

กำลังใจ ๖๗

(จตุรธรรมนำใจ ๓๙)

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
๔๗๘ ธรรมโอสถ	3
๔๗๙ ปัญญาดับทุกข์	28
๔๘๐ ความสุขที่แท้จริง	57

กัณฑ์ที่ ๔๗๘

ธรรมโอสถ

๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๗

วันนี้เป็นวันครบรอบปีที่ ๙ ของคณะจุลธรรม ที่ได้มาเริ่มฟังเทศน์ฟังธรรม ตั้งแต่เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘ มาปีนี้ก็ ๒๕๕๗ เดือนมิถุนายนก็ครบ ๙ ปี ผลงานที่เกิดจากการมาฟังเทศน์ฟังธรรม กันเดือนละ ๑ ครั้ง ก็ได้หนังสือจุลธรรมนำใจ ๓๘ เล่ม นี่เป็นผลที่ปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน ส่วนผลทางด้านจิตใจ อันนี้ก็ยังไม่ทราบว่าได้มาก หรือได้น้อย ผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติ ฟังรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะเป็นสันติวิธี การมาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เป็นประจำ ก็เหมือนกับการไปหาหมอ เพื่อไปรับหยูกรับยามารับประทานรักษาโรค โรคที่พวกเราเมื่อก่อนอยู่ทุกคน ก็คือโรคของความทุกข์ใจ ยาที่เรามารับไปรักษาก็คือ**ธรรมโอสถ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สามารถรักษาโรคของความทุกข์ใจ ให้หายขาดได้อย่างถาวร** อยู่ที่ผู้ที่รับยาไป ว่าจะรับประทานยาตามที่หมอมอบไปให้ได้หรือไม่ ถ้าสามารถรับประทานยาตามที่หมอสั่งไป โรคภัยคือโรคของความทุกข์ใจก็ต้องหายไป เพราะยาธรรมโอสถนี้ ได้รักษาโรคของความทุกข์ใจของคน มาเป็นจำนวนมากแล้วเป็นเวลาอันยาวนานแล้ว นับตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระปฐมเทศนา โปรดแก่พระปัญจวัคคีย์ ก็มีผู้ที่รับยาไปได้ดับความทุกข์ภายในใจ ในขั้นแรกคือชั้นพระโสดาบันได้ ๑ รูป คือพระอัญญาโกณฑัญญะ หลังจากนั้น เมื่อได้ฟังเทศน์ฟังธรรมอีก ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทั้ง ๕ รูป ได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างถาวร

พระพุทธศาสนา^{นี้} สั่งสอนคนนอกศาสนา^{ทั้งนั้น} เพราะสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น ยังไม่มีพุทธศาสนิกชน มีเพียงพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว บุคคลต่างๆที่มาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนจนได้บรรลุ มรรคผลนิพพาน^{ชั้นต่างๆ} ล้วนเป็นบุคคลนอกพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลที่มีศาสนาอื่น มีคำ

สอนอื่นเป็นครูเป็นอาจารย์ แต่คำสอนเหล่านั้นไม่สามารถที่จะสอน ให้เขาหลุดพ้นจาก ความทุกข์ได้ มีเพียงพระพุทธเจ้า มีเพียงคำสอนของพระพุทธเจ้า เพียงพระองค์เดียว เท่านั้น ที่สามารถสอนให้เขาได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หลังจากที่เขาฟังธรรมแล้วและ ได้ปฏิบัติ จนดับความทุกข์ภายในใจได้หมดแล้ว เขาก็เปลี่ยนศาสนา ขอบวชเป็นพระใน พระพุทธศาสนาทั้งนั้น ดังนั้นศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ จึงไม่ได้เล็งไปที่ชาว พุทธศาสนิกชน เล็งไปที่บุคคลที่นับถือศาสนาอื่น หรือไม่มีศาสนา เพราะเป็นเหมือนกับ คนที่ไม่มียารักษาโรค หมอก็ต้องไปรักษาคนไข้ที่ไม่มียารักษาโรค ให้เขาได้มียารักษา เพื่อเขาจะได้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ ดังนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นคำสอนที่สากล คือบางท่านถามว่า คนที่เขานับถือศาสนาอื่น เวลาเขาทำบุญเขาจะได้รับอานิสงส์ เหมือนกับชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนาหรือไม่ หรือเวลาเขาตายไปแล้ว เขาอุทิศบุญ ให้เขาได้หรือไม่ ได้ทั้งนั้นเพราะว่า **คำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นคำสอนสากล คือใช้ได้ กับมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา**

พระพุทธเจ้าในพระพุทธคุณ ก็แสดงไว้แล้วว่า เป็น**สัตถา เทวมนุส** **สถานัง เป็นครูของ มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย** อย่าว่าแต่มนุษย์เลย เทวดาที่เราไม่สามารถมองเห็นรูปร่างได้ ก็ยังนับถือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า และได้รับ ประโยชน์ได้รับอานิสงส์ ได้บรรลุมรรคผลได้ ทั้งที่ยังเป็นเทวดาอยู่ บางท่านก็เคยสงสัย ว่า ถ้าไปเกิดเป็นเทวดาแล้วยังจะปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ ถ้าฟังจากตำราก็ควรจะได้ เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนเทวดา เช่นพระพุทธมารดา ให้บรรลุเป็นพระโสดาบันได้ แต่เทวดานี้ก็มีหลายพวก เทวดานี้ก็เป็นเหมือนกับผู้ที่ไปท่องเที่ยว เพราะมีเวลาและมี เงิน เหมือนคนที่ทำบุญนี้ก็เหมือนกับ มีเงินเวลาตายไปก็สามารถไปท่องเที่ยวในโลก ทิพย์ได้ แต่คนที่ไปท่องเที่ยวนี้ก็ยังมีหลายพวก บางพวกก็ท่องเที่ยวแล้วก็แวะไปทำบุญ ด้วย เช่นคนที่ไปท่องเที่ยวที่ประเทศอินเดีย อาจจะไปดูสถานที่ต่างๆที่เป็นสถานที่ ท่องเที่ยว แล้วก็แวะไปที่สังเวชนียสถาน ๔ เพื่อแสวงบุญ เทวดาบางพวกก็เป็นพวกที่ สนใจธรรมะ ถึงแม้ว่าจะได้เป็นเทวดาได้ไปท่องเที่ยวในสวรรค์ แต่ถ้ารู้ว่าที่ไหนมี พระพุทธเจ้าหรือมีพระอรหันต์ แสดงธรรม เขาก็จะแวะไปนมัสการไปฟังธรรมกัน เทวดาพวกนี้ต้องเป็นพวกที่มีจิตใจใฝ่ธรรม คือมีนิสัยชอบมาวัดอย่างพวกเรานี้ ที่มีนิสัย

ที่จะมาพึ่งเทศน์ฟังธรรมกันอย่างต่อเนื่อง มีโอกาสสูงที่เวลาตายไปแล้ว จะได้ไปพึ่งเทศน์ ฟังธรรมจากพระอรหันต์ หรือจากพระพุทธรูปปางปางองค์ได้ เพราะเวลาไปสวรรค์ก็ จะมีเพื่อนเทวดาด้วยกัน ที่จะส่งข่าวผ่านทางโทรศัพท์มือถือ ผ่านทางลงผ่านทางไลน์ ให้ รู้ว่าที่ไหนมีการแสดงธรรมเทศนา พอถึงวันเวลานั้นก็จะแวะเวียนกันไป

อย่างที่สมัยพระพุทธเจ้าดำรงพระชนม์ชีพอยู่ ก็ทรงแสดงโปรดเทวดาทุกคืน เป็นหนึ่งใน พุทธกิจ ทรงดำเนินอยู่ประมาณ ๔๕ ปีด้วยกัน ช่วงนั้นก็ในช่วงที่เทวดามีโอกาสได้ฟัง เทศน์ฟังธรรม ได้ศึกษาเท่าเทียมกับมนุษย์ ในช่วงบ่ายก็เป็นเวลาของฆราวาสญาติโยม ในช่วงค่ำก็เป็นช่วงของพระภิกษุสามเณรภิกษุณี ในยามดึกก็เป็นช่วงของเทวดา และใน ยามรุ่งอรุณตอนก่อนที่จะทรงออกบิณฑบาต ก็ทรงเล็งญาณดูว่า มีใครบ้างที่เหมาะสม กับการรับพระธรรมเทศนา ของพระพุทธเจ้าในวันนั้น พระองค์ก็จะมุ่งไปโปรดบุคคลนั้น เพราะอาจจะมีกรณีพิเศษ ก็คือจิตใจเขาอาจจะสุกงอม พร้อมที่จะรับพระธรรมคำสอน และชีวิตของเขาอาจจะต้องใกล้จะหมดไป ถ้าไม่ไปรีบโปรดบุคคลนี้ก่อน ก็อาจจะไปไม่ ทັນ นี่คือเหตุผลของการเล็งญาณของพระพุทธเจ้า เพื่อดูจิตใจของบุคคลใดบ้าง ที่สูก งามพร้อมที่จะบรรลุธรรมได้ และมีเวลาเหลือน้อย ชีวิตของเขาอาจจะต้องหมดไปใน ระยะเวลาอันใกล้ พระองค์ก็จะมุ่งไปโปรดบุคคลนั้น

นี่คือเรื่องของธรรมโอสถ ยารักษาโรคใจ ที่รักษาโรคใจของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ทุก วัยทุกเพศ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ถ้าได้รับยาคือพระธรรมคำสอน ของ พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติแล้ว ก็สามารถที่จะรักษาโรคของความทุกข์ใจให้หายขาดไปได้ เพราะอย่างที่ได้แสดงไว้ ในสมัยแรกๆนี้ พระพุทธศาสนาก็ไม่มีพุทธศาสนิกชน ก็ต้อง สอนบุคคลที่อยู่นอกพุทธศาสนาทั้งนั้น แต่ต่อมาเมื่อมีผู้ที่ได้รับประโยชน์จากพุทธ ศาสนา หันหน้ามานับถือพุทธศาสนา จึงปรากฏมีพุทธศาสนิกชนปรากฏขึ้นมาตามลำดับ จนมีเป็นจำนวนมาก แต่การมีจำนวนมากนี้ กลับเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าไป เพราะว่าเป็น **พุทธศาสนิกชนเพียงแต่ชื่อ** คืออย่างประเทศไทยเรา นี้ เราก็ทราบกันว่ามี ชาวไทยที่นับ ถือพุทธศาสนาในทะเบียนประมาณ ๙๐ เปอร์เซนต์ แต่การประพฤติของชาวไทย ๙๐ เปอร์เซนต์นี้ **ไม่สอดคล้องกับการเป็นพุทธศาสนิกชนเลย** เพราะถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน

จริงนั้น จะต้องถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง คือต้องมีความเชื่อฟัง มีความเคารพ ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เช่น ทำบุญใส่บาตรทุกวัน เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมในวันพระ ละเว้นอบายมุขต่างๆ เช่นการ ดื่มสุรายาเมา เล่นการพนัน เกี่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร และความเกียจคร้าน แต่ ในทางความเป็นจริงนั้น ชาวพุทธไทยเราไม่ได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ปล่อยให้ มีสถานแหล่งบันเทิงต่างๆ ที่เกี่ยวกลางคืนออกบานเหมือนดอกเห็ด มีสถาบันเล่นการ พนันถูกต้องตามกฎหมาย คือสลากกินแบ่งของรัฐบาล และก็มีโรงผลิตสุรายาเมา ถูกต้องตามกฎหมายของรัฐบาล เหล่านี้ไม่ได้เป็นเครื่องหมายของการเป็นชาวพุทธ ถ้า เป็นชาวพุทธจริง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ในเมืองไทยนี้ควรจะมีสถานบันเทิง ไม่มีบาร์ไม่มีผับ ที่จะไปดื่มสุรายาเมา ไม่มีบ่อนการพนันที่จะไปเล่นการพนันกัน แต่นี่ก็เป็นเพราะว่าเป็น พุทธเพียงแต่ชื่อ **ไม่ได้เป็นพุทธที่ตัวที่ใจ**

ถ้าเป็นพุทธที่ใจนั้น จะมีการปฏิบัติสอดคล้อง กับคำสอนของพระพุทธเจ้า **ที่ไม่เป็นก็ เพราะเรา ไม่ได้มาศึกษา ไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมกันนั่นเอง** เกิดมาก็เพียงแต่เชื่อตาม ปู่ย่าตายายบิดามารดา ปู่ย่าตายายบิดามารดาเชื่ออะไรก็เชื่อตาม **ทำก็ทำพอหอมปากหอมคอ** เช่นในวันสำคัญในวันเกิดวันปีใหม่ หรือเวลาทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญครบรอบ คนตาย ทำบุญครบรอบวันเกิด หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา **ก็จะมีการทำบุญกัน ก็ได้เพียงระดับผิวระดับเปลือก ส่วนลึกเข้าไปนั้นจะไม่ค่อยได้กัน คือระดับศีลและระดับภavana** ศีล ๕ นี้ก็รักษากันไม่ค่อยได้ อดายมุขก็ละเว้นกันไม่ค่อยได้ อย่าไปว่าถึง เรื่องภavanaเลย ภavnานี้แทบไม่รู้เลยว่าคืออะไร ไม่รู้ว่านั่งหลับตากันไปทำไม หาอะไร ได้อะไรจากการนั่งหลับตา ไม่ค่อยรู้เรื่องราวเหล่านี้กัน เพราะขาดการปฏิบัติตามคำสอน ของพระพุทธเจ้านั่นเอง จึงไม่ได้ถือว่าเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริง **เพราะถ้าเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริงนี้ จะปฏิบัติตามกันอย่างเคร่งครัด และจะได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติ ตาม ก็คือได้ดับความทุกข์ตามกำลังของการปฏิบัติ** ได้รับอานิสงส์อย่างน้อยที่สุดก็**จะไม่ ต้องไปเกิดในอบาย** คือถ้ารักษาศีล ๕ ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ตายไปก็ไม่ต้องไปเกิด ในอบาย ไม่ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรตเป็นผีไม่ต้องไปตกนรก ถ้ารักษาศีลเพียง อย่างเดียวก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้เลย ถ้าได้ทำทานด้วยก็จะได้ไปเกิดเป็นเทพชั้น

ต่างๆ ถ้าภาวนาทำให้สงบเป็นสมาธิได้ก็จะเป็นพรหมชั้นต่างๆ ถ้าเจริญปัญญา วิปัสสนา พิจารณาไตรลักษณ์พิจารณาอริยสัจ ๔ ได้ ตัดกิเลสตัณหา ความโลภความ โกรธความหลง ความอยากต่างๆได้ ก็จะบรรลุเป็น**พระอริยบุคคลชั้นต่างๆ** **ขั้นที่ ๑ ก็คือขั้นพระโสดาบัน** **ขั้นที่ ๒ ก็คือพระสกิทาคามี** **ขั้นที่ ๓ ก็คือพระอนาคามี** **ขั้นที่ ๔ ก็คือขั้นพระอรหันต์** ซึ่งเป็นผลที่ชาวพุทธในสมัยพระพุทธกาลนี้ ได้รับกันเป็นจำนวนมาก จนถือเป็นเรื่องปกติ ไม่เหมือนกับสมัยนี้ การที่จะได้บรรลุผลต่างๆเหล่านี้ั้น กลับกลายเป็นของแปลกประหลาดไป เป็นของที่ไม่น่าเชื่อ ไม่น่าจะเป็นไปได้กัน เพราะมีผู้ที่ ปฏิบัติและบรรลุผลนี้มีจำนวนน้อยนั่นเอง

นี่แหละคือ เรื่องของพระพุทธศาสนา เรื่องของพวกเราที่เป็นพุทธศาสนิกชน พวกเราควร ที่จะเปรียบเทียบดู ในสมัยพระพุทธกาลกับในสมัยปัจจุบัน ว่าทำไมพวกเราจึงไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานชั้นต่างๆได้ มีอะไรเป็นอุปสรรค มีอะไรเป็นปัญหา ถ้าเราพิจารณาเราก็อาจจะแก้ปัญหา แก้อุปสรรคได้ และทำให้เราได้รับผล ได้รับมรรค ผลนิพพานกันได้ ในสมัยพระพุทธกาล ก็มีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันตสาวก เป็นครูเป็น อาจารย์ และผู้ที่ศึกษาก็มีศรัทธามีความเชื่อ ศึกษาอย่างจริงจัง ปฏิบัติอย่างจริงจัง ผลก็ เลยปรากฏขึ้นมาอย่างจริงจัง สมัยนี้ถึงแม้ว่าจะไม่มีพระพุทธเจ้าแล้วก็ตาม แต่พระองค์ก็ ทรงตรัสไว้ว่า พระธรรมวินัยที่พระองค์ได้ตรัสสอนไว้แล้วนั้น จะเป็นศาสดาแทน พระองค์ต่อไป เราก็ยังไม่อยู่โดยปราศจากศาสดา คือเราก็มีพระไตรปิฎก มีพระธรรม คำสั่งสอนต่างๆ พระสูตรสำคัญต่างๆที่เราสามารถที่จะศึกษา และปฏิบัติตามได้ เราเป็น ชาวพุทธเราเคยอ่าน พระสูตรของพระพุทธเจ้ากันบ้างหรือเปล่า **พระสูตรก็คือคำสอน เช่น ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร สติปัฏฐานสูตร มงคลสูตร นี่คือพระ สูตรสำคัญๆ ที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา** เราเป็นชาวพุทธเราต้องรู้จักพระสูตร เหล่านี้ ถ้าเรารู้เราก็จะสามารถที่จะปฏิบัติตามได้ ที่เราไม่ปฏิบัติตามก็เพราะว่าเราไม่รู้กัน เราไม่ได้ศึกษากัน

ฉะนั้นเราต้องแก้ปัญหาที่ตรงนี้ คือเราต้องพยายามศึกษาพระสูตรสำคัญของ พระพุทธเจ้า อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่เราจะยังศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

อีกวิธีหนึ่งก็คือศึกษากับพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระที่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ถ้าเรารู้ว่าที่ไหนมีพระอย่างนั้นอยู่ เราก็ไปศึกษากับท่านเหล่านั้น เมื่อเราได้ศึกษา เราก็จะรู้ว่าเราต้องปฏิบัติอะไรกันบ้าง เมื่อเราได้ศึกษาแล้วมันก็อยู่ที่ตัวเราแล้ว ทีนี้ว่าเราจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ เหมือนกับเราไปรับยาจากหมอแล้ว อยู่ที่ว่าเราจะรับประทานยาหรือไม่รับประทานยา ถ้าไม่รับประทานยา ต่อให้ไปหาหมอก็ร้อยก็พันครั้ง โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่มีวันหายได้ สู้อยาไปให้เสียเวลาดีกว่า ถ้าไปรับยามาแล้ว ก็ต้องนำเอายา นั้นไปรับประทาน เพราะเมื่อรับประทานยาแล้ว ยาก็ได้ทำหน้าที่รักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไปได้อย่างแน่นอน เพราะยานี้ได้รักษาโรคมามากับคนไข้เป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้านแล้ว มีผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมากมาย นับตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล มาจนถึงสมัยปัจจุบันนี้แล้ว ไม่น่าจะสงสัยว่ายานี้รับประทานแล้ว จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้หรือไม่ เหมือนกับเวลาที่เราไม่สบาย เราไปหาหมอที่โรงพยาบาล หรือไปซื้อยาตามร้านขายยา พอเราซื้อมาแล้วเรารับประทานกันเลยใช่ไหม เพราะเราเชื่อประสิทธิภาพของยา พอรับประทานเข้าไปแล้วไม่กี่วันก็หายจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ทำไมยาอันวิเศษ ที่จะรักษาโรคที่รักษาได้ยากแสนยากนี้ กลับไม่รับประทานกัน เป็นยาที่นานๆจะมีผู้ที่ผลิตออกมาจำหน่ายสักครั้งหนึ่ง คือนานๆจะมีพระพุทธศาสนามาปรากฏ ให้เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกสักครั้งหนึ่ง แล้วทำไมเราจะไม่รีบกัน สมมุติว่ามีบริษัทยา ผลิตยารักษาโรคเอดส์ หรือรักษาโรคมะเร็ง ให้หายขาดได้นี้ เราจะซื้อมารับประทานกันหรือไม่ ถ้าเราเป็นโรคเอดส์ ถ้าเราเป็นโรคมะเร็ง เราต้องซื้อมาอย่างแน่นอน เสียเงินเท่าไรเราก็ยอมเสีย เพราะว่าเงินทองนั้นมันไม่มีค่าเท่าชีวิตของเรา เงินทองเราเสียไปหมดไป เราได้ชีวิตกลับมา เราก็ยังสามารถหาเงินทองใหม่มาได้ แต่ถ้าเสียชีวิตไปเงินทองที่มีอยู่เราก็ใช้ไม่ได้อยู่ดี

เราก็ควรจะคิดอย่างนั้นกับจิตใจของเรา ว่านานๆที่เราจะได้มาเจอยารักษาโรคของใจ คือโรคของความทุกข์ใจนี้ให้หายขาดได้ ทำไมเราจะมาเสียดายเงินเล็กน้อยๆ ที่เราสามารถที่จะหาเมื่อไหร่ก็ได้ ตายจากภพนี้ไป เดียวก็กลับมาเกิดใหม่ ก็มาหาความสุขแบบนี้ อีกก็ได้ แต่ชาตินี้เป็นชาติที่เราได้มาเจอยารักษาโรคใจ ที่นานๆจะมีสักครั้งหนึ่ง ทำไมเราไม่ยอมรักษากัน ทำไมยังเสียดายเวลา ของการหาความสุขทางร่างกายกันอยู่ ทำไมยัง

เสียดายกับการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทำไม่รักษาศีล ๘ กันไม่ได้ ถ้ารักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็แสดงว่ายังเสียดายความสุขทางร่างกายอยู่ ยังไม่ยอมรักษาโรคทางใจกัน ยังไม่ยอมรับประทานยา ศีล ๘ นี้ก็เป็นยารักษาโรคใจ ผู้ที่อยากจะรักษาโรคใจให้หายขาดนี้ จำเป็นจะต้องรักษาศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และศีล ๓๑๑ ข้อ ศีล ๘ ก็ศีลของอุบาสกอุบาสิกาหรือแม่ชี ศีล ๑๐ ก็ของสามเณร ศีล ๒๒๗ ก็ของพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ ก็ของพระภิกษุณี ถึงแม้ว่าสมัยนี้จะไม่ค่อยมีพระภิกษุณี ถ้าเราอยากจะเป็นภิกษุณีใครจะห้ามเราได้ ภิกษุณีอยู่ที่ตรงไหน อยู่ที่โกนหัวหมดผ้าสีเหลือง หรือว่าอยู่ที่มีศีล ๓๑๑ ข้อนี้ ถ้าเราอยากจะเป็นภิกษุณี เราก็ไปอ่านศึกษาดูสิว่าภิกษุณีรักษาศีลกี่ข้อกัน มีอะไรบ้าง เราก็รักษามันไป ไม่เห็นจำเป็นต้องโกนหัวหมดผ้าเหลือง ให้คนเขามารับรองมาเคารพนับถือเราเลย เพราะการบวชนี้ไม่ได้มาบวชเพื่อให้คนมานับถือเรา เหมือนกับการกินยานี้ไม่ได้กินยาเพื่อให้คนเขามานับถือเรา ว่าเราเป็นคนดี เชื่อฟังหมอ หมอให้ยามาก็กินยาตามหมอลสั่ง มันไม่ได้กินยาเพื่อแบบนั้นใช่ไหม เรากินยาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บของเราให้หายไป ใครเขาจะมาชื่นชมยินดีกับการกินยาของเราหรือไม่ เราก็ไม่สนใจ ฉันทัด การเป็นภิกษุณีก็เป็นได้กับทุกคน บัจจุบันนี้ก็ไม่ได้ แต่ไม่เห็นจำเป็นต้องให้มีการรับรองเป็นทางการ ต้องให้รัฐบาลมารับรอง ต้องให้สถาบันสงฆ์มารับรอง ไอนั้นมันเป็นเปลือกทั้งนั้น ใจตัวเนื้อทำไม่เอา ทำไม่เราไม่รับรองตัวเราเอง ถ้าเรารักษาศีลของภิกษุณีครบถ้วน เราก็เป็นภิกษุณี เราก็รับรองตัวเราเองได้ ไม่เห็นต้องให้คนอื่นมารับรองแล้วใครได้รับประโยชน์จากการรักษาศีลได้ครบถ้วนบริบูรณ์ คนที่รับรองเราหรือเราผู้ปฏิบัติ ใช่ไหม ทำไม่เราไม่คิดกันอย่างนี้ ถ้าคิดกันอย่างนี้ ตอนนี้เป็นภิกษุณีกันได้อย่างไรมาอ้างว่าเกิดมาเป็นผู้หญิงเสียเปรียบผู้ชาย ผู้ชายบวชได้แต่ผู้หญิงบวชไม่ได้ นี่แสดงว่าไม่รู้ความหมายของคำว่าบวช ว่าแปลว่าอะไร

การบวช ก็คือการรักษาศีลของนักบวชนั่นเอง ศีลมี ๒ ระดับด้วยกัน คือศีลของนักบุญ กับศีลของนักบวช ศีลของนักบุญคืออะไร ก็คือศีล ๕ นี้ นี่คือนักบุญ พวกที่ยังทำบุญแต่ยังไม่อยากที่จะบวชกัน ก็รักษาศีล ๕ ไป ถ้ารักษาศีล ๕ ก็ยังไปท่องเที่ยวได้ กินข้าวเย็นได้ ยังร่วมหลับนอนกับแฟนได้ นี่คือศีลของนักบุญ ทำทานรักษาศีล ตายไปก็ได้เป็นเทวดา แต่ถ้าอยากจะไปสูงกว่านั้น อยากจะไปเป็นพรหม อยากจะไปเป็นพระอรหันต์

อยากจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องถือศีลของนักบวช ก็เริ่มที่ศีล ๘ ก็ได้
ศีล ๘ ที่แม่ชีอุบาสาอุบาสิกาการรักษากันอยู่นี้ ก็เป็นศีลของนักบวชแล้ว พอที่จะสนับสนุน
การเจริญสมณวิปัสสนาและวิปัสสนาภาวนา สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยศีล ๘
แต่ถ้าอยากจะเคร่งกว่านั้น ถ้าเป็นชายก็บวช ถ้าเป็นเด็กก็บวชเป็นสามเณร ก็รักษาศีล
๑๐ เป็นชายก็บวชเป็นพระรักษาศีล ๒๒๗ เป็นผู้หญิงก็บวชเป็นภิกษุณีรักษาศีล ๓๑๑
ข้อไป ศีล ๓๑๑ ข้อนี้ก็ยังมีจารึกอยู่ในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ลองไปเปิดดูใน
วินัยปิฎก จะมีศีล จะมีเล่าเหตุผลของการเกิดขึ้นของศีลข้อต่างๆ ให้เราเข้าอกเข้าใจกัน
เราก็ศึกษาดูแล้วเราก็รักษาของเราไป เราไม่ต้องให้คนอื่นเขามารับรองเรา สมัยที่เราเริ่ม
ปฏิบัติ เราก็ไม่ได้ไปขอศีลจากพระ ไม่เคยไปวัด อ่านจากหนังสือ เมื่อรู้ว่าต้องรักษาศีล
อะไรเราก็รักษาของเราไป ไม่เห็นจะต้องไปเข้าวัด ไม่เห็นจะต้องให้พระมาให้ศีลให้พร
อะไร เพราะการให้ศีลให้พรของพระก็เป็นการสอนนั่นเอง เป็นการบอกให้เรารู้ว่าศีลที่เรา
ควรจะรักษามีอะไรบ้าง

แต่ในสมัยนี้เราสามารถอ่านหนังสือกันได้ ไม่เหมือนสมัยโบราณที่ไม่มีการไปโรงเรียน
คนส่วนใหญ่จะอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้กัน จำเป็นจะต้องไปพึ่งเทศน์ฟังธรรมจากพระ
จำเป็นจะต้องไปฟังคำสอนจากพระ เพื่อที่จะได้รู้ว่าต้องปฏิบัติอะไรกันบ้าง เวลาพระให้
ศีล ศีล ๕ ศีล ๘ นี่เป็นต้น คนที่ไม่มีการศึกษาอ่านหนังสือไม่ได้ ก็จะไม่รู้ว่าเป็น
อะไรบ้าง ก็ต้องไปพึ่งจากพระ แต่ถ้าเราอ่านได้เราอ่านหนังสือ อ่านคำสอนของ
พระพุทธเจ้าได้โดยตรง เราทำไม่ต้องไปให้พระมาสอนเรา เราอ่านแล้วเราก็ปฏิบัติตาม ที่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเลยไม่ดีกว่าหรือ ได้คำสอนที่ถูกต้องแม่นยำ เพราะบางทีผู้
ไปอ่านมาไปศึกษามา อาจจะจำคลาดเคลื่อนก็ได้ เวลามาสั่งสอนเราอีกทอดหนึ่ง ก็อาจจะ
สอนไม่ถูกต้องก็ได้ แต่ถ้าเราได้ศึกษาจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย เราก็จะ
ได้คำสอนที่ถูกต้องแม่นยำ เราก็จะสามารถปฏิบัติได้อย่างได้ผล ถ้าคำสอนไม่ถูกต้อง
ผลก็จะไม่ถูกต้อง เหตุไม่ถูกผลก็จะไม่ถูก คำสอนต้องเป็นคำสอนที่ถูกต้อง และก็จะทำ
ให้เราไม่มีหลักมีเกณฑ์ เวลาที่เราไปศึกษากับพระรูปอื่น เพราะเราอาจจะได้ยินได้ฟังคำ
ลือว่าเป็นพระวิเศษวิโส เราก็จะได้ไปพึ่งเทศน์ฟังธรรมของท่าน เราจะได้รู้ว่าท่านสอน
เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าสอนหรือไม่ ถ้าท่านสอนไม่เหมือนเราก็จะได้มีข้อเปรียบเทียบ

แล้วเราลองปฏิบัติดูตามที่ท่านสอนว่าจะได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลเราก็รู้ว่าเพราะท่านไม่ได้สอน ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนกัน อย่างวันนี้ก็มีโอกาสได้คุย เรื่องชาวต่างประเทศผู้หนึ่งมาบวชเป็นพระ แล้วก็ไปศึกษาพุทธศาสนาหลายสายด้วยกัน สายพม่าก็ไปศึกษามา แล้วก็รู้สึกว่าเป็นเซน ซึ่งเขาจะเน้นการเจริญวิปัสสนา เขาจะไม่เน้นเรื่องการเจริญสมถภาวนา ไม่สอนให้นั่งสมาธิ สอนให้ใช้ปัญญา ซึ่งเขาบอกว่าปฏิบัติไปแล้ว มันไม่ได้ผล เพราะใจเขาไม่มีสมาธิ พอต่อมาศึกษาทางสายวัดป่า ที่เน้นการเจริญสมถะก่อนที่จะเข้าสู่การเจริญวิปัสสนา เขาก็เลยเกิดศรัทธา เพราะมันตรงกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นขั้นๆ **ขั้นทานแล้วก็ขั้นศีล** ขั้นศีลแล้วก็**ขั้นสมาธิ** จากขั้นสมาธิถึงจะเข้าสู่**ขั้นปัญญา** เข้าสู่ขั้นวิปัสสนา ท่านไม่ให้ข้ามขั้นตอน ท่านตรัสสอนไว้เลยว่าสมาธิที่ศีลอบรมแล้วนี่จะมีอานิสงส์มีประโยชน์มาก สมาธิที่ได้รับการอบรมด้วยศีลก็คือผู้ที่นั่งสมาธิให้ได้ผลนี่จะต้องมีศีลก่อน แล้วปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วก็มีอานิสงส์มีประโยชน์มาก ก็หมายถึงว่าผู้ที่จะเจริญปัญญาให้มีเหตุมีผลได้ต้องมีสมาธิก่อนนั่นเอง แล้วจิตที่ได้รับการอบรมด้วยปัญญาก็จะหลุดพ้นโดยถ่ายเดียว คือจิตที่ได้รับคำสอนจากปัญญา ปัญญานี้ก็มี ๓ ระดับด้วยกัน **ส่วนใหญ่เราจะไปหลงติดอยู่กับระดับที่ ๒ ก็คือจินตตามยปัญญา** จินตตามยปัญญานี้ก็เป็นความคิดในทางปัญญา แต่ยังไม่เป็นปัญญาที่จะดับความทุกข์ได้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา จะแยกแยะยังไงว่าเป็นจินตากับเป็นภาวนา ก็ถ้าเราคิดไปในทางปัญญา คือคิดถึงเรื่องไตรลักษณ์ แต่ตอนที่ใจเราไม่มีความทุกข์ คิดไปเราก็จะไม่เห็นประโยชน์จากการคิด เพราะว่าเราไม่มีความทุกข์ เราคิดไปมันก็ไม่ได้ทำให้ใจเราหายทุกข์เพราะมันไม่มีทุกข์ มันอยู่เฉยๆของมันอยู่อย่างนั้น อย่างนั้นเรียกว่าเป็นการข้ามไปก่อน เช่นเราพิจารณาว่าเราเกิดมาแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นธรรมดา ตอนที่เราคิดอย่างนั้นเราก็รู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์ แต่ถ้าเราไปหาหมอแล้วหมอบอกว่า คุณเป็นโรคมะเร็งเหลืออีก ๓ เดือน ตอนนั้นใจของคุณเป็นยังไง สุขหรือทุกข์หรือเฉยๆ ถ้าทุกข์ที่นี้ถ้าคุณมาพิจารณา ว่าร่างกายนี้มันเกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไปห้ามมันไม่ได้มันเป็นอนัตตา ถ้าไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายมันก็จะทุกข์ เช่นเราตอนนี้กำลังทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่าเราไม่ยอมตายใช้ไหม หมอ

บอกแล้วว่าต้องตายภายใน ๓ เดือน ตอนนี่เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แต่พอเราพิจารณาด้วยปัญญาว่า ร่างกายนี้ทำอย่างไรก็ห้ามไม่ให้มันตายไม่ได้ อยากอย่างไรก็ห้ามมันไม่ได้ อยากไปก็มีแต่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา พอยอมรับความจริง หยุดความอยากไม่ตายได้ดับความทุกข์ก็หายไป อย่างนั้นแหละถึงจะเรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่แท้จริง ผู้ที่ปลงได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน เพราะถ้าไม่มีสมาธิก็ไม่รู้จะไปปลงไว้ที่ตรงไหน ไม่รู้จะวางอย่างไร

การฝึกสมาธินี้เป็นการฝึกปล่อยวางร่างกายนี้เอง เวลาเราทำใจให้สงบตอนนั้นใจจะไม่สนใจเรื่องร่างกาย เรื่องตาหูจมูกลิ้นกายนี้จะไม่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ ใจสงบใจจะปล่อยวาง ร่างกายจะเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น หรือจะได้ยินเสียงอะไรก็ตาม หรือได้ดมกลิ่นอะไรก็ตาม ใจก็จะไม่เดือดร้อนไม่รำคาญ เพราะตอนนั้นใจเข้าไปสู่ความสงบ ที่เรียกว่าอุเบกขา วางเฉยได้ นั่นแหละคือที่ปลง ถ้ามีที่ปลงแล้ว พอเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ตั้งใจให้กลับเข้าไปที่ตรงอุเบกขานี้เอง ด้วยการใช้ปัญญา ด้วยการพินิจพิจารณา নিজจังก์ทุกขัง อนัตตา พอใจเข้าใจว่าตอนนี้ทุกข์ ไม่อยู่ในอุเบกขา ก็เพราะว่ามีความอยาก พอมีความอยากมันก็จะออกจากจุดของอุเบกขาไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าอยากจะให้ความทุกข์ใจหายไป ก็ต้องย้อนกลับเข้ามาที่อุเบกขา วิธีที่จะกลับเข้าสู่อุเบกขาก็ต้องละความอยากนั่นเอง ปล่อยวางความอยาก เพราะความอยากไม่มีคุณไม่มีประโยชน์กับใครเลย ไม่มีคุณประโยชน์กับร่างกาย ไม่มีคุณประโยชน์กับใจ อยากไม่ตายมันก็ตายอยู่ดี แต่อยากไม่ตายมันก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอเรายอมรับความจริงว่าร่างกายจะต้องตาย แล้วเราหยุดความอยากไม่ตายได้ ใจก็กลับเข้าสู่อุเบกขา ใจก็เย็น พอปลงได้แล้วใจก็เย็นสบาย ไม่ทุกข์กับความตายอีกต่อไป อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญา ภาวนาก็บอกแล้วว่าต้องมีสมถภาวนาก่อน จึงจะเป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่แท้จริง เป็นปัญญาที่จะดับความทุกข์ใจได้ ส่วนจินตามยปัญญา จินตาก็มาจากจินตนาการ คือสังขารความคิดปรุงแต่งของเรา เราจินตนาการไปก่อนว่า เราเกิดมาแล้วเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปไม่ได้ เราต้องพลัดพรากจากบุคคลจากสิ่งที่เรารักไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นการซ้อมไว้ก่อนทำการบ้านไว้ก่อน เหมือนกับทหารที่เขาซ้อมรบกัน เขายังไม่ได้ใช้กระสุนจริงกัน แต่เขารู้ว่า

มันต่อไปในอนาคตเขาจะต้องเจอกระสุนจริงแน่นอน แล้วถ้าเขาเตรียมไว้ก่อนซ่อมไว้ก่อน พอเจอกระสุนจริงเขาจะได้รู้จักวิถีหลบวิถีสู้ อันนี้ก็เหมือนกัน

ก่อนที่เราจะเข้าสู่ภาวนามยปัญญาได้ เราก็ต้องอยู่ที่จินตามยปัญญาก่อน แต่เราอย่าไปหลงว่ามันเป็นปัญญาที่แท้จริง หรือสุดตมยปัญญานี้ก็เหมือนกัน สุดตมยปัญญาก็คือปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เรายังไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ได้ นอกจากว่าตอนที่เราฟังธรรมเรามีความทุกข์ใจ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วพอท่านแสดงว่า ให้พิจารณาว่าเรื่องนั้นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วเราพิจารณาตามได้แล้วปล่อยวางเรื่องนั้นได้ อันนั้นก็เป็นการภาวนามยปัญญาขึ้นมาได้ เช่นทุกข์กับลูกทุกข์กับสามีทุกข์กับภรรยา พอพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยวางเขาได้บ๊วกก็หายทุกข์เลย ไม่ทุกข์กับลูกอีกต่อไป ไม่ทุกข์กับภรรยาหรือสามีอีกต่อไป อย่างนี้ก็เป็นปัญญาได้ อย่างนี้เรียกว่าบรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมเลย คนบางคนมีความทุกข์ใจพอฟังธรรมแล้วหายทุกข์ แสดงว่าเขาบรรลุธรรมได้ในขั้นนั้นในเรื่องนั้น นี่ก็คือเรื่องของปัญญาที่มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน แต่ปัญญาที่สำคัญที่สุดก็ต้องเป็น ภาวนามยปัญญา และ **การที่จะมีภาวนามยปัญญาได้ก็ต้องมีสมถภาวนาก่อน ต้องมีสมาธิมีความสงบก่อน** ดังนั้นการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ จึงข้ามขั้นไม่ได้ ตัดออกไปไม่ได้ เหมือนกับกินยา เราเลือกกินยาชนิดนี้ยาชนิดนั้นเราไม่กิน หมอให้มา ๕ - ๖ ชนิดขอกินแค่ชนิดเดียว เพราะคิดว่ายานี้สำคัญที่สุดยาอย่างอื่นไม่สำคัญ แต่ไม่รู้ว่ายานี้ต่างยานั้นเขามีหน้าที่ต่างกัน ฉะนั้นใด ธรรมต่างๆที่พระพุทธเจ้าให้เราก็มีหน้าที่ต่างกัน การทำทานก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง การรักษาศีลก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง การเจริญสมาธิเจริญสติก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง การพิจารณาไตรลักษณ์พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็มีหน้าที่อีกหน้าที่หนึ่งต่างกันไปไม่เหมือนกัน หากไม่ได้ต้องมีให้ครบบริบูรณ์ให้ครบสูตร เมื่อครบสูตรแล้วการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร ก็จะเป็นผลอย่างแน่นอน ถ้าไม่ครบสูตรก็อาจจะดับความทุกข์ได้ชั่วคราวชั่วคราว เช่นถ้าใช้สมาธิก็ดับได้ เวลาที่ใจเข้าไปในสมาธิใจสงบ ความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องต่างๆก็หายไป แต่พอออกจากสมาธิมา พอมารับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็กลับทุกข์ขึ้นมาใหม่ เพราะไม่ได้ไปถอนรากถอนโคนของเรื่องราวเหล่านั้น แต่ปัญญานี้จะแก้ด้วยการถอนรากถอนโคนของเรื่องที่ทำให้เราทุกข์

รากโคนของเรื่องที่ทำให้เราทุกข์ ก็คือความหลง ความหลงทำให้เราเกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเราแก้ความหลงได้ ความอยากก็จะหายไป ความหลงคืออะไร ก็คือ**ไม่เห็นไตรลักษณ์นี้เอง** ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ท่านจึงสอนให้เราพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้เราเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาที่มีอยู่ตลอดเวลา มีอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เรากลับมองไม่เห็นกัน ไม่เห็นอนิจจัง เห็นอะไรก็เห็นเป็นนิจจังไปหมด เห็นอะไรก็เป็นสุขขังไปหมด เห็นอะไรก็เป็นอัตตาไปหมด เป็นของเราไปหมด แล้วพอมันไม่เป็นอย่างที่เราเห็น ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเราอยากให้มันเป็นนิจจังสุขขังอัตตา แต่มันบอกไม่ใช่ เราเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เราก็ไม่ยอมเชื่อมั่น ใช้ใหม่ เหมือนกับเราไปเจอ คนนี้เขาบอกเขาชื่อสมชาย เราบอกไม่ใช่คุณชื่อสมศักดิ์ เขาบอกไม่ใช่ผมชื่อสมชาย ก็เถียงกันอยู่นั่น เราไม่รู้ความจริง ไม่รู้ว่าของต่างๆในโลกนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน เราจึงต้องคอยพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แต่การที่เราจะพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาได้นี้ เราต้องมีสมาธิ เพราะอะไร เพราะถ้า**ไม่มีสมาธินี้ก็เลสมันมีแรงมาก มันจะไม่ยอมให้เราพิจารณา มันจะให้เราพิจารณาแต่นิจจังสุขขังอัตตา** แต่พอเราทำใจให้สงบนี้ก็เลสถูกตัดกำลังลงไป เราก็สามารถสั่งให้ใจคิดไปในทางอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ **นี่แหละคือ สมาธิที่สนับสนุนปัญญา จะทำให้สามารถพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาได้อย่างต่อเนื่อง**

ความจริงไม่ใช่เราไม่รู้นะ อนิจจังทุกขังอนัตตา เรารู้กัน แต่รู้น้อย รู้เป็นพักๆรู้เป็นบางครั้งบางเวลา ไม่รู้อย่างต่อเนื่อง ถ้ารู้อย่างปัญญาต้องรู้อยู่ตลอดเวลา มองเห็นอะไรนี้ต้องเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเลย ถ้าเห็นแล้วมันจะไม่อยากได้ เห็นเงินก็เห็นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาบิ๊ก็ไม่อยากได้เงิน เห็นยศฐาบรรดาศักดิ์ก็จักจะไม่อยากได้ เห็นสรรเสริญก็จักจะไม่อยากได้ ใครอยากจะชมไม่ชมก็ไม่สนใจ เขาชมได้เดี๋ยวบางวันเขาไม่ชมก็ได้ เวลาเขาไม่ชมแล้วจะรู้สึกอย่างไร นี่เราต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาตลอดเวลา ถึงจะเป็นปัญญาที่แท้จริง เป็นปัญญาที่ละตัดหาความอยากได้ เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ นี่คือเรื่องของธรรมโอสธที่พวกเราได้มารับไปรับประทาน รับไปเพื่อรักษาโรคของความทุกข์ใจกัน ขอให้พวกเราเอาไปรักษากันอย่างจริงจังเถิด เพราะนี่ก็รักษากันมาตั้ง ๙ ปีแล้ว จนกระทั่งหมอก็เมื่อขึ้นหน้าแล้ว มาที่ไร้ก็มารับยา ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย ไม่ได้

โกนศีรษะให้เห็นเลย ไม่ได้นุ่งขาวท่มขาวให้เห็นมั่ง นั่นแหละคือคนที่หายทุกข์ คนที่หายทุกข์เขาก็ไม่รู้จักเก็บผมไว้ทำไม เขาเห็นว่าผมมันเป็นทุกข์ เกะกะลำบากลำบาก ต้องคอยสระ ต้องคอยเซท ต้องคอยหวี ต้องคอยแต่งอยู่เรื่อยๆ ถ้าโกนหัวตัดมันทิ้งไปก็สบาย เวลาอาบน้ำก็สบายไม่ต้องมาเซ็ด บับเดียวก็แห้งแล้ว ไม่ต้องใช้แชมพูแชมพู ไม่ต้องใช้ยาอะไรรักษารังครั่งแคอะไรต่างๆ เป็นความทุกข์ทั้งนั้นแต่มองไม่เห็นกัน เพราะไม่กินยานั่นเอง ไม่กินยาธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า ก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ร่างกายมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ฉะนั้นก็ขอให้ท่านจงได้นำเอาธรรมโอสถที่ท่านได้ยืมได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาพิจารณาและไปปฏิบัติ เพื่อผลอันเลิศอันประเสริฐที่จะตามมาต่อไป

ถาม ถ้าคนที่ปฏิบัติแบบสตอย่างเดี๋ยวนี้ สามารถบรรลุได้ถึงขั้นไหนครับ

ตอบ ถ้าสตอย่างเดี๋ยวนี้จะได้ขั้นสมาธิ ถ้ามีสตอย่างต่อเนื่อง เวลานั่งหลับตา จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ ก็จะได้แค่เพียงขั้นสมาธิ ถ้าอยากจะได้ปัญญา เวลาออกจากสมาธิมา ก็ต้องพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อจะได้ละความอยากในสิ่งต่างๆได้

ถาม เคยอ่านหนังสือ มีคนเขาแบบ มีสตอยู่กับตัวเองตลอด จะลืมตาหรือหลับตาก็แล้วแต่ ก็เลยสงสัย ที่อ่านคล้ายๆสำเร็จ แต่ผมสงสัยว่าสำเร็จได้หรือเปล่าครับ

ตอบ คือเขาอาจจะหลังจากได้สมาธิแล้ว เขาอาจจะพิจารณาทางปัญญา เพียงแต่ว่าเขาไม่ได้มาพูดมาบอกมาเล่าให้เราฟัง คือก่อนที่เราจะมีสมาธิมีปัญญาได้นี้ เราต้องมีสติก่อน เหมือนก่อนที่เราจะอ่านออกเขียนได้ เราต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ให้ได้ก่อน แต่การท่อง ก.ไก่ ข.ไข่เพียงอย่างเดียว มันยังไม่ทำให้เราอ่านออกเขียนได้ เรายังต้องรู้จักการสะกด รู้จักกฎไวยากรณ์ต่างๆ ถึงจะอ่านออกเขียนได้และเข้าใจความหมายต่อไป อันนี้ก็เหมือนกัน บางที่เขาพูดย่อๆว่า เจริญสติไปแล้วก็จะได้ทุกอย่าง อันนี้ก็ถูก เพียงแต่ว่ามันมีรายละเอียด คือมีสติแล้วเวลานั่งสมาธิ จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ เป็นสมาธิเป็นฌานได้ พอออกจากสมาธิจากฌานมา ถ้า

ต้องการที่จะก้าวไปเกินสมาธิ ก็ต้องพิจารณาทางปัญญา พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณาไตรลักษณ์ ให้เห็น เพื่อที่เราจะได้ตัดความอยากได้ พอตัดความอยากได้ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานชั้นต่างๆได้ จนถึงขั้นสูงสุดได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนไตรสิกขา ก็คือศีล สมาธิ และปัญญา สมาธิก็คือสตินี้เอง สมาธิก็คือผลที่เกิดจากการเจริญสติ ถ้าเจริญสติอย่างต่อเนื่องใจก็จะว่างใจจะสงบ ใจจะตั้งอยู่ในปัจจุบัน เป็นอุเบกขา อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ แต่สมาธินี้จะไม่สามารถดับความทุกข์ได้อย่างถาวร เวลาออกจากสมาธิมา พอมารู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าอยากจะดับความทุกข์ ก็ต้องใช้ปัญญาหยุดความอยาก เพราะปัญญาจะไปแก้ความหลง ที่เป็นต้นเหตุของความอยาก ที่เราอยากเพราะเราคิดว่ามันดี มันให้ความสุขกับเรา แต่พอเราเห็นความจริงว่ามันไม่ดี มันให้ความทุกข์กับเรา เราก็จะไม่อยากได้ เหมือนกับเราเห็นงูแต่เราไปคิดว่าเป็นปลาไหล เราก็ไปจับมัน พอไปจับมันก็ถูกมันกัด แต่ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นงู มันไม่ใช่ปลาไหลเราก็จะไม่ไปกล่าจับมัน ตอนนั้นเราไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราไปจับนี้ มันเป็นงูมันไม่ใช่เป็นปลาไหลกัน ฉะนั้นเราต้องสอนใจว่า อย่าไปจับอย่าไปแตะต้อง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นงูมันไม่ใช่เป็นปลาไหล เป็นงูเพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง มีเจริญแล้ว ต้องมีเสื่อม เป็นอนัตตาเราห้ามมันไม่ได้สั่งมันไม่ได้ พอเราอยากให้มันเที่ยงเราก็จะทุกข์ทันที พอเราอยากให้มันเป็นอย่างที่เราต้องการ มันไม่เป็นเราก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที พอเราเห็นอย่างนี้เราก็จะไม่อยากได้อะไร แล้วเราก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรดีไปกว่าความสงบ ที่เรามีอยู่แล้วในตัวเราแล้ว เราได้จากสมาธิแล้ว เพียงแต่ที่เราไม่มีปัญญา พอออกจากสมาธิมาก็ลืมความสุขที่ได้จากสมาธิ ก็ไปหลงอยากได้ความสุขจากทางตาหูจมูกลิ้นกายแทน ก็ต้องสอนใจว่าอย่าไปหาความสุขเหล่านั้น เพราะมันเป็นความทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันเป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับสั่งมันไม่ได้ พอรู้อย่างนี้เราก็หยุดหา หยุดแสวงหาความสุขภายนอก เราก็กลับเข้าหาความสุขภายในคือความสงบ นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติ

ถาม ถ้าสมมุติบวชพระ แล้วถือศีล ๒๒๗ ข้ออย่างเดียว มีโอกาสบรรลุนิพพานไหมครับ โดยไม่ปฏิบัติ

ตอบ ไม่หรอก ถ้ารักษาศีลได้อย่างเดียว ก็จะรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ ใช้อย่างมากก็ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือได้เป็นเทพถ้าใจบุญสุนทาน

ถาม ถึงแม้จะ ๒๒๗ ข้อก็ตามแต่

ตอบ ก็แสนข้อมันก็อยู่ในระดับศีลเท่านั้นเอง แล้วศีลทั้งหมดนี้ที่สำคัญก็เพียง ๔ ข้อเท่านั้นเองสำหรับพระ ก็คือปาราชิก ๔ ก็เหมือนศีล ๕ ของฆราวาสนี่เอง ก็รักษาความเป็นมนุษย์ไว้เท่านั้นเอง

ถาม แสดงว่าการนิพพาน มีช่องทางเดียวก็คือ สมาธิภาวนา วิปัสสนาภาวนา

ตอบ ใช่ ต้องวิปัสสนา ต้องสมถะ ต้องเจริญสติ ต้องมีศีล เพราะศีลจะช่วยทำให้เราสามารถนั่งสมาธิได้ สมาธิก็จะช่วยให้เราเจริญปัญญาได้ พอเราเจริญปัญญาได้ เราก็ทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ มันเป็นบันได เหมือนกับการเรียนหนังสือ การที่เราจะจบปริญญาได้ เราก็ต้องเข้าชั้นอนุบาลก่อน ชั้นประถม ชั้นมัธยม แล้วถึงจะเข้าสู่ชั้นอุดมศึกษาตามลำดับไป

ถาม เวลานั่งสมาธินานๆ แล้วพอถึงจังหวะหนึ่ง ปวดขามาก ควรจะเข้าไปให้ผ่านหรือว่าถอยกลับมาดี

ตอบ ถ้าเราอยากจะนั่งต่อ เราก็ต้องผ่านไปให้ได้ เราจะได้นั่งได้นาน เพราะการมีสมาธินานๆนี้จะทำให้เรามีพลังเยอะ พลังต่อต้านกิเลสตัณหาได้ ถ้าเราไม่มี เราจะไม่นานเราก็จะมีพลังน้อย พอมาเจอความเจ็บบีบตัณหาก็จะออกมา ความอยากที่จะหนีจากความเจ็บไป เราก็**ต้องใช้อุบาย มี ๒ อุบายด้วยกัน** อุบายแรก เรียกว่า **อุบายของสมาธิหรือสติ** ก็คือถ้าเราบริกรรมพุทโธ ก็ให้บริกรรมให้ถี่ไปเลย อย่าให้ใจมีช่องไปคิดถึงความเจ็บ อย่าไปนึกถึงความเจ็บเลย ให้เกาะติดอยู่กับคำ

บริการอย่างเดียว พอใจไม่ไปคิดถึงความเจ็บ ก็จะไม่เกิดความอยาก พอไม่
เกิดความอยากใจก็จะสงบลง พอสงบความเจ็บก็จะไม่ทรมาน ก็จะอยู่กับมันได้
อันนี้เรียกว่าอุบายของสมาธิ อุบายของสติ

ถ้าจะใช้อุบายของปัญญา ก็ต้องพิจารณาว่า ความเจ็บนี้มันเจ็บที่ร่างกายมันไม่ได้
เจ็บที่ใจ ใจเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ ใจไม่ต้องไปเจ็บกับความเจ็บของร่างกาย ร่างกายก็
ไม่เดือดร้อน กระดูกก็ไม่เดือดร้อน เนื้อก็ไม่เดือดร้อน กระดูกหมูกระดูกไก่เวลา
เราต้มลงไปในหม้อไฟเดือด มันยังไม่เดือดร้อนเลย แล้วกระดูกแขนกระดูกขา
เรามันก็จะไปเดือดร้อนตรงไหน มันไม่เดือดร้อน มันเจ็บอย่างไรมันก็ไม่
เดือดร้อน ผู้เดือดร้อนก็คือใจที่ไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย เพียงแต่ไปรับรู้แล้วไม่
ชอบมันเท่านั้นเอง พอไม่ชอบก็เกิดความอยากให้มันหายไป ความอยากนี้แหละ
ที่ทำให้เกิดความทรมานใจ ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะความเจ็บของร่างกาย แต่ความ
ทรมานใจที่เกิดจากความอยาก แต่พอพิจารณาว่าความเจ็บมันไม่ใช่เรามันไม่ใช่
ตัวเรา เราไปห้ามมันไม่ได้ มันเป็นเรื่องของร่างกาย ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่
ของเรา ก็ปล่อยให้มันเจ็บของมันไป เราเป็นผู้รู้ที่รู้มันไปเท่านั้นเอง อย่าไปอยาก
ให้มันหายแล้วความทรมานใจก็จะดับไป พอดับไปแล้วก็สบายใจ ใจเป็นอุเบกขา
ความเจ็บจริงๆแล้ว มันนิดเดียว ที่เจ็บส่วนใหญ่มันเจ็บที่ใจ อันนี้ก็คือวิธีแก้ ถ้า
แก้ด้วยปัญญาแล้วต่อไปมันจะไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป ต่อไปร่างกายปวด
ศีรษะปวดท้องไม่ต้องหายากินแล้ว ใช้ธรรมโอสติดีกว่า สบายกว่า ปล่อยให้มันเจ็บ
ไป มันมีเหตุทำให้มันเจ็บมันก็ต้องเจ็บ เดี่ยวเหตุนี้มันหมดไปมันก็หายเอง เรา
อย่าไปเจ็บกับมันเท่านั้นปัญหาจะไม่มี

ถาม ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามทานเนื้อสัตว์อย่างนั้นหรือครับ คีลห้ามฆ่าสัตว์

ตอบ คือเป็นพระเป็นเหมือนขอทานไป จะไปบอกคนให้ว่าฉันจะกินแบบนี้กินแบบนี้
ได้อย่างไร ขอทานเขาบอกหรือเปล่า จะขอเบงค์พันอย่างเดียวเบงค์ยี่สิบไม่เอา
บอกไม่ได้หรอก ไร้หน้ เขาจะให้อะไร ท่านสอนให้พระอยู่แบบเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย
กินง่าย เลี้ยงง่าย ไม่ไปรบกวนผู้อื่นมากจนเกินไป แล้วก็ให้เป็นไปตามศรัทธา

ของผู้ให้ ผู้ให้อาจจะให้อะไรก็ได้ ส่วนพระจะกินไม่กินนี้ พระมีสิทธิ์ที่จะเลือกทีหลัง ถ้าจะกินเจเขาเรียกเจเขียนนะ รู้จักเจเขียนไหม อะไรที่เป็นเนื้อก็เขียนมันออกไป กินแต่ผักกินแต่ข้าวก็ได้ แต่จะกินอะไรมันก็ถ่ายออกมาเป็นขี้เหมือนกัน แล้วมันก็ทำหน้าที่เหมือนกัน ก็คือรักษาร่างกายให้อยู่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่หิวไม่ทรมานเท่านั้นเอง หน้าที่ของอาหารก็มีเท่านั้น คนที่กินเนื้อสัตว์กับไม่กินเนื้อสัตว์ไม่ได้ทำบาป ไม่มีการทำบาปจากการกิน บาปเกิดจากการฆ่า ถ้าเราฆ่าแล้ว ถึงแม้จะกินไม่กินมันก็บาปแล้ว คนกินเจแต่ไปฆ่าสัตว์อย่างนั้นมันก็บาป แต่คนที่ไม่กินเจแต่ไม่ได้ฆ่าไม่บาป ฉะนั้นเราต้องให้รู้ประเด็น **ประเด็นสำคัญอยู่ที่การกระทำ ไม่ใช่อยู่ที่การกิน** กินอะไร

ถาม ขอถามปัญหาทางโลกโยงสู่ทางธรรม หากเราเห็นว่ามีการคอร์รัปชั่น แล้วเราร้องเรียนให้มีการตรวจสอบ จนกระทั่งผู้กระทำความผิดได้รับโทษทางอาญาหรือวินัย เราจะเป็นบาปไหม เราสมควรทำหรือไม่ หรือรอให้เขาได้รับผลกรรมของเขาเอง

ตอบ ถ้าสิ่งที่เราพูดเป็นความจริง ก็ไม่บาป ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงไปรักปรำเขา โดยที่ไม่มีหลักฐาน อันนี้ก็ถือว่าเป็นข้อโกหกหลอกลวงได้ อันนี้ก็บาปได้ ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน เพราะคำพูดที่ไม่ตรงกับความจริงของเรา ถ้าเป็นคำพูดที่ตรงกับความจริงก็ไม่บาป แต่ก็อาจจะมีผลกระทบกับเราได้ คนที่เขาถูกเราไปฟ้องเขาอาจจะอาฆาตพยาบาทเราได้ อาจจะจองเวรจองกรรมเราได้ เราก็ต้องซึ้งน้ำหนักดูว่า ผลที่เราได้รับจะคุ้มค่าไหม ถ้าไม่คุ้มก็หุบปากเสียอยู่เฉยๆ ทำใจให้เป็นอนุเบกขา ปลงเสียว่าเป็นกรรมของสัตว์ไป ใครทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องรับผลของกรรมนั้นไป เรื่องก็จบ

ถาม พี่เริ่มเข้าวัดและศึกษาธรรมะในช่วง ๑ ปีที่ผ่านมามากขึ้น เนื่องจากมีทุกข์เรื่องสามี เมื่อก่อนเราแรง พูดจาตรงๆไม่รักษาน้ำใจ จนเขารับไม่ได้ ไม่สนใจและมีผู้หญิงอื่น จึงได้เริ่มเข้าวัด เพื่อต้องการมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และขัดเกลาจิตใจ ที่ผ่านมาได้ลดความแรงลงแล้ว พยายามทำดี แต่เขาบอกว่าไม่รักเรา

แล้ว และยังคงรู้สึกแยกกับเรา ไม่ดูแลเราแต่ดูแลผู้อื่น โดยที่เราไม่เคยรู้ แต่ยังเป็นพ่อที่ดีของลูก เราไม่ได้วินอะไรเมื่อรู้ และก็ยังคงทำทานรักษาศีล แต่การภาวนานั้นยังไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง อยากกราบรบกวนพระอาจารย์แนะนำ วิธีดูทุกข์และพิจารณาทุกข์ อย่าเอาความทุกข์มาใส่ใจ แต่ให้เห็นมัน เข้าใจนะคะแต่ไม่ทราบวิธี ต้องทำอะไร ทุกข์มากไม่ให้เห็นทุกข์แต่เห็นทุกข์

ตอบ ก็ให้ดูว่า ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากบุคคลนั้นบุคคลนี้ เหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้ เกิดจากความอยากของเราให้บุคคลนั้นบุคคลนี้ เหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้เป็นดังใจอยาก เราก็ทุกข์ใจ เช่นอยากให้สามีรักเรา เหมือนตอนที่เราเพิ่งคบกันใหม่ๆ รู้จักกันใหม่ แต่อันนั้นมันเป็นอดีตไปแล้ว มันผ่านไปไปแล้ว ปัจจุบันนี้เขาไม่ได้รักเราเหมือนอย่างที่เขาคเคยรักเรา ถ้าเราอยากให้เขารักเราก็จะเสียใจเราก็จะทุกข์ใจ เพราะเรามองไม่เห็นปัจจุบัน เรามองไม่เห็นความจริงในขณะนี้ว่า ตอนนั้นเขาไม่รักเราแล้ว ถ้าเราเห็นแล้วเรายอมรับว่า ไม่รักก็ไม่รักสิ จบ ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ฉันก็หาใหม่ได้เธอหาได้ แต่หาใหม่ก็ต้องหย่ากันก่อนนะ จะได้ไม่ผิดศีลข้อ ๓ นี้คือทุกข์ ขอให้รู้ว่าความทุกข์ของเราเกิดที่ความอยากของเรา อยากจะไปเปลี่ยนเขา ซึ่งเราเปลี่ยนเขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าบอกสิ่งต่างๆเป็นอนัตตา เราไม่สามารถที่จะไปสั่งไปเปลี่ยนให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการได้เสมอไป บางครั้งก็เปลี่ยนได้ ถ้าเปลี่ยนได้ก็รอดไป ไม่ทุกข์ ถ้าไปเปลี่ยนไม่ได้ก็จะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปเปลี่ยน ปล่อยเขาเป็นไปตามความเป็นจริงของเขายอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเขาเปลี่ยนไปแล้ว เราก็อย่าไปให้เขากลับไปเหมือนเดิม มันก็จบ ถ้าอยู่กันได้ก็อยู่กันต่อไป ถ้าอยู่กันไม่ได้ก็หย่ากันไปเลิกทางกันไป เท่านั้นเอง มันก็จะหายทุกข์

ถาม ทำยังไงให้หมดความกลัว

ตอบ ความกลัวก็คือความอยากอยู่นั่นเอง ก็ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ สอนว่าร่างกายนี้สักวันหนึ่งก็ต้องตายไป แล้วร่างกายนี้ไม่ใช่เรา เราเป็นเพียงผู้มา

ครอบครองอาศัยอยู่ชั่วคราว เป็นเหมือนบ้าน บ้านที่เราอาศัยอยู่ ต่อไปมันก็ต้อง
เก่า มันก็ต้องชำรุด มันก็ต้องพังไป พอมันพังไปเราก็ย้ายบ้านใหม่เท่านั้น เปลี่ยน
บ้านใหม่ เราไม่ได้ตายไปกับบ้าน ไม่ได้พังไปกับบ้าน เรากับร่างกายก็เหมือนกัน
เราเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ อากาศ ๓๒ ใจนี้เป็นผู้รู้ รู้สึกนึก
คิด ผู้รู้สึกนึกคิดนี้ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย สอนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แยกใจออก
จากร่างกายอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะหายกลัว

ถาม จิตที่เป็นสมาธิและมีเมตตา คือเป็นจิตที่ต้องการจะให้เพียงอย่างเดียว ทุกครั้งที่
สร้างบุญสร้างกุศล มีความจำเป็นต้องแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลอีกหรือไม่ และผู้
รอรับจะได้รับหรือไม่

ตอบ คือการแผ่เมตตากับการอุทิศส่วนบุญนี้เป็น ๒ เรื่อง ต้องแยกกันไว้ก่อน การแผ่
เมตตาก็คือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อันนี้ต้องแผ่ตอนที่เราเจอผู้อื่น เวลาอยู่คน
เดียวจะไปแผ่ให้ใคร ไซ้หม จะไปยิ้มให้กับใคร เวลาเจอคนอื่นนั้นถึงต้องยิ้ม
แย้มแจ่มใสทักทาย สวัสดีค่ะ สบายดีหรือเปล่า อย่างนี้เรียกว่าแผ่เมตตา อันนี้
ต้องแผ่ตอนที่เรามีเหตุการณ์ เวลาที่เราโกรธ ใครเขาทำให้เราเสียอกเสียใจแล้ว
อยากจะฆ่าเขาอย่างนี้ เราก็ต้องแผ่เมตตา ก็คือให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคือง อันนี้
ก็เรียกว่าเป็นการแผ่เมตตา แต่เราต้องข้อมไว้ก่อน เวลาเราไหว้พระสวดมนต์นั่ง
สมาธิเสร็จ ใจเราเป็นใจที่สงบเย็นสบายมีเหตุมีผล ตอนนั้นเราก็ข้อมให้อภัย
ข้อมไม่จองเวร ข้อมทักทายปรารถดี นี้เรียกว่าเป็นการทำการบ้านเตรียมตัวไว้
ก่อน พอเวลาเราไปอยู่ในเหตุการณ์จริงเราจะทำได้ทำได้ นี้เรียกว่าแผ่เมตตา

ส่วนอุทิศบุญนี้ก็ คือ แบ่งบุญที่เรามีอยู่นี้ให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว แต่ผู้ที่ล่วงลับไป
แล้วนี้จะรับได้แต่บุญที่เกิดจากการให้ทาน บุญที่เกิดจากการภาวนานี้เขาจับไม่ได้
เพราะมันเกินฐานะของเขา เขาจับได้แต่บุญที่เกิดจากการให้ทาน ฉะนั้นถ้าเรามีผู้
ที่ล่วงลับไปแล้ว เขาขาดแคลนอะไรต้องการอะไร เราก็ทำบุญอุทิศไปให้เขา
เพราะเขาอยู่ในฐานะของขอลาทนทางจิตวิญญาณ ขณะที่เขามีชีวิตอยู่เขาไม่ได้
ทำบุญ เพราะว่าอาจจะไม่เชื่อบุญ หรือว่าเพราะว่ามีความตระหนี่ เสียหายหวง

เงินหวงทองก็เลยไม่ได้ทำ แล้วก็ไปทำบาป พอตายไปก็เลยต้องไปเป็นเปรต เปรตก็เหมือนกับขอทานไม่มีทรัพย์สินสมบัติติดตัวไป ก็ต้องมาขอให้ผู้ที่มีชีวิตอยู่ ช่วยส่งบุญไปให้ ก็ต้องให้ผู้ที่มีชีวิตอยู่ใส่บาตร หรือทำบุญแบบไหนก็ได้ให้กับใครก็ได้ แล้วก็ให้อุทิศบุญที่ทำในวันนั้นไปให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว อันนี้เรียกว่าเป็นการอุทิศบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

ถาม แสดงว่าการอุทิศนี้ ก็ต้องทำทุกครั้งหลังจากที่สร้างบุญสร้างกุศลเลย ใช่ไหมครับ

ตอบ ก็อยู่ที่ว่าเรามีคนจะรับหรือไม่ ถ้าเราไม่มีคนรับเราก็ไม่ต้องอุทิศ แต่ถ้าเราไม่รู้จักรใคร เราอยากจะให้สรรพสัตว์ เราก็อุทิศได้ เพราะว่าผู้ที่ตายไปแล้วไม่มีญาติที่จะมาทำบุญอุทิศให้ อย่างหลวงตาท่านทุกปีวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ท่านจะจัดงานทำบุญเปิดโลกธาตุ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ที่ไม่มีญาติที่จะส่งบุญไปให้ ก็ให้เราทำเผื่อเขาไปด้วย ฉะนั้นเวลาเราอุทิศนี้ เราสามารถกำหนดบุคคลที่จะรับได้ตามลำดับ เหมือนกับเราเขียนพินัยกรรมอย่างนี้ บุคคลแรกคือ นาย ก. คนที่ ๒ คือ นาย ข. ว่ากันไป จนถึงสรรพสัตว์ที่เราไม่รู้จักร เจ้ากรรมนายเวรที่เคยเป็นคู่เวรคู่กรรมกันมา ก็ให้เขาไป เผื่อภพหน้าชาติหน้าเจอกันจะได้ไม่โกรธแค้นโกรธเคืองกัน อันนี้ก็ทำได้

ถาม ในลักษณะเช่นนี้ หากเหมารวมว่าเป็นญาติพี่น้องทั้งหมด ให้มารับอุทิศส่วนบุญนี้ ได้ไหมครับ

ตอบ ได้ ความจริงพวกเราก็เป็นญาติพี่น้องกันมา เพราะเกิดกันมา อาจจะมาเกิดในบ้านเดียวกัน พ่อแม่เดียวกัน พวกเราเกิดกันมาไม่รู้กี่แสนล้านครั้งแล้ว โอกาสที่เราจะมีความเกี่ยวพันเกี่ยวดองกันนี้ มันมีมาก เพียงแต่เราจำไม่ได้เท่านั้นเอง ก็ขอให้คิดว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายนี้ ก็เป็นเหมือนเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย เหมือนพี่เหมือนน้องกัน เวลาเราทำบุญเราก็อุทิศไปให้กับใครก็ได้ ใครผ่านมาก่อนใครอยู่ใกล้ก็เอาไปเลย ใครเดือดร้อนใครต้องการก็เอาไป หรือว่าถ้าเราต้องการเจาะจงนึกถึงบุคคลนั้นบุคคลนี้ก็ได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะรอรับอยู่เสมอไป เขา

อาจจะเป็นพระขรรค์บุญเขาได้ทำบุญเยอะในขณะที่มีชีวิตอยู่ เขาตายไปเขาก็ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพระขรรค์บุญ หรือว่าถ้าเขาไม่ทำบาปเขาก็กลับไปเกิดเป็นมนุษย์เขาไม่ต้องมาเป็นเปรต เพราะฉะนั้นเขาก็ทำเพื่อไว้ก็แล้วกัน หรือในกรณีที่จะทำจริงๆ ก็คือเวลานอนหลับแล้วเขามาเข้าฝันอย่างนี้ มาฝันว่าขอสิ่งนู่นสิ่งนี้ ตอนนั้นตกทุกข์ยากลำบากเหลือเกิน อย่างนั้นเราก็อุทิศไปให้เขา

ถาม ในกรณีที่เราไปเยี่ยมผู้ที่ป่วยที่สมองตายแล้ว เนื่องจากเส้นโลหิตแตก เขาก็จะไม่สามารถโต้ตอบเราได้ เราไปบอกให้เขานึกถึงบุญ ให้เขาภาวนา แต่มันไม่มีการโต้ตอบ ไม่ทราบว่าจะจิตเขาออกจากร่างไปหรือยังคะ ในกรณีอย่างนี้

ตอบ ยังหรรอก ถ้าร่างกายยังไม่ตายจิตเขายังอยู่ เพียงแต่ว่าร่างกายนี้ไม่สามารถส่งข้อมูลไปให้ใจ ที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อได้ เหมือนกับถ้าเป็นโทรศัพท์มือถือก็เสีย คือเครื่องเสีย เราไม่สามารถโทรติดต่อให้เขารับสายได้เพราะเครื่องเขาเสีย แต่คนรับไม่เสีย จิตไม่ได้เสียจิตยังเป็นเหมือนเดิม เหมือนกับตอนที่ร่างกายเป็นปกติ เพียงแต่ว่าร่างกายที่เป็นเครื่องมือในการสื่อสารมันเสีย เหมือนโทรศัพท์มือถือของเขาเสีย เราโทรไปหาเขา เขาก็จะรับสายไม่ได้ เพราะเครื่องเขาไม่มีสัญญาณ ไม่ได้รับสัญญาณจากเครื่องของเรา

ถาม เท่ากับเขาก็ไม่รู้ในสิ่งที่เราพูด

ตอบ ไม่รับรู้อะไรทั้งหมด เพราะว่าร่างกายเขาไม่สามารถทำหน้าที่นั้นได้ ไม่สามารถรับรูปลักษณ์กลืนรสโผฏฐัพพะ ให้ไปสู่จักขุวิญญาณ ให้ไปสู่จิตได้อีกทีหนึ่ง แต่จิตก็ยังมีอยู่ เพราะว่ามันยังไม่ขาดจากกัน จะขาดก็ต่อเมื่อร่างกายหมดลมหายใจ จิตถึงจะปล่อยร่างนั้นไป

ถาม แล้วทางไหนเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เขาได้ครับ

ตอบ ก็ทำตอนที่เขามีสติอย่างเรา อย่างที่เป็นอยู่ตอนนี้ ชวนเขามาว่าัดมาทำบุญมาฟังเทศน์ฟังธรรม ไปทำตอนที่เขาทำไม่ได้แล้ว แต่ตอนที่เขามีชีวิตอยู่เขาก็ไม่ยอมมา

อีก ตอนที่เขาสุขเขาสบาย เขาก็อยากไปดูหนังฟังเพลง ไปกินไปดื่มมากกว่าที่จะมานั่งหลังซดหลังแข็ง มานั่งฟังสิ่งที่เขาไม่เข้าใจไม่เข้าใจ อันนี้ก็เป็นเรื่องของบุญกรรมไป คืออาจจะไม่เคยทำบุญมาก่อน ก็เลยไม่ค่อยเห็นความสำคัญของบุญ ไม่ชอบทำบุญ แต่คนที่เคยทำบุญมาในอดีตนี้จะติดมาเป็นนิสัย แล้วก็ชอบทำบุญ ฉะนั้นถ้าเรายังไม่มีนิสัยในการทำบุญชาตินี้ เราก็พยายามสร้างนิสัยนี้ขึ้นมา พยายามทำบุญบ่อยๆ ไม่อยากทำก็บังคับมัน บังคับไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะ เป็นนิสัยขึ้นมาเอง พอเป็นนิสัยแล้ว พอไม่ได้ทำจะรู้สึกขาดอะไร เรื่องราวเหล่านี้ สิ่งที่เราทำได้ก็ชักชวน ชี้แจง ให้ข้อมูลต่างๆ แต่เขาจะรับไปปฏิบัติได้หรือไม่ได้นั้น ก็เป็นเรื่องของเขา เราทำได้เพียงเท่านี้ ฉะนั้นเราอย่าไปทุกข์อะไรไปกับเขา มากไปกว่านี้ ถ้าเราทำหน้าที่ของเราแล้ว เขาไม่ทำหน้าที่ของเขาก็ช่วยไม่ได้

ถาม เคยเห็นอยู่หลายครั้ง ที่บางคนใกล้ตาย หรือเป็นพระภิกษุสงฆ์ใกล้มรณะ บางคนจะกล่าวว่า ขอแบ่งชีวิตที่เหลือของตัวเองให้ อย่างนี้เป็นไปได้หรือไม่ครับ

ตอบ แบ่งยังไง แบ่งชีวิต

ถาม เหมือนกับอธิษฐานแบ่งชีวิตบางส่วนของเราให้ เพื่อต่ออายุ

ตอบ ได้ ก็บริจาคอวัยวะให้ไปไง ใครต้องการเขาก็เอาไป ใครต้องการตับก็เอาไป อย่างนี้ก็ต่อชีวิตของเขาได้

ถาม ขอวิธีการที่จะคิดถึงความตายตลอดเวลา คิดอย่างไรครับ

ตอบ ก็นี่ก็อยู่เรื่อยๆ ตอนต้นก็ท่องไปก่อนก็ได้ว่า เราเกิดมาแล้วมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ท่องไปอย่างนี้

ถาม ท่องไปก่อน ต้องไปดูคนตายไหม

ตอบ ไม่ต้องดูหรอก ให้จำไว้ให้ได้ก่อนว่าเราต้องตาย ท่องไปเรื่อยๆ ตื่นขึ้นมาพอลืมตาก็บอก อย่างวันนี้เราอาจจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่มีใครรู้ ความตายมันอยู่แค่

ปลายลม ปลายจมูกนี่เอง หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย คิดอยู่อย่างนี้คิดถึงเรื่องของความตายว่า เรามีโอกาสที่จะตายได้ทุกขณะทุกเวลา

ถาม วิธีการเฟื่องอสุภะ ทำยังไงครับ

ตอบ อสุภะก็หมายถึงให้เรา นึกส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย เพื่อที่จะได้ทำลาย กามารมณ์ เช่นตอนนี่เรามีประกวดนางงาม เราก็ดูเฟื่องเข้าไปในใต้ผิวหนังเขา ดู โครงกระดูกเขาบ้าง ดูตับไตไส้พุง ดูปอดดูหัวใจเขาบ้าง อย่าดูแต่หน้าตาของเขา อย่าดูแต่รูปร่างหน้าตาของเขา นั่นแหละคือดูอสุภะ ถ้าดูอสุภะแล้วมันก็จะปลง ได้ มันจะไม่เกิดความอยากจะได้เข้ามาเป็นแฟน วันนี้คนคงจะจ้องดูนางงาม ใครจะเป็น ใครจะมาจองเป็นเจ้าของกัน นั่นเพราะว่าเขาไม่ได้ดูอสุภะ ถ้าเขาเห็น อสุภะแล้วเขาจะไม่จ้องให้เสียเงินเสียทองเสียเวลา

ถาม แล้วพิจารณาไตรลักษณ์นี้ทำยังไง เอาแบบง่ายๆ

ตอบ ก็แบบเดียวกัน พิจารณาว่าไม่เที่ยง คำว่าไม่เที่ยงก็คือทุกอย่าง มีเกิดแล้วมีดับ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน

ถาม ต้องคิดถึงตอนเด็กแล้วก็โตแล้วก็แก่ แล้วเป็นกระดูกไปไหมครับ

ตอบ ก็ได้แล้วแต่เราจะคิด ได้ทั้งนั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชื่อธรรมาวันนี่ เดี่ยวอีก ๒ ปีมันก็แก่แล้ว อันนี้ก็ใช่นอนิจจัง

ถาม ให้คิดอย่างนี้บ่อยๆ

ตอบ กับทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าทุกอย่างเมื่อมีเจริญแล้วมันต้องมีเสื่อม ให้พิจารณาส่วนที่ เสื่อมให้มาก ส่วนที่เปลี่ยนไป อย่างที่ผู้หญิงเมื่อก่อนว่าสามีเคยรักเดี๋ยวนี้ไม่รัก แล้ว ก็เพราะเขาไม่พิจารณาว่า มันนอนิจจัง มันไม่เที่ยง เขาไม่รักเราไปตลอด แต่เวลาเราเจอใครนี่เราจะคิดว่าเขารักเราไปตลอด อยากจะได้เข้ามาเป็นคู่ครอง

แต่พอได้มาแล้วก็ถึงจะเห็นว่า อ้อ มันเป็นอนิจจังมันไม่เที่ยง เพราะเขาไม่รักเรา
ไปตลอด

ถาม ผมเคยเห็น เกิดนิमितแบบ อย่างที่เขาเขียนนะ ว่าเกิดนิमितแบบเห็นร่างกายผู้พัง
สลายไป มันจะเกิดตอนไหน อย่างไร

ตอบ อันนั้นก็เกิดจากที่เวลานั่งสมาธิ ส่วนที่เวลานอนหลับแล้วฝันไป ก็เกิดขึ้นได้ แต่
จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราพิจารณาไว้ก่อน เราดูมาก่อนแล้ว มันฝังอยู่ในใจแล้ว
พอใจเราสงบมันก็จะโผล่ขึ้นมาให้เราเห็นได้

ถาม ผู้ที่เล่นการพนันบอลโลก กรรมที่นอกจากเสียเงินแล้วยังมีกรรมอะไรอีกครับ

ตอบ ก็คือไปทำให้ผู้อื่นเขาเดือดร้อน คนที่เสียการพนันเขาก็ต้องเสียเงินเสียทอง เขา
อาจจะไปกู้หนี้ยืมสินมาเล่นการพนัน เราก็ได้ความสุขบนกองทุกข์ของผู้อื่น
เช่นเดียวกับเวลาเราเสีย เขาก็ได้ความสุขจากกองทุกข์ของเรา ฉะนั้นการได้
ความสุขแบบนี้เป็นความสุขที่มีชอก เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการทำบาปทำ
กรรมต่อผู้อื่น เราก็ไม่ควรที่จะทำ ควรจะเข้ามาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ที่ไม่มี
ใครเดือดร้อนจากการได้รายได้ของเรา อันนี้ถึงจะเป็นสัมมาชีพ การเล่นการพนัน
นี้เรียกว่าเป็นมิถิฉาชีพ เป็นอบายมุข เพราะเล่นแล้วมันก็จะติด เวลาได้ก็จะใช้
เงินแบบสุร่ยสุร่าย แล้วเวลาเสียก็ต้องไปเป็นหนี้เป็นสิน หรือไปลักขโมยไป
ฉ้อโกงเพื่อที่จะได้มีเงินมาเล่นต่อ ก็จะนำไปสู่การทำบาป และอาจจะต้องเสียชีวิต
ได้ จากการเป็นหนี้เขาแล้วไม่มีปัญญาจะจ่าย ผู้ที่มีอิทธิพลต้องการจะทวงหนี้
เขาก็อาจจะต้องฆ่าเราเพื่อทำเป็นตัวอย่าง ให้ผู้อื่นที่กู้หนี้ยืมสินจากเขาจะได้กลัว
ไม่กล้าที่จะเบียด อันนี้ก็คือผลต่างๆที่จะตามมา ที่เกิดจากการเล่นการพนัน ท่าน
บอกว่า ขโมยขึ้นบ้านมันก็เพียงแต่ขโมยได้แต่ข้าวของ ไฟไหม้บ้านมันก็ได้
เพียงแต่ไหม้บ้าน ที่ดินยังอยู่ แต่การพนันนี้มันเอาหมดเลย ขายเป็นแล้วก็ขาย
บ้านขายที่ดิน แล้วก็ขายชีวิตต่อไป หมดเนื้อหมดตัวหมดชีวิต นี่คือภัยที่เกิดจาก

การเล่นการพนัน จะทำให้เราต้องไปทำบาป แล้วเวลาตายไปเราก็จะต้องไปใช้กรรมในอบาย

ถาม คือมีรุ่นพี่ที่รู้จักเมื่อหลายปีก่อน เสียพนันบอลโลกเป็นหลักล้าน แล้วเขาใช้วิธีจ้างคนไปยิงเจ้ามือเพื่อจะได้ล้างหนี้ แต่ยังไม่ตายก็กลายเป็นเรื่องราวขึ้นมา

ตอบ ก็อย่างที่พูด อบายมุขนี้จะนำไปสู่การทำบาป คำว่าอบายก็แปลว่า ที่เกิดของเดรัจฉานของเปรตของนรก มุขก็แปลว่าทวารหรือประตู ถ้าใครไปเล่นอบายมุขก็เหมือนไปยืนอยู่ที่ปากประตู โอกาสที่จะเข้าไปในอบาย มันนิดเดียวเท่านั้นเอง ง่ายมาก พอเล่นการพนันพอเสียการพนันก็ต้องไปทำบาปแล้ว ฆ่าเขาหรือว่าไปลักทรัพย์เพื่อที่มาใช้หนี้ ฉะนั้นอย่าไปทำ

ถาม บางคนอาจจะคิดในเชิงที่ว่า เป็นเงินของเรา เราเสียก็เรื่องของเรา ดังนั้นไม่ได้ไปเบียดเบียนใครนะครับ

ตอบ ก็ไม่ได้ว่า เพียงแต่ว่าพูดตามเหตุตามผลเท่านั้นเอง ใครอยากจะเล่นก็เล่นไป แต่ที่บอกว่าเวลาเราได้นะ เราก็ได้เงินจากคนที่เขาต้องทุกข์ คนที่เขาเสียเขาก็ต้องทุกข์ เวลาเราเสียเราก็ต้องทุกข์ ถ้าเราชอบความทุกข์แบบนี้ก็ทำไป ไม่ได้ห้ามอะไร มันเป็นเรื่องของเหตุและผล ที่ถ้ามีเหตุมันก็มีผลตามมา ถ้าไม่ต้องการผลแบบนี้ก็อย่าไปสร้างเหตุแบบนี้ เท่านั้นเอง

กัณฑ์ที่ ๔๗๗

ปัญญาดับทุกข์

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗

การที่พวกเรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่าเป็นการมาเจริญปัญญา **ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เรียกว่าสุตมยปัญญา** เป็นปัญญาขั้นที่ ๑ หลังจากที่เรได้ยินได้ฟังธรรมต่างๆแล้ว เวลาเรากลับไปบ้าน เราก็ต้องทำการบ้าน ก็คือเราต้องเอาสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังไปพิจารณาต่อ เพราะว่าถ้าเราไม่พิจารณาต่อ สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังก็จะจางหายไป ปัญญาที่ได้รับจากการได้ยินได้ฟังก็จะหายไป แต่ถ้าเรานำเอาไปพิจารณาอยู่เนืองๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ถ้าเราไม่เอาไปพิจารณาอยู่เนืองๆ ไม่ไปคิดอยู่เรื่อยๆ ความจริงอันนี้คือปัญญาอันนี้ก็จะจางหายไป พอจางหายไปก็จะเป็นประโยชน์อะไร เป็นประโยชน์เพียงขณะที่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น พอหลังจากนั้นแล้ว ก็จะหายไปหมด เพราะว่าเราก็จะไปคิดเรื่องอื่น ไปทำเรื่องอื่น ความคิดของเรื่องอย่างอื่น ก็จะเข้ามาลบความคิดความรู้ ที่เราได้จากการได้ยินได้ฟังธรรม **แต่ถ้าเราเอาธรรมะที่เราได้ยินได้ฟังมาพิจารณาอยู่เนืองๆ เราก็จะรักษาความรู้ คือปัญญาอันนี้ไว้ได้** แล้วพอเราไปพบกับเหตุการณ์ของจริง คือเวลาที่เรไปเข้าห้องสอบ เราก็จะได้ทำข้อสอบได้ ถ้าเราไม่ลืม เช่นเราไปพบกับความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ว่าจะพบกับตัวเราเอง หรือกับตัวของคนอื่น กับบุคคลอื่น ถ้าเราไม่หลงไม่ลืม เรามีความรู้อันนี้ เราก็จะสามารถดับความทุกข์ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตายก็จะไม่เกิด

ถ้าเรามีปัญญา เราทำการบ้านอยู่เรื่อยๆ **การทำการบ้านคือการนำเอาความรู้ที่เราได้ยินได้ฟังมาพิจารณาอยู่เนืองๆ เรียกว่าจินตามยปัญญา** เราต้องเอามาคิดอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ การคิดการพิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆนี้ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญธรรมมา

นุสติ เราคงเคยได้ยินพุทธานุสติ คือระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า เราท่องบริกรรมพุทโธๆ อันนี้ เพื่อเป็นการรักษาใจให้ตั้งมั่น ให้เป็นสมาธิให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าเราพิจารณาธรรมก็จะ ได้ผลเหมือนกัน คือถ้าเราพิจารณาธรรมที่เราได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ แทนที่เราจะ บริกรรมพุทโธๆ **เราก็จะได้สติ คือธรรมานุสติ และเราก็จะได้สมาธิ คือใจก็จะสงบจาก การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ** ธรรมที่เราได้ยิน ถ้าเราเอาไปพิจารณา เช่นความแก่ความเจ็บความตาย หรืออสุภะ อากาโร ๓๒ หรือการพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าใจของเราคิดอยู่อย่างนี้อย่างต่อเนื่อง สลับกับการนั่งสมาธิ **เราก็จะมีสติมีสมาธิและมีปัญญา พร้อมทั้งจะเอาไปใช้ดับความทุกข์ เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมา** เช่น เวลาเราสูญเสียบุคคลที่เรารักไป **เราก็จะมีปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา** เพราะว่าเรา ได้พัฒนาสุตมยปัญญา ด้วยการเจริญจินตามยปัญญาอยู่อย่างสม่ำเสมอ สลับกับการ **นั่งสมาธิ** เวลานั่งสมาธิเราก็หยุดพิจารณา ทำให้ใจให้สงบ หมายความว่า เวลาจิตรวมแล้ว เราก็ไม่ต้องพิจารณา แต่เวลาที่ยังไม่สงบเราก็พิจารณาไป แทนการบริกรรมพุทโธก็ได้ ถ้าพิจารณาเป็นธรรม จิตก็จะสงบตัวได้ เป็นสมาธิได้ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

พอออกจากสมาธิมา เราก็กลับมาพิจารณาใหม่ พิจารณาอากาโร ๓๒ พิจารณาเกิดแก่เจ็บ ตาย พิจารณาดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆสลับกับการเข้าไปในสมาธิ ถ้าเราทำ อย่างนี้เราก็จะมีสติมีสมาธิและมีปัญญา พอเราพบกับความแก่ ปัญญาคือภาวนามย ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมา ถ้าเราดับความทุกข์ได้ คือเราไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บไข้ ได้ป่วย ไม่กลัวความตาย เราไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ก็แสดงว่าเรามี ภาวนามยปัญญา ดับความทุกข์ได้ ปัญญาขั้นที่ ๓ นี้เท่านั้นที่จะดับความทุกข์ได้ คือ ต้องเจอความทุกข์ ต้องอยู่ในเหตุการณ์ ท่านถึงพูดกันว่า ทุกข์บ่มี ปัญญาบ่เกิด ต้องมี ความทุกข์ **เมื่อมีความทุกข์เราก็เอาปัญญาที่เราได้จากสุตมยปัญญา จากการได้ยินได้ ฟังแล้วมาพัฒนาด้วยจินตามยปัญญา พอเราพัฒนาอยู่อย่างต่อเนื่อง ก็จะกลายเป็น ภาวนามยปัญญาไป** พอเกิดทุกข์ขึ้นมาไม่ว่าจะเกิดกับเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเราเคย พิจารณาเรื่องเหล่านั้นมาก่อน เราก็จะสามารถดับความทุกข์ หรือป้องกันไม่ให้ความทุกข์ เกิดขึ้นมาได้ ด้วยภาวนามยปัญญา ถ้ายังไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ได้ ก็แสดงว่าเรา ยังไม่มีภาวนามยปัญญา เราสอบตก เหมือนกับเราทำการบ้านแล้ว พอเราเข้าห้องสอบ

เราทำไม่ได้ เราทำข้อสอบไม่ได้ เราสอบตก เราก็ต้องกลับไปทำการบ้านใหม่ เมื่อเราพร้อมเราก็กลับไปเข้าห้องสอบใหม่ อย่างนักเรียนนักศึกษาที่บางคนต้องสอบหลายรอบ ถึงจะผ่าน สอบรอบแรกไม่ผ่าน ก็ต้องกลับไปทำการบ้านกลับไปดูหนังสือใหม่ ไปท่องไปจำให้ไม่ให้ลืม แล้วเวลาเข้าห้องสอบครั้งต่อไปก็จะทำข้อสอบได้

นี่คือปัญญา ๓ ระดับ ซึ่งเหมือนกับทางโลก ทางโลกก็เวลาเข้าห้องเรียน เรียนหนังสือก็เรียกว่าเจริญสุขตมยปัญญา พอกลับบ้านก็ต้องทำการบ้าน ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาในห้องเรียน เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ลืม แล้วพอถึงเวลาสอบก็เข้าไปสอบแล้วก็ทำข้อสอบ ถ้าไม่ลืมความรู้ที่ได้เรียนมาในห้องเรียน ก็จะทำข้อสอบได้ ก็ผ่าน ได้รับความปริญญา ได้รับความสำเร็จในการศึกษา การปฏิบัติธรรมก็เป็นแบบเดียวกัน **ถ้าเราได้ว่านามยปัญญาดับความทุกข์ต่างๆภายในใจได้ เราก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้** มรรคผลชั้นต่างๆก็จะปรากฏขึ้นมา การเจริญมรรคนี้แหละเรียกว่าเป็นการเจริญปัญญา คือสุขตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ถ้าเราพร้อมที่จะเข้าห้องสอบเพื่อทดสอบ ว่าเรามีภาวนามยปัญญาหรือเปล่า **พอเราเข้าไปเผชิญกับความแก่ความเจ็บความตาย แล้วเราไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย เราก็บรรลุมรรคผลนิพพานขั้นที่ ๑ คือขั้นพระโสดาบัน** ที่ให้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นอนัตตา เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา อยากให้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าอยากจะดับความทุกข์ ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตาย ก็ต้องเจริญปัญญานำเอาปัญญาที่เราได้ยินได้ฟังจากพระพุทธเจ้า จากครูบาอาจารย์ มาเจริญอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ สลับกับการเข้าไปในสมาธิ ถ้าเราไม่สามารถใช้ปัญญา ทำให้ใจสงบเราก็ใช้อย่างอื่นแทนก็ได้ ใช้อำนาจสติก็ได้ ใช้พุทธานุสติคือการบริกรรมพุทโธก็ได้ ขอให้ใจเข้าไปสู่ความสงบเป็นสมาธิ แล้วพอออกจากสมาธิมา ก็มาพิจารณาปัญญา มาเจริญจินตามยปัญญา พิจารณาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ ว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆจากบุคคลต่างๆ ถ้ามีปัญญาอย่างนี้หล่อเลี้ยง

อยู่ภายในใจตลอดเวลา มีสมาธิมีความสงบความตั้งมั่นสนับสนุน เวลาเกิดความทุกข์
ขึ้นมา ก็จะได้มีปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา มาดับความทุกข์ได้ ถ้ายังดับความทุกข์
ไม่ได้ก็ถือว่า ยังไม่ใช่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นจินตามยปัญญาอยู่ ก็ต้องพยายามเจริญ
ให้มาก เจริญจนกระทั่งจิตมีความกล้าหาญ มีความเด็ดเดี่ยวมีความแน่วแน่ ก็ต้องเกิด
จากการทำจิตให้เป็นสมาธิ **จะทำจิตให้เป็นสมาธิด้วยพุทธานุสติ หรืออานาปานสติ หรือ
ธรรมานุสติคือปัญญาก็ได้ อย่างไหนก็ได้ ทำแล้วก็ขอให้จิตรวมเป็นเอกัคคตารมณ
รวมเป็นหนึ่งเป็นอัปนาฯ ตั้งอยู่ในความว่าง ในความสงบ มีอุเบกขาเป็นอารมณ์ คือ
วางเฉยในทุกสิ่งทุกอย่าง** ถ้ามีอย่างนี้เวลาไปเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะสามารถใช้
ปัญญารักษาใจ ให้ตั้งอยู่ในอุเบกขา ไม่ท้อทรมานไม่เดือดร้อนไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆที่
ปรากฏให้รับรู้ ไม่ว่าจะมีความแก่ความเจ็บความตาย หรืออะไรก็ตาม

ขั้นแรกนี้ท่านก็สอนให้เจริญ พิจารณาเรื่องของความเจ็บกับความตายเป็นหลัก คือ
ทุกข์เวทนา ความเจ็บของร่างกาย ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา จะปล่อยวางทุกข์เวทนานี้ได้
เวลาร่างกายเจ็บ ปัญญาจะมาพิจารณาแยกแยะว่า เวทนาไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ร่างกาย
ไม่ใช่ใจ เวทนาเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นอนัตตาคือไม่มีใครไป
บังคับ ไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ เพราะเขามีเหตุมีปัจจัย ทำให้เขาเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ เวลาเขาไม่ทุกข์เขาก็มีเหตุปัจจัยที่ทำให้ไม่ทุกข์ เวลาที่เขาทุกข์ก็มีเหตุมีปัจจัย
ทำให้เขาทุกข์ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็น
อนัตตาไปห้ามเขาไม่ได้ไปสั่งเขาไม่ได้ ให้รู้เฉยๆ ให้ลึกแต่ว่ารู้ด้วยอุเบกขา ถ้ามีสมาธิก็
จะมีอุเบกขา และถ้ามีปัญญาก็จะตั้งใจไม่ให้ไปอยากให้ความทุกข์นี้หายไป พอไม่มี
ตัดหาความอยากที่จะให้ความทุกข์นี้หายไป ทุกขเวทนาหายไป ใจก็จะเป็นอุเบกขา ใจก็
จะไม่ทุกข์กับทุกข์เวทนา เช่นเดียวกับความตาย เวลาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำหายน
ต่อความเป็นความตาย ใจก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจไม่ให้ไปอยากไม่ตาย ถ้าถึงเวลาต้อง
ตายก็ปล่อยยให้ร่างกายมันตายไป ยอมตาย เพราะร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียง
ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ถ้ามีสมาธิมีอุเบกขา ก็ใช้ปัญญารักษาสมาธิรักษาอุเบกขานั้น ด้วย
การพิจารณาว่าร่างกายเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายเป็นอนิจจังเกิดแก่เจ็บตาย

ไม่เที่ยง ไม่มีใครยับยั้งความจริงอันนี้ได้ ถ้ายอมรับความจริงปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามความเป็นจริง ใจก็จะไม่ทุกข์

นี่คือ**ปัญญาระดับของพระโสดาบัน ท่านต้องละสักกายทิฐิ คือความหลงความเห็นที่คิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา เวทนาเป็นตัวเราของเรา ต้องปล่อยวางเขาไป** ถ้าปล่อยวางแล้วก็จะไม่ทุกข์ อันนี้ก็จะรู้เองเวลาเข้าห้องสอบ ถ้าอยากจะทำรู้ว่าตนเองบรรลุโสดาบันหรือไม่ ก็ให้เข้าห้องสอบพิจารณาดู เข้าไปหาความเจ็บดู อยู่กับความเจ็บได้หรือเปล่า อยู่กับความตายได้หรือเปล่า เวลาที่ต้องไปอยู่ในที่ๆหวาดเสียวน่ากลัว ทำทายต่อความเป็นความตาย ดูว่าใจทุกข์กับมันหรือไม่ ถ้ามีปัญญาระดับภาวนามยปัญญา ที่ได้รับการบ่มด้วยจินตามยปัญญา คือได้รับการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ สลับกับการเข้าไปในสมาธิ ใจก็จะพร้อมที่จะทำให้มีภาวนามยปัญญาเกิดขึ้นมา ภาวนาก็คือสมถภาวนาสมาธินี้เอง ปัญญาก็คือความรู้ตามความเป็นจริง **ความเป็นจริงก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ร่างกายก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา** แต่เรามักจะลืมกัน เราไม่มาพิจารณากัน พอเราเจอความจริงเข้ามาเราก็ทุกข์ขึ้นมาทันที เกิดทัศนหาความอยากไม่ให้เจอความจริง อยากจะให้ความจริงนี้หายไป แต่ความจริงนี้เราไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาหมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็ง เหลืออีก ๓ เดือน จะไปสั่งว่าหายไป ขอให้โรคมะเร็งหายไป สั่งมันไม่ได้ มันมาหาเราแล้ว อยู่ที่ว่าเราพร้อมที่จะทำข้อสอบนี้หรือยัง ถ้าเราเตรียมตัวมาอยู่ตลอดเวลา เจริญธรรมานุสติ พิจารณาความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลา พิจารณาความตายอยู่ตลอดเวลา จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา พอเจอความจริงอันนี้ ก็จะดับวิภวัตถหาได้ คือความอยากไม่เจ็บ ความอยากให้ความเจ็บหายไป พอไม่มีวิภวัตถหา ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม โรคมะเร็งก็ยังอยู่เหมือนเดิม ความตายที่จะเกิดขึ้นภายในระยะเวลา ๓ เดือน ก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่สิ่งที่ไม่มี ก็คือความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจที่ดับด้วยภาวนามยปัญญา

ก่อนที่เราจะก้าวถึงภาวนามยปัญญาได้ เราก็ต้องผ่านสุตมยปัญญามาก่อน คนที่ไม่ฟังเทศน์ไม่ฟังธรรมนี้ จะไม่รู้จักรูปปฏิบัติกับความเจ็บไข้ได้ป่วย กับความตาย พอเจอแล้วก็มีแต่ทุกข์ลูกเดียว ทุกข์อย่างเดียว แต่ถ้าได้เข้าฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็จะต้องได้

ยินเรื่องความแก่ความเจ็บความตายนี้ เพราะอันนี้เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา
อริยสัจ ๔ ทุกขสัจคืออะไร พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้ว **ทุกขสัจคือการเกิด การแก่ การ
เจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกัน** ถ้าเข้าหาพระพุทธศาสนาพึ่งเทศน์ฟังธรรมแล้ว ไม่
มีการพูดถึงเรื่องการเกิดการแก่การเจ็บการตาย ก็เหมือนกับไปหาหมอแล้วไม่ได้รับยามา
ได้รับแต่ช็อกโกแลตขนมหวานมา ถ้าไปพึ่งเทศน์แบบหวานๆ ก็ระวัง จะแสงใจใน
ภายหลัง จะไม่มียารักษาโรคใจ การที่เราไปหาธรรมะก็เพื่อที่จะไปหายา **ธรรมะคือธรรม
โอสถนี้เอง ยารักษาโรคใจ** ไม่ใช่ไปหาขนมมเนยมารับประทานกัน คนที่เข้าวัดแล้ว
ต้องการพึ่งเทศน์แบบหวานๆนี้ ก็จะได้ไม่ธรรมะ เวลากลับมาพึ่งเทศน์แบบขมๆก็รับ
ไม่ได้ บางคนพอมาน่าพึ่งเทศน์ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายก็เปิดเลย ไม่กลับมาเลย ฟังหน
เดียวแล้วก็บ้ายบาย เพราะเขาไม่รู้ว่ธรรมะเป็นอะไร เขาคิดว่าธรรมะเป็นขนมหวาน ฟัง
แล้วทำให้เขาสดชื่นเบิกบาน แต่ความจริง **ฟังแล้วต้องทำให้เขาคิดหนัก คิดเพื่อที่เขาจะ
ได้เตรียมเนื้อเตรียมตัว รับกับเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้น** นี่คือการฟังธรรม เวลาฟัง
ธรรมนี้ต้องได้ยินเรื่องทุกขสัจ ถึงจะเรียกว่าเป็นการฟังธรรมถึงแก่น เป็นการฟังธรรมที่
จะดับทุกข์ได้ตามลำดับต่อไป เพราะเมื่อเราได้ยินเรื่องของการแก่การเจ็บไข้ได้ป่วยการ
ตาย การพลัดพรากจากกัน เราก็ต้องเอาไปคิดอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะได้
เตรียมตัวรับกับความแก่ความเจ็บความตาย เพื่อที่เราจะได้ไม่ทุกข์กับมันเวลานั้นเกิด
ขึ้นมา ในการเตรียมตัวก็คือการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆนี้ จิตก็จะ
เป็นสมาธิได้ ถ้าเราคิดอยู่กับธรรมะอย่างเดียว ไม่ไปคิดในทางโลก มันก็เหมือนกับการ
บริการรถพุดโท หรือเหมือนกับเวลาที่เรานั่งฟังเทศน์ฟังธรรม มันก็เป็นการเจริญธรรมานุ
สติ เป็นการทำให้สงบ และเป็นการรักษาธรรมะความรู้ไม่ให้หายไป

นี่คือหน้าที่ของจิตตามยปัญญา รักษาความรู้ที่ได้จากสุตมยปัญญา รักษาไว้ด้วยการ
พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้มันฝังอยู่ในใจตลอดเวลา เวลาเห็นอะไรทำอะไรนั้นจะต้องไม่ลืม
เรื่องของความแก่ความเจ็บความตาย ถ้ามันไม่ลืมแล้ว มันจะไม่มีตัณหาอยากจะได้อะไร
ไม่อยากจะเป็นอย่างอะไร เพราะมันรู้ว่าได้ก็มาก็ได้มาเดี๋ยวเดียวชั่วคราว เป็นอะไรก็เป็น
ชั่วคราว เป็นไปทำไม ได้มาทำไม แล้วยิ่งถ้าต้องไปชวนชวายเป็นิ่งเต็น ไปเสียทรัพย์ากร
ต่างๆ ก็ไปทำมันให้เสียเวลาทำไม ลืมมาเตรียมตัวรับกับความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นไม่ดีกว่า

หรือ อันนี้ก็คือหน้าที่ของจินตามยปัญญา อันนี้แหละเป็นงานที่พวกเราทำกันเป็นประจำ เรียกว่างานภาวนา ภาวนาก็คือจินตามยปัญญา นี้ ทำให้เป็นสมถภาวนาก่อน ทำให้เป็นสมถะแล้วก็พอเราเข้าห้องสอบ มันก็จะเป็นภาวนามยปัญญาหรือเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาก็คือพิจารณาความจริงอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มันก็จะเหมือนกับมีอาวุธใกล้ตัวเรา พอมีข้าศึกศัตรูมา เราก็จะคว้าอาวุธเข้า หยิบขึ้นมาใช้ได้ทันที แต่ถ้าเราไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่คิดอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งมันลืมนี่ไป พอเวลาข้าศึกศัตรูมาก็หาอาวุธไม่เจอ ไม่รู้ว่าวางไว้ที่ไหน ลืม ก็จะถูกข้าศึกศัตรูคือกิเลสตัณหา เขี่ยบย่ำทำลายจิตใจ สร้างความทุกข์ใจให้เกิดขึ้นมา แต่ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เราจะมีอาวุธติดอยู่ใกล้ตัวเรา อยู่ติดกับตัวเราเลยก็ว่าได้ พอเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เฉยได้ ก็มันเป็นอย่างนี้ มันต้องเป็นอย่างนี้

เมื่อเช้านี้ญาติโยมมาใส่บาตรมาฝากบอกว่า พระอาจารย์สุธรรมท่านต้องไปผ่าตัด ก็บอกว่า เกิดแก่เจ็บตายมันก็เป็นอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรได้ จะไปตื่นตื่นตกใจไปอะไร มันก็ไปเปลี่ยนแปลงมันได้ที่ไหน ถ้าไม่พิจารณา พอได้ยินข่าวนี้ก็ตกใจกัน ตื่นตระหนกกันเป็นอะไรเหมือนกับว่าจะไม่เป็นกันอย่างนั้น ทุกคนนี้เดี๋ยวก็มีข่าวดีมาแจกให้คนอื่น ต้องเข้าโรงพยาบาลกัน ต้องไปผ่าตัดกัน ต้องเป็นนั่นเป็นนี่กัน มันเป็นเรื่องธรรมดาเป็นเรื่องปกติ เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก มันเป็นเรื่องปกติ แต่พวกเรานี้พอพระอาทิตย์ตกนี้รู่่นวายกัน พอร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยรู่่นวายกัน พอร่างกายของใครตายขึ้นมาสักคนนี้รู่่นวายกันไปหมด นี่ก็เป็นเพราะว่า ไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ได้เจริญปัญญา คือธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา เมื่อเช้าก็มีคนเอาผ้าขาวมาถวาย แม่ไม่สบาย แม่ไม่สบาย แล้วเราทำให้หายได้อย่างไร บอกให้เมตตา เราก็เมตตาอยู่แล้ว แต่ความเมตตาไม่ได้ไปรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ โรคภัยไข้เจ็บก็ต้องใช้ยาใช้หมอใช้โรงพยาบาล ถ้าเป็นโรคที่รักษาได้มันก็รักษาได้ ถ้าเป็นโรคที่รักษาไม่ได้มันก็ต้องตาย หรือก็ต้องอยู่อย่างนั้นไป นี่คือความจริงที่พวกเราไม่ยอมพิจารณากัน พอเกิดความจริงอย่างนี้ขึ้นมาก็รู่่นวายใจกัน นี้แหละคือความสำคัญของการฟังเทศน์ฟังธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เพื่อที่จะรับรู้ปัญหาของพวกเรา โจทย์ของพวกเรา ข้อสอบของพวกเรา เวลาจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย เราก็ไปติวกัน ไปดูข้อสอบเก่ากันว่าเขาถามอะไรกันบ้าง เราจะได้เตรียมตัวทำข้อสอบ

เหล่านั้นไว้ พอถึงเวลาเข้าห้องสอบเราก็จะได้ทำข้อสอบได้ แต่ไม่ได้ทำแบบโงงเข้าใจไหม แบบว่ารู้ข้อสอบล่วงหน้าก่อนแล้ว ก็เพียงแต่คอยท่องจำคำตอบของข้อสอบเหล่านั้น ไม่รู้ว่าเขาจะออกข้อสอบอันไหน เพียงแต่อาศัยดูข้อสอบเก่าๆที่เขาสอบมา แล้วเตรียมตัวไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะรับกับข้อสอบที่เขาจะออกมาใหม่ ไม่ใช่ไปแอบดูข้อสอบแล้วก็เพียงแต่มาท่องจำว่าข้อที่ ๑ คือ ก ข้อที่ ๒ เป็น ข อย่างนี้มันก็แบบว่าไม่ได้ความรู้ ที่เขาสอบนี้ เขาต้องการทดสอบดูความรู้ของเรา ว่าเรามีความรู้จริงหรือไม่

แต่ความจริงของความแก่ความเจ็บความตายนี้ เราโงงข้อสอบไม่ได้ ข้อสอบนี้เรารู้กันอยู่ทุกคน ว่ามันจะต้องออกมาแน่ๆ ความแก่มันต้องออกมาแน่ๆ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันต้องออกมาแน่ๆ ความตายมันต้องออกมาแน่ๆ ที่นี้เราจะทำใจไม่ให้ทุกข์ได้หรือเปล่า การจะทำใจไม่ให้ทุกข์ได้ก็ต้องมีเครื่องมือ เครื่องมือก็คือภาวนามยปัญญา ที่จะต้องเกิดจากการเจริญจิตตามยปัญญา จินตามยปัญหานี้ก็หมายถึง มีทั้งสติทั้งสมาธิทั้งปัญญา เพราะว่าการเจริญปัญญาอย่างนี้ได้ จิตก็ต้องมีสติควบคุมไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้คิดแต่เรื่องราวเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา คิดแต่เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย คิดแต่เรื่องดินน้ำลมไฟ ไปอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งไม่หลงไม่สับสน และจิตเข้าสู่ความสงบได้ เป็นสมาธิได้ ถ้ามีสมาธิจิตเป็นอุปโปหา เป็นอุเบกขา แล้วก็มีปัญญาความรู้ว่าร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ พอเจอความจริง ปัญญาก็จะสอนให้ใจปล่อยได้ เพราะถ้าไม่ปล่อยก็จะทุกข์ มันจะเห็นตรงนั้น ตอนนั้นมันจะต้องเลือกว่าจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าทุกข์ก็ต้องยอมรับความจริง ยอมรับว่ามันจะเจ็บก็ต้องปล่อยมันเจ็บไป มันจะตายก็ต้องปล่อยมันตายไป พอยอมรับความจริง ปล่อยมันได้ ความทุกข์ก็จะหายไป ถ้าไม่ยอมรับความจริง ยังอยากให้มีเจ็บอยากให้มีไม่ตายอยู่ มันก็จะทุกข์อยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ แล้วไม่มีใครอยากจะทำทุกข์ แล้วเมื่อมีปัญญามันก็จะรู้ว่าต้องปล่อย พอมันปล่อยได้แล้วมันก็สบาย พอหลังจากนั้นมันก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บความตายอีกต่อไป อันนี้เรียกว่า เรื่องของปัญญา ๓ ชั้น มีสุตมยปัญญา เราต้องได้ยินได้ฟังก่อน เพราะเรื่องราวเหล่านี้ปกติเราจะไม่รู้กัน เราจะไม่รู้ว่ามันเป็นปัญหา มันเป็นเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา และต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ที่เรียกว่าวิภวตัณหา หรือกามตัณหา คือ

ความอยากในรูปแบบเสียงกลืนรสโผฏฐัพพะ ถ้าเรามีกามตัณหาก็คงแสดงว่าเรายังอยากจะมีร่างกายอยู่ อยากจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ในการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ พอมีกามตัณหาก็คงไม่อยากจะให้ร่างกายนี้ตายไป ไม่อยากให้ร่างกายนี้เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปเที่ยวไม่ได้ เวลาตายไป ไปเที่ยวไม่ได้ ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไม่ได้ ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ร่างกายมันก็สมบูรณ์แข็งแรงได้ในระยะหนึ่ง พอมันเริ่มเข้าสู่สภาพของความชรามันก็จะเริ่มเสื่อมลงไป ไม่สามารถตอบสนองกามตัณหาได้ ถ้าเรายังอยากเที่ยวอยู่เราก็จะทุกข์ ยังอยากใช้ร่างกายหาความสุขอยู่ก็จะทุกข์

ถ้าเราหยุดไม่ใช้ร่างกายหาความสุข หาความสุขด้วยการภาวนาได้เราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเราเจริญสติได้ ควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ เวลาใจสงบนี้ก็จะมีความสุขที่ดีกว่า การใช้ร่างกายหาความสุข ความสุขที่ได้จากร่างกายนี้สู้ความสุขที่ได้จากการทำใจให้สงบไม่ได้ ต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ถ้าได้ความสุขจากการทำใจให้สงบแล้ว ก็สามารถที่จะโยนทิ้งความสุขทางร่างกายได้เลย เคยมีแฟนเคยมีสามีภรรยาที่เลิกกันได้ แยกทางกันได้ อยู่คนละทิศคนละทางได้ ไม่เดือดร้อน เพราะมีความสุขที่เหนือกว่าที่ดีกว่าอยู่ในใจ เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้เงินทอง ไม่ต้องใช้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อันนี้แหละคือความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่แท้จริง และเป็นความสุขที่ถาวรด้วย จะอยู่กับใจ เพราะใจสามารถผลิตขึ้นมาได้ตลอดเวลา อันนี้ต้องตัดตัณหาทั้ง ๓ เสีย

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหาก็คืออยากจะหาความสุขทางร่างกาย ภวตัณหาก็คืออยากจะหาความยิ่งใหญ่ อยากจะเป็นใหญ่เป็นโตอยากจะมีหน้ามีตา ผ่านทางร่างกาย ส่วนวิภวตัณหาก็คือการอยากจะรักษาให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย

ตัณหาทั้ง ๓ ตัวนี้ ถ้าเราตัดมันได้ ใจของเราจะไม่มี ความทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอะไรไม่เป็นอะไร จะแก่ไม่แก่ จะเจ็บไม่เจ็บ จะตายไม่ตาย ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะใจสามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องใช้ร่างกาย นี่ก็คือปัญญาที่เราจะต้องใช้ในการดับตัณหาเหล่านี้ ด้วยการเจริญเกิดแก่เจ็บตาย เจริญอุสุภะอันนี้ก็เป็นธรรมขั้นสูงต่อจากขั้นโสดาบัน **จากขั้นโสดาบันเราก็ต้องพิจารณาอุสุภะ** เพราะว่าเรายังมีกามตัณหา

คือกามราคะ เรายังอยากจะร่วมหลับนอนกับคู่ครอง กับแฟนของเราอยู่ หรือกับคนที่เรารักเราชอบ เวลาเราเห็นร่างกายของคนที่เรารักเราชอบ เห็นว่าสวยว่างาม เราก็เกิดอารมณ์อยากจะร่วมสุขกับเขา แต่ถ้าเราพิจารณาส่วนที่ไม่น่าดูของเขา ส่วนที่น่าเกลียดของเขา ส่วนที่สกปรกของเขา มันก็จะทำให้กามารมณ์นี้ดับไปได้ นี่คือที่มาของการเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาดูส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย อย่าดูแต่ส่วนที่สวยงามเพียงอย่างเดียว เพราะมันจะทำให้เกิดกามราคะเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ต้องดูส่วนที่ไม่สวยงามคือส่วนที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง เนื้อเอ็นกระดูก กระดูกก็ดูทั้งร่างเลย โครงกระดูกนี้มีใครบ้างไม่มีโครงกระดูก มีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่เวลาเห็นโครงกระดูกนี้ก็กลัวกันไปหมด แต่โครงกระดูกที่อยู่กับตัว อยู่มาตั้งแต่วันเกิดกลับไม่กลัว แต่ไปกลัวโครงกระดูกที่อยู่ข้างนอก ที่มันทำอะไรเราไม่ได้ เวลาเราไปดูสถานที่ๆ เขาจัดให้เราดูโครงกระดูก ดูบ๊องเราก็เกิดความกลัวขึ้นมา ทั้งๆ ที่มันมีอยู่กับเราตั้งแต่วันเกิด แต่เราไม่เคยพิจารณามัน เราไม่เคยมองมัน ไม่เคยเห็นมัน พอไปเห็นมันอยู่ข้างนอกร่างกายเราก็เลยกลัวมัน แต่เวลามันซ่อนอยู่ในร่างกายนี้เราไม่กลัวมัน นี่เราต้องพิจารณา เพราะมันจะทำให้เราดับกามารมณ์ได้ แล้วเราจะได้อยู่คนเดียวได้ เพราะว่าถ้าเรามีกามารมณ์เราก็ต้องมีแฟน มีคู่ครองมีเพื่อนนอน เวลาไม่มีเพื่อนนอนก็มีความเหงา มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาวัวว่ มีความทุกข์ใจ ถ้าไม่อยากจะมีความทุกข์ใจที่เกิดจากกามารมณ์ ก็ต้องหมั่นพิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เรื่อยๆ จะดูอาการ ๓๒ ก็ได้ จะดูซากศพก็ได้ ดูเวลาร่างกายแก่แล้วก็ได้ เวลาร่างกายเจ็บก็ได้ เวลาร่างกายตายก็ได้ คนที่เราเห็นว่าเขาสวยงามนี่ เวลาเขาแก่แล้วเป็นอย่างไร เวลาเขาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วเป็นอย่างไร เวลาเขาตายเป็นอย่างไร ให้พิจารณาภาพเหล่านี้ สภาพเหล่านี้ให้มันติดตาติดใจไว้ พอเวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมานึกถึงภาพเหล่านี้บ๊องมันก็จะหายไป กามารมณ์ก็จะหายไป ก็จะอยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมีคู่ มีคู่ก็ต้องทุกข์กับคู่ครอง เขาเรียกว่าคู่กัดคู่กรรม มีทั้งรักมีทั้งชัง เวลาที่รักกันก็หวาน เวลาโกรธกันเกลียดกันก็ขม แต่มันเป็นปกติของโลกของจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลง บางเวลาก็รักบางเวลาก็เกลียด เวลาเกลียดก็ทุกข์ แต่ถ้าอยู่คนเดียวก็就不用มีความทุกข์เหล่านี้ นี่คืองานของพระอริยะ

พอสำเร็จโสดาบันแล้ว งานขั้นต่อไปก็คือการพิจารณาอสุภะ ก็เป็นเหมือนกับขั้นต้น ตอนต้นเราพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย **พอเราไม่มีปัญหากับความแก่ความเจ็บความตายแล้ว** เราก็มาพิจารณาเรื่องของอสุภะต่อ ก็เป็นจินตามยปัญญาไปก่อน **พิจารณานี้ถึงอาการ ๓๒** ถ้าไม่รู้ว่าเป็นลักษณะอย่างไร ก็ไปเปิดดูหนังสือของนักศึกษา แพทย์ก็ได้ ดูอวัยวะต่างๆ ดูภาพถ่ายที่เขาถ่าย เวลาที่เขาชันสูตรศพ จะได้เห็นว่ามีอะไรบ้าง ภาวะเป็นอย่างไร ตับเป็นอย่างไร ไตเป็นอย่างไร หัวใจเป็นอย่างไร ปอดเป็นอย่างไร กระดูกเป็นอย่างไร เลือด อะไรต่างๆนี้เป็นอย่างไร เห็นมันจะได้เกิดความเป็นที่น่าขื่นมา ความเมื่อน่าขื่นนี้จะดับกามารมณ์ได้ ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆจนมันติดตาติดใจ ให้มันเป็นเหมือนอาวุธคู่กายของเรา มองใครก็ต้องมองให้มันพริบเข้าไปหมดเลย ไม่ใช่ชมองแต่เฉพาะด้านนอกเพียงอย่างเดียว มองเข้าไปข้างใน มองทั้งขณะที่เขามีชีวิตอยู่ มองทั้งขณะที่เขาตายไป มองทั้งขณะที่เขาแก่ไป มองทั้งขณะที่เขาเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามองอย่างนี้ได้มันก็จะทำให้กามารมณ์นี้ มันเบาบางลงไปและหมดไปได้ในที่สุด ขั้นที่ ๒ ก็คือการทำให้มันเบาบางลงไป คือเรายังไม่สามารถที่จะเจริญอสุภะได้ตลอดเวลา ได้บ้างไม่ได้บ้าง เวลาได้มันก็จะทำให้กามารมณ์น้อยเบาบางลงไป เวลาไม่ได้ กามารมณ์มันก็จะเกิดขึ้นมาได้ อยู่ เรียกว่ายังเบื่อบ่อยๆอยู่ ในขั้นนี้ **ขั้นพระสกิทาคามี ก็คือการทำให้กามารมณ์นี้เบาบางลงไป** คือจาก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็เหลือ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ อย่างพระโสดาบันนี้กามารมณ์ยัง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์อยู่ เพราะยังไม่ได้พิจารณาอสุภะ พิจารณาแต่ความแก่ความเจ็บความตาย ผ่านความแก่ความเจ็บความตายมาได้ แต่มาติดอยู่ที่กามารมณ์ ก็ต้องเจริญอสุภะ **พอเจริญได้ประมาณครึ่งหนึ่งก็เรียกว่าได้ขั้นสกิทาคามี** ทำให้กามารมณ์เบาบางลงไป แต่ยังไม่หมด

ถ้าเจริญอสุภะได้อย่างต่อเนื่อง จนมีอยู่ภายในใจตลอดเวลา มองเห็นร่างกายของใครก็จะเห็นอสุภะตลอดเวลา อันนี้เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมาก็ดับกามารมณ์ได้ทันที ก็จะเป็นพระอนาคามีไป **ก็จะได้รับบรรลุขั้นที่ ๓** พระอรียเจ้า ๓ ขั้นนี้ติดอยู่ที่ร่างกาย ร่างกายนี้เป็นที่ตั้งของปัญหาของพระอริยะทั้ง ๓ ขั้นนี้ ถ้าพิจารณาร่างกายได้แล้ว ปล่อยวางร่างกายไว้ได้ทุกสภาพ ปล่อยความแก่ได้ ปล่อยความเจ็บได้ ปล่อยความตายได้ ปล่อยความสวยงามความหลงยึดติดกับร่างกาย อยากรจะมีความสุขกับร่างกายนี้ได้ ก็จะไม่มีปัญหา

กับร่างกายอีกต่อไป ผู้ที่ได้พิจารณาผ่านและบรรลุเป็นพระอนาคามีแล้ว ก็จะไม่มีความ
อยากที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป จะไม่มีร่างของมนุษย์สำหรับ**พระอนาคามี**
เพราะไม่มีกามารมณ์ ไม่มีความอยากจะเสพกาม ถ้ายังมีกามารมณ์ยังอยากจะเสพกามก็
ต้องมีร่างกาย ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ พระอนาคามีจึงไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก
ถ้าเป็นพระสกิทาคามีก็ยังคงกลับมาเกิดอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่ายังมีความอยากในกามารมณ์
อยู่ เพียงแต่ไม่มาก ไม่เหมือนกับพระโสดาบัน กามารมณ์ของพระโสดาบันนี้มากกว่า ก็
จะกลับมาเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ กว่าจะทำลายกามารมณ์ได้หมด หมายถึงว่าถ้าไม่ขยันทำ
อย่างต่อเนื่อง ก็จะตัดกามารมณ์ได้ภายใน ๗ ชาติ แต่บางคนก็สามารถตัดได้ภายในวัน
เดียวเวลาเดียวกันเลยก็มี พอเป็นโสดาบันแล้วก็เจริญสู่ภะต่อไปก็ตัดได้ ตัดได้ อันนี้
ขึ้นอยู่กับความไวของปัญญา ถ้าปัญญาไวมันก็จะตัดกิเลสค้นหาได้ไว ถ้าปัญญาช้ามันก็
จะตัดได้ช้า แต่ก็ไม่เกิน ๗ ชาติสำหรับพระโสดาบัน ไม่เกิน ๑ ชาติสำหรับพระ
สกิทาคามี สำหรับพระอนาคามีก็ตัดได้ภายในชาตินี้เลย ไม่ติดกับของการกลับมาเกิด
เป็นร่างกายอีกต่อไป **ถ้าตายไปก่อนที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็จะได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้น**
พรหมโลก ที่เรียกว่าสวรรค์ชั้นสุทธาวาส มีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกัน นั่นคือที่ไปของพระ
อนาคามี จิตของท่าน ก็สามารถเจริญปัญญาทำลายกิเลส ที่ยังมีติดหลงเหลืออยู่ภายใน
ใจ ที่เรียกว่าเป็นกิเลสที่ละเอียด แล้วก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์อยู่ในสวรรค์ชั้น
สุทธาวาสนี้ นี่คือเรื่องของปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่สามารถที่จะทำให้จิตได้บรรลุมรรคผล
ส่วนศีลสมาธินี้ ไม่สามารถที่จะทำให้จิตเข้าสู่ขั้นอริยมรรคอริยผลได้ **ศีลสมาธินี้ ทำให้**
จิตเจริญขึ้นสู่สวรรค์ชั้นเทพ และสวรรค์ชั้นพรหมเท่านั้น แต่เป็นสวรรค์ชั้นเทพชั้น
พรหมที่จะต้องเสื่อม เป็นอนิจจัง พอกำลังของศีลของสมาธิอ่อนลงหมดไป จิตก็ต้อง
เลื่อนลงมา จากชั้นพรหมก็ลงมาสู่ชั้นเทพ จากชั้นเทพก็เลื่อนลงมาสู่ชั้นมนุษย์ แล้วก็
กลับมาเกิดแก่เจ็บตาย กลับมาสร้างบุญสร้างบารมีใหม่ ถ้าไม่ได้เจอคนดี อยู่กับคนไม่
ดีถูกเขาชวนทำบาป ไปทำบาปกับเขา พอตายไปก็เลยลงไปต่ำกว่ามนุษย์อีก ถ้าทำบาป
แล้วก็ต้องลงไปเกิดในอบาย ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปตกนรก
คือผู้ที่ไม่รักษาศีล ๕ นี้ ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบายก่อน จนกว่าจะใช้บาปหมดแล้ว
ถึงจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่รอบใหม่ได้มาอยู่กับคนดี

เขาชวนให้ทำดีก็ทำดีกับเขา ก็จะได้ไปสวรรค์ใหม่ มันก็จะขึ้นๆลงๆอย่างนี้ไป จนกว่าจะ
มาเจอพระพุทธศาสนา มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะสอนให้ตัดตัณหาความอยาก
เพื่อที่จะได้ก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือขั้นของปัญญา การตัดตัณหา **นี้ ต้องตัดด้วย
ปัญญา** ปัญญา **ก็ต้องเห็นว่าสิ่งที่เราอยากนี่มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา** พอเราเห็นว่ามันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เราก็จะได้ไม่ไปอยากได้ไม่อยากมีไม่
อยากเป็น เราก็จะได้ก้าวเข้าสู่อริยมรรคได้ เข้าสู่การเป็นพระอรหันต์ได้ เป็นพระโสดาบัน
เป็นพระสกิทาคามีพระอนาคามีพระอรหันต์ได้

พระอรหันต์ **นี** มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียว เพราะไม่มีใครมีปัญญาที่จะรู้
เห็นอริยสัจ ๔ ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ศาสดาของศาสนาอื่นนี้ เขา
ได้เพียงระดับของการทำใจให้สงบ เป็นพรหม เขาจะพัฒนาจิตใจให้สูงเท่าระดับพรหม
เท่านั้น เขาจะรู้จักวิธีนั่งสมาธิทำใจให้สงบ แต่เขาจะไม่รู้จักการเจริญปัญญา เขาจะไม่
รู้จักอริยสัจ ๔ ว่าทุกข์นี้เกิดจากสมุทัยคือความอยาก ทุกข์จะดับได้ก็ต้องละสมุทัย
สมุทัยจะละได้ก็ต้องละด้วยมรรค มรรคก็คือศีลสมาธิปัญญา อันนี้จะมีอยู่ในศาสนา
พุทธเพียงศาสนาเดียวเท่านั้น เป็นศาสนาที่จะนำพาสัตว์โลกให้หลุดออกจากวัฏฏะแห่ง
การเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าไม่ได้มาเจอกับพระพุทธศาสนา ก็มีทางเดียวที่จะหลุดพ้นได้
ก็ต้องเป็นพระพุทธเจ้าเอง ต้องตรัสรู้ อย่างเจ้าชายสิทธัตถะนี่มาเกิดในยุคที่ไม่มี
พระพุทธศาสนา พยายามไปศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านก็สอนให้ไปได้ถึงระดับ
พรหมโลกเท่านั้นเอง แต่ไม่สามารถทำให้ไปถึงพระนิพพานได้ ไม่สามารถยุติการเวียน
ว่ายตายเกิดได้ พระองค์เลยต้องใช้ปัญญาของพระองค์เอง พิจารณาเอง ศึกษาเอง แล้ว
ในที่สุดก็ได้พบกับพระอรหันต์ ๔ พบเห็นต้นตอของการเวียนว่ายตายเกิด ก็คือตัณหา
ความอยากนี่เอง พบเห็นวิธีที่จะดับตัณหาความอยาก ก็คือศีลสมาธิปัญญา นี่แหละคือ
ความรู้ที่มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเอง คนอื่นนี่ต้อง
รอให้พระพุทธเจ้ามาเห็นก่อน เห็นแล้วเอาความรู้ที่มาสอนอีกทีหนึ่ง ถึงจะหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิดได้ เช่นพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พอ
ทรงประกาศธรรมสั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ก็มีผู้บรรลุกันเป็นจำนวนมากเลย ขึ้นต้นก็พระปัจ
เจกวัคคีย์ทั้ง ๕ ทรงแสดงธรรมโปรดพระปัจเจกวัคคีย์เพียงสองสามครั้ง ท่านก็ได้หลุดพ้น

จากการเวียนว่ายตายเกิดได้เลย เพราะท่านได้เห็นพระอรุณรัง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็น ทรงชี้บอกให้ดู ที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกทั้งหมด ทุกคน แต่สัตว์โลกไม่มองเข้าไปในใจกัน เวลาทุกข์แทนที่จะมองเข้าไปในใจ กลับไปมองออกข้างนอก ไปหาที่แก้ทุกข์ที่ข้างนอกกัน เวลาทุกข์ก็ไปหาอะไรกินกัน มันก็หายทุกข์ไป แทนที่จะมาคิดว่าทุกข์มันเกิดจากอะไร ก็ไม่ดูกัน

อันนี้แหละเป็นความประเสริฐเลิศโลกของพระพุทธศาสนา ที่นานๆจะมาปรากฏขึ้นสักครั้งหนึ่ง ถ้าใครได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าเหมือนกับได้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ นั่นเอง ได้มีสิทธิ์ที่จะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ **ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่ยินดีไม่สนใจจะศึกษา ก็เรียกว่าเสียชาติเกิด เกิดมาแล้วไม่ได้รับประโยชน์อะไร ยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิดต่ออีก อย่างไม่มีวันสิ้นสุด** เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเกิดความสนใจ แล้วมาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วมีศรัทธาที่จะน้อมเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เท่านั้นแหละถึงจะได้มีโอกาสหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ จะหลุดได้ไม่ได้ก็อยู่ที่ความขยันหมั่นเพียรแล้ว ถ้าขี้เกียจก็อาจจะไม่ทันกับเวลาที่ได้ เพราะชีวิตของเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ ถ้าเรามัวผลัดวันประกันพรุ่ง ไว้วันหน้า ไว้ปีหน้าค่อยเข้าวัด ปีนี้ออกเที่ยวก่อน ยังแข็งแรงอยู่ อันนี้เดี๋ยวพอถึงเวลามันป่วยไข้ขึ้นมากระชั้นกัน มันไม่มีใครรู้นะ บางที่อยู่ดี ๆ มันก็เจ็บขึ้นมาพอไปหาหมอ หมอบอกตายแล้วเป็นมะเร็งแล้ว

ฉะนั้นอย่าประมาท ท่านสอนให้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะได้กระตุ้นให้เราเร่งความเพียร ไม่ให้ประมาทนอนใจ พอเราเร่งความเพียรแล้วเดี๋ยวเดียวงานของเราก็เสร็จ งานสุตมยบัญญัติ งานจินตามยบัญญัติ งานภาวนามยบัญญัติก็จะเสร็จ อยู่ที่เรากระทำของเราเอง หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังแล้วก็หมั่นเอาไปเจริญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอเราพร้อมแล้วก็เข้าห้องสอบ ไปหาห้องสอบกัน นั่งให้มันเจ็บแล้วอย่าลุก ให้มันหายเอง หรือไม่ไปหาที่มันน่ากลัว ที่ๆมันเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายดู ดูซิว่าจะทำใจปลงได้หรือไม่ ถ้ามีภาวนามยบัญญัติก็จะปลงได้ จะมีภาวนามยบัญญัติได้ก็ต้องมีจินตามยบัญญัติก่อน จะมีจินตามยบัญญัติได้ก็ต้องมีสุตมยบัญญัติก่อน นี่เป็นเรื่องของ

การเจริญปัญญา เพื่อที่จะได้นำเอามาดับความทุกข์ทั้งหลาย มาละตัณหาที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย อยู่ที่ตัวของเราเอง เราต้องปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าท่านบอกวิธีให้พวกเราแล้ว อยู่ที่เราเองไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องทำเอง ถ้าเราทำรับรองได้ว่าเราก็จะได้ผลเหมือนกัน เพราะพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านก็ทำเองกันทั้งนั้น ไม่มีใครทำให้ท่าน ท่านทำเองกันทั้งนั้น ท่านก็ได้ผล ถ้าเราทำเองเราก็ได้ผล ครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ทุกวันนี่ท่านก็ทำเองทั้งนั้น ท่านมีครูบาอาจารย์ แต่ครูบาอาจารย์ทำให้ท่านไม่ได้ ท่านได้ยินได้ฟังธรรมแล้วท่านก็เอาไปเจริญต่อ เอาไปปฏิบัติต่อ แล้วท่านก็ทำงานสำเร็จกันทุกองค์ จึงขอฝากเรื่องของการมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดสุดมยปัญญา เพื่อที่จะได้นำเอาไปเจริญจินตามยปัญญาต่อ เพื่อที่จะได้เอาไปใช้กับการดับความทุกข์ที่จะเป็นภาวนามยปัญญาตามลำดับต่อไปนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่จะตามมาต่อไป

ถาม การดูจิตใช้สติปัญญาตัดกิเลสได้ชั่วคราว ถ้าเราปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว ใช้อุเบกขาตัดกิเลสได้ถาวร เราจำเป็นต้องเรียนใช้การดูจิตหรือไม่ และถ้าเรียนอุเบกขา ทำอยู่จะหายไปหรือไม่

ตอบ คือมันต้องใช้ทั้งปัญญาทั้งสมาธิ คือจิตต้องมีอุเบกขาเป็นพื้นก่อน แล้วก็ใช้ปัญญารักษาอุเบกขานั้นไว้ เพราะว่าถ้าไม่มีปัญญา จะถูกโมหะความหลง หลอกให้จิตไปเกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากขึ้นมา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น อุเบกขาก็จะหายไป ดังนั้นต้องมีทั้งอุเบกขามีทั้งปัญญา ถึงจะดับความทุกข์ได้อย่างถาวร การดูจิตก็หมายความว่า การใช้ปัญญา เพราะที่ใช้ปัญญาดูจิต ตอนที่จิตเกิดความทุกข์ ทุกข์มันเกิดขึ้นมาในจิต พอเรามีสมาธินี้ เราจะเห็นจิตแล้ว เราจะมองเห็นจิตแล้ว จิตสงบเป็นอย่างไร จิตเป็นอุเบกขาเป็นอย่างไร พอจิตเกิดตัณหาความอยากขึ้นมา อุเบกขาหายไปก็จะมีสติ พอจะรู้ว่าอุเบกขาหายไป ต้องการจะรักษาอุเบกขาก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาสนใจไม่ให้ไปอยากได้ในสิ่งที่โมหะหลอก เช่นอยากจะไปมีแฟน ก็ใช้ปัญญาว่ามีแล้วทุกข์ พอเห็นว่าเป็นทุกข์มันก็

จะหยุดไปหาแฟน มันก็กลับมาสู่อุเบกขาได้ แล้วต่อไปก็จะไม่มีความอยากที่จะไปหาแฟนอีกต่อไป

อันนี้ต้องใช้หลายอย่างรวมกัน จะว่าดูจิตก็ใช่ เพราะว่าปัญหามันอยู่ที่จิต อริยสัจ ๔ มันอยู่ที่จิต นิโรธก็คืออุเบกขา อย่างเวลาไม่มีความทุกข์นี้จิตก็เป็นอุเบกขา พอเกิดตัณหาขึ้นมา จิตก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องใช้ปัญญาคือมรรค มาสอน จิตให้หยุดตัณหา เพราะสิ่งที่ตัณหาต้องการนั้น มันเป็นทุกข์มันไม่ใช่เป็นสุข พอเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะมันเป็นไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องสูญไป เวลาสูญไปก็ทุกข์ เวลาได้เวลามีอยู่ก็ทุกข์กลัวมันจะสูญ การที่คิดว่าไปได้ สิ่งนั้นมาจะได้ความสุข มันกลับเป็นความทุกข์เสียมากกว่า ถ้าเห็นว่าเป็นความทุกข์ก็จะหยุดความอยากได้สิ่งนั้น พอหยุดความอยากได้ อุเบกขาก็กลับคืนมา คือนิโรธ ความสงบก็กลับคืนมา ความดับทุกข์ก็กลับคืนมา นี่คือเรื่องของการปฏิบัติเมื่อเข้าสู่ขั้นของสมาธิปัญญาแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ จิตมันจะเข้าข้างในแล้ว เมื่อก่อนนี้จะออกไปแต่ข้างนอก ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราจึงต้องใช้สติดึงเข้ามา ใช้บริการมพุทโธๆ หรือใช้การพิจารณาธรรม อย่างที่ได้เทศน์ไว้เมื่อก่อนนี้ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าพิจารณาแล้วมันก็จะตั้งใจให้เข้าข้างใน พอเข้าข้างในใจสงบปั๊บมันก็จะเห็นใจ เห็นความสุขว่าอยู่ที่ใจ นี่มันจะเห็นใจแล้วมันเป็นตัวปัญหา ใจจะสุขใจจะทุกข์มันอยู่ข้างในนี้เอง นี่เรียกว่า**การดูจิต**

การจะดูจิตได้อย่างจริงแท้ **ต้องได้สมาธิก่อน** ถ้าไม่ได้สมาธินี้เหมือนกับดูจิตจากข้างนอก เหมือนกับเราดูจากนอกบ้าน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบ้านนี้ เราไปทำอะไรไม่ได้ เพราะเราอยู่ข้างนอกบ้าน ถ้าเราอยากจะทำเหตุการณ์ที่อยู่ในบ้าน เราต้องเข้าไปในบ้านก่อน เข้าไปในบ้านแล้ว ก็ไปแก้ปัญหาคือปัญหาต่างๆที่มีอยู่ในบ้านได้ ฉะนั้นผู้ที่ดูจิตได้จริงๆนี้ จะต้องเป็นผู้ที่ได้สมาธิแล้ว ได้อุเบกขาแล้ว จิตต้องรวมลงเป็นหนึ่งเป็นอัปนาฯแล้ว ทีนี้ละจิตเข้าข้างในแล้ว เห็นข้างในแล้ว ดูจิตได้แล้ว อย่างนี้จึงจะดูจิตจริง ถ้าดูจิตแบบที่ยังไม่มีสมาธิ ก็เหมือนเวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาเกิดความโกรธขึ้นมา ก็เห็น เห็นแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ อยากจะให้มันหายไป

มันก็หาไม่ได้ เพราะอยู่ข้างนอก เหตุการณ์มันอยู่ข้างใน ต้นเหตุของความทุกข์ ก็คือตัณหา มันอยู่ข้างใน หยุดตัณหาไม่ได้ ถ้าหยุดตัณหาได้มันก็ไม่ทุกข์ ที่ทุกข์ก็ เพราะมันหยุดตัณหาไม่ได้ เช่นแม่ไม่สบายก็ทุกข์ เพราะอะไร เพราะอยากให้แม่ ไม่เจ็บไข้ให้หาย อยากจะให้แม่หาย พอแม่ไม่หายก็ทุกข์ แต่ถ้าอยู่ข้างในก็จะรู้ว่า ความทุกข์ของตนเกิดจากความอยากของตน ถ้าอยากจะดับความทุกข์ของตนก็ ต้องปล่อยให้แม่เป็นไปตามเรื่องของแม่ไป ก็ต้องเห็นด้วยปัญญาว่าเราก็ทำอะไร ไม่ได้ แม่จะเป็นอะไรไม่เป็นอะไร เราไปเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ คิดอย่างนี้ตนเอง ก็จะไม่ทุกข์

ถาม คุณแม่ท่องได้แต่บท อิติปิโสฯ จะมีอุปายในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ตอบ ก็ให้ท่านสวดไปทั้งวันก็ได้อยู่แล้ว ถ้าท่านสวดอิติปิโสฯได้ทั้งวัน ท่านก็จะมีสติ มีสมาธิ เวลานั่งสมาธิจิตก็จะสงบได้ ก็ไม่มีปัญหาอย่างไร ปัญหาของคนคือชอบไปยุ่งกับคนอื่น ทำไมตัวเองไม่ยอมให้ตัวเองสวดมนต์ ต้องไปให้แม่สวด อยากให้แม่อยากให้อุ๊ย ไม่เคยดูตัวเองเลย

ถาม เราจะมีแนวทางในการเริ่มปฏิบัติอย่างไร สำหรับเด็กเล็กๆ ๕ - ๗ ขวบ เพื่อให้เขาสามารถเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ปัจจุบันก็ได้พาไปทำบุญตักบาตร เข้าวัดไปสวดมนต์นั่งสมาธิบ้าง แต่เด็กก็ยังนั่งสมาธิไม่ได้ และมีพาไปบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดบ้าง ทำความสะอาด รบกวรท่านพระอาจารย์ช่วยแนะนำแนวทางที่ถูกต้องด้วยค่ะ

ตอบ ที่ทำมาก็ถูกแล้ว คือเราก็ต้องทำตัวเราเป็นตัวอย่างที่ดี เราเป็นชาวพุทธที่ดี เราใส่บาตรลูกเขาก็ใส่บาตรตามเรา เรานั่งฟังเทศน์เขาก็นั่งฟังเทศน์ตามเรา เรายังรักษาศีลเขาก็จะรักษาศีลตามเรา เราไหว้พระสวดมนต์เขาก็จะไหว้พระสวดมนต์ตามเรา เราเป็นบุพพาจารย์ของลูก คือเป็นอาจารย์คนแรกของลูก ฉะนั้นเราก็ต้องทำตัวเราเป็นตัวอย่างที่ดี เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนี้ลูกเขาเรียนรู้จากเรา เช่นภาษาที่เขา

ก็เรียนจากเรา อาหารการกินเขาก็กินตามเรา เรากินอะไรเขาก็กินตามเรากิน ฉะนั้นถ้าเราทำอะไรเขาก็ทำตามเรา ส่วนเขาจะทำได้มากได้น้อยนี้ มันก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของเขา ที่เราไม่สามารถที่จะไปบังคับเขาได้ ถ้าเขานั่งสมาธิได้เพียง ๕ นาที ก็เป็นความสามารถของเขาเท่านั้น ก็ต้องยอมรับความจริง ถ้าเขารักษา ศีลไม่ได้ครบ ๕ ข้อ มันก็เป็นความสามารถของเขา แต่เราทำหน้าที่ของเราที่ดี แล้ว ก็คือทำตัวอย่าง ทำตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ใช่สอนให้ลูกรักษาศีล ๕ พ่อแม่ก็กินเหล้ากัน ทะเลาะกัน สู้บุญหรือกัน อย่างนี้สอนไปก็เหมือนกับแม่ปูสอน ลูกปู บอกให้ลูกปูเดินตรงๆแต่พ่อแม่ก็เดินเฉไปเฉมา แล้วลูกมันจะไม่เดินเฉตามได้อย่างไร เพราะฉะนั้นอยากจะทำให้ลูกเป็นอย่างไรเราก็ต้องทำตัวอย่างนั้น เพราะลูกเขาจะเรียนจากเรา เขาจะเอาแบบเรา นี่คือวิธีของพ่อแม่ที่จะสอนลูก

ถาม ช่วงนี้นับวันยิ่งใช้อุบาย ในการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับพระพุทธรเจ้าหรือพระ อริยสงฆ์ต่างๆ ยิ่งเอาไปเปรียบเทียบกับไม่ว่าเราจะทำงานธรรมมามากน้อยแค่ไหน ยิ่งเปรียบเทียบกับเข้าไปเท่าไรนี้ เรายิ่งกลายเป็นผ้าขี้ริ้วเรายิ่งกลายเป็น ตอนนี้ เหลือแต่เศษกระดาดขี้เหล็กๆแล้วครับ ท่านพระอาจารย์ ถ้าหากนำไป เปรียบเทียบกับพระพุทธรเจ้ากับพระอริยสงฆ์ครับ เพราะบางครั้งก็หลงไปว่าเรา ทำงานเยอะ อะไรอย่างนี้เราก็จะหลงไป แต่ถ้าได้เปรียบเทียบกับพระพุทธรเจ้ากับ พระอริยสงฆ์นี้ เราเป็นแค่เศษกระดาดขี้เหล็กๆเองครับ

ตอบ ก็ดีไป การที่เรารู้ว่าเรายังโง่อยู่นี้ ท่านบอกว่ามีโอกาสนี้เราจะฉลาดได้ แต่ถ้าเรา คิดว่าเราฉลาดแล้วนี้ เรานั้นแหละเป็นคนโง่ที่แท้จริง เพราะเราจะไม่สนใจที่จะ ขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติม ดังนั้นการที่เราเห็นว่าเรายังด้อยอยู่ มันก็จะเป็น เหตุ ที่จะทำให้เราต้องพยายามพัฒนาตัวเราเองให้ดีขึ้นไปตามลำดับ การที่เรามี พระพุทธรเจ้า มีพระอริยบุคคล มาเป็นตัวแบบฉบับเป็นมาตรฐานนี้ ก็จะเป็นการ ช่วยดึงเราให้เราได้พัฒนาตัวเราเองขึ้นไป ถ้าเราไปเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าเรา เรา ก็จะคิดว่าเราเก่งแล้ว แต่ถ้าเราไปเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่าเรา เราจะเห็นว่าเรายัง

ต้องพัฒนาอีกมาก มันก็จะทำให้เราได้มีโอกาสได้พัฒนา และได้เก่งขึ้นไปตามลำดับ จนได้เก่งถึงขั้นสูงสุดได้

ถาม ถ้าการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นบางครั้งเราระลึกถึงความรู้สึกต่างๆในระหว่างวัน แล้วส่วนใหญ่จิตมันชอบไปยึดกับอารมณ์ คือเหมือนกับยึดกับการตามดู แล้วพอเรารู้สึกว่า พอยึดแล้วก็จะเผลอไป มีวิธีไหนที่จะทำให้ทำได้อย่างเป็นธรรมชาติบ้างไหมคะ

ตอบ ก็ให้เราสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย กับการทำงานต่างๆ ให้เราจดจ่ออยู่กับงานที่เรากำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ที่ไม่ต้องใช้ความคิดเราก็อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เช่นเรากำลังแปรงฟันล้างหน้าทำอะไรอยู่ เราก็ให้อยู่กับงานที่เรา กำลังทำอยู่ เผื่อตั้งใจผูกใจไว้อยู่กับงานที่เรา กำลังทำอยู่ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ใจก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

ถาม พระอาจารย์หมายความว่า ให้เราตามดูกายไปก่อนหรือเปล่าคะ

ตอบ ให้เฝ้าดูกายไปก่อน เพื่อให้ใจมีที่เกาะ ไม่ล่องไปตามอารมณ์ต่างๆ ถ้าไม่มีที่เกาะพอเราแปรงฟันอยู่แล้วคิดถึงหนี้ที่เราจะต้องจ่าย เราก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว หิ้งๆที่เหตุการณ์มันยังไม่เกิดขึ้น ใจเราก็จะวุ่นไปกับการคิดของเรา การที่ให้ดูร่างกายก็เพื่อที่ให้หยุด ระวังความคิดต่างๆที่ไม่จำเป็นเสีย ถ้าจะคิดก็ให้คิดอยู่กับงานที่เรา กำลังทำอยู่ เช่นเรากำลังแปรงฟันอยู่ เราก็ต้องคิดว่า ตอนนี้อาเราแปรงด้านซ้ายหรือยัง แปรงด้านขวาหรือยัง ก็คิดได้เท่านั้น ให้อยู่กับงาน แล้วเราจะควบคุมจิตของเราไม่ให้ไปคิดกับเรื่องอารมณ์ต่างๆ หรือเวลาที่มีอารมณ์ต่างๆเข้ามา ใจก็จะได้ไม่ไหลตามอารมณ์เหล่านั้นไป เพราะใจจะมีที่ยึดเหนี่ยว มีร่างกายเป็นที่ยึดเหนี่ยว ถ้าเราผูกใจไว้อยู่กับร่างกายตลอดเวลา ใจของเราก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เวลานั่งสมาธิเราก็ผูกใจไว้กับลมหายใจเข้าออก ไม่ให้คิดไปกับเรื่องราวต่างๆ แล้วความที่เราจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกนี้ ก็จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบได้ อันนี้เป็นวิธีหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ใจไม่ล่องไปลอยมา ก็การใช้

บริการมพุทธโง่ไปก็ได้อ่ ่ท่งพุทธโง่ไปท่งวัน ่ไม่ว่ก่าล้งทำอะไรอยู่ก็ท่งพุทธโง่ไป ่ควบคู้กับการกระทำของเรา ่อย่าไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ

อันนี้เรายังไม่มีกำลังที่จะไปตามดูเหตุการณั้ต่าง ๆ ่เพราะเราตามดูแล้วมันก็จะไหลตามเขาไป ่ไหลแล้วก็เบรกไม่อยู่ ่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามมา ่เกิดความคิดเกิด ความเสี่ยใจ ่เกิดความวุ่นวายใจต่าง ๆ ตามมา ่แต่ถ้าเราไม่ไหลไปตามกระแสของอารมณ์ของความคิด ่เราเกาะติดอยู่กับร่างกาย ่เกาะติดอยู่กับพุทธโง่ ่อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ่แล้วเวลานั่งสมาธิใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ ่ถ้าเราไม่เกาะติดไว้เวลานั่งสมาธิมันก็จะลอยไปลอยมาอยู่นั่น ่นั่งไปนานสักเท่าไรมันก็ไม่สงบสักที ่เพราะเราไม่มีสติ ่ถึงคอยสอนอยู่เสมอว่าต้องหมั่นเจริญสติอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ่ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ่ให้ใจมีอะไรยึดเกาะยึดเหนี่ยวไว้ ่อย่าให้ลอยไปตามกระแสของอารมณ์ต่าง ๆ ่อย่าให้ลอยไปตามกระแสของความคิด ่อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ ่ให้คิดอยู่กับสิ่งที่เราใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ่ถ้าใช้พุทธโง่ก็ท่งพุทธโง่ไป ่บริการมพุทธโง่ไปอยู่เรื่อยๆ ่ถ้าใช้ร่างกายก็เฝ้าดูการกระทำของร่างกายไป ่แล้วใจก็จะไม่ลอยไปลอยมา ่เวลานั่งสมาธิใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ ่ได้ผล ่ถ้าใจไม่สงบนี้ยังถือว่าไม่ได้ผล ่แล้วจะก้าวขึ้นสู่ขั้นปัญญาต่อไปไม่ได้

ฉะนั้นขั้นต้นนี้หมั่นเจริญสติให้มาก ่หาอะไรเกาะ ่ให้หาอะไรให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ่จะบริการมพุทธโง่ก็ได้ ่จะใช้ร่างกายก็ได้ ่หรือจะเตือนสติว่าให้อยู่ในปัจจุบัน ่อย่าลอยไป ่อย่าไปคิดถึงอดีต ่อย่าไปคิดถึงอนาคต ่ตอนนี้เราอยู่ที่ไหน ่ถามตัวเราเองบ่อย ๆ ่ตอนนี้เราอยู่ตรงนี้หรือเปล่า ่หรือเราไปอยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วร่างกายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่กรุงเทพฯ แล้ว ่หรือไปอยู่อาทิตย์หน้าแล้ว ่อาทิตย์หน้าจะไปเที่ยวที่โน้น ่ใจมันไปถึงนู้นแล้ว ่ดึงมันกลับมา ่ให้มันอยู่ปัจจุบัน ่ให้มันอยู่กับความว่าง ่แล้วใจจะมีความสุข ่ความสุขที่แท้จริงก็คือความว่างนี้แหละ ่เพราะความว่างจะทำให้ใจเป็นอุเบกขา ่ไม่รักไม่ช้งไม่กลัวไม่หลง ่พอไม่มีความรักช้งกลัวหลงก็จะไม่มีอารมณ์ ่ไม่มีอารมณ์ ่ใจก็จะเย็นจะสบาย ่ฉะนั้นถ้า

อยากจะก้าวหน้าต้องขยันเจริญสติ อันนี้เป็นงานสำคัญอย่างมาก สติเป็นผู้นำ
ธรรมทั้งหลาย ถ้ามีสติแล้วเดี๋ยวสมาธิก็จะตามมา มีสมาธิปัญญาก็จะตามมา มี
ปัญญาวิมุตติหลุดพ้นก็จะตามมา ถ้าไม่มีสติแล้วก็ไม่ทำอะไรทั้งนั้น ปฏิบัติไปก็ปี
ชาติมันก็ไม่ไปถึงไหนเสียที ปฏิบัติแบบผิดๆ ถูกๆ คิดว่าปฏิบัติได้ แต่มันปฏิบัติ
ข้ามขั้นตอน บางทีไปขั้นปัญญาโดยที่คิดว่าเป็นปัญญา ความจริงมันเป็น
ความคิดฟุ้งซ่านเสียมากกว่า ถ้าเป็นปัญญาจริงมันจะต้องสงบ มันต้องตั้งมั่น
เช่นอย่างไรพิจารณาความแก่ความเจ็บความตายไปทั้งวัน ถ้าพิจารณาได้รับรอง
ได้ว่า จิตมันจะต้องสงบต้องตั้งมั่นได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ ให้
พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก อันนี้เป็นอุบายสอนพระอานนท์ ให้เจริญ
สติ เพื่อให้ได้สมาธิตามลำดับต่อมา แล้วก็จะได้ปัญญาด้วย เพราะนี่เป็นปัญญา
อบรมสมาธิ ความรู้ว่าเกิดมาก็ต้องแก่เจ็บตายนี่อันนี้เรียกว่าปัญญา เพราะเห็น
อนิจจัง เห็นอนัตตา แล้วก็จะดับความทุกข์ได้

ฉะนั้นต้องขอให้พยายามเจริญสติให้มากๆ ถ้าใช้ปัญญาเจริญสติได้ก็จะได้ ๒
กระทรงเลย ยิงนก ๒ ตัวด้วยกระสุนลูกเดียว คือถ้าเจริญปัญญานี้จะได้ทั้งสมาธิ
และจะได้ทั้งปัญญา แต่ถ้าเจริญอานาปานสติ หรือบริกรรมพุทโธ หรือเฝ้าดูการ
เคลื่อนไหวของร่างกายนี้ก็จะได้สมาธิเพียงอย่างเดียว ได้สติได้สมาธิเพียงอย่าง
เดียว แต่จะไม่ได้ปัญญา เพราะปัญญานี้จะต้องเห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ เห็น
อนัตตา จะเห็นได้ก็ต้องพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาอสุภะ
อย่างนี้ ถึงจะเห็น อันนี้ก็แล้วแต่จริต บางคนถ้าเป็นพุทธิจริตที่เรียกว่าคนที่ชอบ
ใช้ปัญญานี้ พวกนี้เขาจะใช้ปัญญานำหน้าการปฏิบัติของเขา แต่พวกที่ใช้ปัญญา
ไม่เป็นก็ต้องใช้การบริกรรมนำหน้า ใช้การท่องบริกรรมไป แล้วค่อยมาสอนให้
คิดไปในทางปัญญาต่อไป ซึ่งก็อาจจะช้า พวกที่ปัญญานี้จะเร็ว

ถาม ครัทธาที่มีในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ มีความจำเป็นอย่างไรในการปฏิบัติ
ธรรมขั้นขั้นขั้นครับ

ตอบ คือถ้าเรามีศรัทธาเรามีความเชื่อว่า พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระพุทธเจ้าได้เพราะท่านปฏิบัติ ก่อนที่ท่านจะเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เป็นเหมือนเรา ก็เป็นคนธรรมดา มีกิเลสตัณหา เพียงแต่ว่าท่านฉลาด ท่านเห็นความแก่ความเจ็บความตาย ท่านเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะมี แล้วท่านก็คิดหาวิธีทำอย่างไร จะได้ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย ท่านก็เห็นว่ามันมาจากการเกิด ท่านก็ค้นหาต้นเหตุของการเกิด ก็พบว่ามันเป็นต้นเหตุความอยาก พอท่านค้นพบแล้วท่านก็ปฏิบัติทำลายตัณหาหมด ท่านก็ไม่ต้องกลับมาเกิด นี่คือการศึกษาค้นคว้าเพื่อที่เราจะรู้ พระพุทธเจ้าท่านเป็นใคร เมื่อเราศึกษาแล้ว รู้ความสามารถรู้สิ่งที่ท่านทำได้แล้ว เราก็อยากจะทำเหมือนท่าน นี่ศรัทธาก็คือว่าเชื่อว่าพระพุทธเจ้าท่านเป็นคนจริงๆ ไม่ใช่เป็นนิทาน เป็นคนที่ค้นคว้าหาวิธีดับความทุกข์ หาวิธีดับการเวียนว่ายตายเกิด เราก็ไม่อยากจะแก่ไม่อยากจะเจ็บไม่อยากจะตายเหมือนกัน เราก็ต้องทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำ เพราะมีผู้ที่กระทำตามแล้ว กลายเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมาแล้ว นี่ก็คือความมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน รับรองได้ว่าจะได้ผล เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับ นี่ก็คือศรัทธา พอเราเชื่ออย่างนี้แล้วเราก็จะได้มีความมั่นใจ มีความวิริยะอุตสาหะที่จะปฏิบัติตาม เหมือนกับถ้าเราซื้อของแล้ว เรามั่นใจว่าซื้อของชิ้นนี้มาแล้วจะเป็นไปตามที่เขาโฆษณาไว้ เช่นซื้อรถคันนี้มาแล้ว จะมีสมรรถภาพอย่างนั้นจะวิ่งได้ดี อะไรดีทุกอย่างตามที่เขาโฆษณา พอเราได้ยินได้ฟังจากคนที่เขาซื้อมาแล้วเขาใช้มาแล้ว เขาบอกดี เราก็จะซื้อตามที่เขาบอก นี้เรียกว่าศรัทธา คือให้เรามีความมั่นใจว่า การกระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า นี้ไม่ไร้ผล ทำแล้วจะต้องได้ผลตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศไว้ ทรงโฆษณาไว้ เหมือนกับที่โฆษณาสินค้าต่างๆ ที่เขาได้โฆษณาไว้ ว่าสินค้านี้มีประสิทธิภาพอย่างนี้ มีความสามารถอย่างนี้ มีผู้ที่ซื้อไปแล้วมารับรอง ก็คือพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นผู้ที่ซื้อสินค้าจากพระพุทธเจ้า แล้วก็มารับรองว่าเป็นสินค้าที่ดีเป็นสินค้าที่วิเศษ คือมรรคผลนิพพาน การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทานศีลภาวนา พอเรามีศรัทธาแล้ว

เราจะได้ฟุ่มเฟือยชีวิตจิตใจของเราให้กับการปฏิบัติ ทานศีลภาวนา พอเราฟุ่มเฟือยนั้น ก็จะได้ผล นี่คือความหมายของศรัทธา

ถาม เกิดเป็นคนไทยโชคดีครับ มีเรื่องให้ทดลองจิตเยอะครับ จากเรื่องเด็กโดนข่มขืนบนรถไฟ ตอนนี้กลายเป็นเรื่องโค๊ชเซแล้วครับ เทควันโตะคนกำลังรุมด่ากันทั้งประเทศ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งครับท่านพระอาจารย์

ตอบ โลกนี้ก็เป็นโลกของโลกธรรม ๘ คือโลกของการเจริญและเสื่อมของลาภยศ สรรเสริญสุข มีเจริญลาภก็ต้องเสื่อมลาภ มีเจริญยศก็ต้องเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็ต้องมีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ เพราะฉะนั้นผู้ที่ฉลาดจะไม่หลงยินดียินร้ายกับสิ่งที่ได้รับรู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป เหมือนกับน้ำบนใบบัว จะไม่ดูดซึมเข้าหากัน เพราะว่าใบบัวนี้จะไม่มียูบาทานตัวที่จะยึดกับเหตุการณ์ต่างๆ ใจที่มีปัญญาจะไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัสรับรู้ เพราะจะพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นไตรลักษณ์ ถ้าไปยึดติดแล้วจะเป็นทุกข์ ถ้าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็จะเป็นทุกข์ อยากรู้ไม่ได้ยินกับคำครหานินทาก็จะเป็นทุกข์เวลาได้ยิน แต่ถ้าไม่มีความอยาก ใครจะครหานินทาก็เฉยๆ ใครจะสรรเสริญก็เฉยๆ นี่คือลักษณะของหยดน้ำบนใบบัวเป็นอย่างนั้น การที่จะทำให้ใจเป็นใบบัวได้ก็ต้องมีอุเบกขา การจะมีอุเบกขาได้อย่างถาวรก็ต้องมีสติสมาธิปัญญา ฉะนั้นผู้ที่มีธรรมแล้วจะรู้ทันโลก ท่านเรียกว่ารู้โลก **โลกวิทู** พระพุทธเจ้าเป็นโลกวิทู พระพุทธเจ้าไม่หลงโลกเหมือนพวกเรา พวกเรายังหลงกับลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ เวลาได้ลาภยศสรรเสริญสุขนี่ดีอกดีใจกัน เลี้ยงฉลองกัน ๓ วัน ๓ คืน เวลาสูญเสียลาภยศสรรเสริญสุขไปร้องไห้ร้องไห้ให้ไว้ทุกข์กัน นี่เรียกว่าไม่ได้ทำใจให้เป็นใบบัว ทำใจให้เป็นกระดาษพับกระดาษซึม พอเจริญก็ดูตมเต็มที เวลาเสื่อมก็ดูตมเต็มที เวลาดีใจก็ดีใจสุดๆ เวลาเสียใจก็เสียใจสุดๆ นี่คือลักษณะของโลก ของจิตของผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่มีปัญญา ถ้าจิตของพระอริยเจ้าของพระอรหันต์ ของพระพุทธเจ้านี้ จะเฉยๆกับโลกธรรมทั้ง ๘

ถาม เวลาปฏิบัติ ช่วงหลังๆนี้รู้สึกเหมือนกับว่ามันเริ่มล้าๆลง อาจจะเป็นเพราะว่าสมาธิที่มันน้อยลง คือช่วงนี้ต้องคลุกคลีคือฟุ้งซ่านค่อนข้างมาก มันทำให้การดูมันจะดูเหมือนดูส่งๆ เช่นอย่างสมมุติว่าเวลาร่างกายอยากจะขยับก็จะเห็นแบบส่งๆ หรือเวลาเห็น เหมือนเวลาโกรธแวขึ้นมาตรงนี้ มันก็จะดูส่งๆดูผ่านๆ เหมือนไม่ได้ตั้งใจดู แต่คราวนี้พอดีเพื่อนบอกว่าต้องดูจนจบ แล้วก็เหมือนกับสอนมันว่านี่นะมันดับแล้ว ไม่อย่างนั้นมันก็จะไม่ได้ผลอะไร อย่างนี้คือเราต้องดูจนจบ คือตั้งใจดูอย่างนั้นหรือเปล่าคะ หรือว่าดูส่งๆผ่านๆเอาแค่แวๆผ่านๆพอแล้ว

ตอบ คือการดูอะไรก็ตามนี้ ดูเพื่อ ดูปฏิบัติการของใจเราต่อสิ่งที่เรารับรู้ ว่าใจเราเฉยได้หรือไม่เท่านั้นเอง เช่นเวลาเกิดอารมณ์โกรธเราเฉยกับความโกรธได้หรือเปล่า หรือเราเกิดปฏิบัติการกับความโกรธ ใจลั่นเนื้อลั่น อย่างนี้ก็เรียกว่าใจมีปฏิบัติการกับความโกรธ แต่ถ้าใจดูความโกรธว่าเป็นของนอกใจ เป็นเหมือนกับฝนฟ้าอากาศ ที่เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ มันโกรธก็ให้รู้ว่ามันโกรธเฉยๆไป เราก็อยู่เฉยๆไป ความโกรธมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป

ถาม คืออย่างที่เห็น คือมันเหมือนกับว่ามันดับแล้วมันก็หายไป แต่ว่าคือเราก็ไม่ได้สอน เหมือนไม่ได้ตั้งใจดูเหมือนที่เมื่อก่อนเคยตั้งใจ ว่าเออที่นี่มันดับแล้ว คือเมื่อก่อนมันมีฉันทะที่จะดูที่จะเห็นแล้วตื่นต้นกับมัน แต่ตอนนี้รู้สึกมันน้อยๆ เหนื่อยๆอย่างนี้ ไม่ค่อยตื่นต้นกระตือรือร้นที่จะไปดูอะไรกับมันเท่าไร

ตอบ เพราะว่ามันคงเจอบ่อยมั่ง เพราะว่าดูมากี่ครั้งก็ครั้งมันก็ไม่หายสักที มันก็ไหลลมาอยู่เรื่อย นั่นก็เพราะว่าเราไม่ได้ไปแก้ปัญหารากของมัน รากของความโกรธ มันก็เกิดจากความอยากนี่เอง เวลาเราอยากได้อะไรเราไม่ได้ตั้งใจอยาก เราก็จะโกรธ ฉะนั้นถ้าเราอยากจะไม่ให้ความโกรธนี้มันกลับมาหาเราอยู่เรื่อยๆ เราก็ต้องอย่าไปอยากได้อะไร พอไม่อยากได้อะไร มันก็จะไม่โกรธ

ถาม ถ้าอย่างนั้น คือคำแนะนำที่จะให้ปฏิบัติต่อ ก็คือให้ดูลึกไปกว่านั้น คือก่อนที่จะ
โกรธ พยายาม อาจจะทำให้เห็นว่าเราจริงๆแล้ว เราต้องการอะไรเราถึงได้โกรธ
อย่างนั้นให้ไหมคะ

ตอบ ใช่ คือเราต้องระมัดระวังเวลาเราทำอะไร อย่าทำด้วยความอยาก พอทำด้วย
ความอยากแล้ว พอไม่ได้ตั้งใจอยากมันจะโกรธตามมา ต้องทำแบบว่าได้ก็ดี
ไม่ได้ก็ดี อย่างนี้เราก็จะไม่โกรธ เช่นสั่งก๋วยเตี๋ยวแล้วเขาเอาข้าวผัดมาให้อย่างนี้
สั่งก๋วยเตี๋ยวแล้วได้ข้าวผัดมา กินข้าวผัดก็ได้ อย่างนี้มันก็ไม่โกรธ แต่ถ้าไปยึด
มันติดมันกับความอยากของเรา ว่าอยากกินก๋วยเตี๋ยวแล้วเขาเอาข้าวผัดมาให้ ก็
จะโกรธเขา นี่ยกตัวอย่าง ไม่ว่าทำอะไรอย่าทำด้วยความอยาก ทำด้วยเหตุผล
แล้วก็อย่าไปยึดติดกับผลที่จะเกิดขึ้น ว่าจะต้องได้ตามที่เรายากได้หรือเรา
ต้องการ มันอาจจะไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เพราะมันเป็นอนิจจัง มันเป็น
อนัตตา เราไปสั่งมันไปบังคับไปควบคุมมันไม่ได้ บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ ถ้าเรารู้
อย่างนี้ เราเตรียมรับกับผลทั้ง ๒ แบบ คือเป็นก๋วยเตี๋ยวก็ได้เป็นข้าวผัดก็ได้
อย่างนี้มันก็ไม่โกรธ

ถาม แล้ว คือตกลงต้องทำอะไรกับการเบื่อ หรือว่าความแข็งที่จะดูตรงนี้ให้ไหมคะ หรือ
ว่าดูอย่างนั้นไป อดทนดูไป

ตอบ คือจิตเรามันอยู่ในช่วงที่มันตกต่ำ เพราะเราไม่ได้เจริญสติ แล้วมันไม่มีอะไรให้
มันมีความสุข มันก็เลยรู้สึกเบื่อๆหน่ายๆ ฉะนั้นเราต้องหัดหมั่นเจริญสติอยู่
เรื่อยๆ แล้วอารมณ์เหล่านี้มันก็จะหายไป ตอนนี้เราแบบว่าปล่อยใจให้มันไหลไป
ตามอารมณ์ พอดีไปเจออารมณ์เบื่อหน่ายมันก็เลยเป็นอย่างนี้ ถ้าเราอยากจะฟื้นฟู
มันก็กลับมาเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆไป อย่าไปคิดถึงอะไรอย่าไปต้องการอะไร
ให้อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ แล้วใจก็จะว่างแล้วอารมณ์ต่างๆก็จะหายไป

ถาม คือขณะที่อาจารย์เทศน์ ก็นั่งสมาธิในการฟัง ก็ฟังแล้วรู้สึกว่าสมาธิมันยังไม่แนบ
แน่น ก็อยู่พักหนึ่ง ก็กำหนดการไต่เย็น ไม่ได้กำหนดคือรู้ว่าไต่เย็นแล้วก็เข้าสมาธิ

ก็รู้สึกว่ามันได้สมาธิถึงความนิ่งสงบ ได้ยินพระอาจารย์ชัดเจน เสร็จแล้วพอ
ขณะที่นั่งอยู่นี้ ก็รู้สึกถึงความปวดขึ้นมาแล้ว แต่ด้วยความที่ความปวดขึ้นมา
แล้วก็รู้ว่าความปวดนี้ เคยผ่านการที่มีจิตตั้งมั่นในการดูความปวดจนมันดับ พอ
ตอนนี้มันมาปั๊บ ก็รู้สึกที่เราต้องกำหนดเรื่องความปวด แต่การกำหนดความ
ปวดนี้ ถ้าเราตั้งใจในการที่จะอยากให้เห็นหายใจ มันไม่หาย เราก็ต้องปล่อย
ปล่อยความรู้สึกที่ว่า แค่ว่ามันปวด แต่ว่าก็ต้องกลับมาฟังท่านอาจารย์ กลับมา
อยู่กับลมหายใจ คือไปๆมาๆอยู่ขณะอย่างนี้ จนกระทั่งรู้สึกถึงความปวดนี้มัน
เลื่อนไปแล้ว แต่มันยังขึ้นๆลงๆ ขึ้นๆลงๆ แต่ก็มีสมาธิในการที่จะดูพองยุบด้วย
ฟังอาจารย์ด้วย ก็เลยไม่ทราบว่าจะสุดท้ายของขณะที่จะเลิกนี้ มันรู้สึกจิตสงบ
มันเป็นความสงบที่ได้ยินชัดแต่มันสงบ นั่นคือสัมมาสมาธิใช้หรือเปล่าคะ

ตอบ คือถ้าจิตสงบไม่วุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ แม้แต่ความเจ็บปวดของร่างกาย ก็เรียกว่า
สัมมาสมาธิ คือจิตเป็นอุเบกขา คือนั่งไปแล้วมันเจ็บเราก็ไม่เดือดร้อนกับมัน ถ้า
เกิดความอยากนี้มันก็จะเป็นตัวหนาขึ้นมา พอเป็นตัวหนามันก็จะเกิดความวุ่นวาย
ใจขึ้นมา กระสับกระส่าย อันนี้ก็ไม่ใช่เป็นสมาธิแล้ว เป็นทุกข์แล้ว แต่ถ้าเรา
กลับไปฟังเทศน์ หรือกลับไปฟังธรรม หรือกลับไปฟังธรรม ไม่ไปอยากให้ความเจ็บ
หายไป ความสงบก็กลับมาใหม่ ฉะนั้นวิธีที่เราจะปฏิบัติกับความเจ็บของร่างกาย
หรือกับอะไรก็ตาม คืออย่าไปสนใจเขา ให้เรามีอะไรเกาะใจไว้ ยึดเหนี่ยวใจไว้
จะใช้เสียงเทศน์ที่เราฟังอยู่ก็ได้ จะใช้ดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ เพื่อให้ใจเข้าสู่
อุเบกขา เข้าสู่ความสงบ

ถาม แล้วขณะที่เรามีสัมมาสมาธิอยู่นี้ คือรู้สึกว่าจะนั่งอย่างนี้อยู่นานๆ มันจะถูก
ไหมคะ

ตอบ ถูก นั่งไปให้นานเท่าไรก็ได้ยิ่งดี เพราะมันจะเสริมพลังของอุเบกขาไว้ เวลาเรา
ออกจากสมาธิมา อุเบกขานี้จะได้มีอายุยาวนาน เหมือนกับเราแช่น้ำในตู้เย็น ถ้า
เราแช่นานเท่าไรน้ำก็จะยิ่งเย็น เวลาเราเอาออกมาจากตู้เย็น ความเย็นมันก็จะ
จะอยู่ได้นาน ถ้าเราแช่น้ำไว้เดี๋ยวเดียว พอออกมาความเย็นมันก็จะหายไปเร็ว

เราต้องการมีอุเบกขานานๆหลังจากออกจากสมาธิมา เพื่อที่เราจะได้ใช้ในการเจริญปัญญาต่อไป ถ้าใจไม่มีอุเบกขานี้พิจารณาธรรมไม่ได้ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตายไม่ได้ เพราะกิเลสมันจะไม่ยอมให้พิจารณา กิเลสมันจะดึงให้เราไปพิจารณารูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสที่ สังเกตดูเวลาออกจากสมาธิ ถ้าสมาธิไม่ลึกไม่หนักไม่แน่น ออกมาเดี๋ยวเดียว เดียวก็หิวแล้ว เดี่ยวอยากจะทำนั่น อยากจะรับประทานไอ้เหล่านี้แล้ว นี่เรียกว่ากิเลสออกมาแล้ว กามฉันทะมาแล้ว แต่ถ้าจิตมีอุเบกขามากนี้มันออกมามันจะไม่หิว มันจะเฉยๆ แล้วเวลานั้นเราก็จะได้พิจารณาปัญญาได้ พิจารณาอาการเกิดแก่เจ็บตาย อาการ ๓๒ ได้ ถ้าเราอยากจะทำเจริญเข้าสู่ปัญญา เราต้องสร้างสมาธิให้มันมีกำลังมากๆ ให้มันอยู่สมาธิได้นานๆ นั่นที่ให้มันอยู่เป็นชั่วโมงได้ยิ่งดี พอออกมาแล้วมันจะเย็นจะสบายไปนาน แล้วช่วงนั้นเราก็สามารถพิจารณาธรรมได้ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกายได้ พอพิจารณาบ่อยๆมันก็จะฝังอยู่ในใจเรา ความรู้ของความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นอย่างไร พอร่างกายเป็นอย่างนั้นเราก็จะไม่ทุกข์กับมัน แต่ถ้าเราไม่มีปัญญาความรู้ที่อยู่ พอร่างกายเป็นอะไรเราก็จะตกใจ เข้าใจไหม

ฉะนั้นตอนนี้ฝึกนั่งสมาธิไปนานๆ ให้ชำนาญให้เก่ง อยากจะเข้าเมื่อไหร่ก็เข้าได้ เข้าแล้วก็ให้มันอยู่นานๆ พอมันออกจากสมาธิมาก็มาพิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ไป จนกว่ามันจะหมดแรง กิเลสมันเริ่มมารบกวน ดึงให้ไปดูไปฟังสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ไปสร้างอุเบกขาขึ้นมาใหม่ แล้วต่อไปเราจะมีปัญญา เวลาเกิดความแก่ความเจ็บความตายเราก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ถ้าเราไม่เจริญปัญญาถึงแม้เราจะมีสมาธิ เวลาเจอความแก่ความเจ็บความตายก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะมันจะเกิดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่ถ้ามีปัญญามันจะรู้ว่าอยากไป ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อยากมันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน อยากแล้วมันทุกข์สู่ไม่อยากดีกว่า มันก็จะเห็นโทษของความอยากแล้วมันก็จะไม่อยาก มันก็จะเฉยๆ แก่ก็แก่ ตายก็ตาย มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นบ้านที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง ห้ามมันไม่ได้ ต้องตายด้วยกันทุกคน แต่จะไม่ทุกข์กับมัน ถ้ามีปัญญา

ถาม ปกติหนูไม่ได้ไปวัดเท่าไร แต่จะฟังพระท่านเทศน์ในซีดี พอดีว่ามีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี เขานำซีดีหรือหนังสือมาให้หนูอ่านหรือฟัง แต่ไปวัดนี้จะน้อยมาก แต่การปฏิบัติของหนู ก็คือหนูจะดูในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นมา ก็คือเราจะทำอะไรเราก็จะรู้ว่ากำลังทำอะไรอย่างนี้ค่ะ แต่มันจะไม่รู้ตัวตลอดเวลาจะจะเป็นบางครั้งบางขณะ แต่ก็ทำให้บ่อยๆ คือเราไม่ได้ไปฟังไปอะไรมันจะค่อยๆ ก็ดูมันไปเรื่อยๆแต่ละจังหวะของมัน ก็มีสมาธิในการทำของมันไปเรื่อยๆจนถึงนอนเลยคะ แล้วก็แต่ละวันหนูก็จะเป็นอย่างนี้ตลอด แล้วก็มียุ่ครั้งแล้วพอทำหนักๆเข้า มันจะเริ่มมีอาการอยู่ว่า ตอนหนูทำมันจะรู้สึกเวลาที่มันผ่านไปเรื่อยๆมันไม่เหมือนเดิม แต่ละขณะที่ทำมันจะผ่านของมันไป มันจะไม่ใช้ขณะเดิม แม้แต่เราชักผ้าอย่างนี้ เราดูไปดูมา ไม่ใช่ มันไม่ใช่ลักษณะเดิม มันไม่ใช่ขณะเดิม แล้วมันรู้สึกเวลาที่เวลาเราเหลือน้อยแล้วนะ มันเป็บเดียว เดียวก็จะตายแล้วนะ เดียวก็จะไม่อยู่แล้วนะ เดียวแม่ก็จะตายเดี๋ยวคนนู้นก็จะตาย จิตมันคิดของมันเองคะ แล้วหนูก็ดูไปบางครั้งก็รู้สึกหดหู แต่บางครั้งมันก็จะสอนของมันเองว่า ก็รีบทำเข้าสิ ปฏิบัติเข้าสิ รีบเข้าสิ มันบางครั้งก็คิดได้ บางครั้งก็คิดไม่ได้ หนูก็ปฏิบัติไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ทราบว่าจะถูกหรือว่าจะอย่างไรดี ขอท่านอาจารย์แนะนำคะ

ตอบ ก็เท่าที่ทำมาก็เป็นการเจริญสติ แต่สิ่งที่เราควรจะทำต่อ ก็คือ หาเวลานั่งสมาธิบ้าง นั่งเฉยๆหลับตาแล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก ให้จิตสงบมากกว่าที่เราได้จากการเจริญสติ เพราะเราต้องการหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งจิตนิ่ง จิตจะมีความสุขมาก แล้วจะมีพลัง

ถาม ค่ะ เพราะบางทีที่หนูไปวัด เวลาไปวัดรู้สึกเวลาที่เวลานั่งสมาธิแล้วจิตจะรวมเร็วมาก ค่ะ แล้วก็รู้สึกว่ามันมีความสุขมาก

ตอบ นั่นแหละพยายามนั่ง ไม่ต้องไปวัดก็ได้ อยู่ที่บ้านก็นั่งได้ คือเวลาไหนเราว่างไม่ต้องทำอะไรก็นั่งเลย นั่งให้มากๆ นั่งได้หลายครั้งยิ่งดีใหญ่ เพราะว่าการนั่งนี้สำคัญกว่า คือการเจริญสตินี้สำคัญแต่จะไม่ได้ผลเท่ากับการนั่ง การเจริญสตินี้

สำคัญเพราะถ้าไม่มีสติก็จะนั่งไม่ได้ ถ้าเรามีสติแล้วเราต้องนั่ง เอาสติมาควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบ พอเข้าสู่ความสงบแล้วใจจะมีพลัง มีความสุข แล้วที่นี้จะไม่มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายกับอะไรต่างๆ แล้วจิตก็จะเห็นเวลาผ่านไป เพราะเวลาจิตนิ่งนี้ มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไป แต่เวลาจิตไม่นิ่งนี้มันไหลไปกับเหตุการณ์ มันก็เลยไม่รู้ว่่าทุกสิ่งทุกอย่างไหลไปผ่านไป แต่พอเราจิตเรานิ่งนี้ มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไหลไปผ่านไป เราก็จะรู้ว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะไหลเข้าไปสู่ความจบ จุดจบของมัน มันก็จะทำให้เราปลงได้ ไม่ให้ยึดไม่ติดกับทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในที่สุดก็ต้องไปสู่ความสิ้นสุด ไม่มีอะไร มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะสลายกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ต่อไป ถ้าเราเห็นด้วยปัญญาเราก็ปล่อยวาง เราก็จะไม่ทุกข์กับการสิ้นสุดของสิ่งต่างๆ อันนี้ต้องพยายามทำสมาธิให้มากๆ หลังจากเจริญสติแล้วก็นั่งให้มากๆ แล้วเวลาเห็นความเสื่อมจะไม่ทุกข์ จะปล่อยได้

ถาม ค่ะ หนูก็นั่งไม่ได้ทุกวันค่ะ แต่ว่าวันหนึ่งก็ แต่ละครั้งก็นั่งก็ประมาณชั่วโมง

ตอบ พยายามนั่งให้มากๆ มีเวลาไหนว่างก็นั่งเลย ดีกว่าไปนั่งดูทีวีดูละคร

กัณฑ์ที่ ๔๘๐

ความสุขที่แท้จริง

๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๗

การที่พวกเรามาที่วัดกัน เพื่อมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมกันนี้ เป็นไปเพื่อการหา **ความสุขที่แท้จริง** ความสุขที่ถาวร ความสุขที่เป็นของเราไปตลอด ไม่มีใครหรืออะไรที่จะสามารถมาแย่งความสุขอันนี้ไปได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้พบความสุขอันนี้แล้ว ท่านจึงได้นำเอามาเผยแผ่มาสั่งสอน ให้แก่ผู้ที่ยังไม่ได้พบความสุขที่แท้จริงอันนี้ อย่างพวกเรา ตอนนี้อยู่กับความสุขปลอมกัน คือความสุขที่ไม่ถาวร เป็นความสุขชั่วคราว เราจึงต้องคอยเติมความสุขอยู่เรื่อยๆ เช่นเราต้องไปหาลาภหายศสรรเสริญ หาชื่อเสียงกสิณรสโณภูมิจัณณะมาเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาใดที่เราไม่ได้เสพลาภยศสรรเสริญ ไม่ได้เสพชื่อเสียงกสิณรสโณภูมิจัณณะ เราก็จะมีความไม่สบายใจ มีความว่าเหว่มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงา เพราะว่าความสุขแบบนี้ เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขปลอมนั่นเอง ไม่เหมือนกับความสุขที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พบ ได้มาครอบครองกัน เพราะว่าไม่ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ เมื่อเติมเต็มแล้วเพียงครั้งเดียว ก็ไม่ต้องเติมอีกต่อไป ถ้าเป็นถึงน้ำมันรถพอลเติม น้ำมันรถเต็มถังแล้ว ก็ไม่ต้องเติมอีกต่อไป ขับไปก็กิโลน้ำมันก็ไม่หมด นี่คือความสุขของพระพุทธเจ้า ความสุขของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เป็น**อกาลิก คือไม่มีวันหมดไป** กับกาลกับเวลา **มีครบถ้วนบริบูรณ์อยู่ตลอดเวลา** ท่านจึงไม่ต้องไปคอยหาความสุขมาเพิ่มมาเติมอยู่ตลอดเวลาตนเอง แต่เวลาที่เริ่มปฏิบัติ เวลาที่เริ่มเติมความสุขที่แท้จริงนี้ ก็ยังต้องปฏิบัติ ต้องเติมไปเรื่อยๆก่อน ไปจนกว่าจะเต็มเปี่ยมอยู่ภายในหัวใจ เป็น**ปรมมัง สุขัง** เมื่อได้ปรมมัง สุขังแล้ว ก็ไม่ต้องเติมอีกต่อไป นี่แหละคือความพิเศษของความสุขที่พวกเราจะได้รับกัน จากการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ อย่างดีอย่างชอบ ที่เรียกว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง**

ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ดับกิเลสตัณหา ที่คอยมาทำลายความสุข ทำให้ความสุขที่ได้ เป็นความสุขปลอมไป แต่ถ้าไม่มีกิเลสตัณหาแล้ว ความสุขที่ได้ก็จะกลายเป็นความสุขที่ถาวร คือความสุขที่ได้จากการปฏิบัติธรรม

ในเบื้องต้นยังเป็นความสุขที่พร่องได้ หดได้หายได้ เพราะตัวที่ทำให้พร่องตัวที่ทำให้หดนั้น ยังไม่ได้ถูกกำจัด นั่นก็คือกิเลสตัณหา แต่พอได้กำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจแล้ว ความสุขที่ได้จากการปฏิบัติ ก็จะเป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีหดไม่มีหาย เมื่อไปถึงจุดนั้นแล้วก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป ท่านจึงพูดว่า **วุลีตัง พรหมจรรย์ยัง กิจ ในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นแล้ว กิจกรรมเพื่อเติมความสุขที่แท้จริงให้แก่อจิตใจนี้ ได้สำเร็จบริบูรณ์แล้ว** จิตใจเป็นปรमัง สุขังแล้ว ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเติมความสุขอีกต่อไป ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจริญสมถภาวนาเจริญวิปัสสนาภาวนาอีกต่อไป เพราะว่าการปฏิบัติได้กำจัดกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นเหมือนตัวที่จะมาคอยดูด คอยทำลายความสุขที่ได้จากการเจริญสมถภาวนา ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น ที่จะสามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ สมถภาวนาทำได้เพียงแต่หยุดกิเลสตัณหา ไม่ให้ทำงานชั่วคราว พอออกจากสมาธิออกจากความสุขออกมา กิเลสตัณหาก็ต้อออกมาทำงาน มาดูตมตังมาทำลายความสุขที่ได้จากความสุขสงบไป แต่ถ้ามีวิปัสสนาภาวนามาคอยกำจัดกิเลสตัณหา ที่จะมาทำลายความสุขที่ได้จากความสุขสงบ พอไม่มีกิเลสตัณหาหลงเหลืออยู่ภายในใจ ความสุขที่ได้จากสมถภาวนาก็จะเป็นความสุขที่ถาวร เรียกว่าปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตัณหา การปฏิบัติของพวกเราเป้าหมายอยู่ที่ตรงนี้ **อยู่ที่การทำลายกิเลสตัณหา ให้หมดไปจากจิตใจ** เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้เราได้มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มีความเก่งกาจในการเห็นสิ่งนั้น หรือเห็นสิ่งนี้ หรือในความสามารถพิเศษต่างๆ ที่มนุษย์ธรรมดาไม่สามารถทำได้ เราปฏิบัติเพื่อทำลายกิเลสตัณหา ตัวที่จะมาคอยทำลายความสุขที่แท้จริงนี้เอง **เรียกว่าการปฏิบัติที่ถูกต้อง สามัญปฏิบัติ** คือเป็นการปฏิบัติ ๔ ลักษณะคือ สุปฏิบัติ ปันโน อุชุปฏิบัติ ปันโน ญายปฏิบัติ ปันโน สามัญปฏิบัติ ปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อดับกิเลสตัณหา ปฏิบัติที่ถูกต้อง

ถ้าได้มีการปฏิบัติ ๔ ลักษณะนี้แล้ว ผลคือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็จะปรากฏขึ้นมา ผล ๔ นี้ก็เป็นความสุขในระดับต่างๆ สุขจากน้อยไปหามาก สุขจากระดับพระโสดาบัน ขึ้นไปสู่ระดับพระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ พระอรหันต์ก็จะเป็นความสุขเต็มที่เต็มเปี่ยม พระอนาคามีก็น้อยลงมา พระสกิทาคามีก็น้อยลงมา พระโสดาบันก็น้อยลงมา เป็นระดับแรกแต่เป็นระดับที่ไม่เสื่อมแล้ว ได้ความสุขระดับพระโสดาบันก็จะไม่เสื่อมไม่หายไป เพราะเป็นความสุขที่ได้รับจากการทำลายกิเลสตัณหาในระดับพระโสดาบันนั่นเอง ในระดับพระสกิทาคามีที่มีมากกว่าของพระโสดาบัน ก็จะไม่เสื่อมไม่หายไป ไม่ลดน้อยถอยลงไป ในระดับของพระอนาคามีก็จะสูงกว่าพระสกิทาคามี แล้วก็จะไม่ลดไม่น้อยลงไป พอขึ้นถึงระดับพระอรหันต์ก็ได้ความสุขเต็มที่เต็มเปี่ยมหัวใจ และไม่มีวันหมด พอได้ระดับของพระอรหันต์แล้ว ความสุขคือปรमัง สุขัง คือความสุขเต็มเปี่ยมภายในหัวใจ ก็จะมีอยู่ในใจตลอดเวลา ไม่มีวันสิ้นสุด อย่างวันนี้ความสุขของพระพุทธเจ้า และความสุขของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ที่ท่านได้รับในวันที่ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กัน จนถึงวันนี้ความสุขนั้นก็ยังมีอยู่เท่าเดิม ไม่ต้องมีการปฏิบัติสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา เพื่อมาคอยเติมอยู่เรื่อยๆ นี่แหละคืองานทางธรรม ทำแล้วจะมีวันเสร็จสิ้น ไม่เหมือนกับงานทางโลกหรือความสุขทางโลก ที่หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ต้องคอยหาไปอยู่เรื่อยๆ เพราะความไม่พอยังมีปรากฏให้ใจอยู่เรื่อยๆ เวลาที่มีความไม่พอก็คือเวลาที่มีความอยากนั่นเอง ได้ความสุขระดับไหนก็ไม่พอต้องเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ได้ความสุขระดับแสนก็ไม่พอ อยากได้ความสุขระดับล้าน จากระดับล้านก็อยากจะไประดับสิบล้าน ร้อยล้าน พันล้าน หมื่นล้าน แสนล้าน ไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต คือวันตาย พอตายแล้วความอยากที่จะได้ความสุขก็ยังมีอยู่ ก็จะเดินไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ ไปเกิดเพื่อที่จะได้ไปหาความสุขใหม่ แต่เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่อยู่ภายใต้กฎอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นความสุขที่มีเจริญแล้วก็มีเสื่อมหมดไป พอหมดไปก็ต้องหามาเติมใหม่ ทำอย่างนี้ไปอยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันสิ้นสุด

ถ้าไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้มาพบกับพระพุทธเจ้า ไม่ได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเราก็ยังจะหาความสุขแบบเก่าต่อไป คือความสุขทางลาภยศ

สรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ภพนี้ชาตินี้ เป็นบุญเป็นวาสนาเป็นโชค ที่
พวกเขาได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ได้มาพบกับพระสาวกของพระพุทธเจ้า ที่รู้จักวิธีหาความสุขที่แท้จริง แล้วก็นำเอาวิธีนี้มา
เผยแผ่มาสั่งสอนให้แก่พวกเรา พวกเรามีบุญเก่าอยู่ในใจ ทำให้เกิดศรัทธาเกิดความเชื่อ
เกิดความสนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมนำเอาคำสอนของ
พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เช่นพวกเราเข้าหาพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ อย่างขณะนี้ก็มี
สังฆะอธิษฐาน ที่จะเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เป็นกิจลักษณะ อยู่อย่างน้อยก็เดือนละ
๑ ครั้ง และได้ทำมาเป็นเวลาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว นี่ก็เป็นเพราะว่ามีศรัทธามีความเชื่อ มี
ฉันทะ วิริยะ คือมีความยินดีมีความพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร ที่จะบากบั่นมาฟัง
เทศน์ฟังธรรม แล้วก็นำเอาธรรมะที่ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ ตามกำลังของแต่ละคนที่จะทำ
กัน บางคนก็ทำได้มาก บางคนก็ทำได้น้อย เพราะว่าเป็นเหมือนต้นไม้ที่ปลูกมาไม่พร้อม
กัน ต้นไหนที่ปลูกมาก่อน ต้นนั้นก็จะเจริญ โตกว่าต้นอื่น ต้นที่ปลูกทีหลังก็จะเล็กกว่า
ต้นที่ปลูกก่อน ฉันทะ ความสามารถในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ของแต่ละท่านนี้ ก็มีความแตกต่างกัน เนื่องจากการได้ศึกษาได้ปฏิบัติมานี้ เริ่มต้นไม่
พร้อมกัน ในแต่ละภพแต่ละชาติในอดีตนี้ พวกเราอาจจะได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรมกันมา
อยู่มากบ้างน้อยบ้าง พอมาถึงชาตินี้ พอพวกเราได้มาพบกับพระธรรมคำสอน ที่มา
กระตุ้นความจำเก่าของพวกเรา มาดึงความสนใจเก่าที่พวกเราเคยมีให้ ต่อการศึกษาต่อ
การปฏิบัติธรรม พวกเราก็เริ่มให้ความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติ และปฏิบัติกัน
ไปตามกำลังของแต่ละคน ถ้าเคยทำมามากแล้ว ก็จะทำให้ได้มากขึ้นกว่าเดิม พวกที่ทำน้อย
ก็จะทำได้ไม่เท่าผู้ที่ได้ทำมามากแล้ว อันนี้มันเป็นเรื่องของอดีตกรรม คือกรรมเก่าหรือ
บุญเก่าที่เราได้ทำกันมา

ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็เหมือนกับเวลาที่เราย้ายบ้าน ย้ายถิ่นฐานจากจังหวัดหนึ่งไปสู่
อีกจังหวัดหนึ่ง เราเคยเรียนหนังสืออยู่ชั้นไหน เราก็ไปเรียนต่อจากชั้นที่เราเรียนอยู่ เรา
ไม่ต้องกลับไปเริ่มต้นที่ชั้น ป. ๑ ใหม่ นอกจากจะไปเรียนวิชาที่ไม่เคยเรียนมาก่อน อย่าง
เราต้องเรียน ป. ๑ ถึง ๓ ครั้ง เพราะว่าครั้งแรกเรียน ป. ๑ เป็นภาษาไทย พอครั้งที่ ๒
เปลี่ยนโรงเรียน ไปเรียนโรงเรียนจีน ก็ต้องไปเรียน ป. ๑ ใหม่ พอเรียนถึง ป. ๓

เปลี่ยนโรงเรียนอีก ไปเรียนโรงเรียนนานาชาติ ไปเรียนภาษาอังกฤษ ก็ต้องไปเรียน ป. ๑ ใหม่อีก อันนี้แต่เรื่องของกรรมะนี้ไม่ต้องย้อนกลับไปเรียนใหม่ ถ้าเรียนจบ ป. ๓ แล้วชาตินี้มาเกิดก็เรียน ป. ๔ ต่อได้ ป. ๕ ป. ๖ ไป ไม่ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ ไม่เหมือนกับ การเรียนทางโลก ชาติก่อนๆอาจจะได้จบปริญญาเอก แต่พอชาตินี้กลับมาเกิดใหม่ ก็ต้องมาเริ่มต้นที่ชั้นอนุบาลใหม่ ชั้น ป. ๑ ใหม่ แต่เด็กบางคนที่เราเรียกว่าเด็กอัจฉริยะนี้ เขาเรียนได้เร็ว เพราะว่าในอดีตเขาเคยได้ระดับปริญญาเอกแล้ว พอเขามาเกิดในชาตินี้ พอเขาเรียนหนังสือภายในอายุ ๑๐ ขวบนี้เขาก็จบปริญญาได้ นั่นเป็นเพราะว่าความรู้ที่เขาได้เรียนมา หรือว่าความสามารถที่จะเรียนรู้นี้ ติดมากับจิตใจของเขา พอเขามาเรียน เขาก็สามารถที่จะใช้ความสามารถในการศึกษา ในการรำเรียนของเขานี้ มาเรียนความรู้ใหม่ได้อย่างรวดเร็ว เราจึงเรียกเด็กพวกนี้ว่าเด็กอัจฉริยะ ทางกรรมก็แบบเดียวกัน อย่างพระพุทธเจ้านี้ก็ต้องถือว่าเป็นเด็กอัจฉริยะ ที่สามารถที่จะตรัสรู้ได้ภายในเวลา ๖ ปี โดยที่ไม่มีใครสั่งสอน แต่พวกสาวกนี้ก็มี ความแตกต่างกัน บางคนก็ ๗ วัน บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ ปี แต่ต้องมีคนสอนถึงจะทำได้ แต่ถ้าไม่มีคนสอนนี้อีก ๗ กัปก็ทำไม่ได้ ต้องมีพระพุทธเจ้ามาสั่งมาสอนก่อน พระพุทธเจ้าจึงเป็นอัจฉริยะบุคคล เพราะว่าไม่มีใครสั่งใครสอนพระองค์ พระองค์สามารถตรัสรู้ได้ภายในเวลา ๖ ปี ถ้าเป็นคนอื่นก็ไม่มีสิทธิ์ ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้าขึ้นมาปรากฏเท่านั้น อย่างพวกเรานี้ ถึงแม้จะมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏแล้ว ๗ ปีผ่านไปแล้วยังไม่สำเร็จ ก็แสดงว่าค่อนข้างที่จะอับ วาสนา อับปัญญา

ดังนั้น**ต้องรีบสร้างปัญญาขึ้นมา สร้างฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาขึ้นมา ฉันทะก็คือ ความยินดี วิริยะก็คือความอดุสาหะพากเพียร จิตตะก็คือความแน่วแน่ ความตั้งใจที่ แน่วแน่ วิมังสาก็จิตที่ใคร่ครวญแต่เรื่องของการปฏิบัติ** ไม่คิดถึงเรื่องแฟนเรื่องเที่ยว เรื่องเล่น คิดแต่เรื่องปฏิบัติทานศีลภาวนาอยู่ตลอดเวลา ถึงจะสามารถที่จะทำงานนี้ให้เสร็จได้ภายใน ๗ วัน ๗ เดือนหรือ ๗ ปี นี่คือนสิ่งที่พวกเราขาดกัน ก็คือเราไม่หุ่มเหชีวิตจิตใจ เวลาเวลาให้กับการปฏิบัติ ยังขอเป็นมือสมัครเล่น ยังไม่ยอมเป็นมืออาชีพ จะขอปฏิบัติเฉพาะช่วงวันหยุดวันเสาร์อาทิตย์ ส่วนวันธรรมดาขอไปหาเงินหาทอง หาภรรยา สรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ในเมื่อเราเป็นมือสมัครเล่น เราจะไปเปรียบ

ตัวเราให้เหมือนมืออาชีพได้อย่างไร พวกมืออาชีพเขาก็ไปชิงรางวัลกันได้ ซึ่งเหรียญทองกันได้ แต่พวกมือสมัครเล่นก็ต้องดูเขาชิงไป เพราะว่าไม่สามารถที่จะเข้าไปในสนามแข่งได้ เวลาที่ก่อนที่จะเข้าไปในสนามแข่ง เขามีการคัดเลือกก่อน รอบคัดเลือกก็ตกแล้ว แล้วจะเข้าไปแข่งขันชิงเหรียญทองกันได้อย่างไร เพราะว่าไม่ได้ซ้อมมามากพอนั่นเอง ไม่ได้เตรียมตัวมามากพอ อาทิตย์หนึ่งเตรียมแค่วันสองวัน เช่นวันหยุดทำงานวันเสาร์ วันอาทิตย์ ส่วนวันอื่นวันปกติก็ไปทำงาน เพราะยังต้องหาเงินหาทอง เพื่อจะได้เอาเงินเอาทองนี้มาหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าทำอย่างนี้ชาตินี้ก็คงจะไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้อย่างมากก็สะสมบารมีไป เพื่อชาติหน้าเวลาเกิดจะได้ไปทำต่อได้ แต่ก็อยู่ในระดับอนุบาลหรืออยู่ในระดับประถม ซึ่งก็จะต้องใช้เวลาอีกหลายกับหลาย กัลป์ จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่รู้กี่ล้านรอบ จนกว่าจะได้เจอกับพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ แล้วก็อาจจะมีอินทรีที่แก่กล้าพอ ที่จะปฏิบัติอย่างเต็มรูปแบบ ปฏิบัติแบบมืออาชีพ ถึงจะได้หลุดพ้นได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

อย่างพระสาวกที่เรากราบไหว้บูชากัน พระอาจารย์ทั้งหลายที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ที่พวกเราเชื่อว่าท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กัน ท่านเป็นมืออาชีพทั้งนั้น ท่านเป็นนักบวชทั้งนั้น หามือสมัครเล่นที่บรรลุมรรคผลนิพพานนี้ แทบจะหาไม่ได้เลย ต้องเป็นมืออาชีพ เป็นทั้งหญิงเป็นทั้งชาย หญิงก็มีแต่มีน้อยกว่าชาย แต่ก็มี เป็นนักบวชเหมือนกัน เพียงแต่ว่าหม่อมผ้าสีไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง หม่อมผ้าสีขาวกับหม่อมผ้าสีเหลือง อันนี้เป็นเพียงเครื่องแบบเท่านั้นเอง แต่การปฏิบัตินี้ไม่มีความแตกต่างกัน ปฏิบัติแบบสุปฏิปันโน อุสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามจีปฏิปันโนเหมือนกัน ผลคือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ จึงเป็นเหมือนกัน เวลาตายไปกระตุกกลายเป็นพระธาตุเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่เพศ ไม่ได้ว่าต้องเป็นชายหรือเป็นหญิง ไม่ได้อยู่ที่สีผ้าที่หม่อม ว่าจะต้องเป็นสีเหลืองหรือเป็นสีขาว อันนี้เป็นเพียงเครื่องแบบภายนอก เป็นสัญลักษณ์ของผู้ปฏิบัติ ให้ผู้อื่นที่หูหนวกตาบอดจะได้รู้บ้างว่า บุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลที่กำลังแสวงหาความสุขที่แท้จริง หรือบุคคลที่ได้พบกับความสุขที่แท้จริงแล้ว ถ้าพวกเราอยากจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง ก็ควรจะเข้าหาบุคคลเหล่านี้ เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วยเราได้ จะบอกให้เรารู้จักวิธีหาความสุขที่แท้จริงได้ แล้วจะทำให้เราได้พบกับความสุขที่แท้จริงได้

นี่คือเรื่องของการศึกษา และการปฏิบัติของแต่ละบุคคล ที่ไม่เหมือนกัน ไม่เสมอกัน ไม่เท่ากัน บรรลุช้าบรรลุเร็วมีความต่างกัน เพราะว่ากิเลสตัณหา มีมากน้อยต่างกัน สติปัญญาที่จะมาแก้มาทำลายกิเลสตัณหา ก็มีมากน้อยต่างกัน การปฏิบัติจึงมีผลต่างกัน ต่างกันตรงที่ว่าช้าหรือเร็ว ยากหรือง่าย แต่ผลมีเหมือนกัน ในที่สุดก็จะได้ผล เช่นเดียวกัน บางคนปฏิบัติยากปฏิบัติช้าถึงจะได้ผล บางคนปฏิบัติง่ายปฏิบัติเร็วก็ได้ผล บางคนฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็บรรลุเลย บางคนต้องฟังแล้วฟังอีก ฟังเป็น ๑๐ ปี อย่างพระอานนท์นี่ก็ฟังเป็นหลาย ๑๐ ปีด้วยกัน อุปัฏฐากพระพุทธรเจ้าอยู่ ๒๐ กว่าปีมั่งเท่าที่จำได้ ก็ได้ฟังธรรมทุกครั้งทีพระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรม เพราะจะติดตามพระพุทธรเจ้าไปทุกหนทุกแห่ง และเวลาที่ไม่ได้ติดตามไป แล้วพระพุทธรเจ้าไปแสดงธรรมไว้ พระอานนท์ก็บังคับให้พระพุทธรเจ้ากลับมาแสดงให้แก่พระอานนท์ อันนี้เป็นเงื่อนไขหนึ่งที่พระอานนท์ตั้งไว้ เวลาที่จะรับหน้าที่อุปัฏฐากพระพุทธรเจ้า พระอานนท์ตั้งไว้หลายเงื่อนไขด้วยกัน เงื่อนไขที่สำคัญก็คือ ไม่ว่าพระพุทธรเจ้าจะไปแสดงธรรมที่ไหน ถ้าพระอานนท์ไม่ได้ติดตามไปด้วย เวลาพระพุทธรเจ้ากลับมา ขอให้พระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่พระอานนท์ด้วย เพราะเป็นการแสดงเจตนาธรรมณ์ว่า ที่มารับใช้พระพุทธรเจ้านี้ มารับใช้เพื่อศึกษาธรรมะ อยู่ใกล้พระพุทธรเจ้า จะได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธรเจ้า ไม่ได้มารับใช้พระพุทธรเจ้าเพื่อลาภสักการะ เช่นมีเงื่อนไขว่า ไม่ขอรับจีวรอันประณีตจากพระพุทธรเจ้า ไม่ขอรับอาหารอันประณีตจากพระพุทธรเจ้า ไม่ขอรับลาภสักการะอันประณีตจากพระพุทธรเจ้า ไม่ขอที่อยู่อันประณีตจากพระพุทธรเจ้า ถึงแม้พระพุทธรเจ้าจะให้ก็ไม่ขอรับ แต่ขอให้พระพุทธรเจ้าแสดงธรรมแก่พระอานนท์ และถ้าเวลามีผู้ที่จะเข้าเฝ้าพระพุทธรเจ้า ก็ขออนุญาตพาเข้าเฝ้าได้เสมอ เพราะท่านมีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือผู้ที่ต้องการที่จะเข้าหาธรรมะได้เข้าพบกับพระพุทธรเจ้า จึงต้องขอตั้งเงื่อนไขต่างๆเหล่านี้ไว้ ในการรับหน้าที่ดูแลอุปัฏฐากพระพุทธรเจ้า แต่การดูแลอุปัฏฐากของพระอานนท์ต่อพระพุทธรเจ้า จึงทำให้พระอานนท์ไม่ได้เป็นนักปฏิบัติมืออาชีพไป เพราะว่าไม่มีเวลาที่จะไปปลีกวิเวกไปปฏิบัติธรรมตามลำพัง เหมือนกับพระที่ไม่ต้องมาปฏิบัติดูแลพระพุทธรเจ้า พระที่ไม่ได้ปฏิบัติดูแลพระพุทธรเจ้านี้ พอเสร็จภารกิจจากการบิณฑบาต ก็เดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนาได้ไปตลอด เพราะไม่มีหน้าที่อะไรต้องทำ แต่พระอานนท์นี้

ต้องคอยอยู่ใกล้ คอยดูแลรับใช้พระพุทธเจ้า จนไม่มีเวลาที่จะไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ มากเท่าที่ควร

ช่วงนั้นพระอานนท์จึงเป็นเหมือนกับนักปฏิบัติมือสมัครเล่น ท่านจึงไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ เข้าใจว่าท่านบรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ไม่สามารถที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ จนวาระที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จปรินิพพานไปแล้ว ก่อนที่จะปรินิพพานพระพุทธเจ้า ก็ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า อานนท์เธออย่าเสียใจเพราะเราจะจากเธอไป เพราะว่าเธอจะได้มีโอกาสบรรลุเป็นพระอรหันต์ภายในเวลา ๓ เดือน หลังจากที่เราจากเธอไปแล้ว นี่เป็นคำพยากรณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ให้กับพระอานนท์ แล้วพอถึงเวลาครบ ๓ เดือน พระอานนท์ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา เพราะช่วง ๓ เดือนนั้นพระอานนท์ได้กลายเป็นนักปฏิบัติมืออาชีพไป ไม่มีภารกิจอย่างอื่นมาขัดเวลาของการปฏิบัติ มีเวลาปฏิบัติตลอดตั้งแต่ตื่นจนหลับ สามารถปลีกวิเวกไปอยู่คนเดียวได้ ไม่มีเรื่องมีราวอะไรต่างๆมาคอยจุกจิกจิตใจ ให้ไปทำให้ไปคิด ใจคิดอยู่กับเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา คิดอยู่กับอสุภะ คิดอยู่กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา คิดอยู่กับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พอใจคิดอยู่กับเรื่องราวเหล่านี้ ก็เลสตัณหาต่างๆก็ถูกทำลายไปหมดภายในระยะเวลาเพียง ๓ เดือนเท่านั้นเอง นี่คือการแตกต่าง ว่าทำไมถึงบรรลุเร็วบรรลุช้า บรรลุเร็วเพราะปฏิบัติมาก และปฏิบัติถูกต้องก็จะบรรลุเร็ว แต่ถ้าปฏิบัติน้อยหรือปฏิบัติไม่ถูก ก็จะบรรลุช้าหรือไม่บรรลุเลย อย่างองคุลิมาลนั้นก็ปฏิบัติผิด ไปฆ่าคน คิดว่าการฆ่าคน ๑๐๐๐ คนจะทำให้บรรลุเป็นผู้วิเศษขึ้นมาได้ ถ้าไม่ได้เจอกับพระพุทธเจ้าก็คงจะบรรลุในนรกแน่ แต่บารมีของพระพุทธเจ้าสามารถช่วยองคุลิมาล ให้มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาได้ เห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องขององคุลิมาลได้ ทำให้องคุลิมาล กลับใจยุติการเช่นฆ่าผู้อื่น แล้วกลับมาบำเพ็ญสมณะวิปัสสนากฎา จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา หลุดจากการที่จะต้องไปตกนรกอเวจี ถึงแม้ว่าจะได้ฆ่าคนมาแล้ว ๙๙๙ คนก็ตาม แต่การที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นี้ ทำให้ยุติการไปเกิดได้ ไม่ว่าจะไปเกิดที่ไหน เกิดเป็นมนุษย์เกิดเป็นเทวดา หรือเกิดในนรกนั้นก็ไม่ต้องไป ด้วยอำนาจพลังของอรหัตตผล ยุติการเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ได้อย่างหมดสิ้น กรรมเก่าที่ได้เคยสร้างมามาก

น้อยเพียงไร ก็ไม่สามารถที่จะมาจุดลากให้ดวงจิตดวงวิญญาณของพระอรหันต์ ไปชดใช้กรรมได้อีกต่อไป

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ จำเป็นจะต้องมีผู้รู้จริงเห็นจริง เป็นผู้บอกทาง ถ้าไปเจอผู้ที่ไม่รู้จริงเห็นจริงบอกทาง ก็เหมือนกับไปเจอคนตาบอดบอกทางคนตาบอด คนตาบอดก็ไม่รู้จริง คนตาบอดที่มาเรียนก็ไม่รู้จริง เขาว่าอย่างไรก็เชื่อตามที่เขาว่า เขาว่าให้นั่งสมาธิเหยียดก็เหยียดกับเขา เขาว่าไม่ต้องนั่งสมาธิก็ทำตามเขา เพราะตัวเองไม่รู้ว่ามีวิธีไหนถูกวิธีไหนผิดนั่นเอง ใครเขาว่าอย่างไรก็เชื่อ เชื่อแล้วมรรคผลก็ไม่เกิด เกิดแต่ความหลง หลงคิดว่าตนเองบรรลุแล้ว อันนี้ถ้าไม่เข้าหาผู้รู้จริงเห็นจริง ผู้รู้จริงก็คือผู้ที่สอนมรรคที่มีองค์ ๘ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้แล้วว่า คำสอนของใครก็ตาม ถ้ามีมรรคเป็นองค์ ๘ นี้ เป็นคำสอนที่ถูกต้อง ถ้าคำสอนของใครไม่มีมรรคที่มีองค์ ๘ นี้ ก็ถือว่าเป็นคำสอนที่ไม่ถูกหรือไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ มรรค ๘ มีทั้งสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทสิ สัมมาสังกัปปไป สัมมาทสิสัมมาสังกัปปไปนี้เรียกว่าปัญญา สัมมาสติสัมมาสมาธินี้เรียกว่าสมาธิ สัมมาทสิสัมมาสังกัปปไปนี้เรียกว่าศีล สรุปแล้วคำสอนต้องมีทั้ง ๓ ส่วนประกอบกัน คือมีทั้งศีล มีทั้งสมาธิ และมีทั้งปัญญา ขาดองค์ใดองค์หนึ่งไปไม่ได้ จะทำให้ไม่สำเร็จผลขึ้นมา เหมือนกับทำกับข้าวแล้วไม่ใส่น้ำปลา อาหารจะวิเศษยังไงพอไม่ใส่เกลือไม่ใส่น้ำปลาก็กินไม่ลง จืดชืด มันต้องมีครบทุกอย่าง ถึงจะเป็นอาหารที่โอชะที่น่ารับประทานขึ้นมา ฉะนั้น คำสอนของใครก็ตาม ถ้าไม่มีศีลสมาธิปัญญา ก็ถือว่าเป็นคำสอนที่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่ถูกต้อง คำสอนของใครสอนให้ฆ่าผู้อื่น เพื่อจะได้ไปพบกับพระเจ้านี่ก็เป็นคำสอนที่ผิด ผู้ที่จะเข้าหาพระเจ้าได้ ผู้ที่จะเข้าหาผู้ที่ประเสริฐได้ ต้องเป็นผู้ที่มีศีลเท่านั้น ผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ได้ก็ต้องมีศีล อย่างองค์ลิมลจึงต้องหยุดฆ่าผู้อื่น ถึงจะได้เป็นพระอรหันต์ได้ ถ้ายังฆ่าผู้อื่นอยู่ก็จะไม่สามารถที่จะเป็นพระอรหันต์ได้

ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และต้องศึกษาจากแหล่งที่ถูก จะศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริง ผู้ที่ได้บรรลุแล้วเท่านั้นถึงจะถือว่าเป็นผู้รู้จริงเห็นจริง ถ้ายังไม่บรรลุนี้จะไปรู้จริงเห็นจริงได้อย่างไร ดังนั้นถ้าเราไม่สามารถหาผู้รู้จริงเห็นจริงที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ ก็ต้องหาคำสอนของท่านผู้รู้จริงเห็นจริง ที่ได้มีจารึกไว้ในหนังสือในสื่อต่างๆ ในอดีตก็

เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า และคำสอนของพระสาวก ที่ได้มีจารึกไว้ในพระไตรปิฎก อันนี้เป็นแหล่งที่ถือว่าเป็นแหล่งความรู้ที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีพระอรหันต์พระอริยเจ้าที่มีชีวิต มาสั่งมาสอน เราก็ต้องเข้าหาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีจารึกไว้ในพระไตรปิฎก ถึงแม้จะยากกว่าการเรียนจากผู้ที่มีชีวิตอยู่ เพราะการเรียนจากพระไตรปิฎกนี้ เหมือนกับการที่เราจะต้องไปค้นหาอาหารชนิดต่างๆมารับประทาน ที่ให้เหมาะกับสภาพของร่างกายของเรา ถ้าเราเป็นเด็กเราก็ต้องทานนม หากล้วยหาอาหารอ่อนมารับประทาน ถ้าไปเจอเนื้อแข็งๆก็กินไม่ได้ แต่ถ้าเรามีคนป้อนนี่มันง่าย เช่นเรามีพ่อแม่ พี่พ่อแม่จะรู้ว่าอาหารอันไหนเหมาะกับวัยของเรา วัยเด็กแม่ก็จะทานนมมาให้ดื่ม หาของเหลวๆของกินง่ายๆให้กิน ถ้าเอาเนื้อทอดเอาไก่ทอดมาให้กินก็คงจะกินไม่ได้ แต่ถ้าไม่มีคนป้อนเราต้องหาอาหารเอง ก็อาจจะไม่รู้ว่าอาหารอันไหนจะเหมาะกับวัยของเรา เวลาที่เราเริ่มศึกษาใหม่ๆ เราก็ไม่รู้ว่าควรจะศึกษาธรรมะบทใด เพราะในพระไตรปิฎกนี้ก็มีธรรมะเป็นถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีด้วยกัน พอเราอ่านปุ๊บเราก็งงเลย ไม่รู้ว่าอะไรตรงไหนดี พออ่านเข้าไปเห็น ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีก็เลยยอมแพ้ สู้ไม่ไหว ไม่รู้ว่าจะไปอ่านตรงไหนดี ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นตรงไหนดี ที่อ่านแล้วจะทำให้เกิดความเจริญขึ้นมาในทางจิตใจ ก็เลยท้อแท้ก็เลยไม่ค่อยเข้าหาพระไตรปิฎกกัน ไม่ค่อยศึกษากัน นอกจากผู้ที่มีความวิริยะขวนขวายมากๆ ผู้ที่มีความสนใจต่อการศึกษามากๆเท่านั้น ที่จะสามารถเข้าไปศึกษาจากพระไตรปิฎกได้ นอกนั้นแล้วก็ต้องรอ ให้เจอกับผู้ที่รู้จริงเห็นจริงที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่จะป้อนอาหารที่เหมาะสมกับวัยของเรา

แต่อย่างไรทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องมีผู้สอน ไม่ว่าจะเป็นผู้สอนที่ตายไปแล้ว แต่มีคำสอนอยู่ในหนังสือ หรือผู้สอนที่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วสมัยนี้ก็มีสื่อที่พิเศษ ที่ทำให้เรายังสามารถรักษาเสียงของผู้สอนได้ เหมือนกับเราได้ฟังจากปากของท่านโดยตรง เช่นแผ่นซีดีอะไรเหล่านี้ ที่บันทึกเสียง บันทึกภาพของครูบาอาจารย์ต่างๆไว้ เราเปิดดูเปิดฟังก็เหมือนกับเราได้ศึกษาโดยตรงจากท่าน ทั้งๆที่ท่านจากเราไปแล้ว แต่ตัวของท่านไม่ใช่เป็นตัวละครสำคัญของท่าน ตัวละครสำคัญของท่านอยู่ที่คำสอนของท่าน ดังนั้นถึงแม้ว่าร่างกายของท่านจะตายไปแล้ว แต่เสียงของท่านคำสอนของท่านยังอยู่ ภาพที่ท่านกำลังแสดงคำสอนก็ยังอยู่ ก็เหมือนกับว่าเราได้อยู่กับท่าน ในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่เลย เราสามารถที่จะนำเอาคำสอน

ของท่านมาปฏิบัติได้ แต่เราไม่สามารถถามปัญหาได้ เวลาที่เราเกิดความสงสัยไม่เข้าใจ อันนี้ก็เป็นจุดด้อย ไม่เหมือนกับได้อยู่ศึกษากับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ พอเราสงสัยอะไร ติดขัดตรงไหน พอไปถามบิ๊ก็เกิดความเข้าใจทันที ก็จะได้แก้ปัญหาก็ได้ ถ้ากำลังเดิน ผิดทางก็จะได้ยุติได้ กลับมาเดินในทางที่ถูกได้ อย่างเมื่อไม่นานนี้ก็มีเด็กคนหนึ่งมาอยู่ วัด แล้วก็มาตั้งสัจจาธิษฐานว่าจะไม่พูดไม่คุยกับใครจะปิดปาก เพราะคิดว่าการปิดปาก ไม่พูดไม่คุยจะทำให้ใจสงบได้ เราก็บอกเขาว่า ปิดปากได้แต่ยังปิดความคิดไม่ได้ เราปิดปากอยู่แต่ใจของเราก็ยังคิดได้อยู่ เพราะการปิดปากนี้ไม่สามารถไปปิดความคิดได้ จะปิดความคิดได้ต้องใช้สติเท่านั้นถึงจะปิดมันได้ เช่นถ้าเราบริกรรมพุทโธๆ เราก็จะไป คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ พอเราไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะว่างจะเย็นจะสบาย ปราศจากอารมณ์ต่างๆ เรียบอกเขาๆเลยเข้าใจ เขาก็เลยเลิกปิดปาก กลับมาปิดความคิด แทน ด้วยการมาเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆไปตั้งแต่ตื่นจนหลับ จิตใจเขาก็ว่างจาก ความคิดได้ จิตใจก็มีความสงบมีความสุขได้ ไม่งั้นเขาบอกว่าความคิดเขาสับสนมาก คิดไปในแต่ละเรื่องก็ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ก็เลยคิดว่าต้องปิดปากไม่พูด เพราะ คิดว่าการพูดนี้เป็นตัวที่ทำให้คิด ซึ่งความจริงตัวคิดนี้ต่างหากที่ทำให้พูด ไม่ใช่ตัวพูดที่ทำให้คิด ถ้าไม่คิดแล้วมันจะพูดได้อย่างไร เวลานั่งสงบอยู่ในสมาธินี้จะพูดได้อย่างไร เวลาจิตสงบนี้ร่างกายจะนิ่งเฉย เพราะจิตไม่ทำงาน จิตไม่สั่งการ พอจิตไม่สั่งการร่างกาย ก็ซบเคลื่อนไหวไม่ได้ เคลื่อนไหวไม่ได้ พูดไม่ได้ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเป็นผู้สั่งให้กาย พูด สั่งให้กายทำอะไรต่างๆ พอใจไม่สั่งการก็พูดไม่ได้ทำอะไรไม่ได้ หรือถ้าไม่มีใจก็ เหมือนคนตายเหมือนซากศพ ศพนี้ไม่ทำอะไรเลย มันไม่ยอมเคลื่อนไหวไปไหนเลย ต้องให้ คนอื่นจับใส่โลง ต้องให้คนอื่นจับเข้าเตาเผาไป เพราะร่างกายไม่มีใจเป็นผู้สั่งการแล้ว นั่นเอง

นี่ก็คือตัวอย่าง เรื่องของการที่มีครูบาอาจารย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เวลาเราติดขัดตรงไหน เวลา เข้าใจผิดที่ตรงไหน ไปเล่าไปแจ้งให้ท่านทราบ ท่านก็จะแก้ปัญหาก็ได้ อย่างหลวงตา ท่านก็เล่าให้ฟัง ในช่วงวาระสุดท้ายของการปฏิบัติของท่าน ตอนนั้นท่านบอกว่าหลวงปู่ มันเพิ่งเสียไปใหม่ๆ แล้วจิตของท่านก็เกิดสว่างไสวขึ้นมา แล้วปรากฏมีธรรมโผล่ ขึ้นมาว่า ที่ตรงไหนที่มีจุดมืดตม ที่นั่นแหละคือตัวภพตัวชาติ เป็นปริศนาธรรมปรากฏให้

ท่านได้ยินขึ้นมาภายในใจ ท่านฟังแล้วท่านก็ไม่เข้าใจว่า ไอ้ตัวที่เป็นจุดเป็นต่อมนี่ มันตัวไหน อยู่ตรงไหน ท่านบอกต้องใช้เวลาถึง ๓ เดือน ถึงจะเข้าใจ ถึงจะแก้ปริศนาธรรมอันนี้ได้ และท่านบอกว่าถ้าหลวงปู่มันยังมีชีวิตอยู่ ถ้าไปเล่าให้ท่านฟัง หลวงปู่มันจะบอกก็ไอ้ตัวนี้แหละ ไอ้ตัวที่สว่างไสวนี้แหละ ก็จะสามารถบรรลุได้ในเวลาอันรวดเร็ว แต่กว่าจะรู้ได้ก็ต้องไปค้นคว้าหาเอาเอง หาไปหามาด้วยกำลังของปัญญาของตน ในที่สุดก็ค้นพบแต่ช้าหน่อย นี่คือการแตกต่างระหว่างการมีครูบาอาจารย์คอยสั่งคอยสอน คอยแก้ปัญหาต่างๆ กับการที่ไม่มีครูบาอาจารย์

แต่ถ้าอยู่ในระดับมรรคผลนิพพานแล้ว ถึงแม้จะไม่มีครูบาอาจารย์ก็รู้ได้ คือถ้าเริ่มตั้งแต่พระโสดาบันไปแล้วนี่ เป็นผู้ที่เข้าสู่กระแสของพระนิพพานแล้ว คำว่าโสดานี้มาจากคำว่าโสดะ แปลว่ากระแส กระแสสู่พระนิพพาน ผู้ใดได้เข้าสู่กระแสแล้วก็จะไปถึงพระนิพพานได้ ช้าหรือเร็วเท่านั้น ถ้ามีคนคอยสอนคอยบอก เวลาที่ไม่ได้ถูก ก็จะแก้ไขและไปให้ถึงได้อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีคนสอนคนบอกก็อาจจะช้าหน่อย อาจจะแหวะตรงนั้น อาจจะแหวะตรงนี้ ติดตรงนั้นติดตรงนั้น แต่ในที่สุดก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ เหมือนกับเวลาที่เราขับรถขึ้นทางด่วน ถ้าขึ้นทางด่วนได้แล้วมันก็จะไม่หลงทางแล้ว เพราะมันมีป้ายบอกทางตลอดเวลา จะไปชลบุรีจะไประยอง มันถึงทางแยกมันจะบอกให้เรารู้ แต่ถ้าอยู่ข้างล่างนี้ มันมีทางแยกเยอะแล้วป้ายก็มันน้อย ถ้ายังอยู่ข้างล่างอยู่นี้เดี๋ยวก็ขับวนไปวนมา ไปไม่ถึงไหน แต่พอขึ้นทางด่วนแล้วรับรองได้ว่าถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างแน่นอน จันใด การปฏิบัติก็เป็นแบบนี้ ถ้าเราเข้าสู่กระแสแล้วไม่มีครูบาอาจารย์ก็ได้ สมมุติว่าครูบาอาจารย์ท่านตายไปก่อน ก่อนที่เราจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ เราได้แค่ชั้นโสดาบัน เราก็ปฏิบัติไปได้เพราะเรารู้แนวทางแล้ว มันจะมีป้ายบอกเราตลอดเวลา

ป้ายที่จะบอกเราก็คืออริยสัจ ๔ นี้เอง ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้าปฏิบัติไป ไปเจอทุกข์ที่ตรงไหน ก็รู้เลยว่าตรงนี้มีกิเลสมีตัณหา ต้องทำลายมัน ถ้าไม่ทำลายมันก็ไปไม่ได้ นี่มันจะมีป้ายบอกทุกระดับ ชั้นสีกาคามีก็มีอริยสัจ ๔ คอยบอก ชั้นอนาคามีก็มีอริยสัจ ๔ คอยบอก ชั้นอรหันต์ก็มีอริยสัจ ๔ คอยบอก พระโสดาบันนี่รู้จักอริยสัจ ๔ แล้ว ก็รู้ว่านี่คือเครื่องมือที่จะแก้ปัญหาของชั้นต่างๆ ท่านก็แก้ได้แต่อาจจะช้าหน่อย เพราะกว่าจะ

คลำหาตัวกิเลสแต่ละชั้นเจอนี้มันก็ไม่ง่าย เพราะกิเลสมันมีเล่ห์กลมาก บางทีมันก็ปลอมตัวมาเป็นเพื่อนเรา ทำให้เราคิดว่ามันเป็นเพื่อน แท้จริงแล้วมันกำลังมาฆ่าเรา โดยที่เราไม่รู้ตัว อย่างที่หลวงตาบอกว่า อริชชาที่ตอนต้นก็คิดว่ามันเป็นเสือ พอเจอมันจริงๆมันเป็นเหมือนนางบังเงา นางโสภณี นางบังเงายืนอยู่ตามถนนในที่มืดๆ เขาเรียกว่านางบังเงา คิดว่ามันเป็นเสือจะกัด พอไปเห็นมันเข้ามันสวยงามอย่างนี้เอง แทนที่จะไปฆ่ามันเลยฆ่ามันไม่ลง แสงสว่างที่หลวงตาได้พบก็คือนางบังเงา คิดว่า จะเป็นเสือหน้าเกลียดหน้ากลัวเป็นปีศาจยักษ์เป็นมารอริชชา ที่ไหนได้เป็นแสงสว่างที่แบบว่ามหัศจรรย์ แทนที่จะไปทำลายมันกลับไปรักไปหลงมัน ไปครอบครองไปเป็นทาส ไปเป็นคนปกป้องรักษามัน แต่ปัญญาและอริยสัจ ๔ มันก็จะบอกว่า ใหนก็เป็นทุกข์เหมือนกัน ถ้าไปรักษามันไปปกป้องมัน ก็แสดงว่าเรายังมีตัณหา มีกิเลสอยู่ ยังมีความรักยังมีความอยากในตัวมันอยู่ มันก็จะย้อนพิชกลับมาก แล้วมันก็จะรู้ทันกัน แล้วมันก็จะทำลายมันได้ แทนที่จะรักษามันก็ฆ่ามันเลย

นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องมี คือครูบาอาจารย์ ถ้ายังไม่เข้าสู่กระแสต้องมี ถ้าเข้าสู่กระแสแล้วจะมีหรือไม่มีก็ได้ มีก็เร็ว ถ้าไม่มีก็ช้า อย่างพระอานนท์นี่ไม่มีพระพุทธรูปแล้ว เป็นโสดาบันแล้ว ไม่มีพระพุทธรูป ๓ เดือนก็ไปถึง เป็นพระอรหันต์ได้ แต่ต้องเป็นพระโสดาบัน ถ้าไม่เป็นพระโสดาบันแล้วไม่มีพระอรหันต์มาสอนนี้ยาก ยากที่จะเข้าสู่กระแสได้ จะได้ก็แค่ชั้นฌาน ที่เป็นชั้นง่าย การเข้าฌานนี้ง่ายมาก ขอให้มึสติอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง ขอให้มึพุทโธอย่างต่อเนื่องนี้เข้าไปได้แล้ว แต่เรื่องของปัญญาของมรรคผลนิพพาน แต่ละชั้นนี้มันมีความละเอียด มีความแตกต่างกันในแต่ละชั้น **ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความสังเกตดูจิตใจของตน ว่ากำลังทุกข์กับเรื่องอะไร กำลังติดอยู่กับเรื่องอะไร แล้วต้องใช้อะไรมาแก้เรื่องที่กำลังติดอยู่ เครื่องมือที่แก้ก็ต่างกันไป** ชั้นโสดาบันก็ใช้เครื่องมืออย่างหนึ่ง ชั้นสกิทาคามีชั้นอนาคามีก็ใช้เครื่องมืออีกอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน ดังนั้นถ้าได้ศึกษามาก่อนก็พอจะรู้แนวทาง เช่นศึกษาจากพระไตรปิฎกก็ได้ หรือจากที่ได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ก็ได้ พอเราเข้าสู่เหตุการณ์นั้น เจอปัญหานั้นเราก็จะจำวิธีแก้ได้ว่าท่านเคยสอนให้ทำอย่างไร ทำอย่างไร พอเราเจอปัญหานี้เราก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหา มันก็แก้ได้ผ่านไปได้และก็บรรลุได้ นี่แหละคือการปฏิบัติ และการศึกษาเป็นของที่ไปด้วยกัน

เพราะว่ามันต้องเปิดคู่มืออยู่เรื่อยๆ เวลาปฏิบัติเวลาเจอปัญหาก็ต้องหาคู่มือ มาเปิดดูว่าตรงนี้จะทำอย่างไร **ทางปฏิบัติแล้วท่านจะมีปริยัติกับปฏิบัติไปพร้อมๆกัน** ส่วนในทางปริยัตินี้เขาจะแยก เรียนรู้พระไตรปิฎกให้มันหมดพระไตรปิฎกก่อนแล้วค่อยไปปฏิบัติ พอไปปฏิบัติก็ลืมหมดเลยไอ้ที่เรียนมา เพราะมันเป็นความจำ ท่านบอกให้เรียนแค่อนุบาลแล้วก็ปฏิบัติขั้นอนุบาลควบคู่กันไป พอขั้นขั้นประถมก็เรียนขั้นประถมแล้วก็ปฏิบัติขั้นประถมควบคู่กันไป ไม่ให้แยกออกจากกัน

นี่คือแนวทางของปริยัติปฏิบัติที่แท้จริง **ต้องไปด้วยกัน เรียนแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติเลย ถ้าปฏิบัติแล้วผลก็จะเกิดขึ้นมา ก็จะได้พบกับความสุขที่แท้จริง** ความสุขที่ถาวรที่จะอยู่กับใจของเราไปตลอด ไม่มีวันที่จะจากใจเราไปได้ ไม่เหมือนกับความสุขทางโลก ทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสที่ได้มาแล้วก็หายไป ต้องออกไปหาใหม่มาเติมอยู่เรื่อยๆ เติมเท่าไรก็หมดไปเท่านั้น พอถึงเวลาที่ไม่มีความสามารถที่จะเติมได้ ก็เหมือนคนอดอยากขาดแคลน คนที่แก่คนที่เจ็บนี้หาความสุขทางร่างกายไม่ได้ ก็จะมีแต่จิตใจที่บอบช้ำจิตใจที่หิว จิตใจที่หงุดหงิดรำคาญ ทุกข์ทรมานใจ เพราะไม่สามารถเติมความสุขอย่างที่เคยเติมได้นั่นเอง แต่ผู้ที่มีความสุขภายในก็จะไม่เดือดร้อนกับความเสื่อม กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย เพราะไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ จึงเรียกว่าเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ติดอยู่กับใจไปตลอด เป็นความสุขที่พวกเราทั้งหลาย ได้มาหากันอยู่เป็นระยะเวลาหลายปีแล้ว ไม่ทราบว่าจะหากันเจอหรือยัง ได้หรือยัง หรือไม่ได้หากัน มาฟังเสร็จแล้วพอลกลับไปบ้าน ก็เอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้โยนทิ้งถังขยะไป แล้วเดือนหน้าค่อยมาฟังใหม่ ถ้าฟังแบบนี้อีก ๒๐ ปี ๓๐ ปีก็เหมือนเดิม จะไม่มีวันที่จะเจริญก้าวหน้าได้ ดังนั้นขอให้ท่านจงนำเอาสิ่งที่ท่านได้ยินได้ฟัง แล้วนำเอาไปปฏิบัติ เพื่อผลที่จะเกิดขึ้นตามมาต่อไป

ถาม ที่ท่านอาจารย์เทศน์บอกว่า ตั้งแต่ขั้นโสดาบันเป็นต้นไป จะมีป้ายบอกทางไปเรื่อยๆ แต่ละขั้นเหมือนขึ้นทางด่วน เราไปก็จะเห็นป้ายบอกทาง ที่นี้ลูกยังไม่ถึงขั้นนั้น ก่อนถึงขั้นโสดาบันนะค่ะ อยากเห็นป้ายบอกทาง ไปอย่างไรถึงจะถึงโสดาบัน

ตอบ ก็ต้องหาเงินซื้อค่าบัตรผ่านทางด่วน บัตรผ่านทางด่วนก็คือต้องทำทานต้องสละให้หมด มีข้าวมีของอะไรต้องสละให้หมด มีสามีมีลูกมีอะไรต้องสละให้หมด ต้องไปบวช ถึงจะได้ไปขึ้นทางด่วนได้ ก็สังเกตุคนที่เขาขึ้นทางด่วน ส่วนใหญ่เขาก็เป็นนักบวชกันทั้งนั้น เข้าใจหรือยัง ทานก็ไม่ยอมทาน ศีลก็ไม่ยอมรักษา แต่อยากจะขึ้นทางด่วนก็ต้องเดินขึ้นนะ

ถาม จะมีปัญหาในส่วนหนึ่งคือ เวลาที่สนใจจะเข้ามาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง แต่ว่าบางที่ครอบครัวจะไม่เข้าใจ เขาจะสามารถขัดขวางพยายามไม่ให้เรามาทางนี้ การที่เราจะเข้าใจไม่ไหวรู้สึกต่อต้านเขา ควรจะทำใจรับกับมันอย่างไรคะ

ตอบ ก็คิดว่ามันเหมือนกันทุกคน ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาไม่มีใครเขาคิดเหมือนเราหรอก ทางเรานี้มันเป็นทางที่ไม่มีคนทั่วไปเขาคิดกัน เขาไม่รู้คุณค่าของทาง เขากลัว เขากลัวว่าเราจะไปแล้วจะไม่ได้สิ่งที่ดีอย่างที่เราคิด เพราะเขาไม่รู้ว่ทางที่เราไปนี่คืออะไร ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของเขาที่เราต้องทำใจ พิจารณาว่าเขาเป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาคิดไม่ได้ ห้ามเขาให้มีความรู้สึกอย่างนั้นไม่ได้ แต่เราต้องรู้ว่าทางที่เราไปนี้เป็นทางที่ถูกต้องที่ดีที่ควร เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านได้ไปกันแล้ว ขอให้เรามีความแน่วแน่มั่นใจกับทางนี้ก็แล้วกัน ส่วนความคิดของคนอื่นเขาจะคิดอย่างไรนี้ เราห้ามเขาไม่ได้ คนอื่นที่เขารู้ทางเขาก็จะอนุโมทนา เขาก็จะแสดงความยินดี แต่คนที่เขาไม่รู้จักทางนี้ เขาก็จะมีความวิตกมีความกังวล มีความเห็นที่ไม่ตรงกับเราก็ได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดา เราอย่าให้ความคิดของคนอื่นมาเป็นอุปสรรค ต่อการดำเนินไปในทางนี้ก็แล้วกัน

ถาม โยมปฏิบัติตอนนี่ ก็คือพิจารณาธาตุ ๔ กับไตรลักษณ์ ที่นี้อยากจะเรียนถามพระอาจารย์ขยายความว่า ถ้าพระโสดาบันพระสกิทาคามีพระอนาคามี พิจารณาอะไรเจ้าคะ

ตอบ คือพระโศดาบันนี่ท่านจะพิจารณาเรื่อง ความเจ็บความตายของร่างกายเป็นหลัก คือท่านพิจารณาว่าร่างกายนี้ ไม่ใช่ตัวท่าน เป็นเพียงดินน้ำมันไฟ มีการเกิดแล้วก็ ต้องมีการตายเป็นธรรมดา ต้องมีการเจ็บเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ใจไปห้ามไม่ได้ แต่เป็นสิ่งที่ใจไม่ต้องทุกข์ด้วยได้ คือใจถ้ารู้ทันแล้วปล่อยวาง อย่าไปอยากให้ ร่างกายไม่เจ็บ อย่าไปอยากให้ร่างกายไม่ตายเท่านั้น ใจก็จะเป็นอุเบกขา พอเป็น อุเบกขาวางเฉย ก็จะไม่สะเทือนใจ เวลาที่ร่างกายเจ็บหรือเวลาร่างกายจะตายไป วิธีที่จะทดสอบ ก็สังเกตดูเช่นถ้าเราไปหาหมอลแล้วหมอมว่ามีมะเร็งอย่างนี้ เราดูใจ เราเลยว่าเป็นยังไง เฉยหรือยังวุ่นวายหวั่นไหววิตก ถ้ายังวุ่นวายหวั่นไหวก็แสดง ว่า เรายังไม่มีปัญญา ที่จะเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในร่างกาย แต่ถ้าเราเฉยและ ว่าเออมันเป็นอย่างนี้แหละ เกิดแล้วมันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อนัตตาห้าม มันไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงดินน้ำมันไฟ เป็นเหมือนรถยนต์คัน หนึ่ง รถยนต์เราขับมันไป มันเสียเราก็ซ่อมมัน ไม่เห็นเราไปทุกข์กับมันเลย ทำไมร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนรถยนต์ ทำไมเราต้องไปทุกข์กับมันด้วยเวลามันเจ็บ เราใช้การเปรียบเทียบแบบนี้ก็ได้ ให้เรามีความรู้สึกแบบเดียวกับที่เรา มี ความรู้สึกกับรถยนต์ เพราะมันไม่ต่างกัน ต่างกันตรงที่ว่าร่างกายมันเป็นเนื้อเป็น หนัง เป็นอาการ ๓๒ ส่วนรถยนต์มันเป็นเหล็กเป็นกระจกเป็นพลาสติกเป็น สายไฟ แต่มันก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน เป็นอนัตตาเหมือนกัน เราเป็นคนขับ เหมือนกัน ร่างกายนี้เราก็เป็นคนขับมัน รถยนต์เราก็เป็นคนขับมัน เมื่อมันเสีย มันจะพัง เราไม่ทุกข์กับรถยนต์ เราทำไมมาทุกข์กับคันนี้คือร่างกายของเรา นี่คือการพิจารณาเพื่อปล่อยวาง เวลาเกิดเหตุการณ์ที่จะมาทำให้ใจสั่นสะเทือน เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงเวลาที่จะต้องตาย ถ้าเรามีปัญญาเราปล่อยวางร่างกายได้ ก็ จะไม่ทุกข์กับมัน หรือจะไม่ทุกข์กับความเสื่อมของร่างกายคนอื่น เช่นของสามี ของภรรยา ของบุตรของธิดา ของพ่อของแม่ ของคนที่เรารักเคารพบูชา เราก็จะ ทำใจเฉยได้ นี่คือการของพระโศดาบัน เป็นผู้ที่ยอมรับกับความเสื่อม อย่างที่ พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาว่า สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมี การดับไปเป็นธรรมดา ท่านยอมรับความจริง ยอมรับว่าร่างกายต้องเสื่อมไปเป็น

ธรรมดา และทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสมบัติข้าวของเงินทองหรืออะไรก็ตาม ก็ต้องเสื่อมไป เรามีอะไรมันก็ต้องหมดไปสักวันหนึ่ง เราจะไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเราเห็นความจริงอันนี้ อันนี้คือเรื่องของโสดาบัน พอท่านไม่ทุกข์กับความเสื่อม ท่านก็ไม่ต้องไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ ไม่ต้องไปหาหมอดู ไม่ต้องไปหาซินแส ไม่ต้องไปย้ายบ้าน ไม่ต้องไปเปลี่ยนชื่อเปลี่ยนทรงผม สุดแต่แต่ซินแสจะแนะนำ เพราะเราเชื่อในเรื่องว่าเกิดมาแล้วมันต้องเสื่อม มีเจริญแล้วก็ต้องเสื่อม รวยได้ก็ต้องจนได้ แต่ไม่หวั่นไหวกับความยากความจน พร้อมทั้งจะเจอกับทุกสภาพได้ ก็เลยไม่ต้องไปยุ่งกับเรื่องลี้ลับพิศดาร คือทำกิจนอกศาสนา กิจของศาสนานี้พอแล้ว รักษาศีลทำทานภาวนาไป พอแล้วพอเพียงพอต่อการรักษาจิตใจของเราให้สงบ ไม่ให้ทุกข์ไม่ให้อุ่นวายใจ นี่ก็จะเป็นเรื่องของพระโสดาบัน ละสักกายทิฐิ ละลี้ลับพิศดาร ละความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ได้ เพราะได้ใช้ธรรมของพระพุทธเจ้ามากำจัดความทุกข์ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคปรากฏขึ้นมาภายในใจ ก็ไม่สงสัยว่าคนสอนมีจริงหรือไม่มีจริง และไม่สงสัยว่าพระอริยสงฆ์เป็นได้หรือเป็นไม่ได้ มีจริงหรือไม่ ก็เพราะตัวเราได้กลายเป็นพระอริยสงฆ์ขึ้นมาแล้ว นี่ก็เรื่องของสังโยชน์ ๓ ข้อแรกที่พระโสดาบันละได้กำจัดได้

ขั้นของพระสัทธาคามีและพระอนาคามีก็มีสังโยชน์อยู่อีก ๒ ข้อ คือกามราคะกับปฏิฆะ กามราคะก็คือความยินดีในกามารมณ์ ปฏิฆะก็คือความหงุดหงิดใจ ที่เกิดจากเวลามีกามารมณ์แล้วไม่สามารถเสพกามารมณ์ได้ ก็เกิดปฏิฆะขึ้นมา วิธีที่จะกำจัดปฏิฆะกับกามราคะก็ให้กำจัดด้วยอสุภะ เวลาเกิดกามารมณ์ก็นึกถึงส่วนที่ไม่น่าดูน่าชมของร่างกาย ของคนที่เรามีกามารมณ์ด้วย มันก็จะดับกามารมณ์ได้ พอไม่มีกามารมณ์ปฏิฆะความหงุดหงิดใจก็จะหายไปด้วย ถ้าขั้นพระสัทธาคามีท่านก็บอกว่าทำได้ประมาณครึ่งหนึ่ง คือทำให้มันเบาบางลงไปแต่ไม่หมดไป ถ้าต้นไม้มันก็ตัดต้นได้แต่ยังไม่ได้อถอนรากถอนโคน ขั้นพระอนาคามีก็จะทำลายได้อย่างถาวร เพราะจะมีอสุภะอยู่ในใจตลอดเวลา มองเห็นใครนี่จะมองทะลุเข้าไปใต้ผิวหนังทันที มองเห็นอวัยวะต่างๆตลอดเวลา เนื่องจากการ

เจริญอย่างต่อเนื่อง การเจริญก็คือระลึกถึงอวัยวะต่างๆที่มีอยู่ในร่างกาย ที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เช่นเนื้อหนังเอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ม้ามหัวใจตับ พังผืดไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ย่อย อาหารใหม่อาหารเก่า มันจะพริบขึ้นมาทันที เห็นใครก็จะเห็นพริบเข้าไป เหมือนตาเอ็กซเรย์ แล้วความสวดยความงามที่ใช้ผิวหนังเป็นที่ตั้ง มันจะทวนสู้กับความจริงของอสุภะได้อย่างไร กามารมณ์ไม่มีวันเกิด ถ้ามีอสุภะ อยู่ในใจ เห็นอยู่ตลอดเวลา นั่นก็เป็นชั้นของพระอนาคามี

ชั้นอรหันต์ก็มีอยู่ที่ตัวอวิชชากับตัวมานะนี้เป็นหลัก มานะก็คือการถือตัว ก็ต้องพิจารณาว่าตัวตนมันออกมาจากตรงไหน เวลาจิตสงบตัวตนมันหายไป เวลาจิตออกจากความสงบมาตัวตนก็โผล่ขึ้นมา มันก็โผล่ขึ้นมากับสังขารกับสัญญาตัวเอง มันก็เป็นเรื่องของขันธ์ปรุงแต่งขึ้นมา แล้วเราก็ไปเชื่อมันไปยึดไปติดมัน พอเวลาจิตสงบมันก็หายไป มันก็รู้ว่ามันเป็นเพียงสัญญาสังขาร ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของจริง ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ของจริงคือตัวรู้ สักแต่ตัวรู้ เวลาจิตสงบขันธ์สงบเหลือแต่ตัวรู้ตัวเดียว พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้สักแต่ตัวรู้ ได้ยินก็สักแต่จะได้ยิน ไม่ให้มีสัญญาสังขารเข้าไปยุ่งด้วย อย่าไปว่าเขาตาเราเขาชมเรา ถ้าไปปรุงแต่งว่าเขาว่าเราเขาชมเรา ก็จะเกิดความรักความชังขึ้นมา เกิดกิเลสขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าสติปัญญาทันมัน ก็จะเฉย ใครชมก็เฉยใครด่าก็เฉย ก็ถามว่ามันด่าใคร มันชมใคร มันด่าผมหรือชนหรือเล็บหรือฟัน หรือหนังหรือเนื้อหรือเอ็นหรือกระดูก ฯลฯ ใช่ไหม เวลาด่าคนเราด่าใคร เราก็ด่าผมชนเล็บฟันเขาไม่ใช่หรือ หน้าเขาทำด้วยอะไร ก็หนังไฉ แต่ตัวจริงเรามองไม่เห็นเขาหรอก ตัวจิตเราเห็นที่ ไหน ตัวที่เป็นตัวปัญหา มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย เพียงแต่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือเท่านั้นเอง แม้แต่ตัวจิตเองตัวจริงๆมันก็ไม่มีอะไรมันก็ไม่มีตัวตน อวิชชาก็คือความสุขที่ละเอียด ที่ยังมีอยู่ในจิต ที่จิตไปยึดไปติดอยู่ เช่นแสงสว่างนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของความสุขที่ละเอียด ที่มันเป็นอนิจจัง มันสว่างได้มันก็ดับได้ ถ้าเราไปติดมันเราก็จะพยายามรักษาให้มันสว่าง ก็ใช้สติปัญญาเพราะมันเกิดจากการที่เราเจริญสติปัญญามันถึงสว่างขึ้นมา แต่ตอนนี้เราต้องพลิกสติปัญญาจาก การที่จะผลิตมัน เราต้องปล่อยมันให้มันดับไป อย่าไปยึดไปติดมัน เพราะมันไม่

เที่ยง พอเราปล่อยมันแล้วมันก็หายไป หายไปแล้วมันก็เหลือแต่ความว่าง อันนี้แหละที่เป็นสูญญัง ปรมัง สูญญัง นี่คือชั้นของพระอรหันต์

ถาม ที่ว่ามีจุดมีต่อมที่หลวงตา ที่ท่านอธิบายเมื่อตะกี้ใช่อันเดียวกันนี้

ตอบ ที่ไหนที่มีจุดมีต่อมคือตัวภพตัวชาติ แสงสว่างนี้ไง ที่ว่าเป็นนางบังเงา อวิชาเป็นนางบังเงา พอเจอมันแล้วมันแสนจะอัศจรรย์ สว่างไสว แทนที่จะขำมันปล่อยมันให้มันเสื่อมหมดไป กลับพยายามไปรักษามัน

ถาม เมื่อกี้ที่ท่านอาจารย์บอก คือต้องผ่านชั้นอนาคามีแล้วถึงจะเจอนางบังเงาใช่หรือเปล่าคะ

ตอบ ใช่

ถาม ก่อนหน้านี้จะไม่เจอใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่เจอ เจอก็คือไม่รู้มัน เพราะว่ามันสติปัญญาเรามีดบอดไง เราไม่ได้มองเข้าไปข้างใน เรามองแต่ข้างนอก มองนางบังเงาจริงๆ ขับรถไปหาตามข้างถนนจริงๆ

ถาม จริงๆแล้วจะถามแค่พระโสดาบัน แต่ท่านตอบถึงขั้นอรหันต์ไปแล้ว ตอนนั้นพวกเราที่จ่อๆโสดาบันกันอยู่ ๗ ปีแล้วเจ้าคะ คราวนี้ข้อสงสัยข้อหนึ่ง จริงๆแล้วข้อ ๑ ข้อ ๒ อย่างสลับพัชพรามาส พวกเราตรวจฉานวิชาเราก็ไม่ไปแล้ว เรื่องสงสัยกรรม เรื่องบาปกรรมพวกนี้เราคงไม่มี เหลือข้อเดียวที่ตัวตนเองเจ้าคะ ลักกายทิฐิที่ให้ เห็นว่าชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราก็เห็น จริงๆเราก็เห็นแต่ก็ตอนนั้นมันถึงขั้นทดสอบ อาจารย์บอกถ้าเป็นมะเร็งแล้วจะเป็นยังไง แล้วถ้าเกิดว่ามันมีอันอื่นนะ สมมุติว่าทำอย่างไรเราจะรู้ว่าบรรลุแล้วนะเจ้าคะ

ตอบ คือที่เราทำใจไม่ได้ เพราะจิตเรายังไม่เป็นอุเบกขา เรายังไม่มีสมาธิ เราถึงต้องฝึกสมาธิก่อน ให้จิตรวมเป็นอัปปนาก่อน ให้เข้าสู่ฌาน ๔ ลักแต่ว่ารู้ เหลือแต่

อุเบกขา แล้วพอเรามีตัวนี้แล้วเวลามีเรื่องมีปัญหาอะไรเข้ามา เราก็จะดึงจิตเข้ามา
ตรงจุดนี้ได้ คือปล่อยวาง

ถาม หมายความว่าเราจะต้องได้ฌาน ๔ คือต้องฝึกฌาน ๔ ให้มันชำนาญ

ตอบ คือถ้าขันธ์ภคก็ต้องการเกี่ยวว่างให้เจอก่อน ตอนนั้นเราหาเกี่ยวว่างไม่เจอ

ถาม ที่ซ้อนหรือคะ สมมุติมีอะไรขึ้นมา พรีบเข้าไปเลยอย่างนี้ ใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ก็ไม่ต้องเข้าไปไง เพียงทำใจให้เฉย มันก็ไม่วุ่นวายแล้ว หมอบอกว่ามะเร็งก็
มะเร็ง ก็จบ ไม่ออกมาปรุงแต่ง

ถาม แล้วต้องเป็นฌาน ๔ เลยหรือเจ้าคะ

ตอบ มันถึงจะเป็นอุเบกขา คุณไปอ่านในหนังสือซี ฌาน ๑ มันไม่มีอุเบกขาฌาน ๒ ไม่
มี ฌาน ๓ ไม่มี ต้องฌาน ๔

ถาม แล้วมันยากไหมคะ ฌาน ๔

ตอบ ก็มีพุทธโธไป ก็มีจิตมีสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไปตลอดจนกว่ามันจะถึง
อุเบกขา เท่านั้นเอง

ถาม ลมหายใจก็ได้

ตอบ ได้ ลมหายใจก็ได้ การบริกรรมก็ได้ หรือเวลาพิจารณาทุกขเวทนา แล้วจิตปล่อย
เวทนาได้ มันก็เข้าฌาน ๔ ได้

ถาม อ้อ ถ้าเราได้ตรงนั้นเราถึงจะแน่ใจว่าชั่ว

ตอบ แน่ใจว่าเราทำได้ เช่นเวลานั่งพิจารณาทุกขเวทนา เจ็บแสบเจ็บยังงี้ เราก็
พิจารณาจนกระทั่งจิตปล่อยวาง ไม่ไปอยากให้ความเจ็บหายไป จิตสักแต่รู้ว่า
เฉยๆ นั่นก็เป็นฌาน ๔ ต่อไปเวลาร่างกายเจ็บจะตาย มันก็รู้ว่าวิธีทำใจทำอย่างไร

- ถาม** ก็คือรู้สึกแต่ว่าเจ็บ แต่ทำไมไม่ใช่เราเจ็บใช่ไหมเจ้าคะ
- ตอบ** เออ มันจะเฉยๆ ฉะนั้นต้องพยายามฝึกสติให้มาก เพราะสติจะเป็นตัวดึงจิตให้เข้าสู่เบกขาได้
- ถาม** แปลว่าสติของพระอาจารย์ คือหมายถึง สมาธิใช่ไหมเจ้าคะ
- ตอบ** ก็ต้องมีสติ ถึงได้สมาธิ
- ถาม** ู้ใช่ค่ะ คือต้องเป็นขั้นสมาธิ ฌาน ๔
- ตอบ** ต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่คนเดียว ถึงจะรักษาสติได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าไปอยู่กับคนอื่น ทำภารกิจต่างๆ เดี่ยวก็เพลอ ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ลืมตั้งสติ จิตก็ไหลไปตามอารมณ์ ไปตามเหตุการณ์ เวลามานั่งสมาธิมันก็เลยไม่นิ่ง เพราะมันยังอดที่จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ อยู่ ต้องไปปลีกวิเวก ต้องไปบวช
- ถาม** สืบเนื่องจากที่อธิบายเรื่องจิต เวลามันอยู่ในสภาวะเจ็บปวดและกลัวจนถึงขีดสุด มันสักแต่ว่ารู้ไม่ไหวนะคะ ที่ผ่านมา แล้วก็พอกำหนดลมหายใจจับที่พุทโธนี่ รู้สึกว่ามันเป็นเหมือนไปจดจ่อตรงที่เจ็บปวดอีก หรือว่ามันเป็นเพราะว่าเราฝึกมาไม่ดีพอ
- ตอบ** สติเราไม่มีกำลังพอที่จะดึงใจให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับลม พอเจ็บบีบความเจ็บ มันจะดึงไปหาความเจ็บ พอไปหาความเจ็บมันก็ปรุงแต่งอยากจะให้มันหาย มันก็เลยทุกข์ ที่มันทนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บ แต่มันทนไม่ได้เพราะความทุกข์ที่เกิดจากใจ เกิดจากความอยากให้ความเจ็บหายไป เราจึงต้องดึงใจไปคิดถึงความเจ็บ ให้คิดอยู่กับพุทโธๆ บริกรรมให้มันเร็วขึ้นให้มันถี่ขึ้น ผากเป็นผากตายไว้กับพุทโธ ผากไว้กับคำบริกรรมเลย ถ้าเราพุทโธหรือบริกรรมอย่างต่อเนื่องไม่คิดถึงความเจ็บได้ เดี่ยวจิตมันปล่อยเอง
- ถาม** อย่างนี้ถ้าเกิดว่าเป็นจิตสุดท้ายนะคะ ถ้าปัจจุบันทันด่วนออกไปอาจจะ...

ตอบ ถ้าใช้สมาธิก็อาจจะไม่ทัน ถ้าเราไม่ฝึกอย่างสม่ำเสมอ

ถาม ก็อาจจะเป็นพุทโธไปอย่างเดียวเลยใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ มันอยู่ที่ว่าพอเจ็บขึ้นมา เราจะมีสติพอที่จะระลึกถึงพุทโธหรือเปล่า ถ้ามีเราก็จะใช้พุทโธช่วยดับความทุกข์ได้ แต่มันเป็นความทุกข์ที่เป็นการดับไม่ถาวร ไม่เหมือนกับการใช้ปัญญา ถ้าเราอยากจะดับอย่างถาวรเราต้องใช้ปัญญา พิเคราะห์ให้เห็นว่าความทุกข์ที่แท้จริง เกิดจากความอยากของเรา อยากให้ความเจ็บหายไป ความเจ็บเองนี้ไม่ใช่เป็นความทุกข์ แต่ความอยากให้ความเจ็บหายไปนี้เป็นความทุกข์ เราต้องหยุดความอยาก คือปล่อยมันเจ็บไป ไม่ต้องกลัวความเจ็บ เหมือนกับไม่ต้องกลัวเสือ ใจดีสู้เสือ มันอยากจะมากัดก็ปล่อยมันกัดไป ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป ถ้าใจเราเฉยเป็นอุเบกขา ต่อไปเราก็ไม่ต้องพุทโธไม่ต้องอะไร เพราะใจเราไม่ทุกข์ แล้วต่อไปเราจะไม่กลัวความเจ็บแล้ว ขนาดไหนดเราก็กไม่กลัว เพราะเรารู้จักวิธีปฏิบัติกับความเจ็บ

ถาม แบบนี้เราต้องฝึกจนชำนาญ ใช่ไหม ใจที่อยู่ๆบอกว่าจะไปทำให้มันผ่านพ้นโดยไม่ฝึกนี้ คงเป็นไปได้ไหม

ตอบ ก็เหมือนกับนักกีฬาอะแหละ เขาต้องซ้อมจนชำนาญ นักมวยก่อนที่เขาจะขึ้นเวทีเขาต้องชำนาญแล้วเขาถึงค่อยขึ้นไป ไม่ใช่ขึ้นไปแล้วค่อยมาคิดว่าจะทำอย่างไรดี ขณะที่คิดก็โดนเขาน็อก

ถาม ถ้าเราสมมุติชาตินี้ฝึกจนชำนาญ แต่ยังไม่ได้มรรคได้ผลนี้ ตอนจิตสุดท้ายนี้ ควรจะเป็นกุศลหรือควรจะทำทานดีครับ

ตอบ มันจะเป็นอัตโนมัตติของมันนะ โดยสัญชาตญาณของจิต จิตมันจะทำในสิ่งที่มันทำได้ดีที่สุด มันทำได้อะไรเท่าไรมันก็จะทำอย่างนั้น ถ้ามันทำพุทโธได้มันก็จะทำพุทโธ

- ถาม** แล้วถ้าสมมติเข้าฉาน ไปเป็นพรหมจะเสียเวลาหรือเปล่า
- ตอบ** เสียก็ทำไงละ ก็เราทำได้แค่นั้นแหละ ก็ถึงให้รับทำเสียแต่ตอนนี้ไง เวลาไปตี กอล์ฟไปเที่ยวไปดูหนังไม่ว่ามันเสียเวลา เวลาไปติดสวรรค์ชั้นพรหมหาว่า เสียเวลา ก็รับมาภาวนาสิ รับมาปฏิบัติ
- ถาม** และที่พระอาจารย์บอกว่าจิตสุดท้าย ถ้ากำหนดไม่ยากทุกขไม่ยากเจ็บได้ ใน จิตสุดท้ายคือเหมือนกับสภาวะเฉยๆนี้ จิตจะไปไหนคะ
- ตอบ** ก็เป็นพระนิพพานก็ได้ แล้วแต่ระดับจิตว่ามันอยู่ตรงไหน ถ้าระดับโสดาตามันก็ อยู่ของระดับโสดาฯ ขึ้นไหนก็ขึ้นนั้นไป
- ถาม** คือช่วงก่อนเรื่องศีล ๕ ที่พระอาจารย์แกให้ว่า ผมติดข้อมูสาขามาตลอด ซึ่งเข้าใจ ว่าเป็นข้อเพื่อเจ้า พระอาจารย์บอกว่าถ้าในระดับเบื้องต้นนี้ ถ้าไม่ได้โกหกถือว่า ไม่ผิดศีล ดังนั้นศีลเคลียร์ แต่พอศีลข้อนั้นเคลียร์ ข้ออื่นเข้าแทรกแทนเลยครับ เพราะอะไรครับ
- ตอบ** ก็เพราะว่าพอปิดประตูนี้มันก็หาประตูอื่น
- ถาม** การบอกปฏิเสธของทีโยมประเคนผิดใหม่ เพราะผมเพิ่งฉันทามิลค์มาแล้ว ท้องเสีย
- ตอบ** ของบางอย่างบอกได้ เช่นโยมจะถวายเงินนี้ บอกได้ว่าอย่าถวาย แต่ถ้าเป็นของ ปกติที่ถวายให้กับพระบริโศกได้นี้ ไม่ควรจะไปปฏิเสธ เช่นเวลาบิณฑบาตเขาใส่ ข้าวมันไก่มา บอกอย่าใส่อยากกินข้าวหมูแดง ถ้าอย่างนี้ผิด แต่ถ้าใส่ในสิ่งของ ต้องห้ามนี้บอกได้ ใส่สุรยาเมา ใส่เงินใส่ทองมานี้ บอกได้ว่าโยมอันนี้ไม่ควรที่จะ ถวายพระ
- ถาม** เวลาไปภาวนาที่วัดป่าเกือบทุกครั้ง ครูบาอาจารย์ท่านจะให้ผมปฏิบัติแบบไม่นอน หั้งคืน โดยนั่งสมาธิลับเดินจงกรม ซึ่งปกติก็ทำได้เสมอ อาจมีง่วงบ้าง แต่ก็

สามารถภาวนาอยู่ได้ถึงเช้าโดยไม่หลับ และจิตก็สงบดี ในเวลากลางวันของวัน ถัดมาก็สดชื่นแจ่มใส ไม่ค่อยอ่อนเพลียเพราะการอดนอนมากเท่าใดนัก แต่เคย ทำครั้งละคืนเดียวเท่านั้น เมื่อเดือนที่ผ่านมาได้ไปภาวนาที่วัดป่า ๕ คืนโดย อธิษฐานไม่นอน ๓ คืนต่อเนื่องกัน แต่นอนกลางวันประมาณ ๒ ชั่วโมง คืนแรก จิตสงบดีแทบจะไม่มีอาการง่วง แต่อีก ๒ คืนจิตไม่สงบ เพราะต้องต่อสู้กับความ ง่วงตลอดคืน ถึงแม้จะผ่านมาได้โดยไม่หลับ แต่รู้สึกว่าการภาวนาไม่ได้เรื่องได้ราว อะไรเลย เพราะจิตไม่สงบ นึกถึงที่เคยฟังหลวงตามหาบัวเทศน์ว่า ถ้าภาวนาแบบ ไม่นอนทั้งคืน แล้วจิตไม่สงบแบบนี้ ไม่เรียกว่าการทำสมาธิ เพราะการอด นอนทั้งคืนใครๆก็ทำได้ไม่ยาก อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่า ผมควรปรับแนว ทางการภาวนาแบบไม่นอนทั้งคืนอย่างไรดี ควรทำแค่ครั้งละคืนเดียวก็พอ หรือ หากมีโอกาสก็ควรทำมากกว่านั้น แต่ต้องฝึกและฝึกไปเรื่อยๆ

ตอบ คืออุบายของการบำเพ็ญเพียรนี้ มันก็มีหลายแบบหลายรูป แล้วแต่จริตนิสัย บาง ท่านก็ถูกกับการอดนอน บางท่านก็ถูกกับการอดอาหาร บางท่านก็ถูกกับการไป อยู่ตามป่าช้า อันนี้ต้องดูจริตของตนว่าอันไหนถูกกับจริต ทำแล้วได้ผลดี แล้วทำ แล้วต้องทำมากน้อยเพียงไร อันนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับให้มันเข้ากับจริตของตน กับความสามารถของตน อย่างที่ท่านพระพุทธรเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าตั้งไปมันก็ไม่ดี หย่อนไปมันก็ไม่ดี มันต้องมีชัณฺธิมา ท่านเปรียบเทียบถึงการซึ่งสายพิณ ถ้าตั้ง เกินไปมันก็ขาด ถ้าหย่อนไปมันก็ตึงไม่ได้เรื่อง มันต้องพอดีๆ ดังนั้นความเพียร ของเรานี่ ต้องพอดีกับสมรรถภาพของเราในขณะนั้น ว่าเราสามารถทำความเพียร ได้ในระดับไหน ถ้าทำมากกว่านั้นมันก็ทำไม่ได้ แทนที่จะได้ผลมันก็จะไม่ได้ผล แต่ถ้าไม่ทำเลยก็จะไม่ได้ผลเหมือนกัน ดังนั้นเราต้องทดลองมาตราการต่างๆ ที่ ครูบาอาจารย์ต่างๆท่านได้ใช้กันมา ถ้าเราไปพบกับครูบาอาจารย์ที่ท่านถนัดใน การอดนอน ท่านก็จะใช้มาตราการอดนอนสอนเรา ถ้าเราไปพบกับครูบาอาจารย์ ที่ถนัดกับการอดข้าวอดอาหาร ท่านก็จะใช้มาตราการแบบนี้มาสอนเรา ทีนี้เราก็ ต้องมาดูว่าเราสามารถทำตามที่ท่านสอนได้หรือไม่ ถ้าเราทำไม่ได้ อาจจะเป็น เพราะไม่ถูกจริตก็ได้ หรือว่าเราอินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ หรือความเพียรความกล้า

หาญมีไม่มากพอ อันนี้เราก็ต้องดูตัวเราเอง แล้วก็ต้องพิจารณาเอง ว่าอันไหน ควรจะเหมาะ จะมากจะน้อยอย่างไร อย่างเรื่องอดนอนนี้เราไม่เคยอด เราเลยไม่ รู้ว่าจะแนะนำอย่างไรดี

ถาม การเจริญสติอยู่ทุกอิริยาบถ และการดูสภาวะจิตของตนทุกลมหายใจเข้าออก ถูกต้องไหม และได้ยินได้ฟังอะไรจิตน้อมเข้ามาดูที่ใจทุกเรื่อง ถูกต้องไหม แล้ว อีกอย่างชอบพิจารณาความตาย และชอบดูกระดูกมากค่ะ

ตอบ ก็ถูกทุกวิธีนะ เพียงแต่ว่าควรจะเลือกทำวิธีใดวิธีหนึ่ง ให้มันเป็นกอบเป็นกำ ถ้า เราเจริญสติก็ควรจะเจริญสติเป็นหลัก แล้วอย่าไปสนใจกับเรื่องราวต่างๆ แม้แต่ เรื่องพิจารณาทางปัญญาก็อย่าฟังไปใช้มัน เพราะสิ่งที่เรากำลังทำตอนนี้ ก็คือ ต้องการหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าเราไปใช้ไปในทางปัญญาจิตมันก็ต้องคิดปรุง แต่ง เมื่อมันคิดปรุงแต่ง มันก็อาจจะไม่ทำให้ใจเราเข้าสู่ความสงบได้ อาจจะได้ ความรู้ทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา แต่มันจะไม่พอที่จะทำลายกิเลส ตัณหาได้ กิเลสตัณหาจะตายได้นี้ต้องได้ปัญญาระดับภาวนามยปัญญา ระดับ ภาวนามยปัญญาก็ต้องมีสมถภาวนา คือสติสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ดังนั้นถ้าเรา ยังไม่มีสติไม่มีสมาธิ เราควรที่จะเอาแต่เรื่องสติกับสมาธิอย่างเดียวก่อน ทำเป็น เรื่องๆไป ตอนนี่สติไม่มี ฝึกสติให้ได้สติก่อน พอได้สติหนึ่งสมาธิจิตก็จะเข้าสู่ ความสงบเป็นอุเบกขาได้ พอมีสติมีสมาธิมีอุเบกขาแล้ว ทีนี้ก็ไปทางปัญญาได้ พิจารณาไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยวางกิเลสตัณหาได้ ดับความทุกข์ได้ มันต้อง เป็นขั้นเป็นตอน เหมือนกับการวิ่งกับการเดินนี้ ก่อนที่จะวิ่งได้ก็ต้องเดินให้ได้ ก่อนที่จะเดินได้ก็ต้องยืนให้ได้ก่อน ฉะนั้น การปฏิบัติก่อนที่จะไปสู่ขั้น ปัญญาได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน ก่อนจะมีสมาธิได้ก็ต้องมีสติก่อน ก่อนจะมีสติได้ก็ ต้องปลีกิเวศก่อน

ถาม ภาวนาไปสักพักแล้วลมหายใจเหลือ้อยลง มีลักษณะแผ่วเบาหลายๆ และ ร่างกายก็รู้สึกเบาสบาย ตอนนั้นควรปล่อยลมหายใจเลยหรือไม่ และถ้าไม่มีลม หายใจแล้ว ให้ผู้รู้ชั้นควรกำหนดอยู่ที่ไหน

ตอบ ไม่ควรที่จะปล่อยลมหายใจ ถ้ายังดูลมหายใจได้ก็ดูไป จนกว่าจิตจะวูบเข้าไปใน
ความสงบแล้วลมหายใจหายไป แล้วเหลือแต่ผู้รู้สักแต่ว่ารู้ ก็ให้อยู่กับสักแต่ว่ารู้
ไป ถ้ายังไม่รวมแล้วลมละเอียดไม่สามารถจับลมได้ก็ให้รู้กับผู้รู้ไป ผู้ที่รู้ลม ก็
ให้อยู่กับผู้รู้ไป อย่าให้จิตไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ให้รู้เฉยๆ แล้วเดี๋ยวจิตมันก็จะ
เข้าไปสู่ความสงบเหลือแต่สักแต่ว่ารู้เอง แล้วตอนนั้นก็ไม่ต้องทำอะไร พอมัน
สงบแล้ว ก็ปล่อยให้มันสงบไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เพราะเป็นการสร้าง
พลังของอุเบกขาไว้ ให้มีพลังมาก เวลาออกจากสมาธิมา อุเบกขาจะได้ไม่จางไป
โดยเร็ว ไม่จางหายไปเร็ว พอเรามีอุเบกขา เราก็จะสามารถใช้อุเบกขามาพิจารณา
ทางปัญญาได้ แล้วก็ปล่อย ตัดกิเลสตัณหาได้ ดังนั้นเวลาจิตรวมเข้าสู่ความสงบ
แล้วอย่าเพิ่งไปพิจารณา ให้นิ่งอยู่อย่างนั้น สักแต่ว่ารู้ไปนานๆ จนกว่าจิตจะถอน
ออกมาเอง พอจิตถอนออกมา เริ่มมีความคิดปรุงแต่ง เอาความคิดปรุงแต่งนั้น
มาคิดทางปัญญาทันที อย่าปล่อยให้คิดไปในทางโลก ทางกิเลสตัณหา คิดทาง
ไตรลักษณ์ เพื่อที่จะละกิเลสตัณหา ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วตัณหามันจะหด ถ้า
เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้เป็นทุกข์ มีใครอยากจะได้บ้าง แต่เรามักจะเห็นผิดเป็น
ชอบกัน เห็นทุกข์เป็นสุขกัน ก็เลยเกิดตัณหาความอยากขึ้นมากขึ้น จึงต้องเอา
สัมมาทิฐิ คือไตรลักษณ์มาแก้มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ แล้วเราก็จะได้ละ
ตัณหาได้ พอละตัณหาได้จิตก็จะกลับเป็นอุเบกขาต่อไป

ถาม ถ้าเราคิดไม่ดีต่อพระรัตนตรัย จะแก้อย่างไรดี แต่ก่อนก็ไม่เคยคิดอย่างนี้ ทำไม่
จึงเป็นแบบนี้ ไม่เข้าใจตัวเองเลย กลุ่มใจมากๆ ไม่รู้ว่าเป็นกันทุกคนหรือเปล่า
ครับ พระอาจารย์ช่วยแนะนำด้วย

ตอบ เพราะเราไม่รู้จักพระรัตนตรัยที่แท้จริง เราจึงควรศึกษาพระพุทธพระธรรม
พระสงฆ์ ศึกษาพุทธประวัติ ศึกษาพระอรหันตสาวกประวัติของท่าน ศึกษาถึง
ความวิเศษวิโสของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราศึกษาเราเห็นความ
ดีของท่านแล้ว เราก็จะไม่คิดไม่ดี ที่เราคิดไม่ดีตอนนี้เพราะเราไม่มีข้อมูลที่
ถูกต้อง บางคนเขาว่าพระพุทธเจ้าเห็นแก่ตัวอย่างนี้ เพราะอันนี้เป็นนิสัยของ

กิเลสตัณหา มักจะยกตนข่มท่าน ชอบเห็นคนอื่นเร็วกว่าตัวเอง ตัวเองนี่วิเศษอยู่
เรื่อยๆ ทั้งๆที่มีแต่อาจารย์อย่างทีหลวงตาพูด มีแต่ชี้ แต่ชอบไปว่าคนอื่นแล้ว

ถาม เคยฝันเห็นเพื่อนร่วมงานที่ตายไปแล้ว เขาช่าตัวตาย ฝันว่าเขามาดึงเบาะนั่ง
สมาธิที่ใช้อยู่ที่บ้าน มีลักษณะเหมือนจะแย่งเบาะที่นั่งสมาธิไปจากเรา เขาไม่พูด
อะไรเลยและมองหน้าเราเฉยๆ ผมอุทานในฝันว่า เอ็งตายไปแล้วนี่ จากนั้นก็ตื่น
จากฝัน อยากจะทราบว่าคุณที่ตาย คนที่ช่าตัวตายบาปมากไหมครับ แล้วเขาต้อง
ได้บุญจากการที่เราต้องภาวนาแทนนั้นใช่ไหม

ตอบ ไม่ใช่หรอก คือคนที่ช่าตัวตายมันก็เป็นกรรมหนักอันหนึ่ง เพราะว่ามันจะต้องไป
ตกนรก เพราะความเคียดแค้นหรือความทุกข์ทรมานใจ เป็นไฟนรกเผาผลาญ
จิตใจของตนเอง แล้วก็ติดเป็นนิสัยไป ต่อไปเวลามาเกิดเป็นมนุษย์มาเจอ
ปัญหาแบบเดิม ก็จะแก้ปัญหามาแบบเดิม ก็จะติดอยู่ในวงจรอุบาทว์นี้ไปไม่มีวันจบ
สิ้น เพราะไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง วิธีแก้ปัญหาคือเวลาเจอความทุกข์ ก็
ต้องใช้สติใช้ปัญญาใช้ธรรมะเข้ามาแก้ แล้วก็ผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ ถ้าไม่ใช่
ธรรมะ ใช้วิธีช่าตัวตาย พอคราวหน้ากลับมาเกิดเจอปัญหาแบบนี้ก็ช่าตัว
ตายแบบนี้ก็ มันก็จะติดพันเป็นนิสัยไป ส่วนเรื่องที่ว่าจะต้องอุทิศด้วยบุญที่เกิด
จากสมาธินี้ไม่ใช่ เพราะบุญที่เกิดจากสมาธินี้อุทิศให้ใครไม่ได้ ของใครของมัน
อุทิศได้แต่บุญที่เกิดจากการทำทาน และผู้ที่รับบุญนี้ได้ก็ต้องเป็นเปรตเป็น
ขอทานทางจิตวิญญาณ เป็นผู้ที่มีความหิวโหย เพราะว่ามีชีวิตอยู่ไม่เคย
ทำบุญไม่เคยทำทาน จึงไม่มีบุญติดตัวไป พอไปเป็นดวงวิญญาณก็เลยไม่มี
อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ ไม่มีบุญหล่อเลี้ยงจิตใจ ก็เลยต้องมาคอยรับบุญอุทิศจาก
ผู้อื่น การอุทิศบุญนี้อุทิศได้เพียงแต่ทาน คือสมาธิปัญญาที่อุทิศให้ไม่ได้ ของ
ใครของมันต้องสร้างขึ้นเอง

ถาม หมายความว่า การที่โยมทั้งหลายมาธรรมะบนเขานี้ อุทิศบุญได้เพียงสิ่งของที่
ถวายพระอาจารย์ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช้บุญที่เกิดจากการถวายสิ่งของต่างๆ เป็นความอิมเอิบใจ ความสุขใจที่ได้เสียดสละเงินทองข้าวของไป เราเอาความอิมใจนี้แหละ ให้กับผู้ที่ไม่มีความอิมใจนี้ได้ ทำให้เขามีความอิมใจชั่วคราว เหมือนกับเราให้เงินขทานไปซื้ออาหารรับประทานมื้อหนึ่ง ถ้าเราอยากจะให้เขากินทุกมื้อเราก็ต้องทำทุกวัน ใส่บาตรทุกวัน ใส่บาตรเสร็จก็อุทิศไปให้กับเขา จนกว่าเขาจะหมดสภาพจากการเป็นขทาน เขาก็จะไปสู่วาอื่นต่อไป

ถาม เวลานั่งสมาธิ มีวิตกวิจารณ์ปีติสุขเอกัคคตา เมื่อเอกัคคตาแล้วนี้ จะไม่เจ็บปวดจะไม่เมื่อยจะไม่อะไร คือมีความรู้สึกเป็นหนึ่ง แล้วจิตมันก็ตั้งมั่น เราก็ไม่รู้สึกจะเจ็บจะปวดอย่างนี้ แบบนี้เป็นอุเบกขาใช่ไหมคะ

ตอบ ก็เป็นอุเบกขาด้วยไง

ถาม แล้วปล่อยวางความเจ็บปวดได้แล้วคือ ใช้อุเบกขาหนีไปได้เหมือนกันใช่ไหมคะ

ตอบ ก็หนีเฉพาะเวลาที่เรานั่งสมาธิ แต่ถ้าเราไม่มีอุเบกขา

ถาม ออกมามันก็จะเจ็บ

ตอบ ถ้ามีปัญญา มันก็จะไม่ทุกข์ มันยังเจ็บอยู่แต่มันจะไม่ทุกข์ คือมันรู้จักวิธีห้ามใจไม่ให้ไปอยาก อยากให้ความเจ็บหายไป มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป แต่ใจเราไม่ทุกข์กับมัน อันนั้นเป็นปัญญา

ถาม เมื่อเข้าพระอาจารย์เทศน์ อธิบายฟังแล้วเข้าใจง่ายเลย นึกภาพพระนิพพานออกเลย แต่ไม่รู้ทั้งหมดนะครับ เหมือนที่พระอาจารย์บอกว่า เหมือนเราอยู่อย่างนี้แต่เป็นมนุษย์ล่องหน พอฟังแล้ว นึกภาพตามรู้เลยครับ ว่าแค่ไม่มีร่างให้จิตเกาะเท่านั้น

ตอบ ตอนนี้มีร่าง เราเลยต้องมาทุกข์กับร่างกายของเรา ทั้งๆที่เราไม่ต้องมีร่างเราก็อยู่ได้ แต่เราไม่รู้กัน เพราะความหลงหลอกให้เราต้องไปมีนั่นมีนี่ถึงจะมีความสุข

กัน แต่ไม่รู้ว่าความจริงแล้วไม่มีอะไรเลยเป็นความสุขอย่างยิ่ง นิพพานัง ปรมัง
สุญญัง ไม่มีอะไร พอมีแล้วมันก็ทุกข์ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง

ถาม ก็จะมีแต่รูป... ไม่มีรูป....

ตอบ ก็หมายความว่ารูปที่ตามองไม่เห็นไง อันนี้จิตก็มีรูปเป็นร่างทิพย์ เราไม่สามารถ
มองเห็นด้วยตาเปล่า เหมือนกับกระแสคลื่นวิทยุโทรศัพท์ อันนี้มันมีอยู่แต่เรา
มองไม่เห็น จะว่ามันไม่มีก็ได้ มันมีแต่เรามองไม่เห็น จิตเราก็มืดเรามองไม่
เห็นจิต แต่ถ้าเราภาวนาแล้วเราจะเห็น เวลาจิตรวมเป็นอุเบกขาแล้วพริบ ร่างกาย
มันหายไป รูปเสียงกลิ่นรสมันหายไป มันก็จะเหลือแต่ตัวรู้ เหมือนจอทีวีนี้ ถ้าเรา
เปิดทีวีเราจะไม่เห็นตัวจอ เห็นแต่ภาพบนจอ พอเราปิดทีวีแล้ว ภาพในจอหายไป
ก็เหลือแต่ตัวจอให้เราเห็น ฉะนั้นเราต้องปิดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปิดทวาร
ทั้ง ๕ พอเราปิดนี้ถึงจะได้เห็นตัวของตัวเอง ว่าตัวเองก็คือตัวรู้ ไม่ใช่ตัวร่างกาย
แล้วมันก็มีกำลังที่จะปล่อยวางได้

ถาม การปฏิบัติที่พระอาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติ คือนั่งทั้งวัน พระอาจารย์เคยปฏิบัติ
มาแล้วใช่ไหมครับ

ตอบ นั่งแบบสบายนะ ไม่ได้นั่งขัดสมาธิ ให้นั่งเก้าอี้โซฟาที่นุ่มๆสบาย และบังคับให้มัน
นั่งอยู่ตรงนั้น ไม่ให้ไปทำอะไร ไม่ให้ไปดูไปฟังไปดมไปรับประทาน ยกเว้น
น้ำเปล่า และถ้าจะไปก็ไปเข้าห้องน้ำได้ เข้าห้องน้ำเสร็จก็กลับมา นั่ง หรือถ้านั่ง
นานๆมันเมื่อยก็ยืน ให้มันสู้กับความอยาก โดยที่ไม่ต้องมาใช้ให้เกิดความเจ็บ
ทางร่างกาย อันนี้เราต้องการหยุดความอยากไปนูนมานี้ อยากทำนู่นอยากทำนี่
อยู่ไม่เป็นสุข เป็นการต้านความอยากในระดับต่ำ มันไม่รุนแรงเหมือนกับเวลา
นั่งขัดสมาธิอย่างนี้ ความอยากมันจะแรงกว่าเยอะ เวลาเจ็บนี้ความอยากมันจะ
แรงมาก แต่เวลาร่างกายสบายๆนี้มันก็มี ความอยาก นั่งเดี๋ยวก็ทนนั่งไม่ได้
อยากจะเดินไปโน้นอยากจะทำไฉน แล้วก็ห้ามหลับด้วยนะ หลับไม่ได้ ตอน
นอนก็เป็นความอยากอย่างหนึ่ง

ถาม ท่านอาจารย์คะ เดินจงกรมก็ไม่ได้ใช้ไหมคะ ต้องนั่งอย่างเดียว

ตอบ ถ้าเป็นเรื่องนี้ต้องอยู่จุดเดียว ถ้าจะเปลี่ยนก็ลุกขึ้นมาเดินได้ ถ้ามันนั่งแล้วเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน ยืนแล้วหายเมื่อยก็กลับไปนั่งใหม่ เอามันหลายๆชั่วโมงเลย ๕ ๖ ๗ ๘ ชั่วโมง เอาตั้งแต่เช้าเลย พอตื่นพอกินข้าวเสร็จแล้วก็ไม่ต้องกินอะไรละก็รอให้ถึงเย็น ถ้ายังไม่มีดียงไม่เปิดไฟก็ยังไม่ต้องลุก ยังไม่เลิก ให้อยู่สู้กับความอยาก ไปนู่นมานี่ไปทำนู่นทำนี่ ไปดูไปฟังไปตี๋มไปอะไรมันจะออกมาให้เราเห็น แล้วเราก็ต้องใช้สติบ้าง ใช้สมาธิบ้าง ใช้ปัญญาบ้างสู้กับมัน คือใช้แต่ของที่มีอยู่ในตัวเรา ตอนนั้นแม้แต่หนังสือธรรมะก็ไม่ให้เปิดดู เทคนิก็ไม่ให้ฟัง คืออึดတာที อึดตันโนนาโถจริงๆ

ถาม เพราะอันนั้นจะเป็นความจำใช้ไหมคะ

ตอบ มันเป็นการเอาของภายนอกมาช่วย คราวนี้เราเหมือนจะเข้าทดสอบพลังภายในของเรา ว่าเรารู้สึกความอยากตัวนี้ได้หรือเปล่า ใจตัวที่อยู่ไม่เป็นสุขนี้ เท่านั้นเอง ไม่ได้แก้ปัญหาวงอื่น นี่เป็นเบื้องต้น ยังไม่ได้มาแก้ความอยากไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย อันนั้นอีกขั้นหนึ่ง ขั้นแรกนี่เอาใจตัวชั้นที่อยู่ไม่เป็นสุขให้ได้ก่อน

ถาม ต้องนานแค่ไหนหนะท่านอาจารย์

ตอบ ทำได้แล้ว ต่อไปมันก็ไม่อยากไปไหน มันก็จะไปปลีกวิเวกได้ ถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้ มันก็ไปปลีกวิเวกไม่ได้ พอไปปลีกวิเวกมันก็ไม่ได้ทำอะไร อยู่คนเดียวในป่าเดี๋ยวก็อยู่ไม่ได้ แต่ถ้ามันนั่งเฉยๆอยู่บนเก้าอี้ได้ ต่อไปมันก็ทำได้ ที่ให้ทำอย่างนี้เพราะเราไม่มีที่ไป เราไม่มีที่ไปปลีกวิเวก เราก็ปลีกวิเวกคนเดียวในห้องนอน ชั่งตัวเราเองอยู่ในห้อง นั่งอยู่ที่เดียว ดับกามฉันทะ ใจตัวที่อยากดูอยากฟัง อยากเสพกับรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าชนะตัวนี้แล้ว ภาวนาก็จะง่าย ใจนิวรณ์มันจะไม่ค่อยมี

ถาม ถ้าปลีกวิเวกแล้วก็ไม่ต้องทำอย่างนี้

ตอบ ใช้ ภาวนาอย่างเดียว ขึ้นมาฟังธรรมนี้ก็ไม่ควร ถ้าอยากจะทำปฏิภาณอย่างไร ต่อเนื่อง แต่ถ้ามันจำเป็นจริงๆอยากจะทำก็พออนุโลมได้ แต่มันก็เป็นช่องของ ตัณหาได้เหมือนกัน อึดอัดอยู่ในห้อง ได้มาฟังข้างนอกหน่อยก็ยังดี ถ้าตอนนั้น อยากจะทำก็อ่านหนังสือธรรมะไปดีกว่า ยังอยู่ในห้องยังไม่ต้องออกมา หรือฟัง ซีดีไปก็ยังดีกว่า แต่ถ้ามานี่มันนั่งรถมาได้ยวมันก็เห็นนู่นเห็นนี่ มันก็มีช่องออก ใ้กับกิเลส