

กำลังใจ ๖๔

(จตุธรรมนำใจ ๓๖)

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
๔๖๖ กิจทางศาสนา	3
๔๖๗ กุฉินกาล	36
๔๖๘ เทวทูต	56
๔๖๙ ฐู่หรือหลง	83

กัณฑ์ที่ ๔๖๖

กิจทางศาสนา

๒ พุทธจิกายน ๒๕๕๖

วันนี้พวกเราก็ได้มารวมกัน ประกอบกิจทางศาสนา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ สอนไว้ ให้เราร่วมกัน เพราะวันเวลานั้นเป็นของที่ไม่แน่นอน ชีวิตของเราก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีการเกิดย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา เวลาที่ร่างกายจะดับไปนั้น ก็ไม่มีใครสามารถไปกำหนดได้ว่า จะเป็นวันนั้นเป็นวันนี้ ดังนั้นจึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท คือไม่ควรจะผัดวันประกันพรุ่ง อย่าไปคิดว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดว่าเราจะมีเวลาประกอบกิจ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้ประกอบได้ เมื่อไหร่ก็ได้ เพราะว่าเราอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ร่างกายอยู่ภายใต้กฎของความไม่แน่นอน ผู้ฉลาดจึงไม่ประมาท จึงรีบชวนชวนประกอบกิจที่พึงจะกระทำให้เสร็จสิ้นไป เพราะเมื่อกิจนี้เสร็จสิ้นแล้ว ก็จะไม่มิกิจอันใดที่จะต้องทำอีกต่อไป เพราะไม่มีปัญหา ไม่มีสิ่งที่จะทำให้ต้องมาทำอะไรอีกต่อไป

สิ่งที่เราตอนนี้ยังต้องทำกันอยู่เรื่อยๆ ก็คือการบำบัตทุกข์บำรุงสุข แต่การบำบัตทุกข์บำรุงสุขของเรานี้ ไม่ได้เป็นไปตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมาและทรงสั่งสอนให้บำเพ็ญกัน การบำบัตทุกข์บำรุงสุขของพวกเรา จึงเป็นการบำบัตสุขบำรุงทุกข์เสียมากกว่า คือความทุกข์ของเรากลับมีเพิ่มมากขึ้นไป ความสุขของเรากลับมีน้อยลงไป ถ้าเราเปรียบเทียบสมัยที่เราเป็นเด็กกับสมัยที่เราเป็นผู้ใหญ่ เราจะเห็นว่าสมัยที่เราเป็นเด็กนี้ ความทุกข์ของเรามีไม่มาก ความสุขของเรามีมากกว่า แต่พอเราเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ เรามีความสามารถที่จะเดินไปในทางผิดได้มากขึ้น เราจึงสร้างความทุกข์ให้กับเรามากขึ้น รักษาความสุขให้หน่อยลงไป สมัยเด็กๆเราทุกข์อยู่กับเรื่องอะไร ก็ทุกข์กับเรื่องของเล็กๆน้อยๆ เช่นของเล่นของอะไรไปวันหนึ่งๆ แต่ไม่มีทุกข์อย่างที่เราเป็นกันอยู่ในทุกวันนี้ เพราะว่า ความอยากของเราในสมัยที่เป็นเด็กๆ กับความอยากของเราในสมัยนี้

มีความแตกต่างกันมาก ความอยากของเราในสมัยเด็กๆนี้ ไม่ต้องใช้อะไรมากเพื่อตอบสนอง เพียงได้กินขนมได้กินของที่ชอบก็อยากจะรับประทานอย่าง ๒ อย่างก็มีความสุขแล้ว แต่ความอยากของเราตอนนี้มันมีมากกว่าการกินขนมอย่าง ๒ อย่าง มันมีความอยากอะไรมากมายก่ายกอง จึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมามากมายก่ายกอง เพราะเราไม่ได้บำเพ็ญตามแนวทาง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญนั่นเอง

แนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญ ก็คือ **การลดละความอยากต่างๆให้น้อยลง**ไป ไม่ใช่ให้เพิ่มมีมากขึ้นไป นี่คือการบำเพ็ญของพวกเรา การบำบัดทุกข์บำรุงสุขของพวกเรา นั้น กลับกลายเป็นการบำบัดสุขบำรุงทุกข์กัน เนื่องจากเราไม่ลดละความอยากความต้องการต่างๆกัน แต่กลับเพิ่มความอยากความต้องการให้มีมากขึ้น สมัยเด็กๆมีเงินวันละ ๑๐ บาท ๒๐ บาทก็ตืออกดีใจ มีความสุข สมัยนี้มีเงินวันละร้อยสองร้อย ก็ยังไม่มีความสุข มีความทุกข์เพราะไม่พอ วันละพันสองพันก็ยังไม่พอ ต้องอย่างน้อยวันละหมื่นสองหมื่น หรือแสนสองแสนถึงจะรู้สึกพอใจ ทำไมมันจึงต้องการมากมายขนาดนั้น ก็เพราะว่าเราเริ่มรู้มากรู้เรื่องของต่างๆที่มีมากในโลกนี้ แล้วของต่างๆในโลกนี้ก็มีความราคาแพงมาก สมัยเด็กๆเราไม่รู้จักของต่างๆ เราก็เลยไม่มีความต้องการของต่างๆอะไรมากนัก ของที่เราอยากจะได้ก็คือ ของเล่นของกินอะไรเล็กๆน้อยๆราคาไม่กี่สตางค์ พอเราโตขึ้นมาเราเริ่มเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ รู้จักสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เลยทำให้เกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้การที่จะต้องตอบสนองความอยากนั้นหนักขึ้นมากขึ้น การจะได้สิ่งที่เราจะตอบสนองความอยากของเรานี้ก็จะต้องได้มาด้วยความยากเย็น เพราะเราก็ต้องทำมาหากินหาเงินหาทอง เพื่อที่จะได้นำเอามาซื้อสิ่งต่างๆที่เราอยากได้กัน แล้วก็ถ้าไปซื้อแบบลักษณะเงินผ่อน อันนี้ก็ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เพราะจะซื้อของมากกว่าที่เราจะมีกำลังที่จะจ่ายได้ หรือจ่ายได้ก็แบบต้องไม่มีโอกาสที่ผิดพลาด คือรายได้ของเราจะไม่มีวันหดหรือไม่มีวันหยุด ถ้ารายได้เราหดหรือรายได้เราหยุดไปเมื่อไหร่ ตอนนั้นก็เกิดปัญหาขึ้นมา เพราะจะไม่สามารถจ่ายหนี้ที่เราไปสร้างไว้ได้ ตอนนั้นก็เดือดร้อนทางจิตใจ เพราะไม่อยากจะสูญเสียสิ่งที่ซื้อไป ก็จะทำให้ต้องดิ้นรนเพิ่มมากขึ้น ทำงานหนักขึ้นไป เวลาพักผ่อนเวลาที่จะมาทำประโยชน์ทางด้านจิตใจก็จะมีน้อยลงไป ถ้าไม่พอก็อาจจะต้องทำด้วยวิธีทุจริต ทำผิดกฎหมายบ้าง ทำผิด

ศีลธรรมบ้าง ก็จะสร้างความทุกข์ สร้างโทษให้แก่จิตใจเพิ่มมากขึ้นไป อันนี้เป็นเพราะว่า ไม่ควบคุมความอยาก ไม่ลดละความอยาก ปลดปล่อยความอยากนี้มีความเจริญเติบโต เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆนั่นเอง เพราะว่าไม่ได้สนใจที่จะปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่ง สอนไว้ ถ้าสนใจที่จะปฏิบัติแล้ว ก็จะสามารภที่จะควบคุมความอยากต่างๆ ให้อยู่ใน กรอบของความพอดี หรืออยู่ในกรอบของการไม่มีเลยก็ได้

เบื้องต้นเราก็ต้องพยายามใช้ให้พอเหมาะกับฐานะของเรา อย่าไปใช้ตามความอยากของ เรา เราหามาได้เท่าไร เราควรที่จะแบ่งรายได้ของเราเป็นส่วนๆไป รายได้ที่จะต้องใช้กับ สิ่งจำเป็น เช่นปัจจัย ๔ เราก็แบ่งเอาไว้ รายได้ที่เราจะต้องเก็บเอาไว้ในอนาคต เพื่อ เวลาที่มีการตกงานหรือว่าขาดรายได้ ไม่สามารถหารายได้ เช่นอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือ ออกจากงาน ก็จะได้อาศัยเงินที่สะสมเก็บไว้นี้มาจุนเจือต่อ แล้วก็ต้องแบ่งไว้อีกส่วนหนึ่ง ไว้มาเพื่อเป็นการลดละของความอยาก คือแทนที่จะเอาเงินที่เหลือนี้ไปใช้ตามความอยาก เราก็เอาเงินที่เหลือจากการที่เราแบ่งไว้ให้แก่สิ่งที่เป็นนั้น เอามาใช้ในการทำลายความ อยากรหรือลดความอยาก เช่นเรามี ๑๐๐ ส่วน เราแบ่งไว้ ๗๐ ส่วนสำหรับค่าใช้จ่ายที่ จำเป็น และเงินสะสมไว้ใช้ในอนาคต เรามีเหลืออยู่ ๓๐ ส่วน เราก็เอาเงิน ๓๐ ส่วนนี้มา หยุดความอยากกันดีกว่า อย่าเอามาสร้างความอยาก ถ้าเราเอาเงิน ๓๐ ส่วนนี้มาซื้อของ ตามความอยาก คือซื้อของที่ไมจำเป็น ซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย มันก็จะทำให้ความอยากในสิ่งเหล่านี้มีเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราอยากจะลดความอยากในสิ่ง เหล่านี้ เราก็เอาเงิน ๓๐ ส่วนนี้มาทำบุญให้ทาน มาแบ่งปันให้แก่ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ที่ อดอยากขาดแคลนเจ็บไข้ได้ป่วย ผู้ที่ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือของผู้อื่น เราเอาเงิน นี้มาทำทานกัน ถ้าเราทำทานในส่วนนี้ได้ เราก็จะควบคุมความอยากที่เรามีอยู่นี้ ไม่ให้ เจริญเติบโตขึ้นมา อย่างน้อยเราก็บังคับไว้ให้มันอยู่ในระดับเดิม ทุกครั้งที่อยากจะซื้อ ขนมนมเนยที่ไม่จำเป็น ที่รับประทานแล้วแทนที่จะเป็นประโยชน์กับร่างกาย กลับเป็น โทษกับร่างกาย ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มเกินไป ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา ทำให้ รูปร่างกลายเป็นตุ่มไป อันนี้เราก็เอาเงินนี้มาซื้ออาหารให้แก่ผู้อื่น ซื้อขนมนมเนยให้แก่ ผู้อื่น เห็นคนที่เขาไม่เคยได้รับประทานขนมนมเนยอะไรต่างๆ ก็ซื้อไปให้เขากิน เช่นเอา อาหารไปเลี้ยงตามบ้านคนชรา ตามบ้านเด็กพิการทางสมองทางร่างกาย ช่วยเหลือ

แบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่น แล้วเราจะสามารถที่จะลดละความอยาก ที่เป็นตัวที่จะสร้าง ปัญหาให้กับเรา นี้ ไม่ให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็ทำให้เรามีความสุขอีก แบบหนึ่ง คือความสุขใจที่เกิดจากการชนะความอยากนี้เอง

เวลาเราอยากได้อะไรแล้วเราเปลี่ยนใจไม่อยากได้ ใจของเราจะมีความสุขมากกว่าเวลาที่ เราได้สิ่งที่เราอยากได้ เพราะว่าถึงแม้ว่าเราจะมีความสุขจากสิ่งที่เราได้มา แต่มันมี ความสุขเดียวเดียว แล้วเดี๋ยวก็จะเกิดความอยากขึ้นมาใหม่ ที่มีกำลังแรงกว่าเก่า ทำให้ ความสุขที่ได้มาจากการได้สิ่งนั้นมานั้นหายไป แล้วก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาใหม่ ทุกข์ในขณะที่อยากได้ และทุกข์ในขณะที่ไม่ได้ดังใจ แต่ถ้าเราเปลี่ยนการใช้เงินส่วนนี้ มาให้กับการทำลายหรือลดละความอยากต่างๆ ความอยากของเรา ก็จะเบาบางไป แล้ว ความสุขความสบายใจก็จะมีเพิ่มมากขึ้น นี่คือวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ที่ทรง สอนให้ทำทานนี้เอง ทานก็คือการให้ ให้เอาเงินส่วนที่เราไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยนี้มาทำ ทาน มาลดต้นเหตุความอยาก แล้วก็มาสร้างความสุขใจอิมใจ ที่เกิดจากการให้อันนี้ อันนี้ เป็นขั้นแรกวิธีที่ ๑ ของการที่เราจะตัดกำลังของความอยาก ที่เป็นตัวสร้างทุกข์ ใ้กับเรา แล้วความทุกข์ของเรานี้จะเบาบางลงไป ความสุขของเราจะมีเพิ่มมากขึ้น นี่คือ วิธีที่เรียกว่าบำบัดทุกข์บำรุงสุข ที่ถูกต้องหลักของความเป็นจริง ดับความทุกข์ได้จริงๆ บำบัดความทุกข์ได้จริงๆ บำรุงความสุขได้จริงๆ เช่นคนที่ต้องใช้จ่ายเงินซื้อสุรามาดื่มอย่างนี้ ถ้าไม่เอาเงินนี้มาซื้อสุรามาดื่ม เอาเงินนี้มาซื้ออาหารไปให้แก่ผู้ที่เขาอดอยากขาดแคลน ก็ จะได้ประโยชน์หลายทางด้วยกัน ทางร่างกายก็คือร่างกายไม่ต้องรับสารพิษเข้าไป อายุก็ จะไม่สั้นลงไป โรคภัยไข้เจ็บก็จะน้อยลงไป ถ้าทางจิตใจก็จะไม่วุ่นวายใจ เวลาที่อยากจะ ดื่มสุราแล้วไม่ได้ดื่ม หรือเวลาดื่มแล้วก็ไปสร้างโทษ ไปสร้างเรื่องราวต่างๆขึ้นมา เนื่องจากเวลาเมึนเมาแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมการกระทำคำพูดได้ ผู้ที่ดื่มสุรายาเมา นี้มักจะไปทำเหตุไปทำเรื่องที่เสียหายตามมา แต่ถ้าไม่ได้ดื่มสุรานี้ก็จะไม่มีปัญหาตามมา อันนี้ก็เกิดจากการที่รู้จักใช้เงิน ที่หามาได้ด้วยความลำบากยากเย็นไปในทางที่ถูกที่ควร ไปในทางของการบำบัดทุกข์บำรุงสุขอย่างแท้จริง ถ้าเอาเงินนี้มาซื้อสุรามาดื่มก็จะ เป็น การบำบัดสุขบำรุงทุกข์ จะสร้างความทุกข์ให้มีเพิ่มมากขึ้น คนที่ติดสุรานี้มีปัญหามักจะ ไปทำผิดกฎหมาย ดื่มสุราแล้วก็เมา แล้วก็ยังไปขับรถ พอไปขับรถก็เกิดอุบัติเหตุ เสีย

ชื่อเสียงไปหมด บางคนมีสถานภาพที่สูงส่ง แต่พอปรากฏเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ว่า
เมาแล้วขับเท่านี้ ก็กลายเป็นคนไม่มีหน้ามีตาไป ไม่มีใครเขาให้ความเคารพนับถืออีก

อันนี้แหละ คือการที่เราจะสามารถทำให้ชีวิตของเรา มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขเพิ่ม
มากขึ้น ด้วยการทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือรายได้ที่เราหามาได้นี้ เราหามาเพื่อ
บำรุงชีวิตของเรา คือปัจจัย ๔ ส่วนหนึ่ง ถ้ามีเหลือเราก็เก็บไว้สำหรับการบำรุงชีวิตของ
เราในอนาคต เพื่อวันที่เราไม่สามารถที่จะมีรายได้อีกต่อไป เราก็ยังมีรายได้ที่มากดูแล
รักษาชีวิตของเรา ส่วนที่เหลือนี้ก็อย่าเอาไปใช้กับความอยากต่างๆ อยากดูอยากฟังอยาก
ดื่มอยากรับประทาน อันนี้จะเป็นการสร้างความอยากสร้างความทุกข์ให้มากขึ้น ไม่ได้
บำบัดความทุกข์ให้น้อยลงไป แต่จะสร้างความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้น สร้างปัญหาให้มีมาก
ขึ้นไป การทำงานจึงมีอานิสงส์อย่างนี้ ประโยชน์ของการทำงานก็เพื่อเป็นการตัดความ
อยากนี้เอง แล้วก็จะทำให้เราสามารถก้าวขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นที่ ๒ ได้ ก็คือ **การรักษาศีล**
การละเว้นจากการทำบาป ๕ ประการ ก็คือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุด
ปด เสพสุราเมา การกระทำทั้ง ๕ ประการนี้ ถ้าทำไปแล้วก็จะเกิดโทษกับผู้กระทำ ทั้ง
ในปัจจุบันและในอนาคต เช่นไปฆ่าผู้อื่น ก็จะต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะรางไป ตายไปก็
จะต้องไปเกิดในอบาย เช่นเดียวกับการลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกงกหลอกหลวง
เสพสุราเมา ดังนั้นผู้ที่มิใ้ใจบุญสุนทาน ผู้ที่ทำงานอย่างสม่าเสมอนี้ จะมีความรู้สึกที่จะ
ไม่ชอบสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เพราะมีความชอบกับการช่วยเหลือผู้อื่น การทำ
งานนี้เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข จึงไม่อยากจะไปทำอะไรให้แก่
ผู้อื่นเดือดร้อน เกิดความทุกข์ขึ้นมา ผู้ที่ทำงานจึงรักษาศีลง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงาน อันนี้
ก็เป็นการก้าวขึ้นสู่ การบำบัดทุกข์บำรุงสุขขั้นที่ ๒

เมื่อเราไม่ทำบาปแล้ว เราก็จะไม่มี ความทุกข์ที่เกิดจากการทำบาปนั่นเอง เราจะไม่ทุกข์
กับการฆ่า การลักทรัพย์การประพฤติผิดประเวณี การโกงกหลอกหลวงการเสพสุราเมา
อันนี้ก็จะทำให้จิตใจของเรามีความสุขมากขึ้น มีความสบายมากขึ้น ก็จะทำให้เรา
สามารถก้าวขึ้นสู่ขั้นที่ ๓ ของการบำบัดทุกข์บำรุงสุขได้ ก็คือทำให้เราสามารถ**เจริญสติ**ได้
อย่างต่อเนื่อง เพราะเราจะมีเวลาที่จะไปปลื้กวิเวกไปบำเพ็ญ การทำจิตใจให้สงบการ

หยุดความอยากต่างๆ เพราะเราไม่จำเป็นที่จะต้องทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำแบบ ๗ วัน ๗ คืน แบบไม่มีวันหยุดวันหย่อน เพราะเราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายมาก เรามีเงินทองพอที่จะเลี้ยงดูเราได้ มีเงินทองพอที่จะเก็บเอาไว้สำหรับวันข้างหน้าได้ เราก็เลยไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำงานทำการมากมาย เหมือนอย่างที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ ที่เราทำกันทุกวันนี้ เพราะว่าเราใช้เงินทองไปกับความอยากนี้เป็นส่วนใหญ่ และเป็นส่วนที่มากด้วย และเป็นส่วนที่หยุดไม่ได้ พอใช้แล้วมันติดเป็นนิสัย เช่นพอดื่มสุราแล้วก็เลิกดื่มไม่ได้ พอสูบบุหรี่แล้วก็เลิกสูบไม่ได้ พอเที่ยวกลางคืนแล้วก็จะเลิกเที่ยวกลางคืนไม่ได้ พอทำอะไรแล้วมันก็จะติดเป็นนิสัยไป ทำให้ต้องใช้เงินใช้ทองมาก ก็เลยยังต้องทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำ ๗ วัน ๗ คืน ไม่มีวันหยุดวันหย่อน เพื่อที่จะได้มีรายได้มาใช้กับการซื้อข้าวซื้อของ ใช้กับความอยากต่างๆนั่นเอง แต่ถ้าเราทำทานอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะสามารถที่จะหยุดความอยากได้เงินไปกับความอยากต่างๆได้ เราก็จะไม่ต้องเสียเวลากับการหาเงินหาทองแบบไม่มีวันหยุดวันหย่อน เราจะมีเวลาที่จะได้**มาบำเพ็ญจิตตภาวนา** มาทำความสงบให้กับใจ มาหยุดความอยากให้กับใจ เพราะการหยุดความอยากให้กับใจนี้ จะทำให้เกิดความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า ความสุขที่ได้จากการทำตามความอยากต่างๆ อันนี้ก็จะขึ้นขั้นที่ ๓ ของการบำบัติทุกข์บำรุงสุข ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้บำเพ็ญกัน

พอเรามีเวลาปลีกวิเวก เราก็จะได้ไม่ต้องมาวุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ เรื่องของการทำมาหากิน เรื่องของการทำอะไรตามความอยากต่างๆ เพราะเราจะควบคุมจิตใจของเรา ควบคุมการกระทำ การพูดของเรา ให้มันน้อยลงไป โดยเฉพาะการกระทำตามความอยากต่างๆ ศิลที่เราเคยรักษา ๕ ข้อเราก็เพิ่มเป็น ๘ ข้อ ข้อที่ ๓ เราก็ถือเป็นศีลพรหมจรรย์ คือเราจะไม่หาความสุขตามความอยาก ด้วยการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ข้อ ๖ เราก็จะไม่หาความสุขจากการอยากรับประทานอาหาร แบบไม่มีขอบมีเขต ไม่มีเหตุไม่มีผล เราจะไม่รับประทานอาหารตามความอยาก เราจะรับประทานอาหารตามเหตุตามผล ตามเวลาตามความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่ทำตามความต้องการของจิตใจของตัณหาความอยาก แล้วเราก็จะควบคุมการหาความสุขจากการบันเทิงต่างๆ ซึ่งเป็นความอยากในกามกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ดูไม่ฟังไม่ร้องรำทำเพลง ไม่

เกี่ยวข้องกับเรื่องบันเทิงทั้งหลาย ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสวยงามๆ เช่นเสื้อผ้าอาภรณ์ น้ำหอมน้ำมัน เครื่องสำอางต่างๆ อันนี้เป็นการเสียเวลา เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยว ประด้าว ไม่ใช่เป็นความสุขจริงเป็นความสุขปลอม สู้เอาเวลาที่หมดไปกับการเสียเวลา กับสิ่งเหล่านี้ มาเจริญสติมาควบคุมความคิดต่างๆ ไม่ให้คิดปรุงแต่งไปในทางความอยาก เพื่อใจจะได้เข้าสู่ความสงบได้ แล้วก็พักผ่อนหลับนอนตามความต้องการของร่างกาย จะไม่พักผ่อนหลับนอนตามความอยากของกิเลสตัณหา วิธีพักผ่อนตามความอยากของกิเลสตัณหา ก็คือต้องหลับนอนบนพูกหนาๆสบายๆ เวลาร่างกายได้พักผ่อนพอแล้ว ตื่นขึ้นมาก็จะไม่อยากจะลุก เพราะที่นอนมันนุ่มมันสบาย ก็จะหลับต่ออีก ๔ - ๕ ชั่วโมง แทนที่จะหลับเพียง ๔ - ๕ ชั่วโมงก็จะกลายเป็น ๘ - ๙ ชั่วโมงไป ก็จะเสียเวลาอันมีค่า ที่จะเอามาใช้ในการบำเพ็ญ คือมาเดินจงกรมนั่งสมาธิ

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้นักบวชนักปฏิบัติทั้งหลายบำเพ็ญกัน คือตั้งแต่เวลา ๖ โมง เย็นถึง ๔ ทุ่ม ก็ให้เจริญสติด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิกัน จาก ๔ ทุ่มถึงตี ๒ ก็ให้พักผ่อน ถ้าพักผ่อนบนพื้นไม้พื้นแข็งที่ไม่นุ่ม ร่างกายก็จะพักไม่เกิน ๔ - ๕ ชั่วโมง พอตื่นขึ้นมาก็จะไม่อยากจะนอนต่อ เพราะมันไม่นุ่มไม่สบาย ก็จะลุกขึ้นมาเดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ จากตี ๒ ถึง ๖ โมงเช้า หลังจาก ๖ โมงเช้าก็ไปทำภารกิจเกี่ยวกับทางด้านร่างกาย เป็นพระก็ออกไปบิณฑบาตหาอาหารมาขบมาฉัน จนกว่าจะเสร็จภารกิจทางด้านร่างกาย แล้วก็กลับมาเดินจงกรมนั่งสมาธิต่อจนถึงยามบ่ายก็พัก ก็ทำหน้าที่ในการทำความสะอาดสถานที่พักกวาดถู บัดกวาดลานวัดอะไรต่างๆเหล่านี้ แล้วถ้ามีน้ำปานะอยากจะได้ดื่มน้ำปานะให้แก่ร่างกายก็ดื่มได้ น้ำปานะก็เป็นน้ำที่คั้นมาจากผลไม้ที่มีขนาดไม่เกินกำปั้น ผลไม้อะไรที่ใหญ่กว่ากำปั้นก็ไม่สามารถจะเอามาใช้เป็นน้ำปานะได้ เช่น สับปะรดนี่ถือว่าใหญ่กว่า ส้มนี่ถือว่าขนาดพอๆกับกำปั้น ก็สามารถที่จะเอามาบีบเอาน้ำของผลไม้มาดื่ม แต่ต้องเป็นน้ำล้วนๆ คือไม่ให้มีกากไม่ให้มีเนื้อ ต้องใช้ผ้ากรองออกไป เพราะไม่ต้องการให้รับประทานเป็นอาหาร ให้รับประทานเป็นเภสัช คือน้ำปานะนี้ถือว่าเป็นเภสัชอย่างหนึ่ง ช่วยรักษาเยียวยาร่างกาย หลังจากที่ได้ดื่มน้ำปานะเสร็จเรียบร้อยแล้ว แล้วก็กลับมา ถ้ามีกิจส่วนตัวต้องทำอะไรก็ทำไปจนถึงเวลาอาบน้ำอาบทำสรองน้ำ พอถึงเวลา ๖ โมงเย็นก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ อันนี้คือกิจของผู้ปลีกวิเวกของผู้ที่เจริญจิตต

ภาวนา ผู้ที่ต้องการความสงบทางใจ ผู้ที่ต้องการความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ อันนี้แหละคือ**กิจของผู้บำเพ็ญ** ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ให้เจริญสติเป็นหลักเสมอ ทางด้านจิตใจ ส่วนทางด้านร่างกายก็ทำอะไรไปตามความเหมาะสม ถ้านั่งนานไปเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน ถ้าเดินเมื่อยก็กลับมานั่ง ถ้ามีภารกิจทำก็ทำไป แต่ในขณะที่ทำก็ให้มีสติจดจ่ออยู่กับการกระทำอยู่ตลอดเวลา การเจริญสตินี้ไม่เปลี่ยนแปลงไม่ว่ากำลังจะทำอะไรก็ตาม จะเดินจงกรมนั่งสมาธิ จะปวดท้อ จะเดินบิณฑบาต จะทำกับข้าวกับปลา จะขบฉัน จะอาบน้ำอาบท่า ทำอะไรก็เจริญสติต่อไปอยู่ตลอดเวลา ถ้าใช้พุทธโศภิธรรมพุทธโศภิเป็นหลักไป ถ้าใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ดูไป เป้าหมายคือไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆนานา ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับเรื่องเดียว ให้สักแต่ว่ารู้ เช่นถ้าเราใช้ร่างกายก็ให้สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าขณะนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่เท่านี้ก็พอ ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ หยุดความคิด เพราะความคิดนี้ส่วนใหญ่ทำให้ใจเราไม่สงบ ทำให้ใจของเราวุ่นวายฟุ้งซ่าน เราต้อง**ควบคุมความคิด**นี้ให้ได้

ถ้าควบคุมความคิดได้ใจก็จะรวมลงเข้าสู่ความสงบได้ พอเข้าสู่ความสงบแล้วเราก็จะได้เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆในโลกนี้มาเป็นเครื่องไม้เครื่องมือไม่เหมือนกับความสุขที่พวกเรากำลังหากันอยู่ทุกวันนี้ เราต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือต้องมีร่างกาย ต้องมีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพอจะให้เสพสัมผัส ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งมันบกพร่องไป ความสุขส่วนนั้นก็จะหายไป ถ้าตาไม่ดี ความสุขทางตาก็คือหายไป หรือตาดีแต่ของที่ดูไม่ดีก็เป็นความทุกข์ขึ้นมาได้ เห็นภาพที่ไม่ถูกอกถูกใจ เห็นภาพที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพอให้เสพสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพอเหมือนกัน บางครั้งก็เสพกับรูปที่ถูกต้องถูกใจก็มีความสุข บางครั้งไปเสพกับรูปที่ไม่ถูกต้องถูกใจก็มีความทุกข์ เวลาได้ยินเสียงสรรเสริญก็มีความสุข เวลาไปได้รับเสียงนินทาว่ากล่าวติเตียน ก็มีความทุกข์ขึ้นมา นี่มีความสุขที่พวกเราแสวงหากัน เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน และเป็นความสุขที่ไม่ถาวร เพราะร่างกายที่เป็นเครื่องมือในการหาความสุขเหล่านี้ ย่อมมีความเสื่อมลงไปตามลำดับ ตาหูจมูกลิ้นกายย่อมเสื่อมสมรรถภาพลงไปตามลำดับ แล้วต่อไปก็อาจจะไม่สามารถใช้ตาหูจมูกลิ้น

กาย เป็นเครื่องมือหาความสุขทางตาหุจมุมกึ่งนกายได้ เวลานั้นก็จะมีแต่ความเศร้าสร้อย หงอยเหงามีความเบื่อหน่าย บางครั้งก็คิดอยากจะทำตัวตายไป โดยเฉพาะเวลาที่ต้อง ล้มผัสกับโศกฏัพพะที่ไม่พึงปรารถนา เช่นความเจ็บปวดต่างๆทางร่างกาย ที่เกิดจาก โรครภัยไข้เจ็บต่างๆที่รักษาไม่หาย

แต่ถ้าเรารู้จักวิธีหาความสุขภายในใจได้ ความสุขภายในใจนี้จะทำให้ไม่เดือดร้อน กับ ความเจ็บปวดของทางร่างกาย แล้วก็ไม่ได้เดือดร้อนกับความเสื่อมของตาหุจมุมกึ่งน กาย เพราะการหาความสุขทางใจนี้ ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ตาหุจมุมกึ่งนกายนั่นเอง เช่น เวลาเรานั่งสมาธิเราก็หลับหูหลับตาอะไรต่างๆ ทวารทั้ง ๕ เราก็ปิดมันไม่ไปสนใจรับรู้ ให้ เราเกาะติดอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นการบริการมพุทโธๆไป ใจของเราจะเข้าสู่ ความสงบเข้าสู่ความสุขได้ แล้วถ้าเราทำบ่อยๆ ต่อไปเราก็สามารถเข้าได้อย่างรวดเร็ว เหมือนกับการขับรถ เวลาขับรถใหม่ๆนี้ รู้สึกว่าเราจะต้องคอยทำอะไรหลายอย่าง เช่น ต้องคอยเหยียบน้ำมัน คอยเหยียบเบรก คอยเข้าเกียร์ คอยจับพวงมาลัย รู้สึกว่าเป็น งานที่ยุ่งยากมากมาย แต่หลังจากที่เราทำบ่อยๆเข้า มันก็กลายเป็นความเคยชิน ก็จะเป็น ความง่ายตายขึ้นมา ฉะนั้นในตอนต้นเวลาที่เรานั่งสมาธิกันใหม่ๆ เราก็จะรู้สึกว่ายาก เหลือเกิน การที่จะต้องคอยบริการมพุทโธๆ แล้วก็อุปสรรคอะไรต่างๆมากมาย บาง ทีหนึ่งแล้วก็หลับก็มี บางทีหนึ่งแล้วก็ไม่สงบฟุ้งซ่าน คิดแต่เรื่องนั้นคิดแต่เรื่องนี้ บางทีหนึ่ง แล้วก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็ไม่อยากจะนั่ง อันนี้ก็เพราะว่าสติไม่ต่อเนื่อง ถ้าสติ ต่อเนื่องแล้ว อาการต่างๆจะไม่มารบกวนใจ ใจจะเกาะติดอยู่กับพุทโธนี้ แล้วจะไม่รู้สึก ง่วงเหงาหาวนอน จะไม่รู้สึกรำคาญกับอาการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ของร่างกาย จะไม่มี ความคิดฟุ้งซ่านตามมา ใจก็จะตั้งเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย

ฉะนั้นการที่จะนั่งสมาธิให้เกิดผลขึ้นมา จึงต้องอาศัยการเจริญสติเป็นจุดเริ่มต้นก่อน ต้องให้จิตของเรามีสติอย่างต่อเนื่อง ไม่เผลอไปกับเรื่องอื่น ไม่คิดไปกับเรื่องอื่น ให้คิด อยู่กับพุทโธๆเพียงอย่างเดียว และให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่กับการเฝ้าดูร่างกายอย่างไม่ คลาดสายตาทุกเวลานาที อันนี้คือเรื่องของการบำเพ็ญจิตตภาวนาเพื่อให้จิต เข้าสู่ความ สงบความสุขที่เลิศที่สุด ที่ดีกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ เพราะเป็นความสุขที่ไม่ต้อง

อาศัยสิ่งต่างๆในโลกนี้เป็นเครื่องมือ ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายไป ก็ยังสามารถผลิตความสุขอันนี้ได้ เพราะเป็น**ความสุขของใจผลิตโดยใจ** ไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นผู้ผลิตขึ้นมา แล้วพอเราได้ความสุขนี้เราก็**ต้องรักษาความสุขนี้ให้ได้** เพราะว่าความสุขนี้จะจางไปเวลาที่ออกจากสมาธิ เวลาออกจากสมาธิถ้าไม่เจริญสติต่อ ความสุขนี้ก็หายไปได้ ถ้าอยากจะรักษาความสุขต่อ อย่างน้อยก็ต้องเจริญสติ แต่การเจริญสตินี้ก็มีขอบเขตของความจำกัด ก็คือต้องเจริญอยู่เรื่อยๆถึงจะไม่หายไป ถ้าเวลาใดเพลินหรือหยุดเจริญสติขึ้นมา มันก็หายไปได้ เพราะเวลาเพลินสติก็จะมีทัศนหาความอยากโผล่ขึ้นมา มาทำลายความสงบอันนี้ได้ ถ้าอยากจะไม่ให้ความสงบนี้หายไปอย่างถาวร โดยที่ไม่ต้องเจริญสติ เช่นไม่ต้องบริกรรมพุทโธต่อไปเรื่อยๆ ก็**ต้องใช้ปัญญา** ปัญญาจะเป็นผู้ที่มาทำลายความอยาก

ปัญญาก็คือการมีเหตุมีผลนั่นเอง การดูสิ่งต่างๆด้วยเหตุด้วยผล ถ้าจิตสงบแล้วเวลาออกมาจิตไม่สงบเพราะอะไร ก็ารู้ อ้อ เพราะความอยาก พอเกิดความอยากแล้วความสงบที่ได้จากสมาธิ มันก็จะหายไป ถ้าอยากจะให้ความสงบกลับคืนมา ก็หยุดความอยากเท่านั้นเอง แล้วการจะหยุดความอยากได้ก็ต้องสอนให้ใจ ชี้ให้ใจเห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นมันเป็นวิมุติ มันไม่ใช่เป็นของเล่นของดี มันเป็นพิษเป็นอันตราย เพราะอะไร เพราะว่ามันไม่เที่ยง เพราะเราไปควบคุมบังคับให้มันให้มีความสุขกับเราไปตลอดไม่ได้ เราเห็นอะไรเราชอบ เราคิดว่าได้มาแล้วเราจะมีความสุข เราก็ไปเอามาเราก็ได้ความสุขจากสิ่งนั้น แต่วันดีคืนดีสิ่งนั้นก็เปลี่ยนไปได้ พอเปลี่ยนไปแล้วการที่เคยให้มีความสุขกับเรา ก็กลายเป็นการให้ความทุกข์กับเรา เช่นเรารักใคร่ชอบใครคิดว่าเราได้เข้ามาแล้ว เขาจะให้ความสุขกับเราไปตลอด แต่พอมายู่กับเขาได้สักพักหนึ่งเขาเปลี่ยนไป ตอนนั้นเราก็จะเสียใจเราจะทุกข์ใจ เพราะเขาไม่ให้ความสุขกับเราเหมือนกับที่เราคิดว่าเขาจะให้เราไปตลอดนั่นเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีความไม่แน่นอน มีความไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆไปตามเหตุตามปัจจัยต่างๆ หรือเขาอาจจะดีกับเราไปตลอดแต่เขามีโรคภัยไข้เจ็บมีอุบัติเหตุ ทำให้เขาต้องจากเราไปก่อน อันนี้ก็**เป็นอนิจจัง**เหมือนกันเป็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็น**อนัตตา** ก็คือเราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับไปสั่งให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้ พอเรามีความอยากก็จะเกิด**ทุกข์** ความทุกข์ขึ้นมา

ในใจ พอเราเห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เราก็จะหยุดความอยาก
ได้สิ่งต่างๆได้ พอเราไม่มีความอยากได้ในสิ่งต่างๆ จิตก็จะกลับสู่ความสงบได้
เหมือนเดิม เหมือนตอนที่ออกจากสมาธิมาใหม่ๆ แล้วก็จะสงบไปอย่างถาวร เพราะว่า
เหตุที่จะทำให้ใจไม่สงบนี้จะถูกทำลายไปหมด **ด้วยปัญญา ด้วยไตรลักษณ์ ด้วยอนิจจัง**
ทุกขังอนัตตา ด้วยอริยสัจ ๔ คือทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค นี้แหละคือปัญญาของทาง
พระพุทธศาสนา

ปัญญาของทางพระพุทธศาสนานี้ไม่กว้างใหญ่ไพศาล เหมือนกับความรู้ ปัญญาทางโลก
ความรู้ทางโลกนี้แตกแยก เป็นหลายสิบหลายหมื่นหลายพันสาขาด้วยกัน แต่เป็นความรู้
แบบท่วมหัวเอาตัวไม่รอด คือไม่รอดพ้นจากความทุกข์นั่นเอง ไม่ว่าจะเรียนรู้อันใด
ถึงระดับชั้นปริญญาเอก ก็จะไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่
จิตใจได้เหมือนกับปัญญาทางพระพุทธศาสนา ที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา ที่เห็นว่าความทุกข์ของใจนี้เกิดจากความอยาก และการจะดับความทุกข์ของใจ
ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตานี้เอง เท่านั้นเอง อันนี้แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน เป็นความรู้แบบเรียกว่าเส้นผมบังภูเขา เป็นความรู้เล็กๆน้อยๆที่มีอยู่
ในใจตลอดเวลาแต่ไม่มีใครมองเห็น แทนที่จะหาวิธีบำบัดทุกข์บำรุงสุขที่มีอยู่ภายในใจ
คำตอบมีอยู่แล้วภายในใจกลับไม่หาคำตอบภายในใจกัน กลับไปหาคำตอบข้างนอกใจ
ไปศึกษาเกี่ยวกับเรื่องวิชาต่างๆ จนมีวิชาแทบจะนับไม่ถ้วนแล้วว่ามีก็วิชาด้วยกัน แต่วิชา
ความรู้ต่างๆภายนอกนี้ไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ภายในใจได้ ผู้ที่จะเข้าถึงความรู้
อันนี้ได้ก็ต้องปฏิบัติอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ คือทำทานสละราชสมบัติ เพื่อจะ
ได้มีเวลาออกบำเพ็ญ รักษาศีลบำเพ็ญจิตตภาวนาได้อย่างเต็มที่ ถ้ายังต้องยุ่งเกี่ยวข้องกับ
พระราชทรัพย์ ต้องยุ่งเกี่ยวกับชีวิตของผู้ครองเรือนอยู่ก็จะมีเวลาพอ ก็จำเป็นจะต้อง
สละทุกอย่าง ทำทานแบบเต็มที่เลย มีอะไรทำไรก็ยกให้ผู้อื่นไปหมดไม่มายุ่งไม่มา
กังวลด้วย เพื่อจะได้เอาเวลามาทุ่มเทให้กับการรักษาศีลและเจริญจิตตภาวนา จนใน
ที่สุดก็ได้พบกับอริยสัจ ๔ ได้พบกับไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา จึงได้พบกับความ
สิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย ได้พบกับความสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด

คำตอบอยู่ภายในใจของเราไม่ได้อยู่นอก ถ้าเรายังไปหาคำตอบอยู่นอกอยู่ก็แสดงว่าเรายังหลงทางอยู่ เช่นเดินทางไปหาพระพุทธเจ้าที่ประเทศอินเดียนี้ ก็หลงทางกันไป ไปผิดทาง มองป้ายผิดไปป้ายชี้บอกให้เข้าข้างใน กลับไปข้างนอกกัน ไปทางตาคูจุมุกลินกายกัน ทำนบอกให้ปิดทวารทั้ง ๕ ปิดตาคูจุมุกลินกาย ถ้าอยากจะได้เห็นพุทธะให้เข้าข้างใน ให้บำเพ็ญปฏิบัติจนเห็นธรรมะ พอเห็นธรรมแล้วก็จะเห็นพุทธะ **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ไม่ใช่ผู้ใดไปอินเดียผู้นั้นจะเห็นเราตถาคต พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสอนอย่างนั้น สอนแต่จะให้เข้าข้างใน สรรวมอินทรีย์ตาคูจุมุกลินกาย เจริญสติ ตั้งใจให้เข้าข้างในให้ได้ ด้วยการบริกรรมพุทโธฯ อันนี้แหละการเข้าหาพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ ตั้งเข้ามาข้างใน พอตั้งเข้ามาข้างในจิตก็จะสงบ จิตก็จะเห็นธรรมะเห็นอริยสัจ ๔ พอเห็นอริยสัจ ๔ ก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้า อันนี้หรือคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้เอง จิตของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรจิตที่มีธรรมก็เป็นอย่างนี้ คือจิตที่สงบ ผู้ที่มีจิตสงบก็คือผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิฉิปปฏิปันโน** ก็อยู่ตรงนี้เอง อยู่กับการบำเพ็ญจิตตภาวนา อยู่กับการรักษาศีล อยู่ที่ทำทานนี้เองไม่ได้อยู่ที่ไหน อย่าไปที่อินเดียให้เสียเวลา หลวงปู่มันไม่ได้ไป หลวงตามหาบัวไม่ได้ไป ผู้ที่ไปแล้วเจอพระพุทธเจ้ากันหรือยัง อันนี้ก็ขอให้หน้าเอาไปคิด ว่าแนวทางของการบำเพ็ญไปในทิศทางไหนกันแน่ ทางของพระพุทธเจ้า หรือทางของโมหะ อวิชชา ความหลงความมืดบอด ถ้าไปทางตาคูจุมุกลินกายไปทางข้างนอก ก็ถือว่าไปตามทางของโมหะอวิชชา ถ้าไปสู่การสรรรวมตาคูจุมุกลินกาย ไปสู่ทางศีล ๘ สู่ทางจิตตภาวนา อันนี้แหละเป็นทางไปที่พระพุทธเจ้าได้ตรงดำเนินไป และทรงสอนให้พวกเราบำเพ็ญตามกัน

ดังนั้น ขอให้พวกเราจงพยายามตะเกียกตะกาย ต่อสู้กับความหลงที่จะหลอกให้เราไปหาสิ่งต่างๆภายนอก ให้**ตั้งใจให้เข้ามาสู่ภายในให้ได้** แล้วเราจะได้พบกับ**สรณะที่พึ่งที่ประเสริฐที่แท้จริง**ต่อไป

ถาม เด็กเขาถามมาว่า แม่ครับแม่คิดว่าอะไรที่น่าสนใจกับการมีชีวิตอยู่

ตอบ เหมือนกับว่าอยู่ไปทำไม อยู่ไปเพื่อทำอะไร ไซ้ไหม เท่าที่เทศน์มา ๔๕ นาที ก็เพื่อการบำบัดทุกข์บำรุงสุข ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน นี่แหละ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตเรา ถ้าเราเกิดมา เกิดมาเพื่อทำอะไร ก็เพื่อทำสิ่งนี้ คือบำเพ็ญตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือการ**ทำทานรักษาศีลการภาวนา** เพราะเป็นวิธีบำบัดทุกข์บำรุงสุขที่ถูกต้องที่แท้จริง และจะทำให้เกิดผลที่ปรารถนาทั้งนั้น ก็คือความหมดทุกข์ การมีแต่ความสุขที่ถาวร ถ้าไม่บำเพ็ญตามทางนี้ก็จะต้องกลับมาถามคำถามนี้ไปเรื่อยๆ ทุกภพทุกชาติกลับมาเกิดใหม่ก็จะถามว่าเกิดมาทำไม แล้วก็ไม่มีใครให้คำตอบได้ เพราะว่าทุกคนก็ไม่ว่าเหมือนกันว่าเกิดมาทำไมกัน จนกว่าจะได้มาพบกับพระพุทธศาสนา พบผู้ที่ได้บำเพ็ญทางนี้มา แล้วถึงจะรู้ว่านี่แหละ คือสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ กับชีวิตจิตใจอย่างแท้จริง เป็นสิ่งที่ควรจะทำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นคุณเป็นประโยชน์โดยถ่ายเดียว ไม่มีโทษแก่จิตใจเลย

ถาม ผมเข้าใจว่าเขาเป็นเด็กครับ อยู่ในวัยที่เรียนหนังสือด้วยแล้วพ่อแม่พามาวัด เขาคงจะคิดว่า การเรียนหนังสือก็ส่วนหนึ่ง การมาฟังธรรมปฏิบัติธรรมก็ส่วนหนึ่ง อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุด

ตอบ ที่ดีที่สุดก็คือการศึกษาทางธรรม แต่ถ้าเรายังไม่มีความสามารถพอที่จะเข้าสู่การศึกษาทางธรรมได้ เราก็ต้องศึกษาทางโลกไปก่อน เพราะว่าการศึกษาทางโลกนี้ เป็นการมีเครื่องมือเครื่องมือ ที่จะได้ประกอบสัมมาชีพ เพราะว่าเราต้องเลี้ยงชีวิตของเรา ดูแลชีวิตของเราคือร่างกายของเรา เราก็ต้องมีอาชีพ การที่จะมีอาชีพดีก็ต้องมีความรู้ทางโลก ก็ต้องเรียนทางโลกไปก่อน พอเราจบทางโลก ได้วิชาความรู้เราก็ไปสมัครงาน ได้งานทำที่ดีมีรายได้ที่ดี ทำให้เรามีเวลาว่างที่เราจะได้เข้ามาศึกษาทางธรรมต่อไป ถ้าเรามีอาชีพที่ไม่ดีมีความรู้ไม่ดี เราจะต้องทำงานหนักมาก เวลาที่จะมีเวลาว่างมาศึกษาธรรมะก็อาจจะไม่มี ก็เลยต้องเรียนทางโลกไปก่อน

แต่ถ้าเราเป็นคนที่สามารถเรียนทางธรรมได้เลย อย่างเช่นสมเด็จพระสังฆราชที่ทรงสิ้นพระชนม์ไป พระองค์ก็ทรงเรียนทางธรรมตั้งแต่ทรงพระเยาว์วัย บวชเป็นสามเณรเลย สมัยก่อนเขาก็มักจะให้ลูกๆบวชเณรกัน เพื่อจะทดสอบภูมิของเด็กว่าจะมีปัญญาที่จะไปในทางธรรมได้หรือไม่ ถ้ามีทางธรรมได้ ก็จะบวชไปเรื่อยๆ ไม่สึก หลวงปู่มั่นนี่ท่านก็บวชเป็นเณรมาก่อน เพียงแต่ว่าท่านต้องสึกออกมาเพราะทางบ้านยากจน บิดามารดาทำไร่ไถนาที่ต้องการมีผู้ช่วยทำงาน ก็เลยต้องออกมา แต่พอท่านมีอายุที่จะบวชพระได้ ความปรารถนาที่จะไปในทางธรรมของท่านนั้นมากยิ่งนัก จึงทำให้ท่านบวช แล้วก็ศึกษาทางธรรมต่อโดยที่ไม่ไปศึกษาทางโลกเลย หรือศึกษาเพียงไม่กี่ปีเท่านั้น ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่นี้รู้สึกว่าคุณจะไม่ได้เรียนสูงทางโลกกัน บางท่านก็จบ ป.๑ หรือไม่ได้เรียนหนังสือเลยก็มี ท่านอ่านหนังสือไม่ออกก็มี แต่จิตใจของท่านนี้สนใจกับการศึกษาทางธรรมกัน พอท่านมีโอกาสที่จะบวชได้ ท่านก็บวชกันเลย แล้วท่านก็ดำเนินตามที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนิน ทรงสอนให้ดำเนิน จนในที่สุดก็ได้ผลอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงได้รับกัน กลายเป็นสภาวะที่พึงของประชาชนชาวไทยเราเป็นจำนวนมาก อันนี้แหละเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่น่าศึกษา น่าแสวงหามาเป็นสมบัติให้ได้ เพราะเป็นสภาวะเป็นที่พึงที่แท้จริง ผู้ที่มีธรรมะเป็น**ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ**แล้ว ก็เป็นผู้ที่ไม่ต้องมีอะไรเป็นสภาวะอีกต่อไป เพราะ**ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ**จะสามารถปกป้องคุ้มครองรักษาจิตใจ ไม่ให้มีความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำทำลายได้เลย

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงว่า เด็กควรจะเรียนหนังสือไปเพื่อประกอบอาชีพการงาน ในวัยขนาดนี้เขาก็สามารถที่จะเดินควบคู่กับทางธรรม คู่ขนานกันไปได้ใช่ไหมครับ

ตอบ ได้ อยู่ที่ตัวเขา อยู่ที่โอกาสที่พ่อแม่ผู้ใหญ่จะให้กับเขาหรือไม่ เมืองไทยเราเมื่อก่อนเราให้โอกาสเด็ก เรียนพุทธศาสนาควบคู่ไปกับวิชาทางโลก แต่พอโลกเริ่มกลายเป็นโลกาภิวัตน์ ก็เลยทำให้เห็นว่าการศึกษาทางศาสนาเป็นเรื่องงมงายไป ทำให้ล้าหลังไม่ทันกับอารยประเทศทั้งหลาย ประเทศที่มีแต่กามตัณหาเป็น

ตัวนำกัน ก็เลยวิ่งตามเขา ก็เลยจำเป็นจะต้องตัดศาสนาออกไปจากหลักสูตรของการเรียนการสอน เด็กก็เลยไม่มีโอกาสที่จะได้รับรู้เรื่องของศาสนา ที่มีความสำคัญยิ่งกว่าความรู้ทั้งหลายในโลกนี้ไป เพราะว่าผู้ที่วางหลักสูตรครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ไม่เห็นคุณค่าของคำสอนของพระศาสนา เพราะไม่ได้ศึกษาไม่สนใจ กลับไปสนใจกับคำสอนของทางอารยประเทศต่างๆ ได้ไปศึกษาต่างประเทศกัน ได้ไปเรียนรู้อาณาจักรทางโลกกัน ก็เลยกลับไปเกิดมีจิตวิญญูเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าความรู้ทางโลกนี้เป็นความรู้ที่สำคัญกว่าความรู้ทางศาสนา จึงตัดวิชาทางพุทธศาสนาทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย แต่ก็ได้ข่าวว่ามีบางโรงเรียนนี้ก็ยังมีการเรียนที่ไผ่ธรรมอยู่ จะเอาหลักสูตรของพุทธศาสนามาสอนให้กับเด็ก หลักสูตรนักเรียนธรรมะอย่างนี้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับอาจารย์ แต่โรงเรียนบางโรงเรียนแม้แต่โรงเรียนวัด เดียวนี้ยังไม่มีพุทธศาสนาสอน เด็กเรียนโรงเรียนวัดสมัยก่อน จะรู้จักไหว้พระสวดมนต์ รู้จักวิธีปฏิบัติกับพระสงฆ์องค์เจ้า มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อม แต่เดี๋ยวนี้กลับไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับพระสงฆ์องค์เจ้า สวดมนต์ไหว้พระไม่เป็น ไม่รู้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นอะไรบ้าง ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ ไม่รู้จักมรรค ๘ ไม่รู้จักไตรลักษณ์ อันนี้แหละที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา เพราะว่าผู้ใหญ่ไม่เปิดโอกาสให้เด็กเรียนกันนั่นเอง ตัดทิ้งไป

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่ที่มีความห่วงใยอยากจะให้ลูกได้รับความรู้ ก็ให้บวชเณร เช่นในช่วงปิดภาคฤดูร้อน ก็บวชเณรกัน หรือหาหนังสือหาสื่อธรรมะให้ดูให้ฟังในบ้านกัน พาเข้าวัดเข้าวา กัน อันนี้ก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็ก ได้สัมผัสรับรู้กับเรื่องของทางพระพุทธศาสนา แล้วถ้าเด็กมีภูมิเดิมอยู่ ก็จะมีมากขึ้นชอบ ก็อยากจะเข้าไปใกล้ชิดมากขึ้นไปเอง

ถาม มีคำถามจากพระ ถามมาว่า ปริยัติภายในมีไหม ถ้ามีแล้วนับว่าเป็นคันถธุระได้ไหม ผมบวชได้ ๒ พรรษา พระอุปัชฌาย์ได้ให้เรียนบาลี ผมบอกเรียนแต่ไม่สอบได้ไหม ท่านว่าผมจะบ้าหรือ แต่ผมอดทนเรียน จนสอบตกว่าจะเลิก อยากออกจากที่เพื่อค้นหาตัวเอง เพราะที่วัดกิจเยอะปัจจัยแยะ ใจเลยแยๆ เคยไปกราบ

พระอาจารย์ ตอนทอดกฐินที่ผ่านมา ผมเคยคิดเรื่องการปฏิบัติใหม่ แต่หาอาจารย์รับไม่มีเลยเลิกคิด แล้วยังเป็นนวกะเลยลำบากใจ ถ้ายังขึ้นเรียนต้องสึกแน่ๆ เพราะอุปัชฌาย์หวังไว้สูงจะให้ช่วยงานท่าน ท่านเป็นเจ้าของคณะอำเภอ ผมบ้ำทำแต่สมาธิอยู่อย่างนี้ เพียงจับวางครับ ขอความเมตตาคำแนะนำ

ตอบ คือปริยัตินี้ เรียกว่าเป็นการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าปริยัตินอก ก็หมายถึงการศึกษาตามตำรับตำรา ตามหลักสูตรที่ทางผู้ใหญ่ได้กำหนดเอาไว้ เช่นหลักสูตรนักธรรมตรีโทเอก อันนี้ก็เป็นการศึกษาพระธรรมคำสอนหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนมา เป็นเหมือนการดูแผนที่ เวลาที่เราจะเดินทางไปไหนที่เราไม่เคยไป เราต้องมีแผนที่บอกทางเราถึงจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ฉะนั้นการศึกษาปริยัตินี้ จะถือว่าไม่จำเป็นก็ได้ ถ้าเราไม่รู้จักทางเราก็ต้องศึกษา แต่ถ้าเรามีปริยัติภายในแล้ว ก็คือเรารู้ว่าเราต้องทำอะไร เช่นเรารู้ว่าเราต้องเจริญศีลสมาธิปัญญา แล้วเราก็มุ่งไปสู่การเจริญศีลสมาธิปัญญาเลยนี้ อันนี้ก็ไม่ใช่เสียหายตรงไหนเหมือนกัน เพราะว่าการศึกษาปริยัตินี้ ไม่จำเป็นจะต้องศึกษาทั้งพระไตรปิฎก ขอให้เราศึกษาเป็นที่ละชั้นที่ละตอนไป ชั้นแรกที่เราต้องศึกษา ก็คือศีล คือพระวินัยของพระ ๒๒๗ ข้อด้วยกัน เพื่อให้เราตั้งอยู่ในความประพฤติที่น่าเคารพนับถือเลื่อมใสศรัทธา เพราะการอยู่ของพระภิกษุนี้ขึ้นอยู่กับด้วยการขอ อยู่ได้ด้วยให้การให้ของผู้มีจิตศรัทธา ถ้าประพฤติตนเองไม่เหมาะสมต่อสมณเพศต่อสมณรูปของตน ก็จะไม่มีการให้จากผู้มีจิตศรัทธาที่อยากจะสนับสนุนในเรื่องของปัจจัย ๔

ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องศึกษาคือ พระวินัยคือศีล ๒๒๗ ข้อ เมื่อรู้แล้วก็ต้องพยายามรักษาให้ดีไม่ให้ต่างพร้อย แล้วก็ให้เข้าสู่ขั้นที่ ๒ ก็คือการเจริญสมาธิ การเจริญสมาธิก็เพื่อทำให้สงบนิ่งเอง อย่างหลงตานี้ ถ้าศึกษาประวัติพวกเราก็จะทราบว่าท่านก็ศึกษาปริยัติมา ท่านก็ศึกษานักธรรมตรีโทเอกแล้วก็ต่อยอดบาลี ๓ ประโยค บาลีขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ไป แต่พอถึงขั้นที่ ๓ ท่านก็บอกว่าเรียนพอแล้วปริยัติ ท่านอยากจะออกปฏิบัติ ท่านรู้แล้วว่าศีลของพระมีอะไรบ้าง

หลักธรรมคำสอนหลักๆของพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรบ้าง ก็รู้หมดแล้ว แต่สิ่งที่ขาดก็คือการเอาหลักธรรมคำสอนนี้มาปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติเท่านั้นที่จะทำให้เกิดผล คือปฏิเวธ คือการบรรลุมรรคผลนิพพานขั้นต่างๆได้ พอท่านได้ทราบข่าวของหลวงปู่มั่นว่าท่านเป็นพระอารยะเป็นพระอรหันต์ ท่านก็เกิดมีความศรัทธาที่อยากจะไปศึกษาปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น พอท่านจบเปรียญ ๓ ประโยค ท่านก็ติดเหมือนกับพระที่เล่าให้ฟังนี้ พระผู้ใหญ่ที่อุปถัมภ์หลวงตา ก็อยากจะสนับสนุนให้หลวงตาเรียนต่อไป อยากจะให้อยู่ทางปริยัติไป แต่เนื่องจากหลวงตาท่านมีความแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ พอท่านมีจังหวะที่จะหลบไปได้ท่านก็หลบไป หลบไปขณะที่พระผู้ใหญ่ท่านไปทำกิจธุระที่ต่างจังหวัด ท่านก็เลยถือโอกาสนั้นไปเลย ไปแล้วก็มุ่งไปตามหลวงปู่มั่น แล้วพอได้พบกับหลวงปู่มั่นก็ได้อยู่กับหลวงปู่มั่นตลอด ศึกษาปริยัติต่อ แต่เป็นศึกษาปริยัติแบบแนวทางของการปฏิบัติ ที่จะละเอียดลึกกว่าการศึกษาจากทางตำรา อยู่กับครูบาอาจารย์นี้ก็ยิ่งถือว่าปริยัติอยู่ เพราะท่านจะเรียกอบรมทุก ๔ - ๕ วัน ทุก ๖ - ๗ วันนี้จะเรียกพระมาประชุมครั้งหนึ่ง แล้วก็มาสอนเรื่องของศีลสมาธิปัญญา มาเล่าถึงการปฏิบัติของท่านเป็นตัวอย่างให้ฟัง ว่าปฏิบัติไปแล้วมีปัญหาอะไรบ้าง แล้วจะต้องแก้ปัญหานั้นด้วยวิธีใด พอได้ยินได้ฟังจากท่านมากก็จะทำให้มีปัญญามีแนวทาง เพราะว่าจะเจอปัญหาต่างๆอย่างที่ท่านเล่าไว้ก่อนล่วงหน้าเลย พอมาถึงขั้นนี้จะติดตรงนี้ พอมาขั้นนั้นจะติดตรงนั้น จะคอยบอกไว้ให้ก่อนเลย พอเรามีคนคอยบอกอย่างนี้เราก็จะได้ไม่หลงทางไม่เสียเวลา ก็จะสามารถที่จะไม่ไปเหยียบกับดักได้ กับดักก็คือไปติดกับปัญหาต่างๆ

นี่คือประโยชน์ที่จะได้รับ จากการที่เราออกปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ แต่ถ้าจะออกปฏิบัติตามลำพังนี้ จะไม่สนับสนุน โดยเฉพาะถ้าเป็นพระนวกะพระฟังบวชใหม่ี่ในพระวินัยท่านก็ทรงมีกฎบังคับไว้แล้วว่า จะต้องอยู่กับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ พรรษาด้วยกัน เพราะว่าผู้บวชใหม่นี้ก็เป็นเหมือนเด็กทารก ที่พึ่งคลอดออกมา ยังไม่รู้เดียงสา จะต้องมีพ่อแม่คอยเลี้ยงดู ไม่ใช่พอเด็กคลอดออกมาแล้วก็ขอลาพ่อแม่ไปทำอะไรต่างๆ ตัวเองยังทำอะไรไม่ได้ช่วยตัวเองไม่ได้ บางองค์บวชมา

บ๊อบก็ลาอุปัชฌาย์อาจารย์ไปตั้งสำนักเลย ไปเป็นหัวหน้าสำนักเป็นครูเป็นอาจารย์
เลย แล้วก็ต้องมีปัญหาตามมา อาจจะมีบารมีเก่า มีความสามารถในการพูด
ธรรมะให้แก่ผู้อื่นให้ได้ยินได้ฟัง แต่ยังไม่ถึงขั้นที่แบบว่าวิสุทธิผุดผ่อง พอ
แสดงธรรมะพูดธรรมะให้คนฟังคนก็เกิดเลื่อมใสศรัทธา ก็จะมีการน้อมถวาย
ลาภสักการะกันเป็นจำนวนมาก พอได้ลาภสักการะ ก็เลิสต์ค้นหาที่ยังไม่ได้ถูก
กำจัด มันก็จะออกมาแสดงตัว แล้วก็มาทำลายผู้ที่ได้รับลาภสักการะนี้ ด้วยการ
กระทำที่ไม่ถูกธรรมวินัย ไม่ถูกกับสมณเพศ ก็จะกลายเป็นที่ครหานินทา และถึง
ขั้นกับอาจจะต้องถูกจับลาสิกขาไป ถ้ากระทำผิดที่ร้ายแรงต่อพระธรรมวินัย อัน
นี้ก็เป็นเพราะว่าไม่ได้อยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้
แต่ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษา นี้ จะได้ยินได้ฟังถึงวิธีการวิถีชีวิตของพระว่า
จะต้องอยู่อย่างไร ต้องดำเนินอย่างไร ก็จะไม่ไปกระทำในสิ่งที่เสียหายตามมา
ต่อไป อันนี้ก็เป็นเรื่องของการบวช

ถ้าไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ไม่รู้เรื่องของการปฏิบัติ ก็อย่าไปอยู่เลย อย่างเราก็
เหมือนกัน ตอนก่อนที่เราจะบวช เราต้องหาครูบาอาจารย์ เราก็บอกเลยว่าถ้าครู
บาอาจารย์ไม่ปฏิบัติเราไม่อยู่ด้วย ถ้าวัดไหนมีบุญบั้งสังฆสวดนี้เราไม่เข้า เราจะหา
วัดที่มีการบำเพ็ญจิตตภาวนาเพียงอย่างเดียว ก็โชคดีได้พบกับพระที่ท่านรู้จักครู
บาอาจารย์สายหลวงปู่มั่น พอไปคุยเล่าให้ท่านฟังท่านก็เมตตาบอกว่า ให้ไปบวช
กับสมเด็จพระญาณสังวรฯที่วัดบวรฯ ที่ท่านก็มีความสนใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ
กรรมฐาน ท่านก็จะเมตตาให้ลาไปอยู่กับครูบาอาจารย์ แทนที่จะอยู่กับท่านได้
คือแทนที่จะอยู่กับท่าน ๕ ปี ท่านก็จะอนุญาต ให้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ทางสาย
ปฏิบัติได้ ตอนต้นก็ไปติดต่อกับพระอาจารย์รูปนี้ที่อยู่ใกล้บ้าน ท่านก็บอกว่าถ้า
บวชกับท่านก็ต้องอยู่กับท่าน ๕ พรรษา แต่วัดของท่านนี้ไม่มีการปฏิบัติ วัดของ
ท่านเป็นวัดปริยัติ เป็นวัดเรียนแล้วก็วัดสวด มังงานสวดต่างๆ ท่านก็เข้าใจท่านก็
เห็นใจ เพราะตัวท่านเองก็เริ่มสนใจในเรื่องของการปฏิบัติเหมือนกัน ท่านก็เลย
แนะนำให้ไปทางนี้ เราก็ไปตามที่ท่านบอก ก็เป็นโชคดี

อันนี้ก็เหมือนปริยัติอย่างหนึ่ง ก่อนที่เราจะทำอะไรเราก็ต้องศึกษาแนวทาง เราก็ต้องรู้ว่าเราต้องการอะไร ถ้าเราบวชแล้วเราไม่รู้ว่าเราต้องการอะไรอันนี้ก็ลำบากเหมือนกัน ถ้าเราบวชแล้วเราไม่รู้ว่าบวชเพื่ออะไรอย่างนี้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นอย่างนั้นกัน ไม่รู้ว่าบวชเพื่ออะไร บวชเพราะว่าอายุครบ ๒๐ เป็นชาวพุทธบวชเพื่อตอบแทนบุญคุณของบิดามารดา อย่างนี้แสดงว่าบวชแบบตาบอด ไม่รู้บวชเพื่ออะไร แต่ก็ยังดี ถ้าบวชแล้วสนใจศึกษา อย่างหลวงตาท่านก็เหมือนกัน ตอนที่ท่านบวชท่านก็ไม่อยากจะบวช ที่ท่านบวชก็บวชเพื่อทดแทนบุญคุณของบิดามารดา เพราะบิดามารดามีลูกชายหลายคน ก็มีหลวงตาองค์เดียว ที่บิดามารดาคิดว่าพอที่จะเกาะชายผ้าเหลืองได้ หลวงตาก็เลยจำใจต้องบวช ใจของท่านเองก็ไม่เคยคิดที่อยากจะบวช แต่เนื่องจากที่ท่านเป็นคนเอาจริงเอาจัง พอท่านบวชแล้ว ท่านก็เอาจริงเอาจังต่อการทำหน้าที่ของพระภิกษุ มีหน้าที่ศึกษาพระธรรมวินัย พระภิกษุนี้พรราชาแรกก็ต้องศึกษานักธรรมตรี ก็จะมีศึกษาเกี่ยวกับศีล ๒๒๗ ข้อ แล้วก็ศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมสำคัญต่างๆ เช่นอริยสัจ ๔ มรรค ๘ ไตรลักษณ์อนิจจังทุกขังอนัตตา อิทธิบาท ๔ อะไรอย่างนี้เป็นต้น พอศึกษาแล้วก็ทำให้ท่านเกิดศรัทธาขึ้นมา ก็เลยสนใจทำการปฏิบัติ ท่านก็ฝึกนั่งสมาธิของท่านไปตามลำพัง แล้วก็ทำให้อยากจะได้เป็นพระอรหันต์ พอหลังจากที่ศึกษาแล้วถึงจะรู้ว่าการบวชนี้ ก็บวชเพื่อที่จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นั่นเอง เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้ท่านมีปณิธานแน่วแน่อยู่ภายในใจว่า ท่านจะต้องออกปฏิบัติหลังจากที่ได้ศึกษาปริยัติพอสมควรแล้ว

ทุกคนที่มาบวชนี้ จำเป็นจะต้องมีปริยัติด้วยกันเท่านั้นเอง แต่ปริยัตินี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นปริยัติ ในรูปแบบที่เขาจัดทำไว้ให้ คือต้องศึกษานักธรรมตรีเทเอก แล้วก็ไปสอบให้ผ่าน ได้รับใบประกาศนียบัตรมา ไม่จำเป็นจะต้องทำแบบนี้ก็ได้ เราศึกษาหนังสือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเอาหนังสือหลักสูตรของนักธรรมตรีเทเอกมาอ่านเองก็ได้ อ่านเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เพื่อที่เราจะได้้นำเอาไปปฏิบัติให้ถูกต้องเท่านั้นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องไปสอบเอาใบประกาศมายืนยันว่าเราได้เรียนรู้แล้ว เพราะปริยัตินี้ก็เหมือนกับการดูแผนที่

นั่นเอง เราดูแผนที่แล้วเราไม่ต้องไปสอบว่าเราดูแผนที่แล้ว เช่นเราจะเดินทางไป
ที่เชียงใหม่เราไม่เคยไป เราเปิดแผนที่ดูเสร็จแล้วเราไม่ต้องไปแจ้งให้เขาทราบ
เราได้ดูแผนที่นี้แล้ว เรารู้แล้วว่าทางที่จะไปเชียงใหม่ไปอย่างไร เราก็ออกเดินทาง
ไปเท่านั้นเอง เราศึกษาปริยัติเพื่อให้รู้ว่าทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพานไปอย่างไร
พอเรารู้แล้วเราก็ออกเดินทางไปก็เท่านั้นเอง ไม่ต้องให้มีใครรับรองว่าเราได้
เรียนจบ ได้ดูแผนที่จบเรียบร้อยแล้ว ถ้าเรารู้ทางแล้วเราก็ออกเดินทางไปเลย
แต่ในทางปริยัติมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น พอเรียนจบปริยัติก็แทนที่จะออกเดินทาง
ปฏิบัติ ก็กลับมาเป็นครูอาจารย์แทน มาสอนปริยัติกันต่อไป มันก็เลยติดอยู่แต่
ชั้นปริยัติ ไม่ได้ออกทางปฏิบัติ

ถาม ถ้าเราไม่ได้รับศีล หรือไม่ได้สมาทานศีลเลย แต่เราไม่เคยฆ่าสัตว์ ไม่เคยลัก
ทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ไม่ได้พูดปด ไม่ได้ดื่มสุรา แล้วจะเรียกได้ว่าเรา
ถือศีล ๕ หรือเปล่าคะ หรือต้องสมาทานศีลเท่านั้นถึงจะเรียกว่าถือศีล ๕

ตอบ ศีลที่แท้จริงนี้ไม่ต้องสมาทาน คือการละเว้นจากการกระทำผิดทั้ง ๕ ข้อนี้ก็ถือว่า
มีศีลแล้ว ถ้าเราไม่ฆ่าไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤตินิโคตประเวณีไม่พูดปดไม่เสพสุรา
เมา ถึงแม้เราจะไม่เคยเข้าวัดเข้าวามาก่อน ไม่เคย **มัยยัง ภัณฑ** มาก่อน อันนี้ก็
สำคัญ สำคัญอยู่ที่การกระทำของเรา ว่าเราไม่กระทำความผิดทั้ง ๕ ข้อนี้หรือ
เปล่า ถ้าเราไม่ทำเราก็ถือว่าเรามีศีลแล้ว **ศีล**นี้มันก็มี **๓ ลักษณะ ศีลสมาทาน**
อย่างที่เรารู้จักกันเราไปวัดวันพระก็จะมีสมาทานขอศีล ๕ ความจริงนี้มันเป็น
รูปแบบที่เขาจัดทำไว้ขึ้นเพื่อให้คนที่ไม่รู้จักศีล ๕ ว่าเป็นอะไรนั่นเอง พระที่ให้ศีล
๕ นี้ก็ไม่ได้หมายความว่าเอาศีลของตนนี้มาให้ผู้อื่น เพียงแต่เป็นการสอนให้รู้ว่า
ศีล ๕ มีอะไรบ้าง การสมาทานนี้ก็เพื่อการศึกษาให้รู้ว่า อยากจะรักษาศีล ๕ มี
อะไรบ้างช่วยบอกผมหน่อย นี่เป็นเวลาสมาทาน พระก็บอกว่ามีอย่างนี้ๆ ๕ ข้อ
และก็ตบท้ายด้วยการบอกอานิสงส์ว่า ถ้ารักษาศีล ๕ ข้อนี้ได้ก็จะมี **สี่เลน สุกติง
ยันติ** หมายถึงว่า ตายไปแล้วจะไม่ไปเกิดในอบาย จะไปสู่สุคติ แล้วก็มีโภค
ทรัพย์ เจริญในโภคทรัพย์ แล้วก็ดับความทุกข์ที่เกิดจากการทำบาปได้ นี่ก็

อานิสงส์ ๓ ข้อ เวลาที่พระท่านสอนท่านตบท้ายว่า **สีเลน สุกติง ยันติ สีเลน โภคสัมปทา สีเลน นิพพุตังยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธเย** อันนี้เป็นคำสอน เพื่อให้ผู้ที่ไม่เคยรู้เรื่องของการรักษาศีล จะได้รู้ว่ามีอะไรบางอย่างที่จะต้องรักษา แล้วอานิสงส์ที่ได้รับจากการรักษานี้ได้อะไรบ้างเท่านั้นเอง อันนี้เรียกว่าสมาทานศีล

ส่วนศีลอีกอันหนึ่ง สำหรับผู้ที่รู้แล้วว่าศีล ๕ มีอะไร อานิสงส์เป็นอย่างไร แต่ไม่วางที่จะมาวัด อยากจะรักษาศีล ก็ตั้งจิตอธิษฐานได้เลย ตั้งปณิธานได้เลยว่าวันหนึ่งวันพระเราจะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ก็ว่าไป อันนี้ก็เรียกว่า**ศีลวิริติ** ศีลวิริติก็คือเราตั้งใจ เหมือนมังสวิริติก็แปลว่าอะไร ละเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์ ศีลวิริติก็คือการละเว้นจากการกระทำความผิด ๕ ข้อหรือ ๘ ข้อ แล้วแต่เราจะถือกันไป

ส่วนศีลอีกชนิดหนึ่งนี้เป็นศีลเรียกว่า เป็น**ศีลแบบธรรมชาติ** คือเป็นของที่มีมันมีอยู่กับตัวเราแล้ว คือเกิดมาไม่เคยคิด ไม่เคยฆ่า ไม่เคยลักทรัพย์ ไม่เคยประพฤติผิดประเวณี ไม่เคยพูดปดมดเท็จ ไม่เคยเสพสุรายาเมา อย่างนี้เรียกว่าเป็นศีลธรรมชาติซึ่งจะเป็นศีลของพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านจะไม่ละเมิดศีลโดยเด็ดขาด นี่ก็คือศีล ๓ ลักษณะด้วยกัน

ถาม ข้อที่ ๒ เคยได้ยินพระที่วัดๆหนึ่ง พูดถึง**การอุปโลกน์อาหาร**ที่ได้มีการถวายพระแล้ว ว่าถ้าวัดใดไม่ทำการอุปโลกน์อาหารก่อนนำมาให้ญาติโยมกิน ญาติโยมที่กินจะเป็นเปรต อันนี้เลยไม่กล้ากินของที่วัด กลัวไม่ได้อุปโลกน์ค่ะ ไม่ทราบว่าเป็นตามที่ได้ยินมาหรือเปล่า

ตอบ คืออุปโลกน์หรือไม่อุปโลกน์ ถ้ากินด้วยความโลภก็เป็นเปรตได้ คำว่าอุปโลกน์นี้หมายถึง เป็นการแจ้งให้สังฆ์รับทราบ ว่าวันนี้ได้มีของที่ถวายให้กับสงฆ์ ขอให้สงฆ์แบ่งปันกันตามหลักธรรมวินัย ก็คือให้ผู้ที่มิอาจุโสทางพรรษา อายุพรรษา เป็นผู้พิจารณา ก่อน เช่นของที่ถวายมาทั้งหมดนี้ ถวายเป็นของส่วนรวม ส่วนกลางนี้ พระรูปใดรูปหนึ่งนี้ไม่สามารถที่จะหยิบไปใช้ก่อนได้ ต้องมีการประกาศบอกให้สังฆ์ทราบก่อน แล้วให้มีการแบ่งปันกัน ด้วยการให้ผู้ที่มิอาจุ

พรรษามากที่สุดเป็นผู้ที่พิจารณาก่อน แล้วก็เลื่อนตามลำดับลงไป จนถึงพระองค์
สุดท้ายหรือสามเณร แล้วถ้ามีของยังเหลืออยู่ ถ้าอยากจะมอบให้กับฆราวาส
ญาติโยมก็สามารถทำได้ ญาติโยมก็สามารถที่จะเอาของที่เหลือจากพระนี้ ไป
บริโภคไปใช้ได้ตามอัธยาศัย แต่ถ้าทำก่อนโดยที่ยังไม่มีการอุปโลกน์ คือของยัง
ไม่ถึงมือพระ บางทีไปเข้ากระเปาะของญาติโยมแล้ว อย่างนี้ถึงเรียกว่าจะเป็นเปรต
เพราะทำผิดพระวินัย ทำด้วยความโลภอยากได้ แต่ถ้ามีของเหลืออยู่แล้ว ทางวัด
มีความปรารถนาที่อยากจะเลี้ยงดูญาติโยมที่มาร่วมทำบุญ อันนี้ไม่ได้ถือว่าเป็น
เปรต ถ้าถึงเวลาพระให้พรเสร็จแล้ว ของที่ทางวัดจัดไว้ ก็หยิบได้ตามสบาย

ถาม ที่นี้บางวัดเขาอุปโลกน์บางวัดก็ไม่อุปโลกน์นะท่านอาจารย์

ตอบ ก็ถือว่าอุปโลกน์โดยอัตโนมัติไป

ถาม หมายถึงมีเจตนาให้อยู่แล้ว

ตอบ ก็เลยไม่ได้อุปโลกน์ อย่างวัดป่าบ้านตาดก็ไม่มีการอุปโลกน์อะไร แต่ก็เข้าใจกัน
อยู่แล้ว ว่าของที่ออกมาจากของพระแล้วนี้ ก็มีไว้เพื่อให้ญาติโยมมาช่วยกัน
รับประทานนั่นเอง เพราะเก็บไว้มันก็ต้องทิ้งไปอยู่ดี ญาติโยมที่มาทำบุญก็
อยากจะให้ญาติโยมได้ร่วมรับประทานอาหารกัน เป็นทาน ทำด้วยความเมตตา
เพียงแต่ว่าผู้รับทานขออย่ารับประทานแบบเปรตเท่านั้นเอง รับประทานพออยู่พอ
กินพออิ่มท้องพออะไร บางคนกินของตนไม่พอยังคิดถึงพี่ถึงน้อง ถึงหมู่ถึงหมา
ถึงแมวที่บ้าน

ถาม สังเกตว่า บางแห่งที่มีการกล่าวคำสังฆทาน ก็มักจะกล่าวคำอุปโลกน์ แต่บางวัด
ท่านไม่มีการกล่าว

ตอบ ก็ไม่ต้อง คือถ้าเป็นหลักธรรมวินัยก็เหมือนกฎหมาย กฎหมายบัญญัติไว้ว่า ถ้ามี
การกล่าวถวายสังฆทานก็ต้องมีการอุปโลกน์ เช่นกฐินนี้ก็มีการอุปโลกน์ เพราะมี
การกล่าวคำถวาย วัดป่าบ้านตาดจะมีอุปโลกน์ก็เพียงครั้งเดียว วันกฐิน เวลา

กล่าวคำถวายผ้ากฐินนี้ ก็เป็นการกล่าวถวายสังฆทานเหมือนกัน เป็นสังฆทาน พิเศษ แล้วก็วิธีอุปโลกน์ที่พิเศษกว่า คือต้องมีพระถึง ๓ รูปกล่าวคำอุปโลกน์ และต้องมีพระอีกคู่หนึ่งสวดตั้งญัตติ ขอฉันทานุมติจากสงฆ์อีกที่ ที่สวดกัน ๕ รูป องค์แรกก็จะสวดว่า ควรจะพิจารณาให้พระรูปใดเป็นผู้ที่รับผ้ากฐินขึ้นนี้ พระองค์ที่ ๒ ก็จะเสนอว่าควรจะเสนอให้กับพระรูปนี้ๆ เพราะท่านมีคุณสมบัติ อย่างนั้นอย่างนี้ องค์ที่ ๓ ก็ขอให้สงฆ์ตั้งญัตติ มีการสวดตั้งญัตติกันว่าจะอนุมติหรือไม่อนุมติ แล้วก็จะมีพระคู่สวด ๒ รูปตั้งสวดกัน สวดเสร็จถ้าไม่มีสงฆ์ผู้ใดกล่าวคัดค้านก็ถือว่ามติผ่าน

ถาม พระคู่สวดสุดท้ายนี้ใช้ใหม่ครับที่จะอุปโลกน์

ตอบ ไม่ เป็นผู้ตั้งญัตติ ญัตติกรรม องค์ ๓ องค์แรกที่สวดเดี๋ยวนี้เป็นผู้ตั้ง ตั้งเสนอไป เหมือนกับในสภา ก่อนที่จะผ่านกฎหมายได้ ต้องมีคนเสนอกฎหมาย เช่น กฎหมายนิรโทษกรรม ก็แบบเดียวกันนะแบบกฎหมาย กฎหมายสมัยนี้ก็เอามาจาก สมัยพระพุทธกาลนี่แหละ

ถาม สุดท้ายเป็นการขอความเห็น ถ้าเผื่อว่าไม่มีผู้คัดค้านก็ถือว่าอุปโลกน์ให้แล้ว

ตอบ ถ้าทุกคนหนึ่งเงียบก็ถือว่า ไม่มีผู้ใดคัดค้าน เห็นชอบ ต้องสวด ๓ ครั้ง ญัตติตั้ง ญัตติ ๓ ครั้ง **สุณาทู เม ภันเต** ๓ ครั้งด้วยกัน

ถาม เวลาผมนั่งสมาธิแล้วใจมันคิดนั่นคิดนี่ มีวิธีไหนที่จะช่วยให้จิตสงบบ้าง

ตอบ ก็ต้องใช้การบริการมพุทโธเป็นหลัก ถ้าเราใช้ได้ ก็ให้บริการมพุทโธไปเรื่อยๆ ก่อน ไม่ใช่มานั่งสมาธิโดยที่ไม่ได้บริการมพุทโธไว้ล่วงหน้าก่อน เพราะว่ามันจะไม่มีกำลัง ที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งได้ ถ้าเราหมั่นเจริญสติทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เช่นบริการมพุทโธไปอยู่เรื่อยๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พอเวลามานั่งสมาธิความคิดต่างๆมันก็จะอ่อนกำลังลง แต่ถ้าเราปล่อยให้คิดอยู่เรื่อยๆทั้งวัน ก่อนที่เราจะมานั่งสมาธิ พอถึงเวลานั่งสมาธิเราก็จะหยุดความคิดไม่ได้ พุทโธเรา

ก็จะไม่มีกำลัง พุทฺโธได้ ๒ - ๓ คำความคิดต่างๆก็จะเข้ามาแย่งพุทฺโธไป ถึงบอกว่าการจะนั่งสมาธิได้ผลนี้จำเป็นจะต้องมีสติก่อน ต้องเจริญสติให้มากๆก่อน ถึงจะนั่งได้ผล แต่คนเราส่วนใหญ่อยากจะได้ผลเร็ว พอหนึ่งปุ๊บก็อยากจะให้สงบทันที โดยที่ไม่คิดถึงเหตุปัจจัยที่จะทำให้จิตใจสงบ ก็คือการเจริญสติ จึงไม่ค่อยมีคนชอบทำสมาธิกันเท่าไร แล้วพอมีคนบอกว่าไม่ต้องทำสมาธิกับบรรลุได้ก็เลยชอบกันใหญ่ ก็เลยไม่มีใครบรรลุสักที เพราะถูกเขาหลอก

ถาม เนื่องจากขณะนี้ มีกระแสแพร่ไปอย่างรวดเร็วมากในสังคมออนไลน์ จึงอยากเรียนถามว่า ชาวพุทธควรจะวางจิตอย่างไร เรื่องเกี่ยวกับใครจะมาเป็นผู้นำสงฆ์ท่านต่อไป

ตอบ ก็เรื่องของสงฆ์เขาจะมีมติอย่างไร ก็ต้องรับไป ส่วนเราจะมีศรัทธาในผู้ที่เขาแต่งตั้งนั้นหรือไม่นั้น ก็เป็นเรื่องของเรา ถ้าเราศึกษาประวัติของท่านแล้วน่าจะเลื่อมใสในศรัทธา เราก็จะเลื่อมใสศรัทธาเอง ถ้าเราศึกษาประวัติของท่านแล้วมันไม่น่าเลื่อมใสไม่น่าศรัทธา เราก็จะไม่เลื่อมใสศรัทธา อันนี้เป็นเรื่องที่ยังคับกันไม่ได้ แต่เรื่องของการแต่งตั้งนี้ มันเป็นเรื่องของทางคณะสงฆ์ที่ได้มีการตกลงกันว่าจำเป็นจะต้องมีสังฆราช มีผู้นำสงฆ์ของประเทศ แล้วก็ก็มีผู้ที่จะเป็นผู้แต่งตั้ง เช่นการแต่งตั้งนี้ก็มักจะเป็นพระเจ้าแผ่นดินเป็นหลัก แต่ในสมัยนี้ไม่ทราบว่าได้เปลี่ยนไปหรือเปล่า ก็สุดแท้แต่ แต่ก็ไม่สำคัญอะไร เพราะนี่ไม่ถือว่าเป็นผู้นำของเราอย่างแท้จริง

ผู้นำคือศาสดาหรือครูบาอาจารย์ของเราที่แท้จริงนี้ ก็คือพระธรรมวินัย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสั่งไว้ก่อนที่จะจากไปว่า **พวกเราจะได้อยู่โดย**

ปราศจากศาสดา เพราะธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป ดังนั้นไม่ว่าใครจะมาเป็นผู้นำทางศาสนานี้ก็ไม่ว่าสำคัญ มันสำคัญอยู่ที่เราว่าเราได้ศึกษาธรรมวินัยกันหรือเปล่า ถ้าเราไม่ศึกษาธรรมวินัยเราก็จะไม่มีผู้นำทางด้านจิตใจของเรา ดังนั้นเราต้องเข้าหาธรรมวินัย การเข้าหาธรรมวินัยก็เข้าหาได้หลายวิธีด้วยกัน วิธีหนึ่งถ้าเรามีการศึกษาอ่านหนังสือได้ เรา

ก็ศึกษาจากพระไตรปิฎกได้ ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้าศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะได้มีศัสตราเป็นผู้นำทางเราไป ถ้าเราอ่านหนังสือไม่ได้อย่างสมัยก่อน ครูบาอาจารย์ต่างๆท่านก็ต้องบวชเรียนอยู่กับครูบาอาจารย์อีกที่หนึ่ง ศึกษาจากครูบาอาจารย์อีกที่ ให้ท่านอบรมสั่งสอน เรียกมาสั่งสอนทุกอาทิตย์เช่นทุกวันพระ อย่างนี้ก็เป็นการศึกษาศัสตราได้เหมือนกัน ดังนั้นเรื่องของ การที่จะมีการแต่งตั้งใครขึ้นมาเป็นผู้นำนั้น อันนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องของแถมไปก็แล้วกัน มีก็ได้ไม่มีก็ได้ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือธรรมวินัย

การรู้ธรรมวินัยนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ถ้าเราอยากจะทำเจริญในทางพุทธศาสนา ถ้าเราไม่มีธรรมวินัยนี้เราจะเจริญไม่ได้ เพราะเราจะไม่รู้จักวิธีที่ทำให้เราเจริญนั่นเอง ดังนั้นขอให้เรายึดธรรมวินัยไว้เป็นศัสตรา เป็นพระพุทธเจ้าของพวกเขา เพราะว่าถ้าเราได้ศึกษาธรรมวินัยและปฏิบัติจนบรรลุเห็นธรรมแล้ว เราก็จะเห็นพระพุทธเจ้าเอง เราก็จะเข้าถึงพระพุทธเจ้า อย่างที่เมื่อก็ได้พูดให้ฟังพระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่อื่นแต่อยู่ที่การเห็นธรรม บรรลุธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ที่จะเห็นธรรมเห็นตถาคตได้ ต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิฉิปปฏิปันโน** ใอนี้แหละคือทางที่จะนำพาเราไปสู่พระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์อย่างแท้จริง ผู้นำที่แท้จริง ด้วยการศึกษ**ปริยัติ** แล้วก็**ปฏิบัติ** จน**ปฏิเวธ** บรรลุธรรมเห็นธรรมขึ้นมา ฉะนั้นขอให้เรายึดแนวทางหลักนี้ไว้ แล้วเราจะไม่หลงทาง เราจะไม่ได้เดือดร้อนว่าใครจะมาเป็นผู้ นำหรือไม่ว่าอย่างใด อันนี้ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือเปล่า เราศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือเปล่า เราบรรลุธรรมกันหรือเปล่า ให้ดูตรงนี้ก็แล้วกัน แล้วเราจะไม่หลงประเด็นไม่หลงทาง

ถาม พระอรหันต์คืออะไร

ตอบ พระอรหันต์ก็คือ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดก็คือ พระนิพพาน ด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธ

ความหลง ปราศจากตัณหาความอยาก ปราศจากโมหะอวิชชา ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองเป็นเครื่องที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจนี้เอง เป็นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนักบวช เป็นนักบวชก็มี ไม่เป็นนักบวชก็มี เป็นหญิงก็มี เป็นชายก็มี เป็นเด็กก็มี เป็นผู้ใหญ่ก็มี เป็นคนแก่ก็มี เป็นคนหนุ่มคนสาวก็มี ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่ฐานะว่ามีการศึกษาสูงหรือไม่สูง จบปริญญาหรือไม่ จบปริญญา ร่ำรวยหรือยากจน สถานภาพเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าจะบรรลุหรือไม่บรรลุ ผู้ที่จะบรรลุนี้เป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น

ถาม วัดป่าบ้านตาดกับเขตปฏิบัติธรรมบนเขาชีโอน วัดญาณฯ มีส่วนคล้ายและต่างในการปฏิบัติ เจริญภาวนา หรือแม้กระทั่งข้อวัตรอย่างไร

ตอบ ก็เหมือนกันก็แล้วกันตอบง่าย ๆ ไป เหมือนกัน

ถาม เวลานั้นสมาธิไม่รู้เป็นอะไร จิตจะคิดแผ่เมตตาไปด้วย ทำให้ลืมคำภาวนาไปชั่วคราว แบบนี้เรียกว่าจิตฟุ้งซ่านใช่ไหม

ตอบ ไม่ฟุ้งหรอก เพียงแต่เปลี่ยนองค์ภาวนาเท่านั้นเอง การภาวนาแผ่เมตตานี้ก็ทำให้สงบได้ อาจจะเป็นจิตของเราที่เราเคยทำมาในอดีต เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่สามารถที่จะบริกรรม หรือดูลมได้ แต่เราสามารถที่จะแผ่เมตตาได้ เราก็ใช้การแผ่เมตตานี้เป็นองค์ภาวนาก็ได้ เป็นหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐

ถาม ขณะนั่งหรือนอนภาวนา หลายๆ ครั้งผมมักได้ยินเสียงหัวใจเต้น หรือบางครั้งรับรู้ได้ถึงการสะท้อนขณะหัวใจเต้น เสียงการเต้นนั้นส่วนใหญ่จะเต้นตามปกติเรียบๆ แต่ในบางครั้งเสียงตื๊บแรกจะดังสุด ตื๊บต่อไปจะจางหวั่นเบาลงเรื่อยๆ เงียบ ไปแล้วหยุดเงียบไปเหมือนหัวใจหยุดเต้น เมื่อเริ่มดังใหม่ก็มีความหนักเบาตามดังกล่าวข้างต้น ที่ผ่านมามีปฏิบัติดังนี้ ๑.ไม่สนใจอาการนั้นๆ และอยู่กับคำบริกรรมหรือลมหายใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่อาการนั้นก็ยังคงอยู่เช่นเดิม ๒.ผมดูอาการที่เกิดขึ้นขณะนั้น ตามดูโดยไม่เข้าไปฟัง บางครั้งดูเฉยๆ บางครั้งดูถึงความไม่แน่นอน ว่าหัวใจก็ยังเต้นหนักเบาไม่เสมอกัน บางครั้งก็หยุดเต้น ไม่มี

อะไรแน่นอน แม้กระทั่งหัวใจที่เขารู้ว่าเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายนี้ ก็ยังเต้นไม่แน่นอน หลังจากนั้นอาการนั้นก็หายไป แต่บางครั้งก็ไม่หายใจ จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตาจากท่านพระอาจารย์

ตอบ คือความจริง ถ้าภavana ใช้อารมณ์ใดเป็นอารมณ์ของการควบคุมใจ ก็ให้อยู่กับอารมณ์นั้นเพียงอย่างเดียว ถ้าใช้การบริการมพุทธโร ก็ให้อยู่กับพุทธโรไป ไม่ว่าจะมื่ออะไรมาปรากฏให้รับรู้ ก็อย่าไปสนใจ ถ้าเราไปสนใจก็แสดงว่าเราเพลิน เราไม่มีสติแล้ว เราไม่เจริญสติแล้ว ก็เหมือนกับไปตามรู้เรื่องราวต่างๆที่อาจจะปรากฏขึ้นมา อันนี้เป็นการเสียเวลาเป็นการหลงทาง จะทำให้จิตไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าอยากเข้าสู่ความสงบเข้าสู่ความว่างเข้าสู่อุเบกขา จำเป็นจะต้องเกาะติดอยู่กับพุทธโรไปเพียงอย่างเดียว พุทธโรนี้ถ้าเปรียบเทียบ ก็เป็นเหมือนยานพาหนะที่จะพาเรากลับบ้าน เช่นเราเดี่ยวเราลงเขาเราจะกลับบ้าน เราก็ต้องนั่งอยู่ในรถ ไม่ใช่ว่าพอไปกลางทางเห็นมีอะไรข้างทาง เราก็กระโดดลงจากรถไปดูไปอะไร ปล่อยให้รถเขาวิ่งไป หรือปล่อยให้รถจอดอยู่ มันก็จะไปไม่ถึงไหน อย่าสนใจขณะเดินทางกลับบ้าน ไม่ว่าจะมื่อเหตุการณ์อะไรปรากฏตามทาง ก็อย่าไปหยุดรถอย่าไปลงจากรถ ให้นั่งอยู่ในรถให้ขับรถต่อไป แล้วเดี๋ยวก็จะถึงบ้านเอง การบริการมพุทธโรนี้ ก็เป็นเหมือนกับการนั่งอยู่ในรถ ที่จะพาเราเข้าสู่บ้านของเรา ก็คือความสงบ ดังนั้นเวลาเราจะเข้าสู่สมาธิเราเข้าบ้านของเรา ขอให้เรานั่งอยู่ในรถ ให้อยู่กับการบริการมพุทธโรไป ไม่ว่าจะเกิดอาการอะไรต่างๆขึ้นมา จับตรงนั้นคันตรงนี้ น้ำตาไหล หนลุกซ่านมีแสงสว่าง ได้ยินหัวใจเต้นตุบต๊ับหรืออะไรต่างๆ ก็อย่าไปสนใจ มันไม่เป็นสิ่งที่จะทำให้จิตใจของเราสงบ สิ่งที่ทำให้ใจของเราสงบก็คืออยู่ที่องค์ภavana ถ้าเราใช้พุทธโรก็อยู่กับพุทธโรไป ถ้าใช้ลมก็เกาะติดอยู่กับลมไป แล้วเราก็จะเข้าสู่ความสงบได้

ถาม คำถามต่อเนื่องครับ หลังจากอาการนั้นหายไป มันก็เป็นความเฉยๆอยู่ มีแต่ความรู้สึกว่าเฉยๆ

ตอบ ถ้าเฉยๆก็ใช้ได้ แต่มันจะเฉยขนาดไหน ยังไม่รู้ จะเฉยเต็มที่หรือจะเฉยเพียงในระดับหนึ่ง อันนี้ก็ต้องทำต่อไป ให้มันเข้าถึงจุดที่ว่าให้มันเฉยอย่างเต็มที่ให้ได้ คือให้มันหายจากการรับรู้สิ่งต่างๆไปหมด อยู่กับความว่างล้วนๆ แม้แต่ร่างกายก็หายไปจากการรับรู้ อันนี้จะเฉยอย่างแท้จริง

ถาม ผมนั่งสมาธิผ่านไปประมาณ ๓๐ นาทีเขาก็เกิดความเจ็บปวดมากขึ้นๆ แล้วก็แสดงการบิดงอขณะที่นั่ง เกิดขึ้นเรื่อยๆก็ตกใจ แต่พอหลังๆมาก็ดีขึ้น แต่ก็ยังบิดงออยู่เหมือนเดิม จนครบเวลาที่ตั้งไว้ ๑ ชั่วโมง ปัจจุบันก็ยังเป็นเช่นนี้อยู่ อยากถามว่าเป็นเพราะอะไร และสมควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

ตอบ ถ้ามันไม่เป็นปัญหาอะไรก็อยู่กับมันไป มันจะเป็นอะไรเราก็ไม่รู้ เป็นร่างกายของคุณก็ต้องหาดูเอาเองก็แล้วกัน ร่างกายของเรามันเป็นอะไรบางที่เรายังไม่รู้เลย แล้วเราจะไปรู้เรื่องร่างกายของคนอื่น

ถาม มีคนถามเรื่องผ้าสังฆาฏิ เขาอยากจะทำทำไมพระต้องพาดผ้าสังฆาฏิบนบ่า เวลาที่ออกมาทำพิธีกรรมต่างๆ แล้วทำไมหลวงพ่อดำท่านพาดผ้าสังฆาฏิ ในขณะที่หม่อมคุณบ่าทั้ง ๒ ด้าน

ตอบ คือปกติพระท่านเวลาห่มผ้ามี ๒ ลักษณะ เวลาอยู่ในอาวาสนี้ให้ห่มเจวียงบ่า แต่เวลาออกจากวัดไปนอกวัดนี้ให้ห่มคลุมทั้ง ๒ บ่า เช่นเวลาออกบิณฑบาต

ที่นี้เรื่องของผ้าสังฆาฏินี้ มันมีความเป็นมาอย่างนี้ เดิมทีพระจะมีผ้าเพียง ๒ ผืนเท่านั้น คือผ้าห่มกับผ้าห่ม ผ้าห่มก็คือผ้าสบง ผ้าห่มก็คือผ้าจีวร ต่อมามีพระที่มาบวช ช่วงหลังๆนี้จะมีอินทรีย์อ่อน ไม่เหมือนพระรุ่นแรกๆเป็นพระอรหันต์ทั้งนั้น พระมีอินทรีย์อ่อนนี้จะทนกับความหนาวไม่ได้ ก็เลยไปขอพุทธาอนุญาตว่าขอผ้าห่ม พระพุทธเจ้าก็ทรงพิจารณาด้วยการห่มจีวร ในช่วงยามแรกห่มจีวรผืนหนึ่งนั่งถึง ๔ ทุ่ม แล้วพอในยามที่ ๒ อากาศเริ่มเย็นมากขึ้นก็ทรงเอาจีวรมาอีกผืนหนึ่งมาห่ม พอถึงช่วงยาม ๓ ก็หนาวมากขึ้นอีก ก็เลยเอาผ้าจีวรมาห่มอีก สรุปลงแล้วต้องห่มผ้าจีวร ๓ ผืนด้วยกัน ถึงจะสามารถที่จะทำให้ร่างกายนี้ไม่หนาวลั่น

ได้ พระองค์เลยทรงให้ทำจีวรขึ้นมาอีกผืนหนึ่ง แต่ทำแบบ ๒ ชั้น ก็ถือว่าเป็น จีวร ๒ ผืนแต่ให้เย็บติดกันเป็นผืนเดียว เรียกว่าผ้าสังฆาฏิ ผ้าห่มกันหนาว ที่นี้ บางเวลาไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ผ้าสังฆาฏิ

พระสมัยก่อนท่านไม่ได้อยู่ตามกุฎิที่ปลอดภัย ที่สามารถเก็บข้าวของได้ปลอดภัย ได้ ที่นี้เวลาไปไหนท่านถึงต้องเอาผ้าทั้ง ๓ ผืนไปด้วย เช่นตอนบิณฑบาตนี้ พระ ป่านี้จะต้องช้อนสังฆาฏิ คือไม่ให้ทิ้งผ้าไว้ตามลำพัง เพราะกลับมาอาจจะถูก ขโมยไป นี่คือธรรมเนียมช้อนผ้าบิณฑบาตของพระป่า พระป่าจะช้อน ๓ ผืน เลย คือผ้าจีวรผืนหนึ่ง แล้วก็ผ้าสังฆาฏิ ๒ ชั้น ถือว่าเป็น ๒ ผืน จะห่มช้อนผ้า สังฆาฏิออกบิณฑบาต เพื่อที่จะรักษาผ้าไม่ให้ถูกขโมยไป ที่นี้เวลาทำพิธีกรรมมัน ร้อนจะมาห่ม ๓ ชั้นมันก็ไม่ไหว ก็เลยเอามาพาดป่าแทน คือให้อยู่ใกล้ตัว ตลอดเวลาไม่ให้อยู่ห่างไกล เพราะว่าสมัยก่อนผ้าหายาก สมัยที่ไม่มีการถวายนผ้า กฐินนี้ ต้องไปหาผ้าเศษผ้าที่ถูกทิ้งไว้ตามป่าช้าผ้าห่อศพ หรือผ้าที่ทิ้งไว้ตามกอง ขยะต่างๆ สะสมทีละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะได้จำนวนพอต่อการตัดเย็บ นี่คือ ที่มา ว่าทำไมเวลาพระสงฆ์ท่านทำพิธีกรรม จึงมีผ้าอีกผืนหนึ่งพาดอยู่บนบ่า อัน นั้นเป็นผ้าผืนที่ ๓ คือเรียกว่า**ไตรจีวร** มีผ้า ๓ ผืนด้วยกัน เท่านั้นก็พอเพียงต่อ การอยู่ของพระแล้ว สำหรับพระที่มีความมกน้อยสันโดษก็จะถือแค่ผ้า ๓ ผืนนี้ ซึ่งเป็น **๑ ในรุดตควัตร คือการถือผ้าไตรจีวรเป็นวัตร** แต่ท่านก็ไม่ห้ามถ้ามีความ จำเป็นอยากจะมีผ้ามากไปกว่านี้ ถ้ามีศรัทธาถวายก็รับไว้ใช้ได้ พระเณรในบ้านในเมืองท่านอาจจะมีพิธีกรรมเยอะ มิงานศพมิงานสวดอะไรเยอะ ใช้แล้วบางที่ผ้า มันก็เปื้อนเร็ว ท่านก็ต้องมีผ้าสำรองมาเปลี่ยน แต่พระป่านี้มักจะไม่มีพิธีอะไร มากนัก ก็มีไว้เฉพาะฉันกับเวลาบิณฑบาต พระป่าจึงมักจะถือผ้า ๓ ผืนเป็นหลัก ถ้าได้มามากกว่านั้นก็สละไป บริจาคไปทำทานไป เพราะไม่ต้องการที่จะมีภาระ กับวัตถุข้าวของต่างๆ เพราะจะทำให้เสียเวลาต่อการภาวนา อันนี้คือคำตอบ มี คนเขาเขียนถามเกี่ยวกับเรื่องผ้าสังฆาฏิ

ส่วนที่หลวงพ่โตะท่านท่อมผ้าแล้วท่านเอาผ้าสังฆาฏิพาดไหล่ ก็แสดงว่าท่านไม่ได้เอาผ้าสังฆาฏิมาซ้อนกับผ้าจีวรเวลาท่อม ท่านก็เลยเอาผ้าสังฆาฏิทอดพาดไหล่แล้วท่านก็ไปไหนมาไหนไป อันนี้ก็ได้ไม่ได้ผิดพระวินัยแต่อย่างใด พระวินัยให้รักษาผ้าทั้ง ๓ ผืนไว้ไม่ให้คลาดจากสายตา

ถาม จากที่ผมเคยเจอ ทำไมตอนบิณฑบาตพระป่าถึงท่อมจีวรแค่ชั้นเดียว ในขณะที่พระในเมืองนี้ท่อม ๒ ชั้นครับ

ตอบ พระป่าส่วนใหญ่ถ้าตามวัดป่านี้ ท่านจะท่อมซ้อนสังฆาฏิด้วย แต่ที่นี้เราท่อมผืนเดียว

ถาม ตอนที่อยู่แม่ฮ่องสอน อากาศหนาวๆแต่ก็ท่อมแค่ชั้นเดียว แต่พระในเมืองจะ ๒ ชั้น

ตอบ ก็คือว่าเราใช้เหตุผลว่า ตอนนี้มีภูมิที่อยู่อาศัยที่เป็นลัดเป็นส่วนที่ปลอดภัย เราก็เลยไม่จำเป็นที่จะต้องซ้อนผ้าสังฆาฏิ แต่ครูบาอาจารย์บางที่ท่านก็ไม่อนุญาต ท่านจะถือหลักเดิมก็คือว่า ถึงแม้ว่าจะมีที่เก็บอย่างปลอดภัย ท่านก็อยากจะรักษาธรรมเนียมเดิมไว้อยู่ ก็จะมีการซ้อนผ้า ถ้าอยู่กับหลวงตานี้ท่านจะซ้อนผ้าออกบิณฑบาตทุกครั้ง ยกเว้นวันที่ฝนตกเท่านั้นที่จะไม่ซ้อนผ้า เพราะถ้าซ้อนเดี่ยวนั้นเปียกที่ ๓ ผืน เปียกหมดเวลามันไม่มีผืนเปลี่ยนเข้าใจใหม่ ก็เลยเอาผืนเดียว เอาจีวร ออกไปบิณฑบาตแล้วเปียกกลับมายังมีผ้าสังฆาฏิมาท่อมแทนได้

ถาม อยู่ที่บ้านตาดเวลาฝนตกนี้ท่านอาจารย์ใส่ ๒ ผืนหรือเปล่า

ตอบ ผืนเดียว เวลาฝนตกเวลาต้องกางร่มนี้ เพราะว่าถ้าเกิดผืนนั้นเปียกเรายังมีผ้าสังฆาฏิมาใส่แทนได้ เพราะบางที่ฝนมันแรง แต่ทางนี้เราก็แบบว่าหย่อนยานในข้อนี้ ก็อ้างว่ามีที่กุฏิเก็บรักษาไว้ แต่ทางพระปริยัติเขาไม่ได้ทำอย่างนั้น เขาไม่ใช้ผ้าสังฆาฏิแต่เขาใช้ผ้าจีวร ๒ ผืนท่อม เพราะเขาว่าผ้าจีวรผืนเดียวบางท่มไปแล้ว

จะเห็นกันหรือเห็นอะไรก็ไม่ทราบ เลยต้องให้ห่ม ๒ ผืน แต่ความจริงมันไม่ใช่ เหตุผลที่แท้จริง เหตุผลที่แท้จริงก็อย่างที่เล่าให้ฟังนี้ เพราะว่าจะรักษาผ้าของตนไว้ให้ปลอดภัยเท่านั้นเอง แต่ที่นี้ผ้าสังฆาฏิของพระในบ้านในเมืองนี้ เขาจะเอาไว้พาดไหล่อย่างเดียว สำหรับทำพิธีกรรมอย่างเดียว เขาไม่ได้เอามาใช้ห่มอะไร ในเวลาห่มเขาก็เลยเอาผ้าจีวรที่เขาอีก มีเพิ่มอีกผืนหนึ่ง เอามาห่มแทนเท่านั้นเอง เป็นการรักษาพระวินัย แต่ไม่ได้รับการรักษาตามเจตนารมณ์เดิม ลักษณะที่ว่าซ้อนผ้าแล้วบิณฑบาต

ถาม แล้วอย่างนี้ถ้าเกิดว่า ในขณะที่อยู่ในป่าแล้วอากาศมันหนาว เราเอามาใช้ ๒ ผืนได้ไหมครับ ตอนบิณฑบาตห่ม ๒ ผืน

ตอบ ก็พระป่าท่านห่ม ๒ ผืนตลอดอยู่แล้ว พระป่านี้น่าจะห่มทั้งจีวรและสังฆาฏิ เพราะท่านมีแค่ผ้า ๓ ผืน แล้วเวลาท่านไปจุดดงนี้ท่านก็ไปอยู่แบบไม่มีที่เก็บ ท่านมีแคร่ที่ชาวบ้านทำไว้ให้เท่านั้นเอง เวลาท่านไปบิณฑบาต ท่านกลัวว่าผ้าสังฆาฏิจะหาย ท่านก็เลยต้องซ้อนไปด้วย เอาของบริขารติดตัวไปหมดเลย บาตรก็เอาไปด้วย เอาไปหมด บางองค์ท่านก็มีที่กรองน้ำมีใบมีดโกนก็เอาใส่ย่าม แล้วก็สะพายย่ามไปด้วย บางทีกลับมาเจอถึงมันคันมันร้อนมันขโมยไปได้ ก็เลยต้องเอาติดตัวไป อัฐบริขารนี้ต้องติดตัวไปเพื่อความอยู่รอด

ถาม ได้ข่าวเรื่องงานบุญของท่าน

ตอบ ทำอะไรแบบเงี้ยแบบนี้ทำไม่ได้เลย คือที่อยากจะทำแบบเงี้ยแบบนี้ เพราะว่า ไม่อยากจะให้เป็นการเรียไร พอคนรู้แล้วนี่เหมือนกับว่าเราเรียไร ฉะนั้นเวลาเราทำอะไรนี่ เราพร้อมแล้วเราทำเลย จบ ไม่เรียไรอะไรทั้งนั้น เข้าใจไหม

ถาม เขาเอาไปลงในเฟซบุค

ตอบ นั่นแหละ ที่นี้บางทีมันทำอะไรมันทำคนเดียวมันไม่ได้ ต้องอาศัยคนอื่นช่วยทำให้ พอคนอื่นช่วยทำเขาก็เอาไปพูดกระจาย เขาไม่รู้ว่าไม่ควรจะพูดเขาก็พูดกัน ก็

กลายเป็นเรื่องเป็นราวกันขึ้นมา เพียงแต่เป็นการริเริ่มที่จะทำเท่านั้น แต่ยังไม่ได้อะไรเป็นรูปเป็นร่าง จะทำอะไรอยากจะทำแบบ คนรู้หน่อยๆนะมันดี รู้มากแล้ว มันตัวแปรเยอะ

ถึงบอกให้ทำบุญตามอัธยาศัยนะง่ายที่สุด แล้วเราพอมีปัจจัยที่สมควรที่จะทำอะไรได้ เราก็จะทำของเราไป เราไม่ชอบทำในรูปแบบว่า ประกาศบอกบุญขอเรื่องอะไร เพราะว่ามันไม่ใช่ทางของการปฏิบัติ ที่ทำเพราะว่าเงินมันมีมากเกินไป เก็บไว้เฉยๆไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ก็พอมีช่องทางที่จะทำประโยชน์อะไรได้ก็ทำมันไป แต่ไม่ได้ทำเพื่อประกาศเพื่อจะได้เรื่องไรขอเงินมาทำ ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ต้องการเงินจากใคร ที่นี้มันมาแล้วก็ต้องหาวิธีใช้มันไปให้เกิดประโยชน์ ก็เลยต้องทำแบบไม่ให้ใครมายุ่งมาเกี่ยวข้อง เข้าใจไหม เพราะถ้าเกิดไปพูดแบบว่า ต้องการซื้อรถโรงพยาบาล เดี่ยวคนก็หลงพ่อเรื่องไรขอรถอีกแล้ว จะสร้างตึกโรงพยาบาล อ้าว หลงพ่อเรื่องไรขอเงินสร้างโรงพยาบาลอีกแล้ว มันกลายเป็นเรื่องการขอไปหมด อันนี้ไม่ได้ทำอย่างนั้น ไม่ต้องการขอเงิน ต้องการใช้จ่ายให้มันหมด เงินที่เขาทำบุญมานี้มันยังไม่ได้ใช้ มีเก็บไว้ ถ้ามีเหตุมีผลที่ควรจะนำมาใช้ ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ก็จะเอามาใช้ เวลาใช้เลยไม่จำเป็นต้องประกาศ ต้องเรียไรต้องขอใคร เพราะมันมีอยู่แล้ว เข้าใจหรือเปล่า ที่เราทำทั้งหมดถึงไม่เคยบอกใคร ทำเวลาทำอะไร ทำคงทำแค่นี้เราไม่ได้ขอเรื่องไรจากใคร เพราะมันมีอยู่แล้วเงินนะมันไม่ต้องขอจากใคร มันมีเหตุมีความจำเป็นจะต้องทำก็ทำมันไป ฉะนั้นขอทำความเข้าใจเอาไว้แบบนี้ เพราะว่าไม่อยากจะให้เกิดในรูปแบบว่า เหมือนกับว่าเป็นการเรียไรเป็นการขอเงิน เพราะไม่ต้องการเงินจากใคร ที่ทำเพราะว่ามันมีมากเกินไป มีแล้วมันเป็นภาระ หรือว่าถ้าเราไม่เอาไปทำประโยชน์เราตายไป คนอื่นเขาเอาไปทำอะไรเราก็ไม่รู้ ฉะนั้นก่อนที่เราตายเราทำก่อนดีกว่า แต่ถ้าไม่มีก็ไม่ทำ ก็ไม่เคยทำมาตั้งนาน ตั้งแต่บวชมานี้ก็ไม่เคยทำอะไร ก็เพิ่งมาเริ่มทำนี่ ช่วงหลังๆนี่ก็ทำแค่ทำที่ปฏิบัติธรรม ที่ปฏิบัติธรรมนี้ความจริงก็ไม่ต้องบริจาคเราก็มีเงินทำให้ได้ เราถึงบอกว่าไม่ต้องเรียไรไม่ต้องอะไร

ฉะนั้นขอให้เข้าใจหลักของการทำงานของเรา ว่าเราทำอย่างนี้ เราไม่ได้ทำเพื่อ เหมือนกับว่าหาเหตุเล็กน้อยว่าจะทำ แล้วก็จะได้ประกาศเรียไรกัน จะได้มีเงิน ไหลเข้ามาเสมออย่างนั้น ไม่ใช่ ไม่ต้องการ ที่ทำเพราะต้องการให้เงินไหลออก ไม่ใช่ไหลเข้า เพราะมันมีไหลเข้าไม่ค่อยได้ไหลออกสักเท่าไร ทุกวันนี่มันมีแต่ ไหลเข้าๆ อยู่ตลอดเวลา

ถาม เข้าใจว่าทุกคน เข้าใจว่าเป็นท่านที่พวกเราเคารพ ได้ทำกับท่านก็เป็นความสุขใจ อย่างยิ่ง

ตอบ ถึงเล่าให้ฟัง ว่าที่เราทำก็ทำในรูปแบบนี้ ถ้าอยากจะทำบุญก็ทำไปตามอัธยาศัย ถึงเวลาจะทำอะไรมันก็คล่องกว่า คล่องกว่าที่จะต้องมาแยกบัญชีว่า ทำโอ้นั้นทำ โอ้นี้ ปวดหัวตายไปหมด แยกบัญชีกัน ซื้ดี หนังสือ หนังสือกำลังใจ หนังสือจุล ธรรม โอ้ย แยกรายการ ปวดหัวไปหมด ไม่ต้องทำอะไรละ ต้องมาทำบัญชีแยก รายการต่างๆเหล่านี้ก็ไม่ต้องทำอะไรกัน เข้าใจไหม คือญาติโยมทำบุญได้ ตลอดเวลา วันไหนศรัทธาอยากจะทำบุญก็ทำได้เลย ไม่ต้องรอให้มีโครงการนั้น โครงการนี้แล้วค่อยมาทำกัน วันเกิดอยากจะทำบุญก็ทำไป วันไหนอยากจะทำสบาย ใจ วันไหนอยากจะทำก็ทำไป ส่วนคนรับจะเอาไปทำอะไรก็ปล่อยคนรับเขาไปทำ ให้เขาพิจารณาดูว่าอันไหนอันไหนไม่ควรก็ทำไป แต่ถ้ามาให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ บางทีมันรัดตัว แล้วบางทีมันทำตามไม่ได้แล้วมันก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา ใช้เงินไม่ ถูกเจตนาของผู้ให้ก็ไม่ถูก ถึงไม่อยากจะรับในรูปแบบนั้น

กัณฑ์ที่ ๔๖๗

กฐินกาล

๑๐ พุทธจิกายน ๒๕๕๖

ช่วงนี้ก็เป็นกฐินกาล คือระยะเวลาตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ เป็นระยะเวลา ๑ เดือน ที่พระบรมศาสดา พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐของพวกเรา ได้ทรงกำหนดให้เป็นเวลาถวายผ้ากฐิน ผ้ากฐินก็คือผ้าที่เอามาใช้ตัดเย็บเป็นจีวร ผืนใดผืนหนึ่งใน ๓ ผืน พระท่านจะมีใช้ผ้าอยู่ ๓ ผืน เรียกว่าผ้าไตรจีวร มีผ้าถุง ๑ ผืน เราเรียกภาษาไทยว่าสบง มีผ้าห่ม ๑ ผืนเรียกว่าจีวร และผ้าห่มกันหนาวหนา ๒ ชั้นอีก ๑ ผืน เรียกว่าผ้าสังฆาฏิ อันนี้เป็น ๑ สำรับเป็น ๑ ไตรจีวร ที่พระภิกษุมิไวัครอบครองเป็นสมบัติของตน แต่หลังจากที่ใช้ไปอยู่เรื่อยๆ ผ้าก็ต้องมีอาการชำรุดทรุดโทรม มีการขาดมีการหมดสภาพไปได้ จึงจำเป็นต้องมีการหาผ้าใหม่ สมัยก่อนที่มีการถวายผ้ากฐิน พระก็ต้องหาผ้าที่ทึงไว้ตามสถานที่ต่างๆ เช่นทึงไว้ในป่าช้า เป็นผ้าห่อศพ หรือเป็นผ้าของคนที่ยายแล้ว หรือผ้าที่ทึงไว้ตามกองขยะ โดยเก็บมาผสมเล็กผสมน้อย เพราะผ้าจะไม่ได้เป็นผืนใหญ่ ที่จะเอามาใช้ห่มได้เลย ก็เก็บมาเป็นเศษผ้าชิ้นใหญ่บ้างชิ้นเล็กบ้าง พอสะสมได้จำนวนพอกับการมาตัดเย็บเป็นผ้าผืนใดผืนหนึ่ง ก็จะนำเอามาตัดเย็บเสร็จแล้วก็จะซักย้อมด้วยน้ำฝาด ผ้าก็จะออกมาเป็นสีเหลืองที่เรียกว่าสีกาสาवพัตร ต่อมาก็มีพระภิกษุมาบวชกัน มีผู้มีจิตศรัทธามาบวชเป็นพระภิกษุกันเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ผ้านี้เป็นสิ่งที่หายาก พระจึงไม่ค่อยมีผ้าพอเพียงต่อการใช้สอย เวลาห่มผ้าแล้วถูกแดดถูกฝน ออกไปตากฝนเปียกก็ไม่มีผ้าเปลี่ยน พระพุทธเจ้าทรงเห็นความยากลำบากของพระภิกษุ เกี่ยวกับเรื่องผ้าจีวร จึงได้ทรงบัญญัติมีพุทธานุญาต ให้ศรัทธาญาติโยมถวายผ้าให้กับพระไว้ตัดเย็บ เพื่อเปลี่ยนผ้าเก่าที่ชำรุดไปแล้ว ผ้าที่ทรงบัญญัตินี้เรียกว่าผ้ากฐิน

มีเงื่อนไขหลายประการด้วยกัน ในการที่จะรับผ้ากฐินนี้ได้ คือ พระภิกษุจะต้องอยู่จำพรรษา อยู่กับที่ตลอดเวลา ๓ เดือน ถึงจะมีสิทธิ์ที่จะรับผ้ากฐินได้ ผ้ากฐินนี้ก็ต้องถวายภายในระยะเวลาเดือนเดียว คือตั้งแต่วันออกพรรษา คือวันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๑ จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ แล้ววัดหนึ่งก็จะรับผ้าได้เพียงครั้งเดียว พระที่จะรับก็ต้องมีอย่างน้อย ๕ รูปขึ้นไป และเมื่อได้รับผ้ามาแล้ว ก็จะต้องทำการตัดเย็บให้เสร็จภายในวันนั้น ๑ ผืน ผืนใดผืนหนึ่ง จะเป็นผ้าสบงก็ได้ ผ้าจิวรก็ได้ ผ้าสังฆาฎก็ได้ ส่วนใหญ่ก็จะตัดผ้าสบง เพราะเป็นผ้าชิ้นเล็กที่สุด ง่ายที่สุด เมื่อตัดเย็บเสร็จแล้ว ก็ต้องนำเอามาทำพิธีกรานกฐิน คือมามอบให้กับพระที่สงฆ์ได้อุปโลกน์ ให้เป็นผู้รับผ้ากฐินนั้น เช่นตอนที่ญาติโยมถวายผ้ากฐิน จะมีพระภิกษุอุปโลกน์อยู่ ๓ รูปด้วยกัน ๑. จะมีการกล่าวถึงคุณของผู้ที่ควรจะได้รับผ้าผืนนี้ ๒. จะมีการเสนอชื่อพระที่จะรับผ้ากฐิน และ ๓. ก็จะมีพระรับรอง หลังจากนั้นก็มีคู่สวด ๒ รูป สวดตั้งญัตติขอฉันทานมุติจากสงฆ์ ว่าผ้ากฐินที่ได้รับมาในวันนี้ จะขอตัดเย็บเป็นจิวรถวายให้กับพระ รูปที่สงฆ์ได้มีการเสนอชื่อมา ก็จะมีการสวดตั้งญัตติอยู่ ๓ จบ ถ้าไม่มีผู้ใดคัดค้าน ถ้าสงฆ์หนึ่งก็ถือว่ามตินี้ผ่าน พอเสร็จแล้วก็นำผ้านี้ไปตัดเย็บทันที เพื่อให้เสร็จภายในวันนั้น พอตัดเย็บเสร็จแล้วก็นำเอาเข้ามาในที่ชุมนุมสงฆ์อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้ที่ได้รับผ้านี้กล่าวคำอนุโมทนา แล้วสงฆ์ผู้ได้รับการอนุโมทนาจึงกล่าวอนุโมทนาตอบกลับ การรับผ้ากฐินการกรานกฐินก็เป็นเสร็จพิธีนี้คือเรื่องของผ้ากฐิน

ผ้ากฐินนี้ถือว่าเป็นสังฆทานอย่างหนึ่ง คือเป็นการถวายโดยไม่เจาะจงให้แก่ผู้ใดผู้หนึ่งถวายให้เป็นของสงฆ์ แล้วให้สงฆ์เป็นผู้พิจารณา ว่าพระภิกษุรูปใดควรที่จะได้รับผ้าผืนนี้ โดยธรรมเนียมก็จะถวายให้แก่พระผู้ที่เป็นประธานสงฆ์ เพราะมีคุณสมบัติที่ดีที่สุด เป็นผู้นำของสงฆ์ นี่คือเรื่องของพิธีการถวายผ้ากฐิน ที่มีการกระทำมานับตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพุทธานุญาต การถวายผ้ากฐินนี้ก็เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นที่ ๑ คือทาน เป็นส่วน ๑ ใน ๓ ขั้นของการปฏิบัติธรรม คือทานแล้วก็ต้องศีล ศีลแล้วก็ต้องภาวนา ถึงจะสามารถบรรลุผลนิพพาน สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เหมือนกับการเรียนหนังสือ จำเป็นที่จะต้องเข้าชั้นอนุบาลก่อน แล้วก็ก้าวขึ้นสู่ชั้นประถมชั้นมัธยม ชั้นอุดมศึกษาตามลำดับต่อไป เพื่อที่จะได้รับปริญญาบัตรชั้นต่างๆ

เช่นปริณญาตรีปริณญาโทปริณญาเอก ดังนั้นผู้ที่ทำทานถวายผ้ากฐินก็ดี หรือทำบุญตักบาตรก็ดี หรือถวายจตุปัจจัยไทยทานต่างๆก็ดี ขอให้รู้ขอให้คำหนึ่งว่า นี่เป็นขั้นต้นของการดำเนินตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าเข้าใจผิดคิดว่า เป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ แล้วจะไม่ก้าวหน้าเพราะจะคิดว่าทำทานแล้วก็ได้บุญมาก โดยเฉพาะที่มีคำกล่าวว่า การถวายผ้ากฐินนี้ได้บุญมากกว่าการทำทานอย่างอื่น ซึ่งความจริงก็มีบุญมาก โดยเฉพาะในช่วงสมัยพระพุทธกาล เพราะช่วงนั้นมีการขาดแคลนเรื่องผ้ามาก พระภิกษุจะอยู่เป็นพระได้ส่วนหนึ่งก็ต้องมีผ้าจีวรไว้ห่มห่ม ถ้าไม่มีผ้าจีวรก็จะกลายเป็นชีเปลือยไป ดังนั้นก็เป็นสิ่งที่จำเป็น แล้วการได้ถวายสิ่งที่จำเป็นต่อสงฆ์ ก็ถือว่าเป็นอานิสงส์เป็นบุญมาก แต่ไม่ได้เป็นบุญแบบสูงสุด บุญที่มากกว่านี้ในกลุ่มของทานก็ยังมีอยู่ ก็คือการถวายธรรมทาน การแบ่งปันธรรมะแจกจ่ายธรรมะให้แก่ผู้อื่น ในกลุ่มของทานนี้การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

การให้ธรรมะก็ให้ได้ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ ๑. ให้ธรรมะที่เราได้อยู่ภายในใจแก่ผู้อื่น คืออบรมสั่งสอนเผยแผ่ ความรู้ที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ เช่นพระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่ได้ทรงทำธรรมทาน ในครั้งที่ได้ประกาศพระพุทธศาสนา ประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่พระปัญจวัคคีย์ หลังจากที่ได้แสดงก็มี ๑ ในพระปัญจวัคคีย์ คือพระอัญญาโกณฑัญญะ ก็ได้บรรลุอรุณผลขั้นที่ ๑ คือขั้นพระโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าสิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเห็นอย่างนั้นก็จะละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ละความอยากในสิ่งนั้นๆ เมื่อไม่มีอุปาทานไม่มีความอยากให้สิ่งนั้นอยู่กับตนไปตลอด ทุกข์ที่เกิดจากการดับของสิ่งนั้นๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นภายในใจของผู้ที่ได้ปล่อยวาง อันนี้คืออานิสงส์อันยิ่งใหญ่ของการให้ธรรมทาน ให้ธรรมะแก่ผู้อื่น ๒. สำหรับผู้ที่ยังไม่มีธรรมะ แต่อยากจะทำธรรมทาน ก็สามารถทำได้ด้วยการนำหนังสือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้แสดงได้สอนไว้มาเผยแผ่ผ่านสื่อต่างๆ เช่นผ่านหนังสือ ผ่านแผ่นซีดี หรือแผ่นวีดีโอ อันนี้ก็เป็นกรช่วยเหลือเผยแผ่พระธรรมคำสอน ให้แก่ผู้ที่ไม่ได้มีโอกาสรับรู้รับฟัง เพราะบางที่ไม่มีโอกาสที่จะมาวัด ถ้ามีหนังสือมีแผ่นซีดีไปแจกจ่ายกันถึงที่บ้าน ก็จะได้รับประโยชน์ แล้วถ้ามีภูมิปัญญาเหมือนกับที่พระอัญญาโกณฑัญญะมีอยู่ ก็อาจจะ

บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย อันนี้แหละในกลุ่มของท่าน การให้ธรรมะนี้เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ยิ่งใหญ่กว่าการถวายเงินทองเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้าน เพราะเงินทองนี้ไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ใจได้ ไม่สามารถที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ต้องมีธรรมะเท่านั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะทำ ให้หลุดพ้นได้

ดังนั้นเวลาทำงาน ก็ขอให้ทำด้วยวิจาร์ณญาณ คือให้ดูความเหมาะสม ดูเหตุดูผล ดูความต้องการของผู้รับว่าควรที่จะรับอะไร ขาดแคลนอะไรก็ควรจะให้สิ่งนั้น ควรจะให้เพื่อจะได้เป็นการส่งเสริมในการศึกษา ในการปฏิบัติพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นถ้าขาดกุฏิที่อยู่อาศัย ขาดที่ปฏิบัติธรรม ถ้ามีความสามารถที่จะถวายสถานที่ เช่นซื้อ ที่ที่สงบสงัดวิเวก แล้วก็สร้างกุฏิ ที่อยู่อาศัย สร้างศาลาไว้ใช้กับภารกิจของการศึกษาและ ของการปฏิบัติ อย่างนี้ก็เป็นประโยชน์ เพราะศาสนานี้อยู่ตรงที่การศึกษาและการ ปฏิบัติ อยู่กับการบรรลุมรรคผลนิพพาน จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ก็ต้องมีการศึกษา มีการศึกษาก่อนแล้วก็มี การปฏิบัติ ถ้าไม่มีการศึกษา ปฏิบัติโดยที่ไม่รู้ทิศทางของการ ปฏิบัติว่าถูกหรือไม่ ก็อาจจะหลงทางได้ ไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ นอกจาก การถวายสถานที่ถวายถาวรวัตถุต่างๆ ก็ต้องถวายเรื่องปัจจัย ๔ ของพระสงฆ์ คืออาหาร บิณฑบาต เครื่องนุ่งห่มจีวร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยก็คือกุฏิวิหารต่างๆ กุฏิหรือสถานที่ พักของพระนี่ไม่จำเป็นที่จะต้องมีราคาแพง ไม่จำเป็นจะต้องหรูหราสวยงาม คุณสมบัติ ของกุฏิของพระก็คือ ขอให้หลบแดดหลบฝนได้ ขอให้เป็นที่ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ เป็นที่สงบสงัดวิเวก อันนี้เป็นหลักสำคัญ อาหารบิณฑบาตก็เป็นอาหารธรรมดาที่ญาติ โยมรับประทานกัน ไม่ต้องทำอะไรให้เป็นพิเศษวิจิตรพิสดาร ญาติโยมรับประทานอะไรมี อะไรก็แบ่งใส่บาตรไป จีวรก็อย่างที่ใส่ชุดได้ จะถวายในช่วงเทศกาลทอดกฐินก็ได้ หรือ จะถวายเป็นผ้าไม่ใช่เป็นผ้ากฐินก็เรียกว่าเป็นผ้าป่า หรือถวายเป็นทานธรรมดาก็สามารถ ที่ถวายได้ ดังนั้นอย่าไปติดกับคำที่บอกว่าการถวายผ้ากฐินนี้ได้บุญมาก เพราะการถวาย ผ้ากฐินก็คือการถวายผ้าไตรจีวรนี้เอง ผืนใดผืนหนึ่ง ซึ่งเราสามารถถวายได้ทั้งปีแล้ว เดียวนี้ ใครมีปัญญาซื้อผ้าจีวรก็ถวายได้ ที่มักจะคิดว่าเป็นบุญมาก ก็อยู่ตรงที่ได้มีการ ร่วมถวายปัจจัยเงินทอง ที่จะนำมาใช้ในการบูรณซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุภายใน

วัด ไม่ให้ชำระตุรตุโรทรม แต่ถาวรวัตถุเหล่านี้ ไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของ พระพุทธศาสนา

องค์ประกอบที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ก็อยู่ที่การบวช แล้วก็อยู่ที่การศึกษา อยู่ทีการ ปฏิบัติ ถาวรวัตถุบางชนิดไม่มีก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เช่นในสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้าทรง บำเพ็ญ ก็ไม่มีถาวรวัตถุอย่างที่เรามีกัน ไม่มีเจดีย์ไม่มีโบสถ์ ไม่มีศาลา ไม่มีแม้กระทั่ง กุฎีที่อยู่อาศัย สมัยที่ได้ทรงบำเพ็ญนั้น ผู้ที่บำเพ็ญจะอยู่ตามป่าตามเขา อยู่ตามโคนไม้ บ้าง อยู่ตามถ้ำบ้าง อยู่ตามเงื้อมผาบ้าง อยู่ตามเรือนร้างบ้าง ข้อสำคัญสถานที่เหล่านั้น ต้องเป็นสถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส โภฏฐัพพะ ที่เป็นนิเวศน์เป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมณธรรม ต่อการเจริญสมาธิความ สงบของใจ อันนี้แหละคือสิ่งที่สำคัญสำหรับพระศาสนา แก่นของพระศาสนาอยู่ตรงนี้ อยู่ทีการบำเพ็ญในสถานที่สงบสงัดวิเวก เพราะเป็นสถานที่เพาะ เป็นสถานที่เกิดของพระ อริยเจ้าทั้งหลาย ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เกิดในสถานที่เหล่านี้ ไม่ได้เกิดในโบสถ์ใน วิหารในเจดีย์ แต่เกิดตามป่าตามเขา ดังนั้นอย่าหลงประเด็นคิดว่า การทำบุญในวัน ทอดกฐินแล้วได้เงินมาก เพื่อที่จะเอาเงินมาสร้างโบสถ์ก็ดี สร้างเจดีย์ก็ดี สร้างถาวรวัตถุ ต่างๆก็ดี ว่าจะเป็นการค้ำจุนพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง อันนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่บ่งบอก ถึงความเจริญของพระพุทธศาสนา การเจริญของพระพุทธศาสนาขึ้นอยู่กับจำนวนของพระ อริยบุคคลชั้นต่างๆ ว่ามีมากมีน้อย เหมือนกับมหาวิทยาลัยที่ผลิตบัณฑิตออกมาได้มาก ใ้ได้น้อย ถ้ามหาวิทยาลัยมีเครื่องไม้เครื่องมือมีถาวรวัตถุต่างๆทันสมัย แต่ไม่มีนิสิต นักศึกษาจบการศึกษารับปริญญา สถาบันนั้นก็ไม่มี ความหมายอะไร ดังนั้นพุทธศาสนา ก็เป็นเหมือนกับสถาบันการศึกษา ที่ผลิตพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ

ตอนนี้เราประเมินพระพุทธศาสนาของเราเป็นอย่างไร จำนวนของผู้ที่สำเร็จการศึกษา บรรลุมรรคผลนิพพาน ในสมัยนี้มีมากน้อยเพียงไร หรือมีแต่่วัตถุที่มีถาวรวัตถุที่ สวยงามมากมายก่ายกอง อันนี้ก็เป็นที่เราควรพิจารณา และผู้ที่ทำให้พุทธ ศาสนาเจริญรุ่งเรือง มีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก ก็อยู่ที่พวกเรานี่เอง อยู่ทีพวกเรานี่มารวมกันทำบุญ ถวายผ้ากฐินหรือถวายทานต่างๆ บุคคลที่จะบรรลุมรรค

ผลนิพพานก็คือพวกเรานี้เอง ที่ขึ้นอยู่กับว่าพวกเรานี้จะยอมก้าวขึ้นสู่ขั้นต่างๆของการปฏิบัติหรือไม่ ถ้าพวกเราพอใจเพียงแต่การถวายเป็นสังฆทานถวายปัจจัย ไว้ทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา ไม่สนใจที่จะรักษาศีล ไม่สนใจที่จะภาวนากัน ผลก็คือจะไม่มีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน เพราะการทำงานเพียงอย่างเดียวนี้ ไม่พอเพียงต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน จำเป็นจะต้องรักษาศีล เริ่มต้นตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไป ศีล ๕ แล้วก็ศีล ๘ เช่นเบื้องต้นก็รักษาศีล ๕ ไปก่อน พอมีกำลังพอแล้วก็เริ่มรักษาศีล ๘ ในวันธรรมสวนะ คือในวันพระ พอรักษาศีล ๘ ในวันพระได้ แล้วก็เพิ่มเป็น ๒ วัน ๓ วัน วันก่อนวันพระ และวันพระและวันหลังวันพระ เพิ่มไปเรื่อยๆควบคู่กับการบำเพ็ญจิตตภาวนา คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา อันนี้เป็นภารกิจของพวกเราทุกคน อย่ายกให้แก่ผู้ที่เป็นนักบวชเท่านั้น นักบวชก็มาจากพวกเรา นักศึกษาที่จบมหาวิทยาลัยก็มาจากเด็กที่เข้าเรียนชั้นอนุบาล ถ้าเด็กที่เรียนชั้นอนุบาลแล้วไม่ยอมขึ้นชั้นประถม ไม่ยอมขึ้นชั้นมัธยม ไม่ยอมเข้ามหาวิทยาลัยก็จะมีบัณฑิตจบปริญญาชั้นต่างๆ พระพุทธศาสนาของพวกเราที่ไม่มีพระอรหันต์บุคคลกัน หรือมีแต่เพียงน้อยมาก ก็เป็นเพราะว่าไม่มีใครอยากที่จะเรียนชั้นสูงกว่าชั้นอนุบาลกัน พอใจกับการทำงาน แต่ไม่พร้อมที่จะรักษาศีล ไม่พร้อมที่จะบำเพ็ญจิตตภาวนา ศาสนาของเราจึงเจริญแบบปลอมกัน เป็นความเจริญที่ปลอม เพราะไปเจริญในด้านถาวรวัตถุกัน วัตถุอาภรณ์ทุกวันนี้มีความสุขมาก มีเบสท์มีเจดีย์มีพระพุทธรูป มีกุฏิมีวิหารที่สวยงามกัน แต่หาผู้ที่จบการศึกษา หาผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพาน ในสถานที่เหล่านั้นแทบจะหาไม่ได้เลย

ไม่เหมือนกับสมัยพระพุทธกาล ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา เป็นผู้เผยแผ่สั่งสอนพระธรรมคำสั่งสอน เป็นผู้ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้ที่มาอบรมศึกษา สมัยนั้นปรากฏมีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก แต่สมัยนั้นไม่ปรากฏมีถาวรวัตถุที่สวยงามอย่างสมัยนี้ นี่คือนี่คือสิ่งที่พวกเราชาวพุทธควรที่จะพิจารณากันบ้าง ถ้าเรารักพระพุทธศาสนา เราเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา และอยากจะให้พระพุทธศาสนาขึ้นอยู่กับโลกไปอีกเป็นเวลานาน มันก็ต้องเป็นหน้าที่ของพวกเรา ที่จะต้องก้าวจากการทำงาน ให้ขึ้นสู่การรักษาศีลอย่างจริงจัง เข้าสู่การภาวนากันอย่างจริงจัง เพราะถ้าเราได้บำเพ็ญทานศีลภาวนาอย่างจริงจังแล้ว มรรคผลนิพพานก็จะเป็นผลที่เกิดขึ้นตามมา

อย่างแน่นอน เพราะนี่คือหลักของเหตุผล เป็นหลักตายตัว ไม่ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่ขึ้นกับสถานที่ ไม่ขึ้นกับบุคคล เป็นเหตุเป็นผล คือถ้ามีการกระทำอย่างนี้ ก็จะมีผลอย่างนี้ตามมา ดังนั้นพวกเราที่มาทำบุญทำทาน ในวันทอดกฐินของวัดต่างๆในวันนี้ ก็ขอให้เราเตือนตัวเราเองว่า เรายังเป็นนักเรียนชั้นอนุบาล เรายังต้องก้าวไปอีกหลายขั้นด้วยกัน อีก ๒ ขั้นด้วยกัน ก็คือขั้นคิลแล้วก็ขั้นภavana ถ้าเราไม่ก้าวไป ศาสนาเราก็จะไม่มีพระอรหันตบุคลปรากฏขึ้นมา จะมีแต่โบสถ์วิหารที่สวยงาม มีถาวรวัตถุที่สวยงาม แต่ไม่สามารถเป็นที่พึ่งทางจิตใจได้ ไม่สามารถสอนให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ นี่ก็คือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทอดกฐิน ขอให้ทราบว่าเป็นทานชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง ถึงแม้จะมีคำกล่าวว่ามีบุญมากก็ตาม ก็เป็นบุญระดับทานเท่านั้น บุญที่สูงกว่า ก็คือศีล ถ้าทานมีบุญ ๑ เท่า ศีลก็มีบุญ ๑๐ เท่า ถ้าอยากจะได้บุญมากกว่าการถวายผ้ากฐิน ไม่ต้องไปจองเป็นเจ้าของภาพกฐินกันหรอก ไม่ต้องมีเงินแสนเงินล้านเพื่อจะได้บุญมากๆ ขอให้มาถือศีล ๕ ศีล ๘ กันเถอะ อันนี้ก็จะได้บุญมากกว่าการเป็นเจ้าของภาพถวายผ้ากฐิน แล้วถ้าอยากจะได้บุญมากกว่าการรักษาศีล ถ้าศีล ๑๐ เท่า การภาวนานี้ก็จะเป็น ๑๐๐ เท่า ๑๐๐๐ เท่า สมถภาวนาก็ ๑๐๐ เท่า วิปัสสนาภาวนาก็ ๑๐๐๐ เท่า อันนี้จะเป็นบุญที่เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ

แต่การที่จะก้าวขึ้นสู่บุญขั้นต่างๆนี้ ก็เป็นเหมือนกับการก้าวขึ้นสู่ขั้นบันได ความยากก็จะมียากมากขึ้น เวลาที่จะต้องก้าวสูงขึ้นก็ต้องใช้กำลังมากขึ้น เหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน การรำการเรียนชั้นอนุบาลนี้ย่อมง่ายกว่าการเรียนชั้นประถม ชั้นประถมก็ง่ายกว่าชั้นมัธยม ชั้นมัธยมก็ง่ายกว่าชั้นอุดมศึกษา จะไปก้าวจากชั้นอนุบาลขึ้นสู่ชั้นอุดมศึกษาเลยก็ย่อมเป็นไปได้ หรือยังไม่ได้อยู่ชั้นอนุบาลเลย พอเข้าโรงเรียนก็ขอเข้ามหาวิทยาลัยเลย อันนี้ก็เป็นไปได้ ยกเว้นผู้ที่ป็นอัจฉริยะ เช่นเด็กบางคนนี้สามารถเรียนระดับอุดมศึกษา จบปริญญาได้ในเวลาอายุไม่กี่ปี อันนี้เป็นเพราะว่ามีความรู้ความสามารถที่ได้สะสมมาในอดีตชาติ พอมาเรียนหนังสือก็จะรู้เข้าใจได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว อย่างพระพุทธเจ้าตามที่ได้อ่านตามประวัติ สมัยที่ยังเป็นพระราชโอรสอยู่ พระราชาบิดาก็ให้ครูอาจารย์มาสอนวิชาต่างๆ ให้กับเจ้าชายสิทธัตถะ สอนไปสอนมา เจ้าชายสิทธัตถะกลับรู้มากกว่าอาจารย์ที่มาสอนเสียอีก อันนี้ก็เป็นที่เพราะว่า พระพุทธเจ้า

ได้ทรงบำเพ็ญบุญบารมีมาอย่างโชกโชนในอดีตชาติ มีความรู้ที่สะสมอยู่ในจิต
อย่างมากมาย ถ้าเป็นกรณีอย่างนี้ ก็สามารถที่จะก้าวเข้าสู่ชั้นระดับอุดมศึกษาได้เลย เช่น
เวลาที่พระองค์พร้อมที่จะออกปฏิบัติออกบวช พระองค์ก็ทรงออกบวชไปอยู่ตามป่าตาม
เขาได้เลย จากการอยู่ในพระราชวัง แล้วก็เข้าไปสู่การอยู่ตามป่าตามเขา อยู่แบบนักบวช
บำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาภาวนาตามลำดับ จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา อันนี้เป็น
อำนาจของบุญบารมีและบารมีต่างๆ เช่นวิริยบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อุเบกขา
บารมี ทานบารมี ที่ได้ทรงบำเพ็ญมาอย่างโชกโชน จึงทำให้พระองค์สามารถที่จะผ่านการ
เรียนชั้นต่างๆ ไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วเพียงระยะเวลาเพียง ๖ ปีเท่านั้นเอง ก็สามารถ
ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อันนี้ก็
เป็นกรณีพิเศษ

แต่สำหรับบุคคลทั่วไปนี้ ก็มักจะต้องไต่เต้าจากทานขึ้นสู่ศีล จากศีลขึ้นสู่การภาวนา
จากการภาวนาแบบเป็นผู้ครองเรือน แล้วก็ก้าวเข้าสู่การภาวนาแบบนักบวชตามลำดับไป
ประวัติครูบาอาจารย์ เราก็คงได้ยินได้ฟังกัน เบื้องต้นท่านก็บำเพ็ญอยู่ในเพศของ
ฆราวาสไปก่อน ทำบุญตักบาตร แล้วก็เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีลในวันพระ
ต่อมาก็จากศีล ๕ ก็รักษาศีล ๘ ศีลอุโบสถ ค้างอยู่ในวัด ๑ คืนไม่กลับบ้าน เพราะการ
จะบำเพ็ญภาวนา การจะรักษาศีล ๘ ให้บริสุทธิ์นี้ จะง่ายกว่าถ้าบำเพ็ญอยู่ในวัด ถ้าไป
บำเพ็ญที่บ้านนี้จะมีอุปสรรค มีเครื่องล่อใจเพราะว่าจะมีคนที่เขาไม่ได้รักษาศีล ๘ กัน
เขาก็จะทำอะไรต่างๆที่คนรักษาศีล ๘ ทำไม่ได้ พอคนรักษาศีล ๘ เห็นคนเขาทำสิ่งต่างๆ
ที่ตนเองทำไม่ได้ ก็อาจจะอยากจะทำตามเขา ก็อาจจะทำให้ศีลขาดได้ แต่ถ้าไปอยู่ในวัด
ก็จะไปอยู่กับกลุ่มที่มีศีลเหมือนกัน หรือมีศีลมากกว่ากัน เช่นอยู่กับพระ พระท่านก็มีศีล
๒๒๗ ข้อ ก็จะทำให้การรักษาศีล ๘ นี้เป็นไปได้อย่างง่ายดาย เบื้องต้นก็บำเพ็ญอย่างนี้
ไปก่อน พอจิตใจเริ่มมีการพัฒนา ได้สัมผัสกับความสงบมากขึ้น ได้เห็นคุณประโยชน์
ของความสงบมากขึ้น ได้สัมผัสกับปัญญาความรู้ทางศาสนา ทำให้ผ่อนคลายความทุกข์
ความเครียดความไม่สบายใจภายในใจได้มากขึ้น ก็จะทำให้คุณค่าของการรักษาศีลของ
การภาวนา ก็จะทุ่มเทเวลาให้กับการรักษาศีลการภาวนามากขึ้นไปตามลำดับ จนเห็นว่า
การอยู่แบบผู้ครองเรือนนี้ ไม่สามารถที่จะก้าวให้ไปไกลกว่านี้ได้ ก็จะออกบวชกันสละ

เพศของผู้ครองเรือน แล้วก็เข้าสู่ผ้ากาสาวพัตร์ ออกบวชปฏิบัติ ศึกษาและปฏิบัติอย่าง
เคร่งครัด ถ้าได้บำเพ็ญอย่างนี้แล้ว ถ้าได้พบกับครูบาอาจารย์ ที่ได้บรรลุมรรคแล้วเป็น
ผู้สอน ก็จะสามารถบรรลุมรรคได้ภายในเวลาไม่กี่ปี อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์
หรือรับรองไว้แล้วว่า ผู้ใดศึกษาจากพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
สอนให้ปฏิบัติในสติปัฏฐานสูตรได้ ผู้นั้นจะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ภายใน ๗
ปีเป็นอย่างช้า ภายใน ๗ วันเป็นอย่างเร็ว อันนี้เป็นของที่ไม่น่าเชื่อเลยในสมัยนี้ว่าจะ
เป็นไปได้ เพราะไม่มีผู้จริงเห็นจริงมาเผยแผ่สั่งสอน แล้วก็ไม่มีผู้ที่มีความแน่วแน่อ
จริงเอาใจต่อการปฏิบัติ

การที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้นี้ มีปัจจัย ๒ ส่วน คือผู้สอนและผู้ศึกษา ผู้สอนก็ต้อง
เป็นผู้ที่บรรลุมรรคมาแล้ว ผู้ศึกษาก็ต้องมีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา มีศรัทธาที่จะปฏิบัติ
ตามคำสอนของผู้สอนอย่างเคร่งครัด ถ้าเป็นอย่างนั้นก็จะสามารถบรรลุได้ อย่างในเรื่อง
ของพระโปลีละที่ได้สามเณรมาเป็นอาจารย์ พอสามเณรรับมาเป็นลูกศิษย์แล้ว หลังจาก
ที่ได้ทดสอบศรัทธา ได้ทดสอบอินทรีย์ ได้ทดสอบอิทธิบาท ๔ ว่ามีหรือไม่ พอเห็นว่า
พระโปลีละมีศรัทธาแล้ว มีอิทธิบาท ๔ แล้วมีอินทรีย์ ๕ แล้วก็สอนธรรมะให้แก่พระโปลี
ละ ในเวลาไม่นานพระโปลีละก็บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นมา นี่คือปัจจัยสำคัญในการที่
จะบรรลุมรรคขั้นต่างๆ ก็คือ ๑. ต้องมีอาจารย์ผู้ที่ได้บรรลุมรรคแล้วเป็นผู้สอน ๒. ต้อง
มีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะมีความยินดี วิริยะมีความอดุสาหะพากเพียร มีจิตตะมีใจที่จดจ่อ
ต่อการศึกษาต่อการปฏิบัติ มีวิมังสาคือใจที่ใคร่ครวญคิดอยู่กับเรื่องศึกษา เรื่องการ
ปฏิบัติธรรมเท่านั้น จะไม่คิดถึงเรื่องการทำทานที่นั่นที่นี่ กุฏิวันัดนั้นวันัดนี้ ผ้าป่าวันัดนั้น
วันัดนี้ หรืองานสังคัมต่างๆ หรือไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ มุ่งมั่นต่อ
มรรคผลนิพพานแล้ว จะไม่คิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ จะคิดอยู่กับเรื่องการหาที่สงบสงัด
วิเวก จะคิดอยู่ถึงเรื่องการเจริญสติ จะคิดถึงเรื่องการนั่งสมาธิ จะคิดถึงเรื่องการเดิน
จงกรม จะคิดถึงเรื่องการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จะคิดถึงเรื่องอริยสัจ ๔ ทุกข์
สมุทัยนิโรธมรรค จะคิดถึงเรื่องขั้น ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พิเคราะห์ว่าเป็น
อนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือวิมังสาของผู้ที่เฝัธรรม ถ้าผู้ใดมีอิทธิบาท ๔ มีความยินดีที่จะ
ศึกษาปฏิบัติธรรม มีวิริยะความอดุสาหะพากเพียรที่จะศึกษาปฏิบัติธรรม มีจิตใจ

จดจ่ออยู่กับการศึกษาการปฏิบัติ มีวิมมังสามีกการใคร่ครวญอยู่กับเรื่องการศึกษาและการปฏิบัติ ผลก็ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ก็คือมรรคผลนิพพานขั้นต่างๆนี้ย่อมเกิดขึ้นได้

ดังนั้นผู้ใดที่อยากจะบรรลุมรรคผลนิพพาน อยากที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด และอยากที่จะสืบทอดพระศาสนา อยากที่จะรักษาพระศาสนา ให้มีอายุยืนยาวนาน ก็ต้องปฏิบัติแบบนี้ คือทำทานรักษาศีลภาวนาไปตามลำดับ สร้างอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา แล้วก็แสวงหาครูบาอาจารย์ผู้ที่มีความรู้จริงเห็นจริงมาเป็นผู้สอน แล้วผลที่พระสาวกทั้งหลายได้รับกัน ก็จะเป็นผลที่ผู้หนึ่งจะได้รับเช่นเดียวกันอย่างแน่นอน นี่คือเรื่องตัวเรา กับพระพุทธศาสนา ขอให้เราพิจารณาเตือนตัวเราอยู่เรื่อยๆ ว่าการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ การได้พบกับพระพุทธศาสนานี้เป็นของที่ยากมาก การเกิดเป็นมนุษย์ตามลำพังก็ยากพอสมควรแล้ว เพราะตายไปนี่ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็ต้องกลับไปใช้บุญใช้กรรมก่อน กว่าบุญกับกรรมจะมีกำลังเท่ากัน ให้เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็อาจจะเป็นเวลาหลายพันปีหลายหมื่นปีก็ได้ เพราะถ้าเราทำกรรมไว้มากก็ต้องไปรับใช้กรรมมาก เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไว้มาก ฆ่ามดฆ่าแมลงฆ่าสัตว์ต่างๆเป็นพันเป็นร้อย ก็ต้องกลับไปเกิดเป็นมดเป็นแมลงเป็นพันเป็นร้อยครั้งก่อน กว่าที่จะหมดกรรมถึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ หรือถ้าไปรับผลบุญก็จะไปเกิดเป็นพรหมบ้างเกิดเป็นเทพบ้าง ก็จะเสวยผลบุญของเทพของพรหมเป็นเวลาหลายหมื่นปี กว่าจะกลับมาอีกครั้งหนึ่ง ก็จะไม่ได้อุปการะกับพระพุทธศาสนาแล้วก็ได้ เพราะการปรากฏของพระพุทธศาสนาในแต่ละครั้งนี่ ก็ใช้เวลานานมาก ช่วงของพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้ ห่างกันเป็นกัป แล้วก็อายุของพระศาสนาของแต่ละพระพุทธเจ้าก็มีไม่ยาวนาน เช่นของพระพุทธเจ้าของเรา ก็ทรงพยากรณ์ว่าอยู่ได้ประมาณ ๕๐๐๐ ปี ตอนนั้นก็ผ่านมาแล้ว ๒๕๐๐ กว่าปี ผ่านมาเกินครึ่งหนึ่งแล้ว เราตายไปแล้วเวลาเรากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เราอาจจะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกแล้วก็ได้ อาจจะต้องรออีกเป็นเวลาหลายกัปด้วยกัน กว่าจะได้พบกับศาสนาใหม่ ศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์ข้างหน้านี้ เราอาจจะไม่ได้พบก็ได้ เพราะจังหวะที่มาเกิดเป็นมนุษย์อาจจะไม่ตรงกันก็ได้ เวลาที่มีพระศรีอารยมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่เวลานั้นเราไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ พอเราเกิดเป็นมนุษย์ ศาสนาของพระศรีอารย ก็อาจจะเสื่อมหมดไปแล้วหายไปหมดแล้วก็ได้

ดังนั้นชาตินี้ภาพนี้แหละเป็นชาติที่ดีที่สุดเลิศที่สุด เพราะเราได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว เราเป็นมนุษย์ที่สามารถที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว เรามีชีวิตที่จะสามารถปฏิบัติพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว ถ้าเราไม่ตักตวงโอกาสอันนี้ หรือถ้าตักก็ตักน้อย เช่นทำเพียงแต่ทานเพียงอย่างเดียว ฟังเทศน์แต่ไม่ปฏิบัติ ศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติ ไม่ก้าวขึ้นสู่การรักษาศีล ไม่ก้าวขึ้นสู่การภาวนา เราก็จะไม่สามารถที่จะรับอานิสงส์ ของการที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาได้ แต่ถ้าเราพร้อมที่จะก้าวขึ้นจากการทำทาน เข้าสู่การรักษาศีล เข้าสู่การภาวนา เราก็จะมีโอกาสที่จะได้รับผลอย่างที่ว่าพระสาวกทั้งหลายได้รับกัน อยู่ที่ตัวเรานี้เท่านั้น เพราะศาสนาไม่บกพร่องตรงไหน พระพุทธศาสนามีพร้อมที่จะให้คำสอน ให้ความรู้กับพวกเรา อยู่ที่ตัวพวกเราเองที่ไม่ไหวค้ำว ไม่ห่อมนำมาปฏิบัติกับกายวาจาใจของเรา ดังนั้นก็ขอให้ทำทั้งหลายได้ นำเอาสิ่งที่ทำกันได้ยินได้ฟังในวันนี้ นำเอาไปพิจารณาใคร่ครวญ และปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป

ถาม เมื่อ ๒ วันก่อน ผมได้นั่งสมาธิโดยกำหนดดูลมหายใจ นั่งไปได้สัก ๑ ชั่วโมงก็เกิดความปวดขึ้นมา พยายามทำตามหลวงพ่อสอน แยกความปวดออกจากอาการปวดของใจ จนความปวดมันเหลือนิดเดียว สามารถทนอยู่กับมันได้แล้วพิจารณาหาความปวดตามร่างกาย เช่นที่กระดูก ที่เนื้อ ที่เอ็น ที่หนัง แต่ไม่เจอ จนใจมันบอกว่าความปวดไม่ได้อยู่ที่กายหรอก ทุกข์มันก็ไม่ได้อยู่ที่กายหรอก เลยพยายามย้อนกลับมาดูที่ใจ แต่ไม่เห็นอะไรนอกจากความมืดพิจารณาไปต่อไม่เป็น ความปวดเล็กๆมันก็ค้างอยู่อย่างนั้น ลองกลับมาดูลมบ้าง ย้อนกลับไปพิจารณาใหม่บ้าง ย่นกันไปย่นกันมาครึ่งชั่วโมง ไม่รู้จะไปยังไรต่อก็เลยออกจากสมาธิ พอขยับความปวดก็หายไป แบบนี้ควรปฏิบัติอย่างไรต่อครับ ควรพิจารณาอย่างไรต่อ

ตอบ ก็ควรพิจารณาแยกแยะ ความเจ็บทางร่างกายกับความเจ็บทางจิตใจ พิจารณาให้เห็นว่า ความเจ็บทางร่างกายนี้ เป็นสิ่งที่เราไปสั่งไม่ได้ สั่งให้หายไม่ได้ เวลาเขาเจ็บก็ต้องอยู่กับเขาให้ได้ สิ่งที่เราห้ามไม่ให้เกิดขึ้นมาได้ ก็คือความเจ็บทางใจ ที่

เรียกว่าความทุกข์ใจ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยาก อยากให้
ความเจ็บทางร่างกายหายไป ถ้าเวลาเกิดความเจ็บทางร่างกายแล้ว ถ้าเกิดความ
อยากให้ความเจ็บทางร่างกายหายไป ก็จะทำให้เกิดความเจ็บขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ที่
เรียกว่าความเจ็บทางใจ ที่เรียกว่าทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ที่
เป็นความทุกข์ที่รุนแรงกว่าความทุกข์ทางร่างกาย ถ้าเราสามารถที่จะสอนใจให้
ปล่อยวางทุกข์ทางร่างกายได้ คือยอมรับความจริงว่าเราไปสั่งเขาไม่ได้เขาเป็น
อนัตตา เวทนาอนัตตา แสดงว่าเราไปบอกให้เขาหยุด บอกให้เขาหายไปไม่ได้ เรา
ก็ต้องยอมอยู่กับเขาให้ได้ ถ้าเรายอมอยู่กับเขาแล้ว เราจะพบว่า เขาไม่รุนแรงไม่
อันตรายเหมือนกับความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความทุกข์ทางร่างกาย
หายไป เวลาภาวนาถ้าความทุกข์ทางใจหายไปแล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไร ถ้าใจนิ่งเฉย
เป็นอุเบกขาลักแต่ว่ารู้ ความเจ็บของร่างกายจะมีอยู่หรือหายไปก็ไม่เป็นปัญหา
อะไร นี่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากความอยากให้
ความทุกข์ทางร่างกายนั้นหายไป ถ้าเราทำได้ก็ขอให้เราทำบ่อยๆ ซ้อมไปบ่อยๆ
จนเรามีความชำนาญ จนเราไม่มีความหวาดกลัวกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของ
ร่างกาย ร่างกายจะเป็นไขหวัดจะปวดตรงนั้นปวดตรงนั้นเจ็บท้องปวดศีรษะ ไม่
ต้องวิ่งหาหาแก้ปวดมารับประทาน สามารถใช้ธรรมโอสธ คือใช้ปัญญาพิจารณา
ปล่อยวางความเจ็บของร่างกาย แล้วความเจ็บของใจจะไม่เกิดขึ้น

ถ้าความเจ็บของใจไม่เกิดขึ้นแล้ว ความเจ็บของร่างกายนี้ เป็นเพียงเล็กน้อยเท่า
นั่นเอง เป็น ๑ ใน ๑๐ ของความเจ็บ แต่ความเจ็บของทางใจนี้ ๙ หรือ ๑๐ เท่า
ของความเจ็บของทางร่างกาย เมื่อเราสามารถดับความเจ็บของทางใจได้แล้ว
ความเจ็บทางร่างกายจะไม่เป็นปัญหา อย่างพระอรหันต์พระพุทธเจ้าท่าน เวลา
ท่านนิพพานกัน ท่านนิพพานอย่างสบาย ใจของท่านไม่ได้เป็นทุกข์ ไม่ได้ไปอยาก
ให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไป ไม่ได้มีความอยากไม่ให้ร่างกายไม่ตาย อันนี้
แหละคือสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติให้ได้ ก็คือหยุดวิภวตัณหา ความอยากไม่แก่
อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ด้วยการฝึกซ้อมอย่างที่เรากำลังทำกันอยู่ นั่งสมาธิแล้วเวลา
เจ็บก็อย่าฟุ้งลุก เวลาเจ็บก็ให้พิจารณาแยกดูว่าเรามีความเจ็บทางใจหรือไม่ ถ้า

เราลูกก็แสดงว่าเรามีแล้ว เราอยากจะลูกแล้ว เราอยากจะหนีจากความเจ็บนั้นแล้ว ก็ไม่ควรจะลูก ควรจะนั่งไปจนกระทั่งใจเชิงใจสงบนิ่ง ใจอยู่กับความเจ็บทางร่างกายได้ เพราะถ้าเราทำได้แล้ว ต่อไปเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย นี่ก็คือคำตอบ

ถาม พอหนูนั่งสมาธิไปสักครู่ คอหนูจะเริ่มตลก หลังเริ่มงอ แต่พอรู้ตัวว่าหลังงอมาก หนูก็จะตั้งตัวตรง และบางทีหนูก็จะต้องกลืนน้ำลายบ่อย วิธีที่ถูกควรทำอย่างไร หนูเคยเข้าสมาธิได้อย่างที่พระอาจารย์สอน แต่ไม่รู้ว่าจะเข้าได้อย่างไร ทำไม่ได้แล้ว พยายามนึกพยายามทำก็ทำไม่ได้ หนูหยุดสวดมนต์ภาวนาไปประมาณ ๒ เดือน พอรู้ตัวว่าตัวเองเริ่มพร้อมก็ลองนั่งสมาธิ แต่จะไม่ค่อยสวดมนต์เหมือนแต่ก่อน จะอยากนั่งสมาธิมากกว่า

ตอบ การภาวนานี้ก็ต้องใช้สติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ จะภาวนาได้ผลหรือไม่ก็อยู่ที่ว่าสติมีความต่อเนื่องหรือไม่ สตินี้ก็คืออารมณ์ที่เราใช้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้าเราใช้การบริการมพุทโธ เราก็ควรที่จะจดจ่ออยู่กับการบริการมเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่ไปสนใจกับอาการของทางร่างกาย เช่นอาการอยากจะกลืนน้ำลาย หรือคันตรงนั้นเจ็บตรงนั้น แล้วสาเหตุที่นั่นแล้วคอปับหลังอกก็เพราะว่าสติมีกำลังอ่อน พอผ่านไปแล้วไม่นานก็เผลอสติ ก็ง่วงหลับไป ดังนั้นการที่จะนั่งสมาธิให้เกิดผลขึ้นมาขึ้นนี้ จำเป็นจะต้องฝึกสติให้มากๆ และจะต้องฝึกก่อนที่จะมานั่ง ไม่ใช่จะมาฝึกตอนที่เริ่มนั่ง จะไม่มีกำลังพอจะสู้กับนิวรณ์ เช่นความง่วงนอนไม่ได้ หรือสู้กับนิวรณ์คือกามฉันทะ คันตรงนั้นเจ็บตรงนั้นไม่ได้ หรือจะสู้กับความฟุ้งซ่านไม่ได้ ความคิดปรุงแต่งไม่ได้ ถ้าไม่มีสติ

ดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องมีการเจริญสติตลอดเวลา นอกจากเวลาหลับเท่านั้น คือพอตื่นขึ้นมา ถ้าเราใช้พุทโธเป็นการเจริญสติ ก็ขอให้เราบริการมพุทโธไปภายในใจอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าเรากำลังทำกิจกรรมอะไร ที่ไม่ต้องใช้ความคิดเราก็บริการมควบคู่ไปกับการกระทำ เช่นการแปรงฟันการล้างหน้าการอาบน้ำหวีผ้าหวีผม แต่งเนื้อแต่งตัวนี้ ไม่จำเป็นจะต้องใช้ความคิดมาก ที่เราต้องการบริการมพุทโธก็เพื่อที่จะหยุดใจไม่ให้ลอยไป

ที่อื่น ใจเรามักจะลอยไปกับเรื่องราวต่างๆ เรื่องในอดีตบ้างเรื่องในอนาคตบ้าง เรื่องดีบ้างไม่ดีบ้าง พอคิดแล้วใจก็จะเกิดอารมณ์ว่าขุนขุนมัวขึ้นมา เวลาจะทำสมาธิก็จะไม่สามารถที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ เราจึงต้องใช้การเจริญสติ คือการบริการรรมพุทฺโธไปอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่เราตื่นจนหลับ ถ้าเราสามารถที่จะเจริญได้มากเท่าไร ก็แสดงว่าเรามีสติมากขึ้นไปเท่านั้น ต้องทำอย่างนี้ไปก่อน แล้วเวลามานั่งสมาธิ การนั่งก็จะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย จะไม่เม่งว่งนอน จะไม่ฟุ้งซ่าน จะไม่รู้สึกลับคันตรงนั้นเจ็บตรงนั้น อยากจะกลืนน้ำลายอะไรต่างๆ ถึงแม้จะมีถ้าเราไม่สนใจก็จะเป็นปัญหา

เวลานั่งภาวนาแล้วก็ให้อยู่กับองค์ภาวนา อยู่กับอารมณ์ที่เราใช้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้าเราใช้การบริการรรมพุทฺโธเราก็บริการรรมพุทฺโธไป ไม่รู้ไม่ชี้ไม่ต้องไปสนใจกับผลที่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นหรือไม่ หรือผลที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต อย่าให้ใจออกจากการบริการรรมพุทฺโธโดยเด็ดขาด ให้อยู่กับการบริการรรมพุทฺโธเพียงอย่างเดียว อย่าไปคิดถึงเรื่องอดีต ผลที่เคยได้คราวที่แล้ว คราวก่อนนั้นนั่งแล้วสงบ พอคราวนี้นั่งแล้วไม่สงบ ก็เกิดคำถามตัวเองว่าเอ๊ะทำไมไม่สงบสักที ถ้ายิ่งคิดมันก็จะไม่สงบใหญ่ เพราะเราไม่ได้สร้างเหตุที่จะทำให้ใจสงบ ก็คือการสร้างสติให้ใจจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียว คือการบริการรรมพุทฺโธ หรือผลที่จะตามมาก็อย่าไปคาดหวังว่า ทำไมยังไม่สงบสักที บริการรรมมาตั้งนานแล้วทำไมมันยังไม่สงบ ถ้ายิ่งคิดอย่างนี้ก็ยิ่งจะไม่สงบใหญ่ อย่าไปสนใจกับอดีต อย่าไปสนใจกับอนาคต ตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับพุทฺโธๆไป แล้วเดี๋ยวใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบเอง นี่คือหลักของการภาวนา

ที่ภาวนาแล้วไม่ได้ผลกัน ส่วนใหญ่ก็เพราะว่าไม่มีสติ ไม่มีเครื่องมือนั่นเอง จึงไม่ได้พบกับความสำเร็จในการภาวนา ดังนั้นถ้าอยากจะนั่งสมาธิแล้วได้ผล คือได้ความสงบ จิตรวมเป็นหนึ่งเป็นอุเบกขา ก็ต้องฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันไป เราสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา แต่จะง่ายจะยากนี้ ก็อยู่กับเหตุการณ์ที่เราอยู่ ถ้าเราอยู่คนเดียวนี้จะเจริญง่ายกว่าอยู่กันหลายคน ถ้าเราต้องมีปฏิกรรมมีการสนทนามีการกระทำต่อกับบุคคลอื่น การเจริญสตินี้ก็ยาก ถ้าถึงเวลานั้นก็ให้สติจดจ่ออยู่กับการทำของเราก็ได้ ถ้า

บริการมพุทธโธไม่ได้ เช่นถ้าจะต้องทำกิจกรรมก็ให้ใจจดจ่ออยู่กับกิจกรรมเพียงอย่าง เดียว อย่าไปคิดเรื่องต่างๆ พอเราอยู่คนเดียวแล้วใจจะลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ใช้ การบริการมพุทธโธหยุดเอาไว้ตั้งเอาไว้ พยายามทำไป ใหม่ๆก็จะเป็นการล้มลุก คลุกคลานไปก่อน ทำได้ ๒ - ๓ คำก็หายไปแล้ว พุทธโธได้ ๒ - ๓ คำ ไม่ถึงนาทีหนึ่งก็ หายไปแล้ว แล้วมานึกถึงได้ก็อีก ๔ - ๕ ชั่วโมง เอ๊ะพุทธโธเราหายไปไหน เราไม่ได้อยู่กับ พุทธโธเลย ก็ไม่เป็นไรอย่างน้อยขอให้เราดึงกลับมาหาพุทธโธได้ สักครั้ง ๒ ครั้งหรือสัก ๒ - ๓ ครั้งในวันหนึ่ง ก็ยังถือว่าเรามีความพยายามมีความตั้งใจ อย่าไปแบบว่าไม่เคย คิดถึงพุทธโธเลย ไม่เคยถึงเรื่องการเจริญสติเลย อันนี้จะแสดงว่าอยู่ห่างไกลมาก ยากต่อ การที่จะนั่งทำใจให้สงบได้ แต่ถ้าเรายังมีความนึกถึงพุทธโธอยู่ ถึงแม้ว่าจะผลอยหายไป เราก็พยายามดึงกลับมาเป็นระยะๆ ต่อไปพุทธโธก็จะอยู่กับเรานานขึ้นยาวขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปก็จะสามารถดึงใจผูกใจไว้ให้อยู่กับที่ได้ ให้อยู่ในปัจจุบันได้ ให้สักแต่ว่ารู้ได้ ไม่ลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ แล้วเวลานั้นเวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบได้อย่างง่ายดาย

ฉะนั้นขอให้เราหมั่นเจริญสติกันให้มากๆ สตินี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เลยว่า เป็นธรรมที่ ยิ่งใหญ่ที่สำคัญที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลาย ถ้าเปรียบเทียบรอยเท้าของสัตว์ในป่า ก็ไม่ มีรอยเท้าของสัตว์ใดที่จะใหญ่เท่ากับรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนี้ครอบรอยเท้าของสัตว์ ทั้งหมดได้ สติก็เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นสมาธิหรือปัญญา ถึงแม้ว่าสมาธิและปัญญาจะให้ผลดีกว่า แต่ถ้าไม่มีสติก็เกิดสมาธิไม่ได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็ เกิดปัญญาขึ้นมาไม่ได้ ถ้าไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถหลุดพ้นได้ เพราะฉะนั้นก่อนที่จะมี ปัญญาได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน ก่อนที่จะมีสมาธิก็ต้องมีสติก่อน เหมือนกับการเรียน หนังสือ ก่อนที่จะอ่านออกเขียนได้ ก็ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน อย่าขี้เกียจ อย่าข้ามขั้น ถ้าข้ามขั้นแล้วก็จะไม่สำเร็จ จะไม่ได้ผล นี่คือหลักของการเจริญจิตตภาวนา ขั้นต้นต้อง เจริญสติเพื่อให้ได้สมถภาวนา พอได้สมถภาวนาแล้วก็จะออกสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้ พอเจริญวิปัสสนาภาวนาได้วิมุตติก็เกิดขึ้นมาได้ นี่คือเรื่องของการภาวนา

ถาม เวลาออกกำลังกาย เราพุทธโธไปด้วย เช่นแกว่งมือขึ้นก็บอกพุทธ โธแกว่งมือลงก็พูด ว่าโธ ได้หรือเปล่าคะ บาบใหม่

ตอบ ก็บอกแล้วไงว่าให้เจริญพุทธโธตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมอะไร แม้แต่หนึ่ง ปัสสาวะอุจจาระ ก็บริกรรมพุทธโธไปภายในใจได้ เพียงแต่อย่าส่งเสียงดังก็แล้วกัน อย่าออกเสียงมาภายนอก พอเวลาออกเสียงแล้วอาจจะไม่ถูกกาลเทศะ คือผู้อื่นที่เขาฟังแล้วเขาอาจจะคิดว่าเราเพี้ยนไปหรือเปล่า แต่ถ้าเราทำอยู่ภายในใจนี้ ทำได้ตลอดเวลาและจำเป็นจะต้องทำด้วย ไม่ใช่ว่าทำหรือไม่ทำ การเจริญสติทุก เวลานานี่เป็นบุญทั้งนั้น ไม่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

ถาม การกระทำ การประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญตน การใช้ชีวิตในชาติปัจจุบัน คือการ กำหนดทิศทางการเกิดของภพหน้าโดยตรงใช่หรือไม่ หรือมีปัจจัยอื่นอีก

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้แล้วว่า กรรมนี้แหละเป็นผู้กำหนดอนาคตของพวกเรา กรรมเป็นผู้จำแนกแยกสัตว์ให้เป็นไปต่างขนานา กรรมนี้แหละที่ทำให้เป็น พระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นเดรัจฉาน เป็นอะไรก็ อยู่ที่กรรมนี้เท่านั้น คือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ถ้ากรรมดีคือ บุญกุศลก็จะพาไปสู่สุคติ พาไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้ากรรมชั่วก็จะพาไปสู่อบาย ไปสู่การเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต ไปสู่นรก ทั้งหมดนี้อยู่ที่กรรมนี้เท่านั้น กรรมแปลว่าการกระทำ ที่เราใช้คำว่ากรรมนี้ บางทีเราใช้คำว่ากรรมแทนคำว่า บาป เช่นบุญกรรม ความจริงแล้วเราหมายถึงบุญบาป แต่คำว่ากรรมจริงๆนี้เป็น คำกลางๆ ไม่ใช่เป็นบุญหรือเป็นบาป ถ้าเป็นกรรมดีก็เป็นบุญ ถ้าเป็นกรรมชั่วก็ เป็นบาป ดังนั้น ทั้งหมดนี้อยู่ที่คำว่ากรรมอย่างที่บทยที่เรารู้สึกได้สวดกันอยู่ประจำว่า เรามีกรรมเป็นของๆตน เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามี กรรมเป็นที่พึ่งของเรา จะทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรม นั้น นี่แหละหลักของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ตัวนี้ตัวเดียว อยู่ที่กรรมลิขิต ไม่ได้อยู่ที่ เทวลลิขิต ไม่ได้อยู่ที่พรหมลิขิต อยู่ที่การกระทำของเรา เราอยากเป็นพระ อรหันต์ก็ทำได้ เราอยากจะเป็นเดรัจฉานเราก็ทำได้ อยากจะเป็นเดรัจฉานก็ อย่าไปรักษาศีล ๕ ถ้าอยากจะเป็นพระอรหันต์ก็ออกบวช เจริญสมณะวิปัสสนา

ภาวนาไป ก็จะเป็นพระอรหันต์ขึ้นได้ในอนาคต อนาคตนี้จะใกล้หรือจะไกล ก็อยู่ที่ความพร้อมของปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา

ถาม กรรมที่เกิดจากความคิด แต่ยังไม่ได้ลงมือกระทำมีไหม และหากเพียงแค่วิचारระดับไหน ถึงจะเรียกว่าเข้าข่ายสร้างกรรม

ตอบ กรรมที่เกิดขึ้นในความคิด ก็คือความสุขใจหรือความทุกข์ใจ เกิดขึ้นทันทีในขณะที่เราคิด คิดร้ายใจเราก็ร้อนขึ้นมาทันที คิดดีคิดด้วยความเมตตาใจเราก็เย็นลงทันที ผลมีปรากฏขึ้นทันทีในใจของเรา ส่วนที่จะเป็นวิบากตามมา ก็ต้องมีการกระทำทางวาจาและทางกาย ถ้าเราปล่อยให้ความคิดไม่ดีออกมาทางกายทางวาจา ก็จะมีวิบากมีเวรมีกรรมตามมา คือเราพูดไม่ดีคนที่เขาฟังแล้วเขาไม่ชอบใจ เขาก็พูดไม่ดีกลับหาเรา แต่ถ้าเราเพียงแต่คิดไม่ดีแต่เราไม่พูดไม่ดี วิบากก็จะยังไม่เกิด เราโกรธคนนี้เราอยากจะทำเขา แต่เราก็หุบปากไว้ เขาก็ไม่ได้ยินเสียงตำรา เขาก็ไม่ตำรา ถ้าเราไม่ไปพูดกับเขา เขาก็ไม่พูดกับเรา ดังนั้นกรรมที่เกิดจากภายในใจหรือผลที่เกิดจากความคิดนี้ ก็คือความรู้สึกภายในใจ สุขหรือทุกข์

ถาม เพิ่งถูกปลดออกจากตำแหน่ง ขอพระอาจารย์เมตตาสอน วิธีวางใจไม่ให้ยึดติดกับตำแหน่งด้วย

ตอบ ก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาว่าลาภยศสรรเสริญ สุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นก็ได้ ที่เรียกว่าเจริญ เจริญลาภ เจริญยศ เจริญสรรเสริญ เจริญสุข หรือเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดีก็ได้ เช่นเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ อันนี้เป็นโลกธรรม เป็นเรื่องธรรมดาของโลกนี้ ไม่ว่าใครก็ตามที่มาเกิดในโลกนี้แล้ว จะต้องสัมผัสรับรู้ ที่นี้สัมผัสรับรู้แบบมีความทุกข์หรือไม่มี ความทุกข์ ก็อยู่ที่ว่ามีปัญญาหรือไม่ปัญญา ถ้าเห็นว่าเป็นของธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญมีเสื่อม ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ ถ้าไม่ยึดไม่ติดเวลาสิ่งต่างๆเกิดการเสื่อมไปก็就不用ทุกข์ แต่ถ้ามีการยึดติด มีความ

อยากให้อยู่กับตนไปนานๆ อยากให้สิ่งที่เป็นอนิจจังนี้เป็นนิจจัง อันนี้เวลาเกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดการเสื่อมไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

ดังนั้นเวลาที่เกิดความทุกข์ ที่เกิดจากความเสื่อม ก็ขอให้เรามาพิจารณาว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปอยากให้มันเป็นเป็นอย่างอื่น อย่าไปอยากให้มันเป็นเหมือนเดิม เช่นเหมือนกับตอนที่เรามีตำแหน่ง ตอนที่เราถูกปลดออกจากตำแหน่งแล้ว เราก็ต้องยอมรับความจริงว่านี่คือสังขารม นี่คืออนิจจัง ถ้าเราฉลาดเราเตรียมตัวไว้ก่อนสอนใจไว้ก่อน เวลาเกิดการเสื่อมเราจะไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราไม่สอนใจไม่เตือนตน ยังหลงคิดว่าจะมีตำแหน่งนี้อยู่กับตนจนวันตาย พอเกิดการสูญเสียบตำแหน่งไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเกิดความทุกข์ใจแล้วก็ยังไม่หายไป ถ้าหม่อมมาเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ก็ยังสามารถดับความทุกข์ใจได้ แต่อย่าไปอยากให้สิ่งที่เสียไปนั้นกลับมา เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ใจเพิ่มมากขึ้น เราไปทำไม่ได้ เราไปสั่งให้สิ่งที่ไปจากเรานี้กลับมาหาเราไม่ได้ เขาจะกลับมาหรือไม่กลับมา นั่นไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิสัยของเรา เขาอาจจะกลับมาใหม่ก็ได้ หรืออาจจะไม่กลับมาก็ได้ แต่ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องไม่ออกไปให้เขากลับมาหรือไม่กลับมา เราจะอยู่กับความเป็นจริง คือเขาอยู่กับเราก็คืออยู่กับเขาไป เวลาเขาจากเราไปก็ไม่มี ความอยากให้เขากลับมา เขาไปก็ให้เขาไปเขามาก็ให้เขามา ถ้าอย่างนี้แล้วเราจะไม่มี ความทุกข์ใจ เพราะเราเข้าใจหลักของอนิจจังทุกขังอนัตตา ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเที่ยงมีมาไม่มี เป็นอนัตตา คือเราไม่สามารถไปสั่งเขาได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เท่านั้นเอง

ถาม มีผู้เขียนไว้ในเวปว่า สาธุ สาธุ สาธุ ครอบครัวเราชอบฟังธรรมหลวงปู่ จนเลิกเล่นการพนันได้ นานกว่า ๓ เดือนแล้ว

ตอบ ก็ขอให้เลิกไปตลอดนะ อย่าเป็นม้าตีนตันคือพอเวลาผ่านไปๆ เดี่ยวแผลวลงๆ แล้วก็ย้อนกลับไปเล่นการพนันใหม่ ถ้าละอะไรได้แล้วพระพุทธเจ้าบอกว่า ต้องเพียรพยายามไม่ให้หวนกลับมาอีก ส่วนสิ่งใดที่เรายังละไม่ได้ก็ให้เพียร

พยายามละให้ได้ ส่วนความดีที่เราได้ทำไว้แล้ว ก็พยายามรักษาไว้อย่าให้หดย
หายไป เช่นถ้าเราทำบุญเป็นประจำเราก็ทำต่อไป รักษาศีลภาวนาเราก็ทำต่อไป
ถ้าเรายังไม่ได้รักษาศีลยังไม่ได้ภาวนา ก็ให้เพียรพยายามสร้างความดีที่เรา
ยังไม่มีให้เกิดขึ้น นี่คือการเพียรใน ๔ สถาน

ความเพียรใน ๔ ลักษณะ คือ ๑. เพียรรักษาความดีที่เรามี ให้อยู่กับเราต่อไป
อย่าให้หดยหายไป ๒. เพียรสร้างความดีที่เรายังไม่มีให้เกิดขึ้นมา ๓. เพียรละสิ่ง
ที่ไม่ดีเพียรละบาป ที่ยังมีอยู่ในตัวเราให้หมดไป ๔. เพียรรักษาป้องกันไม่ให้บาปที่
เราละได้แล้วนั้น หวนกลับมาอีก นี่คือการเพียรที่พุทธศาสนิกชน ควร
พยายามเพียรกันอยู่เรื่อยๆ จนกว่าเราจะหลุดพ้นจากห้วงของบาปกรรมทั้งหลาย
แล้วเราก็ไม่ต้องเพียรอีกต่อไป เหมือนกับการเดินขึ้นบันได พยายามเดินขึ้น
ไปเรื่อยๆอย่าหยุดอย่าหย่อน ขึ้นไปถึงขั้นที่เราต้องการจะไป พอเราถึงขั้นนั้นแล้ว
เราก็สบาย ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป นั่งอยู่เฉยๆไม่ต้องเพียรแล้ว พระพุทธเจ้า
พระอรหันต์ทั้งหลายนี้ ท่านไม่ต้องเพียรละกิเลสแล้ว เพราะไม่มีกิเลสจะละแล้ว
ท่านไม่ต้องเพียรสร้างความดีที่ยังไม่มี เพราะท่านมีหมดแล้ว ท่านไม่ต้องเพียร
ละบาปเพราะท่านละได้หมดแล้ว แล้วก็ไม่มีบาปที่จะหวนกลับมาอีกแล้ว ผู้ใด
ปฏิบัติกิจของศาสนา นี้ จะมีวันหนึ่งที่ จะเสร็จภารกิจ จะไม่ต้องทำภารกิจ
เหล่านี้อีกต่อไป

ฉะนั้น ขอให้เราแน่วแน่มั่นคงต่อการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอน แล้วเราจะได้
สิ่งที่เลิศสิ่งวิเศษ ที่ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะวิเศษเท่า

ถาม เมื่อวานพระอาจารย์อธิบายเรื่องพระนิพพาน อารมณ์ของพระนิพพานนี้ คือหนึ่ง
สงบ วางแต่มีสติปัญญากำกับอยู่ตลอดเวลา ไม่เหมือนกับอารมณ์ว่างอย่างเดียว
เหมือนในชั้นพรหมไซ้ไหมครับ

ตอบ คือความจริงพระนิพพานนี้ ไม่ต้องมีสติปัญญาคุมแล้ว เพราะว่าเป็นจิต
ที่ไม่มีพิษไม่มีภัย เหมือนกับเราอยู่ในที่ปลอดภัย เราไม่ต้องมียามมีอารักขามา

คุ้มครอง การที่มีสติปัญญานี้แสดงว่าเรายังอยู่ในขั้นของการปฏิบัติอยู่ แต่ถ้าจิตพอไปถึงขั้นหลุดพ้นถึงขั้นนิพพานแล้ว ธรรมทั้งหมดที่เราได้สร้างกันขึ้นมา เช่นสติสมาธิปัญญานี้ ไม่จำเป็นต่อจิตของพระที่ไปถึงพระนิพพานแล้ว เพราะพระนิพพานนี้เป็นที่ปลอดภัย ไม่ต้องมีอาภักขา ไม่ต้องมีธรรมต่างๆมาคอยอาภักขาอีกต่อไป อันนี้เป็นสันติวิภู พูดไปอธิบายไปก็เหมือนบอกคนตาบอดว่า สีแดงสีเขียวเป็นยังไง ฉะนั้นก็ไม่อยากจะเสียเวลา ภาวนาไปเถอะแล้วจะเห็น ลืมตาขึ้นมาแล้วจะเห็นสีแดงสีเขียวเอง

กัณฑ์ที่ ๔๖๘

เทวทูต

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๖

ต่อไปนี่พวกเราจะฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เพื่อจะได้มีความรู้ที่จะปลุกให้พวกเรา ตื่นจาก ความหลง ความหลงของพวกเรา ก็อยู่ที่ลภยศสรรเสริญ อยู่ที่ความสุขทางตาหูจมูกลิ้น กาย ถ้าเรายังถือว่าลภยศสรรเสริญ ถือว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นที่พึ่งของเรา เป็นความสุขของเรา ก็แสดงว่าเราไม่เห็นความทุกข์ที่มีซ่อนอยู่ ภายในลภยศสรรเสริญ ภายในความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แสดงว่าเรายังไม่เห็นธรรมะ ๔ ข้อด้วยกัน คือ **เทวทูต ๔** คือเรายังไม่เห็น**ความแก่** ยังไม่เห็น**ความเจ็บ** ยังไม่เห็น**ความตาย** ยังไม่เห็น**ความสุขที่จะได้รับจากการบำเพ็ญจากการปฏิบัติธรรม** ถ้าเราเห็นความแก่ความเจ็บความตายในร่างกายของเรา และได้เห็นความสุขที่เกิดจากความสงบ จากการบำเพ็ญจิตตภาวนา เราก็จะตื่นขึ้นมาจากความลุ่มหลง ในการแสวงหาลภยศสรรเสริญ ในการแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเราจะเห็นว่ามันเป็นของที่จะต้องเสื่อมหมดไป เมื่อร่างกายแก่ลงไป เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อร่างกายตายไป ถ้าเราเห็นว่าความสุขที่เราได้จากลภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้ จะกลายเป็นความทุกข์ไป ในเมื่อเวลาที่เราแก่เจ็บตาย เราก็จะได้เห็นภัยของลภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ แต่ถ้าเรายังไม่ได้เห็นความสงบ ที่เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา ทำจิตใจให้สงบ เราก็ยังจะไม่มีกำลัง พอที่จะต่อสู้กับความหลง ที่พยายามดึงให้เราติดอยู่กับลภยศสรรเสริญ ติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ

ดังนั้นเราจึงควรที่จะสร้างคุณธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ สร้างเทวทูตทั้ง ๔ ข้อนี้ให้เกิดขึ้นมา ให้เห็นความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วก็พยายามเจริญสติให้มาก เพื่อที่จะได้นำใจให้เข้าสู่ความสงบให้ได้ เพราะถ้าใจเข้าสู่ความสงบได้ ใจก็จะได้มีทางออกจากการหลง ติดอยู่กับลภยศสรรเสริญ ติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ พระพุทธเจ้าทรงเห็น

เทวทูตทั้ง ๔ ประการนี้อย่างชัดเจน จึงทำให้พระองค์สามารถสละราชสมบัติ สละภ
ยศสรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ออกบำเพ็ญจิตตภาวนาได้อย่าง
เต็มรูปแบบ คือได้ออกบวชนั่นเอง เพราะพระองค์ก็เคยได้สัมผัสกับความสงบทางใจ
เวลาที่พระองค์ทรงประทับอยู่ตามลำพัง แล้วจิตของพระองค์ก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ
ทรงเห็นว่านอกเหนือจากความสุขทางภยศสรรเสริญ ทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว ยังมี
ความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง คือความสงบ คือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ที่ไม่ต้อง
กังวลกับเรื่องของความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ต้องกังวลกับความเสื่อมของภยศ
สรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทรงเห็นว่าความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ เป็น
ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

ทรงเคยตรัสไว้ว่า ผู้ใดที่ยังหลงระเรีงอยู่กับความสุขทางร่างกาย ทางภยศสรรเสริญ
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เหมือนกับคนที่จัดงานเลี้ยงฉลอง ในขณะที่บ้านของตนเองกำลัง
ไฟไหม้อยู่ แต่ไม่รู้ว่าไฟกำลังไหม้บ้านของตน มัวแต่จัดงานเลี้ยงฉลองกัน บ้านของพวก
เราที่กำลังไหม้อยู่ ก็คือร่างกายของพวกเราเอง ไหม้ด้วยไฟของความแก่ ไหม้ด้วยไฟ
ของความเจ็บไข้ได้ป่วย ไหม้ด้วยไฟของความตาย แต่แทนที่เราจะหาทางออกจากบ้าน
หลังนี้ เรากลับมาจัดงานเลี้ยงฉลองกัน แล้วเดี๋ยวพอไฟลุกไหม้ขึ้นอย่างเต็มที่ เราก็
จะต้องถูกไฟที่เผาไหม้เราไปด้วย เผาใจไปด้วย ร่างกายแก่เจ็บตายนี้ ก็จะเป็นเหมือน
ไฟที่เผาบ้านและเผาเรา ที่มาอาศัยอยู่ในบ้านนี้ด้วย เพราะเราติดอยู่กับบ้านหลังนี้ เรามี
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ในร่างกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเรา เวลาอะไรเกิดขึ้นกับ
ร่างกายนี้ มันก็เหมือนกับเกิดขึ้นกับตัวเรา แต่ความจริงแล้วความแก่ความเจ็บความต
ายนี้ เกิดขึ้นที่ร่างกายเพียงส่วนเดียว ไม่ได้ไปเกิดที่ใจด้วย เพราะใจไม่มีวันแก่ ใจไม่มีวัน
เจ็บ ใจไม่มีวันตาย แต่ใจต้องพลอยมาเจ็บมาแก่มาตายกับร่างกาย ก็เพราะความหลง
ความหลงที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไร ใจก็คิดว่าตนเองเป็นไปกับ
ร่างกาย แต่ถ้าได้บำเพ็ญได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็จะสามารถแยกใจ
ออกจากร่างกายได้ ออกจากบ้านที่กำลังไฟไหม้ได้ ถ้าเรามาศึกษาหาทางออกกัน แทนที่
จะมัวแต่มาจัดงานเลี้ยงฉลองกัน เรามาบำเพ็ญกัน มารักษาศีล มาทำทาน มาภาวนากัน
อันนี้จะเป็นวิธีที่จะพาให้เราออกจากบ้านที่กำลังถูกไฟไหม้อยู่ อย่าไปหาความสุขทางตาหู

จุมูกลิ้นกายกันเลย อย่าไปหาลาภยศสรรเสริญกันเลย เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะจะทำให้เราไม่สามารถหาทาง ออกจากบ้านที่กำลังไหม้กันได้ ตอนนีไฟกำลังไหม้บ้านนี้อยู่ เราต้องหาทางออก หาทางหนีทีไล่ ออกจากบ้านนี้อย่างดีกว่า เพราะถ้ามันแต่มาจัดงานเลี้ยงหาความสุขกันอยู่อย่างนี้ไป พอไฟลุกไหม้จนออกมาไม่ได้ ปิดทางหมดแล้ว เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ

นี่คือความสำคัญของทเวทุต ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพยายามเจริญอยู่เรื่อยๆ ให้หมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่เป็นธรรมดา ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ต้องตายไปเป็นธรรมดา พิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ มีอาการ ๓๒ ถ้าแยกอาการ ๓๒ ออกมาแต่ละอาการ ก็จะเห็นว่าเป็นเพียงอาการนั้นๆ เท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนอยู่ในอาการเหล่านั้นเลย แยกผมออกมาดู แล้วถามตัวเองดูว่า ผมนี่คือตัวเราหรือเปล่า แยกขนออกมา แยกเล็บออกมา แยกฟันออกมา แยกเนื้อออกมา แยกอาการต่างๆ ออกมาดูแต่ละอาการ แล้วลองพิจารณาดูว่าอาการเหล่านี้เป็นตัวเราหรือ ก็จะเห็นว่ามันก็เป็นเพียงอาการ ที่ได้มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ที่พ่อแม่ให้มาตอนที่ตั้งอยู่ในครรภ์ แล้วก็เจริญเติบโตด้วยอาหาร อาหารก็คือดิน น้ำ ลม ไฟ นี้เอง แล้วเมื่อร่างกายนี้แก่ลงไปตายไป อาการทั้ง ๓๒ นี้ก็จะแปรสภาพไป ส่วนที่เป็นน้ำก็แยกออกไป ส่วนที่เป็นไฟก็แยกออกไป ส่วนที่เป็นลมก็แยกออกไป เหลืออยู่ส่วนที่เป็นดิน ก็ผุเปื่อยกลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือการถอดถอนใจให้ออกจากร่างกาย ให้ความรู้ว่ร่างกายนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอนิจจัง คือเป็นของชั่วคราว มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปในที่สุด อย่างนี้ก็จะทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ทำลายโมหะอวิชชาความหลง ที่ไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ที่จะให้มีความสุขกับเรา ด้วยการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจุมูกลิ้นกาย ใจก็จะยุติการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็มาบำเพ็ญจิตตภาวนา

เบื้องต้นก็ทำให้ใจให้สงบ เมื่อใจสงบแล้วก็ เวลาออกจากความสงบ ก็พิจารณาธาตุขันธ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้

แน่นอนของร่างกาย พิจารณานัดตา ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากความอยากของใจ ที่ไปอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ร่างกายของทุกคนนี้เป็นเหมือนกันหมด เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีความแก่มีความเจ็บมีความตาย ถ้าเรามีความแก่ความเจ็บความตาย คอยเตือนเรา คอยปลุกเรา เราก็จะไม่ลุ่มหลงอยู่กับการแสวงหาความสุข ทางลาภยศสรรเสริญ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็จะหันมาหาความสุขจากการทำใจให้สงบ ด้วยการทำทาน แทนที่จะเอาเงินทองที่เราหามาได้นี้ ไปซื้อความสุขในรูปแบบต่างๆ เราก็เอามาทำทาน เอามาแจกจ่ายแบ่งปัน ให้แก่ผู้ที่ทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ให้เขาได้มีความสุขบ้าง การให้ความสุขกับผู้อื่นแบบนี้ จะทำให้ใจของเรามีความสงบ จะทำให้ใจของเรามีความสุข ที่ได้ระงับความอยากหาความสุขจากการใช้เงินใช้ทอง แล้วก็จะทำให้เราไม่อยากจะทำบาป เราก็จะตั้งอยู่ในศีลในธรรมได้ เวลาที่มีศีลนี้ ใจจะเย็นใจจะมีความมั่นคง เวลาทำบาปใจจะไม่มั่นคงไม่มีความมั่นใจ จะมีความหวาดกลัววิตกกังวล แล้วพอเรามีศีลมีความสงบ ใจมีความมั่นใจมั่นคง เราก็จะสามารถที่จะเจริญสติ เพื่อที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้อย่างเต็มที่

เราจะมีเวลา เพราะเราหยุดการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หยุดการแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็จะมีเวลามาบำเพ็ญมาบวชกัน จะบวชสั้นบวชยาวก่อนก็ได้ เมืองต้นก็บวชอาทิตย์ละวัน เช่นวันพระก็บวชกันไป อยู่แบบนักบวช ถือศีล ๘ แล้วก็เจริญสติเพื่อบำเพ็ญสมถภาวนา ถ้าได้สมถภาวนาแล้ว ก็บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาตามลำดับต่อไป เมืองต้นก็เอาอาทิตย์ละวันก่อน เช่นวันพระหรือวันที่เราสะดวก เพราะสมัยนี้วันพระอาจจะไม่สะดวกกับเรา เพราะเรายังต้องมีภารกิจเกี่ยวกับ การทำมาหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้องอยู่ เราก็ใช้วันที่เราหยุดทำมาหากิน มาเป็นวันบวชของเรา มาบำเพ็ญ แล้วถ้าเราไม่ต้องหาเงินทองมาก เพราะเราหยุดการหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว หยุดการหาความสุข จากการซื้อข้าวของฟุ่มเฟือยต่างๆที่ไม่จำเป็นแล้ว เราก็ไม่ต้องทำงานมาก อาจจะไม่ลาออกจากงานเลยก็ได้ ถ้าเราได้สะสมเงินไว้ก้อนหนึ่ง ไว้สำหรับสำรองสนับสนุนในการบวชของเรา เราก็จะบวชได้หลายๆวันในแต่ละครั้งก็ได้ บวชที่ละเดือนก็ได้บวชที่ละ ๒ เดือน ๓ เดือนก็ได้ ถ้าเงินหมดก็ค่อยหยุดแล้วก็กลับมาหาเงิน หา ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้

ข้อสำคัญก็คือ เราต้องยุติการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ ยุติการแสวงหาความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย เพื่อเราจะได้มีเวลาที่จะมาบำเพ็ญจิตตภาวนา มาอยู่แบบนักบวช ถ้าเราไม่มี เวลาบำเพ็ญเราจะไม่ได้ผลที่ดี ที่จะทำให้เรามีกำลังจิตกำลังใจ ที่จะทุ่มเทชีวิตจิตใจ เวลาของเรา ให้กับ การบำเพ็ญจิตตภาวนานี้เพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเราได้รับผลจากการ บำเพ็ญแล้ว ก็จะทำให้เกิดมี **ฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา** เพิ่มมากขึ้น ที่จะทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับ การบำเพ็ญ จนสามารถบำเพ็ญได้เต็มรูปแบบ เป็นนักบวชอย่างแท้จริง เป็น นักบวชแบบไม่สึก ไม่กลับไปทางโลกอีกต่อไป ถ้าเราได้ทุ่มเทแบบนี้แล้ว มรรคผล นิพพานย่อมเป็นผลที่จะต้องตามมาอย่างแน่นอน เพราะมีผู้ได้บำเพ็ญแบบนี้มากันแล้ว ในสมัยหลวงปู่่มั่นมานี้ ครูบาอาจารย์ทุกรูป ก็บำเพ็ญแบบนี้ทั้งนั้น ตอนต้นก็เป็นฆราวาส ญาติโยมเหมือนกับพวกเรา ที่ยังหลงกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายกันอยู่ แต่พอได้สัมผัสกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้เห็น โทษของความแก่ความเจ็บความตาย และได้ฟังเรื่องของคุณสุขที่ได้จากการบำเพ็ญ ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้ลาภยศสรรเสริญ ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ก็ทำให้เกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติ ก็จำศีลถือศีล ๘ ในวันพระกัน หยุดทำมาหากิน เข้าวัดเข้าวาบำเพ็ญ รักษาศีลอุโบสถ บำเพ็ญจิตตภาวนากัน พอได้รับผลที่เกิดจากการบำเพ็ญ เห็นคุณเห็นประโยชน์จากการบำเพ็ญ ก็เพิ่มการ บำเพ็ญให้มีเพิ่มมากขึ้น จากอาทิตย์ละวันก็เพิ่มเป็นอาทิตย์ละ ๓ วันบ้าง ๔ วัน ๕ วัน บ้างตามโอกาส มีเวลาว่างเมื่อไหร่ก็จะบำเพ็ญ เพราะยิ่งบำเพ็ญมากขึ้นไปเท่าไร ผลยิ่ง จะปรากฏขึ้นมามากขึ้นไปเท่านั้น จนในที่สุดก็พร้อมที่จะสละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อที่จะได้ มีอิสรภาพในการบำเพ็ญได้อย่างเต็มรูปแบบ ก็คือสละเพศของฆราวาส แล้วเข้าสู่เพศ ของนักบวช เพื่อจะได้เจริญสติสมาธิปัญญา ที่เป็นเหตุที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

แล้วยิ่งถ้าได้พบกับครูบาอาจารย์ที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ได้บรรลุมรรคผลนิพพานมาแล้ว ยิ่งทำให้การปฏิบัตินี้เป็นไปได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เพราะมีผู้นำทาง มีผู้คอยดึงให้ อยู่ในทางที่จะพาไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็อาจจะเผลอเผลอออกนอก ทางไปได้ หลงทางได้ และอาจจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไปก็ได้ ดังนั้น เมื่อออกบำเพ็ญแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ครูบาอาจารย์ พระอาจารย์ที่พวกเขากราบไหว้

บุชากันทุกรูปนี้ ท่านต้องมีครูบาอาจารย์กันทั้งนั้น ท่านไม่ได้ปฏิบัติตามลำพังของท่าน เพราะไม่มีใครที่จะวิเศษวิโสที่จะสามารถปฏิบัติตามลำพังของตน จนบรรลุมรรคผล นิพพานได้ นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น พระพุทธเจ้าต้องบำเพ็ญ ด้วยพระองค์เองก็เพราะว่า ไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้ทางไปสู่มรรคผลนิพพาน รู้เพียงแต่ ไปสู่พรหมโลก ไปสู่ขั้นรูปพรหมและอรุปรพพรหม คือการบำเพ็ญรูปฌานและอรุปรฌาน เท่านั้น แต่ไม่มีใครรู้จักมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ คือโสดาปฏิมรรค โสดาปฏิมผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิมผล อนาคามิมรรค อนาคามิมผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล และนิพพาน ไม่มีใครรู้ทางที่จะไปสู่มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ พระพุทธเจ้าจึงต้อง ค้นหาทางด้วยพระองค์เอง แต่เนื่องจาก ทรงมีพระปัญญาบารมีที่แหลมคม จึงสามารถ ค้นหาได้อย่างรวดเร็ว ภายในระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี ก็ทรงสามารถพบกับ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ได้ พอมีพระพุทธเจ้ามาเป็นอาจารย์แล้ว ผู้ที่บำเพ็ญก็ สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานกันได้ได้อย่างง่ายดาย เป็นจำนวนมากมายก่ายกอง มา จนถึงปัจจุบันนี้เลย ระยะเวลาผ่านไปจนถึง ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว แต่ยังมีผู้ที่บำเพ็ญผู้ที่รู้ ทางนี้อยู่ ที่จะคอยสอนคอยดึงพวกเรา ให้เข้ามาในทางนี้ เพื่อให้พวกเราได้รับมรรค ผลนิพพานกัน ภาพนี้ชาตินี้จึงถือว่าเป็นภาพที่ดีที่สุด ยากที่จะเกิดขึ้นได้อย่างนี้บ่อยครั้ง

โอกาสที่จะได้พบกับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่จะนำพาเราไปสู่มรรคผลนิพพานนี้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย ถึงแม้ว่าจะมาเกิดในโลกเดียวกับ พระพุทธพระ ธรรมพระสงฆ์ แต่ถ้าไปอยู่ต่างถิ่นต่างแดน ก็อาจจะไม่ได้สัมผัสรับรู้ ว่ามีพระพุทธพระ ธรรมพระสงฆ์ปรากฏขึ้นมาแล้วก็ได้ หรือเกิดอยู่ในแดนของพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ แต่ถ้าไม่มีบุญเก่า ไม่ได้บำเพ็ญทานศีลภาวนามาในอดีต ก็จะไม่เห็นคุณประโยชน์ของ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็จะถูกความหลงดึงให้ออกจากทางของพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ ไปสู่ทางของกิเลสตัณหา ไปสู่การแก่งแย่งชิงอำนาจกัน ผลัดกันแย่งกัน ผลัด กันไล่กัน คนนี้ได้ตำแหน่ง อีกคนนี้ก็มาคอยไล่ให้พ้นจากตำแหน่ง พอคนนี้ได้ตำแหน่ง อีกคนก็จะมาไล่ให้คนนี้พ้นจากตำแหน่ง เพราะทุกคนต้องการลาภยศสรรเสริญ ต้องการ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน จึงมีแต่ความทุกข์มีแต่ความวุ่นวายใจ หากความสุขหา ความสงบไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ก็ตาม ผู้ชนะก็ต้องมีความวิตกกังวล กังการ

ที่จะต้องถูกขับไล่ ผู้แพ้อีกอยากจะได้สิ่งที่ตนเองสูญเสียไปหรือไม่ได้ ก็อยากจะได้กลับคืนมา ชีวิตก็จะมีแต่การดิ้นรนต่อสู้กัน ทำบาปทำกรรมต่อกัน หาความสุขไม่เจอ ถึงแม้จะได้ตำแหน่งได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญ ได้รูปเสียงกลิ่นรสมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ใจนี้จะหาความสุขไม่ได้ เพราะความสุขของใจนี้ ต้องเกิดจากความสงบเท่านั้น ถ้าตราบไธยังมีโลภโกรธหลง ยังมีความอยากต่างๆอยู่ภายในใจ จะไม่มีวันที่จะได้รับ ได้เห็นความสุขที่แท้จริงได้เลย ชีวิตก็จะวนเวียนอยู่กับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็วนเวียนอยู่กับการปกป้องดูแลรักษาผลประโยชน์ของตน แล้วก็มาเหนื่อยมาเสียดอกเสียใจ เวลาที่สูญเสียสิ่งที่ตนเองได้มา

อันนี้เป็นเรื่องของผู้ที่ได้มาเกิดในแดนของพระพุทธศาสนา แต่ไม่มีบุญพอที่จะเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เป็นเหมือนพวกไก่ได้พลอย พวกนี้จะไม่สนใจ เรื่องการทำทาน เรื่องของการรักษาศีล เรื่องของการ บำเพ็ญจิตตภาวนา จะเห็นว่าเป็นเรื่องงมงาย พวกนี้เขาจะสนใจว่าจะทำอะไร ถึงจะทำให้เขาได้เงินได้ทองได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญ เพื่อเขาจะได้ไปเลี้ยงฉลองกัน ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน พวกนี้ก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพนี้ไปเรื่อยๆ และถ้าการแสวงหาลาภยศสรรเสริญของเขา ทำไปผิดศีลผิดธรรม คือไม่รักษาศีล ๕ ทำผิดศีล ๕ ตายไปก็ต้องไปใช้กรรมในอบายอีก นี่คือคนที่ไม่ได้บำเพ็ญทานศีลภาวนามาในอดีต พอได้สัมผัสรับรู้กับพระพุทธศาสนา ก็ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา ไม่เห็นคุณค่าของการบำเพ็ญทานศีลภาวนา จะเห็นคุณค่าอยู่ที่ลาภยศสรรเสริญ อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรสโสมมัญญาพิภพ ก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จนไม่มีเวลาที่เงงหัวขึ้นมาได้ มารับแสงสว่างแห่งธรรมของพระพุทธศาสนาได้เลย

ส่วนผู้ที่ได้สัมผัสกับพระพุทธศาสนาแล้ว มีศรัทธามีความเชื่อว่าเป็นทางที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง เป็นทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ที่แท้จริง ก็จะตะเกียกตะกายชวนชวนปฏิบัติตาม ตามกำลังที่ตนเองมีอยู่ ทำทานได้ก็จะทำทาน รักษาศีลได้ก็จะรักษาศีล ภาวนาได้ก็จะภาวนา อันนี้ก็ขึ้นกับบุญเก่าที่เคยบำเพ็ญมามากน้อยเพียงใด ถ้าได้บำเพ็ญมามาก ก็จะสามารถบำเพ็ญได้มากได้ง่าย ถ้าบำเพ็ญมาน้อย ก็จะทำบำเพ็ญต่อได้ยากได้

น้อย แต่ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะว่าถ้ามีน้อย ก็สามารถบำเพ็ญให้มีมากได้ในชาตินี้ เพราะตราบใดที่ยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ ตราบนั้นก็ยังมีความสามารถ มีเวลาที่จะบำเพ็ญให้มีมากขึ้นมาได้ ถึงแม้ว่าจะยากกว่าผู้ที่เขามีบุญเก่ามา แต่มันก็ไม่สุดวิสัย มันไม่เหนือความสามารถ ของผู้ที่มีศรัทธาที่จะฟันฝ่าความยากนี้ไปได้ ในบรรดาสาวกของ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายนี้ ท่านก็มีความยากง่ายต่างกันไป บางองค์ท่านก็บรรลู่ง่าย บางองค์ท่านก็บรรลู่ยาก แต่จะยากหรือจะง่าย เมื่อบรรลู่แล้วผลก็เท่ากัน ก็ได้รับผลเหมือนกัน

ดังนั้น อย่าให้ความยากมาเป็นอุปสรรค ขอให้เราเตือนสติเรา เตือนใจเราอยู่เรื่อยๆ ว่า เราได้พบกับเพชรอันเลิศแล้ว เราได้พบกับโอกาสอันล้ำเลิศแล้ว ที่จะทำให้เราได้พบกับ สิ่งที่เลิศโลกสิ่งไหนในโลก คือโลกุตตรธรรมแล้ว ธรรมที่จะทำให้เราอยู่เหนือการเวียน วายตายเกิดแล้ว เราอย่าให้สิ่งต่างๆ เช่นความยากความลำบากในการบำเพ็ญ มาเป็น อุปสรรค เราต้องพุ่งเป้าไปที่ผลที่เราพึงจะได้รับ ขอให้เรารู้เมตตจิตใจของเรา กับการบำเพ็ญให้มากที่สุดเถิด แล้วรับรองได้ว่า ผลจะต้องเกิดตามมาอย่างแน่นอน จะช้า หรือจะเร็วนี้ก็ไม่สำคัญ บางท่านเพียง ๗ วันก็บรรลู่ได้ บางท่านก็ ๗ เดือน บางท่านก็ ๗ ปี แต่ก็เมื่อบรรลู่แล้วก็เท่ากัน เหมือนกับการเดินทาง บางท่านใช้เวลา ๗ นาทีเดินทางมา ที่นี้ บางท่านใช้เวลา ๗ ชั่วโมง บางท่านใช้เวลา ๗ วัน พอมาถึงที่นี้แล้ว ก็ถือว่าถึง เหมือนกัน ถึงก่อนถึงหลังก็ได้ไม่มีความด้อย มรรคผลนิพพานก็ได้ด้อยกว่ากัน คน มาถึงก่อนก็ได้เท่ากับคนที่มาถึงทีหลัง

ดังนั้นปัญหาของพวกเราจึงอยู่ที่ว่า จะทำอย่างไรที่จะปลุกใจของเรา ให้ตื่นจากความหลง ให้ตื่นจากการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้เราได้สัมผัส กับความสุขที่เหนือกว่าความสุขของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เรา ก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้เราระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอย่าง ต่อเนื่อง อย่างที่ทรงสอนพระอานนท์ให้ระลึกถึงทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าเราระลึกถึงทุก ลมหายใจเข้าออก มันก็จะไม่มีช่องที่จะทำให้เราลืมให้เราหลงไปหาความสุข จากการ แสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มันก็จะผลักดันให้เราเข้าสู่

ความสุขของความสงบของใจ ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา พอเราได้บำเพ็ญอย่างเต็มรูปแบบแล้ว ผลก็ต้องปรากฏขึ้นมาอย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้นอยู่ที่ตัวเราเอง ที่จะต้องปลุกใจของเราให้ตื่นจากความหลงให้ได้ ให้เห็นว่าตอนนี้เรากำลังอยู่ในบ้านที่กำลังไฟไหม้อยู่ ไฟกำลังไหม้และจะลุกใหญ่โตขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนนี้ร่างกายของเรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ยังไม่แก่ยังไม่ตาย เรายังบำเพ็ญได้ เรายังเดินออกจากบ้านหลังนี้ได้ อยู่ แต่ถ้ามันเริ่มแก่เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อยู่ใกล้ความตายแล้ว เวลานั้นจะมีเวลาน้อย จะยากต่อการที่เราจะถอนตัวเราเองออกจากบ้านหลังนี้ได้

ขอให้เราพยายาม พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ และหมั่นบำเพ็ญทาน ศีลภาวนา ให้มากขึ้นไปตามลำดับ แล้วผลก็จะปรากฏตามมาตามลำดับเช่นเดียวกัน เพราะผลนี้เกิดจากเหตุ เหตุก็คือการปฏิบัติที่เรียกว่า **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายุ ปฏิปันโน สามจีปฏิปันโน** ปฏิบัติดีก็คือ ปฏิบัติเต็มที่ไม่วอกแวก ปฏิบัติตรง ก็ตรงต่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ให้บำเพ็ญทานศีลภาวนา ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็คือให้หลุดจากความอยากต่างๆ ให้หลุดจากการหลงที่ไปยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ และปฏิบัติชอบ ก็ปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่ได้ทรงบัญญัติสอนไว้ทุกประการ เหมือนกับเดินตามแผนที่ แผนที่บอกให้เลี้ยวซ้าย ก็ต้องเลี้ยวซ้าย ไม่ใช่ไปเลี้ยวขวา ถ้าเลี้ยวขวาก็ถือว่าไม่ถูกต้องไปผิดทาง แผนที่บอกให้ตรงไปก็ต้องตรงไป ไม่ใช่เลี้ยวซ้าย เรียกว่าสามจีปฏิปันโน ปฏิบัติชอบ ถ้าเราบำเพ็ญอย่างนี้แล้ว ผลก็ต้องปรากฏขึ้นมา มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ดังที่เราได้สวดไว้ในบทพระสังฆคณ **สุปฏิปันโน อสุ ญายุ สามจีปฏิปันโน เอส ภควโต สวากังโฆ** ก็จะปรากฏขึ้นมา อันนี้เป็นเหตุที่ไม่มีใครจะมาทำแทนเราได้ ของใครของมัน การปฏิบัตินี้ ใครปฏิบัติใครก็ได้ ใครไม่ปฏิบัติใครก็ได้ ไม่ได้ ต้องปฏิบัติกันเอง ต้อง **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** ต้องมีวิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร ลุ่มไม่ถอย มีขันติ มีความอดทนขอให้เราระลึกถึงพระสุปฏิปันโนทั้งหลาย เป็นเครื่องให้กำลังใจกับเรา ว่าท่านก็เป็นเหมือนเรามาก่อน ท่านก็ล้มลุกคลุกคลาน ชะบั้งแพ้งบ้าง แต่ท่านไม่ถอย จะยากจะลำบากอย่างไร ท่านก็ฟันฝ่าต่อสู้อย่างไร จงในที่สุดท่านก็สามารถคว้าชัยชนะมาได้ กลายเป็นสรณะเป็นที่พึ่งของพวกเรา พวกเราก็จะ

สามารถเป็นเหมือนกับท่านได้ ถ้าเราเดินตามรอยของท่าน ท่านบำเพ็ญด้วยความกล้าหาญ เราก็บำเพ็ญด้วยความกล้าหาญ ท่านบำเพ็ญด้วยความเข้มแข็งอดทน เราก็บำเพ็ญด้วยความเข้มแข็งอดทน ไม่ย่อท้อไม่เกียจคร้าน พอตื่นขึ้นมาเราก็บำเพ็ญเลย พอตื่นขึ้นมา ก็ตั้งสติเลย

ตัวสำคัญในการบำเพ็ญก็คือสตินี้ ถ้าเดินจงกรมนั่งสมาธิโดยที่ไม่มีสติ ก็เหมือนกับไปเดินช้อปปิ้งตามศูนย์การค้าต่างๆนี่เอง เดินไปก็คิดถึงสินค้าชนิดนั้นสินค้าชนิดนี้ คิดถึงอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เดินจงกรมแบบนี้ก็อย่าไปเดินให้เสียเวลา เพราะไม่ได้เป็นการบำเพ็ญความเพียร การจะบำเพ็ญความเพียรนี้ จิตจะต้องมีสติคอยควบคุมให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่ในอารมณ์เดียว อารมณ์ที่จะทำให้จิตสงบเท่านั้น เช่น อยู่กับการบริการคนทุกข์ หรืออยู่กับการเดินของร่างกาย เช่น เท้า ดูที่เท้า เท้าซ้ายเท้าขวา ก้าวซ้ายก้าวขวา เพื่อให้อยู่กับการเดิน ไม่ให้ไปอยู่กับอาหารชนิดนั้นอาหารชนิดนี้ สินค้าชนิดนั้นสินค้าชนิดนี้ นี่แหละคือ หัวใจของความเพียร ก็คือการเจริญสติ ถ้าตื่นขึ้นมา ก็ตั้งสติเลย ก็ถือว่าเริ่มได้บำเพ็ญความเพียรตั้งแต่ยังไม่ลุกขึ้นมาจากที่นอน พอตื่นขึ้นมา ก็ตั้งสติเลย ว่าตอนนี้เราอยู่ที่ไหน ร่างกายอยู่ในอิริยาบถใด ถ้าใช้ร่างกายก็เฝ้าดูอิริยาบถของร่างกายไป ถ้าใช้พุทโธ ก็บริการคนพุทโธไป ในทุกขณะที่ไปบำเพ็ญทำภารกิจต่างๆ ลุกขึ้นมาจะไปล้างหน้าล้างตา อาบน้ำอาบท่า ทำภารกิจที่จำเป็นจะต้องทำ ก็ทำควบคู่ไปกับการบริการคนพุทโธ หรือให้มีสติเฝ้าอยู่กับการกระทำของร่างกายในทุกกิจกรรม ไม่ส่งใจไปที่อื่น อย่างนี้ก็เรียกว่าได้มีการบำเพ็ญแล้ว พอเสร็จภารกิจเกี่ยวกับเรื่องของร่างกาย มีเวลาว่างก็มานั่งสมาธิต่อ หรือเดินจงกรมต่อ หรือมาฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อจะได้มีแผนที่ไว้คอยเปรียบเทียบ ดูว่าเราเดินถูกทางหรือไม่ หรือเรากำลังเดินผิดทางอยู่ ฟังเทศน์ฟังธรรมไปทุกวัน คอยดูแผนที่อยู่เรื่อยๆว่า เรากำลังบำเพ็ญถูกทางหรือเปล่า นี่เป็นเรื่องของการบำเพ็ญที่เราจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง จะทำอย่างต่อเนื่องได้ ก็ต้องไม่มีภารกิจอื่น ไม่มีภารกิจเกี่ยวกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการบำเพ็ญอย่างนี้แล้ว รับรองได้ว่าไม่นาน ไม่เกิน ๗ ปี ผลจะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน ดังนั้น ขอให้พวกเราจงพยายามปลุกความหลงปลุกใจให้ตื่นจากความหลง ด้วยการระลึกถึงเทวทูต ๔ อยู่เรื่อยๆ ให้ระลึกถึงความแก่

ความเจ็บความตาย ให้ระลึกถึงการบำเพ็ญจิตตภาวนา ว่าเป็นทางที่จะนำพาเราไปสู่
ความดับทุกข์ ไปสู่ความสุขที่แท้จริงที่ถาวรต่อไป

ถาม เพื่อนที่มาจากต่างประเทศซึ่งจะมาวันนี้ แต่ปรากฏว่าเขาปวดหลังมาก เขาก็ไปหา
หมอ หมอบอกว่าต้องพัก แต่ว่าเขามีโปรแกรมที่จะไปเข้าคอร์สโกล์เอ็นก้า ๑๐ วัน
และต้องนั่งสมาธิวันละ ๑๑ ชั่วโมง เขากลัวว่าหลังที่มันเป็นนี้มันจะเดี้ยง เขาให้
กราบเรียน คือใจเขาก็อยากจะไปปฏิบัตินี้ เขาควรจะทำอย่างไร

ตอบ ถ้ามันไปปฏิบัติแล้วทำให้ร่างกายมันเสีย ก็ต้องรักษาร่างกายก่อน หรือปฏิบัติ
แบบที่ไม่ต้องไปกระทบกระเทือนร่างกาย เพราะเรายังต้องใช้ร่างกายในการ
บำเพ็ญอยู่ เหมือนกับรถยนต์ที่เราจะต้องใช้อยู่ ถ้ามันเสียอย่างแตกอย่างนี้ เราจะ
ไปขับมันได้หรือเปล่า เราก็ต้องซ่อมเปลี่ยนยางให้มันดีก่อน พออย่างดีแล้วเราขับ
ไปมันก็จะพาเราไปถึงจุดหมายปลายทางได้ แต่ถ้าเราดันทุรังว่าแตกก็จะขับมันไป
อย่างนี้ เดี่ยวมันก็จะพังทั้งล้อทั้งอะไหล่ ไปไม่ได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นก็ต้องดูเรื่อง
ของร่างกายด้วย ว่ามันมีเหตุที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะบำเพ็ญได้ คือการบำเพ็ญ
นี้ ไม่จำเป็นที่เราจะต้องไป บำเพ็ญที่ตรงนั้นตรงนั้นเสมอไป อยู่ตรงไหนก็บำเพ็ญ
ได้ อย่างที่เมื่อกี้ได้แสดงไว้แล้วว่า อยู่ตรงนี้ก็เจริญสติได้ อยู่ตรงนั้นก็เจริญสติ
ได้ เพราะการบำเพ็ญที่แท้จริงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถของร่างกาย จะนั่งจะเดินจะ
ยืนจะนอนก็บำเพ็ญได้ เพราะว่าตัวที่เป็นตัวบำเพ็ญก็คือใจ และธรรมที่จะทำให้เกิด
ผลขึ้นมาก็คือสติ ดังนั้นอยู่ที่เดนมาร์กก็บำเพ็ญได้ ไม่ต้องมาที่เมืองไทยก็ได้
อยู่ที่เมืองไทยอยู่ตรงไหน ก็บำเพ็ญตรงนั้นก็ได้อีก เพียงแต่ว่าสถานที่มันอาจจะ
มีสัปายะ กับไม่มีสัปายะ สัปายะก็คือ เอื้อต่อการบำเพ็ญ ไม่สัปายะก็คือ
เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญ ที่ไปอยู่ตามสถานที่ที่เขาจัดให้มีการปฏิบัติ มันก็เป็น
สถานที่ที่เอื้อต่อการบำเพ็ญ เพราะทุกคนต้องบำเพ็ญเหมือนกัน ถ้าอยู่ที่ไม่มีการ
ปฏิบัติมีแต่การรื่นเริงสังสรรค์ หากความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่
เหล่านั้นก็จะไม่เอื้อต่อการบำเพ็ญ แต่ถ้าเราสามารถที่จะอยู่ในที่สงบ เช่นอยู่ใน
ห้องของเราได้ อยู่ในโรงแรม ติดเครื่องปรับอากาศ ปิดเสียงไม่รับรู้ใคร ก็ยัง

ตัวเองอยู่ในโรงแรมนั้นซัก ๑๐ วันก็ได้ไม่ต้องไปไหน ให้เขาส่งอาหารมาวันละมื้อ แล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ นอนสมาธิอยู่ในห้องนั้นแหละ บำเพ็ญไปก็ได้ ที่เราต้องไปบำเพ็ญตามสถานที่ต่างๆ เพราะเราไม่มีวินัย เราควบคุมบังคับตัวเองไม่ได้ ต้องให้คนอื่นเขาบังคับเรา ต้องให้คนอื่นเขาทำให้เรารู้สึกมีความอาย เช่นคนอื่นเขาปฏิบัติแล้วเราไม่ปฏิบัติ แต่ถ้าอยู่คนเดียวนี้เราไม่มีความอาย เราจะนอนกี่ชั่วโมงเราก็นอนได้ เพราะฉะนั้น มันอยู่ที่ตัวเราเป็นหลัก อยู่ที่สติ ถ้าเรามีความมุ่งมั่น หุ่นเทศน์วิจิตใจ แม้แต่อยู่ที่โรงอาบอบนวดก็ยังบำเพ็ญได้ จริงๆก็นั่งรอ เพื่อนเขาอยากจะไปเที่ยวอาบอบนวด เขาชวนเราไป เราก็ไปกับเขาแต่เราไม่เข้าไป เรานั่งอยู่ในรถ เราก็รอเขาอยู่ที่จอดรถ เราก็นั่งดูลมหายใจเข้าออกไป จริงๆนี้ไม่ได้แต่งขึ้นมา สมัยนั้นมันก็ยังเป็นธรรมชาติอยู่ยังมีเพื่อนมีฝูงอยู่ เคยไปเที่ยวด้วยกันเขาก็มาชวนไป ไซ้ไหม เราไม่ไปมันก็ยังงออยู่ ไปแล้วก็บอกว่าไม่เข้าไปนะจะนั่งรออยู่ข้างนอก นั่งรอไปเราก็นั่งสมาธิไปในรถนั้นแหละ ถ้าใจมันภาวนาเป็นแล้วอยู่ที่ไหนก็ภาวนาได้

ถาม คือไม่ทราบว่าเป็นใจผิดหรือเปล่า คือเขาฟังที่ท่านอาจารย์เคยเทศน์ ที่ให้เลือกระหว่างร่างกายที่ป่วยกับการภาวนา เหมือนกับที่ท่านอาจารย์ให้เลือกร่างกาย

ตอบ ใช้เวลาเวลาใกล้ตายนี้ ร่างกายรักษาอย่างไรก็ไม่หายอยู่แล้ว จะไปกังวลอะไรกับมันทำไม เราก็ภาวนาไป ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องของการรักษา เช่น หมอบอกว่ารักษาไม่ได้แล้ว ก็ไม่ต้องรักษา ก็ให้ฝากใจไว้กับการภาวนา อย่างคุณเพาพงาที่ไปอยู่กับหลวงตา หมอก็บอกว่ารักษาไม่ได้แล้วเหลือแค่ ๖ เดือน ถ้าไปอยู่กับหลวงตา หลวงตาก็สั่งไว้ก่อนว่าห้ามเอาหมอมมา ห้ามเอาเครื่องมือเครื่องมือรักษา มาให้มารักษาใจเพียงอย่างเดียว อันนี้มันคนละกรณีกัน

ถาม เขาคิดว่าคงต้องไป ลูกก็บอกเขาว่าสงสัยต้องให้ไปแน่ๆ

ตอบ อันนี้ก็ต้องพิจารณาดูว่า ควรไม่ควรอย่างไร แต่อย่าให้เอาเรื่องของความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย มาเป็นข้ออ้างไม่ให้เราบำเพ็ญ เช่น สมมุติเราไปไม่ได้ เราก็บำเพ็ญที่ห้องพักของเราก็ได้ อาจจะได้มากได้น้อยต่างกัน เพราะอยู่ตามลำพัง เราอาจจะไม่ขยันเหมือนกับเราอยู่กับคนอื่นก็ได้ แต่ถ้าเรารู้ว่าเป็นหน้าที่ของเรา รู้ว่าเราต้องทำ แล้วเราบังคับตัวเราให้ทำได้ มันก็ไม่ใช่ปัญหา ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด แต่ที่มันก็มีผลต่อการบำเพ็ญ ถ้าเราอยู่กับที่ที่มีการบำเพ็ญ มีการควบคุมให้เราบำเพ็ญ เช่นไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดก็อยู่กับที่ที่มันต่างกัน ปฏิบัติที่บ้านไม่มีครูบาอาจารย์คอยคุม ไม่มีกฏไม่มีระเบียบ เราก็ปฏิบัติไปตามอารมณ์ อารมณ์ขยันก็ปฏิบัติมากหน่อย อารมณ์ขี้เกียจก็ปฏิบัติหน่อยหน่อย แต่ถ้าอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดเมื่อถึงเวลาทำกิจก็ต้องทำกัน มันก็เลยทำให้มีผลที่แตกต่างกันได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงต้องดูที่ความสลับปายะด้วย สถานที่สลับปายะหรือไม่ บุคคลที่อยู่ด้วยสลับปายะหรือไม่ อาหารสลับปายะหรือไม่ อากาศสลับปายะหรือไม่ ถ้าสลับปายะมันก็จะทำให้การบำเพ็ญนี้ไปได้อย่างราบรื่น และง่ายดายรวดเร็ว ถ้าไม่สลับปายะมันก็จะทำให้การบำเพ็ญนี้ไปได้อย่างราบรื่น และง่ายดายรวดเร็ว ถ้าไม่สลับปายะมันก็จะหลุกหลักๆ ติดตรงนั้นติดตรงนี้ มันก็ไปได้ช้า เช่น สังขารร่างกายที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย กับสังขารร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ มันก็มีความแตกต่างกัน ถ้าเกี่ยวกับการบำเพ็ญ เช่นการเดินทางกรรมอย่างนี้หรือการนั่ง มันก็อาจจะนั่งไม่ได้ หรือเดินไม่ได้ แล้วถ้านอนบำเพ็ญมันก็จะบำเพ็ญได้ไม่นาน เพราะว่ามันจะหลับง่าย อันนี้ก็จะต้องแก้ด้วยการไม่รับประทานอาหาร แล้วก็นอนบำเพ็ญได้ อย่างเช่น ถ้าเจ็บหลังนั่งสมาธิไม่ได้ ก็อดข้าวแล้วก็นอนสมาธิไป ดูซิว่าจะหลับหรือเปล่า ถ้าหลับก็ถือว่า ต้องรอให้รักษาร่างกายให้หายก่อน แล้วค่อยลุกขึ้นมา นั่งสมาธิ ลุกขึ้นมาเดินทางกรรม บางที่มันก็เป็นเรื่องสุดวิสัยที่เราทำอะไรไม่ได้ เราก็ต้องทำเท่าที่เราทำได้ ถ้านั่งไม่ได้เดินไม่ได้ นอนได้ ภาวนาในท่านอนก็ภาวนาไป ถึงแม้ว่าจะได้ไม่มาก ภาวนาไปซักพักเดี๋ยวก็หลับไป อันนี้มันก็เป็นเรื่องของความสุดวิสัย ทำได้เท่าไรก็ต้องทำไปเท่านั้นก่อน

ถาม ท่านอาจารย์เคยปวดหลัง

ตอบ ตอนนั้นก็ยังปวดอยู่ แต่ไม่ไปทุข์กับมัน มันไม่หายหรือมันก็เป็นมาอยู่อย่างนี้ อยู่จนกระทั่งชินกับมันแล้ว มันปวดก็นอน นอนซักพักมันก็หายปวด พอลุกมา เดินมาหนึ่งซัปดาห์ก็ดีขึ้นมันก็ปวดใหม่ ก็มีเวลาพัก อย่างตอนเช้าเวลากลับจากศาลา นี้ก็ปวดเมื่อย มีเวลาพักซัปดาห์ ๒ ชั่วโมง ก็ลุกขึ้นมาหนึ่งได้อีกซัปดาห์ ๒ - ๓ ชั่วโมง เตียวเย็นนี้ก็ลงไปนอนอีกซัปดาห์หนึ่ง นอนซัปดาห์ ๒ ชั่วโมงแล้วค่อย ลุกขึ้นมาเดินจงกรมมาทำอะไรต่อ ก็มีการสลับกันไปอย่างนี้ แต่มันก็ไม่ปวด รุนแรงจนกระทั่งทนไม่ไหว แต่มันก็รู้ว่ามันเจ็บ ก็เป็นเรื่องปกติของสังขาร ร่างกาย ไม่เป็นปัญหาอะไร พอที่จะอยู่กับมันได้ ไม่เป็นอุปสรรคจนไม่สามารถ ทำภารกิจต่างๆได้ ก็ทำมันไปอยู่กับมันไป อยู่ไปจนกระทั่งมันไม่อยู่ มันไม่อยู่ก็ จบ

ถาม ท่านอาจารย์ไม่รักษา

ตอบ ก็รักษาตามสภาพ มีการทำโยคะบ้าง มีการบีบจับเส้นบ้างอะไรอย่างนี้ไป แต่ ไม่ได้ไปหาหมอ กินยาหรือผ่าตัด ก็คิดว่าเราไม่เดือดร้อน ก็เลยไม่ต้องทำอะไร

ถาม พ่อค่อนข้างบังคับลูกทุกอย่าง ลูกเรียนเก่ง และพ่ออยากให้รับราชการ แต่ลูกไม่ อยากเป็นข้าราชการ พ่อผิดหวังและโกรธมาก และไม่ยอมเข้าใกล้ จนลูกเครียด และไม่ทราบจะทำอย่างไรดี เพราะกลัวบาป และโกรธภรรยาเขาว่า ไม่ช่วยซักจูง ให้รับราชการ

ตอบ ใครถาม ลูกถามหรือภรรยาถามหรือ (เหมือนตัวลูกถามครับ) ก็ทำแบบ พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ไม่สนใจ พระพุทธเจ้าก็ทำในสิ่งที่ควรจะทำ พ่อไม่ อยากให้บวช ท่านก็ออกบวช ถ้าเราไม่ยอมรับราชการ เราก็ไม่ต้องรับราชการ เราก็ไปทำงานของเรา พ่อจะโกรธก็เรื่องของพ่อ เราไม่ได้ไปทำให้ท่านโกรธ ท่าน โกรธของท่านเองเพราะความอยากของท่าน ถ้าท่านไม่มีความอยากให้เราไปรับ ราชการ ท่านก็จะไม่โกรธ เพราะฉะนั้นเราไปแก้เรื่องของความโกรธของท่านนี้เรา แก้ไม่ได้ และการทำอะไรตามความต้องการของเราก็ไม่ใช่เป็นเรื่องบาปกรรมแต่

อย่างไร เพียงแต่ว่าสิ่งที่เราทำนี่เราก็ต้องรับผลของการกระทำของเราเท่านั้นเอง ถ้าเราทำแล้วไม่เจริญรุ่งเรืองเหมือนกับไปรับราชการ เราก็ต้องยอมรับว่า ทางที่เราเลือกนี้มันไม่ดีเท่ากับทางที่พ่ออยากให้เราไป

แต่มันไม่ได้เป็นเรื่องของบาปของกรรมอะไร ถ้าเราไม่ไปเถียงกับพ่อ ไม่ไปทะเลาะกับพ่อ ไม่ไปโกรธพ่อ ไม่ลืมนบุญคุณของพ่ออย่างนี้มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เราก็ทำหน้าที่ของลูกไปเหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเราต้องสงวนส่วนต่าง คนเราจะให้มีความเหมือนกันทุกอย่าง มันเป็นไปได้ คนชอบกินกล้วยเดี่ยว จะไปบังคับให้กินข้าวผัดได้อย่างไร เวลาไปร้านอาหารมีใครบังคับว่าคุณต้องกินอย่างนี้ ทุกคนก็เลือกสั่งกันเอาเอง ก็ไม่เห็นเสียหายตรงไหน การที่จะทำมาหากินในรูปแบบไหน ถ้าเป็นการทำมาหากินที่สุจริตไม่ผิดกฎหมาย มันก็ไม่น่าจะเป็นปัญหาของใคร ปัญหาที่อยู่ที่คนเราชอบไปยุ่งกับเรื่องของคนอื่นมากจนเกินไป ไปก้าวก่ายในเรื่องส่วนตัวของเขา ไม่ดูหลักกอนัดตาบ้างว่า เขาไม่ได้้อยู่ภายใต้คำสั่งของเราเสมอไป เวลาเขาไม่ทำตามคำสั่งเราก็เสียใจ ดังนั้นอย่าไปโทษใคร โทษตัวเราเองที่ชอบไปยุ่งกับคนอื่น ถ้าไม่ไปยุ่งกับคนอื่น เราก็ไม่ต้องมาทุกข์กับเขา แต่พอเราไปยุ่งกับเขาไปหลงว่าเขาเป็นของเรา เราเคยสั่งเขาได้ คือตอนเป็นเด็กๆมันสั่งได้ เวลาเป็นเด็กบอกให้เลี้ยงชั้ยเลี้ยงชวา หันหน้าหันชั้ยก็ทำตามทุกอย่าง แต่พอเด็กมันโตขึ้นๆ มันก็เริ่มมีอัตตาตัวตนของเขา เขาก็อยากจะทำอะไรตามความต้องการของเขาเหมือนกัน แต่เรลืมิไปว่าเขาโต เขาก็เป็นเหมือนเรา สมัยเราเป็นเด็กเราก็อ่านอนสอนง่าย พอเราโตเราก็อเป็นไปตามความต้องการของเรา เขาก็เป็นเหมือนกัน พอเขาโตขึ้นเขาก็อยากจะเป็นตัวเป็นตนของเขา เขาก็อยากจะทำอะไรตามความรู้สึกนึกคิดของเขา หน้าที่ของเราเพียงแต่บอกว่า การกระทำบางอย่างที่เขาทำนี้ อาจจะไม่ถูกอาจจะไม่ดี ทำไปแล้วอาจจะเกิดความเสียหายขึ้นมา เราก็ทำได้เท่านี้ในฐานะเป็นผู้ที่ให้ความรู้ ผู้ปกครองนี้มีหน้าที่สั่งสอนลูกให้รู้ผิดรู้ถูกรู้ดีรู้ชั่ว แต่ถ้าผู้รับฟังไม่สนใจปฏิบัติตาม จะไปบังคับเขาได้อย่างไร เขาไม่ทำเขาก็ต้องเป็นผู้รับผลที่เขาทำนั่นแหละ

เหมือนกับที่มีพราหมณ์เคยถามพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าก็มีลูกศิษย์ลูกหา เยอะ ทรงสั่งสอนอบรมให้ไปพระนิพพาน แต่ทำไมบางคนก็ไปถึงบางคนก็ไปไม่ถึง พระพุทธเจ้าก็ถามพราหมณ์กลับไปว่า พราหมณ์ก็เคยเป็นคนแนะนำทางบอกร้างให้กับคนว่าจะไปเมืองนี้จะไปทางไหน แล้วคนที่เขาเดินไปนี้ บางคนก็ไปถึง บางคนก็ไปไม่ถึง แล้วพราหมณ์จะทำอย่างไร พราหมณ์ก็บอก ผมก็ทำอะไรไม่ได้ ผมมีหน้าที่บอกเขา เมื่อเขาไม่เดินตามที่ผมบอก มันก็ช่วยไม่ได้ ฉันทัดตถาคตก็เหมือนกัน ตถาคตก็สอนลูกศิษย์ให้เดินไปสู่มรรคผลนิพพานกัน แต่ทำไมบางคนก็ไปถึงบางคนก็ไปไม่ถึง ก็เพราะว่าเขาไม่ทำตามที่ตถาคตสั่งสอนนั่นเอง แต่ตถาคตจะมาปวดร้าวหัวใจ จะมาโกรธมาเกลียดเขา จะเกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา อันนี้แหละ คือการสั่งสอนคน ต้องสั่งสอนด้วยใจที่เป็นกลาง เป็นอุเบกขา ด้วยเหตุด้วยผล ไม่ได้สั่งสอนด้วยอัตตาตัวตน ว่าสั่งให้ทำอย่างนี้จะต้องทำ ถ้าไม่ทำก็ถือว่าชั่วเลวอย่างนี้ มันไม่ใช่ เราต้องสั่งด้วยความเมตตา บอกทางที่ดีให้กับเขา แต่ถ้าเขาไปไม่ได้ด้วยเหตุผลการใดก็ตาม ก็เป็นเรื่องของเขา เป็นวิบากของเขาไป

ถาม คำถามจากพระครับ มีความรู้สึกเมื่อ ชี้แจงภavana แก้อย่างไรครับ

ตอบ ถ้าจะตอบง่ายๆ ก็นอนชิว ถ้าจะตอบยากก็คือ ต้องให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าท่านก็ท้อแท้เบื่อหน่ายเหมือนกัน แต่ท่านก็พยายามตะเกียกตะกายดันตัวเองไปเรื่อยๆ ให้คิดว่าบางวันก็ได้มาก บางวันก็ได้น้อย ให้คิดว่าถ้าไม่ได้ทำก็จะไม่ได้ และก็ให้คิดว่าไฟกำลังลนกัน คือความตายมันกำลังตามเรามาอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราไม่รีบปฏิบัติ เดี่ยวความตายมาถึงเราแล้วเราจะไม่ได้ปฏิบัติเลย ให้คิดอย่างนี้ก็จะทำให้เราเกิดความกระตือรือร้นขึ้นมาได้ แต่ถ้าคิดแบบกิเลสก็ ชี้แจงก็นอนชิว ก็จบ

ถาม มีการบริจาทานใด ที่ทำให้ภavana เก่ง ผมอยากภavana เป็น

ตอบ คือการทำทานนี้ ไม่ได้เป็นเรื่องที่จะมาช่วยทำให้เราภาวนาเก่ง หรือไม่เก่ง การภาวนาเก่งไม่เก่งนี้ อยู่ที่การเจริญสติ ถ้าเราเจริญสติมากเราก็จะภาวนาเก่ง ส่วนการทำทานนี้ เป็นเพียงการปลดปล่อยเราหลุดจากการที่เราจะไปเสียเวลา กับการหาเงินหาทอง ใช้เงินใช้ทอง เพื่อเราจะได้มีเวลามาบำเพ็ญ มาเจริญสติเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ทานที่จะเอื้อต่อการบำเพ็ญก็คือ การสละหมดเลย มีอะไรสละไปให้หมด สละเพศของฆราวาสไปแล้วก็มาบวช พอมาบวชแล้วก็จะมีเวลามาบำเพ็ญ มาเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พอเจริญสติได้ต่อเนื่องก็จะภาวนาเก่ง

ถาม สมาธิแบบขณิกสมาธิ กับความสงบเท่าช่วงกระดิกหู ฐูแลบลิ้น เป็นอย่างเดียวกันหรือไม่

ตอบ ก็นั่นแหละ ขณิกะก็แปลว่าขณะหนึ่ง ลึ้นๆ เวลานั่งสมาธิครั้งแรก เวลาจิตสงบมันจะเป็นแบบนั้น มันจะลงไปวูบหนึ่งแล้วมันจะถอนออกมา แต่มันก็จะได้สัมผัสรับรู้ถึงความสงบนั้นว่ามันวิเศษอย่างไร เหมือนกับลิ้นกับแกง การสัมผัสกับแกงเพียงหยดเดียว ก็จะทำให้เกิดฉันทะวิริยะเกิดความติดอกติดใจ อยากที่จะลิ้มรสแกงนั้นให้มากขึ้น ก็จะหมั่นบำเพ็ญสมณะภาวนาให้มากขึ้น เจริญสติให้มากขึ้น นั่งสมาธิให้บ่อยขึ้น แล้วต่อไปจากขณิกะก็จะกลายเป็นอัปปนาไป อัปปนาก็คือ อยู่ได้นาน เช่นอยู่ได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ อยู่ที่กำลังของสติที่เราบำเพ็ญ และอยู่ที่การที่เราไม่ไปทำภารกิจอย่างอื่น เพราะถ้าไปทำภารกิจอย่างอื่น มันก็จะมาทำลายการที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้นาน เพราะเวลาเราไปทำอย่างอื่นนี้ ก็เหมือนกับเราตั้งใจออกไปข้างนอก ส่วนการบำเพ็ญ เช่นการเจริญสตินี้ เป็นการตั้งใจให้เข้าข้างใน เพราะฉะนั้น ถ้ากำลังที่จะตั้งใจให้ออกข้างนอกมันมีมาก และกำลังที่จะตั้งใจเข้ามันมีน้อยกว่า มันก็อยู่ได้แป๊บเดียว แต่ถ้ากำลังที่ตั้งใจให้เข้าข้างในนี้มีมากกว่า กำลังที่จะตั้งใจออกข้างนอก มันก็จะอยู่ได้นานกว่า ฉะนั้นเราจึงต้องสำรวจตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่สนใจเราออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เราตั้งใจเข้าข้างใน ด้วยการบริกรรมพุท

โธ ด้วยการเจริญสตินี้ และด้วยการนั่งสมาธิเดินจงกรม ถ้าเราทำเพียงแต่ภารกิจเหล่านี้ จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ และอยู่ได้นานขึ้นไปตามลำดับ

ถาม บางครั้งที่อารมณ์หงุดหงิดหรือวุ่นวอน มักปล่อยให้เกิดโธสะได้ง่าย แม้จะมีสติรู้ แต่ก็ปล่อยให้เกิดโดยไม่พิจารณา หรือระงับความโกรธนั้นๆ รู้ตัวตลอดแต่ก็ปล่อยให้เกิด เพราะอะไร และควรแก้ไขอย่างไรดี

ตอบ ก็เพราะว่าเราไม่ควบคุมใจ ปล่อยให้มันปรุงแตงไป พอปรุงแตงไปมันก็ยิ่งเกิดอารมณ์ขึ้นมา ก็ยิ่งเกิดความโกรธขึ้นมา พอเราเกิดความโกรธ เราต้องใช้การระงับอารมณ์นี้ด้วยการบริกรรมพุทโธ ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็ต้องใช้สติคือการบริกรรม เช่น ถ้าเราโกรธใครเราก็อย่าไปคิดถึงคนนั้น อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ ตั้งใจมาอยู่กับบริกรรมพุทโธๆ หรือสวดมนต์ หรือฟังเทศน์ฟังธรรม ให้ใจมีอะไรทำ เพื่อที่จะได้ลืมเรื่องที่ตนเองมีความโกรธกับเรื่องนั้นอยู่ หรือว่าถ้าเราอยู่ในขั้นปัญญา เราก็พิจารณาว่าเราโกรธเขาเพราะอะไร เพราะเราอยากให้เขาทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไซ้ไหม พอเขาไม่ทำตามที่เราอยาก เราก็โกรธเขา แล้วเราไปสั่งเขาได้ หรือเปล่าว่าให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราไม่ไปอยากซะอย่าง เราจะโกรธเขาไหม เพราะฉะนั้น ปัญหาที่อยู่ที่เราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ถ้าเราไม่อยากจะโกรธ ต่อไปเราก็อย่าไปอยาก เราก็ปล่อยเขา ปล่อยให้เขาทำอะไรตามเรื่องของเขา

ถ้าเราต้องบอกเขาก็บอกด้วยใจที่เป็นกลาง คือไม่มีอุปาทานว่าจะต้องทำตามที่เราบอก เรามีหน้าที่ต้องบอกเขา เช่น เราทำงานด้วยกัน เราเป็นหัวหน้า เราสั่งเขาว่าต้องทำอย่างนี้นะ แต่เขาไม่ทำนี้ เราก็อย่าไปโกรธเขา แต่ถ้าเรามีอัตตาตัวตน มีความอยากจะทำอะไรสั่งอะไรแล้ว จะต้องทำตามที่เราสั่ง พอเขาไม่ทำตามที่เราสั่ง เราก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น ปัญหาของความโกรธอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น อยู่ที่การมีอัตตาตัวตน การที่มีความอยากให้คนอื่นคนนั้น สิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราต้องมาฝึกปล่อยวาง ต้องพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอนัตตา เป็นเหมือนดินน้ำลมไฟ เหมือนดินฟ้าอากาศ พวกเราไปยุ่งกับ

ดินฟ้าอากาศใหม่ เราไม่ค่อยทุกข์กับดินฟ้าอากาศใช่ไหม อากาศจะหนาวจะร้อน ฝนจะตกไม่ตก แดดจะออกไม่ออก เราก็อยู่กับมันได้ เพราะเราไม่ไปมีอัตตา ตัวตนกับดินฟ้าอากาศ ฉันทัด เราควรจะมองทุกสิ่งทุกอย่างทุกคน ว่าเป็นเหมือน ดินฟ้าอากาศ ความจริงก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ไม่ใช่เหมือนเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะทุกคนก็เป็นดินน้ำลมไฟ ร่างกายของทุกคนก็มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็ อารมณ์ของคนที่เราให้คนทำสิ่งนั้นสิ่งนี้มันก็เป็นอนัตตา ไม่มีใครไปควบคุม อารมณ์ได้ แต่ละคนก็มีอารมณ์ และตัวเองก็ยังควบคุมไม่ได้ แล้วคนอื่นจะมา ควบคุมอารมณ์ของคนอื่นได้อย่างไร ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้เราก็จะวางเฉยปล่อยวาง แล้วก็ยินดีตามมีตามเกิดได้ ใครจะพูดอะไรก็ยินดี ใครจะด่าเราก็ยินดี ใคร จะชมก็ยินดี ถ้ายินดีแล้วไม่ทุกข์มันไม่ดีกว่ากับไม่ยินดีใช่ไหม ไม่ยินดีแล้วทุกข์ แล้วเราจะไม่ยินดีทำไม เราก็ไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ อยู่ดี เขาก็ด่าเราอยู่ดี เขาด่าแล้ว เรามีความสุข กับเขาด่าแล้วเรามีความทุกข์ อย่างไหนจะดีกว่ากัน ไม่มองตรงนี้ กัน จะไปเปลี่ยนให้เขาพูดแต่ดีอย่างเดียว เขาไม่ยอมพูดเราจะทำอย่างไร เพราะฉะนั้นความโกรธความผิดหวังความเสียใจนี้ ก็เกิดจากความอยากของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องลดละความอยาก ปัญหาของพวกเราทุกรูปแบบก็มาจาก ความอยากนี่เท่านั้นแหละ อยากมี อยากเป็น อยากไม่มี อยากไม่เป็น อยากให้ เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ อย่างนั้น มาตัดความอยากกัน ด้วยการ พิจารณาว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา พิจารณาว่าเป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง มันก็จบ ปล่อยวางได้หมด

ถาม การเป็นผู้ปฏิบัติธรรม จำเป็นต้องรักและปกป้องสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์หรือไม่ ในเมื่อการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เกี่ยวกับใคร เพราะเป็น เรื่องส่วนบุคคล

ตอบ มันคนละเรื่องกัน เรื่องการปฏิบัตินี้ มันเป็นการปกป้องรักษาจิตใจ ส่วนเรื่องการ รักษาศาสนา เป็นเรื่องของหน้าที่ของพลเมือง อันนี้มันเป็นคนละหน้าที่กัน เรา ต้องเลือกว่า เราจะทำหน้าที่ไหน ถ้าเราจะเป็นนักปฏิบัติธรรม เราก็ต้องรักษาใจ

เพียงอย่างเดียว ถ้าเราจะทำหน้าที่ของพลเมืองเป็นประชากร เราก็ต้องปกป้องรักษาบ้านเมืองของเรา ฉะนั้นเราต้องดูว่า เราอยู่ในสถานะไหน อย่างนักบวชนี้ ท่านไม่ได้เป็นผู้ที่มีหน้าที่มาปกป้องรักษาบ้านเมือง ท่านสละแล้วเรื่องของบ้านเมือง บ้านเมืองจะเจริญหรือจะเสื่อมนี้ ท่านไม่ได้ไม่เสียแล้ว ท่านมาที่การบำเพ็ญ การรักษาศีลใจเป็นหลัก เพราะฉะนั้นถ้ารักษาศีลใจเป็นหลัก ก็ไม่ต้องออกไปเดินขบวนไปกับเขา ถ้าอยากจะเดินขบวนก็ถอดผ้าเหลืองก่อน แล้วก็ไปเดินให้เต็มทีเลย ถ้าเป็นนักบวชแล้วก็ต้องต่อสู้กับกิเลสตัณหา ต่อสู้กับโมหะ อวิชชา ถ้าเราไม่รู้จักแยกแยะ สถานภาพของเรามันก็จะปนกัน มันก็จะทำให้แยกแยะกันไม่ถูกว่า อะไรเป็นอะไร ทุกวันนี้ บางทีเราไม่รู้จักสถานะภาพของเรา

ถาม เมื่อเราทำทานมามากพอสมควร และได้ยกระดับตัวเองด้วยการรักษาศีล และการเจริญภาวนา ยังมีความจำเป็นต้องทำทานต่ออีกหรือไม่ และถ้าควรทำต่อควรมากกว่าเดิม เท่าเดิม หรือน้อยกว่าเดิม

ตอบ เป้าหมายก็คือ ทำให้หมดนะ อย่างพระพุทธเจ้าอย่างนี้ อย่างครูบาอาจารย์ทั้งหลาย อย่างนักบวชทั้งหลาย ที่ต้องการทำให้หมด เพื่อที่จะได้เหมือนกับถอนสมอเรือ เรือเราจะให้วิ่งไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ถ้าไม่ถอนสมอเรือ เรือก็ไปไม่ได้ เป้าหมายของเราก็คือ ต้องถอนสมอ ต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเงินทอง ไม่ว่าจะเป็นการหาหรือเป็นการใช้ เพื่อเราจะได้ออกบวชได้ เพราะการออกบวชนี้ จะเอื้อต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนาเป็นอย่างมาก ถ้ายังเป็นฆราวาสอยู่ ยังต้องหาเงินหาทองใช้เงินใช้ทองอยู่ มันก็จะเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญ

ถาม ในชีวิตประจำวัน การอยู่กับลมหายใจและบริการพุทธโธ แต่บางครั้งไม่มีพุทธโธ แต่มีสติ ไม่ทราบว่ามีเหมือนกันหรือไม่

ตอบ คำว่ามีสตินี้หมายความว่าอย่างไร ถ้ามีสติก็ใช้ได้ เพราะการบริการพุทธโธ หรือการดูลมหายใจเข้าออก ก็เป็นการเจริญสตินี้เอง ถ้าคำว่ามีสติ หมายถึงการรู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ล่องลอยไปอดีต ไม่ล่องลอยไปอนาคต ไม่คิดปรุงแต่ง ลึกแต่ว่ารู้อยู่ อย่าง

นี่ก็เรียกว่ามีสติ เช่นเวลาบำเพ็ญไปเรื่อยๆ แล้วพุทโธหายไป ลมหายไป แต่ตัวรู้ปรากฏขึ้นมา ก็ให้อยู่กับตัวรู้นั้นแหละ อยู่กับผู้รู้ ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้คิดปรุงแต่งไปกับสิ่งที่ผู้รู้ได้สัมผัสรับรู้ ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่า ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าเสียง เห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป ไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีสัญญาอารมณ์ว่าดีหรือชั่ว ถูกใจหรือไม่ถูกใจ รู้เฉยๆ รู้ว่ามันเกิดแล้วก็ดับไปแล้ว เขาพูดบับมันก็ดับไปแล้ว ถ้าเราไม่เอามาปรุงแต่งมันจำไม่ได้แล้ว ลืมไปแล้ว แต่ถ้าเอามาปรุงแต่งต่อมันยังจำได้ ดាំมาตั้งแต่เข้าต่อนี้มันยังจำได้อยู่ อย่างนี้เรียกว่ามีสติ รู้เฉยๆ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องใช้พุทโธ ไม่ต้องใช้ลมหายใจ ลมหายใจกับพุทโธนี้เป็นตัวดึงให้ผู้รู้ปรากฏขึ้นมาเท่านั้นเอง พอมีผู้รู้ปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ต้องใช้พุทโธ ไม่ต้องใช้ลมหายใจ ให้รู้เฉยๆ ให้สักแต่ว่ารู้ อย่างนี้เรียกว่ามีสติ

ถาม บางคนใช้ชีวิตทำแต่กรรมชั่ว แต่ทำไมชีวิตยังคงได้ส่วยกรรมดีอยู่ตลอดเวลา ทำดีควรได้ดี ทำชั่วควรได้ชั่ว

ตอบ คือผลของดีชั่วนี้ มันไม่ได้อยู่ที่ภายนอก มันอยู่ที่ภายในใจ คนทำชั่วนี้จะมีความสุขยอมเป็นไปไม่ได้ ใจจะต้องวิตกกังวลรุ่มนวายใจ คนทำความดีนี้จะมีความสุขใจจะไม่รุ่มนวายใจ แต่ผลภายนอก เช่น ลาภยศสรรเสริญ จะเจริญและเสื่อมนี้ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการทำดีทำชั่วเสมอไป คนทำดีแล้วไม่รวยก็มีเยอะเยอะไป คนทำชั่วแล้วร่ำรวยเป็นใหญ่เป็นโตก็มีมากมาย ดังนั้นลาภยศสรรเสริญนี้ไม่ใช่เป็นตัวหลักในการวัด แต่มันก็มีส่วน คนบางคนนี่เนื่องจากมีบุญเก่าเยอะพอมาเกิดก็ไม่ต้องทำอะไร ก็มีสัมผัสได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญ โดยที่ไม่ต้องไปดิ้นรนไปหามา อันนี้มันมาของมันเอง อย่างนี้เรียกว่าเป็นวิบาก เป็นผลของบุญที่ได้ทำมาในอดีต เช่นเดียวกับผลที่ไม่ดี เช่น มีเรื่องรุ่มนวายมีปัญหาต่างๆ ตามมา ก็อาจจะเป็นเพราะวิบากกรรมที่ทำมาในอดีต

ส่วนการทำปัจจุบันนี้ ผลที่เราจะวัดได้ก็คือ ความรู้สึกภายในใจของเรา ถ้าเราทำความดี ใจของเราก็จะเย็นสบายมีความสุข ถ้าเราทำชั่วใจของเราก็จะร้อนจะรุ่มนวาย อันนี้แหละคือผลที่แท้จริงในปัจจุบัน ส่วนผลที่จะตามมาในอนาคต มันก็

ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ทำความดีแล้วบางทีต่อไปคนรู้เข้าเขาก็มาให้ผล มีการมอบรางวัลให้ มีการตั้งยศตั้งอะไรให้ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่คนเขามารับรู้ทีหลัง แล้วก็เลยมาแสดงความยินดีชื่นชมกับความดีของเรา แต่บางทีทำไปแล้วไม่มีใครรู้เลยก็ได้ ถ้าเราทำแบบเงียบๆ ไม่บอกใคร ก็จะไม่มีการรู้ เมื่อไม่มีใครรู้จะมีใครมาให้รางวัลเรา จะมีใครมาเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งอะไรให้กับเรา

แต่คนที่ทำเงียบๆ เขาไม่ต้องการของเหล่านี้ เขาต้องการความสบายใจ เขาต้องการความสุขใจเท่านั้นเอง ที่มีคุณค่ามากกว่ารางวัลอะไรต่างๆ ซึ่งเปรียบเหมือนกับของเล่น ของจริงอยู่ที่ใจความสุขใจอิมใจภูมิใจ อันนี้แหละ เป็นความสุขที่แท้จริง ส่วนการได้รางวัล ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้รับการยกย่องสรรเสริญ ได้รางวัลอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของเล่นของเด็ก ถ้าใจไม่มีความอิมไม่มีความสุขแล้ว ของพวกนี้มันทำให้ใจมีความสุขไม่ได้ ฉะนั้น ผู้ที่ทำความดีจริงๆ เขาถึงมักจะไม่ประกาศตนเองให้รู้ ผู้ที่ประกาศนี่เป็นผู้ที่ยังหลงอยู่ ที่ว่าผลของการทำดีก็คือ ต้องมีการเจริญก้าวหน้าในลาภยศสรรเสริญ เช่นบริษัทเวลาเขาทำความดีแต่ละครั้งนี่ เขาจะต้องเรียกหนังสือพิมพ์มาทำการถ่ายรูป ลงหนังสือพิมพ์ ประกาศให้คนรู้ว่า บริษัทนี้ทำบุญขนาดนั้น ทำบุญขนาดนี้ คนจะได้ซื้อสินค้าของเขามากมายขึ้นไป อันนี้มันไม่ได้เป็นการทำบุญ มันเป็นการลงทุน แต่ใจก็มีความสุขไม่มีความภูมิใจแต่อย่างใด

การทำบุญที่จะทำให้เรามีความสุขใจภูมิใจนี้ ต้องทำโดยที่ไม่หวังผลตอบแทนจากผู้ที่เราให้ความช่วยเหลือ เราต้องการให้เขามีความสุข ให้เขามีความทุกข์น้อยลงไป เช่นเห็นที่ไหนลำบากอดอยากขาดแคลน เช่นหมู่บ้านแล้วเราไปช่วยกัน เขาไม่มีน้ำประปา เราไปทำน้ำประปาให้เขา ทำบ่อเดินท่อเดินระบบให้เขา ให้เขาได้มีน้ำใช้อย่างสะดวกอย่างสบาย เราทำอย่างนี้แล้วเราก็มีความสุขใจ แต่เราอย่าเอาช่างภาพไปถ่ายภาพ แล้วก็เอาไปโฆษณาต่อ ปิดทองหลังพระถึงได้บุญมาก

ถาม การภูมิใจในตัวเองมากๆ ถ้ามากไปจะเป็นมานะหรือไม่

อย่าเอามาคิดปรุงแต่ง ถ้าเอามาคิดปรุงแต่งแล้ว มันก็จะเกิดกิเลสเกิดอารมณ์
ขึ้นมา ถ้าสักแต่รู้ว่ารู้ ได้ยินบีบมันก็ดับไป เห็นบีบมันก็ผ่านไป มันก็จะมีสัญญา
อารมณ์ขึ้นมา ถ้ามันจะปรุงแต่ง แสดงว่าสติเรายังมีกำลังไม่มากพอ เราก็ต้องอัด
สติเข้าไป พุทฺโธเข้าไป พอมันจะเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็พุทฺโธๆ เข้าไป แล้วเดียว
มันก็หยุดคิด มันก็จะสักแต่รู้ว่ารู้ต่อไปได้ เราต้องพยายามหมั่นเจริญสติให้มัน
เป็นสัมปชัญญะ คือต่อเนื่อง ไม่มีเวลาเปลวเลย ไม่มีเวลาหายไป ให้มันมีอยู่
ตลอดเวลา ให้เป็นมหาสติไปเลย พอเป็นมหาสติ มันก็จะเป็นมหาปัญญา
ปัญญาก็จะเป็นมหาปัญญา ปัญญาก็จะทันกับกิเลสทุกเวลาที่มันปรากฏขึ้นมา

ถาม ที่นี้เวลาตอนที่อะไรที่มากกระทบ ถ้าปัญญาเจริญถึงในรอบที่สามารถปล่อยวางได้
เวลามันมากกระทบเราก็สักแต่รู้ว่ารู้

ตอบ ก็ถูกแล้ว ปล่อยวางไม่มีอารมณ์ ใจเป็นอุเบกขา ใครด่าก็เฉย ใคร ชมก็เฉย ได้
เงินมาก็เฉย เสียเงินไปก็เฉย เท่ากัน เพราะพิจารณาว่าของพวกนี้เป็นของนอกใจ
มีก็ได้ไม่มีก็ได้ สิ่งที่ต้องมีก็คือสติสมาธิปัญญาเท่านั้น มีความสงบเท่านั้นที่เป็น
สมบัติของใจ ส่วนของอย่างอื่นไม่ใช่เป็นสมบัติของใจ จะมากก็ได้ไม่มากก็ได้ ถ้ามี
ปัญญาจะเห็นอย่างนี้ พยายามไปให้ถึงจุดนั้นให้ได้ ไปถึงจุดที่เราวางเฉยกับทุก
สิ่งทุกอย่าง ใครจะเป็นใครจะตายก็เฉย เราจะเป็นเราจะตายก็เฉย เฉยกับทุก
อย่าง คำว่าเราก็คือร่างกาย เราจริงๆไม่ตาย เราคือใจไม่ตาย แต่ร่างกายของเรา
มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ใจเราเฉยได้หรือเปล่า ถ้ายังเฉยไม่ได้ก็แสดงว่า
ปัญญายังไม่ทัน สมาธิยังไม่มีกำลัง สติยังไม่ต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น เราต้อง
พยายามเจริญสติไปให้มืออย่างต่อเนื่อง แล้วเวลานั่งสมาธิก็จะรวมเป็นอัปปนา
สมาธิ พอออกจากสมาธิมาก็สามารถใช้ปัญญารักษาใจให้สักแต่รู้ว่ารู้ได้ ปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่างได้ ถ้าเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือหลักของการ
ภาวนา ต้องมีทั้ง ๓ ส่วนนี้ ส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือสติเป็นตัวที่จะทำให้เกิดสมาธิ
และปัญญาตามมาต่อไป ฉะนั้นต้องอย่าเปลวสติเลย ต้องคุมใจต้องพุทฺโธอยู่ทุก
ลมหายใจเข้าออก หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง สติมีหลายแบบ พุทฺโธก็ได้ ลมหายใจก็

ได้ ดูร่างกายก็ได้ คิดถึงความแก่ความเจ็บความตายก็เป็นสติ เรียกว่ามรณานุสติ

ถาม เมื่ออาทิตย์ก่อน ไปภาวนาที่ถ้ำสหาย ๓ วัน วันแรกรู้สึกว่ามันเบากายเบาใจเบาสบายๆ วันสุดท้ายคือวันที่ ๓ รู้สึกฟุ้งซ่านมากเอาไม่อยู่จนเช้า ต่อมา พระอาจารย์จันทร์เรียนบอกว่า มาภาวนาอย่างไรนะ มานั่งคิดวางแผน

ตอบ พอใกล้วันออก ใจมันเริ่มฟุ้ง

ถาม ก็จริงๆ อย่างที่ท่านพูดตอนนั้น ฟุ้งจนแก้มไม่ตก ฟุ้งก็ฟุ้งไป

ตอบ สติแตกไม่ยอมดึงสติกลับมา ไม่ยอมพุทโธ ปล่อยให้มันฟุ้งมันก็ยิ่งฟุ้งใหญ่

ถาม ใช่อยอมรับ ตอนนั้นคิดไม่ออกจริงๆว่าจะแก้มันอย่างไร ตื่นเช้ามาก็ว่าทำไมไม่พุทโธให้มันถี่ๆ

ตอบ นั่นแหละเส้นผมบังภูเขาแท้ๆ เรามาก็เพื่อมาพุทโธแท้ๆ ยังลืมไปได้ คิดดูกิเลส มันเก่งขนาดไหน

ถาม วันนี่มาพิจารณาอีกมุมหนึ่งว่า วันแรกที่เรามากายเบาใจเบาสงบดีนะ แต่วันสุดท้ายกลับฟุ้งซ่านกลายเป็นตรงกันข้ามกันเลย แต่ถ้าเราอีกนิตหนึ่งว่า สิ่งที่เรามาฝึกนี้ มาฝึกที่ตัวผู้รู้เพื่อรู้อารมณ์มันว่า มันสงบหรือไม่สงบ อย่างนี้ก็คงจะดีขึ้น

ตอบ ใช่ว่าแล้วดึงกลับมา ดึงใจกลับมาอย่าปล่อยให้ป่วนแต่ง ให้กลับมารู้เฉยๆ ให้หนึ่งให้สงบ ดึงด้วยพุทโธก็ได้ ดึงด้วยการสวดมนต์ก็ได้ หรือถ้ามีสติก็ดึงมาได้เลย ถ้าสติมีกำลัง ถ้ามีตัวรู้อยู่ ก็ดึงกลับมาหาตัวรู้ให้ลึกแต่ตัวรู้อย่างเดียว

ถาม แต่สังเกตที่ผ่านมา มันคาอยู่ตรงความยึดความคิดตรงนั้น ถ้าวางใจให้เป็นกลาง มันคงจะดีขึ้น ให้อยู่ตรงผู้รู้ตรงนั้นว่า มันสงบไม่สงบมันฟุ้งอะไรตรงนั้น

ตอบ ใช่แต่มันลึ้มไง มันผลอมันไปติดกับของความคิดปรุงแต่งเสียแล้ว คิดถึงงานที่เราจะไปทำ มันก็เลยนั่งฟังอยู่เรื่องงานนั้นแทน วันแรกๆไม่ฟังเพราะเราตั้งใจจะไปภาวนา พอวันสุดท้ายจะออกนี้ มันเตรียมการแล้ว จะไปกินที่ไหนดี ใช่ไหม เพราะฉะนั้นเราควรจะไปแบบไม่กลับถึงจะดี จะได้ไม่ฟัง บวชแบบไม่มีวันสึก พวกที่บวชนี้ พอเริ่มต้นก็ขยัน เดือนแรกก็ขยัน พอเข้าเดือนที่ ๒ ชักจะแผ่วแล้ว พอเดือนที่ ๓ นี้เริ่มฟังแล้ว เริ่มเตรียมหากางเกงหาเสื้อ เพราะฉะนั้นบวชแล้ว ต้องไม่สึกถึงจะบวชจริง ทูบหม้อข้าวเลยไม่ถอยหลังแล้ว จะไปตายดาบหน้า ถ้าไม่ชนะก็ไม่กินแล้ว ถ้าอย่างนี้มันก็เข้าๆออกๆอย่างนี้ สามวันดีสี่วันใช่

ถาม แล้วอย่างนี้จะรู้กำลังของตัวเองได้อย่างไร กล้าๆกลัวๆ

ตอบ ก็ยังไม่ถึงไหน ถ้ามีกำลังมันก็ไม่กลับแล้ว เอ้าทำต่อไป

ถาม อย่างไม่ไปปฏิบัติกันที่เขาสวนหลวง พอใกล้ๆจะออกนี้ ทุกคนดีใจกันใหญ่

ตอบ เหมือนคนติดคุกกำลังจะถูกปลดปล่อย วาดแผนกันแล้วจะไปหาใครดีจะไปทำอะไรดี เราต้องมองไปว่าการปฏิบัติของเราไม่มีการถอยหลัง แต่อย่างว่าตอนนี้ ก็ยังต้องเข้าออกอยู่ ก็ต้องยอมรับกับสภาพไปก่อน แต่ถ้าอยากจะทำให้มันเป็นผลดีไปตลอดนี้ เราต้องเดินไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียว ไม่มีการเดินถอยหลัง แต่ตอนนี้เรายังไปไม่ได้ ก็ต้องรับไปอย่างนี้ไปก่อน ยังดีกว่าไม่ไปเลย ไป ๓ วันแล้วกลับมาอยู่ ๒ วันแล้วกลับไปใหม่ ก็เข้าๆออกๆอย่างนี้ไปก่อน จนกว่าจะเบื่อบริเวณที่ไปแล้วไม่กลับดีกว่า

ถาม มันพอมมาถึงจุดนี้ที่ไร มันเหมือนกับว่ามันคิดไม่ออกสักที่ตรงจุดนั้นพอดี พอผ่านไปแล้ว มันก็ย้อนหลังจะคิดออกว่าเราควรจะทำอย่างไร

ตอบ ก็ลองกลับไปทำใหม่ กลับไปทำใหม่ พอมันเกิดเหตุการณ์จริงๆก็ลืมหึกเหว เพราะว่าเวลาเกิดเหตุการณ์นี้มันเหมือนถูกสะกดจิต มันไปกับมันเลยลืมหึกเหวเลย ฉะนั้นต้องพยายามฝึกบ่อยๆฝึกมากๆ ต่อไปมันก็ได้เองแหละ ตอนนี้เอา

ประสบการณ์มาเป็นบทเรียน มาสอนเราว่าเราผิดพลาดตรงไหน คราวหน้าเรา
ต้องไม่พลาดอีก กลับไปคราวหน้าพอมันจะไปตกหลุมนี้บ๊อบเราต้องดึงเราออก
บอกนี่ไม่ใช่ นะ ทางนี้ไม่ใช่ ไม่ใช่ทางไป คิดไม่ได้ มันเป็นอนาคตอย่าพึ่งไป
อย่าไปในอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน รอให้ถึงเหตุการณ์ก่อนแล้วค่อยคิดก็ได้ ออก
จากวัดไปแล้วค่อยไปคิดก็ได้ ตอนอยู่ในวัดอย่าพึ่งไปนอกวัด ร่างกายมันอยู่ใน
วัดแต่ใจมันไปอยู่นอกวัดแล้ว

ถาม แสดงว่าตอนนั้นที่เราคิดไม่ถึงหรือไม่ทันมัน เพราะสติเราไม่ทันมันใช่ไหมคะ

ตอบ เพราะไม่มีสติเลย ไม่ใช่ไม่ทัน ปัญญาไม่ทันสติไม่มี เข้าใจไหม ถ้ามีสติปัญญา
มันก็อาจจะทันก็ได้ไม่ทันก็ได้ แต่อย่างน้อยมีสติมันก็อย่างน้อยก็ยังพอจะดึงมัน
ไว้ได้อยู่ แต่มันไม่ตายเท่านั้นเอง แต่ถ้ามีปัญญามันก็ตาย ตายด้วยปัญญา แต่
รู้ด้วยสติดึงมันไว้ด้วยสติ แต่มันยังไม่หมดแรง มันจะหมดแรงต่อเมื่อเราใช้
ปัญญามัน

กัณฑ์ที่ ๔๖๙

๒ รุหรือหลง

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖

เมื่อเข้าก็รู้สึกจะหนาวที่สุดนะเท่าที่หนาวมา แต่มันก็เท่ากัน คือมันก็เป็นทุกขเวทนา เหมือนกัน ถ้าเราทำใจให้หนึ่งได้มันก็เหมือนกัน มันก็หนาวเท่ากัน มันเท่ากันมันจะลงไป อีก ๑๐ องศา มันก็ทุกขเวทนาเหมือนกัน ถ้าเราทำใจเฉยมันก็เท่ากัน ถ้าใจเราไม่เฉย มันก็รู้สึกจะทุกข์มากขึ้น ความจริงมันหนาวมากหนาวน้อยอยู่ที่ใจเรามากกว่า ร่างกาย มันก็ไม่รู้ถึงความแตกต่าง ๙ องศา ๑๐ องศา มันก็เป็นไปตามความจริงของมัน ถ้าฝึกใจ ให้มันอยู่หนึ่งๆได้แล้ว ทุกอย่างมันก็จะเท่ากันหมด ก็ทุกอย่างก็เป็นสมมุติ นี่เราไปให้ความสำคัญกับสมมุติ เราก็เลยขึ้นลงไปกับสมมุติ ถ้าเราทำใจให้เฉยไว้ ให้อยู่หนึ่งให้เป็นกลาง ไม่ขึ้นไม่ลง มันก็จะไม่เห็นว่ามีอะไรแตกต่างกัน เจริญกับเสื่อมก็เท่ากัน เกิดกับตายก็เท่ากัน หนาวกับร้อนก็เท่ากัน หิวกับอิ่มก็เท่ากัน เพราะใจเป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้น ใจไม่ได้เป็นผู้ร้อนหรือหนาว หิวหรืออิ่ม เกิดหรือดับ เจริญหรือเสื่อม อย่างที่เขาเจริญหรือเสื่อม เกิดหรือดับ ก็เป็นตามธรรมชาติของเขา เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนี้ไปเสมอ ใครที่หลงตามกับความเจริญกับความเสื่อม ก็จะเกิดความดีใจเกิดความเสียใจ เวลาเจริญก็ดีใจ เวลาเสื่อมก็เสียใจ แต่ดีใจแล้วมันก็ผ่านไป เสียใจแล้วมันก็ผ่านไป มันก็กลับมาอยู่ที่เดิม ที่เดิมก็คือ **ที่รู้หรือที่หลง** ถ้าที่หลงก็เต็นไปเต็นมา ขึ้นๆลงๆไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ดีใจเสียใจไปกับการเจริญกับการเสื่อมต่างๆ ถ้ากลับมาที่รู้ ที่อุเบกขาก็จะเฉยๆ เจริญก็เฉยๆ เสื่อมก็เฉยๆ เกิดก็เฉยๆ ตายก็เฉยๆ มันก็เลยเท่ากัน เจริญกับเสื่อมก็เท่ากัน เกิดกับตายก็เท่ากัน หิวกับอิ่มก็เท่ากัน หนาวกับร้อนก็เท่ากัน

นี่เป็นจุดที่เราต้องกลับมาหา ตอนนี้อยู่ผิดจุดกัน แทนที่จะอยู่ที่จุดรู้ เราไปอยู่ที่จุดหลง พอจุดหลงมันก็ดีใจเสียใจไปกับการเจริญการเสื่อม ถ้าเราหาจุดรู้เจอเราก็จะไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไปกับการเจริญกับการเสื่อมของสิ่งต่างๆ พวกเราทุกคนนี่พอมาเกิดในโลกนี้

แล้ว เราก็จะต้องสัมผัสรับรู้กับการเจริญกับการเสื่อม กับการเกิดกับการดับ กับการเป็น กับการตาย กับการร้อนกับหนาว กับการสุขกับทุกข์ กับการเจริญของลาภยศสรรเสริญ กับการเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ แต่เวลาที่เรสัมผัสเราไม่ได้สัมผัสด้วยความรู้ เรสัมผัสด้วยความหลง เราก็เลยเกิดความดีใจเกิดความเสียใจขึ้นมา เวลาเกิดความดีใจเกิดความสุข มันก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่เวลาเกิดความเสียใจเกิดความทุกข์ขึ้นมา มันจะทรมานมาก ดังนั้นเราต้องมาศึกษาหาวิธีดึงใจเราให้ไปอยู่ที่จุดรู้ อย่าไปอยู่ที่จุดหลง วิธีที่จะทำให้เราเข้าสู่จุดรู้ให้ออกจากจุดหลง ก็คือวิธีของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ พบวิธีที่จะทำให้ใจได้ยื่นอยู่ที่จุดรู้ จุดรู้ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่วุ่นวายไปกับเหตุการณ์ต่างๆ นี่คือนี่สิ่งที่พวกเราควรจะศึกษา เพื่อที่เราจะได้ปรับใจของเรา ให้ย้ายจากจุดหลง มาสู่ที่จุดรู้ให้ได้ ถ้าอยู่ที่จุดรู้แล้วสบาย ไม่ดีใจไม่เสียใจ อาจจะคิดว่าถ้าไม่ดีใจแล้วจะมีความสุขหรือ ความสุขที่ได้จากการดีใจนั้นมันสู้กับความสุขที่รู้เฉยๆไม่ได้

พวกเรายังไม่เคยสัมผัสกับความสุขที่ได้จากการรู้เฉยๆ เราก็เลยคิดว่า เรายังต้องมีความดีใจอยู่ แต่เราลืมไปว่า ถ้าเรามีความดีใจเราก็จะต้องมีความเสียใจ เพราะใจมันไม่ยื่นอยู่ที่จุดรู้แล้ว มันไปยื่นอยู่ที่จุดหลง มันก็จะแกว่งเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา เวลาดีใจก็เหมือนมันแกว่งไปทางซ้าย เวลามันเสียใจมันก็จะแกว่งไปทางขวา ใจก็จะแกว่งไปแกว่งมา กับความสุขกับความทุกข์ ก็จะต้องอยู่กับความทุกข์ไปเสมอ ถ้าใจยังไม่นิ่งไม่อยู่ตรงกลาง ตรงกลางนี่คือจุดรู้ จุดเฉย จุดนิ่งเฉย จุดที่เป็นอนุเบกขา ถ้าอยู่นิ่งเฉยแล้ว กลับจะได้ความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากความดีใจ แล้วก็ไม่ต้องไปพบกับความทุกข์ที่เกิดจากความเสียใจ ถ้าเราดีใจกับสิ่งใดแล้ว เราจะต้องเสียใจกับสิ่งนั้นต่อไป เพราะว่สิ่งที่เราดีใจด้วยนั้น จะต้องเปลี่ยนไป ต้องมีวันเสื่อมต้องมีวันหมดไป เวลาเสื่อมเวลาหมดไป เวลานั้นก็จะเป็นเวลาที่เราทุกข์ใจ แล้วเวลาเกิดความทุกข์ใจนี้มันก็จะทำให้เราทรมานมาก และอาจจะทำให้เราต้องไปทำความทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก เพราะเราไม่รู้จักรู้วิธีที่จะแก้ความทุกข์ ไม่รู้จักรู้วิธีที่จะดึงใจเราให้เข้าอยู่ตรงจุดรู้ จุดตรงกลาง ก็พยายามที่จะดึงหนีจากความทุกข์ เวลาพยายามดึงหนีก็ยิ่งทุกข์ขึ้นมามากใหญ่ เหมือนกับปมที่เราผูกไว้ แทนที่เราจะแกะออกเรากลับไปดึงปมให้มันแน่นขึ้นไป ยิ่งทุกข์ทรมานใจเพิ่มมากขึ้นไป

อีก เพราะว่าเราจะตื่นหนีจากความเสียใจ ตื่นหนีจากความทุกข์ใจ แต่เราตื่นหนีความ
จริงไปไม่ได้ เราจะตื่นหนีจากความเสื่อมจากการดับ ของสิ่งที่เราดีใจด้วยไม่ได้ ตื่นไปหา
สิ่งใหม่ เดียวมันก็เสื่อมเหมือนกัน แม้ว่าจะไปหาอะไรมาทดแทนมัน สูญเสียอะไรไป
แล้วไปหาสิ่งใหม่มาทดแทน เดียวสิ่งนั้นก็ต้องเสื่อม ก็จะต้องดับไปเหมือนกัน นี่เรา
ตื่นกันมาไม่รู้กี่ล้านกี่แสนชาติแล้ว ตื่นหนีจากร่างกายที่แก่ที่เจ็บที่ตายไป แล้วก็ตื่นไปหา
ร่างกายอันใหม่ พอได้ร่างกายอันใหม่มา เดียวมันก็แก่มันก็เจ็บมันก็ตายใหม่ ตื่นกัน
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ พยายามหาความสุขหาความดีใจกับสิ่งต่างๆไปเรื่อยๆ จึงเป็นเหตุที่ทำให้
ให้เราต้องมาทุกข์กันอยู่เรื่อยๆ เพราะเราไม่รู้จักแก้ปัญหาก็ถูกทางนั่นเอง เราแทนที่
จะแก้ เรากลับไปผูกมัดปมให้มันแน่นขึ้น แทนที่จะแกะมันออก เรากลับไปผูกมันให้มัน
มีปมเพิ่มมากขึ้นไป

ถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
เราจะไม่มีวันที่จะแก้ปมปัญหาของเราได้เลย แทนที่จะแก้ เรากลับจะไปผูกปม
ปัญหาขึ้นมาใหม่เรื่อยๆ สร้างภพสร้างชาติใหม่ขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งสร้างมากก็ยิ่งต้องสร้าง
มากขึ้นไป มันเหมือนก้อนหินกลิ้งลงจากภูเขา ก้อนหินมันจะไม่กลิ้งช้าลง แต่มันจะกลิ้ง
เร็ว เร็วขึ้นไป เร็วขึ้นไป กำลังมันจะมีมากขึ้นไป มากขึ้นไปเรื่อยๆ การแก้ปัญหามาของพวก
เราก็คือแก้ด้วยความอยาก เวลาอยู่เฉยๆไม่มีอะไรทำ ก็แก้ด้วยความอยาก อยากไป
เที่ยว อยากไปหาคนนั้นคนนี้ อยากจะไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่างคนที่แก้ปัญหามาด้วยการไป
เสพยาเสพติด ดื่มสุรายาเมาสูบบุหรี่ ซื้อมั้บซึ้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ
นี่คือวิธีแก้ความทุกข์ของเรา ทุกข์ที่เกิดจากความเหงาความว้าเหว่ ทุกข์ที่เกิดจากเวลาที่
ไม่มีอะไรจะทำ ใจก็จะหงุดหงิด ต้อหาอะไรทำ ก็จะไปทำกับเรื่องของรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะ ในรูปแบบต่างๆ เสพยาเสพติด ดื่มสุรา ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปซื้อข้าว
ซึ้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ พอแก้ปัญหามาแบบนี้ แทนที่ความหงุดหงิด รำคาญใจเวลาอยู่เฉยๆ
มันกลับเพิ่มความหงุดหงิด เพิ่มมากขึ้น ต้อแก้บ่อยขึ้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ แก้ไปเท่าไรก็
จะไม่มีความหมด ความหงุดหงิดความทุกข์ ความไม่สบายอกไม่สบายใจ เวลาที่อยู่เฉยๆ
อยู่คนเดียว ก็จะไม่มีความหมด ก็ต้อแก้ไปเรื่อยๆ แก้ไปจนไม่มีแรงที่จะแก้ คือร่างกาย
ไม่สามารถที่จะทำตามความอยากได้ ก็ทุกข์อีกแล้ว แก้ไม่ได้ แล้วก็พอตายไปก็ต้อไป

หาร่างกายอันใหม่ เพราะอยู่แบบไม่มีร่างกายไม่ได้ ต้องมีร่างกายเพื่อที่จะได้มาแก้ความ
หงุดหงิด ความรำคาญใจต่อ อันนี้คือวิธีแก้ของเรา

วิธีแก้ของพระพุทธเจ้านี้ ท่านหยุดความอยาก เวลาอยู่เฉยๆหงุดหงิด ท่านก็ภาวนา ทำ
ใจให้สงบ พอใจสงบ ใจก็จะหายจากความหงุดหงิด ใจเข้าสู่จุดรู้ จุดอุเบกขา จุดที่ไม่มี
ความอยาก ท่านก็เลยมารู้ว่านี่คือวิธีแก้ปัญหาที่แท้จริง แต่เป็นการแก้แค่ชั่วคราว เพราะว่า
เวลาออกจากความสงบ ความหงุดหงิดก็จะกลับคืนมา ความอยากจะแก้ความหงุดหงิด
ด้วยการกระทำสิ่งต่างๆก็จะตามมาใหม่ ถ้าอยากแก้ความหงุดหงิดอย่างถาวร ก็ต้อง
พิจารณาให้เห็นว่า การแก้ความทุกข์ใจด้วยการกระทำตามความอยากนี้ กลับเป็นการยึด
ความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้นไปให้ยาวออกไป วิธีที่จะแก้ต้องแก้ด้วยการไม่ทำตามความ
อยาก พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่จะมาทำให้เราหายหงุดหงิดนี้ มันไม่เที่ยงมันไม่ถาวร ได้มา
เราก็ดีใจใหม่ๆ แล้วเวลาเขาเสื่อมไป เปลี่ยนไปดับไป เราก็กลับมาอยู่ที่จุดเดิมอีก
กลับมาที่ความไม่สบายใจ กลับมาที่ความทุกข์ใจ แล้วต่อให้เราพยายามที่จะดูแลรักษา
สิ่งที่เราให้ดีขึ้นขนาดไหนก็ตาม เราก็จะไม่สามารถที่จะไปยับยั้งความเสื่อมความดับ การ
เปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เราเอามาแก้ปัญหาก็กับเรา นี้ เราก็จะกลับมาอยู่ที่จุดที่เราไม่สบาย
ใจทุกข์ใจ หงุดหงิดรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงา ว้าเหวเปล่าเปลี่ยว แล้วเราก็จะไปทำ
ตามที่เราเคยทำอีก แต่ถ้าเราได้พบกับวิธีแก้ที่ถูกต้อง ก็คือวิธีทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ เราก็รู้
ว่าเราต้องกลับมาที่จุดนี้ กลับมาที่จุดที่เป็นอุเบกขา และการที่จะกลับมาที่จุดที่เป็น
อุเบกขา ก็คือก็ต้องไม่ทำตามความอยากนั่นเอง พอเราไม่ทำตามความอยาก ความอยาก
นั้นก็อ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ แล้วก็หมดไปในที่สุด พอหมดแล้ว เราก็จะอยู่ที่จุดรู้
ตลอดเวลา จะเข้าสมาธิก็ได้ไม่เข้าสมาธิก็ได้ ถ้าเรามีปัญญาคอยสกัดความอยากทุก
รูปแบบ ที่จะดึงให้เราออกจากจุดรู้ ไปสู่จุดหลง ไปสู่ความทุกข์

อันนี้แหละคืองานของเรา ที่เราจะต้องพยายามทำกันให้ได้ คือ พยายามดึงใจของ
เราให้ออกจากจุดหลง ให้มายืนอยู่ที่จุดรู้ ก็ต้องเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา
ด้วยการสนับสนุนของการรักษาศีล ด้วยการทำทาน ทานนี้มีไว้สำหรับสกัดความหลง ที่
จะไปแก้ปัญหาด้วยการใช้เงินทองแก้ปัญหากัน ทุกวันนี้เราใช้เงินทองแก้ปัญหากัน เรา

ไม่สบายใจเราก็ไปเที่ยวกัน ไปดื่มไปรับประทาน ไปดูไปฟังกัน ก็ต้องใช้เงินทอง เมื่อเรา
ใช้เงินทองมาแก้ปัญหา เราก็สร้างปัญหาให้กับเรา เพราะเราก็ต้องไปหาเงินทองมา หาเงิน
ทองแล้วก็มาแก้ปัญหาที่ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้น แก่กันไปอย่างนั้น วนกันไปอย่างนั้น หา
เงินมากก็ไปสร้างปัญหากับการหาเงินอีก ต้องไปทุกข์ไปเหนื่อยยากกับการหาเงินหาทอง
แล้วพอได้เงินมา ก็เอามาแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ปัญหามันยืดเยื้อต่อไปมันไม่หมด
ไป ถ้าจะแก้ให้มันหมด ก็คือเอาเงินทองที่จะไปแก้ปัญหาแบบเดิมๆนี้ มาแก้ตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงแก้ คือเอามาทำทานเสีย เช่นบิณฑบาตจะไปเที่ยวที่ไหน ก็อยู่บ้านเอา
เงินที่จะเที่ยวนี้ เอาไปทำบุญทำทาน ทำที่ไหนก็ได้ ทำที่วัดก็ได้ ที่โรงเรียนก็ได้ ที่
โรงพยาบาลก็ได้ ที่บ้านก็ได้ ทำกับพ่อทำกับแม่ ทำกับผู้มีพระคุณ ทำกับผู้ที่ตกทุกข์ได้
ยากเดือดร้อน ทำแล้วเราก็จะได้แก้ปัญหาได้ถูกต้อง เราจะได้หยุดแก้ปัญหาด้วยการใช้
เงินทอง เพื่อไปทำตามความอยากต่างๆ เรารักษาศีลก็เช่นเดียวกัน รักษาศีลก็เพื่อจะตัด
ไม่ให้เราไปสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เพราะการทำบาปนี้ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหา แต่มันจะทำให้
ปัญหาเพิ่มมากขึ้น เช่นเราขาดเงินขาดทอง เราก็ไปลักขโมยหรือไปโกหกหลอกลวง เอา
เงินของผู้อื่นมาใช้ ใช้แล้วเราก็ไม่มีปัญญาที่จะคืน ก็ต้องถูกเขามาตามทวงหนี้เรื่อยๆ
แล้วก็อาจจะต้องถูกจับขึ้นศาลขึ้นอะไรกัน ติดคุกติดตารางไป เราจึงต้องรักษาศีลกัน
ต้องไม่ทำบาป ต้องทำทาน อย่าเอาเงินทองไปใช้ในการแก้ปัญหาทางใจ ด้วยการไปซื้อ
ของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวไปทำอะไรต่างๆ ถ้าเราหยุดการใช้เงินทองเพื่อแก้ปัญหาทางใจ เรา
ก็จะไม่ต้องเสียเวลากับการไปหาเงินทองมา ถ้าจะหาที่หาเท่าที่จำเป็น หาพอให้มา
แก้ปัญหาทางร่างกาย คือหาอาหาร หาที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ก็ไม่ต้อง
เสียเวลามาก ก็จะทำให้เราได้มีเวลามาแก้ปัญหาใจของเรา คือมาบำเพ็ญจิตตภาวนา มา
บำเพ็ญสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนา

การเจริญสมณภาวนาก็ต้องเจริญสติก่อน ต้องมีสติคอยควบคุมความคิดปรุงแต่ง ให้
หยุดให้ได้ ถ้าความคิดปรุงแต่งไม่หยุด ก็จะไม่เกิดผล สมณภาวนาก็จะไม่เกิด ใจจะไม่
เข้าสู่จุดรู้ ใจก็จะอยู่ที่จุดหลง ตัวที่ทำให้ใจอยู่ที่จุดหลงก็คือ ความคิดปรุงแต่งของเรา
นี่เอง พอเราคิดแล้ว เราก็คิดไปตามความหลง **อวิชชา บัณฑิต สังขารา** ความหลงเป็นผู้
ผลักดันให้เราคิดปรุงแต่งไป คิดว่าอันนั้นก็ดีอันนั้นก็ดี คิดว่าอันนั้นจะให้ความสุขกับเรา ใจ

นี่จะทำให้ความสุขกับเรา คิดว่าไอนั้นเป็นของเรา จะอยู่กับเราไปตลอด เป็น**นิจจัง** เป็น**สุขัง** เป็น**อตัตา** นี่คือความคิดของพวกเรา พอคิดอย่างนี้แล้ว ก็เกิด**ตัณหา**ขึ้นมา เกิดกามตัณหา เกิด**ภวตัณหา** **วิภวตัณหา**ขึ้นมา จิตมันก็จะยืนอยู่ที่จุดหลง จะไม่มีวันออกจากจุดหลงได้ ถ้าเราไม่มีสติคอยดึงใจให้หยุดคิดปรุงแต่ง ถ้าใจหยุดคิดปรุงแต่งแล้ว ใจก็จะเข้าสู่ที่จุดรู้ ลักแต่ว่ารู้ทันที บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ พอความคิดปรุงแต่งหายไป ก็จะเหลือแต่ตัวรู้ไหลขึ้นมา ผู้รู้ไหลขึ้นมา ที่นี้เราก็คือรู้ว่า นี่แหละคือจุดที่เราจะต้องยืนต้องอยู่ คืออยู่ที่ตรงจุดรู้ อย่าไปอยู่ที่จุดหลง จุดหลงก็คือคิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ไอนั้นก็ดีไอนี้ก็ดี อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะมีสิ่งนี้ อยากจะเป็นอย่างนั้นอยากจะเป็นอย่างนี้ขึ้นมา พอเกิดความอยากแล้วก็ต้องดิ้นรน อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องดิ้นไปทำตามความอยาก มันถึงจะหายจากความดิ้นรน

ฉะนั้นเราต้องมาบำเพ็ญจิตตภาวนากันให้มากๆ เจริญสติให้มากๆ ตั้งแต่ตื่นเลย สตินี้เราเจริญได้ตั้งแต่เราตื่น พอเราลืมตาขึ้นมาปั๊บ เราก็ต้องตั้งสติตั้งจิตไว้ให้อยู่กับปัจจุบันเลย ให้อยู่ติดกับร่างกาย อย่าปล่อยให้มันไปที่อื่น หรือให้อยู่ติดกับพุทโธ ก่อนจะลุกขึ้นมาทำอะไร ก็ถามว่าตอนนี้จิตเราอยู่ที่ไหน อยู่ตรงนี้หรือเปล่า หรือไปอยู่ที่ทำงานแล้วหรือไปอยู่ที่ไหนแล้ว ร่างกายยังอยู่ตรงนี้เลย แต่จิตไปถึงไหนแล้วก็ไม่รู้ อันนี้คือสิ่งที่เราจะต้องเจริญให้ได้ ตั้งจิตให้อยู่กับกายก็ได้ อยู่กับพุทโธก็ได้ เพื่อไม่ให้มันไปกับความคิดปรุงแต่งสังขาร ไปกับความหลง ถ้าไปคิดปรุงแต่งแล้วมันก็จะไหลไป มันก็จะไปดิ้นรนไป ไปตามความอยากต่างๆ เพราะฉะนั้นเราต้องเจริญสติให้ได้ ถ้าเจริญสติได้ เวลานั่งเฉยๆนั่งหลับตา ใจก็จะรวมเข้าสู่จุดรู้ได้ เข้าสู่จุดอุเบกขาได้ พอเข้าสู่จุดนั้นแล้ว ก็จะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ **นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง** ไม่มีความสุขอันใดที่จะยิ่งใหญ่ เท่ากับความสุขที่จะได้จากความสงบ จากการที่ได้เข้าสู่จุดรู้นี้ อันนี้แหละ เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามทำกันให้ได้ ถ้าเราไม่ถึงจุดนี้เราก็คงยังแก้ปัญหาไม่ได้ และการถึงจุดนี้ด้วยสมถภาวนา ก็เป็นการแก้ปัญหาได้ชั่วคราวยังไม่ถาวร เพราะว่าเราจะไม่สามารถอยู่ในจุดนี้ได้ตลอดเวลาแน่นอน พอเราลืมตาขึ้นมา พอจิตเริ่มคิดปรุงแต่งขึ้นมา มันก็จะไหลไปสู่จุดหลงอีก ถ้าอยากจะให้มันอยู่ที่จุดรู้ต่อไป เราก็คงต้องใช้ปัญญาสกัดความคิด ไม่ให้มันไปทางนั้น มันจะไปตามทางความอยาก เราก็คงต้องใช้ปัญญาสกัดมัน ใ**้อนิจจัง** **ทุกขัง**

อนัตตา เข้ามาช่วย อยากได้อะไรก็พิจารณาสิ่งที่อยากได้ว่า มันไม่เที่ยง เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขเดียวเดียว แล้วก็มีความสุขตามมา อยู่คนเดียวเหงาอยากจะมีแฟน อยากจะมีภรรยา อยากจะมีสามี ก็ต้องไปหาสามีหาภรรยา พอได้มาแล้วก็ต้องมาทุกข์กับสามีทุกข์กับภรรยา เพราะภรรยาสามีไม่หนึ่ง ไม่เหมือนเดิม

ฉะนั้น ถ้าได้สามีแล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจไปมีความอยาก เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ลายยศสรรเสริญ ต้องพิจารณาว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาเราควบคุมบังคับไม่ได้ จะสั่งให้เขาให้ความสุขกับเราตลอดเวลาไม่ได้ เขาจะต้องมีการเปลี่ยนไป มีขึ้นมีลงมีดีมีไม่ดี บางวันเขาก็ดีบางวันเขาก็ไม่ดี วันที่เขาไม่ดี ความสุขที่เราเคยได้จากเขาก็หายไป ก็จะได้แต่ความทุกข์กลับคืนมา ถ้าเห็นว่าเขาเป็นทุกข์เราก็จะได้ไม่อยากได้เขามา ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้เป็นวัตถุหรือเป็นบุคคลก็เหมือนกัน เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นทุกข์ จะให้ความทุกข์กับเรา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะสัจใจไม่ไปหลงกับสิ่งต่างๆได้ ก็จะตั้งใจให้ขึ้นอยู่กับจตุรสุขได้ เวลายืนอยู่กับจตุรสุขนี้ได้ มันสบาย มันอิมมันพอ มันไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น นี่แหละคือเรื่องของ การแก้ปัญหาของเรา ตอนนี้อยู่ตรงจุดหลง เราต้องดึงจิตของเราให้ออกจากจุดหลง ให้มายืนอยู่ตรงจตุรสุข ด้วยการทำทาน ถ้าเรามีเงินมากเกินไป ถ้าเราจะต้องเอาเงินนี้มาแก้ปัญหาทางใจ เราก็ต้องหยุดใช้เงินแก่ เพราะเงินนี้แก่ไม่ได้ เช่นไปเที่ยวไปดื่มไปรับประทาน ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย หรือไปเป็นใหญ่เป็นโต เป็นนั่นเป็นนี่ แก่ไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนาเท่านั้น แก้แบบพระพุทธเจ้า เสด็จออกจากพระราชวัง บำเพ็ญอยู่ในป่า รักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วก็ชำระใจด้วยสมถะและวิปัสสนาภาวนา ชำระความหลงให้ใจได้มายืนอยู่ที่จตุรสุข จุดที่ไม่หลง

ถ้าอยู่ที่จตุรสุข จุดที่ไม่หลงแล้ว ก็จะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม อะไรจะเจริญอะไรจะเสื่อม ก็จะเฉยๆเท่านั้น หนาวเท่านั้นหนาวเท่านั้น มันก็หนาวเหมือนกัน ร้อนเท่านั้นร้อนเท่านั้น มันก็ร้อนเหมือนกัน ถ้าใจมันเฉยแล้วมันไม่เป็นปัญหา กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ว่าจะร้อนหรือหนาว อิมหรือหิว เจ็บหรือไม่เจ็บ แก่หรือไม่แก่ ตายหรือไม่ตาย ไม่เป็นปัญหาทั้งนั้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีการเปลี่ยนแปลงไปนั้น

มันไม่ได้เป็นอะไรกับใจเลย ใจไม่ได้เป็นสิ่งที่ต่างๆ ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ เหตุการณ์ต่างๆ สิ่งต่างๆ เท่านั้นเอง แต่รับรู้ด้วยความหลง รู้แล้วก็สร้างอารมณ์ขึ้นมา มาทำลายตนเอง มาตีใจมาเสียใจกับสิ่งที่ตนเองไปรับรู้ เพราะไม่รู้ว่าเป็นสิ่งต่างๆ นั้น มันไม่ได้มีอะไรเกี่ยวข้องกับเราเลย เราไปเกี่ยวข้องกับเขาเอง เราไปหลงกับเขาเอง ไปหลงว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา พออะไรเป็นของเราบ้างที่นี้ก็วุ่นวายขึ้นมาทันที ถ้าไม่เป็นของเราที่สบาย บ้านคนอื่น น้ำจะท่วมไฟจะไหม้เราไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเป็นบ้านของเราขึ้นมาเมื่อไหร่ เดือดร้อนขึ้นมาเมื่อไหร่ ฉะนั้น อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปถือว่ามีอะไรเป็นตัวเราเป็นของเรา ให้รู้เฉยๆ ถ้าเป็นตัวเราของเรา ก็ให้รู้ว่าเป็นของเราชั่วคราว ไม่ใช่เป็นตัวเราของเราที่ถาวร ลักวันก็จะต้องจากเราไป หรือเราจะต้องจากเขาไป ให้คิดอย่างนี้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญา ให้เจริญสติพุทฺธโรฯ หรือเผื่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อไม่ให้ไปคิดนู่นคิดนี่ แล้วก็พยายามนั่งสมาธิให้มาก เดินจงกรมให้มาก เพื่อที่เราจะได้มีสมาธิมีปัญญา ที่จะรักษาใจให้ได้อยู่ ให้รู้เฉยๆ ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้ไปหลงกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ ว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา อันนี้เป็นความหลงทั้งนั้น ความจริงแล้วเขาก็เป็นอนัตตา เป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย ตัวเขาเองก็ไม่ได้เกิดแก่เจ็บตายไปกับดินน้ำลมไฟ ตัวของเขาก็เป็นตัวรู้เหมือนกัน แต่เขาไม่รู้เท่านั้นเอง เขาหลงเท่านั้นเอง เขาก็เลยไปทุกข์กับสิ่งที่เขาหลง เวลาที่เขาต้องสูญเสีย จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เขารักเขาชอบไป เขาก็เสียอกเสียใจทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าเขารู้เหมือนกับเรารู้เขาก็จะไม่ทุกข์ เวลาเขาจากสิ่งที่เขารักไปเขาก็ไม่ทุกข์ เวลาเราจากสิ่งที่เรารักไปเราก็ไม่ทุกข์ เวลาเราเจอสิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบเราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะรู้เฉยๆ

นี่คืองานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำสำเร็จแล้ว แล้วก็นำเอามาแบ่งปันให้กับพวกเรา เรียกว่า **ธรรมทาน** ทรงให้ธรรมะกับพวกเรา ถ้าพวกเรานำเอาไปปฏิบัติได้ เราก็จะได้ไปยืนอยู่ที่จุดเดียวกับที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปยืนกัน ก็ยืนที่จุดที่นั่นแหละ จุดที่เป็นอนุเบกขา จุดที่เป็น **ปรหมัง สุขัง** นั่นเอง อยู่ตรงนี้ อยู่ที่การทำทาน อยู่ที่การรักษาศีล อยู่ที่การบำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ดังนั้นเราต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าเรากำลังทำอะไรกันอยู่ วันเวลามันผ่านไปเรื่อยๆ ผ่านไปแล้วมันก็ไม่ถอยหลังกลับ เวลาที่มีแต่จะหมดไป มันไม่เพิ่มให้มีมากขึ้น มันจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ เวลาที่เราจะได้บำเพ็ญ

ได้ทำงานได้รักษาดีล จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ เรากำลังทำงานรักษาดีล บำเพ็ญจิตตภาวนาอยู่หรือเปล่า ถ้าเราไม่ทำเราก็ขาดทุน ถ้าเราทำเราก็จะได้กำไร อยู่ที่ เรา ไม่มีใครบ่งชี้ให้เราได้ว่า ไม่มีใครเตือนเราได้ นอกจากเราต้องเตือนตัวเราเอง ด้วยการระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ ระลึกถึงวันเวลาที่ผ่านไปอยู่ทุก วินาที ว่าเวลาเราน้อยลงไปทุกวินาที ทุกวินาที เราจะมัวมาหลงกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ทำไม สิ่งต่างๆในโลกนี้ มันมีแต่จะให้ความทุกข์กับเรา เพราะในวันหนึ่งเราจะต้องจากเขาไป หรือเขาจะต้องจากเราไป แล้วเรามัวไปวุ่นวายกับเขาทำไม ทำไมไม่ปล่อยเขาไปเสีย ตั้งแต่บัดนี้ ในเมื่อเราจะต้องจากกันในวันข้างหน้าอยู่ดี ทำไมเราไม่จากกันเสียแต่ตอนนี้ จากในขณะที่เรายังตั้งใจนี้มันไม่ทุกข์นะ แต่ถ้าจากในขณะที่เราไม่พร้อมไม่ตั้งใจนี้มันจะ ทุกข์ วิธีที่จะทำให้เราจาก จากสิ่งเหล่านี้ก็คือทำงาน เรารักเงินก็ให้มันจากเราไปสละมัน ไป รักสมบัติข้าวของเงินทองก็สละมันไป รักสามีภรรยารักลูกก็จากกันไป ไปอยู่คนเดียว อย่างพระพุทธเจ้า ท่านพร้อมที่จะจาก จากสิ่งต่างๆเหล่านี้ไป ท่านจึงไม่ทุกข์เวลาที่ท่าน จากไป ถ้าเราไม่พร้อม ถึงเวลานี้มันจะทุกข์มาก สิ่งต่างๆที่เรารักที่ให้ความสุขกับเรา นี้ จะช่วยเราไม่ได้ เวลาที่เราจะต้องจากเขาไป ดังนั้นให้เรารีบทำเสียตั้งแต่บัดนี้ เพราะวัน เวลาจะมีแต่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วไม่นานก็จะหมด ตอนนี้อายุเท่าไรกันเข้าไปแล้ว จาก ๕๐ มันก็จะเป็น ๖๐ จาก ๖๐ มันก็จะเป็น ๗๐ จาก ๗๐ มันก็จะเป็น ๘๐ ถ้ายังอยู่ เหมือนเดิมอยู่ มันจะได้ประโยชน์อะไร มันไม่มีการพัฒนาการขึ้นมา อยู่ไปก็เสียเวลา เปล่าๆ อยู่ไปก็ขาดทุน มันต้องมีการพัฒนาทางจิตใจ จิตใจต้องรู้มากขึ้น หลงน้อยลง เป็นอุเบกขามากขึ้น ถึงจะเรียกว่ากำไร ถ้าสามารถยืนอยู่จุดนี้ได้ตลอดเวลา ก็ถือว่าได้ กำไรเต็มที่ได้หลุดพ้นจากบ่วงมาร บ่วงของกิเลสตัณหา บ่วงของการเวียนว่ายตายเกิด

เพราะฉะนั้น ขอให้พวกเราพยายามเร่งความเพียรกัน วันเวลาน้อยลงไปเรื่อยๆ นี้ก็อีกไม่กี่วันก็สิ้นปีแล้ว ปีนี้ หมดแล้วก็หมดไป จะไม่กลับมาหาเราอีกนะ ๒๕๕๖ นี้จะเป็น ความจำต่อไป จะไม่มี ๒๕๕๖ อีกแล้ว เราย้อนเวลากลับไปไม่ได้ ขอให้เรารีบ ทำในสิ่งที่ เราควรทำกัน แล้วควรหยุดในสิ่งที่เราไม่ควรทำกัน ไม่เช่นนั้นเราจะติดกับอยู่กับบ่วงของ มาร อยู่ต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

ถาม ลูกทำภาวนาทุกวัน มากบ้างน้อยบ้าง ทุกอย่างที่พระอาจารย์เทศน์ ที่พระอาจารย์สอนก็ปฏิบัติอยู่ในใจตลอด

ตอบ แล้วกิเลสมันยอมหนีไปไหม

ถาม บางทีก็ได้บางทีก็ไม่ แต่ว่าดีขึ้นมาจาก ๕ ปีที่แล้ว

ตอบ มันคงจะเหมือนปลุกต้นไม้แหละ ค่อยๆขยับไป ถ้าจะดูวันต่อวันมันก็จะไม่เห็นความแตกต่างมาก

ถาม แต่เวลามีปัญหาขึ้นมา เห็นชัดเลยล่ะ ว่าเป็นยังไง

ตอบ อยู่ที่ตัวเราทั้งนั้นใช่ไหม ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ความอยากของเรา ความยึดติดของเรา เคยมีอะไรก็อยากจะมีต่อไป พอจะต้องสูญเสียไป หรือมีการเปลี่ยนแปลงไป ก็ไม่สบายใจไม่พอใจ ไม่มองความจริงว่า ทุกอย่างมันต้องเปลี่ยนแปลง แล้วเราไม่มีอำนาจที่จะไปห้ามมันได้ เราต้องพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงเสมอ

ถาม ลูกสาวไปชอบกับคนนับถือศาสนาอิสลาม ศาสนาอิสลามที่เดนมาร์กนี่ เขาจะทำอะไรที่ผิดปกติ ฆ่าเพื่อเกียรติยศ มีความคิดที่แปลกประหลาดอะไรอย่างนี้ พอทราบว่าเขาไปชอบกับคนที่นับถือศาสนาอิสลามนี้ เห็นชัดเลยว่าใจนี้ไม่ชอบ เพราะความจำมันจำได้ว่าคนที่นับถือศาสนาอิสลาม นี่ไม่ได้ว่าใครนะคะ แต่พูดถึงความจำที่เคยจำได้ว่า ไม่ดี ทีนี้ก็มานั่งคิดพิจารณาดูเห็นว่า ท่านพระอาจารย์เคยพูดอยู่ครั้งหนึ่งนะคะว่า เขาเป็นสัมไปอยากให้เขาเป็นแอบเปิ้ล จำคำนี้ได้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปอยาก เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขาเรื่องของเขา เขาเลือกเองก็เลยทำได้เร็วขึ้น ดีขึ้นนะคะ แล้วก็บอกเขาว่าถ้ามีปัญหาอะไรก็มาหากันแล้วกัน จะช่วยทุกอย่าง ถ้าเขาชอบอย่างนั้นก็โอเคยอมรับ มันก็สบายขึ้นใจก็ไม่ทุกข์ มันเห็นชัดเลยล่ะพอมีปัญหาแบบนี้ พอนึกถึงคำสอนของท่านพระอาจารย์ มีอยู่คำหนึ่งสมัยแรกๆที่พระอาจารย์สอนว่า จะพ่ายเรือให้เขาข้ามฝั่ง แล้วถ้าเขากระโดด

ลงจากเรือนี้ เราจะไปห้ามเขาได้ไหม เขาเป็นใครมาจากไหนก็ไม่รู้ แล้วมาสมมุติ เป็นลูกของเรา ไปยึดไปถือเขา พอคิดได้ก็ไม่ทุกข์นะค่ะ ก็ช่างเขา เขาเป็นยังไงก็ช่างเขา มีปัญหาที่มาบอกจะช่วยตามหน้าที่

ตอบ ก็ดีแล้ว พยายามทำต่อไป ปล่อยให้มากกว่านี้ ยังติดอะไรอยู่ ก็พยายามปล่อยมัน พยายามแก้ไปมออย่าไปผูกมัน อย่าไปมีความผูกพันกับอะไร เพราะเวลาที่ไม่เป็นไปดั่งใจแล้วเราก็จะทุกข์มาก พยายามทำใจให้สงบ ให้มีสติให้มาก ให้มีปัญญาให้มาก แล้วมันจะแก้ปัญหาได้หมด ถ้ายังไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ก็จำลองปัญหาไปก่อน สิ่งต่างๆที่เราเกี่ยวข้องด้วย มันจะต้องมีปัญหามาซักวัน ไม่ว่าจะบ้านเป็นรถเป็นสมบัติ เป็นบุคคล มันจะต้องเป็นปัญหา ร่างกายของเรา ก็จะต้องเป็นปัญหา มันจะต้องแก้มันจะต้องเจ็บมันจะต้องตายไป จำลองว่าไปหาหมอแล้วหมอบอกว่า ทำทางคุณจะเป็นมะเร็งแล้วจะทำอย่างไร ทำการบ้านไว้ พอไปเข้าห้องสอบ จะได้เฉยได้ ไม่ต้องทำอะไร แค่นี้ก็เท่านั้นเอง ไม่เห็นจะยากเย็นตรงไหนเลย เพราะทำอะไรก็ได้ เป็นมะเร็งก็ไปเปลี่ยนมันได้ที่ไหน มันเป็นมะเร็งแล้วไปบอกให้มันไม่เป็น ได้หรือเปล่า มันก็เป็น แต่ใจเราอย่าไปเปลี่ยนสิ ใจเรามีความสุขตอนที่ไม่มีมะเร็ง พอเป็นมะเร็งเราก็มีความสุขต่อไปสิ มันคนละเรื่องกัน คนละคนกัน เรื่องมะเร็งมันเรื่องของร่างกาย ใจเราไม่ได้เป็นมะเร็งสักหน่อย แล้วจะไปวุ่นวายกับมันทำไม เวลามันไม่มีมะเร็งเรามีความสุขได้ เวลามันเป็นมะเร็งเราก็ต้องมีความสุขได้สิ เพราะเราไม่ได้เป็นมันนี่ เราไปหลงมันเอง ไปหลงคิดว่ามันเป็นเรา เรายังอยากจะให้มันอยู่กับเราต่อไป พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งก็แสดงว่ามันจะไปแล้ว เท่านั้นเอง มันมาขึ้นใบลาแล้ว บอกว่าผมจะขอลาออกภายใน ๖ เดือน จะไม่ร่วมงานกับบริษัทของคุณแล้ว ก็เท่านั้นเอง เขามาลา ก็ปล่อยเขาไป จะมีอะไรใช้ไหม ไปห้ามเขาได้ที่ไหนเขาจะลาออกนะ เงินเดือนเขาไม่เอาแล้ว เราสบายแล้ว ไม่ต้องเลี้ยงเขา ไม่ต้องหาข้าวให้เขากิน ไม่ต้องดูแลเขา สบายจะตาย กลับไม่เอาอีก อย่างที่เวลาสามีภรรยาหย่ากัน ก็มาแย่งลูกกัน แย่งกันไปทำไม ใครอยากจะได้ก็เอาไป เราไม่เอา เลี้ยงแล้วมันเหนื่อย คุณอยากได้หรือยกให้คุณเลย

ถาม เมื่อ ๒ วันก่อนได้ไปทดสอบ เฝ้าอยู่คนเดียว ไปเข้าห้องน้ำแล้วมันล็อกออกไม่ได้ติดอยู่ในนั้นทั้งคืน ที่ท่านอาจารย์ให้ฝึกอยู่ในห้องคนเดียว ถึงสว่างเลยคะเคราะห์ดีที่มีน้องมาตอน ๖ โมงเช้าก็เลยช่วยออกมาได้

ตอบ ดี น่าจะไม่มีใครเข้าไปเลย จะได้บรรลุในนั้นเลย ถ้าหยุดความอยากออกจากห้องน้ำได้ก็สบายแล้ว อยู่ในห้องน้ำนี้แหละ มันจะตายก็ให้มันตายในห้องน้ำนี้แหละ ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเราเอง ทำไมเวลาอยากเข้าห้องน้ำ มันไม่เห็นเป็นทุกข์ รีบวิ่งเข้าไปเลย ทุกข์ตอนที่อยากจะออกจากห้องน้ำ ถ้าอยากเข้าไม่เห็นทุกข์เลย ถ้าอยากจะอยู่ในห้องน้ำนี้ ทุกข์ใช่ไหม ใจของเรามันแกว่งไปแกว่งมา อยากแล้วก็ไม่อยาก เวลาอยากเข้าห้องน้ำ เข้าเสร็จแล้วก็ไม่อยากอยู่แล้ว มันไม่มีความถาวรเลย อยู่ในห้องน้ำก็อยู่ไปซิ อยากจะออกมาทำไม ใครบอกให้คุณเข้าไป คุณก็เข้าไปเองไม่ใช่หรือ นี่แหละเห็นชัด ความทุกข์อยู่ที่ความอยาก ฉะนั้นต้องพยายามเอาสติเอาสมาธิเอาปัญญา มาหยุดความอยาก ปัญญาต้องมีสมาธิ สมาธิต้องมีสติ ถ้ายังไม่มีสติก็ต้องเริ่มที่สติ ถ้ายังยืນไม่ได้ อย่าพึ่งเดินอย่าพึ่งวิ่ง หัดยืนให้ได้ก่อน ถ้ายืนได้แล้วก็จะค่อยเดินได้ พอเดินได้แล้วก็จะวิ่งได้ การยืนก็การมีสตินี้ การไม่มีสติก็แบบล้มลุกคลุกคลาน สะเปะสะปะเหมือนคนเมาเหล้า นี่แสดงว่าไม่มีสติ คนเมาสุราทำอะไรไม่ได้ สะเปะสะปะ เดินไปก็ล้มเตะหูนเตะนี่ พอหายเมาแล้วก็มีสติต่อ เดินได้แล้ววิ่งได้แล้ว ตอนนีพวกเรายังเมากันอยู่ เหมือนคนเมาเลย ไม่มีสติสตั้งกัน มีก็น้อย ไม่พอกับที่จะทำให้ใจเป็นสมาธิได้ พอไม่มีสมาธิแล้ว ใช้ปัญญาอย่างไรก็ไม่เกิดผล เพราะจะไม่มีกำลังไปหยุดความอยากได้

ฉะนั้นก็ต้องฝึกสติให้มากๆ ถ้าได้สติแล้ว มันก็จะไหลไปเอง มันก็จะพัฒนาไป การพัฒนาการ มันเป็นขั้นๆเหมือนกับการเรียนหนังสือ ต้องท่อง ก ไก่ ข ไข่ ไปให้ได้ พอท่อง ก ไก่ ข ไข่ ได้ ก็หัดสะกดได้ สะกดได้ก็อ่านได้เขียนได้ ต่อไปก็เข้าใจความหมาย มันเป็นขั้นๆ เราไปข้ามขั้นตอนไม่ได้ ถ้าเราไม่มีสตินี้เราก็ทำอะไรไม่ได้ จึงต้องพยายามฝึกสติตั้งแต่ต้นขึ้นมา เอาเขียนป้าย “สติ” ไว้ให้เต็ม

บ้านเลย มองไปทางไหนก็สติๆหมด ดูซิมันจะเตือนเราได้หรือเปล่า เขียนป้ายสัก ๑๐ อัน มองไปที่ไหนก็มีแต่สติๆ ปัจจุบัน สติ ปัจจุบัน อย่าไปดืตอย่าไปอนาคต อย่าไปที่นู่นอย่าไปที่นั่น ปัจจุบันก็ที่นี่เดี๋ยวนี้ ให้จิตอยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ ร่างกายอยู่ตรงไหนจิตก็อยู่ตรงนั้น ร่างกายทำอะไรจิตก็อยู่ตรงนั้น อย่าไปอยู่ตรงนั้น ปีใหม่ เดี่ยวส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ที่ไหนดี ยังไม่ถึงเลย ตอนนี่คิดไปก่อนแล้ว ไม่เคยอยู่กับเนื้อกับตัวเลย ใจ ลอยไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เรียกว่าไม่มีสติ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะให้อยู่กับเนื้อกับตัว ก็ต้องอยู่คนเดียว ไม่ต้องมีเรื่องราวมาก มันถึงจะอยู่ได้ ถ้ามีเรื่องราวมากก็อยู่ไม่ได้ อยู่กับคนนั้น คนนี้ เดี่ยวก็คนนั้นจัดงานคนนี้จัดงาน งานวันปีใหม่ส่งท้ายปีเก่า ที่บ้านนู้นที่บ้านนี้ ต้องซื้อของขวัญให้คนนั้น ซื้อของขวัญให้คนนี้ ใจก็วุ่นไปหมด ไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว แล้วเป็นไงเดี๋ยวก็ผ่านไปแล้ว เดี่ยวพอวันที่ ๒ ก็กลับมาเหมือนเดิม ก็สิ้นปีหน้าต่อ ตะครุบเงาไปเรื่อย วิ่งตะครุบเงาไปเรื่อยๆ พยายามมองเงาที่ทอดอยู่ข้างหน้า อ้อ! เดี่ยวสิ้นปีแล้ว เดี่ยวได้ไปเที่ยวแล้ว เดี่ยวได้กินเลี้ยงแล้ว ไปสังสรรค์กันแล้ว พอผ่านไปแล้ว ก็มองไปข้างหน้าต่อ งานนั้นต่องานนี้ต่อ ไม่เคยอยู่กับเนื้อกับตัวเลย ใจเลยไม่เคยมีความสุข ความอิ่ม ความพอ มีแต่ความหิว ความอยาก ความต้องการอยู่เรื่อยๆ เพราะใจไม่หยุด ต้องหยุดใจด้วยสติ ถ้าใจหยุดแล้ว ใจก็จะอิ่มจะพอ จะมีความสุข จะไม่อยากได้อะไร จะไม่อยากจะไปฉลอง ไปเลี้ยงอะไรกับใคร ฉลองคนเดียวก็ได้ ทำไมจะต้องไปฉลองกับคนอื่น เราฉลองของเราทุกวันคนเดียว เข้าไปที่จุดที่สงบนั้นแหละเป็นการฉลองที่ดีที่สุด พยายามเข้าถึงจุดนี้ให้ได้ มันอยู่ในตัวเรา มันไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างใน อย่าออกไปหาตามรูปเสียงกลิ่นรส อย่าออกไปหาตามสถานที่ต่างๆ เราอยู่ตรงไหน มันอยู่ตรงนั้นแหละ แต่มันจะหลอกเรา เราอยู่เดนมาร์กมันก็จะบอกว่าอยู่ที่เมืองไทย พอเรามาเมืองไทยมันก็จะหลอกให้เรากลับไปเดนมาร์ก แกว่งไป แกว่งมา กลิ้งไปกลิ้งมาอยู่อย่างนั้น ไม่ยอมอยู่กับที่ อย่างบอกว่ามันอยู่ที่ห้องน้ำนี้แหละ ไม่ต้องตื่นจะออกไปหรอก จุดสงบมันอยู่ที่ห้องน้ำแหละ เราอยู่ตรงไหน

มันอยู่ตรงนั้นแหละ ทำใจให้สงบแล้วมันจะมีความสุขทันที มันจะไม่อยากออกจากห้องน้ำ

ถาม เขาบอกมันหนาว

ตอบ มันไม่หนาวหรอกถ้ามันสงบจริงๆมันไม่หนาวหรอก

ถาม พอดีมีใครมาเมิ่งนั้นต้องติดถึงวันอาทิตย์

ตอบ ถ้าอยู่ในบ้านคนเดียว ทำไมต้องไปใส่ล็อก ใครเขาจะเข้ามา ล็อกตัวเองไม่ได้ล็อกใครหรอก ของป้องกันตัวเองส่วนใหญ่มาทำลายตัวเองทั้งนั้นแหละ เอาปืนเอามีดมาป้องกันตัวเอง ในที่สุดก็ฆ่าตัวเอง ถ้าพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เรื่อยๆแล้ว มันก็จะไม่กลัวหรอก ไม่ต้องมีอาวุธมาป้องกัน ถึงเวลาที่ไม่มีอะไรมาป้องกันได้ ต่อให้มีอาวุธขวามียามมีห้องที่ปลอดภัย มันก็ตายในห้องที่ปลอดภัยนั้นแหละ ความตายมันไม่ได้อยู่ข้างนอก มันอยู่ที่ร่างกายนี้แหละ ร่างกายมันเป็นระเบิดเวลา มันมีระเบิดเวลาของมันอยู่แล้ว ถึงเวลามันก็ระเบิด

ถาม พูดถึงคนอยู่ใกล้หมอกก็ตาย

ตอบ หมอกก็ตาย ออย่าว่าแต่ใกล้หมอกเลย มันตายหมดนะ เราไม่พิจารณาความตายกันไง มันก็เลยหลงกัน ถ้าพิจารณาความตายแล้ว ไม่ห่วงวาทย์กับเรื่องความตายเลย ไปห่วงวาทย์กันให้เหนียวทำไม ของง่ายๆแค่นี้ยังทำไม่ได้ พิจารณามันดูสิมีใครไม่ตายบ้าง อยู่ที่ไหนก็ตายทั้งนั้น ขอทานข้างถนนก็ตาย พระราชามหากษัตริย์ก็ตาย แล้วไปกังวลกับมันทำไม ก็ดูแลมันไปตามอัธภาพของเราก็พอ ตามเหตุตามผล ไม่สบายก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ตาย หรือไม่หายก็อยู่กับมันไปจนกว่ามันจะตายจากเราไป อย่าไปทุกข์กับมัน ไม่คุ้มค่า ความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นกับเรา เราไปผลิตมันขึ้นมากันเอง เพราะเราไม่รู้จักรหัสหยุดมัน เราปล่อยให้มันผลิตความทุกข์ให้เราอยู่เรื่อยๆ เพราะเราคิดว่ามันคือความสุข พอผลิตขึ้นมาถึงจะรู้ว่ามันเป็นความทุกข์ แต่ก็สายไปแล้ว ใอันนั้นก็ดีใอันนั้นก็ดี พอได้มาแล้วถึง

จะรู้ว่ามันไม่ใช่ว่าที่เราคิด ถูกหลอกอีกแล้ว ไม่ใช่ใครหลอกเราหลอกตัวเราเอง พยายามพิจารณาความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ แล้วจะไม่หลง พิจารณาความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ความทุกข์มันก็มากับความเสื่อมนี้แหละ ถ้าเห็นความเสื่อม มันก็จะเห็นความทุกข์ มันก็จะไม่อยากได้สิ่งนั้น ถ้าไม่เห็นความเสื่อม มันก็จะคิดว่าเป็นความสุข พอได้มาแล้วมันถึงจะรู้ แต่มันก็สายไปแล้วเสียแล้ว

ถาม ไม่ค่อยดีแล้วร่างกาย ไปกายภาพทุกวัน

ตอบ มันก็ต้องมีเวลาของมันละนะ ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า เตรียมตัวเตรียมใจไว้ ใจดีสู้เสือ แล้วเสือก็ไม่กัด กัดก็ไม่เจ็บ ที่เจ็บมันอยู่ที่เราเอง เราไปเจ็บเอง แต่ความแก่ ความเจ็บความตายนี้มันไม่เจ็บ เราไปเจ็บกับมันเอง เราไปกลัวมัน เราไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย มันก็เลยทำให้เราเจ็บที่ใจ ถ้าเราทำใจให้เฉยได้ มันก็จะเฉยๆเหมือนกับตอนนี้ ตอนนี้เป็นอย่างไรตอนที่ยังแก่ตอนที่ยังเจ็บ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ใจมันไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย มันไปผูกไว้กับร่างกายเพราะความหลงเท่านั้นเอง ผูกไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ก็เลยคิดว่า เราแก่เราเจ็บเราตายไปกับมัน ใจเรานี่มันเป็นคนที่มีอายุยืนยาวที่สุด อายุมาไม่รู้กี่แสนกี่ล้านปีแล้ว ใจของเราจะไม่เคยตาย ถ้ารู้ความจริงอันนี้แล้วก็ทำใจให้เฉยได้ พยายามฝึกใจให้เฉยไว้บ่อยๆ พุทโธไว้บ่อยๆ พอถึงเวลาที่มันจะไม่เฉยเราก็ใช้ พุทโธ พอพุทโธๆไปแล้วเดี๋ยวมันก็จะเฉย แล้วมันก็จะลืมเรื่องของร่างกายไป ตอนนี้อายุแก่ก็ลืมไป ร่างกายเจ็บก็ลืมไป ร่างกายตายก็ลืมไป ไม่เป็นปัญหาเลย ขอให้เราทำใจให้ได้เท่านั้นแหละ

ถาม เวลานั้นสมาธิเสร็จแล้ว คือจิตรวมลง จิตนิ่ง จิตสงบแล้ว ลูกเคยพิจารณาเอามืด แสงจากที่นั่นมาที่นี้ จากนี้ออกมาที่นี้ แสงตัวออก มืดที่มันเข้าไปตรงนี้มันเกิดความสั่นสะเทือน ไม่รู้สึกเจ็บไม่รู้สึกปวด แต่รู้สึกว่ามันเป็นอาการสั่นสะเทือน คือสมมุติว่ามีตอย่างนี้ออกมาตรงนี้ ที่เข้าไปในหัวสมองนี้ มันจะเป็นการสั่นสะเทือนเล็กๆ เป็นการสั่นสะเทือน แล้วก็ถ้าออกจากนี้ไปนี่มันก็เป็นอาการสั่นสะเทือน แต่ไม่ได้มีความรู้สึกเจ็บ ไม่ได้มีความรู้สึกปวด ไม่ได้รู้สึกอะไร

ทั้งสิ้น แต่รู้ว่ามันเป็นการลั่นสะเทือน มีความรู้สึกอย่างนี้ไม่ทราบว่ามันไม่ได้เป็นความคิดไปเองแต่ความรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ

ตอบ มันเป็นเรื่องของความคิดทั้งนั้น มันไม่ใช่ความจริงสักหน่อย คุณเอาמידใส่เข้าไปในร่างกายหรือเปล่า มันไม่มีนี่ คุณก็คิดมันขึ้นมา มันก็เป็นเหมือนกับภาพเสมือนจริงที่เกิดจากการคิดขึ้นมา เข้าใจไหม ที่ให้ทดสอบดูก็คือว่า ทำอย่างนี้แล้วใจเราเฉยหรือเปล่า เท่านั้นเอง มันจะลั่นไม่ลั่นไม่ใช่เรื่องสำคัญ สำคัญที่หัวใจเรารับกับมันได้หรือเปล่า รู้เฉยๆได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง ทั้งหมดนะ เช่นแพาร่างกายเราใจเราเฉยได้หรือเปล่า ที่ให้ตัดหัวตัดแขนตัดขาอะไรนี้ ก็คือว่าใจเราหวาดเสียวไปกับภาพที่เราปรุงแต่งขึ้นมาหรือเปล่า มันเป็นเพียงภาพที่เราทดสอบใจเราเท่านั้นเอง

ถาม ค่ะ แต่ข้อสำคัญคือ ถ้าใจเราหนึ่ง ก็ใช้ได้

ตอบ มันก็รับได้ ทำการบ้านไป ก็ถึงเวลาเกิดไปเจอพวกที่จับเราไปตัดแขนตัดขาแล้วเราจะนิ่งได้หรือเปล่า เป็นการทำการบ้าน ดูว่าใจเราจะผ่านไหม ใจเราจะนิ่งปล่อยวางร่างกายได้หรือเปล่า

ถาม ถ้าสมมุติว่าเราปฏิบัติอย่างนั้นบ่อยๆ เพื่อที่จะเตรียมทำข้อสอบ

ตอบ ต่อไปมันก็จะไม่กลัว เวลาร่างกายถูกทรมาน ถูกใครเขาตัดแขนตัดขา หรือทำอะไร เราก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะตัดก็ต้องตัด เราก็ทำได้แต่ที่ใจเราให้เฉยนิ่งเท่านั้นเอง ทีนี้ถ้าเราไม่เคยทำมันจะไม่นิ่ง ไปหาหมอๆบอกจะฉีดยาเท่านี้ก็ไปเลย ยังไม่ทันฉีดเลยไปก่อนแล้วใจ

ถาม เข้าใจแล้วค่ะ

ตอบ ทุกอย่างที่เห็นในสมาธินี้ มันเป็นการบ้านทั้งนั้นมันไม่ได้เป็นของจริง

ถาม คือจุดประสงค์ที่สำคัญ คือทำใจให้นิ่ง ทำใจให้เป็นอุเบกขาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ตอบ ใช้เวลาไปเจอของจริงมันจะเคยได้หรือเปล่า ที่เราทำสมาธิอยู่นี้มันเป็นการทำ
การบ้าน เราไม่ได้เจอของจริงสักหน่อย แต่ถ้ามันทำได้แล้วพอมันเจอของจริงมัน
ก็จะทำได้ มันก็จะเคยได้

ถาม คือถ้าเราฝึกบ่อยขึ้นๆ ใจเรานิ่งไม่กระเทือนไม่สั่นไม่อะไร มันจะเคยพอเวลาเข้า
ห้องสอบ เพราะเป็นสิ่งที่เราเคยทำมาแล้ว เคยปฏิบัติมาแล้ว พอถึงจริงๆ บัดัน
จะขึ้นมาทันทีใช่ไหมคะ เหมือนที่ห้องสูตรคุณที่ท่านเล่า ๒ คุณ ๒ เป็น ๔

ตอบ ถึงบอกให้ทำการบ้านอยู่เรื่อยๆ พิจารณาความเสื่อมความตายอยู่เรื่อยๆ อันนี้ก็
เป็นวิธีหนึ่ง ฝากก็เรียกว่าเป็นความเสื่อม ตัดแขนตัดขามันก็เสื่อมไปแล้ว

โยม สมัยก่อนที่ตัดแขนตัดขา เปร่าร่างกายเผลออย่างไรมันก็ไม่ไหม้ แต่ตอนนี้เห็นขี้เถ้า
แล้วค่ะ เห็นกระดูกแล้วค่ะ เห็นทุกครั้งที่ทำ ค่ะ เข้าใจแล้วค่ะ ขอบพระคุณมาก
ค่ะ