

กำลังใจ ๖๑

(จตุรธรรมนำใจ ๓๓)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

www.facebook.com/Abhijato

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๕๔ ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง	3
๔๕๕ ต้องหยุดความอยาก	17
๔๕๖ ธรรมชาติบังคับ	33
๔๕๗ เต็มกำลังใจ	45

กัณฑ์ที่ ๔๕๔

ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

ถ้ามาพร้อมกันแล้ว จะได้เริ่มฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ฟังธรรมเพื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ให้มีสัมมาทิฐิ แปลว่าความเข้าใจที่ถูกต้อง ความเข้าใจที่ถูกต้องก็คือ การมาเกิดของเราในโลกนี้ เป็นเหมือนการแวะจอดรถตามสถานีบริการ เป็นการอยู่ชั่วคราว เป็นการจอดแวะเพื่อเติมน้ำมัน เติมน้ำ เติมอาหาร ซ่อมบำรุงรถยนต์ ที่เป็นเครื่องมือสำหรับการเดินทาง โลกนี้ไม่ใช่บ้านของเรา ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา บ้านของเรา จุดหมายปลายทางของการเดินทางของเรา ก็คือพระนิพพาน ให้คิดอย่างนี้เสมอ จะได้ไม่หลงกับการแวะจอดตามสถานีบริการ ตอนนี้อย่างไรยังมีมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดเป็นชอบกันอยู่ ยังเห็นว่าร่างกายเป็นของเรา โลกนี้เป็นที่อยู่ของเรา พอถึงเวลาที่จะต้องออกเดินทางจากโลกนี้ไป ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ เพราะลืมความจริงไป ความจริงก็คือโลกนี้เป็นสถานีบริการ เป็นที่พักเพื่อเติมน้ำมัน รับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ต้องเดินทางต่อ คนที่เราพบเรารู้จัก ก็เป็นเหมือนคนที่เราพบที่สถานีบริการ ที่เราจะต้องจากเขาไป พอเติมน้ำมัน เติมน้ำ เติมลม เติมอาหารเสร็จแล้ว เราก็ออกเดินทางต่อไป ไปให้ถึงบ้านของเรา พอถึงแล้ว จะได้ไม่ต้องทุกข์ยากกับการเดินทางอีกต่อไป

นี่เป็นสิ่งที่พวกเราควรจะต้องคิดเตือนใจอยู่เสมอ ว่าการมาเกิดในภพนี้ในโลกนี้ ก็เพื่อมาเติมพลังใจ เติมน้ำมันแห่งธรรม เพราะนานๆจะได้พบสถานีบริการที่มีน้ำมันแห่งธรรมให้เติม สถานีบริการส่วนใหญ่จะไม่มีน้ำมันแห่งธรรมให้เติม เพราะนานๆจะมีพระพุทธรูปศาสดามาปรากฏขึ้นสักครั้งหนึ่ง นานๆจะมีพระพุทธรูปเจ้ามาทรงตรัสรู้ เพื่อนำเอาธรรมะมาเผยแผ่ สั่งสอนให้กับสัตว์โลก ธรรมะก็เป็นเหมือนแผนที่ ซึ่งสถานีบริการในบางประเทศนี้ จะมีแผนที่แจก เวลาเราเดินทางแล้วไม่แน่ใจว่าไปถูกทางหรือไม่ เราก็จะแวะที่สถานีบริการเพื่อดูแผนที่ จะได้ไม่หลงทาง จะได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ธรรมะ

ของพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนแผนที่ ถ้าไม่มีแผนที่ก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ไปไม่ถึงบ้าน

ชาตินี้เราได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา จึงถือว่าเป็นโอกาสอันเลิศอันประเสริฐ เพราะมีธรรมะมีแสงสว่างนำทาง มีแผนที่บอกทาง ให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง มีธรรมะคอยเตือนใจ คอยสอนใจ ไม่ให้หลงระเหิงไปกับการหยุดพักผ่อน ตามสถานีบริการ เพราะเป็นความสุขเพียงชั่วคราว พอออกเดินทางต่อไปความสุขต่างๆก็จะหมดไป ถ้าไม่มีแผนที่ที่ไม่มีธรรมะบอกทาง เราก็จะหลงทางวนเวียนกลับมาที่เก่า กลับมาเกิดใหม่ กลับมาแก้มาเจ็บมาตายใหม่ กลับมาหลงกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่ได้จากการมีร่างกาย มีตาหู จมูกลิ้นกาย ที่ใช้เสพความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เป็นความสุขเพียงเล็กน้อย ที่มีความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่แถมมาด้วย เพราะเป็นความสุขชั่วคราว ที่ไม่ได้ให้ความอึดความพอ ที่สร้างความอยากใหม่ให้เกิดขึ้นอีก เวลาเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ไม่สบายใจ ที่ทำให้ต้องเสพรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่เรื่อยๆ เป็นเหมือนติดยาเสพติด ต้องเสพอยู่เรื่อยๆถึงจะมีความสุข เวลาไม่ได้เสพ ก็จะเศร้าสร้อยหงอยเหงา หงุดหงิด ไม่สบายใจ ว่าแห้วเปล่า เปลี่ยวเดียวดาย เพราะความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นทุกข์นั่นเอง ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก เกิดจากความหิวของใจ ที่ไม่มีวันอึดไม่มีวันพอ กับการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

เวลาที่ได้มาเกิดในโลกที่ไม่มีธรรมะ ก็จะหลงกับการแสวงหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพื่อให้มีความสุขกับตน เพราะไม่ฉลาดพอที่จะรู้ว่า เป็นความทุกข์มากกว่าเป็นความสุข ชีวิตของมนุษย์ที่ไม่มีธรรมะ ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะเป็นอย่างนี้ จะเป็นชีวิตที่มีความสุขเล็กๆน้อยๆ กับการได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ และมีความสุขมากๆ เวลาไม่ได้เสพ

แต่พอมีพระพุทธศาสนาปรากฏ ก็จะมีผู้บอกให้รู้ว่า การเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ เป็นโทษ ไม่ใช่เป็นคุณ เพราะต้องเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาที่ไม่ได้เสพก็จะทุกข์ใจ ไม่สบายใจ จึงควรหยุดเสพ ควรหาความสุขที่เสพได้ตลอดเวลา โดยที่ไม่ต้องใช้ตาหู

จุกลิ้นกายเป็นเครื่องมือ ก็คือความสุขที่ได้จากการภาวนา การทำใจให้สงบ ด้วยการเจริญสติ ควบคุมความคิดปรุงแต่ง พอจิตใจสงบแล้ว ก็จะพบกับความสุข ที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย เป็นความสุขที่เราสามารถผลิตขึ้นมาได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดเวลาใด ไม่ว่าจะร่างกายจะอยู่ในสภาพใด เป็นปกติหรือเจ็บไข้ได้ป่วย มีทรัพย์สินหรือไม่มีทรัพย์สิน ความสุขที่เกิดจากการเจริญสติทำใจให้สงบนี้ ไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้เงินทองเป็นเครื่องมือ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยต้องนอนอยู่บนเตียง ก็ยังสามารถภาวนาได้ เจริญสติได้ ทำใจให้สงบได้ มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ได้

นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ถาวร ความสุขที่เอาติดตัวไปด้วยได้ ใจสามารถนำความสุขนี้ไปได้ เวลาที่จะต้องออกจากร่างกายไป ความสุขนี้แหละที่จะเป็นบ้านของเรา ถ้ารักษาความสุขนี้ให้อยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้หมดไป ด้วยการภาวนาอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเจริญสติ เพื่อทำให้เกิดสมาธิ แล้วก็ใช้ปัญญารักษาสมาธิรักษาความสงบ เวลาที่จิตออกมารู้เรื่องราวต่างๆ มารับรู้อารมณ์เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มารับรู้เรื่องความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็ให้ปัญญาคอยสกัด ไม่ให้กิเลสมาหลอกมาล่อ ให้ไปผลิตความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ ถ้ามีปัญญาก็จะสามารถระงับความโลภความอยากต่างๆ ได้ เพราะปัญญาจะชี้บอกให้เห็นว่าสิ่งที่โลกที่อยากนั้น ไม่ได้เป็นความสุข เป็นความสุขเพียงเล็กน้อย แต่เป็นความทุกข์เสียมากกว่า เวลาอยากหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปัญญาจะบอกว่า เป็นเหมือนเสพยาเสพติด เสพแล้วจะไม่อึดไม่พอ กลับจะหิวจะอยากเสพมากขึ้นไปเรื่อยๆ เวลาไม่ได้เสพก็จะทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

นี่คือหน้าที่ของปัญญาที่จะคอยสอนใจ ให้เห็นว่าสิ่งที่อยากจะเสพนั้น ไม่เที่ยง ไม่อึดไม่พอ ไม่สามารถสั่งให้มียู่ได้ตลอดเวลา บางเวลาก็มี บางเวลาก็ไม่มี เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มี ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญมีเสื่อม มีมา มีไป นี่คือน้ำที่ของปัญญา ที่จะคอยสอนใจไม่ให้ไปอยากกับสิ่งต่างๆ ไม่ให้ออยากกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ให้ออยากกับลาภยศสรรเสริญ ไม่ให้ออยากมีอยากเป็น ไม่ให้ออยากไม่มีอยากไม่เป็น เพราะความอยากเหล่านี้จะทำลายความสงบ ทำลายสมาธิที่ได้จากการเจริญสติ พอปรุงแต่งไปในทางสมุทัย ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมา

ความสุขที่ได้จากความสงบก็จะถูกทำลายไป แต่ถ้ามีปัญญาмаสกัดทุกครั้งที่เกิดความ
อยาก ก็จะระงับความอยากได้ ความสงบก็จะกลับคืนมา ถ้าปัญญาหันกับความอยาก
หันกับกิเลสทุกประเภท ก็สามารถสกัดความอยาก สกัดกิเลสทุกประเภทได้หมด พอไม่
มีกิเลสไม่มีความอยาก มาผลิตความทุกข์ให้กับใจ ใจก็มีความสุขไปตลอดเวลา ใจได้
ถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ถึงบ้านแล้ว บ้านที่มีความสุขทุกรูปแบบ ก็คือ**ปรหมังสุขขัง**นี่เอง

สิ่งที่จะให้ความสุขทุกรูปแบบแก่ใจ ก็คือ**ปรหมังสุญญัง** ความว่างเต็มร้อย ว่างจากตัณหา
ว่างจากความโลภความโกรธความหลง ว่างจากกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ด้วย
อำนาจของสติสมาธิและปัญญา จิตจะอยู่ในความว่างตลอดเวลา ถึงแม้จะใช้สังขารมาคิด
ปรุงแต่ง ก็จะไม่เข้าไปในทางสมุทัย ไม่ไปในทางกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา เช่น
พระพุทธเจ้าทรงใช้สังขารความคิดปรุงแต่งไปในทางธรรมะ สั่งสอนสัตว์โลก ให้ทำบุญ
ให้ละบาป ให้ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ความคิดแบบนี้เป็นมรรค ไม่ได้เป็นสมุทัย ใจ
ของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะไม่คิดไปในทางสมุทัย เพราะเห็น
โทษของการคิดไปในทางสมุทัย เห็นโทษของการคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งนั้น
สิ่งนี้เป็นความสุข สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเราเป็นตัวเรา เพราะเป็นความคิดที่ไม่ตรงกับความจริง
เป็นความคิดที่จะทำให้เกิดความหลง ความคิดที่ทำให้เกิดความอยากต่างๆ ท่านได้
ผ่านความทุกข์ที่เกิดจากความอยากมาอย่างโชกโชนแล้ว เห็นโทษอย่างโชกโชนแล้ว เช็ด
หลายอย่างโชกโชนแล้ว จะไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น เห็นอะไรก็จะเห็นไปตามความเป็น
จริง ว่าทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้แหละ จะดีก็เป็นเรื่องของเขา จะไม่ดีก็เป็นเรื่องของเขา ถ้า
ไม่ไปอยากให้เขาดีหรือไม่ดี ก็จะไม่ทุกข์ เราไม่สามารถทำสิ่งที่ไม่ดีให้ดีเสมอไป หรือทำ
สิ่งที่ดีให้ไม่ดีเสมอไป

สิ่งต่างๆมีเหตุมีปัจจัย ที่ทำให้เขาดีหรือไม่ดี หน้าที่ของเราไม่ใช่อยู่ที่การกระทำให้เขาดี
หรือไม่ดี หน้าที่ของเราก็คือ เพียงแต่รับรู้ว่าเขาดีหรือไม่ดี แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ใช่อยากให้
เขาดีหรือไม่ดี เพราะจะเป็นการสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา นี่คือสัมมาทิฐิ ความเห็นที่
ถูกต้อง ว่าเราควรดำเนินชีวิต ไปสู่ความสงบของใจ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วย
ปัญญาที่เข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ว่าเขาเป็นอย่างนั้นแล เราไม่สามารถ

ไปเปลี่ยนให้เป็นอย่างอื่นได้ เปลี่ยนได้บางครั้งบางคราว ไม่ได้เปลี่ยนอย่างถาวร เปลี่ยนแล้วเดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนใหม่อีก เวลาเขาเปลี่ยนไป อย่างนี้ไม่ใช่เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขก็คือ ต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัย ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ สิ่งที่ได้ก็คือสอนใจที่ไม่รู้ความจริงนี้ให้รู้ เพื่อจะได้อยู่กับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้อย่างไม่เดือดร้อนใจ ไม่ทุกข์ใจ

หน้าที่ของพวกเราคือรักษาใจ ไม่ให้ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ นี่คือการเดินทางของพวกเรา เพื่อให้ไปถึงบ้านที่ไม่มีทุกข์ ด้วยการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยการเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เราไม่สามารถทำอะไรต่างๆ ให้เป็นไปตามความอยากของเราได้ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ไม่เป็นการสร้างความสุข แต่เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเรา พวกเราทุกคนไม่มีใครอยากมีความสุขกัน อยากมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น ก็ต้องทำเหตุที่จะทำให้มีความสุข ก็คือต้องปล่อยวาง ต้องเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่ตลอดเวลา ก่อนที่จะเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ก็ต้องเจริญสติก่อนหยุดความคิดปรุงแต่งให้ได้ก่อน พอหยุดความคิดปรุงแต่ง ที่จะคิดไปในทางความอยากอยาก ให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ได้แล้ว จึงมาสอนใจให้คิดไปในทางอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้ายังหยุดความคิดไม่ได้ ก็จะหยุดความอยากไม่ได้ สอนใจให้ปล่อยวาง ก็ปล่อยไม่ได้ เพราะใจยังอยากจะยุ่งกับสิ่งต่างๆ อยู่ ยังอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่

แต่ถ้าใจสงบแล้ว จะหยุดความอยากชั่วคราว พอออกจากความสงบแล้วไปอยากเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนนั้นก็ใช้ปัญญาเข้ามาหยุดได้อย่างถาวร ถ้าความอยากยังมีกำลังมากอยู่ จะหยุดไม่ได้ คนที่ยังไม่มีสมาธิ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว รู้แล้วว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก รู้แล้วว่าสิ่งที่จะหยุดความอยากได้ ก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา แต่หยุดความอยากไม่ได้ เพราะยังหยุดความคิดไม่ได้ ยังไม่มีสมาธิ แต่สำหรับผู้ที่มีสมาธิแล้วหยุดความคิดได้แล้ว ก็จะหยุดความอยากได้ นี่คือการแตกต่างระหว่างผู้ที่ฟังธรรมแล้วบรรลุ กับผู้ที่ฟังธรรมแล้วยังไม่บรรลุ อยู่ที่สมาธินี้เอง ในสมัยพระพุทธกาล เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาในระยะแรกๆ จะทรงแสดงให้แก่กับบวช

ทั้งหลาย ที่มีศีลมีสมาธิแล้ว พอฟังธรรมฟังปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็น ก็
บรรลุปะระอรหัตต์ในขณะที่ฟังธรรมเลย เพราะมีศีลมีสมาธิรองรับ

ปัญญาจะเป็นประโยชน์ได้ ก็ต่อเมื่อมีสมาธิสนับสนุน สมาธิจะเป็นประโยชน์ได้ ก็ต้องมี
ศีลเป็นผู้สนับสนุน จิตจะหลุดพ้นได้ ก็ต้องมีปัญญาเป็นผู้สนับสนุน นี่เป็นขั้นตอนของ
การทำงานของมรรค จะขึ้นจากศีลไปสู่สมาธิ สู่นิพพาน สู่วิมุตติ สู่มรรคผลนิพพาน ไม่มี
ทางอื่น เหมือนกับขึ้นบันได จะขึ้นจากชั้น ๔ ไปชั้น ๕ ไม่ได้ ถ้ายังอยู่ที่ชั้นศูนย์ เป็นไป
ไม่ได้ เพราะไม่มีปีกบินไปชั้น ๔ ต้องเดินขึ้นชั้น ๑ ก่อน จากชั้นศูนย์ก็ขึ้นชั้น ๑ จากชั้น
๑ ก็ขึ้นชั้น ๒ ชั้น ๒ ก็ขึ้นชั้น ๓ ชั้น ๔ ชั้น ๕ ไปตามลำดับ นี่ก็เป็นสัมมาทิฐิ ทุกวันนี้ได้
ยินได้ฟังว่ามีทิฐิความเห็นกันหลายรูปแบบ เมื่อวานนี้ก็มีคนบอกว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้
ทรงสอนศีลสมาธิปัญญา แต่ทรงสอนปัญญาศีลสมาธิ เพราะทรงแสดงปัญญาก่อนใน
มรรค ๘ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ปฏิบัติปัญญาก่อน ในมรรค ๘ ทรงแสดงสัมมาทิฐิ
สัมมาสังกัปปีก่อน สัมมาทิฐิก็คือความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปีก็คือความคิดชอบ
ก่อนที่จะทำอะไรที่ถูกต้องได้ ก็ต้องมีความเห็นที่ถูกต้องก่อน เช่นเห็นว่าการทำบุญให้
ทานรักษาศีลภาวนา เป็นการนำไปสู่การหลุดพ้น ต้องมีปัญญาอย่างนี้ก่อน พอมีปัญญา
แล้ว ก็จรรู้ว่าต้องทำบุญ รักษาศีล ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิ ก็จะเอาเงินไปเที่ยวกัน มาทำบุญทำ
ทานทำไม เอาเงินไปเที่ยวไปกินไปดื่ม ไปสนุกสนานเฮฮาดีกว่า ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิก็จะคิด
อย่างนี้ ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิก็จะไม่เห็นคุณประโยชน์ ของการทำบุญรักษาศีลภาวนา ของ
การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา จะไปหาความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
แทน ถ้ามีสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปิ เห็นว่าการทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการ
ดำเนินไปสู่ความสุขที่แท้จริง ก็จะเป็นปัญญาขั้นเริ่มต้น ก่อนจะไปถึงปัญญาขั้นวิปัสสนา
ขั้นสูงสุดได้ ก็ต้องมีปัญญาขั้นเริ่มต้นก่อน

การปฏิบัติธรรมต้องมีปัญญาในทุกระดับ ไม่เช่นนั้นจะทำผิดกัน ขึ้นทำทานก็ต้องมี
ปัญญา ทำเพื่ออะไร ขึ้นรักษาศีลก็ต้องมีปัญญา รักษาศีลเพื่ออะไร ขึ้นสมาธิก็ต้องมี
ปัญญา ขึ้นปัญญาก็ต้องมีปัญญา มีปัญญาทุกชั้น ถ้าอ่านแต่หนังสือ ก็จะเถียงกันปาก
เปี้ยกปากฉีกว่า ปัญญาต้องมาก่อนศีล มีศีลแล้วค่อยมีสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสอนใน

มรรค ๘ ต้องมีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ แล้วถึงจะได้มามีสัมมาวาจา สัมมากำมัณโตะ สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทรงแสดงเพื่อให้เห็นความสำคัญของ สัมมาทิฐิ ว่าต้องมีสัมมาทิฐิก่อน เช่นต้องรู้ว่าเกิดมาเพื่อเต็มธรรมะ มาเต็มน้ำมันแห่ง ธรรม โลกนี้เป็นสถานีบริการ ไม่ใช่บ้านของเรา เรามาเต็มธรรมะ เพื่อจะได้เดินทางไปถึง จุดหมายปลายทาง นี่คือเรื่องของสัมมาทิฐิ เวลาปฏิบัติต้องทานศีลภาวนาไปตามลำดับ

สำหรับผู้ที่ยังครองเรือนอยู่ ยังมีทรัพย์สมบัติข้าวของอยู่ ก็ต้องสละทรัพย์ต้องทำงาน ถ้ายังผูกพันอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ก็จะบวชไม่ได้ ต้องใช้เวลาบริหารจัดการ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่มีเวลาภาวนาได้อย่างเต็มที่ ถ้าสละทรัพย์สมบัติข้าวของ เงินทองไปหมดแล้ว ก็จะบวชได้ รักษาศีลได้ตลอดเวลา เจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญ ปัญญาได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้ว การบรรลุมรรคผลนิพพาน ภายใน ๗ วันหรือ ๗ ปี จะเป็นสิ่งที่ไม่ยากเย็นเลย เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ทุกยุคทุกสมัย นับตั้งแต่ยุคของพระพุทธเจ้ามาจนถึงยุคปัจจุบันนี้ ถ้ามีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว การ บรรลุมรรคผลนิพพานภายใน ๗ วันหรือ ๗ ปีนี้ เป็นสิ่งที่ปรากฏมาอย่างต่อเนื่อง ไม่มี อะไรน่าเคลือบแคลงสงสัยเลย เพราะเป็นความจริง มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุกันมาแล้วเป็น จำนวนมาก

จึงควรสร้าง**สัมมาทิฐิ**ให้เกิดขึ้น ว่ามาเกิดในโลกนี้เพื่อเต็มน้ำมันคือธรรมะ ด้วยการ ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้ทำงานจนกว่าจะไม่มีอะไรให้ แล้วก็รักษาศีล จากศีล ๕ ไปสู่ศีล ๘ ไปสู่ศีล ๒๒๗ ตามลำดับ แล้วก็เจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่น จนหลับ นั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรม เพื่อทำจิตให้รวมเป็น**เอกัคคตารมณ์** ให้จิตเข้าสู่ ความว่าง เข้าสู่ความสุขที่เกิดจากความว่าง เวลาออกจากสมาธิ ก็คอยควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทางกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ด้วยการใช้อปัญญาสอนใจ ให้เห็นโทษ ของการคิดไปในทางสมุทัย คิดไปในทางตัณหาทั้ง ๓ ให้ระงับความคิดไปในทาง **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** พอไม่มีตัณหาทั้ง ๓ อยู่ภายในใจ ก็จะไม่มีความทุกข์ อีกต่อไป ใจก็เป็นปรमังสุขัง เป็นปรมมังสุญญัง เป็น**พระนิพพาน** เป็นการสิ้นสุดแห่งการ

เดินทางในภาพน้อยภาพใหญ่ เพราะได้ถึงบ้านแล้ว บ้านที่มีทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจต้องการ ก็คือปรหมังสุขขังนี่เอง

พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ไปเกิดอีกแล้ว เพราะไม่โง่แล้ว ฉลาดแล้ว รู้แล้วว่า การเกิดไม่ได้พาไปสู่ความสุข แต่พาไปสู่ความแก่ความเจ็บความตาย ไปสู่การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ ผู้ที่ไม่ต้องการมีความทุกข์ก็ต้องไม่เกิดเท่านั้น นี่คือสัมมาทิฐิที่พวกเราควรเจริญอยู่เนืองๆ ถ้าไม่เจริญกิเลสความหลงจะเข้ามาหลอก ให้หลงคิดว่าลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นความสุข ควรหากมากๆ เพราะไม่เห็นธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็ย่อมมีความทุกข์ตามมา เวลาสิ่งที่มีอยู่สูญหายไป เป็นอนัตตา ก็คือเราไม่สามารถสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ให้อยู่กับตนไปตลอด จะต้องพลัดพรากจากกันไป เวลาพลัดพรากจากกันก็จะทุกข์ใจ นี่คือสัมมาทิฐิ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบททุกบาท เป็นสัมมาทิฐิทั้งหมด เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นความเห็นที่จะพาไปสู่การกระทำ ที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไป เป็นการสร้างความสุข ให้เกิดขึ้นภายในใจอย่างถาวร

ถ้ามีสัมมาทิฐิก็จะมีสัมมาสังกัปปไปตามมา มีสัมมาสังกัปปไปก็จะมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิตามมา ถ้ามีครบทั้ง ๘ องค์ มรรคผลนิพพานก็จะเป็นผลที่ตามมาต่อไปอย่างแน่นอน เพราะเป็นสูตรตายตัว เหมือนกับชานาชาวไร่ที่รู้กันว่า ถ้าปลูกข้าวก็ต้องได้ข้าวอย่างแน่นอน ปลูกกล้วยก็ต้องได้กล้วยอย่างแน่นอน ปลูกผลไม้ชนิดใดก็ต้องได้ผลไม้ชนิดนั้นอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่จะเป็นอย่างอื่นไปได้ ไม่ใช่ปลูกกล้วยแล้วได้ส้ม อย่างนี้ไม่มีวันเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นถ้ามีการเจริญมรรค ๘ อย่างสมบูรณ์แล้ว การเวียนว่ายตายเกิดย่อมเป็นไปไม่ได้ฉนั้นั้น ถ้าเจริญมรรค ๘ ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะต้องเป็นผลตามมาอย่างแน่นอน จึงอย่าล้งเล่งลั้ย ให้ยึดมั่นกับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ อย่าเขวตามคำพูดของหมอดู อย่าเขวกับสิ่งต่างๆ ที่หลอกล่อให้ยึดเป็นที่พึ่ง เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถเป็นที่พึ่งของใจได้ นอกจากพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เท่านั้น เพราะ

พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เท่านั้นที่จะพาให้เราไปสู่พระนิพพานได้ ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้

จึงควรปลุกฝังใจให้แน่นแก่กับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ด้วยการศึกษารวม ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนาอย่างต่อเนื่องอย่างเต็มที่ จะได้มีสภาวะที่ฝังภายในใจไปตลอดไม่ว่าจะเกิดในภพใดชาติใด ถ้าไม่ได้พบพระพุทธศาสนา ก็จะไม่เดือดร้อน เพราะมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ฝังอยู่ในใจในชาตินี้ติดไปกับใจ จะไม่กังวลว่าเกิดชาติหน้าจะพบกับพระพุทธศาสนาหรือไม่ เพราะสามารถเอาพระพุทธศาสนาติดตัวไปได้ ถ้าปฏิบัติถึงขั้นที่ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็คือขั้นพระโสดาบัน จะไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ จะนำไปสู่พระนิพพานได้หรือไม่ เพราะรู้แล้วว่าทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็คือมรรคที่มีองค์ ๘ หรือทานศีลภาวนาตัวเอง จะยึดอยู่กับการปฏิบัติแนวนี้ไปตลอด ทุกภพทุกชาติ ไม่ว่าจะเกิดที่ไหนเวลาใด จะไม่เชื่อเรื่องต่างๆของชาวบ้าน ไม่เชื่อเรื่องบุญชาราคู ไม่เชื่อเรื่องฮวงจุ้ย ไม่เชื่อหมอดู เรื่องดูดวงดูดาว จะเชื่อกฎแห่งกรรมเพียงอย่างเดียว ก็คือการเจริญมรรค ๘ เพราะเป็นการสร้างกรรมดี ถ้าประพฤติตามมรรค ๘ ก็ถือว่ากำลังทำกรรมดี ถ้าทำกรรมดีผลก็ต้องดีตามมาอย่างแน่นอน ขอให้รักษาสัมมาทสิฐิที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ให้อยู่คู่กับใจไปตลอด เพื่อจะได้เป็นแสงสว่างนำทาง นำพาชีวิตไปสู่บ้านที่มีแต่ความสุขต่อไป

ที่ไม่ปรากฏผลขึ้นมาก็เพราะขาดการปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ถึงไม่มากพอ ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา ที่จะทำให้ไม่หลงไม่ลืม ให้มีความเห็นชอบไปตลอด ความเห็นชอบที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังนี้ ถ้าไม่เอาไปเจริญต่อ ก็จะถูกความเห็นอื่นมากลบ พ้อออกจากที่นี้ไป ก็จะได้รับความเห็นต่างๆ ส่วนใหญ่ก็จะเกี่ยวกับโลกมากกว่าธรรม พอมีความเห็นอื่นเข้ามาภายในใจ ความเห็นชอบนี้ก็จะถูกกลบไป พระพุทธเจ้าถึงต้องสอนให้ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ **กาเลนะ ธัมมัสสะวะณัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง** การฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเติมสัมมาทสิฐิความเห็นชอบนั่นเอง ที่จะจางไปหมดไป เหมือนกับการใช้โทรศัพท์แบบเติมเงิน ใช้ไปเรื่อยๆเงินก็จะหมด ถ้าไม่เติมก็จะใช้ไม่ได้ การฟังธรรมก็เหมือนกัน ต้องฟังธรรมอย่างน้อยก็ทุกวันธัมมัสสะวะณัง ก็คือวัน

ฟังธรรม อาทิตย์หนึ่งก็มีอยู่ครั้งหนึ่ง ก็คือวันพระ เป็นวันที่พุทธศาสนิกชนหยุดการทำมาหากิน เพื่อเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมกัน

ในสมัยก่อนพุทธศาสนิกชน อ่านหนังสือไม่ได้ ศึกษาด้วยตนเองไม่ได้ ก็เลยต้องอาศัยพระเป็นผู้สอน จึงต้องหยุดทำงาน ๑ วัน เพื่อเข้าวัดทำทานรักษาศีลฟังเทศน์ฟังธรรม แต่สมัยนี้เจริญก้าวหน้า พุทธศาสนิกชนสามารถเข้าถึงธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าได้โดยตรง ไม่ต้องไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรมก็ได้ สามารถอ่านหนังสือธรรมะได้เอง สามารถฟังเทศน์จากเสียงบันทึก ของพระปฏิบัติปฏิบัติชอบทั้งหลาย ฟังได้ทั้งวันเลย ไม่ต้องรอฟังอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง โอกาสที่จะบรรลุผลนิพพานในสมัยนี้ จึงมีมากกว่าหลายร้อยเท่า เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยโบราณที่จะต้องรออาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เพื่อไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรม นี่ฟังได้ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย พกติดตัวไปได้ทุกหนทุกแห่ง ถ้าไฟธรรมก็จะได้ฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีแต่ธรรมะหมุนอยู่ในใจตลอดเวลา

การฟังธรรมเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะจะได้ฟังในสิ่งที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง ก็คือสัมมาทิฐิ นั่นเอง ส่วนใหญ่สิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ก็เป็นเรื่องมิจฉาทิฐิทั้งนั้น ใอนั้นก็เป็นของเรา ใอนี้ก็เป็นของเรา สามีเรา ภรรยาเรา ททรัพย์สมบัติของเรา ที่ดินของเรา บริษัทของเรา เงินของเรา มีแต่ของเราทั้งนั้น แล้วเป็นไปอย่างไร ใจร้อนหรือเย็น เวลาทำอะไรเป็นของเรา ใจก็ร้อนขึ้นมา ถ้าคิดว่าทุกอย่างไม่เป็นของเรา ใจจะเย็นจะสบาย ถ้าไม่เป็นของเรา จะไปทุกข์กับมันทำไม เราไปทุกข์กับของคนอื่นใหม่ ของคนอื่นจะพังฉิบหายไป เราไม่เห็นเดือดร้อนเลย ถ้าเป็นของเรานี้ อะไรนิดอะไรหน่อยก็วุ่นวายกันใหญ่เลย เพราะเป็นของเรา เป็นมิจฉาทิฐิ อย่าไปคิดว่าเป็นของเรา ถ้าเป็นของเราก็คือเพียงชั่วคราว รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ปล่อยไป จะไปก็ไป นี่คือนสิ่งที่เราจะได้ยินได้ฟัง คือสัมมาทิฐิ ถ้าฟังบ่อยๆก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น จะจำได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จะทำให้จิตใจสงบ เย็นจิตสบาย จะมีความเห็นที่ถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ นี่คือนิสัยของการฟังธรรม จะกำจัดความสงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ได้ จะเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เพราะไม่มีอะไรเป็นของเราเลย เพียงแต่ไม่พิจารณากัน ก็เลยกลายเป็นของเราไปหมด เป็นของเราตั้งแต่เมื่อไหร่ เป็นของโลกนี้ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์แล้ว มีมาก่อนที่เราจะมาเกิด จะมีต่อไปหลังจากที่

เราไป แล้วเป็นของเราตอนไหน เรามาตุ้เอาว่าเป็นของเรา ตุ้ด้วยความหลง แล้วก็เชื่อตาม จึงต้องมีกรรมมาคอยแยกใจออกจากสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มีกรรมไม่มีสัมมาทิฐิ ก็ยึดติดเหมือนกาวตราข้าง เวลาจากกันแต่ละครั้งก็ร้องไห้ร้องไห้ให้กัน เพราะไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน

ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำเอาไปพิจารณาต่อ เพื่อจะได้ปฏิบัติ เวลาจะยึดจะคิดว่าเป็นของเรา ก็จะมีสัมมาทิฐิบอกว่าไม่ใช่ของเราละ มันจะอยู่กับเราก็อยุไป จะไปก็เรื่องของมัน ไปห้ามมันไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องทิ้งมันไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้วความอยากความทุกข์ต่างๆก็จะเบาบางไป พอเห็นผลว่าใจดีขึ้นเย็นขึ้นสบายขึ้น ก็จะคิดอย่างนี้ไปตลอด คิดว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอด ไม่มีอะไรจะให้ความสุขกับเราได้ นอกจากการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ยุติความอยากต่างๆ อันนี้แหละที่จะให้ความสุขกับเรา ความสุขที่จะอยู่กับเราไปตลอด แค่นี้เอง ทำไมทำไม่ได้ ง่ายจะตายไป อย่าไปทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก อย่าว่านวยกับอะไรมาก่อนมาหลัง ปัญญามาก่อนศีลมาก่อนสมาธิ ไปว่านวยทำไม ถ้าไม่ปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติจะไม่มีปัญหากับกรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ปฏิบัติจะมีปัญหา เพราะเป็นพวกตาบอดคลำช้าง เถียงกันว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าจับหางก็ว่าช้างเป็นเชือก จับท้องก็ว่าเป็นฝาผนัง จับวงก็ว่าเป็นหู จับงาก็ว่าเป็นหาง ก็ถูกทุกคน แต่ถูกแล้วได้ประโยชน์อะไร ต้องถูกเพื่อเอามาดับทุกข์ เห็นแล้วต้องดับทุกข์ได้ ดับกิเลสตัณหาได้ นี่ปฏิบัติแล้วกลับเกิดกิเลสตัณหามากขึ้น อวดดีอวดเก่งกัน เถียงกันปากเปี้ยกปากฉีก ธรรมะก็กลายเป็นธรรมเมาไป หลวงปู่แหวนท่านพูดว่า ระวังธรรมะจะกลายเป็นธรรมเมา รู้ธรรมะหลายๆจะเมาธรรม จะปากเปี้ยกปากฉีก เถียงกันคอแตกไปเลย ไม่ใช่กิเลสแตกคอแตก ถ้าเป็นธรรมะแล้วกิเลสต้องกระเจิงไปเลย เหมือนเวลาหลวงตาเดินมาที่ กิเลสของพระจะกระเจิงกันไปหมด จิตนิ่งสงบ

เวลาของพวกเราจะหมดไปเรื่อยๆ น้อยลงไปเรื่อยๆ นี่ปีที่ ๘ ก็หมดแล้ว เหลืออีก ๒ เดือนเท่านั้นเอง เหลือเมษากับพฤษภาคม ๘ ปีแล้วนะ มีอะไรเปลี่ยนแปลงในระยะ ๘ ปีบ้าง ถ้าในสมัยพุทธกาลก็เป็นพระอรหันต์กันไปเยอะแยะแล้ว ต้องคิดนะจะได้มีพลังจิต

ขึ้นมา มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ฉันทะคือยินดีปฏิบัติ วิริยะคือความพากเพียรปฏิบัติ จิตตะคือใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ วิมังสาคือคิดแต่เรื่องปฏิบัติอย่างเดียว มีภารกิจอะไร ก็รีบๆทำให้เสร็จ เสร็จแล้วก็รีบไปปฏิบัติทันที เข้าทางจงกรมเดินจงกรม นั่งสมาธิทันที เช่นเสร็จจากบิณฑบาต ฉันทะเสร็จ กวาดอุจจาระเสร็จ ก็กลับกุฏิไปเดินจงกรมในป่า ไปนั่งสมาธิ จนกว่าจะถึงเวลาปวดกวาด ปวดกวาดเสร็จ ดื่มน้ำปานะเสร็จ สรงน้ำเสร็จก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ จนกว่าจะถึงเวลาพัก สี่ห้าทุ่ม พักถึงตี ๒ ตี ๓ ก็ตื่นขึ้นมาเดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนาต่อ จนถึงเวลาออกไปบิณฑบาต

นี่คือกิจของนักปฏิบัติ ต้องทำอย่างนี้ ทำกิจอื่นที่จำเป็นให้น้อยที่สุด เพื่อจะได้มีเวลาทำกิจที่สำคัญที่สุด ก็คือการภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิ เจริญสติสมาธิปัญญา นี่คือนิมิตตะ ใจจดจ่ออยู่กับการกิจของตนอย่างแท้จริง ถ้ามีจิตตะแล้วก็จะมีวิมังสา จะใคร่ครวญพิจารณา ในกิจของตน พิจารณาว่าต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิ ต้องพิจารณาว่ายังติดอยู่กับอะไร ต้องปล่อยวางให้ได้ ถ้าติดอยู่กับกามราคะก็ต้องหาสุภะมาแก้ ถ้าติดอยู่กับความกลัวความเจ็บความตาย ก็ต้องเอาความจริงมาแก้ พิจารณาว่า เกิดมาแล้วไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้อย่างไร มีใครไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายบ้าง พิจารณาว่าความแก่ความเจ็บความตาย เป็นภัยที่ตรงไหน ตัวที่เป็นภัยไม่ใช่ความแก่ความเจ็บความตาย แต่ความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายต่างหาก เพราะเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ นี่คือนิมิตตะ จะใคร่ครวญพิจารณาอย่างนี้ จะปฏิบัติเพื่อละความอยากเหล่านี้ให้ได้ พอละได้แล้วใจก็จะสบาย ไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย

อิทธิบาท ๔ ก็คือฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา ถ้าใคร่ครวญธรรมะอยู่เรื่อยๆ ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะเกิดศรัทธา เกิดฉันทะ เกิดวิริยะที่จะปฏิบัติ เกิดจิตตะใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ เกิดวิมังสาใคร่ครวญเกี่ยวกับการปฏิบัติ ถ้าทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ยกเว้นเวลาทำภารกิจอื่น งานนี้ก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้ง่ายตายและรวดเร็ว ต้องมี**อิทธิบาท ๔** อิทธิบาทแปลว่าทางสู่ความสำเร็จ สู่ความยิ่งใหญ่ อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ ก็คือความสำเร็จนี้เอง จะมีอะไรจะยิ่งใหญ่กว่าความสำเร็จ ทำอะไรก็ต้องทำให้สำเร็จ เรียนหนังสือก็เรียนให้จบ ไม่ใช่เป็นนักเรียนอาชีพ เหมือนพวกเราตอนนี้ เป็นนักเรียนอาชีพ

กัน ขอเรียนไปจนวันตาย ไม่ขอจบ กลัวจะว่างงาน กลัวจะไม่ม้งานทำกัน นอกจากเรียน
แล้วก็ม้งานปฏิบัติที่ต้องทำต่อ ถึงจะจบได้ ถ้าเรียนอย่างเดียวไม่ปฏิบัติมันก็ไม่ม้งานจบ
อย่าไปโทษใคร โทษตัวเราเอง เพราะไม่ผลักดันตัวเราเอง จะรอให้สวรรค์มาจุดลากให้
ขึ้นสวรรค์ รอไปเถิด รอไปจนวันตาย ก็จะไม่ม้งานเป็นไปไม่ได้ มีแต่จะมาจุดลากให้ลงนรก
เสียมากกว่า ตัวนี้ไม่ต้องรอ เพราะอยู่ในใจเราตลอดเวลา พร้อมทั้งจะลากเราไปเสมอ
เวลาใดที่เราไม่สู้ เวลานั้นก็จะลากเราไปนรกทันที ลากไปเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน
เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ลากไปสู่ความเกียจคร้าน ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตลักทรัพย์
ประพฤตผิดประเวณี พุดปดมดเท็จโกหกหลอกลวง มันอยู่ในใจเราอยู่แล้ว พร้อมทั้งจะ
โผล่ออกมาดำเนินการทันที ถ้าไม่คุมไว้ด้วยธรรมะ ตอนนี้อยู่ไม่ออกมาเพราะมีทานศีล
ภาวนาคอยควบคุม ถ้าไม่มีเมื่อไหร่ก็จะกลับมาได้ จึงอย่าประมาท

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่าอย่าประมาท จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึง
พร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด เพราะเวลาของชีวิตเรานั้นน้อยลงไปทุกวัน ไม่มีมากขึ้น
อายุมากขึ้น แต่เวลาที่จะอยู่มน้อยลง อย่าไปหลงผิดคิดว่าจะมีอายุมากขึ้น อายุมากขึ้น
จะอยู่นานขึ้น ไม่ใช่ จะอยู่น้อยลงไป นี่คือธรรมะที่ต้องผลิตขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ พิจารณา
ความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆว่า เป็นเหมือนป้ายบอกทาง เวลาขับรถเดินทางจะ
มีป้ายบอกว่า อิกี้ก็ไกลจะถึงเมืองนั้นเมืองนี้ เวลาเห็นคนแก่เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย เวลา
ไปงานศพก็บอกว่าเราใกล้เข้าไปแล้ว ยังมัวทำอะไรกันอยู่ ทำไมไม่รีบทำกิจที่ควรทำกัน
ถ้าคิดอย่างนี้รับรองได้ว่าจะทำทันทีเลย คิดอยู่บ่อยๆ คิดอยู่เรื่อยๆ ว่าเรามีความแก่เป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้
ได้ป่วยไปไม่ได้ มีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ต้องพลัดพรากจาก
ของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวงไปเป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้ คิดอย่างนี้ไปทุกวัน
ทุกเวลา จะได้ไม่ประมาทนอนใจ จะได้รับทำกิจที่ควรทำ จะได้มีที่พึ่ง มีความสุขไป
ตลอด ไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องทำเอง เป็นที่พึ่งของเราเอง ตนเป็นที่พึ่งของตน
อรรถาธิ อรรถโน นาถ เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด เรามีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นผู้นำ
ทาง เป็นที่พึ่งในฐานะเป็นผู้นำทาง แต่ท่านไม่สามารถปฏิบัติให้เราได้ มีพระพุทธพระ
ธรรมพระสงฆ์แล้วไม่ได้หมายความว่า จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ เหมือนมีแผนที่

แล้วแต่ไม่ออกเดินทาง ก็จะไม่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ต้องมีแผนที่และมีการเดินทาง ถึงจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ถ้าเดินทางโดยไม่มีแผนที่ ก็ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เพราะจะหลงทาง ต้องมีที่พึ่งทั้ง ๒ ส่วน มีผู้นำทางและมีการปฏิบัติ **อัคราภิ อัครโน นา โถ** เป็นผู้ปฏิบัติ **พุทธัง ธัมมัง สังฆัง** **สรณัง คัจฉามิ** เป็นผู้นำทาง ถ้าเดินตามที พระพุทธเจ้าทรงสอน จะถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน

ถาม คนที่บอกว่าพระพุทธเจ้าสอนปัญญาคือสมาธิ เขาจะเอาอะไร

ตอบ ถูกทั้ง ๒ ประเด็น แต่ไม่ควรเป็นประเด็นถกเถียงกัน ทรงแสดงอย่างนั้น เพื่อให้เห็นว่าต้องมีสัมมาทิฐิเป็นต้นนำ การกระทำอะไรต้องมีปัญญาเป็นต้นนำเสมอ แต่เวลาปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติจากขั้นต่ำขึ้นไป ทรงตรัสว่า สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้วมี อานิสงส์มาก มีประโยชน์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วมีอานิสงส์มากมี ประโยชน์มาก จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้วย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์โดยถ่ายเดียว ทรงสอนเป็นขั้นๆ ต้องมีศีลอบรมสมาธิ มีสมาธิอบรมปัญญา มีปัญญาอบรมจิต ให้หลุดพ้น แต่เวลาทรงแสดงมรรค ๘ ทรงแสดงปัญญา แสดงสัมมาทิฐิก่อน

ถาม ถ้ายังไม่มีสัมมาทิฐิ ก็ไปไม่ได้

ตอบ ไปไม่ได้ แต่ไม่ควรเป็นประเด็นถกเถียงกัน ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในที่ หนึ่งกับอีกที่หนึ่ง อาจจะขัดกันก็ได้ ในที่หนึ่งก็ทรงสอนให้เชื่อ ในอีกที่หนึ่งก็ทรง สอนไม่ให้เชื่อ ถ้าฟังแบบไม่ใช่ปัญญาก็จะว่า ทำไมสอนให้เชื่อพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ แล้วกลับมาสอนไม่ให้เชื่อครูบาอาจารย์ ในกาลามสูตร ๑๐ ที่ทรงสอน ไม่ให้เชื่อ หมายความว่าให้ฟังหูไว้หู ไม่ให้เชื่อแต่ไม่ให้ปฏิเสธ ใครพูดอะไรก็รับ ฟังไว้ แล้วต้องไปพิสูจน์ดู เช่นมีคนมาบอกว่าแฟนเรามีชู้ ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ ต้อง พิสูจน์ดูว่าจริงหรือไม่ก่อน พิสูจน์แล้วก็จะรู้ว่าจริงหรือไม่ การฟังเป็นการ จุดชนวน ให้ดำเนินไปสู่การพิสูจน์ อย่าเป็นเหมือนกระต่ายตื่นตูม แต่บางอย่างที่ ทรงสอนให้เชื่อก็ต้องเชื่อ เช่นทรงสอนให้รับปฏิบัติ ก็ต้องเชื่อ กลับไม่เชื่อกัน การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ต้องรู้ว่าทรงแสดงให้กับใครที่ไหนเกี่ยวกับเรื่องอะไร

กัณฑ์ที่ ๔๕๕

ต้องหยุดความอยาก

๒๑ เมษายน ๒๕๕๖

ปัญหาของพวกเราก็คือความอยาก อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ก็จะพยายามหาวิธีทำให้เป็นไปตามความอยาก พอเป็นแล้วก็เท่านั้น ไม่ได้แก้ปัญหาคือความอยาก ไม่ได้ทำให้ความอยากหมดไป พอได้สิ่งที่อยากได้แล้ว ความอยากก็จะโผล่ขึ้นมาอีก อยากได้อีก ก็จะอยากไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหมดปัญหา เพราะเวลาอยากได้อะไร ก็ต้องมีปัญหามีอุปสรรค กว่าที่จะแก้ปัญหาฟันฝ่าอุปสรรคได้ ก็จะเสียเวลา เสียเงินทองไปโดยใช่เหตุ เพราะไม่ได้แก้ปัญหา กลับสร้างปัญหาขึ้นมาอีก เพราะจะมีความอยากอีก เพราะเมื่อกับของที่ได้มา อยากได้ของที่ยังไม่ได้ ถ้าไม่หยุดความอยาก ความอยากจะไม่มีวันหมดไป ความทุกข์ต่างๆก็จะมีวันหมด วิธีแก้ปัญหาคือแท้จริงก็คือ **ต้องหยุดความอยาก** ถ้าหยุดความอยากได้แล้ว ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป เหตุที่ทำให้อยาก ก็เพราะไม่รู้ว่สิ่งที่อยากได้นั้น ไม่ได้แก้ปัญหา ไม่ได้ทำให้ใจอิ่มพอ ไม่ว่าจะเป็ นลาภยศสรรเสริญ เป็นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะไม่สามารถให้ความอิ่มความพอ แก่ใจได้ ต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไรก็ตาม ความพอจะไม่เกิดขึ้น เพราะไม่ได้หยุด ความอยาก ได้เงินมาร้อยล้านก็ยังไม่พอ ได้พันล้านก็ยังไม่พอ ได้แสนล้านก็ยังไม่พอ ยังอยากอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่อยากได้เงินก็อยากจะได้อย่างอื่น ได้เงินมากแล้วก็อยากจะได้ เกียรติยศ พอได้ลาภแล้วก็อยากจะได้ยศ รวยแล้วก็อยากจะเป็นคุณหญิงเป็นคุณนาย อยากเป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นประธานาธิบดี จะอยากไปเรื่อยๆ

ดังที่เคยพูดไว้ ตอนต้นก็อยากจะทำดีกินดี ไม่อดอยากขาดแคลน พออยู่ดีกินดีแล้ว ก็อยากจะทำรวย พอรวยแล้วก็อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากมีเกียรติ มีชื่อเสียงมีหน้ามีตา พอมีแล้วก็อยากจะมีไปนานๆ ไม่อยากให้เสื่อมหมดไป เวลาตายไปก็อยากจะไปสวรรค์ จะอยากต่อไปเรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุด ถ้ายังมีความอยากก็ยังมีความทิว มีความต้องการ มี

ความไม่พอ ก็จะไม่มีความสุข ต้องหยุดความอยาก เพราะถ้าหยุดความอยากได้ ความอึดความพอก็จะเกิดขึ้น พวกเราไม่รู้ความจริงนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธรเจ้ามาตรัสรู้ แล้วนำเอาความจริงนี้มาเผยแผ่ มาบอกพวกเรา พวกเราจะไม่มีวันรู้ได้ ก็จะหลงอยู่กับการหลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ต้องมาทุกข์กับความเสื่อมของหลาภยศสรรเสริญ ของความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นเวลาสูญเสียสิ่งที่รักไป สูญเสียบุคคลที่รักไป ก็จะเศร้าโศกเสียใจ ในขณะที่เราอยู่กับสิ่งที่รักกับบุคคลที่รัก ก็จะมีความหวังใยม มีความวิตกกังวล กลัวว่าจะจากไป เวลาไม่มีสิ่งที่รักบุคคลที่รัก ก็อยากจะมี

พออยากจะมีก็อยู่ไม่เป็นสุข ต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบ บุคคลที่รักบุคคลที่ชอบ เพราะใจมีแต่ความอยาก จึงผลักดันให้ไปหาสิ่งต่างๆ ความอยากเกิดจากความหลง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นหงจ้กรเป็นดอกบัว เห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข เห็นหลาภยศสรรเสริญ เห็นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายว่าเป็นสุข แต่ความจริงแล้วเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เจริญอย่างเดียว เจริญแล้วก็เสื่อมด้วย เกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป มองไม่เห็นส่วนที่เสื่อม ส่วนที่ดับ ส่วนที่จากไป เวลาเห็นสิ่งที่อยากได้ จะไม่คิดว่าจะจากไป จะเสื่อม จะเปลี่ยนไป นี่คือการหลง ที่จะหลอกให้วิ่งเข้าหาความทุกข์ เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เห็นความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ไม่รู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ถ้าไม่ได้พบพระพุทธรศาสนา ถ้าได้พบก็จะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในใจ อยู่ในตัวเรา **อยู่ที่การทำใจให้สงบ** ถ้าไม่มีศาสนาก็จะไม่มีใครรู้ คนที่ไม่มีศาสนาจึงไม่คิดที่จะทำใจให้สงบ ไม่รู้ว่าความสุขที่ยิ่งใหญ่ สุขที่ดีเลิศ สุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ความสงบของใจ จึงทุ่มเทเวลาให้กับการหลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เลยต้องอยู่กับกองทุกข์ เวลาที่สิ่งต่างๆเปลี่ยนไป เสื่อมหมดไป นี่คือการหลงของผู้ที่ไม่ได้เข้าหาศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธรศาสนา

พระพุทธรศาสนาว่า ความสงบสุขของใจเป็นความสุขที่แท้จริง รู้วิธีสร้างความสุขนี้ให้ถึงจุดสูงสุด ที่ไม่มีวันเสื่อม ศาสนาอื่นก็รู้เหมือนกัน แต่ไม่รู้วิธีสร้างความสุขให้ถึงจุดสูงสุด ที่ไม่มีวันเสื่อม **รู้เพียงระดับฉานระดับสมาธิ** ที่ต้องเสื่อมหมดไป ไม่รู้วิธีสร้างความสงบ

ที่ถาวร ก็คือพระนิพพาน พระนิพพานก็คือใจที่มีความสงบตลอดเวลา สงบอย่างถาวร ที่เกิดจากการกำจัดความอยากทั้งหลายให้หมดไป ด้วยอำนาจของปัญญา ของสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ที่เห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องมีปัญญามีความรู้นี้ จึงจะสามารถกำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปได้อย่างถาวร

ถ้ากำจัดด้วยการเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นกำหนดดูลมหายใจเข้าออก บริกรรมพุทโธๆ เพื่อไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะหยุดความอยากได้ชั่วคราว เพราะความอยากต้องใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ พอความคิดหยุดทำงานความอยากก็ต้องหยุดทำงาน แต่ไม่ได้หยุดแบบถาวร เวลาออกจากสมาธิมาคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ความอยากก็จะตามมากับความคิดได้ พอคิดถึงคนนั้นคนนั้นก็เกิดความอยากขึ้นมา อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อยากจะทำให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะเกิดความไม่สงบ เกิดความกระวนกระวายกระสับกระส่าย กระตือรือร้น อยู่ไม่เป็นสุข เพราะความอยากไม่ได้หมดไปอย่างถาวรด้วยการหยุดความคิด ความอยากเกิดจากความหลง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าได้อะไรแล้วจะได้ความสุข ต้องแก้ความหลงด้วยสัมมาทิฐิ คือรู้พระอริยสัจ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ทรงรู้ว่าความอยากได้สิ่งต่างๆนี้แล เป็นต้นเหตุที่ทำให้ความสงบของใจ พอความสงบถูกทำลายไป ความสุขก็หายไป ความทุกข์ก็กลับมาแทนที่ ถ้าอยากจะทำให้ความสงบความสุขกลับมา ก็ต้องหยุดความอยาก

การจะหยุดความอยากได้ ก็ต้องรู้ว่าสิ่งที่อยากได้นั้น ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงที่ถาวร นอกจากไม่ให้ความสุขแล้วยังให้ความทุกข์ด้วย ลองพิจารณาดู ทุกวันนี้เราทุกข์กับอะไร ทุกข์กับสิ่งที่เรามีไม่ใช่หรือ สิ่งที่เราไม่มีเราไม่ทุกข์ คนที่มีสามีมีภรรยา ก็จะทุกข์กับสามีทุกข์กับภรรยา คนที่มีลูกก็จะทุกข์กับลูก มีทรัพย์ก็จะทุกข์กับทรัพย์ มียศก็จะทุกข์กับยศ มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะทุกข์กับความเสื่อมของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตใจ ของตาหูจมูกลิ้นกาย ที่ต้องรักษาให้ดีเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้ใช้ตาหูจมูกลิ้นกายเพื่อจะได้ยินเสียง ที่จะทำให้เราสุข แต่รักษาอย่างไรไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสื่อมหมดไป ตาหูจมูกลิ้นกายไม่เที่ยง ต้องเสื่อมหมดไป รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตใจที่ได้เสพสัมผัสก็ไม่เที่ยง มาแล้วก็ไป ดุภาพยนตร์เสร็จแล้วก็หมดไป ถ้าอยากจะดูอีกก็ต้องกลับไปดูอีก

ถ้าอยากจะฟังก็ต้องกลับไปฟังอีก พอฟังเสร็จก็หายไปหมด ต้องฟังอยู่เรื่อยๆ ดูอยู่เรื่อยๆ ดื่มอยู่เรื่อยๆ รับประทานอยู่เรื่อยๆ ถึงจะมีความสุข

นี่คือความทุกข์ของการมีสิ่งต่างๆ มีลาภก็ต้องทุกข์กับลาภ มียศก็ต้องทุกข์กับยศ มีสรรเสริญก็ต้องทุกข์กับการนิินทา เวลาได้ยินเสียงสรรเสริญก็มีความสุข พอได้ยินเสียงนิินทาก็จะเกิดความทุกข์ มีความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรส พอตาหูจมูกลิ้นกายไม่อยู่ในสภาพ ที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรสได้ก็จะทุกข์ เช่นเวลาร่างกายไม่สบาย ไม่สามารถไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทานได้ ตอนนั้นก็ยังมีแต่ความทุกข์ใจ ถ้าไม่ยุ่งเกี่ยวกับลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่มีสามีภรรยา ก็จะไม่ทุกข์กับสามีภรรยา ไม่มีลูกก็ไม่ทุกข์กับลูก ไม่มีร่างกายก็ไม่ทุกข์กับร่างกาย มีร่างกายก็ทุกข์กับร่างกาย ทุกข์กับการดูแลรักษาร่างกาย หายอาหารหาน้ำหาอากาศ มาหล่อเลี้ยงร่างกาย ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์กับความตายของร่างกาย พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิดเท่านั้น** ถ้าไม่เกิดก็จะไม่ทุกข์กับลาภยศสรรเสริญ กับตาหูจมูกลิ้นกาย จะไม่เกิดได้ก็ต้องมีสิ่งที่ดีกว่า ที่ทำลายความอยากได้ ก็คือความสงบนี้เอง ถ้าเข้าถึงความสงบแล้ว จะหยุดความอยากได้ เพราะความสุขที่ได้จากความสงบเหนือกว่าความสุขที่ได้จากความอยาก

ถ้าได้ความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว เวลาได้ร้อยล้านพันล้านก็จะไม่ตื่นเต้นดีใจแต่อย่างใด เป็นนายกฯเป็นประธานาธิบดี ก็ไม่ตื่นเต้นดีใจ ไปเที่ยวรอบโลก ๓๖๐ ครั้ง ก็ไม่ตื่นเต้นดีใจ อยู่บ้านสบายกว่า ไม่ต้องวุ่นวายกับการทำหนังสือเดินทาง ทำวีซ่า ตรวจโรค ฉีดยาป้องกันโรคภัยต่างๆ จองตัวเครื่องบิน จองที่พัก วุ่นวายไปหมด ถ้าไม่มีความสุขสงบความสุขภายในใจ จะถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะคิดว่าจะได้ความสุข ได้หลุดพ้นจากความเบื่อหน่าย เวลาอยู่บ้านไม่มีอะไรทำ จะเบื่อหงุดหงิดรำคาญใจ พอจะได้เดินทางไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ใจก็ปรุงแต่ว่าต้องสนุกต้องสุข ดีกว่าอยู่บ้าน อยู่กับความเบื่อหน่าย ก็เลยยอมสู้กับความยากลำบาก ในการทำหนังสือเดินทาง ทำวีซ่า ตรวจโรค ฉีดยา จองตัวเครื่องบิน จองที่พัก แล้วก็ต้องเสี่ยงภัยกับการนั่งเครื่องบิน ไม่รู้ว่า

ลงมาแบบไหน จะไม่คิดถึงภัย คิดถึงความทุกข์ยากลำบาก เพราะอยากจะหนีจากความ
เมื่อน่าย ที่มีอำนาจมากกว่าการไปเสี่ยงภัย ไปวุ่นวายกับการทำอะไรต่างๆ

ถ้ามีความสงบแล้วอยู่เฉยๆจะไม่เมื่อน่าย เพราะความสงบจะระงับความเมื่อน่าย
ระงับทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด มีแต่ความสุขความสบายความเย็น ความเป็นอุเบกขา ไม่
ยินดีไม่ยินร้าย อยู่กับเหตุการณ์ต่างๆได้ อยู่เฉยๆก็อยู่ได้ ถ้าต้องทำอะไรก็ทำได้ ถ้ามี
เหตุให้ทำก็ทำไป แต่จะไม่หาเหตุมาทำ เพื่อหนีความเมื่อน่าย เพราะไม่มีความเมื่อน่าย
ที่ที่จะต้องหนี นี่แหละเป็นความสุขที่แท้จริง ความสุขที่จะทำให้หยุดความอยาก
ต่างๆได้ จึงต้องสร้างความสุขใจกัน ด้วยการปล่อยวางความสุขที่ไม่ใช่ความสุขใจ ต้อง
ปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการทำทาน
สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อย่างที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรง
ปฏิบัติ ทรงสละราชสมบัติ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ออกบวช สละความ
อยากที่จะสร้างความดีอร้อนให้แก่ผู้อื่น สละความอยากฆ่าผู้อื่น อยากลักทรัพย์
อยากประพฤตินิโคตติประเวณี อยากโกหกหลอกลวง อยากเสพสุรายาเมาและอบายมุข
ทั้งหลาย ต้องสละต้องรักษาศีลให้ได้ แล้วก็มาสละความคิดที่คิดอยู่ทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจน
หลับ ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์กับใจ ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ทำให้หิวทำให้ออยาก ด้วยการเพ่ง
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะได้ไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าใช้พุทโธเป็นอารมณ์ ก็บริกรรมพุท
โธๆไป

ถ้าใช้ร่างกายเป็นอารมณ์ ก็เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไปทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ
ทุกอิริยาบถ ทุกขณะ พอตื่นขึ้นมาลืมตา ก็ดูว่าร่างกายทำอะไร ลูกขี้นมายืน กำลังยืน
กำลังเดิน กำลังเดินไปเข้าห้องน้ำ กำลังจะล้างหน้า อาบน้ำ ทำกิจต่างๆ แต่งเนื้อแต่งตัว
ทำอาหาร รับประทานอาหาร เดินทางไปทำงาน ไปทำภารกิจต่างๆ ให้ใจเฝ้าดูร่างกาย
อย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ยกเว้นเฉพาะเรื่องที่จะต้อง
คิดจริงๆเท่านั้น เช่นต้องคิดว่าวันนี้ต้องไปทำอะไรบ้าง พอรู้แล้วว่าต้องทำอะไร ก็ไปทำ
เวลาทำก็เฝ้าดูการกระทำของร่างกายไป ถ้านั่งอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ก็หลับตาแล้วดู
ลมหายใจเข้าออกไป อย่าคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามองไปทางซ้ายมองไปทางขวา ก็จะมี

อารมณ์กับสิ่งที่เห็น เอาจิตมาปรุงแต่ง ทำให้ไม่สบายอกไม่สบายใจ เกิดความโหมกเกิด ความอยาก เช่นนั่งรถเห็นป้ายโฆษณาสินค้าก็อยากได้ เห็นคนขับรถไม่มีมารยาทก็ อารมณ์เสีย อย่าไปดูสิ่งเหล่านี้ มาดูลมหายใจเข้าออกดีกว่า

เวลาเดินทางไปทำงาน ถ้าไม่ต้องขับรถ นั่งเฉยๆ ก็นั่งหลับตาดูลมหายใจไป จะไปถึงที่ ทำงานอย่างรวดเร็ว จะไม่รู้สึกรู้ว่าช้าเลย ถึงแม้รถจะติดเป็นชั่วโมงก็รู้สึกเวลาผ่านไป อย่างรวดเร็ว เพราะใจไม่มีความอยากจะทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ใจเฉยๆ ถึงเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น ถ้าใจไม่มีความอยากให้ไปถึงตามเวลาที่ต้องการ ไปถึงช้าหรือไปถึงเร็วก็จะ ไม่เป็นปัญหา นั่งหลับตาเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกจนไปถึงที่ทำงาน พอลงจากรถก็เฝ้าดู การเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป กำลังเดินไปเปิดประตู พบใครถ้าจำเป็นต้องทักทาย ก็ แผ่เมตตา สวัสดี ยิ้มแย้มแจ่มใส สบายดีหรือ ก็ว่ากันไป พอไม่ให้เสียมารยาท เสร็จ แล้วก็เดินต่อไปจนถึงที่ทำงาน เวลาทำงานใจก็อยู่กับการทำงาน ถ้าต้องคิดเรื่องงานเรื่อง การ ก็เฝ้าดูความคิด ให้คิดอยู่กับเรื่องงานเรื่องการอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องอื่น พอเสร็จแล้ว มีเวลาวางก็นั่งดูลมต่อ

นี่คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน สามารถเจริญได้ตลอดเวลา ถ้าเป็นนักภาวนา ถ้า เจริญสติเป็น จะไม่ไปเสียเวลากับการคุยกับคนนั้นคุยกับคนนี้ วิพากษ์วิจารณ์เรื่องนั้น วิพากษ์วิจารณ์เรื่องนี้ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ใจก็จะไม่นิ่งไม่สงบ จะว่าวุ่นขุ่นมัว แต่ถ้าใจมีสติจดจ่อเฝ้าดูร่างกายตลอดเวลา ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจจะเย็น ใจจะว่าง ใจจะสบาย นี่คือการใช้ร่างกายเป็นอารมณ์ผูกใจ เป็นอารมณ์เพื่อเจริญสติ เรียกว่ากายค ตาสติ ถ้าถนัดกับการบริการรถพุ่มพู่ ก็บริการรถพุ่มพู่ไปทั้งวันเลย ไม่ว่าจะกำลังทำอะไร ก็บริการรถพุ่มพู่ไป ถ้าไม่จำเป็นจะต้องคิดเรื่องงานเรื่องการ หรือเรื่องที่จะต้องคิด ก็บริการรถพุ่มพู่ไป อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย คิดเพื่อเจ้อ อยากจะเป็นอย่างนั้น อยากจะเป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ อย่าไปคิด อยู่กับพุ่มพู่ดีกว่า บริการรถพุ่มพู่ไป เวลานั้นสมาธิจะสงบอย่าง รวดเร็ว ๕ นาที ๑๐ นาทีใจก็รวมได้ รวมแล้วก็จะมีความสุข เบาอกเบาใจ มีความว่าง มี

ความเย็น มีความอึด มีความพอ เป็นอุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ แต่ไม่มีความคิดปรุงแต่งให้
รับรู้ ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้รับรู้ ถ้ามีก็ไม่สนใจ

ความสงบนี้มีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. สงบแบบรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะหายไป ไม่มี
อะไรเหลืออยู่เลย เหลือแต่ตัวรู้ผู้รู้ ลึกแต่ว่ารู้ที่อยู่ตัวเดียว ๒. รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ยังมีอยู่แต่ใจไม่สนใจ เสียงก็ได้ยิน เวทนาทางร่างกายก็รับรู้ ว่าเจ็บตรงนั้นบ้างปวดตรง
นี้ แต่จะไม่รำคาญ ไม่รำคาญ ไม่มีความสัมพันธ์กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปล่อยวางได้
ต่างฝ่ายต่างอยู่ เขาก็อยู่ของเขา เราก็ออยู่ของเรา เสียงจะมีก็ปล่อยเขาไป ร่างกายจะเจ็บ
ตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ปล่อยเขาเจ็บไป ใจจะเป็นอุเบกขา จะรับรู้เฉยๆ ไม่คิดปรุงแต่ง
อยากจะทำให้ความเจ็บหายไป อยากจะให้เสียงหายไป จะไม่มี พอไม่มีความอยากก็จะไม่มี
ความทุกข์ ใจก็จะอยู่อย่างสงบ ถ้ามีความอยากขึ้นมา ก็จะทนนิ่งอยู่ไม่ได้ เช่นอยากให้
ความเจ็บของร่างกายหายไป ก็จะเกิดความเจ็บขึ้นมาภายในใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บ
ของร่างกาย ก็จะนิ่งต่อไปไม่ได้ หรืออยากจะให้เสียงหายไป ไม่อยากจะฟัง ก็จะทนนิ่ง
อยู่ไม่ได้ จะต้องลุกเดินหนีไป ให้ห่างไกลจากเสียงนั้น

ถ้ามีความอยากเมื่อไหร่ต่อให้มีสมาธิ ก็สามารถทำลายสมาธิความสงบได้ ถ้ามีสมาธิแล้ว
อยากจะรักษาความสงบของใจ ก็ต้องให้ปัญญาสอนใจ ว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้ไม่ได้ให้
ความสุข อย่าไปอยาก เช่นอยากจะดื่มเครื่องดื่มที่ไม่จำเป็นต้องดื่ม อยากจะลิ้มรสต่างๆ
ก็ต้องบอกว่าจะอย่าดื่มดีกว่า ดื่มแล้วก็จะติด ต้องดื่มอีก เวลาอยากดื่มแล้วไม่ได้ดื่ม ก็จะ
หงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ ถ้าไม่ดื่มได้ ใจก็จะสงบ เป็นอุเบกขา หมายถึงเวลาที่มีสมาธิแล้ว
พอเกิดความอยากขึ้นมา มันก็จะกลบอุเบกขาที่มีอยู่ ถ้าหยุดค้นหาได้ อุเบกขาก็จะ
กลับคืนมา นี่คือการรักษาอุเบกขา รักษาความสงบของใจ หลังจากที้ออกจากสมาธิ ต้อง
คอยเตือนใจว่าอย่าทำตามความอยาก ความอยากจะทำลายความสงบ ทำลายอุเบกขา
สิ่งที่ได้จากการทำตามความอยาก ก็คือความสุขที่ได้จากความสงบ ความเป็นอุเบกขา
ไม่ได้ ดังนั้นเวลาออกมาแล้ว อยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรส ก็ต้องบอกใจว่าอย่าไปเสพ
อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปดื่ม อย่าไปรับประทาน ถ้าจะดื่มจะรับประทานก็ต้องดื่มต้อง

รับประทานด้วยเหตุผล ก็คือถึงเวลาต้องรับประทานค่อยรับประทาน ถึงเวลาที่ดื่มค่อยดื่ม แต่อย่าดื่มด้วยความอยากดื่ม อย่ารับประทานด้วยความอยากรับประทาน

ต้องสกัดความอยากทุกรูปแบบ จะได้รักษาความสงบของใจได้ ต่อไปความอยากก็จะหมดกำลังไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะมีไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็จะอยู่อย่างสบาย ไม่ต้องใช้ปัญญาแล้ว เพราะความอยากหมดไปแล้ว ปัญหามีไว้เพื่อสกัดความอยาก ปัญญาจะสอนใจว่า ความอยากคือต้นเหตุของความไม่สบายใจ สิ่งที่ยากได้ก็ไม่สามารถให้ความสุขที่ถาวรได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่ยากได้นั้นไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดมีดับ เวลาได้มาใหม่ๆ ก็สุข พอเสื่อมไปดับไปหรือเปลี่ยนไปก็จะไม่สุข เช่นเวลาคนที่ให้ความสุขกับเราเปลี่ยนไป เคยดีแล้วก็เปลี่ยนไปเป็นไม่ดี เราจะได้รับความสุขจากเขาหรือเปล่า นี่ก็คือการใช้ปัญญาหลังจากที่ออกจากสมาธิ เพื่อจะได้รักษาความสุข ที่เกิดจากความสงบให้อยู่อย่างถาวร

พอไม่มีความอยากมาทำลายความสงบแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ปัญญาอีกต่อไป เพราะนิโรธคือความดับของความทุกข์ ได้ดับอย่างถาวรแล้ว เพราะไม่มีความอยากมาลบล้างความสงบของใจ เพราะมีปัญญาคอยควบคุมความอยากอยู่ตลอดเวลา นี่แหละคือการปล่อยวาง เพื่อจะได้ความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในใจ ต้องปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ปล่อยวางการทำร้ายผู้อื่นเบียดเบียนผู้อื่น ปล่อยวางความคิดปรุงแต่งต่างๆ ปล่อยวางความอยาก พอปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดแล้ว ใจก็จะสงบอย่างถาวร นี่ก็คือความรู้ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียว เป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ แล้วนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา

ถ้าปฏิบัติตามได้ก็จะได้รับผล คือความสุขที่ถาวร ที่เรียกว่า **นิพพานัง ปรมังสุขัง** นิพพานังคืออะไร ก็คือการไม่มีความอยากนั่นเอง ใจที่ไม่มีความอยากก็คือใจที่เป็นนิพพาน พอไม่มีความอยาก ก็จะเป็นปรมังสุขัง เป็นบรมสุข เป็นความสุขที่ถาวร ไม่มีวันหมดไป ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่มากระทบกระเทือนกับใจเลย เพราะใจได้ปล่อยวางทุกอย่างแล้ว ได้ปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ปล่อยวางความคิดปรุงแต่ง ปล่อยวางความอยากต่างๆ ปล่อยวางร่างกาย

ปล่อยวางเวทนาความรู้สึก คือความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์ของร่างกาย ปล่อยวางได้หมด ไม่ทุกข์อีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป เวทนาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป ลมหายใจจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป ตาหูจมูกลิ้นกายจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป ถ้าจะรักษาก็รักษาไปตามเหตุตามผล รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง แต่ใจจะไม่วุ่นวายกินไม่ได้นอนไม่หลับ กับการดูแลรักษาสัตว์ต่างๆ เพราะไม่สามารถจะรักษาได้ ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะต้องแปรเปลี่ยนไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างที่เจริญสักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมหมดไป ศาลาหลังนี้สักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมหมดไป เหมือนกับกรุงศรีอยุธยา กรุงสุโขทัย ที่สวยงามและยิ่งใหญ่ พอถึงเวลาก็ต้องเสื่อมหมดไป

ร่างกายของพวกเราที่เช่นเดียวกัน ไม่นานก็จะเสื่อมหมดไป กลายเป็นเศษกระดูกเศษซี่ง่า ที่สับหั่นจะเก็บให้ญาติพี่น้อง หลังจากที่ได้ทำฌานกิจแล้ว นี่คือความจริงที่ต้องมองเห็น เพื่อจะได้ปล่อยวาง จะได้ตัดไม่ยึดไม่ติด ไม่หลงไปคิดว่าเป็นของเราเป็นตัวเรา ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ของเรา ของทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของ**ดินน้ำลมไฟ** ทุกสิ่งทุกอย่างมาจาก**ธาตุ ๔** มารวมกันเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นต้นไม้เป็นวัตถุต่างๆ เป็นข้าวของต่างๆ รวมกันได้สักระยะหนึ่งก็ต้องแยกจากกันไป เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา**ไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ เป็นดินน้ำลมไฟ อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปอยากได้อะไรก็เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ เวลาอยากได้อะไร ใจก็จะกระวนกระวาย ได้มาแล้วก็กระวนกระวาย กลัวว่าจะจากไป เวลาจากไปก็เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง ด้วยความอยากของเรา ด้วยความหลงของเรา ไม่รู้ว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้นั้นเป็นทุกข์ ไม่รู้วิธีดับความทุกข์ แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าอยู่ที่การทำทาน รักษาศีล สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา ทำไม่ไม่ทำกัน ถ้าทำแล้วรับรองได้ว่า จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ เพราะพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทำมาแล้ว ใจของท่านจึงไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย เพราะได้เจริญทานศีลภาวนาอย่างเต็มที่ พวกเราก็จะได้ผลเช่นเดียวกัน ถ้าเจริญทานศีลภาวนาอย่างเต็มที่ จึงขอฝากเรื่องของการเจริญทานศีลภาวนา เรื่องของการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ด้วยปัญญา ว่าไม่มี

อะไรเป็นของเรา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ที่จะอยู่กับเราไปตลอด มีสิ่งเดียวที่จะอยู่กับเราไปตลอด ก็คือความสงบของใจ ที่เกิดจากการหยุดความคิด หยุดความอยากต่างๆ ให้พวกเรานำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติกัน

การได้ยินได้ฟังผลของการปฏิบัติ จากผู้ที่ได้ผลมาแล้วนี้ จะทำให้ผู้ที่ยังไม่ได้ผลเกิดกำลังใจ อย่างเวลาครูบาอาจารย์แสดงธรรม เล่าถึงผลของการปฏิบัติของท่าน ทำให้ผู้ฟังเกิดกำลังใจ หลังจากฟังเทศน์ฟังธรรมไปแล้ว มีกำลังใจที่จะภาวนา กลับไปเดินจงกรม ไปนั่งสมาธิต่อได้หลายชั่วโมง ปกติมักจะนอนกัน แต่วันไหนได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ใจจะกระปรี้กระเปร่ากระฉับกระเฉง เหมือนกับเอานิพพาน เอาผลของการปฏิบัติมายื่นให้กับเรา อยู่ตรงนี้เอง หยิบไปสิ เดินจงกรมนั่งสมาธิไปสิ เดี่ยวผลก็จะมาเอง คอยควบคุมใจอย่าปล่อยยให้ลอยไปลอยมา อย่าปล่อยยให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับร่างกาย ถ้าอยู่ได้แล้วก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วก็จะมีการต่อสู้กับตัณหา ความอยาก มีกำลังใจพิจารณา **อนิจจังทุกขังอนัตตา** พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณา **ทุกข์** ที่เกิดจาก **สมุทัย** คือตัณหาความอยาก **นิโรธ** ที่เกิดจาก **มรรค** มรรคคือการพิจารณาให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ก็จะหยุดความอยากดับความทุกข์ได้

อริยสัจ ๔ นี้อยู่ในใจของพวกเรา ส่วนใหญ่จะเป็นแต่ทุกข์กับสมุทัย เพราะใจจะคิดแต่เรื่องของความอยาก อยากได้นั้นอยากได้นี้ อยากจะไปในั้นอยากจะไปนี้ อยากจะดูอยากจะทำ อยากจะฟัง อยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะตลอดเวลา ไม่เคยคิดไม่อยากเลย ไม่เคยคิดเมื่อกับลาภยศสรรเสริญ เมื่อกับรูปเสียงกลิ่นรส ไม่เคยคิดว่าเป็นความทุกข์เลย ทั้งๆที่มีนทุกข์แสนทุกข์ ก็ยังมองไม่เห็นว่ามีนทุกข์ เช่นเวลาจะไปเที่ยวสักครั้งหนึ่ง ต้องเตรียมตัวเตรียมการมากน้อยเพียงไร ต้องทำหนังสือเดินทางต้องขอวีซ่า ต้องจองตั๋วเครื่องบินจองที่พัก ต้องตรวจโรค ต้องเสี่ยงภัยกับการเดินทาง ขึ้นแล้วไม่รู้ว่าจะลงแบบไหน เวลาลงแต่ละครั้งก็ท่องเที่ยวๆกัน ขอให้ลงดี พอลงปลอดภัยแล้วก็อยากจะขึ้นใหม่อีก ทำไม่อยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่อย่างปลอดภัยกลับไม่อยู่กัน อยู่ติดดินสบายจะตายไป ชอบไปอยู่บนฟ้ากัน อยู่ยั้งสูงเวลาตกลงมาก็ยิ่งเจ็บ

ต้องพยายามสร้างอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา **ฉันทะ** ความยินดีที่จะภาวนา **วิริยะ** ความพากเพียรภาวนา **จิตตะ** ใจจดจ่ออยู่กับการภาวนา **วิมังสา** จะไม่คิดไปเที่ยวเมืองนอก เมืองนา ไม่คิดไปทำบุญทอดผ้าป่าทอดกฐิน ไปสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ สร้างมาพอแล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้ด้วยโบสถ์ด้วยเจดีย์ แต่ตรัสรู้ด้วยการนั่งภาวนาอยู่ที่ต้นโพธิ์ อยู่ในป่า ปลึกวิเวก อยู่ตามลำพัง ถ้าอยากจะทำบรรลุนิพพานเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุนิพพาน ก็ต้องปฏิบัติแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ต้องปลีกวิเวก อยู่ในป่าในเขา อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามสถานที่สงบสงัด เติบงามกรรมนั่งสมาธิสลบกันไป จนกว่าใจจะสงบ พอออกจากความสงบ ก็ใช้ปัญญาสกัดความอยากต่างๆ ถ้ายังไม่มี ความอยาก ก็ข่มไว้ก่อนเตรียมไว้ก่อน เช่นความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ก็ต้องพิจารณาละร่างกายไปก่อน ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา เวลาอยากจะไม่แก่ก็ใช้ปัญญาสกัดความอยากได้ ว่าห้ามความแก่ไม่ได้ ร่างกายจะแก่เราไปหยุดมันไม่ได้ ถ้าอยากไม่แก่ก็จะทุกข์ใจไปเปล่าๆ ผมจะหงอกก็ปล่อยให้หงอกไป ไม่ต้องข่ม หน้จะเหี่ยวก็ปล่อยให้เหี่ยวไป ไม่ต้องทำคัลยกรรม ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วย รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ต้องอยู่กับมันไป เช่นเดียวกับความตาย ถ้าป้องกันได้ก็ป้องกัน ป้องกันไม่ได้จะตายก็ต้องปล่อยให้ตายไป แต่ใจอย่าอยากไม่ตายเป็นอันขาด ถ้าอยากไม่ตายจะทุกข์ทรมานใจ

ถ้ายอมรับความจริง ใจจะเฉยๆ ตายก็ได้ อยู่ก็ได้ แต่ถ้ายังอยู่แล้วยังอยากตาย อย่างนี้ก็ไม่ถูก เป็นความอยากเหมือนกัน อยากตายก็ไม่ดี อยากไม่ตายก็ไม่ดี ต้องอยู่ตรงกลาง อยู่ระหว่างความอยากตายกับความไม่อยากตาย คืออยู่เฉยๆ เป็นอุเบกขา ปล่อยให้ร่างกายจะอยู่ที่ปล่อยให้อยู่ที่ไป เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยรักษาไม่หาย เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ตอนนั้นอยากตาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะยังไม่ตาย เวลาร่างกายจะตายก็ไม่อยากตาย อย่างนี้ที่ทุกข์อีก ต้องปล่อยวาง ถึงเวลาจะตายก็ต้องปล่อยให้ตายไป ถึงเวลาอยู่ก็ต้องปล่อยให้อยู่ที่ไป แล้วใจจะไม่ทุกข์ ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ไปทุกข์กับร่างกายทำไม เหมือนกับไปทุกข์กับคนอื่นทำไม คนอื่นจะเป็นจะตาย ทำไมต้องห่วงวุ่นวายไปกับเขาด้วย ใจเราไม่ได้เป็นไม่ได้ตายไปกับเขาเลย ใจไม่มีวันตาย ใจได้ร่างกายที่เป็นเหมือนตุ๊กตาตัว

หนึ่ง ใจก็เลี้ยงดูตุ๊กตาไป พาไปโน่นพามาโน้ พาไปเที่ยว ถ้าไม่มีร่างกายก็ไปเที่ยวไม่ได้ ถ้าไม่มีความอยากเที่ยวแล้ว จะมีหรือไม่มีร่างกายก็จะเป็นปัญหา

ถ้าไม่มีความอยากจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา จะเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตก็เป็นไป หลวงปู่ชอบต้องนั่งรถเข็นท่านก็ไม่เห็นเดือดร้อน ท่านก็อยู่กับมันไป เข็นท่านไปไหนท่านก็ไป ไม่เข็นท่านก็ไม่ไป ท่านอยู่ตามอัธยาศัย ใจท่านไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ท่านไม่ได้ไปหาความสุข ท่านไปโปรดสัตว์ ไปเผยแผ่ธรรมะ ไปสั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่น แต่พวกเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น พวกเราไม่ได้ไปโปรดสัตว์ เราไปโปรดตัวเราเอง ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน พอร่างกายไม่สามารถไปได้ ก็หงุดหงิดเศร้าสร้อยหงอยเหงา อยากจะตายไม่อยากจะอยู่ พออยากจะตายก็ทุกข์อีก ทุกข์ซ้ำซ้อน ทุกข์ที่ร่างกายแล้วยังต้องมาทุกข์ที่ใจอีก ถ้าไม่มีความอยากตาย เวลาร่างกายเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ใจจะเฉยๆ ไม่เดือดร้อน เหมือนกับไม่ได้เป็นอะไร เวลาร่างกายปกติก็เฉย เจ็บไข้ได้ป่วยก็เฉย เพราะปฏิบัติรักษาใจให้เฉยได้ ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญาตัวเอง

เป้าหมายของการปฏิบัติก็คือรักษาความเฉย ความเป็นอุเบกขา ความสงบของใจนี้เอง นิพพานก็คือความสงบของใจ เป็นความสงบที่ถาวร ความสงบระดับอื่นยังไม่ถาวร ความสงบระดับสมาธิไม่ถาวร เพราะต้องออกจากสมาธิ ความสงบของพระโสดาบันก็ยังไม่ได้เต็มร้อย พระโสดาบันสงบกับเรื่องความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย แต่ยังไม่สงบกับเรื่องของกามารมณ์ พระโสดาบันพระสกิทาคามียังรุ่มรวยกับเรื่องกามารมณ์อยู่ เวลาเห็นรูปร่างหน้าตาสวยงามเกิดกามารมณ์ แต่พระอนาคามีไม่รุ่มแล้ว ท่านเห็นร่างกายที่ไร ก็เห็นว่าไม่สวยงาม เพราะเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม เห็นตอนที่ร่างกายตายไป เห็นอาการ ๓๒ เห็นอวัยวะต่างๆที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง ท่านจึงไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่ายกับเรื่องกามารมณ์ ไม่รุ่มรวย ใจของท่านสงบ ไม่ว่าจะมีความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ว่าจะมีความสวยงามของร่างกาย จะไม่ทำให้ใจของพระอนาคามีไม่สงบ เพราะไม่มีความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่มีความอยากทางกามารมณ์

ส่วนพระอรหันต์นี้ท่านกำจัดความหลงในอัตตาตัวตนได้ ท่านไม่หลงว่าท่านมีตัวมีตน ท่านเป็นตัวรู้ ใครจะดำก็รับรู้ ใครจะชมก็รับรู้ ไม่มีตัวตนมารับรู้ เหมือนกล้องถ่ายรูป ใครจะยิ้มใส่กล้อง ใครจะด่าจะหน้าบึ้งตึงใส่กล้อง กล้องก็ถ่ายหมด แต่ใจของผู้ที่ยังมี อัตตาตัวตนจะรับไม่ได้ เวลาเห็นหน้าบึ้งตึงถูกเหยียดหยาม ใจจะโกรธแค้น เพราะยังมี อัตตาตัวตนอยู่ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำตัวเป็นเหมือนปลู๊พี เป็นเหมือนดิน ใครจะเหยียบยำ อุจจาระปัสสาวะใส่ ปลู๊พีไม่เดือดร้อน ใจก็ต้องเป็นอย่างนั้น ใครจะดูถูก เหยียดหยาม ทำร้ายทำลายอย่างไร ก็ไม่เดือดร้อน จะเฉยๆ ไม่ถือตัว เพราะไม่มีตัวตน จะถือ มีแต่ตัวรู้ ก็รู้ไป สักแต่ตัวรู้ ดังที่ทรงสอนชายคนหนึ่ง ที่ขอพระพุทธเจ้าให้สอน ธรรมะในขณะที่ทรงบิณฑบาตอยู่ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าเวลานี้ไม่ใช่เวลาสอน เขาก็ขอให้ สอนแบบสั้นๆ สอนแบบสรุป

ก็ทรงตรัสสอนว่าให้รู้เฉยๆ สักแต่ตัวรู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน อย่าไปคิดปรุงแต่ง ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นเราเป็นเขา ไม่ต้องปรุงแต่ง ให้ รับรู้เฉยๆ เขาก็เข้าใจความหมาย จึงขออนุญาตไปเตรียมอัฐบริขาร เพื่อจะได้บวช ไป กลางทางถูกกระหิงขวิดตาย พระพุทธเจ้าทรงทราบ ก็ให้ฌาปนกิจแล้วสร้างสถูปบรรจุ อัฐิของเขาไว้ การสร้างสถูปบรรจุอัฐิแสดงว่า ต้องเป็นบุคคลสำคัญ สมัยก่อนจะสร้าง สถูปหรือเจดีย์ก็เพื่อพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระมหา จักรพรรดิ แสดงว่าชายคนนั้นได้เข้าถึงธรรมะ เข้าถึงตัวรู้ แหวกม่านของอวิชชาโมหะ ที่ หลอกให้คิดว่าตัวรู้เป็นตัวเราของเรา ตัวรู้เป็นเพียงตัวรู้ ไม่ได้เป็นตัวเราของเรา รู้เฉยๆ ไม่มีเรารับรู้ ถ้ามีก็จะดีใจเสียใจกับสิ่งที่รับรู้ ต้องรับรู้แบบกล้องถ่ายรูป กล้องถ่ายรูปไม่ มีตัวมีตน ถ่ายภาพอย่างเดียว ใครจะทำหน้าอย่างไรใส่กล้อง ก็ถ่ายหมด ไม่เลือก ไม่ เหมือนใจที่มีอัตตาตัวตน จะมองแต่คนที่ยิ้ม คนหน้าบึ้งจะไม่มอง

นี่คือการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงตัวรู้ เข้าถึงธาตุรู้ เข้าถึงของจริงของแท้ รู้เฉยๆ สักแต่ตัวรู้ ก็ ต้องทำใจให้สงบ ต้องระงับความคิดปรุงแต่ง แล้วจะพบกับความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ ไม่มีเจริญไม่มีเสื่อม ความสุขที่อยู่คู่กับตัวรู้ ที่หมดความอยาก ต้องปฏิบัติเท่านั้นถึงจะรู้ ได้ ถ้าปฏิบัติก็จะบรรลุ จะรู้เฉยๆตลอดเวลา ไม่มีความอยากไปไหน อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

เหลือแต่หน้าที่เลี้ยงดูร่างกายไปตามอัธภาพ เลี้ยงได้ก็เลี้ยงไป เลี้ยงไม่ได้ก็อดตายไป ก็จบ แต่ใจไม่วุ่นวายกับเรื่องการเลี้ยงดูร่างกาย ไม่วุ่นวายกับการไปไหนมาไหน เพราะไม่มีความอยาก

ถาม ที่ที่บ้านเสีย ไม่กล้าซื้อเครื่องใหม่ กลัวพระอาจารย์ดู

ตอบ ถ้าเสียก็ทิ้งไปเลย ไม่ต้องซ่อม เป็นข้อสอบ จะปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสได้หรือเปล่า ถ้ายังทำไม่ได้ จะไปทำอะไรได้

ถ้าปล่อยวาง**กามฉันทะ**ไม่ได้ เวลานั่งสมาธิใจจะไม่สงบ เพราะกามฉันทะเป็น**นิเวรณ** เป็นกำแพงขวางกั้นความสงบ จะเข้าสู่ความสงบได้จะต้องทำลายกำแพง คือนิเวรณที่มีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑. **กามฉันทะ** ความยินดีในกามารมณ์ ๒. **พยาบาท** ความโกรธ ไม่พอใจ ๓. **ถีนมิทธะ** ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน ๔. **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ไม่มั่นใจกับการปฏิบัติว่าจะได้ผลจริงหรือไม่ ต้องไม่มีความลังเล ต้องเชื่อว่าภาวนาแล้วจะต้องสงบแน่ ถ้าเจริญสติปัฏฐานพุทโธต้องสงบแน่ กามฉันทะก็ต้องตัดไป ไม่ดูหนังฟังเพลง ถือศีล ๘ ไป ไม่ใช่เฉพาะวันพระ ทุกวันเลยสำหรับนักปฏิบัติ เป็นนักบวชทางใจ ถ้าบวชนุ่งเหลืองห่มเหลืองไม่ได้ ก็บวชทางใจไป อย่างน้อยก็ต้องถือศีลของนักบวชคือศีล ๘ ที่ให้ถือวันพระก็เพื่อเป็นการชิมไปก่อน พอชิมไปแล้วรู้ว่าเอร็ดอร่อย ก็อยากจะรักษาไปเรื่อยๆ จากวันเดียวกลายเป็น ๗ วัน เป็นนิจศีลไป เพื่อกำจัดกามฉันทะ ถ้าถือศีล ๘ ก็จะไม่ดูหนังดูละครไม่ได้ ฟังเพลงไม่ได้ ไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆไม่ได้ เป็นวิธีกำจัดกามฉันทะ

ส่วนความสงสัยก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังเรื่องผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ว่ามีจริง ภาวนาแล้วจิตสงบจริง ดับความทุกข์ได้จริง หลุดพ้นได้จริง จากการภาวนา ถ้าฟังแล้วจะไม่สงสัย จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การภาวนา ส่วนความง่วงเหงาหาวนอน ถ้าถือศีล ๘ ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง รับประทานอาหารพอประมาณ ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ถ้ารับประทานอาหารเย็นจะง่วงมาก ถึงเวลาภาวนาก็อยากจะนอน ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารเย็นท้องจะว่าง พอจะนั่งภาวนาได้ ถ้ายังง่วงอยู่ก็ต้องใช้

มาตรการที่เข้มข้มขึ้น ก็คืออดอาหาร หรือไปภาวนาที่ที่นั่นแล้ว ไปแถวแถวแถวป่าช้า เวลาที่มีความกลัวจะไม่ว่าง แต่ต้องมีสติควบคุมความกลัวได้ เวลาเกิดความกลัวต้อง บริกรรมพุทโธ หรือเจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติได้ ถ้าเจริญได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบ ความกลัวก็จะหายไป

ส่วนความฟุ้งซ่าน ก็ต้องเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆไป สกัดความคิดปรุงแต่ง ถ้าบริกรรม พุทโธก็จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ถ้าคิดไม่ได้ก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จะสงบ ถึงแม้จะไม่สงบ เต็มที่ ก็จะว่างจะเย็นจะสบาย จะคิดบ้างแต่คิดไม่มาก เหมือนกับตอนที่ไม่มีพุทโธ แบ่ง กันคนละครึ่งก็ยังดี พุทโธครึ่ง คิดครึ่งก็ยังดี เหมือนกับรถที่วิ่งลงเขา ถ้ามีเบรคคอย เบรคไว้เรื่อยๆ ก็จะไม่วิ่งเร็วจนเกินไป ถ้ามีพุทโธคอยสกัดอยู่เรื่อยๆจะไม่ฟุ้งซ่าน ถึงแม้ จะคิดบ้างก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านแบบไม่มีเบรค ถ้าอยากกำจัดนิเวรณะคือความฟุ้งซ่าน ก็ต้อง เจริญสติ บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ

ส่วนความโกรธ ไม่พอใจ ก็ต้องแผ่เมตตา ต้องให้อภัย ไม่เอาเรื่องเอาราว จงเวรจง กรรม โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เขาพูดสิ่งที่เขาทำ เราห้ามไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราได้ อย่า ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะไม่โกรธเวลาที่เขาทำอะไร นี่คือนิเวรณะ ๕ ประการ ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำให้สงบ พระพุทธเจ้าจึงต้องมีมาตรการให้พวกเรา เจริญกัน เช่นรักษาศีล ๘ หาที่อยู่ที่สงบสงัด ที่นั่นกลัว เจริญสติอย่างต่อเนื่อง รับประทานอาหารพอประมาณ ไม่รับประทานมากจนเกินไป แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ เรื่อยๆ ฟังธรรมปฏิบัติ ฟังธรรมที่เกี่ยวกับการภาวนา ทั้งส่วนที่เป็นเหตุและส่วนที่เป็น ผล ฟังแล้วก็จะไม่สงสัยว่า มรรคผลนิพพานมีจริงหรือไม่ ผลที่เกิดจากสมาธิมีจริง หรือไม่ จะไม่สงสัย จะทำด้วยความมั่นใจว่า ถ้าทำเหตุที่ถูกต้อง ผลที่ถูกต้องก็ต้องปรากฏ ตามมาอย่างแน่นอน ตอนนี้ปัญหาอยู่ที่เหตุ เหตุยังล้มลุกคลุกคลานอยู่ กำลังตั้งไข่ ยัง ไม่คลอด ต้องพยายามเจริญเหตุ คือเจริญสติ กำจัดนิเวรณะ รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ควบคุมความโกรธด้วยการให้อภัย แล้วความสงบก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน

อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร พระพุทธเจ้า พระอริยสาวก ครูบาอาจารย์ ท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว ท่านปฏิบัติแล้ว ท่านบรรลุแล้ว ท่านสั่งสอนแล้ว เราต้องเอาไปปฏิบัติ ถ้าไม่

ปฏิบัติ ก็เหมือนรับยาจากหมอแล้วไม่รับประทานยา เมื่อไม่รับประทานยาโรคที่เป็นอยู่ก็จะไม่หาย โรคที่เราเป็นกันอยู่ก็คือโรคใจ คือความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ต้องรับประทานยาที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ ก็คือทานศีลภาวนา แต่เรารับประทานไม่ครบกัน รับประทานเพียงบางอย่าง รับประทานยาที่มีรสหวาน ยาขมไม่รับประทานเลย จะทำแต่ทานอย่างเดียว ศีล ๘ ไม่เอา ภาวนาไม่เอา ปลีกวิเวกไม่เอา โรคจึงไม่หาย ต้องรับประทานให้ครบสูตร ทานศีลภาวนาเป็นยา ๓ ชนิด ที่พวกเราต้องรับประทานกัน อย่าเอาแต่ทำทานเพียงอย่างเดียว

ถาม จะเห็นตัวรู้หรือผู้รู้ได้อย่างไร

ตอบ เวลาจิตรวมเป็นหนึ่งก็จะเห็นตัวรู้ จะรู้ว่าต้องรู้เฉยๆ เป็นอุเบกขา ถ้าเข้าไปไม่ถึงตัวรู้ก็จะคิดว่าเป็นตัวเรา จะมีปฏิกริยากับทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจไปสัมผัสรับรู้ สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจก็ต้องกำจัด ถ้าสักแต่ว่ารู้ก็จะเฉยๆ เพราะการรู้เฉยๆจะสบายกว่า การไปต่อสู้อันใดไปตอบโต้จะเหนื่อยไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ต่อให้ชนะคนอื่นเป็นหมื่นเป็นแสน ก็สู้ชนะใจไม่ได้ ชนะใจที่อยากจะไปต่อสู้อันใดให้รู้เฉยๆ ให้ปล่อยวาง จะเห็นตัวรู้ได้จิตต้องรวม

กัณฑ์ที่ ๔๕๖

ธรรมชาติบังคับ

๒๘ เมษายน ๒๕๕๖

วันนี้ฝนตก ต้องนั่งเบียดกันหน่อย เพราะธรรมชาติคือฝนบังคับ ฝนเป็นอนัตตา เราไปทำอะไรไม่ได้ ร่างกายก็เป็นธรรมชาติ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายจะตายไป เราก็ทำอะไรไม่ได้ สิ่งที่เราต้องหัดทำก็คือทำใจ เพราะใจเป็นสิ่งที่เราทำได้ เราควบคุมบังคับใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบได้ ถ้าฝึกฝนอบรม ควบคุมบังคับใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบอยู่เรื่อยๆ เวลาเมื่อเหตุการณ์มากระทบใจ ใจจะได้ไม่วุ่นวาย ไม่พยศ ถ้าควบคุมใจไม่ได้ ใจจะพยศทันที จะดิ้นรนต่อสู้ จะทุกข์ทรมานมาก ดังนั้นการอบรมจิตใจ จึงเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างมาก สำคัญกว่าการดูแลรักษาร่างกาย รักษาสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะเรารักษาไม่ได้ตลอดเวลา บางเวลาก็รักษาได้ บางเวลาก็รักษาไม่ได้ เวลาที่รักษาไม่ได้จะทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าได้ฝึกฝนอบรมควบคุมรักษาใจ ให้ตั้งอยู่ในความสงบตลอดเวลา เวลารักษาอะไรไม่ได้จะไม่เดือดร้อน เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่คือภาระหน้าที่ของเรา เพราะใจเป็นของเรา ผู้อื่นรักษาดูแลแทนเราไม่ได้ เราต้องรักษาดูแลเอง ด้วยการน้อมเอาพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า เข้ามาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ขั้นต่ำขึ้นไป จนถึงขั้นสูงสุด การปฏิบัติธรรมตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นเหมือนการเดินขึ้นบันได ถ้าจะข้ามขั้นก็ต้องกระโดด ก็จะยาก จะไม่สำเร็จ จึงควรปฏิบัติตามขั้น ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นสุดท้าย

ขั้นที่ ๑ คือการทำทาน ที่เป็นการอบรมจิตใจ ไม่ให้ยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เพราะถ้ายึดติด เวลาพลัดพรากจากทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ใจจะพยศ จะทุกข์ทรมานใจ ถ้าบริจาคทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองให้แก่ผู้อื่นไป ในส่วนที่ไม่ต้องอาศัย ไม่ต้องเก็บเอาไว้ จะให้ใครก็ได้ ผู้รับไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ผู้ให้ ว่ายินดีให้หรือไม่ ถ้ายินดีพร้อมที่จะให้ เวลาให้แล้วแทนที่จะทุกข์กลับมีความสุข เป็นการซ่อมปล่อยวาง

ด้วยความยินดี ถ้าปล่อยไปเรื่อยๆด้วยความยินดี เวลาจะต้องพลัดพรากจากทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ก็จะพลัดพรากได้อย่างสุขสบาย เราจึงต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ บุคคลต่างๆ สถานภาพต่างๆ โดยสรุปก็คือสละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าฝึกทำอยู่เรื่อยๆ ก็จะสละได้หมด จะออกบวชได้ จะได้ปฏิบัติธรรมขั้นต่อไปได้

ธรรมขั้นที่ ๒ ก็คือศีล การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการละเว้นจากการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็คือการถือศีล ๘ ที่เป็นศีลของนักบวช ศีล ๕ เป็นศีลที่เรารักษาพร้อมๆ กับการทำงาน พอทำงานได้มากแล้ว ก็จะขยับขึ้นสู่ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ศีลของนักบวช จะยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ศีลข้อ ๓ ก็จะเป็น **อพรหมจริยา เวรมณี** ไม่ร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ศีลข้อ ๖ ไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเหมือนรับประทานยา เพื่อรักษาให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ ไม่ต้องรับประทานหลายครั้ง นักบวชจะนิยมรับประทานวันละ ๑ ครั้ง รับประทานแบบเรียบง่าย ไม่จู้จี้จุกจิก เอาอาหารทั้งหมดใส่รวมกันไว้ในภาชนะอันเดียว แล้วก็คลุกกันให้เป็นอาหารชนิดเดียว เพื่อตัดกามฉันทะ ความยินดีในรูปกลิ่นรสของอาหาร เพราะอาหารจะต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี สภาพของอาหารที่รวมกันในท้อง เราก็รู้แล้วว่าเป็นอย่างไร เช่นเวลาที่อาเจียนออกมา จึงไม่ควรรบกวนวุ่นวายกับสภาพอาหารที่ยังไม่ได้เข้าไปในท้อง จะประณีตสวยงามหรือไม่ เราไม่ควรหลงกับรูปกับสีสันทัน ควรทำลายความหลง ด้วยการเอาอาหารที่จะรับประทานใส่รวมในภาชนะอันเดียวกัน แล้วก็คลุกให้เหมือนกับเวลาอยู่ในท้อง นี่คือการรับประทานอาหารแบบนักปฏิบัติ รับประทานอาหารเพื่อกำจัดกิเลส คือกามฉันทะ ความชอบความอยากได้ ในรูปเสียงกลิ่นรสของอาหาร

แล้วเราก็มาแต่งกายแบบเรียบง่าย ไม่หาความสุขจากการใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงาม วิจิตรพิสดาร ไม่ใช่เครื่องสำอางใช้น้ำหอมน้ำมันต่างๆ เพื่อจะได้ความสุขจากการได้ดมกลิ่นหอม ที่ปกปิดกลิ่นที่ไม่น่าปรารถนาของร่างกาย เราต้องการทำลายความหลงนี้ ต้องการให้สัมผัสกับความจริง สัมผัสความไม่สวยงาม ความเป็นปฏิกูลของร่างกาย เพราะกามารมณ์เกิดจากการไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ไม่เห็นส่วนที่สกปรกของร่างกาย

เราต้องการดับกามารมณ์ เพราะเป็นอุปสรรคต่อการทำให้สงบ ต่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เราจึงไม่หาความสุขจากการแต่งเนื้อแต่งตัว ด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์สวยๆงามๆ ใช้เครื่องสำอางและน้ำหอมต่างๆ เพื่อปกปิดความสกปรก ความไม่สวยงามของร่างกาย แล้วเราก็จะไม่หาความสุข จากเครื่องบันเทิงต่างๆ เช่นการร้องรำทำเพลง ดูภาพยนตร์ดูละคร

เราจะหาความสุขจากธรรมขั้นที่ ๓ คือการภาวนา ด้วยการทำให้จิตให้สงบ ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพราะสติจะเป็นผู้พาจิตให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าไม่มีสติตั้งจิตให้เข้าข้างใน จิตจะถูกกามฉันทะกิเลสตัณหาผลักดัน ให้ออกทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าสติไม่มีกำลังตั้งจิตเข้าข้างใน สู้กำลังของกิเลสตัณหาไม่ได้ จิตก็จะหาความสงบไม่ได้ การจะเข้าข้างในได้ต้องอาศัยศีล ๘ อาศัยสถานที่ที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ยั่วยวนกวนใจ ที่คอยหลอกล่อให้ใจเข้าไปหา ต้องไปอยู่ตามสถานที่ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ ไปอยู่ตามป่าตามเขา ที่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่เป็นธรรมชาติ ที่เป็นกลาง ไม่ตั้งดูจิตใจออกไปข้างนอก ถ้าอยู่ด้วยกันหลายคน ก็จะไม่คลุกคลีกัน จะมารวมกันก็เฉพาะเวลาที่ต้องทำภารกิจร่วมกัน เช่นเวลารับประทานอาหาร ทำความสะอาดสถานที่ แต่จะไม่มาคุยกัน จะทำภารกิจด้วยสติจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกใจดึงใจให้อยู่ข้างใน เช่นการบริการมพุทธใดๆ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็จะไรก็ตาม กำลังปวดทรมาน กำลังทำความสะอาดสถานที่ รับประทานอาหาร ล้างหน้าล้างตาอาบน้ำ ก็จะบริการมพุทธใดๆไป ไม่ให้ใจคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่คุยกัน ต่างคนต่างทำภารกิจของตน ต่างคนต่างเจริญสติของตนควบคู่กันไป

พอเสร็จภารกิจก็จะแยกไปอยู่สถานที่ของตน เพื่อจะได้เจริญสติต่อ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกันไปตามความเหมาะสม การเดินหรือการนั่งไม่ได้เป็นตัวสำคัญ ตัวสำคัญคือสติ เดินก็เพื่อเจริญสติ นั่งก็เพื่อเจริญสติ ที่ต้องเดินสลับกับการนั่ง ก็เพราะร่างกายต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้านั่งนานๆร่างกายก็จะเจ็บปวดได้ ถ้าเดินนานๆก็จะปวดเมื่อยได้ ก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่การเจริญสติไม่มีการหยุด ทำอย่างต่อเนื่อง

มีเวลาเดียวที่ไม่เจริญสติก็คือเวลาหลับนอน เวลานอนก็บริการมพุทธโศภิตไปจนหลับ พอตื่นขึ้นมารู้สึกตัวก็บริการมพุทธโศภิตต่อ นี่เป็นขั้นแรกของการภาวนา ของการปฏิบัติ ถ้าสติมีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหา ก็จะตั้งใจไม่ให้ออกไปข้างนอก ถ้าสติมีกำลังน้อยกว่ากิเลสตัณหา ใจก็จะถูกดึงให้ออกไปหาเรื่องราวต่างๆ ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

การปฏิบัติเบื้องต้นนี้ จึงเป็นเหมือนการชกเยือกกัน ระหว่างสติกับกิเลสตัณหา ฝ่ายชนะก็จะได้ใจไป ถ้ากิเลสชนะก็จะได้อาใจไปเที่ยว ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าสติชนะก็จะได้อาใจเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่อัปนาสมาธิ ถ้าอยากจะให้ใจเข้าสู่ความสงบ ก็ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องอยู่ตามลำพัง ไม่มีภารกิจอื่น จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องสละลาภยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย เช่น พระพุทธเจ้าที่ทรงเสด็จออกจากพระราชวัง ทรงสละราชสมบัติ แล้วก็มุ่งไปสู่ป่าสู่เขา ไปรักษาศีลของนักบวช ไปเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ จนใจรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขา ลึกแต่รู้ว่ารู้ เวลาที่จิตรวมนี้ จะพบกับความสุขที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติ ประรังสุขัง** ไม่มีสุขใดในโลกนี้ จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ พอมีความสงบมีอุเบกขาแล้ว ใจก็จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ การมาบวชนี้ก็ได้อะไรปล่อยวางในระดับหนึ่งแล้ว คือปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

สิ่งที่จะต้องปล่อยวางขั้นต่อไปก็คือ**ขันธ์ ๕** คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ หลังจากนั้นปล่อยจิต เพราะตอนนี้รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ยังถูกกิเลสครอบครองอยู่ ยังมีกิเลสเป็นเจ้าของ จิตก็ยังมีกิเลสเป็นเจ้าของ จึงต้องกำจัดกิเลสที่ครอบครอง รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกาย ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ พิจารณาร่างกายนี้แหละ พิจารณาตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะตามกิเลสตามความหลง กิเลสจะว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา กิเลสจะอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ตาย ต้องแก้กิเลสด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายเกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายอย่างแน่นอน ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากอาหารที่รับประทาน

อาหารก็มาจากดินเป็นส่วนใหญ่ น้ำก็มาจากน้ำที่ร่างกายดื่ม ลมก็มาจากลมที่ร่างกายหายใจเข้าไป ความร้อนก็มาจากพระอาทิตย์ จากพลังงานของอาหารที่อยู่ในร่างกาย ก็เป็นธาตุไฟ เวลาในร่างกายหยุดทำงาน ธาตุทั้ง ๔ ก็จะแยกทางกัน ธาตุลมก็จะระเหยออกจากร่างกายไป ธาตุไฟก็จะดับไป ร่างกายของคนตายจะเย็นกว่าร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่ ธาตุน้ำก็จะไหลออกมา จนร่างกายแห้งกรอบ เหลือแต่ธาตุดิน ที่กรอบแล้วก็ผุกลายเป็นดินไปในที่สุด

การพิจารณาร่างกายก็เพื่อให้เห็นชัดๆว่า ร่างกายไม่มีตัวตน เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ใจที่มาครอบครองเป็นผู้นำเชิดร่างกายที่เป็นเหมือนหุ่น ใจเป็นผู้เชิดหุ่น ใจกับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็จะเกิดขึ้นกับร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ได้เกิดกับใจ เพราะใจต่างกับร่างกาย ใจเป็นธาตุรู้ ที่ไม่เกิดไม่ดับ ไม่เจริญไม่เสื่อม ไม่มีรูปร่าง มีแต่ความรู้กับความคิด แต่คิดไม่ตรงกับความจริง เพราะถูกอวิชชาความหลงความมืดบอด เลี้ยงสอนให้คิดไปในทางที่ผิด ที่เรียกว่ามิจฉาทิฐิ เห็นผิดเป็นชอบ เห็นร่างกายที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน เห็นร่างกายที่จะต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายว่า ไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย จึงเกิดต้นหาความอยากให้ร่างกายไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย พอเกิดต้นหาที่จะเกิดความทุกข์ใจ เพราะต้นหาเป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ใจไม่ได้เป็นอะไร แต่ใจกลับไปทุกข์แทนร่างกาย ร่างกายเป็นผู้ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย แต่ร่างกายไม่ทุกข์กับความแก้ความเจ็บความตายของตน เพราะร่างกายไม่มีความคิด ไม่มี ความอยาก ไม่มีความรู้ในตัวเอง

การพิจารณานี้ก็เพื่อแก้ความหลงของใจ ให้เห็นอย่างชัดๆว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เวทนาคือความเจ็บของร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นความเจ็บของร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ความเจ็บเท่านั้นเอง ถ้าใจไม่หลงจะรับรู้ได้อย่างไม่วุ่นวายเลย ถ้ามีอุเบกขา มีสมาธิ เวลาสัมผัสรับรู้อะไร ถ้ามีปัญญาคอยสอน ไม่ให้ไปอยาก ใจก็จะอยู่เฉยๆ ถ้าไม่มีปัญญาสอนใจ มีกิเลสสอนแทน ก็จะวุ่นวายใจ ทั้งๆที่มีสมาธิอยู่แล้วก็ตาม พอถูกกิเลสหลอกว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นผู้เจ็บ ก็จะเกิดความอยากไม่ให้เจ็บ อยากให้ความเจ็บหายไป พอเกิดความอยากก็เกิดความทุกข์ทรมานใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกาย

หลาย ๑๐ เท่า สิ่งที่เราใจหนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย เป็นความเจ็บของใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป เพราะความหลงหลอกให้อยาก เพราะหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย เวลาร่างกายเจ็บก็อยากจะให้ความเจ็บหายไป แต่ถ้าได้ศึกษา ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีรู้ถึงความเจ็บเป็นของร่างกาย ไม่ใช่ของใจ ความเจ็บของใจเกิดจากความอยาก ให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ถ้าไม่อยากเจ็บทางใจ ก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา ให้ว่างเฉย ให้ปล่อยวางเวทนา ปล่อยวางร่างกาย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย ก็ปล่อยไป พอปล่อยได้ ก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บ ความตายของร่างกาย ก็จะบรรลุนิพพานขั้นแรก คือขั้น**พระโสดาบัน**

พระโสดาบันละสักกายทิฐิได้ คือเห็นว่าร่างกายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ไม่ใช่ตัวเราของเรา เวทนาไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ไม่สามารถสั่งให้เป็นอย่างอื่นได้ เหมือนกับฝนที่ตก ไม่มีใครสั่งให้ฝนหยุดได้ เราจึงไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าห้ามฝนไม่ได้ สั่งให้ฝนหยุดไม่ได้ ร่างกายกับเวทนามีเหมือนกัน ฝน ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย เราก็ห้ามเขาไม่ได้ ร่างกายจะเจ็บจะปวด เราก็ห้ามเขาไม่ได้ ถ้าปฏิบัติกับฝนได้ ทำไม่ปฏิบัติกับร่างกายกับความเจ็บไม่ได้ ความจริงเราปฏิบัติได้แต่เราไม่รู้กัน เพราะไม่ได้ศึกษาไม่ได้ฟังธรรมกัน ไม่เห็นคุณสมบัติของการปล่อยวาง ไม่เห็นโทษของการยึดติด จึงต้องมาทุกข์กับขั้นที่ ๕ ทุกข์กับร่างกาย ทุกข์กับเวทนา เพราะทำให้ร่างกายกับเวทนาเป็นไปตามความอยากไม่ได้ เวลาแก่ก็จะทุกข์ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะทุกข์ เวลาตายก็จะทุกข์ แต่ถ้าได้เจริญปัญญาอย่างต่อเนื่องจนเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เหมือนกับฝนตกแดดออก ไม่สามารถสั่งเขาได้ พอรู้ว่าสั่งไม่ได้ก็หยุดสั่ง หยุดอยาก พอหยุดอยากแล้ว ใจก็จะสงบ หายพยศ หายดิ้นรนกวัดแกว่ง อยู่กับความเป็นจริงของร่างกายของเวทนาได้อย่างสบาย

นี่คือการปล่อยวางขั้นที่ ๕ ปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน แต่ยังไม่ปล่อยกามารมณ์ ความรักใคร่ไม่ได้ เวลาเห็นร่างกายที่สวยงามก็จะเกิดกามารมณ์ เกิดความรักใคร่ เกิดความกำหนัดยินดี เพราะเห็นเพียงครึ่งเดียว เห็นส่วนที่สวยงาม ไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ไม่เห็นส่วนที่อยู่ใต้ผิวหนัง ไม่เห็นส่วนที่ไม่สะอาด ส่วนที่เป็นปฏิฆะ ถ้า

เห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ส่วนที่เป็นปฏิกุศล จนดับความหลงคือความเห็นที่สวยงามได้ ก็ระดับกามารมณได้ คือทุกครั้งが見ส่วนที่สวยงาม ก็ต้องเห็นส่วนที่ไม่สวยงามด้วย ถ้าดับกามารมณได้ ก็จะไม่ต้องการมีคู่ครอง จะอยู่คนเดียวได้อย่างสบาย จะไม่รู้สึกว่าเหว เศร้าสร้อยหงอยเหงา

นี่คือการปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางชั้นที่ ๕ ในส่วนที่เป็นอนิจจัง คือเกิดแก่เจ็บตาย ในส่วนที่เป็นทุกข์ คือทุกข์เวทนา ในส่วนที่เป็นกามารมณ ก็คือกามราคะ ความกำหนัด ยินดี เพราะเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ใจจะเป็นอุเบกขาวางเฉย หมดปัญหาที่ร่างกาย เป็นพระอริยะชั้นที่ ๓ คือ**พระอนาคามี** ส่วนพระอริยะชั้นที่ ๒ คือ**พระสกิทาคามี** ยังละได้เพียงบางส่วนคือทำให้กามารมณเบาบางลงไป แต่ยังไม่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ บางเวลาที่มีกามารมณ เวลาเพลินไม่ได้คิดถึงอสุภะ ไม่ได้คิดถึงส่วนที่เป็นปฏิกุศล พอเห็นส่วนที่สวยงามก็จะเกิดกามารมณได้ พอเกิดกามารมณก็จะรู้ว่า ต้องเจริญอสุภะ พิจารณาส่วนที่ไม่สวย พิจารณาส่วนที่เป็นปฏิกุศล พอทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นส่วนที่ไม่สวยงามอย่างต่อเนื่อง เวลาเห็นส่วนที่สวยงาม ก็จะเห็นส่วนที่ไม่สวยงามพร้อมกัน ก็จะไม่เกิดกามารมณ แสดงว่าได้เป็นพระอนาคามี ถ้าตายไปก่อนบรรพชัชั้นที่ ๔ ก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะไม่มีความอยากในกามารมณ ไม่มีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พระอนาคามีก็สามารถปฏิบัติต่อได้ หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว เพราะกิเลสที่เหลืออยู่ไปรวมตัวกันอยู่ภายในจิต

กิเลสที่รวมตัวภายในจิตนี้ก็มีอยู่ ๕ คือ ๑. รูปราคะ ๒. อรูปราคะ ๓. อุทธัจจะ ๔. มานะ ๕. อวิชชา รูปราคะกับอรูปราคะก็คือความติดอยู่กับความสุขของรูปฌานกับอรูปฌาน เป็นความสุขที่ยังเจริญและเสื่อมอยู่ เวลาอยู่ในฌานก็มีสุข พอออกจากฌานมาคิดปรุงแต่งตามความอยากของกิเลส ก็จะเกิดความทุกข์ใจ ที่เกิดจากมานะ อุทธัจจะ หรืออวิชชา มานะคือความถือตัว อยากให้มีผู้อื่นเคารพนับถือยกย่องสรรเสริญ ไม่ดูถูกเหยียดหยาม ไม่ทำหนีตีเตียน อุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านที่เกิดจากการพิจารณาทางปัญญาจนเลยเถิด คือไม่หยุดพักในสมาธิ อวิชชาก็คือความยึดติดในความสุขที่ละเอียดที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่ยังเจริญและเสื่อม เวลาเสื่อมก็เกิดอารมณ์หงุดหงิด ก็ต้อง

พิจารณาธรรมเหล่านี้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นเหมือนร่างกาย ที่จะต้องปล่อยวาง ความสุขจะเสื่อมก็ปล่อยให้เสื่อมไป ไม่ต้องดูแลรักษา ให้ความรักษาตัวผู้รู้ตัวเดียว ให้รู้เฉยๆ อย่านไปยินดียินร้าย กับการเจริญหรือการเสื่อมของความสุข อย่านไปยินดียินร้ายกับการยกย่องนับถือดูถูกดูแคลน ให้รู้ว่าสถานภาพต่างๆเป็นสมมุติ ผู้รู้ไม่ได้สูงไม่ได้ต่ำ ไม่ได้มีเกียรติหรือไม่มีเกียรติ เป็นเพียงผู้รู้

นี่คือกิเลสขั้นสุดท้ายที่จะต้องละให้ได้ ก็คือละการถือตัว ละการยึดติดกับความสุขภายในจิต เพราะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยง เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอปล่อยวางความสุขปล่อยวางมานะได้แล้ว ธรรมเหล่านี้ก็จะหายไป ก็จะเหลือแต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่มีความสุขอีกแบบหนึ่ง คือ**ปรมมังสุขัง** เป็นความสุขที่ไม่เสื่อม เป็นความสุขของความบริสุทธิ์ของใจ นี่คือขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ คือความบริสุทธิ์ของใจ ด้วยการปล่อยวางตั้งแต่ขั้นต้น คือปล่อยวางลาภยศสรรเสริญ ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรส ปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ปล่อยวางความสุขภายในจิต พอปล่อยหมดแล้วก็จะเหลือแต่ความว่าง คือ**ปรมมังสุญญัง** นิพพานัง ปรมมังสุญญัง นิพพานัง ปรมมังสุขัง นี่แลคือความหมายของคำว่าสุญญ ไม่ได้ว่าหมายความว่าพอถึงนิพพานแล้ว จิตจะอันตรธานหายไป จิตไม่มีวันที่จะหายไปได้ เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่มาแต่ดั้งเดิม และจะมีอยู่ต่อไป เพียงแต่จะอยู่แบบไหน อยู่แบบบริสุทธิ์หรืออยู่แบบไม่บริสุทธิ์ ถ้าอยู่แบบบริสุทธิ์ก็จะอยู่แบบปรมมังสุขัง อยู่แบบบรมสุข ถ้าอยู่แบบไม่บริสุทธิ์ ก็อยู่แบบเวียนว่ายตายเกิด อยู่กับกองทุกข์ อยู่กับอนิจจังทุกขังอนัตตา วันนี้ได้ใช้ฝนเป็นตัวอย่างของอนัตตา ใช้การนั่งเฉยๆเป็นตัวอย่างของอุเบกขา รับกับฝนตก ถ้ารับกับความแสบความเจ็บความตายได้แบบรับกับฝนตก ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ที่รับไม่ได้ก็เพราะยังไม่มีกำลังควบคุมความพยศของใจ เพราะไม่มีเครื่องมือ ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา จึงต้องหมั่นเจริญสติเจริญสมาธิ และปัญญาให้มากๆตามลำดับ แล้วจะรักษาความนิ่งสงบของใจได้ทุกเวลาทุกเหตุการณ์

ถาม คนที่มีจิตเหม่อ มีมิจฉาทิฐิ จะทำอย่างไรให้ควบคุมใจได้

ตอบ ชั้นแรกก็ต้องสร้างสติขึ้นมา ท่องพุทโธๆไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา อย่าไปคิดอะไร ท่องพุทโธๆไปอย่างเดียว ไม่ต้องไปสนใจเรื่องของคนอื่น ให้สนใจการท่องพุทโธ คนอื่นจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา ขอให้ม่ีสติก่อน แล้วค่อยพิจารณาเรื่องของคนอื่น จะปล่อยวางได้ ถ้าไม่มีสติ พอเห็นอะไร ใจก็จะเป็นบ้าไปกับสิ่งที่เห็นทันที จะพยัคขึ้นมาทันที

สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด สำคัญที่สุด สำคัญกว่าสมาธิ สำคัญกว่าปัญญา สำคัญกว่าการหลุดพ้นวิมุตติ เพราะวิมุตติหลุดพ้น ปัญญา หรือสมาธินี้ ถ้าไม่มีสติจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ สติเป็นพ่อแม่ของธรรมทั้ง ๓ นี้ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่มีพ่อแม่ ก็จะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะการจะมาเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีพ่อแม่ พ่อแม่ถึงแม้จะไม่ยิ่งใหญ่เท่าพระพุทธเจ้า แต่มีความสำคัญในการให้พระพุทธเจ้า มีโอกาสได้เป็นพระพุทธเจ้าได้ สติก็เช่นเดียวกัน สติไม่สามารถทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาได้ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นได้ แต่ถ้าไม่มีสติก็ไม่สามารถทำให้จิตสงบได้ ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่สามารถเจริญปัญญาได้ ถ้าเจริญปัญญาไม่ได้ จิตก็จะหลุดพ้นไม่ได้ จึงต้องให้ความสำคัญกับสติเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะเดินหรือวิ่งได้ ก็ต้องยืนให้ได้ก่อน ถ้ายังยืนไม่ได้ พอจะเดินหรือจะวิ่งจะล้มทันที ต้องยืนให้ได้ก่อน แล้วก็เดินจะวิ่งได้อย่างสบาย ถ้ามีสติแล้ว จะเข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็ได้ จะให้จิตรวมเมื่อไหร่ก็รวมได้ พอมีสมาธิแล้ว ก็จะสอนใจให้ปล่อยวางได้ เพราะสมาธิมีกำลัง มีความสุข ที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากความอยากต่างๆ เช่นลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ รู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ ถ้าได้ความสงบแล้ว ก็จะเบื่อความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะออกบวชได้

พระพุทธเจ้าทรงสัมผัสกับความสงบตั้งแต่ตอนพระเยาว์วัย ตอนที่ทรงประทับอยู่ตามลำพัง วันนั้นเป็นวันแรกนาขวัญ พวกข้าราชการ ก็ต้องไปช่วยทำภารกิจ ปล่อยให้พระองค์ประทับอยู่ตามลำพังไต่ร่มไม้ พอไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ ไม่มีใครมารบกวน จิตที่มีสติก็จะถูกดึงเข้าสู่ข้างใน ให้รวมเป็นอัปปนาสมาธิ จึงได้ทรงเห็นว่าความสงบคือความสุขที่แท้จริง แต่ตอนนั้นยังทรงเยาว์วัย ยังไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องอยู่

ในวังไปก่อน พอโตแล้ว ได้ทรงพบกับเทวทูตทั้ง ๔ ที่มาเตือนพระองค์ว่า ถึงเวลาไปปฏิบัติภารกิจ เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ประจวบกับได้ข่าวว่า พระมเหสีได้คลอดพระราชโอรส ก็เลยเป็นเวลาที่จะต้องเสด็จออกบวช ถ้าอยู่ต่อไปก็จะถูกบ่วงคือลูกมัดเอาไว้ จะไม่สามารถเสด็จออกบวชได้ ก็เลยเสด็จออกไปภายในคืนนั้นเลย เพราะทรงมีความสงบแล้ว ถ้าไม่มีความสงบก็จะไม่กล้าไป เพราะจะกลัวกับความทุกข์ยากลำบากต่างๆ

เพราะการอยู่ป่าของนักบวชสมัยก่อน ลำบากกว่าสมัยนี้มาก สมัยนี้มีศรัทธาญาติโยมคอยดูแลเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ สมัยก่อนไม่มีใครเลย จีวรเครื่องนุ่งห่มก็ต้องใช้ของเก่า ต้องหาผ้าเก่าๆที่ทิ้งแล้ว มาตัดมาเย็บเป็นจีวร เรียกว่าผ้าบังสุกุล คำว่าบังสุกุลก็คือของเก่า ไม่ใช่เป็นผ้าที่เป็นพับๆ ที่ศรัทธาญาติโยมถวายให้ตัดเย็บเหมือนสมัยนี้ สมัยก่อนต้องเก็บผ้าที่ทิ้งตามกองขยะ ทิ้งตามป่าช้า นี่คือการอยู่ของนักบวชในสมัยพุทธกาล อยู่อย่างลำบากมาก ถ้าจิตใจไม่สงบแล้ว จะอยู่กับความทุกข์ยากลำบากไม่ได้ แต่ถ้าใจมีความสงบแล้ว จะไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรส กับปัจจัย ๔ จะอยู่แบบตามมีตามเกิดได้อย่างสบาย อดมือกินมือก็ได้ จะฉันจะรับประทานอะไรก็ได้ จะนอนตรงไหนก็ได้ ขอให้หลับแดดหลบฝนได้ก็พอ ส่วนใหญ่ก็อยู่ตามโคนไม้ อาจจะทำเพิงด้วยกิ่งไม้ เพื่อกันฝนกันแดด เพราะเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการเจริญสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เอื้อต่อการเจริญสติ เอื้อต่อการเจริญปัญญา ท่านถึงได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันอย่างรวดเร็ว สำหรับพระพุทธเจ้าเองทรงใช้เวลา ๖ ปี เนื่องจากไม่มีครูบาอาจารย์ ถ้ามีครูบาอาจารย์ สมมุติถ้าพระพุทธเจ้าได้พบกับพระพุทธเจ้า เหมือนพวกพระสาวกได้พบ ถ้าได้ฟังธรรมครั้งสองครั้ง ก็จะบรรลุได้ทันที เพราะมีศีลมีสมาธิอยู่แล้ว พอฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย เพราะมีภูมิ ธรรมรองรับปัญญาของพระพุทธเจ้า

แต่พระพุทธเจ้าเองไม่มีครูที่รู้**พระอริยสัจ ๔** มาคอยสอน ไม่มีครูที่รู้ว่าทุกข์เกิดจากความอยาก ไม่รู้ว่าวิธีดับความทุกข์ ต้องดับด้วยปัญญา ที่เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยาก และสิ่งที่อยากก็ไม่ได้ให้ความสุขแก่ใจ เพราะเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ได้มาแล้วก็

หมดไป ควบคุมบังคับไม่ได้ นี่คือสัจธรรมความจริง ที่พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่เห็นได้ด้วยตนเอง ถ้าไม่มีผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาบอกพวกเราให้รู้ ให้เห็น พระอรหันต์ ๔ ให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พวกเราจะไม่มีวันที่จะรู้จะเห็นได้เลย กลับ จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความสุข เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นตัวเราของเรา แต่ความจริง แล้วมันเป็นตรงกันข้ามกับความเห็นของเรา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา จึง ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ พอมีแล้วก็มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมา เป็นจำนวน มากมายเลย เพียงระยะ ๗ เดือนแรกของการประกาศพระศาสนา คือตั้งแต่วันเพ็ญ เดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ก็มีพระอรหันต์อย่างน้อย ๑๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมๆกัน โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน

นี่คือความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมคำสอน พวกเรามีโชคมีวาสนามาก ที่ ได้พบกับพระพุทธศาสนา เพราะนานๆสักครั้งหนึ่งที่จะมีพระพุทธศาสนาปรากฏ ให้ เป็นที่สักการบูชา เป็นที่พึ่งของสัตว์โลก ที่จะอยู่เพียง ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นก็จะ เป็นเวลาเป็นกัป คำว่ากัปก็หมายความว่าหลายล้านล้านปี กว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ อีก ครั้งหนึ่ง เวลาที่พวกเรากลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับ พระพุทธศาสนา ใหม่หรือไม่ ชาตินี้เป็นจังหวัดโคราช ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา มีโอกาสหลุดพ้นจาก การเวียนว่ายตายเกิดภายในชาตินี้เลย ถ้าไม่พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะได้ทำแต่บุญ สะสมบุญบารมีไป ทีละเล็กละน้อยไป จนกว่าจะมีบารมีแก่กล้าพอ ที่จะบรรลุเป็น พระพุทธเจ้าได้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องใช้เวลาหลายล้านกัปด้วยกัน แต่ชาตินี้เรามีโอกาสที่จะ หลุดพ้นในชาตินี้เลย เพราะมีพระพุทธศาสนา นำทาง

ถ้าปฏิบัติตามคำสอนก็จะบรรลุได้ไม่เกิน ๗ ปี ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ ใน ตอนท้ายของมหาสติปัญญาสูตร ที่ทรงสอนให้เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา เพื่อ ปลดปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญูณ ปลดปล่อยวางจิต ไม่มีใครรับรองได้ มีเพียง พระพุทธเจ้าเท่านั้น ถ้าไม่รีบตักดวงโอกาส พอโอกาสหมดไปแล้ว ก็จะต้องรอไปอีก หลายกัป ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องร้องห่มร้องไห้ต่อไป น้ำตาที่พวกเราร้องห่มร้องไห้ ในแต่ละภพแต่ละชาตินี้ ถ้ามารวมกันแล้ว ทรงตรัสว่ามีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร จึงอย่า

ยึดติดกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
เลย เพราะเป็นความสุขเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เป็นความสุขที่มีความทุกข์เกี่ยว
ใจ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเวลาสิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบเสื่อมจากเราไป เวลาเสื่อมลาภยศ
สรรเสริญ เสื่อมความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ความสุขจะหายไปหมดเลย จะเหลือแต่
ความทุกข์ทรมานใจ ไม่มีอะไรจะดับได้ นอกจากกรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ถ้าไม่ปฏิบัติไม่สะสมกรรมไว้ตั้งแต่บัดนี้ เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะไม่มีอะไรดับได้
ถ้าไม่เตรียมเครื่องดับเพลิงไว้ เวลาเกิดไฟลุกขึ้นมา จะดับไฟไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลา
ให้กับการปฏิบัติธรรมบ้าง ถ้ายังสละทางโลกไม่ได้หมด อย่างน้อยก็สละครึ่งหนึ่งก็ยังดี
เพื่อมาสะสมธรรมะบ้าง ในวันข้างหน้าเวลาพบกับความทุกข์ ที่เกิดจากความเสื่อมต่างๆ
จะได้มีธรรมะมาดับความทุกข์ จะได้ไม่ต้องฆ่าตัวตาย คนที่ฆ่าตัวตายแสดงว่าไม่รู้จักดับ
ทุกข์เลย ไม่มีธรรมะสอนใจ ให้ทำใจ ให้ปลงเลย มีแต่อยากได้ความสุขที่สูญหายไป พอ
ไม่ได้ก็อยากจะฆ่าตัวตาย ขอให้พวกเราทำบุญทำทาน รักษาศีล ภาวนา เจริญสติ นั่ง
สมาธิ เจริญปัญญาภาวนา เพื่อสะสมธรรมะไว้ดับความทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า

กัณฑ์ที่ ๔๕๗

เต็มกำลังใจ

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๖

พวกเรามาวัดเพื่อมาชำระแบตเตอร์รี่ ชาร์จกำลังใจ ที่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างมาก ต่อการหลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไม่มีกำลังใจจะไม่สามารถออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เหมือนกับจรวดที่ส่งยานอวกาศออกจากการดึงดูดของโลก จะต้องมีความดันมากกว่าแรงดึงดูดของโลก ถ้าแรงดึงดูดของโลกมีกำลังมากกว่า จรวดก็จะไม่สามารถออกจากการดึงดูดของโลกได้ เวลาออกแบบจรวดจึงต้องคำนวณดูแรงดึงดูดของโลก ว่ามีมากน้อยเพียงไร ต้องสร้างจรวดให้มีความดันมากกว่าแรงดึงดูดของโลก จรวดถึงจะออกจากการดึงดูดของโลกได้ ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการไปได้ เช่นไปโลกพระจันทร์ ไปดาวอังคาร ฉะนั้นจิตใจที่ต้องการหลุดจากแรงดึงดูดของกิเลสตัณหา ที่ดึงดูดใจให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เกิดแก่เจ็บตาย ก็ต้องมีกำลังมากกว่าแรงดึงดูดของกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีการชาร์จกำลังใจ ให้ใจได้หลุดออกจากการดึงดูดของกิเลสตัณหา เพราะมีพระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียวเท่านั้น ที่รู้วิธีสร้างกำลังใจ ให้มีมากกว่าแรงดึงดูดของกิเลสตัณหา

การได้มาพบพระพุทธศาสนา จึงเป็นเหมือนกับพบที่ชาร์จแบตเตอร์รี่ของโทรศัพท์มือถือ เวลาแบตฯหมดถ้าไม่มีที่ชาร์จแบตฯ ก็จะไม่สามารถชาร์จแบตฯ ให้ขับเคลื่อนโทรศัพท์มือถือได้ ฉะนั้นถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีการชาร์จกำลังใจ ที่จะทำให้ใจออกจากแรงดึงดูดของวัฏจักร ของกิเลสตัณหาได้ ถ้าได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว สิ่งที่ต้องทำอย่างมากก็คือชาร์จกำลังใจ **เต็มกำลังใจ** ด้วยการสร้างคุณธรรม ๕ ประการคือ **๑. ศรัทธา ๒. วิริยะ ๓. สติ ๔. สมာธิ ๕. ปัญญา** ที่จะทำให้ใจมีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหา ที่ดึงใจให้เวียนว่ายตายเกิด ศรัทธาเป็นคุณธรรมประการแรกที่ต้องมีก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาก็จะไม่มีการวิริยะสติสมาธิปัญญา ก็คือศรัทธาในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์

ศรัทธาในพระพุทธเจ้า ศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศรัทธาในพระอริยสงฆ์สาวก ศรัทธาในพระพุทธเจ้าก็คือ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบวิธีสร้างกำลังใจด้วยพระองค์เอง ให้ใจมีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหา ที่ทำให้พระองค์หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ศรัทธาในพระธรรมคำสอนก็คือ เชื่อว่าพระธรรมคำสอนจะทำให้ผู้ปฏิบัติตาม สามารถสร้างกำลังใจให้ชนะกิเลสตัณหาได้ ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ศรัทธาในพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า หลังจากที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนแล้ว ก็นำเอาไปปฏิบัติอย่างขะมักเขม้น จนหลุดพ้นจากแรงดึงดูดของวัฏจักร หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ถ้ามีศรัทธาในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็จะเชื่อว่าเราก็สามารถที่จะสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นได้ ให้มีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหา เพื่อจะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นี่ก็คือศรัทธา ธรรมข้อที่ ๑ อย่างสงสยในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็น**สวากขาโต ภควตา ธัมโม**หรือไม่ เป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบหรือไม่ ที่สามารถนำพาสัตว์โลกให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้หรือไม่ ต้องมีความเชื่อ มีความมั่นใจ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพื่อจะได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจร้อยเปอร์เซ็นต์ให้แก่การปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายได้ทุ่มเทศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้า และในคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแล้ว จนได้บรรลุเป็นพระอริยสงฆ์สาวก ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดมาแล้ว

พวกเราก็เป็นพวกเดียวกับพระอริยสงฆ์สาวก เพียงแต่ว่าตอนนี้เรายังไม่ได้สร้างกำลังใจให้มีเท่ากับพระอริยสงฆ์สาวก ถ้าสร้างกำลังใจให้มีเท่ากับพระอริยสงฆ์สาวกแล้ว คือสร้างวิริยะให้เต็มร้อย สร้างสติให้เต็มร้อย สร้างสมาธิให้เต็มร้อย สร้างปัญญาให้เต็มร้อยแล้ว รับรองได้ว่าใจจะมีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหา จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างแน่นอน เพราะการออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็เป็นเหมือนการชกเย่อกัน ฝ่ายหนึ่งจะดึงให้วนอยู่ในวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อีกฝ่ายหนึ่งจะดึงให้ออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ฝ่ายไหนมีกำลังมากกว่า ฝ่ายนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ

ถ้าฝ่ายธรรมมีกำลังมากกว่าฝ่ายกิเลสตัณหา ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ได้ บรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าฝ่ายกิเลสตัณหา มีกำลังมากกว่า ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิด ต่อไป นี่คือเรื่องของใจ ที่เป็นเหมือนสมบัติของ ๒ ฝ่าย ที่แก่งแย่งกัน แข่งขันกัน ฝ่าย **ธรรม** กับฝ่าย **อธรรม** ฝ่ายธรรมก็คือฝ่ายของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก ฝ่ายอธรรม ก็คือฝ่ายของกิเลสตัณหา ถ้ากิเลสตัณหา มีกำลังมากกว่า การเวียนว่ายตายเกิดก็ยังคงมี ต่อไป ถ้าฝ่ายธรรมมีกำลังมากกว่า การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดก็จะเป็นผล ตามมา การจะทำให้สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็ต้องมี **วิริยะ** ความอุตสาหะ พากเพียร ที่จะเจริญคุณธรรม ๓ ประการคือ **สติ สมาธิ ปัญญา** ถ้ามี **ศรัทธา** แล้ว วิริยะ จะตามมาเอง

อย่างวันนี้ญาติโยมก็มากันเอง มีศรัทธาแล้ว ก็จะมีวิริยะความพากเพียรที่จะเข้าหา ธรรมะ แทนที่จะไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปตามกำลังของกิเลสตัณหา กลับมาตามกำลังของศรัทธา ต่อพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่มีกำลังมากกว่า จึงดึง จิตใจของท่านทั้งหลาย ให้เข้ามาหาธรรมะกัน มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน อย่างนี้ก็ถือว่าได้ ชัยชนะแล้ว ๑ ครั้ง แต่ยังต้องชนะอีกหลายครั้ง เหมือนกับเวลาแข่งชกมวยโอลิมปิก ต้องชนะหลายครั้งกว่าจะได้เหรียญทอง ตอนนี้ได้ชนะกิเลสแล้ว ๑ ครั้ง เพราะว่ กิเลสไม่สามารถชวนให้เราไปเที่ยวได้ มีคนอีกมากที่ไม่ได้มาที่นี่ เพราะถูกกิเลสชวนไป เที่ยว แสดงว่าเขาแพ้ เราชนะ เราเก่งกว่าเขาแล้ว ให้คิดอย่างนี้ จะได้มีกำลังใจ ว่าเรา ไม่ใช่เป็นผู้แพ้ตลอดเวลา เราก็เป็นผู้ชนะเหมือนกัน แต่อย่าคิดจนทำให้เกิดความ ประมาทนอนใจ ว่าเราชนะแล้ว ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว ให้คิดว่าเราชนะครั้งที่ ๑ แล้ว เรา มีศรัทธาแล้ว

ธรรมข้อที่ ๒ ก็คือ **วิริยะ** พากเพียรเจริญสติตลอดเวลา จะเจริญสติได้ตลอดเวลา ก็ต้อง อยู่ตามสถานที่สงบสงัด ต้องปลีกวิเวก ต้องสำรวมอินทรีย์ คือตาหูจมูกลิ้นกาย เรียกว่า อินทรีย์สังวร ไม่ให้ตาจู่รูปที่ทำให้เกิดกามารมณ์ เพราะจะทำให้ติดกับของกิเลสตัณหา การปฏิบัติก็เพื่อออกจากกบฏดักของกิเลสตัณหา ต้องไม่จู่รูปไม่ฟังเสียงที่ทำให้เกิด กามารมณ์ จึงต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล

๒๒๗ ที่จะช่วยให้สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้ไปหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ๒๒๗ พอไม่ไปหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ๒๒๗ ก็จะมีเวลาเจริญสติ เพื่อทำให้สงบเป็นสมาธิ นี่คือการต่อสู้อบที่ ๒ ที่จะต้องเอาชนะให้ได้ ต้องควบคุมบังคับใจ ไม่ให้ทำตามกระแสของความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

วิธีทดสอบกำลังของเรา กับกำลังของตัณหาที่มีอยู่ง่ายๆคือ เวลาที่เราว่างจากภารกิจการงาน ก็นั่งเฉยๆสัก ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง นั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ไม่ลุกจากเก้าอี้จนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดไว้ จะเป็น ๖ ชั่วโมง หรือ ๘ ชั่วโมงก็ได้ มีน้ำดื่มไว้ในกรณีทีหิวน้ำรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อน จะได้ไม่มีปัญหากับการรับประทานอาหาร รับประทานเมื่อเดียว แล้วก็นั่งที่เก้าอี้ ต่อสู้กับความอยาก ที่อยากจะลุกจากเก้าอี้ ถ้าจะลุกก็เพื่อเข้าห้องน้ำ ห้ามเถลไถลไปที่อื่น เสร็จกิจแล้วก็กลับมานั่งต่อ ถ้านั่งแล้วปวดเมื่อยอยากจะลุก ก็ยืนที่ข้างเก้าอี้ ให้มีเพียง ๒ อิริยาบถ คือนั่งกับยืน สัก ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง ดูว่าจะทำได้หรือไม่ จะเอาชนะความอยากได้หรือไม่ น่าจะเอาชนะได้ เพราะไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่นั่งเฉยๆหรือยืนเฉยๆเท่านั้นเอง ไม่ทำตามความอยากสัก ๖ หรือ ๘ ชั่วโมงดู ห้ามนั่งหลับ ถ้าหลับก็ถือว่าแพ้ ลองทำดู ถ้าอยากจะดูว่ากำลังของเรา กับของกิเลสตัณหา ใครจะมีมากกว่ากัน

นี่เป็นวิธีง่ายๆที่จะตรวจดูว่าเรามีกำลังมากน้อย นั่งเฉยๆสัก ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง นั่งแบบสบายๆ ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิหลับตา นั่งบนเก้าอี้นุ่มก็ได้ นั่งห้อยเท้าก็ได้ แต่ไม่ให้ดูอะไร ไม่ให้ฟังอะไร ไม่ให้อ่านอะไร แม้แต่ธรรมะ ก็ไม่ให้ดูไม่ให้ฟัง ต้องการให้เอาใจมาสู้กับกิเลสตัณหา ดูว่าจะใช้สติสมาธิปัญญา ควบคุมกิเลสตัณหาได้หรือไม่ เวลาเกิดความอยากลุก ก็ควบคุมด้วยการบริการรรมพุทโธๆ ด้วยการสวดมนต์ พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาพระอริยสัจ ๔ ว่าทุกข์เกิดจากความอยากลุก ทุกข์จะดับไปหายไปถ้าไม่อยากลุก ใช้สติสมาธิปัญญาต่อสู้กับกิเลสตัณหา ดู นี่คือนิเวศปฏิบัติง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก ชั่งตัวเองไว้ในห้องที่เงียบ แล้วก็นั่งสัก ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง ถ้าทำได้อาจมีกำลังใจที่จะปฏิบัติมาก จะรู้ว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่ที่ความอยาก นั่ง

เฉยๆทำไม่ใจจึงทุกข์ ทำไม่หนึ่งไม่เป็นสุข เพราะใจไม่สงบ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ที่จะดับ
ความอยาก ที่ทำให้ใจทุกข์ ทำให้ใจเครียด

นี่คือการปฏิบัติธรรม ต้องกำหนดเวลา กำหนดสถานที่ กำหนดเงื่อนไข ต้องปลีกวิเวก
อยู่ตามสถานที่สงบสงัด สำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่คลุกคลีกัน ไม่คุยกัน
อยู่ตามลำพัง ควบคุมการบริโภคอาหาร รับประทานพอประมาณ รับประทานมือเดี๋ยวก
พอ เจริญสติอย่างต่อเนื่อง อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเมื่อย จะทำให้เกิดความอยาก ความ
ฟุ้งซ่าน ความเครียด จนไม่สามารถนั่งเฉยๆได้ แต่ถ้าสามารถควบคุมความคิดได้ ใจจะ
สงบ จะเป็นอุเบกขา จะนั่งเฉยๆได้ จะมีความสุขกับการนั่งเฉยๆ พอได้สมาธิแล้ว ก็
จะได้ความสุข ที่ดีกว่าความสุข ที่ได้จากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ต้องไปหารูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เวลาออกจากสมาธิ ถ้ากิเลสตัณหาอยากจะไปเสพ ก็ใช้ปัญญา
สอนใจ ว่าอย่าไปทำตามกิเลสตัณหา เพราะจะพาไปสู่ความทุกข์ เวลาที่ไม่ได้เสพ จะ
ทุกข์มาก จะสุขตอนที่ได้เสพ แต่สุขเดี๋ยวเดียว เวลาไม่ได้เสพจะทุกข์ทรมานใจ เช่นเวลา
นั่งเฉยๆ ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง ทุกข์เพราะอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าใจจะสงบเป็น
อุเบกขาแล้ว เวลานั่งเฉยๆ ๖ หรือ ๘ ชั่วโมง จะไม่ทุกข์เลย

ถ้าได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิ กิเลสก็จะออกมา มาชวนให้ไปหาความสุขทางตาหู
จมูกลิ้นกาย ชวนไปเปิดตู้เย็นหาเครื่องดื่ม หาขนมรับประทาน ก็ต้องใช้ปัญญาว่า ถ้า
ต้องการดื่มเพื่อร่างกายก็ดื่มน้ำเปล่า ถ้าต้องการรับประทานอาหารขมนมเนย ก็ต้องรอ
ให้ถึงเวลาก่อน ตอนนี้อยู่ไม่ใช้เวลารับประทาน ต้องมีมาตรการควบคุม กีดกันไม่ให้กิเลส
ตัณหาหลอกมาล่อ ว่าร่างกายต้องการอาหาร จริงอยู่ที่เราต้องให้อาหารกับร่างกาย แต่
ควรให้ตามเวลา ถ้าวันนี้รับประทานอาหารไปแล้ว ก็ถือว่าหมดสิทธิ์ ถ้าจะรับประทานอีก
ครั้งหนึ่ง ก็ต้องเป็นพรุ่งนี้ วันนี้ไม่เอาแล้วของขบเคี้ยวทั้งหลาย จะเอาแต่น้ำดื่มเท่านั้น
เพราะร่างกายต้องการน้ำ แต่ไม่ดื่มน้ำที่มีรสต่างๆ เพราะเป็นการเสพรส เป็นกามตัณหา
ความอยากในรส ต้องดื่มน้ำเปล่าๆ ไม่มีรสชาติกลิ่นสีมาเกี่ยวข้อง ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีรส
มีสีมีกลิ่น แสดงว่าไม่ได้ดื่มน้ำเพื่อร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ดื่มน้ำเพื่อกามตัณหาด้วย คือ

ไม่ต้องไปไหน จะได้เป็นนักบวช พอเป็นนักบวชแล้ว จะไม่ไปไหนแล้ว จะเข้าไปปลีก
วิเวก จะไม่สังคมกับใคร ไม่ติดต่อกับใคร จะตั้งใจให้เข้าข้างใน ด้วยการเจริญสติ เดิน
จงกรมนั่งสมาธิ ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ว่าจะทำภารกิจใด ที่จำเป็นจะต้องทำ ก็
จะเจริญสติควบคู่ไปด้วย บัดกवादก็พุทโธไปด้วย หรือเฝ้าดูการบัดกवादเพียงอย่าง
เดียว ไม่ให้จิตไปอดีตไปอนาคต ไม่ให้คิดถึงใคร ให้จิตอยู่กับการบัดกवादเพียงอย่าง
เดียว เวลาขบฉันก็อยู่กับการขบฉันเพียงอย่างเดียว เวลาชกจีวรก็อยู่กับการชกจีวร
เวลาอาบน้ำก็อยู่กับการอาบน้ำ พอเสร็จกิจก็เข้าทางจงกรมหรือนั่งสมาธิทันที สลับกันไป
จนถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน ก็พักผ่อนหลับนอน พอตื่นขึ้นมาลุกขึ้นมาก็เดินจงกรมนั่ง
สมาธิต่อ จนกว่าจะถึงเวลาไปทำภารกิจต่างๆ เช่นไปทำอาหาร ไปรับประทานอาหาร ถ้า
เป็นพระก็ออกบิณฑบาต กลับมาฉันก็ฉันด้วยสติ ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับ
ปัจจุบันตลอดเวลา อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าสร้างกำลังใจ
รักษาสถานภาพของนักบวช ใครมาชวนให้ไปทำบุญที่ไหนก็ต้องปฏิเสธ ทำมาพอแล้ว ไม่
มีเงินจะทำอีกแล้ว

นี่คือการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดผล ต้องมีมาตรการ ต้องรู้จักสถานภาพของตน ว่าตอนนี้
เป็นนักบุญหรือนักบวช ไม่อย่างนั้นกิเลสจะหลอกให้หลง แทนที่จะปฏิบัติ จะหลอกให้
ไปทำบุญ จะไม่เจริญก้าวหน้า จะติดอยู่ที่การทำบุญ ไม่ยอมรักษาศีล ๘ ไม่ยอมปลีก
วิเวก ไม่ยอมภาวนา ไม่ยอมออกบวช ถ้าไม่ออกบวช จะไม่สามารถสร้างกำลังใจ ให้มี
กำลังใจเต็มร้อย ที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ การทำบุญกำลังใจไม่พอ ที่จะปราบกิเลสให้หมด
ไปจากใจได้ แต่การทำบุญก็เอื้อต่อการปฏิบัติ ถ้าทำบุญจนเงินทองหมด ก็จะไม่มีความ
ทองรับใช้กิเลส ก็ต้องเข้าวัด บังคับใจให้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป ถ้าอยากหลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิดในชาตินี้ ก็ต้องรีบทำให้มากที่สุด เพราะไม่รู้ว่าเมื่อเวลาเหลืออยู่
มากน้อย ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะอยู่หรือไป อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ให้คิดอย่างนี้ จะได้ไม่
ประมาทนอนใจ

อย่างที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนพระอานนท์ว่า ต้องระลึกถึงความตาย อยู่ทุกลมหายใจเข้า
ออก ให้รู้ว่าตายได้ทุกเวลานาที ถ้าหายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจ

เข้าก็ตาย คิดอย่างนี้จะได้ไม่ประมาทนอนใจ จะได้รับทำกิจที่ควรทำ คือสร้างกำลังใจให้ มีมากกว่ากิเลสตัณหา ถ้ามีก็จะฆ่ากิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ พอหมดแล้ว ก็หมด ภารกิจ ไม่มีภารกิจอื่นที่ต้องทำอีกต่อไป จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเสร็จกิจ แล้ว ไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว ถ้าทำไม่เสร็จ ตายไปก็ต้อง กลับมาเกิดใหม่ มาแก้มาเจ็บมาตายใหม่ มาปฏิบัติใหม่ มาคราวหน้าอาจจะไม่มี พระพุทธศาสนา มาคอยนำทาง มาคอยสอน ก็จะไม่รู้ว่าต้องปฏิบัติอะไรกัน เพราะสิ่งที่ ได้ยินได้ฟังในชาตินี้ ถ้ามันไม่ฝังอยู่ในใจ ถ้ายังไม่เป็นความจริง เป็นเพียงความจำ พอ กลับมาใหม่ก็จะลืมๆ เพราะความจำหายไป แต่ความจริงไม่หาย

ดังที่มีคนถามพระอรหันต์ว่า พระอรหันต์ลืมได้หรือไม่ ท่านก็ตอบว่าลืมได้ ลืมชื่อคนนั้น ลืมชื่อคนนี้ ลืมสิ่งนั้นลืมสิ่งนี้ เช่นกินยาไปแล้ว บางทีก็ลืมไปแล้วว่ากินหรือยัง ลืมวัน เดือนปีได้ มีอะไรที่พระอรหันต์ไม่ลืม มี ท่านไม่ลืมความจริง คือ**พระอริยสัจ ๔** ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ผู้มีพระอริยสัจ ๔ อยู่ในใจแล้ว จะมีพระพุทธศาสนาอยู่กับตนเสมอ จะรู้ว่า**ทุกข์**ต้องกำหนดรู้ **สมุทัย**ต้องละ **นิโรธ**ต้องทำให้แจ้ง **มรรค**ต้องเจริญให้มาก ไม่ว่าจะเกิดในภพใด จะพบพระพุทธศาสนาหรือไม่ จะมีพระพุทธศาสนาที่อยู่ในใจ คอยกระตุ้นให้เจริญมรรคตลอดเวลา มรรคคืออะไร ก็คือ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาตัวเอง ไม่มีวันลืม พระอริยสัจทุกองค์ อย่าวว่าแต่พระอรหันต์ พระโสดาบันก็ไม่ลืม พระโสดาบันจะเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ เพราะท่านไม่ หลงไม่ลืมทาง ไม่ลืมพระอริยสัจ ๔ มีแผนที่ตั้งตัว มีพระพุทธศาสนาอยู่คู่กับใจ ไม่ สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ รู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ด้วย ตนเอง รู้ว่าพระอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ว่าพระอริยสงฆ์สาวกคือผู้เห็น อริยสัจ ๔ ผู้มีอริยสัจ ๔ อยู่ในใจ ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ ไม่มีวันลืมพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะอยู่ในภพใดชาติใด จะมี พระพุทธศาสนา นำทางเสมอ ท่านสามารถปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องอาศัยพระพุทธศาสนา ภายนอกใจนำทาง

นี่คือเรื่องของความจริงกับความจำ ธรรมชาติที่ได้ศึกษาในเบื้องต้นจะเป็นความจำก่อน ถ้าไม่เอามาพิจารณาอย่างต่อเนื่องจะเลื่อนรางไป ได้มาฟังเทศน์กันหลายครั้งแล้ว พอกลับไปไม่กี่วันก็หายไปหมด จำไม่ได้เลยว่าพูดอะไรบ้าง ก็ต้องกลับมาฟังใหม่ ฟังแล้วกลับไปก็เหมือนเดิม อาทิศย์ที่แล้วได้ฟังอะไรไปบ้าง จำได้หรือเปล่า นี่ก็กลับมาฟังใหม่อีก ก็ฟังเรื่องเก่าอีก เรื่องกิเลสตัณหา เรื่องสติปัญญา ซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็ยังไม่เข้าไปในใจ ฟังแล้วก็ลืม ถ้าไม่เอามาคิดอยู่เรื่อยๆก็จะลืม ถ้าเอามาพิจารณาอย่างต่อเนื่องจะไม่ลืม เหมือนกับท่องสูตรคุณ หรือพิมพ์ดีดสัมผัส ถ้าพิมพ์อยู่เรื่อยๆก็จะจำได้ แต่ถ้าหยุดพิมพ์ไปสักพักหนึ่ง เวลาจะพิมพ์ใหม่ จะไม่มั่นใจว่าจะพิมพ์ได้หรือไม่ ถ้าไม่ทำอยู่เรื่อยๆก็จะลืมได้ จึงต้องนำเอาธรรมที่ได้ยินได้ฟังให้ฝังอยู่ในใจ ให้เป็นความจริง ด้วยการพิจารณาอย่างต่อเนื่อง

ต้องเห็นทุกข์จริงๆ เช่นเวลาเครียดก็ต้องพิจารณาว่า เครียดกับเรื่องอะไร พิจารณาให้เห็นว่า ความอยากเป็นเหตุที่ทำให้เครียด แล้วก็พิจารณาให้เห็นว่า ไม่สามารถสั่งให้สิ่งที่เราอยากได้ เป็นไปตามความอยากเสมอไป เช่นอยากให้คนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พิจารณาดูก็จะเห็นว่าเปลี่ยนเขาไม่ได้ ให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ ทุกข์ไปทำไม ถ้าไม่อยากทุกข์ก็หยุดความอยาก ทุกข์ก็จะดับไป เช่นแฟนอยากจะจากเราไป ก็ให้เขาไป จะหายเครียดหายทุกข์ ถ้าอยากให้เขาอยู่ ก็จะเครียด แฟนป่วยเป็นโรคร้ายรักษาไม่หาย แต่อยากให้เขาหายอยากจะให้เขาอยู่กับเราต่อไป ก็จะเครียด พอพิจารณาด้วยปัญญาว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่สามารถห้ามการป่วยการตายของเขาได้ พอยอมรับความจริง หยุดความอยาก ความเครียดก็จะหายไป ก็จะจำไปฝังใจเลย จะไม่ลืม เพราะเป็นความจริง

รู้แล้วว่าวิธีดับความเครียด ดับความทุกข์ ก็คือการหยุดความอยาก ร่างกายของคนอื่น ไม่สำคัญเท่าร่างกายของเรา เวลาเผชิญความตาย แล้วหยุดความอยากไม่ตายได้ จะหายทุกข์เลย ยอมตายได้เมื่อไหร่จะหายทุกข์ทันที ใจจะเย็นจะสงบเป็นอุเบกขา จะมีความสุข ทั้งๆที่จะตายกลับมีความสุข เพราะพิจารณาด้วยปัญญา ว่าร่างกายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราไปห้ามร่างกายไม่ได้ ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย ถ้าอยากให้

ร่างกายไม่ตาย จะเครียดมากจะทุกข์มาก แต่พอยอมรับความจริงว่า ถึงเวลาแล้วที่ร่างกายต้องตาย จะตายก็ให้ตายไป พอหยุดความอยากไม่ตายได้ ยอมตายได้ จิตก็จะดึงเข้าสู่ความสงบเป็นอุเบกขาทันที ปล่อยวางร่างกายทันที นี่คือการงานของ**ทุกข์ สมุทัยนิโรธมรรค** จะเห็นอย่างชัดเจนภายในใจ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่มีวันล้ม พอไม่กลัวตายแล้ว ตั้งแต่วันนั้นมาจนถึงวันนี้ ก็ไม่กลัวตายอยู่เหมือนเดิม รู้จักวิธีปล่อยวางร่างกายแล้ว รู้จักวิธีทำให้ใจไม่ทุกข์กับความตายของร่างกายแล้ว

นี่คือการเห็น**อริยสัจ ๔** ที่จะไม่มีความกลัว จะอยู่ติดไปกับใจไปตลอดทุกภพทุกชาติ ถ้ายังไม่สิ้นสุดเวียนว้ายตายเกิด เช่นพระโสดาบัน ท่านจะกลับมาเกิดอีกก็ชาติ ท่านก็จะไม่กลัวความแก่ความเจ็บความตาย ท่านปลงได้ พอเห็นคนตายปั๊บ จะพิจารณาร่างกายของท่านทันที ว่าร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไปหยุดร่างกายไม่ได้ พอรู้ว่าหยุดไม่ได้ ก็จะหยุดความอยากไม่ตาย พอไม่มีความอยากไม่ตาย ก็จะไม่ทุกข์ใจ ไม่เครียดกับความตาย นี่เป็นเรื่องของความจริงกับความจำ ตอนนี้ธรรมของพวกเรายังเป็นความจำอยู่ เพราะยังไม่เจอความทุกข์จริงๆ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากไม่ตาย ต้องเผชิญกับความตายจริงๆ ถึงจะรู้ว่าทำนิโรธให้แจ้งได้หรือไม่ ปล่อยวางร่างกายได้หรือไม่ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหรือไม่ ถ้าเห็นได้ปล่อยได้ นิโรธก็จะเกิดขึ้นมา ใจก็จะเย็น มีความสุข แทนที่จะมีความทุกข์กับความตาย กลับมีความสุข

นี่คือการสร้างกำลังใจให้แก้ไข ด้วยการสร้าง**ศรัทธา** ที่เกิดจากการเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า หรือจากพระไตรปิฎก หรือจากคำสอนของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ก็เป็นคำสอนอันเดียวกัน สอนเรื่องอริยสัจ ๔ สอนให้หลุดพ้นจากการเวียนว้ายตายเกิด สอนให้อาชนะกิเลสตัณหา เหมือนกันหมด ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมที่เป็น**สวากขาโต ภควตาธัมโม** ก็จะเกิดศรัทธา ถ้าฟังธรรมที่ไม่ใช่สวากขาโต ภควตาธัมโม คือธรรมประยุกต์ ผู้พูดเอามาประยุกต์ตามความรู้สึกนึกคิดของผู้พูดเอง ฟังแล้วก็จะไม่มั่นใจ แต่ถ้าฟังจากผู้รู้จริงเห็นจริง เช่นพระพุทธเจ้าหรือพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย จะเกิด**ศรัทธา**ความเชื่อ เพราะแสดงด้วยเหตุด้วยผล ไม่มีอะไรที่แย่งได้เลย ถ้าพูดจากจินตนาการ ฟังแล้วจะสับสน จะแย้งขึ้นมาได้ว่าทำไมเป็นอย่างนี้ๆ

ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ การฟังธรรมที่เกิดศรัทธา ต้องฟังจากผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่หลุดพ้นแล้ว จะได้ความจริง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ถาม จี๊งเป็นการออกกำลัง ที่ให้รู้เนื้อรู้ตัว รู้จิตรู้ลมหายใจ จะถือเป็นการเดินจงกรมได้หรือไม่

ตอบ เป็นการเจริญสติ การทำอะไรด้วยสติเป็นการเจริญสติ การเดินจงกรมก็เพื่อเจริญสติ หรือเจริญปัญญา

การเดินจงกรมทำได้ ๒ ลักษณะคือ ๑. ถ้าเดินเพื่อเจริญสติก็ให้จิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับการเดิน ๒. ถ้าเจริญปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย ทั้งร่างกายของเราและของคนอื่น พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟ ส่วนสถานภาพเช่นเป็นหญิงเป็นชาย เป็นเหมือนแผ่นป้าย ที่ติดเอาไว้ที่ตัวร่างกาย เหมือนเวลาเป็นนักเรียน มีการปักชื่อติดไว้ที่เสื้อ เพื่อจะได้รู้ว่าชื่ออะไร แต่ความจริงร่างกายไม่มีชื่อ สมมุติสร้างชื่อให้กับร่างกาย พ่อแม่ลูกสามีภรรยา เป็นชื่อ แต่ร่างกายทุกคนเหมือนกันหมด มีอาการ ๓๒ เหมือนกันหมด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เยื่อในสมอง ตีระชะ ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร นี่คือการ ๓๒ มีอยู่ทุกร่างกายเหมือนกันหมด แต่เรากลับมองไม่เห็นความจริงของร่างกาย กลับไปเห็นชื่อที่ติดกับร่างกาย ว่าร่างกายนี้คือพ่อ คือแม่ คือสามี คือภรรยา คือลูก คือภักษัตริย์ คือประธานาธิบดี คือนายกฯ ที่เป็นเพียงสมมุติ เป็นป้ายที่ติดไว้กับร่างกาย ไม่ใช่ตัวร่างกาย

ตัวร่างกายเป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย นี่คือการมองร่างกาย จะได้ไม่ตื่นเต้นตกใจ เวลาเป็นอะไรขึ้นมา ก็รู้อยู่แล้วว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย เป็นอาการ ๓๒ ไม่ได้เป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง ผู้ที่มาเชิดร่างกายนี้ต่างหาก ที่เป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง ผู้ที่เชิดก็คือใจ ใจเป็นผู้เชิดร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือน

หุ่่น ใจเป็นผู้เซิด ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ สั่งให้พูด สั่งให้ทำนั่นทำนี่ ตัวร่างกายเอง ถ้าไม่มีผู้เซิดก็จะอยู่เฉยๆ ทำอะไรเองไม่ได้ ร่างกายที่ตายไปแล้วไม่มีผู้เซิดแล้ว ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องให้คนอื่นจับใส่โลง เอาไปเผา ไปทำฌาปนกิจ เพราะไม่มีผู้เซิดแล้ว ต้องอาศัยผู้อื่นมาเซิดแทน ถ้าพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าเจริญปัญญา จะทำให้ละ **ลักขณาทิฐิ** ได้ ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางความแก่ความเจ็บความตายได้ นี่คือการเดินจงกรม ทำได้ ๒ ลักษณะ ถ้าอยู่ในขั้นปัญญา ก็พิจารณาไป ถ้าอยู่ในขั้นสติ ก็ควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าใช้พุทโธก็บริกรรมพุทโธไป ถ้าใช้กายคตาสติ ใช้ร่างกายเป็นที่ผูกใจ ก็ดูการเดินไป ดูที่เท้าไป ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป ข้อสำคัญไม่ให้คิดเรื่องต่างๆ นานา ให้อยู่กับร่างกายอย่างเดียว ใจจะว่างเย็นสบาย เวลานั่งสมาธิก็จะสงบอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เวลาแกว่งแขนแกว่งเท้า ก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ฯลฯ ไปเรื่อยๆ ไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เป็นการเจริญสติ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าอยากจะทำให้ร่างกายเป็นปกติสุข ถ้าไม่ออกกำลังกายก็จะพิกลพิการได้ แต่ควรอยู่ในขอบเขตของเหตุผล จะได้ไม่เป็นอันตราย ถ้าดูแลเกินเหตุเกินผล อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเลย อยากมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงตลอดเวลา มียาวิเศษขนาดไหนก็หามา มีอะไรดีก็เอามา อย่างนี้เป็นอันตราย ถ้าดูแลไปตามมีตามเกิดเพื่อให้อยู่ไปตามวาระ ไม่ให้เป็นอะไรไปก่อนเวลาอันควร ก็จะไม่เป็นอันตราย ข้อสำคัญต้องดูแลใจยิ่งกว่าดูแลร่างกาย ดูแลร่างกายเหมือนเป็นเครื่องมือ ถ้าไม่มีร่างกายจะไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นได้ ยกเว้นถ้าเป็นพระอนาคามีแล้ว เพราะพระอนาคามีปล่อยวางร่างกายได้หมดแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ปัญหาของท่านไม่ได้อยู่ที่ร่างกายแล้ว แต่อยู่ที่ใจ ท่านสามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้ หลังจากที่ใช้ร่างกายตายไปแล้ว ถ้าเป็นปุถุชน เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี ก็ยังต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม ยังต้องพิจารณาร่างกาย ต้องพิจารณาอสุภะเพื่อละกามราคะ ที่ติดอยู่ที่ร่างกาย เห็นผิดเป็นชอบ เห็นร่างกายที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม จึงเกิดกามารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยงาม กามารมณ์ก็จะดับไป จะเห็นว่าไม่สวยงาม ก็ต้องพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ

ต้องมองส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย มองเข้าไปข้างใน มองใต้ผิวหนัง มองตอนที่ร่างกายตายไปแล้ว เช่นไปล้างป่าช้า ก็ให้เห็นร่างกายที่ตายไปแล้วว่าเป็นอย่างไร เอามาเปรียบเทียบกับร่างกายที่สวยงาม ว่าเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า มันก็เป็นอันเดียวกัน แต่เรามองไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ก็เลยเกิดกามารมณ์ พอเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม กามารมณ์ก็จะดับไป ก็ติดเหมือนคนติดยาเสพติด เวลาเกิดกามารมณ์แล้วไม่ได้เสพ ก็เกิดปฏิเสธความหงุดหงิดใจ แต่พอได้เสพแล้วความหงุดหงิดใจก็หายไป แต่ความอยากเสพกามจะไม่หายไป เวลาเกิดความอยากเสพกาม ถ้าไม่ได้เสพแล้วจะหงุดหงิดใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม อยากสูบบุหรี่แล้วไม่ได้สูบก็หงุดหงิดใจ อยากดื่มสุราแล้วไม่ได้ดื่มก็หงุดหงิดใจ อยากดื่มกาแฟแล้วไม่ได้ดื่มก็หงุดหงิดใจ อยากไปช้อปปิ้งแล้วไม่ได้ไปก็หงุดหงิดใจ ถ้าพิจารณาว่าเป็นอสุภะ ก็จะไม่อยากเสพกาม เสพรูปเสี่ยงกลืนรส โภญฺฐัพพะ ก็ไม่ต้องมีร่างกาย ถ้ายังต้องใช้ร่างกายก็ดูแลไป แต่ดูแลแบบธรรมดา รับประทานวันละมื้อ ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม เอาเวลามาทุ่มเทกับการสร้างกำลังใจ สร้างศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา

อย่างพระโสดาบันนี้ ท่านได้ศรัทธาเต็มที่แล้ว ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์แล้ว แสดงว่าเห็นพระอริยสัจ ๔ แล้ว ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต เห็นอะไร ก็เห็นพระอริยสัจ ๔ ที่อยู่ในใจด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้เห็นด้วยความคิดจินตนาการ อย่างที่พวกเราเห็นกันตอนนี้ เห็นอย่างนี้ไม่ใช่เห็นธรรม เห็นธรรมก็ต้องเห็นทุกข์ที่ปวดร้าวอยู่ภายในใจ เห็นเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากความอยาก พอพิจารณาสิ่งที่อยากได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะหยุดความอยาก ความทุกข์ก็จะหายไป เห็นอย่างนี้จะจำไปจนวันตาย จะไม่มีวันลืม จะรู้ว่านี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ว่าจิตสงบคือจิตของพระพุทธเจ้า พอเห็นธรรมคือความสงบก็เห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะเห็นธรรม เห็นพระพุทธเจ้า ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือพระอริยสงฆ์สาวก ก็จะไม่สงสัยว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ มีจริงหรือไม่ การปฏิบัติเบื้องต้นก็อยู่ที่การฟังธรรม เพื่อให้เกิดศรัทธา พอเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีวิริยะความพากเพียร ที่จะเจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญา พิเคราะห์ไตรลักษณ์ พิเคราะห์อสุภะ เป็นขั้นเป็นตอนไป อยู่ที่ตัวเรานะ อตฺตาทิ อตฺตโนนาโถ ไม่มีใครปฏิบัติให้เราได้

ถาม คุณแม่ของเพื่อนตอนนี้ป่วยอยู่ หมอแนะนำให้บริหารร่างกาย เพื่อนก็พยายามจะให้แม่ทำ แต่แม่ไม่ยอมทำ เพื่อนจะบังคับแม่ตลอด ก็เลยกลุ้มใจ ผากกราบเรียนถามว่า ควรจะทำตัวอย่างไร

ตอบ ควรทำตามใจแม่ อย่าทำตามใจเรา

ถาม แต่เพื่อนอยากให้คุณแม่หาย

ตอบ อย่าไปอยาก ทำตามเหตุตามผล บอกให้แม่ทำแล้ว ถ้าไม่ทำก็จบเป็นเรื่องของแม่ ไม่ใช่เรื่องของเรา

ถาม จะเป็นกรรมกับแม่ไหมคะ

ตอบ ถ้าบังคับแม่ มีเรื่องกับแม่ ก็เป็นเวรเป็นกรรมกัน ควรจะรับใช้แม่ตามใจแม่ บอกแม่แล้ว ถ้าไม่ทำก็เรื่องของแม่ ถ้าเคียดเคี้ยวแม่จะเป็นเวรเป็นกรรม ถึงแม่จะอยากให้เราหาย แต่ความอยากเป็นกิเลส เรามีหน้าที่เลี้ยงดูท่านรับใช้ท่าน ต้องเอาใจท่าน เอาตัวท่านเป็นใหญ่ ไม่ใช่เอาความอยากของเราเป็นใหญ่ ต้องเอาความสบายใจของท่านเป็นใหญ่

ถาม แต่คุณแม่จะเคียดแค้นเขา

ตอบ เพราะต่างคนต่างจะเอาชนะกัน ก็เลยโกรธกันเกลียดกัน ถ้าต่างคนต่างถอย ต่างคนต่างอยู่ ไม่เคียดเคี้ยวบังคับกัน ก็จะไม่มีปัญหาต่อกัน แทนที่จะทำตัวเป็นลูก กลับทำตัวเป็นแม่ จะสอนแม่บังคับแม่ ให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราเป็นคนรับใช้ แม่เป็นเจ้านาย แม่ต้องการอะไร ถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก็เอามาให้ท่าน ถ้าผิดศีลผิดธรรม เช่นเอาเบียร์มาลักขวิด ก็ไม่ต้องเอามาให้ ทำให้ท่านมีความสุขถึงจะเป็นบุญ ทำให้ท่านมีความทุกข์ ถึงแม่จะถูกใจเราก็เป็นบาป