

กำลังใจ ๕๗

(จุลธรรมนำใจ ๓๑)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

สารบัญ	2
๔๔๖ ถอนสมอเรือ	3
๔๔๗ มรณานุสติ	15
๔๔๘ ความหลงทำให้ยึดติด	38
๔๔๙ ภาวะ	58

กัณฑ์ที่ ๔๔๖

ถอนสมอเรือ

๓๐ กันยายน ๒๕๕๕

มรรคผลนิพพานเกิดขึ้นมาได้เพราะมีเหตุ เหตุก็คือการปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติมรรคผลนิพพานก็ไม่เกิด ดังนั้นอย่าไปโทษอะไรทั้งนั้น โทษที่เหตุคือการปฏิบัติ ถ้าไม่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มรรคผลนิพพานก็ไม่เกิด ถ้าต้องการมรรคผลนิพพานก็ต้องเจริญเหตุ คือการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก่อนจะปฏิบัติก็ต้องปรีดีคือศึกษา คีชาธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ หนังสือที่ให้เป็นหนังสือธรรมะ เป็นแผนที่ บอกขั้นตอนของการปฏิบัติ ทั้งเหตุทั้งผล ถ้าอ่านแล้วจะเกิดศรัทธา เกิดฉันทะวิริยะ เกิดความยินดีที่จะพากเพียรปฏิบัติเหตุ ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา ขั้นต้นของการปฏิบัติก็คือ **ทาน** ถ้าอยากจะได้ผลเต็มร้อยก็ต้องทำทานเต็มร้อย พระพุทธเจ้าและพระสาวกได้มรรคผลนิพพานเต็มร้อย เพราะได้ทำทานเต็มร้อย ได้สละทรัพย์สมบัติเต็มร้อย ผู้บรรลุมรรคผลนิพพานทั้งหลาย ล้วนได้ทำทานเต็มร้อยกันทั้งนั้น เวลาออกปฏิบัติไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองติดตัวเลย ทำนสละหมด เพราะข้าวของเงินทองทรัพย์สมบัติเป็นเหมือนสมอเรือ เรือจะแล่นไปไหนมาไหนไม่ได้ถ้าไม่ได้**ถอนสมอเรือ**ก่อน ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย บริษัทรบริวาร ญาติสนิทมิตรสหาย คู่รักคู่ครอง เป็นเหมือนสมอเรือ ถ้ายังเสียดายยังหวง ยังไม่สละ ก็ยังไม่ได้ถอนสมอ ถ้าไม่ได้ถอนสมอ เรือจะไม่สามารถแล่นได้ ผู้บรรลนามรรคผลนิพพานจึงต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

ต้องปฏิบัติเต็มร้อย ถึงจะได้ผลเต็มร้อย ถ้าไม่ปฏิบัติเต็มร้อย ผลก็จะไม่เต็มร้อย ผู้ครองเรือนก็สามารถบรรลุมรรคผลได้ เช่นบรรลุขั้นพระโสดาบัน แต่จะไม่สามารถบรรลุขั้นสูงกว่านั้น เพราะพระโสดาบันยังมีความผูกพันอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง

กับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย ถ้าอยากจะได้ผลที่สูงกว่านั้น ก็ต้องสร้างเหตุให้มากขึ้น คือต้องสละสมบัติ สละเพศของฆราวาส แล้วก็ออกบวช เพื่อจะได้รับวิชาศีลอย่างเต็มที่ จะได้มีเวลาปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างเต็มที่ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่มีภารกิจอื่นมาขัดขวางการบำเพ็ญ การดำเนินเพื่อให้เกิดธรรมที่สูงกว่าชั้นพระโสดาบัน คือชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี ชั้นอรหัตต์ ต้องสร้างเหตุให้เต็มร้อย ทานก็สละไปให้หมด ศีลก็รักษาให้บริสุทธิ์ตลอดเวลา ศีลของผู้ปฏิบัติก็ศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับภิกษุ ศีล ๓๑๐ สำหรับภิกษุณี

ส่วนการปฏิบัติเต็มร้อยทางภาวนา ก็คือการเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ประคับประคองควบคุมจิตใจไม่ให้ลอยไปลอยมา ไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ ดึงจิตให้อยู่กับเรื่องเดียว ให้มีอารมณ์เดียว เช่นให้อยู่กับการบริการรพฺพุทฺโธฯ ไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นอกจากเรื่องที่เป็น จำเป็น ให้มีสติรู้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ต้องดึงกลับมา ใช้พฺพุทฺโธดึงกลับเข้ามา อย่างที่ได้ทรงสอนพระภิกษุว่า ทำอะไรก็ให้มีสติ ถ้าปวดกวดก็ให้มีสติ อยู่กับการปวดกวด ถ้าบิณฑบาตก็ให้มีสติกับการบิณฑบาต ให้จดจ่ออยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ ไม่สนใจไปที่อื่น เช่นไม่คุยกันเวลาที่ทำกิจต่างๆ เพราะเป็นการทำกิจ ๒ อย่าง ใจจะลอยไปลอยมา ลอยมาที่กิจที่กำลังทำอยู่ แล้วก็ลอยไปที่เรื่องที่กำลังพูดคุยกันอยู่ นักภาวนานักปฏิบัติจึงไม่คุยกันเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีสติจดจ่ออยู่กับงานของตนเพียงอย่างเดียว ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ทำใจให้ว่าง ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังอาบน้ำ กำลังรับประทานอาหาร กำลังทำกิจต่างๆ ก็ให้จดจ่ออยู่กับกิจนั้นๆ ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็บริการรพฺพุทฺโธฯ ไปเรื่อยๆ เพื่อตั้งใจไม่ให้ไปคิด ไม่ให้คิดถึงอดีตที่ผ่านมา ไม่ให้คิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้อยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก

พอมีเวลาว่างจากภารกิจงาน ไม่ต้องทำอะไร ก็หาที่สงบนั่งขัดสมาธิหลับตา ตั้งสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าจะบริการรพฺพุทฺโธกับบริการรพฺพุทฺโธไป ถ้าจะดูลมหายใจเข้าออกก็ดูไป ควรทำอย่างเดียวกันจะดีกว่า ถ้าทำ ๒ อย่างจะขัดกัน ถ้าต้องการบริการรพฺพุทฺโธให้เร็วขึ้นก็จะทำไม่ได้ เพราะลมหายใจไม่เร็ว ถ้าจะบริการรพฺพุทฺโธเร็วๆ ก็อย่าไปสนใจลม เอา

แต่พุทธโธอย่างเดียว ถ้าจะบริการมพุทธโธก็บริการมพุทธโธไปอย่างเดียว ถ้าจะดูลมก็ดูลมไปอย่างเดียว ดูลมเข้าออกที่ปลายจมูก ไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก ให้จดจ่อเฝ้าดูลมเข้าออกที่ปลายจมูก อย่าตามเข้าอย่าตามออก เพราะจะทำให้ใจแกว่งไปแกว่งมา ต้องทำใจให้หนึ่ง ให้เป็นอารมณ์เดียว ไม่ต้องบังคับลม ลมจะหายาบจะละเอียด จะหายใจ ล้นหายใจยาว ก็เป็นเรื่องของลม ใช้ลมเป็นเหมือนสมอเรือ เป็นที่ยึดใจ ถ้าใจไม่มีอะไรยึด ก็จะเป็นเหมือนเรือที่ไม่ได้ทอดสมอ เรือก็จะลอยไปตามกระแสน้ำ ถ้าทอดสมอเรือก็จะไม่ลอยไป ใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทอดสมอด้วยการบริการมพุทธโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก ใจก็จะไหลลอยไปตามกระแสความคิดต่างๆ เพราะใจยังไม่สงบ ยังมีเรื่องนั้นเรื่องนี่เข้ามา

ถ้าไม่มีอะไรเกาะไว้ ใจจะลอยไปกับเรื่องต่างๆ ต้องหาอะไรเกาะ หาอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่นบริการมพุทธโธๆก็ได้ ดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ไม่ต้องกังวลว่าหายใจสั้นหรือหายใจยาว หายใจหายาบหรือหายใจละเอียด ให้รู้ตามความเป็นจริง ถ้าหายาบก็รู้ว่าหายาบ ถ้าละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ถ้าสั้นก็รู้ว่าสั้น ถ้ายาวก็รู้ว่ายาว ให้รู้อยู่กับลมอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่น ถ้ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้มาปรากฏ ก็อย่าไปตามรู้ อย่าไปสนใจ หรือมีอาการคันตรงนั้นคันตรงนี้ เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ ก็อย่าไปสนใจ ให้เกาะติดอยู่กับลม หรือเกาะติดอยู่กับพุทธโธไปเรื่อยๆ ถ้าจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ใจจะเข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว ที่เข้าไม่ได้เพราะใจส่ายไปส่ายมา ไม่อยู่กับอารมณ์เดียวอยู่กับลมแปบเดียวแล้วก็ไหลไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ ไปสนใจกับสิ่งที่มาให้สัมผัสรับรู้ บางทีก็เป็นเสียง บางทีก็เป็นกลิ่น บางทีก็เป็นความรู้สึกทางร่างกาย คันตรงนั้นบ้างคันตรงนี้บ้าง แขนหน้าอกบ้าง อะไรต่างๆเหล่านี้อย่าไปสนใจ อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้ไปเป็นเรื่องของเขา ตอนนี้มีหน้าที่อย่างเดียวคือภาวนา คือดูลมหายใจเข้าออก หรือบริการมพุทธโธๆไป ถ้าใจไม่ยอมอยู่กับลมหายใจเพราะคิดมาก ก็ต้องใช้อุบายของการสวดมนต์ไปก่อน สวดมนต์ไป ดูลิวว่าจะอยู่กับการสวดมนต์ได้หรือไม่ ถ้าอยู่ได้ก็สวดไปจนกว่าใจจะนิ่ง จะหยุดคิด แล้วค่อยดูลมต่อ

นี่เป็นการทำสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติ คือมีสติดูลมหายใจเข้าออก หรือด้วยการเจริญพุทธานุสติ คือการบริกรรมพุทโธฯ ขึ้นอยู่กับจิตหรือขึ้นอยู่กับภาวะของจิต ถ้าจิตฟุ้งการบริกรรมอาจจะดีกว่า หรือการสวดมนต์จะดีกว่า ถ้าจิตไม่ฟุ้งดูลมได้ ก็ดูลมจะดีกว่า ต้องสังเกตดูว่าจะใช้กรรมฐานอันไหนจะดีกว่า ถ้าใช้อันไหนแล้วก็ให้ใช้อันนั้นไป ถ้าไม่สงบก็อย่าไปโทษจิต ไม่ใช่เรื่องของจิต เป็นเรื่องของการไม่มีสติเสียมากกว่า ใจไม่นิ่ง ไม่อยู่กับอารมณ์ที่ให้จดจ่อเฝ้าดูอยู่ แสดงว่าเจริญสติมาไม่มากพอ หรือสติไม่มีกำลังมากพอ ก็ต้องเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ทุกวัน ทุกเวลา เจริญสติอยู่เรื่อยๆ ดึงจิตให้อยู่กับร่างกาย ผูกจิตไว้กับร่างกาย หรือผูกจิตไว้กับพุทโธ เป้าหมายก็คือต้องการหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้ามีอะไรให้จิตเฝ้าดู ให้จิตทำ ก็จะไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ชีวิตของฆราวาสนี่ เป็นชีวิตที่ยากต่อการเจริญสติ เพราะต้องใช้ความคิดมาก ต้องทำมาหากิน ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีเรื่องให้คิดมากมาย เพราะเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ บุคคลต่างๆ มาก จึงไม่ค่อยมีฆราวาสบรรลุธรรมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นนักบวช

เพราะนักบวชไม่มีเรื่องมาก เพราะได้ตัดไปหมดแล้ว ด้วยการให้ทาน สละลาภยศ สรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย การเจริญสติจึงทำได้อย่างต่อเนื่อง เพราะไม่ได้้อยู่ใกล้ใครนั่นเอง ผู้เจริญจิตตภาวนาจึงต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่คนเดียว อยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากบุคคลต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นนิวรณ์ เป็นอุปสรรคที่จะทำให้ไม่สามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถทำใจให้สงบได้เวลานั่งสมาธิ ต้องปลีกวิเวกแล้วก็ไม่คลุกคลีกัน เวลามาทำกิจร่วมกันก็จะไม่ค่อยกัน ต่างคนต่างทำกิจของตนไป ทำเสร็จแล้วก็แยกกันไป ถ้าอยู่คนเดียวก็จะไม่มีอะไรมารบกวนใจ มาดึงใจให้ไปคิด ถึงแม้จะไม่มีอะไรภายนอกมาดึงใจไป ก็ยังมีกระแสความคิดในใจ ต้องใช้พุทโธหยุดกระแสความคิดให้ได้ การบริกรรมพุทโธก็เท่ากับระงับกระแสของความคิดต่างๆ หรือการจดจ่อดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็เช่นกัน เวลาเดินจงกรมก็ให้ดูที่เท้าที่กำลังก้าว ซ้ายขวาซ้ายขวา เดินตามธรรมชาติ ไม่ช้าไม่เร็ว เดินตามปกติ ไม่ได้หัดเดิน กำลังภาวนา บางสำนักจะสอนให้ก้าวหนอ อย่างหนอ วางหนอ ไม่จำเป็นต้องทำอย่างนี้ ให้เรารู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก็ใช้ได้แล้ว เพื่อไม่ให้ไปคิด

เรื่องต่างๆ ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับการก้าวเท้า หรือไม่เช่นนั้นก็บริการมพุทธ
โธๆไป ถ้าชอบการเจริญกายคตาสติ คืออาการ ๓๒ ก็ท่องชื่อของอาการต่างๆไปก่อนก็
ได้ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด
ไต ปอด ท่องไปให้ครบทั้ง ๓๒ อาการ ทั้งอนุโลมและปฏิโลม ท่องไปเรื่อยๆเพื่อเป็น
อุบายตั้งใจไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพื่อให้เกิดสติ ให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ตอนนี้อย่างไร
ใช้เพื่อให้เกิดปัญญา ใช้เพื่อเจริญสติ ใช้เพื่อให้ใจนิ่ง เพื่อจะได้ทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้
อย่างเต็มที่

ขั้นนี้คือการเจริญสติ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พอมีเวลาว่างก็นั่งหลับตา
แล้วก็เจริญสติต่อ ถ้าสติมีกำลังตั้งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของการภาวนาได้ ก็จะเข้าสู่ความ
สงบได้ พอจิตสงบเต็มที่ก็จะว่าง จะเย็นจะสบาย ไม่มีความคิดปรุงแต่ง เป็นอุเบกขา มี
อารมณ์เดียวที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้ รู้เฉยๆ แต่ไม่มีอะไรให้รู้ รู้ว่ามีแต่ความว่าง ปล่อยให้
อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิ
ที่จะสนับสนุนการเจริญปัญญาต่อไป แต่ตอนที่สงบนิ่งนี้ไม่ใช่เวลาที่จะเจริญปัญญา เป็น
การเจริญสมาธิ ปล่อยให้สงบให้นานที่สุด ถ้าจิตสงบได้นาน ก็จะมีกำลังที่จะต่อสู้กับ
กิเลสตัณหาได้มาก ความคิดปรุงแต่งต่างๆได้มาก เพราะสมาธิเป็นเหมือนเบรกรถยนต์
ถ้ารถยนต์มีเบราก็จะสามารถหยุดการเคลื่อนไหวของรถยนต์ได้ ถ้าไม่มีเบราก็จะไม่
สามารถหยุดได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถหยุดการเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหา คือ
ความโลภความอยากความโกรธความหลงได้ เวลาอยู่ในสมาธิ จิตสงบแล้ว ตอนนั้น
กิเลสตัณหาที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ก็ต้องหยุดไป ถ้าหยุดไปนานๆ กำลังของกิเลส
ตัณหา ก็จะอ่อนลงไปด้วย เวลาออกจากสมาธิแบบนี้มา กิเลสตัณหาจะไม่ค่อยมีกำลัง
เหมือนตอนก่อนที่จะเข้าสมาธิ ก็จะเหมาะต่อการเจริญปัญญา สามารถคิดไปในทาง
ปัญญาได้ คิดไปในทางความจริงได้ คิดไปในทางอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ คิดไปในทาง
อสุภะได้ ถ้าไม่มีสมาธิกิเลสจะมีกำลังมากกว่า กิเลสจะดึงให้ไปคิดในทางตรงกันข้ามกัน
ให้คิดในทางสุภะ ความสวยงาม ให้คิดไปในทางนิจจังสุขังอัตตา ให้คิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็น
ของเรา สิ่งนั้นสิ่งนี้ให้มีความสุขกับเรา สิ่งนั้นสิ่งนี้จะอยู่กับเราไปนานๆ นี่เป็นความคิด

ในทางกิเลสตัณหา ในทางความหลง จะไม่มีกำลังพิจารณาอสุภะ พิจารณาอนิจจังทุกขัง อนัตตา

ถ้ามีสมาธิแล้วไม่พิจารณา ปัญญาก็จะไม่เกิด ต้องบังคับให้พิจารณา พอออกจากสมาธิ แล้วก็พิจารณาอสุภะ พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ ดูความจริงของร่างกายว่า เป็นอย่างไร ร่างกายสวยจริงหรือไม่ หรือสวยบางส่วน บางส่วนก็ไม่สวย ร่างกายจะอยู่ อย่างนี้ไปตลอดหรือจะต้องเปลี่ยนไป เวลาร่างกายหมดลมหายใจแล้วเป็นอย่างไร ให้ดู สภาพต่างๆของร่างกาย เพื่อจะได้เห็นความจริง ไม่เช่นนั้นจะมองว่าร่างกายจะหายไป เรื่อยๆ จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าพิจารณาดูร่างกายตั้งแต่เกิดจนตาย ก็จะเห็นว่า ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พิจารณาเพื่อให้เกิดคลายความหลง คลายความยึดติดในร่างกาย พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในรูปแบบของอาหารชนิดต่างๆ อาหารก็มาจากดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ ถ้าไม่มี ดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารจะเกิดขึ้นมาได้ เช่น ต้นข้าว ถ้าไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีอากาศ ไม่มี แสงแดด ก็จะไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่นเดียวกับผักต่างๆ สัตว์ที่กินข้าว กินผัก ก็เอามาแปลงเป็นร่างกายของสัตว์ แล้วเราก็เอาเนื้อสัตว์มารับประทานอีกที ล้วนมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น พอเข้ามาสู่ร่างกายก็แปลงเป็นอาการ ๓๒ เป็นอวัยวะต่างๆ เป็นผม เป็น ขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก ฯลฯ พอร่างกายหยุดทำงาน ธาตุทั้ง ๔ ก็จะแยกออกจากกันไป ธาตุน้ำก็จะไหลออกไป ธาตุไฟก็จะหายไป ธาตุลมก็จะระเหยออกไป เหลือแต่ธาตุดิน ให้พิจารณาอย่างนี้

ถ้ามีสมาธิแล้วจะพิจารณาได้อย่างเพลิดเพลิน ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่มีกำลังพิจารณา พิจารณาได้แวบเดียว ก็จะคิดถึงขนมนมเนย คิดถึงแสงสีเสียง คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คน นั้นคนนี้บ้าง ก็จะลืมพิจารณา นี่คือความสำคัญของสมาธิ เพราะสมาธิจะตัดกำลังของ ความหลง ของความอยาก ของความโลภ ทำให้ใจมีกำลังพิจารณาธรรม คิดไปในทาง ปัญญาได้ ถ้ามีสมาธิแล้วไม่พิจารณา ก็จะไม่เกิดปัญญา บางท่านคิดว่าถ้ามีสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง ปัญญาไม่เกิดขึ้นเอง ปัญญาต้องเกิดจากการพิจารณาความจริงของ วัชร์ ๕ ความจริงของสิ่งต่างๆที่ใจมาเกี่ยวข้องด้วย ของภายนอกก็คือข้าวของเงินทอง

บุคคลต่างๆ ที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แต่พวกเขาไม่มองว่าเป็นอย่างนั้น พวกเขาจะมองตามสมมุติ ว่าเป็นนาย ก. นาย ข. เป็นหญิงเป็นชาย เป็นสูงเป็นต่ำ มีค่าอย่างนั้น มีค่าอย่างนี้ ความจริงทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงธาตุ ๔ เป็นธาตุดิน บ้าง เป็นธาตุน้ำบ้าง เป็นธาตุไฟบ้าง เป็นธาตุลมบ้าง ไม่ได้วิเศษอย่างไร ไม่สามารถทำให้จิตใจของพวกเราวิเศษขึ้นมาได้ ถ้ายังยึดติดธาตุ ๔ อยู่ จะไม่สามารถพัฒนาจิตใจสู่ความสูงสุดคือมรรคผลนิพพานได้

ปัญญาเป็นโลกุตตรธรรม เป็นธรรมที่จะยกจิตใจให้อยู่เหนือโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด **สมาธิ**ยังเป็นโลกียะ **ศีล**ก็โลกียะ **ทาน**ก็โลกียะ ถ้าทำทานรักษาศีลนั่งสมาธิได้ ได้สมาธิได้ สมาบัติ ก็ยังจะไม่สามารถยกจิตใจให้อยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิดได้ ปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้ คือต้องเห็นความจริงของสิ่งต่างๆที่จิตยังหลงยึดติดอยู่ เช่นขั้นที่ ๕ เช่นลาภยศ สรรเสริญ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สิ่งเหล่านี้เป็นโลกียะ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ใช่เป็นความสุข ไม่สวยงาม ไม่น่าชื่นชม ยินดี ถ้าเห็นตามความจริงแล้ว ก็จะคลายความชื่นชมยินดี คลายความอยากได้ในสิ่งต่างๆ ถ้าคลายได้แล้ว ปล่อยวางได้แล้ว ก็จะหลุดได้ ตอนนี้ไม่หลุดเพราะยังยึดติด ยังชอบยังรักลาภยศสรรเสริญสุข ยังรักขั้นที่ ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ถ้าต้องการหลุดพ้น ก็ต้องเข้าสู่ขั้นปัญญาให้ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นปัญญาได้ ก็ต้องมีสมาธิ ก่อน ก่อนที่จะมีสมาธิได้ ก็ต้องมีสติก่อน ก่อนที่จะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ก็ต้องสละเพศของฆราวาสไปก่อน

ต้องอยู่แบบนักบวช ถ้าไม่ได้บวชก็ต้องอยู่แบบนักบวช อยู่คนเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ไม่ยุ่งกับใคร ไม่ยุ่งกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง มีทรัพย์สมบัติไว้เพื่อการดำรงชีพเท่านั้น ไม่เอามาเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งของใจ ให้ความสุขกับใจ เช่นเอาเงินไปซื้อข้าวของต่างๆ ไปซื้อไปเที่ยวไปกินไปดื่ม ไปหาความสุขจากการใช้เงินทอง มีเงินทองไว้เพื่อรักษาอัตรภาพร่างกาย คือมีปัจจัย ๔ พอเพียงพอต่อการดำรงชีพ ต่อการปฏิบัติธรรม นี่คือการปฏิบัติที่ไม่ได้ออกบวช ถ้าออกบวชได้ก็ไม่ต้องมีเงินทอง เพราะมีผู้อื่นคอยสนับสนุนในเรื่องปัจจัย ๔ อยู่แล้ว จะได้มีเวลาปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ รักษาศีลได้อย่างง่ายดาย จะไม่มีปัญหา

กับเรื่องทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ต้องฆ่าผู้อื่นเพื่อรักษาทรัพย์สินสมบัติเงินทอง ไม่ต้องหาทรัพย์สินสมบัติเงินทองมาเพิ่ม ไม่ต้องฉ้อโกง ไม่ต้องลักทรัพย์ ไม่ต้องประพฤติผิดประเวณี ไม่ต้องโกหกหลอกลวง ไม่ต้องเสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ เพราะมีสิ่งที่ดีกว่าอยู่ในใจ คือความสงบ ความสุขที่ได้รับจากความสงบนี้ เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งปวง ไม่มีมีความสุขใดในโลกนี้ที่จะดีเท่า หรือดีกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบ **นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง**

ถ้าได้สัมผัสกับความสงบภายในใจ คือความสงบอย่างแท้จริงแล้ว จะเบื่อหน่ายกับความทุกข์ต่างๆที่ได้สัมผัสมา จะอยากสัมผัสกับความทุกข์ที่เกิดจากความสงบนี้เท่านั้น จะอยากอยู่แบบนักบวช อยากออกบวช เพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติทำให้สงบได้อย่างเต็มที่ ขั้นต้นก็ทำความสงบในระดับสมาธิก่อน คือสงบได้ชั่วคราว เวลาเข้าไปในสมาธิ ใจก็จะสงบเย็นสบาย พอออกมาใหม่ๆก็ยังไม่เย็นอยู่ แต่พอนานเข้าไปแล้วความสงบก็จะค่อยๆจางหายไป เหมือนน้ำเย็นที่แช่ในตู้เย็น เวลาเอาออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆน้ำก็เย็นเฉียบ พอปล่อยทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งแล้ว ความเย็นก็จะค่อยๆจางหายไป ก็ต้องเอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็นใหม่ ถ้าอยากจะได้มีน้ำเย็นๆอีก ฉันทัด ถ้าต้องการให้จิตสงบให้มีความสุข ก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิอีก ถ้ายังอยู่ในระดับสมาธิ ถ้าอยากจะทำให้สงบแบบไม่ต้องเข้าสมาธิ คือรักษาความสงบที่ได้จากสมาธิไว้ ตั้งแต่ออกจากสมาธิ ก็ต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อสกัดกั้นความอยากต่างๆ ที่เป็นเหมือนไฟ ที่จะทำให้ใจร้อนขึ้นมา ถ้ามีสติปัญญาคอยสกัดกั้นความอยาก เช่นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้ ความร้อนของใจก็จะไม่เกิด ใจก็จะเย็นต่อไป

การเจริญปัญญาก็มี ๒ ลักษณะคือ ๑. พิจารณาเวลาเกิดเหตุการณ์ ๒. พิจารณาเพื่อเตรียมรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ซ้อมไว้ก่อน ทำการบ้านไปก่อน เพราะเหตุการณ์จริงยังไม่เกิด เช่นการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ จากร่างกาย ลักวันหนึ่งร่างกายก็ต้องแก่เจ็บตาย ร่างกายของคนที่เรารักที่เรารู้จักก็เช่นเดียวกัน ต้องแก่เจ็บตายเหมือนกันหมด ทรัพย์สินสมบัติก็ต้องพลัดพรากจากเราไป ให้ซ้อมไว้ก่อน คอยสอนใจให้ใจยอมรับความจริง พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา จะได้ว่ารู้ว่าจะผ่านหรือไม่ ถ้าเตรียม

ตัวอย่างเต็มที่ พอเกิดเหตุการณ์จริง ถ้าใจไม่ต่อต้านความจริง ไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจจะสงบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าเจริญปัญญาไปแล้ว เกิดอาการฟุ้งขึ้นมา ก็แสดงว่าสมาธิหมดกำลัง ก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วก็ย้อนกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ทำใจให้สงบ ทำอย่างนี้สลับกันไป ระหว่างสมาธิและปัญญา จนกว่าจะสอบผ่าน พอสอบผ่านแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ปัญญาไม่ต้องใช้สมาธิอีกต่อไป เพราะดับความอยากได้แล้ว จะไม่ทุกข์อีกต่อไป จะเย็นสบาย จะสงบไปตามลำดับของปัญญา

ปัญญาก็มีอยู่ ๔ ระดับคือ ๑. ระดับของพระโสดาบัน ๒. ระดับของพระสกิทาคามี ๓. ระดับของพระอนาคามี ๔. ระดับของพระอรหันต์ จิตจะสงบเย็นไปตามลำดับของปัญญา เริ่มที่ระดับของโสดาบัน ไปสู่สกิทาคามี ไปสู่ออนาคามี พอเข้าขั้นพระอรหันต์ก็จะเย็นอย่างเต็มที่ เย็นอยู่ตลอดเวลา สุขอยู่ตลอดเวลา ไม่ฟุ้งไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น ใจเป็นอุเบกขาตลอดเวลา เกิดจากอำนาจของปัญญา สมาธิไม่สามารถทำให้เป็นได้ ถ้าได้เพียงขั้นสมาธิก็ยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เพราะกำลังของสมาธิไม่ถาวร พอสงบแล้วก็จะค่อยๆหมดไป ถ้าได้ฌานได้สมาธิ เวลาตายไปใจก็จะเป็นพรหม แล้วก็ค่อยๆเสื่อมลง เหมือนกับน้ำเย็นที่จะค่อยๆหมดความเย็นไป เพราะในใจยังมีกิเลสตัณหา เหตุที่ทำให้ใจร้อนขึ้นมา ทำให้ใจอยากขึ้นมา พอกิเลสตัณหาเริ่มมีกำลังก็จะเกิดความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะเสื่อมจากชั้นพรหมลงมาสู่ชั้นเทพ เพื่อมาเสพรูปเสียงกลิ่นรสทิพย์ จากนั้นก็จะเกิดความอยากมากขึ้น ก็ต้องเสพรูปเสียงกลิ่นรสที่หายาบ ก็ต้องมีร่างกายของมนุษย์ ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายใหม่ นี่เป็นผลที่ได้จากการเจริญสมาธิ ได้สวรรค์ชั้นพรหม ถ้าให้ทานกับรักษาศีลก็ได้สวรรค์ชั้นเทพ ถ้าไม่รักษาศีลไม่ทำทานทำบุญเลย ก็จะได้เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นนรก

นี่คือสถานภาพของจิตใจของสัตว์โลก ขึ้นอยู่ที่บุญกรรมที่ทำเอาไว้ จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็ต้องมีโลกุตตรธรรม ต้องมีปัญญา ต้องมีพระพุทธานุภาพ มีพระพุทธานุภาพมาปรากฏ มาสอนความจริง คืออนิจจังทุกขังอนัตตา สอนอริยสัจ ๔ ทุกขังก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้เอง ไม่ใช่ทุกข์เวทนาความเจ็บของร่างกาย ความเจ็บของร่างกายไม่ใช่อริยสัจ ๔ เป็นทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ในขั้นต้น แต่ทุกขังในอนิจจังทุกขัง

อนัตตา เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากตัณหาความอยาก **กามตัณหาภวตัณหา
วิภวตัณหา** ถ้ามีความอยากเหล่านี้ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถึงแม้ร่างกายจะอัมจะ
สบายจะสุขจะอยู่ในห้องปรับอากาศ พอมีความอยากเกิดขึ้นมาบ๊ว ใจจะทุกข์ขึ้นมาทันที
แต่ความทุกข์นี้ไม่ใช่ความทุกข์ทางร่างกายที่เรียกว่าทุกข์เวทนา ทุกขเวทนาเกิดจากเวลา
ร่างกายไปเหยียบหนามเข้า แล้วเกิดอาการเจ็บขึ้นมา ไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดทางใจ ไม่ได้เป็น
ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คนละเรื่องกัน

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ มีพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะมีปัญญาบารมีเห็นได้ด้วยพระองค์เอง ถ้า
ไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอน พวกเราก็จะเห็นแต่ทุกข์ทางร่างกาย ไม่เห็นทุกข์ทางใจ เช่น
เวลาหิวข้าวจะไม่รู้ว่ามีความหิวอยู่ ๒ ส่วน หิวกายและหิวใจ มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่มี
ปัญญาแยกทุกข์ ๒ ส่วนนี้ออกจากกัน รู้ว่ามีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ วิธีปฏิบัติต่อทุกข์
กายและทุกข์ใจก็ไม่เหมือนกัน วิธีปฏิบัติกับทุกข์กายก็คือ ถ้าแก่ได้ก็แก่ไป เช่นถ้าหิวข้าว
มีข้าวกินก็กินไป ถ้าไม่มีกินก็ปล่อยให้หิวไป ถ้าอยากให้ความหิวหายไป ก็จะสร้างความ
ทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจก็ต้องปล่อยวางความหิวของร่างกาย หาอะไรมา
รับประทานไม่ได้ก็ต้องอยู่กับความหิวไป ถ้าอยู่กับความหิวได้ ไม่เดือดร้อนกับความหิว
ก็จะไม่ทุกข์ใจ ถ้าอยู่กับความหิวไม่ได้ ก็จะสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาอีกทุกข์หนึ่ง ที่
รุนแรงกว่าความหิวทางร่างกาย

วิธีที่ดับความทุกข์ใจ ก็คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เวลาใจเกิดความทุกข์ขึ้นมา
ถ้าไม่มีปัญญาหยุดความทุกข์ทางใจได้ ก็ใช้สมถภาวนาหยุดไปก่อนชั่วคราว นั่งสมาธิทำ
ใจให้สงบไปก่อน บริกรรมพุทโธๆไป อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ เช่นอยากจะ
รับประทานอาหาร พอคิดถึงอาหารน้ำลายก็จะไหล จะเกิดความหิวขึ้นมาทันที พอหยุด
คิดถึงอาหารได้ ด้วยการบริกรรมพุทโธๆไป ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากอาหารก็จะ
หายไป เหลือแต่ความหิวของร่างกาย ซึ่งไม่รุนแรงเหมือนกับความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจาก
ความอยากจะรับประทานอาหาร ความทุกข์ทางใจนี้รุนแรงกว่าความทุกข์ทางร่างกายเป็น
๑๐ ต่อ ๑ ถ้าหยุดความทุกข์ทางใจได้ ความทุกข์ทางร่างกายจะไม่เป็นปัญหา ความทุกข์
ทางร่างกายนี้บางที่เราหยุดเขาไม่ได้ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มียาไม่มีหมอ ก็ต้องอยู่

กับมันไป พระที่อยู่เฝ้า เวลาเจอไข้ป่าไม่มียารักษา ก็ต้องใช้การภาวนา แยกใจออกจากร่างกาย ปล่องให้ร่างกายเจ็บไป แต่ไม่ให้ใจทุกข์กับร่างกาย อย่าให้ใจอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ถ้าใจเป็นอุเบกขา เป็นสมาธิ ใจจะไม่เดือดร้อน นี่เป็นการใช้อุบายของสมาธิ ทำใจให้สงบ ไม่ให้คิดถึงความเจ็บของร่างกาย ปล่องวางความเจ็บของร่างกายไว้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิมาสัมผัสกับความเจ็บของร่างกาย ถ้าเกิดความอยากให้หาย ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก

ถ้าอยากจะทำให้ความทุกข์ใจหายอย่างถาวร ก็ต้องเข้าใจกฎของอริยสัจ ๔ ต้องเข้าใจว่าความทุกข์ทางใจ เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ถ้าไม่อยากเจ็บทางใจก็ต้องปล่องวางความอยาก ร่างกายจะหายเจ็บหรือไม่หาย ก็ปล่องเขาไป อยู่กับความเจ็บให้ได้ อย่าไปปฏิเสธเขา อย่าไปอยากให้เขาหายไป ถ้าไม่มีความอยากอย่างนี้ ใจก็จะเฉยๆ จะไม่ทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย ความเจ็บของร่างกายก็จะเป็นปัญหาที่ใจ เพราะใจสงบด้วยการละความอยาก นี่คือการวิปัสสนาปัญญา ถ้ามีปัญญาแบบนี้แล้ว เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะตายนี้จะไม่เป็นปัญหา จะมีหม่อมมียารักษาหรือไม่ก็ไม่มีปัญหา เพราะอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้ อยู่กับความตายได้ อย่างไม่สะทกสะท้าน ถ้ามีปัญญาแล้วจะปล่องวางได้ รับความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ว่ามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ไม่สามารถไปควบคุมบังคับเขาได้เสมอไป บางครั้งบางเวลาก็พอจัดการได้ พอถึงระดับหนึ่งก็จะจัดการไม่ได้ เช่นเวลาใกล้ตาย ไม่มีใครจะยับยั้งได้ ต้องปล่องวางอย่างเดียว ให้มันตายไป ให้รู้เฉยๆ แล้วใจจะไม่ทุกข์ ต่อไปจะไม่ไปหาร่างกายใหม่อีก เพราะเซ็ดแล้ว เพราะเห็นแล้วว่าร่างกายเป็นทุกข์

นี่คือเรื่องของปัญญา ที่มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่จะมีความสามารถรู้เห็นได้ด้วยพระองค์เอง คือเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์ทางใจเกิดจากความอยาก ๓ ประการ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เห็นวิธีดับความทุกข์ทางใจ ก็คือต้องทำใจให้สงบ ทำใจให้ฉลาด ให้ยอมรับความจริง เพื่อจะได้ละความอยากได้ เช่นรู้ว่าหยุดความตายไม่ได้ เหมือนตอนนี้ฟ้าร้อง ถ้าอยากจะให้ฟ้าหยุดร้อง ก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ เพราะฟ้าจะไม่หยุดร้องตามความอยากของเรา ถ้าไม่อยากไปทุกข์กับเสียงฟ้าร้อง ก็

ปล่อยให้ฟ้าร้องไป ใจก็จะนิ่งจะสงบ จะไม่ทุกข์กับเสียงฟ้าร้อง นี่คือความรู้ที่จะปลดปล่อยสัตว์โลก ให้อุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะว่าสิ่งต่างๆที่สัตว์โลกไปยึดติดนี้ ก็มีความทุกข์นี้แหละที่ทำให้ปล่อยไม่ได้ เพราะเวลาทุกข์แล้ว แทนที่จะละความอยาก กลับทำตามความอยาก ก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ต้องหยุดความอยาก เช่นเวลาจะสูญเสียสิ่งที่เรารักไป ก็อย่าไปอยากให้เป็นเป็นอย่างอื่น เขาจะไปก็ปล่อยเขาไป แล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าอยากให้เขาอยู่กับเรา ก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ ทุกข์ในขณะที่เขากำลังจะจากเราไป และทุกข์หลังจากที่เขาจากเราไปแล้ว

ขอให้พวกเราศึกษาอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ควบคู่ไปกับไตรลักษณ์ เพราะอริยสัจ ๔ กับไตรลักษณ์นี้เกี่ยวเนื่องกัน เพราะในไตรลักษณ์ก็มีทุกขังอริยสัจ ในอริยสัจ ๔ ก็มีมรรค คือเห็นไตรลักษณ์ด้วยสัมมาทิฐิ ด้วยปัญญา เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง ไม่เป็นของเรา การบรรลุมรรคในแต่ละขั้น จะต้องเห็นไตรลักษณ์เห็นอริยสัจ ๔ ของแต่ละขั้น จึงควรเจริญเหตุให้มาก เหตุก็คือการปฏิบัติ ก่อนปฏิบัติก็ต้องศึกษาก่อน ถ้าไม่ศึกษาก็จะไม่รู้ว่าปฏิบัติอย่างไร จะปฏิบัติแบบผิดๆ ผลที่ต้องการก็ไม่เกิด ต้องศึกษาก่อน แล้วก็นำไปปฏิบัติอย่างเข้มข้นอย่างเต็มที่ อย่าหวังสมบัติชั่วของเงินทอง เพราะไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ ไม่เป็นปัจจัยทำให้จิตใจหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ นอกจากงานที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้พวกเราปฏิบัติเท่านั้น คือทานศีลภาวนา ขอให้พวกเราทุ่มเทชีวิตจิตใจไปกับงานนี้เถิด แล้วจะไม่ผิดหวัง จะได้เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของตนเอง ไม่ต้องไปขอให้ผู้อื่นเป็นที่พึ่ง ขอฝากเรื่องของการเจริญเหตุ คือการปฏิบัติทานศีลภาวนา ให้ท่านได้ไปพิจารณา เพื่อประโยชน์คือมรรคผลนิพพานที่จะตามมาต่อไป

กัณฑ์ที่ ๔๔๗

มรณานุสติ

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

การเข้าหาพระศาสนานี้ ไม่ควรเข้าเพื่อหาลาภยศสรรเสริญสุข หาอำนาจวาสนา ไม่ได้มาเป็นผู้บริหารเป็นผู้ปกครองของวัดวาอาราม แต่มาเพื่อหาที่พึ่งทางใจ หาธรรมะ ไม่ได้หาลาภยศสรรเสริญ ไม่ได้หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายจากพระพุทธรูปศาสนา เพราะพระพุทธรูปศาสนาเป็นที่หา**มรรคผลนิพพาน** หา**วิมุตติ** การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จากความทุกข์ทั้งหลาย เรื่องอะไรที่ไม่เกี่ยวกับการศึกษา และการปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็อย่าไปให้ความสำคัญ ให้รับรู้เฉยๆก็พอแล้ว จะได้ไม่หลงทาง ไม่หลงประเด็น ประเด็นของพวกเราคือ **มาหาธรรมะ** มาหาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด จากความทุกข์ต่างๆ พวกเราจึงต้องมุ่งไปที่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป้าหมายของพวกเราคือการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาคำสั่งสอนไปปฏิบัติ ด้วยฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ด้วย**อิทธิบาท ๔** ที่จะผลักดันให้การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดสำเร็จลุล่วงได้ ถ้าไม่มีอิทธิบาท ๔ จะไม่สามารถบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ นี่คือนิพพานที่ควรให้ความสำคัญ คือการศึกษาและการปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พวกเราได้มาทำกันเป็นประจำตลอดระยะเวลา ๗ ถึง ๘ ปีที่ผ่านมา เพื่อจะได้เป็นแสงสว่างนำทางไปสู่การหลุดพ้นต่อไป

พระโอวาทคำสั่งสอนที่สำคัญที่สุด ก็คือพระปัจจุสมโฆวาท คำสอนครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตายเป็นธรรมดา จงยังประโยชน์ของตนและประโยชน์ของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด** เป็นการสรุปพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ว่าความสำคัญอยู่ตรงนี้อยู่ที่ความไม่ประมาท ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ต้องรีบชวนช่วยทำภารกิจที่ต้องทำ ให้

สำเร็จลุล่วงไปก่อนเวลาจะหมดไป เหมือนกับเวลาเข้าห้องสอบ จะนั่งเล่นคุยกันไม่ได้ ต้องรีบทำข้อสอบให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้ามัวคุยกันเล่นกัน ก็จะได้ไม่ได้ทำข้อสอบ ให้ครบบริบูรณ์ คะแนนก็จะไม่ได้ไม่ครบ ผลก็จะไม่ได้ดังที่ปรารถนา

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เจริญ**มรณานุสติ**อยู่เรื่อยๆ ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ให้คิดอยู่เสมอๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย จะเจ็บจะตายเมื่อไหร่ ไม่มีใครรับประกันได้ ทางที่ดีควรคิดว่าอาจจะเจ็บจะตายในวันนี้หรือในวันพรุ่งนี้ก็ได้อีก ถ้าคิดอย่างนี้จะได้อะไรไม่ประมาท เพราะมีเวลาเหลือน้อย ถ้ารู้ว่าจะต้องตายในวันนี้พรุ่งนี้หรือในเวลา ๓ เดือน จะไม่มีอะไรจะจิตกะใจอยากไปทำอะไรต่างๆ อย่างที่เคยทำมา คือทำมาหากิน หาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง หาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าไปหาหมอลแล้วหมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคร้ายที่จะต้องตายภายใน ๓ เดือน พวกเราจะมีอะไรจะจิตกะใจไปแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายหรือไม่ จะไม่อยากได้แล้ว เพราะรู้ว่าไม่ได้เป็นที่พึ่งของใจ เป็นเพียงที่พึ่งของร่างกาย พอร่างกายจะต้องหมดสภาพไปภายใน ๓ เดือน ก็จะมุ่งเข้าหาธรรมะเพียงอย่างเดียว เพราะธรรมะเป็นที่พึ่งของใจ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะดับความทุกข์ใจได้ นอกจากธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้ารู้ว่าจะต้องตายภายในเวลา ๓ เดือน ก็จะมีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสากับการสร้างบุญสร้างกุศล เพราะเป็นสิ่งเดียวที่ใจจะพึ่งได้ ทั้งในขณะที่ยังไม่ตายและหลังจากที่ตายไปแล้ว

จึงควรคิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ให้คิดว่าเป็นเรื่องใกล้ตัว เพราะความตายมาได้หลายรูปแบบด้วยกัน ถ้าไม่ตายด้วยความชรา ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ก็ตายด้วยอุบัติเหตุต่างๆ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะเกิดฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ที่จะศึกษาปฏิบัติ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างขะมักเขม้นอย่างเต็มที่ จะศึกษาปฏิบัติ จะเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะจัดการกับข้าวของเงินทองให้เรียบร้อย เก็บเอาไว้เท่าที่จำเป็น แล้วก็มุ่งสู่สถานที่ปฏิบัติ เพื่อรักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ทุ่มเทเวลาให้กับการเดินจงกรมนั่งสมาธิ กับการเจริญสติ นั่งสมาธิทำใจให้รวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ผีก็ทำสมาธิให้ชำนาญ ให้แน่นหนามั่นคง จนสามารถเข้าสมาธิเวลาไหนก็

ได้ หลังจากนั้นเวลาออกจากสมาธิก็ให้เจริญปัญญาต่อไป พิจารณา**อนิจจัง**ความไม่
แน่นอน พิจารณา**ทุกขัง**ความทุกข์ พิจารณา**อนัตตา**ความไม่มีตัวตนของสภาวะธรรม
ทั้งหลาย ตั้งแต่สภาวะธรรมภายนอก คือลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
แล้วก็เข้ามาที่ร่างกายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็เข้ามาที่จิตตามลำดับ ที่เป็น
สนามสอบของการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านให้ได้ คือปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับ
สภาวะธรรมเหล่านี้

เริ่มต้นที่ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็มาที่ร่างกายที่ต้องแก่เจ็บ
ตาย มาที่เวทนาความเจ็บปวดของร่างกาย มาที่เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็มาที่
จิต คือธรรมารมณ์ต่างๆ ปล่อยวางให้หมด ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า เป็นอนิจจังทุก
ขังอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับสั่งการของเรา เพราะ
เรามีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาเกิดแล้วดับไป ถ้าไปยึดไปติดไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความอยากคือ**สมุทัย** ต้นเหตุของความทุกข์ อยากมี
อยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น อยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ อยากไม่ให้
เป็นอย่างนั้นอยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ อยากเสพอยากสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ชนิดต่างๆ ต้องไม่ให้มีความอยากเหล่านี้เกิดขึ้นภายในใจ ถ้าเห็นว่าเป็น**อนิจจัง** จะต้อง
เปลี่ยนไป เห็นว่าเป็น**อนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเรา ที่จะบังคับให้เป็นไปตามความ
อยากของเรา เราก็จะไม่อยาก เพราะอยากไปก็จะเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เป็นโทษ
เพราะทำให้จิตใจทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดดับๆ มาแล้วไป ไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์กับ
จิตใจแต่อย่างใด

นี่คือการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ต้องเกิดจากการทำทาน รักษา
ศีล ภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ด้วยอิทธิบาท ๔ คือฉันทะวิริยะจิตตะ
วิมังสา **ฉันทะ**คือความยินดีที่จะทำทานรักษาศีลภาวนา **วิริยะ**คือความพากเพียรขยันที่
จะทำทานรักษาศีลภาวนา **จิตตะ**คือจิตใจจดจ่ออยู่กับการทำทานรักษาศีลภาวนา **วิมังสา**
คือคิดใคร่ครวญ เรื่องทำทานรักษาศีลภาวนา นี่คือนิทธิบาท ๔ ที่จะผลักดันการปฏิบัติ
ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ทำให้การปฏิบัติง่าย ที่ยากก็เพราะไม่มีฉันทะ ไม่มี

ความยินดี ไม่มีวิริยะ ไม่มีความพากเพียร ไม่มีจิตตะ ใจไม่จดจ่อ ใจมัวแต่ไปจดจ่ออยู่กับเรื่องอื่น เรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่มีวิมังสา ไม่ใคร่ครวญไปในทางธรรมกลับใคร่ครวญไปในทางโลก ถ้าเป็นอย่างนี้การปฏิบัติก็จะเหมือนกับเข็นครกขึ้นภูเขา เข็นขึ้นไปได้ไม่นานก็หมดแรง ครกก็ไหลลงมาทับคนเข็น

จะท้อแท้ ไม่อยากศึกษา ไม่อยากปฏิบัติ สู้ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไม่ได้ ไปหาลาภยศสรรเสริญไม่ได้ เพราะไม่ได้เจริญมรณานุสติ ลืมไปว่าเดี๋ยวก็ต้องตายแล้ว จะมาเจริญก็ตอนที่เกิดเหตุการณ์จริง ซึ่งก็จะหายไปเสียแล้ว เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปหาหมอ หมอตรวจพบว่าเป็นโรคร้าย มีเวลาอยู่ไม่เกิน ๓ เดือน ตอนนั้นจะอย่างไรก็ไม่ทันการ เพราะไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน มัวแต่ไปแสวงหาความสุขกับลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอจะต้องมาแสวงหาสภาวะที่พึงทางใจ ที่เกิดจากการทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนา ปลีกวิเวกไปอยู่วัด ไปอยู่ที่ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ ห่างไกลจากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจ ก็เลยทุกข์ทั้ง ๒ ทาง ไม่ปฏิบัติก็ทุกข์ ปฏิบัติก็ทุกข์ กลืนไม่เข้าคายไม่ออก แต่ถ้าหมั่นเจริญมรณานุสติเสียตั้งแต่บัดนี้ ก็จะมีเวลามากพอที่จะปรับใจปรับตัวเรา ให้เข้าสู่การปฏิบัติได้ ด้วยการทำไปตามลำดับตามกำลัง

ถ้าพิจารณามรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้ไม่ลืมหน้าที่ที่แท้จริง คือการทำประโยชน์ให้กับตน ประโยชน์ของตนก็คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ถ้าเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ก็จะรู้ว่างานที่แท้จริงก็คืองานดับทุกข์ทางใจ งานดับทุกข์ทางกายก็ทำไปตามความจำเป็น เช่นเวลาร่างกายหิวก็หาอาหารมารับประทาน หาน้ำมาดื่ม เจ็บไข้ได้ป่วยก็หายมารักษา หาที่อยู่อาศัยไว้หลบภัยต่างๆ หาเสื้อผ้ามาสวมใส่เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย นี่คือการดับทุกข์ทางร่างกาย ซึ่งทำได้ไม่ยากเย็นแต่อย่างใด ไม่ต้องใช้เวลามาก ถ้าทำอย่างมีเหตุมีผล ทำเท่าที่จำเป็น ไม่ได้ทำด้วยความหลง เช่นต้องใช้ของราคาแพงๆ มาดูแลรักษาร่างกาย ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะเสียเวลามากกับการหาปัจจัย ๔ ที่มีราคาแพงๆ มาดูแลรักษาร่างกาย จะทำให้ไม่มีเวลามาสร้างสภาวะทางใจ แต่ถ้าหาปัจจัย ๔ แบบสมถะเรียบง่าย พอมีพอกินพออยู่ก็ใช้ได้แล้ว จะได้ไม่ต้องเสียเวลามากกับการหา

ปัจจัย ๔ ให้กับร่างกาย จะได้มีเวลามาสร้างสภาวะให้กับใจ มาทำประโยชน์ให้กับตน ก็คือมาปฏิบัติธรรม มารักษาศีล มาเจริญสติสมาธิปัญญา เพื่อทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย นี่คือนโยบายที่ต้องทำก่อน คือนโยบายของตน ก่อนที่จะไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป

อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำมา ในเบื้องต้นทรงทุ่มเทเวลา ต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากนั้นจึงได้ทรงโปรดสัตว์โลก ผู้ใดมีความศรัทธามีความสนใจก็จะทรงสอน เพื่อให้ได้รู้จักวิธีหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย นี่เป็นประโยชน์ที่ ๒ คือนโยบายของผู้อื่น ประโยชน์ที่ ๑ ก็คือนโยบายของตน **จงยังประโยชน์ของตนและประโยชน์ของผู้อื่นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด** ถ้ายังไม่ได้ทำประโยชน์ของตน ก็จะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นไม่ได้ เบื้องต้นต้องทำประโยชน์ตนก่อน คือหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลังจากนั้นค่อยไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ถ้ายังไม่หลุดพ้น ประโยชน์ที่จะทำให้แก่ผู้อื่น จะเป็นประโยชน์เล็กๆน้อยๆ เช่นช่วยเหลือทางการเงินทอง ช่วยเหลือทางร่างกาย ที่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สำคัญ

สิ่งที่สำคัญคือจิตใจ การจะช่วยเหลือจิตใจของผู้อื่นได้ จำเป็นต้องมีธรรมะ เพราะธรรมะเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งของจิตใจ ถ้ายังไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่งของจิตใจของเรา จะเอาธรรมะให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้อย่างไร ถึงแม้จะได้ศึกษาธรรมะมากก็ตาม ก็เป็นประโยชน์ในระดับหนึ่งเท่านั้น คือเป็นแผนที่ เป็นป้ายบอกทางที่ไม่ชัดเจน ไม่สามารถทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้ายังไม่สามารถทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ ต้องปฏิบัติถึงจะรู้จักจริงเห็นจริง การดูป้ายยังไม่ได้เป็นการรู้จักจริงเห็นจริง การอ่านหนังสือธรรมะ การฟังเทศน์ฟังธรรม ยังไม่ได้เป็นการรู้จักจริงเห็นจริง ธรรมะที่ต้องรู้จักคือ **อริยสัจ ๔** ทุกข์สมุทัย นิโรธมรรค ต้องปฏิบัติถึงจะรู้จักจริงเห็นจริงได้ ต้องเห็น **ทุกข์** ที่ใจ เห็น **สมุทัย** ต้นเหตุของความทุกข์ เห็น **นิโรธ** ความดับของทุกข์ เห็น **มรรค** วิธีที่จะทำให้ความทุกข์ดับไป ต้องเห็นจากการปฏิบัติเท่านั้น ถึงจะเห็นจริง ต้องเห็นในขณะที่ใจเกิดความทุกข์ เห็นในขณะที่มรรคคือธรรมะกำลังทำหน้าที่ละสมุทัยเพื่อดับความทุกข์ เห็นความทุกข์ที่ถูกรมรรค

ทำลายดับไป ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้ว ก็จะสามารถสอนผู้อื่นได้อย่างเต็มปากเต็มคำ ถ้าผู้อื่นปฏิบัติไปแล้วเกิดความสงสัย ก็สามารถตอบคำถามได้อย่างแม่นยำ

นี่คือเรื่องของ การเข้าหาธรรมะ เข้าหาพระศาสนา เข้าหาประโยชน์ เข้าหาที่พึ่งของจิตใจ ต้องหมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอาณนทว่า ให้ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ให้เพลินไม่ให้ลืม ทำอะไรก็ให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะได้ถามตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำประโยชน์ของตนคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือว่ากำลังทำประโยชน์อื่น ถ้าไม่ทำประโยชน์เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ จะได้รับทำเสีย ประโยชน์อื่นทำไปก็เท่านั้น เพราะไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ แต่เป็นประโยชน์กับร่างกาย เช่นการหาลาภยศสรรเสริญ ถ้าหาพอประมาณ ถ้าหากมากเกินไป ก็จะเป็นประโยชน์กับกิเลสตัณหา ที่จะมาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ ให้มีความทุกข์มากขึ้น จึงต้องหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ถามตัวเองอยู่เรื่อยๆว่า ขณะนี้กำลังทำประโยชน์ของตนหรือไม่ กำลังทำทานหรือเปล่า กำลังรักษาศีลหรือเปล่า กำลังภาวนาหรือเปล่า กำลังเจริญสติหรือเปล่า หรือว่าปล่อยใจให้ใจลอยไปลอยมา ไม่ได้อยู่กับกรรมฐาน เช่นการบริกรรมพุทโธ การเจริญมรณานุสติ หรือการเจริญกายคตาสติ ก็คือมีสติเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถ ในทุกการงานที่กำลังทำอยู่

หรือว่าปล่อยใจให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ร่างกายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่ที่อดีตบ้าง อยู่ที่อนาคตบ้าง อยู่ที่โน่น อยู่ที่นั่น แต่ไม่ได้อยู่ที่นี้ ถ้าใจไม่มีสติแล้ว ก็จะไม่สามารถเจริญธรรมที่สำคัญคือสมาธิและปัญญาได้ ถ้าไม่มีสมาธิและไม่มีปัญญา วิมุตติคือการหลุดพ้นก็จะไม่เกิด เพราะไม่มีปัจจัย เหมือนกับปลูกต้นไม้แล้วไม่รดน้ำ ไม่พรวนดิน ไม่คอยกำจัดวัชพืชต่างๆ ต้นไม้ก็จะไม่เจริญเติบโต ถ้าไม่หมั่นเจริญสติ ไม่หมั่นนั่งสมาธิ ไม่หมั่นเจริญปัญญาตามลำดับ วิมุตติก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา มรรคผลนิพพานก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา เวลาอันมีค่าก็จะสูญไป จึงต้องเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ที่จะศึกษาปฏิบัติทานศีลภาวนา เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นี่คือภารกิจของพวกเรา เป็นหน้าที่ของพวกเรา ไม่มีใครทำแทนได้

ต่อไปถ้าเป็นวันนักขัตฤกษ์ เช่นวันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา จะของดรับแขกช่วงบ่าย เพราะไม่มีเวลา จะได้พักผ่อน ถ้าเป็นวันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา ช่วงบ่ายไม่ต้องมา ถ้าจะมาก็มาช่วงเช้าที่ศาลาหอฉัน เพราะกว่าจะเสร็จภารกิจก็เกือบเที่ยง เที่ยงก็ต้องลงปาฏิโมกข์ต่อ ออกจากปาฏิโมกข์ก็ต้องขึ้นมารับแขกตอนบ่าย ๒ ก็จะไม่มีความเหนื่อยใจ จึงต้องของดรับแขกช่วงบ่ายในวันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา และวันอาสาฬหบูชา จะบอกเจ้าหน้าที่ที่เฝ้าประตู จะได้มีเวลาพักผ่อน ตอนค่ำก็ต้องลงไปทำวัตรค่ำ ไปทำพิธีเวียนเทียน เอาเทศน์ของสมเด็จพระสังฆราชมาอ่าน

ถาม เวลาที่เกิดนิมิตแล้วต้องบังคับใจ ไม่ให้ตามรู้จะค่อนข้างยาก คือมีความรู้สึกอยากเห็นอยากตามไปดู ขออุบายด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ ภาวนาต่อไป

ถาม อย่าไปมองมันหรือคะ

ตอบ อย่าหยุดภาวนา พุทฺธโรต่อไป ดูลมต่อไป เหมือนเวลานั่งภาวนาแล้วมีเสียงโทรทัศน์ดัง มีเสียงคนนั่นเสียงคนนี่ ก็อย่าไปสนใจ ภาวนาไปเรื่อยๆ เวลามีสว่างมีภาพให้เห็น ก็อย่าไปสนใจ

ถาม นิมิตนี้เป็นธรรมใช้ไหมคะ

ตอบ เป็นสภาวะธรรม ไม่ได้เป็นมรรคผลนิพพาน ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา สภาวะธรรมที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา ก็คือความว่างเปล่า อุเบกขาสักแต่ารู้ เพราะจะทำให้กิเลสตัณหาอ่อนกำลังลง เพื่อปัญญาจะได้ฆ่ากิเลสตัณหาได้ ต้องใช้สมาธิหุบศิโรตม์ให้กิเลสตัณหาหมิ่นก่อน พอออกจากสมาธิมา กิเลสตัณหาจะยังงัวเงียอยู่ ก็จะใช้ปัญญาฆ่ากิเลสตัณหาได้ แต่ถ้าเห็นนั่นเห็นนี่ กิเลสตัณหาจะไม่ได้ถูกตัดกำลัง ยังสามารถทำงานได้ พอเห็นแล้วชอบก็อยากจะให้เห็นนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะให้หายไป ไม่เป็นประโยชน์ต่อการตัดกำลังของกิเลสตัณหา ถ้าจิตหนึ่งสงบและว่างกิเลสตัณหาจะทำงานไม่ได้ กิเลสตัณหาจะถูก

ตัดกำลังลงไป ถ้าออกจากสมาธิที่ว่างที่สงบที่เป็นอุเบกขานี้ จิตจะมีกำลังมาก กิเลสจะมีกำลังน้อย ในทางตรงกันข้าม ถ้าออกจากสมาธิที่มีเรื่องราวต่างๆให้รู้ให้เห็น จิตจะมีกำลังน้อย กิเลสจะมีกำลังมาก ก็จะไม่สามารถใช้ปัญญาตัดกิเลสได้ ปัญญาเป็นผู้ซึ่งบอกว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส สมาธิเป็นผู้หยุดกิเลส ด้วยอุเบกขา เวลาเห็นเงินแล้วก็โลภอยากได้ ปัญญา ก็จะบอกว่าอย่าไปโลภ เป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข ถ้ามีสมาธิก็หยุดโลภได้ ถ้าใจไม่มีสมาธิที่ว่างที่สงบ พอปัญญาบอกว่าอย่าไปโลภ จะหยุดไม่ได้ การภาวนาเพื่อฆ่ากิเลสนี้ ต้องมีสมาธิที่ว่างที่สงบ ที่ไม่มีนิมิตต่างๆ มีแต่อุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ อยู่ได้นานเท่าไรก็ดี เพราะยิ่งนานกำลังของใจก็จะมีมากขึ้น กำลังของกิเลสก็จะน้อยลงไป ความสงบ เป็นผู้ตัดกำลังของกิเลส ถ้าใจยังไม่สงบกิเลสก็จะทำงานได้

ถาม ขณะที่บริกรรมพุทโธอยู่นี้ ถือว่าสงบหรือเปล่า

ตอบ ถ้ายังบริกรรมพุทโธอยู่ก็ยังไม่สงบเต็มที่ พุทโธเป็นวิตกวิจารณ์

ถาม จนกว่าพุทโธจะหายไปเอง

ตอบ จนกว่าจะวูบลงไปแล้วก็นิ่ง พุทโธก็จะหายไปเอง เวลาสงบจริงๆเหมือนตกหลุม ตกบ่อตกเหว วูบแล้วก็สงบเย็นสบาย บังคับให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ ต้องเป็นเอง ต้องเกิดจากการภาวนา เช่นดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธๆ ควรจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งจะดีกว่า ถ้าจะเอาพุทโธก็พุทโธอย่างเดียว เอาลมก็เอาลมอย่างเดียว ถ้าต้องการบริกรรมพุทโธให้เร็วขึ้น แต่ลมไม่เร็วตามก็ทำไม่ได้ เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรกมาก การใช้พุทเข้าโธออก แล้วต้องการบริกรรมพุทโธให้ถี่ขึ้น เพื่อไม่ให้ความคิดเข้ามาแทรก ก็จะทำไม่ได้ ถ้าต้องการใช้การบริกรรมเพื่อระงับความคิดปรุงแต่งก็ใช้บริกรรมไปอย่างเดียว ไม่ต้องดูลม ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งเข้ามาแทรกจะดูลมไปอย่างเดียว ไม่ต้องบริกรรมก็ได้ ดูลมหายใจเข้าหายใจออกที่ปลายจมูก ฝ้าดูไป แล้วก็สงบ ลมจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆจนรู้สึกหายไป พอหายไปแล้วก็จะวูบลงไป จิตจะปล่อยลมเหมือนกับหายใจเอือก

สุดท้าย แล้วลมก็หายไป จิตก็เข้าสู่ความสงบ ไม่ต้องกลัวเวลาดูลมแล้วคิดว่าไม่มีลม ถ้าตกใจกลัวก็จะทำให้จิตถอนออกมา จิตจะหยาบขึ้น เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา จิตก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ ให้รู้ว่าลมละเอียดลมเบา จนลมหมดไป ให้รู้เฉยๆก็ได้ ให้รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลมแล้ว แล้วจิตจะวูบลงไป ถ้าไม่ตกใจ

ถาม เวลาสงบแล้ววูบลงไป กับเวลาลมหายใจหมด ทั้งสองต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ลองทำดู

ถาม พอจะวูบก็จะยังอยู่เรื่อยๆค่ะ

ตอบ ไปยังทำไม

ถาม ไม่ได้ตั้งใจ

ตอบ ดูเฉยๆ

ถาม ถ้ากระตุก ก็ดูลมต่อไปหรือเจ้าคะ

ตอบ ดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสงบ ดูเฉยๆ

ถาม จะไปดึงมันทุกทีเลย ไม่รู้ทำไม

ตอบ เป็นอุปาทาน ไม่อยากให้ลมหมด คิดว่าหมดลมหายใจจะตาย

ถาม พอรู้สึกจะตก ก็จะฝืนไม่ให้มันตก

ตอบ ไปฝืนทำไม ปล่อยให้ตกไป ให้รู้เฉยๆ

ถาม ยังแยกไม่ได้ ว่าเป็นปฏิกิริยา หรือตั้งใจยัง

ตอบ ถ้ามีลมให้ดูก็ดูไป ถ้าไม่มีลมให้ดูก็ดูความว่างไป ให้ดูเฉยๆ อย่าไปมีปฏิกิริยากับสิ่งที่ดู ให้เป็นอุเบกขา

- ถาม** ไปดิ่งเพราะกลัว ไม่เคยประสบมาก่อน ก็เลยถอนออกมา
- ตอบ** ไปกลัวทำไม ไม่มีอะไรน่ากลัว ดูไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หายกลัวเอง
- ถาม** ที่ว่าวูบไปแล้วสงบ เรียกว่าจิตรวมหรือยังคะ
- ตอบ** จิตรวมแล้ว วูบแล้วเบาอกเบาใจสบายใจ
- ถาม** ถ้านิ่งพักเดียวถือว่ารวม
- ตอบ** ถ้านิ่งเดียวเดียวเรียกว่าชณิกสมาธิ ถ้านิ่งนานเรียกว่าอัปปนาสมาธิ ถ้าวัดมีกำลังมากก็จะนั่งได้นาน ภายในจิตจะมี ๒ ฝ่ายต่อสู้กัน สติเป็นฝ่ายผลักเข้าข้างใน กิเลสเป็นฝ่ายผลักออกมา กิเลสจะหารูปเสียงกลิ่นรสอยู่ตลอดเวลา จึงต้องใช้สติผลักเข้าไปข้างใน ถ้าวัดมีกำลังน้อย ก็นั่งแป็บเดียว จะถูกกิเลสดันออกมา ถ้าวัดมีกำลังมากก็จะเข้าไปลึกและนั่งนาน จึงต้องเจริญสติให้มาก เจริญสติทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าวัดมีกำลังมาก ก็จะสงบได้นาน
- ถาม** ขณะที่นั่งภาวนาอยู่แล้วมีเสียงดัง จิตเหมือนหลบเข้าไปข้างใน ภาวนามีสติมากขึ้น อย่างนี้ต่างกับคำว่าวูบอย่างไรคะ
- ตอบ** จะเป็นอะไรก็ช่าง ให้หนึ่งเป็นอุเบกขาก็แล้วกัน ถ้าไม่หนึ่งไม่เป็นอุเบกขา ก็ทำให้หนึ่งให้เป็นอุเบกขา นั่งภาวนาต่อไป นั่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนั่งได้ นั่งได้นานก็แสดงว่ามีอุเบกขามาก ถ้าไม่มีอุเบกขาจะนั่งไม่ได้
- ถาม** เวลาลงไปลึกมาก จะไม่รู้อะไรเลย แต่รู้สึกวุ่นวายมาก พยายามจะคิดอะไรก็คิดไม่ออกเลย ยังอยากอยู่อย่างนั้น
- ตอบ** ไม่คิดก็ดีแล้ว ที่ภาวนาก็เพื่อไม่ให้คิด เพราะความคิดของเราเนี่ย เป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น
- ถาม** อยากมาพิจารณากายแต่มันไม่ยอมเลยคะ

ตอบ ถ้าไม่ยอมก็ยังไม่ต้องพิจารณา ให้พร้อมที่จะพิจารณาก่อน แล้วค่อยพิจารณา ถ้ายังสงบก็เดินจงกรมไป ลักแต่ว่ารู้ไป ไม่ต้องพิจารณาก็ได้ ประคับประคองจิตใจให้อยู่ในความสงบในความนิ่งไปก่อน จนกว่าจะเริ่มคิดปรุงแต่ง แล้วค่อยเอาความคิดปรุงแต่ง มาคิดในทางปัญญาต่อไป การพิจารณาตอนนั้นก็เป็นการเตรียมตัวเป็นการทำการบ้าน เช่นพิจารณาให้เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นความตาย เห็นการพลัดพรากจากบุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ เพราะในขณะนั้นยังไม่เกิดเหตุการณ์ ก็ต้องซ้อมไว้ก่อน เหมือนนักมวยที่ต้องซ้อมชกกับคู่ซ้อมไว้ก่อน เพื่อจะได้พร้อมขึ้นไปต่อสู้กับคู่ต่อสู้ที่แท้จริงบนเวทีต่อไป ถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นก็ต้องใช้ปัญญา เช่นเกิดความทุกข์ขึ้นมาในขณะนั้น ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุอันใด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดับต้นเหตุของความทุกข์ให้ได้ ถ้าดับต้นเหตุได้ ความทุกข์ก็จะดับตามไป เวลาวิตกกังวลกับคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้จิตใจวุ่นวุ่น มัวขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า คนนั้นคนนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะยุติความกังวลได้ ปล่อยวางได้ เพราะทำอะไรไม่ได้ เป็นอนัตตา เป็นอย่างนั้น ห้ามไม่ได้

การพิจารณาปัญญามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. พิจารณาเพื่อแก้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ปัจจุบันทันด่วน ๒. พิจารณาเพื่อเตรียมเครื่องมือเครื่องไม้ไว้สำหรับดับทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าไม่เตรียมไว้ก่อน เวลาเกิดเหตุการณ์จะไม่สามารถใช้ปัญญาได้ เพราะไม่ได้ทำการบ้านไว้ก่อน เช่นเรารักอะไร สิ่งที่เรารักก็จะเป็นตัวปัญหา เพราะถ้าเรารักอะไร เราก็จะไม่อยากให้เขาจากเราไป แต่เราต้องรู้ว่าเขาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องคอยสอนใจให้ปล่อยวางเขาให้ได้ ก่อนที่เขาจะจากเราไป เวลาที่เขาจากไปจะได้ไม่ทุกข์ เพราะปล่อยให้เขาไปได้ ไม่ได้อยากให้เขากลับมา หรืออยากให้เขาอยู่ต่อไป ถ้าไม่พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน เวลาเกิดเหตุการณ์จะไม่รู้ว่าจะพิจารณาอย่างไร จะปล่อยอย่างไร จะปล่อยวางอย่างไร เพราะมีอุปาทานดึงเอาไว้ มีกิเลสตัณหาอยากให้เขาอยู่ต่อไป อยากจะไม่ให้เขาจากเราไป ต้องกำจัดกิเลสตัณหาให้ให้ได้

ต้องกำจัดด้วยความจริง ก็คือ**อนิจจัง** มาแล้วก็ต้องไป เกิดแล้วก็ต้องดับ **อนัตตา** ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามก็ไม่เกิดประโยชน์ ทุกข์ใจไปเปล่าๆ มีใครอยากจะทำทุกข์บ้าง ไม่มีใครอยากจะทำทุกข์ พอเห็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ก็จะต้องหยุดความอยาก ไม่ได้พิจารณาปัญญาเพื่อยับยั้งไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย แต่พิจารณาเพื่อไม่ให้ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องเห็นความจริง ต้องยอมรับความจริง เห็นอนิจจังความไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ความเจริญความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง นี่เป็น**อนิจจัง อนัตตา**ก็คือไม่มีใครห้ามได้ **ทุกขัง**ก็คือความอยากที่จะไปห้ามเขา อยากที่จะให้เขาไม่เป็นอย่างนั้น ก็จะเกิดทุกข์ใจขึ้นมา ต้องเห็นทั้ง ๓ ส่วน ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะไม่ยึดมั่นความอยาก ถ้าไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะมีความอยาก ถ้ามีความอยากก็จะมีความทุกข์ใจ ทุกข์กับเรื่องนั้น ทุกข์กับเรื่องนี้ ต้องเห็นในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริงๆ ทุกข์จริงๆ เครียดจริงๆ กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายกระวนกระวาย ถึงจะเรียกว่าเห็นอริยสัจจริง ตอนที่เรากำลังอยู่ที่นี่ใจเราไม่ได้เครียดไม่ได้ทุกข์ ยังไม่เห็นจริงเป็นการจินตนาการไปเท่านั้นเอง ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริง สติปัญญาต้องหมั่นตัวอยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าอยู่เฉยๆก็จะดับความทุกข์ไม่ได้ ต้องพิจารณาให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาให้ได้ ให้เห็นตัณหาให้ได้ ที่จะอยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เช่นอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย ถ้ายอมรับว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ความอยากก็จะสลายตัวไป

ถ้าได้สมาธิแล้ว ควรพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาให้มาก ถ้ายังไม่ได้สมาธิก็จะไม่ค่อยได้ประโยชน์ เพราะว่า ๑. จะไม่สามารถพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง ๒. จะไม่เห็นทุกขัง ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาเกิดความทุกข์จะเห็นชัด ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่เห็น จะเห็นว่าความทุกข์อยู่ข้างนอก อยู่ที่คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไปแก้ที่คนนั้นคนนี้ แทนที่จะเห็นว่าความทุกข์อยู่ในใจ เหตุของความทุกข์ก็อยู่ในใจ กลับไปเห็นว่าอยู่ข้างนอก เห็นว่าเขาพูดอย่างนี้ทำอย่างนี้จึงทำให้เราทุกข์ จะไปเห็นอย่างนั้น ก็จะไปแก้ที่เขา ถ้าไม่ชอบเขา ย้ายเขาได้ก็สั่งย้ายเลย ถ้าย้ายเขาไม่ได้ก็ย้ายเรา เหมือนพระอานนท์ที่กราบทูลพระพุทธเจ้าให้ย้ายที่ อโยธยตรงนี่เลย

พระพุทธเจ้าก็ทรงตอบว่า ย้ายไปเดี๋ยวก็ต้องไปเจออีก แก่ตรงนี้ แก่ที่ใจ ทำใจให้เป็นนุเบกขา ปัญหายุ่งที่ใจ ความทุกข์อยู่ที่ใจ เหตุก็คือความอยาก ถ้าไม่มีความอยากจะไม่มีปัญหา จะไม่มีความทุกข์ รับผิดชอบต่อทุกสภาพ ชมก็ได้ ด่าก็ได้ สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ แก้ปัญหาที่ใจด้วยการเจริญสติ ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญา ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล อย่าไปยึดติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง อย่าไปอยากได้สมบัติข้าวของเงินทอง อย่าไปหาความสุขจากสมบัติข้าวของเงินทอง เพราะจะทำให้ไม่มีเวลามารักษาศีลมาปฏิบัติธรรม

ในปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน มาศึกษาการรักษาศีลปฏิบัติธรรมกันสักกี่วัน ให้ดูเหตุบัง การดำเนินชีวิตของเรา ว่าดำเนินอย่างไร พวกเรายังปฏิบัติกันน้อยมาก มีบางคนที่ไม่ได้มาวันนี้ก็เพราะไปปฏิบัติกัน พวกที่มาเวลากลับไปก็ให้กลับไปปฏิบัติ ไม่ไปทำภารกิจอื่น กลับไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ รักษาศีล ควรปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถ้ากลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส หาชมนมเนย ก็จะไม่ก้าวหน้า ควรเจริญมรณานุสติ อยู่เรื่อยๆ จะเห็นว่าเวลาปฏิบัติเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ จะได้ปรับการดำเนินชีวิตให้เข้าหาธรรมะ

ถาม คุณแม่เป็นมะเร็งที่สมอง ตอนนี้อาเจียนไปที่กระดุกแล้ว เวลาคงเหลืออีกไม่มาก ก็เลยนึกว่าวันนี้ท่านอาจารย์เทศน์มรณานุสติให้เฉพาะ

ตอบ จะช่วยได้ ถ้าเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ จะรับความจริงได้ จะไม่ต่อต้าน จะไม่มีความอยากไม่ให้เขาตาย

ถาม ที่กังวลก็คือ คุณแม่ไม่ทำบุญเลย ไม่มาวัดเลย ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ต้องทำใจ แต่ก็อยากให้แม่ได้ทำบุญก่อนจากไป

ตอบ ทำอย่างไรได้ ถ้าเขาไม่กินข้าวจะไปบังคับให้เขากินได้อย่างไร เขาไม่กินก็ไม่กิน บุญก็เหมือนข้าว เป็นข้าวของใจ ถ้ากินก็จะไปอย่างอิมไปอย่างสบาย ถ้าไม่กินก็ไปอย่างหิว เป็นเรื่องของนาหาคิดตั้ง เป็นเรื่องของบัว ๔ เหล่า ไม่มีใครจะไปทำอะไรได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทำไม่ได้ ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรม ทำได้อย่าง

เดียวก็คือทำใจ ทำใจให้เป็นอุเบกขา **สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** ไปห่วงใยไปวิตกกังวล ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทำให้ทุกข์ใจไปเปล่าๆ ตอนนี้มีเวลาทำก็รีบทำ ไม่ต้องไปกังวลคนอื่น ตัวเรานั้นแหละที่น่ากังวล ยังต้องทำอีกมาก ไปกังวลเรื่องของคนอื่นทำไม ทำงานของเราให้เสร็จสรรพเรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นจะไปช่วยใครก็
ไม่เป็นปัญหาอะไร ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ไม่ช่วย แต่จะไม่วิตกกังวล ไม่ได้เดือดร้อนกับความทุกข์ของผู้อื่น ตอนนี้อย่างเดียวคือร้อนอยู่ เพราะยังตัดอุปาทานไม่ได้ ยังหลง ยังเห็นว่าเขาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องของเราอยู่ พ่อเป็นของเรา ก็จะยึดติด อยากจะให้เขาสุข อยากจะให้เขาเจริญ อยากจะให้เขาดี โดยไม่มองความจริงว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเลย

ถ้าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น เวลาเขาเจ็บก็เป็นเรื่องของเขา เวลาเขาตายก็เป็นเรื่องของเขา เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เกิดขึ้นกับตัวเราเองด้วย ถ้ายังไม่พร้อมที่จะรับกับความแก่ความเจ็บความตายของเขา จะรับกับความแก่ความเจ็บความตายของเราได้อย่างไร ของเรายังรักยิ่งสงวนยิ่งกว่าของผู้อื่น ควรเป็นคติเตือนใจว่าตอนนี้ปัญญาของเราอ่อนมาก ขาดการศึกษาการปฏิบัติมาก จึงควรที่ทุ่มเทให้การศึกษาคือการปฏิบัติ ดีกว่าไปกังวลกับเรื่องของคนอื่น คนอื่นเราก็ดูแลไปตามหน้าที่ หากมอหยาหาอาหารช่วยเขาไป ถ้าเขาทำไม่ได้ เท่านั้นก็พอแล้ว ทำเต็มที่แล้ว รีบทำประโยชน์ของเราก่อน สร้างปัญญาให้เกิด ให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาตลอดเวลา นี่คือการมองเห็นธรรม เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นความจริงแล้วจะไปฝันได้อย่างไร จะไปอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้อย่างไร ก็เหมือนกับรู้ว่าถ้าเอาค้อนมาทุบศีรษะก็ต้องเจ็บ เวลาอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายนี้ ก็เหมือนเอาค้อนมาทุบศีรษะของเรา ถ้าอยากไม่ให้เจ็บไม่ให้แก่ไม่ให้ตายก็จะทุกข์ทรมานใจ ก็ต้องอย่าไปอยาก อย่าเอาค้อนมาทุบศีรษะ ปล่อยให้เจ็บให้ตายไป เราไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไปทุกข์กับร่างกายทำไม ใจไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ใจไม่มีวันแก่ไม่มีวัน

เจ็บไม่มีวันตาย มีแต่วันทุกข์กับวันไม่ทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เห็นอนิจจังทุกข์
อนัตตา ไม่ทุกข์เพราะเห็นอนิจจังทุกข์อนัตตา

ถ้าไม่ยากทุกข์ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกข์อนัตตาทุกเวลานาที การเจริญมรณานุสติ
ก็คือการเห็นอนิจจัง เป็นอุบายของพระพุทธเจ้าให้เห็นอนิจจัง โดยการระลึกถึง
ความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วจะเห็นอนัตตา เห็นทุกข์ เห็นว่าที่ทุกข์ใจทรมานใจ
เพราะไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ห้ามความแก่ห้าม
ความเจ็บห้ามความตายไม่ได้ ตอนนี้เห็นแล้ว ตอนนี้ไม่ทุกข์แล้ว สบายใจแล้ว
ใครจะแก่ใครจะเจ็บใครจะตายก็ช่วยไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าหลุดพ้น
จากความทุกข์ หลุดพ้นด้วยปัญญา ก่อนจะเข้าถึงปัญญาได้ ก็ต้องผ่านสมาธิ
ต้องผ่านสติก่อน ไม่เช่นนั้นจะคิดทางปัญญาไม่ได้ เพราะกิเลสมีกำลังมากกว่า
กิเลสจะให้อึดในทางนิจจังสุขังอัตตา ก็จะเกิดความอยากให้อยู่ไปนานๆ อยากให้
หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ ก็จะไม่ทุกข์กับเรื่องของความแก่ความเจ็บความตายไป
ตลอด

ต้องเจริญสติให้มาก ควบคุมความคิดหยุดความคิดให้ได้ก่อน ทำใจให้รวมให้
สงบก่อน จะได้มีกำลังพิจารณาอนิจจังทุกข์อนัตตา ถ้าพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง
ทุกลมหายใจเข้าออก กิเลสจะไม่มีช่องที่จะเข้ามาแทรกได้ เวลาใดที่ไม่พิจารณา
อนิจจังทุกข์อนัตตา กิเลสก็จะแทรกเข้ามา จะคิดว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา เห็นไฉน
นั้นก็ดี เห็นไฉนั้นก็ดี จะให้ความสุขกับเรา พอได้มาแล้วก็อยากให้อยู่ไปนานๆ
อยากให้เป็นไปตามที่เราต้องการ พอไม่เป็นก็เสียใจทุกข์ใจ ผิดหวัง เวลาเขา
เสื่อมไปเปลี่ยนไป ก็จะผิดหวังจะทุกข์ใจ เพราะไม่เห็นความจริง ไม่เห็นอนิจจัง
ทุกข์อนัตตา ถูกความหลงโหมะหลอกให้เห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา การ
พิจารณาอนิจจังทุกข์อนัตตา ก็เพื่อแก้ความหลงทำลายความหลง ที่หลอกให้
เห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา พิจารณาอนิจจังทุกข์อนัตตาให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุก
อย่างเป็นอนิจจังทุกข์อนัตตา ถ้าเห็นก็จะปล่อยวาง ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่เห็นก็จะ
ยึดติด จะเกิดค้นหาความอยาก พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจ

ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ต้องถือเป็นงานหลัก งานอื่นเป็นงานสนับสนุน ก็ให้ทำความคุ้นเคยกับการปฏิบัติ ด้วยการมีสติอยู่กับงานที่จำเป็น คือการดูแลรักษาอวัยวะร่างกาย เช่นหาอาหารมารับประทาน อาบน้ำอาบท่า ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ให้ทำด้วยสติ ไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอว่างจากการดูแลรักษาอวัยวะ ก็มาเดินจงกรมนั่งสมาธิ เดินจงกรมเพื่อเจริญสติ นั่งก็เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ทำอย่างนี้ไปจนกว่าจะคล่องแคล่วชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วค่อยออกทางปัญญา เวลาออกมาจากสมาธิก็เจริญปัญญา เจริญอนิจจังทุกขังอนัตตา

ถาม ชั้นแรกต้องทำสมาธิก่อน แล้วค่อยพิจารณาปัญญา ถ้ายังไม่ได้สมาธิ ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ๕ ปี ๖ ปี ก็ทำไป

ตอบ ถ้ายิ่งยืนไม่ได้ จะไปเดินได้อย่างไร

ถาม ต้องทำสมาธิไปเรื่อยๆ ๕ ปี ๖ ปี

ตอบ ๑๐๐ ปี ๑,๐๐๐ ปี ก็ต้องทำไป พอทำสมาธิได้แล้ว เวลาเจริญปัญญาก็บรรลุได้เลย อย่างพระปัจจุวัคคีย์นี้ ก็มีสมาธิแล้ว แต่ไม่มีปัญญา พอได้ปัญญาบั้งก็บรรลุได้เลย

ถาม ต้องเน้นไปที่สมาธิก่อน ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้สมาธิ

ตอบ พึงมาตั้งนาน พึงได้ข้อสรุป

ถาม อยากจะข้ามไปพิจารณาเลย

ตอบ ไม่มีใครอยากจะนั่งสมาธิกันเพราะมันยาก คิดว่าปัญญาจะง่าย ถ้าสมาธิยาก ปัญญายิ่งยากกว่าหลายเท่า เราไม่รู้ว่ที่เราคิดว่าเป็นปัญญา มันไม่ได้เป็นปัญญา มันเป็นสังขารปรุงแต่ง

ถาม พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ดูมันง่ายดี

ตอบ ง่ายแต่ทำได้หรือเปล่า ที่พิจารณาก็เพื่อให้ทำได้ แต่ทำไม่ได้ รู้ว่าต้องแก่เจ็บตาย แต่รับไม่ได้ ถ้ามีสมาธิจะรับได้

ถาม ยาก คงจะใช้ทั้งชีวิต

ตอบ ไม่หรอก บางคนนั่งสมาธิ ๕ นาทีก็สงบแล้ว อย่างคุณแม่แก้วนั่งสมาธิครั้งแรก ๕ นาทีก็สงบแล้ว เจ้าชายสิทธัตถะตอนที่ประทับอยู่ตามลำพัง ไม่ได้นั่งสมาธิจิตก็สงบเอง

ถาม แต่ท่านทำมาเป็นหมื่นชาติ

ตอบ ไม่ยากหรอกถ้ามีสติ พยายามฝึกสติให้มาก สติเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดสมาธิ ถ้าไม่มีสติจะไป ๑๐๐ ชาติก็ไม่สงบ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าสติเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง ยิ่งใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมด สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย ถึงแม้จะไม่เป็นผู้ที่จะฆ่ากิเลสได้ก็ตาม แต่ธรรมที่จะฆ่ากิเลสได้ต้องอาศัยสติเป็นผู้ให้กำเนิด

ถาม พอดีไปอ่านหนังสือของหลวงตา ที่นั่งสมาธิได้นานๆ แบบที่พระพุทธเจ้าเข้านิโรธสมาบัติ เป็นเพราะว่า...

ตอบ เป็นเพราะว่าสติท่านดีมาก สติควบคุมความคิดได้

ถาม นั่งได้เป็นวัน คงยาก

ตอบ ไม่ยากหรอก ไม่ทำเอง ไม่ฝึกสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ลองทำดู ตื่นขึ้นมาก็ควบคุมความคิด ดิ่งจิตไว้ ให้อยู่กับร่างกาย หรือให้อยู่กับพุทโธ

ถาม ถ้าทำอย่างนี้ สักวันก็ต้องได้

ตอบ ไม่ต้องสักวันหรอก วันนั้นก็ได้อีก ถ้าทำได้วันนี้ จิตก็รวมในวันนี้ได้เลย ออกมาจากสมาธิก็พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาต่อ เย็นนี้ก็บรรลุนิโรธได้ ไม่ทำแบบเอาจริงเอาจัง

ทำแบบสะเปะสะปะ ทำกันแบบไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว เห็นอะไรเกิดดับๆ ก็คิดว่าเป็น
ปัญญาแล้ว เห็นสิ่งที่เราไม่มีความผูกพันด้วย เห็นไปทำไม เห็นคนนั้นตาย เห็น
คนนี้ตาย ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเราไม่มีความผูกพันกับเขา เขาตายเราไม่
เดือดร้อน เห็นไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์ ต้องเห็นคนที่เรารักตายไป

ถาม โดยสรุปต้องนั่งสมาธิให้ได้ก่อน ปัญญายังไม่ต้องพิจารณา ไม่เป็นไร รอไปก่อน
ได้

ตอบ เจริญสติไปก่อน ก่อนจะนั่งสมาธิต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องควบคุม
ความคิดตั้งแต่ตื่นเลย อย่าปล่อยใจให้ใจลอยไปที่อื่น ให้อยู่ในปัจจุบันเสมอ ให้อยู่
กับร่างกาย ให้อยู่กับพุทธโธ เวลานั้นสมาธิ จิตจะรวมลงไปอย่างง่ายดาย วูบลงไป
แล้วก็นิ่ง แล้วก็อยู่ได้นาน

ถาม เรื่องปัญญาช่างมัน จะช้าหน่อยก็ไม่เป็นไร

ตอบ ยังไม่ต้องไปสนใจ ยังอยู่ชั้นอนุบาลอยู่ อย่าเพิ่งไปเข้ามหาวิทยาลัย เรียนชั้น
อนุบาลไปก่อน ยังยืนไม่ได้ อย่าไปเดิน อย่าไปวิ่ง

ถาม เวลาอยู่กับคนที่เราไม่ชอบ ตอนแรกก็หงุดหงิด แต่พอได้สติก็มานั่งนึกว่า
เหมือนเราตกลงไปในบ่อ เราไม่ชอบ เพราะคิดว่าเขาจะทำอะไรเรา ทั้งกายทั้ง
ใจ ก็เลยรังเกียจ ทั้งกลัวทั้งรังเกียจ ก็คิดต่อว่าถ้าไม่ติดอยู่ที่ตัวเราเนี่ย ความรู้สึก
กับคนหรือกับงูนี้ก็คงไม่มี ลูกก็ค่อยๆ คิดไป มันก็ช่วยได้ระดับหนึ่งค่ะ

ตอบ เป็นการพัฒนาปัญญา จากน้อยไปหามาก ให้ทำไปเรื่อยๆ

ถาม ปัญญาที่น้องพูดนี้ เป็นปัญญาที่เราพิจารณาในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ปัญญาที่ใช้ใน
การภาวนา

ตอบ ข้อสอบมีหลายข้อ ทำข้อสอบที่ใกล้ตัวก่อน แล้วค่อยก้าวไปสู่ข้อสอบที่ไกลตัว
ต่อไป ถ้ามีปัญญาทำข้อสอบในชีวิตประจำวันได้ ก็จะอยู่อย่างไม่มีเรื่องมีราว ไม่

วุ่นวายใจ ถ้าไม่มีก็จะไปทางโลกโมโหโงก กับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้ ไม่มีวันสิ้นสุด ต้องพัฒนาปัญญาจากจุดที่เราอยู่นอยู่ ไปสู่จุดที่เราต้องการจะไป

ถาม แต่ปัญญาที่ใช้ในการภาวนา พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายนี้ เป็นอีกขั้นหนึ่ง

ตอบ เป็นข้อสอบที่เราต้องก้าวไปหา บางทีข้อสอบอาจจะก้าวมาหาเราก็ได้ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเขามาหาเรา ก็จะทำข้อสอบไม่ได้ ถ้าเตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเขามาหาเรา ก็จะทำข้อสอบได้ ต้องทำข้อสอบไปตามกำลังของเรา ทำข้อสอบที่ง่ายก่อน แล้วค่อยทำข้อสอบที่ยากขึ้นไปตามลำดับ ข้อสอบที่ง่ายก็คือของนอกกาย เช่น ลมยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส เป็นของง่ายกว่าร่างกาย กว่าเวทนาสัญญา สังขารวิญญาณ กว่าจิต จิตจะยากที่สุด แต่คนสมัยนี้อยากจะทำข้อสอบที่ยากที่สุดก่อน อยากจะเรียนอภิธรรมกัน อภิธรรมก็คือธรรมชั้นสูง ธรรมชั้นสูงก็คือธรรมที่เกี่ยวกับจิตนี้เอง จะไปทำข้อสอบขั้นนั้น แต่ตัวเองยังอยู่ในระดับอนุบาล จะไปทำข้อสอบระดับปริญญาเอก จะได้เรื่องอะไร เมื่อเข้านี้ก็มีคนมาถามว่าจะไปเรียนพระอภิธรรมดีไหม เราตอบไปว่าเรียนให้หนักศีรษะทำไม เราไม่ได้อยู่ในระดับนั้น ถ้าอยู่ในระดับนั้นก็ต้องเรียน ถ้าปล่อยวางร่างกายได้แล้ว เป็นพระอนาคามีแล้ว ก็เอาเลย ต้องเข้าสู่อภิธรรมแล้ว แต่ตอนนี้ยังหวงยังเสียดายเงินทองอยู่ จะไปเรียนอภิธรรมไปทำไม ดูจิตเกิดดับๆ แต่พอเงินทองดับก็ทุกข์ใจ เรียนอภิธรรม จะสับสนกับการปฏิบัติ จะไม่ภาวนา ไม่นั่งสมาธิ ไม่ถือศีล ๘ จะดูจิตอย่างเดียว ดูแล้วทำให้ทุกข์ดับไปได้หรือเปล่า คนสมัยนี้หลงคิดว่ามีปัญญากัน มีการศึกษาทางโลกแล้วคิดว่าตัวเองมีปัญญา สามารถศึกษาธรรมะชั้นสูงได้ คือพระอภิธรรม แต่ไม่รู้ว่ามีพระอภิธรรมมีไว้สอนพระอนาคามี

ถาม มีคนบอกว่าดูจิตนี้เป็นวิธีที่ง่ายกว่า เป็นทางลัด

ตอบ ปล่อยร่างกายไม่ได้จะปล่อยจิตได้อย่างไร จิตละเอียดกว่า ยากกว่าหลายเท่า นี่คือนิสัยของกิเลสที่จะหลอกให้หลงทาง โดยเอาธรรมะชั้นสูงมาล่อ มาหลอก ทำให้ไม่อยากทำขั้น ก.ไก่ ข.ไข่ ง่ายเกินไป เรื่องของเด็กๆ เราระดับปัญญาชน ต้อง

อภิธรรม พุทฺโธยังไม่ได้เลย ตั้งสติยังไม่ได้ นิ่งสมาธิจิตยังไม่สงบเลย พิจารณา
ปล่อยวางลาภยศสรรเสริญยังปล่อยไม่ได้ ปล่อยวางความเจ็บไข้ได้ป่วยความ
ตายของร่างกายยังไม่ได้ แล้วจะปล่อยจิตได้อย่างไร อภิธรรมเกี่ยวกับเรื่องจิต ผู้
ที่จะเข้าถึงจิตได้ก็คือพระอนาคามี ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายแล้ว ร่างกายไม่เป็น
ข้อสอบแล้ว ทำข้อสอบของร่างกายได้แล้ว ยังไม่ได้ทำข้อสอบของจิต ตอนนั้น
แหละถึงจะต้องเข้าสู่อภิธรรม ต้องเห็นธรรมารมณ์ที่เกิดดับๆ ต้องเห็นอริยสัจ ๔
ที่อยู่ภายในจิต ไม่เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ของทางร่างกาย ทางด้านลาภยศสรรเสริญ
ทางรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว แต่เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ของจิต เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิด
ดับๆอยู่ในจิต ความสว่างกับความไม่สว่าง ความสงบกับความไม่สงบที่อยู่ในจิต
ตอนนั้นต้องใช้อภิธรรม ต้องศึกษาอภิธรรม ถ้าไปเรียนอภิธรรมทุกอย่างก็ยังไม่
ปฏิบัติทานศีลภาวนาเลย ก็จะคิดว่าไม่ต้องเจริญสติ ไม่ต้องถือศีล ๘ ไม่ต้อง
บวช ไม่ต้องสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ให้เหนียวไปเปล่าๆ ศึกษาอภิธรรมแล้วก็ไป
เที่ยวได้ ไปทัวร์ต่างประเทศได้ เพราะดูจิตได้ตลอดเวลา ไปอยู่ที่ไหนก็ดูได้ ไป
ฮ่องกงก็ดูได้ ไปยุโรปก็ดูได้ ไปอยู่วัดทำไมให้เสียเวลา

ถาม การปฏิบัติธรรมนี้ ต้องมีการทดสอบอารมณ์ใหม่คะ

ตอบ ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ท่านก็จะทดสอบเราอยู่เรื่อยๆ เวลาเห็นหน้าท่าน ท่านก็
ทดสอบเราแล้ว

ถาม ทดสอบอย่างไรคะ

ตอบ ลองไปอยู่กับครูบาอาจารย์ดู

ถาม ก็นี่แหละคะ อยู่

ตอบ นี่ไม่ได้อยู่ นี่มาเยี่ยมเยียนเฉยๆ ยังไม่ได้ขึ้นเวทีกัน

ถาม ลูกกลัวมากเลยคะ ที่เขาสวนหลวงเขาบอกว่าจะมีการทดสอบอารมณ์ พยายามจะหนี ไม่รู้เขาทดสอบอย่างไร ก็เรายังไปไม่ถึงไหน ก็กลัวเขาจะถามถึงความก้าวหน้า

ตอบ นั่นไม่ใช่เป็นการทดสอบอารมณ์ การทดสอบอารมณ์ต้องไม่บอกล่วงหน้าก่อนว่าจะทดสอบกัน ถ้าบอกกันก็ไม่ใช่การทดสอบ

ถาม ทดสอบนี้หมายถึงดูความก้าวหน้าใช่ไหมคะ ว่าเราปฏิบัติก้าวหน้าไปถึงไหน

ตอบ ทดสอบก็คือให้ข้อสอบเราไปทำ เวลาครูบาอาจารย์ดูค่า เป็นการให้ข้อสอบแล้ว เวลาใครค่าเราก็เป็นการสอบอารมณ์ ว่าเรานิ่งหรือเปล่า เวลาสอบจริงๆจะไม่ถามว่าจิตเป็นอย่างไร เพราะโกหกกันได้ ว่าอารมณ์ดีหรือไม่ดี ต้องตบหน้าสักจุดหนึ่ง ถึงจะรู้ว่าอารมณ์ดีหรือไม่

โยม เข้าใจผิด คิดว่าเขาถามว่าเป็นอย่างไร วันนี้ก้าวหน้าไหม ถ้าไม่ก้าวหน้าก็จะอายเขา

โยม เหมือนที่ท่านอาจารย์เล่าเรื่อง“ตอแหล”

ตอบ การทดสอบมีหลายวิธี

ถาม ท่านอาจารย์โดนหลวงตาทดสอบบ้างไหมคะ

ตอบ ทุกครั้งที่พบท่านก็ต้องเตรียมตัวทำข้อสอบ เพราะไม่รู้ว่าจะมาแบบไหน ผู้ปฏิบัติจะดูที่ใจของตนเป็นหลัก ท่านจะให้ข้อสอบอะไรมา ก็ดูที่ใจว่านิ่งหรือไม่นิ่ง

ถาม เราต้องตรวจข้อสอบด้วยตัวของเราเอง ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

ถาม ฟังอย่างนี้ก็ไม่ค่อยน่ากลัวแล้ว ก็จะพยายามไม่โกรธ

ตอบ ถ้าเขาบอกไม่ให้อยู่ที่นี้

โยม ก็จะอยู่

ตอบ ก็ลองดู ตอนนั้นก็พูดได้ ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์จริง

ถาม คราวที่แล้วโดนทดสอบที่เขาสวนหลวง ที่เจออะไรต่างๆนะค่ะ ถ้าเป็นเมื่อก่อนนี่ก็กลับบ้านแล้ว ก็เหมือนกับการทดสอบชนิดหนึ่ง

ตอบ มีหลายรูปแบบ ถ้าบอกล่วงหน้าก่อน ก็จะไม่เป็นการทดสอบ บอกให้รู้ข้อสอบก่อนไม่ได้ ข้อสอบต้องปิดไว้เป็นความลับ ถ้าข้อสอบรั่วก็หมดความหมาย ข้อสอบก็คือการกระตุ้นกิเลสของเราให้เกิดขึ้นมา ถ้าเป็นน้ำก็เขย่าขวดน้ำให้ตะกอนลอยขึ้นมา ดูว่ายังมีตะกอนอยู่หรือเปล่า ถ้ามีตะกอนน้ำก็จะขุ่น ถ้าไม่มีตะกอนเขย่าขวดอย่างไรก็ไม่น่าขุ่น

ถาม ท่านอาจารย์เคยทดสอบพวกเราบ้างไหมคะ

ตอบ ที่นี่ไม่ใช่ห้องทดสอบ เป็นห้องให้ความรู้ ถ้าจะทดสอบต้องมาอยู่ด้วยกัน

ถาม มีอยู่วันหนึ่ง อาบน้ำอยู่แล้วรู้สึกตัวกลัวผี ก็คิดขึ้นมาว่า ผีก็เหมือนเรา ตอนนี้อยู่ไม่มีร่างกายแล้ว ตัวเราเองอีกหน่อยก็ตายเช่นกัน พอคิดขึ้นมาได้แบบนี้ จะเห็นเป็นกระดูกแวงหนึ่ง ทั้งๆที่ธรรมดาภาวนาไม่เคยเห็นเลย แล้วหลังจากนั้นก็ไม่เคยกลัวผีอีกเลย อย่างนี้เรียกว่า...

ตอบ เรียกว่ามีปัญญา เห็นความจริง

ถาม แต่มันก็ไม่ได้เกิดอย่างนี้ทุกครั้ง

ตอบ ถ้าไม่กลัวแล้ว ก็จะไม่เกิด

ถาม การใช้ปัญญาเหมือนตอนที่อาบน้ำนี้ ถูกต้องไหมคะ

ตอบ ใช่ ถ้าไม่หายกลัวก็แสดงว่ายังไม่มีปัญญา ถ้าหายกลัวก็แสดงว่ามีปัญญา

ถาม ที่เห็นกระดูกนี่คือเห็นด้วยปัญญาใช่ไหมคะ

ตอบ เห็นอะไรที่ทำให้ดับความกลัวได้ ก็ถือว่าเป็นปัญญา

ถาม เวลาที่นั่งสมาธิ พิจารณาลมหายใจและพุทโธไปด้วย แล้วอยู่ๆพุทโธก็ไม่มี แต่รู้ว่าตัวเองนั่งอยู่

ตอบ จิตสงบ จิตว่าง

ถาม แต่เป็นไม่นานนะคะ

ตอบ พยายามทำให้เป็นนานๆ

ถาม เวลาที่เป็นอย่างนี้ จะนั่งได้ทั้งคืน มีความสุข ไม่มีความง่วง ถูกแล้วใช่ไหมคะ

ตอบ ถูกแล้ว

กัณฑ์ที่ ๔๔๘

ความหลงทำให้ยึดติด

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๕

ความหลงทำให้เรายึดติด ยึดติดกับทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วก็ทำให้เกิดความอยากในสิ่งที่ยึดติด อยากจะให้ดี อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ อยากจะไม่ให้เขาจากเราไป ความอยากเหล่านี้ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาในใจ เกิดความวิตกกังวล เกิดความห่วงใย เวลาที่เขาจากไปก็เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะไม่เห็นความจริง ไม่ได้สอนใจให้เห็นความจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องไปจากเรา ต้องเปลี่ยนแปลงไปควบคุมบังคับไม่ได้ ถ้าอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือแสงสว่างแห่งธรรมหรือปัญญาที่จะมาแก้ความหลง พอไม่หลงแล้วก็จะไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆ เพราะไม่มีความผูกพัน เขาจะอยู่ก็อยู่ไป เขาจะไปก็ปล่อยเขาไป จะไม่พึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆ มากจนเกินไป พึ่งเท่าที่จำเป็น แล้วก็ไม่ได้ยึดติดกับสิ่งที่พึ่ง เพราะรู้ว่าพึ่งได้ชั่วคราว ให้มายึดติดกับที่พึ่งที่แท้จริง ก็คือแสงสว่างแห่งธรรมหรือปัญญา ให้มีปัญญาสอนใจอยู่เรื่อยๆ ทำใจให้สงบ เข้าใจกว้างให้ได้ ปล่อยวาง ทำใจให้ว่าง พอใจว่างปล่อยวางได้แล้วก็สบาย ก็ทำอะไรไปตามเหตุตามผล ไม่ได้ไม่ทำอะไรเลย แต่ก็รู้ว่ามีการครอบรอบของเหตุผล จะดูแลรักษาร่างกายให้ดีขนาดไหน ก็ดูแลได้ในกรอบของมัน จะให้อยู่นอกกรอบไม่ได้

เมื่อเช้านี้มีหมอบอกเอายาบำรุงร่างกายมาให้ เราบอกอย่าให้เรากินเลย เราเหนื่อยกับการกินยา ตอนนี้มีหมอยาอยู่หลายชนิดแล้ว กินเข้าไปหลายๆชนิด เดี่ยวจะตายเพราะยา บอกให้เขาเอากลับไป ถ้าจะให้กินก็รับไว้ ถ้าจะบังคับให้กิน ก็จะไม่กิน พูดตรงไปตรงมา

ถาม เดี่ยวนี้ยาแผนปัจจุบันมีผลข้างเคียง บางทีมีสารสะสม

ตอบ ยาแผนโบราณที่ใส่สเตอรอยด์ผสมเข้าไปก็มี

ถาม ถ้าไม่มีจรรยาบรรณก็จะใส่

ตอบ ใช่ ถึงบอกว่าทำใจดีกว่า ทำใจแล้วก็ปล่อยวางร่างกาย ดูแลไปเท่าที่จะดูแลได้ อย่านไปทุกข์กับร่างกาย อย่านไปเครียดกับการดูแลร่างกาย จนอยู่อย่างไม่มีความสุข อยากรให้อยู่นานๆไปทำไม

ถาม อย่านไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติให้อยู่ก็อย่านไป

ตอบ ถ้าจะอย่านก็ต้องอย่านแบบพระพุทธเจ้า อย่านอย่างนั้นถึงจะได่านทำอะไร ถ้าไม่ได้อย่านแบบพระพุทธเจ้า ไม่ได้อย่านตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให่านอยู่ อย่านไปก็เสียนชาติเกิด อย่านไปก็ไม่ได้อะไร ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให่านทำก็จะได่านทำอะไร พระพุทธเจ้าทรงสอนให่านฉลาด ให่านปัญญา ให่านดับความทุกข์ภายในใจให่านหมดไป ทรงสอนให่านยุติการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไม่ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว อย่านไปก็เท่านั้น ต่อให่านไปอีก ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ก็จะไม่ได่านอะไร

ถาม เตียนวีคนสมัยใหม่ อย่านแต่งงานแต่ไม่อย่านมีลูก อย่านตายายต้องเอาเงินมาล่านให้ ๑ ล้านบ่าน ๒ ล้านบ่าน เป็นผู่านหญิงผู่านชายก็ได้

ตอบ เกิดมาแล้วก็ต้องมีปัญ่านต่างๆตามมา ถ้าไม่เกิดก็จะสบาย ถ้ามีลูกก็มีกองทุกข์ เพิ่นขึ้นอีกกองหนึ่ง ร่างกายนี้เป่นกองทุกข์ เราอย่านตามล่านพ่านก็ทุกข์พอสมควรแล้ว ต้องไปหากองทุกข์มาเพ่นอีกกอง หากรรยาหาสามีมานแบกทุกข์ แล้วก็ต้องหาลูกมาเพ่นอีก แล้วก็หาหลานมาเพ่นอีก เป่นกองทุกข์ตามมา เพราะไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าการเกิดนี้เป่นทุกข์ พอเกิดแล้วก็ต้องแก่งัดต้องเจ็บต้องตาย เกิดแล้วก็ต้องดิ่นรนต่อสู่าน เลี้ยงดูร่างกาย มีแต่ภาระ มีแต่เรื่องให่านทำอย่านตลอดเวลา ความสุขที่ได่านจากร่างกายก็เป่นความสุขชั่วคราว สุขประเดียนวประด้าว ต้องคอยเติมอย่านเรื่อยๆ ถ้ามีความสุขกับการสูบนุหรี่ก็ต้องสูบเรื่อยๆ มีความสุขกับดื่มสุราก็ต้องดื่มเรื่อยๆ มีความสุขกับการกระทำอะไร ก็ต้องทำอย่านเรื่อยๆ เวลาไม่ได้ทำก็ทุกข์ อย่านไม่เป่นสุข อย่านเฉยๆไม่ได้ เพราะไม่รู้วิธีอย่านให่านเป่นสุขอย่านอย่างไร ถ้าไม่มีพระพุทธเจ่านมาทรงสอนก็จะอย่านอย่างนี้ ต้องดิ่นรนต่อสู่าน ตะเกียกตะกาย เข่านก็ออกจากบ้านเพ่นไปหา

เงิน พอได้เงินมาก็ตะเกียกตะกายใช้เงินกัน พอเงินหมดก็หาอีก หาเงินใช้เงินไปจนวันตาย ก็มีเท่านั้น ไม่มีความสุขที่แท้จริง เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร ความสุขที่ถาวรนี้มีอยู่แต่หากันไม่เจอ หากันไม่เป็น

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงสอนก็จะไม่มีใครหาพบ ถึงแม้อันตรธานแล้วก็ยังไม่สามารถปฏิบัติตามได้ มีเพียงไม่กี่คนที่จะสามารถปฏิบัติตามได้ เพราะจะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เคยกินอยู่แบบนี้ ต้องเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง เช่นเคยอยู่ในวังก็ต้องไปอยู่ในป่า เคยมีอาหารครบถ้วนบริบูรณ์ก็ต้องออกไปขอเขา อาศัยความเมตตาของผู้อื่น แล้วแต่เขาจะให้อะไรมา ก็กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน กินไปตามมีตามเกิด ที่ต้องไปอยู่ในป่าก็เพราะว่าเป็นที่ ที่จะทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ ถ้าอยู่ในบ้านเมืองนี้จะมีเรื่องราวต่างๆคอยกวนใจ ทำให้ใจไม่สงบ ใจไม่สงบก็เลยมีความสุขที่แท้จริง ก็ต้องอาศัยความสุขแบบยาขม เคลือบน้ำตาล สุขเดียวเดียว แล้วก็มีความสุขทุกข์ตามมา เวลาอยากจะมีความสุขแต่ไม่สามารถจะมีได้ เช่นสูบบุหรี่ เวลาบุหรี่หมดไม่มีบุหรี่สูบจะหงุดหงิด สูบไปก็จะทำให้ชีวิตสั้นลง มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นความทุกข์ที่จะตามมา จึงต้องพยายามปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติให้ได้ อยู่แบบพระพุทธเจ้า ลองซ้อมอยู่แบบคนจนสักวันหนึ่ง ถือศีล ๘ อดข้าวเย็น ปิดโทรทัศน์ปิดเครื่องบันเทิงต่างๆ ให้อยู่กับความว่าง กับความไม่มีอะไร ไม่ต้องทำอะไรทั้งวัน ให้อยู่ดูแลรักษาร่างกายอย่างเดียว แล้วก็ควบคุมใจ ทำใจให้สงบ

อุบายของการทำใจให้สงบก็มีหลายวิธี สวดมนต์ไปก็ได้ บริกรรมพุทโธๆไปก็ได้ ใจจะคิดได้ที่ละอย่าง ถ้าบังคับให้คิดเรื่องนี้ ก็จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ถ้าสวดมนต์ไปเรื่อยๆ จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็จะสงบได้ เพราะการสวดมนต์จะทำให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สวดมนต์ไปหรือบริกรรมพุทโธไป ไม่เช่นนั้นก็บังคับใจให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้ไปอดีตไปอนาคต ไปที่นั่นไปที่นี่ ให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่ที่ร่างกาย อยู่กับการทำงานของร่างกาย อย่าไปคิดเรื่อยเปื่อย ถ้าหยุดความคิดได้แล้ว เวลานั่งสมาธิก็จะสงบง่าย นั่งหลับตาแล้วก็ดูลมหายใจ อย่าไปคิดเรื่องอื่น

ลมหายใจก็จะพาใจเข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร สงบได้นานก็ยิ่งดี ถ้าสงบไม่นานก็ต้องทำให้สงบให้นานให้ได้ ใหม่ๆแรกๆจะสงบเดี่ยวเดียว ฐบลงไปแล้วก็ถอนออกมา เด้งออกมา แต่จะได้สัมผัสกับความสงบความว่าง จะทำให้มีศรัทธามีความยินดีที่จะหาความสุขแบบนี้ให้มากขึ้น เพราะเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย** พอได้พบกับความสงบแล้วก็จะติดใจ จะพยายามทำให้มีมากขึ้น ก็ต้องถือศีล ๘ บ่อยขึ้น ตอนต้นก็ถืออาทิตย์ละวัน พอได้สัมผัสกับความสงบแล้วก็จะถือไปทุกวันเลย มีภารกิจงานอะไรที่ไม่สำคัญก็ตัดไป ถ้าพอมีพอกินแล้วก็หยุดทำงาน ถ้าบวชได้ก็บวช บวชแล้วจะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ทำใจให้สงบได้ตลอดเวลา ถ้าทำอย่างนี้อยู่ไปก็กำไร ทำไปจนกว่าความสุขจะมีเต็มเปี่ยมภายในใจ และมีอยู่ตลอดเวลา

ตอนต้นความสุขจะได้เป็นพักๆ เพราะไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องความสุขก็จะต่อเนื่อง จนมีความสุขตลอดเวลา พอถึงเวลานั้นก็จะสบายหมดปัญหา ไม่มีความทุกข์ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เพราะมีความสงบรักษาใจไม่ให้ถูกเหตุการณ์ต่างๆมาทำให้ทุกข์ ถ้ามีความสงบที่เกิดจากการนั่งสมาธิ แล้วก็มีปัญญามาคอยรักษา ความสงบก็จะคงอยู่ไปตลอด ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาก็คงเฉยได้ ใครชมก็เฉยได้ ใครด่าก็เฉยได้ ได้สมบัติมาก็เฉย สูญเสียสมบัติไปก็เฉย ได้อะไรมากก็เฉย เสียอะไรไปก็เฉย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็เฉย เฉยแล้วสบาย ไม่ต้องไปยุ่งกับร่างกาย ถึงเวลาจะตายก็เฉย ถ้าไม่ยุ่งกับร่างกายแล้วใจจะไม่เดือดร้อน อย่าไปอยากให้ร่างกายอยู่ต่อไป อย่าไปอยากให้ร่างกายหายเจ็บ อยู่กับความเจ็บไป เจ็บก็อยู่กับเจ็บไป ตายก็อยู่กับตายไป ถ้าเฉยได้แล้วไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ตรงที่เฉยไม่เป็น

พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงสอนให้เฉย ทำทานก็เหมือนเสียทรัพย์ไปเสียเงินไป เวลาเสียเงินไปจะเสียใจ เวลาได้เงินมาจะดีใจ ตอนนั้นก็มาฝึกให้เสียเงิน ถ้าเสียด้วยความสมัครใจ เสียด้วยความยินดีจะไม่เสียใจ ทำไมเวลาซื้อข้าวของที่เรายาก

ได้ เราเสียใจใหม่ วิธีที่จะแก้ปัญหาเรื่องการใช้เงินที่ไม่จำเป็น ก็คือเวลาที่อยากจะทำอะไร ก็ซื้อไป แล้วก็เอาไปให้คนอื่น ถ้าอยากจะทำเสื้อผ้าชุดใหม่ ซื้อมาเลย แล้วก็เอาไปให้คนอื่น จะได้มีความสุข ๒ ต่อ เวลาซื้อก็มีความสุข เวลาเอาไปให้คนอื่นก็มีความสุข แต่มักจะไม่คิดอย่างนั้นกัน ถ้าซื้อให้เราจะยินดี ถ้าซื้อให้คนอื่นไม่ยอมซื้อ นอกจากมีเหตุการณ์ เช่นวันปีใหม่ วันเกิดอย่างนี้ จึงต้องหัดเฉยกับการสูญเสียสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เรารักมากสิ่งหนึ่งก็คือเงินทอง สิ่งที่เรารักมากกว่าเงินทองคืออะไร ก็คืออวัยวะต่างๆ แล้วสิ่งที่เรารักมากกว่าอวัยวะคืออะไร ก็คือชีวิต พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ อวัยวะเพื่อรักษาชีวิต แล้วก็ให้สละชีวิตเพื่อรักษาความสงบ รักษาธรรมะ ธรรมะก็คือความสงบ เพราะความสงบมีคุณค่ายิ่งกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้ที่มีความสงบแล้วสละทุกสิ่งทุกอย่างได้ สละทรัพย์ได้ สละอวัยวะได้ สละชีวิตได้ เพราะความสงบจะทำให้ไม่สะเทือนใจกับการสูญเสียสิ่งต่างๆไป

จึงต้องมาหัดทำให้เฉยกับการสูญเสียด้วยการสละทรัพย์ แล้วก็มารักษาศีล อย่าทำบาป เพราะทำบาปจะทำให้ใจวุ่นวาย ทำบาปแล้วจะมีความหวาดกลัว ไม่สบายใจ กลัวจะต้องไปรับผลบาป ถ้าไม่ทำบาปก็就不用มีความหวาดกลัว ไม่วิตกกังวล ใจก็จะสงบ ทำให้นั่งสมาธิได้ไม่ยาก ก่อนจะนั่งสมาธิก็ต้องเจริญสติก่อน ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ คิดแต่บทสวดมนต์ หรือคิดแต่พุทโธๆไป หรือให้ใจติดอยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น คือเฝ้าดูร่างกายทุกเวลานาที เฝ้าดูการกระทำของร่างกาย พอมีเวลาว่างก็นั่งหลับตา เพื่อให้ใจเข้าสู่ความสงบได้อย่างเต็มที่ พอสงบแล้วก็ปล่อยให้สงบไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ พอถอนออกมา ถ้าอยากจะทำสมาธิต่อไปก็ทำได้ ๒ วิธี คือ ๑. ควบคุมความคิดต่อไป อย่าให้คิดอะไร พุทโธๆต่อไป สวดมนต์ต่อไป หรือเฝ้าดูการกระทำของร่างกายต่อไป ๒. ใช้ปัญญาควบคุมใจไม่ให้กระเพื่อม ถ้ามีปัญญาจะรู้ว่าเหตุที่ทำให้ใจกระเพื่อมก็คือความอยากต่างๆ เวลาเกิดความอยากใจจะไม่สงบ จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาหยุดความอยาก ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้ไม่เป็นความสุข เป็นความทุกข์ ถ้าเห็นว่าเป็นความทุกข์ก็จะไม่

อยากได้ แต่จะไม่เห็นกัน เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง ได้มาแล้วเปลี่ยนไป เวลาเปลี่ยนไปก็ไม่สุขแล้ว เวลาได้ของมาใหม่ๆจะสุข เวลาเปลี่ยนไปหรือเสียไปก็ไม่สุขแล้ว เราไม่เห็นตรงนั้น จึงต้องพิจารณา ถ้าเขาจากไปก่อนที่เราจะพร้อมให้เขาจากไป เราก็จะทุกข์ใจ ตอนนี้อยู่แบบไม่มีอะไรดีกว่า ทุกข์แบบไม่มีอะไรดีกว่า ถ้ามีปัญญาจะหยุดความอยากได้ ก็จะหายทุกข์ จะตั้งอยู่ในความสงบได้

นี่คือการปฏิบัติเพื่อรักษาความสงบของใจ ให้อยู่กับเราไปตลอด ลองไปทำดู พระพุทธเจ้าทำมาแล้ว พระสาวกทำมาแล้ว ได้ผลเหมือนกัน คือได้ความสบายใจ ไม่ทุกข์กับเรื่องอะไร ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพราะไม่มีตัวผลักดันให้ไปเกิด ตัวผลักดันก็คือความอยากนี่เอง ไม่มีความอยากแล้วอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่อยากจะไปไหน ถ้ามีความอยากจะอยู่ไม่ได้ ต่อให้อยู่ในวังก็อยู่ไม่ได้ ต่อให้มีคฤหาสน์มีทุกอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ก็จะเบื่อ อยากจะออกไปข้างนอก ถ้าใจสงบแล้วจะไม่อยาก จะเฉยๆ ไปก็ได้ แต่ไม่ได้ไปเพราะความอยาก ถ้ามีเหตุให้ไปก็ไป เช่นไปหาหมอ มีธุระต้องไปก็ไป แต่ไม่ได้ไปด้วยความอยาก นี่คือเหตุผลที่เราควรจะอยู่กัน อยู่เพื่อทำใจให้สงบ ถ้าอยู่เพื่อทำตามความอยากก็อย่าอยู่ จะขาดทุน เพราะมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้มีมากขึ้น ไม่ใช่ค่อยลง

ปัญหาของพวกเราคือปฏิบัติกันน้อยไป ผลก็เลยไม่ค่อยปรากฏ ถ้าปฏิบัติให้มากขึ้น ผลก็จะมากขึ้นไปตามลำดับ ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การปฏิบัติ อย่างที่พระพุทธเจ้าที่ได้ทรงทุ่มเท พระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับที่ดีที่สุดของพวกเรา **พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ** ถ้ายึดแบบฉบับของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะได้ผลเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงได้รับ แต่พวกเราไม่เอาพระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับกัน ชอบเอากิเลสเป็นแบบฉบับกัน ยังอยากเที่ยว ยังอยากกิน ยังอยากดื่ม ยังอยากหาความสุขจากสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงมีมาแล้ว มีปราสาท ๓ ฤดู มีทุกอย่างในทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อันประณีตอันละเอียดอันวิเศษ ที่มีมนุษย์สามารถจะสรรหามาได้ ทรงมีมาแล้ว แต่ทรงสละไป

หมด เพราะทรงเห็นว่าเป็นยาพิษมากกว่าเป็นยารักษาใจ ทำให้ใจเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาอมเข้าไปใหม่ๆก็หวาน พอน้ำตาลที่เคลือบหายไปก็เหลือแต่ความขม รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงเป็นอย่างนี้

เพราะไม่เที่ยง เป็นความสุขที่ไม่เที่ยง สุขเดียวเดียว สุขแล้วก็หายไป เหลือแต่ความว้าเหวอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ทำให้ต้องหาความสุขแบบนี้ใหม่ เช่นมีสามีมีแฟน เวลาเลิกกัน แล้วทำอะไรต่อไป ก็ต้องหาแฟนใหม่ หาสามีหาภรรยาใหม่ แทนที่จะเซ็ด ว่าเวลาจากกันแล้วมันทรมาณใจเหลือเกิน กลับไม่เห็นอย่างนั้น กลับไปเห็นว่าถ้าไม่มีคนนี้ก็ต้องหาคนใหม่มาทดแทน หากก็คนก็เหมือนกัน หากคนใหม่มาเดี่ยวเขาก็จากเราไปอีก นี่คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นอย่างนี้ ต้องหามาทดแทนอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดแล้วดับไป หากมาก็ภพก็ชาติแล้ว ก็หารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงนี่กัน พวกที่มาจากเกิดในโลกมนุษย์นี่ เป็นพวกที่ยังติด**กามคุณ ๕** ติดรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงนี่กัน แล้วก็ไม่ต้องสอนด้วยเรื่องอย่างนี้ไม่ต้องสอนเลย เรื่องทำทานนี่ต้องสอน เรื่องรักษาศีลนี่ต้องสอน เรื่องภาวนานี่ต้องสอน แต่เรื่องหาแฟนนี่ไม่ต้องสอน เดี่ยวนี้เด็กอายุ ๑๒ ขวบก็หาแฟนกันแล้ว เพราะมันฝังอยู่ในใจ คือ**กามตัณหา** ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสนี่ มันฝังอยู่ในใจ ติดมากับใจ เวลาตายจากร่างกายร่างก่อน ความอยากนี้ก็ยังฝังอยู่ในใจ พอมีโอกาสเมื่อไหร่ก็จะหาแฟนทันที หาแล้วก็มีความสุขตามมา

เวลาอยู่ด้วยกันถ้ามีความเห็นไม่ตรงกัน ก็จะทุกข์ จะทะเลาะกัน ถ้ามีแฟนคนหนึ่งแล้วแต่ยังอยากจะได้อีกคนหนึ่ง ก็แอบไปหาอีกคนหนึ่ง พออีกคนรู้เข้าก็เสียใจก็อาจจะฆ่ากันตายหมด นี่คือความสุขที่ตามมา ถ้าไม่มีแฟนอยู่คนเดียวได้ก็จะสบาย ถ้าอยากจะอยู่คนเดียวก็ต้องทำให้ใจให้สงบ ต้องภาวนา สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม บริกรรมพุทโธๆไป ก็จะควบคุมความอยากได้ พอใจสงบแล้วก็จะเย็นสบายมีความสุข ไม่หิวไม่อยาก ก็ต้องพยายามรักษาความสงบต่อไป ด้วยการนั่งสมาธิต่อ หรือใช้ปัญญาสอนใจ ให้เห็นว่าความสุขแบบอื่นไม่ดี ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ดีที่สุด ความสุขที่ได้จากความอยากต่างๆนี้ไม่ดี เพราะมี

ความทุกข์ตามมา มีปัญหาต่างๆตามมา พอมีครอบครัวก็จะมีลูก มีภาระต้องเลี้ยงลูก ต้องเหนื่อยยาก ถ้ามีความสงบแล้วก็จะอยู่คนเดียวได้ ได้ทำอะไรไม่ขาดทุน ถ้ามีครอบครัวก็จะขาดทุน ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองมาเลี้ยงดูกัน ต้องทุกข์ต้องผิดหวังเวลาลูกไม่ดี

จึงควรเห็นโทษของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เห็นว่าเป็นยาพิษ ไม่ใช่เป็นขนมหวาน เป็นยาขมเคลือบน้ำตาล หวานเดียวเดียว ใหม่ๆก็หวานดี พอทานเข้าไป ความหวานก็จางหายไป อยู่กันแบบทนกันอยู่ ถ้าอยู่กันไม่ได้ก็ต้องหย่าร้างกันไป หาคนใหม่ หาคนใหม่ก็แบบเดียวกัน ถ้าหาความสุขแบบนี้ ก็จะต้องเจอกับความทุกข์แบบนี้ไปเรื่อยๆ ตายจากชาตินี้ก็ต้องไปเกิดใหม่ เพื่อไปหาความสุขแบบนี้ใหม่อีก ถ้าทำใจให้สงบได้ก็จะหยุด ไม่ต้องไปหาอะไร มีความสุขในตัวเอง ไม่ต้องไปหาความสุขข้างนอก ความสุขในตัวเองนี้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่จะอยู่กับเราไปตลอด การไม่กลับมาเกิดก็ไม่ได้หมายความว่าเราหายไปไหน เราก็ยังอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเราไม่ต้องมีร่างกายมาเป็นภาระมาเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา เหมือนคนที่ไม่ต้องออกนอกบ้านก็ไม่ต้องมีรถ ถ้ามีทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนบริบูรณ์อยู่ในบ้าน มีความสุขกับการอยู่ในบ้านแล้ว ก็ไม่ต้องมีรถ คนที่มีรถเพราะว่ายังต้องออกไปนอกบ้าน คนที่ไม่ออกไปนอกบ้านไม่มีรถ ก็ไม่ได้สูญเสียหายไปไหน พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านก็ไม่ได้สูญเสียหายไปไหน ท่านก็ยังอยู่ อยู่เหมือนกับเราอยู่นี้แหละ เพียงแต่ท่านไม่มีร่างกายมาเป็นภาระ ท่านไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ จึงไม่ต้องกลัวว่าปฏิบัติไปแล้ว พอไม่มีความอยากแล้วเราจะอันตรายหายไป สูญไป ไม่ใช่อย่างนั้น

ถาม เป็นดวงจิตที่อยู่ใช่ไหมคะ

ตอบ เหมือนดวงจิตของเราที่อยู่เดี๋ยวนี้

ถาม แล้วจะอยู่ส่วนไหนของโลก

ตอบ อยู่ในโลกทิพย์ จิตอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ อยู่คนละโลกกัน เหมือนยานที่ไปสำรวจที่ดาวอังคาร ร่างกายเหมือนอยู่ที่ดาวอังคาร แต่ผู้ควบคุมยานนี้อยู่ที่โลกนี้ สมมุติว่ายานนั้นเกิดเสียหายไป ติดต่อกันไม่ได้ คนควบคุมก็ยังอยู่ตรงนี้อยู่ ดวงจิตแต่ละดวงนี้ไม่มีวันสูญ ไม่มีวันดับ ของใครของมัน อยู่ในโลกทิพย์ด้วยกันทุกดวง

ถาม ที่ท่านไปนิพพานนี้ ไม่ได้หมายถึงดับสูญไปหมดเลยหรือคะ

ตอบ ท่านไปสูญอะไร ท่านก็สูญแต่กิเลส สูญแต่ความอยาก เราไปแปลความหมายกันเองว่าสูญทุกอย่าง ก็อย่างที่ยกตัวอย่างว่า คนที่ไม่มีรถกับคนที่มีรถนี้สูญหรือเปล่า คนที่อยู่บ้านกับคนที่ยังต้องออกนอกบ้านต่างกันตรงที่ ถ้าต้องออกนอกบ้านก็ต้องมีรถพาไป

ถาม อยู่ในโลกทิพย์นี้หมายถึงว่าอยู่ที่สวรรค์ หรืออยู่อีกภุมิหนึ่ง

ตอบ ในโลกทิพย์มีหลายภุมิ ตั้งแต่นิพพานลงมาถึงนรก เป็นโลกทิพย์ทั้งนั้น ใจเราตอนนี้ก็อยู่ในโลกทิพย์ อาจจะเป็นนิพพานหรือเป็นนรกก็ได้ ขึ้นอยู่ที่การกระทำของเรา

ถาม ใจอยู่ในโลกทิพย์ แต่ไม่มีร่างกาย

ตอบ มีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย ใจก็อยู่ในโลกทิพย์เสมอ ไม่ได้อยู่ในโลกธาตุ

ถาม ไม่ได้เป็นสัมภเวสี ล่องลอยไปเรื่อยๆ

ตอบ สัมภเวสีก็คือใจที่หิว ที่อยาก ที่ต้องหาที่เกิดใหม่ ไม่ได้ล่องลอยไปไหน

ถาม เราไม่ต้องหาเลยได้ไหมคะ อยู่ในโลกทิพย์ไปเรื่อยๆ

ตอบ ได้ เช่นใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ ท่านไม่หาที่เกิดแล้ว ท่านหยุดแล้ว เพราะท่านไม่หิวไม่อยากแล้ว ดวงจิตแต่ละดวงไม่มีวันดับ มีแต่แสงหา

ร่างกายใหม่ไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้ดับก็ไปหาร่างกายใหม่ ถ้าเข้าห้องมนุษย์ไม่ได้ ก็เข้าห้องสัตว์เดรัจฉานไปก่อน เข้าห้องสัตว์เดรัจฉานง่ายกว่า เป็นหนอน เป็นไส้เดือนเป็นแมลงนี่เป็นง่าย เป็นมนุษย์นี่เป็นยาก ต้องมีบาปมีมากกว่าผู้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องมีศีลถึงจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ถ้าไม่มีศีลก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานก่อน เหมือนกับมีเงิน ถ้ามีเงินมากก็ซื้อรถเบนซ์ได้ มีเงินน้อยก็ซื้อไม่ได้ ต้องซื้อจักรยานซื้อรถเข็น อยู่ที่กำลังทรัพย์ของเรา กำลังทรัพย์ก็คือบุญ ศีลสมาธิปัญญานี้ก็คือน้ำใจ จิตของพวกเขาไม่เคยตาย อายุของจิตนี้นับไม่ถ้วนแล้ว เปลี่ยนภาพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ เปลี่ยนร่างกายไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้หมดก็หาร่างกายใหม่ ช่วงที่หาที่รออยู่นี้ก็ไปใช้บุญใช้กรรมก่อน ถ้ามีบุญก็เป็นเทพเป็นพรหม ถ้ามีบาปก็เป็นเปรตเป็นนรกเป็นเดรัจฉาน จนกว่าจะหมดบาปหมดบุญ ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ กลับมาทำบุญทำบาปใหม่ เวียนว้ายตายเกิด ขึ้นๆลงๆ จนกว่าจะพบกับพระพุทธเจ้า

ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ ก็ยุติการเวียนว้ายตายเกิดได้ ไม่เติมน้ำมันให้กับจิต จิตเป็นเหมือนรถยนต์ น้ำมันที่ทำให้จิตวิ่งไปวิ่งมา ก็คือกิเลส ตัณหาความโลภความอยาก พอตัดกิเลสตัดหาได้หมด ก็เท่ากับน้ำมันหมด รถยนต์ก็วิ่งไม่ได้ จิตที่ไม่มี ความอยากก็จะไม่ไปไหน อิ่มแล้ว ไม่ต้องไปหาร่างกายใหม่ ไม่ต้องไปใช้บาปใช้บุญอีกต่อไป เป็นนิพพาน นิพพานก็เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความอยาก ไม่มีความโกรธความหลง **ปรมมัง** **สูญญัง** ว่างจากความโลภความโกรธความหลง ที่ทำให้เราผลิตภพชาติต่างๆ ขึ้นมา เวลาคิดปรุงแต่งไปทางกิเลสตัณหา จิตก็จะไม่ว่าง พอหยุดได้จิตก็ว่าง ความว่างนี้มีหลายระดับ ว่างในระดับสมาธิ ก็ว่างประเดี๋ยวเดียว ออกจากสมาธิมาก็เริ่มคิดใหม่ ถ้าว่างระดับปัญญาก็มีหลายชั้น มีชั้นของโสดาบัน ของ สกิทาคามี ของอนาคามี ของอรหันต์

ชั้นโสดาบันก็ว่างในระดับหนึ่ง ชั้นสกิทาคามีก็ว่างอีกระดับหนึ่ง อนาคามีก็ว่างอีกระดับหนึ่ง ชั้นพระอรหันต์ถึงจะว่างเต็มที่ ใจจะว่าง จะไม่คิดปรุงแต่งไปทางกิเลส

ค้นหา เห็นอะไรก็สักแต่เห็นว่าเห็นเฉยๆ รู้เฉยๆ รู้สมมุติ ไม่หลงสมมุติ รู้ว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ รู้ว่าร่างกายของเขาคือเป็นดินน้ำลมไฟ ตัวพ่อตัวแม่ไม่ใช่ร่างกาย เป็นใจ ที่มาครอบครองร่างกาย ตัวพ่อตัวแม่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เวลาพ่อแม่ตายก็ จะไม่ร้องห่มร้องไห้ เพราะรู้ว่าเขาไม่ได้ตาย สิ่งที่ตายก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าของเขา เวลาเสื้อผ้าของเขาขาดเราไปร้องห่มร้องไห้ทำไม เขาก็ไปหาเสื้อผ้าชุดใหม่ใส่ ใจก็ ว่าง ไม่ปรุงแต่ง ไม่ผลิตเรื่องกิเลสตัณหาทำให้ปวดหัว ให้เกิดความอยาก เกิด ความโลภ ใจเฉย ใจสบาย ใจว่าง ไม่คิดปรุงแต่งไปทางกิเลสตัณหา รู้เฉยๆ ถ้า คิดก็จะคิดด้วยปัญญา ไม่คิดด้วยความหลง

พวกเราตอนนี้คิดด้วยความหลง หลงว่าเป็นของเราไปหมด เห็นอะไรก็เป็นของ เราไปหมด เป็นพ่อเป็นแม่ของเรา เป็นพี่เป็นน้องของเรา เป็นลูกของเรา เป็นสามี เป็นภรรยาของเรา เป็นบ้านของเรา เป็นของเราไปหมด พอเกิดอะไรกับเขาขึ้นมา ก็วุ่นวายไปหมด เพราะคิดไปตามความหลง ต้องคิดไปตามความจริงว่า ทุกสิ่ง ทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นสมมุติ สมมุติว่าเป็นของเราชั่วคราว แต่ต้องจากเราไป สักวันหนึ่ง หรือเราต้องจากเขาไปสักวันหนึ่ง ห้ามเขาไม่ได้ สั่งให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ไม่ได้ เขาจะเป็นอย่างไรเราไปห้ามเขาไม่ได้ บางครั้งเราก็อาจจะทำได้ แต่ไม่ได้เสมอไปทุกครั้ง ต้องรู้ขอบเขตว่าอะไรที่เราทำได้ อะไรที่เราทำไม่ได้ ส่วน ใหนที่ยังทำได้ก็ทำไป เช่นตอนนี้ร่างกายยังดูแลได้ก็ดูแลไป ยังรักษาได้ก็รักษา ไป แต่เมื่อถึงเวลาที่รักษาไม่ได้ ก็ต้องยอมรับความจริง ทำอะไรไม่ได้ก็ต้องเฉย ทำให้ดีที่สุด ทำเท่าที่จะทำได้ เมื่อถึงเวลาทำอะไรไม่ได้ก็ทำให้ใจให้เฉย ปล่อยให้ เป็นไปตามความจริง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน ใจจะสงบ

นี่คือหน้าที่ของพวกเรา ถ้าถามว่าเกิดมาเพื่ออะไร ก็เกิดมาเพื่อทำให้หลุดพ้น จากความทุกข์ ด้วยการทำให้สงบ ด้วยการปฏิบัติตามเยี่ยงอย่างของ พระพุทธเจ้า สละสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ แต่ หาความสุขจากการทำให้สงบ การจะทำให้สงบก็ต้องอยู่ที่สงบวิเวก ไม่มี เรื่องราวต่างๆ มากวนใจ ไปอยู่ในป่า ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ แล้วก็นอน

ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดถึงเรื่องแสงสีเสียง ถ้าคิดก็อยากจะกลับไปหา พอคิดถึงแฟน คิดถึงเพื่อน คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ ก็อยากจะกลับไปหา ที่ไปอยู่ในป่าแล้วต้องกลับออกมา ก็เพราะรู้ความคิดของตนไม่ได้ ควบคุมความคิดของตนไม่ได้ ทำให้สงบไม่ได้ ถ้าใจไม่สงบใจจะหิว หิวรูปเสียงกลิ่นรส อยู่ไปสักระยะหนึ่งก็จะเบื่อ ไปอยู่ใหม่ๆก็ชอบ พออยู่ไปนานๆเข้า ถ้าไม่มีความสงบ ความหิวในรูปเสียงกลิ่นรส จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนทนไม่ไหว ก็ต้องกลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส

ลืมไปว่าที่มาปลีกวิเวกนี้ ก็เพื่อหนีความทุกข์ของรูปเสียงกลิ่นรส แต่ความหลงสามารถหลอกให้คิดว่า ความทุกข์ที่หนีมานี้เป็นความสุข อยู่ห่างกันนานๆก็อยากจะเจอกัน พออยู่ใกล้กันก็ทะเลาะกัน พอไม่ได้เห็นหน้ากันสักระยะหนึ่งก็คิดถึงกัน ลืมความทุกข์ที่มีต่อกัน อยากจะเจอหน้ากัน เพราะความหิว ทำให้ลืมความทุกข์ในอดีตไปได้หมด ถ้าได้ทิ้งสิ่งต่างๆไปหมดแล้ว ก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ควบคุมความคิดให้ได้ ด้วยการเจริญ**สติ** ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่องที่ไม่จำเป็น คิดเท่าที่จำเป็น เช่นให้คิดอยู่กับการกระทำของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้คิดอยู่กับเรื่องนั้น กำลังแปรงฟันก็ให้คิดว่ากำลังแปรงฟัน กำลังล้างหน้าก็ให้คิดว่ากำลังล้างหน้า กำลังหิวลม กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว หรือกำลังกวาดบ้านถูบ้าน ทำกับข้าวรับประทานอาหาร ก็ให้คิดอยู่กับเรื่องนั้นอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น พอมีเวลาวางก้นงอหลับตาทำใจให้สงบ ถ้าใจสงบแล้วจะไม่หิว จะอยู่คนเดียวได้ จะชอบอยู่คนเดียว เพราะอยู่คนเดียวมีความสุขมากกว่าอยู่หลายคน

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอยู่ในป่า ๖ ปี หลังจากเสด็จออกจากวัง จนสามารถทำใจให้สงบได้อย่างถาวร กำจัดความอยากที่มีอยู่ในใจให้หมดไปได้ หลังจากนั้นก็ทรงช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยการสั่งสอนผู้อื่นให้พบกับความสุขที่แท้จริง ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ได้ทำประโยชน์ของพระองค์เอง เพราะได้ประโยชน์เต็มที่แล้วจากการปฏิบัติ เวลาที่เหลือ ตั้งแต่อายุ ๓๕ ถึงอายุ ๘๐ ปี เป็นเวลา ๔๕ ปี ทรง

ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเดียว สิ่งสอนให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจำนวนมาก มีมาจนถึงปัจจุบันนี้ ก่อนที่พระองค์จะจากไปทรงตรัสว่า พวกเธอไม่ได้อยู่ปราศจากเรา เรายังอยู่กับพวกเธอในรูปแบบของคำสอนของเรา **ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป** พวกเธอไม่ได้อยู่โดยปราศจากศาสดา ตอนที่พวกเราไม่ได้อยู่โดยปราศจากพระพุทธเจ้า ยังมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอนเราอยู่ มีพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย เป็นผู้นำเอามาถ่ายทอดอีกต่อหนึ่ง

พวกเราได้พบของวิเศษแล้ว จะทำอะไรกับของวิเศษนี้ก็อยู่กับตัวเรา จะเฉยทิ้งไปเหมือนไก่ได้พลอยก็ช่วยไม่ได้ หรือจะรีบเอามาเก็บไว้เป็นสมบัติของเรา จะเอาธรรมได้ก็ต้องสละอย่างอื่นไป เพราะจะเอาทั้งธรรมเอาทั้งโลกไม่ได้ ความสุขทางธรรมกับความสุขทางโลกไปด้วยกันไม่ได้ ถ้าอยากจะได้น้ำชาใหม่ก็ต้องเทน้ำชาเก่าทิ้งไปก่อน ถ้ายังเสียดายน้ำชาเก่าอยู่ ก็จะไม่มีการใส่น้ำชาใหม่ ถ้ายังรักความสุขแบบเดิมอยู่ ยังรักความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะไม่มีการวันได้ความสุขจากความสงบ ถ้าอยากจะได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ต้องทิ้งความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไป ต้องถือศีล ๘ ไม่ใช่เงินทองซื้อความสุข จะใช้เงินทองเพื่อดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น ทุกครั้งที่เอาเงินไปซื้อความสุขก็เอาไปทำบุญแทน แล้วก็มาถือศีล ๘ มาควบคุมจิตใจ ควบคุมความคิด ทำใจให้สงบ สอนใจให้ฉลาด ให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสุข ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพื่อจะได้ตัดความอยาก

ถ้ายังเห็นว่าเป็นสุขอยู่ก็ยังไม่อยากได้อะไร ถ้ารู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ก็ยังไม่อยากได้ ทุกข์เพราะอะไร เพราะไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ ทุกข์เพราะสิ่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือนิพพานทางศาสนา ให้เห็นอย่างนี้ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง ทุกข์เพราะสิ่งเขาไม่ได้ ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่อยากกับอะไร เมื่อไม่อยากก็จะสงบ ถ้าอยากก็จะวุ่น เวลาอยากได้อะไรใจจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย จะได้หรือไม่ได้หนอ ได้แล้วก็

จะกระวนกระวายกระสับกระส่ายว่าจะอยู่ไปนานสักเท่าไร พอจากไปก็เศร้า โศกเสียใจ เป็นทุกข์ตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้ ทุกข์ในขณะที่ได้แล้ว แล้วก็มาทุกข์ตอนที่เสียไป ทุกข์ตลอดเวลา ให้เห็นความทุกข์อย่างนี้ จะได้ไม่ อยากได้อะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างไป ตามความจริง เขาจะเป็นอะไรก็ปล่อยเขาเป็นไป เขาจะวิเศษขนาดไหนก็ปล่อยให้ เขาวิเศษไป มีเงินร้อยล้านพันล้านแสนล้าน ก็ปล่อยให้เขามีไป ไม่ได้อยากจะมี กับเขา ใครจะเป็นอะไรก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องของธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่าง มีขึ้นมีลง มีเกิดมีดับ ไม่ไปดีใจไม่ไปเสียใจกับอะไรทั้งนั้น เพราะไม่มีความ อยากให้เป็นอย่างอื่น อยู่ที่ตัวเราว่าจะเอาพระพุทธเจ้ามาเป็นแบบฉบับได้หรือ เปล่า เป็นสรณะจึงฉะฉานได้หรือเปล่า เอาพระธรรมคำสอนมาเป็นแบบฉบับได้ หรือเปล่า เป็นแสงสว่างนำทางได้หรือเปล่า เอาพระอริยสงฆ์สาวกมาเป็นแบบ ฉบับได้หรือเปล่า ถ้าทำได้ก็จะสบายใจไปตลอด ถ้าทำไม่ได้ก็จะทุกข์ไปตลอด อยู่ที่ตัวเราว่าจะทำอย่างไร ไม่มีใครตัดสินใจให้เราได้

ถาม เมื่อเช้าเดินจงกรมรู้สึกเหมือนมีตัวอยู่ ตอนหลังก็รู้สึกเหมือนไม่มี ก็มองเห็นทุกอย่าง ตอนหลังก็เหลือแต่ช่วงล่างลงไป แล้วก็เหลือแต่เข่า แต่ท้อง เหลือแต่เท้า พอจะหยุดเดิน ก็ไม่เหลืออะไร แต่มองเห็นของรอบตัวเรา ไม่รู้สึกกลัว อย่างนี้ ฟุ้งซ่านหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่ เป็นความว่าง ใจว่างจากร่างกาย

ถาม ไม่รู้จะทำอย่างไร

ตอบ ทำต่อไป

ถาม จะเห็นว่าเวลามองภาพทั่วไป จะประกอบด้วยเม็ดสีเล็กๆเจ้าค่ะ เหมือนเอาแว่นขยายส่องภาพพิมพ์ค่ะ ไม่รู้ว่าคิดไปเองหรือเปล่า

ตอบ เห็นแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ต้องการเห็นก็คือความเสื่อมของสิ่งต่างๆ เห็นการดับของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งที่เห็นของเรา ที่เรารัก ที่เราหวง จะเป็นประโยชน์กว่า เพราะจะทำให้เราต้องปรับใจ เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความจริง ถ้าไปเห็นสิ่งที่เราไม่มีความผูกพันด้วย เห็นไปก็ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด

ถาม แค่อยากทราบว่าเป็นอะไร ที่เห็นเป็นจุดๆอย่างนี้ค่ะ

ตอบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องรู้ ไม่เป็นประเด็นสำคัญ รู้ไปก็เท่านั้น

ถาม ให้ดูความอยากรู้

ตอบ ให้ดูสิ่งที่เรารักที่เราหวง เช่นดูธนบัตรของเราถูกไฟเผา แล้วใจเราทุกข์หรือเปล่า ถ้าทุกข์ก็แสดงว่าใจยังหวงยังเสียดายอยู่ ถ้าไม่ทุกข์แสดงว่าไม่ยึดไม่ติด

ถาม เวลาดูหน้าตัวเองในกระจกไม่เห็นเป็นจุดๆ

ตอบ ถ้าจะดูก็ดูให้เป็นขี้เถ้า ต่อไปจะต้องเป็นขี้เถ้าแน่ๆ เวลาไปเผาไฟแล้วเป็นอย่างไร ดูความจริง อย่าไปจินตนาการเรื่องที่ไม่เป็นความจริง ดูร่างกายตอนที่หนังเขียว ตอนที่ผมขาว ตอนที่นอนอยู่ในโรงพยาบาล ตอนที่อยู่ในโลง ถ้าจะดูร่างกายให้ดูอย่างนี้ จะได้เห็นภาพจริง จะได้ปรับใจให้เตรียมรับกับความจริง ถ้ารับกับความจริงได้ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่ได้ก็จะทุกข์ ถ้าอยากจะทุกข์กับร่างกายก็ไม่ต้องดู ถ้าอยากจะไม่ทุกข์ก็ต้องดูบ่อยๆ ดูจนชินจนรับได้ จะได้ไม่ทุกข์ เวลาเกิดกามารมณ์อยากจะร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้ ก็ให้ดูในส่วนที่ไม่สวยงามของเธอ ดูเข้าไปใต้ผิวหนังใต้เนื้อ จะได้เห็นโครงกระดูก เห็นหัวใจ เห็นปอด เห็นตับ เห็นไต เห็นลำไส้ ให้หัดเห็นอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่เกิดกามารมณ์ จะดับกามารมณ์ได้ จะถือศีล ๘ ได้ คนที่ถือศีล ๘ ไม่ได้ก็เพราะยังอยากร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้อยู่ เวลาเกิดกามารมณ์อยากจะร่วมหลับนอน ก็ให้นึกถึงส่วนที่ไม่สวยงาม

การปฏิบัติที่ต้องพุ่งเป้าไปที่การดับความอยาก เพื่อทำให้ใจให้สงบ ถ้าไปดูสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับการดับความอยาก ดูไปก็เสียเวลาเปล่าๆ ทำไม่ไปดูดวงอาทิตย์ ไม่ดูต้นไม้ ดูไปก็เท่านั้น เพราะไม่เป็นปัญหา ต้องดูสิ่งที่เป็นปัญหา สิ่งที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย ทุกข์ทรมานใจ ต้องดูสิ่งนั้น เช่นดูความเสื่อมของร่างกายของเรา ของคนที่เรารัก เพื่อให้รับความจริงว่า ลักวันหนึ่งจะต้องเป็นอย่างนี้ ร่างกายของเราก็ดี ของคนที่เรารักก็ดี ลักวันหนึ่งก็ต้องหยุดทำงาน ลักวันหนึ่งจะต้องกลายเป็นขี้เถ้า เป็นเศษกระดูกไป ให้มองอย่างนี้ เวลามองคนที่เราอยากจะร่วมหลับนอนด้วย ก็ต้องมองให้เห็นโครงกระดูก เห็นผีที่อยู่ในตัวเขา ถ้าเขาตายไปวันนี้ คืนนี้จะนอนกับเขาได้หรือเปล่า ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ยังนอนร่วมกันได้ แต่พอไม่มีลมหายใจ ก็จะคิดว่าเป็นผีไปแล้ว ไม่อยากจะนอนด้วยแล้ว คิดอย่างนี้เพื่อดับกามารมณ์ เพราะกามารมณ์ทำให้ใจไม่สงบ ถ้าต้องการความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ต้องดับกามารมณ์ให้ได้ ต้องพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ คิดถึงภาพที่ไม่สวยงามของร่างกาย คิดถึงเวลาไม่หายใจแล้ว ตายไป ๓ วันแล้ว ขึ้นอืดส่งกลิ่นเหม็นแล้ว ยังอยากจะนอนกับเขาหรือเปล่า คิดอย่างนี้จะดับกามารมณ์ได้ จะอยู่คนเดียวได้ จะทำให้ใจให้สงบได้ จะมีความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆที่ไม่เที่ยง มาเป็นเครื่องมือให้มีความสุขกับเรา ถ้าเขาไม่เที่ยงเวลาเขาจากไปเราก็จะเสียใจ จะว่าเหว่ ถ้ามีความสุขภายในใจแล้ว จะไม่ต้องการอะไร

จึงต้องพิจารณาเพื่อตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องจากเราไป ต้องหมดสภาพไป แม้แต่ร่างกายของเราก็ต้องหมดสภาพไป แต่การหมดสภาพของร่างกายไม่ได้ทำให้เราหมดสภาพไปด้วย เรายังอยู่ เพียงแต่ว่าจะอยู่แบบไหน จะอยู่แบบทุกข์หรืออยู่แบบไม่ทุกข์ ถ้าปล่อยวางร่างกายได้ ยอมรับการดับของร่างกายได้ ก็จะไม่ทุกข์ จะเฉยๆ สบายใจ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา ก็จะว่าดีเสียอีก เพราะไม่ต้องดูแลรักษาร่างกายต่อไป ร่างกายเป็นภาระที่หนักมาก ที่เราต้องคอยดูแลตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องหายใจ ต้องหาน้ำมาดื่ม หาอาหารมารับประทาน ต้องทำความสะอาดขี้ถ่าย ไม่มีร่างกายก็ไม่ต้องทำภารกิจนี้ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาจะเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่

ดี เพราะหมดภาระ ไม่ต้องแบก ถ้ายังมีร่างกาย ถึงแม้ว่าใจจะไม่มี ความอยากกับร่างกาย ใจจะมีความสุขกับร่างกาย ก็ยังมีภาระดูแลรักษาร่างกาย พระพุทธเจ้ายังต้องบิณฑบาต ยังต้องฉัน ยังต้องสรงน้ำ ยังต้องฉันยาเวลาไม่สบาย จึงควรพิจารณาความเสื่อมของทุกสิ่งทุกอย่าง จะได้ไม่ยึดติด จะได้ปล่อยวาง จะได้ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นเครื่องมือให้มีความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่า ถ้ามีความสงบแล้วจะไม่ต้องทำอะไร ถ้าปล่อยวางได้แล้วใจจะมีความสุข ความสงบ ความสบาย จะไม่หลงไปยึดไปติด ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนั้นมาให้มีความสุข

ถาม ถ้าร่างกายเรามีโรคที่จะต้องรักษา แต่เราคิดว่าเราไม่อยากจะรักษาแล้ว เป็นอะไรก็ช่าง จะไม่รักษา อย่างนี้ถือว่าบาปไหมคะ

ตอบ ไม่บาป ถ้าไม่ทำให้ร่างกายตาย ปล่อยให้ร่างกายตายไปเอง ถ้าทำให้ร่างกายตาย เช่นกินยาพิษ อย่างนี้ก็บาป เพราะเป็นการทำลายร่างกาย มีเจตนา ถ้าไม่มีเจตนา ทำลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ก็จะไม่บาป

ถาม สมมุติว่าหมอวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน แล้วก็ดูแลร่างกายไม่ดี บางทีก็กินยาบ้าง ไม่กินบ้าง อย่างนี้ถือว่าบาปไหมเจ้าคะ

ตอบ ไม่บาป ไม่กินก็ไม่บาป แต่อย่าไปทำให้ร่างกายตาย

ถาม เช่นฆ่าตัวตาย

ตอบ อย่างนั้นบาป

ถาม ถ้าไม่รักษาตัวเอง ไม่ดูแลตัวเอง เป็นบาปไหมคะ

ตอบ ไม่บาป ไม่กินข้าว ปล่อยให้หิวตายก็ไม่บาป

ถาม ไม่กินแสดงว่ามีเจตนาจะให้ตาย

ตอบ ไม่กินเพราะมีเจตนาไม่กิน ไม่ได้มีเจตนาให้ตาย คนที่ฆ่าตัวตายเพราะมีความทุกข์ ไม่อยากจะอยู่ ความไม่ได้อยากอยู่เป็นกิเลส เป็นวิภวตัณหา ทำให้จิตเครียด จิตทุกข์ แต่จิตที่มีความสุขจะเฉยๆ อยู่ก็ได้ ไม่อยู่ก็ได้ กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ มันต่างกัน ไม่เหมือนกัน ต้องดูที่ใจเป็นหลัก ใจมีความอยากหรือเปล่า ไม่ว่าจะอยากอยู่หรืออยากตายเป็นกิเลสทั้งนั้น

ถาม อยากมีบริวารดีๆ ควรจะอย่างไรคะ

ตอบ ต้องดูความจริงว่ามีได้หรือเปล่า

ถาม บางคนมีเด็กช่วยงานอยู่เป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่ออกเลย ของเราเปลี่ยนบ่อยค่ะ

ตอบ โลกนี้มีทั้งดีและไม่ดี เวลาไปซื้อส้มที่ตลาดก็ต้องเลือกใช้ใหม่ ถ้าอยากจะได้ดีก็ต้องเลือก ถ้าเลือกไม่เป็นก็ต้องเอาตามมีตามเกิด เลือกมาแล้วถ้าไม่ดีก็เปลี่ยนใหม่ อย่าไปอยากในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ จะทุกข์ไปเปล่าๆ เลือกรถยนต์ง่ายกว่าเลือกคน รถยนต์นี้มีมาตรฐาน มีการควบคุมคุณภาพ ผู้ผลิตรับประกันได้ว่าดีทุกคัน แต่คนนี่ไม่มีใครมาสามารถรับประกันได้ว่าดีทุกคน ก็ต้องทำใจ ไม่ดีก็เปลี่ยน

ถาม ควรจะสร้างกุศลอย่างไร ที่จะส่งเสริมในด้านนี้ค่ะ

ตอบ โลกนี้เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้ดีตามที่เรต้องการไม่ได้ นี่เป็นความจริงที่เราจะต้องรู้ เพื่อจะได้ไม่หวังมาก ต้องอยู่กับความจริง โลกนี้ไม่ดี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครดี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ดีตลอดเวลา บางเวลาที่ดี บางเวลาที่ไม่ดี ถึงแม้ในอดีตจะดีมาตลอด ไม่มีใครรับประกันอนาคตได้ เพราะใจคนเปลี่ยนได้ เหตุการณ์บังคับให้เปลี่ยนใจได้ ที่ดีเพราะเหตุการณ์ราบรื่น ไม่มีปัญหาที่ดีได้ พอเหตุการณ์ยากลำบาก ก็อาจจะทำไม่ได้ได้ ควรตัดความอยากนี้ไป เลือกให้ดีที่สุดเท่าที่จะเลือกได้ ถ้าเลือกไม่เป็นก็หาคนที่เลือกเป็นให้ช่วยเลือกให้ แล้วก็ต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ สมัยก่อนจะหมั่นกันก่อน ไม่แต่งงานเลย เพื่อจะได้มีเวลา

ดูว่าดีหรือไม่ดี ต้องทดสอบใจด้วย ไม่เอาอกเอาใจกันตลอดเวลา ต้องซัดใจกันบ้าง แล้วดูว่าจะยังดีอยู่หรือไม่ ถ้าเอาใจกันก็ดีได้ พออยู่ด้วยกันแล้ว ก็อาจจะไม่เอาใจกัน อย่าเชื่อคำพูดของคน เวลาเขาพูดว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ อย่าไปเชื่อเป็นการโฆษณาชวนเชื่อ ฟังได้แต่อย่าไปเชื่อ

ถาม ได้กรุณใหม่เปลี่ยนงานบ่อยค่ะ

ตอบ ถ้าไม่อยากจะเปลี่ยนบ่อย ก็ต้องมีเครื่องล่อใจ

โยม เขามีเหตุผลของเขา เช่นอยากจะไปอยู่ใกล้แฟน

ตอบ โลกนี้มีตัวแปรมาก เป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เป็นอนัตตา สิ่งไม่มีความคงไม่ได้อันใด ต้องปรับตัวรับกับสภาพที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ อย่าไปยึดติดกับสภาพใดสภาพหนึ่ง เพราะจะทำให้ทุกข์ ทำให้เครียด

ถาม ทราบมาว่าท่านเป็นบาทของศีล ศีลเป็นบาทของการภาวนา ถ้าไม่ได้ทำท่านเป็นประจำ ไม่ได้รับการรักษาศีล การเจริญภาวนาจะดีได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้

ถาม บางคนบอกว่าภาวนาดีมาก แต่ว่าท่านก็ไม่ทำ เหล้าก็ยังดื่มอยู่ ศีลก็ไม่รักษา ก็ยังข้องใจอยู่เสมอว่า การภาวนาจะดีได้อย่างไร

ตอบ เป็นไปไม่ได้ คนกินเหล้าเมาจะภาวนาได้อย่างไร

ถาม เขาบอกว่าเขาภาวนาได้ดีมาก แต่ไม่ทำบุญตักบาตร ไม่รักษาศีล

ตอบ การทำทานไม่ได้อยู่ที่การทำบุญตักบาตรอย่างเดียว ทำได้หลายรูปแบบ ถ้าใจกว้างเสียสละ ไม่ยึดติดกับเงินทอง ช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ก็ถือว่าเป็นทาน ถ้าไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นก็มีศีลแล้ว ไม่ต้องมาวัดขอศีลจากพระ ศีลอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่

วัด อยู่ที่มีการกระทำ ถ้าไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิถีประเวณี ไม่พูดปด ไม่เสพสุรายาเมา ก็มีศีลแล้ว จะเข้าวัดหรือไม่ ไม่เป็นปัญหา

ถาม ทานศีลภาวนาเป็นเหมือนขั้นบันได จะสามารถข้ามขั้นบันไดไปภาวนาเลยได้หรือ

ตอบ สำหรับบางคนเป็นไปได้ เช่นองค์อุลิตมาลนี้ที่ไม่มีศีล เพราะฆ่าคนตั้ง ๔๔๔ คน แต่พอมาเจอพระพุทธเจ้า ก็เปลี่ยนใจได้ หยุดการฆ่าได้ เป็นกรณีพิเศษ สำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ ก็ต้องปฏิบัติทานศีลภาวนาตามลำดับ ทำทานก็ไม่ได้ทำให้ร่ำรวย แต่ทำให้ยากจน จะได้ไม่มีเงินใช้ จะได้มีเวลาไปภาวนา ถ้ามีเงินก็จะไปดูหนัง ไปเที่ยว ไปกินเหล้าเมายา ทำทานเพื่อตัดทางออกของกิเลส ไม่ได้ทำทานเพื่อให้ร่ำรวย ทำทานเพื่อจะได้ไม่มีเงิน พอไม่มีเงินก็จะไปอยู่วัดได้ รักษาศีล ๘ ได้ ถ้าจะภาวนาก็ต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๕ ไม่มีกำลังพอ เหมือนเวลาขับรถขึ้นเขาต้องใช้เกียร์ต่ำ ถ้าใช้เกียร์สูงจะไม่มีกำลัง

กัณฑ์ที่ ๔๔๗

ภาวะ

๑๗ พุทธจักายน ๒๕๕๕

อยู่ที่เราจะซึ่งนำหน้ากว่าภาวะไหนสำคัญกว่า ดูแลแม่หรือไปบวชไปปฏิบัติธรรม ถ้าเราเป็นอะไรไปก่อนจะทำอย่างไร ก็ต้องมีคนอื่นดูแลต่อ แต่ถ้าเรายังไม่พร้อม ก็ไปบวชไม่ได้อยู่ดี อยู่ที่ความพร้อมของเราด้วย ถ้ายังไม่พร้อมก็ไปบวชไม่ได้ เพราะยังมีความผูกพัน ความห่วง ความวิตกกังวล ไปบวชก็ไม่สามารถปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าได้ นี้ไม่ได้พูดถึงใครโดยเฉพาะ แต่ละคนต้องใช้วิจารณญาณของตนเอง ซึ่งนำหน้าดูความจำเป็น ดูกำลังของเราด้วย ถ้าไปบวชแล้วปฏิบัติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไป ปฏิบัติในเพศของฆราวาสไปก่อน สร้างพละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ไปก่อน ถือศีล ๘ ไปก่อน ช่วงที่ว่างจากภารกิจก็ภาวนาไป กล่าวว่าจะอ้างภาระนี้แล้วไปทำภาระอื่น ภาระเลี้ยงดูพ่อแม่ก็ไม่ได้ทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง เลี้ยงอาหารเช้ากลางวันเย็น วันละ ๓ มื้อ ระวังนั้นก็มีเวลาภาวนาได้ กล่าวว่าจะมีภาระอื่นแถมมาด้วย ไหนๆจะต้องทำภาระเลี้ยงดูพ่อแม่แล้ว ก็ขอทำภาระอื่นด้วย ถ้าภาระเลี้ยงดูพ่อแม่อย่างเดียว บวชเป็นพระก็ดูแลได้ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้นำอาหารบิณฑบาต มาแบ่งให้บิดามารดาได้ก่อน เอาไปบวชเอาไปอยู่วัดได้ หลวงตาท่านก็เอาโยมแม่ท่านบวชชี แล้วก็เอาไปอยู่วัด

ท่านก็ทำภาระทั้ง ๒ ส่วน ท่านทำภาระของท่านให้เสร็จก่อน พอภาระของท่านเสร็จแล้ว ท่านถึงมาโปรดโยมมารดา เอาไปบวชแล้วก็ไปอยู่ที่จังหวัดจันทบุรี ๑ พรรษา หลังจากนั้นก็กลับมาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด มาสร้างวัดป่าบ้านตาดในปี ๒๔๙๙ หลวงปู่่มั่นมรณภาพปี ๒๔๙๒ ต้นปี ๒๔๙๓ ก็ถวายพระเพลิง ปีนั้นหลังจากเสร็จภารกิจของท่าน ท่านก็ไปจำพรรษาที่วัดป่าบ้านหนองผือ ปี ๒๔๙๔ ถึงปี ๒๔๙๗ ท่านไปอยู่ที่บ้านห้วยทราย บ้านของคุณแม่ชีแก้ว ปี ๒๔๙๘ ไปอยู่ที่จันทบุรี แล้วก็กลับมาสร้างวัดป่าบ้านตาดในปี ๒๔๙๙ ท่านก็ดูแลโปรดโยมแม่มาตลอด มีโอกาสก็สอนธรรมะให้ฟังอย่างต่อเนื่อง

เรื่องอาหารการกินเรื่องยากี่ดูแลอย่างใกล้ชิด ท่านทำภาระของท่านให้เสร็จก่อน ตอนที่ยังไม่เสร็จ ท่านก็ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ทุ่มเทเวลาให้กับการศึกษาและการปฏิบัติ ศึกษาได้เปรียญ ๓ ประโยคก็ออกปฏิบัติ พรรษาแรกที่ออกปฏิบัติท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดป่าจ๊กราช หลังจากนั้นก็ออกติดตามหลวงปู่มนั่ ไปพบที่บ้านโคก จังหวัดสกลนคร ได้อยู่กับหลวงปู่มนั่ ๘ พรรษา หลังจากหลวงปู่มนั่จากไปไม่นานท่านก็เสร็จงานของท่าน

ต่อจากนั้นท่านก็แบกภาระของผู้อื่น อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา พระเถรธรรมราวสฎาติโยม ในเบื้องต้นท่านจะพุ่งเป้าไปที่พระเถรเป็นหลัก อบรมสั่งสอนพระเถร ตั้งแต่หลวงปู่ลีมานี่ หลวงปู่ลีท่านก็บวชวันเฆศพหลวงปู่มนั่ปี ๒๔๙๓ แล้วก็มีครูบาอาจารย์รูปอื่นตามศึกษากับท่าน หลวงปู่ลี หลวงปู่บุญมี หลวงปู่เพียร อาจารย์สิงห์ทอง อาจารย์สุพัฒน์ คุณแม่ชีแก้ว เป็นลูกศิษย์รุ่นแรกของหลวงตา ไปบุกเบิกวัดป่าบ้านตาดด้วยกัน หลังจากนั้นก็แยกย้ายกันไปตั้งสำนักของตน แล้วก็มีพระเถรรุ่นหลังเข้ามาศึกษากับตามลำดับ จนถึงวาระสุดท้ายของท่าน ท่านก็อบรมพระเถรมาตลอด ช่วงระยะหลังๆก็สงเคราะห์ญาติโยมมากขึ้น เมื่อก่อนนี้ท่านไม่รับญาติโยมให้อยู่ในวัดมาก ให้อยู่ได้ที่ละคน ๒ คน เพราะท่านต้องการความสงบ เวลาญาติโยมไปกราบท่าน มักจะถูกท่านว่าพอถูกว่าก็จะไม่กล้าไปกัน มีแต่พระเถรอยู่ในวัดกันเป็นหลัก แต่พอครูบาอาจารย์องค์ต่างๆที่อาวุโสกว่าท่านล่วงลับไป ญาติโยมก็ขาดที่พึ่ง ท่านก็เลยเมตตา ไม่ดูต่ามาก จึงมีญาติโยมเข้าไปอยู่ในวัดและไปทำบุญกันอย่างต่อเนื่อง จนถึงวันที่ท่านจากเราไป นี่แหละคือการทำภาระทั้ง ๒ ส่วน

ภาระส่วนแรกที่สำคัญที่สุด คือภาระของเราเอง ภาระทำจิตใจให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ที่ต้องทุ่มเทเวลาเต็มที่เลยถึงจะทำได้สำเร็จ ถ้ามีภาระอื่นมาเกี่ยวข้อง จะทำให้เนิ่นช้าและอาจจะไม่สำเร็จ เพราะจะปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง แต่กิเลสตัณหาทำงานอย่างต่อเนื่อง ถ้าการปฏิบัติกำจัดกิเลสตัณหาไม่ต่อเนื่อง ก็เหมือนว่าวันนี้เราพังกิเลสตัณหาพรุ่งนี้เราหยุดพังกิเลสตัณหา ก็จะพินขึ้นขึ้นมา เราจึงต้องพินไปเรื่อยๆ พินจนไม่มีอะไรให้พิน กิเลสตัณหาถึงจะหมดได้ ถ้าศึกษาประวัติของผู้ที่บรรลุแต่ละองค์นี้ จะเห็นว่าท่านทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจไปกับการปฏิบัติหมดเลย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับภารกิจอื่นเลย ไม่เอางาน

ภายนอก เช่นงานก่อสร้าง งานบุญบั้งสังสวด เอาแต่งงานภายใน งานปลีควิวก เดิน จงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา จนมีดวงตาเห็นธรรม เห็น**ไตรลักษณ์** เห็น**อริยสัจ ๔** นี่คือธรรมที่ต้องเห็น ถ้าต้องการทำลายกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา ที่หลอกให้จิตเวียนว่ายตายเกิด

ถ้าเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ก็ จะดับความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปจากใจได้ พอไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจแล้ว ก็ จะสบาย ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป ไม่ต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิ ไม่ต้องเจริญสติ ไม่ต้อง พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาอริยสัจ ๔ เพราะธรรมเหล่านี้เป็นเหมือน ยารักษาโรค ถ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ก็ไม่ต้องรับประทานยาอีกต่อไป เมื่อไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว เพราะปัญญาสามารถละสมุทัย ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ปัญญาสามารถสอนใจให้ปล่อยวาง ให้ละตัณหาความอยาก คือกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหาได้หมดแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ไม่มีภพชาติอีกต่อไป เพราะ ต้นเหตุที่ทำให้จิตไปเกิดใหม่ ได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว เหมือนไฟที่ไม่มีเชื้อไฟไฟก็ จะต้องดับไป ถ้าเติมฟืนเข้าไปในกองไฟ ไฟก็จะลุกต่อไป ถ้าหยุดเติม พอฟืนไหม้ หมดแล้ว ไฟก็จะดับ ความทุกข์ใจก็เป็นเหมือนไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิง คือกามตัณหา วิภวตัณหาภวตัณหา

พอมีปัญญารู้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ คือความอยาก ปัญญา ก็จะสอนใจให้หยุดอยาก ให้ละความอยาก พอละความอยาก ไม่ทำตามความอยาก ความอยากก็จะหมดไป พอ หมดความอยากก็จะหมดความทุกข์ หมดการเวียนว่ายตายเกิด นี่แหละคือภาระของเรา ที่ไม่มีใครทำแทนได้ เวลาที่จะได้ทำก็ไม่แน่นอน เพราะชีวิตของเราไม่แน่นอน จะตาย เมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ พระพุทธศาสนาที่เราได้มีโอกาสมาพบในชาตินี้ ก็อาจจะเป็นครั้งหนึ่งใน หลายแสนชาติ ถ้าไม่ได้ทำภารกิจของเราให้สำเร็จลุล่วงไปในชาตินี้ เวลากลับมาเกิด ใหม่ก็อาจจะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนาอีก ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะต้อง เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ ต่อให้สร้างบุญบารมีมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็สู้กับการที่ ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาไม่ได้ นอกจากสร้างบารมีมาอย่างไซกไซนในระดับของพระ

โพธิสัตว์ เช่นพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ ที่จะไม่ต้องรอพบกับพระพุทธศาสนา แต่ก็ต้องรอให้บารมีที่ได้สะสมมานี้ เต็มเปี่ยมสูงงอมเต็มที ถึงจะทำให้สามารถตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ แต่ถ้าได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอน ก็ไม่ต้องสะสมบุญบารมีอย่างโงกโชน อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสะสมมา พวกเราก็คงจะไม่มีวันที่จะสะสมบารมีแบบนั้นได้ เช่นทานบารมี ดูพระเวสสันดรเป็นตัวอย่างนั้นแหละเป็นการสะสมบารมีของพระโพธิสัตว์ หรือวิริยะบารมีของพระมหาชนก ถ้าพวกเรา ยังไม่ได้สร้างบารมีในระดับนั้น ก็จะไม่มีความที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยตนเอง ก็ต้องรอให้พบพระพุทธศาสนา ซึ่งตอนนี้ก็ได้พบแล้ว แล้วก็อาจจะเป็นครั้งหนึ่งในหลายๆ แขนงชาติด้วยกันที่ได้พบ ครั้งสุดท้ายที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา อาจจะเป็นหลายแสนชาติก่อน แล้วนี่เพิ่งมาพบอีกครั้งหนึ่ง ถ้าตายจากโลกนี้ไปแล้ว ก็จะไม่รู้ว่าจะได้พบอีกเมื่อไหร่ จะอีกหลายแสนชาติหรือเปล่านั้นไม่รู้ ต่อให้สะสมบารมีมากน้อยเพียงไร ก็สู้กับการที่ได้พบกับพระพุทธศาสนาไม่ได้ นอกจากสะสมบารมีอย่างพระโพธิสัตว์สะสมกัน

พวกเราจึงควรทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติ เพื่อยุติการเวียนว่ายตายเกิดในชาตินี้จะดีกว่า เพราะเป็นโอกาสที่ดีที่สุด นานๆจะได้มีโอกาสอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง อย่าให้ภาระต่างๆ มาเป็นอุปสรรค มาหลอกให้เห็นว่าเป็นภาระสำคัญ ถ้าเป็นภาระที่สำคัญจริงๆ เราก็ยังปฏิบัติได้ กลัวว่าจะใช้เป็นข้ออ้างเสียมากกว่า เพื่อไม่ให้ปฏิบัติ ถ้ายังภาวนาไม่ได้ก็รักษาศีล ๘ ไปก่อน รักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็รักษาศีล ๕ ไปก่อน รักษาศีล ๕ ไม่ได้ก็ทำบุญให้ทานไปก่อน ขอให้ทำเป็นกิจจะลักษณะ ทำแบบทุ่มเทจริงๆ จังๆ อย่าทำเพียงสักแต่ว่าทำพอหอมปากหอมคอ ถ้าทำอย่างนี้ก็จะไม่เจริญก้าวหน้า ทำทานก็ทำเต็มที่เลย เงินทองทุกบาททุกสตางค์นี้ขอให้รั่วไหลไปทางของกิเลสเป็นอันขาด อย่าปล่อยให้ไปทางกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ถ้าจะใช้เงินทองก็ใช้เพื่อดูแลภาระที่จำเป็น เช่นดูแลบิดามารดา ดูแลอัตรภาพร่างกาย ถ้ามีเหลือก็เอาไปสร้างทานบารมี ทำทานให้มากๆ จะได้รับความเมตตา ได้ละความตระหนี่ ได้ชนะความโลภความอยากได้เงินทอง ถ้าอยากได้เงินทองก็จะเสียเวลากับการไปหาเงินทอง จะไม่มีเวลามารักษาศีลปฏิบัติธรรม รักษาศีล ๘ ไม่ได้ เพราะเวลาทำงานก็อ้างว่าต้องใช้แรง ต้องกินข้าวเย็น แต่ถ้าไม่โลภอยากได้เงิน ทำ

มาหากินพอประมาณ พอให้ได้ทรัพย์สินมาดูแลภาระที่จำเป็น ก็จะมีเวลามีกำลังรักษาศีล ๘
ทุ่มเทกับการรักษาศีล ๘ จะถือการรักษาศีล ๘ เป็นงานที่สำคัญกว่างานหาเงินหาทอง
ไม่ยอกร่ำรวย ไม่ต้องการใช้เงินทองเพื่อความสุขของกิเลสตัณหา จะใช้กับภาระที่
จำเป็น เช่นดูแลพ่อแม่ ดูแลร่างกาย ดูแลคนที่เรารับผิดชอบอยู่ ดูแลไปตามความ
เหมาะสม ซึ่งไม่ต้องใช้เงินมากมาย เหมือนกับการใช้ตามความอยากของกิเลสตัณหา

ถ้าทำอย่างนี้จะมีเวลาภาวนา ภาวนาที่บ้านก็ได้ หากที่สักที่หนึ่ง จัดห้องไว้สักห้องหนึ่ง
พอเสร็จภาระก็เข้าไปในห้องปิดประตู เขียนป้ายบอกว่าห้ามรบกวน จะทำหน้าที่ของ
จิตใจ เดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ในห้อง ควบคุมจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้อยู่ในปัจจุบัน
เพราะจิตจะสงบได้ต้องอยู่ในปัจจุบัน เหมือนการตีกอล์ฟ ต้องต้อนลูกกอล์ฟให้มาอยู่
ใกล้ปากหลุมก่อน ถึงจะตีเข้าไปในหลุมได้ ถ้าลูกกอล์ฟพวยพุ่งไกลจากหลุม จะตีเข้าไปใน
หลุมไม่ได้ การต้อนจิตก็ต้องต้อนด้วยสติ ต้อนจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าจิตอยู่ในปัจจุบัน
เวลานั่งหลับตา บริกรรมพุทโธ ไม่นานจิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้ จึงต้องฝึกสติก่อน ต้อง
ต้อนลูกกอล์ฟคือต้อนจิต ให้มาอยู่ที่ปากหลุม ต้องคอยดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้ไป
อดีต อย่าให้ไปอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน พอว่างจากภารกิจงานต่างๆ ก็นั่งหลับตา
บริกรรมพุทโธ ไม่นานจิตก็จะเข้าสู่ความสงบ เพราะจิตอยู่ที่ปากหลุมแล้ว พอใช้พุทโธ
เขียนที่สองทีก็เข้าไปแล้ว

สติจึงสำคัญมากในบรรดาธรรมทั้งหลาย ไม่มีธรรมใดที่จะมีความสำคัญเท่ากับสติ
เพราะสติเป็นผู้ทำให้ธรรมอื่นเกิดขึ้นมาได้ เช่นสมาธิจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีสติก่อน จิต
ต้องอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา อยู่กับพุทโธหรืออยู่กับร่างกาย ถ้าอยู่กับเรื่องอื่นเรื่องที่
ไกลตัว ก็จะได้ไม่อยู่ในปัจจุบัน เช่นเราอยู่ที่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่ที่กรุงเทพฯ ที่เมืองนอก
เมืองนา ที่คนนั้นคนนี้ อย่างนี้ถือว่าอยู่ไกลจากปากหลุม ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ไม่อยู่กับ
เนื้อกับตัว ถ้าอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่กับร่างกาย ฝึกดูร่างกายในทุกอิริยาบถของการ
เคลื่อนไหว ของการทำงาน ก็จะอยู่ในปัจจุบัน เวลาดูแลคนอื่น เราก็สามารถเจริญสติ
ควบคุมกันได้ ด้วยการดึงจิตให้อยู่กับภารกิจงาน ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่กับ
เรื่องที่กำลังทำอยู่ เช่นเตรียมอาหารให้แม่ เตรียมยาให้แม่ อาบน้ำให้แม่ หรือทำอะไรให้

แม่ ก็ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ พอเสร็จภารกิจแล้วก็ไปเข้าห้องนั่งหลับตา แล้วก็ดู
ลมหายใจหรือบริการมพุทโธไป ถ้าใจเป็นปัจจุบัน ๕ นาทีก็สงบได้ ที่นั่งแล้วไม่สงบ
เพราะใจไม่เป็นปัจจุบัน ไม่อยู่ที่นี้ แต่ไปอยู่ที่ไหน ไม่อยู่กับลมอย่างต่อเนื่อง ไม่บริการม
พุทโธอย่างต่อเนื่อง ถ้าเป็นลูกกอล์ฟก็ลิ่งไปทางไหนก็ลิ่งมาทางนี้ ไม่เข้าไปในหลุม

ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย พอตื่นขึ้นมาสิ่งที่ควรทำก่อนเพื่อนเลย
ก็คือตั้งสติ บอกตัวเองว่าอย่าไปไหนนะ ให้อยู่ตรงนี้ ให้อยู่กับร่างกาย อยู่กับพุทโธ ไม่ใช่
พอตื่นขึ้นมาปั๊บ ก็ถูกกิเลสลากไปแล้ว วันไหนวันอะไร ต้องไปเจอใครที่ไหน ไม่ทันแล้ว
ต้องรีบแล้ว เวลาเตรียมตัวก็คิดเรื่องงานที่จะทำควบคู่กันไป อย่างนี้ทางโลกเขาว่าเก่ง
เพราะทำงานได้ทั้ง ๒ อย่างพร้อมๆกัน แต่ทางธรรมเรียกว่าไม่เก่ง เรียกว่าโง่ ไม่ฉลาด
เพราะใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่มีสติ ทำอะไรมักจะผิดพลาด ใจไม่สงบ ใจวุ่นวายตั้งแต่
ตื่นขึ้นมาเลย พอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะมีเรื่องต่างๆให้คิดอย่างต่อเนื่อง วันหนึ่งวันก็
เลยวุ่นวายกับความคิด คิดแล้วก็ฟุ้งซ่านขึ้นมา วิตกกังวลกับเรื่องที่ยังไม่เกิด กับเรื่อง
ที่ทำอะไรไม่ได้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ถ้าไม่สามารถทำอะไรได้ วิตกไปก็ทุกซบไปเปล่าๆ สู้
อยู่กับพุทโธ อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันจะดีกว่า ทำใจให้ว่างให้เย็นสบาย พอเกิด
เหตุการณ์ก็พิจารณาดู ถ้าทำอะไรได้ก็ทำไป ทำไม่ได้ก็ปล่อยไป แต่ใจเย็นตลอดเวลา ทำ
ไม่ได้ก็เย็น ทำได้ก็เย็น เพราะรักษาใจมากกว่ารักษาสีอื่น เพราะรู้ว่าสิ่งต่างๆไม่ได้อยู่กับ
เราไปตลอด เวลาเราตายไปก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ ไปวุ่นวายกับสิ่งต่างๆทำไม ทำไป
ตามกำลัง ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำ สิ่งที่ต้องทำก็คือทำใจให้เย็นสบายให้รู้เฉยๆ
กลับไม่ทำ

ถ้าเจริญสติอย่างต่อเนื่อง รับรองได้เลยว่าใจจะสงบง่าย จะนั่งทำสมาธิเมื่อไหร่ก็ทำได้
เวลาใจสงบเข้าสู่สมาธิได้จะมีความสุขมาก มากกว่าเวลาที่ออกจากสมาธิ จะรู้ว่าไม่มีอะไร
ในโลกนี้ จะให้ความสุขเท่ากับความสุขนี้เลย จะเห็นคุณค่าของความสุข พอออกจาก
สมาธิมา ก็จะพยายามรักษาความสุขที่ได้จากสมาธิ ให้คงอยู่ต่อไป ด้วยการนำเอาคำ
สอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า ความทุกข์เกิดจากความอยาก ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ถ้า
อยากจะให้ใจสงบมีความสุขต่อไป ก็ต้องฝึกความอยากทุกรูปแบบ ความอยากในรูป

เสียงกลืนรสเรียกว่า**กามตัณหา** ความอยากมีอยากเป็นอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เรียกว่า **ภวตัณหา** เวลาอยากทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ไม่ต้องทำถ้าไม่มีความจำเป็น อย่าทำด้วยความอยาก ทำด้วยความจำเป็น ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ เช่นดูแลพ่อแม่ ดูแลได้ก็ดูแลไป ถ้าพ่อแม่จะตายก็ช่วยไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้ตายไป ถ้าทำดีที่สุดแล้ว อย่าทำเพราะความอยาก อยากจะให้พ่อแม่หายเจ็บไข้ได้ป่วย อยากไม่ให้พ่อแม่ตาย พอเขาไม่หาย พอเขาจะตาย ก็จะไม่ห่วงใยทุกซี้ใจ ถ้าเอาพระอริยสัจ ๔ มาเป็นแนวทางของการปฏิบัติ ใจก็จะสงบ อย่าไปอยาก ทำไปตามเหตุตามผล ตามความจำเป็น ไม่ใช่อยู่เฉยๆพอดันไม้คั้นมือขึ้นมา อยากจะทำนั่นทำนี่ ก็อย่าไปทำ ไม่เกิดประโยชน์ ทำให้ใจกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ไม่สงบ ถ้าไม่มีอะไรทำก็นั่งสมาธิไป เจริญปัญญาไป พิจารณาสິงต่างๆ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา เพื่อจะได้ไม่มีความอยากในสิ่งต่างๆ เวลาอยากไม่คิดเลยว่า สิ่งที่ยอยากได้นั้นจะไม่อยู่กับเราไปตลอด ไม่ได้เป็นของเรา มักจะคิดว่าจะให้ความสุขกับเรา จะอยู่กับเราไปนานๆ จะเป็นของเรา พอไม่เป็น ก็เสียใจทุกซี้ใจ

ถ้ามีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะมีความสุขที่ดีกว่าอยู่แล้ว เรื่องอะไรไปเอาความสุขที่ดีกว่ามาแลกทำไม รักษาความสุขที่ดีไว้ดีกว่า รักษาความสงบต่อไป ด้วยการฝืนความอยากต่างๆ ไม่ทำตามความอยาก ถ้ามีความสุขความสงบแล้ว การละความอยากจะไม่ยาก เพราะมีของดีกว่า พอกิเลสจะหลอกให้เอาของไม่ดีมาแลก ก็จะไม่แลก เอาเงินมาแลกกับทองคำ จะแลกเปลี่ยนทำไม เอารถกระบะมาแลกกับรถเก๋ง จะแลกเปลี่ยนทำไม เอาเบนซ์มาแลกกับโรลล์รอยซ์ จะแลกเปลี่ยนทำไม ปัญหาของเราก็คือไม่มีของดีในตัวเรา พอใครเอาอะไรมาแลกก็แลกเปลี่ยน เอารถกระบะมาแลกก็เอา เอารถจักรยานมาแลกก็เอา เอารถมอเตอร์ไซค์มาแลกก็เอา ไม่รู้ว่าเป็นความทุกข์ เพราะสุขเดียวเดียว พอได้เสพลัมผัสสิ่งที่ยอยากก็มีความสุข พอผ่านไปแล้วก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาเหมือนเดิม เวลาออกไปเที่ยวนอกบ้านก็ดีอกดีใจ พอกลับมาบ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาเหมือนเดิม จึงต้องออกไปเรื่อยๆ ออกไปแต่ละครั้งก็ต้องเหนื่อยกายเหนื่อยใจ ต้องดิ้นรนหาเงินทองมาใช้จ่าย ถ้าไม่มีเงินทองก็ไปไม่ได้ ต้องทำงานก่อน ทำงานก็เหนื่อย ก็ทุกข์อีก พอได้เงินมากก็ออกไปหาความสุข พอกลับมาบ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาเหมือนเดิม ไม่มีวันหมดไป ความทุกข์ไม่ดับเพราะทำตามความอยาก ความทุกข์ดับเพราะไม่ทำตามความอยาก

สิ่งแรกที่ต้องทำให้เกิดขึ้นก่อน ก็คือความสงบ จะได้มีความสุขที่ดีกว่าความสุขทั้งหลาย
พอมีแล้ว ต่อให้เอาข้างมาลาก ให้ไปหาความสุขข้างนอก ก็จะไม่ไป ไปให้เหนื่อยทำไม
อยู่บ้านนั่งสมาธิสบายกว่า ถ้าออกไปข้างนอกก็ต้องแต่งเนื้อแต่งตัว ต้องไปเหนื่อยกับ
การเดินทาง ต้องไปติดอยู่ในรถ พอไปถึงก็ได้ความสุขเดียวเดียว เสร็จแล้วก็ต้องกลับ
บ้าน ไม่คุ้มกับเวลาที่เสียไป อยู่บ้านทำใจให้สงบดีกว่า ทำใจให้ชนะความอยาก แล้วใจ
จะสงบเย็นสบาย ถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะชนะความอยากทั้งหมดได้ จะไม่มีความ
ทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ พอไม่มีความทุกข์แล้ว ก็จะสามารถสอนผู้อื่นได้ สอนวิธีที่
จะทำให้เขามีความสุข เพราะความสุขแบบนี้ ทุกคนมีสิทธิ์มีได้ ไม่จำเป็นต้องรวย
ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายนี้ ต้องรวยต้องมีเงินมีทองถึงจะมีได้ แต่ความสุขทางใจนี้มี
ได้ทุกคน ไม่ว่าจะจนหรือรวย หญิงหรือชาย นักบวชหรือฆราวาส เด็กหรือผู้ใหญ่ มีได้
หมดทุกคน ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้

คือเจริญสติได้ รักษาศีล ๘ ได้ สละสมบัติข้าวของเงินทอง สละความสุขทางตาหูจมูก
กลิ่นกายได้ ก็จะสามารถพบกับความสุขภายในใจได้ มีความสุขใจแล้วก็จะไม่มีความทุกข์
ใจ นี่คือการะหน้าที่ของพวกเรา ที่เรามักจะมองข้ามไป ลืมไป ไปมองภาระดูแลผู้อื่น
สำคัญกว่า ดูแลร่างกายสำคัญกว่าดูแลจิตใจ ถ้าพลิกหน้ามือเป็นหลังมือได้ มองว่าภาระ
ดูแลจิตใจสำคัญกว่าภาระอื่น ก็จะสามารถทำภาระของจิตใจให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วย
รวดเร็ว พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพียง ๖ ปีเท่านั้น ก็ทรงสำเร็จภารกิจของพระองค์
หลังจากนั้นอีก ๔๕ ปีก็ทำภารกิจของผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้พบกับความสุข ได้หลุด
พ้นจากความทุกข์ นับจำนวนเป็นหมื่นเป็นแสน เพียงระยะ ๗ เดือนแรก ก็มีพระ
อรหันต์ปรากฏขึ้นมาอย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูปแล้ว ใน ๗ เดือนแรก ถ้า ๗ เดือนพันกว่า
รูป ปีหนึ่งก็ประมาณ ๒๐๐๐ รูป เอา ๔๕ ปีคูณกับ ๒๐๐๐ รูป ก็จะได้พระอรหันต์
๕๐๐๐๐ รูป

ทำอย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ ตายแล้วไม่ต้องกลับมาเกิด ดูแลพ่อแม่ให้ยาให้อาหารอย่างดี
ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ แต่ถ้าสอนพ่อแม่ให้บรรลุนิพพานได้ ตายไปก็ไม่ต้องกลับมาเกิด

ใหม่ เช่นทรงสอนพระราชบิดา สอนพระมารดาเลี้ยง สอนลูก จนบรรลู่เป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถ้ายังประทับอยู่ในพระราชวัง ได้ชนะศึก สงครามได้เป็นพระมหาจักรพรรดิ ก็จะช่วยให้พ่อแม่ภรรยาลูกและญาติของท่าน อยู่อย่างสุขสบาย แต่ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ ถ้าไปบวชไปปฏิบัติธรรมจนได้บรรลู่เป็น พระพุทธเจ้า ได้กลับมาสั่งสอนญาติทั้งหลาย ได้ปฏิบัติและบรรลู่เป็นพระอรหันต์ ตาย แล้วก็ไม่ต้องกลับมาเกิด ผล ๒ อย่างนี้ แบบไหนจะดีกว่ากัน พระพุทธเจ้าทรงเลือก แบบหลัง ทรงออกปฏิบัติทรงบรรลู่ก่อน เมื่อบรรลู่แล้วก็มาสั่งสอนให้ผู้อื่นได้บรรลู่กัน ตายไปก็ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ จึงควรซึ่งน้ำหนักพิจารณาว่า ภารกิจแบบไหนมีผลที่ ดีกว่า เหมือนกับการลงทุนซื้อหุ้น ๒ ตัว หุ้นตัวหนึ่งให้ผลรับเพียงร้อยละ ๑ - ๒ กับหุ้น อีกตัวหนึ่งให้ผลร้อยละ ๘๐ - ๙๐ จะเลือกเอาหุ้นตัวไหน ฉันทัดภารกิจที่เราทำ ก็มี ผลประโยชน์ต่างกัน ภารกิจทางร่างกายกับภารกิจทางใจ มีผลต่างกัน ภารกิจทางใจมีผล มากกว่าหลายสิบเท่าของภารกิจทางร่างกาย ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ก็จะเลือกภารกิจที่ถูกต้อง ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้เลือกกัน ถ้าเลือกอีกทางหนึ่งก็จะได้ เป็นพระสาวกกัน จะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ไม่มีวันสิ้นสุด ก็ขอให้เอาไปพิจารณา พิจารณาดู และตัดสินใจเอาเองก็แล้วกันว่า ควรจะทำภารกิจอย่างไหนดี

การทำลายความครอบงำของโมหะอวิชชานี้ มันยาก มันต้อ้นเรา มันจับเราอยู่ในอุ้งมือ มัน คิดอย่างไรมันก็สกัดกั้นไว้หมด คิดไปช่องนี้ก็พ่อ ช่องนี้ก็แม่ ช่องนี้ก็ภรรยา ช่องนี้ก็ สามีนี ช่องนี้ก็ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ช่องนี้ก็ลูก ต้องมีผู้มาสืบทอดสกุล ถ้าคิด อย่างนี้ก็จะไม่มีทางออก ถูกกิลเลสปิดกั้นไว้ทุกช่องทาง ไม่มีทางที่จะออกจากวัฏฏะแห่ง การเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ถ้าคิดว่าไม่เที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ทุกคนต้อง เป็นไปตามบุญตามกรรมของตน สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน จะทำบุญทำกรรม อันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของบุญของกรรมนั้น ต้องคิดอย่างนี้ ไม่เที่ยง ถ้า ตายวันนี้จะทำอย่างไร เขาจะอยู่ต่อไปได้หรือไม่ เขาอาจจะดีใจก็ได้ที่ไม่มีเรามาคอยขวาง กั้น ต้องคิดอย่างนี้ถึงจะสู้กับกิเลสได้ ต้องใช้ไตรลักษณ์ ต้องมองว่าไม่เที่ยง ต้องมองว่า ทุกคนมีบุญมีกรรมเป็นของของตน จะเจริญหรือจะเสื่อม จะดีหรือจะชั่วอยู่ที่บุญกรรม ของเขา เราช่วยเขาได้เพียงนิดเดียว ผู้ที่จะช่วยเขาได้จริงๆ ก็คือบุญกรรมที่เขาทำมา ถ้า

มีบุญต่อให้ไปเกิดในสัณห์ก็เป็นมหาเศรษฐีได้ ไม่มีพ่อไม่มีแม่ เป็นเด็กกำพร้าก็เป็นมหาเศรษฐีได้ ถ้ามีบุญ ถ้ามีกรรมต่อให้ไปเกิดในวังก็ตกอับได้ เรื่องของบุญกรรมเป็นอย่างนี้ ต้องคิดอย่างนี้ คิดว่าถ้าเราตายวันนี้ คนอื่นจะทำอย่างไร คนที่เราเลี้ยงดูจะทำอย่างไร ก็ต้องหาคนอื่นมาเลี้ยงดูแทน ถ้าหาไม่ได้ก็ต้องเลี้ยงดูตัวเอง ถ้าเลี้ยงดูไม่ได้ก็ต้องอดตาย มีคนเลี้ยงดูก็ตายเหมือนกัน

จึงควรคิดถึงความตายให้มากๆ คิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ คิดว่าทุกคนในที่สุดก็ต้องตายกันหมด สิ่งต่างๆ ที่ทำกันแทบเป็นแทบตาย ก็หมดความหมายไป ไม่เป็นประโยชน์อีกต่อไป การทำให้ร่างกายอยู่สุขสบายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีงานทำ มีเงินใช้ เป็นความสุขชั่วคราว ไม่ติดไปกับเรา คนจนตายกับคนรวยตายก็เท่ากัน ไม่ได้เอาทรัพย์สมบัติไปกัน จะมาเสียเวลากับการหาทรัพย์สมบัติชั่วของเงินทอง หาความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกายไปทำไม แต่สิ่งที่ทำให้จิตใจนี้ เราเอาติดตัวไปได้หมดเลย ทำทานได้มากน้อยเพียงไร ก็จะติดเป็นนิสัยไป รักษาศีลได้มากน้อยเพียงไร ก็จะติดเป็นนิสัยไป เจริญสตินั่งสมาธิเจริญปัญญาได้มากน้อยเพียงไร ก็จะติดเป็นนิสัยไป คนเราถึงมีความแตกต่างกัน เวลาเกิดในแต่ละภพแต่ละชาตินี้ บางคนสามารถไปได้อย่างรวดเร็ว ฟังเทศน์ฟังธรรมครั้งสองครั้งก็บวชได้บรรลุธรรมได้ บางคนฟังเป็นสิบสิบครั้ง ฟังแล้วฟังอีก ก็บวชไม่ได้บรรลุธรรมไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำมาหากพอ มัวแต่ไปยุ่งกับการหาเงินหาทอง หาความสุขทางร่างกาย ถ้าเป็นอย่างนี้ กลับมาพบพระพุทธศาสนาอีก ๑๐๐ ครั้ง ๑๐๐๐ ครั้งก็จะเป็นอย่างนี้ จะไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา เพราะไม่มีธรรมเก่ามารองรับ แต่ถ้าได้สร้างธรรมะต่างๆ ไว้ พอมาพบกับพระพุทธศาสนาอีกครั้ง ก็เหมือนกับปลาได้น้ำ จะฟื้นขึ้นมาทันที เหมือนต้นไม้ที่ได้น้ำ ก็จะออกไปทันที เพราะมีต้นอยู่แล้วมีรากอยู่แล้ว ถ้ายังไม่มีต้นไม่มีราก ต่อให้ฝนตกหนักขนาดไหน ก็จะไม่เจริญงอกงาม

ขอให้พยายามสร้างธรรมะต่างๆ ให้มีไว้ในใจ เพราะจะติดไปกับเรา เป็นของเรา ทานบารมี ศีลบารมี เป็นของเรา สติ สมาธิ ปัญญา เป็นของเรา ทำได้มากน้อยก็จะติดไปกับเรา บางคนจึงนั่งสมาธิได้ง่ายเพราะมีสติมาก บางคนนั่งสมาธิเป็นปีๆ ก็ไม่เคยสงบสัก

ครั้งหนึ่ง เพราะไม่ได้สร้างสติมาในอดีต แล้วก็ไม่ได้สร้างสติในปัจจุบัน ถ้าในอดีตไม่ได้สร้างสติมา ในปัจจุบันเราก็สร้างขึ้นมาได้ ถ้ามีคนสอนแล้วเราพยายามทำตาม อีกไม่นานก็จะมีสติ พอมีสติแล้วนั่งสมาธิก็จะสงบได้อย่างรวดเร็ว พอมีสมาธิก็จะละตัณหาได้ พอปัญญาบอกว่านี่คือความอยาก อย่าไปอยากนะ อยากแล้วจะทุกข์ ก็จะละได้หลุดพ้นได้ ขอให้บำเพ็ญกันมากๆ อย่าทำแต่ทานอย่างเดียว ทานนี้ได้ทำกันอย่างเด่นชัดแล้ว แต่ยังไม่มากพอ ทำที่เดียวให้หมดไปเลย จะได้ไม่ต้องทำบ่อยๆ จะได้ไปบวชได้ ถ้าทำหมดแล้วก็จะไปบวชได้ ไปรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ ไปปลีกวิเวกไปภาวนาได้ เจริญสติสมาธิปัญญาได้ หลุดพ้นได้ ตอนนี้นำเราติดอยู่ที่ขั้นทานกัน การทำทานดี ไม่ใช่ไม่ดี เพียงแต่อย่าติดกับการทำทาน ทำทานเพื่อให้ขึ้นไปสู่ขั้นรักษาศีล ขั้นออกบวช ที่ให้ทำทานเพื่อจะได้ไม่ใช้เงินทองซื้อความสุข ให้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตสงบ เอาความสุขที่เกิดจากความสงบ แทนการเอาเงินไปซื้อความสุข ความสุขที่ซื้อด้วยเงินนี้ไม่ดี เป็นความสุขร้อน ไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ถาวร สุขเดียวเดียว แต่ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีลปฏิบัติธรรมนี้ เป็นความสุขที่แท้จริง จะอยู่ในใจไปตลอด ถ้ารักษาศีลได้ ภาวนาได้ จะมีความสุขทางใจเสมอ

ความสุขทางร่างกายทางเงินทอง ถ้าไม่มีเงินทองก็จะไม่สามารถมีได้ อย่าไปหาความสุขอย่างนี้ มีเงินก็อย่าเอาไปซื้อความสุข เอาไปทำบุญให้หมด จะได้ไม่ต้องไปหาเงิน จะได้มีเวลาไปบวชได้ ทุกวันนี้ก็อ้างว่าต้องทำงาน ทำไปเพื่ออะไร ก็ทำไปเพื่อกิเลส ทำไปทำไม ควรลาออกจากงานแล้วก็ไปบวช ทำไปทำไม พออายุ ๖๐ ก็ต้องหยุดทำ ตอนนั้นจะไปบวชก็ไปไม่ไหวแล้ว ไม่มีกำลัง แก่แล้ว น่าเสียดายโอกาสอันดี นานๆจะมีโอกาสอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง กลับไม่ฉวยโอกาส กลับปล่อยให้ผ่านไป ไม่เห็นคุณค่าของโอกาสเหมือนไก่ได้พลอย ค่อยๆไป พอเจอพลอยก็เขี่ยทิ้งเขี่ยทิ้ง จะเอาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน จะเอาแต่ความสุขจากการใช้เงิน ที่เป็นเหมือนไส้เดือน ความสุขที่ได้จากการภาวนา ที่เป็นเหมือนเพชรพลอยกลับไม่เอากัน เขี่ยทิ้งหมด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้าภาวนาได้ ชาตินี้ก็สามารถยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยังไม่สายเกินไป ๗ ปีเท่านั้นเอง อายุตอนนี้เท่าไร อายุ ๘๐ ปีก็ยังไม่สาย ถ้าปฏิบัติจริงๆ อายุ ๘๗ ปีก็บรรลุได้ หลวงปู่ตันท่านบวชตอนแก่แล้ว ท่านก็บรรลุได้

ไม่ยากเลยถ้ามีคนสอน เหมือนกับเรียนหนังสือ พอมีมหาวิทยาลัย เราก็ไปสมัครเรียน
เท่านั้นเอง แล้วก็เรียนตามที่เขาสอน ๔ ปีก็ได้ปริญญา ถ้าไม่มีมหาวิทยาลัยเรียนอย่างไร
ก็จะไม่ได้ปริญญา เพราะไม่มีคนสอน ตอนนี้มีมหาวิทยาลัยเปิดรับเต็มที่แล้ว ไม่
ต้องสอบเอ็นทรานซ์ รับทุกคนไม่ว่าหญิงชาย ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ รับหมดเลย สมัคร
เท่าไรก็รับหมดเลย ปริญญาที่ ๔ ชั้น ๔ ระดับด้วยกันคือ โสดาบัน สกิทาคามี
อนาคามี อรหันต์ นี่คือนิยามของมหาวิทยาลัยของพระพุทธศาสนา ไม่ยอมสมัครกัน
เลย ค่าสมัครก็ไม่เก็บ เอ็นทรานซ์ก็ไม่มี ก็พูดได้เท่านั้นแหละ โฆษณาให้กับพุทธศาสนา
ได้เท่านั้นแหละ เราคงจะเป็นเซลล์แมนที่ไม่ค่อยดี ขายสินค้าไม่ค่อยออก แต่ก็ก็มีหลายคน
ที่ศรัทธามาวางขัน ปีนี้ก็มีพระมาอยู่บนเขาเพิ่มอีก ๓ รูป ปีที่แล้วก็มีอยู่ ๒ รูป แล้วก็มี
ฆราวาสอีก ๑ ท่านจะบวชชี่ ก็พอมีรายได้จากคอมมิชชั่น พออยู่ได้ ไม่อดตาย ถ้าได้
กลุ่มพวกเรานี้ทั้งหมด คงจะได้หลายสตางค์ ได้ค่าคอมมิชชั่นมาก ไม่สงสารเราบ้างหรือ
ช่วยซื้อสินค้าหน่อย เชื่อว่าคงจะมีมาเรื่อยๆ ตอนนี้จะเตรียมตัวเตรียมใจกัน วางแผน
กัน

การอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์นี้มีความสำคัญมาก ถ้ายังพึ่งตนเองไม่ได้ อยู่กับครูบาอาจารย์
จะมีประโยชน์มาก ท่านจะให้กำลังใจให้ความรู้ต่างๆ คอยสกัดกั้นกิเลสให้ คอยเตือนว่า
อย่าไปทางนี้ ทางนี้เป็นทางของกิเลส อย่าไปติดกับของกิเลส ถ้าไม่อยู่กับครูบาอาจารย์
บางที่ความคิดของเราจะถูกกิเลสแทรกเข้ามาโดยไม่รู้ตัว ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็น
กงจักรเป็นดอกบัวได้ แต่ถ้าได้พึ่งเทศน์ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา กิเลสจะไม่มีวันแทรกเข้า
มาได้ พอคิดไปทางกิเลสก็จะรู้ว่าไม่ใช่ทาง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็ต้องอาศัยหนังสืออาศัย
ซีดีของท่าน ควรอ่านควรฟังอยู่เรื่อยๆ ได้ประโยชน์เหมือนกัน เหมือนกับได้ฟังจากปาก
ของท่านเลย เหมือนกับตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ต่างกันตรงที่ไม่สามารถถามปัญหาได้
แต่ตอนที่เรายู่กับหลวงตากก็ไม่เคยถามปัญหาเลย เพราะท่านแสดงอย่างละเอียดถี่ถ้วน
ทุกขั้นตอน ไม่มีอะไรสงสัยเลย ปฏิบัติตามที่ท่านพูด ก็ให้เห็นตามที่ท่านพูดทุกอย่าง
หนังสือและซีดีของครูบาอาจารย์จึงมีประโยชน์มาก ขอให้พยายามอ่านหรือฟังอยู่เรื่อยๆ
อ่านแล้วฟังแล้วก็ต้องปฏิบัติด้วย ถ้าอ่านแล้วฟังแล้วไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดผล