก็คือร่างกาย **เวทนา** ก็คือความรู้สึก **สัญญา** ก็คือความจำได้หมายรู้ **สังขาร** ก็คือความคิดปรุงแต่ง **วิญญาณ** ก็คือการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกาย ธรรมเหล่านี้ก็เกิดดับๆ เวทนาจึงเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สุขบ้างทุกข์บ้างไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง สลับกันไป สัญญาที่จำได้แล้วก็หายไป เห็นภาพแล้วก็จำว่าเป็นใคร จำเสร็จแล้วก็หายไป ได้ยินเสียงก็จำว่าเสียงนี้เป็นเสียงของใคร มีความหมายว่าอย่างไร แล้วก็หายไป สังขารก็ปรุงแต่งไป คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดแล้วก็ดับไปหายไป แล้วก็คิดเรื่องใหม่ต่อ วิญญาณก็รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่มาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกาย รับรู้แล้วก็ดับไป นี่คือนามขั้นที่ ๕ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีการเกิดดับๆ ถ้าไม่ไปยุ่งกับเขาก็จะไม่เป็นปัญหา ถ้าอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา เช่นเวลาเกิดความเจ็บก็อยากจะให้หายเจ็บ ก็จะสร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของเวทนา เช่นเวลานั่งแล้วเจ็บ ร่างกายเจ็บเรียกว่าทุกข์เวทนา ถ้าอยากให้ทุกข์เวทนาหาย ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป

ความทุกข์ในใจนี้ รุนแรงกว่าความทุกข์ของเวทนาหลายร้อยเท่าด้วยกัน ที่ทนกันไม่ได้ ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย คือทุกข์เวทนา ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ต่างหากที่ทนไม่ได้ ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ถ้าควบคุมใจไม่ให้เกิดความอยากได้

ให้ใจรับรู้เฉยๆ เป็นอุเบกขา ก็จะไม่มีความทุกข์ทางใจ ทุกข์ในอริยสัจจะไม่ปรากฏขึ้นมา จะสบายใจ จะนั่งได้อย่างสบาย ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป วิธีที่จะทำให้ใจเป็นอุเบกขา ในระหว่างที่เกิดทุกขเวทนา ก็มีสองวิธีคือ ๑. วิธีของสมาธิ ๒. วิธีของปัญญา วิธีของสมาธิก็ใช้การบริการรวม ความคุมสังขารความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้ผลิตสมุทัยออกมา คือความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป หรืออยากจะลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ อยากจะหนีจากทุกขเวทนาไป ความคุมสังขารความคิดปรุงแต่งด้วยการบริการรวมพุทฺธะไป หรือจะสวดมนต์ไปก็ได้ ท่องอาการ ๓๒ ไปก็ได้ แล้วแต่จะถนัดกับวิธีใดก็ใช้ไป จะนับ ๑-๒-๓ ไปก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ที่จะทำให้สังขารไม่ปรุงแต่งไปในทางสมุทัย คือความอยากให้ความเจ็บหายไป

อย่างเวลานั่งฟังเทศน์ฟังธรรม เวลาแสดงธรรมนี้ ก็มีความเจ็บ แต่ใจไม่ได้อยู่กับความเจ็บของร่างกาย ผู้แสดงก็อยู่กับการแสดง ผู้ฟังก็อยู่กับการฟัง ก็จะสามารถนั่งได้โดยไม่รู้สึกเจ็บมาก รู้ว่าเจ็บ แต่ก็พอทนได้ เพราะสังขารไม่มีเวลาผลิตสมุทัย คือความอยากให้เวทนาหายไปนั่นเอง ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ได้แสดงธรรม นั่งอยู่เฉยๆเดี๋ยวเดียวก็ต้องขยับแล้ว เพราะสังขารจะผลิตสมุทัยออกมาอยู่เรื่อยๆ ไม่อยากสัมผัสกับความเจ็บอย่างนี้ก็ต้องใช้การบริการรวมเพื่อให้ใจมีอะไรทำ หรือนั่งฟังธรรมไป ก็จะนั่งได้นาน จะไม่รู้สึกเจ็บมาก เพราะใจไม่ไปรับรู้ความเจ็บของร่างกาย ใจรับรู้กับเสียงธรรมที่มาสัมผัสแล้วพิจารณาตาม ใจก็เลยสงบเป็นอุเบกขา ไม่ทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย ถ้าไม่ได้ฟังธรรมก็ต้องใช้การบริการรวมหรือใช้การสวดมนต์ คาถาไหนก็ได้ เป็นอุบาย คาถาไหนก็มีผลเหมือนกัน คือทำให้ใจเป็นอุเบกขาเหมือนกัน เมื่อมีงานให้สังขารทำ สังขารก็จะไม่สามารถผลิตสมุทัย ผลิตความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ก็จะสามารถนั่งอยู่ได้ และเข้าสู่ความสงบได้ ผ่านความเจ็บของร่างกายไปได้ ด้วยอำนาจของการบริการรวมพุทฺธะ หรือการสวดมนต์ นี่ก็เป็นวิธีที่ ๑ ที่จะทำให้ผ่านความเจ็บของร่างกายไปได้

เวลาเกิดความเจ็บของร่างกาย ไม่ว่าจะเจ็บในขณะที่นั่งสมาธิหรือเจ็บในขณะที่เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ารู้จักการภาวนา รู้จักบริการรวมพุทฺธะ รู้จักสวดมนต์ ก็สามารถผ่อนคลายความทุกข์ทางใจได้ ความจริงเราไม่ได้ผ่อนคลายความเจ็บของร่างกาย แต่ผ่อนคลายความ

เจ็บทางใจ สมมุติว่าความเจ็บมี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ความเจ็บ ๙๐ เปอร์เซ็นต์จะอยู่ที่ใจ อีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์อยู่ที่ร่างกาย ถ้าภาวนาเป็น บริกรรมพุทโธได้ สวดมนต์ได้ ความเจ็บ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ก็จะหายไป เหลือความเจ็บเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ซึ่งไม่เป็นปัญหาเลย เพราะกำจัดความเจ็บส่วนใหญ่นี้ได้ด้วยวิธีของสมาธิ ถ้ามีสมาธิแล้วก็จะกำลังรับรู้ความเจ็บของร่างกายได้ พอจะให้มีเวลาพิจารณา ดูความเจ็บของร่างกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ได้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เหมือนกับเสียงลมพัดที่เรากำลังรับรู้อยู่นี้ หรือ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เรารับรู้ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นฝนตกแดดออกนี้เราก็รับรู้ แต่เราไม่ไปทุกข์กับเขา เพราะรู้ว่าไปห้ามเขาไม่ได้ ลมจะพัดก็หยุดลมไม่ได้ ฝนจะตกก็หยุดฝนไม่ได้ ฉันทิใด เวทนาจึงเป็นอย่างนั้น เป็นเหมือนลม เป็นเหมือนฝนตก ห้ามเขาไม่ได้ พอปรากฏขึ้นมาถ้าเรารับรู้โดยไม่ผลิตสมุทัย คือความอยากให้เขาหยุด ให้เขาหายไป ใจก็จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บของร่างกาย

นี่คือวิธีของปัญญา พิจารณาทุกขเวทนาว่าเป็นไตรลักษณ์ เกิดๆดับๆ มาแล้วก็ไป ห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามความทุกข์ภายในใจได้ ด้วยการใช้ปัญญา ด้วยการหยุดความอยาก ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ห้ามเขาไม่ได้ ก็จะไม่อยากให้เขาหายไป พอไม่อยาก ความทุกข์ใจ ที่แรงกว่าความทุกข์ของร่างกายก็จะหายไป ทำให้สามารถรับรู้กับความทุกข์ของร่างกายได้อย่างไม่สะทกสะท้าน นี่คือวิธีของปัญญา ต้องมีสมาธิก่อนถึงจะพิจารณาได้ เพราะถ้าไม่มีสมาธิ เวลาเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็จะเป็นเหมือนไก่ตาแตกเลย ไม่มีสติ หลงเหลืออยู่เลย เพราะสมุทัยจะออกมาทำงานทันทีเลย อยากจะให้หาย อยากจะลุก อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ จะคิดอย่างนี้อย่างเดียว จะไม่พิจารณาดู ว่าทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง เป็นเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง ห้ามเวทนาไม่ได้ เป็นเรื่องปกติของเวทนา ที่จะต้องปรากฏขึ้นมาให้เรารับรู้ เหมือนกับฝนตกแดดออก ที่เราไม่สามารถไปห้ามเขาได้ แต่เราก็อยู่กับเขาได้ ถ้าอยู่กับฝนตกแดดออกได้ฉันใด เราก็อยู่กับทุกขเวทนาได้ฉันนั้น เพราะเป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน ฝนตกแดดออกเป็นสภาวะธรรมภายนอก ทุกขเวทนาทางร่างกายก็เป็นสภาวะธรรมภายในร่างกาย เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ถ้าอยากก็จะทุกข์เหมือนกัน ถ้าอยากให้ฝนตกก็จะทุกข์เหมือนกัน ถ้าอยากให้เวทนาหายก็จะทุกข์เหมือนกัน ถ้าปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับทุกขเวทนา ไม่ทุกข์กับ

ฝนตก ทุกขเวทนาจะปรากฏก็ปล่อยปรากฏไป ฝนจะตกก็ปล่อยให้ตกไป นี่คือวิธีของ
ปัญญา

ต้องใช้ปัญญาเปรียบเทียบดู ของบางอย่างทำไม่เราทนได้ ทำไม่บางอย่างเราทนไม่ได้ ก็
เพราะเราติดนิสัย เคยชอบอะไรก็ทนได้กับสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราไม่ชอบจะทนไม่ได้ ก็
ต้องปรับใจของเรา อย่าไปไม่ชอบในสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น ให้ชอบในสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น
แล้วจะไม่ผิดหวัง จะไม่เสียใจ จะไม่ทุกข์ใจ แต่อย่าไปชอบในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะถ้า
ไปชอบในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ก็จะทำให้อาลัยอาวรณ์เสียดายอยากจะได้กลับคืนมา ให้ชอบ
ในสิ่งที่ปรากฏขึ้น และอย่าไปชอบในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แล้วใจจะเป็นอุเบกขาตลอดเวลา
จะอยู่อย่างสงบสุข จะไม่ทุกข์กับสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างภยศสรรเสริญ รูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็นอย่าง
สภาวะธรรมที่ละเอียดที่ปรากฏอยู่ในจิต ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ ใจก็จะอยู่กับสิ่ง
เหล่านี้เหมือนน้ำบนใบบัว สัมผัสรับรู้แต่ไม่ซึมซาบ ไม่ยุ่งกัน เวทนาจะปรากฏก็ปล่อยให้
ปรากฏไป ใจจะไม่ไปจัดการกับเวทนา จะไม่ยอมให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
เวทนาจะปรากฏขึ้นมาอย่างไรก็รู้ทันว่าเป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้นมาแล้วเดี๋ยวก็ดับไปผ่านไป
ไม่ต้องทำอะไร ให้สักแต่รู้ว่ารู้เท่านั้น ถ้าสามารถควบคุมใจสอนใจ ให้สักแต่รู้ว่ารู้ได้
ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ก็จะไม่มีความทุกข์ภายในใจตลอดเวลา นี่คือวิธีของ
ปัญญา ที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร

ถ้าใช้วิธีของสมาธิก็ต้องแก้ไปเรื่อยๆ จะต้องบริการมพุทธ จะต้องสวดมนต์ไป ถึงจะ
ดับความทุกข์ได้ เวลาปรากฏขึ้นมาใหม่ก็ต้องแก้แบบนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าแก้ด้วยปัญญาได้
แล้วก็จะไม่ต้องแก้อีกต่อไป จะเพียงแต่สักแต่รู้ว่ารู้เท่านั้น รู้ว่าทุกขเวทนาปรากฏขึ้น
มาแล้ว เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เหมือนฝนตกแดดออก トラบไต่ที่ยังมีร่างกายนี้
อยู่ トラบนั้นก็ต้องมีความเจ็บของร่างกายอยู่เสมอ จนกว่าร่างกายนี้จะหมดสภาพไป
หลังจากนั้นแล้วก็สบาย **ภารา หะเว ปัญจักขันธา** ชันธ ๕ เป็นภาระหนักอย่างยิ่ง เป็น
กองทุกข์นี้เอง อุปาทานในขันธ ๕ ก็คือความทุกข์ ถ้าไม่มีอุปาทาน ปล่อยวาง สักแต่รู้ว่า
ขันธ ๕ ก็จะไม่เป็นกองทุกข์ แต่ยังต้องสัมผัสรับรู้กับการเจริญการเสื่อมของขันธ ๕ อยู่

แต่จะเป็นการสัมผัสรับรู้แบบน้ำบนใบบัว ไม่ใช่สัมผัสรับรู้แบบน้ำบนกระดาษซับ ที่เวลาสัมผัสกับน้ำจะดูดำไปหมดเลย ฉันได้ใจของผู้ที่ยังไม่มีสติสมาธิปัญญา เวลาสัมผัสรับรู้กับสภาวะธรรมก็จะซึมซับไปหมดเลย เป็นของเราเป็นตัวเรา อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ทันทีเลย

นี่คือความแตกต่างระหว่างจิตที่หลุดพ้นแล้ว กับจิตที่ยังไม่หลุดพ้น คือเป็นใบบัวหรือเป็นกระดาษซับ ผู้ที่หลุดพ้นแล้วก็ใบบัว ถึงแม้จะสัมผัสน้ำมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ซึมซับเข้าไปในใบบัว แต่กระดาษซับนี้ ไม่ว่าน้ำจะมากหรือน้อยก็จะซึมซับเข้าไปหมดเลย ทุกข์มากน้อยเพียงไรก็จะแบกเต็มทีเลย นี่คือใจของผู้ที่ยังไม่ได้รับการชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือเหตุผลที่พวกเราต้องมาชำระใจกัน มาภาวนากัน มาทนทุกข์ยากลำบากกับการอยู่ในสถานที่อึดอัดกัน ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสที่เคยให้ความสุขกับเรา มารักษาใจ มาเข้าโรงพยาบาล แต่สมัยนี้โรงพยาบาลมักจะเป็นเหมือนโรงแรมไปเสียแล้ว เพราะมีทุกอย่าง ดีกว่าอยู่ที่บ้านอีก มีตู้เย็น มีโทรทัศน์ มีอะไรพร้อมไปหมด รักษาได้แต่ร่างกาย แต่ใจกลับเอายาพิษมาให้ แทนที่ใจจะสบาย ใจกลับทุกข์มากขึ้น เพราะดูอะไรก็ไม่สนุก ไม่เหมือนตอนที่หายป่วย ก็อยากจะให้หายเร็วๆ พอยิ่งอยากจะให้หายเร็วๆ ก็จะเกิดความทุกข์มากขึ้นไป ถ้าไม่หายก็จะยิ่งเครียดใหญ่ เพราะอยากจะดูหนังดูละครเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะยิ่งทุกข์มากขึ้นไป

อย่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกทางกิเลสตัณหาเลยจะดีกว่า สิ่งที่ทำให้ความสุขกับใจก็คือการภาวนา การฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ เพื่อจะได้เตือนสติให้ภาวนา ให้พิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา จะได้รับความคุ้มครองกับการรักษากาย ไม่ใช่กายหายแต่ใจกลับแยะลง เพราะเกิดกิเลสตัณหาเพิ่มขึ้น พอหายป่วยก็อยากจะออกไปเที่ยวมากขึ้น อยากจะกินอยากจะดื่มมากขึ้น นี่คือเหตุผลของการศึกษาธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะจะได้รู้จักวิธีดำเนินชีวิต ให้ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ถ้าไม่มีธรรมะเป็นเครื่องนำทาง เราก็จะหลงทาง จะไม่มีวันไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายไปถึงกันได้เลย ต้องยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เป็นผู้นำทาง ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่อย่างต่อเนื่อง การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็น

มงคลอย่างยิ่ง อย่างที่ได้ทรงแสดงไว้ในกาลามสูตร ขอให้พวกเราหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดศรัทธาความเชื่อ ให้มีวิริยะความพากเพียร ที่จะปฏิบัติอย่างสุดกำลัง แล้วผลประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับ ก็จะเป็นผลประโยชน์ของเราต่อไป

คราวนี้ไม่ได้มาหลายคน แสดงว่าออกไปปฏิบัติกัน ส่วนพวกเรายังอยู่ในห้องเรียน ยังปริยัติกันอยู่ **ปริยัติ**แล้วก็ต้อง**ปฏิบัติ** ถึงจะได้พบกับ**ปฏิเวธ** ปฏิเวธก็คือสอบผ่าน ต้องเข้าห้องสอบ ถึงจะรู้ว่าสอบผ่านหรือไม่ ถ้าเรียนอย่างเดียวไม่สอบก็ไม่ได้ใบประกาศ ต้องเข้าห้องสอบถึงจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ ถ้าไม่ผ่านก็ต้องกลับมาเรียนใหม่ เรียนเพิ่มขึ้น แสดงว่าทำการบ้านน้อยไป เรียนแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา ไม่เข้าไปในใจ เพราะเวลาฟังไม่มีสติ ใจลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ฟังอย่างนี้จะไม่ได้อรรถรส ไม่ได้รู้เหตุรู้ผลของธรรม ก็จะเป็นเหมือนทัพพีในหม้อแกง พระอานนท์ก็น่าสงสาร ฟังธรรมยี่สิบกว่าปี ไม่มีโอกาสไปปฏิบัติ เพราะติดภาระอุปฐากพระพุทธเจ้า เป็นความเสียดสีที่ยิ่งใหญ่ แต่ท่านฟังด้วยจิตใจที่จดจ่อ จำพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงได้ทุกกัณฑ์ เวลาพระสงฆ์สังคายนาพระไตรปิฎก ก็มีพระอานนท์นี้แหละเป็นผู้แสดงธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ตอนที่รับใช้พระพุทธเจ้า พระอานนท์มีเงื่อนไขอยู่หลายข้อด้วยกัน ข้อหนึ่งก็คือ เวลาพระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมที่ไหนแล้วพระอานนท์ไม่ได้ตามไปด้วย กลับมาต้องแสดงให้พระอานนท์ฟัง นี่เป็นค่าจ้างที่พระอานนท์เรียกร้องจากพระพุทธเจ้า เป็นค่าจ้างที่มีคุณค่ายิ่งกว่าเงินทอง พอว่างจากภารกิจที่จะต้องอุปฐากพระพุทธเจ้า ท่านก็ใช้เวลาปฏิบัติเพียง ๓ เดือน ก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้

นี่คือตัวอย่างให้เราเห็นชัดๆว่า ถ้าฟังเทศน์ฟังธรรมจนเข้าใจแล้ว นำไปปฏิบัติจริงๆจริงๆ ก็จะใช้เวลาไม่นาน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีก็บรรลุได้ อย่างพระอานนท์ก็ ๓ เดือน พระโฉฉิละก็ไม่กี่วัน ไปให้สามเณรเป็นอาจารย์ ก่อนหน้านั้นเวลาเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า เธอเป็นโบลานเปล่า โบลานเปล่า บวชไปก็บวชไปเปล่าๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการบวช เรียนไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการเรียน เพราะไม่นำเอาไปปฏิบัติ เจอพระพุทธเจ้าที่ไรก็โดนว่าอย่างนี้ทุกที ก็เลยต้องกระตือรือร้น ออกไปหา

สำนักปฏิบัติหาอาจารย์สอน ก็ไปได้สำนักที่มีแต่พระอรหันต์ทั้งนั้น แต่พระอาจารย์แต่ละองค์ก็ไม่ยอมสอน อ้างว่าพระโปฏิฐะเป็นพระเถระ มีพรรษามากกว่า ไม่อยากจะสอนพระผู้ใหญ่ ก็เลยต้องไปขอสามเณรเป็นอาจารย์ อาจจะเป็นอุบายทดสอบจิตใจของพระโปฏิฐะก็ได้ ว่าลดมานะทิฐิของตนได้หรือเปล่า ถือว่ามีพรรษาสูงได้เรียนมามาก ก็เลยต้องให้สามเณรเป็นอาจารย์ ตอนต้นสามเณรก็ทำท่าจะไม่รับไปสอน พระเถระก็เลยพูดคะยั้นคะยอให้สามเณรรับ ตอนต้นสามเณรก็ยังไม่สอน ยังไม่รู้ว่าจะเชื่อฟังหรือเปล่า ต้องเอามาใช้ให้ทำอะไรต่างๆ จนมั่นใจว่าเชื่อฟังแล้ว ให้ทำอะไรก็ทำตาม ให้ลุยลงไปในน้ำ ไปหยิบของ พอลงไปเปียกครึ่งตัวก็บอกไม่เอาแล้ว เปลี่ยนใจ จะดูว่ามีความโกรธหรือไม่ ท่านก็ไม่มีอาการอะไรทั้งนั้น ทำด้วยความเคารพจริงๆ เชื่อฟังจริงๆ สามเณรจึงสอนวิธีกำจัดกิเลสตัณหา ด้วยการปิดทวารทั้ง ๕ คือ ตาหูจมูกลิ้นกาย ให้มีสติเฝ้าดูอยู่ที่ความคิด เจริญสติ ควบคุมความคิดให้จิตสงบเป็นสมาธิ เวลากิเลสไหล่ออกมา ให้ตัดด้วยไตรลักษณ์ด้วยปัญญา พอเกิดตัณหาก็ตัดด้วยไตรลักษณ์ ตัดด้วยปัญญา ไม่นานก็บรรลุได้

ไม่ยากหรอก ถ้าเรียนกับคนที่รู้จริงเห็นจริง แล้วตั้งใจปฏิบัติจริง ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ต้องไม่เอาอะไรเลยในโลกนี้ ทั้งหมดเลย ฟุ้งไปที่ธรรมะอย่างเดียว ถ้ายังห่วงนั่นห่วงนี้ เสียหายสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็อย่าปฏิบัติให้เสียเวลา ไปไม่รอด ต้องตัดหมดเลย ไปตัวเปล่าๆ ไม่มีอะไรติดตัวไป ไปรับของใหม่ อย่าเอาของเก่าไปด้วย ต้องเทน้ำซากาแพที่อยู่ในถ้วยทิ้งไปให้หมดเลย เพื่อรองรับน้ำแห่งธรรม ถ้าใจยังยึดติดอยู่กับความสุขแบบเดิมๆอยู่ ยังยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะรับธรรมะเข้าไปสู่ใจไม่ได้ อย่างเวลาบวชต้องลดมานะทิฐิ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ใครก็ตาม บวชเป็นพระบวชใหม่ก็ให้อยู่ปลายแถว จะมีอายุ ๘๐ - ๙๐ ปีก็อยู่ปลายแถว จะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน หรือเป็นมหาเศรษฐีก็อยู่ปลายแถว ให้ตัดความเป็นอะไรต่างๆที่เคยเป็นไปให้หมดเลย เวลาคนใหญ่คนโตบวชมักจะขัดกับหลักธรรม ต้องมีบริวารรับใช้ ถ้าบวชแบบนี้ก็อย่าบวชให้เสียเวลา ไม่เกิดประโยชน์ ต้องบวชเพื่อลดละมานะทิฐิความถือตน ถือว่าตนเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีผู้รับใช้ ถือบาตรให้ ล้างบาตรให้ เช็ดถูกุฏิให้ ทำตัวเป็นเหมือนอาจารย์ ถ้าทำอย่างนี้ก็

หลงทางแล้ว บวชบิณฑิก็ตั้งตัวเป็นอาจารย์เลย ยังไม่ได้พรรษาเลย ไปตั้งสำนักเป็น
อาจารย์แล้ว อย่างนี้ไม่ได้บวชเพื่อละกิเลส แต่บวชเพื่อเสริมกิเลส

ถาม เพื่อนที่ไปผ่าหลังและต้องใส่ข้อเทียมอีกสองอัน เขาค่อยยังชั่วแล้ว ออกจาก
ไอช็ญแล้วเจ้าคะ

ตอบ หมอสมัยนี้เก่ง แต่อย่าหวังอะไรกับร่างกายมากเลย ต้องเลื่อมไปตามวาระ ไม่ว่าจะ
จะเป็นของใคร ทำใจปล่อยวางร่างกายให้ได้จะดีกว่า เพราะสักวันหนึ่งก็ต้องไป
เจอยกสุดท้าย ต้องโดนเนื้อคอดี ไม่โดนยกนี้ก็ต้องโดนยกหน้า ถ้าปล่อยวาง
ร่างกายได้ก็จะเป็นปัญหา ยกไหนก็ได้ ยกนี้ก็ได้ ยกหน้าก็ได้ ใจไม่ได้เป็น
อะไรไปกับร่างกาย ถ้าไม่อยากได้อะไร ไม่ต้องมีร่างกายก็ได้ สิ่งต่างๆในโลกนี้
เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อยากได้ไปทำไม ได้แล้วก็ต้อง
ทุกข์กับสิ่งที่ได้มา เพราะไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากกันอยู่ดี ใต้รถเบนซ์มา
ตายไปก็เอาไปไม่ได้ อยู่ดี ได้เงินร้อยล้านพันล้าน ตายไปก็เอาไปไม่ได้ อยู่ดี เอาไป
ทำไม เอาไปให้ทุกข์ไปเปล่าๆ เอาความสงบไปดีกว่า เอาความสบายใจไปดีกว่า
เอาความปล่อยวางไปดีกว่า ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ไม่อยากจะได้อะไร อันนี้
แหละเป็นสิ่งที่วิเศษสำหรับใจ ไม่ใช่มีนั่นมีนี่แล้วจะดี อันนั้นดีสำหรับกิเลส เวลา
ได้อะไรมากกิเลสจะดีอกดีใจ แล้วก็มาผลิตความทุกข์ให้กับใจ เพราะอยากให้อยู่
กับใจไปนานๆ อยากมีมากขึ้นไปอีก ไม่อยากให้มีน้อยลงไป ก็จะกดตันจิตใจ ทำ
ให้เครียด ถ้าไม่อยากได้อะไร จะสบาย

ถาม ท่านมีผ้าห่มใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ผ้าห่มถือเป็นผ้าบริวาร ถ้ามีคนถวายก็รับเอาไว้ใช้ได้ แต่ไม่ให้ยึดติดว่าเป็นผ้า
ครอง เป็นผ้าเสริม ถ้าไม่มีก็ไม่ใช่ไร เวลาไปไหนก็ไม่เอาติดตัวไป เอาแค่ผ้าไตร
ไปก็พอ พระปฏิบัติท่านอยู่ง่าย ไปไหนท่านจะมีเครื่องนอนเครื่องกินครบบริบูรณ์
มีบาตรใบหนึ่งก็เป็นเครื่องกินแล้ว มีกอลดมีมุ้งก็เป็นบ้านของพระได้แล้ว ไปอยู่ที่
ไหนก็กางกอลดกางมุ้ง อยู่ตรงไหนก็อยู่ได้ ผ้าห่มก็ใช้ผ้าไตร ไปแบบนก ไปตัว

เบาๆ ไปแบบสบาย ไม่ไปแบบพะรุพะรัง เดินตรงๆไปไม่ได้ก็ก้าวก็หมดแรง สมัยก่อนท่านเดินตรงๆจากอีสานไปเชียงใหม่ ไปตามหาหลวงปู่มั่น จากอุบลฯ จากอุดรฯ ท่านก็เดินตรงๆไปกัน คำที่ไหนก็นอนที่นั่น เข้าบิณฑบาตเสร็จก็เดินต่อ เดินจงกรมภาวนาไป ไม่คุยกัน ไม่เดินเหมือนพวกฆราวาสเดินกัน พระจะเดินเป็นแถว เดินตามกันไป ต่างคนต่างเจริญสติไป ควบคุมความคิดไป ถ้าเข้าสู่การปฏิบัติแล้วจะมีความสุข ถึงแม้ว่าจะเหนื่อยจะยาก ใจไม่ได้ทุกข์ไปกับความเหนื่อยยากของร่างกาย ใจอยู่กับธรรมมีความสุขสงบมีความสุข สุขกว่าฆราวาสที่มีความสุขทางร่างกาย แต่ใจเครียดกับเรื่องราวต่างๆ กินไม่ได้นอนไม่หลับ วิตกกังวลุ่นวายไปหมด นี่คือการแตกต่างกัน ฆราวาสจะทุกข์ทั้งทางใจสบายทางกาย พระจะทุกข์ทั้งกายแต่สบายทางใจ ความทุกข์ทางกายจะบังคับให้สร้างที่พึ่งทางใจ คือความสงบ สร้างความปล่อยวาง หยุดความอยาก ใจจึงจะมีความสุขได้ ความสุขทางร่างกายจะทำให้เกิดต้นเหตุความอยาก และอุปาทานความยึดติดเพิ่มมากขึ้น ยึดติดกับความสุขของร่างกาย อยากจะให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาทีไรก็โกลาหลกันไปหมด วุ่นวายกันไปหมด เพราะไปยึดไปติดกับร่างกาย ที่ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย นักบวชจะไม่ยึดติดกับร่างกาย เพราะรู้ว่าร่างกายต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ก่อนที่ร่างกายจะแก้เจ็บตาย ก็เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เอามาใช้ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ

พวกเราต้องพิจารณาดูนะ ว่ากำลังเดินไปทางไหน พังเทศน์ฟังธรรมกันแล้ว ก็อย่าลืม ฟังแล้วต้องเอาไปคิดต่อ ถ้าคิดแล้วจะเกิดศรัทธาเกิดวิริยะขึ้นมา เป็นธรรมที่สำคัญ ถ้าไม่มีศรัทธาไม่มีวิริยะก็จะไม่สามารถออกปฏิบัติได้ ศรัทธาเชื่อว่าทางนี้แหละเป็นทางที่ดีที่สุด ถึงแม้จะทุกข์ยากลำบากทางร่างกาย แต่เป็นทางที่จะพาไปสู่ความสุขความสบายใจ เริ่มต้นก็จะทุกข์ยากลำบาก ต่อไปก็จะง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะสบาย ตอนต้นคิดว่าทุกข์ยากลำบาก เช่นกินข้าวมือเดียว อยู่แบบตามมีตามเกิด แต่พอทำไปเรื่อยๆแล้วก็เกิดความเคยชิน ก็จะไม่รู้สึกยากลำบาก กลับชอบเสียอีก เพราะสบายใจ ไม่วุ่นวายไม่ยุ่งยาก สุขทางกายนี้ต้องวุ่นวายกับเรื่องหลายอย่าง เรื่องบ้าน เครื่องตกแต่งบ้าน เฟอร์นิเจอร์ สี ม่าน

แอร์ ไฟฟ้า น้ำประปา เวลาเสียชำรุด ก็ต้องซ่อม นี่กำลังไปผิดทาง ถ้าไปหา
ความสุขความสะดวกทางร่างกาย

พวกเราควรหาความสุขความสะดวกทางจิตใจ ด้วยการอยู่แบบสมถะเรียบง่าย
แล้วก็พยายามสร้างธรรมะขึ้นมาทุกเวลาเวลาที่ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เจริญสติอย่าง
ต่อเนื่อง ควบคุมจิตใจเหมือนเป็นนักโทษ อย่าปล่อยให้ล่องลอยไปที่อื่น ให้อยู่ใน
ปัจจุบัน ให้อยู่กับร่างกาย ถ้าร่างกายอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปอยู่ที่กรุงเทพฯ แสดงว่า
ใจล่องลอยไปแล้ว ไม่มีสติแล้ว ร่างกายอยู่ตรงไหนใจก็ต้องอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่อยู่กับ
ร่างกายก็ต้องอยู่กับพุทโธ บริการพุทโธไป ให้พุทโธเป็นที่ยึดเหนี่ยวใจ จะใช้
ธรรมบทไหนก็ได้ ใช้อานาปานสติก็ได้ ใช้อาการ ๓๒ ก็ได้ ต้องมีอะไรเป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยวของจิตใจ เพราะธรรมชาติของจิตใจชอบล่องลอยไปตามอารมณ์ ชอบไป
อดีตชอบไปอนาคต ชอบไปหาคนนั้นคนนี้ ชอบไปที่นั่นที่นี้ ไม่ชอบอยู่ในปัจจุบัน
อยู่ตรงนี้ก็อยากจะไปตรงนั้น พอไปถึงตรงนั้นก็อยากจะทำตรงนี้อีก
ธรรมชาติของกิเลสเป็นอย่างนี้

บางที่เราต้องบังคับให้มันอยู่กับที่ครั้งละ ๔ - ๕ ชั่วโมง ถ้ายังนั่งแบบให้เจ็บเพื่อสู้
กับเวทนาของร่างกายไม่ได้ ก็นั่งแบบสบายๆไปก่อน นั่งแก้อ้อไป เวลาเจ็บจะขยับ
ก็ได้ แต่อย่าลุกอย่าไปทีอื่น ถ้าจะลุกก็ลุกขึ้นยืนตรงนั้น พอหายเมื่อยก็กลับลงไป
นั่งใหม่ ทำแบบนี้ไปก่อนก็ได้ ต้องจำกัดบริเวณ อย่าให้กิเลสค้นหาสิ่งให้ไปตรง
โน้นมาตรงนี้ นั่งไปสัก ๕ - ๖ ชั่วโมง เป็นการต่อสู้กับกิเลสในระดับหนึ่ง ถ้าจะสู้
อย่างสบายก็ต้องเจริญสติ จะไม่ฟุ้งซ่านไม่เครียด จะควบคุมความอยากได้ เช่น
บริการพุทโธๆไป จะควบคุมความอยากไม่ให้เกิดขึ้นได้ พอไม่เกิดความอยาก
ก็จะสบาย สวดมนต์ไปก็ได้ แต่อย่าฟังเทศน์ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือเพราะเป็น
ของนอกกายนอกใจ ต้องเอาของในใจเป็นเครื่องมือ ไม่พึ่งสิ่งภายนอก สรรณะที่
แท้จริงต้องอยู่ในใจ ถ้าจะใช้ธรรมะก็ต้องเอาธรรมะที่ได้ฟังมาแล้วมาพิจารณา
อย่าไปเอาธรรมะภายนอก เวลาปฏิบัติจะไม่เอาเลย เรื่องหนังสือเรื่องเทปนี้
นอกจากเวลาที่เรากำหนดไว้ฟังธรรม ฟังเพื่อเสริมความรู้เสริมทักษะนี้ทำได้ แต่

ในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ เวลาเข้าสนามสอบจริงๆ จะไม่เอาหนังสือเข้าไป ถ้าจะทดสอบสมรรถภาพ ความรู้ความสามารถของเรา ว่าเป็นที่ฟังของเรา เป็น**อัตตาทิ** **อัตตโน นาโถ**ได้หรือเปล่า

ต้องพยายามกำจัดความอยากต่างๆ ลองขังตัวเองในห้อง แล้วบังคับให้นั่งอยู่บนเก้าอี้ ครั้งละ ๕ - ๖ ชั่วโมง อย่าลุกขึ้น เอาน้ำเปล่าวางไว้ข้างๆ ถ้าหิวน้ำก็ดื่ม อย่าดื่มน้ำที่มีกลิ่นมีสีมีรส เพราะเป็นความอยากอีกแบบหนึ่ง ดื่มเพื่อร่างกาย เหมือนดื่มยารับประทานอาหารมือเดียวตอนเช้า แล้วนั่งให้ถึงเย็นเลย มีดเมื่อไหร่ค่อยลุก ถ้ายังไม่ต้องเปิดไฟก็ยังไม่ลุก ดูซิว่าจะทำได้ไหม เวลาความอยากหยุดคืนนี้ จะสบายใจโล่งใจ เหมือนบ่งหนามออกจากเท้า ใจจะเบาสบายสงบ ถึงแม้จะไม่สงบแบบรวม แต่สงบจากความดิ้นรนของกิเลสตัณหา ถึงรู้ว่าที่ทุกข์ก็เพราะกิเลสตัณหาตัวเอง ดิ้นอยู่เรื่อยๆ เวลาคืนก็เหมือนหนามตำเท้า จะเจ็บทุกครั้งที่ยียบ ลองทำดู ไม่อยากหยุก นั่งเฉยๆจะอยากตรงไหน นั่งได้แล้วจะสบาย

ถาม ที่พระอาจารย์สอนนี่ค่อนข้างจะเข้มข้นคะ

ตอบ เข้มอะไร นั่งเฉยๆคนเดียวนี่เข้มแล้วหรือ

ถาม พระอาจารย์บอกว่าทานอาหารตอนเช้ามือเดียวก็พอ แล้วก็นั่งถึงค่ำเลย นี่เข้มข้นคะ

ตอบ ลองดูสิ ร่างกายไม่ได้เจ็บตรงไหนเลย นั่งอย่างสบาย ถ้าเมื่อยก็ยืนได้ หายเมื่อยก็นั่งต่อ แล้วจะเห็นการดิ้นของกิเลส จะเห็นเวลากิเลสสงบตัวลง จะสบายจะสุขอย่างไร ถึงจะรู้ว่าตัวเราเป็นทาสของกิเลส ทุกครั้งที่กิเลสดิ้นนี้ ทำให้เราต้องทรมานใจ เหมือนคนติดยาเสพติด เวลาอยากขึ้นมาจะทรมานใจมาก อยากบุหรี อยากสุรา อยากไปเที่ยว อยากไปชอปปิงก็แบบเดียวกัน พอไม่ได้ไปก็หงุดหงิด ลองสู้กับกิเลสดู เอากิเลสให้ตายไปเลย กิเลสตายครั้งหนึ่งแล้ว ต่อไปกิเลสจะไม่ค่อยยกกล้า

ถาม เวลานั่งสมาธิจะติดฟังเทศน์ค่ะ นั่งเองจะไม่สงบ จะฟังช้านค่ะ

ตอบ นั่งสมาธิแล้วฟังเทศน์ไปก็ทำได้ เป็นเหมือนการทำการบ้าน สร้างพลังจิตขึ้นมา ก่อน สร้างสมาธิขึ้นมาก่อน พอมีสมาธิแล้วค่อยนั่งต่อสู้กับกิเลสตัณหา ตอนนั่ง ฟังเทศน์เป็นการทำการบ้าน ยังไม่ได้เข้าห้องสอบ พอได้สมาธิแล้ว ก็เข้าห้องสอบ สู้กับความอยากที่จะไปตรงนั้นมาตรงนี้ วันนี้ไม่ต้องไปไหน ให้อยู่เฉยๆ อยู่จุดเดียว ดูว่าจะอยู่ได้ไหม ถ้าอยู่ได้ก็แสดงว่ากิเลสตัณหาไม่ค่อยแรงไม่ค่อยมาก พอควบคุมกิเลสได้ ถ้านั่งไม่ได้ก็แสดงว่ายังสู้กิเลสไม่ได้ เพียงแต่คิดก็กลัวกิเลส แล้วใช้ไหม

ถาม เวลานั่งเฉยๆนี้ ถ้าจิตจะคิดโน่นคิดนี่ก็ปล่อยให้คิด

ตอบ ถ้าปล่อยให้คิดก็ยิ่งฟังช้านใหญ่เลย

ถาม ต้องไม่คิด

ตอบ ถ้าไม่คิดก็จะสบายเหมือนเปิดแอร์ ถ้าร้อนเราก็เปิดแอร์ เราก็พุทโธๆไป เหมือนกับเปิดแอร์ จะช่วยสกัดความคิดที่อยากจะลุกไปไหนมาไหน ถ้าทำไม่ได้ ก็ต้องใช้ความอดทน จะยากมาก ถ้าพุทโธได้จะง่าย ความจริงไม่ได้พุทโธไปทั้ง ๖ ชั่วโมงหรอก พุทโธไปสักระยะหนึ่ง พอรู้สึกสบายก็หยุดได้ พอกลับมาคิดใหม่ อยากจะลุกขึ้น ก็พุทโธใหม่ ก่อนจะเข้าห้องสอบควรจะมีสติสมาธิและปัญญาบ้าง ถ้าไม่มีก็จะไม่ยอมเข้าห้องสอบ

ถาม ถ้าเกิดมันเริ่มง่วงละเจ้าคะ

ตอบ ก็ยืน

ถาม ถ้าหลับ

ตอบ ให้อหลับทั้งยืน อย่างนี้ ควรอดอาหารด้วย จะได้ไม่ง่วง

ถาม เข้าห้องน้ำได้ไหมคะ

ตอบ ได้ พอเข้าเสร็จก็กลับมานั่งต่อ ห้ามไปที่อื่น

ถาม เวลาครูบาอาจารย์นั่งตลอดรู้งี้ ท่านนั่งตลอดเลยหรือคะ

ตอบ ท่านนั่งขัดสมาธิ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย ท่านต้องการพบกับเวทนาขั้นสูงสุด ถ้าผ่านขั้นนั้นไปแล้ว เวลาจะตายจะไม่เดือดร้อน เพราะจะเจ็บขนาดไหนใจก็จะเป็นอุเบกขา ปล่อยวางได้ ไม่สะทกสะท้านกับความเจ็บ ต้องมีกรรมะแก่กล้าแล้ว มีสติสมาธิปัญญา ถึงจะพร้อมเข้าห้องสอบต่อสู้กับทุกขเวทนา

ถาม ถ้านั่งตลอดรู้งี้ได้ แสดงว่าได้ฌาน ๔ ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เวลานั้นต่อสู้กับทุกขเวทนาจะไม่เข้าสมาธิ ต้องการใช้ปัญญา เวลาเจ็บจะไม่เข้าไปในสมาธิ จะใช้ปัญญาวิเคราะห์ ให้เห็นว่าเป็นเหมือนฝนตกแดดออก ไปสั่งไปห้ามทุกขเวทนาไม่ได้ ต้องอยู่กับทุกขเวทนาให้ได้ ใจไม่ผลิตความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ไม่ผลิตความอยากลุกจากที่นั่งไป ก็จะอยู่กับทุกขเวทนาได้ ปล่อยวางทุกขเวทนาได้ ต่างฝ่ายต่างอยู่ ใจก็รับรู้ไป ร่างกายก็นิ่งเฉยๆ เวทนาจะแสดงตนอย่างไร ก็ปล่อยให้เขาแสดงไป ใจเหมือนคนดูละคร ร่างกายเป็นเหมือนเวทีละคร เวทนาเป็นเหมือนตัวละคร ทุกขเวทนามีคือตัวยักษ์ คนดูก็ต้องดูไป อย่าหลับตา อย่าหนี อย่าลุกไปเข้าห้องน้ำ เหมือนเวลาดูหนังผี พอผีออกมา ก็กลัวหลับตาไม่ยอมดู ต้องนั่งดูเฉยๆ ให้รู้ว่าเป็นเพียงหนัง ทำอะไรคนดูไม่ได้ เวทนามีเป็นเหมือนหนัง ใจเป็นเหมือนคนดู ร่างกายเป็นเหมือนจอหนัง ให้รู้แบบนี้ ปล่อยจอหนังให้อยู่เฉยๆ ส่วนตัวแสดงคือเวทนา จะแสดงบทบาททุกข์บทสุข บทไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ปล่อยให้แสดงไป ใจผู้ดูผู้รู้ก็ดูไป ลักแต่ว่ารู้ไป ปัญหาอยู่ที่กิเลส ไม่ยอมให้ลักแต่ว่ารู้ กิเลสจะบอกว่าไม่เอาแล้ว เปลี่ยนอิริยาบถดีกว่า

ถาม อุเบกขานี้ไม่ใช่ฌาน ๔ ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เวลาสงบจะไม่มีใครมาบอกว่าเป็นฌาน ๔ ฌาน ๓ ฌาน ๒ ให้รู้ว่าสงบเป็นอุเบกขา ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปรู้ว่าอยู่ฌาน ๔ ฌาน ๓ ฌาน ๒ หรือให้รู้ว่าใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขา ก็ใช้ได้แล้ว จะลึกมากลึกล้น้อยก็อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าสติกำลังมากก็จะลงไปลึก พระพุทธเจ้าทรงแสดงคุณสมบัติของฌาน ๔ ว่าเป็นลักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ต้องไปถึงขั้นรูปฌาน ขั้นฌาน ๔ ก็พอกับการพิจารณาทางปัญญา แต่เวลานั่งสมาธิจะไม่รู้หรือหากว่าเป็นฌาน ๑ ฌาน ๒ หรือ ฌาน ๓ จะรู้ก็ต้องมาวิเคราะห์ดูทีหลัง มาดูคุณสมบัติของฌานแต่ละขั้น ขั้นแรกก็มีวิตกมีวิจารณ์ มีตรีกมีตรอง เช่นนั่งดูลมก็มีการตรีกตรอง รู้ว่าลมเข้า รู้ว่าลมออกนี่เป็นการตรีกเป็นการตรอง ไม่ไปคิดเรื่องอื่น อยู่กับลมอย่างเดียว ก็เป็นฌาน ๑ พอสงบลงไปอีกก็จะมีปีติ ก็จะเป็นฌาน ๒ พอสงบลงไปอีกก็จะมีความสุข ก็จะเป็นฌาน ๓ จะสงบลึกเข้าไปตามลำดับ บางทีก็จะสงบแบบพรวดพราด ถึงฌาน ๔ เลย บางทีจะค่อยๆเปลี่ยนจากฌาน ๑ ไปฌาน ๒ ไปฌาน ๓ ไปฌาน ๔ จะค่อยสงบไปที่ละฌาน เหมือนเครื่องบินที่บินลดเพดานลงมา ค่อยๆลดลงไปเรื่อยๆ ผลนี้เราไปบังคับไม่ได้ อยู่ที่สติ อยู่ที่ภาวะจิต เวลาเรามองจะไม่เหมือนกัน อยู่ที่กำลังของสติ อย่าไปกังวลกับผล ให้เจริญเหตุคือสติเป็นหลัก ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว หรืออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว แล้วเหตุจะพาไปหาผลเอง

เวลาสงบก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้สงบจนกว่าจะถอนออกมาเอง เวลาสงบไม่ใช่เวลาพิจารณาปัญญา กำลังแน่นให้เย็น ทำจิตให้เป็นอุเบกขาให้นานที่สุด ยืงนานเท่าไรได้ยิ่งดี เวลาออกมาอุเบกขาก็จะอยู่ได้นาน จะพิจารณาทางปัญญาได้นาน ถ้าเข้าห้องสอบก็จะสอบได้ ถ้าออกจากสมาธิมาแล้วยังไม่ลุกขึ้น จะนั่งต่อจนร่างกายเจ็บ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาปล่อยวางเลย ใช้ปัญญาเพื่อปล่อยวางเวทนา ถ้าหลบเข้าไปในสมาธินี้จะไม่ได้ปล่อยวาง แยกออกจากเวทนาชั่วคราว ไม่รับรู้เวทนาชั่วคราว ไม่ใช่เป็นวิธีฆ่ากิเลส คือความอยากให้เวทนาหายไป จะฆ่ากิเลสคือความอยากให้เวทนาหายไปไม่ได้ ต้องมีเวทนาเกิดขึ้นมา พอเกิดความอยากให้เวทนาหายไป ก็ต้องใช้ปัญญามาหยุดความอยาก ให้ปล่อยวางเวทนา อย่าไป

อยากให้เราหายไ้ เวทนาจะอยู่กับลอยให้อยู่ไป เราเพียงแต่รับรู้เวทนา เหมือนดูละคร ผีออกมาไม่ต้องวิ่งหนี อย่าไปอยากให้ผีหายไ้

ถาม น้องคนหนึ่งเขาสงสัยว่า เวลาสวดมนต์ก็ยังคงคิดเรื่องอื่นไปด้วยได้

ตอบ เพราะไม่มีสติควบคุมให้อยู่กับการสวดมนต์ ถ้าสติเป็นเชือกก็เป็นเชือกกล้วย ผูกลิงไว้กับเสา ลิงกระตุกบ๊องก็ขาด ออกไปเล่นผ่านต่อ ถ้าพุทโธแล้วไปคิดเรื่อง นั้นเรื่องนี้ด้วยแสดงว่าสติยังอ่อนมาก ต้องไปอยู่ในที่นำกลัวจะอยู่กับพุทโธอย่าง เดียว เวลากลัวผีจะสวดมนต์อย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น พระหรือนักปฏิบัติจึง มักไปหาที่นำกลัวอยู่ จะได้เจริญสติอย่างเต็มที่ คนเราเวลากลัวอะไรสุดขีดแล้ว จะต้องหาอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ถ้าเป็นชาวพุทธก็จะยึดพระพุทธรูปพระ ธรรมพระสงฆ์ สมัยเด็กๆเคยไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ เวลาจะนอนก็ได้ยินเสียงก้อกๆ ก็ กลัว ก็นึกขึ้นมาว่าสวดมนต์ดีกว่า สวดอรหังสามมาไป พอสวดไปแล้วเสียงนั้นก็ หายไป ไม่รู้เป็นอุปาทานหรือเปล่า ไม่รู้ว่าเสียงเกิดขึ้นในใจแล้วไปคิดว่าอยู่ข้าง นอกหรือเปล่า พอสวดมนต์แล้วก็หายไ้ นอนได้ หลังจากนั้นก่อนนอนก็สวด มนต์ทุกคืน เห็นคุณค่าของการสวดมนต์ สวดมนต์แล้วนอนหลับสบาย คนเรา ถ้าไม่จนตรอกก็จะไม่หาที่พึ่งกัน การภาวนาในที่สุขสบายปลอดภัยจะไม่ค่อย ได้ผล เพราะจะไม่เอาจริงเอาจัง ไม่หาที่พึ่งอย่างจริงๆจังๆ แต่พอไปอยู่ในที่ อันตรายที่นำกลัวจริงๆนี้ จะต้องหาที่พึ่ง เวลาเดินจะมีสติอยู่ทุกอย่างก้าว

ถาม พรุ่งนี้จะไปวัด ถ้ามีเสียงก็กๆ จะทำอย่างไรดีคะ

ตอบ สวดมนต์ไป หรือพุทโธๆไป

ถาม บนเขานี้มีพระกล้วกันหลายองค์ใช่ไหมคะ

ตอบ อยู่ได้คืนเดียวก็มี อยู่ไม่ได้ทั้งคืนก็มี ห่มสองห่มก็ขอกลับ ควบคุมใจไม่ได้ ความกลัวอยู่ในใจเรา ใจผลิตขึ้นมาเอง ภายนอกไม่มีอะไร ความกลัวไม่ได้อยู่ ข้างนอก อยู่ข้างใน สิ่งข้างนอกอาจจะนำกลัว เพราะไม่เข้าใจความจริง ถ้าเข้าใจก็

จะไม่มีอะไรน่ากลัว นี่คือนิสงส์ของการปฏิบัติธรรม จะทำให้ไม่กลัวกับสิ่ง
ต่างๆ ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความตาย ไม่กลัวคำดูดำ
กล่าวติเตียน ใครจะด่าใครจะว่าก็ปล่อยเขาไป เพราะไม่มีความอยากให้เขาชม
หรืออยากไม่ให้เขาด่า ใจเป็นกลางอยู่ตลอดเวลา เป็นอุเบกขา เหย ปล่อยวาง ได้
ทั้งนั้น เหมือนฝนตกแดดออก พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก ทุกอย่างเป็น
สภาวะธรรมทั้งนั้น เราห้ามเขาไม่ได้ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** สิ่งเขาไม่ได้ ต้อง
เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราเป็นผู้รู้รู้ไป เป็นผู้ดูละครดูภาพยนตร์ก็ดูไป ไป
เปลี่ยนบทบาทภาพยนตร์ไม่ได้ ผู้กำกับภาพยนตร์ก็คือกรรม และเหตุปัจจัยต่างๆ ทำ
ให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆขึ้นมา เราเป็นผู้มาสัมผัสรับรู้รู้ไป เหมือนคนดู
ภาพยนตร์ ผู้กำกับจะกำกับภาพยนตร์ให้ออกมาในรูปแบบไหน ก็ต้องดูไป จะ
ชอบหรือไม่ชอบก็ต้องดูไป ถ้าไม่ชอบก็อย่าไปดู อย่ามาเกิด ถ้าไม่เกิดก็ไม่ต้องดู
ไม่ต้องรับรู้อะไรทั้งนั้น แต่พวกเราชอบดูกันเหลือเกิน ก็เลยต้องกลับมาเกิดกัน
พอดูเรื่องที่ไม่ชอบก็วุ่นวายใจทุกซี้ใจขึ้นมา

กัณฑ์ที่ ๔๔๓

ปัญหาของพวกเรา

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ถ้าได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม เวลามีปัญหาจะรู้จักวิธีแก้ **ปัญหาของพวกเราก็คือความไม่สบายใจ** ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเกิดจากความอยากต่างๆ คือความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ถ้าเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะเกิดกับใครก็ตาม พระเจ้าแผ่นดินหรือขอมาน ก็จะไม่สบายใจเหมือนกันหมด เพราะการเป็นพระเจ้าแผ่นดินหรือขอมาน ไม่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ จะไม่ให้เกิดขึ้นก็ต้องหยุดความอยาก **ต้องรู้ว่าความไม่สบายใจเกิดจากความอยากของเราเอง ต้องมีเครื่องมือที่จะหยุดความอยาก** เพราะความอยากเป็นเหมือนรถที่กำลังวิ่งอยู่ ถ้าอยากหยุดรถก็ต้องมีเบรก ถ้าไม่มีเบรกรถก็จะหยุดไม่ได้ ถึงแม้จะรู้ว่าไม่สบายใจเพราะความอยาก แต่ก็หยุดความอยากไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับความอยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงประทานเครื่องมือให้กับพวกเรา ตั้งแต่ชั้นอนุบาลขึ้นไปเลย **ชั้นทานคือการให้ ชั้นศีลคือการรักษากายวาจา** ไม่ให้ทำอะไรที่เกิดความเสียหายแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และชั้นภาวนาเป็นขั้นสูงสุด ก่อนที่จะไปถึงชั้นภาวนาได้ ต้องมีชั้นศีลสนับสนุน ชั้นศีลก็ต้องมีทานสนับสนุน

ถ้ายังไม่ใจบุญ ยังโลภ ยังอยากได้เงินทองมากๆ ก็จะรักษาศีลยาก ถ้าใจบุญชอบให้ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะรักษาศีลได้ง่าย ใจจะสงบง่ายกว่า ไม่วุ่นวาย จะสามารถภาวนาได้ การภาวนาจะให้ไ้ผล ก็ต้องไปอยู่ที่เปลี่ยว ที่สงบ ผู้ที่ไม่มีศีลจะไม่กล้าไป จะหวาดระแวง หวาดกลัวกับภัยต่างๆ เพราะได้สร้างเวรสร้างกรรมเอาไว้นั่นเอง **ผู้ที่จะภาวนาจึงต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ต้องรักษาศีล ๘** ที่จะช่วยตัดกำลังของกามตัณหาหลง คือความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส **ถ้าถือศีล ๘** ได้ก็จะไปอยู่ที่สงบวิเวกได้ เพราะที่สงบวิเวกจะไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แสง สี เสียง ที่เคยให้ความสุขกับเรา ถ้า

ไม่มีกำลังรักษาศีล ๘ ก็จะอยู่ไม่ได้ จะหิวจะอยากกับรูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ ถ้ารับประทานอาหารเมื่อเดี๋ยวก็จะรู้สึกทรมาน ถ้าไม่มีแสง สี เสียง ให้เห็น ให้ดู ให้เสพ ให้สัมผัส ก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาวัวเหว ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ ก็จะทำให้ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆเหล่านี้เบาบางลงไป แต่ก็ไม่หมด จะต้องภาวนาด้วยถึงจะหายไปหมด

การภาวนาขั้นต้นเรียกว่าสมถภาวนา ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องควบคุมจิตไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย **ให้จิตว่าง** ให้สลัดแต่ว่ารู้อยู่กับการทำงานของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรก็ให้เฝ้าดูไป ให้อยู่กับการทำงานของร่างกายอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ไม่ให้คิดเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว เรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ให้คิดให้รู้แต่เรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่นกำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังดื่มน้ำ **กำลังทำอะไรก็ตาม ให้ใจจดจ่ออยู่กับการทำงานของร่างกาย** อย่างนี้เรียกว่า**มีสติควบคุมความคิด** พอมีเวลาว่างไม่ต้องทำอะไร ก็ควรนั่งหลับตา แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่คิดเรื่องอื่น ดูแต่ลมหายใจตลอดเวลา ไม่นานห้านาทีสิบนาทีใจก็จะสงบ **ความสงบก็มีสองลักษณะ สงบแบบพรวดพราดลงไปถึงฐานเลย หรือสงบแบบค่อยเป็นค่อยไป** เหมือนเปลี่ยนเกียร์รถ ค่อยๆสงบไปที่ละขั้น ทีละขั้นไป จะสงบแบบไหนก็ไม่ใช่ปัญหา

อย่าไปคาด อย่าไปกำหนดว่าจะต้องเป็นแบบนี้เป็นแบบนั้น เพราะการภาวนาในแต่ละครั้งนี่ มีเหตุมีปัจจัยที่ไม่เหมือนกัน บางครั้งมีปัจจัยทำให้รวมลงไปถึงฐานเลย บางครั้งก็ค่อยเป็นค่อยไป ได้ทั้งสองแบบ เวลาใจสงบจะเบาอกเบาใจ เย็นสบาย มีความสุข ความอิม ไม่หิวกับรูป เสียง กลิ่น รส ไม่หิวกับเรื่องราวต่างๆ ก็ควรปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ให้นั่งให้นานที่สุด จนกว่าจะนั่งไม่ได้ค่อยลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นมาเดิน จงกรม มาเจริญสติต่อ ถ้าต้องทำงานก็ทำเท่าที่จำเป็น งานภายนอก อย่าทำมาก จนเกินไป เวลาอยู่กับหลวงตานี้ท่านคอยเตือนคอยสอนอยู่เรื่อยๆว่า อย่าทำงานอย่างอื่นนอกจากงานภาวนา **งานภาวนานี้เป็นงานที่สำคัญที่สุด งานรื้อภาพ รื้อชาติ**

กรรมฐานแปลว่าที่ตั้งของงาน กรรมแปลว่างาน ฐานแปลว่าที่ตั้ง **กรรมฐานก็แปลว่าที่ตั้งของงาน** เช่น**อานาปานสติ** จดจ่อดูลมหายใจเข้าออก **กายคตาสติ** จดจ่อดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย **พุทธานุสติ** ก็คือการบริกรรมพุทโธ กรรมฐานนี้มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน ที่ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกใช้ได้ตามจริตของตน เหมือนกับรายการอาหาร เวลาไปร้านอาหาร ก็จะมีรายการอาหารให้เลือก อยากจะกินอาหารชนิดไหนก็เลือกเอาได้ นักภวานาก็มีจริตมีความชอบไม่เหมือนกัน เคยทำมาในอดีตไม่เหมือนกัน ก็เลย**ต้องใช้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน เหมาะกับภูมิธรรมภูมิจิตของตน** ที่ได้พัฒนามามากน้อยไม่เท่ากัน บางท่านก็ชอบเจริญมรณานุสติ พิจารณาดูซากศพ บางท่านก็ชอบพิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกุศล พิจารณาอาการต่างๆของร่างกาย เป็นการเจริญสติ **ถ้าเกี่ยวกับร่างกาย ก็จะเป็นเพื่อความสงบและปัญญา** ถ้าบริกรรมพุทโธ ก็จะเป็นเพื่อความสงบ เป็นอารมณ์ของสมถะ

ถ้าเจริญมรณานุสติ เจริญอสุภะ พิจารณาอาการ ๓๒ ก็จะเป็นอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา จะใช้กรรมฐานอย่างไรก็ได้ แล้วแต่จริต อย่าไปตามคนอื่น เขาสอนตามแนวทางของเขา แต่อาจจะไม่เหมาะกับเราก็ได้ ต้องพิจารณาดูว่าอันไหนเหมาะกับเรา ก็ใช้อันนั้นไป **ข้อสำคัญต้องทำให้จิตรวมให้ได้ รวมเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขา วาง ไม่มีอะไร ไม่มีนิมิตต่างๆ** ในเบื้องต้นถ้าปรากฏมีนิมิตก็อย่าไปสนใจ นิมิตเป็นเหมือนมดหรืออุพลวงตาท่านสอนในปัญญาอบรมสมาธิว่า **นิมิตเป็นเหมือนงูพิษ** คนที่จับงูพิษเป็น ก็จะมีวิธีพิษงูมาทำยาได้ ทำประโยชน์ได้ แต่คนที่จับงูไม่เป็น ก็จะถูกงูกัดตายได้ นักภวานาในเบื้องต้นจึงไม่ควรไปยุ่งกับเรื่องนิมิต เพราะยังไม่มีความสามารถเอาประโยชน์จากนิมิตได้ **จะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป จะทำให้หลงทาง เสียเวลา ไม่เกิดมรรคผล ได้แค่นิมิต ได้แค่สมาธิ ไม่ได้อริยมรรคอริยผล ไม่ได้โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล** ไม่ได้พระนิพพาน ได้เพียงโลกียวิชชา ที่จะเป็นเครื่องมือของกิเลสตัณหา

เช่นพระเทวทัตที่ได้สมาธิ ได้อิทธิฤทธิ์ **แต่ไม่ได้เจริญปัญญา ไม่ได้พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** **ไม่ได้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเรา** ทุก

สิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ก็เลยหลงอยากจะเป็นใหญ่เป็นโต เกิดภวตัณหาขึ้นมา พอ พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ ก็เกิดความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท จองเวรจองกรรม พยายามปลงพระชนม์ถึง ๓ ครั้ง แต่ไม่สามารถทำได้ ในที่สุดก็ต้องใช้เวรใช้กรรมของตนไป แทนที่จะได้บรรลุปะระอรหันต์ในชาตินี้ ก็ต้องไปตกนรกอเวจีก่อน แล้วค่อยกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ จึงจะได้ตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าต่อไป นี่คือผลที่เกิดจากการหลงทาง หลงไปยึดติดกับนิमितต่างๆ อิทธิฤทธิ์ต่างๆ จึงไม่ได้ภาวนาเพื่อทำให้สงบนิ่ง ให้เป็นอุเบกขา ให้มีความสุข **ความสุขของสมาธินี้แหละที่จะทำให้ปล่อยวางความสุขชนิดอื่นได้** ปล่อยวางความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายได้ อยู่แบบขอรานได้ เช่นพระพุทธเจ้าก็เคยประทับอยู่ในวัง แต่พระองค์ทรงมีสมาธิ จิตสงบ พระองค์จึงไม่เสียดายกับพระราชทรัพย์ ไม่เสียดายกับพระราชฐานะ กับการเป็นพระราชโอรส จึงทรงเสด็จออกจากวังได้อย่างง่ายดาย และปฏิบัติจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้ เพราะไม่ทรงหลงกับอิทธิฤทธิ์นิमितต่างๆ ทรงรู้ว่าไม่ได้เป็นทางที่ไปสู่ความดับทุกข์ ทรงมุ่งไปที่การเจริญวิปัสสนาภาวนา จนเห็นพระอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยากต่างๆ **เห็นเครื่องมือที่จะดับความทุกข์ ก็คือสติ สมาธิ ปัญญา ปัญญาจะเกิดได้ ก็ต้องมีสมาธิ ที่สงบ ที่นิ่ง ที่ว่าง ที่เป็นอุเบกขา** ไม่เช่นนั้นเวลาออกจากสมาธิจะไม่มีกำลังอุเบกขา สมาธิที่มีนิमितมีฤทธิ์นี้ จะไม่มีอุเบกขา ออกมาแล้วก็จะถูกกิเลสเอาไปใช้สอย ตามอำนาจของกิเลส

ถ้าเป็นสมาธิที่ว่าง ที่สงบ เป็นอุเบกขา เวลาออกมาก็ยังว่างยังสงบอยู่ระยะหนึ่ง แล้วก็จะค่อยๆ จางไป เหมือนกับน้ำที่แช่ไว้ในตู้เย็น เวลาเอาออกมาดื่มก็ยังมีเย็นอยู่ ถ้าทิ้งไว้สักระยะหนึ่งก็จะค่อยๆ หายเย็นไป ถ้าอยากจะทำให้น้ำเย็นอีก ก็ต้องเอากลับไปแช่ในตู้เย็นต่อ ตอนออกจากสมาธิใหม่ๆ ใจจะเย็น สงบ ว่าง เป็นอุเบกขา สามารถพิจารณาปัญญาได้ ไม่มีอารมณ์มารบกวน กิเลสไม่มีกำลัง จะพิจารณาอสุภะก็พิจารณาได้ พิจารณาความตายก็พิจารณาได้ พิจารณาอนิจจังความไม่เที่ยงก็พิจารณาได้ พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย พิจารณาดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาอาการ ๓๒ ก็พิจารณาได้ระยะหนึ่ง พอเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ก็หมายความว่ากำลังของสมาธิ กำลังของอุเบกขาหมดแล้ว กิเลส ออกมาก่อน มาหลอกให้ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ตอนนั้นก็ต้องหยุดคิด แล้วกลับไป

สมาธิใหม่ เข้าไปทำจิตใจให้สงบ ให้เย็น ให้เป็นอุเบกขาใหม่ พอพักได้เต็มที่แล้วจิตก็จะ
ถอนออกมาเอง

นี่คือการเจริญมรรคผลนิพพาน **ต้องมีทั้งสมถะ มีทั้งวิปัสสนาสลับกันทำงาน** ไม่ทำ
อย่างอื่น ทำเพียงสองอย่างนี้ ต้องอยู่คนเดียว ปลีกวิเวก เดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลาเดิน
จงกรมก็พิจารณาไป ถ้าชำนาญในสมาธิแล้ว เข้าออกสมาธิได้ตามที่ต้องการแล้ว ถ้ายัง
ไม่ชำนาญก็อย่าเพิ่งพิจารณา ควรควบคุมจิตไม่ให้คิดอะไร ให้ว่างอยู่เรื่อยๆ ให้สงบ ให้
ลึกลับกว่ารู้ เจริญสติให้มากกว่าก่อน จนเข้าออกสมาธิได้อย่างง่ายดาย อย่างรวดเร็ว
อยากจะทำเมื่อไหร่ก็เข้าได้ทันทีเลย กำหนดเพียง ๒ - ๓ นาทีก็สงบ ไม่เข้าสมาธิแบบ
เซ็นครกขึ้นภูเขา ทำให้ชำนาญก่อน ทำสมาธิให้แน่นเหมือนหินก่อน แล้วค่อยออกทาง
ปัญญา ถ้ามีสมาธิแบบเป็นหินแล้ว เวลาออกทางปัญญาจะได้ผลเร็ว พอเห็นไตร
ลักษณ์ก็จะปล่อยวางทันที ละความอยากทันที จะไม่ทุกข์กับเรื่องอะไร เพราะจะรู้ทันที
พอใจกระเพื่อมขึ้นมา ก็จะหยุดทันที

ขั้นต้นต้องพิจารณาร่างกายก่อน ให้ปล่อยวางในทุกรูปแบบ ปล่อยวางว่าเป็นตัวเราของ
เรา ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาตายไปก็กลายเป็นธาตุ ๔ ไป
กลายเป็นขี้เถ้าเป็นเศษกระดูกไป ธรรมชาติเขาเล่นกลหลอกพวกเรา แต่เราไม่รู้กัน เรา
คิดว่าเป็นตัวเราของเรา ความจริงมันเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ ๔ มารวมตัวกัน ก่อร่าง
สร้างตัวขึ้นมา เป็นอาการ ๓๒ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน
กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อใน
สมองคีรีชะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันขี้มัน น้ำตา น้ำมันเหลว
น้ำลาย น้ำไขข้อ น้ำมูตร **ร่างกายเป็นเหมือนถุงใส่ขยะ ที่ใส่สิ่งที่เป็นปฏิญูล** สิ่งที่ไม่สวย
ไม่งาม แต่เรามองไม่เห็นกัน ก็เลยหลงร่างกาย ทำให้เกิดกามราคะ เกิดความอยากใน
กาม อยากจะเสพกาม ถ้าเห็นว่าเป็นอาการ ๓๒ มีสิ่งปฏิญูลต่างๆที่ถูกขับถ่ายออกมาอยู่
เรื่อยๆ ก็จะดับกามารมณ์ได้ ถ้าเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ก็จะปล่อยวางได้ ไม่ยึดไม่ติด
กับร่างกาย ปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะหมดปัญหา ไม่ต้องพิจารณาร่างกายอีกต่อไป
เหมือนเรียนหนังสือจบแล้ว ก็ต้องขึ้นชั้นที่สูงขึ้น

ขั้นต่อไปก็ขั้นของจิต ปล่อยวางร่างกายแล้วก็ไปพิจารณาจิต เพราะกิเลสยังยึดติดกับจิตอยู่ ยังครอบครองจิตอยู่ จิตยังไม่เป็นอิสระ ยังถูกกิเลสครอบงำอยู่ ด้วยมานะ ความถืออัตตาตัวตนอยู่ ก็ต้องเข้าไปพิจารณาจิต **กิเลสที่ละเอียดอยู่ในจิต อวิชชาที่อยู่ในจิต มานะที่อยู่ในจิต รูปราคะ อรูปราคะ อุทัจจะที่อยู่ในจิต** เข้าไปพิจารณา ถ้าผ่านร่างกายไปแล้ว ก็จะเข้าไปเอง เพราะไม่รู้จะพิจารณาอะไรแล้ว ร่างกายก็ไม่สนใจแล้ว รูปเสียงกลิ่นรสก็ไม่สนใจ ลากยศสรรเสริญก็ไม่สนใจ สนใจว่าทำไมจิตที่ละเอียดอย่างนี้ ยังมีความเศร้าหมองอยู่ ทำไมไม่สุขไปตลอดเวลา ทำไมยังมีสุขบ้างไม่สุขบ้าง ทำไมยังถือตัวตนอยู่ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นกิเลส เป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ถ้าไปยึดติดไปหลง พอรู้ทันแล้วก็ปล่อยวางได้หมด พอปล่อยวางได้แล้ว ก็จะไม่มียะอะไรเหลือในจิต จิตจะว่าง **นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมญํ** ว่างจากกิเลสตัณหา ว่างจากอาสวะ แต่จิตไม่ได้หายไปไหน จิตไม่ได้สูญ คนที่ไม่ได้ปฏิบัติจะไม่เข้าใจ จะคิดว่านิพพานแปลว่าจิตสูญ ไม่ใช่ **นิพพานแปลว่าสภาพของจิตที่สูญจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่างๆ แต่ตัวรู้นี้ยังอยู่ แต่เป็นตัวรู้ที่บริสุทธิ์ ตัวรู้ที่ฉลาด ตัวรู้ที่ไม่หลง ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆในโลกนี้**

นี่คือขั้นของปัญญา เวลาปฏิบัติจะสลับกัน เวลาพิจารณาปัญญา พอเริ่มเป็นอุทัจจะ เริ่มฟุ้งก็หยุด แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิ ขั้นของพระอริยะก็ยังมี**อุทัจจะ** แต่ไม่ใช่อุทัจจะแบบปุถุชนที่ฟุ้งกับเรื่องต่างๆ เรื่องของคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ **อุทัจจะขั้นวิปัสสนา**นี้ ฟุ้งเพราะพิจารณาเลยเถิด กำลังของสมาธิอ่อนลงไป **ไม่พอที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนา การเจริญปัญญาได้** กิเลสที่ละเอียดยังมีอยู่ จึงออกมาทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดอุทัจจะขึ้นมา ก็ต้องกลับเข้าไปพักในสมาธิก่อน แล้วค่อยออกมาเจริญวิปัสสนาต่อ ต้องทำอย่างนี้การเจริญการปฏิบัติ **สมาธิกับปัญญาต้องสลับกันเดิน** เหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา ต้องสลับกันเดิน ถ้ามีเท้าเดียวก็ต้องกระโดดไป ถ้ามีสองเท้าก็สลับกันเดิน การทำงานของสมาธิและปัญญา สมถะและวิปัสสนาเป็นแบบนี้ สนับสนุนกัน **สมถะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นผู้ฆ่ากิเลส** ในธรรมก็ทรงแสดงไว้ว่า สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยถ่ายเดียว นี่คือธรรมะที่เกี่ยวข้องกัน ที่สนับสนุนกัน ที่เราไม่สามารถจะเลือกทำเฉพาะส่วนนั้นส่วนนี้ได้

เหมือนเรียนหนังสือ จะเลือกเรียนชั้นนั้นชั้นนี้ไม่ได้ เริ่มเรียนก็ต้องเข้าชั้นอนุบาล แล้วค่อยขยับขึ้นชั้นประถม ชั้นมัธยม ชั้นอุดมศึกษาตามลำดับ การปฏิบัติธรรมก็ต้องเริ่มที่ **ขั้นทานก่อน** ต้องให้ทานถ้ามีทรัพย์มากเกินไป เอาไปบริจาค เอาไปแจกจ่าย เอาไปสงเคราะห์โลก ช่วยเหลือผู้ที่มีน้อย เป้าหมายของการให้ทานก็เพื่อตัดกิเลส ที่ไปยึดติดกับสมบัติชั่วคราวของเงินทอง ตัดความโลภอยากได้เงินทอง ถ้าอยากจะได้เงินทองก็เอาเท่าที่จำเป็น แต่ไม่อยากจะรวย ต้องมีทรัพย์ไว้บ้าง สำหรับดูแลอัฐภาพชีวิตของเราและของคนที่เกี่ยวข้องกับเรา ไม่ได้อยากมีมากไปกว่านี้ ถ้ามีมากไปกว่านี้ก็จะไม่ยึดติด จะเก็บไว้ก็ไม่เป็นปัญหา จะเอาไปทำประโยชน์ก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม ข้อสำคัญใจอย่าไปพะวักพะวนกับเรื่องเงินทอง จะได้รับการศึกษาได้ ถ้ายังโลภยังอยากได้เงินทองอยู่ จะรักษาศีลยาก จะพูดความจริงไม่ได้ สำหรับพวกที่ทำธุรกิจ ต้องมีเหลี่ยมมีเชิง ถ้าไม่โลภอยากได้เงินก็ไม่ต้องมีเหลี่ยมมีเชิง พูดตรงไปตรงมา เพราะไม่ต้องการอะไรจากใคร **ถ้ามีศีลก็จะทำให้สมาธิสงบได้ง่าย มีสมาธิก็จะพิจารณาปัญญาได้ มีปัญญาก็ตัดตัณหาได้** ตัดกามตัณหา ชาติตัณหา วิภวตัณหา ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ ไม่นานก็บรรลุได้ จะก้าวไปเรื่อยๆ จะไม่มีปัญหาเลย

ปัญหาคือความสับสน ปฏิบัติขั้นนี้แล้วก็กลับไปปฏิบัติขั้นที่ต่ำกว่า เรียนอยู่ชั้นมัธยมแล้วก็กลับมาเรียนชั้นประถมใหม่ นักภavanaไม่ควรไปสนใจเรื่องทาน เรื่องงานภายนอก ควรปลีกวิเวก ทำงานภายใน อย่างที่หลวงปู่ดูลย์บอกว่า **จิตอยู่ข้างในเป็นมรรค จิตออกข้างนอกเป็นสมุทัย** ถ้าจิตออกไปทำงานข้างนอก เช่นไปช่วยก่อสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างกุฏิ ถึงแม้จะเป็นบุญ แต่เป็นบุญระดับต่ำกว่าการภาวนา บุญระดับทานนี้จะเหมาะกับคนที่ยังไม่เคยทำบุญ คนที่ชอบใช้เงินไปกับการซื้อสิ่งฟุ่มเฟือยต่างๆ ใช้เงินไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็ให้เอาเงินนี้มาทำบุญเสียจะดีกว่า มาสร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างกุฏิ แต่คนที่ภาวนาได้แล้ว ปลีกวิเวกได้แล้ว เติบงกรรม นั่งสมาธิ อยู่ตามลำพังได้แล้ว ก็ไม่ควรออกไปทำงานแบบนั้น ควรจะมุ่งไปที่งานภาวนา เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหาที่ยังมีอยู่ในใจ ไม่ต้องไปสนใจงานอื่น คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ปล่อยเขาไป เราจะหลุดพ้นหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่คำพูดของคนอื่น อยู่ที่การปฏิบัติของเรา อยู่ที่การปฏิบัติชอบหรือไม่ ปฏิบัติดีหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่คำนิยามสรรเสริญของคนอื่น ใครจะพูดอะไรก็ปล่อย

เขาพูดไป ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้ว่าเราไม่ผิด คนอื่นจะว่าเราผิด ก็ปล่อยให้เขาไป แต่เราไม่ผิด เราทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน จะผิดได้อย่างไร ปัญหาคือเราไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร เพราะไม่ได้ยินได้ฟังคำสอน

การได้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ จะเป็นคุณเป็นประโยชน์มาก **โดยเฉพาะครูบาอาจารย์ที่เน้นเรื่องการภาวนา ท่านจะหวงลูกศิษย์มาก ไม่ให้ลูกศิษย์ไปทำงานอย่างอื่น** หลวงตาหลวงพระมาก ไม่ให้ไปทำงานอย่างอื่น ไม่ให้รับกิจนิมนต์ ไม่ให้ทำงานก่อสร้างในวัด ถ้าจำเป็นจริงๆก็ช่วยกันรับทำให้เสร็จ ไม่ยึดเยื้อ ไม่ทำหามรุ่งหามค่ำ ทำถึงตอนเย็นก็ให้หยุด เพื่อจะได้ไปภาวนาต่อ พอทางวัดมีฐานะดี ก็จะไม่ใช้พระในวัดทำงาน เช่นตอนที่สร้างกำแพงรอบวัด มีผู้มีจิตศรัทธาสนับสนุน ไม่ต้องใช้พระเถร จ้างชาวบ้านแทน ท่านจะไปดูงานเอง ตอนเช้าฉันเสร็จท่านก็เดินไปดู ตอนบ่ายท่านก็เดินไปดู ตอนเย็นก่อนจะเลิกงานท่านก็เดินไปดู ไม่ให้ทำเลยเถิด ทำเกินเวลา เพราะเสียงจะรบกวนการภาวนา งานศพงานของครูบาอาจารย์ต่างๆ พระเถรในวัดก็ไม่ต้องไป เช่นงานศพของพระอาจารย์สิงห์ทอง ก็ให้พระเถระ ๒ - ๓ รูปไป พระเถรในวัดท่านไม่ให้ออกไปข้างนอก ให้ภาวนาอย่างเดียว ให้ปลื้มใจ วิเวก เดินจงกรม นั่งสมาธิ องค์กรที่อดอาหารท่านจะเชียร์เต็มที่เลย ถ้ามีซ็อกโกแลต ท่านก็จะส่งไปให้

นี่คือครูบาอาจารย์ที่เห็นคุณค่าของการภาวนา จะไม่ให้ทำงานอื่น ให้ภาวนาอย่างเดียว สิ่งภายนอกเป็นสมบัติชั่วคราว จะสร้างไว้ให้เศษขนาดไหนก็เป็นของชั่วคราว ดับกิเลสภายในใจไม่ได้ ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน เป็นที่อาศัยหลบแดดหลบฝน เป็นอนุสรณ์สถานให้อนุชนรุ่นหลังได้รู้ว่าหัวใจของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ไหน **ถ้าเห็นพระธาตุเจดีย์ก็ได้พบกับหัวใจของพระศาสนา ได้พบอัฐิของพระพุทธเจ้า อัฐิของพระอรหันต์** จะได้ศึกษาว่า ทำไมอัฐิของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์จึงเป็นพระธาตุ จะได้ปัญญา ได้ความรู้ ได้รู้จักวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้ได้เป็นพระอรหันต์ ให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า **นี่คือเจตนาของการสร้างพระเจดีย์** เป็นเหมือนป้ายบอกทางให้ผู้ที่มาทีหลัง เวลาเห็นเจดีย์ก็อาจจะอยากรู้ว่า สร้างไว้เพื่ออะไร

ให้ดูว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่ชั้นไหน ต้องปฏิบัติขั้นที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะภูมิจิตภูมิธรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน สมัยที่เราอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด พระเถระบางองค์หลวงตากีปล่อยให้ทำงาน บางองค์ก็ไม่ให้ทำ ท่านจะดูว่าแต่ละองค์จะเหมาะกับงานชนิดไหน ถ้าองค์ไหนภาวนาเป็น ชอบภาวนา ท่านก็จะไม่ให้ทำงานก่อสร้าง ถ้าภาวนาไม่เป็น ท่านก็ปล่อยให้ทำงานก่อสร้าง ทำงานภายนอกไปก่อน จะได้ความเพียร ไม่ขี้เกียจ ไม่กินแล้วนอน ท่านจะปฏิบัติต่อพระเถระไม่เหมือนกัน ท่านดูความสามารถของแต่ละองค์ พวกเราก็ต้องดูตัวเรา ว่ามีความสามารถในการปฏิบัติธรรมชั้นไหน ก็ต้องปฏิบัติขั้นนั้นไป แล้วก็พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ถ้ายังชอบทำบุญให้ทาน ชอบไปงานบุญต่างๆ ก็ต้องพัฒนาขึ้นสู่การรักษาศีล เวลาทำบุญก็ทำให้เพื่อตัดความโลภอยากได้ ไม่อยากร่ำรวย ไม่อยากจะมีเงินทองมาก อยากจะเป็นอิสระจากเงินทอง ไม่ต้องใช้เงินทอง อยู่แบบสมถะ ถ้าไม่โลภอยากได้เงิน ก็จะใช้เงินเท่าที่จำเป็น ถ้ายังโลภอยากใช้เงินซื้อสิ่งฟุ่มเฟือยต่างๆ ซื้อความสุขต่างๆ ก็จะทำบุญยาก ถ้าทำบุญก็ทำผิด ทำบุญเพื่อให้รวยขึ้น การทำบุญนี้ ทำเพื่อให้ใจเป็นอิสระ จากการเป็นทาสของเงิน

สตินี้สำคัญที่สุด ถ้ามีสติควบคุมความคิดได้ จะควบคุมกิเลสได้ ต้องมุ่งไปที่การเจริญสติเป็นหลัก ให้ใจอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ อย่าไปคิดถึงคนโน้นคนนี้ ใครจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาทำไป ไม่ต้องสนใจ ต้องปลีกวิเวก ถ้าอยู่ใกล้คนจะเจริญสติยาก เดี่ยวคนโน้นคนนี้ก็จะต้องใจเราไป เห็นเขาก็อดที่จะคิดไม่ได้ ใจก็ลอยไปแล้ว ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ก็อย่ามองข้ามสติ สตินี้สำคัญที่สุดในธรรมทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมด ใหญ่กว่าปัญญา ใหญ่กว่าสมาธิ ใหญ่กว่าวิริยะ ใหญ่กว่าขันติ ถ้าไม่มีสติ ธรรมเหล่านี้จะเกิดไม่ได้ อย่ามองข้ามสติไป เป็นอันขาด

กัณฑ์ที่ ๔๔๔

ทำใจให้ถูกต้อง

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

ธรรมะเป็นประโยชน์กับจิตใจมาก ถ้าไม่มีธรรมะใจจะไม่มีที่พึ่ง เวลาเกิดความทุกข์จะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร แทนที่จะดับความทุกข์ กลับสร้างความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เพราะ **ความหลง** ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง แทนที่จะระงับเหตุของความทุกข์ กลับไปเสริมเหตุของความทุกข์ ความทุกข์ก็เลยเพิ่มมากขึ้น เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยากจะหาย ยิ่งอยากจะหายก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ เพราะความทุกข์ใจเกิดจากความอยากให้โรคภัยไข้เจ็บหาย อยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่เคยศึกษาความจริงของร่างกายว่า มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา เป็นเงาตามตัว ร่างกายของทุกคนมีโรคติดตามมา ๓ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. เป็นแล้วหายเอง จะรักษาหรือไม่รักษาก็หาย ๒. เป็นแล้วถ้ารักษาก็หาย ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย ๓. เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย เป็นความจริง เป็น **สังัจจธรรม** ที่พวกเรามองไม่เห็นหรือไม่ยอมมองเห็น เวลาเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยากจะให้หายอย่างเดียว ไม่ว่าจะ เป็นโรคชนิดไหน ถ้าเป็นโรคชนิดที่ ๑ ก็โชคดีไป เช่นเป็นไข้หวัดหรือปวดท้อง เดียวก็หายเอง ถ้าเป็นโรคชนิดที่ ๒ ถ้าไม่มียารักษาก็ต้องอยู่กับโรคนั้นไป ถ้าอยากจะให้หายก็จะทุกข์ใจ ถ้าเฉยๆยอมอยู่กับโรคไปก็จะไม่ทุกข์ เช่นเดียวกับโรคชนิดที่ ๓ ถ้าเป็นแล้ว รักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย ถ้าทำใจได้โรคทั้ง ๓ ชนิดนี้จะไม่เป็นปัญหา

พวกเราไปหาร่างกายเอง ร่างกายไม่ได้มาหาเรา ไปหาด้วย **อวิชชา บัณฑิต สัจจาทา** ที่มีอยู่ในใจ คิดปรุงแต่งหาความสุขทางร่างกาย เวลาร่างกายเก่าตายไป ก็ไปหาร่างกายใหม่ที่ไหนมีการตั้งครรรค์ก็เข้าไปจับจองเป็นเจ้าของ ไปหาโรคภัยหาความเจ็บไข้ได้ป่วยกันเอง เขาไม่ได้มาหาเรา ถ้าใจไม่มีความอยาก ก็จะไม่ไปหาโรคภัยไข้เจ็บด้วยการไปเกิด ด้วยการไปหาร่างกายมาเป็นสมบัติ มาเป็นตัวเราของเรา แล้วก็ต้องมาทุกข์กับความเจ็บไข้ได้

ป่วยของร่างกาย นี่คือการกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็น แล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่
สัตว์โลกทั้งหลาย ผู้ที่ฟังแล้วมีศรัทธามีความสามารถที่จะปฏิบัติตามได้ ก็สามารถยุติ
การไปหาร่างกายมาเป็นกองทุกข์ได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ พอไม่มีร่างกายแล้วก็จะไม่มี
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มี ความแก่ ความตาย แต่ผู้ที่ไม่ได้มาเกิดนี้ไม่ได้ขาดทุน อย่าไปคิด
ว่าถ้าไม่ได้เกิดแล้วจะขาดทุน ผู้ที่ไม่เกิดนี้จะทำไร เพราะไม่ต้องมาแบกกongทุกข์ ผู้ที่เกิด
นี้แหละเป็นผู้ที่ขาดทุน เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่เจ็บตายกันทุกคน พลัดพรากจากกัน
ทุกคน ผู้ที่ไม่เกิดจึงเป็นผู้ที่ไม่มีความทุกข์ **ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้น** ตราบใดที่
ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังมี ความทุกข์ ทุกข์กับการเกิด เวลาออกมาจากท้องแม่ ก็
ร้องไห้แล้ว นั่นก็ทุกข์แล้ว อยู่ในครรภ์สบาย นอนหลับสบาย มีอาหารหล่อเลี้ยงทางสาย
สะดือ ไม่ต้องเคี้ยว ไม่ต้องทำอะไร อยู่ในครรภ์จึงสบายมาก พอออกมาปั๊บก็ต้องหายใจ
ต้องสัมผัสกับบรรยากาศที่แตกต่างจากบรรยากาศในครรภ์ ก็ร้องไห้กัน เป็นทุกข์กัน

เมื่อเช้ามีคนหนึ่งมาใส่บาตร หน้าตาไม่ยิ้มแย้ม ถามว่าเป็นอะไร บอกว่าไม่สบาย หน้าตา
บึ้งตึง ยิ้มก็ฝืนยิ้ม นี่คือการมรณ์ของจิต ทุกคนอยากจะเบิกบาน อยากจะสดใสสดชื่น แต่
พอร่างกายเจ็บ สดชื่นไม่ออก เบิกบานไม่ออก เพราะความอยาก ถ้าไม่มีความอยาก ใจ
ก็ยังเบิกบานได้ สดชื่นได้ ถ้าใจไม่ยึดติดร่างกาย ไม่อยากให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่
อยากให้ร่างกายหาย ใจก็จะสดชื่นเบิกบานได้ ร่างกายไม่ว่าจะเป็นของใคร แม้แต่ของ
พระพุทธเจ้าก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงบอก ให้พระอานนท์ปู้ผ้า ให้
พระองค์ประทับ ทรงตรัสว่าตถาคตเห็นอยู่นั้น ไม่ใช่พระทัยของพระพุทธเจ้าที่เหนื่อย
แต่เป็นพระสรีระร่างกาย ที่เหนื่อยจากการเดินทาง ก็อยากจะนอนพัก แต่พระทัยของ
พระองค์ไม่ได้เหนื่อยไปกับร่างกาย

จึงควรเห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรป้อนพระธรรมให้กับใจอยู่
เรื่อยๆ เพราะเป็นเหมือนอาหาร เป็นเหมือนยา เป็นเหมือนที่อยู่อาศัย เป็นเหมือนเสื้อผ้า
อารมณ์ การฟังธรรมตามกาลตามเวลา จึงเป็นมงคลอย่างยิ่ง **กาลเน ธัมมัสสวณัง**
เอตัมมังคลมุตตมัม ฟังธรรมอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เช่นฟังในวันพระ วันธรรม
สวนะ วันฟังธรรม ชาวพุทธเราไม่ควรฟังเทศน์กันอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ถ้าฟังได้

ทุกวันจะยิ่งดีใหญ่ ฟังแล้วจะมีธรรมะให้แสงสว่าง สอนใจให้รู้จักวิธี**ทำใจให้ถูกต้อง** ให้มี
สัมมาทิฐิ ให้มีสัมมาสังกัปปो ความถูกต้องของการ**ทำใจ** ก็คือให้มี**มรรค ๘** นี้เอง มี
สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปो** ความดำริชอบ **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ
สัมมาวาจา การพูดชอบ **สัมมาอาชีโว** อาชีพชอบ **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ
สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ **สัมมาสมาธิ** ความตั้งมั่นของจิตชอบ

ถ้ามีมรรค ๘ ก็จะทำให้ถูกต้องได้ รับรู้เหตุการณ์ต่างๆที่ใจประสบรับรู้ได้อย่างไม่
สะทกสะท้าน เช่นร่างกายของเราก็ดี ของบุคคลต่างๆก็ดี จะรู้จัก**ทำใจให้ถูกต้อง** คือ
ยอมรับความจริง รู้ความจริงของสิ่งที่สัมผัสรับรู้ คือมีสัมมาทิฐิ เช่นรู้ว่าร่างกายไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นสมบัติที่ได้มาจากพ่อแม่ ทำมาจาก
ดินน้ำลมไฟ ที่มาทางอาหาร เมื่อเข้ามาในร่างกาย ก็ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา เริ่มต้นก็เป็น
เพียงดินน้ำลมไฟสองหยดมาผสมกัน คือเชื้อของพ่อกับเชื้อของแม่ เป็นน้ำสองหยดที่มี
ธาตุดินธาตุลมธาตุไฟผสมอยู่ด้วย พอผสมกันแล้วก็ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา ด้วยอาหาร
ผ่านทางสายเลือด ที่จะทำให้อวัยวะเจริญเติบโตขึ้นมา พอออกมาจากครรภ์ก็เต็มอาหาร
ต่อ ขึ้นต้นก็เต็มลมก่อน เหมือนรถออกจากอุโมงค์ก่อนจะวิ่งได้ก็ต้องเต็มลมให้ยางก่อน พอ
ยางมีลมแล้วก็วิ่งได้ เต็มลมแล้วก็เติมน้ำมัน ที่มีธาตุดินธาตุไฟผสมอยู่ด้วย เวลาเข้าไป
ในร่างกายก็จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นมา ทำให้อวัยวะอบอุ่น ร่างกายจึงเป็นเพียงธาตุ ๔
ดินน้ำลมไฟ เจริญเติบโตด้วยดินน้ำลมไฟ พอถึงเวลาที่จะอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็แยกทางกัน
ไป

เวลาตายไป ความร้อนคือธาตุไฟก็หายไป ร่างกายก็จะเย็น ธาตุลมก็คือกลิ่นที่ระเหย
ออกมา ธาตุน้ำก็ไหลออกมา ถ้าไม่ได้ทำฌานบิณฑิการ่างกายจะแห้งกรอบผุเปื่อย สลาย
กลายเป็นดินไป ถ้าเผาไฟก็กลายเป็นขี้เถ้า เป็นเศษกระดูกไป กระดูกกับขี้เถ้าก็เป็นธาตุ
ดิน ธาตุน้ำก็ถูกไฟเผาระเหยไปหมด ธาตุไฟก็หายไปหมด ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย
นอกจากความจำ แต่บุคคลนั้นไม่มีแล้ว เป็นเพียงสมมุติ พระพุทธเจ้า พระพุทธโคดม
เจ้าชายสิทธัตถะ ไม่มีแล้ว มีแต่พระธาตุ จะว่าเป็นของใครก็ได้ ไม่เป็นของใครก็ได้
เพราะความจริงพระธาตุไม่มีเจ้าของ พระธาตุก็ไม่ได้บอกว่าเป็นพระธาตุของใคร เหมือน

ต้นไม้ ที่ไม่ได้บอกว่าเป็นต้นไม้ของใคร ก้อนหินก็ไม่ได้บอกว่าเป็นก้อนหินของใคร ไม่มีเจ้าของ จิตที่มาหลงมายึดติดต่างหาก ที่ไปว่าเป็นของเราเป็นตัวเรา เป็นความเห็นผิด **มิจฉาทิฐิ** เมื่อมีมิจฉาทิฐิก็จะคิดไปในทางสมุทัย อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเป็นร่างกายของเรา ก็อยากจะทำให้สุขสบายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ให้อยู่ไปนานๆ ถ้าเป็นร่างกายของคนอื่นก็ไม่สนใจ ใครจะอยู่ใครจะตายก็ไม่สนใจ เพราะไม่มี**อุปาทาน**ความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราเป็นของเรา อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ตายไป

จึงต้องแก้มิจฉาทิฐิ ที่เห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ให้เห็นว่าเป็น**อนัตตา** ไม่ใช่ตัวเราของเรา ให้เห็นว่าเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงทุกเวลาเวลาที่ แต่เปลี่ยนแปลงช้า จึงมองไม่เห็นกัน เวลาที่เราส่องหน้าดูกระจก จะไม่รู้ว่าจะเปลี่ยนไปจากเมื่อวานนี้ จากเมื่อเดือนที่แล้ว จากเมื่อปีที่แล้ว ถ้าถ่ายภาพเก็บไว้ดูทีหลัง เช่นดูภาพถ่าย ๑๐ ปีที่แล้ว กับภาพในวันนี้ จะเห็นเลยว่าเปลี่ยนไปมาก เปลี่ยนทุกเวลาเวลาที่ ทุกขณะ ค่อยๆ เปลี่ยนไป เหมือนต้นไม้ที่ค่อยๆ โตขึ้นไป ทีละนิดทีละหนอย แล้วก็ค่อยๆ เลื้อยไป ทีละนิดทีละหนอย จนตายไป นี่คือสัมมาทิฐิที่สร้างขึ้นมา เป็นตัวสำคัญที่สุด ที่จะแก้มิจฉาทิฐิ คือ**อวิชา ปัจจยา สังขารา** อวิชาก็คือมิจฉาทิฐิ ไม่เห็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ไม่เห็น**อริยสัจ ๔** ไม่เห็น**ทุกขสมุทัยนิโรธมรรค** พอไม่เห็นก็เลยเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นร่างกายที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา ว่าเป็นตัวเราของเรา ก็เกิด**อุปาทาน**ยึดติด **เกิดตัณหา**ความอยาก เกิดความทุกข์ใจ ทุกข์กับร่างกายทำไม ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ต้องเป็น ไม่มีใครห้ามได้ แต่เราห้ามใจของเราได้ ห้ามใจไม่ให้ทุกข์ได้ เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่ก็เท่ากัน สำหรับผู้ที่มีสัมมาทิฐิ ผู้ที่มีสัมมาสังกัปปะ จะไม่คิดไปในทางสมุทัย คิดไปในทางอยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อยากให้ร่างกายหาย จะคิดว่าจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป ดูแลรักษาได้ก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ต้องเป็นด้วยกันทุกคน ทุกร่างกาย ต่างกันตรงที่เวลาเท่านั้นเอง

พวกเรากำลังถือบัตรคิวกันอยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะเบอร์อะไร บางคนเบอร์ ๑๐ บางคนเบอร์ ๑๐๐ บางคนเบอร์ ๑ คนที่ชอบถูกรางวัลที่ ๑ กลับไม่ชอบเบอร์ ๑ แบบนี้ แต่ไม่รู้หรือว่า

ตอนนี้เราถือเบอร์อะไรกัน ใครจะไปก่อนไปหลังไม่มีใครรู้ ถึงเวลาจะไปก็บีบบีบไปเลย จึงควรสร้างสัมมาทิฐิขึ้นมา ด้วยการฟังธรรมะอยู่เรื่อยๆ ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังคำสอนของพระอริยสงฆ์ อย่าไปฟังคำสอนของผู้ที่มีมิจฉาทิฐิ สอนให้อายากอยู่ไปนานๆ สอนให้รำให้รวย สอนอย่างนี้ไม่ใช่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้มองความจริง มองความแก่ ความเจ็บ ความตาย มอง**ทุกข์** ความจริงของทุกข์ ก็คือความเกิดแก่เจ็บตาย ให้รู้ว่านี่คือความทุกข์ นี่คือความจริง เพื่อจะได้หยุดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ความอยากรวย อยากอยู่ไปนานๆ อยากมีความสุขมากๆ ที่เป็นมิจฉาทิฐิ จะหาความสุขอะไรกับความทุกข์ หาไม่ได้หรอก ความทุกข์ย่อมเป็นความทุกข์ ถ้าอยากจะหาความสุข ก็ให้หาจากความสงบของใจ อันนี้แหละคือความสุข ถ้าจะหาความสุขจากร่างกายก็เป็นมิจฉาทิฐิ หาอย่างไรก็ไม่มีวันที่จะเจอ เพราะเป็นกองทุกข์ จึงอย่าไปหาในร่างกาย ปล่อยร่างกายไป เข้ามาหาความสุขในใจ สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธินี้แหละ ที่จะนำเข้าไปสู่ความสงบ ที่เป็นความสุขที่แท้จริง

สัมมาวายาโมก็คือความเพียร เพียรเดินจงกรมนั่งสมาธิ ปลีกวิเวก เจริญสติ รับประทานอาหารพอประมาณ สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ดู ไม่ฟัง ไม่หาความสุข ทางรูปเสียงกลิ่นรส ให้หาความสุขจากการปลีกวิเวก เจริญสติ ควบคุมสังขาร ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้รู้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่นรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ใจอยู่กับร่างกาย ต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อน ก่อนที่จะคิดไปในทางสัมมาทิฐิได้ ต้องหยุดความคิดในทางมิจฉาทิฐิก่อน ความคิดของปุถุชนอย่างพวกเรานี่ ๙๙ เปอร์เซ็นต์จะคิดไปในทางมิจฉาทิฐิ คิดไปในทาง **สุขขัง อัตตา นิจจัน** เห็นอะไรก็ว่าเที่ยง เห็นอะไรก็ว่าสุข เห็นอะไรก็ว่าเป็นเราเป็นของเรา ต้องหยุดความคิดเหล่านี้ก่อน ทำใจให้หนึ่งให้สงบให้รวมเป็นหนึ่ง ให้เป็นอุเบกขา ให้ได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบก่อน ถ้าได้แล้วก็จะปล่อยความสุขที่เป็นทุกข์ได้ ปล่อยความสุขทางตา หูจมูกลิ้นกายได้ ปล่อยความสุขทางร่างกายได้ ไม่ต้องอาศัยร่างกาย ไม่ต้องมีร่างกายก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่เลิศกว่าที่ดีกว่า **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง** ก็คือความสุขที่เกิดจากความสงบนี้เอง ความสุขที่เกิดจากทางร่างกายไม่เที่ยง เวลาได้สัมผัสก็มีความสุข เวลาร่างกายไม่สบายก็จะไม่สุข เห็นอะไร กินอะไร ดูอะไร ฟังอะไรก็ไม่สุข

ต้องสร้างความสุขที่แท้จริง ให้เกิดขึ้นภายในใจให้ได้ก่อน ขั้นต้นก็จะได้แบบชั่วคราว ได้ ในขณะที่จิตสงบรวมอยู่ในสมาธิ พอออกมาแล้วกิเลสก็จะออกมาลาก ให้ไปหาความสุขที่เป็นทุกข์ ความสุขที่ได้จากความสงบก็จะหายไป ถ้าอยากจะรักษาความสุขที่ได้จากความสงบ ก็ต้องเจริญปัญญาอยู่เนืองๆ เตือนใจทุกครั้งที่เกิดความอยาก ให้ต่อต้านความอยากที่จะไปหาความสุขอื่นๆ ถ้ามีปัญญาแล้วจะต้านได้ เวลาอยากจะไปดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยว ไปดื่มไปรับประทาน ก็จะตัดได้ ปัญญาจะเตือนทันทีว่าเป็นทุกข์ สุขเดียวเดียว เป็นยาขมเคลือบน้ำตาล เอาความสุขที่ได้จากการทำให้สงบดีกว่า เอาความสุขที่ได้จากการหยุดความอยาก ถ้ามีความสงบแล้ว เวลาเกิดความอยากความสงบจะหายไป พอหยุดความอยากได้ ความสงบก็จะกลับคืนมา ไม่ต้องนั่งสมาธิ ก็จะกลับคืนมาเอง เพราะความสงบที่หายไป หายไปเพราะความอยาก คือความคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัย พอหยุดความคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัยได้ จิตก็กลับเข้าสู่ความสงบเหมือนเดิม โดยไม่ต้องนั่งสมาธิ ทุกครั้งที่ตัดความอยากได้ ความสงบก็จะกลับคืนมา ถ้าไม่มีความอยากเลย ก็จะสงบตลอดเวลา สุขตลอดเวลา เดินยืนนั่งนอน ทุกอิริยาบถไม่ว่าตื่นหรือหลับ เวลาคิดปรุงแต่งก็จะไม่คิดไปในทางสมุทัย จะคิดอะไรก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับผู้ที่หยุดความอยากได้แล้ว

นี่คือคุณประโยชน์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พวกเราควรชวนขยายศึกษา ฟังธรรมกันอยู่เรื่อยๆ ฟังบ่อยๆ ฟังเข้าไป แต่ละครั้งที่ฟังจะได้ความรู้ไม่เหมือนกัน เพราะเวลาเราฟังนี้ เราไม่ได้ฟังร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้จัดจแจงกับการฟังตลอดเวลา เวลาใดเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ธรรมะที่ฟังก็จะเข้าหูซ้ายออกหูขวา จะไม่เข้าใจ พอฟังใหม่ไม่เผลอ ก็แปลกใจว่า เมื่อก่อนนี้ไม่ได้ยินอย่างนี้ ทำไมคราวนี้ได้ยิน ก็เพราะคราวนี้ฟังอยู่พอดี จึงควรฟังธรรมะ ฟังทุกครั้งก็จะได้ประโยชน์ อานิสงส์ของการฟังธรรมก็มี ๑. ธรรมะที่ได้ฟังแล้ว พอฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น ๒. จะได้ยินได้ฟังธรรมะที่ไม่ได้ฟังมาก่อน ๓. จะกำจัดความสงสัยได้ ๔. ทำให้มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ๕. ทำให้จิตสงบ บางคนนั่งสมาธิไม่ได้ ก็อาศัยการฟังธรรมไปก่อน เพราะเวลาฟังถ้าใจมีสติจัดจแจงอยู่กับการฟัง ถึงแม้จะไม่เข้าใจ ถ้าตั้งใจฟัง เสียงธรรมจะกล่อมใจ ให้เข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามได้ ก็จะเกิดปัญญา เกิดสัมมาทิฐิ ถ้ายังไม่มีพละ ๕

ครบบริบูรณ์ เวลาฟังจะไม่บรรลु ถ้ามีพละ ๕ ครบ ๔ ข้อแล้ว คือมี**ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ**แล้ว เพียงแต่ขาด**ปัญญา** เวลาฟังธรรมก็จะบรรลुได้ เช่นพระบัญญัติวัคคีย์ ที่ได้ทำความเพียรมาอย่างโชกโชนแล้ว มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิแล้ว ขาดเพียงปัญญา พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ให้ฟัง ก็บรรลุธรรมได้เลย พวกเราถ้าฟังธรรมแล้วยังไม่บรรลุ ก็แสดงว่าศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิยังมีไม่มากพอ ฟังไปอีกล้านครั้งก็ไม่วันที่จะบรรลุได้ การฟังธรรมก็ฟังเพื่อปลุกศรัทธา วิริยะความพากเพียร ที่จะเจริญสติ นั่งสมาธิ พิจารณาธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา

นี่คือกุญแจสู่การบรรลุธรรม คือ**ปรีชา ปฏิบัติ ปฏิเวธ** การฟังธรรมเป็นปรีชา เป็นการศึกษา การปฏิบัติเป็นการเอาธรรมะที่ได้ศึกษา มาชำระกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ มาเจริญสติสมาธิปัญญาให้สมบูรณ์ แล้วปฏิเวธคือการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี ขั้นอรหัตต์ ก็จะเป็นผลตามมา เป็นหลักตายตัว ไม่มีใครล้มล้างความจริงนี้ได้ ถ้ามีปรีชา มีปฏิบัติ ปฏิเวธก็ต้องเป็นผลที่ตามมา ถ้าไม่มีปรีชา ไม่มีปฏิบัติ ปฏิเวธก็จะไม่ตามมา ต่อให้มีพระพุทธเจ้านั่งอยู่ต่อหน้าเรา ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าฟังธรรมแบบไม่ตั้งใจฟัง ฟังแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา ก็เหมือนทักพื้ในหม้อแกงไม่รู้รสของแกง เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถึงแม้จะเกาะติดชายผ้าเหลืองของพระองค์ ถ้าไม่มีสติ ไม่สนใจศึกษา ไม่สนใจปฏิบัติ ก็เหมือนอยู่ห่างไกลจากพระองค์ เป็นโยชน์ ถ้าอยู่ห่างไกลจากพระองค์เป็นโยชน์ แต่มีสติสนใจศึกษาพระธรรมคำสอน สนใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็จะอยู่ใกล้พระองค์ เพราะพระพุทธเจ้าจะอยู่ในใจของผู้บรรลุธรรมนั่นเอง **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคต คือผู้เห็นธรรม**

ธรรมที่ต้องเห็นก็คืออริยสัจ ๔ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ต้องเห็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็มีทุกข์ ที่ทุกข์ก็เพราะเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทุกข์เพราะไม่เห็นอนิจจังไม่เห็นอนัตตา ถ้าเห็นอนิจจังอนัตตา ก็จะไม่ทุกข์ เพราะจะปล่อยวาง ถ้าเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ก็จะปล่อยวาง จะไม่ยึดติด จะคิดว่าเป็นเหมือนของที่ยืมมา วันหนึ่งก็ต้องคืนเจ้าของไป เวลาคืนเจ้าของก็ไม่ทุกข์ใจ จะรู้สึกเฉยๆ เพราะเตรียมตัว

เตรียมใจที่จะคืน ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจคืนร่างกาย ให้อัลบั้บสู่สภาพเดิมได้ เวลาร่างกาย เป็นอะไรไป ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ นี่คือนคุณค่าของพระธรรมคำสอน ที่เป็นตัวแทน พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพานไปว่า ธรรมวินัยที่ตถาคต ตรัสไว้ชอบแล้วนี้แลจะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป พระองค์ไม่ได้ทรงตั้งพระสารีบุตร ไม่ได้ทรงตั้งพระโมคคัลลานะ เป็นศาสดาแทนพระองค์ แต่ทรงตั้งพระธรรมวินัย คือ พระธรรมคำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นศาสดาของพวกเรา ถ้าศึกษาพระธรรม คำสอน ก็เท่ากับได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้าโดยตรง ศึกษาคำสอนของครูบาอาจารย์ ก็ เหมือนกับได้ศึกษาจากท่านโดยตรง ท่านไม่ได้ไปไหน ท่านอยู่ในหนังสือธรรมะ อยู่ใน ซีดีธรรมะ เปิดฟังไป อ่านไปเถิด จะเหมือนกับว่าท่านกระซิบอยู่ในหูเรา ฟังสถานีวิทยุ เสียงธรรมเพื่อประชาชนไป แล้วจะรู้ว่าท่านไม่ได้จากเราไป สิ่งจากไปนั้นเป็นเพียงดิน น้ำลมไฟ แต่ธรรมะหรือตัวท่านนี้ไม่ได้จากเราไป ตัวท่านยังเป็นอาจารย์ เป็นศาสดาอยู่ กับพวกเราจนถึงทุกวันนี้

ถ้ามีธรรมจะมีสรวง มีที่พึ่ง พอมีธรรมก็จะมีพระพุทธ มีพระสงฆ์อยู่ในใจ ผู้ใดเห็น ธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า เห็นตถาคต ผู้ที่จะเห็นธรรม เห็นพระพุทธเจ้า ก็ต้องเป็นผู้ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามเณรปฏิปันโน ก็คือพระ อริยสงฆ์ ๔ ประเภท คือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ท่าน เหล่านี้เป็นผู้ที่เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระธรรม มีสรวงเป็นที่พึ่งแล้ว พอได้ขึ้นโสดาบันก็ พ้นจากอบายแล้ว ไม่เกิน ๗ ชาตีก็นอกจากการเวียนว่ายตายเกิด พอขึ้นพระสกิทาคามีก็ เหลือเพียงชาติเดียว พอขึ้นพระอนาคามีก็ไม่ต้องมีร่างกายเลย สมมุติตายไปยังไม่บรรลु เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่ต้องมาหาร่างกายมาเพื่อปฏิบัติธรรม สามารถบรรลुด้วยจิตเลย เพราะอวิชชาอยู่ในจิต ไม่ได้อยู่ในร่างกาย

จึงควรเห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม หมั่น ศึกษา แล้วนำเอาไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ใจจะได้มีที่พึ่ง ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับความ เสื่อมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ความเสื่อมทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรส ทาง ร่างกาย ทางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญูณ จะเสื่อมก็ปล่อยให้เสื่อมไป จะเจริญก็

ปล่อยให้เจริญไป เป็นอนัตตา สิ่งเขาไม่ได้ สิ่งให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ แต่สิ่งใจ
ไม่ให้ทุกข์กับสิ่งต่างๆได้ ไม่ให้ทุกข์กับความเสื่อมของสิ่งต่างๆได้ ขอให้ศึกษาและปฏิบัติ
ให้มากๆ ให้ถือว่าเป็นงานที่แท้จริงของเรา งานอย่างอื่นเป็นงานสนับสนุนการศึกษาการ
ปฏิบัติ อย่าทำงานเพื่อเอาเงินมาสนับสนุนกิเลสตัณหา เพราะเป็นการประหัตประหาร
จิตใจ สร้างความทุกข์ให้แก้ไข เป็นความโง่เขลาเบาปัญญา ถ้าได้เงินมาแล้วเอาไปเที่ยว
ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นการวิ่งเข้าหากองทุกข์ เป็นเหมือนแมลงเม่าบิน
เข้ากองไฟ ควรทำมาหากินหาเงินหาทองเพื่อสนับสนุนการศึกษาและการปฏิบัติธรรม
สนับสนุนการบรรลุมรรค ตัดไปเกิดความสุขทางโลก ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
เพราะไม่ใช่เป็นความสุข เป็นเหมือนแสงสว่างของกองไฟ ที่แมลงเม่าหลงไหล พอเห็น
แสงสว่างก็บินเข้าหา แล้วก็ตายด้วยความร้อนของไฟ ลัทธิโลกทั้งหลายก็ทุกข์ทรมานใจ
กับแสงสีเสียงนี้เอง กับรูปเสียงกลิ่นรส ติดกันอมแงมเหมือนติดยาเสพติด อยู่โดย
ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรสไม่ได้ แล้วก็ต้องมาทุกข์กับความเสื่อมของรูปเสียงกลิ่นรส

ถาม วิญญาณที่เข้าไปฝังในท้อง เริ่มตั้งแต่ตอนปฏิสนธิหรือหลังจาก ๓ เดือนไปแล้ว
คะ

ตอบ ไม่เป็นประเด็นสำคัญในเชิงปฏิบัติ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ปล่อยได้หรือเปล่า ยึด
แล้วปล่อยได้หรือเปล่า เหมือนไปซื้อบ้าน พอผ่อนไม่ไหวแล้ว จะถูกยึด ปล่อย
ให้ยึดไปได้หรือเปล่า จะไปซื้อตอนไหนไม่สำคัญ สำคัญตอนปล่อยมากกว่า ยึด
มาแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว เรายึดร่างกายมาแล้ว เราปล่อยร่างกายได้หรือเปล่า
อย่าไปหลงประเด็น ประเด็นอยู่ตรงนี้ ประเด็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เวลาร่างกายเจ็บ
ไข้ได้ป่วย ปล่อยได้หรือเปล่า ร่างกายจะตาย ปล่อยได้หรือเปล่า ไปรู้ทำไม ว่ายึด
ตอนปฏิสนธิ หรือตอน ๓ เดือน

ความจริงต้องมี ๓ ส่วนถึงจะปฏิสนธิได้ ยึดง่าย แต่ปล่อยยาก ปล่อยได้หรือยัง
ยึดมาหลายสิบปีแล้ว ปล่อยได้หรือยัง อย่าไปหลงประเด็น พวกเราชอบหลง
ประเด็นกัน ชอบไปคิดเรื่องอนิจจัง เรื่องไม่อนิจจังไม่ชอบคิดกัน เรื่องง่ายๆ
ไม่คิดกัน ชอบไปคิดเรื่องยากๆให้ปวดหัว พระพุทธเจ้าทรงบอกไม่ให้ไปสนใจ

เหมือนคนที่ถูกยิงด้วยลูกธนู ไม่ยอมมิให้ดึงออก ไม่ยอมรักษาแผล กลับอยากไป
รู้ว่าคนยิงเป็นใคร เป็นหญิง เป็นชาย เป็นชนชั้นใด ไปรู้ทำไม ไม่เกิดประโยชน์
อะไร ความรู้นี้เป็นเพียงส่วนประกอบเพื่อให้เห็นภาพ ของการมาการไปของ
ร่างกาย ประเด็นสำคัญอยู่ที่การตัดอุปาทาน ด้วยการหามืดคมๆ คือสติสมาธิ
ปัญญา มาตัดให้ขาดไปเลย ตัดแบบสมุจเฉทเลย

ถาม ถวายสังฆทานให้คุณยายเพื่อนที่เสียชีวิตไปค่ะ

ตอบ ต้องเสียกันทุกคน ไม่ต้องไปเสียใจ เป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดา สิ่งที่เสียก็ไม่ใช่
ตัวเรา เป็นตัวแทนของเรา เหมือนผู้แทนของเรา เขาตายไปเราไม่ได้ตายไปกับเขา
ไม่ต้องไปเสียใจ เหมือนเราส่งผู้แทนเข้าสภา เราส่งร่างกายมาทำหน้าที่ในโลกนี้
แทนเรา ตัวเราอยู่ในโลกทิพย์ ตัวเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เดี่ยวเราก็ไปหา
ร่างกายใหม่ต่อ หาตัวแทนคนใหม่มาทำหน้าที่แทนต่อ ถ้ารู้ความจริงแล้ว ก็จะไม่
เสียใจ อุทิศส่วนบุญไปก็แล้วกัน เพื่อขาดบุญก็จะได้รับ เป็นเหมือนคาร์ด จะได้
เดินทางไปสู่สุคติได้ ให้คิดว่าไม่มีใครตาย มีแต่ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟที่สลายไป
แต่บุคคลต่างๆไม่ได้สลายไปกับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ บุคคลต่างๆต้องไปตามบุญ
ตามกรรมต่อ

ถาม ถ้าอุทิศบุญให้เขา จะได้รับไหมคะ

ตอบ อยู่ที่ฐานะของเขา รวยหรือจน ถ้าจนเป็นขอทาน เป็นเปรต ก็จะรอรับ ถ้ารวยก็
จะไม่รอรับ ถ้าเป็นเทพก็ไม่รอรับ ถ้าเขาทราบเขาก็จะอนุโมทนา ว่ายังคิดถึง
เขาอยู่ ยังห่วงใยเขาอยู่ เขาก็จะดีใจ ที่เราได้ทำบุญ ต่อไปเวลาเราตายไป จะได้
ไม่ต้องรอรับส่วนบุญ การทำบุญอุทิศนี้เป็นอุบายของนักปราชญ์ ให้พวกเราที่ไม่
ชอบทำบุญจะได้ทำบุญกัน จะได้เป็นเทพกันเวลาตายไปแล้ว จะได้ไม่ต้องไปเป็น
เปรตกัน ทำแล้วถ้ามีความสุขใจดีใจ ก็ควรจะทำบ่อยๆ ทำแล้วไม่ขาดทุน มีแต่
กำไร เพราะของต่างๆนี้เวลาตายไปเอาไปไม่ได้ ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ไม่
เป็นประโยชน์กับเราเลย แต่บุญที่ทำทุกวันนี้ จะเป็นประโยชน์กับเราทั้งหมด

และเป็นประโยชน์กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย พยายามทำไปเรื่อยๆ ทำทุกวันได้ก็
ยิ่งดี ทำให้เป็นนิสัย ถ้าไม่มีพระมาบิณฑบาต ก็เอาเงินใส่กระปุกไว้ก่อนก็ได้
เวลาไปวัดทำบุญ ก็เอาเงินที่ใส่กระปุกมาทำ ไม่อย่างนั้นจะอ้างว่าไม่มีเงิน ควร
เก็บเงินไว้ทำบุญวันละเล็กวันละน้อย วันละ ๕ บาท ๑๐ บาท เก็บไปเรื่อยๆ พอ
ถึงวันเกิด วันสำคัญทางศาสนา หรือวันพระ อยากจะไปวัดก็จะมีเงินทำบุญ อ้าง
ไม่ได้ว่าไม่มีเงินทำบุญ ทำบุญให้ติดเป็นนิสัย แล้วบุญจะสนับสนุนเราในอนาคต
ให้มีแต่ความเจริญก้าวหน้าไปจนถึงขั้นสูงสุด

ถาม ถ้านั่งสมาธิแล้ววังงนอน

ตอบ ล้างหน้าล้างตาแล้วลุกขึ้นมาเดิน ไปเดินไปนั่งที่นากลับ ไปอยู่ที่นากลับแล้วจะไม่
วังง ไม่เช่นนั้นก็อดอาหารผ่อนอาหาร จะได้ไม่วังง

ถาม ถ้าหลงไปคิดละคะ

ตอบ ก็ใช้สติ ใช้พุทโธ ใช้การสวดมนต์ดึงเอาไว้ ต้องฝึกสติก่อนที่จะนั่ง ฝึกทั้งวันเลย
ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ดึงจิตให้อยู่กับร่างกาย อยู่กับพุทโธ อย่าปล่อยให้ลอยไปลอย
มา พอมีสติแล้วเวลานั่งจะสงบ สตินี้สำคัญมาก เป็นกุญแจดอกสำคัญ
พระพุทธรูปเจ้าทรงเปรียบความสำคัญของสติว่า ยิ่งใหญ่เหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่
กว่ารอยเท้าของสัตว์ทุกชนิด ถ้ามีสติแล้วจะทำให้ธรรมต่างๆเกิดตามมาได้ สติ
เป็นพ่อแม่ของธรรมทั้งหลาย เป็นพ่อแม่ของสมาธิ ของปัญญา ถ้าไม่มีสติ สมาธิ
และปัญญาจะเกิดไม่ได้ มรรคผลนิพพานก็เกิดไม่ได้ สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด
ควรเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ควรเปลี่ยนนิสัยใหม่ นิสัยเปลอสติ ปล่อยให้
ใจลอยไปลอยมา ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มาอยู่กับร่างกาย ทำอะไรก็ให้รู้ที่กำลัง
ทำอะไร ถ้ายังลอยไปที่อื่น ก็ใช้พุทโธดึงกลับมา ใช้เชือก ๒ เส้น ถ้าผูกไว้กับ
ร่างกายแล้วไม่อยู่ ก็ผูกไว้กับพุทโธอีกเส้นหนึ่ง บริกรรมพุทโธไปในขณะที่กำลัง
ทำอะไรต่างๆ จะได้มีสติ นั่งสมาธิจะไม่วังง จะสงบง่าย จะเห็นผล พอได้สมาธิ

แล้วก็ออกทางปัญญาได้ ตัดกิเลสได้ ควรเจริญสติทุกเวลาหน้าที่ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ

ถาม หายใจเข้าพุท หายใจออกโร ใช้หรือเปล่านั้น

ตอบ เวลาดูลมก็ควรดูลมอย่างเดียว อย่าดูลมเข้าพุทออกโร จะยุ่งยาก ถ้าจะใช้พุทโร ก็ใช้พุทโรอย่างเดียว จะง่ายกว่า บางที่ต้องการบริการรมพุทโรให้เร็วขึ้น แต่ลมจะเร็วตามไม่ได้ เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรกมากๆ ถ้าใช้พุทเข้าโรออกจะหยุดความคิดไม่ได้ ก็ควรใช้พุทโรอย่างเดียว บริการรมให้ถี่ไปเลย เพื่อสกัดความคิดไม่ให้เข้ามา ถ้าไม่มีความคิดก็ดูลมเฉยๆ ไม่ต้องพุทโรก็ได้ หายใจเข้าก็รู้ว่า หายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าคิดมากก็พุทโรไปอย่างเดียว จนจิตเหนื่อย ก็จะหยุดคิด แล้วค่อยมาดูลมหายใจต่อ ไม่มีพุทเข้าโรออกในพระไตรปิฎก มีแต่พุทธานุสติ หรืออานาปานสติ อย่างไม่อย่างหนึ่ง มาแปลงให้เป็นพุทเข้าโรออกกันเอง ถ้าจิตไม่ฟุ้งจะพุทเข้าโรออกก็ได้ ถ้าคิดปรุงแต่งมากๆ พุทเข้าโรออกจะหยุดความคิดปรุงแต่งไม่ได้

ถาม ใช้พุทธานุสติกับอานาปานสติผสมกัน

ตอบ จะใช้อย่างไหนก็ได้ ข้อสำคัญให้เกิดผลก็แล้วกัน ผลก็คือความสงบ จิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ เป็นอุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง

ถาม ชอบคิดโน่นคิดนี่ แต่ถ้าตั้งใจมากๆก็จะว่างไปเลย

ตอบ เป็นนิรวณ ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ว่างเหงาหาวนอน ต้องแก้ด้วยการไปอยู่ที่เปลี่ยวที่นากลับ อดอาหาร เจริญสติอย่างต่อเนื่อง

ถาม ถ้าวอดก็กลัวจะผอมค่ะ

ตอบ ไม่กลัวอ้วนหรือ อ้วนอันตรายกว่าผอม อ้วนแล้วความดัน เบาหวาน ไชมันอุดตันเส้นเลือดก็จะตามมา

ถาม กิเลสเยอะค่ะ

ตอบ ยังรักกิเลสมากกว่ารักธรรม

ถาม ที่หลวงพ่อบอกว่า ถ้าอยากทำบุญก็ให้อาเงินหยอดกระปุก อย่างหนูอยู่ที่ญี่ปุ่น ก็หยอดไปเรื่อยๆ

ตอบ หยอดไปเรื่อยๆ พอมีโอกาสได้ไปทำบุญที่ไหนก็ทำไป

ถาม ที่ญี่ปุ่นก็ได้

ตอบ ทำบุญที่ไหนก็ได้

ถาม เวลาหนูกลับมา ก็เอาเงินที่หนูหยอดมาทำบุญ

ตอบ ทำบุญกับใครก็ได้ ทำกับพ่อแม่ก็เป็นบุญเหมือนกัน

ถาม บางเวลาหนูอยากไปวัดบ้าง แต่ที่โน่นหนูไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน

ตอบ ทำบุญที่บ้านเอาเงินใส่กระปุกไปก่อน หรือเขียนใส่บัญชีไว้ก่อน ว่าวันนี้ทำบุญกี่บาท เวลาทำแล้วใจจะมีความสุข ต้องทำจริงๆ ไม่ใช่ทำเล่นๆ เช่นอย่าเอาเงินทำบุญไปซื้อเสื้อผ้า ซื้อของสวยงามๆ ขอยืมไปก่อน ถ้าเป็นเงินทำบุญ ต้องไม่ถือว่าเป็นของเราแล้ว

ถาม หยอดใส่กระปุกไปแล้ว

ตอบ หมดสิทธิ์แล้ว ไม่ใช่ของเราแล้ว ถ้าหายไปก็ไม่ต้องวิตกกังวล ถือว่าไม่ใช่ของเราแล้ว ทำบุญเพื่อตัดความยึดติด ความห่วงในเงินทอง ตัดทางเดินของกิเลส ที่จะเอาเงินไปเลี้ยงกิเลส สกัดกิเลสไว้ พอกิเลสน้อยลง ใจจะมีความสุขมากขึ้น ที่ทำบุญแล้วมีความสุข เพราะได้ตัดกิเลสกัน ทำแล้วกิเลสเบาบางลง ความอยากน้อยลง ทำไปเรื่อยๆ จะไม่อยากไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ เพราะไม่สุข

เหมือนกับการทำบุญ สุขเดียวเดียว สุขตอนที่ได้ใช้เงิน ตอนที่ได้ของมา พอได้มาแล้ว มันก็หมดความหมาย กลับเป็นเหตุของความทุกข์แล้ว เพราะต้องคอยดูแลรักษา ต้องหวงต้องห่วง ต้องเสียใจเวลาหายไป ถ้าทำบุญจะไม่มี ความทุกข์ตามมา ทำบุญแล้วต่อไปจะรักษาดีได้ เพราะคนทำบุญไม่ชอบทำบาป คนที่ไม่ชอบทำบุญจะชอบทำบาป เพราะยังโลภอยู่ ยังอยากได้อยู่ ก็ต้องทำบาปบ้าง บางเวลา ถึงจะได้สิ่งที่อยากได้ การทำบุญเป็นรากฐานของความดีทั้งหลาย เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการสร้างความดี ต้องเริ่มที่การทำบุญก่อน ให้ทานก่อน ใจเป็นบุญแล้วก็จะรักษาดีได้ ใจก็จะสงบ จะนั่งสมาธิได้

ถาม ถ้าเจาะจงถวายสังฆทานกับพระรูปนี้ๆ เพราะหนูศรัทธา

ตอบ การทำบุญนี้ท่านแสดงไว้ ๒ ลักษณะคือ ๑. ทำบุญเจาะจง ๒. ทำบุญไม่เจาะจง การทำบุญเจาะจง ก็เพราะต้องการสิ่งอื่นนอกจากบุญ เหมือนไปซื้อของตามร้าน เลือกร้านนั้นเพราะมีของแจกของแถม เพราะต้องการของแจกของแถม นอกจากของที่ซื้อแล้ว การทำบุญเจาะจงกับพระรูปหนึ่งรูปใด ก็เพราะต้องการของแถม จากท่าน ก็คือธรรมะ ก็ต้องเลือกพระที่จะทำบุญด้วย เพราะอันประสงค์ของการ ทำบุญกับพระที่เลือกนี้จะต่างกัน เช่นพระธรรมดาจะได้ ๑ เท่า พระโสดาบันจะ ได้ ๑๐ เท่า พระสภิกาคามีได้ ๑๐๐ เท่า พระอนาคามีได้พันเท่า พระอรหันต์ได้หมื่นเท่า พระปัจเจกพุทธเจ้าได้แสนเท่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ล้านเท่า เพราะธรรมะที่ท่านให้กับเรามีประโยชน์ต่างกัน ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าก็จะ บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย ฟังธรรมจากพระโสดาบันก็ได้เพียงชั้นโสดาบัน จึง ต้องเจาะจง ต้องเลือก

ส่วนการไม่เจาะจงไม่เลือก ก็คือการถวายให้เป็นส่วนกลางสงฆ์ ถวายให้กับวัด อย่างวัดป่านี้ ของที่ถวายจะเป็นส่วนกลางสงฆ์ ที่วัดหลวงตาฯ ของที่ถวายหลวงตาฯ ท่านจะให้พระจัดการแจกจ่ายหรือเก็บไว้ในส่วนกลาง เวลาใครขาดเหลืออะไร ใครต้องการสบู่น้ำสัฟฟอนก็ไปหยิบเอาได้ ไม่ถือเป็นสมบัติส่วนตัว เรียกว่าถวายแบบไม่เจาะจง เป็นสังฆทาน ถ้าเจาะจงก็เป็นปาฏิบุคคลิกทาน

ถวายได้ ๒ รูปแบบ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำทั้งสองรูปแบบ เช่นตอนที่เสด็จ
ไปโปรดที่พระราชวัง ก็มีพระมารดาเลี้ยง อุตุส่าห์ตัดเย็บจีวรมาถวายแต่
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ทรงรับ ถวายถึง ๓ ครั้งก็ไม่ทรงรับ ทรงบอกให้
ถวายเป็นสังฆทาน เพราะพระพุทธองค์ทรงมีจีวรอยู่แล้ว ให้ถวายเป็นของสงฆ์
ให้สงฆ์พิจารณาว่าใครขาดแคลน ให้แก่ผู้ขาดแคลนไป พระศาสนาจะอยู่ได้ก็
ต้องมีคณะสงฆ์ เวลาพระพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว ถ้าไม่มีคณะสงฆ์ทำหน้าที่เผย
แผ่สั่งสอน พระพุทธศาสนาก็จะหมดไป ถ้ายังมีคณะสงฆ์อยู่ พระพุทธศาสนาก็
จะไม่หมดไป จึงควรทำทั้ง ๒ อย่าง ถ้าต้องการธรรมะ ก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์
ที่มีธรรมะแจ่มง่าย แล้วก็จะได้ถวายเป็นสังฆทานด้วย เพื่อท่านจะได้แบ่งปัน
ให้กับลูกศิษย์ลูกหาพระเถร

ถาม เท่ากับหนูได้ทำทั้งสังฆทานและปาฏิบุคลิกทาน

ตอบ ไม่เจาะจงด้วย ได้ฟังธรรมด้วย ก็ดี เพราะการฟังธรรมเป็นบุญที่สูงกว่าบุญที่ได้
จากการให้ทาน เป็นปัญญา เป็นระดับอุดมศึกษา ทานเป็นระดับอนุบาล ควร
หมั่นฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ควรไปทำบุญที่วัดที่มีการแสดงธรรม จะได้ ๒ ต่อ ควร
ไปภาวนาที่วัดบ่อยๆ ต้องบังคับใจ ถ้าอารมณ์จะไม่ค่อยเกิด ต้องตีตารางไว้ว่า
อย่างน้อยเดือนละครั้ง ต่อไปก็เดือนละ ๒ ครั้ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จะได้
เจริญก้าวหน้า ถ้าไม่บังคับไม่ผลักดัน จะไม่ก้าวหน้า จะอยู่กับที่ วัดไหนดีก็ควร
ไปบ่อยๆ อย่าเห็นอะไรสำคัญยิ่งกว่าการปฏิบัติธรรม ผลที่ได้จะเป็นของเราเต็ม
ร้อย เป็นของใจเต็มร้อย งานอย่างอื่นเป็นผลของร่างกาย เป็นผลชั่วคราว พอ
ร่างกายตายไป ก็จะไม่เป็นประโยชน์กับใจ ต้องทำเพื่อใจ ทำให้มาก จะได้ไม่
เศร้าโศกเสียใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม เกิดขึ้นกับคนอื่น
หรือเกิดขึ้นกับเรา จะรู้สึกเฉยๆ ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว

ถาม น้องคนหนึ่งเขาจับได้ว่าสามมีมิกี้ เขามีความรู้สึกอยากไปจัดการฆ่าผู้หญิงคนนั้น
แต่ความที่เขาได้อ่านหนังสือท่านอาจารย์ มีสติ ก็เลยไม่ได้ไปทำร้ายผู้หญิงคนนั้น
แต่ก็ยังทำใจไม่ได้เท่าไรค่ะ

ตอบ ให้อ่านประวัติหลวงปู่ขาว ภรรยาท่านก็มีชู้ ท่านก็อยากจะฆ่าเขา พอดีท่านได้สติ ถ้าท่านฆ่าเขา ท่านก็เร็วกว่าเขา ท่านก็เลยเห็นโทษของการยึดติด การหึงหวง ท่านก็เลยตัด ไม่เอาแล้ว ต่อไปนี้จะไม่หาความสุขกับร่างกายของคนอื่นแล้ว ไปทางพระพุทธเจ้าดีกว่า ท่านก็เลยประกาศยกภรรยาให้กับชู้ไปเลย ทำบุญอันยิ่งใหญ่ ถ้าอยากจะทำบุญอันยิ่งใหญ่ บอกเขาให้ยกสามีนี้อีกก็ไปเลย จะมีความสุขมาก มีอิสรภาพ จะทำอะไรก็ไม่ต้องขออนุญาต

ถาม ทำสามีนี้อีก สามีนี้อยอมเล็ก ถามว่าเลือกเขาหรือเลือกผู้หญิงคนนั้น สามีนี้ออกเลือกเขา พออีกอาทิตย์หนึ่งก็จับได้ว่าไปติดต่อกันอีก

ตอบ ตัดเขาไม่ขาดเอง ใจอ่อนแอเอง ต้องเป็นแบบหลวงปู่ขาว ยกให้เขาไปเลย

กัณฑ์ที่ ๔๔๕

พระธุดงค์

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

สิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมที่เราอยู่นี้ มีผลต่อความรู้สึก ถ้าอยู่ที่สุขที่สบายก็จะมีปัญหา ไม่มีอะไรกระตุ้นให้ปรับใจ ถ้าอยู่ที่เคยชินใจจะไม่เดือดร้อน ถ้าอยู่ที่ไม่เคยชิน ที่ยากลำบาก ใจจะเดือดร้อน จะอยากอยู่แบบสภาพเดิม **พระธุดงค์**จึงต้องย้ายที่ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ พอเกิดความเคยชิน เช่นไม่กลัว ก็จะไปเปลี่ยนที่ใหม่ เพื่อดูว่ายังมีความกลัวหรือไม่ เวลาอยู่ที่เคยชินแล้ว จะรู้ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว ก็ต้องไปหาที่ใหม่ที่น่ากลัว ถ้ายังมีความกลัวอยู่ก็ยังคงแก้ ถ้าไม่กลัว รู้สึกเฉยๆ แก้อความกลัวได้แล้ว จะเปลี่ยนที่ก็ได้ ไม่เปลี่ยนก็ได้ ถ้าความกลัวหายไปด้วยปัญญาด้วยการปฏิบัติ ก็จะหายอย่างถาวร ถ้าหายด้วยความเคยชิน ก็จะหายอย่างถาวร ถ้าหายด้วยการพิจารณา ความไม่เที่ยงของร่างกาย ว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เวลาเกิดความกลัวมากๆจะทุกข์มาก ก็ต้องพิจารณาว่าร่างกายต้องตาย ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องยอมตาย ยอมรับความจริง ถ้ายอมรับความจริง ความกลัวก็จะหายไป จิตจะดึงเข้าสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกายได้ อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่ต้องไปหาที่ที่น่ากลัวอยู่ ถ้าหายกลัวเพราะความเคยชิน หรือการนั่งสมาธิ เวลาจิตสงบ ความกลัวก็จะหายไป แต่จะไม่หายอย่างถาวร เพราะไม่ได้ใช้ปัญญา

ถ้าไม่ได้ใช้ปัญญา ก็จะไม่เห็นสังขารความจริง ไม่เห็น**อริยสัจ ๔** เห็นว่าความกลัวเป็นความ**ทุกข์** เกิดจากความไม่ยอมรับความตายของร่างกาย ไม่ยอมรับ**อนิจจัง** ไม่ยอมรับว่าร่างกายเป็น**อนัตตา** ไม่ใช่ตัวเราของเรา ยังคิดว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ จึงไม่ต้องการให้ร่างกายตายไป ถ้าไม่เห็นด้วยปัญญา ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ไม่เห็น**ไตรลักษณ์** อนิจจังทุกข์ อนัตตา ไม่เห็น**ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค** ก็ยังจะกลัวอยู่ พอย้ายไปอยู่ที่ใหม่ก็จะเกิดความกลัวขึ้นมาใหม่ ถ้าใช้สมาธิแก้ความกลัวก็จะกลัวไปเรื่อยๆ เพราะไม่ได้แก้ความกลัวด้วยปัญญา ต้นเหตุของความกลัวก็คือความหลง ไม่เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่เห็นว่า

ร่างกายไม่เที่ยง มีการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากการอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ถ้าพิจารณาว่าร่างกายเป็นไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ก็จะมีปัญญาดับความกลัว เวลาเกิดความกลัวขึ้นมา

เวลาไปอยู่สถานที่ที่น่ากลัว เผลอไปกับสิ่งทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ก็มีวิธีดับความกลัวอยู่ ๒ วิธีคือ ๑. สมาธิ ๒. ปัญญา ถ้าจะใช้สมาธิก็บริกรรมพุทโธไป ถ้าใช้ปัญญาก็พิจารณาว่าร่างกายไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้ไป ถ้าจะตายก็ปล่อยให้ตายไป ถ้าปล่อยได้ ก็จะละ**วิภวตัณหา** ต้นเหตุของความทุกข์ใจ ของความกลัว คือความอยากไม่ตายได้ พอปล่อยวางได้ ละวิภวตัณหาได้ ความ**ทุกข์**ก็จะหายไป **นิโรธ**ก็จะปรากฏเกิดขึ้นมา ความดับทุกข์ก็คือนิโรธ เกิดจาก**มรรค** ก็คือสติปัญญา ที่เห็นว่าร่างกายเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือการใช้ปัญญา ใช้มรรคดับความทุกข์ ดับความกลัว พอความทุกข์ความกลัวดับไปแล้ว ก็จะไม่มียะไรต้องกลัว เพราะต้นเหตุของความกลัวไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ที่ความหลง ที่ไม่เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้ที่กล้าไปอยู่ตามสถานที่ที่น่ากลัวแสดงว่ามีธรรมะ มีสติ สมาธิปัญญาพอที่จะข่มความกลัวได้

ผู้ปฏิบัติจึงต้องหาสถานที่ที่ยากลำบาก ที่จะบังคับให้ใช้ธรรมะแก้ปัญหา ที่มีอยู่ ๒ ส่วนคือ ๑. ปัญหากลางนอก ๒. ปัญหากลางใน ปัญหาที่อยู่กลางนอกคือความทุกข์ยากลำบาก เช่นไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา ต้องใช้น้ำบ่อ ใช้น้ำในลำธาร ใช้น้ำฝนที่มีไม่มาก ต้องประหยัด ใช้น้ำที่จำเป็น ไม่มีไฟฟ้าตอนค่ำคืนก็จะมืด จะรู้สึกน่ากลัว จะไม่สบายใจ ก็ต้องแก้ที่ใจ เพราะเลือกไปอยู่เอง เพื่อจะได้ฝึกสติปัญหาลดข้อสงสัยให้กับใจ การไปอยู่ที่ยากลำบากจึงเหมือนกับการเข้าห้องสอบ จะทำข้อสอบได้ ก็ต้องปรับใจให้อยู่อย่างปกติสุข เหมือนกับเวลาอยู่ที่บ้านที่ปลอดภัย มีน้ำมีไฟที่สะดวก อาหารการกินก็สะดวก พอไปอยู่ที่อึดอัดขัดสน มีภัยรอบด้าน ใจจะปั่นป่วน จะหวาดผวา ก็ต้องใช้ธรรมะ คือสติ สมาธิปัญญา เข้ามาควบคุมใจ ถ้าไม่มีสติสมาธิปัญญา ก็จะทนอยู่ไม่ได้ จะทุกข์ทรมานใจ จนไม่อยากจะอยู่ ถ้าไม่ไปอยู่ที่อึดอัดขัดสน การปฏิบัติก็จะไม่เจริญก้าวหน้า จะไม่รู้ว่าจะสอบผ่านหรือไม่ ถ้าปฏิบัติอยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายปลอดภัย ก็ยังไม่ได้เข้าห้อง

สอบ ยังจะไม่รู้ว่าเวลาเข้าห้องสอบ เช่นเวลาใกล้ตาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาไม่สามารถ
พึงร่างกายให้มีความสุขได้ จะทำให้ใจให้สงบ ไม่ให้เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วย กับ
ความตายของร่างกายได้หรือไม่

จึงต้องข้อมรับสถานการณ์ ต้องเตรียมตัวไว้ก่อน ต้องทำการบ้าน ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม
จากครูบาอาจารย์ ที่จะสอนวิธีแก้ปัญหาใจ เช่นความกลัวตาย กลัวเจ็บ เมื่อได้ศึกษา
แล้ว ก็ต้องข้อม ต้องทำการบ้าน พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ เกิดมาแล้วต้องแก้ต้อง
เจ็บต้องตาย พอพร้อมแล้วก็ต้องเข้าห้องสอบ ห้องสอบของความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็คือการ
นั่งภาวนานานๆหลายชั่วโมง เวลาเจ็บก็ไม่ต้องลุกไม่ต้องขยับ ใช้สติสมาธิปัญญาทำให้
สงบ ถ้าใจสงบความเจ็บปวดของร่างกายก็จะเป็นปัญหา เพราะไม่รุนแรง ที่รุนแรงคือ
ความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บของร่างกาย ความอยากให้ความเจ็บหายไป
ความอยากหนีจากความเจ็บไป จะทำให้ใจปั่นป่วน ถ้าไม่มีสติสมาธิปัญญา ก็จะทน
ไม่ได้ จะต้องขยับ เปลี่ยนอิริยาบถ ถ้ามีสติมีสมาธิปัญญา ก็จะควบคุมใจให้สงบได้
ขั้นต้นก็ต้องใช้สมาธิคุมไปก่อน เพราะก่อนที่จะใช้ปัญญาได้ต้องมีสมาธิก่อน

เวลาเกิดความเจ็บปวด ก็บริหารมุกุโธไป หรือสวดมนต์ไป สวดบทไหนก็ได้ ให้ใจมี
งานทำ จะได้ไม่คิดถึงความเจ็บ ไม่คิดอยากให้ความเจ็บหาย ไม่คิดอยากที่จะเปลี่ยน
อิริยาบถ พอใจมีงานทำ ใจจะไม่มีโอกาสผลิตสมุทัย คือความอยากให้ความเจ็บของ
ร่างกายหายไป ความทุกข์ใจที่รุนแรงกว่าความทุกข์ของร่างกายหลายสิบเท่า ก็จะไม่เกิด
พอไม่มีความเจ็บทางใจ ความเจ็บทางร่างกายก็จะเป็นปัญหา เวลาหมอบอกว่าจะฉีดยา
ถ้าใจไม่มีสติปัญญาสมาธิคอยควบคุม ก็จะทุกข์ไปก่อนแล้ว ถ้ากลัวมากๆก็จะไม่
ยอมฉีดเลย เช่นเด็กที่กลัวเข็มฉีดยา จะร้องไห้ไม่ยอมให้ฉีด ถ้ามีสติสมาธิปัญญา เวลา
หมอบอกว่าจะฉีดยา ฟังแล้วก็จะรู้สึกเฉยๆ ดูความจริงไป ตอนนี้อันตรายไม่ได้ฉีด ยังไม่เจ็บ
จะกลัวไปทำไม เวลาฉีดจริงๆ ก็ไม่ได้เจ็บอย่างที่กลัว เพราะความเจ็บของร่างกายไม่
รุนแรง เหมือนกับความเจ็บของใจ ที่เกิดจากความกลัว ความอยากไม่ให้ร่างกายเจ็บ นี่
คือการทำการบ้านและการเข้าห้องสอบของความเจ็บ ที่เราใช้บ้านเป็นห้องสอบได้ เช่นนั่ง

แล้วไม่ลุก ปล่อยให้เจ็บไป ใช้สติใช้สมาธิแก้ไปก่อน พอใจสงบใจจะไม่เดือดร้อน ไม่สนใจกับความเจ็บของร่างกาย ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป

พอมีสมาธิแล้ว ขึ้นต่อไปก็ใช้ปัญญา เวลานั่งแล้วเจ็บก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่า ความเจ็บ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเผชิญ ตราบใดที่เรายังมีร่างกายอยู่ เพราะร่างกายต้องมีความเจ็บไข้ ได้ป่วยเป็นธรรมดา แต่เป็นสิ่งที่เราสามารถรับรู้หรือเผชิญได้ ถ้ามีปัญญาสอนใจไม่ให้กลัวความเจ็บ ไม่ให้ไปอยากให้ความเจ็บหายไป ให้เห็นอริยสัจ ๔ ว่าความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยากให้ความเจ็บหายไป ความกลัวความเจ็บ ถ้าหยุดความอยากนี้ได้ ทำใจให้เฉยๆได้ ใจก็จะไม่วุ่นวายกับความเจ็บของร่างกาย ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป จะหายหรือไม่ก็จะไม่เดือดร้อน ปล่อยเขาไป เดียวก็หายเอง ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เวลาร่างกายหยุดหายใจ ความเจ็บก็จะหายไป เวลาเผาคนตายจะไม่มีอาการเจ็บ ร่างกายจะไม่แสดงอาการเจ็บให้เห็น เพราะใจไม่รับรู้ร่างกายแล้ว ใจได้แยก ออกจากร่างกายไปแล้ว คนตายไม่มีใจเหลืออยู่แล้ว ใครจะทำอะไรกับร่างกายก็ จะไม่มี การสะดุ้งหวาดผวา เพราะใจไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว ตัดขาดจากร่างกายไปแล้ว

ถ้ามีสติสมาธิปัญญาจะสามารถตัดขาดจากร่างกายได้ ในขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย ด้วยการตัดอุปาทาน ตัดความหลง ที่คิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ความเจ็บเป็นของเรา ที่คิดว่าเที่ยง แต่ความจริงมันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา เราไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้ตามความจริงทำใจให้หนึ่ง ใจดีสู้เสือ ทำใจให้เป็นอุเบกขา เพราะเป็นวิธีเดียวของ ใจ ที่จะเผชิญกับความแก่เจ็บตายของร่างกายได้ เผชิญกับความเสื่อมของทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ อย่างไม่มีโทษ ไม่มีภัย ไม่มีปัญหา เพราะเวลาใจสงบนิ่งเป็นกลางแล้ว จะไม่เดือดร้อน ที่เดือดร้อนก็เพราะใจไปเดือดร้อนเอง กระสับกระส่ายกระวนกระวาย หวาดกลัวกับสิ่งต่างๆเอง ถ้าหยุดอาการเหล่านี้ได้ ใจก็จะเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไร เกิดขึ้น เวลาไม่มีเหตุการณ์ใจเป็นปกติเย็นสบาย แต่พอมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ใจก็จะ บ่นป่วนวุ่นวายขึ้นมา เพราะไม่มีเครื่องมือรักษาใจ ให้นิ่งสงบ ให้เป็นปกติ จึงต้องไปหา เหตุการณ์ที่ทำให้ใจบ่นป่วนวุ่นวาย เพื่อจะได้ฝึกตรึงธรรมะมารักษาใจให้นิ่งสงบ ให้เป็น ปกติ เหมือนเวลาที่ไม่มีความรู้

เป็นเหมือนการฉีดวัคซีน เพื่อไปกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงาน พอมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ร่างกายก็ต้องผลิตเครื่องมือมาต่อสู้กับเชื้อโรค ถ้าเชื้อโรคมีจำนวนไม่มาก ร่างกายก็จะผลิตภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคได้ พอมีเชื้อโรคเข้ามาเป็นจำนวนมาก ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะร่างกายได้ผลิตภูมิคุ้มกันโรคไว้แล้ว การไปอยู่ตามสถานที่ที่ทุกข์ยากลำบาก เต็มไปด้วยภัยต่างๆ ก็เป็นการกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันของใจทำงาน กระตุ้นให้เกิดสติสมาธิปัญญา อุบายต่างๆที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนท่านปฏิบัติ เช่นให้นั่งสมาธินานๆ ครั้งละ ๔ - ๕ ชั่วโมงนี้ ก็เป็นการกระตุ้นสติสมาธิปัญญาให้ทำงาน ถ้าไม่มีสติสมาธิปัญญา จะทนนิ่งไม่ได้ เช่นเดียวกับการไปอยู่ตามสถานที่ที่หน้ากลัว หรืออดอาหาร หรือถืออริยาบถ ๓ ที่เรียกว่าเนสัชชิก ก็เป็นการกระตุ้นให้ใจสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ขึ้นมา สร้างสติสมาธิปัญญา เพื่อดับความทุกข์ความวุ่นวายใจ

นักปฏิบัติที่ต้องการการหลุดพ้นจากความทุกข์ การบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงต้องกล้าไปอยู่ตามสถานที่ที่อึดอัดขัดสน ที่มีภัยรอบด้าน เพื่อจะได้กระตุ้นมรรคคือภูมิคุ้มกันความทุกข์ใจ ที่จะเกิดจากเชื้อโรคคือตัณหาความอยาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พอกระตุ้นมรรคขึ้นมา ปลุกสติสมาธิปัญญาขึ้นมา ก็จะมีอาวุธไว้ต่อสู้กับเชื้อโรคของใจ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ จะสามารถฆ่าเชื้อโรคที่ผลิตความทุกข์ใจ ก็คือความอยากต่างๆ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ใจก็จะสงบเย็นสบาย สถานที่ที่อึดอัดขัดสนก็จะไม่เป็นปัญหาต่อไป ตอนต้นเวลาไปก็เหมือนว่าจะไปตกนรก แต่พอแก้ปัญหาได้แล้ว สถานที่ตรงนั้นกลับกลายเป็นสวรรค์ไป เพราะเป็นสถานที่ที่ไม่วุ่นวาย ไม่มีเรื่องวุ่นวายต่างๆเหมือนที่บ้าน ที่เราคิดว่าเป็นสวรรค์ แต่ความจริงเป็นนรก มีแต่เรื่องวุ่นวายตลอดเวลา

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ ต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ขั้นตอนแรกก็ต้องศึกษาก่อน ให้รู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง เมื่อรู้แล้วก็ข้อมไปก่อน ทำการบ้านไปก่อน ทำที่บ้านไปก่อน เมื่อทำได้เต็มที่แล้ว ขั้นต่อไปก็ต้องออกไปหาสถานที่เพื่อดับความกลัว อยู่ที่บ้านไม่มีอะไรทำให้เกิดความกลัว ไม่มีอะไรกระตุ้นให้เกิดสติปัญญา ที่จะดับความกลัว ก็ต้องไปหาสถานที่ที่ทำให้เกิดความกลัว เพื่อจะได้ใช้สติสมาธิปัญญาแก้ความกลัว ความทุกข์บางอย่างเราก็

สามารถทำที่บ้านได้ เช่นอดอาหาร นั่งอยู่กับที่นานๆ จะนั่งแบบสบายไปก่อนก็ได้ ก็นั่งเก้าอี้ไป ขึ้นต่อไปค่อยนั่งขัดสมาธิ ขึ้นอยู่กับกำลังของสติสมาธิปัญญาที่มีอยู่ ถ้ามีน้อย ตอนต้นก็นั่งแบบสบายไปก่อน นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าไป แต่ไม่ลุกไปไหนสัก ๔ - ๕ ชั่วโมง แล้วก็ใช้สติสมาธิปัญญาดับความปั่นป่วน ดับความอยากที่จะลุกจากที่นั่งไป

การอดอาหารก็เป็นการสร้างความทุกข์ ความปั่นป่วนใจได้เหมือนกัน เวลาหัวใจจะคิด ฟุ้งซ่าน คิดอยากจะรับประทานอาหาร ถ้าไม่ดับความอยากก็จะทนไม่ได้ จะต้องไปหาอะไรรับประทาน จะอยู่สบายๆเหมือนเวลารับประทานอาหารไม่ได้ เพราะความหิวจะเป็นตัวปัญหา ก็ต้องใช้สติสมาธิปัญญามาดับมัน เช่นนั่งสมาธิทำให้สงบ ก็จะได้สมาธิ ถ้าออกจากสมาธิแล้วยังหิว ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าความหิวเป็นความเจ็บของร่างกาย เป็นเวทนา เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ที่เราไม่สามารถสั่งไม่ให้หิวได้ ถ้าไม่กลัวความหิว ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวความหิวนี้ รุนแรงกว่าความหิวของร่างกาย ความหิวของร่างกายไม่รุนแรงเท่ากับความทุกข์ใจ พอดับความทุกข์ใจได้ ความหิวของร่างกายก็จะเป็นปัญหา เช่นพระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารได้ถึง ๔๙ วัน เพราะมีสมาธิ แต่ตอนนั้นไม่รู้จักอริยสัจ ๔ ไม่รู้จักไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา จึงไม่สามารถกำจัดความทุกข์ใจที่เกิดจากความหิวได้อย่างถาวร กำจัดได้เฉพาะช่วงที่เข้าสมาธิ พอออกจากสมาธิมา ความหิวความทุกข์ใจก็ปรากฏตามมา เพราะความอยากให้ความหิวหายไป ความอยากรับประทานอาหารเพื่อดับความหิว

ถ้าพระองค์ทรงเจริญปัญญา พิจารณาว่าความหิวคือทุกข์เวทนาทางร่างกายนี้ เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ไม่ใช่เป็นตัวปัญหา ตัวปัญหาคือความอยากให้ความหิวหายไป ถ้าอยู่กับความหิวได้ก็ไม่ต้องรับประทานอาหารก็ได้ ถ้าอยู่กับความหิวไม่ได้ก็ต้องหาวิธีดับความหิว ก็จะดับด้วยการรับประทานอาหาร ก็จะดับได้ชั่วคราว อีก ๔ - ๕ ชั่วโมงก็จะหิวอีก ถ้าดับความกลัวความหิวได้ เวลาหิวจะรับประทานก็ได้ ไม่รับประทานก็ได้ ไม่เป็นปัญหา ถ้ารับประทานไม่ได้รับประทาน เพราะกลัวความหิว หรือความอยากจะดับความหิว รับประทานเพื่อดูแลร่างกาย เหมือนรับประทานยาเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ได้รับประทานเพราะกลัวความหิว ถ้าไม่กลัว

ความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ไม่รับประทานยาก็ได้ ถ้าร่างกายจะตายก็รับความตายได้ รับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ รับความหิวได้ ถ้ามีสติสมาธิปัญญา จะไม่เดือดร้อนกับความแก่เจ็บตาย นี่คือวิธีแก้ปัญหา ต้องรู้ว่าอะไรคือปัญหา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วว่า ปัญหาก็คือการเกิดแก่เจ็บตาย อุปาทานในชั้น ๕ การยึดติดกับร่างกายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ต้องปล่อยวางร่างกาย เวทนาจึงต้องปล่อย เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณมาเป็นพวง ถ้าปล่อยเวทนาได้ก็จะปล่อยสัญญาสังขารวิญญาณด้วย เวทนาจึงคือความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ความหิวของร่างกาย

ต้องใช้วิธีนี้ ต้องรับความจริงคือทุกขสังข ความแก่เจ็บตาย ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนของชั้น ๕ ถ้าไปยึดไปติดชั้น ๕ ใจก็จะทุกข์ ถ้าไม่ยึดไม่ติด ปล่อยวางชั้น ๕ ใจก็จะไม่ทุกข์ เวลาเกิดทุกขเวทนา เกิดสุขเวทนา เกิดไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ก็รู้เฉยๆ ร่างกายจะตายก็รู้เฉยๆ ร่างกายยังอยู่ก็รู้เฉยๆ ปัญหาของพวกเราคือ รู้เฉยๆไม่ได้ ชอบจัดการชั้น ๕ อยู่เรื่อย อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่อยากให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยากจะทำให้หายไปทันที ซึ่งบางทีก็ทำได้ บางทีก็ทำไม่ได้ เช่นร้อนมากๆ ก็เปิดเครื่องปรับอากาศ ก็หายร้อนได้ แต่เป็นการแก้ปัญหาก็ปลายเหตุ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ คือกลัวความร้อน กลัวความทุกข์ยากลำบาก ถ้าแก้ความกลัวทุกข์ยากลำบากได้ ก็ไม่ต้องแก้ปลายเหตุ ไม่ต้องติดเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องทำอะไรต่างๆ ถ้าแก้ที่ต้นเหตุคือใจ คือตัดหาได้ ที่อยากจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แก้ตรงนี้ได้แล้ว ก็จะหมดปัญหา

ต้องพิจารณาอยู่เสมอว่าตอนนี้กำลังปฏิบัติอยู่ที่ชั้นไหน อยู่ในชั้นศึกษา อยู่ในชั้นทำการบ้าน หรือกำลังเข้าห้องสอบ ถ้าไม่เข้าห้องสอบก็จะไม่รู้ว่าสอบผ่านหรือไม่ ได้รับปริญญาหรือไม่ ได้เลื่อนชั้นหรือไม่ ชั้นเรียนของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ ๔ ชั้นคือ ๑. ชั้นโสดาบัน ๒. ชั้นสกิทาคามี ๓. ชั้นอนาคามี ๔. ชั้นอรหันต์ ก่อนจะเข้าห้องสอบ ก็ต้องทำการบ้านก่อน ก่อนจะทำการบ้าน ก็ต้องศึกษาก่อน ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์ฟังธรรมจากท่านก่อน ฟังแล้วก็ไปทำการบ้าน พอพร้อมจะเข้าห้องสอบก็ไปสมัครสอบ เมื่อเข้านี้มีญาติโยม เอาภาพของลูกชายมาให้ดู บอกว่าจะสอบเข้าวิศวะจุฬาฯ ขอความ

เมตตา เรียบอกเขาไปว่าสอบเป็นพระอรหันต์จะง่ายกว่า เพราะสมัครเท่าไรก็รับเท่านั้น สอบจุฬานี้ สมัคร ๑๐๐๐ คน แต่รับเพียง ๑๐๐ คน จะเก่งทั้ง ๑๐๐๐ คนก็รับได้เพียง ๑๐๐ คนเท่านั้น ถ้าสมัครเป็นพระอรหันต์ ๑๐๐๐ คน ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ทั้ง ๑๐๐๐ คน ไม่จำกัดจำนวน มีโอกาสเป็นพระอรหันต์กันทุกคน

ถาม คนที่เจ็บป่วยทรมาณทั้งกายและใจ เวลาตายไปในขณะที่จิตยังไม่สามารถที่จะปล่อยวางได้ ความเจ็บที่ร่างกาย จะติดติดไปไหมครับ

ตอบ ไม่ติด ความเจ็บของจิตก็เป็นความเจ็บของจิต ความเจ็บของร่างกายก็เป็นของร่างกาย

ถาม เพราะฉะนั้นความเจ็บของร่างกายก็ขาดออกไปจากจิต เหลือแต่ความเจ็บที่อยู่ในจิต

ตอบ ความเจ็บที่อยู่ในจิตเกิดจากกิเลส เกิดจากภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่มีสติสมาธิ ปัญญามาตัด ก็ยังจะมีอยู่

ถาม แต่ถ้าปล่อยวางความเจ็บไม่ได้

ตอบ ความเจ็บเป็นเหมือนโรค ความเจ็บกายก็เป็นโรคหนึ่ง ความเจ็บใจก็เป็นอีกโรคหนึ่ง ถ้ากินยาของใจคือธรรมโอสธ ก็รักษาความเจ็บของใจ ถ้าไม่กินยารักษาความเจ็บของร่างกาย ความเจ็บของร่างกายก็ยังมีอยู่ เป็นคน ๒ คน ไม่เกี่ยวข้องกัน ความเจ็บของคนหนึ่งหายไป ไม่ได้ทำให้ความเจ็บของอีกคนหนึ่งหายตามไปด้วย ความเจ็บของร่างกายก็ต้องใช้ยารักษาโรคของร่างกาย ความเจ็บของใจก็ต้องใช้ธรรมโอสธรักษา เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดคนป่วย ก็เป็นการเอาธรรมโอสธมารักษาใจ ความเจ็บทางใจนี้รุนแรงกว่าความเจ็บทางร่างกายถึง ๑๐ เท่า พอความเจ็บทางใจดับไป ใจก็สามารถสั่งให้ร่างกายลุกขึ้นมาทำอะไรได้ แต่ความเจ็บของร่างกายก็ยังมีอยู่ แต่ไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความเจ็บทางใจ ใจจะทุกข์มาก ไม่อยากจะทำอะไร พอดับความทุกข์ทรมาณใจได้ ใจจะกระปรี้กระเปร่าสดชื่นเบิกบาน ก็จะสั่ง

ให้ร่างกายทำอะไรได้ เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจเป็นผู้สั่ง ถ้าใจไม่สั่ง ร่างกายถึงแม้ยังทำอะไรได้อยู่ ก็เหมือนกับทำอะไรไม่ได้ พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์เสร็จ คนป่วยก็หายเป็นปกติทั้ง แต่หายทางใจ ความเจ็บของร่างกายก็ยังมีอยู่ แต่ไม่เป็นประเด็นสำคัญ เพราะความเจ็บของทางร่างกายมีเพียงเล็กน้อยเดียว ถ้าเปรียบเทียบกับความเจ็บของทางใจ ก็เป็น ๑๐ ต่อ ๑ พอความเจ็บที่รุนแรงคือความเจ็บของใจหายไปหมดแล้ว ความเจ็บของร่างกายก็จะไม่เป็นปัญหา

ถาม เวลาคนที่ป่วยหนัก จะชอบให้สวดโพชฌงค์ แสดงว่าต้องการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามารักษาใจ ให้ผู้ป่วยปล่อยาว

ตอบ แต่ไม่คิดอย่างนั้นกัน จะคิดว่าสวดเพื่อรักษาร่างกาย เพราะอยากจะให้ร่างกายหาย ความจริงการสวดนี้ก็จะไม่รักษาโรคใจให้หายได้อย่างถาวร เพราะเป็นการทำให้ใจให้สงบเป็นสมาธิ ก็จะรักษาได้ชั่วคราว ไม่หายอย่างถาวร ถ้าจะให้หายอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญา ต้องไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย เหมือนคนที่ฮึดสู้ ถึงแม้จะถูกยิงแล้ว แต่ใจยังสู้อยู่ ยังสั่งให้ร่างกายลุยต่อไปได้ ถ้าใจไม่สู้ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรงก็ไม่สู้ ต้องแยกประเด็น คือความเจ็บของร่างกายออกจากความเจ็บของใจ ถ้าความเจ็บของใจหายไป แต่ความเจ็บของร่างกายไม่หาย ก็จะไม่เป็นปัญหา บางทีความเจ็บของใจหายไป ความเจ็บของร่างกายก็หายตามไปด้วยก็มี ถ้าความเจ็บของร่างกาย เกิดจากความเจ็บของใจ เวลาใจเครียดก็ทำให้ร่างกายปั่นป่วน เกิดความเจ็บทางร่างกาย พอใจหายเครียดความเจ็บทางร่างกายก็หายไปด้วย

เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ถ้าบริหารมพุทธโธๆไปจนใจสงบ ความเจ็บของใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายก็จะหายไป จะรู้สึกว่าไม่เจ็บมาก เวลาร่างกายเจ็บแล้วเกิดความกลัวขึ้นมา จะรู้สึกเจ็บมาก เพราะใจไปขยายความเจ็บขึ้นมาเอง เหมือนเอาแวนขยายไปขยาย จะรู้สึกเจ็บมาก แต่พอใจสงบ จะเจ็บเพียงนิดเดียวหรือไม่เจ็บเลย ความเจ็บของร่างกายจึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ

ไม่ใช่สิ่งที่ต้องแก้ สิ่งที่ต้องแก้คือความเจ็บของใจ ที่เกิดจากความกลัวความเจ็บของร่างกาย หรือกลัวความตาย ต้องแก้วิภวตัณหา คือความอยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย พอไม่มีความอยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายแล้ว ก็จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บกับความตายของร่างกาย จะอยู่อย่างสบาย เจ็บไข้ได้ป่วยถ้ารักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็อยู่กับมันไป ความตายก็เหมือนกัน เมื่อถึงเวลาตายก็ห้ามไม่ได้ จะตายก็ปล่อยให้ตายไป ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จะไปกลัวทำไม ใจไปหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย ถ้าแก้ความหลงได้ ว่าใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจจะไม่วุ่นวายไปกับความตายของร่างกาย เหมือนกับเวลาหลงรักใคร เวลาเขาตายไปเราก็จะวุ่นวายไปกับความตายของเขา ถ้าเราไม่ชอบเขา เราจะวุ่นวายไหม เขาตายเรากลับดีใจเสียอีก อย่าไปชอบร่างกาย มองร่างกายเหมือนกับมองคนที่เราเกลียด เวลาร่างกายเป็นอะไรไป จะได้ไม่ทุกข์ใจ

สิ่งที่เราขาดกันก็คือเครื่องมือแก้ความกลัว ที่เกิดจากความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็คือมรรค มรรคที่ขาดกันมากก็คือสติสมาธิปัญญา ศีลกับทานพอมีกัน ทำทานรักษาศีลกันอยู่เสมอ แต่ไม่ค่อยได้บำเพ็ญภาวนา คือการเจริญสติสมาธิปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของมรรคที่สำคัญ ถ้าเป็นยากี่เป็นส่วนประกอบสำคัญของยา ทานกับศีลเป็นส่วนสนับสนุนสติสมาธิปัญญา ที่เป็นส่วนสำคัญ จึงควรพิจารณาดูว่ากำลังขาดส่วนไหน ยาที่ใช้รักษาโรคใจนี้ ขาดอะไรอยู่ ทานเราขาดหรือไม่ ศีลเราขาดหรือไม่ สติสมาธิปัญญาเราขาดหรือไม่ อย่าให้ส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไปจนเกินไป จะไม่เป็นประโยชน์ เช่นทาน ๕๐ เปอร์เซนต์ ศีล ๕ เปอร์เซนต์ สติสมาธิปัญญา ๕ เปอร์เซนต์ อย่างนี้ก็จะไม่สามารถรักษาโรคใจได้ ต้องเป็นไปตามสูตร ทานก็ทำเท่าที่มี ไม่ยึดติด ไม่โลภอยากได้สมบัติข้าวของเงินทอง ก็ถือว่าได้ทำทานครบสูตรแล้ว ศีลก็รักษา ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ไป ก็จะได้ศีลเต็มสูตรแล้ว สติก็ต้องเจริญทุกวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมความคิดไม่ให้ปล่อยไปลอยมา แล้วก็นั่งให้มาก ต้องตัดภารกิจการทำงานต่างๆไป ถ้ายังทำงานอยู่ก็ควรลาออก อยู่คนเดียว อยู่วัดก็ได้ อยู่บ้านก็ได้ ทำงานเท่าที่จำเป็น

เช่นกวาดบ้านถูบ้านซักเสื้อผ้า ทำอาหารมารับประทาน จะได้มีเวลานั่งสมาธิมาก
เดินจงกรมมาก

พอได้สมาธิแล้วก็เจริญปัญญาต่อไป หลังจากออกมาจากสมาธิ พิจารณาอนิจจัง
ทุกขังอนัตตา พิจารณาอริยสัจ ๔ ตู้อใจว่ากำลังผลิตอะไร ผลิตมรรคหรือผลิต
สมุทัย ถ้าผลิตสมุทัยเราก็ต้องหยุด ต้องหันกลับมาผลิตมรรค หยุดด้วยการ
เจริญสติ การเจริญสติเป็นทั้งการผลิตมรรคและหยุดสมุทัย หยุดความคิดปรุง
แต่งไปในทางสมุทัย ความคิด ๙๙ เปอร์เซนต์จะไปทางสมุทัย ต้องหยุด
ความคิดนี้ก่อน ด้วยการบริกรรมพุทโธ ก็จะคิดอยากไปดุนั้นฟังนี้ไม่ได้ อยากไป
ที่นั่นที่นี้ไม่ได้ พอไม่มีความอยากใจก็จะเย็นสบาย อยู่เฉยๆได้ จะนั่งเก้าอี้ ๔ -
๕ ชั่วโมงก็นั่งได้ ก็จะได้สมาธิ ได้ความสงบ แล้วก็ตัดความอยากด้วยปัญญา ถ้า
ดูจิตดูจิตต้องดูอย่างนี้ การดูจิตดูอย่างไรรู้ว่าตอนนี้จิตเป็นโรงงานผลิตกิเลส
หรือโรงงานผลิตธรรม ถ้าจิตคิดไปในทางธรรม ไปในทางไตรลักษณ์ ไปในทาง
อริยสัจ ๔ ก็จะเป็นมรรค ก็ปล่อยให้คิดไป ถ้าคิดไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา
วิภวตัณหา ก็ต้องหยุดมัน ถ้าไม่หยุดก็จะผลิตความทุกข์ เช่นอยากจะสูบบุหรี่
อยากจะดื่มเหล้า ถ้ายังคิดก็จะยิ่งทรมานใจ ยิ่งหงุดหงิดใจ เวลาอยากจะสูบบุหรี่
ดื่มเหล้าก็จะคิดแต่เรื่องสูบบุหรี่ดื่มเหล้า จะไม่คิดเรื่องอื่น ถ้าสามารถหยุด
ความคิดอยากดื่มสุราอยากสูบบุหรี่ได้ คิดถึงโรคภัยไข้เจ็บที่จะตามมาจากการ
ดื่มสุรายาเมา จากการสูบบุหรี่แทน ก็จะทำให้หยุดความอยากได้

การดูจิตต้องดูอย่างนี้ ดูว่าตอนนี้จิตกำลังไปในทางไหน ไปในทางมรรคหรือไป
ในทางสมุทัย ถ้าไปในทางสมุทัยก็ต้องสกัด ถ้าไปในทางมรรคก็ต้องส่งเสริม ถ้า
คิดอยากจะหยุดดื่มสุรา อยากจะหยุดสูบบุหรี่ ก็ต้องสนับสนุน อย่าสูบอย่าดื่ม
ถ้าคิดอยากจะไปทำบุญก็ไปเลย คิดอยากจะทำบุญก็ไปเลย คิดอย่างนี้เป็น
มรรค ถ้าคิดจะไปแต่งหน้าทาบาก ไปทำคัลยกรรม ก็หยุดเสีย เพราะไปทาง
สมุทัย ไปทางกามตัณหา อยากจะซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ซื้อรองเท้าคู่มือใหม่ ก็ต้องเบรค
มัน เอาเงินไปทำบุญดีกว่า นี่คือการดูจิต ไม่ใช่ปล่อยให้จิตทำอะไรตามใจชอบ

อยากจะไปเที่ยวก็ไป อยากจะไปซื้อรองเท้าคูใหม่ก็ไป อยากจะไปซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ก็ไป อยากจะไปเดินห้างก็ไป อยากจะไปกินขนมมมเมยก็ไป ถ้าดูแบบนี้ก็ดูให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ดูไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์

ต้องดูริยสัจ ๔ ว่าตอนนี้กำลังผลิตฝ่ายไหน ฝ่ายมรรคหรือฝ่ายสมุทัย ถ้าผลิตฝ่ายมรรคตลอดเวลา ผลิต**โสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค** ก็จะมีผลของมรรคตามมา คือ**โสดาปัตติผล สกิทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล** ถ้าจะดูจิตต้องดูตรงนี้ ดูว่ากำลังผลิตมรรคหรือกำลังผลิตสมุทัย ถ้าผลิตสมุทัยก็จะมี กามภพ รูปภพ อรูปภพ มีการเวียนว่ายตายเกิดตามมา นี่คือธรรมในสติปัญญา ๔ การดูธรรมก็ดูริยสัจ ๔ ถ้าดูจิตก็ดูว่าจิตตอนนี้เป็นอย่างไร ฟุ้งซ่านหรือสงบ ถ้าฟุ้งซ่านก็ต้องทำให้สงบ ถ้าสงบก็ต้องรักษาให้สงบต่อไป

ดูเวทนาจึงดูว่าตอนนี้เวทนาเป็นอย่างไร ต้องปล่อยวาง ถ้าเป็นสุขเวทนาจึงอย่าอยากให้อายุไปตลอด ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงอย่าไปอยากให้อายุ ปล่อยไปตามธรรมชาติ ไปตามอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องไปทำอะไร ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ใช่พอเป็นทุกข์เวทนาจึงแก้ให้เป็นสุขเวทนา ถ้าร้อนก็เปิดเครื่องปรับอากาศ เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ต้องแก้ที่ใจ แก้ที่สมุทัย ความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ต้องแก้ด้วยการปล่อยวางทุกข์เวทนา ดูร่างกายก็เช่นเดียวกัน ร่างกายจะแก่จะตายก็ดูไป ไม่ต้องทำอะไร ผมจะหงอกก็ปล่อยให้หงอกไป หนังจะเหี่ยวก็ปล่อยให้เหี่ยวไป ไม่ต้องพยายามทา ทาอย่างไรก็เหี่ยวอยู่ดี ย้อมอย่างไรก็ขาวอยู่ดี ย้อมให้เหนียวไปเปล่าๆ ทำให้ใจทุกข์ ไม่สบายใจกับความเหี่ยวกับความหงอก ต้องปล่อยวาง

ให้ตั้งสติที่กายเวทนาจิตธรรม นี่เป็นขั้นของปัญญา ถ้าขั้นของสติก็ให้รู้เฉยๆ ให้มีสติเกาะติดอยู่กับร่างกาย ร่างกายกำลังเคลื่อนไหว กำลังทำอะไร ก็ให้เกาะติดอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำของร่างกาย เพื่อไม่ให้ใจลอยไปลอยมาไม่ให้ไปคิดเรื่อยเปื่อย ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบ จะนิ่ง จะ

สบาย ก็จะมีรู้จักวิถีชีวิตจิตใจ เวลาฟุ้งซ่านก็แก้ด้วยการเข้าสมาธิไป หรือแก้ด้วยปัญญา พิจารณาจนเห็นว่า ฟุ้งซ่านเพราะความอยาก อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยาก สิ่งนั้นสิ่งนี้จะเป็นอย่างไร ก็ปล่อยให้เป็นไป ถ้าไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ได้ ก็อย่าไปแก้ให้เหนื่อยไปเปล่าๆ ถ้ายังแก้ได้ก็แก้ไป ถ้าสั่งไม่ให้ผมหงอกได้ก็สั่งไป ถ้าสั่งไม่ให้หนังเหี่ยวได้ก็สั่งไป ถ้าสั่งไม่ได้ก็อย่าฝืนธรรมชาติ อย่าไปทำคัลยกรรมตกแต่ง

เวลาพูดธรรมะที่ไร มักจะไปโดนใจคนฟังทุกที เมื่อเข้าพูดเรื่องการอดสุราอดบหรี่ ก็มีคนมาบอกว่ากำลังจะอดพอดี พอฟังแล้วก็ได้สบาย แล้วก็มีการยาพาสามีมาหา ถีอดดอกไม้ธูปเทียนมาตั้งสังฆาธิฐานให้หยุดดื่มสุรา เพราะเวลาดื่มแล้วจะอาละวาด สร้างความเดือดร้อนให้กับภรรยา เราก็บอกว่าให้เห็นโทษของการดื่มสุรา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่น ถ้าไม่หยุดดื่มก็ต้องสูญเสียคนที่รักไป เพราะจะทนอยู่กับเราไม่ได้ แล้วก็บอกภรรยาว่า ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ไปดีกว่า ผู้ชายไม่ได้มีคนเดียวในโลกนี้ คนดีๆไม่เอา ไปเอาคนไม่ดีทำไม

ถาม คนไปอยู่วัดใหม่ๆ ส่วนใหญ่จะกลัวงูกัน เพราะมีด ในป่าก็มีงูเยอะ ในกุฏิก็มีใหม่ๆก็กลัว นานๆเข้าก็ต่างคนต่างอยู่

ตอบ ถ้าไม่กลัวก็ปิดไฟเดิน ให้เกิดความกลัวขึ้นมาจริงๆ ให้ปลง ให้ยอมตาย พอปลงได้แล้วจะหายกลัว

ถาม แก้ปัญหาโดยการหาไฟฉายสว่างๆ

ตอบ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ แก้ที่ปลายเหตุ ต้องแก้ที่ต้นเหตุก็คือความกลัวตาย ไม่ยอมตาย ไม่ยอมรับความตาย

ถาม จะถือว่าประมาทไหมครับ ถ้าเดินในที่มืดๆ ไม่ฉายไฟ

ตอบ ถ้าเป็นการเข้าห้องสอบก็ไม่ประมาท ต้องคิดว่า จะตายจริงๆ ถึงจะกลัวจริงๆ จะ
ได้ยอมตายจริงๆ

ถาม ถ้าสภาพจิตยังไม่พร้อม

ตอบ ทำไม่ได้ ไม่กล้าทำ อย่างนักมวย ถ้ายังไม่พร้อมที่จะชิงแชมป์ ก็จะไม่ขึ้นไปชิง
ต้องมั่นใจว่าสู้ได้ถึงจะขึ้น ต้องซ้อมไปก่อน ต้องทำการบ้านบ่อยๆ คิดถึงความ
ตายบ่อยๆ จนเห็นว่าไม่มีทางหนีความตายไปได้ กลัวความตายให้ทุกซี้ใจไป
เปล่าๆทำไม ลักวันหนึ่งก็จะเห็นสังขารรวมว่า ความตายไม่เป็นปัญหา ปัญหาคือ
ความกลัวความตาย อย่างไม่รู้ต้องตาย ไหนๆจะตายก็ขอให้ได้แก้ปัญหาคือ
อย่างไรในพระไตรปิฎกมีเรื่องพระตายในปากเสือ ร่างกายท่านตายไป ความกลัว
ตายก็ตายไปด้วย ไม่อย่างนั้นไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ชาติก็ต้องกลัวตายไปทุกชาติ เกิด
มาหลายล้านชาติแล้ว ก็กลัวตายมาตลอด ทำไม่ยอมตายในชาตินี้ เพื่อให้
ความกลัวตายหายไป กลับมาเกิดใหม่ก็จะไม่กลัวความตาย ขึ้นโสดาบันนี้ก็ไม่
กลัวตายแล้ว ยอมรับว่ามีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา ดังที่พระอัญญาโกณฑ
ัญญะได้อุทานว่า ธรรมใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมนั้นย่อมมีการดับไป
เป็นธรรมดา ท่านยอมรับความตาย ยอมตาย พอยอมรับก็ไม่ได้ตายทันทีทันใด
ก็ตายเหมือนตอนที่ยังไม่ยอมรับ ความตายไม่เกี่ยวกับการยอมรับความตาย
หรือไม่ยอมรับ เมื่อถึงเวลาตาย ถ้าใจยังไม่ยอมรับความตาย ก็ตายแบบขาดทุน

ถาม ถ้าห้องน้ำมีงู

ตอบ ถ้ามีจริงๆก็อย่าเข้าไป ถ้าใจกล้ายอมตาย ก็เข้าไปได้

ถาม ถ้าใจยังไม่พร้อม เข้าไปก็ตายเปล่า เสียทั้งชีวิต เสียทั้งใจ

ตอบ ใจก็เสียอยู่แล้ว ชีวิตก็ต้องเสียอยู่ดี ถ้าใจพร้อมที่จะตาย ก็จะได้กำไร ดับความ
กลัวตายได้

ถาม เครื่องบินจะตก แล้วทำใจตรงนั้นได้ไหมคะ

ตอบ ได้ แล้วก็ดูว่าเวลาขึ้นเครื่องบินครั้งต่อไป ถ้ายังมีความกลัวอยู่ก็แสดงว่ายังตัดไม่ขาด ไม่ได้ตัดด้วยปัญญา

ถาม ถึงเวลาจะตายจริงๆ ถ้าไม่ได้ฝึกมา จะไม่มีทางวางได้เลย

ตอบ แต่ละคนก็มีวิธีปล่อยวางต่างกันไป บางคนก็สวดมนต์ไป เป็นอุบายของสมาธิ สวดมนต์เพื่อให้ใจสงบ จะได้ไม่ทุกข์ทรมานใจ แต่ไม่ได้ใช้ปัญญา ไม่พิจารณาว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องตาย

ถาม ขอแสงสว่างธรรม เพื่อหนูจะได้สอนลูกหลานของพระพุทธองค์ ทั้งมหายานและหินยาน

ตอบ ให้ถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำทาง ให้ศึกษาพระพุทธประวัติ ศึกษาประวัติของพระสาวก ศึกษาพระธรรมคำสอน ที่เป็นแสงสว่างนำทาง พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอย่างไรเราก็ต้องปฏิบัติตาม พระสงฆ์สาวกปฏิบัติอย่างไรเราก็ต้องปฏิบัติตาม ท่านสอนให้เราปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องปฏิบัติตาม ท่านก็สอน ๓ ข้อใหญ่ๆคือ ๑. ทำบุญ ๒. ละบาป ๓. ชำระความโลภความโกรธ ความหลง ไม่ว่าจะ เป็นพุทธสายไหน ก็ต้องเดินทางนี้ด้วยกันทุกคน ถึงจะเป็นพุทธแท้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คำสอนที่มีมรรค ๘ นี้แล เป็นคำสอนที่ถูกต้อง เป็นแสงสว่างนำทางให้ไปสู่การหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิด มรรค ๘ ก็สรุปลง ๓ ข้อใหญ่ๆนี้ คือทำบุญ ละบาป ชำระความโลภความโกรธความหลง ทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คำสอนนี้เป็นแสงสว่างนำทาง

ถาม พระอาจารย์บอกว่า ถ้าทานอิมจะง่วงนอนเวลานั่งสมาธิ ปรากฏว่า เมื่อวานวันพระ ลูกถือศีล ๘ พอตอนเย็นก็หิว แทนที่จะนั่งสงบ กลับคิดแต่เมนูอาหาร

ตอบ ให้คิดถึงอาหารที่เคี้ยวอยู่ในปาก ถ้าคายออกมา จะตักกลับเข้าไปในปากได้ไหม

ถาม ลูกๆอยากจะทำปฏิบัติ อยากมีดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ มีสิ่งใดควรปรับปรุงหรือปฏิบัติเพิ่มเติม

ตอบ ทำทานตามกำลัง รักษาศีล ๕ ไม่ให้ขาด วันพระก็รักษาศีล ๘ แล้วก็ภาวนา ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม ทำอย่างนี้ไปก่อนต่อไปก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ

ถาม มีคนว่า กายกับวาจาไม่ได้ล่วงเกิน แต่ใจล่วงเกิน ถือว่าไม่ผิด

ตอบ ยังไม่เป็นบาปเป็นเวรเป็นกรรม เพราะยังไม่ได้กระทำให้บาป แต่เป็นสมุทัยที่ผลิตความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเป็นบาปก็เป็นบาปละเอียด ยังไม่เป็นเวร เพราะยังไม่ได้ทำร้ายผู้อื่น เวรกรรมยังไม่เกิด วิชาอกยังไม่เกิด มีแต่เจตนาภายในใจ ความโกรธเกลียดอิจฉาริษยาเป็นไฟเผาใจ เพียงแต่นึกก็เป็นไฟขึ้นมา ส่งผลให้ทุกข์แล้ว ถ้าไม่ได้ทำตามก็จะดับไป ถ้าทำตามก็จะเกิดเวรกรรม เกิดความทุกข์ใจตามมา เช่นพระเทวทัต หลังจากที่ยุบายปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง ก็เกิดความทุกข์ใจถึงกับตรอมใจตาย เพราะความสำนึกผิด เพราะความกลัววิบากกรรมที่จะต้องไปรับใช้ ถ้ายังไม่ได้ทำทางกายทางวาจา ก็เป็นเพียงอกุศลทางใจใจเป็นผู้รับผล พอคิดไม่ดีก็จะไม่สบายใจ เป็นอกุศล เป็นสมุทัย เป็น**อวิชชา บัณฑิตยาสังขารา** เป็นการสร้างภพสร้างชาติ

ถาม ในทางกลับกัน ถ้าเป็นบุญละคะ มีเจตนาแต่ยังไม่ได้ทำ

ตอบ ก็ได้ความสุขใจในขณะที่คิด แต่จะไม่มีอานิสงส์ตามมา ถ้ายังไม่ได้ไปทำคุณประโยชน์ให้คนอื่น คนอื่นก็จะไม่มีความรู้สึกที่ดีกับเรา เราได้ความรู้สึกที่ดีแต่คนอื่นไม่มีความรู้สึกที่ดีกับเรา รู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกมี ๓ แบบ ดี ไม่ดี แล้วก็เฉยๆ ถ้าไม่ได้ทำอะไรเขาก็จะเฉยๆ ถ้าทำบาปกับเขา เขาก็จะรู้สึกไม่ดีกับเรา ถ้าทำบุญกับเขา เขาก็จะรู้สึกดีกับเรา ถ้าไปทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ เขาจะคิดทำร้ายเราก่อน ถ้าเราทำบุญทำความดีกับเขา เขาก็จะอยากตอบแทนบุญคุณเราก่อน มีผลทั้ง ๒ ด้านคือ ๑. ผลที่บุคคลอื่นจะทำกับเรา ๒. ผลที่เกิดในใจเรา คือความรู้สึก

ที่เกิดขึ้นทันที ถ้าคิดไม่ดี ใจก็จะร้อนขึ้นมาทันที ถ้าคิดดี ใจก็จะเย็นทันที ไม่เกี่ยวกับคนอื่นเลย เขาไม่รู้ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรา ไม่มีกรรมกับเรา ใจของเราจะสงบหรือฟุ้ง สุขหรือทุกข์ ขึ้นอยู่กับความคิดของเรา ความคิดเป็นต้นเหตุที่จะทำให้เราไปทำอะไรต่างๆ เวลาคิดไม่ดีก็ควรจะหยุดมัน ถ้าหยุดได้ก็จะไม่มีปัญหาตามมา ถ้าคิดดีแต่ไม่ทำ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เช่นคิดจะไปปฏิบัติธรรมแต่ไม่ได้ไป คิดจะทำบุญร้อยล้านบาทแต่ไม่ได้ทำ

ถาม ถ้าเกิดอกุศลจิตบ่อยๆ จะติดเป็นนิสัยใช่ไหมพระเจ้าคะ

ตอบ ไม่ว่าจะ เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าทำบ่อยๆก็จะติดเป็นนิสัยไป ถ้าทำไม่หยุดก็จะ เป็นสันดาน นิสัยแก้ง่าย สันดานแก้ยาก เหมือนกับปักเสาลงไปบนดิน ถ้าลงไม่ ลึกก็ถอนง่าย ถ้าลงลึกก็ถอนยาก แก่นิสัยง่ายกว่าแก่นสันดาน ถ้ามีสันดานดี เช่น พระพุทธเจ้า ที่ทรงมีศีลบารมี ตอนเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ถึงแม่ทางพระราชบิดา จะให้อยู่เป็นกษัตริย์ เป็นมหาจักรพรรดิ ท่านก็ไม่อยู่ ท่านจะไปบวช ท่านจะไป ทำความดีต่อ ถ้าเป็นนิสัยก็จะขึ้นกับสิ่งแวดล้อม ถ้าอยู่กับคนดี เขาชวนไปทำดีก็ จะทำตาม ถ้าอยู่กับคนไม่ดี เขาชวนไปทำไม่ดีก็จะทำตาม เพราะยังไม่ฝังลึก ถ้ารู้ ว่าเป็นไม่ดีก็อย่าทำ พยายามฝืนไปเรื่อยๆ ก็จะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ ถ้าดีก็พยายาม ทำบ่อยๆ ทำให้มากขึ้น จะได้ฝังลงลึก จนทำให้ชอบทำแต่ความดี ไม่ว่าจะไปเกิด ภพไหนชาติไหนก็จะติดเป็นสันดานไป

ถาม ถ้าชอบสงสัยตลอดเวลา ใครพูดอะไรก็ไม่ค่อยเชื่อ อยากจะพิสูจน์ เป็นอกุศลจิต หรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่เป็น พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไม่ให้เชื่อ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธ ให้ฟังหูไว้หู ไม่เชื่อ จนกว่าจะได้พิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ เช่นเอาทองเก่ามาบอกว่าเป็นทองจริง จะเชื่อ หรือไม่ ก่อนจะเชื่อก็ต้องพิสูจน์ดูก่อน เอาไปที่ร้านทองให้ช่วยตรวจสอบดู ถ้าว่าเป็น ทองแท้ก็เชื่อได้ ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไม่ให้เชื่อ ๑๐ ประการ ด้วยกัน เช่นไม่ให้เชื่อตามคำเล่าลือ ไม่ให้เชื่อเพราะผู้พูดเป็นอาจารย์ของเรา

เพราะอาจารย์อาจจะสอนผิดก็ได้ เช่นอาจารย์ขององคุลิมาลสอนให้ฆ่าคนเพื่อ
บรรลุนิพพาน ก็ต้องสงสัยก่อนแล้ว ว่าทำอย่างนี้ถูกหรือไม่ ถ้าไม่มั่นใจก็ต้องหา
ข้อมูลเพิ่มเติม อย่างเป็นคนไข้ไปหาหมอก็ก็นั่นแหละ หมอบอกเป็นโรคมะเร็ง ก็
ยังไม่รู้ว่าจริงหรือไม่ ก็ควรไปอีกโรงพยาบาลหนึ่ง ไปหาอีกหมอหนึ่ง ให้
ตรวจดูอีกที เพราะหมอบอกอาจจะตาฟาดตาลาย หรือเครื่องมืออาจจะเสื่อมคุณภาพ
ต้องหาข้อมูลจากหลายๆที่ จนยืนยันได้ว่าเป็นความจริง แล้วก็ค่อยเชื่อ ในทาง
ศาสนาท่านก็สอนให้พิสูจน์ดูว่าความทุกข์เกิดจากสมุทัยหรือไม่ ดับด้วยมรรคได้
หรือไม่ แต่ไม่ปฏิเสธ ไม่เชื่อแต่ไม่ลบหลู่ ถ้าเขาว่าพระเจ้าสร้างโลกภายใน ๗ วัน
ก็ฟังไป แต่ยังไม่เชื่อ ขอเวลาพิสูจน์ก่อน ถ้ายังพิสูจน์ไม่ได้ก็แขวนไว้ก่อน อย่าง
นี้ไม่เป็นอกุศล เป็นกุศล เป็นแนวความคิดทางปัญญา

ปัญญาเป็นเรื่องเหตุกับผล เหตุเป็นอย่างนี้ ผลก็ต้องเป็นอย่างนี้ เช่นปลูกต้นข้าว
ก็จะได้รวงข้าว ทำบุญก็จะมีความสุข ถ้าอยากมีความสุขก็ทำบุญไป รักษา
ศีลก็มีความสุข ภาวนาก็มีความสุข พอพิสูจน์ได้แล้ว ใครจะมาบอกว่าเป็นอย่าง
อื่น ก็จะไม่เชื่อ เพราะรู้ความจริงแล้ว แต่อย่าไปสงสัยในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์
เช่นอยากจรรู้ว่า โลกนี้เกิดมาตั้งแต่เมื่อไร จะอยู่ไปถึงเมื่อไร ใครเป็นคนสร้าง
โลก รู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หรืออยากจรรู้ว่าปฏิสนธิเกิดขึ้นตอนที่มีการ
ผสมพันธุ์ หรือว่า ๓ เดือนไปแล้วถึงจะปฏิสนธิ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ จะปฏิสนธิ
เมื่อไร ก็ปฏิสนธิมาแล้ว สำคัญอยู่ที่ว่าจะปล่อยวางได้หรือไม่ ปัญหายุ่งตรงที่ดับ
ความทุกข์ได้หรือไม่ ถ้าไปหาข้อมูลที่ไม่เกี่ยวกับการดับความทุกข์ ก็จะเสียเวลา
ไปเปล่าๆ ให้หาวิธีดับทุกข์จะดีกว่า ตอนนี้อย่าสบายใจ จะดับได้อย่างไร ถ้าเป็น
นักปฏิบัติธรรม ก็ไม่ควรติดตามข่าวการบ้านการเมือง เหตุการณ์ต่างๆ ไม่เป็น
ประโยชน์ต่อการดับทุกข์ นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้วจะเป็นนิเวศน์ ทำให้ใจ
ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ว่ารุ่นขุนมัวไปเปล่าๆ อย่าไปรู้ดีกว่า อย่างที่วัดป่าบ้านตาด
หลวงตาจะไม่ให้ดูหนังสือพิมพ์ฟังวิทยุ ให้ภาวนาอย่างเดียว

ถาม ทำงานด้านตรวจสอบมาร่วม ๔๐ กว่าปี รู้สึกว่าจะติดเป็นนิสัย เวลาลูกน้องตรวจแบบครึ่งๆกลางๆ เราก็บอกไม่ได้ ต้องตรวจจนรู้ว่าผิดหรือถูก

ตอบ นิสัยแบบนี้ก็ดี อยากจะรู้ว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่ ก็อย่าไปสรุปเอาเองว่าดับได้ ต้องเข้าห้องสอบพิสูจน์ว่าดับความกลัวได้หรือไม่

ถาม จะให้ติดนิสัยภาวนา ก็ต้องภาวนามากๆใช่ไหมคะ ถ้าจะให้ภาวนาดีๆ ให้เห็นผล ต้องทำอย่างไรคะ

ตอบ ต้องเจริญสติให้มาก สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย รับประทานอาหารพอประมาณ เจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ อยู่คนเดียว ปลีกวิเวก ถ้าอยู่หลายคนจะคุยกัน คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะลอยไป จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จะไม่ได้เจริญสติ จะไปคิดถึงขมมมมเนย แสงสีเสียง เกิดกามฉันทะ เกิดนิวรณ์ขึ้นมา ถ้าคิดถึงเรื่องที่ทำให้วิตกกังวล ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป ก็เกิดความง่วงเหงาหาวนอน สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้ เป็นการแก้ นิวรณ์ เช่นให้เจริญสติ ให้ปลีกวิเวก อยู่คนเดียว ให้สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ดูไม่ฟังอะไรต่างๆ นอกจากธรรมะ ฟังธรรมะได้ อ่านหนังสือธรรมะได้ แล้วก็รับประทานอาหารพอประมาณ วันละมื้อนี้กำลังดี เวลาไหนก็ได้ ตอนเช้าดีที่สุด จะได้หมดทุกข์หายไป รับประทานแบบพระ พอรับประทานอาหารแล้ว ก็อาจจะง่วงในช่วง ๒ - ๓ ชั่วโมงแรก พอหลังจากเที่ยงวันไปแล้วจะไม่ง่วง ถ้ารับประทานไม่มากก็จะไม่ง่วง ต้องขยันเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพราะเป็นการเจริญสติ เดินก็พุทโธ นั่งก็พุทโธ ทำอะไรก็พุทโธ อย่างนี้จิตก็จะสงบง่าย พอสงบแล้วจะติดใจ ความสุขทางโลก สู้ความสุขทางธรรมไม่ได้ **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง** พอได้ความสงบเพียงครั้งเดียวจะติดใจ ไม่ต้องบังคับให้ภาวนา อิทธิบาท ๔ เกิดแล้ว ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เกิดแล้ว