

กำลังใจ ๖๘

(จตุธรรมนำใจ ๔๐)

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 |
|-------------------------|------|
| ๔๘๑ ความว่าง | 3 |
| ๔๘๒ น้ําฝนของจิตใจ | 23 |
| ๔๘๓ สัมมาทิฐิ | 48 |
| ๔๘๔ การกระทำที่ประเสริฐ | 71 |

กัณฑ์ที่ ๔๘๑

ความว่าง

๒๑ กันยายน ๒๕๕๗

วันนี้พวกเราจะมาหาความว่างกัน เพราะความว่าง**เป็นความสุขที่แท้จริง นิพพานัง**
ปรมมัง สุธัญญัง นิพพานัง ปรมมัง สุขัง นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ถาวร
ความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะตั้งอยู่บนความว่างนี่เอง ความว่างนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่
ตลอดเวลา แต่สิ่งที่ไม่ใช่ความว่างนั้น เป็นสิ่งที่ชั่วคราว ถ้าเราตั้งความสุขของเราไว้กับสิ่ง
ต่างๆ เราก็จะต้องประสบกับความเสียใจ ประสบกับความทุกข์ เวลาที่สิ่งที่เราตั้งไว้ให้
เป็นความสุขกับเรานั้นเสื่อมไปหมดไป เราจึงต้องเข้าหาความว่างกัน เพราะความว่างเป็น
ความสุขที่แท้จริง นิพพานัง ปรมมัง สุธัญญัง นิพพานัง ปรมมัง สุขัง **ปรมมัง สุธัญญัง**นี้แปลว่า
อะไร **ก็คือว่างจากสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้** ว่างจากลาภยศสรรเสริญ ว่างจากรูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่างจากความโลภความโกรธความหลง ว่างจากกามตัณหา ภวตัณหา
วิภวตัณหา ถ้าว่างจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ใจก็จะเป็น**ปรมมัง สุขัง**ขึ้นมา **เป็นความสุขที่**
เหนือกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขที่ได้จากลาภยศ
สรรเสริญ ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ **ผู้ที่ปรารถนาความสุขที่แท้จริงจึงต้องปลีก**
วิเวก ไปอยู่ตามสถานที่ว่างจากลาภยศสรรเสริญ ว่างจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ต่างๆ **เรียกว่ากายวิเวก** กายว่างจากสิ่งต่างๆ ที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง ที่เป็นความ
ทุกข์ในคราวของความสุข

วันนี้มันคงจะไม่ยอมว่างเสียแล้ว ตอนนี้มีมันไม่ว่างจากเสียง เสียงมันคอยรบกวนอยู่
ตลอดเวลา เมื่อมีเสียงรบกวน มันก็ไม่ว่างมันก็ไม่สงบ มันก็ไม่สุข นี่เป็นตัวอย่างที่เรา
สามารถเปรียบเทียบได้ ระหว่างเวลาที่มีเสียงอีกทีก็ครึกโครมกับเวลาที่ไม่ไม่มีเสียงนั้น มี
ความแตกต่างกันอย่างไรต่อสภาพจิตใจ ถ้ามีเสียงอีกทีก็ครึกโครม มันก็จะมาก่อรบกวน

สร้างความไม่สงบให้กับใจ พอใจไม่สงบ ใจมันก็ไม่สุข นี่แหละตัวอย่างที่ทำให้เราเห็นได้
อย่างชัดเจน ว่าการที่จะทำให้ใจให้ว่าง ทำใจให้สงบนั้น ทางร่างกายต้องว่างก่อน

กายต้องวิเวกก่อน จิตถึงวิเวกได้ ถ้ากายไม่วิเวก กายมีเรื่องราวต่างๆ มารบกวนใจอยู่
เรื่อยๆ เช่นมีเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มา
คอยยั่ววนกวนใจอยู่ ใจจะไม่มีวันที่จะสงบได้ เมื่อใจไม่สงบใจก็จะไม่ว่าง ใจก็จะไม่ได้
พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ **นักบวชหรือผู้ที่แสวงหาความสุขที่แท้จริง จึงต้องปลีกวิเวกกัน**
ต้องไปอยู่ตามสถานที่ ที่ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
เช่นไปอยู่ตามป่าตามเขา ในสมัยพระพุทธกาล **พระพุทธเจ้าก็ทรงชี้บอก สถานที่สำหรับ**
ผู้ที่ต้องการบำเพ็ญเพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ คือปรมง์ สุขัง ว่าให้อยู่ตามโคนไม้บ้าง อยู่
ตามเงื่อมผาบ้าง อยู่ตามถ้ำบ้าง อยู่ตามเรือนร้างบ้าง อยู่ในป่าช้าบ้าง เพราะสถานที่
เหล่านั้นแล เป็นสถานที่ที่จะว่างจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
พอใจได้อยู่ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ **ใจก็จะเข้าสู่**
ความว่างของใจได้ เข้าสู่ความสงบได้ แต่ใจจะไม่เข้าสู่ความสงบได้โดยลำพัง ถึงแม้ว่า
จะอยู่ในสถานที่สงบสงัดวิเวก ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปราศจากลาภยศ
สรรเสริญแล้ว แต่ภายในใจ ใจยังไม่ว่าง จากกิเลสตัณหา จากความโลภความโกรธ
ความหลง จากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา **ใจต้องใช้ธรรมคือสติ เป็นผู้ตั้งใจให้**
ออกจากกิเลสตัณหา ออกจากโมหะอวิชชา ถ้ามีสติเป็นผู้คอยตั้งใจไว้ ใจก็จะสามารถ
เข้าสู่ความว่าง เข้าสู่ความสงบได้ เข้าสู่ความสุขที่ยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นเมื่อได้ไปอยู่ใน
สถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะแล้ว **ก็จำเป็นจะต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ** เพราะถ้าไม่ได้
เจริญ เดียวก็จะถูกกิเลสตัณหาฉุดลากใจ ให้กลับไปหาลาภยศสรรเสริญ กลับไปหารูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอีก ถึงแม้ร่างกายจะออกมาแล้ว แต่ใจก็ยังอดที่จะคิดถึงลาภยศ
สรรเสริญ คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไม่ได้ ถ้าคิดบ่อยๆเข้าก็จะเกิดความหงุดหงิด
รำคาญใจ จนทนที่จะอยู่ในสถานที่สงบสงัดวิเวกไม่ได้ จำเป็นจะต้องกลับไปหารูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะ หาลาภยศสรรเสริญต่อไป

ดังนั้นเมื่อได้ไปปลีกวิเวกแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคอยควบคุมกิเลสตัณหา ไม่ให้มีโอกาสมาฉุดลากจิตใจ ให้กลับไปสู่ความวุ่นวาย ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ของลาภยศสรรเสริญ ถ้าไม่เจริญสติแล้ว จะไม่สามารถอยู่ได้ จะไม่สามารถปลีกวิเวกได้ เพราะจะทนอำนาจของกิเลสตัณหา ที่จะมาคอยผลักดันคอยทิ่มแทงหัวใจ ให้มีความหงุดหงิดรำคาญใจ จนทนไม่ไหว จนต้องกลับไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กลับไปหาลาภยศสรรเสริญ นี่แหละคือ**ประเด็นสำคัญ ประเด็นแรกก็คือ ต้องให้กายวิเวก เมื่อกายวิเวกแล้ว ก็ต้องทำให้ใจวิเวก ใจจะวิเวกได้ก็ต้องมีสติ** สตินี้แหละที่จะเป็นผู้ที่คอยดึงใจไว้ไม่ให้กิเลสตัณหาโมหะอวิชชา ฉุดลากให้ใจกลับไปหาความวุ่นวายใหม่อีก ดังนั้นผู้ที่ไปปลีกวิเวกแล้ว จึงควรที่จะเจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พอตื่นมาบิ๊บนีต้องตั้งสติแล้ว ต้องรู้แล้วว่าตอนนี้ใจกำลังอยู่กับอะไร กำลังอยู่กับอารมณ์ของสติหรือไม่ หรือว่ากำลังอยู่กับความคิดปรุงแต่ง ถ้าอยู่กับความคิดปรุงแต่ง เดียวไม่นานใจก็จะคิดปรุงแต่งไปทาง ของกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา พอคิดปรุงแต่งไปทางนั้นแล้ว ใจก็จะเกิดความรุ่มร้อนขึ้นมา เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา จนไม่สามารถอยู่เฉยๆได้ แต่ถ้ามีสติคอยควบคุม ความคิดปรุงแต่งอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นมาได้ หรือเกิดขึ้นมาได้ก็ไม่ยาว ไม่นาน พอรู้ว่าเพลอก็รีบกลับมาเจริญสติต่อทันที เช่นถ้าใช้คำบริกรรมพุทโธ ก็ควรจะบริกรรมพุทโธไปในทั้ง ๔ อริยาบถ เดินยืนนั่งนอน ให้มีการบริกรรมพุทโธอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้ใจคิดไปในทางกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา ถ้ามีความจำเป็นจะต้องคิด ก็คิดกับภารกิจการทำงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น พอทำเสร็จแล้วไม่มีภารกิจต้องทำแล้ว ก็หยุดคิด กลับมาบริกรรมพุทโธๆต่อ ถ้าไม่ใช้การบริกรรมพุทโธ จะใช้การเฝ้าดูร่างกาย อยู่ในทุกอริยาบถของการเคลื่อนไหวก็ได้ ให้รู้ว่าร่างกายตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังรับประทานอาหาร กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งตัว กำลังกวาดบ้านถูบ้าน กำลังซักเสื้อผ้า ไม่ว่ากำลังทำกิจกรรมอะไรอยู่ ให้ใจเฝ้าอยู่กับการกระทำกิจกรรมนั้นเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ให้ไปคิดถึงลาภยศสรรเสริญ ไม่ให้ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ดึงใจเอาไว้ให้หยุดคิดปรุงแต่งให้ได้ก่อน ตอนนี้อย่าปล่อยให้คิดทางปัญญา เพราะมัน
จะ**ไม่เป็นปัญญา** มันจะเป็นกิเลสตัณหาไป ตอนต้นก็เริ่มที่ปัญญา พอเพลอบั๊มนั้นก็ไป
คิดถึงลาภยศสรรเสริญ ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะขึ้นมา แล้วก็เกิดกิเลสตัณหา
ความโลภความอยากขึ้นมา เกิดความวิตกกังวล เกิดความห่วงใย เกิดอารมณ์อะไร
ต่างๆตามมา **เพราะว่าใจยังไม่มีกำลังพอที่จะดึงให้ไปคิดในทางปัญญา** ถ้าคิดในทาง
ปัญญา **ต้องคิดอยู่แต่ในวงของไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา** เช่น เห็นอะไรก็ต้องว่าเป็น
ทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่เห็นอะไรแล้วก็ว่าดี คืออย่างนั้นคืออย่างนี้
ถ้าเห็นอย่างนั้นแล้ว เรียกว่าไปทางโมหะอวิชชา ไปทางกิเลสตัณหาแล้ว ถ้าเห็นว่าอะไร
ต้องเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ของเรา ถ้าเห็นว่าเที่ยง เห็นว่าสุข เห็นว่าเป็นของเรา
นั่นก็คือ คิดไปในทางโมหะอวิชชาแล้ว ไม่ใช่ไปในทางปัญญา ดังนั้นในเบื้องต้นจึงไม่ควร
ที่จะใช้ความคิด ถึงแม้จะคิดว่ากำลังคิดไปในทางปัญญา มันก็ไม่ใช่เป็นปัญญา ต้องทำ
ใจให้สงบก่อน ทำใจให้ว่างให้ได้ก่อน ถ้าใจว่างใจสงบแล้ว อำนาจของโมหะอวิชชา ของ
กิเลสตัณหา นี้ จะถูกตัดทอนลงไป จะทำให้อ่อนกำลัง จนไม่สามารถที่จะมาหลอกใจ ให้
ไปคิดในทางโมหะอวิชชากิเลสตัณหาได้ เวลาคิดก็จะคิดไปในทางปัญญา คิดไปในทาง
ธรรม คิดว่าเป็นทุกข์ คิดว่าไม่เที่ยง คิดว่าไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ถ้าเราไม่หยุด
ความคิดก่อน เราก็จะไม่มีวันที่จะเจริญก้าวหน้าได้ พอจะมาเจริญสติเพื่อไม่ให้คิด ก็ถูก
กิเลสมันหลอกว่า น่าจะเจริญปัญญาจะดีกว่า ปัญหานี้มีคุณค่ามีความยิ่งใหญ่กว่าสมาธิ
แต่ไม่รู้หรือว่าการที่จะคิดไปในทางปัญญาได้นั้น **จำเป็นจะต้องมีสมาธิก่อน** ผู้ปฏิบัติ
ถึงมักจะหลงทางกัน พอเจริญสติไปได้สักเพียงเล็กน้อย ก็เกิดความคิดว่าอยากจะออก
ทางปัญญาทันที พอออกทางปัญญาก็ปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่ง แล้วในที่สุดก็กลายเป็น
ความคิดฟุ้งซ่านขึ้นมา กลายเป็นความคิดตามอำนาจของโมหะอวิชชาของกิเลสตัณหา
ขึ้นมา แล้วในที่สุดก็ทนอยู่กับสภาพที่ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ ห่างไกลจากรูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะไม่ได้ ก็จะถูกโมหะอวิชชากิเลสตัณหาหลอกให้กลับไปหาลาภยศ
สรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่

ดังนั้นพยายามระมัดระวัง อย่าไปตกหลุมพรางของโมหะอวิชชากิเลสตัณหา ที่จะ
พยายามหลอกกล่อไม่ให้เจริญสติ เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง เพื่อให้จิตเข้าสู่ความว่าง

เข้าสู่ความสงบ ที่เป็นความสุขที่แท้จริง นี่คือเวลาที่เรajerิณสติ อย่าไปคิด ถ้าคิดแล้วก็อย่าไปเจริญสติให้มันเสียเวลา เจริญไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร **เราเจริญสติเพื่อหยุดความคิด** เพื่อทำให้ใจให้สงบ เพื่อทำให้ใจมีความสุข เพราะถ้าเราไม่มีความสุขเราจะไม่มี ความพอใจ เราจะไม่มี ความพอใจกับการปลีกวิเวก กับการอยู่ห่างไกลจากลาภยศ สรรเสริญ เวลาเผลอไปคิดถึงทางของกิเลสตัณหา ก็จะเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เกิด ความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา จนทนไม่ได้ที่จะอยู่ในสภาพที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ไม่มีลาภยศสรรเสริญ แล้วก็ต้องกลับไปแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่อไป การปฏิบัติก็ถือว่าล้มเหลว ปฏิบัติแล้วไม่ได้ อะไร เพราะว่าไม่มีความแน่วแน่ต่อการเจริญสตินั่นเอง ผู้ที่สามารถเจริญก้าวหน้าไปได้ ก็คือผู้ที่มีความแน่วแน่ต่อการเจริญสติ จนสามารถดึงใจให้ออกจาก อิทธิพลของกิเลส ตัณหาโมหะอวิชชา รวมเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลาย ความสุขที่ได้จากความว่างของใจ **พอได้ความสุขของสมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิมา ก็จะมีกำลังที่จะพิจารณาทางปัญญาได้ จะมีกำลังที่จะต่อต้านโมหะอวิชชากิเลสตัณหา** ที่ จะดึงจิตให้คิดไปในทางของกิเลสตัณหาของโมหะอวิชชา **จะสามารถดึงจิตให้คิดไป ในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดได้** ท่านให้พิจารณาร่างกายว่าไม่เที่ยง ก็จะพิจารณา อยู่อย่างต่อเนื่อง ว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บความตายไปไม่ได้ เกิดมาแล้วต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลาย ทั้งปวงไป **จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนมันไม่หลงไม่ลืม ถึงจะเรียกว่าปัญญา**

ถ้าพิจารณาเพียงครั้งสองครั้งแล้ว บอกว่ารู้แล้วอย่างนี้ยังไม่ใช่เป็นปัญญา เพราะเดียว เวลาเกิดความแก่ความเจ็บความตายขึ้นมา จิตจะเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ถ้าเกิดความ วุ่นวายใจ ก็แสดงว่าไม่มีปัญญาเสียแล้ว ปัญญาที่คิดว่าตนเองมีอยู่นั้น มันเป็นสัญญา มันเป็นความจำ จำได้แล้วเดี๋ยวก็ลืมได้ ตอนที่พิจารณาตอนนั้นก็จำได้ จำได้ว่าเราเกิด มาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่พอหยุดพิจารณา ความจริงที่ได้พิจารณาคือความแก่ ความเจ็บความตาย ก็จะจางหายไป พอไปพบกับความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะเกิด ความวุ่นวายใจขึ้นมาทันที ถ้าเป็นปัญญาแล้ว เวลาพบกับความแก่ความเจ็บความตาย ใจจะเฉยเป็นอุเบกขา ใจจะว่างใจจะสงบ เหมือนกับเวลาที่อยู่ในสมาธิ เพราะว่าปัญญานี้

แหละ จะคอยควบคุมใจให้อยู่ในความสงบ ให้อยู่ในความว่าง ไม่ให้เกิดวิภวัตถ์หา
ขึ้นมา คือความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ถ้าไม่มีปัญญา ก็เกิดความกลัว
ทันที เวลาคิดถึงความแก่ เวลาคิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาคิดถึงความตาย จึงจำเป็น
จะต้องเจริญปัญญาอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับตอนที่เจริญสติ เวลาเจริญสติก็เจริญสติ
ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็หยุดเจริญสติชั่วคราว หยุดการ
บริการชั่วคราว แล้วก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไป พอทำงานนั้นเสร็จแล้วก็กลับมาบริการ
ใหม่ เช่นเดียวกับการเจริญปัญญา **พอออกจากสมาธิแล้วก็ให้เจริญปัญญา พิจารณา
ความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา จนมันติดอยู่กับใจตลอดเวลา พอ
มองเห็นร่างกายที่ไร ก็เห็นความแก่ความเจ็บความตายทันที อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า
เป็นปัญญา** พอเห็นแล้วว่าร่างกายนี้จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายตลอดเวลา เวลาใดที่
คิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย หรือเวลาให้เห็นความแก่ความเจ็บความตาย มันจะไม่
สะทกสะท้านมันจะไม่หวั่นไหว เพราะมันสามารถทำให้เป็นอนุเบกขาให้วางเฉยได้
เพราะใจไม่ได้เป็นผู้แก่ผู้เจ็บผู้ตาย ใจทำไมจะต้องไปหวั่นไหว ไปวุ่นวายกับความแก่
ความเจ็บความตายของร่างกาย ที่ไม่ใช่เป็นของใจไม่ใช่เป็นหัวใจ

หัวใจคือตัวรู้ ร่างกายก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔
แล้วก็พอเวลาร่างกายตาย ก็เป็นเวลาแยกกันออกไป ธาตุทั้ง ๔ ก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม
กลับสู่บ้านเดิมของตน น้ำก็กลับคืนไปสู่ น้ำ ลมก็กลับคืนไปสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ ดินก็
กลับคืนสู่ดิน นี่คือนิพพาน ต้องพิจารณาจนชำชอง จนเป็นอาวุธคู่กายคู่ใจ คือเวลาเห็น
ร่างกายไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตาม จะเห็นความแก่ความเจ็บความตายขึ้นมาทันที จะรู้
ทันทีว่าร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายทันที ไม่มีวันหลงไม่มีวันลืม เมื่อไม่หลงไม่ลืม
แล้ว จะไปกลัวความแก่ความเจ็บความตายได้อย่างไร เพราะความกลัวนี่ก็เป็นความ
ทุกข์ ที่เกิดจากความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ผู้ปฏิบัติที่มีปัญญา ก็จะไม่
ปล่อยใจให้ทุกข์ ไปตามอำนาจของความอยาก ก็จะระงับความอยาก พอไม่มีความอยาก
ก็จะไม่มีความกลัว ไม่มีความกลัวก็จะไม่มีความทุกข์ นี่แหละเรียกว่าปัญญาอย่าง
แท้จริง ต้องเป็นปัญญาที่รักษาใจให้สงบได้ตลอดเวลา ใจไม่วุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ ที่เป็น
อนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่วุ่นวายไปกับร่างกายที่เกิดแก่เจ็บตาย แล้วก็ปล่อยมือคือไม่

สวยไม่งาม ความสวยความงามนี้เป็นเหมือนกับกระดาษที่เราเอาอุจจาระมาห่อ เอากระดาษสวยๆมาห่ออุจจาระ ถ้ามองจากข้างนอกก็จะเห็นกระดาษสวยๆ ก็คิดว่าห่อขนมที่เอิร์ดอร่อย แต่พอแกะกระดาษออกดู ถึงไปเจออุจจาระที่ห่อไว้อยู่ จันได ร่างกายนี้ก็เหมือนกับกระดาษที่ห่อหุ้มสิ่งสกปรก สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม อะไรที่หุ้มห่อสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ก็คือหนังบางๆนี่เอง ผิวหนังบางๆนี่ที่หุ้มห่ออวัยวะต่างๆของร่างกาย หุ้มห่อเนื้อเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้ข้อ อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ และน้ำต่างๆ ที่ถูกหุ้มห่อเอาไว้ จึงไปหลงคิดว่า หนังที่สวยงามนี้เป็นสิ่งที่สวยงาม หนังที่หุ้มห่อสิ่งที่สกปรกสิ่งที่น่าเกลียดนี้ กลับมองไม่เห็น ก็เหมือนกับกระดาษสวยๆที่เราเอามาห่ออุจจาระนี้ ห่อแล้วก็ติดริบบิ้นแล้วก็เขียนการ์ดอวยพรวันเกิด ลองส่งไปให้เพื่อนที่มีวันเกิดดู ดูว่าเขาจะยินดีหรือไม่ พอเปิดกระดาษดูนี้เป็นลมเลย อันนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายนี้ลองเปิดกระดาษ คือผิว ลองฉีกผิวออกมาดู แกะผิวออกมาดู แล้วดูซิว่ามันจะน่าดูไหม ใต้ผิวหนังคืออะไร ก็คือเนื้อเอ็นอะไรต่างๆ ใต้เนื้อเอ็นคืออะไร ก็คือกระดูก ใต้กระดูกอวัยวะต่างๆ มันอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ภายใต้ผิวหนังนี่เอง แต่กลับมองไม่เห็นกัน กลับมาหลงไหลคลั่งไคล้ มาประกวดกันว่าสวยว่างาม มีรางวัลรางวัลออกอากาศผ่านทั่วโลกไปทุกประเทศ ใครๆก็หลงไหลคลั่งไคล้กันว่าสวยว่างาม นั่นก็เป็นเพราะว่า ดูแต่กระดาษที่หุ้มห่ออุจจาระ ไม่แกะกระดาษดูกัน ไม่แกะผิวหนังออก ไม่มองเข้าไปใต้ผิวหนังดูกัน จึงมองไม่เห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย

อันนี้ก็คือปัญญาเหมือนกัน ปัญญาที่ต้องพิจารณา จนเวลามองเห็นร่างกายของใคร ไม่ว่าจะของตนเองหรือของผู้อื่น ก็จะเป็นนอสุระไปหมด เห็นอาการ ๓๒ ถ้าเห็นแล้วใจก็จะไม่กระเพื่อม ใจก็จะไม่รุ่มรวย ใจก็จะไม่มีความคลั่งไคล้หลงไหล กับรูปร่างหน้าตาของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ใครก็ตาม นี่แหละเรียกว่าปัญญา ต้องเห็นอย่างต่อเนื่อง เห็นตลอดเวลา ไม่ใช่เห็นเฉพาะเวลาที่อยู่ตามลำพังพิจารณา พอออกมาข้างนอกพบปะผู้คนมองไม่เห็นเสียแล้ว อย่างนี้เรียกว่าไม่ใช่ปัญญาเรียกว่าสัญญา ถ้าปัญญาต้องเห็นตลอดเวลา เวลาพิจารณาอยู่ตามลำพัง อยู่ในทางเดินจงกรม อยู่ในขณะเวลานั่งสมาธิ อย่างนี้ยังไม่เรียกว่าเห็นจริง จะเห็นจริงต้องเห็นเวลาที่เจอร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้

ของใครก็ตาม พอเห็นญี่ปุ่นนี้ ต้องเห็นความแก่ เห็นความเจ็บ เห็นความตาย เห็นธาตุ ๔ เห็นดินน้ำลมไฟ แยกออกมาจากร่างกาย เห็นอสุภะ เห็นอาการ ๓๒ ที่ถูกผิวหนัง ปกปิดหุ้มห่อไว้อยู่ นี่แหละถึงจะเรียกว่าเห็นจริง ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ตัณหาความอยากนี้ จะไม่สามารถโผล่ขึ้นมาได้ เมื่อไม่มีตัณหาความอยาก ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะสงบ ใจก็จะอยู่กับความว่างได้ ใจก็จะอยู่กับความสุขที่แท้จริงได้ นี่คือน้ำทิพย์ของปัญญาในการที่จะรักษาใจ ที่ได้พบกับความสุขได้พบกับความว่างแล้ว เวลาออกจากความว่างมา ก็ให้รักษาความว่างต่อไป เวลาออกจากความสงบแล้ว ก็ให้รักษาความสงบไว้ต่อไป ด้วยการเจริญปัญญา ใ้ปัญญาคอยสกัดกั้นกิเลสตัณหา ตัวที่จะทำให้ใจกระเพื่อมขึ้นมา ทำให้ใจออกจากความว่างออกจากความสงบ เข้าสู่ความวุ่นวายใจต่อไป นี่คือนิเวศของการที่เราจะเข้าหาความว่าง เข้าหาความสุขที่แท้จริง ต้องทำตามทีพระพุทธรเจ้าทรงปฏิบัติมา และนำเอาวิธีของการปฏิบัติมาเผยแพร่ มาสั่งสอนให้แก่ผู้ที่สนใจ ที่อยากจะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความว่าง อยากจะสัมผัสกับความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายที่เรียกว่า ประมั่ง สุขขัง

ประมั่ง สุขขัง จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมี ประมั่ง สุขขัญญัง ประมั่ง สุขขัญญัง ก็คือใจต้องว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง ว่างจากลาภยศสรรเสริญ ไม่คิดถึงเรื่องการหาลาภยศสรรเสริญ ไม่คิดถึงการดูแลรักษา ห่วงใยลาภยศสรรเสริญ ไม่คิดถึงการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่คิดไปในทางความโลภความโกรธความหลง ไม่คิดไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าประมั่ง สุขขัญญัง คำว่า ประมั่ง สุขขัญญัง นี้ไม่ได้หมายความว่าอันตรายหายไป อะไรอันตรายหายไป **จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีวันที่จะหายไปได้ จิตเป็นสิ่งที่** **มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมหรือไม่ปฏิบัติธรรม จิตก็มีอยู่เหมือนเดิม แต่ถ้าปฏิบัติก็จะเป็นจิตที่ว่างจาก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถ้าไม่ปฏิบัติจิตก็จะไม่ว่างจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีไม่เป็น แล้วก็เข้าไปหาลาภยศสรรเสริญ ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอไปยุ่งกับสิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ผลก็คือทุกขังก็จะเกิดขึ้นมา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกขังนั่นเอง ไม่ว่าลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่ารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ความโลภ**

ความโกรธความหลงก็เป็นความทุกข์ เวลาโง่แล้วใจมันสุขหรือทุกข์กันแน่ เวลาโกรธแล้วใจมันสุขหรือมันทุกข์กันแน่ เวลาหลงแล้วใจสุขหรือใจทุกข์ เวลาอยากแล้วใจสุขหรือใจทุกข์ ลองพิจารณาดู

นี่แหละคือความว่างที่พวกเราต้องการกัน ก็คือว่างจากลาภยศสรรเสริญ ว่างจากรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะว่างได้ก็ต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่ห่างไกลจากกองเงินกองทอง ห่างไกลจากตำแหน่งฐานะต่างๆ **เวลาไปบวชนี้ท่านบอกให้โยนทิ้งไปหมด** ตำแหน่ง อธิบดี นายกรัฐมนตรี มหาเศรษฐี มหากษัตริย์นี้พระพุทธเจ้าบอกให้โยนทิ้งไปหมด **ผู้ที่บวชนี้เป็นผู้ที่มีฐานะเท่ากันหมด เป็นนักบวช** เป็นพี่เป็นน้องเท่านั้น **ต่างกันที่อาวุโสกัน** **แต่เท่านั้นเอง** ผู้บวชก่อนก็เป็นอาวุโส ผู้บวชหลังก็เป็นภันเต หรือสลบกันก็ไม่รู้ ภันเตนี้เป็นผู้อาวุโส อาวุโสนี้กลับไม่ใช่เป็นผู้อาวุโส ภาษาบาลีกับภาษาไทยเราจะใช้ตรงกันข้ามกัน เวลาพระกล่าวคำกับผู้ใหญ่ท่านจะพูดว่าภันเต เวลาพระผู้ใหญ่พูดกับพระผู้น้อยท่านจะเรียกพระผู้น้อยว่าอาวุโส เวลาแสดงอาบัตินี้อาวุโสหรือภันเต อามะ ภันเต เวลาที่ญาติโยมขอศีลแล้วพระให้ศีล ญาติโยมก็ว่าอามะ ภันเต คำว่าภันเตนี้แปลว่าท่านผู้ใหญ่ อาวุโสแปลว่าท่านผู้น้อย แต่ภาษาไทยเรามาสลับกัน เรามาเรียกผู้น้อยว่าเป็นผู้อาวุโส อันนี้เวลาพูดไปก็เลยงง แต่คือโดยสรุปก็คือผู้มาบวชนี้ไม่มีฐานะทางโลกแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นมหากษัตริย์เป็นอะไร อย่างสมัยที่พระญาติของพระพุทธเจ้า คือเจ้าชาย ๕ รูปด้วยกัน ๕ พระองค์ด้วยกัน มีความปรารถนาที่อยากจะบวช แล้วก็มีผู้รับใช้ที่เป็นช่างตัดผม ชื่ออุบาลีขอบวชตามด้วย เวลาที่จะบวชเจ้าชายทั้ง ๕ รูปก็เลยปรึกษากันว่า น่าจะให้ อุบาลีเป็นผู้บวชก่อน เพื่อที่เวลาเขาบวชแล้วเขาจะได้เป็นภันเต แล้วพวกเราจะต้องกราบ อุบาลี นี่แหละคือการบวชที่แท้จริง บวชเพื่อละอึดตาตัวตน ละลาภยศสรรเสริญสุขจริงๆ ต้องบวชแบบนี้ อุบาลีก็เลยต้องบวชก่อน แล้วพวกเจ้าชาย พระอานนท์ พระอนุรุทธะ พระเทวทัตที่เป็นเจ้าชายที่บวชพร้อมกัน ๕ รูปด้วยกัน พอบวชเสร็จแล้วเวลาเจอพระอุบาลีก็ต้องกราบพระอุบาลีก่อน เพราะพระอุบาลีท่านบวชก่อน ท่านเป็นภันเต ผู้บวชหลังถึงแม้ว่าจะห่างกันเพียง ๑ นาที ก็ถือว่าต่างกันแล้ว เวลาพระเจอกันนี้ท่านจะต้อง สอบถามกันก่อน ว่าใครเกิดก่อนใคร ใครบวชก่อนใคร จะได้ว่าใครควรจะกราบใคร ไม่มีความเกรงใจกัน เอาธรรมะเป็นหลัก ถ้าเกรงใจกัน บางทีก็เขาอายุมากกว่าเรา เขามี

ฐานะเดิมดีกว่าเรา ถึงแม้เราจะบวชก่อนเขาเราก็เกรงใจเขา ไม่อยากจะให้เขากราบเรา เขาก็ไม่อยากจะกราบเรา เพราะเขาก็ยังติดอยู่กับฐานะเดิมของเขาอยู่ ฉะนั้นอธิบดี เธอ เป็นซี ๓ ซี ๔ จะมาให้ฉันกราบเธอได้อย่างไร อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้บวชตามที่ พระพุทธเจ้าสอนให้บวช คือให้พวกเราสละลาภยศสรรเสริญ สละรูปเสียงกลิ่นรส โภจณัฐัพพะออกไปให้หมด อย่าให้มีสิ่งเหล่านี้มาเกี่ยวข้องกับจิตใจ เพราะมันเป็นโทษกับ จิตใจ เป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ มันจะทำให้จิตใจทุกข์ว่าุ่นุ่นมัว

แล้วก็ต้องมากำจัดกิเลสตัณหา ความโลภความโกรธความหลง กำจัดความอยาก คือ กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ให้หมดไปจากจิตจากใจ ถ้าสามารถทำได้แล้ว ใจก็จะ ว่างแต่ไม่ได้สูญหายไปไหน ใจของผู้ที่บรรลुพระนิพพานกับของผู้ที่ไม่บรรลุพระนิพพาน ก็ยังมีอยู่เท่ากัน อย่าไปคิดว่าพอบรรลุพระนิพพานก็หายไปเลย กลายเป็นมนุษย์ ล่องหนไปเลย ไม่ใช่ ยังมีอยู่ จิตความจริงก็เป็นมนุษย์ล่องหนอยู่แล้ว ไม่มีรูปร่าง มอง ไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่เหมือนกับร่างกาย ร่างกายนี้มีรูปมีร่าง แต่สิ่งที่มีรูปมีร่างนี้มี ปัญหา เพราะมันจะต้องเสื่อมมันจะต้องหมด แต่สิ่งที่ไม่รูปร่างไม่มีร่างนี้ มันไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด เช่นความว่างที่อยู่รอบตัวเรา นี้ มันมีอยู่มาตลอดเวลา มันไม่มีวันหายไป ไหน เรามาที่ไร่เราก็เจอมันทุกที่ใช่ไหม มาที่ศาลานี้เจอความว่างใหม่ ความว่างที่อยู่ รอบตัวเรา นี้ ที่ตรงไหนว่างก็ตรงนั้นก็เป็นความว่างแล้ว มันมีอยู่ตลอดเวลาความว่าง แต่ สิ่งที่ไม่ว่างนี้แหละเป็นสิ่งที่เกิดแล้วดับ เช่นร่างกายนี้ ลาภยศสรรเสริญมันก็ไม่เป็นความ ว่าง มันเกิดแล้วมันก็ต้องดับไป รูปเสียงกลิ่นรสโภจณัฐัพพะก็เช่นเดียวกัน มันเกิดแล้ว เดียวมันก็ต้องดับไป ถ้าเราไปตั้งความสุขของเราไว้กับสิ่งเหล่านี้ เวลามันดับไปมัน หายไป ความสุขที่เราตั้งไว้มันก็หายไปด้วย พอไม่มีความสุข เราก็เลยต้องอยู่กับความ ทุกข์ไป

ดังนั้นเราอย่าไปตั้งความสุขไว้กับสิ่งที่มันจะต้องหาย ให้ตั้งความสุขไว้กับสิ่งที่ไม่มีวัน หาย สิ่งที่ไม่วันหายก็คือความว่าง อยู่ได้จิตไม่มีลาภยศสรรเสริญ ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรส โภจณัฐัพพะ อยู่ได้ อยู่มีความสุขยิ่งกว่าจิตที่อยู่กับลาภยศสรรเสริญ อยู่กับรูปเสียงกลิ่น รสโภจณัฐัพพะ นั่นแหละจิตพระอรหันต์กับจิตพวกเราเป็นอย่างนี้ จิตของพระอรหันต์จิต

ของพระพุทธเจ้าท่านอยู่กับความว่าง แต่จิตของพวกเราเนี่ย อยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส โภภะ อยู่กับลาภยศสรรเสริญ พอสิ่งเหล่านี้เสื่อมไปเป็นยังไง วุ่นวายกันไปหมด จะเป็นจะตายกันให้ได้ เหมือนกับขาดลมหายใจ นี่แหละคือความหลง มันหลอกให้เราไปยึดไปติดกับกองทุกข์ แทนที่จะให้เราไปยึดไปติดอยู่กับกองสุข มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่สามารถรู้ทันความหลง แล้วก็ไม่ได้ทำตามความหลง แทนที่จะตั้งความสุขให้อยู่บนลาภยศสรรเสริญ อยู่บนรูปเสียงกลิ่นรส โภภะ พระองค์ก็ไปตั้งความสุขอยู่กับความว่าง เสด็จออกจากพระราชวัง ไปอยู่ตามโคนไม้ ไปอยู่ตามเรือนร้าง ไปอยู่ตามป่าช้า ไปอยู่ตามเงื้อมผาตามถ้ำ นั่นแหละคือที่ตั้งของความสุขที่แท้จริง แล้วก็บำเพ็ญจิตตภาวนาเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้เข้าสู่ความว่างอีกชั้นหนึ่ง คือความว่างภายใน ได้ความว่างภายนอกแล้วก็ต้องทำให้ว่างต่อไป ก่อนที่จะทำให้ว่างได้ต้องทำภายในให้ว่างก่อน เพราะถ้าภายในไม่ว่างไม่มีวันที่จะทำให้ว่างได้ ถ้ายังอยู่บนกองของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรส โภภะอยู่ ไม่มีวันที่จะทำให้ว่างได้

คนที่ต้องออกบวชกันที่ต้องไปปลีกวิเวกกัน ก็เพราะด้วยสาเหตุนี้เอง ถ้าสามารถทำให้สงบเข้าสู่ความว่างได้ บนท่ามกลางลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ก็ไม่ต้องมาวัดให้เสียเวลา อยู่บ้านจัดงานเลี้ยง กินเลี้ยงกันเสร็จแล้วก็นั่งสมาธิเข้าสู่ความว่างกันไปเลย มันทำไม่ได้ มันคนละเรื่องกัน ต้องมาอยู่ปลีกวิเวก อยู่ในวัดก็ไม่มีอะไร กุฎิก็มีแต่ฝาไม้แต่หลังคาไว้หลบแดดหลบฝนเท่านั้น ไม่มีตุ๋นไม่มีทีวีไม่มีอะไรให้ดูให้ฟังให้ดื่มให้รับประทาน นั่นแหละคือความว่างทางกายภาพ เรียกว่ากายวิเวก พอได้กายวิเวกแล้วทีนี้ก็จะเจริญสติได้ง่าย ไม่มีอะไรมารบกวน มาทำลายสติทำลายสมาธิ พอสามารถเจริญสติได้อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ไม่เผลอไม่ลืม จิตก็จะเข้าสู่ความว่างภายในต่อไป เข้าสู่ความสงบที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลาย พอได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่นี้แล้ว ก็รักษามันต่อไป เวลาออกจากสมาธิมา ก็ใช้ปัญญาป้องกันคอยรักษาความว่างไว้ไม่ให้โจรผู้ร้ายมาฉกชิงเอาไป โจรผู้ร้ายที่จะมาฉกชิงความว่างความสงบนี้คือใคร ก็คือกิเลสตัณหาตัวเอง ความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ พอมันโผล่ขึ้นมาปั๊บปัญญาต้องชักดาบขึ้นมาฟันทันที ฟันด้วยอนิจจังทุกขังอนัตตา มันอยากจะดื่มก็ต้องบอกว่ามันเป็นความทุกข์ไม่ใช่เป็นความสุข สุขชั่วคราว สุขเดี๋ยวเดียว พอไม่ได้ดื่มก็ทุกข์

แล้ว อย่าไปตีมืออยู่กับความว่างดีกว่าอยู่กับความสงบดีกว่า เพราะถ้าไปตีมือแล้วมันจะติด พอติดแล้วพอเวลามันไม่ได้ตีมือแล้วมันจะทุกซ์ ต้องใช้ปัญญาแก้กันอย่างนี้

ปัญญาก็เป็นเหมือนผู้มาอารักขาความว่างนี้ ความว่างของใจที่ได้จากการเจริญสติ ที่ได้จากการนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิแล้วก็ต้องใช้ปัญญาคอยรักษา เวลาเกิดความโลภก็ต้องตัดมันทันที เกิดความโกรธก็ต้องตัดมันทันที เกิดความหลงก็ต้องตัด เกิดความอยากก็ต้องตัด ด้วยไตรลักษณ์ พอมีไตรลักษณ์มือสุกแล้ว ข้าศึกศัตรูที่จะมาทำลายความว่างความสงบของใจ ก็จะไม่สามารถเข้ามาทำลายได้ ใจก็จะสงบไปตลอด พอสงบไปตลอดเราก็เลยเรียกว่า ปรมัง สุขัง ว่างไปตลอดก็เรียกว่า ปรมัง สุขุญฺัง นี่แหละคือเรื่องราวของพวกเราที่มากันวันนี้ เรามาหาความว่างกัน เพราะความว่างเป็นความสุขที่แท้จริงนั่นเอง นิพพานัง ปรมัง สุขุญฺัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง ไม่ใช่เป็นของที่สุดเอื้อมของพวกเรา ถ้าสุดเอื้อมแล้ว พระพุทธเจ้าไม่เสียเวลามาสอนให้เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะว่ามันอยู่ในความสามารถของพวกเราทุกคน ที่จะหีบมาเป็นสมบัติของเราได้ และมีผู้ที่หีบมาเป็นสมบัติแล้วหลายท่านด้วยกัน นับจำนวนไม่ถ้วน นับตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศ พระธรรมคำสอนมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีผู้ที่สามารถไขว่คว้าเอาความว่างเอาปรมัง สุขุญฺัง เอาปรมัง สุขังนี้มาเป็นสมบัติของตนได้เป็นจำนวนมาก พวกเราก็เป็นผู้ที่กำลังไขว่คว้ากันอยู่ ขอให้พวกเราพยายามทำกันให้สุดกำลังเถิด แล้วผลต่างๆที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับ ก็จะเป็นผลที่พวกเราจะได้รับกันต่อไป

ถาม แล้วถ้าเราปล่อยวางได้ อุเบกขา ไม่เดือดร้อนกับการกระทำของเขา จะยิ่งกลายเป็นปล่อยหลาหนดึงไปในทางที่ผิดหรือไม่

ตอบ คือการปล่อยวางนี้หมายถึง ปล่อยวางกิเลสของเรา เราไม่ได้ปล่อยวางการดูแลเลี้ยงดูหลาน หลานเราก็เลี้ยงดูไป แต่เราปล่อยวางกิเลสความอยากของเรา อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เรายังมีหน้าที่เลี้ยงดูเขาเราก็เลี้ยงดูไป นอกจากว่าเขาต้องการที่จะเป็นตัวของเขาเอง เขาจะไปอยู่ใช้ชีวิตของเขาเอง อันนั้นก็เป็นที่ลืขของเขา ก็ถือว่าเราก็หมดภาระหน้าที่ไปเท่านั้นเอง แต่ความสัมพันธ

ความเป็นน้ำหลาน ก็ยังเป็นอยู่เหมือนเดิม ก็ยังพบปะ ค่อยกัน ทำอะไรร่วมกันได้ มีความเดือดร้อนที่พอที่จะช่วยกันได้ก็ช่วยกันไป แต่ความเดือดร้อนบางอย่างนี้ ช่วยไม่ได้ก็ต้องช่วยไม่ได้ เช่นไปติดคุกติดตะรางนี้จะไปให้เอาออกมาก็ออกไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้ติดคุกติดตะรางไป แต่ที่ปล่อยวางนี้ก็หมายถึงใจไม่ไปแบกเขา ไม่ไปทุกข์กับความประพฤตินองเขา เราทำหน้าที่ของเราเต็มที่แล้ว ในการสั่งสอนในการบอกทางที่ดีที่ถูกที่ควร แต่ถ้าเขาไม่ยินดีที่จะไปทางนั้น เขาอยากจะไปทางที่ทำให้เขาเกิดความทุกข์ เกิดความเสื่อมเสียขึ้นมา เราก็ไม่ควรไปทุกข์กับเขา เพราะก็ว่าไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงแต่อย่างใด เขาก็ทุกข์เขาก็เสื่อมเสียของเขาเหมือนเดิมอยู่ แต่เรากลับไปทุกข์แทนเขาอีก ทำไม เราแค่เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง นี่คำว่าอุเบกขาปล่อยวางก็คือรับรู้ รับรู้เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเขา เขาดีเราก็รับรู้ที่ดี เขาไม่ดีก็รับรู้ที่ไม่ดี ก็เท่านั้นเอง ถ้าเรายังทำอะไรให้กับเขาได้อยู่ แล้วเขายินดีให้เราทำ เราก็ทำไป ถ้าเขาไม่ยินดีให้เราช่วยเราก็ไม่ต้องช่วย ก็มีเท่านั้น

ถาม ผู้ที่ทำบุญสร้างบุญเสมอๆ ด้วยเงินที่ได้จากอาชีพที่หาเงินโดยการเบียดบังคดโกงคนอื่น ทำมาหากินไม่สุจริต จะมีผลอย่างไรกับชีวิตของเขา บุญที่ได้จะทดแทนบาปกรรมได้หรือไม่

ตอบ ก็เคยพูดเสมอว่า เรื่องของบุญกับเรื่องของบาป ก็เป็นเรื่องต่างวาระกัน ต่างเรื่องกัน เรื่องของบาปก็มีผลของบาป เรื่องของบุญก็มีผลของบุญ เราทำบาปเราก็ต้องรับผลของบาปไป เช่นเราทำผิดกฎหมาย เจ้าหน้าที่ตำรวจก็จะจับเราไปลงโทษ เราทำบุญเราทำความดีไว้ เวลาขึ้นศาล ศาลอาจจะพิจารณาความดีที่เราทำไว้ ก็อาจจะลดหย่อนผ่อนโทษ ของการกระทำผิดของเราได้ อันนี้มันก็มีส่วนในลักษณะอย่างนี้ แต่จะไปลบล้างบาปเลยทีเดียว มันไม่ได้ ศาลเขายังไงก็ต้องตัดสินว่าผิด เพียงแต่ว่าศาลเขาจะมีความเมตตาตามากน้อยเพียงไร ถ้าเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์กับสังคม ศาลก็อาจจะมีความเมตตาตามาก แต่ถ้าเป็นบุคคลที่เป็นพิษเป็นภัยกับสังคม ศาลก็คงจะไม่เมตตาตามาก ดังนั้นคนที่ถึงแม้ว่าจะทำบาปแต่

ก็ยังทำบุญอยู่ ก็จะมีศักดิ์ศรีได้เปรียบกว่าคนที่ทำบาปแล้วไม่ทำบุญ เป็น
ตัวอย่าง

ถาม แต่เขาทำบุญด้วยเงินที่ได้มาจากการคดโกง ใช้เงินคดโกงไม่สุจริตทำครับ

ตอบ ก็ดีกว่าคนไม่ทำ คนที่เอาเงินที่คดโกงมากินเหล้าเมายา กับคนที่เอาเงินคดโกงมา
สร้างโรงเรียนสร้างโรงพยาบาล มาแจกจ่ายให้คนยากจนนั้นก็เป็นที่โอบน้อมใช้ใหม่

ถาม การเปิดเทศน์ธรรมะครูบาอาจารย์ แต่ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง ไม่ได้ตั้งอกตั้งใจ
จริงๆจังๆนั้น ควรหรือไม่ควรอย่างไร

ตอบ ก็จะได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง ถ้าอยากจะได้ผลมากก็ต้องฟังอย่างต่อเนื่อง ถ้าฟัง
ครั้งหนึ่งก็ได้ผลเพียงครั้งเดียว ฉะนั้นเวลาฟังธรรมจึงไม่ควรทำอะไรทั้งหลาย
ไม่ควรคิดเรื่องอะไร ให้จดจ่อให้ฟังอย่างเต็มที่ จะได้ผลอย่างเต็มที่ จะได้บรรลุ
ธรรมได้ ผู้ที่บรรลุธรรมนี้เขาฟังเต็มที่ เขามีจิตที่สงบ มีสมาธิเป็นฐานรองรับ
ปัญญาคือคำสอนของพระพุทธเจ้า พอฟังด้วยสมาธิใจก็จดจ่อพิจารณาตาม ก็จะ
เกิดความเข้าใจเห็นตามความเป็นจริงที่ได้แสดงไว้ ก็จะบรรลุหลุดพ้นจากกอง
ทุกข์ได้

ถาม ความสุขคือสุขที่แท้ แต่ทำไมอยู่กับเจ้าความสงบจึงมีความเบื่อกว่าอยู่ด้วยตลอด
เราสามารถประคองความสุขตลอดเวลาได้ไหม

ตอบ หมายถึงอะไร

ถาม หมายความว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบครับ แต่ว่าก็จะมีความเบื่อเข้ามา
แทรกตลอด เราสามารถประคองความสงบได้ไหม

ตอบ ก็ต้องประคองเหตุที่ทำให้ใจสงบ เหตุที่จะทำให้ใจให้สงบก็คือสติ แล้วก็ป้องกัน
ข้าศึกของความสงบ ก็คือกิเลสตัณหา ไม่ให้เข้ามาทำลายความสงบ ถ้าเรา
ประคับประคองด้วยสติ ใจก็จะสงบ แต่ถ้าเราปล่อยเมื่อไหร่ ใจก็จะหายจากความ

สงบได้ แต่ถ้าเราใช้ปัญญานี้ ปัญญาจะทำลายข้าศึกศัตรูที่จะมาทำลายความสงบ จนไม่มีหลงเหลืออยู่เลย พอไม่มีข้าศึกศัตรูแล้วก็ไม่ต้องประคับประคองใจ ใจก็จะสงบอย่างถาวร จะไม่มีวันเมื่อเข้ามาแทรกได้ ดังนั้นถ้าเรามีความสงบบ้างแล้ว ก็ถ้ายังไม่มีปัญญา ใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ให้ใช้สติที่เราสร้างมา รักษาความสงบต่อไป บริกรรมพุทโธต่อไป จนกว่าเราจะรู้จักใช้ปัญญา จนกว่าเราจะพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาเป็น พอเราพิจารณาได้เราก็ไม่ต้องใช้สติ ประคับประคอง ไม่ต้องใช้บริกรรมพุทโธ ใช้ปัญญาแทน แล้วปัญญานี้แหละจะรักษาความสงบไว้ได้อย่างถาวรต่อไป

ถาม บางครั้งเวลาคุยกันแล้วรู้สึกว้า ถ้าหลักการเราถูกต้อง หรือมีใครมาคิดว่าเราทำไม่ถูก หรือคิดไม่ถูก เรามักจะพูดเพื่อปกป้องความคิดหรือการกระทำของเรา ไม่ค่อยยอมแพ้ ทั้งๆที่บางครั้งก็มีความคิดผุดขึ้นมาว่า อย่าพยายามอธิบายหรือเถียงเลย แต่ก็อดไม่ได้ พูดไปอยู่ดี แล้วกลับมาหนึ่งรู้สึกว้าแย้งที่เราชอบเอาชนะคนอื่น อวดตาเราสูงจัง เป็นเพราะสติของเรากำลังยังอ่อนใช้ใหม่ อยากกราบเรียนถามแนวทางแก้ไข

ตอบ ก็สติปัญญาของเรายังไม่มีกำลังมากพอ เวลาเกิดต้นหาความอยากที่จะเอาชนะผู้อื่น ก็ลืมความจริงไปว่า **เราควรจะชนะตน ไม่ควรจะชนะผู้อื่น** เพราะการชนะตนนี้ เป็นการชนะที่แท้จริง การชนะผู้อื่นก็เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมให้เกิดขึ้นตามมา ดังนั้นเราก็ต้องฝึกสอนใจสอนตนอยู่เรื่อยๆว่า ต่อไปนี้เราอย่าไปเอาชนะผู้อื่น ให้เอาชนะต้นหากิเลสของพวกเรา ที่อยากจะไปชนะผู้อื่น ที่ไปเถียงกันปากเปียกปากฉีกนี้ ก็เพราะความอยากจะชนะผู้อื่น แล้วเป็นอย่างไร พอถกเถียงกันแล้ว แทนที่จะรักกัน ก็เลยโกรธกันเกลียดกันไปก็มี เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมให้เกิดขึ้นมา แต่ถ้าการชนะตนนี้ เป็นการทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างสงบ เขาว่าอย่างไรก็โอเค ยอมแพ้ ยอมแพ้เขาก็เท่ากับชนะกิเลสของเรา เขาถึงมีสูตรที่พูดกันอยู่เรื่อยๆว่า **ยอม หยุด เย็น ๓ ย** จำไว้นะ คอยท่องสูตร **๓ ย** ไว้ ยอมแพ้ พอยอม

แพ้กี้หยุดที่จะตอบโต้ พอหยุดตอบโต้ใจก็จะเย็นสบาย จำไว้ละ ๓ ย นะ **ยอมหยุด แล้วก็จะเย็น**

ถาม การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก ต้องรักษาศีล ๕ จึงจะได้เกิดเป็นมนุษย์ แต่ทำไมสมัยนี้เกิดกันจัง แกรมศีลธรรมในใจ ความละเอียดต่อบาปก็ไม่ค่อยจะมี หากว่าเกิดเป็นมนุษย์ยาก แต่ทำไมวิทยาศาสตร์ทำให้เกิดเป็นคนมาได้ เช่นการผสมเทียม เด็กหลอดแก้ว จนถึงการอุ้มบุญ

ตอบ คือจิตที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์นี้ มีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน สมมุติตายไปบ๊อบ แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่เลยนี้ แสดงว่า บุญกับบาปนี้กำลังพอกัน คือบุญก็ดึงไปทางสวรรค์ไม่ได้ บาปก็ดึงไปทางอบายไม่ได้ พอตายก็กลับมาเกิดใหม่เลย พวกนี้ก็ถือว่าเป็นพวกที่ยากที่จะเกิดได้ เพราะไม่มีใครที่จะทำบุญกับบาปได้เท่ากัน ส่วนใหญ่เราจะทำบุญกับบาปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไปทางใดทางหนึ่ง ถ้าบาปมากกว่าบุญ เวลาตายไปก็ต้องไปเสียเวลาใช้หนี้ก่อน ไปเกิดในอบายก่อน ไปใช้หนี้หมดแล้ว พอบุญกับบาปมีกำลังเท่ากันแล้ว ถึงจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เช่นเดียวกับการไปสวรรค์หลังจากที่ตายไปแล้ว เพราะมีบุญมากกว่าบาป พอไปสวรรค์ไปใช้บุญหมด พอบุญลดลงมาเท่ากับบาป ก็อยู่ในสวรรค์ไม่ได้ ไปอบายก็ไปไม่ได้ ก็มาเป็นมนุษย์ใหม่ นี่คือเรื่องของการมาเกิด

ที่นี้การจะมาเกิดเป็นมนุษย์นี้ มันไม่่ง่ายเหมือนกับเดรัจฉาน เพราะมนุษย์นี้ในชีวิตหนึ่งจะมีลูกสักกี่คน สมัยโบราณก็เยอะหน้อย มีได้เป็นโหล แต่สมัยปัจจุบันนี้ ลูกมันราคาแพงเหลือเกิน เลี้ยงแต่ละคนนี่หมดเป็นล้าน ลูกมากจะยากจน เขาถึงมีพูด ดั่งนั้นการจะมาเกิดเป็นมนุษย์ คิวมันเลยยาว คนหนึ่งนี่เดี๋ยวนีมีลูกแค่คนเดียว อย่างเมืองจีนใช้ไหม เขาคอยควบคุมบังคับไม่ให้มีลูกมากจนเกินไป ส่วนที่ทดลองด้วยหลอดแก้วนี้ มันเป็นเรื่องกรณีพิเศษ กรณีไม่ใช่ทั่วไป แล้วยาก คนที่จะทำหลอดแก้วได้นี้ ต้องเสียเงินเสียทองมาก

ดังนั้นไม่ว่าจะคลอดด้วยวิธีใดก็ตาม จิตที่อยู่ใต้อาหารที่จะเป็นมนุษย์ ก็จะพร้อมที่จะเข้ามาเกิดได้ แต่จิตเหล่านั้นก็ต้องเข้าคิวกัน รอกันไปใช้ใหม่ เพราะว่าเหมือนกับเราไปสอบเอ็นทรานซ์อย่างนี้ มหาวิทยาลัยเขารับได้แค่จำนวนหนึ่ง คนสอบนี้มีจำนวนหนึ่ง คนที่สอบเข้าไม่ได้ก็ต้องรอคิว หรือต้องไปหามหาวิทยาลัยที่ด้อยกว่า ก็อาจจะไปเป็นอะไรก่อนก็ได้ แล้วพอมีโอกาสที่จะมาได้เป็นมนุษย์ใหม่ แต่การเป็นสัตว์นี้มันง่ายกว่า เพราะมีปริมาณมากกว่า อย่างมดแมลงนี้เป็นในจำนวนของเขา เขาเกิดกันที่เป็นคอกเป็นฝูงเลย มนุษย์เราในโลกนี้ มีแค่ไม่กี่พันล้านคน แต่นับจำนวนสัตว์ดูซิ รวมไปถึงมด แมลง ปลา ไส้เดือน หนอนตัวอะไรต่างๆเหล่านี้ นก อะไร มันมากกว่ามนุษย์ ไม่รู้กี่พันเท่า กี่ล้านเท่า

ดังนั้นการไปเกิดเป็นเดรัจฉาน มันมีช่องไปเกิดได้ง่ายกว่าช่องที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เหมือนกับมนุษย์ที่จะมาเกิดได้นี้ ก็ต้องแข่งขันกัน ใครมีศีลที่สะอาดกว่ากันบริสุทธิ์กว่ากัน ก็ได้เกิดก่อน เหมือนกับไปสอบเอ็นทรานซ์ ใครได้คะแนนสูงกว่าก็ได้เข้าก่อน คนที่ได้คะแนนด้อยกว่าก็ต้องรอไปก่อน รอรอบหน้าไป นี่ถึงเรียกว่าการมาเกิดเป็นมนุษย์นี้มันยาก ยากกว่าการเกิดเป็นเดรัจฉาน

ถาม การนั่งสมาธิ เมื่อได้สมาธิมากแล้วจนได้ญาณ แต่การเดินจงกรมจะได้แต่สมาธิ ไม่ได้ญาณใช้ไหม

ตอบ คำว่าญาณนี้ก็ผิดแล้ว คำว่าญาณนี้แปลว่าความรู้ ส่วนสมาธิเราเรียกว่าฌาน การนั่งสมาธินี้เราจะได้ฌาน ฌานก็มีอยู่ ๒ ระดับ รูปฌานกับอรูปฌาน รูปฌานก็มีอยู่ ๔ ชั้น อรูปฌานก็มีอยู่ ๔ ชั้น เป็นความละเอียดที่ต่างกันไป หยาบละเอียดต่างกันไป ฌานชั้นที่ ๑ ก็หยาบกว่าฌานชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๒ ก็หยาบกว่าชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๓ ก็หยาบกว่าชั้นที่ ๔

จุดหมายปลายทางของการเจริญสติ ก็เพื่อให้เข้าสู่ชั้นที่ ๔ ที่เรียกว่าอูเบกขา ที่ลึกแต่ว่ารู้ ว่างจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ อันนี้ส่วนใหญ่จะได้จากการนั่ง เพราะมันรวมง่ายกว่า เวลานั่งจิตไม่ต้องใช้ความคิดปรุงแต่งคอยสั่งร่างกาย เหมือนกับ

เวลาเดิน เวลาเดินนี้จิตยังต้องใช้สังขารสัญญา คอยสั่งให้ร่างกายเดินกลับไปเดิน กลับมา จิตยังต้องทำงานอยู่ แต่เวลานั่งเฉยๆนี้จิตไม่ต้องควบคุมไม่ต้องสั่ง ร่างกาย เพียงแต่นั่งดูลมหายใจหรือบริการมพุทธโธไป จิตก็จะเข้าสู่ฌานที่ ๔ ได้ ง่ายกว่า การเดินจงกรมนี้จึงมักจะใช้ในการเจริญปัญญามากกว่า เพราะเวลาเรา เดินจงกรม เราต้องใช้สังขารสัญญาความคิดปรุงแต่งพิจารณาธรรมต่างๆ แล้ว เราก็เดินได้นานกว่านั่ง นั่งไปนานๆนี้ก็จะเจ็บก็จะปวดจะเมื่อยกว่าการเดิน ฉะนั้นเวลาเข้าสู่ชั้นปัญญาแล้ว มักจะใช้การเดินเป็นการเจริญปัญญา การเดิน การยืนหรือการทำอะไรต่างๆ ไม่ว่ากำลังทำงานอะไรอยู่ที่ก็สามารถเจริญปัญญาได้ ส่วนเวลานั่งนี้จะพุ่งไปที่การเข้าสู่ความสงบเป็นหลัก

ยกเว้นในกรณีที่นั่งแล้วเจอทุกขเวทนา ตอนนั้นก็ต้องเจริญปัญญาเพื่อปล่อยวาง เวทนา พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้เห็นว่าร่างกายเป็น อนิจจังทุกขังอนัตตา ให้เห็นว่าจิตเป็นผู้รู้ จิตต้องปล่อยวาง ถ้าอยากให้ร่างกาย หรือให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ จิตก็จะสร้างความทุกข์ขึ้นมา ถ้าสร้างความทุกข์ขึ้นมา ก็จะทนนิ่งต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณาแล้วปล่อยวางเวทนาได้ ปล่อยวางร่างกายได้ **จิตก็จะหลุดพ้นจากสังโยชน์เบื้องต้น คือสังกายทิฐิ** จิตจะ เห็นว่าร่างกายนี้เวทนานี้ไม่ใช่ตน ปล่อยวาง ปล่อยยให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติ ของเขา ร่างกายจะอยู่ก็อยู่ไป ร่างกายจะตายก็ตายไป ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยให้ เจ็บไป ร่างกายจะหายเจ็บก็ปล่อยให้มันหายไปตามเรื่องของเขา ใจไม่เดือดร้อน เพราะใจสามารถแยกออกจากเวทนา ออกจากร่างกายได้ด้วยปัญญา อันนี้ใน กรณีที่นิ่งแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าผ่านอันนี้ได้ ต่อไปก็จะไม่กลัวความทุกข์ไม่ กลัวความเจ็บของร่างกาย ส่วนความตายนั้น ถ้ายังไม่เจอความตาย ก็ต้อง ออกไปหาเหตุการณ์ที่เข่าขวัญ ไปหาเหตุการณ์ที่ทำร้ายต่อความเป็นความตาย ดู ว่าพิจารณาด้วยปัญญาปล่อยวางได้หรือไม่ ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดินน้ำลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ถ้าปัญญาพิจารณาได้ปล่อยวางได้ ก็จะไม่กลัวความ ตายอีกต่อไป นี่คือการใช้ปัญญา และการใช้สมาธิ

สมาธินี้เป็นฌาน ส่วนเวลาได้ปัญญาเรียกว่าเป็นญาณ **ญาณนี้ก็คือความรู้ว่าตนเองเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นอริยสัจ ๔ แล้ว หลุดพ้นจากอำนาจของตัณหาแล้ว ถึงเรียกว่าญาณ** มีญาณก็คือเหมือนกับเรียนจบแล้ว ได้รับปริญญาแล้ว อย่างนี้เรียกว่าญาณ **ส่วนฌานนี้คือความนิ่ง ความสงบของใจ** แต่ที่มันเขียนด้วย ฌ กับ ญ นั้นมันบางทีถ้าไม่ตีมันก็อ่านฌานเป็นญาณ เห็นเหมือนกับอาวุธโส เป็นกันแต่ กันแต่เป็นอาวุธโส ทำให้สับสนกันไปหมด

ถาม ฟังมาทราบเป็นครั้งแรก ก็เลยอยากเรียนถามเรื่องการมาปฏิบัติธรรมที่นี้ ว่าจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง แล้วก็คนฝากมาถามว่า ถ้าจะมาบวชที่นี้ต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

ตอบ ผู้หญิงหรือผู้ชาย

ถาม ปฏิบัติธรรมนี้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนบวชนี้ผู้ชายค่ะ

ตอบ คือที่นี้เราไม่มีที่ปฏิบัติธรรม เรามีแต่ที่พึ่งเทศน์ฟังธรรม ส่วนที่ปฏิบัติธรรมนี้ก็ต้องไปหาตามที่ต่างๆ ที่วัดญาณฯก็จะมีส่วนหนึ่งที่จะไปอยู่ได้ ที่วัดญาณฯเขาก็จะให้อยู่ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน แต่ที่พักรมจะเป็นหอพักรม มันจะไม่ได้เป็นบ้านพักแยกเป็นหลังๆ ก็อาจจะต้องไปหาที่อื่น ที่ป่าไม้นี้เขาก็มีบ้านพัก ที่พอที่จะไปพักได้ แต่ก็ต้องไปติดต่อกับทางป่าไม้เขาอีกทีหนึ่ง ส่วนผู้ชายถ้าจะบวชก็ไปติดต่อกับกุฏิพระที่รับบวชได้ เป็นกุฏิหมายเลข ๔ จะมีพระคอยรับเรื่องอยู่ แล้วเขาจะมีวันบวชให้ เป็นช่วงๆไป คือจะให้บวชทีเดียวยุบรวมๆกัน บวชหมู่ ก็ต้องไปติดต่อกับพระที่อยู่กุฏิเบอร์ ๔ ที่วัดญาณฯ

ถาม พ่อผมฝากมา พ่อผมเป็นคนไหว้พระสวดมนต์อยู่เป็นประจำ และนั่งสมาธิ พอท่านนั่งสมาธิจิตท่านเป็นสมาธิ ท่านจะมองเห็นท้องฟ้าแล้วมีแสงสว่างส่องลงมา และมีดาวเต็มไปหมด ท่านว่า ท่านติดอยู่ตรงนี้อยู่เป็นประจำมาหลายเดือนแล้ว ท่านว่าท่านแตกฉานเรื่องธรรมะ ท่านเลยอยากฝากถามพระอาจารย์ว่า ท่านต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะผ่านจุดนี้ไปได้ครับ

ตอบ ก็ต้องภาวนาต่อ เราใช้วิธีใดภาวนาเราก็ต้องภาวนาต่อไป พอเราไปเห็นห้องฟ้า เห็นดวงดาวก็อย่าไปสนใจ ถ้าเราพุทโธก็พุทโธต่อไป จนกว่าจะไปเห็นความว่าง เห็นตัวรู้ แล้วมันก็จะหยุดไปเอง การภาวนาก็จะหยุดไปเอง ต้องภาวนาต่อไป จนกว่ามันจะวูบลงไป วูบแล้วมันก็จะนิ่งแล้วมันก็จะสงบ แล้วมันก็จะว่าง มันก็จะเป็นอนุเบกขา สักแต่ตัวรู้ ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็ต้องภาวนาต่อไป เหมือนกับกินข้าว กินยังไม่อิ่ม กินได้ครึ่งท้องแล้วก็เกิดอาการต่างๆในท้องขึ้นมา ก็มัวแต่ดูอาการต่างๆที่อยู่ในท้อง ไม่สนใจที่จะกินต่อไป มันก็จะไม่อิ่มสักที คือการนั่งสมาธิยังไม่ถึงก้นบ่อพุตง่ายๆ การนั่งสมาธินี้เพื่อจะให้จิตตกไปสู่ที่ก้นบ่อก้นแหวน ถ้ายังตกไม่ถึงก้นบ่อก้นแหวน มันก็จะยังไม่สงบเต็มที่ มันจะยังไม่มีความปลั่งที่จะออกมา เผชิญต่อกิเลสตัณหา ต่อสู้กับกิเลสตัณหาด้วยปัญญาได้ แต่ถ้ามันมีปลั่งแล้วมันออกมาใช้ปัญญา มันจะสามารถทำลายกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาได้ ดังนั้นต้องภาวนาต่อไป เวลาเห็นดาวเห็นเดือนเห็นอะไรก็ตามอย่าไปสนใจ เราพุทโธก็พุทโธต่อไป ดุลมก็ดุลมต่อไป อย่านำสิ่งเหล่านี้มาทำให้เราไขว้เขวสับสนภาวนาไป ถ้าเราไม่ภาวนาเราก็จะติดอยู่ตรงนั้น

กัณฑ์ที่ ๔๘๒

น้ำมันของจิตใจ

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๗

วันนี้พวกเราก็ได้มาที่วัดกันอีกครั้งหนึ่ง มาเพื่อมาเติมน้ำมันให้แก่จิตใจ จิตใจก็เป็นเหมือนรถยนต์ ที่หลังจากวิ่งไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว ก็ต้องจอดแวะตามสถานีบริการ เพื่อที่จะได้เติมน้ำมันเติมลมเติมน้ำมัน เพราะถ้าไม่ได้รับการเติมอย่างต่อเนื่อง รถยนต์ก็ไม่สามารถที่จะวิ่งไปไหนมาไหนได้ จิตใจของพวกเราเหมือนกัน ถ้าเราไม่หมั่นเติมน้ำมันของจิตใจอยู่เรื่อยๆ จิตใจก็จะไม่สามารถที่จะพาเราไปสู่จุดหมายที่พวกเราต้องการจะไปกัน คือไปไกลจากความทุกข์ ไปไกลกับความสุข น้ำมันที่จะพาให้จิตใจของพวกเรานี้ได้ไปดังที่พวกเราปรารถนา ก็คือศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความอดสาหัสพากเพียร สติ การระลึกรู้ สมาธิ การตั้งมั่นของจิตใจ และปัญญา ความรู้ความฉลาด นี่คือน้ำมันของจิตใจ ที่จะพาให้จิตใจได้ไปสู่ที่ชอบที่ชอบ ที่ดีที่งามที่สุขที่เจริญ ที่มีแต่ความสุขปราศจากความทุกข์ ดังจิตใจของพระพุทธเจ้า และจิตใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้ไปถึงพระนิพพาน ไปสู่ปรमัง สุขัง ไปสู่บรมสุข เพราะท่านหมั่นเติมน้ำมันทั้ง ๕ ประการนี้ อยู่อย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ จนทำให้จิตใจของท่านนั้น สามารถเดินทางไปถึงพระนิพพานได้ จิตใจของพวกเราเช่นเดียวกัน

ถ้าเปรียบเทียบก็เป็นรถยนต์ ที่ผลิตออกมาจากโรงงานอันเดียวกัน มีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกันหมด ต่างกันตรงที่ผู้ขับรถ จะมีความสามารถที่จะคอยเติมน้ำมัน ให้แก่รถยนต์ได้หรือไม่เท่านั้นเอง จิตใจของพวกเรากับจิตใจของพระพุทธเจ้านั้นเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกัน เป็นผู้รู้เหมือนกัน เป็นผู้คิดเหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่ มีน้ำมันที่จะพาให้จิตใจ ไปที่จิตใจ ที่พวกเราต้องการจะไปกันหรือไม่เท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกท่านมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ท่านจึงไปถึงพระนิพพานได้ พวกเรามีบ้างแต่ยังมีไม่มากพอ มักจะไปตายกลางทางกัน เติมน้ำมันไม่เต็มถัง เติมน้ำมัน

เต็มที ขับรถไปได้ครึ่งทางยังไม่ถึงสถานีบริการก็หมดน้ำมันเสียก่อน ก็เลยต้องเสียเวลา
เข็นรถไปสู่สถานีบริการ นี่คือลักษณะของพวกเรา กับพระพุทธรเจ้าพระอรหันต์ เวลาถึง
สถานีบริการก็เสียดาเงินเสียดาทอง ไม่เต็มให้มันเต็มถัง เต็มเพียง ๑ ใน ๓ แล้วก็
คิดว่าพอแล้ว เอาเงินไปซื้ออย่างอื่นก่อน อยากจะหาความสุขอย่างอื่นก่อน ยังอยากไป
เที่ยว ยังอยากจะไปงานเลี้ยง ยังอยากจะไปดูมหรสพบันเทิงต่างๆ ยังอยากสังสรรค์กับ
เพื่อนฝูง ยังอยากซื้อของสวยงามๆ ความอยากเหล่านี้แหละที่เอาเงินของเราไป จากการ
ไปเติมน้ำมัน แทนที่จะเอาเงินมาเติมน้ำมัน เพื่อให้เกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิด
สมาธิ เกิดปัญญา เราก็เอามันไปซื้อข้าวซื้อของต่างๆ ไปเติมรถ แล้วพอรถวิ่งไปได้ไม่
ไกลก็น้ำมันหมด ก็ต้องเข็นรถกันไป จนกว่าจะถึงสถานีบริการใหม่ พอถึงก็ยังไม่
เหมือนเดิมอยู่ **ไม่ยอมเต็มให้เต็มถัง นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้พวกเรา ยังไปไม่ถึงพระ
นิพพานกัน ขาดการเติมน้ำมันอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง**

น้ำมันชนิดแรกคือ**ศรัทธา** เราก็ต้องเติมด้วยการหมั่นศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรมของ
พระพุทธรเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เวลาเราได้ฟังหรือได้อ่านหนังสือคำสอน
ต่างๆ จิตใจของเราจะเกิดศรัทธาความเชื่อขึ้นมาเรื่อยๆ สำหรับผู้ที่ไม่ศรัทธา เมื่อได้
ศึกษาได้อ่านแล้วก็จะเกิดศรัทธาขึ้นมา ผู้ที่มีศรัทธาอยู่แล้ว เมื่อได้อ่านได้ศึกษาได้ยินได้
ฟังก็จะเกิดศรัทธาเพิ่มมากขึ้นไปอีก เมื่อเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะทำให้เกิดวิริยะ ความ
อุตสาหะความพากเพียร เพราะธรรมที่ได้ยินได้ฟังนั้น ทำให้เรามองเห็นว่าสิ่งที่
พระพุทธรเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับนั้น เป็นสิ่งที่อยู่แค่เอื้อมมือของเราเอง อยู่ที่
เราสามารถที่จะหยิบขึ้นมาหรือเอามาเป็นของเราได้ ถ้าเราไม่ได้ยินได้ฟัง ไม่ได้ศึกษาพระ
ธรรมคำสอน เราก็อาจจะคิดไปว่า เราไม่ได้อยู่ในฐานะ ที่จะรับสิ่งที่พระพุทธรเจ้าและพระ
อรหันตสาวกทั้งหลายรับได้ นี่ก็เป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ ที่ทำให้เราไม่มี
อุตสาหะวิริยะ ที่จะเพียรพยายามปฏิบัติ เพื่อให้ได้สิ่งที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต
สาวกทั้งหลายได้รับกัน แต่พอเราได้ยินได้ฟังได้เปรียบเทียบกับว่า**พระพุทธรเจ้าพระ
อรหันตสาวก** ก่อนที่ท่านจะได้บรรลุธรรม ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา ที่มีกิเลสตัณหา มี
โมหะอวิชชา มีความเกียจคร้าน มีความล้งเลงสย ในเรื่องของการปฏิบัติธรรม แต่
หลังจากที่ท่านได้ศึกษาได้ยินได้ฟังได้ปฏิบัติจากผู้รู้ แล้วท่านนำเอาไปปฏิบัติอย่าง

ข่มขี้ข่มมัน ท่านก็สามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ ท่านก็เคยเป็นปุถุชนเหมือนกับที่พวกเรา กำลังเป็นปุถุชนอยู่ตอนนี้

อย่างครูบาอาจารย์ที่เราได้กราบไหว้ได้พบเห็น เราก็ได้อ่านได้ศึกษาประวัติของท่านกัน เราก็รู้ว่าท่านก็เป็นคนธรรมดาสามัญอย่างเรา ดีไม่ดีอาจจะด้อยกว่าเราเสียด้วยซ้ำไป เพราะท่านเป็นลูกชานาชาวไร่ เกิดอยู่ในชนบท ไม่ได้มีโอกาสที่จะได้ศึกษาอย่างพวกเรา ที่อยู่ในบ้านอยู่ในเมืองได้ศึกษากัน แต่ท่านก็สามารถที่จะผลักดันตัวเอง ด้วยเหตุผลอันใดอันหนึ่ง บางครั้งในตอนเริ่มแรกก็อาจจะมีเหตุบังคับ เช่นเป็นธรรมเนียมที่จะต้องบวช ทั้งๆที่ใจก็ไม่อยากบวช แต่ด้วยความจำใจจำเป็น บวชเพราะเป็นความปรารถนาของบิดามารดา ท่านก็ยอมบวช พอบวชท่านก็ได้มาสัมผัสรับรู้กับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านไม่เคยได้รับรู้มาก่อน พอได้ศึกษาได้รับรู้ท่านก็เห็นช่องทาง เห็นว่าท่านก็เป็นคนหนึ่งที่มีความสามารถ มีปัจจัยพร้อมที่จะศึกษา ที่จะปฏิบัติได้ เหมือนกับบุคคลที่ท่านได้ศึกษาในหนังสือ คือประวัติของพระพุทธเจ้าก็ดี หรือประวัติของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ดี ท่านก็เห็นว่าไม่มีความแตกต่างกัน

เริ่มต้นที่จุดเดียวกัน คือจุดของปุถุชน แล้วมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง นำพาให้เข้าสู่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือในกรณีของพระพุทธเจ้า ก็มีเหตุการณ์ที่ทำให้พระองค์ ได้ทรงเห็นธรรมด้วยพระองค์เอง เช่นเห็น**เทวทูต ๔** ที่พระองค์ไม่เคยได้เห็นมาก่อน เพราะถูกกีดกันปิดกั้น พระราชบิดาทรงให้ประทับอยู่แต่ในพระราชวัง ไม่ให้ออกไปข้างนอก และก็ไม่ให้เทวทูตทั้ง ๔ เข้าไปในพระราชวัง เพราะพระราชบิดาทรงรู้ว่า ถ้าเจ้าชายสิทธัตถะได้พบเห็นเทวทูตทั้ง ๔ แล้ว ก็จะทำให้ท่านเกิดปัญญาขึ้นมา เกิดความรู้ ที่จะทำให้ท่านสละราชสมบัติ แต่ในที่สุดก็ไม่สามารถปิดกั้นเจ้าชายสิทธัตถะได้ พระองค์ก็ทรงเสด็จลอดออกไปจากพระราชวัง แล้วก็ไปเห็น**คนแก่** เห็น**คนเจ็บ** เห็น**คนตาย** เห็น**นักบวช** พอเห็นแล้วก็พิจารณาย้อนกลับมาที่พระองค์เองว่า ต่อไปพระองค์ก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องเป็นคนแก่ จะต้องเป็นคนเจ็บ จะต้องเป็นคนตาย แล้วถ้าอยากจะหลุดจากการมาเป็นคนแก่คนเจ็บคนตาย ก็ต้องไปเป็นนักบวช เพราะนักบวชเป็นผู้ที่แสวงหาทาง ที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป นี่ก็เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้

พระพุทธเจ้า ต้องเสด็จออกจากพระราชวัง สละราชสมบัติ เพื่อจะได้บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีลสมาธิปัญญา จนในที่สุดก็ได้ตรัสรู้ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็น ศาสดาของโลก เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกมาจนถึงปัจจุบันนี้ ก็เกิดจากเหตุการณ์ที่ได้ทรง ออกไปพบเห็นเหตุทุกข์ทั้ง ๔ สำหรับครูบาอาจารย์ เช่นหลวงตา ท่านก็ถูกชนบทรรมเนียม ประเพณีของลูก ที่จะต้องบวชทดแทนบุญคุณให้แก่บิดามารดา ในครอบครัวก็ไม่มีผู้ใด ยอมบวช แล้วพ่อแม่ก็หวังพึ่งองค์หลวงตา ท่านก็เลยยอม ยอมบวช ทั้งๆที่จิตใจไม่เคย คิดที่อยากจะบวชเลย แต่พอท่านบวชแล้ว เนื่องจากท่านเป็นคนทำอะไรแบบจริงจัง ไม่ ทำอะไรเล่นๆ ทำอะไรแล้วทำอย่างเต็มที่ พอบวชแล้วก็ศึกษาอย่างเต็มที่ ปฏิบัติอย่าง เต็มที่ รักษาศีล รักษาวินัย รักษาข้อวัตรปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างเต็มที่ **พอได้ศึกษาได้ยินได้ ฟัง เรื่องที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เรื่องมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็ทำให้ท่านเกิด วิริยะคือความอดุสาหะ ความพากเพียรขึ้นมา** ตอนต้นกะจะบวชแล้วก็สึก แต่พอได้ ศึกษาได้รู้ได้ฟังได้ยินเกี่ยวกับเรื่องของพระอรหันต์เรื่องของ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็ทำให้ท่านเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า ที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติต่อไป ที่จะได้บรรลุเป็นพระ อรหันต์ตามลำดับต่อไป นี่แหละคือสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดศรัทธาขึ้นมา

พอมีสัทธิแล้ว ก็จะเกิดวิริยะความอดุสาหะพากเพียร ความเกียจคร้านไม่ทราบ หายไปไหนหมด พอเกิดความยินดีเกิดความพอใจ เกิดศรัทธาความเชื่อว่าตนเองก็มี สิทธิ ที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ที่นี้มีกำลังวังชามีเวลา มีอะไรที่ทุ่มเทได้ ก็จะ ทุ่มเทให้กับการศึกษาและการปฏิบัติ **เบื้องต้นต้องศึกษาก่อน เพื่อที่จะได้รู้แนวทาง ของการปฏิบัติว่า จะต้องปฏิบัติอะไร จะต้องเจริญอะไร สร้างอะไรขึ้นมา ก็จะต้อง สร้างศีลขึ้นมา** เป็นนักบวชก็มีศีลอยู่ ๒๒๗ ข้อ ก็รู้ว่าต้องรักษาให้สะอาดบริสุทธิ์ไม่ให้ ต่างพร้อย แล้วก็ต้อง**เจริญสมาธิและปัญญาตามลำดับ ถึงจะได้บรรลุ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ได้** ศีลสมาธิปัญญาที่เรียกว่าไตรสิกขา นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติของพระภิกษุ ในบรรพพระพุทธศาสนา ถ้าใครมาบวชแล้วไม่รู้คำว่าศีลสมาธิปัญญา ไม่รู้คำว่าไตรสิกขา ก็เหมือนกับคนหูหนวกตาบอดมาบวชนั่นเอง หรือพวกทัพพีในหม้อแกง บวชแล้วก็สึก บวชตามประเพณี เช่นพอออกพรรษารับกฐินบั้ง เข้ามีดก็ลาสิกขากันเลย นี่แสดงว่า ศรัทธาไม่เกิด วิริยะอดุสาหะไม่เกิดเลย บวชมาตั้ง ๓ เดือนด้วยกัน มีการศึกษามีการ

เรียน มีการไต่ถามได้ฟังธรรมอย่างต่อเนื่อง แต่จิตใจเหมือนกับคว่ำลงไป เหมือนกับแก้ว
น้ำ แทนที่จะหงายแก้วรองรับน้ำที่เทใส่ลงไปใแก้ว ก็กลับคว่ำแก้วเอาไว้ น้ำเข้าไปก็
ขวดก็เกลลอน ก็ไม่มีน้ำติดค้างอยู่ในแก้วแม้แต่หยดเดียว พอได้โอกาสที่จะได้ลาสิกขา
ก็รีบลาสิกขากันเลย เมื่อวานนี้รับกลิ่นเข้ามิดก็แต่งชุดขาวกันเต็มไปหมด ลาสิกขาแล้ว
จิตใจไม่เอาแล้ว ไตรสิกขาศีลสมาธิปัญญาไม่เอาแล้ว อยากจะกลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมิล้วนแล้ว อยากจะไปหาสีกาแล้ว นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่มีศรัทธา หน้าที่ได้สัมผัส
รับรู้ ได้อยู่ใกล้ชิดพระศาสนาอยู่ถึงเวลา ๓ เดือนด้วยกัน แทนที่จะมีอะไรติดค้างอยู่ใน
ใจ ที่จะดึงให้ยู่ต่อไปสักระยะหนึ่งก็ยังดี ก็ไม่มี นี่คือบวชแบบทัฬหีในหม้อแกง บวช
แล้วก็ไม่เคยรู้ว่าแกงที่ตนเองอยู่นั้นเป็นแกงอะไร

ดังนั้นถ้าเราฟังเทศน์ฟังธรรมกันมาอยู่กันก็เกือบ ๑๐ ปีแล้ว แล้วยังไม่เกิดศรัทธาที่จะ
เต็มใจให้มากขึ้น ยังเต็มอยู่เท่าเดิมอยู่ ก็น่าเป็นห่วง ควรจะต้องไปคืนรถข้างหน้า ไม่
ยอมสละความสุขเล็กๆน้อยๆ เอาเงินที่ซื้อความสุขต่างๆนี้ มาเต็มใจให้ดีกว่า เช่นจะ
เอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปซื้อความสุข ด้วยการไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ด้วย
การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ หรืออะไรก็ตามในรูปแบบของกามฉันทะ ก็เอาเงินนี้ไปบริจาค
ไปทำทานจะดีกว่า จะทำที่ไหนกับใครก็ได้ ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นก็แล้วกัน แล้ว
เราจะได้ตัดทางเดินของกามฉันทะ **ตัวที่จะคอยจุดลากให้พวกเรา ติดอยู่กับวัฏฏะแห่ง**
การเวียนว่ายตายเกิด ทุกครั้งที่เราอยากจะใช้เงินเพื่อตอบสนอง กามฉันทะ กามฉันทะ
เราก็ยอมแลกด้วยการเอาเงินนี้ไปทำบุญทำทาน แล้วเราก็จะเท่ากับได้เต็มใจให้แก่
จิตใจของเรา ให้เต็มวิริยะอุตสาหะ ให้เต็มศรัทธา มีเพิ่มมากขึ้น **เพราะเวลาที่ได้ทำ**
ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กระทำ จะทำให้เกิดผลขึ้นมาทางจิตใจ ได้ทำทาน จิตใจ
ก็จะมีคามอิ่มเอิบมีความสุขใจ มีศรัทธาที่อยากจะทำเพิ่มมากขึ้น พอได้ทำทานแล้ว
จิตใจก็จะมีคามเมตตากรุณา จะมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะไม่อยากจะทำอะไรให้
ผู้อื่นเดือดร้อน จะไม่ชอบเบียดเบียน จะไม่ชอบทำบาป ก็จะนำพาไปสู่การรักษาศีลโดย
อัตโนมัติ คือจะรู้สึกว่าการรักษาศีลนั้นมันไม่ยากเย็นเลย ไม่เหมือนกับตอนที่ต้องการใช้
เงินมากๆ ต้องการหาเงินมากๆ หาเงินเร็วๆ บางทีก็รู้สึกว่าการรักษาศีลแล้วมันจะเป็น
อุปสรรค ก็ยินดีหรือขอยกเว้นการรักษาศีลไว้ชั่วคราวก่อน เพราะต้องการที่จะได้เงินได้

ทอง เพื่อที่จะมาซื้อความสุขต่างๆ แต่ถ้าเราได้กำจัดความอยากที่จะหาเงินเพื่อที่จะไปซื้อความสุขต่างๆ ด้วยการทำทานอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราอยากจะใช้เงินเพื่อไปซื้อความสุข เราก็เอาเงินนี้มาทำทาน แล้วเราจะมีความสุขที่แท้จริง ก็คือได้ความอึดใจ ได้ความเย็นใจ แล้วได้ลดกำลังอำนาจของกามฉันทะกามตัณหาให้อ่อนลงไป ทำให้เราไม่ต้องไปหาเงินหาทอง เพื่อที่จะไปซื้อความสุขต่างๆ ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็จะได้รับการรักษาได้ พอเรารักษาได้ เราก็จะเพิ่มศีลขึ้นไปได้ตามลำดับ จากศีล ๕ เราก็เพิ่มกลายเป็นศีล ๘ รักษาศีล ๘ เราก็จะเข้าสู่การภาวนาได้ เข้าสู่การเจริญสติสมาธิ และปัญญาตามลำดับได้

นี่คือการเติมน้ำมันชนิดต่างๆ เริ่มต้นที่ศรัทธาความเชื่อ ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระศาสนา ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เมื่อฟังเรื่อยๆ ศึกษาอยู่เรื่อยๆ ก็เกิดความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะทำให้มีความอุตสาหะวิริยะ ที่อยากจะทำในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์กับจิตใจ แทนที่จะไปทำกับสิ่งที่โทษกับจิตใจ อย่างตอนที่ยังไม่ได้มาศึกษาธรรม คนที่ไม่รู้จักธรรมะนี้ จะทำในสิ่งที่โทษเป็นภัยกับจิตใจ คือการไปหาความสุขผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย โดยเฉพาะความสุขทางด้านอบายมุขต่างๆ เช่นการดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การเล่นการพนัน การคบคนไม่ดีเป็นมิตร ความเกียจคร้าน พุทธิกรรมเหล่านี้แล เป็นพิษเป็นภัยเป็นอันตรายต่อจิตใจ เพราะจะฉุดลากให้จิตใจไปกระทำบาปตามลำดับต่อไป เมื่อใจทำบาปแล้วแทนที่จะมีความร่มเย็นเป็นสุข ก็จะมีความร้อนร้อนมีความทุกข์ มีความกลัวมีความหวาดระแวงอะไรต่างๆ แล้วแทนที่จะหยุดก็หยุดไม่ได้ เพราะเป็นเหมือนกับการเสพยาเสพติด เมื่อเสพแล้วเวลาจะหยุดนี้ มันทรมานมาก ก็เลยยอมทุกข์กับการเสพต่อไป ทุกข์กับการไปทำบาป ตายไปก็เลยต้องไปติดอยู่ในอบาย แทนที่จะไปสู่สุคติ ไปสู่สวรรค์ชั้นต่างๆ ไปสู่มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็ไปติดอยู่ในที่ๆไม่ปรารถนาที่จะไปกัน แต่เมื่อเหตุมันเป็นผู้สร้าง มันก็ห้ามไม่ได้ที่จะต้องไปติด เพราะเดินไปทางนั้น เมื่อเดินไปทางนั้นก็ต้องไปถึงจุดหมายปลายทางของทางนั้น เพราะไม่ได้เข้าหาพระศาสนา ไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรม หรือได้ยินได้ฟังก็แบบที่เราเห็นกัน เวลาพระตั้งนโม ๆ ก็คุยกันแล้วมือก็พนมไป ปากก็คุยกันไป อย่างนี้ฟังไปก็ ๑๐๐ ปีก็ ๑๐๐ชาติก็ฟังไม่รู้เรื่อง ฟังแล้ว

ไม่เกิดประโยชน์อะไร ฟังแล้วไม่เกิดศรัทธาที่อยากจะทำทาน ที่อยากจะรักษาศีล ที่
อยากจะเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วได้มาเจอ
พระพุทธศาสนา ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เรียกว่าเสียชาติเกิด เหมือนกับขับรถไปที่สถานี
บริการแล้ว แทนที่จะเติมน้ำมันก็ไม่เติม ไปจอดทิ้งรถไว้เฉยๆ แล้วก็ไปทำธุระอะไรต่างๆ
พอทำธุระที่ตนเองอยากทำเสร็จ ก็ขึ้นรถขับรถต่อไป ไปกลางทางรถก็น้ำมันหมด แทนที่
จะขับไปก็ต้องเซ็นไป นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่ได้สัมผัสกับพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า หรือสัมผัสสัมผัสแบบทัฬหีในหม้อแกง เลยไม่เกิดศรัทธาขึ้นมา เมื่อไม่มี
ศรัทธาก็จะไม่มีวิริยะ ไม่มีวิริยะที่จะทำบุญทำทาน ที่จะรักษาศีล ที่จะเจริญสติเจริญ
สมาธิเจริญปัญญา

ดังนั้น พวกเราควรพิจารณาตัวเราว่า เวลาเราไปถึงปั้มน้ำมัน เราเติมน้ำมันกันหรือ
เปล่า หรือเติมน้ำเข้าไปในถังน้ำมัน เพื่อประหยัดเพราะน้ำมันเติมฟรี เติมเต็มถังแต่ขับ
ไปวิ่งไม่ได้ เพราะไปเติมน้ำในถังน้ำมัน ดังนั้นขอให้เราฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยจิตใจที่จด
จ่อ แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาตาม ถึงจะเกิดความเข้าใจ ถึงจะเกิดสัมมาทิฐิ ถึงจะ
กำจัดความสงสัยความลังเล ในความสามารถของตนได้ บางท่านก็อ้างว่าเป็นหญิงบ้าง
บางท่านก็อ้างว่ามีครอบครัวบ้าง บางท่านก็อ้างว่ามีภาระ มีอะไรต่างๆ แต่พอเราศึกษา
ประวัติของพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติของครูบาอาจารย์ ท่านก็มีเหมือนกับเรานี่ แล้ว
ทำไมท่านถึงออกบวชได้ ทำไมท่านไปปฏิบัติได้ ท่านก็มีเหมือนเรา มีครอบครัว มีสามีมี
ภรรยาเหมือนเรา มีภาระเหมือนเรา แต่ทำไมท่านถึงไปได้ ก็เพราะว่าท่านฟังธรรมแล้ว
ท่านเข้าใจ ท่านเห็นทิวทูต ๔ ท่านเห็นความแก่ เห็นความเจ็บ เห็นความตาย ที่กำลังรอ
พวกเรากันอยู่ เวลาที่เราเจอความแก่ความเจ็บความตาย เราจะไปอ้างกับเขาได้ใหม่ว่า
ยังแก่ไม่ได้เพราะฉันมีภาระ ยังมีสามียังมีภรรยา ยังมีลูกที่จะต้องเลี้ยง มีพ่อแม่จะต้อง
เลี้ยง มีกิจกรรมมีกิจการมีบริษัทอะไรต้องคอยดูแลรักษา ไปขอร้องไปต่อรองกับความ
แก่ความเจ็บความตาย เขาก็ไม่สนใจ เขามีหน้าที่ทำให้เราแก่ ทำให้เราเจ็บ ทำให้เราตาย
เขาก็ต้องทำไปตามหน้าที่ของเขา

ดังนั้นเราอย่าให้ ตัวเรา ต้องไปถึงจุดนั้นเลย เพราะมันจะสายเกินไป **พอถึงจุดที่แก่ที่เจ็บ ที่ตายนี้ มันไม่สามารถที่จะเติมน้ำมันได้แล้ว หรือเติมก็เติมได้ยาก เติมได้น้อย** นอกจากนี้เป็นผู้ที่มีบุญมีคุณมีวาสนา อย่างพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ที่เป็นพ่อของ พระพุทธเจ้า พอตอนที่พระองค์ประสูติหน้าใกล้จะสวรรคต พระพุทธเจ้าก็ไปโปรด แสดงธรรมให้ฟัง จนกระทั่งท่านสามารถทำใจสร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา ให้ เกิดขึ้นภายในใจได้ ทำให้ใจสามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บ ความตายได้ หลุดพ้นจากการที่จะต้องไปเกิดใหม่ได้ อันนี้เป็นกรณีพิเศษ อย่าถือว่าเป็น กรณีทั่วไป จะทำให้เราประมาท

เราอาจจะคิดว่ารอไว้ใกล้ตาย แล้วค่อยมาทำจิตสุดท้าย ให้เป็นจิตว่าง เป็นจิตนิพพานก็ ได้ เพราะเห็นมีคนอื่นทำได้แล้ว เช่นพ่อของพระพุทธเจ้าก็บรรลุได้ ๗ วันก่อนตาย เรา ทำไม่จะต้องมาเสียเวลา เรายังมีเวลาอีกหลาย ๑๐ ปีที่เราจะหาความสุข กับลูกกับหลาน กับสามีกับภรรยา กับทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ทำไม่จะต้องมาอดตาหลับขับตานอน มาอดอาหาร มาอยู่คนเดียวในป่าในเขา ไม่มีอะไรมาให้ความสุขเลย มาอยู่ทำไม ไว้รอใกล้ตายแล้วค่อยไปดีกว่า ถ้าคิดแบบนี้ก็เป็นความคิดของคนที่ประมาท **เพราะไม่รู้ ว่าเมื่อถึงเวลานั้นแล้ว จะมีกำลังจิต กำลังใจ กำลังกาย ที่จะปฏิบัติได้หรือไม่ ถ้าขณะที่ มีกำลังวังชา มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงยังปฏิบัติไม่ได้ แล้วเวลาแก่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาใกล้ตายจะปฏิบัติได้อย่างไร** นี่เป็นสิ่งที่เราควรจะคิดกัน เมื่อเราคิดแล้วเราก็จะได้ ขวนขวายรีบเร่ง เพราะเราก็ไม่รู้ว่า บางทีเราอาจจะไม่ทันแก่ก็ได้ไม่ทันเจ็บก็ได้ อาจจะถูก ความตายแซงคิวไปก่อนก็ได้ เดินไปหัวใจวายล้มไปตายทันทีทันใดก็ได้ หรือสิ้นลมลง ศีรษะฟาดพื้น ตายไปก็มี หรือเดินไปถูกงูกัดตายก็มี ถูกกระหิงขวิดตายก็มี อันนี้ความ ตายมันเป็นไปได้ในทุกรูปแบบ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรา เจริญมรณานุสติกันอยู่เนืองๆ เพื่อที่เราจะได้ไม่ ประมาทนอนใจ เพื่อที่พวกเราจะได้รีบเร่งขวนขวายสร้างธรรมะ คือเติมน้ำมันให้กับ จิตใจ สร้างศรัทธา สร้างวิริยะ สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญาขึ้นมา เพื่อที่จะให้จิตใจ ของเรานั้น ก้าวไปสู่ความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ให้อยู่ห่างไกลจากความแก่

ความเจ็บความตาย ให้อยู่ห่างไกลจากความทุกข์ต่างๆ เป็นไปได้ทำได้ทุกคน อยู่ที่ว่า จะทำหรือไม่ทำเท่านั้นเอง ผู้ที่ทำ ไม่ช้าก็เร็วก็ได้ อย่างที่ได้ทรงพยากรณ์ไว้แล้วว่า ๗ วันก็ได้บ้างท่าน บางท่านก็ ๗ เดือน บางท่านก็ ๗ ปี หรือบางท่านก็อาจจะ ๗ ชาตก็ได้ เช่น พระโสดาบันนี้ ถ้าไม่สำเร็จในชาตินี้ ก็ยังสามารถปฏิบัติต่อไปได้แต่ไม่เกิน ๗ ชาต และไม่ต้องมีพระพุทธศาสนาเป็นผู้นำทาง เพราะพระโสดาบันนี้ มีพระพุทธศาสนาอยู่ในใจแล้ว มีธรรมอยู่ในใจแล้ว มีแสงสว่างนำทางแล้ว เพียงแต่ว่ายยังเดินไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางเท่านั้น แต่ไม่หลงทางแล้ว เพราะมีแผนที่ มีอริยสัจ ๔ เป็นผู้ที่บอกทางให้ ทุกครั้งที่ทุกข์ ใจเกิดความทุกข์ ก็จะมีสติยังมีต้นหนความอยากอยู่ ก็จะพิจารณาว่าเป็นต้นหนแบบไหนชนิดใด แล้วก็หาธรรมชนิดใดปัญญาชนิดใด มาลบล้างมาทำลายต้นหนชนิดนั้น เช่นพระโสดาบันยังติดอยู่กับกามสุขยังมีกามารมณ์ ยังมีความรักใคร่ ยังชอบมีการเสพกามร่วมกับผู้อื่นอยู่ เวลาอยากจะเสพกามถ้าได้เสพก็มีความสุข เวลาที่ไม่ได้เสพก็ทุกข์ เช่นเวลาต้องอยู่คนเดียว คู่ครองไม่ได้อยู่ด้วย คู่ครองตายไปหรือไปอยู่ที่อื่น ก็จะเกิดความเหงามความว่าเหวขึ้นมา ก็จะเห็นโทษของการมีกามารมณ์ ก็จะหาวิธีดับกามารมณ์นี้ ก็ต้องพิจารณาไปที่ร่างกายว่า ร่างกายนี้เป็นอย่างไรกันแน่ เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดกามารมณ์ แล้วมันเป็นสิ่งที่ทำให้เราดับกามารมณ์ได้หรือเปล่า ก็ลองพิจารณาดูไป ก็เห็นว่าร่างกายนี้มีทั้งส่วนที่ทำให้เกิดกามารมณ์ และมีส่วนที่ทำให้กามารมณ์นั้นดับไป เราเลยพิจารณาส่วนนั้นไป คือส่วนที่ไม่สวยไม่งาม พอเห็นส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกาย กามารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะดับไป ความรู้สึกว่าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงามก็จะหายไป ก็จะทำให้อยู่ตามลำพังได้ นี่คือลักษณะของผู้ที่มีอริยสัจ ๔ อยู่ภายในใจ คือเวลาที่มีความทุกข์ใจมีความไม่สบายใจ จะไม่ไปแก้ที่ข้างนอก เช่นเวลาเหงาแฟนไม่อยู่ก็ไปหาแฟนใหม่ อย่างนี้ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหา เพราะเดี๋ยวแฟนใหม่ไม่อยู่จะทำอย่างไร ก็ต้องหาแฟนใหม่ไปเรื่อยๆ แล้วถ้าเกิดหาไม่ได้จะทำอย่างไร

นี่ก็เป็นเรื่องของผู้ที่อริยสัจ ๔ อยู่ภายในใจแล้ว เวลาเกิดความไม่สบายใจทุกข์ใจ จะไม่ไปแก้ข้างนอก จะแก้ข้างใน เพราะรู้ว่าผู้ที่สร้างความไม่สบายใจที่แท้จริง ก็คือความอยากทั้ง ๓ นี้เอง กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แล้วผู้ที่จะมากำจัดตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ก็คือปัญญา คือผู้ที่เห็นไตรลักษณ์ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ถ้าไป

อยากให้เราเที่ยง อยากให้เราเป็นของเรา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ดังนั้นเวลาแฟน
ไม่อยู่ ก็ปล่อยเขาไม่อยู่ไป เราก็อยู่ของเราไปคนเดียว เพราะเราห้ามเขาไม่ได้ สั่งให้เขา
อยู่กับเราไม่ได้ ห้ามไม่ให้เขาจากเราไปไม่ได้ เมื่อถึงเวลาเขาไปก็ปล่อยเขาไป แล้วก็เลิก
หาแฟนใหม่ อยู่คนเดียวก็ได้ ถ้าไม่มีความอยากจะมีแฟนแล้ว มันก็จะไม่รู้สึกราวว่าแห้ว
หรือเศร้าสร้อยหงอยเหงาแต่อย่างใด นี่คือลักษณะของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม จิตใจนี้จะ
พุ่งไปสู่พระนิพพาน คือเป็นผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสของพระนิพพานแล้ว กระแสก็คือพระ
อริยสัจ ๔ นี้เอง ผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจ แตกต่างกับพวกเราที่เราเห็น แต่เราเห็น
จากการได้ยินได้ฟัง เราไม่ได้เห็นจากประสบการณ์ เราได้ยินได้ฟังจนหูฉีกแล้วว่า
อริยสัจ ๔ มีอะไรบ้าง มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่เวลาอริยสัจ ๔ ปรากฏขึ้นมาในใจ
กลับมองไม่เห็น เวลาไม่สบายใจ กลับมองไม่เห็นว่าตัวเองไม่สบายใจ พอไม่สบายใจก็
ไปแล้วโทรหาเพื่อนแล้ว นัดไปเที่ยวกันแล้ว นี่คือไม่ได้เห็นอริยสัจ ๔ ถ้าเห็นอริยสัจ ๔
ก็ต้องเข้าไปข้างใน ถ้ามว่าตอนนี้อยากได้อะไรหรือ ถึงไม่สบายใจ อะไรทำให้เราไม่
สบายใจ อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หรือ แล้วเราห้ามเขาได้หรือเปล่า สั่ง
เขาได้หรือเปล่า สั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้หรือเปล่า เราก็สั่งไม่ได้ เมื่อสั่งไม่ได้
ก็อย่าไปสั่ง ก็ปล่อยมันไป มันจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของมัน แม้แต่ร่างกายเราก็ปล่อยมัน
ไปได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา มันจะอยู่มันจะตาย มันไม่ได้ทำให้เราตายไปกับมัน นี่คือนี่สิ่งที่
เราไม่รู้ ถ้าเราไม่ใช่ปัญญาแยกแยะ ถ้าใช้ปัญญาแยกแยะแล้วเราจะรู้ว่า เราไม่มีวันตาย
แต่เราไปหลงติดอยู่กับสิ่งที่ต้องตายกัน พอมันจะตายก็เลยเกิดความทุกข์เกิดความ
วุ่นวายใจตามมาเท่านั้นเอง

นี่คือผู้ที่มีอริยสัจ ๔ มีธรรมอยู่ภายในใจ ผู้นี้แหละที่จะไปถึงพระนิพพานได้ โดยที่ไม่
ต้องมีผู้นำทางอีกต่อไป สมมุติชาตินี้เกิดอุบัติเหตุตายไปก่อน ยังไม่สามารถบรรลุธรรม
ขั้นสูงต่อไปได้ เวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่บั้น ก็จะไปปฏิบัติต่อไปทันที เพราะเวลาเกิด
ความทุกข์ก็จะใช้ปัญญาพิจารณา ดูไตรลักษณ์ ดูต้นเหตุทันที แล้วมันก็จะแก้ไปได้เป็น
ขั้นๆไป จนถึงขั้นสุดท้ายขั้นสูงสุด นี่แหละคือสิ่งที่พวกเราควรที่จะพุ่งเป้าไปให้ได้ ถ้า
ไม่ได้ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ได้ ๗ เดือนก็ ๗ ปี ไม่ ๗ ปีก็ขอ ๗ ชาติก็ยังดี มันต้องได้
อย่างใดอย่างหนึ่งสินะ อยู่ที่ศรัทธาความเชื่อ อยู่ที่วิริยะความพากเพียร อยู่ที่สติ อยู่ที่

สมาธิ อยู่ที่บ้านที่ จะเกิดถ้าเราเข้าหาธรรมอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราอยากจะไปดูละครดู ภาพยนตร์ ก็บอกว่าไปดูหนังสือธรรมะดีกว่า ไปฟังเทศน์ฟังธรรมดีกว่า ไปนั่งสมาธิดีกว่า ต่อสู้กับมัน อย่าให้กามฉันทะดึงเราออกข้างนอก เราต้องการเข้าข้างใน ธรรมอยู่ข้างใน อริยสัจ ๔ อยู่ข้างใน ไม่ได้อยู่ข้างนอก ถ้าเราไม่เข้าข้างใน เราจะไม่เห็นอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ที่เราได้ยินนี้เป็นเพียงแต่ เหมือนกับพระพุทธรูปที่เราเห็น พระพุทธรูปไม่ใช่ พระพุทธเจ้า ฉันทิได อริยสัจ ๔ ที่เราได้ศึกษาได้ยินได้ฟังนี้ ไม่ใช่ธรรม ยังเป็นเพียงชื่อ ของธรรมเท่านั้นเอง เหมือนกับเวลาที่เรารับเกี่ยวกับสถานที่ ที่เรายังไม่เคยไป ว่า สถานที่นั้นเป็นอย่างไรเป็นอย่างไร มันก็ยังไม่ได้เป็นความจริงในใจของเรา เหมือนที่ โบริณท้านว่า ๑๐ ปากว่าไม่เท่า ๑ ตาเห็น เราต้องไปถึงสถานที่นั้น แล้วเราถึงจะเห็น อย่างชัดเจนว่าเป็นอย่างไร

ถ้าเราอยากให้เห็นอริยสัจ ๔ เราต้องเข้าข้างใน อยากจะเห็นพระพุทธรูป เห็นพระธรรม เห็นพระสงฆ์ ต้องเข้าข้างใน ไม่ใช่ไปที่ประเทศอินเดีย ไปที่ประเทศอินเดียรับรองได้ไม่ เห็น ไปเห็นก็ซากปรักหักพังเท่านั้นเอง ไปเห็นที่ที่พระพุทธรูปเคยประทับเคยแสดง ธรรม เคยประสูติ เคยตรัสรู้ เคยเสด็จดับขันธปรินิพพาน แต่ไม่มีพระพุทธรูปอยู่ที่ตรง นั้น ไม่มีพระธรรมอยู่ที่ตรงนั้น ไม่มีพระอริยสงฆ์อยู่ที่ตรงนั้น พระอริยสงฆ์อยู่ข้างใน อยู่ในใจเรานี่ เราจึงต้องตั้งใจเข้ามาข้างใน ด้วยการเจริญสตินี้เอง **การเจริญสตินี้ก็เพื่อ ตั้งใจเข้าข้างใน ไม่ให้ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะออกไปแล้วมันก็หลง ออกไป แล้วก็ทุกข์** อย่างที่หลวงปู่ดูลย์ท่านพูดไว้ว่า จิตออกนอกเป็นสมุทัย จิตเข้าไปเป็นมรรค นี่แหละเราต้องการให้จิตเข้าข้างในกัน เราถึงต้องหลับหูหลับตากัน บริกรรมพุทโธกัน เพื่อตั้งจิตให้เข้าข้างใน พอเข้าข้างในแล้ว เดี่ยวมันก็จะเห็นอริยสัจ ๔ มันแสดงอยู่ ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ หรือแม้กระทั่งเวลาหลับมันก็แสดงอยู่ แต่เราไม่เห็นกันเรา ไม่รู้กัน เพราะเราไม่มองเข้าไปที่มันเกิดขึ้นเอง เราไปมองที่อื่นแทน ไปมองคนอื่น เห็น คนที่เรารักแก่ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ทุกข์ขึ้นมา ก็ไปทุกข์กับเขา พยายามที่จะไปหาหมอหา ยา รักษาเขาจนไปแทบตาย ใจก็วุ่นอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้ว่าความวุ่นวายของใจนี้ อยู่ข้างใน เกิดจากความอยากของตนเอง อยากที่จะรักษาแฟน อยากที่จะรักษาคนที่รักให้หายจาก โรคภัยไข้เจ็บ ไม่ยอมมองความจริงว่า รักษาได้หรือรักษาไม่ได้

นี่แหละคือเรื่องของการมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดศรัทธาเกิดความเชื่อ เกิดวิริยะ
อุตสาหะที่จะเจริญศีลสมาธิปัญญา เจริญสติสมาธิปัญญาตามลำดับ ถ้าเจริญสติได้ จิตก็
จะเข้าข้างใน เข้าข้างในจิตก็จะสงบ จิตสงบก็มีความสุข จะเห็นว่าไม่มีความสุขอันใด
ในโลกนี้ สุขที่มาจากความสงบไม่ได้ ก็จะปล่อยความสุขภายนอกได้ แล้วก็
พยายามรักษาใจให้อยู่ข้างในต่อไป อยู่ไปตลอด ทุกครั้งที่มันค้นหาความอยากที่จะ
ออกไปข้างนอกก็ใช้ปัญญามาสกัด มาทำลายเข้าศึกศัตรูที่จะคอยหลอกล่อ ให้ใจหลง
ออกไปหาสิ่งต่างๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ พอปัญญาเฉียบแหลมรู้ทันกลของกิเลส
ค้นหาแล้ว กิเลสค้นหาที่จะไม่สามารถที่จะมาฉุกฉลักจิตใจ ให้ออกไปสู่รูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะได้อีกต่อไป ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร ดังนั้นขอให้ท่านจง
พยายามหมั่นเติมน้ำมันอยู่เรื่อยๆ หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วฟังด้วยจิตใจที่
จดจ่อ เอาจริงเอาจัง ศึกษา ฟังให้เกิดความเข้าใจ ไม่เข้าใจก็ต้องฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก ฟัง
บ่อยๆ เพราะการฟังครั้งเดียว อาจจะไม่เข้าใจ เหมือนเวลาเราบอกใคร บางทีบอกครั้ง
เดียวเขาไม่เข้าใจ ต้องบอกหลายหลายๆ ครั้ง แล้วถามเขา ย้ำอยู่เรื่อยๆ เข้าใจหรือยัง
เข้าใจหรือยัง ถ้าพูดบ่อยๆ เดี่ยวเข้าใจเอง ถ้าฟังบ่อยๆอ่านบ่อยๆ เดี่ยวเข้าใจเอง เพราะ
ธรรมไม่ใช่เป็นของที่ลึกลับที่ตรงไหน อยู่ที่ผู้อ่านผู้ฟังว่า มีความตั้งใจจะอ่านจะฟังมาก
น้อยเพียงไรเท่านั้นเอง

ถาม ภายไม่ใช่ของเราแล้วจิตละคะ

ตอบ จิตก็เป็นผู้รู้ผู้คิด

ถาม แล้วไปกับเราทุกชาติ

ตอบ เราออกจากเขา

ถาม แล้วไปหาจิตใหม่หรือคะ

ตอบ ไม่ เขาเป็นคนสร้างเราขึ้นมา

ถาม ถ้าเราหมดภพชาตินี้ แล้วชาติต่อไป

ตอบ จิตก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม

ถาม ต้องทำให้จิตหลุดพ้น

ตอบ ทำให้จิตหายหลง จะได้ไม่ไปทุกข์ จิตก็เป็นจิตเหมือนเดิมเพียงแต่ไม่หลงเท่านั้นเอง

ถาม ช่วงนี้จิตมันค่อนข้างจะเต็นไปเต็นมา

ตอบ ไม่ดึงมันไว้

ถาม ก็ตามรู้ณะคะ เหมือนตื่นตื่นตลอด

ตอบ อย่าไปตาม ตามมันไม่หยุด ต้องดึงมัน

ถาม มันจะพุ่งต้องพยายามดึงกลับมา ดึงกลับมา ใช่มั้ยไหมคะ มันจะตึกๆตลอด

ตอบ พุทโธๆ สู้มัน

ถาม อยากทราบว่ากฐินที่เราทอดกันในปัจจุบัน คือกฐินนี้ หมายถึงผ้าขาวอย่างเดียว หรือเปล่าครับ หรือทุกวันนี้ที่ผมเห็นทำกัน ก็คือ ถ้าเป็นวัดในเมือง ก็จะเป็นผ้าสำเร็จรูปที่ทำมาแล้ว แล้วก็ส่วนใหญ่จะเน้นที่ตัวปัจจัย ผมเลยไม่แน่ใจว่าอย่างนี้ มันคือกฐินตามที่ได้บัญญัติไว้ในสมัยก่อนหรือเปล่าครับ

ตอบ คือในสมัยก่อนนั้น ขาดแคลนผ้า พระไม่มีผ้าไว้สำหรับเปลี่ยนเวลาเปียกปอน พระพุทธเจ้าก็เลยทรงบอกญาติโยมว่า ควรจะถวายผ้าให้กับพระ เพราะสมัยนั้นมีแต่ใส่บาตรเพียงอย่างเดียว ส่วนผ้านี้ พระต้องไปหาผ้าที่ถูกทิ้งไว้ ตามป่าช้า ตามกองขยะตามข้างทาง แล้วเก็บมาผสมเล็กผสมน้อย พอได้จำนวนพอกับการตัดเย็บ ก็นำมาตัดเย็บเป็นจีวร ที่นี้ปริมาณพระมาบวชมีเพิ่มมากขึ้นๆ ผ้าที่จะหา

มาทำมันก็ไม่พอเพียง พระก็เลยมีผ้าบางที่เพียงผืนเดียว พอเวลาเปียกก็ต้องห่ม
ทั้งเปียกๆ พระพุทธเจ้าก็เลยทรงบอกให้ญาติโยม ถวายผ้าโดยมีกำหนดเงื่อนไข
ต่างๆ เช่นถวายได้เพียงเดือนเดียว เพื่อไม่ต้องการให้มาถวายนาย กับเรื่องการ
ถวายผ้าหาผ้ากันทั้งปี แล้วก็ผู้ที่จะรับได้ ต้องอยู่จำพรรษาตลอดระยะเวลา ๓
เดือน แล้ววัดหนึ่งก็รับได้เพียงครั้งเดียว แล้วผ้าที่ได้รับมาก็ต้องตัดเย็บให้เสร็จ
ภายในวันนั้น เป็นการให้ทำภารกิจให้เสร็จลุล่วงไป ด้วยความสามัคคีร่วมมือ
ร่วมใจกันทำ นี่คือเรื่องของการถวายผ้ากฐิน ก็คือถวายผ้า

สมัยนั้นจะไม่มีเรื่องปัจจัยเงินทองเข้ามา เพราะที่ไม่มีวัดไม่มีถาวรวัตถุ แต่ต่อมา
บ้านเมืองเจริญขึ้น ผ้าก็มีมากขึ้นหาง่ายมากขึ้น มีการถวายผ้าตลอดทั้งปี บางที่
ปีหนึ่งก็ได้เป็น ๑๐๐ ไตรก็มี เรื่องของผ้าก็เลยหมดความสำคัญไป ก็เลย
กลายเป็นการมาถวายเงินทอง เพื่อสร้างถาวรวัตถุ หรือปฏิสังขรณ์ บูรณะ
ซ่อมแซมถาวรวัตถุต่างๆ เช่นโบสถ์เจดีย์ศาลากุฏิอะไรต่างๆเหล่านี้ ซึ่งจำเป็น
จะต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากพอสมควร แล้วก็ครั้งหนึ่งจะมีการร่วมกันทำบุญ
ใหญ่กันสักครั้งหนึ่ง ก็คือในช่วงกฐินนี้ ดังนั้นจะว่ากฐินเปลี่ยนไป มันก็ไม่เปลี่ยน
เพราะก็ยังมีการถวายผ้ากฐินอยู่ มีผ้าแล้วก็มีการนำไปตัดเย็บซักย้อม ให้เป็น
ผ้าผืนใดผืนหนึ่งในไตรจีวรนี้ แล้วก็ทำเหมือนกับในสมัยพระพุทธกาลทุกอย่าง
เพียงแต่ว่ามีการถวายเงินทองมาด้วย เพราะสมัยนี้วัดต้องมีค่าใช้จ่าย ต้องบูรณะ
ซ่อมแซม ต้องมีการดูแลรักษา ทำความสะอาดอะไรต่างๆเหล่านี้ ก็มีค่าใช้จ่าย ที่
ทางวัดก็ไม่สามารถที่จะหามาเองได้ เพราะว่าพระไม่มีหน้าที่ที่จะมาหาเงินหาทอง
มีแต่หน้าที่หาธรรม

ดังนั้นญาติโยมก็เลยถือโอกาส ในปีหนึ่งที่มาถวายผ้ากฐินนี้ เป็นโอกาสที่จะได้
ร่วมกัน มาสร้างถาวรวัตถุ หรือมาปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุต่างๆ ก็ไม่เสียหาย
ตรงไหน เพียงแต่ถ้าเป็นวัดที่ไม่มีถาวรวัตถุ ท่านก็ไม่มี ความจำเป็นกับเรื่องเงิน
ทอง ถ้าท่านได้รับมา ท่านก็จะเอาไปทำประโยชน์สงเคราะห์โลกต่อไป เช่นที่วัด
ป่าบ้านตาดนี้ ท่านไม่มีถาวรวัตถุอะไร เงินส่วนใหญ่ที่ได้มา หลวงตาท่านก็จะเอา

ไปสงเคราะห์โลก ทางโรงพยาบาลต้องการรถ ต้องการเครื่องมืออะไร
ต่างๆ ต้องการสร้างอาคารใหม่อะไรต่างๆ ของงบประมาณทางราชการไม่ได้ ก็เลย
ต้องมาขอทางวัด ทางวัดท่านก็ยินดี เพราะว่าเงินทองเหล่านี้ ไม่มีประโยชน์กับ
ทางวัด เก็บไว้ก็จะเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจของพระเถระได้ เพราะพระเถระที่ยังมี
กิเลสตัณหา ก็จะเกิดความโลภ เกิดความอยาก ที่จะมีส่วนที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง
เอาไปใช้จ่ายกับเรื่องราวต่างๆ ดังนั้นหลวงตาท่านก็เลยไม่เก็บเงินไว้ในวัด มี
เท่าไรท่านก็เอาออกไปสงเคราะห์โลก เก็บไว้เท่าที่จำเป็นเท่านั้นเอง ที่นี้เวลาตาย
ไปจึงไม่มีสงครามแย่งสมบัติกัน เข้าใจหรือยัง

ถาม หากเป้าหมายของผม คือการออกบวช เพื่อปฏิบัติตามปฏิปทาพ่อแม่ครูอาจารย์
ผมควรจะลาออกจากการศึกษาในระดับปริญญาเอกไหมครับ เพราะยิ่งเรียนยิ่ง
คิดว่าห่างไกลจากการปฏิบัติ และยิ่งทำให้เดินช้า กราบขอบพระคุณครับ

ตอบ ก็เราเรียนปริญญาเอกเอาไปทำอะไร ถ้าเราต้องบวชแล้วต้องมีปริญญาเอก เราก็
ต้องเรียนให้จบปริญญาเอกก่อนค่อยไปบวช ถ้าไปบวชเขาไม่ต้องการปริญญา
เอก เราก็ไม่ต้องเรียนให้จบก็ได้ แต่ถ้าถามว่า ถ้าเป็นการจะทำให้เราเสียนิสัยได้
หรือเปล่า อันนี้ก็อาจจะมีส่วนได้ เพราะว่าเราทำอะไรแล้วเราไม่ทำให้มันสำเร็จ
ลุล่วงไป เวลาเราไปบวช เต็มใจเกิดเราอยากไปทำอย่างอื่น อยากไปมีภรรยา เราก็
จะเลิกบวชแล้วก็ไปสึกไปมีภรรยาได้ เพราะฉะนั้นบางทีก่อนที่จะทำอะไรไป
เราต้องดูก่อนว่า มันเป็นนิสัย มันเสียนิสัยหรือเปล่า ถ้าเป็นเรื่องของการเสียนิสัย
บางทีเราก็ควรที่จะอดทนทำสิ่งที่เราตั้งใจไว้ก่อนหน้านี้ แล้วก็ทำให้มันสำเร็จ
ลุล่วงไป แต่ถ้าเราเห็นว่า เวลามันมีน้อยเวลาไม่แน่นอน และปริญญาเอกที่เรา
เรียนอยู่นี้ เราก็ไม่ได้หวังที่จะเอาไปทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับเรา ได้มากก็เท่านั้น
ได้มากก็เหมือนกับไม่ได้มา อย่างนี้ก็ไม่ต้องเรียนก็ได้ แต่ขอให้เรามีความแน่วแน่
ต่อการกระทำของเราแล้วกัน ไม่ว่าเราจะกระทำอะไร คือต้องมีสังขะอธิษฐาน

อธิษฐานคือความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบวชก็ต้องแน่วแน่ต่อการบวช บวชแล้วก็ต้อง
แน่วแน่ต่อการศึกษาต่อการปฏิบัติ ไม่ใช่พอบวชแล้ว พอไปประสบกับสิ่งที่ไม่

ถูกใจขึ้นมา ก็อยากจะสู้ขึ้นมาอย่างนี้ ก็ต้องฝืน ทนอยู่ต่อไปให้ได้ ต้องมีความ
แน่วแน่ต่อการบวช ว่าอันนี้เป็นทางเลือกสุดท้ายแล้ว ไม่เลือกอย่างอื่นแล้ว ถ้าจะ
บวชต้องตัดสินใจอย่างนี้ ถึงจะไปได้ ถ้ายังคิดว่า เตียวพอมืออะไรที่คิดว่าดีกว่า ก็
จะเปลี่ยนใจได้ ฉะนั้นจะต้องดูที่ใจว่า ที่จะไม่ทำเพราะว่ามันทำไม่ไหว ไม่
อยากจะทำ เมื่อ เลยอ้างการบวชมาเป็นเหตุหรือเปล่า ก็ต้องดูตรงนี้ด้วย

ถาม เมื่อโยมดูลมสักพักแล้วรู้สึกวูบ คล้ายกับไม้ฟุ ร่างกายส่วนบนเบาลง แต่ตัวและ
หลังเอนคล้อยตามความวูบนั้น ยังคงดูลมต่อ จากนั้นเป็นเหมือนวงกลมครึ่งตัว
จากศีรษะถึงแก้มือ ขายังรู้สึกปวดอยู่ โยมพยายามไม่สนใจ แต่ความปวดนั้นซัด
อยู่ตรงหน้า หลังเอนและงอจนเมื่อย จึงต้องขยับใหม่ให้ตั้งตรงอยู่เรื่อยๆ กราบ
ขอความเมตตาค่ะ

ตอบ คือร่างกาย ความจริงถ้าเราตั้งไว้อยู่ตรงไหนแล้ว ส่วนใหญ่มันก็จะอยู่อย่างนั้น
นอกจากว่าถ้ามันเอนจนกระทั่งล้มไป ก็ตั้งใหม่ได้ แต่ถ้ามันยังนั่งอยู่ของมันได้
มันจะอยู่ในลักษณะไหน ในระหว่างที่เราภาวนานี้ ไม่ควรไปสนใจกับเรื่องของ
ร่างกาย ควรให้สนใจอยู่กับการภาวนา ถ้าเราดูลมก็ให้อยู่กับลมเพียงอย่างเดียว
ถ้าบริกรรมพุทโธก็ให้บริกรรมพุทโธไป ไม่ว่าจะร่างกายจะอยู่ในท่าไหน ก็อย่าไป
สนใจมัน เพราะถ้าเรากลับมาตั้งท่าใหม่ การภาวนาก็จะล้มเหลว แล้วเราก็ต้อง
กลับมาเริ่มต้นใหม่ ก็จะภาวนาไปไม่ถึงไหน ไปถึงท่าล้มทุกที พอร่างกายล้มก็ลุก
ขึ้นมาตั้งท่าใหม่ แล้วก็เริ่มภาวนาใหม่ มันก็จะล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้ไปเรื่อยๆ
ฉะนั้นขอให้เราทำความเข้าใจว่า เวลาเราตั้งท่าหนึ่งของเราดีอยู่แล้ว แล้วเราหนึ่งไป
เราจะมีความรู้สึกว่า มันเอนมันเอียงมันงอก็อย่าไปสนใจ ให้เราสนใจอยู่กับงาน
ภาวนาของเราไปเรื่อยๆ เราต้องการให้ใจปล่อยวางร่างกาย เพราะถ้าไปไม่ปล่อย
ร่างกายก็เข้าสู่ความสงบไม่ได้ ถ้าเรายังมาพะวักพะวนกับท่าที่ของร่างกายอยู่ มัน
ก็จะเข้าสู่ความสงบไม่ได้ ดังนั้นอย่าไปสนใจ ก่อนที่เราจะภาวนาเราก็ตั้งร่างกาย
ให้ดี ตั้งตัวให้ตรง แล้วก็ทำความเข้าใจว่า ตอนนี้ร่างกายตรงอยู่แล้ว แต่เวลาเรา
หนึ่งไปอาจจะมีความรู้สึกว่ามันเอนไปซ้ายขวา หรือข้างหน้าข้างหลัง ก็อย่าไปสนใจ

เพราะถ้าเราสนใจแล้วมาปรับ เต็มมันก็ปรับไปปรับมา เต็มคิดว่าเอาไป
ทางซ้ายก็ปรับมาทางขวา อ้าวคิดว่ามากไปกลับมาอีกทาง มันก็จะมั่วแต่ปรับอยู่ที่
ร่างกาย แทนที่จะพุทโธ ดูลมหายใจ มันก็เลยไม่ได้ทำ มันก็เลยนั่งไปแบบไม่ได้
ประโยชน์อะไร ฉะนั้นเวลาเริ่มต้นนั่ง ทำความเข้าใจว่าร่างกายนี้ดีอยู่แล้ว เราตั้ง
ดีอยู่แล้ว ตัวตรง ไม่เกร็งไม่อะไร สบาย แล้วถ้ามันจะงอบ้างเอนบ้างก็เป็นเรื่อง
ของมัน ถ้ามันจะล้มลงไปก็ให้มันล้มลงไป ถ้าล้มลงไปแสดงว่าสติเราหมด หลับ

ถาม กราบเรียนถามว่า เมื่อประจักษ์ชัดเรื่อง ๗ วันในอริยบุคคลขั้นต้น แล้วปฏิบัติ
ต่อเนื่องศีล ๕ บริสุทธีสัมบูรณ์ ศีล ๘ ในวันพระ ทำเช่นนี้มาเรื่อยได้ ๑๑๙ วัน
แล้ว จิตสงบอยู่ที่อุเบกขาได้ตลอด รู้ทันการกระเพื่อมเมื่อจิตถูกรบกวน แต่ไม่
เอาทั้งชอบทั้งชัง เพราะไม่เอายกมีเชื้อให้มาเกิดอีก ขอบุญกับจิตแบบสงบนิ่ง นิ่ง
แบบนี้ไปเรื่อยๆ พอครบ ๗ เดือนจิตจะพัฒนาไปสู่อริยบุคคลขั้นที่ ๒ ได้เองใช่
หรือไม่ เพราะจริงๆแล้ว ตอนนี่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปหมด เป็นคน
ละคน ไม่แต่งหน้าไม่ทำผม ไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่ซื้อเสื้อผ้าเลย เป็นความไม่
อยากไปเอง ไม่ได้ฝืนหรือกดข่ม พอใจและสุขใจไม่มีความอยากได้อะไร
อยากมีอยากเป็นอะไร เพียงแต่เชื่อว่าพระพุทธองค์ท่านกล่าวเรื่อง ๗ วัน ๗
เดือน ๗ ปีไว้ เข้าใจแล้วว่าหากปฏิบัติสั่งสมมานาน พอถึงวันหนึ่ง เพียง ๗ วันก็
จะได้รับผลนั้น เพื่อไม่เกิดเกิน ๗ชาติ แต่ ๗ เดือนนี่คืออะไร คือขั้นต่อไปใช่
หรือไม่เจ้าคะ ซึ่งจะได้เองโดยอัตโนมัติ หรือต้องทำอะไรมากไปกว่าสงบสุข
สุขเย็นอย่างนี้

ตอบ คือคำว่า ๗ เดือน ๗ วัน ๗ ปีนี้หมายความว่า ความสามารถของผู้ปฏิบัติที่จะ
บรรลุภายในระยะเวลาสั้นๆ บางคนก็มีความสามารถที่บรรลุได้ภายใน ๗ วัน
บางคนก็ต้อง ๗ เดือน บางคนก็ต้อง ๗ ปี บางคนก็ต้อง ๗ ชาติ อันนี้อยู่ที่
น้ำมันที่เติมเอาไว้ ว่ามีพอหรือไม่ ถ้ามีมากพอ เหยียบคันเร่งจมเข้าไปจมคันเร่ง
เลยนี้ ๗ วันนี่มันก็ถึงแล้ว ถ้าเติมครึ่งถังเหยียบไปจมคันเร่ง เต็มมันไปกลาง
ทางมันก็หมด ต้องเติมใหม่ก่อน อันนี้เป็นเรื่องของ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ส่วน

เรื่องของการพัฒนาของจิตนี้ มันจะไม่ก้าวขึ้นไปของมันเอง มันจะต้องใช้ปัญญา สติปัญญาเป็นผู้นำพาไป คือต้องให้สติปัญญาค้นหา เรียกว่า**สังโยชน์ คือเชือกที่ผูกใจให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด** สังโยชน์นี้มีอยู่ ๑๐ เส้นด้วยกัน มีแบ่งเป็น ๒ ส่วน **สังโยชน์เบื้องบนกับสังโยชน์เบื้องล่าง** เบื้องต่ำก็เป็นชั้นของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และพระอนาคามีที่จะต้องตัดให้ได้

ของ**พระโสดาบันนี้ก็ต้องตัด ๓ เส้นแรก คือสักกายทิฐิ** ความเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเป็นเราเป็นของเรา แล้วก็ความลังเลสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ **วิจิกิจฉา** และ**สีลัพพตปรามาส**คือ ความปฏิบัตินอกคำสอนของพระพุทธเจ้า คือยังเชื่อเรื่องฮวงจุ้ยเรื่องหมอดูดวงดาวฤกษ์ยามอะไรต่างๆนี้ ถือว่าเป็นความเชื่อนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้สอนให้เชื่อกรรมเพียงอย่างเดียว ก็คือการกระทำทางกายทางวาจาและทางใจ ที่ใจทุกข์ก็เพราะใจคิดไม่ดีนั่นเอง คิดไปในทางความอยาก ถ้าอยากจะหายทุกข์ ก็หยุดความคิดที่คิดไปในทางความอยาก ความทุกข์ก็จะหายไป ไม่ต้องไปทำพิธีกรรมอะไรแก้ปัญหิต่างๆ เช่นไม่อยากให้เสื่อมเวลาเจอกับความเสื่อม ก็อยากจะทำให้ความเสื่อมนั้นหายไป โดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาว่า มันเป็นเรื่องปกติของสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ที่มีความเจริญแล้วย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาเห็น แล้วก็ยอมรับความจริง ก็ไม่ต้องไปทำพิธีกรรมอะไร มันจะเสื่อมก็ปล่อยมันเสื่อมไป ที่ไปทำพิธีกรรมไปทำอะไรต่างๆ ก็เพราะว่าอยากจะให้มันไม่เสื่อม นี่แสดงว่าไม่มีปัญญาไม่เห็นความเสื่อม ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือพระโสดาบัน เห็นความเสื่อมของร่างกายและของเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เวลาร่างกายเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป เวลาร่างกายแก่ก็ปล่อยมันแก่ไป เวลาร่างกายตายก็ปล่อยมันตายไป เพราะพิจารณาว่ามันเป็นอนิจจังอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา มันไม่เที่ยงมันต้องเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลง ถ้าไปอยากให้มันไม่เปลี่ยนก็จะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยาก อันนี้ก็จะตัดสังโยชน์ สักกายทิฐิได้ เมื่อตัดได้ก็จะพบกับความสงบพบกับความสุข เข้าใจอริยสัจ ๔ การทำงานของอริยสัจ ๔ ก็แสดงว่าเห็นธรรม

เห็นธรรมก็จะเข้าใจแล้วว่าพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่เห็นอย่างนี้นั่นเอง ก็ไม่สงสัยว่า
พระพุทธเจ้ามีหรือไม่มี พระธรรมมีหรือไม่มี พระสงฆ์มีหรือไม่มี อันนี้ก็ตัด
สังโยชน์ไป ๓ ข้อแรกได้

ส่วนอีก ๒ เส้นที่ยังตัดไม่ได้ก็คือ กามราคะ ความยินดีในกามารมณ์ แล้วก็
ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ๒ อย่างนี้มันจะเกิดขึ้นด้วยกัน เวลาเกิดกามารมณ์แล้ว
ไม่ได้เสพกามารมณ์มันก็จะหงุดหงิด มันหงุดหงิดมันเลยต้องไปเสพ พอมันเสพ
แล้วมันก็หาย แต่มันหายชั่วคราวแล้วเดี๋ยวมันก็กลับมาเป็นใหม่ ถ้าอยากจะให้
มันหายอย่างถาวร ก็ต้องอย่าไปเสพกามารมณ์ เพราะกามารมณ์เป็นต้นเหตุความ
อยาก ความอยากนี้ต้องทำลายมัน กามารมณ์นี้มันเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะไป
เห็นของสวยของงามในร่างกายของผู้อื่น ถ้าอยากจะดับกามารมณ์ ก็ต้อง
พยายามเห็นส่วนที่ไม่สวยงามของผู้อื่น เช่นเห็นคนที่เราชอบอย่างนี้ เราชอบเขา
เราเห็นหน้าตาเขาเห็นรูปร่างเขา การแต่งเนื้อแต่งตัวอะไรเราเห็นแต่เพียงส่วน
นอก เราไม่เห็นส่วนใน เราก็ต้องพิจารณาดูเข้าไปข้างในใต้ผิวหนัง ถ้าเราเปิด
ผิวหนังออก เปิดเนื้อออก แยกออกมา เราก็จะเห็นอาการต่างๆที่ไม่น่าดูไม่น่าชม
หรือดูส่วนที่สกปรกที่ถูกขับถ่ายออกมาผ่านทางร่างกาย ถ้าเห็นสิ่งเหล่านี้แล้วมัน
ก็จะทำให้กามารมณ์มันดับไป เมื่อดับกามารมณ์ได้ ปฏิฆะความหงุดหงิดก็จะ
หายไปด้วย นี่ก็เป็นขั้นของพระสัทธาคามีกับขั้นพระอนาคามี **พระสัทธาคามีนี้**
ท่านแสดงว่า สามารถที่จะละได้เป็นบางส่วน แต่ยังไม่เต็มที่ได้ ทำให้กาม
ราคะเบาบางลงไป แต่ไม่หมดไป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าไม่สามารถเห็นได้
ตลอดเวลา บางเวลาก็เห็นบางเวลาที่ไม่เห็นความไม่สวยงาม เวลาที่เห็นก็ไม่
มีกามารมณ์ เวลาที่ไม่เห็นไปเห็นส่วนที่สวยเข้า ก็เกิดกามารมณ์ขึ้นมา ต้องขึ้นไป
อีกขั้นหนึ่ง

คือ**ขั้นพระอนาคามี**นี้จะเห็นตลอดเวลา เห็นร่างกายบ๊อบนี้ จะเห็นทั้งส่วนที่สวย
และส่วนที่ไม่สวยพร้อมๆกันไป พอเห็นอย่างนี้แล้วกามารมณ์ก็จะดับไป ปฏิฆะ
ความหงุดหงิดใจก็จะหายไป **ก็จะตัดสังโยชน์อีก ๒ เส้นได้ รวมเป็นทั้งหมดก็ ๕**

เส้น นี้สังโยชน์เบื้องต่ำ ผู้ที่ตัดได้ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะไม่มีความยินดีกับร่างกายแล้ว ที่มีร่างกายเพราะต้องการใช้ร่างกายนี้ ไปเสพกามารมณ์นี้เอง ในเมื่อไม่มีกามารมณ์ก็ไม่รู้จะมีร่างกายไปทำอะไร ก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จิตของพระอนาคามีถ้ายังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์ ก็จะไปในสวรรค์ชั้นพรหม มีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกัน ชั้นสุทธาวาส **แล้วก็จะปฏิบัติเจริญปัญญาต่อเพื่อตัดสังโยชน์อีก ๕ เส้น** คือ **รูปราคะ** ความยินดีในรูปฌาน **อรุปราคะ** ความยินดีในอรุปรฌาน **มานะ** ความถือตัว **อวิชชา** ความไม่รู้ ยังไม่เห็นอริยสัจ ๔ ที่มีซ่อนอยู่ภายในจิตที่สงบนั้น และ**อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่านที่ยังมีอยู่ในจิต ผู้ที่ปฏิบัติถึงขั้นนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา แล้วก็ตัดไปให้ได้ไปให้หมดทั้ง ๕ เส้น ถ้าตัด ๕ เส้นได้ก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์

อันนี้มันจะไม่เป็นของมันเอง มันจะต้องใช้ปัญญาเป็นผู้ขุดคุ้ยหาสังโยชน์ แล้วก็ใช้สติปัญญาตัดมันไป ตัดมันไปให้หมด และถ้าผู้ที่ขยันพิจารณาก็จะตัดได้เร็ว ถ้าบางทีไปถึงแล้วซี้เกียจ ติดอยู่เฉยๆ ไม่พิจารณา ก็อาจจะติดอยู่เป็นเวลาหลายเดือนหลายปีก็ได้ หรือติดแล้วไปเจอปัญหาที่ไม่รู้จักวิธีแก้ เพราะไม่มีผู้ที่ชี้แนะนำผู้ที่ผ่านมาแล้ว อย่างหลงตาท่านก็เล่าว่าท่านก็ไปเจออวิชชา แล้วท่านก็ไม่รู้ว่ามันเป็นอวิชชา ท่านก็แบกอวิชชาต่อไปอีก ๓ เดือน แทนที่จะทำลายมัน แต่ถ้าหลงปุ้มมันยังมีชีวิตอยู่ ถ้าไปเล่าให้ท่านฟัง หลวงปู่มันก็จะบอกนั่นแหละไอ้ตัวนี้แหละ ตัวที่ต้องทำลาย ไม่ใช่ไปรักษามันไปปกป้องมัน เพราะมันสวยงาม ท่านบอกมันเหมือนนางบังเงา ท่านบอกตอนต้นคิดว่าอวิชชานี้เป็นเหมือนเสื้อ แต่พอไปเจอตัวจริงแล้วมันเหมือนนางบังเงาเหมือนนางงามจักรวาล มันสว่างไสว อวิชชานี้ มันตัวสว่างไสว มันแบบว่าไม่เคยเห็นความสว่างไสวมาก่อน ไอ้ตัวนี้ท่านก็เลยไปแบกมันอยู่ถึง ๓ เดือน แล้วในที่สุดท่านก็รู้ว่าตัวนี้เอง ที่เป็นตัวภพตัวชาติ ที่บอกตรงไหนมีจุดมีต่อมตรงนั้นจะมีภพมีชาติอยู่ ก็ไอ้ตัวนี้ตัวนี้จะทำให้ไปเกิดต่อได้อยู่ นี่ก็คือสังโยชน์ต่างๆ ที่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะพบเจอ ถ้าไม่เจอก็ขุดคุ้ยหามันได้ ถ้าเราได้มีได้อ่านไว้ก่อน ดูแผนที่ไว้ก่อนมันก็จะง่ายกว่าไม่ได้ดูแผนที่ ไม่ได้ดูแผนที่ก็ต้องรอให้มันโผล่ขึ้นมาถึงจะรู้ว่ามันยังมีอยู่

แต่ถ้ามีแผนที่ ถ้ามันไม่ไหลขึ้นมาก็ซุดหามัน เพราะเรารู้แล้วยังเหลืออีก ๕ ตัว
หลบอยู่แถวนี้ แถวไหนก็ไม่รู้ คั่นหามันให้เจอ

ถาม พระอาจารย์เคยสอนว่า ละกิเลสโดยการไม่อยาก แต่เมื่อมีความเคารพศรัทธา
พ่อแม่ครูอาจารย์ ก็จะอยากไปกราบ ไปทำบุญถวายสังฆทาน ดังนั้นการมี
ความรู้สึกอยากแบบนี้ จะเรียกว่ากิเลสได้ไหม จะมีวิธีแก้ไขได้อย่างไร

ตอบ คือความอยากแบบนี้ มันอยู่ที่ระดับจิตของเรา ว่าเราอยู่ในระดับไหน ถ้าเราอยู่
ในระดับที่พึ่งตนเองได้ แล้วอยากจะไปกราบท่านเพราะขี้เกียจภาวนา อยากจะหา
โอกาสออกไปเที่ยวข้างนอก อยากแบบนี้ก็เป็นโทษ แต่ถ้าเราติดเราภาวนาแล้ว
ติด เรามีปัญหาแก้อองไม่ได้ อยากจะไปหาท่านเพื่อให้ท่านช่วยแก้ไข ถ้าอย่างนี้ก็
ถูก ฉะนั้นมันต้องดูที่เหตุผลว่าไปเพราะอะไร บางทีมันมีเหตุผลแอบอ้างอยู่ ซ่อน
อยู่ ที่เราไม่รู้ อย่างพวกญาติโยมที่ชอบไปผ้าป่าไปกุฏิกันนี้ ก็เพราะว่าจะได้
ออกไป ไม่ต้องเดินจงกรมไม่ต้องนั่งสมาธิกัน ก็หลงตาท่านถึงไม่ให้พระเณรรับ
กิจนิมนต์ใจ ความจริงรับกิจนิมนต์มันก็เป็นกาไปโปรดญาติโยม ให้ญาติโยมได้
ทำบุญ แต่ในขณะเดียวกัน ก็ไปทำลายสมาธิของพระผู้ปฏิบัติ เพราะเวลาออกไป
แล้วไปเห็นรูปเสียงกลิ่นรส ใจก็ฟุ้งขึ้นมา กลับมาวัดนี้ไอ้สิ่งที่เห็นอยู่มันยังค้างอยู่
ในใจ กว่าจะลบมันออกไปหมดได้บางทีสองสามวัน ถ้าลบไม่ไหวบางทีดีไม่ดีก็
อยากกลับไปหามันอีก ทำเหตุให้สึกได้ลาสิกขาได้ ท่านถึงระมัดระวังเรื่องพระ
ท่านถึงไม่ยอมให้ออกไปข้างนอก แม้แต่ไปทำวัตรในช่วงเช้าพรรษา ไปกราบครู
บาอาจารย์ต่างๆ ท่านก็ไม่เคยพาไป หลวงตาท่านจะไปองค์เดียว สมัยที่มีพระ
ผู้ใหญ่ที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่นหลวงปู่ขาวหลวงปู่ฝั้น หลวงตาท่านไปทำวัตรองค์เดียว
ท่านไม่ได้พาพระเณรออกไป ไปกับท่าน เพราะท่านเห็นพิษเห็นภัยของการ
ออกไปข้างนอก เพราะมันจะทำให้เกิดสัญญาอารมณ์ตกค้างอยู่ในใจ แล้วเวลา
กลับมาจะไม่มีกะจิตกะใจที่จะเดินจงกรมนั่งสมาธิ ใจมันจะคิดเห็นแต่สิ่งที่ได้
ออกไปเห็น คิดถึงความสุขที่เคยได้รับจากสิ่งเหล่านั้น ก็ยังอยากกลับไปหามัน
อีก

ถาม เวลาไปภาวนาที่วัดครูบาอาจารย์ ความคิดมักจะชอบไหลลงต่ำ เช่นไปลบหลู่ครูอาจารย์โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ควรจะแก้ไขอย่างไรดี

ตอบ ก็หยุดมันสิ ถ้ามันคิดไม่ดีก็หยุดมัน ถ้าหยุดไม่ได้ก็ใช้พุทโธ พุทโธไป สวดมนต์ไป ออย่าปล่อยให้มันคิด แล้วก็เตือนใจสอนใจว่า คิดแบบนี้ไม่ดี เป็นการคิดทำลายตนเอง

ถาม ตอนเด็กๆประมาณ ๘ - ๙ ขวบ เกิดสภาวะธรรมขึ้น ๒ ครั้งคือ กลางคืนนอนไม่หลับก็นอนกลิ้งจนตึก ก็คิดถึงเรื่องความตาย จากนั้นใจมันเกิดวาง กายใจเบาสบาย ต่อมาอายุ ๑๘ นั่งสมาธิสมาธิสม่ำเสมอหลายวัน เกิดจิตรวมเหมือนลอยขึ้นชั้นบรรยากาศสูง ประมาณชั้นสตราโทสเฟียร์ (Stratosphere) มีความสุขมากแบบที่บนโลกนี้ไม่มี จากนั้นจิตก็ถอนออกมา มีความรู้สึกอยากบวชมาก ร้องไห้ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ข้างหนึ่งมันเหยียบทางโลก ข้างหนึ่งเหยียบทางธรรม เหมือนประตูคุกเปิดแล้ว แต่ออกมาไม่ได้มันมีโซ่ล่ามขาไว้อีกทีหนึ่ง โซ่นั้นคือมันห่วงพ่อกับแม่ มองด้วยตาเปล่าเห็นศาลาข้างทาง มันใหม่ๆอยู่ดีๆ จากนั้นมันค่อยๆเก่าและพังลงไป ตอนนี้อายุ ๓๒ แต่ก็ไม่เคยลืม คำถามสภาวะพระนิพพาน จิตจะลอยสูงกว่าที่หนูเคยทำได้จนพลังดึงดูดของโลกใช้หรือไม่

ตอบ ก็คล้ายๆอย่างนั้นนะ คือมันก็สงบอย่างนั้น เพียงแต่ว่ามันจะสงบอย่างถาวร มันไม่ต้องขึ้นๆลงๆ สมาธิมันยังเข้าๆออกๆอยู่ เวลาอยู่ในสมาธิก็เหมือนเข้าไปในพระนิพพานชั่วคราว แต่ต้องออกมาเพราะว่ายังมีร่างกาย พอออกมาแล้วมารับรู้เรื่องราวต่างๆ ความสงบนั้นก็หายไป นอกจากถ้ามีปัญญาเท่านั้น ถึงจะสามารถรักษาความสงบนั้นไว้ได้ต่อไปเวลาออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านถึงสอนให้ใช้ปัญญาหลังจากที่ได้สมาธิ พอได้สมาธิแล้วออกมาก็พยายามใช้ปัญญา คอยกำจัดตัดต้นเหตุความอยากต่างๆ ที่จะมาทำให้ใจวุ่นวายขึ้นมา หายจากความสงบ ถ้าสามารถตัดต้นเหตุต่างๆได้ ใจก็จะสงบตลอดเวลาโดยไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ อันนั้นก็เรียกว่าเป็นพระนิพพาน สงบตลอดเวลา เพราะเหตุที่ทำให้ลายความสงบนั้นมันถูกทำลายไปหมด จิตก็ไม่ต้องเดินจงกรมไม่ต้องนั่งสมาธิไม่ต้องเจริญ

สติปัญญาอะไรต่อไป เพราะจิตมันสงบของมัน ไม่มีพิษมีภัยที่จะมาทำลายความสงบนั้น ทางร่างกายก็เหมือนหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ต้องกินหยูกกินยาไม่ต้องทำอะไรแล้ว เวลาที่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ต้องกินยามันถึงจะหายได้ เวลาใจฟุ้งใจวุ่นวายก็เหมือนใจไม่สบาย ใจก็ต้องใช้ปัญญาใช้สติสมาธิถึงจะสามารถที่จะทำลายเชื้อโรค ที่ทำให้ใจวุ่นวายนั้นหมดไป พอเชื้อโรคนั้นหมดไป ใจก็กลับมาเป็นปกติ

ถาม อารมณ์อุเบกขาไม่ใช่อารมณ์ของพระนิพพาน ใช่ไหมครับ

ตอบ ท่านไม่ได้ใช้คำพูดนั้น แต่มันก็เป็นอันนั้นแหละ คือพระนิพพานนี้ เราก็ไม่ได้ศึกษาทางพระคัมภีร์เท่าไร เพียงแต่ท่านไม่ค่อยอยากจะพูดมาก เพราะว่าพูดไป คนฟังก็อาจจะเอาไปจินตนาการอะไรต่างๆ แล้วอาจจะหลงผิดได้ ท่านเลยบอกว่าให้ปฏิบัติดีกว่า ให้ปฏิบัติแล้วให้มันเป็นสันติจิตโก ให้มันรู้มันเห็นเอง ไม่งั้นเดี๋ยวเราจะเป็นพวกตบอดคลำช้าง ๕ คน มันก็คลำช้างตัวเดียวกัน แต่คลำคนละที่กัน แล้วก็มาเถียงกันว่า เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มันก็ถูกทั้ง ๕ คนนั้นแหละแต่มันไม่ถูกหมด จะว่านิพพานเป็นอุเบกขาก็ได้ เป็นอุเบกขาที่ถาวรก็ได้ นิพพานที่ไม่มีกิเลสตัดหนาก็ได้ นิพพานสูญญาก็ได้ มันพูดได้ แต่ภาษาเรา พอเราพูดแล้วเราจะแปลความหมายไปอีกเรื่องหนึ่ง ก็เลยอย่าพูดดีกว่า ปฏิบัติกันดีกว่า

ถาม ด้วยเห็นบางอย่างในเฟซฯ ในการบอกบุญซึ่งพระอาจารย์เทศน์บอกมาแล้วเรื่องการทำบุญ แต่สงสัยต่อว่า ถ้าทำแบบ คือบอกเบอร์บัญชีให้โอนเงินเข้า แต่ก็ เป็นบัญชีเดียวกับที่ให้อยู่ ไม่แยกบัญชี จึงทวงถามว่า ทำไมไม่เปิดบัญชีแยก ตอบว่า ได้แอดวานซ์เงินตนออกไปก่อน แล้วมาบอกบุญให้ร่วมกันทำ ถามต่อว่า รู้ไหมว่ามีเงินบุญโอนเข้ามาเท่าไร ตอบว่าไม่เป็นไร เท่าไรก็เท่านั้น แบบนี้ผลกรรมจะเป็นอย่างไรคะ ตนก็ไม่ได้ร่วมทำเพราะไม่ศรัทธา

ตอบ เราถึงบอกเราไม่อยากจะยุ่งกับเรื่องราวเหล่านี้ไง มันเป็นดาบ ๒ คม จึงบอกไม่
เรียไรไม่เปิดบัญชีขงบัญชี

ถาม กระผมติดการงานทางโลก เลยไม่มีโอกาสมากราบเรียนธรรมกับพระอาจารย์
ในช่วงนี้ ในแต่ละวันก่อนไปทำงานจะฟังเทปธรรมะ ของพระอาจารย์สุชาติและ
หลวงตามหาบัว และนั่งสมาธิ ตอนนี้อยู่ในช่วงที่ต้องนำธรรมมาพัดกับกิเลส
อย่างหนัก มีชนะและมีแพ้ แต่ส่วนมากชนะมากกว่า แต่ยังไม่ดีเท่าที่ควร เพราะ
อยากจะบวชสืบทอดพระพุทธศาสนา เพราะไม่เห็นประโยชน์ที่ฆราวาสใช้ชีวิต
เวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์เช่นนี้ ระหว่างวันที่ทำงานจะภาวนาพุทโธ และสวดมนต์
อยู่ในใจตลอดวัน เวลาฝันก็จะฝันว่า ได้สวดมนต์บ้าง อยู่ในวัดโนโบสถ์ และได้
ถวายผ้าไตรอยู่บ่อยครั้ง มีอยู่วันหนึ่งได้พลังทำผิติดิสไป ในเวลานอนได้เกิดฝัน
ร้ายว่า จะมีอันตรายกับตัว ได้หนีอันตรายจนไปพบหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
นั่งขัดสมาธิอยู่ในกระท่อม เลยดีใจมากก้มลงกราบหลวงปู่แทบตัก หลวงปู่ลูบหัว
และบอกว่า ไม่เป็นไร ผมได้ลุกขึ้นเห็นพระอีกรูป คือหลวงปู่สิม ท่านยิ้มให้อย่าง
มีเมตตา ผมเลยตื่นขึ้นมา สงสัยว่าหลวงปู่แหวนท่านมากับหลวงปู่สิมได้อย่างไร
จึงเปิดอินเทอร์เน็ตดู รู้สึกอัศจรรย์ที่หลวงปู่ท่านทั้ง ๒ ท่านสนิทกัน ผมไม่ทราบ
มาก่อน ปกติเวลาสวดมนต์ทุกวัน ระลึกถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ และเอ่ย
นามครูบาอาจารย์ทุกครั้ง รวมถึงพระอาจารย์มั่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่แหวน
และพระอาจารย์สุชาติอยู่ทุกวัน อยากสอบถามพระอาจารย์สุชาติครับว่า ที่
ปฏิบัติอยู่ถูกต้องเพียงใด และที่ฝันแบบนั้น เป็นผลของการปฏิบัติความเพียรใช่
หรือไม่ ลักษณะแบบนี้ใช่หรือไม่ที่หลวงตาว่า ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจะมีครูอาจารย์
หรือเทพพรหมคอยดูแลปกป้องอยู่เสมอ เพราะปกติเวลานั่งสมาธิภาวนาแล้ว จะ
ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยเจ้า พรหม
เทวดา บุพการี เจ้ากรรมนายเวร เทวดาประจำตัวอยู่ทุกครั้ง เพราะกระผมพึ่งอยู่
ในชั้นอนุบาล อยากขอความเมตตาพระอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ ทุกวันนี้
กระผมพิจารณาว่า ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง มีความทรุดโทรมอยู่ตลอด และ
กำลังเร่งทำความเพียรตัดกิเลส ศีลาธรรมจากพระอาจารย์สุชาตินำมาปฏิบัติ

ตอบ ถูกแล้วละ ก็ขอให้ปฏิบัติให้มากๆ พุดีให้น้อยๆ ถ้าปฏิบัติมากๆแล้วต่อไปมันก็จะน้อยลงเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติแล้วมันเห็นแล้ว มันเข้าใจแล้ว มันก็ไม่ต้องจะไปถามใคร ฉะนั้นก็ขอให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆปฏิบัติให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วพยายามพุดีให้น้อยๆลงไป

ถาม ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเราไปถูกทางหรือเปล่า

ตอบ ก็ถ้าทำให้สบายได้ ถูกทาง ถ้าตัดกิเลสตัดตัณหาได้ก็ถูกทาง มีแค่นี้ ทางของเราคือตัดกิเลส โลกให้น้อยลง ออยากให้น้อยลง ถูกทางแล้ว

ถาม มันก็มีความคิด ก็ฟังเทศน์ท่านอาจารย์บ่อย ก็เหมือนกับว่าสุดท้ายเราก็ต้องมุ่งสู่พระนิพพานใช่ไหมคะ แต่ ณ จุดนี้กิเลสมันยังพวยอยู่

ตอบ ต้องสู้มันให้ได้

ถาม ยังสู้ไม่ได้ ยังไม่มีกำลังพอ

ตอบ ก็ไม่เป็นไร ก็ตัดมันไปเรื่อยๆ ลดความอยากให้น้อยลง ลดความโลภให้น้อยลง ซื่อเลื่อมใสให้น้อยลง ซื่อกระเป่าให้น้อยลง ซื่อรองเท่าให้น้อยลง ก็กิเลสทั้งนั้น

กัณฑ์ที่ ๔๘๓

สัมมาทิฐิ

๑ พุทธจักายน ๒๕๕๗

สิ่งที่เราจะได้รับจากการฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ก็คือ**สัมมาทิฐิ** **ความเห็นที่ถูกต้อง** สัมมาทิฐินี้แหละ เป็น**ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหัวข้อแรกในมรรคที่มีองค์ ๘** พระองค์ทรงเริ่มที่สัมมาทิฐิ เพราะว่าสัมมาทิฐินี้เปรียบเหมือนกับหัวหน้า ถ้าหัวหน้าไปทางไหนลูกน้องก็จะไปทางนั้น ถ้าหัวหน้าไปทางซ้าย ลูกน้องก็ไปทางซ้าย หัวหน้าไปทางขวา ลูกน้องก็จะไปทางขวา เช่นเดียวกับธรรมอื่นๆ เช่น**สัมมาสังกัปป** **สัมมากัมมันโต** **สัมมาวาจา** **สัมมาอาชีโว** **สัมมาวายาโม** **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** ก็จะไปตามทางของ**สัมมาทิฐิ** สัมมาทิฐิ คือ**ความเห็นที่ถูกต้อง** ถ้าเรามี**ความเห็นที่ถูกต้อง** เราก็จะ**มีความคิดที่ถูกต้อง** **มีการกระทำที่ถูกต้อง** **มีวาจาคือการพูดที่ถูกต้อง** **มีอาชีพที่ถูกต้อง** **มีความ پاکเพียรที่ถูกต้อง** **มีสติการระลึกที่ถูกต้อง** และมี**สมาธิความตั้งมั่นของจิตที่ถูกต้อง** ถ้าเราไม่มี**สัมมาทิฐิ** มี**มิจฉาทิฐิ**เป็น**ความเห็นผิด** **ความคิดของเราจะคิดผิด** **การพูดการกระทำก็จะผิด** **อาชีพก็จะผิด** **ความเพียรก็จะผิด** **การระลึกก็จะผิด** **การตั้งมั่นของจิตก็จะผิด** **สัมมาทิฐิคือความเห็นชอบความเห็นที่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง** โดยเฉพาะ**ความเห็นที่ถูกต้อง** ที่จะนำพาสัตว์โลกให้ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด นำพาสัตว์โลกไปสู่**มรรคผลนิพพาน** จำเป็นต้องมี**สัมมาทิฐิ** **ความเห็น**ว่า **ใจนี้เป็นใหญ่** **ใจเป็นประธาน** **ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด** ในโลกนี้ **ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสำคัญเท่ากับใจ** เพราะ**ใจนี้แหละเป็นผู้ที่จะสร้างมรรคผลนิพพานขึ้นมา** และเป็น**ผู้ที่จะรับผลขึ้นมา** ขึ้นอยู่ที่**การกระทำของใจเอง**

การที่ใจจะไปถึง**มรรคผลนิพพาน**ได้ **ใจต้องรู้จักวิธีที่จะทำให้ใจนี้เดินทางไปถึงมรรคผลนิพพานได้** **วิธีที่จะนำพาให้ไปถึงมรรคผลนิพพาน** ก็คือ **วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญไว้ทรงปฏิบัติ** แล้วก็นำเอา**มาเผยแผ่สั่งสอน**ให้แก่**สัตว์โลก** นั่นก็คือ **การไม่ทำบาปทั้ง**

ปวง การกระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม การชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี้แหละเป็นวิธีการที่จะนำพาใจให้ได้ ไปสู่มรรคผลนิพพาน ให้ได้ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้นถ้ามีความเห็นอย่างนี้แล้ว ความคิดก็จะไปตามความเห็น คือจะไม่ทำบาป จะทำบุญทำแต่ความดี และจะชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อคิดอย่างนี้ การกระทำก็จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ไม่เสพสุรายาเมา การพูดก็จะไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดส่อเสียด อาชีพก็จะเป็นสัมมาชีพ คืออาชีพที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น เช่นอาชีพฆ่าสัตว์ก็จะไม่ทำ อาชีพที่ขายอาวุธขายเครื่องดักสัตว์ก็จะไม่ทำ อาชีพที่ขายยาพิษขายสุรายาเมาก็จะไม่ทำ นี่คือนิยามอาชีพที่ไม่ถูกไม่ควรที่จะกระทำ ทำอาชีพที่ไม่เป็นภัยไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น เรียกว่าสัมมาอาชีพ อาชีพที่ถูกต้อง แล้วความเพียรที่ถูกต้องก็คือ เพียรพยายามละบาปให้หมด เพียรพยายามทำแต่ความดี เพียรพยายามชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ชำระความโลภความโกรธความหลง ชำระตัณหาต่างๆ คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ด้วยการเจริญสติให้ใจหยุดคิดปรุงแต่ง ให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ลอยไปในอดีต ไม่ให้ลอยไปในอนาคต ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อยู่ที่ร่างกาย หรืออยู่ที่อารมณ์ที่ได้กำหนดเอาไว้ เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือจะใช้มนานุสติ ก็ระลึกถึงความตายของสรรพสิ่งของสรรพสัตว์ ของบุคคลต่างๆ ทั้งเขาทั้งเรา เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปด้วยกัน นี่ก็เรียกว่าสัมมาสติ คือการตั้งสติระลึกในสิ่งที่จะทำให้ใจหยุดคิดปรุงแต่ง หยุดอยากหยุดโลภหยุดโกรธหยุดหลง เรียกว่าเป็นการเจริญสัมมาสติ เมื่อเจริญสัมมาสติแล้ว ใจก็จะเข้าสู่สัมมาสมาธิ คือเข้าสู่ความสงบ ความว่าง ความเป็นสักแต่ว่ารู้ ความเป็นอนุเบกขา ที่เรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าใจยังไม่ถึงจุดนี้ เช่นระหว่างที่จะเข้าไปสู่จุดนี้ อาจจะได้เห็นได้ยินได้รับรู้อะไรต่างๆ ก็อย่าไปสนใจอย่าไปตามรู้ ให้ภาวนาต่อไป ให้เจริญสติต่อไป ให้อยู่กับอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ จนกว่าจิตจะรวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์ **รวมเป็นหนึ่งสักแต่ว่ารู้ เหลือแต่อนุเบกขากับความว่างปราศจากความคิดปรุงแต่ง** ปราศจากภาพหรือเสียงหรือแสงอะไรต่างๆ ถึงจะเรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ เพราะสัมมาสมาธินี้เป็นฐานกำลังของใจ **ถ้าใจไม่ได้เข้าถึงฐานนี้ ใจจะไม่มีการกำลังต่อสู้กับกิเลสตัณหา ที่เป็นข้าศึกศัตรู ที่เป็นผู้จุดลากจิตใจ ให้ไปเวียนว่ายตายเกิด**

ถ้าอยากจะทำคุณวิเศษวิเศษตายเกิด อยากจะเข้าสู่พระนิพพาน จำเป็นจะต้องต่อสู้อะไรหรือ ทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ ทุกครั้งที่เกิดความโลภความโกรธความหลง ทุกครั้งที่เกิด กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ปัญญาและสมาธิทำลาย ถ้าไม่มีสมาธิ มีปัญญา ปัญญาจะไม่มีกำลังที่จะฆ่ากิเลสได้ฆ่าตัณหาได้ ต้องมีสมาธิ ปัญญา ก็คือสัมมาทิฐิที่เห็นว่า ความโลภความโกรธความหลงความอยากนี้ เป็นผู้ที่สร้างความ ทุกข์ให้แก้ไข เป็นผู้ที่จุดลาคาใจให้ไปเวียนว่ายตายเกิด ถ้ารู้ด้วยปัญญาแต่ขาดสมาธิ อย่างนี้เรียกว่ายังไม่ใช่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นเพียงสุดมยปัญญา เช่นปัญญาที่เกิด จากการได้ยินได้ฟัง หรือจินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดใคร่ครวญ แต่ถ้ายังไม่สามารถหยุดความโลภหยุดความโกรธหยุดความหลง หยุดตัณหาความอยากต่างๆได้ ก็ยังไม่ใช่เป็นภาวนามยปัญญา **ภาวนามยปัญญาจึงต้องมีสัมมาสมาธิก่อน จิตต้องเป็น อัปนาฯ จิตต้องรวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์ ลักแต่ว่ารู้** ขณะที่จิตรวมนี้จิตจะปล่อยวาง ชั้นทั้งหมด จิตจะปล่อยรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตจะปล่อยชั้น ๕ อยู่ตามลำพัง เหมือนกับแยกกัน เคยเป็น ๒ คนเช่นเคยเป็นสามีภรรยา กัน พอเข้าสู่อัปนาฯ ก็เหมือน แยกอยู่กันคนละบ้าน สามีไปอยู่บ้านหนึ่งภรรยาไปอยู่อีกบ้านหนึ่ง สามีจะเป็นอะไร ภรรยาไม่เดือดร้อน ภรรยาเป็นอะไรสามีจะไม่เดือดร้อน ต่างฝ่ายต่างอยู่ อย่างนี้ถึงจะ เรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ ไม่รบกวนไม่วิตกไม่กังวล ไม่มีอารมณ์อะไรกับรูปเสียงกลิ่นรส โณภูมิจิต ไม่มีอารมณ์กับเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ไม่มีอารมณ์กับร่างกาย ร่างกาย จะแก่จะเจ็บจะตาย จะเป็นอย่างไร จะไม่เป็นปัญหากับใจในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น นี้แหละคือสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น ถ้ามีสัมมาทิฐิ

ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิ เช่น ถ้าไม่เคยได้มาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่ได้ยินเรื่องราวเหล่านี้ ก็จะไหลไปตามกระแสของโมหะอวิชชา ดังที่ได้แสดงไว้ใน**ปัจจุ ยการหรือปัจจุจสมุปบาท** อวิชชาปัจจุจาสังขารา สังขาราปัจจุจายาวิญญาณ วิญญาณปัจจุจาย นามะรูปะ แล้วก็ออกไปทางอายตนะ ออกไปทางเวทนาตัณหา ออกไปทางภว ออกไป ทางเกิดแก่เจ็บตายเวียนว่ายตายเกิด นี่คือการที่ไม่มีสัมมาทิฐิ จิตที่มีมิจฉาทิฐิ คือมี อวิชชาเป็นผู้นำพา อวิชชาก็จะพาให้จิตออกไปหา ความสุขที่เป็นความทุกข์ แต่จิตถูก อวิชชาหลอกให้คิดว่าเป็นความสุข ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิต ออกไปหาสุข

เวทนา แล้วก็ออกไปหาตัณหา แล้วก็ออกไปเกิดอุปาทานไปสู่ภาวะ ไปสู่การเกิดแก่เจ็บตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก เวลาจิตอยู่เฉยๆไม่ได้ เช่นมาเก็บตัวอยู่ ปลีกวิเวก ถ้าอยู่เฉยๆไม่ได้ สู้ตัณหาไม่ได้ สู้วิชชาโมหะไม่ได้ ก็จะถูกวิชชาโมหะหลอกให้ออกไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็จะมีความผูกพันกับความสุขนั้นไปเรื่อยๆ เสพเท่าไรก็ไม่อิ่มไม่พอ ก็จะเกิดตัณหาความอยากที่จะเสพอยู่เรื่อยๆ ถึงแม้ว่าร่างกายนี้จะตายไป ความอยากที่จะเสพความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ยังไม่หมดไป พอร่างกายนี้ตายไปก็ไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ พอไปเกิดใหม่แล้วก็ต้องไปแก่ไปเจ็บไปตายใหม่ นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่มีสัมมาทิฐิ ของผู้ที่ไม่ได้เข้าหาพระพุทธศาสนา ไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นอย่างนี้ แทนที่จะเข้าวัดก็จะไปเข้าแหล่งบันเทิงต่างๆ ไปตามสถานที่ที่มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ในวันเสาร์วันอาทิตย์นี้คนส่วนใหญ่ไปไหนกันนะ ไปสถานบันเทิง ไปสถานท่องเที่ยว ไปสถานช้อปปิ้ง ซึ่งช้อปปิ้งนี้ก็มีทั้งส่วนที่จำเป็นและส่วนที่ไม่จำเป็น ส่วนที่จำเป็นก็คืออาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ถ้าไม่มีก็ต้องไปหาซื้อมา อันนี้ก็ไม่ได้เป็นปัญหา ไม่ได้เป็นตัณหา แต่ถ้าไปหาซื้ออย่างอื่นที่ไม่จำเป็น เพื่อที่จะทำให้เกิดความสุขใจขึ้นมา อยู่บ้านเฉยๆแล้วหงุดหงิดรำคาญใจ ออกไปเดินตามห้างสรรพสินค้า ซื้อเสื้อผ้าใหม่ซื้อรองเท้าใหม่ซื้อกระเป๋าใหม่ เพื่อจะได้เกิดความสุขใจขึ้นมา อันนี้ก็ไม่มีผิดทิฐิ เป็นการหาความสุขที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นการไปหาความทุกข์มากกว่า เพราะต่อให้ได้ซื้อมามากน้อยเพียงไร ความสุขนั้นก็อยู่เพียงเดี๋ยวเดียว แล้วก็หายไป แล้วก็ทำให้เกิดความอยากหาความสุขแบบนี้ใหม่ ก็จะต้องออกไปหาซื้ออยู่เรื่อยๆ ซื้อสิ่งนั้นมาซื้อสิ่งนี้มา ซื้อมาได้มากได้น้อยก็ไม่อิ่มไม่พอ ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ หาร่างกายใหม่ นี่คือลักษณะของผู้ที่ไม่มีสัมมาทิฐิ คือมีวิชชาปัจฉยาสังขารา

ผู้ที่มีสัมมาทิฐิเป็นผู้ที่มีธรรมมาปัจฉยาสังขารา มีธรรมะนำพาว่าอย่าออกไปหาความสุขข้างนอก อย่าไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะมันเป็นความสุขปลอม มันเป็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสุข อย่าออกไป ให้กลับเข้ามา ให้จิตใจกลับเข้ามาด้วยสัมมาสติ เจริญสติให้มากๆ ดึงจิตให้เข้าข้างใน อย่าปล่อยให้จิตออกข้างนอก ถ้าไม่มีสติแล้วจิตจะปรุงแต่ง พอปรุงแต่งแล้วก็จะคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนั้น

แล้วก็จะเกิดความอยากกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่ได้คิดถึงเรื่องราวต่างๆถึงบุคคลต่างๆถึงสิ่งต่างๆ เจริญอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นการบริการมพุทโธฯ หรือการเจริญมรณานุสติ จิตก็จะไม่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ เมื่อไม่คิด ก็จะไม่เกิดตัณหาความอยาก ที่จะออกไปหาความสุขกับเรื่องราวต่างๆ กับบุคคลต่างๆกับสิ่งต่างๆ จิตก็จะเข้าข้างในเข้าไปสู่อุปทานๆ เข้าสู่ความสงบ รวมตัวเป็นหนึ่ง เรียกว่าสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา แล้วก็ได้พบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย ที่ทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** ไม่มีสุขอันใดที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ก็คือสัมมาสมาธินี้เอง นี่แหละถ้ามีสัมมาทิฐิ แทนที่จะไปตามห้างตามร้านต่างๆ ตามแหล่งบันเทิงต่างๆ ตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ก็จะมาวัดกัน มาวัดก็มาปฏิบัติตามขั้นตอนที่สามารถจะปฏิบัติได้ บางท่านก็มาฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อนเป็นการเริ่มต้น บางท่านได้ฟังเทศน์ฟังธรรมมาอย่างโชกโชน รู้ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร ก็เริ่มปฏิบัติหรือปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง คือเก็บตัวสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ส่งจิตให้ออกไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย พยายามเจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับ ให้จิตมีอารมณ์เดียว เพราะการมีอารมณ์เดียวนี้อาจจะทำให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้ พอจิตรวมเป็นหนึ่งก็ได้พบกับความสุขที่แท้จริง พอได้พบกับความสุขนี้แล้ว

ขั้นต่อไปก็ต้องพยายามรักษาความสุขนี้ไว้ให้อยู่ไปเรื่อยๆ วิธีที่จะรักษาก็ต้องใช้ปัญญาคอยปกป้อง เพราะจะมีสิ่งที่จะมาทำลายความสงบความสุขอันนี้ เวลาที่ออกจากสมาธิมาแล้ว นั่นก็คือความอยากต่างๆ ดังนั้นพอออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้าปล่อยใจให้ไปคิดตามความอยาก ความสุขที่ได้ก็จะหายไป ถ้าอยากจะให้ความสุขที่ได้จากสมาธิยังคงอยู่ต่อไป ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าอย่าไปทำตามความอยาก อย่าไปทำตามความโลภทำตามความโกรธ เพราะจะทำให้ความสงบนี้หายไป และสิ่งที่คิดว่าจะให้มีความสุขกับเรา ก็สูญเสียความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ เพราะเป็นความสงบเดียวเดียวชั่วคราว เช่นออกมาแล้วก็อยากจะทำเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องดื่ม ถ้าอยากจะทำเพื่อร่างกายก็ให้ดื่มบ้างไป แต่ถ้าอยากจะทำเครื่องดื่มรสเปรี้ยวของเครื่องดื่มอย่างนี้ แสดงว่าเป็นกามตัณหาแล้ว เป็นความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เช่นอยากจะทำเครื่องดื่ม กาแฟ อยากจะรับประทานขนมมณเฑียร อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญาสอนว่าแล้วมันจะเป็น

อย่างไร ได้เต็มแล้วมันก็เป็นอย่างไร มันก็สุขเดี่ยวเดี่ยว สุขเดี่ยวเดี่ยวแล้วเดี๋ยวก็เกิด ความอยากขึ้นมาใหม่ เวลาไม่ได้เต็มก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้าเราฝืนไม่ทำตามความอยาก ความอยากก็จะสงบตัวลงไป ความสงบที่ได้จากสมาธิ ก็ยังจะคงอยู่ไว้มิหายไป

นี่แหละเป็นการใช้ปัญญา ต้องพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ความอยากต้องการนั้น มันไม่เที่ยง มันเป็นของชั่วคราว เป็นความสุขชั่วคราว และเป็นความทุกข์ถ้าไม่ได้หรือสูญเสียไป ได้มาแล้วเสียไป ความสุขที่ได้มาก็จะหายไป สิ่งที่ได้ทดแทนมาก็คือความทุกข์ใจ เช่นอยากจะไปอยู่กับแฟน อยากจะมีแฟนอย่างนี้ เวลาได้อยู่กับแฟนก็มีความสุขใจ แต่เวลาที่แฟนจากไปก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วไม่ช้าก็เร็ว สักวันหนึ่งก็ต้องมีวัน พลาดพรากจากกัน เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของชั่วคราว ร่างกายเราก็เป็นของชั่วคราว ร่างกายของแฟนเราก็เป็นของชั่วคราว เดี่ยวเขาก็ต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้น เราก็ต้องจากเขาไป พอเราไม่ได้อยู่กับเขา เราก็จะมีความว่าเหวอเศร้าสร้อยหงอยเหงา เราก็ต้องไปหาแฟนใหม่ หามาก็คนมันก็จะแบบเดียวกัน หามาแล้วเดี๋ยวก็ต้องจากกัน อย่างที่เราเคยหากันมาแล้วนับไม่ถ้วน พอเราตายจากโลกนี้ไป เราก็ไปหาร่างกายอันใหม่ ได้ร่างกายใหม่แล้วเราก็ไปหาแฟนใหม่ พอแฟนจากเราไป ถ้าเรายังอยู่ต่อเราทนอยู่คนเดียวไม่ได้ เราก็ต้องหาแฟนใหม่ หาไปจนกว่าร่างกายของเราจะตายไป แต่ความอยากของเราที่ยังไม่หมด ไม่ได้ตายไปกับความตายของร่างกาย ก็จะไปเกิดใหม่ไปหาร่างกายอันใหม่ พวกเราที่มาเกิดนี้ไม่ต้องมีใครสอนเรื่องการหาแฟน ทุกคนนี้อยากจะหาแฟนกันทั้งนั้น อยากจะมีแฟนกันทั้งนั้น คนที่ไม่มีแฟนกลับกลายเป็นคนแปลกไป แต่เป็นคนที่ไม่ฉลาดเพราะรู้ทัน รู้โทษของการมีแฟน รู้โทษของความอยากมีแฟน ว่ามันไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง มันเป็นความทุกข์ที่แท้จริงมากกว่า ผู้ใดก็ตามถ้าไปหาสิ่งต่างๆตามความอยากนั้น จะต้องเจอความทุกข์อย่างแน่นอน เพียงแต่จะเจอช้าหรือเจอเร็วเท่านั้น บางคนก็เจอเร็ว หม้อข้าวยังไม่ทันดำก็ทุบตีกันแล้ว ทะเลาะกันแล้ว หย่าร้างกันแล้ว บางคนก็ไม่ได้ทุบตีกัน รักกันแต่ก็เกิดอุบัติเหตุขึ้นมา รถคว่ำตายไปก็มี เครื่องบินตกก็มี อันนี้ก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน เป็นความทุกข์เหมือนกัน พอเกิดแล้ว พอต้องจากกันปั๊บมันก็หมดไป ความสุขที่ได้ร่วมกันก็หมดไป

นี่แหละเป็นปัญญาที่เราต้องพยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราอยากได้อะไร
พิจารณาสิ่งที่เราอยากว่ามันไม่เที่ยง มันไม่อยู่กับเราไปตลอด มันจะไม่ให้ความสุขกับเรา
ไปตลอด มันจะต้องมีวันหนึ่งว่ามันจะไม่สามารถที่จะให้ความสุขกับเราได้ แล้วเราก็ไป
ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ไปสั่งให้เขาให้ความสุขกับเราเพียงอย่างเดียวไม่ได้ บางที่เขาก็
กลับมาให้ความทุกข์กับเราก็ได้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราก็จะตัดความอยากได้ ล้ออยู่กับ
ความสงบดีกว่า ความสงบนี้เราสามารถสั่งได้ สั่งให้มีได้ตลอดเวลา ถ้าเรามีเครื่องมือ
คือสติ ถ้าเราสามารถควบคุมความคิดของเรา ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่ง ไม่ให้ไปอยากกับ
เรื่องราวต่างๆ ใจของเราก็จะสงบ จะสบาย จะเย็น จะไม่หิว จะไม่ต้องการอะไร นี่แหละ
คือความสุขที่แท้จริง

แต่ก่อนที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงอันนี้ได้ ก็ต้องผ่านความทุกข์ที่แสนสาหัส ความทุกข์
ที่เกิดจากการต้องต่อสู้กับความอยากต่างๆ ความอยากคิดนี้ก็ป็นศัตรู พยายามจะให้
คิดแต่พุทธะมันก็ไม่ยอม มันจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เป็นเหมือนกับต้องต่อสู้กัน
เหมือนกับการชกเย่อกัน ถ้ามีการดิ่งกันทั้ง ๒ ฝ่ายมันก็จะมีความเหนื่อย ฝ่ายเขาก็ดิ่งไป
ทางเขา ฝ่ายเราก็ดิ่งมาทางเรา ขณะที่มีการดิ่งกันนี้ ก็มีความตั้งเครียดมีความเหนื่อย
เวลาที่เรากวนาแต่ละครั้งเจริญสติแต่ละครั้งนี้ เราจะรู้สึกว่ายเครียดขึ้นมาทันที เวลาที่เรา
ปล่อยให้ใจคิดไปตามอารมณ์ไปตามสบายนี้รู้สึกสบาย แต่พอบังคับให้นิ่งเฉยๆแบบนี้จะ
เครียดขึ้นมาทันที ไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้พุทธะเพียงอย่างเดียว ก็จะเครียดขึ้นมา
ทันที เพราะว่ากิเลสมันไม่ยอม มันไม่ยอม มันต้องการจะคิดไปตามเรื่องของมัน คิดเพื่อ
หาความสุขกับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้ แล้วพอมีความสุขกับความคิดแล้ว ก็เกิดความอยากที่
จะไปหาความสุขแบบนั้นต่อ ก็ต้องพารา่างกายไปหาสิ่งที่อยากได้ พอได้มาแล้วก็สุขบ้าง
ไม่สุขบ้าง แล้วเดี๋ยวก็ไม่สุขเลย พอสิ่งที่ได้มาดับไปหมดไป

นี่แหละเป็นเรื่องของผู้ที่ไม่ได้เข้าหาพระพุทธานุศาสนานา จะเป็นอย่างไร จะถูกโหมหะอวิชชาจุด
ลากให้ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ด้วยความอยากต่างๆ แล้วก็เกิดอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นของเรา ก็อยากจะให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ เป็นของเราไป
นานๆ พอไม่เป็นก็เกิดความทุกข์ใจเสียใจ แล้วก็ต้องไปหาใหม่ ถึงแม้จะทุกข์ขนาด

ไหนดก็ไม่เซ็ดไม่จำ แทนที่จะหยุด แทนที่จะบอกว่าพอแล้ว หามาก็ครั้งก็เจอแต่ความทุกข์ ทุกครั้ง หามาแล้วเดี๋ยวก็เสียไป ลืหยุดหาดีกว่า มาหาความสุขตามที่พระพุทธเจ้าสอนให้หาดีกว่า ก็คือตั้งใจให้เข้าข้างใน แทนที่จะออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ให้เข้ามาข้างใน ด้วยการเจริญสัมมาสติ ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะบริการมพุทธโรกับบริการมไป จะเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ของการกระทำของร่างกาย ก็เฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง จดล่ออยู่กับร่างกายเพียงอย่างเดียว อย่าปล่อยให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ในขณะที่เฝ้าดูร่างกาย เวลาเดินก็เดินดูที่เท้าก็ได้ เวลาทำงานก็ดูงานที่กำลังทำอยู่ เช่นกำลังล้างหน้าก็ดูอยู่กับการล้างหน้า กำลังแปรงฟันก็อยู่กับการแปรงฟัน กำลังหิวผมกำลังแต่งตัว กำลังรับประทานอาหารดีมน้ำ ก็อยู่กับการกระทำเหล่านั้น อย่างนี้ก็เป็นสัมมาสติ เวลาที่หนึ่งเฉยๆไม่รู้จะดูอะไรเพราะร่างกายไม่ขยับเคลื่อนไหว ก็ดูที่ลมหายใจ ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ดูเพื่ออะไร ดูเพื่อหยุดความคิด ถ้าใจไม่มีอะไรผูกไว้ ใจจะอดคิดไม่ได้ แต่ถ้าใจมีงานทำ มีลมดู มีอะไรให้ทำมันก็จะไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอมันอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ซ้าก็เร็วมันจะเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง เข้าสู่อุเบกขา นี่แหละพอเราได้อันนี้แล้ว ทีนี้เราก็จะรู้แล้วว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ตรงนี้เอง อยู่ในตัวเรา เราโง่มานาน เราหลงไปหาความทุกข์ที่เราคิดว่าเป็นความสุขกัน ได้อะไรมาแล้วเราเป็นอย่างไร ทุกข์กับเขาหรือสุขกับเขา เวลาได้แฟนมาแล้วทุกข์กับแฟนหรือสุขกับแฟน สุขกับแฟนเพียงอย่างเดียวหรือว่าทุกข์กับแฟนด้วย ได้อะไรมา มันก็มีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ แต่น้ำหนักมันจะมากที่ความทุกข์ ความสุขมันเบา มันน้อย มันเดี่ยวเดี่ยวมันนิดเดียว แต่ความทุกข์นี้มันมีอยู่แทบตลอดเวลา ไหนดจะทุกข์เพราะการหา เวลาหาที่ทุกข์แล้ว เวลาได้มาก็รักก็หวงก็ทุกข์อีกแล้ว เวลาหวงก็ทุกข์อีกแล้ว เวลาจากกันก็ทุกข์อีกแล้ว มีแต่ทุกข์เป็นส่วนใหญ่ สุขเพียงเล็กน้อย เวลาที่ได้มาใหม่ๆเท่านั้นเอง นี่คือนั่นที่เราควรจะเจริญอยู่เรื่อยๆเรียกว่าสัมมาทิลี

สัมมาทิลีก็เป็นขั้นๆไป ขั้นต้นก็ให้รู้กรอบของการคิดความเห็นของเรา เห็นว่าการทำบุญ ละบาป การชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์นี้ เป็นหน้าที่ของเรา เป็นสิ่งที่เป็นคนเป็นประโยชน์กับเรา เมื่อเรารู้กรอบนี้แล้วเราก็ควบคุมการกระทำของเราให้อยู่ในกรอบนี้ ให้ทำแต่บุญ ให้ละบาปรักษาศีล ๕ ศีล ๘ รักษาศีล ๑๐ รักษาศีล ๒๒๗ ไปตามฐานะของตน แล้วก็

คอยสนับสนุนให้มีการเจริญสติอยู่อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าสู่ความสงบ
ความสุขที่แท้จริง พอได้ความสงบความสุขที่แท้จริง ก็ต้องมีสัมมาทิฐิอีกระดับหนึ่งก็คือ
วิธีรักษาความสุขความสงบนี้ ด้วยการเห็นโทษของความอยาก เห็นว่าความอยากนี้แหละ
เป็นสมุทัย ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วก็เห็นคุณของการเห็น ว่าสิ่งต่างๆไม่เที่ยง
เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ว่าเป็นปัญญาหรือเป็นมรรค เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เราหยุดค้นหา
ความอยากได้ ดังนั้นถ้าเราอยากจะหยุดความอยาก เราว่ามันเป็นโทษกับเรา เราก็ต้อง
เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่เราอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน เห็นอะไรถ้าอยากได้บิ๊ก็จะต้อง
บอกว่าเป็นไตรลักษณ์ ได้มาแล้วทุกข์มากกว่าสุข เพราะว่าต้องมีการสูญเสียต้องมีการ
จากกัน ต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญแล้วต้องมีการเสื่อม มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับ ถ้า
ไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปมีมัน อยู่คนเดียวอยู่ในอัมปนาสมาธิ อยู่ในสัมมาสมาธินี้แหละดี
ที่สุด ถูกต้องที่สุด นี่แหละคือสิ่งที่เราจะต้องจดจำเอาไว้ให้ดี คือสัมมาทิฐิ

ถ้าเรามีสัมมาทิฐิแล้ว การกระทำการพูดการปฏิบัติต่างๆ ก็จะไปในทางที่จะพาให้เราได้
ไปสู่พระนิพพานตามลำดับต่อไป ถ้าเราลืมสัมมาทิฐิเราก็จะถูกมิจฉาทิฐิหลอกให้เรา ไป
หาการเวียนว่ายตายเกิด ไปตามอำนาจกิเลสค้นหาความอยาก ไปสู่สถานบันเทิงต่างๆ
ไปสู่สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ไปสู่การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ไปสู่ความ
ทุกข์ ไปสู่ความทุกข์ที่เกิดจากการเกิด เกิดแล้วก็ต้องแก่ แก่แล้วก็ต้องเจ็บ เจ็บแล้วก็
ต้องตาย แต่ก็ไม่เข็ดไม่จำ พอตายไปแล้วก็กลับมาเกิดใหม่ เพราะไม่สามารถหยุด
ต้นเหตุที่พามาให้เกิดใหม่ได้ ก็คือความอยากต่างๆนั่นเอง อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เราจะได้รับ
จากการที่เรามาศึกษา มาฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เราจะได้สัมมาทิฐิความเห็น
ที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เราก็ต้องนำเอาไปใช้เอาไปปฏิบัติ

ในชีวิตประจำวันของเราตั้งแต่บัดนี้ไป จะทำอะไรต้องถามก่อนว่า เป็นการทำบุญหรือ
เปล่า เป็นการละบาปหรือเปล่า เป็นการชำระความโลภความโกรธความหลงความอยาก
หรือเปล่า ถ้าเป็นตรงกันข้ามเราก็ต้องหยุดทันที เพราะเหมือนกับเราขับรถย้อนครย้อน
ทาง ถนนเขววันเวย์เราขับสวนทางเขา เดี่ยวก็ชนกันแหลก ฉะนั้นเราต้องรีบกลับรถยู่
เทิร์นแล้วก็ขับไปในทางเดียวกัน ขับไปในทางที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก

ทั้งหลายเดินกันไป เดินตามพระพุทธเจ้าเดินตามพระอรหันตสาวก ด้วยการเจริญมรรค ๘ ด้วยการศีลสมาธิปัญญา ด้วยการเจริญทานศีลภาวนา ด้วยการปลีกวิเวก ด้วยการสำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญสมาธิ และเจริญปัญญา แล้วผลต่างๆที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับ ก็จะเป็นผลที่เกิดขึ้นตามมาอย่างแน่นอน เพราะผลนี้เกิดขึ้นจากเหตุ เหตุก็คือการบำเพ็ญตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา ไม่ได้เกิดจากความอยากได้มรรคผลนิพพาน อยากไปจนวันตายแต่ถ้าไม่เดินไป ตามทางที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกเดินกัน ก็ไม่มีวันที่จะได้มรรคผลนิพพาน เหมือนกับจะไปกรุงเทพฯ แต่เราหันหน้าไปทางสัดหีบไปทางระยอง แล้วก็เดินไปทางนั้น ไม่มีวันที่จะไปถึงกรุงเทพฯ ได้ ถ้าจะไปกรุงเทพฯ ก็ต้องไปตามทางที่เขาพาให้ไปถึงกรุงเทพฯ อย่าเดินสวนทางกัน ทางของพระพุทธเจ้าทางของพระอรหันตสาวก ก็คือการทำบุญ การละบาป การชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์

ฉะนั้นขอให้พวกเราจดจำกันไว้ให้ดี ฟังธรรมแล้วต้องจำไว้ให้แม่น แล้วทุกครั้งที่เราทำอะไร เราก็ต้องคอยตรวจดูกับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เป็นไปในทางเดียวกันหรือเปล่า เหมือนกับเวลาเราเดินทางไปในสถานที่ที่เราไม่เคยไป เราก็ต้องใช้แผนที่หรือสมัยนี้ก็ต้องใช้จีพีเอส คอยเปิดดูว่ามันบอกให้เราไปทางไหน มันบอกให้เลี้ยวซ้ายเราเลี้ยวขวาเดี๋ยวก็ไปไม่ถึง นี่แหละจีพีเอสของพระพุทธเจ้า ก็คือสัมมาทิฐินี้เอง ฉะนั้นก็ขอให้จงเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ถ้าไม่มีจีพีเอสของพระพุทธเจ้าเราจะไม่มีทางไปถึงพระนิพพานได้ นี่พวกเราถือว่ามัญญะมีवासนามาก ที่ได้มาเกิดมาพบกับจีพีเอสของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นขอให้ใช้จีพีเอสนี้ให้เป็นประโยชน์ คือให้พาเราไปสู่พระนิพพานกัน การแสดงก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงแค่นี้ ขออนุโมทนาให้พร

ต่อไปนี่ก็เป็นการถามตอบปัญหา ถ้าท่านผู้ใดฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว ยังไม่เข้าใจ ต้องการที่จะให้ขยายความในจุดใดจุดหนึ่งก็ถามได้ ไม่ต้องเกรงใจ ไม่คิดตังค์ ไม่มีก็ถามทางอินเตอร์เน็ตก่อน (จากเฟสบุคพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต กลุ่มธรรมะบนเขา และทางเพจคณะศิษย์พระอาจารย์สุชาติ)

ถาม ความแตกต่างของการนั่งสมาธิ กับการวิปัสสนากรรมฐาน มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

ตอบ ซื่อกันก็แตกต่างกันแล้ว ตอนนั่งสมาธิก็คือการทำใจให้สงบ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ส่วนการนั่งวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นการเจริญปัญญา ต้องใช้ความคิด ต้องคิดให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นอสุภะ ให้เห็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตัวเรา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติสมาธิกับวิปัสสนานี้จึงต้องแยกกัน อยู่คนละวาระกัน ไม่ใช่อยู่ในวาระเดียวกัน คือถ้าเราต้องการทำความสงบเราก็ต้องไม่คิด เราต้องใช้สติ เจริญสติเช่นการบริการรพบุรุษ หรือในกรณีพิเศษคือสำหรับผู้ที่สามารถใช้ปัญญาทำใจให้เป็นสมาธิได้ ก็เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าอย่างนั้นก็ต้องใช้ความคิด แต่ใช้ความคิดไปในทางปัญญาไปในทางไตรลักษณ์ ก็จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าใช้ปัญญาไม่เป็นก็ต้องใช้การเจริญสติด้วยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นพุทโธ ๆ หรือดูลมหายใจเข้าออก ในขณะที่นั่งหลับตา แล้วพอใจรวมเข้าสู่ความสงบ ความคิดหยุด เหลือแต่ความรู้ ความว่าง ความสงบ ตอนนั้นไม่ใช่เป็นเวลาที่จะเจริญวิปัสสนา ยังไม่ถึงเวลา เวลานั้นเป็นเวลาที่เราต้องการ ที่จะรักษาความสงบนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ด้วยการใช้สติระคับระคองไปให้รู้เฉยๆ จนกว่าจิตจะถอนออกมา เริ่มคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดปรุงแต่งแล้ว ถ้าเรายังอยากกลับไปเข้าสมาธิต่อก็ได้ เราก็เจริญสติต่อ ดูลมหายใจต่อ หรือบริการรพบุรุษต่อ ก็จะกลับเข้าไปได้ การที่เราจำเป็นจะต้องทำใจให้สงบมากๆนานๆ เพราะว่าจะมีกำลัง เหมือนกับคนที่ได้รับประทานอาหารมากๆ ได้นอนมากๆ เวลาตื่นขึ้นมาไปทำงานนี้ก็จะมึนงงๆที่จะไปทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้านอนได้น้อยกินน้อย แล้วต้องออกไปทำงานก็จะมีเรี่ยวแรงมาก ทำได้ไม่มากก็เหนื่อยแล้วหิวแล้ว

ดังนั้นเบื้องต้นท่านถึงสอนให้พยายามเจริญสติ เจริญสมาธิให้มากๆ ให้จิตนี้มีความแน่นมีความอึดมีความพอกอยู่มากๆ แล้วค่อยออกไปทางปัญญา เวลา

ออกไปทางปัญญาที่ต้องรอดอนเราออกจากสมาธิแล้ว เหมือนกับร่างกายเรา เรา
จะออกไปทำงานได้ก็ต้องรอให้ร่างกายตื่นขึ้นมาก่อน ตื่นขึ้นมาแล้วเราก็อาบน้ำ
อาบทำแต่งเนื้อแต่งตัว แล้วเราก็ไปทำงาน การไปทำงานนี้เรียกว่าวิปัสสนา
กรรมฐาน การทำงานของใจ ก็คือ เวลาออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ให้พิจารณาสิ่ง
ต่างๆที่ใจยังรักยังหวง ยังชอบอยู่ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ว่าเป็นอสุภะ เช่นถ้าเราชอบ
คน ชอบสามีชอบภรรยา ชอบคนสวยๆงามๆรูปหล่อๆ เราก็ต้องพิจารณาส่วนที่
ไม่สวยไม่งาม เราต้องเข้าไปดูส่วนที่เรียกว่าอสุภะ เช่นดูอวัยวะต่างๆที่มีอยู่
ภายใต้ผิวหนัง ภายใต้ผิวหนังมีอะไร ก็มีเนื้อมีเอ็นมีกระดูก มีอวัยวะต่างๆ มี
หัวใจตับปอดไต ลำไส้ใหญ่ลำไส้เล็ก เยื่อในสมองศีรษะ อาหารเก่าอาหารใหม่
และน้ำต่างๆ น้ำเลือดน้ำเหลืองน้ำเหงื่อ น้ำมันขี้หน้ำตา น้ำมันเหลวอะไรต่างๆ
เหล่านี้ ถ้าเราเห็นส่วนต่างๆเหล่านี้ เราก็จะเห็นว่าร่างกายนี้ มันไม่ได้สวยเพียง
อย่างเดียว มันมีส่วนที่ไม่สวยซ่อนอยู่ด้วย มันก็จะทำให้เราคลายความกำหนัด
ยินดี ความอยากที่จะได้ร่างกายของคนนั้นคนนี้เป็นสมบัติของเรา นี้เรียกว่า
การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาให้เห็นความจริงในส่วนที่เรายังมองไม่เห็น
เราเห็นเพียงครึ่งเดียว เห็นส่วนที่ทำให้เราหลง ทำให้เรารักทำให้เราทุกข์ เรา
ต้องการจะเห็นส่วนที่ทำให้ไม่หลงไม่รักไม่ทุกข์ ก็ต้องเห็นอสุภะไม่สวยงาม เห็น
อนิจจังว่าต้องตาย เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เห็นอะไรก็ ของต่างๆก็
ต้องมีการเสื่อม มีการเสีย มีการหมดไป แล้วก็เห็นว่าเราไม่สามารถที่จะไป
ควบคุมบังคับเขาได้ ไปสั่งเขาได้ให้เขาเป็นไปตามที่เราต้องการได้ เวลาที่เรา
อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้วเราไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะทุกข์ใจ ให้
พิจารณาให้เห็นอย่างนี้ เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าเห็น
อย่างนี้แล้วต่อไปใจก็จะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากจะมีอะไร พอไม่มีอะไรไม่เป็น
อะไรอยู่เฉยๆได้ก็สบายไม่ต้องทุกข์กับอะไร นี่แหละคือเรื่องของกรรมฐาน
วิปัสสนา แต่ต้องเกิดหลังจากที่เรามีสมาธิแล้ว หลังจากที่เรามีกำลังที่จะใช้ต่อสู้
กับกิเลสตัณหาได้ เพราะถ้าเราไม่มีสมาธิเราพิจารณาไป เราก็จะไม่มีกำลังที่จะสู้
มัน เรารู้ว่ามันเป็นอสุภะแต่มันก็ยังอยากจะได้อยู่นั่น เรารู้ว่ามันเป็นอนิจจังมันก็

อยากจะได้อยู่นั่น มันไม่กลัว เพราะความอยากมันมีกำลังมากกว่า เพราะว่ามัน
ไม่มีความสุขในใจ

เวลาที่มีสมาธินี้ มันมีความสุขในใจ มันถึงหยุดความอยากได้ เพราะมันรู้ว่าไม่ได้
ทำตามความอยาก ก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร เพราะมีความสุขอยู่แล้วมีความสุข
อยู่แล้ว แต่คนที่ไม่มีสมาธินี้มันไม่มีความสุข พออยากจะได้อะไรก็ต้องเอามา
ให้ได้ เพราะว่าคิดว่าได้มาแล้วจะได้มีความสุข แต่มันมีความสุขเพียงนิดเดียว
แล้วมันมีความสุขทุกข์ตามมาก็เยอะเยอะ นี่แหละคือสิ่งที่เราจำเป็นต้องมีก่อนก็
คือสมาธิ มีกำลังมีความสุขในใจ เป็นฐานกำลัง พอเรามีฐานกำลังอย่างนี้แล้ว
เวลาเกิดความอยาก เราจะใช้เหตุผลมาต่อสู้กับความอยาก ใจก็จะหยุดความ
อยากได้ เพราะไม่เดือดร้อนไม่ทำตามความอยากก็ไม่เดือดร้อน เพราะว่ามี
ความสุขอยู่แล้วที่ได้จากความสงบนี้ นี่คือการแตกต่างระหว่างสมาธิกับ
วิปัสสนากรรมฐาน

ถาม ตาที่เห็นภาพแล้วเกิดอารมณ์อิจฉาริษยาขึ้นมา จะแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

ตอบ ก็ใช้มุทิตา ท่านสอนให้เจริญมุทิตา คือเห็นใครเขาได้ดีไปได้ดี เขามีความสุขความ
เจริญ ก็ควรยินดีไปกับเขา เวลาเรายินดีไปกับเขาเราก็มีความสุขไปกับเขา เวลาที่
เราอิจฉาริษยา เราก็จะได้แต่ความทุกข์กลับมา ฉะนั้นให้เราคิดว่าความดีของเขา
ความเจริญของเขา ความสุขของเขานั้น มันเป็นอันสงส์ของการกระทำของเขา
เป็นผลของบุญที่เขาทำมา เราจะไปอิจฉาริษยาเราก็ไปยับยั้งไม่ได้ ไปห้ามไม่ได้
มันเป็นอนัตตา มันเป็นเรื่องของผลของบุญที่เขาทำมา เราจะอิจฉาเขาก็ยังดีอยู่
เขาก็ยังสุขอยู่ แต่เรานี้จะทุกข์ไปเปล่าๆโดยใช่เหตุ แต่ถ้าเรายินดีกับเขาชื่นชม
ยินดีกับเขา เราก็จะไม่ทุกข์ หรือว่าถ้าเราชื่นชมยินดีไม่ได้ เราก็ต้องหัดทำใจเป็น
อุเบกขาแทน ทำใจวางเฉย เป็นเรื่องของเขา เขาดีเขาชั่วก็เรื่องของเขา เขาสุขเขา
เจริญหรือเขาเสื่อมก็เรื่องของเขา เราก็จะได้ไม่ไปเดือดร้อน เพราะบางทีเราไม่
อิจฉา แต่เราอาจจะไปทุกข์ร้อนแทนเขาก็ได้ เห็นคนอื่นเขาเดือดร้อนก็ไปทุกข์
ร้อนแทนเขา เพราะเราก็ไปทำอะไรไม่ได้อยู่ดี เขาก็ต้องรับผลของบาปกรรมที่เขา

ทำมา ที่เขาทุกข์เขาเดือดร้อน ก็เพราะว่าการกระทำของเขาทำให้เกิดผลอย่างนี้ ขึ้นมา เราทำอะไรก็ทำไม่ได้ เช่นบางทีทำได้เราก็ทำไป ถ้าเราช่วยเหลือเขาได้ แบ่ง เบาแบ่งปันบรรเทาความทุกข์ของเขาได้เราก็ทำไป แต่ถ้ามันอยู่ในชีวิตที่เราทำอะไร ไม่ได้แล้ว เราไปทุกข์กับเขา เราก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็ต้องรู้จักทำใจให้เป็น อุเบกขา วางเฉย ใจจะเป็นอุเบกขาได้ก็ต้องมีสมาธิ

ถาม หนูกราบเรียนขอความรู้ค่ะ ตอนนั่งสมาธิหนูจะคอยกบ้าง หลังอบบ้าง และได้ยินเสียงตัวเองหายใจออก ตอนนี่หนูมีปัญหาด้วยการรับรู้ว่ามีเสียง รู้ว่าคอยก เป็น อย่างไรบ้าง บางทีหลังอบบ้าง หนูก็งงขึ้น ไม่ทราบว่าปฏิบัติอย่างไรดีคะ

ตอบ คือไม่ควรให้ความสนใจกับอาการต่างๆ เหล่านี้ เวลาที่เราเริ่มนั่งคอยกเราตั้งท่าของเราให้ดี ตั้งร่างกายให้ตั้งตัวให้ตรง แล้วก็คอยกไม่พับ แล้วเราก็ภาวนา ให้เราสนใจ อยู่กับการภาวนา ถ้าบริกรรมพุทโธก็พุทโธไป ดูลมก็ดูลมไป ถ้ามีความรู้สึกอะไร ต่างๆ ปรากฏขึ้นมา ก็อย่าไปสนใจ ถ้ามันจะบอกว่าคอยกก็ปล่อยมันพับไป หลัง อกก็ปล่อยมันงอไปอย่าไปสนใจ ถ้าเรามาสอนใจที่ร่างกายเราก็จะหยุดภาวนา หยุดเจริญสติ เราก็เหมือนกับไม่ได้ภาวนา เดินไปได้สองก้าวแล้ว เราก็กลับมา จุดที่เริ่มต้นใหม่ กลับมาที่ร่างกายใหม่ ฉะนั้นพอเราตั้งตัวดีแล้ว เราเริ่ม ภาวนาแล้วก็ไม่ต้องไปสนใจกับความรู้สึกที่จะมาบอกเรา จริงบ้างไม่จริงบ้าง บางทีเราก็ไม่รู้เหมือนกันว่ามันจริงหรือเปล่า ก็ปล่อยมันไปตราบใจที่เราภาวนาได้เรา ก็ภาวนาของเราไป ดูลมได้ก็ดูไป พุทโธได้ก็พุทโธไป คอยกมันจะพับหลังมันจะงอ หรือมันอะไร ก็อย่าไปสนใจมัน ไม่อย่างนั้น เราจะไม่มีวันที่จะเข้าสู่ความสงบได้ เพราะมันจะกลับมาที่ร่างกาย การที่ใจจะเข้าสู่ความสงบได้ต้องปล่อยวางร่างกาย ฉะนั้นเวลาเราเริ่มภาวนานี้ เราทำความเข้าใจไว้ ต่อไปนี้ไม่ต้องไปยุ่งกับร่างกาย ร่างกายเราวางไว้ดีแล้วตั้งไว้ดีแล้ว ตัวตรงแล้วคอยกไม่พับแล้ว ทีนี้มันจะงอหรือจะ พับก็เรื่องของมัน ไม่ต้องไปสนใจมัน ตราบใจถ้าเราภาวนาได้ ดูลมหายใจได้ บริกรรมพุทโธได้ ให้ทำอย่างนี้ไปอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวต่อไปไอ้ความรู้สึกต่างๆ มันก็จะหายไป เพราะใจมันจะเข้าถึงเข้าไปเรื่อยๆ มันจะห่างจากร่างกาย ห่างจาก

ความรู้สึกต่างๆ จนในที่สุดมันก็จะสงบได้ ถ้ามันแต่คอยมาตั้งร่างกายอยู่เรื่อย พอคิดว่าคอปก็กลับมาตั้งค่อใหม่ พอคิดว่าหลังอกก็กลับมาขยับหลังใหม่ มันก็ไม่ได้ไปไหน มันมันแต่มานั่งขยับร่างกาย ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้กล่อมใจให้เข้าสู่ ความสงบ ผลจึงไม่เกิด

ถาม เมื่อเรานั่งสมาธิไป จนผ่านเวทนาความปวดไปได้หนึ่งรอบแล้ว แต่จิตยังไม่รวม นะเจ้าคะ ก็ไม่ได้ไปบังคับจิตอะไร ก็นั่งต่อไป พอเข้าสู่ชั่วโมงที่ ๒ ก็มีเวทนาปวด มากอีก แต่จิตก็ยังไม่รวม แต่จิตก็อยู่กับคำบริกรรมตลอดนะค่ะ แล้วขึ้นต่อไป หลังจากนั้นจะต้องทำอะไรต่อไป

ตอบ ก็บริกรรมต่อไป

ถาม เราต้องทำสมาธิถึงขั้นไหนเจ้าคะ ถึงจะยกจิตมาซ่อมพิจารณาทางด้านปัญญาได้

ตอบ ก็อย่างที่ได้อธิบายไว้แล้วว่า ต้องจิตรวมเป็นหนึ่งสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ท่าน เรียกว่าขณิกะบ้างอัปปนาบ้าง ถ้ารวมชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ชั่วขณะสองขณะ เรียกว่า**ขณิกะ** ถ้ารวมแล้วยาว ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาทีขึ้นไปอย่างนี้ ก็ เรียกว่า**อัปปนา**ได้ เบื้องต้นนี้เราจะได้แต่ขณิกะ จิตรวมสงบเราจะตื่นแต่ตื่นตกใจ แล้วก็ถอนออกมา แต่พอต่อไปเรารู้แล้วว่ามันเป็น พอครั้งต่อไปมันรวมเราก็ จะบังคับประคองด้วยสติ ให้รู้เฉยๆ ไม่ตื่นแต่ตื่นตกใจไม่ต้ออกดีใจ แล้วต่อไปมัน ก็จะสงบได้นานไปเรื่อยๆ สงบได้นานเท่าไรยิ่งดี เพราะจะได้มีเป็นฐานกำลัง ของการเจริญปัญญาต่อไป เวลาจะเจริญปัญญานี้ ต้องรอให้ออกจากความสงบ ก่อน ขณะที่อยู่ในความสงบนี้ ไม่ให้พิจารณาอะไรทั้งนั้น ให้หนึ่งเฉยๆไม่ให้ใช้ ความคิด จะใช้ความคิดก็ต่อเมื่อจิตไม่สามารถอยู่ในความนิ่งได้แล้ว เริ่มออกมา คิดปรุงแต่ง จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ ถ้ายังนั่งอยู่อยากจะนั่งพิจารณาก็ได้ ถ้า เมื่อยไม่อยากจะนั่งพิจารณา ลุกขึ้นมาเดินพิจารณาก็ได้ แล้วแต่

ถาม แล้วที่บอกว่าปัญญาอบรมสมาธินั้น แปลว่าใช้ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิในทางโลก อบรมจิตให้มีสมาธิก่อน แล้วค่อยเกิดปัญญาทางมรรคใช้ใหม่เจ้าคะ

ตอบ เช่นสมมุติว่าเวลาเรานั่งสมาธิแล้ว มีเรื่องนั้นเรื่องนั้นเข้ามา เช่นเรื่องสามีเรื่องหมอบไปเที่ยวที่ไหนมีอิเหนาที่ไหนหรือเปล่า ก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่า หมอเป็นอนัตตา เราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ หมอเป็นอนิจจัง เขาอาจจะรักเราวันนี้ พรุ่งนี้เขาอาจจะไม่รักเราก็ได้ เราทำอะไรไม่ได้ ถ้าเราอยากจะทำให้เขารักเราซื่อสัตย์กับเรา กังวลกับเขาเราก็จะห่วงเขา กินไม่ได้นอนไม่หลับกระสับกระส่าย นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ พอพิจารณาว่าเราห้ามเขาไม่ได้ เราสั่งเขาไม่ได้ เขาจะเป็นอะไรมันเรื่องของเขา ถ้าเราเห็นด้วยไตรลักษณ์เราก็ปล่อย พอปล่อยบัพจิตก็หายกังวล หายวุ่นกับเรื่องของหมอของสามี ก็จะกลับมาภาวนาได้ นี่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ไม่ได้สมาธิแบบรวม สมาธิเพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน เพื่อที่จะได้กลับมาเป็นจิตที่ปกติเพื่อที่จะได้ภาวนาได้ ถ้าจะเอาเป็นแบบสมาธิที่ใช้ปัญญาธรรมนี้ ต้องเวลาที่นั่งแล้วเจอทุกขเวทนา แล้วใช้ปัญญาแยกกาย แยกเวทนา แยกจิตให้ออกจากกัน ให้เห็นว่าทั้ง ๓ นี่เป็นคนละเรื่องกัน ร่างกายเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา จิตเป็นผู้รู้ให้รู้เฉยๆ อย่าไปยุ่งกับเวทนา อย่าไปยุ่งกับร่างกาย เพราะเราไปควบคุมบังคับไปสั่งเขาไม่ได้ ถ้าไปอยากแล้วจะเกิดทุกข์ขึ้นมา อยากจะให้เวทนาหาย อยากจะให้ร่างกายหายเจ็บ ก็เกิดสมุทัย คือความอยาก ความอยากให้หาย พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจ ถ้าเราเห็นว่าความทุกข์ใจนี้เป็นตัวที่เราทนไม่ได้ ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย ถ้าเราอยากจะให้ความทุกข์ใจนี้หายไป เราก็ต้องพิจารณาปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเวทนา ให้เขาอยู่ ร่างกายจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป แต่ใจเราจะไม่ไปยุ่งกับเขา ใจมีหน้าที่สักแต่ว่ารู้รู้ไปเฉยๆ พอใจพิจารณาอย่างนี้แล้วก็หยุดความอยากได้ ความทุกข์ใจก็หายไป ดีไม่ดีความเจ็บก็หายไปด้วยก็มี เพราะจิตเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย เรื่องของเวทนา นี่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิเหมือนกัน แต่เป็นปัญญาชั้นวิปัสสนาแล้ว ปัญญาที่ใช้พิจารณาขั้น ๕ พิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนา อันนี้ก็ปัญญาอบรมสมาธิอีกแบบหนึ่ง

ถาม หากไม่อยากจะกลับมาเกิดอีก จะต้องทำอย่างไรเจ้าคะ

ตอบ ก็ฟังเทศน์ที่เทศน์ไววันนี้

ถาม ผู้ชายไม่แท้ ใจมุ่งตรงต่อการปฏิบัติธรรม สามารถออกบวชได้หรือไม่คะ ถ้าไม่ได้เพราะเหตุใด

ตอบ ถ้าบวชก็คงจะต้องบวชด้วยตนเอง คือไม่สามารถที่จะบวชในพระพุทธศาสนาได้ เพราะว่าเป็นปัญหา เพราะว่าจะต้องอยู่ร่วมกัน ผู้ชายอยู่กับผู้ชายไม่มีปัญหา แต่ผู้ชายที่มีความคิดเป็นผู้หญิงที่อยู่ด้วยกันแล้ว เดี่ยวก็อาจจะไปเกิดการทำผิดศีลได้ ที่ท่านห้าม ก็เพราะว่าไม่ใช่ว่าเป็นเพศนั้นเพศนี้ แต่เนื่องจากว่าเพศหญิงกับเพศชายที่อยู่ใกล้กันไม่ได้ เป็นอุปสรรคต่อการเจริญมรรคผลนิพพาน เพราะจะมีนิวรณ์ คือกามฉันทะเข้ามาเกี่ยวข้อง แล้วถ้าอยู่ใกล้กันมันอดที่จะแตะเนื้อต้องตัวกันไม่ได้ พอแตะเนื้อต้องตัวก็จะเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ดังนั้นผู้ที่ไม่ได้เป็นชายแท้จึงบวชไม่ได้ แต่ปฏิบัติเองได้ ก็บวชอยู่ตามลำพังของตนอย่างนี้ ไม่ไปอยู่กับใครก็ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนผู้หญิงที่ไม่สามารถบวชเป็นภิกษุณีได้ ก็ต้องบวชแบบถือศีล ๘ ไป แล้วก็บำเพ็ญภาวนาไปตามลำพังของตนไป หรือไปอยู่ในกลุ่มของแม่ชี ก็อยู่ร่วมกันได้ปฏิบัติได้ นี่คือสาเหตุ เพราะว่าถ้าใจเป็นหญิงแล้วไปอยู่ใกล้ผู้ชาย เดี่ยวก็อดไม่ได้ อดที่จะชอบผู้ชายไม่ได้ แต่สมัยนี้พูดตามความจริงก็ไม่ค่อยเข้มงวดกวดขันเท่าไร พวกหนุ่มแน่นนี้มาบวชกันเยอะ มีอยู่เยอะ แต่สมัยนี้เขาไม่ได้บวชเพื่อพระนิพพานกัน เขาบวชเป็นอาชีพกันมากกว่า

ถาม ที่กระผมปฏิบัติอยู่ทุกๆวันนี้ โดยการสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิ โดยไม่มีครูบาอาจารย์ เพียงแต่นี้ก็เอาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง จะผิดหรือถูกต้องประการใดหรือเปล่าครับ และกระผมจะต้องปฏิบัติยังไงบ้างครับ เพื่อจะได้หลักใจที่มั่นคง และมีดวงตาเห็นธรรม เพื่อเป็นการปิดทางอบายภูมิครับผม

ตอบ คือการระลึกถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ ต้องระลึกแบบให้มันเกิดปัญญาขึ้นมา ไม่ใช่เพียงแต่ท่องพุทโธธัมโมสังฆะอย่างนั้นมันจะไม่พอเพียง ถ้าเราระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ต้องระลึกถึงวิถีชีวิตของพระพุทธเจ้า การประพฤตินของ

พระพุทธเจ้าว่าท่านปฏิบัติตนอย่างไร แล้วเราก็ดำเนินตามแนวทางที่ท่านปฏิบัติ เช่นเดียวกับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร เราต้องศึกษาชีวประวัติของท่าน แล้วเอามาเป็นแบบเป็นฉบับ ส่วนพระธรรมเราก็ต้องระลึกถึงคำสอน ว่าท่านสอนอะไรบ้าง เช่นสอนให้ทำบุญละบาปชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ สอนให้เจริญมรรค ๘ สอนให้เจริญสติสมาธิปัญญา นี่คือการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ ไม่ใช่เพียงแต่นึกถึงพุทโธัมโมสังโฆ กราบพระแล้วก็ระลึกถึงพุทโธัมโมสังโฆ อันนี้ก็จะไม่ได้อะไรมาก นอกจากจะได้สมาธิ จะได้เจริญสติ เท่านั้นเอง แต่ถ้าต้องการที่จะไปถึงพระนิพพานนี้ จะต้องมีส่วนมาทูล มีปัญญา จะต้องรู้จักวิถีชีวิตการดำเนินของพระพุทธเจ้าพระสาวก ว่าท่านดำเนินอย่างไร จะต้องรู้จักคำสอนของท่าน ว่าท่านสอนให้เราปฏิบัติอย่างไร อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นผู้นำทาง ถ้ามีอย่างนี้ก็ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์ก็ได้ แต่การมีครูบาอาจารย์ที่บรรลุนิพพานแล้วสั่งสอนนี้ มันจะง่ายกว่าและเร็วกว่า เพราะว่าเหมือนกับมีคนบ่อนให้เรา ดีกว่าที่เราจะต้องตักอาหารกินเอง ทำอาหารเอง มีพ่อแม่แม่คอยบ่อนอาหารให้ทำกับข้าวให้ ถึงเวลาก็กินอย่างเดียว อย่างนี้มันง่ายกว่า แต่ถ้าไม่มีพ่อแม่คอยทำอาหารให้คอยบ่อนให้ ก็ต้องทำเอง

ถาม คู่บารมี เช่นพระนางพิมพาคู่บารมีของเจ้าชายสิทธัตถะ เพราะเหตุใดจึงสามารถตามเกิด เป็นคู่บารมีของพระโพธิสัตว์ได้ทุกชาติ ในเมื่อเป็นมนุษย์ต้องอยู่ในกฎแห่งกรรม เกิดตามกรรมที่ทำ

ตอบ ท่านบอกว่า การที่เราจะไปเกิดไปเจอคู่บารมีของเราอย่างต่อเนื่องได้ ก็ต้องทำบุญพร้อมๆกัน ทำบุญเท่าๆกัน เหมือนรถ ๒ คัน ถ้าขับรถไปด้วยกัน ถ้าความเร็วเท่ากัน มันก็เกาะติดกันไปได้ ถ้าคันหนึ่งเร็วกว่าคันหนึ่งช้ากว่า คันหนึ่งยางแตก อย่างนี้มันก็ตามกันไม่ทัน แสดงว่าที่เขาเป็นคู่กันมาเพราะเขาทำบุญร่วมกันมาตลอด ทำพร้อมๆกัน ทำเท่าๆกัน เวลาตายก็ตายพร้อมกัน เวลาเกิดก็เกิดพร้อมๆกัน

ถาม การภาวนาจนเกิดปรากฏการณ์ทางนิมิต ให้เห็นภาพอวัยวะภายใน เช่นกระดูก หน้อก ซี่โครงหรือเชิงกราน รวมถึงเส้นผมในบางครั้งนั้น ถือว่าเป็นการปฏิบัติ มาถูกทางหรือเปล่าขอรับ

ตอบ คือการภาวนาแล้วเกิดปรากฏการณ์นิมิตต่างๆขึ้นมาเนี่ย มันก็ขึ้นอยู่กับวาสนา หรือ อยู่ที่จริตของแต่ละคน บางคนภาวนาแล้วก็ไม่มีนิมิตอะไรปรากฏให้เห็น บางคน ก็มีนิมิต มีนิมิตหลายรูปแบบด้วยกัน ถ้าเป็นนิมิตที่ไม่เกี่ยวกับทางธรรมะ ก็ไม่ควรที่จะให้ความสนใจ เช่นเห็นภาพสวยงามๆ ได้ไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆที่วิจิตรพิสดาร มีเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆที่ทำให้เพลิดเพลินเกิดความสุข นิมิตเหล่านี้มันจะไม่ใช่ประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา เราต้องการนิมิตที่เป็นประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนา เช่นถ้าเห็นร่างกายในสภาพที่ไม่น่าดู เช่นเห็นอสุภะ เห็นร่างกายนอนตาย เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย ถ้าเห็นภาพเหล่านี้ เราก็ควรที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ คือพยายามเจริญให้มาก ให้มันดูติดตาติดใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งว่า ถ้าเป็นภาพของเราร่างกายของเรา หรือร่างกายของบุคคลที่เรารักเราหลง เราเห็นความไม่เที่ยงของเขา เห็นความตายของเขา เห็นความตายของเรา เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ถ้าเห็นอย่างนี้เป็นนิมิตที่ดี เป็นนิมิตที่จะทำให้เอื้อต่อการเจริญวิปัสสนา เอื้อต่อการบรรลุธรรมได้ แต่ถ้าเป็น นิมิตที่แบบว่าได้ไปเที่ยวสวรรค์ ได้ไปเห็นสิ่งที่สวยงามๆ ได้ไปดื่มได้ไป รับประทาน ได้ไปมีได้ไปอยู่กับแฟนอย่างนู้นอย่างนี้ ถ้านิมิตแบบนี้ไม่ดี เพราะ มันจะเป็นกิเลส มันจะทำให้เราติด เราต้องดูนิมิตที่จะทำให้เราเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความสลัดสังเวช เกิดความที่อยากจะตัดความอยากต่างๆให้หมดไป จากใจ ก็มีนิมิตทั้งที่ดีและไม่ดี ท่านเปรียบเทียบว่านิมิตนี้ก็เหมือนเหมือนกับมีด ถ้าคนรู้จักใช้ก็เอามาทำประโยชน์ได้ เอามาตัดไม้ ทำกับข้าว ตัดผักหั่นเนื้อทำ อะไรได้ แต่ถ้าคนที่ใช้มีดไม่เป็น ก็เอามาบาดหรือเอามาตีแทงตัวเองได้ ดังนั้น นิมิตที่เกิดขึ้นเวลาที่นั่งภาวนา จึงเป็นนิมิตที่มีทั้งคุณมีทั้งโทษ ถ้าเราไม่รู้จัก แยกแยะก็อย่าไปสนใจ ให้ภาวนาต่อ เพื่อที่หัวใจเข้าสู่ความสงบความว่างจะดีกว่า ถ้าเราเกาะติดอยู่กับนิมิตแล้วเราก็อาจจะหลงทางได้

ถาม เมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านี้เราควรทำอะไร

ตอบ เห็นนิมิตเหล่านี้ใช่ไหม ก็ได้ชี้แจงไว้แล้ว ถ้าเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาก็เจริญต่อไป ถ้าเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับการเจริญกสิณก็ให้รีบตัดไป อย่าไปสนใจ

ถาม ผมสวดมนต์ทุกคืน แล้วก็แผ่เมตตาให้แม่ที่เสียชีวิตไป บุญส่วนที่สวดมนต์ทำนองจะได้บุญหรือเปล่าครับ

ตอบ บุญอุทิศนี้ต้องเป็นบุญที่เกิดจากการทำทาน ให้ทานไป เพราะผู้ที่รับทานนี้ รับบุญนี้ เขารับบุญที่เกิดจากการให้ทานเท่านั้น เพราะสภาพของจิตใจเขา ต้องการของใช้ไม่สอย ต้องการเสื้อผ้า ต้องการอาหารที่เกิดจากการทำบุญทำทานของเรา ส่วนการแผ่เมตตาแผ่ความสงบนี้ มันไม่ได้อยู่ในฐานะที่จะแผ่ไปได้ ผู้รับก็ไม่มีฐานะที่จะรับได้ แม้แต่ขณะมีชีวิตบอกให้หนึ่งสมาธิยังไม่หนึ่งเลย อยากจะไปกินก๋วยเตี๋ยวอย่างเดียวใช่ไหม ก็ต้องหาก๋วยเตี๋ยวให้เขากิน เวลาเขาตายไปเราก็ซื้อก๋วยเตี๋ยวมาถวายพระแล้วก็ส่งไปให้เขา

ถาม เนื่องจากมีผู้บวชรูปหนึ่ง ชอบพาโยมไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ ไปตอนกลางคืน แต่ผู้บวชรูปนั้นก็เจ้านายของเซ็นไหวซึ่งบอกว่าใช้บวงสรวงเทวดา และมีพิธีกรรมแปลกๆ พอตอนที่ผู้บวชรูปนั้นภาวนาบางคนส่งเสียงร้องแปลกๆ ซึ่งหนูคิดว่ามันไม่ใช่ธรรมะแท้เลย แล้วผู้บวชรูปนั้นค่อนข้างมีอิทธิพลมากพอสมควร แต่เป็นผู้บวชที่รักษาศีลไม่บริสุทธิ์ ซึ่งได้ยินมาว่าฉันอาหารเย็นและขบรตด้วยเจ้าคะ ซึ่งแบบที่ผู้บวชนี้พาปฏิบัติ พระอาจารย์ว่าควรหรือไม่เจ้าคะ แล้วทำไมยังมีญาติโยมศรัทธาอยู่

ตอบ อันนี้ไม่ขอวิพากษ์วิจารณ์

ถาม การขัดขวางให้ผู้อื่นฟังธรรม ในขณะที่ผู้ฟังธรรมกำลังตั้งใจฟังธรรมอยู่อย่างตั้งใจ ถือเป็นบาปกรรมหรือไม่อย่างไรเจ้าคะ และผู้ฟังธรรมนั้นควรจัดการกับอารมณ์ของตนเองในตอนนั้นอย่างไร

ตอบ คือถ้าผู้ทำไม่ได้ทำด้วยเจตนา แต่ทำด้วยความไม่รู้ อันนี้ไม่เป็นบาป เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้ที่กำลังตั้งใจจะฟัง เพราะจะทำให้เสียสมาธิในการฟัง อาจจะไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรจากการฟัง ดังนั้นเวลาการฟัง จึงควรจะศึกษาวิธีการฟังเทศน์การฟังธรรมให้ถูกต้องก่อน ก่อนที่เราจะไปฟัง ท่านก็สอนแล้วว่า ต้องให้มีความสงบกายสงบวาจาและสงบใจ ร่างกายต้องนั่งเฉยๆไม่ไปทำอะไร วาจาก็ต้องไม่พูดคุยกัน ใจก็ต้องไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้จิตจดล่ออยู่กับเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัสเท่านั้น ถึงจะฟังแล้วได้รับประโยชน์ ถ้าผู้ที่ไม่รู้เรื่อง ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดก็อาจจะขอร้องและพูดตลกก็ได้ว่า ขอความกรุณาไปนั่งข้างนอกได้ไหม ขณะนี้กำลังเป็นเวลาที่ต้องการความสงบความเงียบ เพื่อการฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าพูดไม่ได้ก็คิดว่าทำใจแม่เมตตาไปก็แล้วกัน ถือว่าวันนี้ไม่ใช่เป็นวันของเรา ก็แล้วกัน เป็นวันที่เราต้องเจริญเมตตาธรรมแทนที่จะมาเจริญสัมมาทิฐิ ก็คิดว่า เป็นเวลาที่เราจะต้องเจริญเมตตาธรรมแทน ก็เจริญเมตตาไป ฟังได้เท่าไรก็โอเคเท่านั้น แต่อย่าไปทำให้เกิดเรื่องเกิดราว เกิดมีเวรมีกรรมกัน จะได้ไม่คุ้มเสีย คืออย่าไปพูดทำให้เขาโกรธเราเกลียดเราขึ้นมา อาฆาตพยาบาทเรา

ถาม ลูกชายนอนดึก ถูกผีอำทุกคืน ล่าสุดถูกดึงตกเตียง คำถาม เป็นความประพฤติน่ากลัวของเด็กใช้หรือไม่เจ้าคะ

ตอบ เป็นวิบากของเขานะ วิบากกรรมของเขา เขาคงไปทำอะไรในอดีตไว้มาก มันฝังอยู่ในจิต พอเวลานอนหลับมันก็จะปรากฏขึ้นมา ท่านถึงบอกว่า ถ้าทำความดีแม่เมตตา เจริญเมตตา เวลานอนหลับก็จะไม่ฝันร้าย จะไม่มีผีอำ เวลาตื่นหรือหลับก็จะมีความสุข แต่คนที่ทำบาปคนที่ไม่มีเมตตา ก็จะเป็นทางตรงกันข้าม ตื่นก็ไม่สุขหลับก็ไม่สุข นอนหลับก็ฝันร้าย อันนี้เป็นเรื่องของวิบาก จะแก้ก็คือต้องกลับมาเจริญเมตตาให้มากๆ คิดดี พูดดี ทำดี ต่อผู้อื่น แล้วต่อไปวิบากเก่าที่มันทำไว้มันหมด มันก็จะหายไป แล้วต่อไปก็จะมีปัญหาแบบนี้ตามมา ถ้าเป็นผู้ใหญ่ที่เราจะสอนได้ ก็สอนให้เขามีสติ แล้วก็ทำใจให้เป็นอุเบกขารับรู้ไป ว่ามันเป็นวิบากของเรา ไม่ต้องไปตื่นเต้นตกใจหวาดกลัวอะไรไปกับมัน รู้ว่ามันเกิดขึ้น

แล้วเดี๋ยวมันก็ดับไป พิจารณามันลงไปที่ไตรลักษณ์ให้หมด ว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ มันจะเกิดก็เกิด เหมือนฟ้าร้องเมื่อก็มันจะเกิดก็ปล่อยมันเกิดไป เกิดแล้วมันก็ดับไปแล้วมันก็หายไป ถ้าเราไม่ยอมให้มันเกิดเราก็จะเครียดขึ้นมา ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถาม การเลี้ยงสัตว์เลี้ยงแล้วไม่มีทรัพย์สินจะเลี้ยง เกินกำลังตัวเอง แล้วเราจะเรียกรอเงินคนอื่นมาซื้ออาหารเลี้ยง เหมาะสมไหมครับ หรือควรให้คนอื่นที่มีกำลังเอาไปเลี้ยง

ตอบ ถ้าเราไม่มีกำลังก็ไม่ควรที่จะทำอะไรที่เราทำไม่ได้ การเรียกรอเงินนั้นอาจจะเป็นการไปรบกวนผู้อื่น แต่ถ้าเป็นการให้มาโดยที่เราไม่ได้ไปเรียกรอ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เช่นคนอื่นเขาเห็นเราทำความดีเราเลี้ยงสัตว์ แล้วเขาอยากจะสนับสนุนเรา เขาให้เงินทองกับเรามา ถ้าเป็นอย่างนี้เงินทองมาโดยที่เราไม่ไปขอ ไปเรียกรอที่ไม่เสียหายอะไร แต่ถ้าเราไปเรียกรอเงินนั้นก็ไม่ได้คุ้มเสีย เราได้ความเมตตาเลี้ยงสัตว์แต่ในขณะเดียวกันเราก็ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไปขอเงินขอทองของผู้อื่นมา เขาอาจจะเบียดเบียนเรา เห็นหน้าที่ไรก็ขอเรื่อย ต่อไปเขาอาจจะไม่อยากจะเจอเราก็ได้ ฉะนั้นถ้าเราทำไม่ได้ก็ควรจะไปปล่อยไป หรือว่ายกไปให้คนอื่นเขาเลี้ยง คนที่เขา มีปัญญาจะเลี้ยงก็ปล่อยเขาเลี้ยงไป เราก็ต้องเจริญอุเบกขาไปว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน ทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ก็ปล่อยเขาไปตามบุญตามกรรม อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ตาย ดีจะได้หมดกรรม จะได้ไปเกิดเป็นมนุษย์เสียที

ถาม ช่วงนี้กำลังหลงกับวิชาแปลกๆครับ เพราะว่าตัวเองสามารถไปนำคนอื่นไปเที่ยวได้ครับ

ตอบ แล้วได้อะไรล่ะ ดับกิเลสได้หรือเปล่า

ถาม ไม่ได้ครับ แต่ว่ามันกำลังเป็นความแปลกใหม่ มันก็หลง

ตอบ มันก็เป็นเหมือนทัวร์ตีๆนี่เอง เป็นทัวร์ก็ได้แล้วก็พาคนไปเที่ยวที่โน้นที่นี้ เพียงแต่ว่าเราอาจจะพาไปเที่ยวทางจิตวิญญาณ แทนที่จะพาไปเที่ยวทางร่างกาย แต่มันก็ได้ผลเท่ากัน คือไม่ได้อะไรมากนักสำหรับตัวเราเอง คือไม่ได้ลดละกิเลส ตัณหา ไม่ได้ตัดภพตัดชาติให้น้อยลง ไม่ได้ลดความทุกข์ความวุ่นวายใจให้น้อยลงแต่อย่างใด ฉะนั้นจะเสียเวลาเปล่าๆ แล้วเวลาที่มีคุณค่าอย่างนี้ก็จะค่อยๆหมดไป เหมือนกับไก่ได้พลอย เขี่ยทิ้งๆ เอาแต่ตัวไส้เดือน อันนี้ก็เหมือนกัน การกระทำอะไรต่างๆ ถ้าไม่เป็นการกระทำเพื่อตัดภพตัดชาติ ไม่ได้กระทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ ถือว่าเป็นการกระทำที่เสียเวลาเปล่าๆ ก็ขอให้เอาไปคิดไว้ก็แล้วกัน

กัณฑ์ที่ ๔๘๔

การกระทำที่ประเสริฐ

๒ พุทธจิกายน ๒๕๕๗

ไม่มีการกระทำอันใดในโลกนี้ ที่จะดีเท่ากับการทำให้สงบ เพราะว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ การกระทำต่างๆในโลกนี้ ไม่สามารถให้ความสุขที่สูงสุดแก่ใจได้ ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงที่ถาวรได้ ไม่สามารถดับความทุกข์ต่างๆให้หมดไปจากใจได้ ต่อให้สร้างตึกสูง ๒๐๐-๓๐๐ ชั้นหรือ ๑๐๐๐ ชั้น ต่อให้สร้างยานอวกาศ ส่งมนุษย์ขึ้นไปตามดวงดาวต่างๆ ต่อให้สร้างอะไรทำอะไรที่สุดพิสดาร ที่มนุษย์เราจะสรรหามากระทำกัน ก็สู้การทำให้สงบไม่ได้ เพราะการกระทำสิ่งต่างๆนอกจากการทำให้สงบนี้ จะไม่สามารถทำให้ใจได้พบกับความสุขที่สูงสุด ได้พบกับความสุขที่แท้จริง ได้พบกับความสุขที่ถาวร ได้ดับความทุกข์ได้อย่างหมดสิ้น คือไม่ได้รับ ไม่ได้พบกับ **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** ไม่ได้พบกับ **นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง** นอกจากการทำให้สงบนี้เท่านั้นที่จะพบได้ พบปรมัง สุขัง คือบรมสุข พบนัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง **พบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย อยู่ที่การทำให้สงบนี้เพียงอย่างเดียว**

ดังนั้นนักปราชญ์ทั้งหลาย ท่านจึงไม่ไปเสียเวลากับการกระทำต่างๆ ท่านมุ่งชีวิตจิตใจของท่าน ให้กับการทำให้สงบเพียงอย่างเดียว เคยทำอะไรต่างๆ เช่นเคยทำมาหากิน หารายได้หาทรัพย์หาความสุขต่างๆทางตาหูจมูกลิ้นกาย ท่านก็จะหยุดการกระทำเหล่านี้ อย่างเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านก็มีลาภมียศมีสรรเสริญ มีความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย ในระดับของพระราชามหากษัตริย์ มีปราสาท ๓ ฤดู มีบริษัทยศบริวารคอยรับใช้ คอยให้ตอบสนองความต้องการต่างๆอยู่ตลอดเวลา แต่ท่านกลับไม่เห็นว่ามันดีเท่ากับการทำให้สงบ ท่านจึงยุติการหา หรือการเสพความสุขเหล่านี้ แล้วก็**ออกบวชไปอยู่ในที่สงบสงัดวิเวก ตามป่าตามเขา แล้วก็เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา เพื่อ** ทำให้สงบอย่างถาวร **นี่แหละคือวิถีชีวิตหรือการดำเนินของนักปราชญ์ทั้งหลาย**

นักปราชญ์ที่แท้จริงต้องดำเนินแบบนี้ ถ้าเป็นนักปราชญ์ แต่ยังแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ยังไม่ใช่เป็นนักปราชญ์จริง เช่นนักปราชญ์ทั้งหลายที่โลกเขายกย่อง มีการมอบรางวัลต่างๆให้ เช่นรางวัลโนเบล ให้แก่ผู้ที่มีความรู้ทางด้านศาสตร์ต่างๆ พวกนี้เขาก็ยังไม่ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงที่ยิ่งใหญ่ ยังไม่ได้เข้าถึง ปรมมิ่ง สุขัง ยังไม่เข้าถึงนัตถิ สันติ ปรมมิ่ง สุขัง ยังไม่สามารถดับความทุกข์ใจต่างๆที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ นักปราชญ์แบบนี้จึงไม่ใช่เป็นนักปราชญ์ที่แท้จริง เป็นนักปราชญ์ปลอม

นักปราชญ์จริง ต้องเป็นนักปราชญ์แบบพระพุทธเจ้า แบบพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็นนักปราชญ์ที่แท้จริง ท่านได้พบกับ ปรมมิ่ง สุขัง ท่านได้พบกับ นัตถิ สันติ ปรมมิ่ง สุขัง คือไม่มีสุขใดในโลกนี้ที่จะสุขเท่ากับความสุขสงบของใจ ท่านได้ดับความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง เพราะท่านจะไม่มีวันที่จะกลับมาเกิดอีกต่อไป **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้น** ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังจะต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มีการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง นักปราชญ์จึงมุ่งไปกับการไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป และการที่จะไม่กลับมาเกิดได้ ก็ต้องทำให้สงบเพียงอย่างเดียว **ทำให้สงบแบบถาวร ก็คือต้องขุดรากถอนโคนของต้นเหตุ ของความไม่สงบของใจ ก็คือ อวิชชา บัณฑิตยา สังขารา ที่นำไปสู่ตัณหา นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดตามลำดับ** นี้แหละคือ นักปราชญ์ที่แท้จริง ที่มีปัญญาที่แหลมคม ที่สามารถมองเห็นรากเหง้าของความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ และเห็นวิธีการกำจัดความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ เพื่อให้ใจสงบและพบกับ ปรมมิ่ง สุขัง ดังนั้นผู้ที่อยากจะเป็นนักปราชญ์อยากที่จะได้พบกับ ปรมมิ่ง สุขัง พบกับ นัตถิ สันติ ปรมมิ่ง สุขัง ก็จำเป็นจะต้องมุ่งเป้าไปที่การทำให้ใจสงบ **ก็ต้องหยุดกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ใจสงบ** เคยแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จำเป็นจะต้องยุติ ถ้าทำมาหากินหาเงินหาทอง เพื่อร่ำเพื่อรวย เพื่อจะได้ใช้เงินทองซื้อความสุขต่างๆ ก็จะต้องหยุดการกระทำเหล่านี้ ถ้าต้องทำก็ทำเฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น คือการหาปัจจัย ๔ มาให้แก่ร่างกาย เพื่อที่ร่างกายจะได้อยู่อย่างสุขสบาย ไม่อึดอัดขัดสน ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

เพื่อที่จะได้นำร่างกายนี้ มาสร้างความสะดวกของใจต่อไป ถ้ามีปัจจัย ๔ บริบูรณ์และมีมากเกินความจำเป็น ก็ไม่ควรที่จะเก็บเอาไว้ ควรจะสละไปแบ่งปันไป

ถ้าสามารถที่จะอยู่แบบนักบวชได้ก็จะดี เพราะจะได้ไม่ต้องไปทำภารกิจอย่างอื่น มีภารกิจเพียงอย่างเดียว คือการทำใจให้สงบ **การจะทำใจให้สงบก็ต้องมีศีล** อย่างน้อยก็ต้องเป็นศีล ๘ สำหรับผู้ที่ต้องการสร้างความสงบของใจ เพราะศีล ๕ นี้ไม่มีกำลังพอ ไม่สามารถกำจัดนิวรณ์ คือกามฉันทะที่จะกีดกันไม่ให้เกิดความสงบขึ้นมา **ต้องใช้ศีลเป็นเครื่องมือช่วยเหลือ ช่วยกำจัดกามฉันทะ กำจัดนิวรณ์ ถือศีล ๘ แล้วก็ต้องปลีกวิเวก** เพราะถ้าอยู่ใกล้กับกามคุณ ๕ คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะทำให้เกิดกามฉันทะขึ้นมา ถ้าอยู่ใกล้รูป ใกล้เสียง ใกล้กลิ่น ใกล้รส ใกล้โผฏฐัพพะ พอได้สัมผัสรับรู้ กามฉันทะก็จะออกมาทันที เวลา กามฉันทะแสดงตนก็จะเขย่าจิตใจ ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้วุ่นวาย ทำให้เครียด

ดังนั้นผู้ที่ต้องการที่จะทำใจให้สงบ จึงจำเป็นต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปอยู่ตามสถานที่ ที่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่จะคอยยั่ววนกวนใจ ทำให้ไม่มีสติไม่มีสมาธิที่จะทำใจให้สงบ นี่คือการสร้างความสงบทางใจ ด้วยเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ **เครื่องมืออันแรกก็คือ ทาน** ให้ยุติการหาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง แล้วก็ให้แบ่งปันทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่ไม่จำเป็น ที่ไม่ต้องอาศัย ที่ไม่ต้องใช้ไปให้หมด เพื่อจะได้ไม่ต้องมากังวล ไม่ต้องมาดูแล ไม่ต้องมารักษา ไม่ต้องมาจัดการ เพราะถ้ายังต้องมาเกี่ยวข้องอยู่ ก็จะเอาเวลาของการเจริญสติ ของการทำใจให้สงบนี้ไป ใจก็จะไม่สงบได้ หรือสงบก็จะสงบยาก และสงบช้ากว่าผู้ที่ไม่มีภาระเกี่ยวข้องกับทรัพย์ต่างๆ เช่นนักบวชที่บวชแล้วก็ไปอยู่ตามป่าตามเขา ไม่ไหล่ออกมาตามบ้านตามเมือง นอกจากเวลาตอนที่ออกมาบิณฑบาตเท่านั้น เพราะเป็นความจำเป็น เวลาออกมาช่วงบิณฑบาตก็จะ**สำรวมอินทรีย์** สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย **ด้วยการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ปล่อยให้ใจไหลไปตามกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ได้สัมผัสรับรู้ ให้มีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น** คือการบิณฑบาตเท่านั้น พอเสร็จกิจบิณฑบาตก็รีบกลับสู่ที่ ปลีกวิเวกทันที และ**ขณะที่ต้องบริโภคอาหาร ก็ต้องคอยควบคุมกามฉันทะ**

ไว้ เพราะเวลาบริโภคอาหาร ก็จำเป็นจะต้องสัมผัสกับรูปของอาหาร สีของอาหาร กลิ่นของอาหาร รสของอาหาร ถ้าไม่ระมัดระวังกิเลสตัณหาภวามันจะก็จะเกิดขึ้นมาได้ ก็จะทำให้เกิดความวุ่นวายใจ กับการรับประทานอาหารได้ ถ้าได้รับอาหารที่ไม่ถูกใจ ไม่ถูกภวามันจะ ก็จะสบายใจไม่พอใจ ถ้าได้รับของที่ถูกต้อง ก็จะรับประทานมากเกินไปแล้ว ก็จะติด อยากจะรับประทานอาหารที่ชอบอยู่เรื่อยๆ เวลาที่ไม่ได้รับประทานอาหาร ก็เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา ทำให้เจริญสติไม่ได้ เติบงกรรมไม่ได้ นั่งสมาธิไม่ได้ ดังนั้นแม้กระทั่งเวลาบริโภคอาหาร ถึงแม้จะอยู่ในป่าในเขา **ก็ต้องบริโภคแบบมีสติมีปัญญา**

ถ้ายังมีภวามันจะกับอาหารที่บริโภคอยู่ ท่านก็สอนให้เจริญอาหารปฏิบัติสัญญา คือให้พิจารณาความเป็นปฏิภวของอาหารในสภาพต่างๆ นอกจากสภาพที่มีอยู่ในบาตร ให้พิจารณาเวลาที่เข้าไปในปาก เวลาเคี้ยวเวลาบด เวลาผสมกับน้ำลาย เวลาคลื่นเข้าไปในท้อง และเวลาที่ขับถ่ายออกมา เหล่านี้เป็นอาหารทั้งนั้น อาหารที่มีภวามันจะเป็นผู้หลงใหลคลั่งไคล้อยู่ ถ้าพิจารณาแบบนี้ภวามันจะที่เกิดขึ้นก็จะดับไป หรือภวามันจะที่ไม่ได้เกิดก็จะไม่เกิดขึ้นมา **วิธีฉันของพระท่านจึงฉันในบาตร แล้วก็รวมอาหารทั้งหมดเข้าไปไว้ในบาตร คืออาหารอันใดที่จะเข้าไปอยู่ในท้อง ท่านก็เอาไปใส่ไว้ในบาตร สมมุติบาตรว่าเป็นท้อง แล้วก็คลุกคนมันเข้าไป ให้เหมือนกับอาหารที่เข้าไปอยู่ในท้อง ไม่ว่าจะเป็ของหวานของคาว เครื่องดื่ม อะไรต่างๆ ที่จะต้องเข้าไปอยู่ในท้อง ก็เอาใส่ไว้ในบาตร แล้วก็คลุกมันคนมันให้เหมือนกับอาหารที่อยู่ในท้องเลย แล้วก็รับประทานมันอย่างนั้น ถ้ารับประทานมันอย่างนั้นแล้ว มันจะไม่มีภวามันจะ จะรับประทานอย่างสงบอย่างสบายใจ แต่จะไม่มีความสุขเหมือนกับเวลารับประทานด้วยภวามันจะ แต่ความสุขแบบนี้เป็ความสุขที่เป็นโทษ เพราะมันจะทำให้หลงใหลคลั่งไคล้ ทำให้ติด และเวลาที่ไม่ได้รับประทานอาหารอย่างมีความสุข ก็จะม่พอใจไม่สบายใจ ก็จะดิ้นหาความสุขแบบนี้ การดิ้นหาความสุขแบบนี้ก็จะทำให้ใจไม่สงบ**

ดังนั้นผู้ที่ต้องการความสงบของใจ จึง**ต้องระมัดระวังในเรื่องของการบริโภคปัจจัย ๔** การบริโภคปัจจัย ๔ นี้บริโภคแบบให้เกิดภวามันจะก็ได้ บริโภคแบบไม่เกิดก็ได้ อย่าง

อาหารที่พูดนี้ ต้องบริโภคแบบนี้ คือต้องคลุกอาหารมันเข้าไปในบาตรเลย อาหารทั้งคาว ทั้งหวาน ขม นม เนย เครื่องดื่มต่างๆ ที่จะเข้าไปรวมกันในท้องนั้น เอารวมกันไว้ในบาตร หรือในภาชนะ แล้วก็ตักมันเข้าไปในปาก เคี้ยวบดกลืน แล้วก็พิจารณาคุณภาพของอาหารที่กำลังผสมกับน้ำลาย ที่กำลังเคี้ยวกำลังบดอยู่ ถ้าอยากเห็นภาพชัดเจน ก็ลองคายออกมาดูก็ได้ ว่ามันเอร็ดอร่อยมันน่าดูอย่างไรหรือไม่ ถ้านึกถึงสภาพของอาหารอย่างนี้ จะไม่มีกามฉันทะเกิดขึ้น เวลาไม่ได้รับประทานอาหารก็จะไม่หิว เพราะความหิวส่วนใหญ่ไม่ได้หิวที่ร่างกาย แต่หิวที่ใจ หิวที่กามฉันทะนี้เอง ร่างกายนี้ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารก็จะรู้สึกอ่อนเพลียบ้าง แต่จะไม่หิวโหย ความหิวโหยนี้เกิดจากกามฉันทะ ถ้าเวลาเกิดกามฉันทะเกิดความหิวโหย ก็ต้องใช้อาหารเบญจกถุสัจจมาดับ ถ้าพิจารณา ถ้านึกถึงสภาพที่ไม่น่าดูของอาหาร เวลาที่อยู่ในปากอยู่ในท้อง หรือเวลาที่ขับถ่ายออกมา ความอยากจะรับประทานอาหารก็จะหายไป ก็จะทำให้ช่วยในการใช้มาตรการเวลาอดอาหาร เพราะถ้าบางครั้งบางเวลาหรือว่าปกติ ถ้ารับประทานอาหารอย่างปกติ เวลาที่จะภาวนานี้จะวงเหงาหวานนอนได้จะเกียจคร้าน บางทีก็ต้องใช้มาตรการแก้ไข ก็คือการผ่อนอาหาร หรือการอดอาหาร อดทีละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง อาจจะมีบ้าง ของเหลว เช่นในช่วงบ่ายๆ น้ำปานะ น้ำผลไม้ อะไรต่างๆที่อนุญาตให้ฉันได้ดื่มได้ พอที่จะบรรเทาความอิดโรยของทางร่างกาย แต่จะไม่ถึงกับทำให้ง่วงเหงาหวานนอน

ผู้ที่ต้องการเร่งความเพียร ผู้ที่ต้องการกำจัดนิเวรณ์ คือความง่วงเหงาหวานนอน มักจะใช้การอดอาหาร เป็นเครื่องมือ เพราะเวลาอดอาหารแล้วนี้ ความง่วงเหงาหวานนอนนี้จะไม่มีความเกียจคร้านจะไม่มี ความเพียรจะมาเอง เวลานี้ก็ไม่ง่วงเหงาหวานนอนไม่สัปหงก เวลาเดินก็ไม่รู้สึกขี้เกียจไม่อยากจะเดิน จะเดินได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว จะภาวนาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง เดินจงกรมเมื่อยก็กลับมานั่งสมาธิ **เวลาใจปรุ่งแต่งไปคิดถึงอาหาร ก็ใช้สติหยุดความคิดปรุ่งแต่ง หรือใช้ปัญญาคืออาหารเบญจกถุสัจจมาสอนใจ ความหิวทางใจก็จะหายไป ก็จะทำให้ใจให้เข้าสู่ความสงบได้** การอดอาหารนี้จะบังคับให้ต้องภาวนาอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะเวลาใดที่ไม่ภาวนา เวลานั้นใจจะคิดปรุ่งแต่งไปถึงอาหารแล้วก็จะเกิดความหิวโหย เกิดความทรมานใจขึ้นมา แต่ถ้ามีเครื่องมือไว้คอยแก้ไข เช่น

อาหารเบญจกัญญา หรือการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ใจเข้าสู่ความสงบ พอใจเข้าสู่ความสงบแล้วความหิวโหย ที่เกิดจากกามฉันทะนี้ก็จะหายไป ความอึดเหมือนกับได้รับประทานอาหาร ก็เกิดขึ้นมาจากความสงบของใจนี่เอง

นี่แหละผู้ที่ต้องการภาวนา ทุ่มเทศชีวิตจิตใจให้กับการภาวนา จำเป็นจะต้องหามาตรการเหล่านี้มาบังคับใจให้ภาวนา มาป้องกันมาแก้นิเวรณต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นการทำใจให้สงบ ถ้าได้ทำอย่างนี้แล้วธรรมก็จะเจริญองงามก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ ขั้นต้นก็จะเจริญสติ พอสติต่อเนื่องเวลานั่ง จิตก็จะรวมสู่อัปปนาฯได้ หรือสู่ชณิกะ ในเบื้องต้นแรกๆนี้จะเข้าสู่ชณิกะก่อน เข้าแป็บเดียวแล้วก็ถอนออกมา เพราะรู้สึกมีความตื่นเต็นมหัสจรรย์ใจ จนไม่สามารถควบคุมความตื่นเต็นดีใจนั้นได้ แต่พอครั้งต่อไปเริ่มรู้แล้วว่า เวลาจิตสงบเป็นอย่างไร และเวลาสงบจะรักษาให้สงบต่อไปอย่างไร ก็จะพยายามรักษาให้สงบไปให้นานขึ้นไปเรื่อยๆ จิตจะสงบนานไม่นาน ก็ขึ้นอยู่กับกำลังของสติว่ามีมากมีน้อย ถ้าสติมีน้อยก็จะสงบได้ไม่นาน ถ้าสติมีมากคือเจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก่อนที่จะมานั่งสมาธิ พอนั่งสมาธิ สติที่ต่อเนื่องนี้ก็จะมีการกำลังที่จะดันใจให้เข้าสู่ความสงบ แล้วอยู่ได้นาน ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นเหตุที่สำคัญอย่างมาก สำหรับการที่จะทำให้เกิดสมาธิ คือความสงบของใจขึ้นมา และจะสงบได้นาน สงบได้นานเท่าไรก็ได้ความสุขได้นานขึ้นเท่านั้น เหมือนกับคนที่นอนได้พักผ่อนหลับนอน ถ้าได้พักผ่อนหลับนอนไม่นาน ก็จะไม่รู้สึกว่ามีกำลังวังชามาก ไม่เหมือนกับคนที่ได้พักผ่อนหลับนอนมาก เวลานอนมากๆได้พักผ่อนเต็มที่ จะรู้สึกสดชื่นแข็งแรงมีกำลังวังชา ที่จะไปทำภารกิจงานต่างๆ ถ้าได้นอนหลับเพียงเล็กน้อย เวลาตื่นขึ้นมาจะรู้สึกนอนไม่อึดนอนไม่พอ กำลังวังชาเรียวแรงยังมีไม่เต็มที่ เวลาไปทำงานทำการก็จะทำได้ไม่นาน ทำได้ไม่มาก ก็ต้องกลับมาพักผ่อนหลับนอนต่อ ดังนั้นในเบื้องต้นจึงควรเจริญสติให้มากๆ ให้ต่อเนื่องให้เป็นสัมปชัญญะ ให้มีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ไม่ไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี่

ในเบื้องต้นเวลาที่เจริญสติ ถ้าไม่จำเป็นจริงๆอย่าไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าจะคิดก็ต้องคิดในเรื่องของปัญญาเท่านั้น คิดในเรื่องของไตรลักษณ์ คิดในเรื่องของอสุภะ คิดถึงในเรื่อง

ของความตาย ของการดับของสิ่งต่างๆ ของบุคคลต่างๆ ถ้าคิดแบบนี้ก็เรียกว่าเป็น **ปัญญาอบรมสมาธิ** เป็นการเจริญสติด้วยปัญญา ธรรมานุสติ ถ้าใช้การบริกรรมพุทโธ หรือใช้การดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็เรียกว่าเป็นการใช้สติทำให้สงบ ไม่ว่าจะวิธีใดก็ตาม ผลก็ต้องเหมือนกัน คือ**จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตา รมณ์** สักแต่ว่ารู้ วางปราศจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ ปราศจากอารมณ์ต่างๆ ตอนนั้น อารมณ์ต่างๆขาดไปจากใจ ไม่ว่าจะยังได้สัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะหรือไม่ก็ตาม แต่ใจนั้นไม่มีอารมณ์กับสิ่งเหล่านั้น ก็สักแต่ว่ารู้เฉยๆ ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยินเฉยๆ นี่คือสมาธิที่เราควรที่จะเจริญกันให้มากๆ อย่าไปสนใจกับสมาธิแบบที่ปรากฏให้เห็นภาพต่างๆเรื่องราวต่างๆ อาการอะไรต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะที่นั่งสมาธิ ก็อย่าไปสนใจให้กลับมาเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไป ถ้าบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธต่อไป ถ้าดูลมหายใจเข้าออกก็ดูลมหายใจต่อไป ถ้ากำหนดสติสักแต่ว่ารู้ก็ให้สักแต่ว่ารู้ อย่าไปตามรู้กับเรื่องราวที่ปรากฏ เหมือนกับนั่งดูภาพยนตร์ดูละครอย่างนั้น สิ่งที่มาปรากฏมันไม่มีคุณสมบัติประโยชน์กับจิตใจ ไม่ได้เป็นฐานกำลังของวิปัสสนาของปัญญา ถ้าไปเพติดเพติดกับเหตุการณ์ต่างๆ ภาพต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาในขณะที่นั่งอยู่ในสมาธินั้น เวลาออกจากสมาธิมานี้ก็จะเป็นเหมือนกับไม่ได้นั่งสมาธิ เพราะจะไม่มีอุเบกขาความนิ่งความเย็น ความสงบความสบายติดออกมาเลย เหมือนกับคนที่นอนหลับสนิทกับคนที่นอนหลับแล้วฝันไป คนที่นอนหลับสนิทนี้เวลาตื่นขึ้นมาจะสดชื่น จะมีกำลังวังชามีเรี่ยวแรง แต่คนที่นอนหลับฝันไปเวลาตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกว่าจะสดชื่น หรือบางที่ถ้าฝันร้ายก็อาจจะตื่นขึ้นมาด้วยความอึดโรย เหนื่อยก็มี

ดังนั้นอย่าไปหลงกับมิจฉาสมาธิ คือนิมิตต่างๆ นอกจากนิมิตหรือภาพที่เป็นเรื่องของปัญญาเท่านั้น เช่นเห็นความตายอย่างนี้ เห็นใครตายก็ได้ เห็นเราตายก็ได้ เห็นคนที่เรารักตายก็ได้ แล้วเราทำใจยอมรับกับความตายได้ ถ้าอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ก็เป็นประโยชน์ เพราะต่อไปมันจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เวลาที่คนรักคนที่เรารักต้องจากเราไป หรือเวลาที่ร่างกายของเราจะต้องตายไป ถ้าเราได้ซ้อมตายไว้ก่อนแล้ว เราก็จะไม่หว่นวายไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน เพราะขณะที่เราอยู่ในสมาธิ ใจของเราจะไม่มีอารมณ์กับความเป็นความตาย จะสักแต่ว่ารู้ได้ รู้ว่าร่างกายของเราได้ตายไปแล้ว ตอนนั้นเขาจับเอาใส่โลงแล้ว

ตอนนี้เขาเอาเข้าเตาเผาแล้ว ตอนนี้ไฟเริ่มไหม้ร่างกายของเราแล้ว ใหม้ไปจนกระทั่งกลายเป็นเศษกระดูกเศษขี้เถ้าไป ถ้าใจสามารถดูอย่างนี้ได้ด้วยอุเบกขา ต่อไปเวลาเจอของจริงขึ้นมา ก็ารู้สึกเฉยๆ เพราะได้ซ้อม ได้ทำการบ้านมาแล้ว นี่คือนิมิตที่มีคุณมีประโยชน์ แต่ถ้าเรายังไม่รู้จักใช้นิมิต ก็อย่างที่พูดไว้ว่านิมิตนี้ก็เหมือนเหมือนกับ ถ้าเราไม่รู้จักใช้มิด ไปหยิบมิดมาหยิบไม่ถูกก็บาดเจ็บได้ เหมือนเด็ก เราจะไม่ยอมให้เด็กจับมิด เพราะเรารู้ว่าเด็กยังจับมิดไม่เป็น แทนที่จะไปจับด้าม ไปจับปลายมิดเข้าเดี๋ยวก็ถูกมิดบาดเอา ฉันทิ นิมิตต่างๆที่ปรากฏในสมาธิก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้จักใช้นิมิตให้เกิดประโยชน์ให้เป็นปัญญา ก็อย่าไปยุ่งกับมันดีกว่า เพราะเดี๋ยวมันจะบาดเจ็บเอา เช่นได้เห็นนิมิตที่สวยงาม ได้ไปตามสถานที่ต่างๆที่วิจิตรพิสดาร เห็นแล้วเกิดความสุข อันนี้มันก็เป็นกามฉันทะในใจโดยที่ไม่รู้สึกตัว นี่คือเรื่องของมิจจาสมาธิกับสัมมาสมาธิ

ถ้าสัมมาสมาธินี้จิตต้องสงบ รวมเป็นหนึ่งเอกัคคตารมณ อูเบกขา วางไม่มีอะไรให้รู้ให้เห็น ถ้ายังรู้ยังเห็นอะไรอยู่ก็แสดงว่ายังไม่ถึงอัปปนาฯ ต้องบริการมต่อไป ต้องเจริญสติต่อไป จนกว่ามันจะเข้าสู่ความว่าง เข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ แล้วการบริการมการดูลมก็จะหายไปหยุดไปเอง แล้วเวลาอยู่ในความสงบก็ยังไม่ใช้เวลาที่จะเจริญปัญญา ยังไม่ใช้เวลาที่จะพิจารณาปัจจุขันธ์ทุกขังอนัตตา ไม่ใช้เวลาที่จะพิจารณาอสุภะ พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ จะพิจารณานี้ต้องรอให้จิตถอนออกจากสมาธิก่อน ออกจากความสงบก่อน พอออกจากความสงบแล้ว เริ่มมีความคิดปรุงแต่ง เริ่มรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ จึงค่อยตั้งเอาความคิดทางปัญญา เบื้องต้นก็ให้คิดที่ร่างกายเราก่อน หรือให้คิดอยู่กับสิ่งที่เรายังรักยังหวงอยู่ ถ้าเรายังรักยังหวงทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ยังหวงลาภยศสรรเสริญ ยังหวงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดนั้นชนิดนี้อยู่ หรือยังติดอยู่ ก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งนั้นๆ ให้เห็นว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว แต่มันจะเป็นความทุกข์เวลาที่ไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัส หรือเวลาที่สูญเสียสิ่งที่รักไปสิ่งที่ชอบไป ให้พิจารณาอย่างนี้ เพราะว่าไม่ช้าก็เร็วเขาจะต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากเขาไป เป็นธรรมดา **เรียกว่าอนิจจัง** เราห้ามไม่ได้สิ่งไม่ได้ว่าต้องอยู่กับเราไปตลอด เป็นของเราไปตลอด **เรียกว่าอนัตตา** ถ้าไปอยากให้เราอยู่กับเราไปตลอด อยากให้เขาเป็นตามที่เราต้องการ พอเขาไม่เป็นเราก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ทุกข์เพราะความอยาก ไม่ได้ทุกข์เพราะว่าเขาเป็นอนิจจังหรือเป็นอนัตตา ทุกข์
เพราะว่าเราฝัน เราไม่ยอมให้เขาเป็นอนิจจัง ไม่ยอมให้เขาเป็นอนัตตา เราต้องการให้
เขาเป็นนิจจังเป็นนัตตา เราต้องการให้เขาไม่เปลี่ยนแปลงไม่เสื่อมไม่จางหายไป ไม่
ต้องการ เราต้องการให้เขาอยู่ภายใต้คำสั่งของเรา พอไม่ได้เป็นดังที่ใจต้องการก็เกิด
ความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าเขาต้องเปลี่ยนเขาต้องหมดไป เราห้ามเขาไม่ได้
สั่งเขาไม่ได้ เราก็หยุดความอยากเสีย ปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา เขาจะอยู่ที่อยู่ที่ไป เขา
จะเปลี่ยนก็ปล่อยเขาเปลี่ยนไป เขาจะเป็นอะไรก็ปล่อยเขาเป็นไป ถ้าเราไม่สามารถที่จะ
ทำอะไรได้ก็ต้องปล่อย ถ้ายังพอจะทำอะไรได้อยู่ก็ทำไป แต่ก็ต้องรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็จะถึง
ขีดที่ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี พอถึงขีดนั้นแล้วต้องปล่อย ถ้าปล่อยแล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าไม่ปล่อย
จะทุกข์ นี่คือการเจริญปัญญาเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ใจไปมีความเกี่ยวข้อง มีความผูกพัน มี
อุปาทาน มีตัณหาความอยาก **ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ถึงจะตัดอุปาทาน ตัดความอยาก
ในสิ่งต่างๆได้** ไม่ว่าจะเป็นอย่างกายหรืออย่างใจ คือลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมิล้วน หรือจะเป็นร่างกายก็ดี ร่างกายของเราก็เป็นแบบเดียวกัน เป็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตาเหมือนกัน **หรือถ้ามีความรักมีความใคร่ในร่างกายของผู้อื่น ก็ต้องพิจารณาอสุ
ภะ ดูความไม่สวยงามของร่างกายของผู้อื่น เพื่อที่จะได้กำจัดกามารมณ์** อสุภะนี้ส่วน
ใหญ่เราดูร่างกายของผู้อื่น ถ้ามันเกี่ยวข้องกับเรื่องของกามารมณ์ เพราะว่าเราไปเห็นว่าเขา
สวยงาม จึงเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ถ้าเราต้องการรักษาศีลของเรา คือศีลของนักบวช
เช่นศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ หรือศีล ๑๐ นี้ ถ้าไม่มีการเจริญอสุภะแล้ว เดียวก็เกิด
กามารมณ์ขึ้นมา แล้วก็จะไม่สามารถรักษาศีลได้ ผู้ที่เป็นนักบวชทั้งหลายจึงจำเป็น
จะต้องเจริญอสุภกรรมฐานอยู่เรื่อยๆ **เพื่อคอยกำราบคอยกำจัดกามราคะกามารมณ์
ต่างๆ** เวลาที่ไปเห็นรูปร่างหน้าตาที่สวยงามที่น่ารักที่น่าชื่นชมยินดี อันนี้ต้องพิจารณา
ส่วนที่ไม่น่ารักไม่น่าดู ดูสภาพอันที่จะต้องเกิดขึ้นกับร่างกายนั้น เช่นเวลาแก่เป็นอย่างไร
เวลาตายไปเป็นอย่างไร ตายไป ๓ วันเป็นอย่างไร ขึ้นอืดพองขึ้นมาเป็นอย่างไร เวลาเนา
แพะแตก อวัยวะต่างๆแตกออกมาเป็นอย่างไร น้ำอะไรต่างๆไหลออกมา ส่งกลิ่นเหม็น
ออกมาเป็นอย่างไร ต้องพิจารณาแบบนี้ถึงจะทำให้ดับกามารมณ์ได้ จะสามารถอยู่แบบ
นักบวช รักษาศีลของผู้ปฏิบัติธรรมได้ ถ้าไม่มีอสุภกรรมฐานนี้ อาจจะถูกศีลได้ ๓ วัน

๗ วันแล้วก็ขอลากลับบ้าน กลับไปหาแฟนคิดถึงแฟน อย่างนี้ก็จะไม่สามารถที่จะไปถึง ฟากนั้นได้ พายเรือไปครึ่งทางก็ขอพายกลับ กลับมาฟากนี้อีกแล้ว ถ้าอยากจะไปแบบไม่ กลับ ก็ต้องพิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เรื่อยๆ แล้วรับรองได้ว่า จะไม่ยากกลับมาหาผี ดิบ ผีเดินได้ แต่ถ้าไม่พิจารณาก็จะคิดว่ากลับมาหาเทพบุตรเทพธิดา

นี่คือเรื่องของปัญญา เวลาที่ออกจากสมาธิมา **ไม่ควรปล่อยให้ใจคิดไปตามทางของ กิเลส คิดไปทางความโลภความอยากต่างๆ ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกุศล พิจารณาธาตุ ๔** ถ้าเรามีความรู้เหล่านี้อยู่แล้ว มันจะหยุดความอยาก ต่างๆได้ หยุดความกลัวได้ ความกลัวก็เป็นความอยากแบบหนึ่ง กลัวตายก็เพราะว่า อยากอยู่ ไม่อยากตาย แต่ถ้าพิจารณาว่ามันต้องตาย แต่สิ่งที่มันตายมันไม่ใช่เรา เราไป กลัวทำไม มันเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่งที่เรามาจากพ่อจากแม่เท่านั้นเอง แล้วมันก็ตายกันทุกคน มีใครไม่ตายบ้าง ไปงานศพที่ไรก็เห็นแต่คนตายทุกที แล้วที่ตายมันเป็นอะไร มันก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ นี่คือการพิจารณาด้วยปัญญา เวลาที่ ออกจากสมาธิมา **ถ้าพิจารณาไปได้แล้วสักระยะหนึ่ง จิตเริ่มเถลไถลไม่ยอมพิจารณา ทางปัญญา เริ่มไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ก็ถึงเวลาที่จะต้องหยุด พิจารณา แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ แสดงว่ากำลังหมดแล้วกำลังของสมาธิ อุเบกขาหมดแล้ว** กิเลสตัณหาเริ่มออกมาก่อนแล้ว เริ่มอยากจะทำโน้นทำนี่ดูนั่นดู นี่ฟังโน้นฟังนี่ ตอนนั้นก็ต้องหยุดการเจริญปัญญา กลับไปเข้าไปในสมาธิใหม่ ด้วยการ บริการมพุทธโธด้วยการดูลมหายใจ หรือว่าด้วยการเจริญสติกำหนด ถ้ามีกำลังมากๆ เพียงแต่กำหนดให้ใจนิ่งๆไม่ให้คิดอะไร คอยเฝ้าดูความคิดเวลาคิดก็หยุดมัน หยุดมัน เต็มมันก็สงบได้ อันนี้แล้วแต่ความชำนาญของผู้ที่ได้เจริญสมาธิมา จะคล่องแคล่ว ว่องไว จะรู้วิธีเข้าไปได้อย่างง่ายดายตายว่าทำอะไร

ดังนั้นก่อนที่จะออกทางปัญญา ก็ควรที่จะฝึกสมาธิให้ชำนาญ ให้คล่องแคล่วก่อน ให้ สามารถเข้าได้ทุกเวลา ถ้าเข้าได้บ้างเข้าไม่ได้บ้าง เวลาออกมาเจริญปัญญาแล้วจิตมัน พยศ เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาอาจจะไม่สามารถถึงมัน หรือหยุดความฟุ้งซ่านนั้นได้ เพราะไม่รู้จักรูปวิธีกลับเข้าไปในสมาธิ ดังนั้นควรฝึกสมาธิให้ชำนาญ เรื่องปัญญาค่อย

ตามมา ค่อยเป็นค่อยไป เอาสมาธิให้มันแน่น ให้มันคล่องแคล่ว สามารถเข้าได้ทุกเวลา
หน้าที่ที่ต้องการจะเข้า แล้วค่อยออกมาเจริญทางปัญญา เจริญพิจารณาไปเรื่อยๆ แล้ว
ต่อไปความอยากต่างๆ ก็จะถูกปัญญากำจัดไป เป็นขั้นๆไป **ขั้นของพระโสดาบัน ขั้น
ของพระสกิทาคามี ขั้นของพระอนาคามี ขั้นของพระอรหันต์** นี้ก็มีต้นเหตุด้วยกันทุก
ขั้น ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ในทุกขั้น เห็นว่าตอนนี้ใจทุกข์เพราะต้นเหตุแบบนี้ของขั้นนี้ ใจ
ทุกข์เพราะต้นเหตุแบบนี้ของขั้นนี้ มีเป็นขั้นๆไป ต้นเหตุแต่ละขั้นนี้จะไม่เหมือนกัน พอ
ปฏิบัติไปแล้วมันก็จะเจอเอง ของพวกนี้ ต้นเหตุเหล่านี้มันเหมือนกับเป็นขี้ศึกศัตรู ที่
คอยที่จะทำลาย สังหารเรา เวลาที่เราเดินทางไปสู่พระนิพพาน มันจะคอยดักรออยู่ข้างทาง
แล้วคอยออกมาสกัดกั้น ไม่ให้เราไปได้เดินทางไปอย่างสะดวกราบรื่นง่ายดาย มันจะมีอยู่
ทุกขั้นมีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน **ต้นเหตุทั้งหลาย มันก็อยู่ในกรอบของกามตัณหา ภวตัณหา
และวิภวตัณหา** นี้เอง แต่เป้าหมายของมัน มันต่างกันไป แต่ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปก็จะรู้
เอง จะเห็นเองว่าเป็นต้นเหตุแบบไหน แล้วจะแก้อย่างไร ก็ต้องแก้ด้วยปัญญา แก่ด้วย
ไตรลักษณ์นี้ แก่ด้วยอสุภะ แก่ด้วยอาหาเรปฏิกูลสัญญา แก่ด้วยธาตุ ๔ มันก็มีเท่านี้
แหละ

ถ้าเห็นธรรมเหล่านี้แล้วจะสามารถที่จะกำจัด ทำลายขี้ศึกศัตรูที่คอยขวางกั้นไม่ให้ไปถึง
พระนิพพานได้ พอขี้ศึกศัตรูที่คอยขวางกั้นถูกทำลายหมดแล้ว จิตก็ถึงพระนิพพานเอง
ถึงในที่สุด ถึงปรมมิ่ง สุขขัง ถึงปรมมิ่ง สุขญมฺยง นี้คือความสุขที่ถาวร ความสุขที่แท้จริง ที่
สูงสุด ความดับทุกข์ที่ถาวร อยู่ที่พระนิพพานนี้เอง อยู่ที่ปรมมิ่ง สุขขัง อยู่ที่นิพพานัง
ปรมมิ่ง สุขญมฺยง นิพพานัง ปรมมิ่ง สุขขังนี้เอง เกิดจากการที่เราทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการทำ
ใจให้สงบ สละทรัพย์สมบัติ สละข้าวของเงินทอง สละลาภยศสรรเสริญ สละความสุข
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย อย่างที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงสละ แล้วก็ออกมาเพ็ญอยู่แบบ
นักบวช ถือศีลของนักบวช เจริญสติตลอดเวลา เพื่อให้ใจเข้าสู่สมาธิ พอชำนาญในทาง
สมาธิแล้วก็ออกทางปัญญา พิจารณาธรรมทั้งหลายความจริงทั้งหลาย เช่นไตรลักษณ์
เช่นธาตุ ๔ เช่นอสุภะ เช่นอาหาเรปฏิกูลสัญญา พิจารณาไป แล้วก็มีเครื่องไม้
เครื่องมือ ไว้ทำลายขี้ศึกศัตรูคือต้นเหตุต่างๆ ที่คอยสกัดกั้นการให้จิตเดินไปถึงพระ

นิพพาน แล้วก็ไม่มีอะไร ไม่มีกิเลสตัวไหน ตัณหาตัวไหนที่จะต่อต้านกับพลังของธรรมได้

ธรรมย่อมชนะอธรรมเสมอ อธรรมก็คือกิเลสตัณหาตัวเอง อธรรมก็คือปัญญาที่เราเจริญกันเพื่อให้เห็นความจริง แล้วก็ใช้ความจริงนี้มาทำลายความหลง มาทำลายของปลอมทั้งหลายให้หมดไปจากใจ แล้วใจก็จะสงบไปตลอดเวลา ถาวรไม่มีวันสิ้นสุด นี่แหละคือใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย แม้จนบัดนี้ใจของท่านก็ยังอยู่ ยังมี ยังเป็น ยังสงบอย่างนี้อยู่ ใจของพวกเรา ก็จะเป็นเช่นเดียวกัน ถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติกัน

ถาม ในอิริยาบถต่างๆ ยืนเดินนั่งนอน และเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ ให้ทำความรู้สึกกับอิริยาบถนั้นๆ หรืออยู่กับลมหายใจคะ และต้องมีคำบริกรรมหรือไม่ โดยทั่วไปถ้ายืนนั่งนอน โยมมักจะอยู่กับลมหายใจ แต่ถ้าเดินโยมจะทำความรู้สึกตัวที่การเดิน ถ้าล้างหน้าหิวผมกินข้าวความรู้สึกก็จะอยู่ที่การกระทำนั้นๆ แต่ถ้าไปทำฟันพยายามให้ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แต่กลับจะไปอยู่ที่มือหมอที่กำลังทำ เพราะมันชัดกว่าและเพราะเจ็บ อย่างนี้ไม่ถูกใช้หรือไม่คะ เราควรดึงกลับมาที่ลมหายใจหรือเปล่าคะ

ตอบ จะใช้วิธีไหนก็ได้ที่ทำให้ใจเราสงบ ใจเราไม่ปรุงแต่งไม่คิด ถ้าอยู่ที่ไหนแล้ว ใจมันนิ่งเป็นอุเบกขาก็ใช้ได้

ถาม ฝึกเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ จนคิดว่าน่าจะไม่ว่างตายเหมือนเมื่อก่อนแล้ว เพราะเมื่อก่อนจะกลัวมากกว่าตายแล้วจะไปไหน ถ้าจิตดวงสุดท้ายคิดไม่ดีเช่นจะไปบាយก่อน แต่พอเจอเหตุการณ์จริง ว่าย่น้ำอยู่ในสระเปิดแล้วมีฝนตกฟ้าแลบ จิตตกใจเห็นร่างกายตะเกียกตะกายว่าไม่เป็นท่าเลย เนื่องจากเกรงว่าฟ้าจะผ่าลงมา ก็เลยเข้าใจว่าที่ฝึกมายังไม่ใช้ได้เลย ต้องฝึกสติหรือสมาธิด้านไหนเพิ่มเติมอีกไหมคะ และถ้ากรณีฟ้าผ่าลงมาจริงๆ หรืออุบัติเหตุกระทบกัน ควรใช้

ปัญญาพิจารณาไปเลยไหมคะ ว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา คือปล่อยไปเลยถ้าเลี้ยงไม่ได้จริงๆ

ตอบ ก็เหมือนกับใช้อาวุธต่อสู้กับข้าศึกศัตรู เรามีอะไรก็ต้องชักออกมาใช้ตอนนั้นเลย มีมิดก็ต้องใช้มีด มีปืนก็ต้องใช้ปืน ตอนนั้นเรามีอะไรก็ต้องใช้มัน มีสติก็ใช้สติ มีปัญญาก็ใช้ปัญญา แล้วแต่เราจะมี ถ้าไม่มีก็สอบตก ก็ถูกเขาฆ่า แทนที่เราจะฆ่า เขาก็ฆ่าเรา ถึงบอกว่าต้องพยายามสร้างอาวุธไว้ ให้มีอยู่ใกล้ตัวเราตลอดเวลา การพิจารณาอย่างต่อเนื่องนี้แหละ เป็นเหมือนกับการมีอาวุธคู่มืออยู่คู่กาย พอถึงเวลาจะใช้มันก็จะใช้ได้ทันที แต่ถ้าไม่พิจารณาเลยพอถึงเวลามันก็พิจารณาไม่ออก ปลงไม่ลง แล้วถ้าไม่มีสมาธิมันก็ทำให้หนึ่งไม่ได้ มันต้องมีทั้ง ๒ อย่าง ๑. มีทั้งสมาธิเพื่อทำให้หนึ่ง ๒. มีทั้งปัญญาเพื่อให้ปลงให้ปล่อย มันต้องมีทั้ง ๒ ส่วนมันถึงจะสมบูรณ์ ถ้ามีอย่างใดอย่างหนึ่งมันก็จะไม่สมบูรณ์ ถึงแม้เคยทำสมาธิได้แต่เคยทำสมาธิในที่ที่ไม่มีภัย พออยู่ในที่มีภัยสติอาจจะแตก ไม่สามารถที่จะควบคุมใจให้สงบได้ แต่ถ้ามีสมาธิแล้วมีปัญญาด้วยนี้จะช่วยกัน สติจะแตกพอปัญญาเข้ามาบิ๊บบ มันก็ยอมรับได้ว่า ปล่อยดีกว่า ปล่อยแล้วไม่ทุกข์ ถ้ายึดแล้วจะทุกข์ มันจะเห็นชัดเจนในขณะนั้น เพราะฉะนั้นตอนที่ยังไม่มี เหตุการณ์ก็รีบทำการบ้านเสีย เตรียมตัวไว้ พอถึงเวลาที่จะต้องเข้าห้องสอบจะได้ สอบได้ อย่าเป็นแบบนักเรียนที่รอให้วันพรุ่งนี้สอบแล้ววันนี้ค่อยมาดูหนังสือกัน มาติวกันทั้งคืน ตื่นเช้าเข้าห้องสอบก็ง่วง จำอะไรไม่ได้เลย สอบตก

ถาม การบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้า มีวิธีปฏิบัติอย่างไร และจะส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมอย่างไรคะ

ตอบ ก็อย่างที่สอนมาตลอดนี้ ก็เป็นการบ่มอินทรีย์ ให้เจริญสติสมาธิปัญญา **อินทรีย์ ก็มีอยู่ ๕ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ศรัทธาเราก็มีแล้ว ถ้าเรามีวิริยะเราก็จะเจริญสติสมาธิปัญญาไป พอเราบ่มไปเรื่อยๆ อินทรีย์ก็จะกลายเป็นพลังขึ้นมา เป็นพลังขึ้นมา พอเป็นพลังแล้วที่นี้ก็เลสก็ตายหมด **มันไม่ตายด้วยอินทรีย์แต่**

มันจะตายด้วยพลัง เราจึงต้องปมอินทรียีให้กลายเป็นพลังขึ้นมา จากอินทรียี ๕ ให้เป็นพลัง ๕

ถาม ผมได้นั่งสมาธิโดยใช้คำบริกรรม พุทโธ นั่งไปได้ระยะหนึ่งพุทโธหายไป และลมหายใจเหมือนจะหมดด้วย แล้วผมต้องทำอย่างไรต่อไปครับ ที่จะไม่ให้คิดถึงเรื่องลมหายใจ หรือมีแนวทางใดบ้างที่จะแนะนำ ช่วยอธิบายด้วยครับ

ตอบ ถ้าเรามีสติแล้วเรารู้ว่าลมหายใจหายไป ก็ให้รู้อยู่ว่ามันหายไปก็เท่านั้นเอง แล้วก็อยู่กับการไม่มีลมไป ให้รู้กับการไม่มีลมไป ให้รู้ว่าตอนนี้เราคิดปรุงแต่งหรือเปล่า ถ้าเรามีสติ พอมันคิดเราก็จะหยุดมันได้ ถ้าเราไม่มีสติ เต็มว่ามันคิดปรุงแต่งขึ้นมาเราก็ไม่รู้ มันก็จะคิดได้ ฉะนั้นขอให้เราประทับระครองสติไว้ให้ดี เวลาที่ไม่มีลมแล้ว ก็ให้อยู่กับความว่างไป อยู่กับความไม่มีลมไป แล้วเดี๋ยวจิตมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบของมันเอง อย่าไปควานหาลม ถ้าลมไม่มี เราไม่สามารถสัมผัสรับรู้ได้ ก็ให้รู้ว่าไม่มีลมให้เราสัมผัสรับรู้ แต่อย่าไปปรุงแต่ง อย่าไปตกใจว่าเราไม่มีลมหายใจเราจะตายหรือเปล่า บางคนมาถึงจุดที่ไม่เห็นลมไม่รู้ลม ก็คิดว่าเดี๋ยวจะตายก็เลยรีบหายใจแรงๆกลับมาหาลมใหม่ ถ้าอย่างนั้นมันก็จะทำให้จิตที่กำลังจะละเอียดนั้นหยาบกลับมา กลับขึ้นมาใหม่ ให้รู้เฉยๆให้สักแต่ว่ารู้ มีลมก็รู้ว่ามี ไม่มีลมก็รู้ว่าไม่มี แล้วก็อยู่กับการไม่มีลมไป รู้ อยู่กับการไม่มีลมไป เหมือนเราลอยอยู่ในกลางอวกาศนี้ ไม่มีอะไรให้เราเห็นรับรู้ เราก็อยู่กับความว่างไป

ถาม ขอสอบถามวิธีการฝึกอัฐิสัญญาว่ามีขั้นตอนการฝึกอย่างไรบ้างคะ

ตอบ อันนี้เราไม่เคยได้ยินมาก่อนนะ

ถาม สมัยพุทธกาล พระพาหิยะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่ยังเป็นคฤหัสถ์ จากการฟังธรรมพระศาสดา ในปัจจุบันคฤหัสถ์มีฟังธรรมจากสาวกของพระพุทธเจ้า จะสามารถบรรลุธรรมได้เหมือนสมัยพุทธกาลได้หรือไม่ เพราะอะไรครับ

ตอบ ได้ ถ้ามีอินทรีย์หรือมีพลัง ๕ ที่แก่กล้า มีสติมีสมาธิมีปัญญาที่สามารถ ที่จะน้อมนำเอาธรรมที่ได้ยินได้ฟัง มาชงกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจได้ก็บรรลุได้ อยู่ที่ธรรมเท่านั้นเอง อยู่ที่สติอยู่ที่สมาธิอยู่ที่ปัญญา ผู้ใดมีสติมีสมาธิมีปัญญา ผู้นั้นก็สามารถที่จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้

ถาม ถ้าเรากำลังได้รับทุกขเวทนาอย่างสาหัสทางกาย เพราะโรคภัยไข้เจ็บ เราต้องพิจารณาอย่างไรคะ จึงจะพ้นจากความเจ็บปวดจากโรคภัย

ตอบ คือมันมีความเจ็บอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือความเจ็บทางร่างกาย และความเจ็บทางใจ ความเจ็บทางร่างกายนี้เราไปทำอะไรไม่ได้ นอกจากกินยา หรือปล่อยให้มันหายเอง แต่ความเจ็บทางใจนี้เราหยุดมันได้ดับมันได้ ถ้าเราทำใจให้สงบ ด้วยการทำสมาธิก็เป็นวิธีหนึ่ง ถ้าเราบริกรรมพุทโธๆไป อย่าปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่งไปกับเรื่องของความเจ็บของร่างกาย อย่าปล่อยให้ใจอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป แล้วใจเข้าสู่ความสงบได้ด้วยการบริกรรม ตอนนั้นใจก็จะหายเจ็บ ส่วนความเจ็บของร่างกายก็จะหายไม่หายนั้นก็สุดแท้แต่ บางทีก็หายไปด้วยบางทีก็ไม่หาย ใจก็บางที่รับรู้ความเจ็บต่อไปหรือว่าไม่รับรู้เลย ถ้าสงบมากๆก็จะไม่รับรู้เรื่องของร่างกายเลย ถ้าสงบแบบไม่เต็มที่ ยังรับรู้เรื่องของร่างกายเรื่องของความเจ็บอยู่ ใจก็ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายไปกับความเจ็บของร่างกาย เพราะตอนนั้นใจเป็นอุเบกขาสงบไม่มีอารมณ์กับความเจ็บ นี่เป็นอุบายของสมาธิ คือการใช้สติบริกรรมพุทโธๆ

อีกวิธีหนึ่งก็วิธีวิปัสสนาก็คือปัญญา ใช้ปัญญามาสอนใจว่าใจไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายเป็นผู้เจ็บ ใจไม่ได้เจ็บ เหมือนเพื่อนเราที่อยู่กับเรา เพื่อนเราเขาเจ็บแต่เราไม่ได้เจ็บ แต่เราไปหลงคิดว่าเราเป็นเขา เราก็เลยไปเจ็บแทนเขา เราต้องแยกว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นใจ เราเป็นผู้รู้ ผู้รู้ไม่ได้เจ็บ ผู้รู้อย่าไปอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป เพราะถ้าอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทางใจ เจ็บทางใจขึ้นมา ที่เรียกว่า ทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์เกิดจากสมุทัยก็คือความอยาก อยากให้เวทนาของร่างกายหายไป แต่เวทนาของร่างกาย

จะหายไม่หายไม่ได้ อยู่ที่ความอยาก อยู่ที่เหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกขเวทนานั้นเกิดขึ้นมา ถ้าเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกขเวทนาของร่างกายหายไปมันก็หายเจ็บ เช่น เป็นไข้ด้วยติดเชื้อโรคอะไรต่างๆ พอกินยาฆ่าเชื้อโรคเข้าไป พอเชื้อโรคหมดจากร่างกาย ไข้มันก็หายไป แต่เราไม่สามารถที่จะไปให้มันหายได้ด้วยความอยากของเราเอง แต่เรากลับสร้างคามทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ก็คือความเจ็บของใจ และความเจ็บของใจนี้ มันรุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายเป็น ๑๐ ต่อ ๑ ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะความเจ็บของร่างกาย แต่เพราะความเจ็บของใจ แต่ไม่รู้จักวิธีดับความเจ็บของใจ จนกว่าจะมาพบกับพระพุทธศาสนา เราถึงจะรู้จักวิธีดับความเจ็บของใจ และทำให้ใจของเราอยู่กับ ความเจ็บของร่างกายได้อย่างไม่สะทกสะท้าน ก็มี ๒ วิธี ถ้าใช้สติกับกรรมพุทฺธไป แต่วิธีนี้มันก็ต้องทำไปเรื่อยๆ เวลาทุกครั้งที่เกิดความเจ็บทางร่างกายขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะให้ทุกข์ใจก็ต้องมากรรมไปให้ใจสงบ อีกวิธีหนึ่งก็คือวิปัสสนาหรือปัญญาเนี่ย มันจะแก้ปัญหาอย่างถาวร คือต่อไปมันจะไม่กลัวความเจ็บ เพราะมันรู้แล้วความเจ็บมันนิดเดียว มันจิบจ้อย ไอ้ที่มันน่ากลัวคือ ความเจ็บของใจเอง ที่เกิดจากความอยากของใจเอง แล้วเมื่อเรารู้ว่าเราหยุดความอยากได้แล้ว เราก็จะไม่ห่วงไหวต่อการเจ็บของร่างกายอีกต่อไป

ถาม อยู่ในบ้านที่รบกวนจากเสียงรบกวน และเรื่องต่างๆของคนในครอบครัว จะใช้วิธีไหนในการเจริญภาวนาหรือทำสมาธิ

ตอบ ถ้าไม่ต้องการได้ยินเสียงก็เอาอะไรมาอุดหูสิ อุดหูเสียงมันก็ไม่ได้ยินเสียง อย่างเครื่องหูฟังต่างๆนี้ อุดมันเข้าไปในหู เสียงข้างนอกมันก็ไม่เข้ามาแล้ว วิธีหนึ่งหรือวิธีหนึ่งก็ต้องเจริญสติ พุทฺธไป ไม่ไปสนใจกับเสียงต่างๆ อีกวิธีหนึ่งก็คือต้องออกจากบ้านไป ไปปลีกวิเวกไปอยู่คนเดียว ฉะนั้นก็มีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่ดีที่สุดก็คือปลีกวิเวกแล้วก็อยู่คนเดียว จนกว่าทำให้เป็นอุเบกขา ไม่ได้ตรึงกับเสียงต่างๆแล้วทีนี้จะกลับไปอยู่ใครก็อยู่ได้ แต่ถ้าออกมาแล้วก็ไม่

อยากจะกลับไปแล้ว เหมือนคนที่ออกมาจากกองไฟแล้วอยากจะกลับเข้าไปหรือเปล่า

ถาม พระอาจารย์รับช่วยเทศน์เรื่องการพนันหอย ด้วยว่าผิดศีลแล้วมีโทษอย่างไรบ้าง เพราะผมเห็นโทษจากการพนันหอยเยอะมาก คนไทยก็เล่นกันเยอะ โดยเฉพาะคนจน กลับจนลงไปอีก แต่พอผมโพสต์ข้อความเรื่องหอย ว่าผิดศีลและเป็นบาป ผมก็โดนว่าอีก แล้วก็หาว่าผมลงทุนซื้อหูน้ ก็การเล่น ผมก็เลยไม่พูดดีกว่า ต่างเหตุต่างผลกัน ก็เลยอยากให้พระอาจารย์ช่วยเทศน์เรื่องนี้ จะได้มีแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่ถูกต้องครับ

ตอบ คือความจริงการเล่นการพนันนี้ไม่ผิดศีลนะ มันไม่ได้อยู่ในศีล ๕ มันเป็นอยู่ในอบาย อบาย ๕ อบายนี้เป็นการกระทำที่จะนำไปสู่การกระทำบาปต่อไป เช่นเล่นการพนันแล้วขาดทุนหมดเนื้อหมดตัว ก็อาจจะต้องไปกู้หนี้ยืมสินมาเล่นต่อ กู้เขาแล้วก็ไม่สามารถใช้เงินเขาได้ ถ้าถูกข่มขู่มากๆ ก็อาจจะต้องไปลักทรัพย์ ไปปล้น ไปจีเพื่อที่จะเอาเงินมาใช้หนี้ อันนี้คือปัญหาที่จะนำไปสู่การกระทำบาปต่อไป แต่ตัวอบายมุขเองนี้มันเป็นเพียงเหมือนกับสื่อ เป็นชนวนที่จะทำให้เราต้องไปทำบาป ถ้าเราไม่ต้องการจะทำบาปก็อย่าไปยุ่งเกี่ยวกับพวกอบายมุขทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการดื่มสุรายาเมา เล่นการพนัน เทียวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน การกระทำเหล่านี้มันจะนำไปสู่การกระทำบาป แต่พระพุทธเจ้าท่านก็เอาสุราใส่เข้าไปในศีล ๕ ด้วย เพราะว่า การดื่มสุรานี้จะทำให้ไม่มีสติ พอไม่มีสติแล้วจิตคิดไปในทางที่ไม่ดีก็จะมีกรรมยับยั้ง คนที่จะไปทำบาปมักจะไปดื่มสุราย้อมใจก่อน ดื่มให้มันเมาก่อน เพื่อจะได้ไม่มีสติที่จะไปยับยั้งความคิดที่ดี ความคิดที่จะมาหักห้ามการกระทำบาปได้

ฉะนั้นเรื่องของการพนัน มันเป็นเรื่องของการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือจะมองอีกมุมหนึ่ง ก็คิดว่าเป็นการแบ่งปันกันได้ แล้วก็ถือว่าดวงใครดวงมันโชคใครโชคมัน ใครดวงดีก็เอาไป อย่างที่เราซื้อสลากกินแบ่งนี้ เราก็มองเหมือนกับว่าเราเอาเงินไปให้คนที่เขาถูก ถ้าเราถูกเราก็ได้มา แต่มันไม่ใช่เป็นวิธีการหาเงินที่

แน่นอน เพราะไม่มีใครจะรู้ได้ว่าจะถูกหรือไม่ถูก ฉะนั้นถ้าเราจะต้องหาหนทางวิธีนี้ เราอาจจะอดตายก็ได้ สู้อู่ไปทำงานดีกว่า ถึงแม้ว่ารายได้มันจะไม่มาก มันก็ยังแน่นอนกว่า

ถาม แต่ก็มีคนจำนวนมากครับที่อ้างว่า การพนันไม่อยู่ในศีล ๕ และก็ทำต่อไปครับ

ตอบ ก็อย่างที่บอกมันไม่ได้อยู่ในศีล ๕ เพียงแต่ว่ามันจะทำให้ต้องไปทำบาปต่อไป เวลาหมดเนื้อหมดตัว ก็ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ไปโกหกหลอกลวงคนอื่นว่าจะขอยืมเงิน ทั้งๆที่รู้ว่าขอยืมมาแล้วก็คงจะไม่ได้ใช้ หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องไปลักขโมยหาเงินมาเล่น เขาว่าการเล่นการพนันนี้ มันโหดร้ายกว่าการให้ขโมยขึ้นบ้าน ขโมยขึ้นบ้านมันก็เอาไปได้แค่ทรัพย์สิน แต่บ้านมันเอาไปไม่ได้ แต่เล่นพนันนี้เงินมันก็ขายบ้านได้ ไฟไหม้บ้านก็ยังไม่ร้ายเท่ากับการเล่นการพนัน เพราะไฟไหม้มันก็ไหม้แต่บ้าน มันไหม้ที่ไม่ได้ แต่เล่นการพนันนี้มันขายหมดเลย แล้วนอกจากขายบ้านขายที่ดินแล้วขายตัวขายชีวิตอีก ไปกู้หนี้ยืมสินเขาแล้วไม่ใช้เขา ไปเจอคนที่มืออิทธิพลเดียวเขาก็มาฆ่าเรานะ อีก หรือไม่งั้นเราต้องหนีเขาไปฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นอย่าไปเสี่ยงกับของเหล่านี้ มันเหมือนกับไปเล่นกับไฟ ได้ไม่คุ้มเสีย เวลาได้มางายก็จะใช้จ่ายอีก ได้มาก็ใช้กันแบบสุรุ่ยสุร่ายถูกลูกกัน แล้วในที่สุดก็หมดอายุดี สู้อู่ไปทำงานด้วยอาชีพสุจริต อดออม เก็บมาได้มากได้น้อยก็หัดเก็บเอาไว้สำรองเอาไว้ พอมีจำนวนมากก็เอาไปลงทุนเพิ่มเติม ต่อไปมันก็ร่ำรวยขึ้นมาได้ ลองไปศึกษาประวัติของคนร่ำรวยทั้งหลาย เขาทำแบบนี้ทั้งนั้น เขาไม่ได้รวยเพราะการเล่นการพนันแต่แต่รายได้เดียว เขารวยเพราะเขามีความขยันทำมาหากิน ขยันเก็บเงินเก็บทองที่เขาหามาได้ เห็นไหมคนจีนที่มาอยู่เมืองไทยนี้ ปีหนึ่งเขาหยุดงานก็วัน ๓ วัน ๔ วัน ตรุษจีน นอกนั้นทำหมดเลย เขาถึงร่ำรวยกลายเป็นเจ้าสัวขึ้นมาอีก อันนี้แหละเราควรจะไปศึกษาประวัติของคนเหล่านี้ แล้วไปดูวิถีชีวิตของคนในการเล่นการพนันแล้วร่ำรวยขึ้นมา มีไหม

ถาม แล้วอาชีพปล่อยเงินกู้ล่ะครับ ปล่อยเงินกู้ในดอกเบี้ยที่มาตรฐานทั่วไป อย่างนี้เป็นบาปไหมครับ แล้วถ้าหากปล่อยดอกเบี้ยที่สูงจนคนอื่นเดือดร้อน ก็บาปเหมือนกันใช่ไหมครับ

ตอบ ก็อยู่ที่เรา ว่าเราจะเอาผลตอบแทนมากหรือน้อย ถ้าเราให้กู้โดยที่ไม่มีดอกเบี้ยเราก็เท่ากับได้ทำบุญ สงเคราะห์เขาช่วยเหลือเขา เขาเดือดร้อนเขาต้องการเงิน แต่เราไม่คิดค่าบริการเงินที่เราให้เขายืมไป อย่างนี้ก็เป็นการทำบุญ เพราะว่าเราเหมือนกับเราไม่ต้องการเอาดอกเบี้ย เราเอาดอกเบี้ยนี้ให้เขาคืนเขาไป ก็เหมือนกับเราได้ทำทานแล้ว ฉะนั้นการกู้เงินการให้กู้เงินนี้ ก็มีทั้งแบบเทวดาให้กู้ หรือผู้ร้ายหรือว่าเปรตให้กู้ ถ้าเปรตก็จะเอาดอกเบี้ยๆ ร้อยละสิบอย่างนี้ ต่อเดือนนะ ร้อยละสิบต่อเดือน อย่างนี้เขาเรียกว่าเปรต เปรตให้กู้ไม่มีความเมตตา ไร้ความเมตตา มีแต่ความโลภอยากจะได้เงินของเขามากๆ โดยไม่คิดถึงหัวอกหัวใจเขาบ้างว่า ถ้าเราเป็นอย่างเขาเราจะทำอะไร ใช่ไหม นี่คือคนที่ไม่เข้าวัดไม่มีความเมตตาปราณีจะคิดแบบนี้ จะเอาแต่ได้อย่างเดียว จะไม่ชอบทำบุญ จะเอาแต่ได้ตายไปก็เลยต้องไปเป็นเปรต เพราะว่าไม่มีบุญติดตัวไป ไม่มีทรัพย์ภายในไป มีแต่ทรัพย์ภายนอก ตายไปก็เอาทรัพย์ภายนอกไปไม่ได้ ไปก็ไปแบบขอทาน ก็ต้องมากอยมาขอส่วนบุญของผู้ที่มีชีวิตอยู่ อย่างนั้นถ้าเราอยากจะปล่อยเงินกู้ก็ปล่อยแบบไม่คิดดอกเบี้ยหรือแถมดอกเบี้ยก็ได้