

กำลังใจ ๖๙

(จลธรรมนำใจ ๔๑)

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
๔๘๕ ธรรมะจากใจ	3
๔๘๖ แปรธรรมจากสัญญาสู่ใจ	23
๔๘๗ เต็มพลังใจ	43

กัณฑ์ที่ ๔๘๕

ธรรมะจากใจ

๑๖ พุทธจิกายน ๒๕๕๗

เมื่อคืนตอนที่เดินมาที่ศาลา เห็นหนังสือ**ธรรมะจากใจ**ของหลวงตา ก็เลยทำให้นึกถึงคำพูดว่า **ธรรมของพระพุทธเจ้านี้ ต้องเป็นธรรมที่ถ่ายถอดจากใจถึงใจ ถึงจะเป็นธรรมแท้** ธรรมที่จดจำมานี้ยังไม่ถือว่าเป็นธรรมแท้ เพราะยังไม่สามารถใช้ดับความทุกข์ดับกิเลสตัณหาได้ ต้องเป็นธรรมะที่มีอยู่ในใจ ถึงจะสามารถดับกิเลสตัณหาดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจเช่นเดียวกัน เวลาที่เราได้ยินได้ฟังธรรม เวลาที่เราได้อ่านหนังสือ**ธรรม ธรรมเหล่านี้ยังเป็นสัญญา ยังเป็นความจำ ยังไม่เข้าไปถึงใจ** กิเลสตัณหาความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ในใจของพวกเรา จึงยังไม่ได้ดับไป เพราะเรายังไม่ได้นำธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่ถูกถอดออกมาจากพระทัยของพระพุทธเจ้า ออกมาจากใจของพระสาวกทั้งหลาย เข้าไปสู่ในใจของพวกเรานั้นเอง **เพราะการที่จะนำธรรมะเข้าไปสู่ใจได้ ต้องเกิดจากการปฏิบัติจิตตภาวนาเท่านั้น**

ถ้าไม่บำเพ็ญจิตตภาวนา ไม่เจริญสมถภาวนา ไม่เจริญวิปัสสนาภาวนา ธรรมที่ได้รับการถ่ายถอดจากพระทัยของพระพุทธเจ้า และของพระสาวกทั้งหลาย ยังไม่ได้เป็นธรรมแท้สำหรับผู้ฟังอย่างพวกเรา แต่ถ้าเราไปบำเพ็ญไปเจริญสมถภาวนา ทำใจให้สงบ ดึงใจให้กลับเข้าสู่ใจ ตอนนี้อใจของพวกเราที่ยังไม่สงบนี้ ยังไม่ได้กลับบ้าน ยังไม่ได้เข้าไปข้างใน ยังอยู่ข้างนอกอยู่ อยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ส่วนกิเลสตัณหาความทุกข์นั้นมันอยู่ในใจ เราถึงไม่สามารถที่จะดับกิเลสตัณหา ดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจของเราได้ เพราะเราอยู่ข้างนอก เหมือนกับเราอยู่ข้างนอกบ้าน ส่วนขโมยอยู่ข้างในบ้าน เราไม่สามารถฆ่าขโมยขณะที่เราอยู่ข้างนอกบ้านได้ เช่นตอนนี้อาตมาอยู่ที่นี้ ตอนนี้อาจจะมีขโมยขึ้นบ้านเราก็ได้ แล้วเราก็จะไม่สามารถทำอะไรกับขโมยได้ เพราะเราไม่เคยกลับเข้าไปในบ้านของเรา ดังนั้นเราต้องเข้าบ้านของเรา คือเข้าไปในใจของเรา **ตอนนี้ใจของเรา**

ออกมาทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตตัพพะ ออกมาทางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญา ณ
ใจไม่ได้เข้าไปข้างใน ไม่ได้เข้าไปสู่ผู้รู้ ผู้สักแต่ว่ารู้ ไม่ได้อยู่ที่ฐานอยู่ที่บ้าน คืออุเบกขา
อยู่ที่ความสงบ ดังนั้นถ้าเราไม่ได้นำใจของเรากลับไปสู่บ้านของเรา เราจะไม่มีความที่
ฆ่าต้นเหตุฆ่ากิเลสที่มีอยู่ในใจ อยู่ในบ้านของเรา ที่คอยสร้างความทุกข์ให้กับพวกเราอยู่
ตลอดเวลา

นี่แหละคือความเป็นจริงของพวกเราในขณะนี้ ใจของพวกเราไม่ได้กลับบ้าน ยัง
ไม่ได้เข้าไปข้างใน ยังอยู่ข้างนอกอยู่ ยังอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตตัพพะ ยังอยู่กับภพ
สรวเสริญ ยังอยู่กับรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอยู่ เลยไม่มีความสามารถที่จะฆ่า
ต้นเหตุ ดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ ดังนั้นใครก็ตามที่คิดว่าการปฏิบัตินี้ ไม่ต้อง
เจริญสมถภาวนา ก็เป็นคนที่ไม่มีความเห็นผิดเป็นชอบ เพราะถ้าไม่
ต้องภาวนาสมถภาวนาแล้ว พระพุทธเจ้าจะมาทรงสอนให้ภาวนากันทำไม ทำไมไม่สอน
แต่วิปัสสนาภาวนาไปเลยเพียงอย่างเดียว ทำไมต้องมาพูดถึงเรื่องสมถภาวนา ทำไมถึง
ต้องมาพูดถึงเรื่องสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดังนั้นพวกเราจะมีหวังไว้ สมัยนี้ยุคนี้จะมีคำ
สอนที่เพี้ยนออกจากคำสอนของพระพุทธเจ้า เคยได้ยินว่า เดียวนี้มีการปฏิบัติแบบไม่
ต้องนั่งสมาธิกัน บรรลุธรรมโดยไม่ต้องนั่งสมาธิกัน คนที่ไม่ชอบนั่งสมาธิพอได้ยินเข้าก็
ดีใจ เพียงแต่คิดแล้วก็จะบรรลุได้ มันก็บรรลุในจินตนาการของตนเท่านั้นเอง แต่กิเลส
ต้นเหตุที่มีอยู่ในใจก็ไม่ได้หายสาบสูญไปไหน ก็ยังมีอยู่ตลอดเวลา ก็กลับไปคิดว่า เป็น
เพียงสิ่งที่ไม่มีความปัญหาแล้ว คือถึงแม้จะอยาก ถึงแม้จะโกรธจะโลภจะหลง ก็เป็นเพียง
กิริยาเท่านั้น นี่ก็อาจจะทำให้หลงผิดได้ ทำให้คิดว่าเพียงแต่อ่านหนังสือหรือเพียงแต่คิด
พอเข้าใจว่าทุกข์เกิดจากอะไร แล้ววิธีดับทุกข์ดับด้วยอะไร ก็คิดว่าตนเองได้บรรลุแล้ว
ได้สำเร็จแล้ว อันนี้ก็เพียงความคิด เป็นความตู่เอา เพราะยังไม่ได้เข้าไปทดสอบ
ความจริงอันนี้เลย

ความจริงอันนี้ มันต้องมีการทดสอบ ต้องทดสอบดูการปล่อยวางต่างๆ ว่าปล่อยวางได้
จริงหรือไม่ เช่นปล่อยวางภพสรวเสริญได้จริงหรือไม่ ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมิจิตตัพพะได้จริงหรือไม่ ปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณได้จริงหรือไม่ ปล่อย

วางจิตได้จริงหรือไม่ อันนี้ต้องมีภาวะมีเหตุการณ์ที่ทดสอบ ถึงจะรู้ว่าปล่อยวางได้จริงหรือไม่ วิธีที่ทดสอบได้ดีที่สุด ก็คือวิธีภาวนานี้เอง สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพราะเวลาทำใจให้สงบได้ ใจจะปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ชั่วคราว ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ปล่อยวางรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน แล้วก็เข้าไปสู่ความสงบ เข้าไปสู่อุเบกขา เข้าไปสู่สักแต่ว่ารู้ อันนั้นเรียกว่าเป็นการปล่อยวาง แต่ก็เป็นการปล่อยวางชั่วคราว ไม่ถาวร เพราะต้องออกมาสัมผัสรับรู้ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน กลับมาสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะร่างกายนี้มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเคลื่อนไหว มีการเติมน้ำเติมอาหาร จิตก็ต้องออกมาดูแลร่างกาย ออกมาเปลี่ยนอิริยาบถ ออกมาดื่มดื่มน้ำ ออกมารับประทานอาหาร แล้วถึงจะกลับเข้าไปในความสงบได้ใหม่ แต่ก็เป็นการสงบแบบชั่วคราว เป็นการปล่อยวางแบบชั่วคราว เพราะ**ขณะที่ออกมาจากความสงบ พอดต้องมาสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาคิดมาปรุงกิเลส ตัณหาก็จะแทรกออกมา ถ้าไม่มีพระพุทธานุภาพเจ้ามาทรงตรัสรู้ ก็จะไม่มีการรู้จักวิธีกำจัดกิเลสตัณหาได้อย่างถาวร** ก็จะกำจัดหรือดับกิเลสตัณหาไว้เพียงชั่วคราว เช่นในขณะเข้าไปในสมาธิ เข้าไปในความสงบ

นี่คือจุดสูงสุดของสมัยก่อนที่จะมีพระพุทธานุภาพเจ้ามาตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อความทุกข์นั้น สามารถบำเพ็ญได้ถึงขั้นสมาธิเท่านั้น ขั้นรูปฌานอรุณฌาน แต่ไม่สามารถที่จะดับกิเลสตัณหา ดับความทุกข์ได้อย่างถาวร เพราะไม่รู้จักรู้วิธีเท่านั้นเอง จนกว่าจะมีพระพุทธานุภาพเจ้ามาค้นพบวิธีดับกิเลสตัณหาอย่างถาวร มาตรัสรู้ ตรัสรู้วิธี รู้เหตุว่าความทุกข์เกิดจากกิเลสตัณหา รู้เหตุที่จะดับกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ นี่ถึงจะสามารถดับความทุกข์ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างแท้จริง โดยที่ไม่ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ **แต่ในเบื้องต้นต้องมีสมาธิก่อน ต้องปล่อยด้วยสมาธิให้ได้ก่อน ถ้าปล่อยด้วยสมาธิไม่ได้จะไม่รู้จักวิธีปล่อย พอลปล่อยด้วยสมาธิได้แล้วก็ใช้ปัญญามาสอนใจ ให้ปล่อยโดยที่ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ** ก็คือให้ใช้ความจริงมาแก้ความหลง เพราะความหลงเป็นเหตุทำให้เกิดตัณหาต้นเหตุของความทุกข์ใจ **ความหลงก็คือไม่รู้ความจริงว่าความสุขที่แท้จริงและความสุขปลอมนั้นแตกต่างกันอย่างไร** ไม่เคยรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน รู้แต่ความสุขปลอม รู้แต่ความสุขที่ได้รับจากการกระทำตามความ

อยากต่างๆ เวลาอยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็คิดว่าถ้าได้เสพแล้วจะมี
ความสุข แต่ไม่เคยพิจารณาว่าเป็นความสุขแบบไหน เป็นความสุขยั่งยืนถาวรที่ให้ความ
อิ่มความพอใจไปตลอด หรือว่าเป็นความสุขชั่วครั้งชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว ได้มาแล้วก็
หายไป แล้วก็เกิดความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ที่จำเป็นที่จะต้องหาอะไรมาเติมให้มันเต็ม
ใหม่ หากความสุขใหม่ ก็ต้องไปอยากกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่ ก็จะต้องทำอย่าง
นี้ไปเรื่อยๆ อย่างที่ไม่มีความจบสิ้น เวลาใดที่ไม่สามารถที่จะทำตามความอยากได้ เวลานั้น
ก็จะเกิดความหงุดหงิดเกิดความรำคาญใจ เกิดความทุกข์ใจ ถ้าอยากมากๆ ก็อาจจะถึง
อยากจะฆ่าตัวตาย เพราะมันทุกข์มาก เช่นสูญเสียความสุขต่างๆที่เคยได้รับจากลาภยศ
สรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่ตอนนี้ไม่สามารถที่จะหาความสุขแบบนั้น
ได้ เช่นสูญเสียลาภยศสรรเสริญ สูญเสียความสามารถที่จะหาความสุข จากรูปเสียงกลิ่น
รสโผฏฐัพพะได้ จิตใจก็จะมีแต่ความเครียดความทุกข์ความทรมานใจ จนไม่คิด
อยากจะทำต่อไป นี่เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการหาความสุขโดยการกระทำตามความ
อยากต่างๆ เป็นอีกด้านหนึ่งของสิ่งที่เราคิดว่าเราจะทำได้จากการทำตามความอยาก

เวลาเราทำตามความอยากเรามักจะคิดว่าเราจะมีความสุข เช่นเราอยากมีคู่ครอง เราก็จะ
คิดแต่ส่วนที่เป็นความสุข แต่เราไม่เคยคิดถึงส่วนที่เป็นความทุกข์ที่จะตามมาต่อไป
เพราะสิ่งที่เราได้มานั้น เขาไม่ได้เป็นของที่จะอยู่เหมือนเดิมไปตลอด เขาต้องมีการ
เปลี่ยนแปลงไป มีการเจริญบ้างมีการเสื่อมบ้าง เวลาเจริญก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่เวลา
เสื่อมนั้นก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมา เป็นความทุกข์ใจขึ้นมา และเราก็ไม่สามารถที่จะไป
บังคับ ให้เขาเปลี่ยนไปในทางที่เจริญเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะไปบังคับไปห้าม
ไม่ให้เขาเสื่อม ไปในทางที่เราไม่ปรารถนา เพราะเขาไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเรานั้นเอง
ท่านจึงเรียกว่าเป็นอนัตตา เขาเปลี่ยนก็เพราะว่าเขาเป็นอนิจจัง พอเขาเปลี่ยน พอเราไม่
สามารถไปบังคับเขาได้ เราก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอยากจะให้
เขาไม่เปลี่ยน อยากจะให้เขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี ไม่เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี นี่คือสิ่งที่เรา
ไม่ใช่ปัญญาพิจารณากัน เพราะไม่รู้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงสอนให้พิจารณา ก็จะไม่
รู้จักวิธีที่จะรักษาความสงบ ความสุขที่ได้จากสมถภาวนา เวลาที่ออกมาจากสมถภาวนา
แล้วเกิดความทุกข์เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา วิธีเดียวที่จะทำได้ ก็คือต้องกลับเข้าไปใน

สมาธิ นั่นก็คือวิธีของผู้ที่ปฏิบัติในสมัยที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาสอนวิปัสสนาภาวนา มาสอนให้รู้จักวิธีรักษาความสุขที่ได้จากความสงบ โดยการที่ไม่ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ โดยการใช้ปัญญาแก้ความหลง เอาความจริงมาแก้ความหลง เอาความสว่างมาแก้ความมืด เวลาเราอยู่ในที่มืดเรามองไม่เห็นอะไร เราใช้อะไร เราก็ใช้จินตนาการว่าของอยู่ตรงนั้นของอยู่ตรงนี้ แต่พอเดินไปแล้วไปชนสิ่งนั้นไปเตะสิ่งนี้ นั่นก็เป็นเพราะว่าจินตนาการของเรากับความจริงมันไม่ตรงกัน ฉันทใด เวลาที่เราไม่ใช้ปัญญาก็อย่างนั้นเวลาเราเห็นอะไรเรารักเราชอบ เราก็จะว่ามันดีไปหมด ตัวอย่างนั้นตัวอย่างนี้ อยากได้มาเป็นสมบัติของตนให้ได้ เพราะไม่ได้มีปัญญาที่จะชี้ให้เห็นว่า มันดีจริงตอนไหนนะ แต่มันพรุ่งนี้มันจะดีอย่างนี้หรือเปล่า ต่อไปมันจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆหรือเปล่า หรือว่ามันจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป มีการเสื่อมไป และมีการพลัดพรากจากกันไป อันนี้ผู้ที่ไม่มีปัญญาจะมองไม่เห็น ก็เหมือนกับผู้ที่อยู่ในที่มืด จะไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ จะเห็นไปตามจินตนาการของตนเท่านั้น

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เจริญวิปัสสนากัน หลังจากที้ออกมาจากสมถภาวนาแล้ว สามารถรักษาความสงบที่ได้จากสมถภาวนา โดยการเจริญปัญญาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง หรือไม่ว่าเห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสอะไร คิดถึงเรื่องอะไร ถ้าเกิดความอยากขึ้นมา ก็ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามายับยั้งทันที ถ้าใช้เป็นก็จะหยุดตัดต้นหาความอยากได้ พอหยุดความอยากได้ ความรู้สึกว่าอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความรู้สึกว่าจะขาดสิ่งนั้นขาดสิ่งนี้มันก็จะหายไป ความอึดความพอกที่ได้รับจากความสงบ ก็จะกลับคืนขึ้นมาใหม่ ก็จะอยู่เฉยๆได้ ไม่ต้องดิ้นรนไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ต้องไปหาคนนั้นคนนี้ ไม่ต้องโทรกันไปติดต่อกันมา ส่งภาพส่งอะไรต่างๆไปหากัน นี่ที่ทำอย่างนี้ก็เพราะว่ามันอยู่เฉยๆไม่ได้ ใจมันหิวกับรูปกับเสียงกับกลิ่นกับรส มันหิวกับเรื่องราวต่างๆ เรื่องราวของบุคคลนั้นบุคคลนี้ ตอนนี้อยู่กำลังทำอะไรอยู่ กำลังไปไหน นี่เป็นเรื่องของตัณหาทั้งนั้น สิ่งต่างๆในโลกนี้ที่ผลิตกันขึ้นมา ก็เพื่อมารองรับตัณหาเท่านั้น แล้วมันก็มาดับความทุกข์กายในใจให้หมดไปได้หรือไม่ มันไม่สามารถดับได้ เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา สิ่งเหล่านี้มันดับได้หรือเปล่า มันดับไม่ได้ เพราะมันไม่มีหน้าที่ที่จะมาดับความทุกข์ใจ หน้าที่ของมันก็คือมาสร้างความทุกข์ใจให้มันมากขึ้นไปเท่านั้นเอง เพราะมันจะทำให้เกิดมี

ความอยากเพิ่มมากขึ้นไป เพราะว่าได้มาเท่าไรก็จะไม่อิ่มไม่พอ อยากจะได้มากกว่านี้ อยากจะได้สิ่งที่ดีไปกว่านี้ จึงมีสินค้าที่ผลิตออกมาที่จะต้องดีกว่าเก่าอยู่เสมอ เพราะมีความต้องการของที่ดีกว่าใหม่กว่าอยู่เรื่อยๆ แต่ต่อให้ใหม่ขนาดไหนดีกว่าขนาดไหน มันก็เหมือนเดิม มันก็ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ความอยากหายไปจากใจ แต่มันกลับทำให้เกิดมีความอยากมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น รอรุ่นใหม่ พอซื้อรุ่นนี้มาได้ไม่กี่วันก็รอรุ่นใหม่แล้ว พอได้ยินข่าวว่ามีรุ่นใหม่ออกมา ก็เตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมเงินเตรียมทองที่จะไปต้อนรับรุ่นใหม่แล้ว นี่คือเรื่องของใจของผู้ที่ไม่ได้เจริญสมถภาวนา ไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา

ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ดับกิเลสตัณหา นี้ ต้องปฏิบัติด้วยการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เราต้องกลับเข้าไปในใจ เพื่อที่จะได้ไปพบปะต่อผู้กับข้าศึกศัตรูของเราที่มีฝังอยู่ในใจตลอดเวลา กิเลสตัณหา มันอยู่ภายในใจของเรา เราต้องกลับเข้าไปในใจเท่านั้น เราถึงจะทำลายมันได้ ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามเพียรปฏิบัติกัน **การที่จะทำใจให้สงบได้ จำเป็นจะต้องมีสติ** สตินี้เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ แล้วเมื่อมีความสงบแล้ว ก็ใช้ปัญญารักษาความสงบ ด้วยการทำลายตัณหากิเลสต่างๆ ที่เป็นตัวที่จะมาคอยทำลายความสงบ ที่ได้รับจากการเจริญสมถภาวนา **ทุกครั้งที่มีตัณหาความอยากจะต้องทำลายมัน ไม่ใช่ไปสนับสนุนมัน เพราะสนับสนุนความอยากก็เท่ากับการสนับสนุนการสร้างความทุกข์ใจขึ้นมา** เราปฏิบัตินี้ก็เพื่อดับความทุกข์ใจต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เพื่อใจของเราจะได้อยู่อย่างสุขสบาย เพราะความทุกข์ใจนี้ก็เป็นเหมือนกับความทุกข์ของร่างกาย ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ เวลาเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เกิดความทุกข์ทางร่างกาย เราทำอย่างไร เราก็ต้องหาวิธีการรักษามันไม่ใช่หรือ มียา ก็เอายามารับประทาน ไม่มีก็ไปหาหา ถ้าต้องใช้หมอก็ต้องไปหาหมอ ถ้าต้องเข้าโรงพยาบาลก็ต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะเราไม่ต้องการให้ร่างกายมันเจ็บมันปวด เราต้องการให้มันหาย เราไม่ต้องการให้มันตาย ฉะนั้นใจความทุกข์ใจก็เหมือนกัน ความทุกข์ใจก็คือความไม่สบายของจิตใจนั่นเอง แต่เราไม่ค่อยรักษาจิตใจ หรือรักษาก็รักษาแบบวิธีที่ไม่ถูก รักษาแบบไม่หาย รักษาแบบทำให้เกิดความทุกข์ใจรุนแรงเพิ่มขึ้นไปอีก แทนที่ความทุกข์ใจจะเบาบางน้อยลงไป กลับรักษาด้วยการเพิ่มความทุกข์ใจขึ้นไปอีก

ก็คือพอทุกข์ใจก็ไปหาความสุขมาดับความทุกข์ใจ ด้วยการทำตามความอยาก เช่นอยากดูอยากฟัง อยากดื่มอยากรับประทาน ก็ไปดื่มกันไปรับประทานกัน ไปดูไปฟัง ไปเที่ยวกัน เพื่อที่จะได้มาดับความทุกข์ใจที่มีอยู่ บางทีเราทุกข์กับคนนั้นทุกข์กับคนนี้ เราก็เลยหนีไปเที่ยวออกไปนอกบ้าน ไปซื้อข้าวซื้อของ ไปดูไปฟังอะไรไปดื่มไปรับประทานอะไร ก็เป็นการลืมนความทุกข์ที่มีอยู่ไปชั่วคราว แต่ไม่ได้ดับความทุกข์นั้น พอกลับมาเจอเรื่องเก่า ความทุกข์เก่าก็จะหวนกลับคืนขึ้นมาใหม่ แล้วก็ไปสร้างความทุกข์ใหม่ คือความอยากที่จะออกไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทีนี้ก็เลยมีความทุกข์ ๒ อัน อันแรกก็ทุกข์กับเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ก็ใช้วิธีการไปเที่ยวไปหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายมาดับความทุกข์ แต่มันไม่ได้ดับ พอกลับมาคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ความทุกข์ที่เกิดจากคนนั้นเรื่องนี้นั้นก็กลับคืนขึ้นมาใหม่ แล้วก็อยากที่จะออกไปเที่ยวเพื่อที่จะได้ลืมนเรื่องนี้ไปอีก ถ้าไม่มีความสามารถที่จะออกไปเที่ยวได้ ทีนี้ก็จะเกิดความทุกข์เพิ่มขึ้นมาอีก เช่นร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่าเงินทองไม่มี ไม่สามารถที่จะออกไปเที่ยวได้ ตอนนั้นก็ยิ่งเกิดความทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์เรื่องคนนั้นคนนั้นแล้ว ยังต้องมาทุกข์กับเรื่องของวิธีดับความทุกข์ เพราะมันไม่ใช่วิธีดับความทุกข์ที่ถูกต่อนั่นเอง มันเป็นวิธีที่สร้างความทุกข์เพิ่มขึ้นมาใหม่

ดังนั้นเวลาเราไม่สบายใจเราทุกข์กับเรื่องอะไร เราต้องรักษาความทุกข์ให้ถูกวิธี วิธีที่ถูกก็คือวิธีภาวนานี้เอง เราต้องใช้สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนามารักษาโรคใจ แล้วความทุกข์ต่างๆโรคภัยต่างๆมันก็จะได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง แล้วจะหายอย่างสนิท เหมือนกับที่เรารักษาร่างกายของเรา เวลาเราเป็นอะไรเราก็ต้องไปหาผู้ที่รู้จักวิธีรักษาร่างกาย เราไม่รักษาด้วยตัวเอง เช่นไปร้านขายยาแล้วก็ไปสั่งยาชนิดนั้นชนิดนี้มารับประทาน คนขายก็ไม่ว่ามันจะรักษาได้หรือไม่ พอบอกอาการเขา เขาก็บอกเอาไปลองกินดู แต่เขาก็ไม่รู้ว่าความจริงว่ามันจะรักษาได้หรือไม่ เพราะว่าอาการที่เหมือนกันนี้มันอาจจะมีสมมติฐานมีเหตุที่ต่างกันได้ ต้องไปหาผู้ชำนาญ ผู้ที่สามารถวิเคราะห์แยกแยะอาการต่างๆได้ว่าเกิดจากอะไรกันแน่ และต้องใช้ยาหรือใช้วิธีรักษาอย่างไร ถึงจะสามารถรักษาให้หายได้อย่างถูกต้อง ให้หายได้อย่างเด็ดขาด อันนี้ก็คือเรื่องของใจ เหมือนกับเรื่องของร่างกาย **เราต้องรักษาใจ รักษาความทุกข์ใจด้วยธรรมะของ**

พระพุทธเจ้า ด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา แต่ก่อนที่เราจะเข้าสู่ขั้นสมถะและวิปัสสนาภาวนาได้ เราก็ต้องมีเครื่องมือสนับสนุนพาให้เราเข้าสู่การภาวนา ก็คือการรักษาศีล การภาวนานี้จำเป็นที่จะต้องได้รับการสนับสนุน ด้วยการรักษาศีล ๘ ถึงจะสามารถทำให้เรามีกำลังพอ ที่จะออกมาปลีกวิเวกอยู่ตามลำพัง เพื่อที่จะได้เจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าเราไม่อยู่ตามลำพังอยู่ในสถานที่สงบสงัด จะมีเรื่องราวต่างๆมาคอยกีดกัน ไม่ให้เราสามารถที่จะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง เราจึงต้องเจริญรักษาศีล ๘ ให้ได้ และการที่เราจะรักษาศีล ๘ ได้เราก็ต้องไม่มีภารกิจงานทางโลก ไม่ต้องไปทำงานทำการ เพราะถ้าทำงานทำการนั้นมันก็จะมีอุปสรรค เพราะเวลาทำงานก็ต้องใช้พลังงานใช้อะไรต่างๆ ก็ต้องรับประทานอาหารมากกว่าการที่เวลาที่เราไม่ต้องทำงานแล้วเวล่ำเวลาที่เรามีให้กับการเจริญสติก็ไม่มากนัก เพราะเราจะต้องเกี่ยวพันเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆบุคคลต่างๆ การจะตั้งสติให้อยู่กับอารมณ์เดียว จึงไม่ได้เป็นสิ่งที่สามารถที่จะทำได้อย่างง่ายดาย เช่นไปทำงานแล้วลองบริกรรมพุทโธไปดู ดูว่าจะเจริญพุทโธได้นานสักเท่าไร นี่แหละจึงเป็นเรื่องที่ว่าเราต้องยุติการทำงาน ถ้าเราอยากที่จะมารักษาโรคใจ รักษาใจของพวกเราให้หายจากความทุกข์ต่างๆ เราต้องมีเวลามาภาวนา มีเวลามาเจริญ รักษาศีล ๘ เจริญสติ เพื่อที่เราจะได้สมาธิ แล้วหลังจากได้สมาธิเราก็จะได้เจริญปัญญา เพื่อที่จะรักษาความสงบความสุขที่ได้จากสมาธิ

นี่คือเรื่องของ การปฏิบัติ ก่อนจะปฏิบัติก็ต้องมีศีล ๘ ก่อน ก่อนจะมีศีล ๘ ก็ต้องมีศีล ๕ เพราะศีล ๕ มันง่ายกว่าศีล ๘ และก่อนที่จะมีศีลได้ ใจก็ต้องไม่ชวนชวาย ไม่โลภอยากได้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง จะหาเพียงเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพเท่านั้น ถ้าหาเพียงเท่านี้แล้วการรักษาศีลจะง่าย เพราะว่ามันไม่ต้องหามาก เมื่อไม่ต้องหามากก็ไม่ต้องใช้เล่ห์กลต่างๆ ใช้การผิตศีลมาเป็นเครื่องมือในการหาเงินทองมากๆ อย่างพระนี่ก็หาด้วยการบิณฑบาต เดินไปบิณฑบาตไปใครจะให้ก็ให้ ไม่ให้ไม่ไล่ก็ไม่ว่าอะไร ไม่ต้องมาโฆษณาชวนเชื่อว่า ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่ได้บรรลุขั้นขั้นขั้นนี้แล้ว บิณฑบาตไปตามมีตามเกิด เพราะว่าไม่ได้ต้องการอะไรมากมายนัก อาหารเพียงพอที่จะให้อยู่ไปวันๆ หนึ่งก็พอแล้ว ถ้ามีความมกน้อยสันโดษแล้วก็จะรักษาศีล ๕ ได้ รักษาศีล ๕ ได้ก็จะรักษาศีล ๘ ได้ รักษาศีล ๘ ได้ก็จะปลีกวิเวกได้ ไปเจริญสติได้ ไปนั่งสมาธิทำให้

สงบได้ แล้วก็เจริญปัญญาได้ ตัดต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆ ที่มีภายในใจให้หมดไปได้
บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ได้ นี่แหละคือวิธีการรักษาใจของพระพุทธเจ้า ของ
พระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงนำเอามาเผยแผ่สั่งสอน ให้แก่พุทธศาสนิกชน ผู้ที่
มีจิตศรัทธามีความเลื่อมใส ที่จะควรชวนชวายศึกษาและปฏิบัติ เพื่อที่จะได้ก้าวขึ้นไป
ตามลำดับ จากขั้นทานขึ้นไปสู่ขั้นศีล จากขั้นศีลขึ้นไปสู่ขั้นภาวนาตามลำดับ

อย่าปฏิบัติให้ติดอยู่เพียงขั้นใดขั้นหนึ่ง ควรจะผลัดกันตัวเองว่า ถึงเวลาแล้ว เราทำทาน
มามากพอแล้ว ถึงเวลาที่เรจะต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ถึงเวลาที่เรจะต้องรักษาศีลของ
นักบวชแล้ว ถ้าเรารักษาศีล ๕ มาได้นานแล้ว ก็ถึงเวลาที่เรจะต้องมารักษาศีลของนักบวช
ของนักภิกษุแล้ว คืออย่างน้อยก็อาทิตย์ละ ๑ ครั้งก่อนก็ยังดี ใน ๗ วันนี่เอาวันหนึ่ง
วันที่เราไม่ต้องไปทำงานทำการ วันนั้นแหละเราจะรักษาศีล ๘ ได้เพราะไม่มีปัญหาไม่มี
อุปสรรค ในวันทำงานนี้มันมีอุปสรรค เพราะไหนจะต้องมีสังคัม ไหนจะต้องไป
รับประทานร่วมกับคนทำงาน ร่วมกับญาติสนิทมิตรสหาย จะรักษาศีล ๘ บางทีก็รักษา
ไม่ได้ เราก็เอาวันหยุดของเรา วันที่เราไม่ต้องออกไปสังคัมกับใคร อยู่บ้านหรือไปอยู่วัด
แล้วก็รักษาศีล ๘ ไป แล้วก็เจริญสติไป ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการ
ฟังเทศน์ฟังธรรม การกระทำเหล่านี้เป็นการเจริญสติทั้งนั้น เดินจงกรมก็เป็นการเจริญ
สติได้ นั่งสมาธิก็เป็นการเจริญสติ การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นการเจริญสติ เช่นตอนนี้
เราฟังธรรมถ้าเราไม่มีสติใจเราจะลอย ใจเราจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้ก็เรียกว่านั่ง
แบบทัพพีในหม้อแกง นั่งแบบไม่ได้เจริญสติ ถ้านั่งแบบเจริญสตินี้ ใจจะจดจ่อฟังเสียง
ธรรมที่เข้ามาสัมผัสที่หู แล้วเข้าไปในใจและพิจารณาตาม พิจารณาตามได้ก็จะได้ปัญญา
ได้สัมมาทิฐิ ถ้าพิจารณาตามไม่ได้เพียงแต่จดจ่อรับฟังเสียงอยู่ ไม่ปล่อยให้ใจลอยไปคิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะได้ความสงบได้สมถภาวนา

นี่แหละคือกิจกรรมที่พวกเราควรที่จะชวนชวายกัน ควรที่จะผลัดกันตัวเอง ต้องบังคับ
ตัวเอง เพราะการกระทำเหล่านี้ก็เหมือนกับ การรักษาร่างกาย เราต้องบังคับ ถึงเวลากิน
ยาเราต้องกินยา ถ้าปล่อยให้มันเป็นไปตามความอยากแล้วมันจะไม่กิน ถึงเวลาที่จะต้องทำ
ตามหมอสั่ง เช่นอดนั้นอดนี้ไม่ให้กินนั้นกินนี้ ถ้าอยากจะรักษาโรคให้หายก็ต้องทำตาม

หมอล่ง ก็ต้องบังคับตัวเองให้ทำตามหมอล่ง ฉันทิเด ถ้าเราอยากจะหายจากความทุกข์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในใจ เราก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งให้เรากระทำกัน ก็คือให้เราเจริญ ปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ ตั้งแต่ขั้นทาน เข้าไปสู่ขั้นศีล เข้าไปสู่ขั้นภาวนา ไปปลีกวิเวก ไปเจริญสติ เดินจงกรมไปนั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมสลับกันไป แล้วความทุกข์ต่างๆ ก็ค่อยหายไปตามลำดับ มันไม่ได้หายแบบทันทีทันใดหายไปหมด มันก็ค่อยๆหายไป ตามกำลังของการปฏิบัติของเรา ตามกำลังของสติสมาธิปัญญาของเรา หายช้าหายเร็วก็อยู่ที่การปฏิบัติของเรา บางคนก็หายได้ภายใน ๗ วัน บางคนก็หายได้ภายใน ๗ เดือน บางคนก็หายได้ภายใน ๗ ปี มีปรากฏขึ้นมาแล้วทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เรากราบไหว้บูชา ที่อธิษฐานของท่านได้กลายเป็นพระธาตุไปแล้ว ก็เป็นผู้ยืนยันแล้วว่าท่านได้หายจากโรคของความทุกข์ใจแล้ว ก็เกิดจากการทำตามคำสั่งของพระพุทธเจ้านั่นเอง พวกเราก็สามารถที่จะรักษาโรคใจของเราให้หายได้ เหมือนกับครูบาอาจารย์ที่พวกเรกราบไหว้บูชา ถ้าเราปฏิบัติตามที่ท่านปฏิบัติกัน

ดังนั้นเรื่องทั้งหมดก็ตกมาที่ตัวเรา เราจะมาหวังให้ผู้อื่นมาปฏิบัติให้เราไม่ได้ ทำให้เราไม่ได้ เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสไว้ว่า **อัตตาทิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ตนต้องเป็นผู้สร้างที่พึ่งขึ้นมาเอง** ผู้อื่นไม่สามารถสร้างที่พึ่งให้กับเราได้ ถ้าสร้างได้ พระพุทธเจ้าก็สร้างให้พวกเรา สร้างพระนิพพานให้กับพวกเราทุกคน แต่ท่านสร้างไม่ได้ ท่านอยากจะทำจะตายแต่สร้างไม่ได้ ท่านสร้างได้เพียงแต่นิพพานของท่านเท่านั้น นิพพานของใครก็ต้องสร้างกันไปเอง **ดังนั้นขอให้พวกเราจงรีบชวนชวายนกัน จงพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ ว่าวันเวลามันจะน้อยลงไปทุกวันทุกวัน เวลาที่เราจะได้รักษาจิตใจของเรา มันจะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นอย่าประมาทนอนใจ อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง จงรีบปฏิบัติตั้งแต่ลี้มตาขึ้นมาเลย พอลี้มตาขึ้นมาที่ตั้งสติเจริญสติไปเลย แล้วก็พยายามหาเวลาไปปลีกวิเวกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราพยายามลดพันธะต่างๆ พยายามลดความอยากต่างๆ ที่จะต้องบังคับให้เราต้องไปทำงานทำการ เพื่อหาเงินหาทองมาตอบสนองความอยากต่างๆ พยายามใช้ความมักน้อยสันโดษ แล้วมันจะทำให้เราไม่ต้องไปเสียเวลากับการหาเงินหาทองเพื่อมาซื้อสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความอยากต่างๆ เราจะได้มีเวลาไปปลีกวิเวก จะ**

ได้มีเวลาไปเจริญสติ ไปนั่งสมาธิ ไปเจริญปัญญา เพื่อวิมุตติหลุดพ้นที่จะตามมาต่อไป ก็คิดว่าการแสดงก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ต่อไปนี้ก็จะในช่วงตอบ ปัญหาธรรม

ถาม ไม่สบายใจที่ถูกเริ่มเป็นคนพยายาม จะบอกเขาอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็สอนให้เขามีความเมตตา สอนเขาว่าความพยายามนี้เป็นเหมือนไฟนรก ผู้ที่ทุกข์ไม่ใช่คนที่เราพยายาม แต่เราต่างหากที่เป็นคนที่ทุกข์ เพราะว่าเวลาเกิดความพยายามแล้วใจเราจะร้อน เราจะกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่คนที่ถูกพยายามนี้เขาไม่รู้เรื่องรู้อะไร เขาก็อยู่ของเขาไปตามปกติ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง และถ้าเราไปทำตามความอาฆาตพยายาม ก็จะเกิดการจองเวรจองกรรมขึ้นมา เราไปทำร้ายเขา เขาก็จะโกรธอาฆาตพยายามเรา เขาก็จะกลับมาทำร้ายเรา วิธีที่ดีที่สุดก็คือให้อภัย แผ่เมตตา คิดเสียว่าเป็นการใช้หนี้ก็แล้วกัน เราอาจจะไปพูดไปทำอะไรทำให้เขาไม่พอใจ เขาก็เลยต้องมาพูดมาทำอะไรให้เราไม่พอใจ ก็ถือว่าจบแค่นั้นก็พอ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วเราจะเดือดร้อน เราจะมีเจ้ากรรมนายเวร

ถาม ถ้ากินยาถ่ายพยาธิ ผิดศีลข้อปาณาณาไหมคะ ถือเป็นการฆ่าสัตว์ไหม เพราะเป็นเจตนาด้วย หรือว่าเป็นการรักษาโรคคะ

ตอบ เท่าที่เข้าใจพยาธิมันไม่มีจิตใจ มันถือว่าเป็นการทำแล้วเป็นการฆ่าเขา เป็นการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เชื้อโรคต่างๆภายในร่างกายนี้ไม่ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่มีชีวิต เหมือนกับมนุษย์ เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้นการกินยาเพื่อที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บ จึงไม่ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต

ถาม ทุกข์ในใจจะแก้ไขยังไง ใช้ทั้งสวดมนต์การบำเพ็ญภาวนาก็ยังทุกข์อยู่คะ

ตอบ ก็เป็นวิธีที่ถูกแล้ว เพียงแต่ว่ายังทำน้อยไป เหมือนกับการรับประทานยา หมอให้ยามา ๒๐ เม็ด รับประทานไปเม็ดเดียว แล้วก็หวังที่จะให้โรคภัยหาย ยังไม่หาย ต้องกินตามที่หมอสั่งกินยาให้หมด เช่นยาปฏิชีวนะนี้ธรรมดาหมอจะให้ป็นชุด

ต้องกินอย่างน้อย ๕ วัน วันละ ๔ เวลา คือ ๒๐ เม็ด แล้วโรคภัยที่เกิดจากเชื้อโรคก็จะหาย ฉันทิด ความทุกข์ใจก็เหมือนกัน ความทุกข์ใจก็จะหายจากการสวดมนต์ จากการนั่งสมาธิ จากการเจริญปัญญา เพียงแต่ว่าเราต้องทำไปเรื่อยๆ จนกว่าความทุกข์นั้นจะหายไป ถ้ายังไม่หายก็อย่าหยุดทำ เช่นสวดมนต์ไม่ใช่สวดแค่ ๒ - ๓ ทีแล้วก็คิดว่าจะทำให้ความทุกข์หายไปเลย สวด อรหัง สัมมาสมาทิต สุปภินโน ๗ จบ แค่นี้ไม่พอ ต้องสวดไป สวดไปทั้งวันอย่างนี้ สวดไปทั้งวันแล้วจะเห็นผลว่า ความทุกข์ใจความไม่สบายใจนั้นมันเริ่มผ่อนคลาย แต่มันจะไม่หายด้วยเกิดจากการสวดมนต์อย่างถาวร เวลาใดที่เราไม่สวดมันก็จะกลับมาได้ ถ้าเราอยากจะทำให้หายอย่างถาวร เราก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาความทุกข์ของเราว่าเกิดจากอะไร ความทุกข์พระพุทธเจ้าก็บอกว่าเกิดจากความอยาก เราก็พิจารณาดูว่าตอนนี้เราอยากกับอะไรเรื่องอะไร เช่นอยากกับสามีอยากกับภรรยา หรืออยากกับเงินทอง หรืออะไรต่างๆ เมื่อเราพิจารณาดูว่า แล้วเราอยากแล้วเราไม่ได้ตั้งใจอยากเพราะว่าอะไร ก็เพราะว่าเขาเป็นอนัตตา เราไม่สามารถที่จะไปสั่งให้เขาเป็นไปตามที่เราต้องการได้ ถ้าเราเห็นว่าเขาเป็นอนัตตาหรือเห็นว่าเขาเป็นอนิจจัง เช่นสูญเสียบางสิ่งที่เรารักไปแล้ว อยากที่จะให้เขากลับมาใหม่ เขาก็ไม่กลับมา เพราะว่าเขาไปแล้ว เราก็ต้องยอมรับความจริงว่ามันเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องหยุดความอยาก หยุดความอยากไม่ให้เขาเปลี่ยนแปลงไม่ให้เขาจากเราไป หยุดความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นหรือเป็นอย่างนี้ ถ้าเราหยุดได้ ความทุกข์ก็จะหายไปอย่างถาวร

ถาม วันก่อนแผ่บุญหนุนมาไม่ทันว่า พระอาจารย์ได้แสดงธรรมอะไรไปก่อน แต่บังเอิญมาได้ยินตอนที่พระอาจารย์บอกว่า นี้อายุขัยยานะเป็นยังไง ยังเหลือแต่ซาก แต่พอพระอาจารย์กล่าวตรงนี้เสร็จปั๊บ บังเอิญมีโยมอยู่ท่านหนึ่ง สวณกลับขึ้นมาทันที เห็นใหม่่ว่าพระอาจารย์บอกว่าอายุขัยเหลือแต่ซาก เพราะฉะนั้นเราอย่าไปยึดอย่าไปถืออย่าไปเครียด อย่ากิน กิน อย่าก่เที่ยว เที่ยว อย่าทำอะไร ทำ ที่นี้ธรรมะตรงนี้ ระหว่างความหมายของพระอาจารย์ กับความเข้าใจของโยมท่านนั้นถูกต้องไหมคะ

ตอบ ก็คงไม่ถูกต้อง เพราะว่าการที่เราเห็นความเลื่อมมันนั้น เพื่อที่จะทำให้เราหยุดความอยาก แต่ถ้าเรากลับเห็นความเลื่อมแล้วใช้ความเลื่อมนั้นเป็นเหตุ ให้เราทำตามความอยาก ก็แสดงว่าไม่เห็นจริง เพราะเราไม่คิดถึงว่าพอร่างกายเราเลื่อม ไม่สามารถทำตามความอยากเราได้เราจะทำอย่างไร มันจะเป็นปัญหาตอนนั้น เพราะว่าเราทำตามความอยากแล้วมันไม่อิ่มไม่พอ ถ้าทำตามความอยากแล้วอิ่มแล้วพอ ไม่ต้องทำอีกต่อไป มันก็ดี แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ยิ่งทำตามความอยากมันก็ยิ่งเพิ่มความอยาก แล้วพอร่างกายมันแก่มันจะตาย มันทำไม่ได้ ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานมาก จึงต้องมาหยุดเสียก่อน ก่อนที่ร่างกายจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเราได้ ถ้าเราหยุดความอยากของเราได้ ต่อไปเวลาร่างกายไม่สามารถตอบสนองความอยาก เราก็จะไม่เดือดร้อน นี่คือความจริง ที่ให้พิจารณาความเลื่อมก็ให้พิจารณา เครื่องมือของเรา เครื่องมือที่เราใช้หาความสุขต่างๆตามความอยากของเรา ก็คือร่างกายของเรา ทุกวันนี้เราใช้ร่างกายของเราเป็นเครื่องมือหาความสุขกัน จะดูก็ต้องมีตา จะฟังก็ต้องมีหู จะลิ้มรสก็ต้องมีลิ้น จะดมกลิ่นก็ต้องมีจมูก จะสัมผัสกับความแข็งความนุ่มความร้อนความเย็นก็ต้องมีร่างกาย ที่นี้ต่อไปเวลาร่างกายมันหมดสภาพ เช่นเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตไป จะทำอย่างไร หรือเป็นโรคที่หมอบอกว่าจะต้องตายไปภายใน ๓ เดือน ๖ เดือน สมัยนี้ก็เลยใช้วิธีฆ่าตัวตายหนีความทุกข์กันไป ซึ่งฆ่ามันก็ฆ่าผิดคนอีกนั้นแหละ คนที่เป็นปัญหาไม่ใช่ร่างกาย คนที่เป็นปัญหาก็คือความอยาก คนที่เราต้องฆ่าก็คือความอยาก เพราะมันเป็นตัวทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราฆ่าความอยากได้ ต่อไปร่างกายจะรับใช้เราหรือไม่รับใช้เราก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเราไม่มีความอยากที่จะใช้ร่างกายหาความสุขให้กับเรา เพราะเรามีความสุขภายในใจของเรา ที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาภาวนา นี่คือนั่นที่ให้เราพิจารณา เพื่อให้เราปล่อยวางความสุขต่างๆ ซึ่งเป็นความสุขปลอม แล้วมาหาความสุขแท้ ความสุขแท้ก็คือการทำใจให้สงบ การดับตัณหา การละตัณหา ความอยากต่างๆ เพราะถ้าไม่มีความอยากแล้วใจจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย อยู่เฉยๆก็เป็นสุข แต่ถ้ามีความอยาก ต่อให้มีเงินทองก็ร้อยล้าน มีตำแหน่งสูงขนาด

โหน อยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่เฉยๆแล้วมันจะหงุดหงิดขึ้นมาทันที ต้องมีไอนั้นดูต้องมีไอนั้นฟังต้องมีอะไรทำให้มันเพลิดเพลิน ให้มันหายคัน แต่มันก็ไปเกาผิตที่คันอย่างทีหลวงตาบอก หม่าซีเรื้อน มันไปเกาผิตที่ ต้องเกาที่มันคัน ไ้ตัวที่ทำให้เราคันก็คือต้นหาความอยาก ถ้าเราดับความอยากได้แล้ว ความหงุดหงิดความรำคาญใจอะไรต่างๆก็จะหายไปหมด นี่คือนี่ที่ควรจะต้องคิด ไม่ใช่คิดว่าโหนๆเราจะตาย ก่อนจะตายก็เที่ยวเล่นกินให้มันเต็มที่

ถาม บังเอิญฝันร้ายค่ะ ฝันว่ากำลังจะล้มลงนอนที่หนึ่ง บังเอิญยุ่งเยอะมากก็เลยเอามือตบ ทุกครั้งที่ตบลงไปยุ่งก็ตายครั้งละหลายตัว ตรงนั้นพอรู้สึกบีบ รู้สึกว่าไม่ดีเลย เพราะว่าเหมือนกับว่าเรานี่ จิตเรายังไม่ได้พ้นอบายภูมิ เรายังลุ่มคล่ำในศีลอยู่ ทีนี้จากความฝันทำให้รู้สึกว่า ศีลปาณาติบาต ศีล ๕ ของมนุษย์กับศีลของพระอริยเจ้ามันต่างกัน ทีนี้ถ้าลักษณะอย่างนี้เราจะทำอย่างไร จึงจะเข้าถึงศีลของพระอริยเจ้าได้คะ

ตอบ ก็ต้องเจริญวิปัสสนา พิจารณาร่างกายว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา พิจารณาเวทนา ความรู้สึกต่างๆ ไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วก็ปล่อยมันไปตามธรรมชาติของมัน อย่าไปปกป้องรักษาด้วยการฆ่าผู้อื่น เช่นยุ่งมากัดก็ปล่อยมันกัดไป มันไม่ได้กัดเรา มันกัดร่างกายที่ไม่ใช่ตัวเรา ความเจ็บก็เป็นความเจ็บของร่างกายไม่ใช่เป็นความเจ็บของเรา เพราะเราไม่ได้เป็นร่างกายเราเป็นใจ อันนี้ก่อนที่เราจะมาวิปัสสนาได้เราก็คงต้องทำให้สงบก่อน เพราะขณะที่ใจสงบ ใจกับร่างกายจะแยกออกจากกันแล้วเราก็คงจะรู้ว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นตัวรู้เป็นผู้รู้เท่านั้นเอง เป็นผู้รับรู้ความเจ็บปวดความสุขความสบายของร่างกาย ดังนั้นเราก็ไม่ต้องไปทำอะไรกับร่างกาย ไม่ต้องไปทำบาป เพื่อที่จะมาปกป้องรักษาร่างกาย หรือมารักษาความสุขของร่างกาย เพราะว่าเราไม่ได้ไม่เสียกับความสุขความทุกข์ของร่างกาย เราไม่ได้ไม่เสียกับความเป็นความตายของร่างกาย ทำไมเราจะต้องไปทำบาปทำไมให้มันขาดทุนไปเปล่าๆ ผู้ที่มีสมาธิผู้มีปัญญาจะสามารถปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางเวทนาได้ ก็จะรักษาศีล ๕ ได้อย่างบริสุทธิ์ เพราะว่ารู้ว่าถ้าไปทำผิด

คือ ผู้ที่รับบาปก็คือเราแหละ ผู้ที่ไม่ทำนี่ไม่ใช่ร่างกาย พอไปปกป้องรักษา ร่างกายแล้วเราเป็นคนไปทำบาป เราต้องไปรับผลกรรมเอง ทำไปทำไม ปล่อยให้ ร่างกายมันเป็นไปตามเรื่องของมัน เราอย่าไปทำบาป มันจะเห็นชัดเจนเวลาที่เรามี สมถภาวนา ถ้าใจเราสงบแล้ว เวลาใจเราคิดที่จะปกป้องรักษา ร่างกายมันจะทุกข์ ขึ้นมาทันที เวลาที่เราปล่อยบั้นใจเรามันจะเย็นทันที เราก็รู้วิธีที่เราต้องปล่อย ปล่อยแล้วก็สบาย

ถาม จะถามเรื่องศีล ๕ พอดีครับ คือศีล ๕ สำหรับปุถุชนนี้ คุมกายและใจด้วยหรือเปล่าครับ

ตอบ คือศีล ๕ มันอยู่ที่วาจากับกาย การกระทำทางกายกับทางวาจา แต่มันก็มีใจเป็น ผู้สั่งให้กระทำ เพราะฉะนั้นมันจะว่ากายกับวาจาเพียงอย่างเดียวก็ไม่ใช่ มันก็อยู่ที่ใจด้วย แต่ในเบื้องต้นนี้ก็ให้รักษาที่กายที่วาจาก่อน เพราะเราไม่มีปัญญาที่จะ เข้าไปถึงใจ เราไม่สามารถไประงับที่ต้นเหตุได้ คือความอยากที่ทำให้ใจของเรา ต้องทำบาปต่างๆ อย่างน้อยเราก็มาระงับที่ปลายเหตุ ก็คือมาห้ามไม่ให้กระทำที่ ไม่ถูกศีล ไม่ให้กระทำผิดศีล ก็คือต้องบังคับว่าไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติ ผิดประเวณี ไม่พูดปด ไม่เสพสุรายามา แต่การแก้ที่ปลายนี้มันจะแก้ไม่มีวันจบ มันจะต้องแก้ไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะแก้อย่างจบก็อย่างที่บอก ต้องเข้าไปถึงต้นเหตุ ก็คือความหลงที่ทำให้เราเกิดความอยาก พอเกิดความอยากเราก็จะทำบาป เพื่อที่เราจะได้สิ่งที่เราอยากได้ แต่พอเรามีเข้าไปถึงใจเข้าไปถึงจิต เข้าไปถึงบ้าน ของกิเลสตัณหา เราก็ไปฆ่าตัวที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เราต้องไปทำบาป ก็คือความอยาก พอเราทำลายความอยากได้ เราก็จะไม่ต้องทำบาปอีกต่อไป แบ่งเป็น ๒ ชั้น ชั้นแรกเป็นของปุถุชน รักษาด้วยการสมาทาน ด้วยการหักห้ามจิตใจ แต่ชั้น ของพระอริยะนี้ ท่านเข้าไปทำลายต้นเหตุของการกระทำบาป ก็คือตัณหา ต้นเหตุ ของตัณหา ก็คือความหลง ไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา

ถาม ถ้าปุถุชนเปลืองใจ อย่างเช่น เราโกรธเราไป แต่ยังไม่ปาณาติบาต อย่างเช่น สบแช่งเขา ให้ไปตายที่ไหนก็ไปอย่างนี้แหละครับ คือทุศีลไหมครับ

ตอบ ถ้าอยู่ในใจก็ยังไม่ผิดศีล เป็นบาปทางใจ ผลของบาปทางใจก็คือทำให้ใจเราร้อนร้อนเท่านั้น แต่ยังไม่มีการผิดศีล

ถาม ตอนโยมเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ได้ไปทำบุญที่สวนแสงธรรมนะค่ะ ตานี้ได้ไปถวายอาหารพระอาจารย์ ซึ่งเป็นพระฝรั่งมาจากวัดป่าบ้านตาด ตานี้คือจิตอยากจะลองดีกับพระ ตอนถวายอาหารเสร็จ เราก็ถอยมานั่ง พระอาจารย์ก็จับน้ำผลไม้เป็นน้ำแอปเปิล โยมก็มีความรู้สึกว่ายากจะทราบ ว่าท่านพระอาจารย์จะทราบหรือเปล่า ก็เลยนึกในใจว่าเรานี้อยากดื่มน้ำผลไม้ตัวนี้มาก พระอาจารย์ก็มองหน้าโยมทันทีที่ท่านจับ ท่านก็พูดว่า พระกับโยมชอบอาหารเหมือนกันแล้วท่านก็ยิ้มๆ โยมมีความรู้สึก ว่ามันเหมือนติดค้างไม่ได้ขอมาท่านนะค่ะ เพราะหลังจากนั้นก็ไม่ได้เจอพระท่านเลยค่ะ ไม่ทราบว่าท่านกลับไปวัดป่าบ้านตาด หรือว่าไปที่ต่างประเทศแล้วนะค่ะ ตอนนี้จะทำยังไง ใจมันไม่สบายนะค่ะ

ตอบ เราต้องแก้ที่ตัวเราเอง ไม่ได้เป็นการไปขอมาจากท่าน เพราะท่านไม่มีอะไรกับเรา แต่เรามันมีปัญหาเกี่ยวกับตัวเราเอง ก็คือความคิดของเรา เราก็ต้องแก้ที่ตัวเรา ก็ต้องบอกว่าต่อไปนี้เราไม่ควรคิดอย่างนี้ ให้เรามีความสำนึกผิด ถ้าเราอยากจะทำให้มันมีน้ำหนัก ก็หามาตรการลงโทษตัวเอง เช่นไปอยู่จำศีลปลีกวิเวกสักเดือนหนึ่ง ทุกครั้งที่คิดไม่ดีก็ลงโทษตัวเอง จับไปขังคุกสักเดือนหนึ่ง ต่อไปมันก็จะไม่ได้ไม่กล้าคิด

ถาม ค่ะ ตอนนี่ที่ปฏิบัตินี้ มันจะมีเรื่องของผัสสะที่มากกระทบอยู่ตลอด บางครั้งก็จะใช้ในเรื่องของ คือว่าสักแต่ว่านะค่ะ แล้วก็อาจจะคิดว่าไม่มีความหมายอะไร คือปล่อยไป บางครั้งก็สำเร็จ แต่ในบางครั้งนี้ใช้ในลักษณะของเรื่องของไตรลักษณ์ พิจารณาดูแล้วนี้ไตรลักษณ์จะดีกว่า รู้สึกจะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้เร็วขึ้น แต่ในขณะที่บางครั้งผัสสะที่กระทบตลอดเวลา คือมันจะปล่อยเวลาให้เราน้อยมากค่ะท่าน ตานี้คิดว่ากำลังของสมาธิจะน้อยลงไปใช้หรือเปล่าคะท่าน

ตอบ ถ้าเราตัดไม่ได้ก็แสดงว่า ถ้าไม่ใช่สมาธิก็ปัญญา แล้วถ้าปัญญาอ่อนก็แสดงว่าไม่เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ถ้าเห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนแต่ตัดไม่ได้ ก็แสดงว่าสมาธิเราอาจจะมีพลังน้อย

ถาม คือในแต่ละครั้งนะท่าน บางครั้งคือสำเร็จด้วยการใช้การปล่อยวางนะค่ะ แต่ในบางครั้งก็สำเร็จได้ด้วยกฎของไตรลักษณ์ มันจะสลับกัน

ตอบ พยายามทำต่อไป เหมือนกับเราไปสอบ ครั้งนี้เราสอบตกเราก็กลับมาทำการบ้านใหม่ แล้วก็ลองกลับไปสอบใหม่

ถาม แต่เคยทดสอบนะพระอาจารย์ คือมีคนมาว่าเราตรงๆเลยว่าระหบ เป็นผู้ชายที่ตัวใหญ่มากจะเดินเข้ามาตบด้วย คือตอนนั้นจิตเรารู้สึกว่ามันนิ่งมากเลยไม่รู้สึกโกรธไม่รู้สึกกลัวเลย ก็ปล่อยเขา ก็บอกเขาว่าจะตบก็เข้ามาเลย ก็ไม่ได้เกิดอะไรขึ้นนะท่าน ก็เหมือนกับทดสอบตัวเอง

ตอบ จิตใจของเราบางทีมันก็ไม่แน่นอน เวลาใดที่เราตั้งใจนี้มันก็ผ่าน เวลาใดที่เราไม่ได้ตั้งใจ บางทีเจอเรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็หลุดได้เหมือนกัน นั่นก็อยู่ที่สติของเราที่จะคอยตั้งรับ เตรียมตัวรับกับทุกสิ่งทุกอย่างตลอดเวลา เราต้องไม่ประมาท เราต้องคิดว่าอะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ใช่คิดว่ามันจะเกิดพຽ່งนี้หรืออาทิตย์หน้าหรือเดือนหน้า มันอาจจะเกิดตอนนี้หรือชั่วโมงหน้าก็ได้ ฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวรับกับสิ่งต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเราให้ได้เสมอ ซ้อมอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ สมมติอยู่เรื่อยๆ ว่าถ้าเราเดินไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าเป็นโรคร้ายขึ้นมาเราจะทำยังไง เราพร้อมที่จะรับกับความจริงได้หรือไม่ เดินไปเกิดฟ้าผ่าลงมาตายถูกฟ้าผ่าตายตอนนั้นทำใจได้หรือไม่ อะไรต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราควรที่จะซ้อมอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วพอเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา มันก็จะผ่านไปได้อย่างสบาย

ถาม หลังจากสวดมนต์หรือทำบุญเสร็จแล้ว การแผ่เมตตาด้วยจิตกับการกรวดน้ำนี้ให้อานิสงส์ต่างกันไหมคะ

ตอบ เป็นการกระทำต่างกัน คือการกรวดน้ำนี้ ก็คือเป็นการแบ่งบุญที่เราได้ทำไว้ ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว แต่เขาจะนิยมแบ่งบุญด้วยการทำทาน ไม่ได้แบ่งบุญ ด้วยการภาวนา เพราะว่าการภาวนานี้มันแบ่งไม่ได้ ความสงบนี้ต้องของใครของมัน ต้องทำกันเอง ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็แบ่งพระนิพพานให้พวกเรา แต่บุญที่เราแบ่งได้ก็คือบุญที่เกิดจากทำทาน แล้วก็บุญที่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วรับได้ นี่ก็คือเรื่องของ การอุทิศบุญ ส่วนการแผ่เมตตาตานี้ ก็คืออย่างที่บอก เป็นการสร้างความปรารถนาดีขึ้นมาภายในใจของเราให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ในขณะที่เราอยู่คนเดียวหลังจากบอกว่าถ้าสวดมนต์แล้วเราแผ่นี้ มันไม่ถือว่าเป็นการแผ่จริง เป็นการข้อม เพราะการแผ่จริงจะต้องมีผู้รับ เช่นผู้ที่ทำให้เราโกรธ แต่เราต้องเตรียมตัวเตรียมใจข้อมไว้ก่อน สมมติไว้ก่อนว่าสมมติคนนั้นเขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา เขาทำให้เราโกรธ เราจะให้อภัยเขาได้หรือเปล่า ใ้หนี่เป็นการข้อม เวลาที่จะแผ่จริงๆก็เวลาที่เจอเหตุการณ์นั้น เช่นใครมาพูดมาตำราเราหรือมาทำอะไรให้เราต้องเสียใจ เราให้อภัยเขาได้หรือเปล่า หรือเราจะน้อมผิด แต่การแผ่ตามที่เรากำหนดนั้นก็เป็นการทำการบ้าน ต้องทำการบ้านก่อนถึงจะเข้าห้องสอบได้ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเข้าห้องสอบก็ไม่วู้จะทำตัวอย่างไรทำใจอย่างไร เวลาเจอคนที่เขาทำเรื่องทำราวให้เราต้องโกรธต้องเสียอกเสียใจ เราก็จะไปตามอารมณ์ของเรา ก็คือเราจะโกรธแล้วเราก็อาฆาตพยาบาท แล้วเราก็อาจจะไปพูดไปทำในสิ่งที่เสียหายทั้งกับเขาและกับเราต่อไป ดังนั้นเราต้องข้อมไว้ก่อนว่า ในกรณีนี้เขาทำอย่างนี้เราจะทำอย่างไร เราให้อภัยเป็นหรือเปล่า เรายอมได้หรือเปล่า ยอมแพ้ได้หรือเปล่า หรือเราจะต้องชนะเสมอ การชนะนี้พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า**ชนะตนดีกว่าชนะผู้อื่น** เพราะว่าชนะผู้อื่นก็จะเป็นแวนเป็นกรรมกัน แต่ถ้าชนะตนแล้วทุกอย่างมันก็จบ **ชนะตนก็คือชนะความโกรธ ชนะความอาฆาตพยาบาท** พอเราไม่อาฆาตพยาบาททุกอย่างก็จบ เขาตำเราก็ผ่านไปแล้ว เขาทำร้ายเรามันก็ผ่านไป แล้ว แต่ถ้าเราไม่จบเราไปว่าเขาไปทำร้ายเขากลับ เดี่ยวเขาก็กลับมาทำร้ายเรา ก็ต่างคนต่างฝ่ายก็ต่างทำกันไปทำกันมา เดี่ยวก็ถึงกับฆ่ากันตายในที่สุด แล้วพอ

ไปเกิดชาติหน้าภพหน้า เจอกันที่ไหนก็จองเวรจองกรรมกันต่อ ฉะนั้นให้หัดให้อภัย หัดเจริญเมตตา แล้วเจ้ากรรมนายเวรต่างๆก็จะหมดไป

ถาม รู้ได้อย่างไรว่าเราภวนาดีขึ้นแล้ว

ตอบ คือต้องสงบมากขึ้น เวลานั่งภาวนานี้จิตต้องสงบถึงจะก้าวหน้า ถ้ายังนั่งแล้วยังไม่สงบก็ยังไม่ค่อยก้าวหน้า ก็เลยยังไม่ยอม สติยังไม่มีความนิ่งให้มากๆ ถ้านิ่งได้นานขึ้นก็แสดงว่าเราก้าวหน้า สมมติเคยนั่งได้ ๑๐ นาทีแล้วเพิ่มเป็น ๑๕ เป็น ๒๐ อย่างนี้ก็แสดงว่าก้าวหน้า ถึงแม้จะไม่สงบ ก็อย่างน้อยก็มีความพยายามมากขึ้น

ถาม เคยเรียนท่านพระอาจารย์ทราบบว่า เวลาลูกฟังธรรม จิตมันจะเหมือนเข้าสมาธิอะคะ แล้วมันจะนิ่งไป

ตอบ ถ้าเราฟังเพื่อสมาธิก็ดี แต่ถ้าเราฟังเพื่อปัญญาเราก็ต้องตั้งมั่นไว้ไม่ให้มันเข้าไป เราต้องพิจารณาธรรมที่เราฟังอยู่ด้วย

ถาม แต่ที่นี้บางครั้งมันไปอย่างนั้นอะคะ แต่เวลาพอออกจากสมาธิปั๊บนี้ ลูกพิจารณาปัญญาต่อที่มันไปต่อเนืองอะคะท่านพระอาจารย์ มันไม่มีสิ่งที่มาบกวน

ตอบ ก็ดี

ถาม นั่นคือเข้าสมาธิเหมือนกันใช่ไหมคะ คือนั่นคือการเข้าสมาธิ ที่ลูกเข้าใจใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ เวลาเข้าสมาธิมันจะไม่พิจารณา

ถาม ไม่คะ ไม่พิจารณา มันจะนิ่ง

ตอบ พอออกจากสมาธิมาแล้วก็พิจารณา ก็เป็นปัญญา

ถาม แสดงว่าช่วงที่ลูกนิ่งนั้น ลูกเข้าอยู่ในสมาธิใช่ไหมคะ บางครั้งนี่ฟังท่านพระอาจารย์แล้วมันหายไปหมดเลย คงหลับนะค่ะ เพราะว่าพอตื่นขึ้นมา ก็พึ่ขึ้นมา ก็พิจารณาไม่ได้ มันนั้น เพราะฉะนั้นลูกเข้าใจถูกต้องแล้วใช่ไหมคะ คือถ้าหากว่าเราดูกันว่าเรามีสมาธิหรือไม่นั้น ดูจากการที่เราพิจารณาปัญญาว่ามันไปได้ไกลขนาดไหน

ตอบ อันนั้นก็ส่วนหนึ่ง แต่ขณะที่มีสมาธิเราต้องรู้สติ ถึงจะเป็นสมาธิ ถ้าไม่รู้ก็แสดงว่าหลับ

กัณฑ์ที่ ๔๘๖

แปรรวมจากสัญญาสู่ใจ

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๗

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้เสมอว่า **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลกนี้** เพราะ**ใจเป็นสิ่งเดียวในโลกนี้ ที่ไม่มีวันสูญสลายไม่มีวันดับ ใจเป็นสิ่งที่ให้ความสุขและความทุกข์กับพวกเรา** เป็นความสุขและความทุกข์ ที่รุนแรงหรือมีน้ำหนัก มากกว่าความสุขทางร่างกาย ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย แล้วก็เป็นความสุขที่ถาวร ความทุกข์ก็เป็นความทุกข์ที่ถาวร **อย่างใจของพวกเรานั้นยังคงอยู่ในกองทุกข์ อยู่กับความทุกข์มานับเป็นเวลายาวนาน และจะอยู่กับกองทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะได้น้อมนำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ มาตั้งใจให้ออกจากกองทุกข์** ส่วนใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ เป็นใจที่มีความสุขนับตั้งแต่วันที่ได้ทรงตรัสรู้ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า หรือในกรณีของพระสาวกก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ใจของท่านเหล่านี้เป็นใจที่มีความสุขอย่างถาวร ดังนั้นการกระทำอะไรก็ดี ทำอะไรให้กับสิ่งต่างๆในโลกนี้ ทำได้มากได้น้อยเท่าไรก็เป็นผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะว่าร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว การกระทำอะไรต่างๆทั้งหมดที่เราทำกันนี้ เราก็อำพ้อร่างกายของเรา แต่ร่างกายของเราก็อยู่ได้ไม่นาน อย่างมากก็ ๑๐๐ ปีก็ต้องตายไป และผลต่างๆที่เราได้ทำให้กับร่างกาย มันก็หมดความหมายไป แต่การกระทำต่างๆที่เราทำให้กับใจของเรา **เป็นสิ่งที่อยู่กับใจไปได้ตลอด** เช่นถ้าเราดับความทุกข์ของใจได้ ความทุกข์นั้นก็หมดไป สร้างความสุขให้กับใจ ความสุขนั้นก็อยู่กับใจต่อไป หลังจากที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว การสร้างความสุขดับความทุกข์ของใจ ก็อยู่ใน ๒ ระดับด้วยกัน ระดับที่ถาวรและระดับที่ไม่ถาวร

ถ้าสร้างความสุขดับความทุกข์ให้กับใจ ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญสมณภavana ทำใจให้สงบ ก็จะได้รับผลชั่วคราว คือผลเหล่านี้มีวันที่จะเสื่อมหมด

ไปได้ เช่นถ้าเราทำทานรักษาศีล ๕ ได้ เราก็จะได้ความสุขระดับเทพ ระดับความทุกข์ในระดับของเทพได้ แต่บุญหรือผลที่เราได้สร้างไว้เนี่ย มันเสื่อมได้ มันหมดได้ พอบุญที่เราได้สร้างกันขึ้นมา จากการทำทาน จากการรักษาศีล เสื่อมลงไป เราก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วเราก็ต้องกลับมาทำบุญทำทานใหม่ รักษาศีลใหม่ ถ้าเราไปถึงชั้นภavana ได้ เจริญสมถภาวนาทำให้สงบได้ เวลาร่างกายนี้ตายไป ใจของเราเนี่ยก็ยังมีความสุขระดับสมถภาวนาอยู่ คือระดับพรหม ก็จะไปเกิดบนพรหมโลก แต่บุญที่ได้จากการภาวนาทำให้สงบ ก็เสื่อมได้ พอเสื่อมลงมาก็จะเลื่อนลงมาสู่เทวโลก แล้วจากเทวโลกก็จะเลื่อนลงมาสู่มนุษยโลกต่อไป นี่คือบุญกุศลที่ยังอยู่ในขั้นที่เสื่อมได้ แล้วก็**มีบุญกุศลที่เรียกว่าไม่เสื่อม เรียกว่าโลกุตตรธรรม** ธรรมที่จะทำให้ใจนี้ไม่เสื่อม คือ**ความสุขในใจไม่เสื่อม ความทุกข์ที่ได้ดับไปแล้วไม่หวนกลับมาอีก อันนี้ก็ต้องปฏิบัติธรรมขั้นที่สูงต่อจากชั้นภavanaขึ้นไป ชั้นสมถภาวนาขึ้นไป ต้องเจริญขั้นวิปัสสนาภาวนา คือต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณาให้เห็นสังขารธรรมความจริง คืออริยสัจ ๔** พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใจก็จะสามารถดับความทุกข์ในระดับต่างๆได้ ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน คือระดับของพระโสดาบัน ระดับของพระสกิทาคามี ระดับของพระอนาคามี และระดับของพระอรหันต์ ก็จะเจริญขึ้นไปตามลำดับขั้นของปัญญาที่สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ หรือเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ใจก็จะก้าวขึ้นไปตามลำดับ

ท่านจึงแยกโลกุตตรธรรมไว้ ๙ ขั้นด้วยกัน คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรคก็คือการเจริญวิปัสสนาในแต่ละขั้น โสดาปภูมิ มรรค ผลก็คือเวลาที่ได้เห็นอย่างชัดเจน เห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ ในขั้นของพระโสดาบัน ขั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามี ขั้นของพระอรหันต์ก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นอสุภะ ขั้นของพระสกิทาคามีกับพระอนาคามี ก็ต้องเห็นอสุภะความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ขั้นของพระอรหันต์ ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ ภายในจิต พอถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว ก็จะได้พระนิพพานเป็นผลตอบแทน พระนิพพานก็คือการสิ้นสุดของความเสื่อมทั้งหลาย ของความทุกข์ทั้งหลาย ใจจะไม่มีวันเสื่อม จะไม่มีวันที่จะต้องกลับมา

เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาแก้มาเจ็บมาตาย มาพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ หรือมาประสบพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ นี่คือเรื่องของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีไว้เพื่อที่จะมาคุ้มภัยให้กับใจ ดึงใจให้ออกจากกองทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ใดก็ตามถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ถือว่าเป็นผู้ที่มิโชคมิวาสนา มีบุญมีกุศล เพราะมีโอกาที่จะได้ดึงใจให้ออกจากกองทุกข์ต่างๆ ได้ เพราะถ้าไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ หรือไม่ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่สามารถดึงใจให้ออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เช่นถ้าในขณะนี้ใจของพวกเราไปอยู่อีกภพหนึ่ง เช่น อยู่ในเทวโลกหรืออยู่ในพรหมโลก เราก็จะไม่ได้รู้เรื่องของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือถ้าเราอยู่ในเทวโลกเราก็ต้องมีความไม่บุญไม่กุศล สนใจที่จะศึกษาธรรมะ แล้วแสวงหาพระอริยบุคคลที่สามารถที่จะสอนเทวดาได้ เช่นในช่วงที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ เหล่าเทวดาที่ใฝ่ธรรมก็สามารถมาฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าได้ หรือในสมัยของหลวงปู่มั่นที่มีความสามารถที่จะสั่งสอนเทวดาได้ ก็จะมีเทวดาที่ใฝ่ธรรมมาศึกษา พวกเราก็เป็นมนุษย์ที่ใฝ่ธรรม พวกเราจึงพยายามหาสถานที่ หาครูบาอาจารย์ที่สามารถนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาถ่ายทอดให้พวกเราได้ยินได้ฟังกันได้ แสดงว่าพวกเรามีบุญมาก เพราะฉะนั้นนอกจากที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ยังมีจิตใจที่ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความสนใจที่อยากจะศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

นอกจากการใฝ่รู้แล้ว เรายังต้องมีการใฝ่ปฏิบัติ คือหลังจากที่เราได้ยินได้ฟังได้เรียน ได้รู้แล้ว เรายังต้องทำอีกขั้นหนึ่ง ก็คือเราต้องปฏิบัติตามความรู้ที่เราได้เรียนมา เพราะธรรมที่เราได้ยินได้ฟังได้เรียนรู้นี้ เป็นเหมือนยาที่เราได้รับมาจากหมอ ยังไม่สามารถรักษาร่างกายที่ไม่สบายนี้ ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เราต้องเอายาที่หมอนี้ให้เรา เราต้องรับประทานยาตามหมอสั่ง หมอสั่งให้รับประทานวันละ ๓ เวลา ๔ เวลา เราก็ทำตามที่หมอสั่ง พอเรารับประทานไปแล้ว ยาเข้าไปในร่างกายแล้ว ยาก็สามารถทำหน้าที่ของยาได้ คือไปรักษาร่างกายไปทำลายเชื้อโรคที่ทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา พอเชื้อโรคถูกยาทำลายไปหมดแล้ว โรคภัยไข้เจ็บก็หายไป พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนยารักษาโรคใจ โรคของใจก็คือความทุกข์ใจนี้เอง พวกเราทุก

คนไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่มีความทุกข์ใจ เราทุกคนมีความทุกข์ใจด้วยกัน ถ้าเราไม่
รับประทานยาของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่วันที่จะรักษาโรคของความทุกข์ใจให้หาย
ไป แต่ถ้าน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็เหมือนกับการที่เราเอายาของ
หมอมารับประทาน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ต้องเข้าไปในใจ ตอนนี้นั้น
ไม่ได้เข้าไปถึงใจ เข้าไปถึงแค่ความจำ เข้าไปถึงเพียงสัญญา ที่สามารถที่จะจำ
หายไปได้ ธรรมะที่เราได้ยินได้ฟัง พอเราไม่ได้พิจารณา พอเราออกไปทำ
ภารกิจอย่างอื่น ใจของเราก็เอาเรื่องอย่างอื่นเข้ามาภายในใจ ความรู้ที่เราได้
เรียนรู้จากพระธรรมคำสอน ก็จะถูกความรู้อย่างอื่นมากลบไป ทำให้หาย
ไป เราต้องเอาความรู้เหล่านี้ ให้เข้าไปผ่านตัวสัญญาสังขาร
วิญญาณให้ได้ คือต้องให้เข้าไปถึงตัวใจเลย การที่จะให้เข้าไปถึง
ตัวใจได้ ก็ต้องปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าไม่ปฏิบัติ เดี่ยวความรู้ต่างๆ
ที่เราได้ยินได้ฟังมันก็จะจำหายไปได้ พอเวลาเกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมา เราก็จะไม่มียาไม่มีธรรมะมาดับความทุกข์ภายในใจของเรา
เราจึงต้องปฏิบัติ แล้วเราถึงจะได้รักษาโรคของใจ คือความทุกข์นี้ให้หมด
ไปได้

ดังนั้นหลังจากที่เราได้ยินได้ฟังแล้ว เรารู้แล้วว่าเราต้องทำอะไรกันบ้าง ถ้าเรา
อยากจะเข้าสู่ชั้นโลกุตตรธรรม อยากจะเข้าสู่ชั้นของธรรมที่ไม่มีวันเสื่อม มีแต่จะเจริญ
ขึ้นไปอยู่ตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุดได้ เราก็ต้องปฏิบัติกัน เราต้องทำทาน รักษาศีล ใต้
เต้าขึ้นไปจากขั้นที่ง่ายขึ้นไปสู่ขั้นที่ยากขึ้นไปตามลำดับ การทำทานนี้ง่ายกว่าการรักษา
ศีล ๕ การรักษาศีล ๕ นี้ง่ายกว่าการรักษาศีล ๘ การรักษาศีล ๘ นี้ก็ง่ายกว่าการภาวนา
การภาวนาสมถภาวนาก็ง่ายกว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนา จึงต้องทำไปเป็นขั้นๆ ไป
เหมือนกับตอนที่เราเป็นเด็ก ตอนที่เรายังยืนไม่ได้ เดินไม่ได้ วิ่งไม่ได้ เรากำลังคลานอยู่
ก่อนที่เราจะวิ่งหรือเดินได้เราก็ต้องหัดยืนให้ได้ก่อน พอเรายืนได้แล้ว เราก็หัดเดิน พอ
เราเดินได้แล้ว เราก็หัดวิ่งได้ อันนี้มันเป็นขั้นเป็นตอนที่เราไม่สามารถที่จะข้ามไปได้ การ
ปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเป็นขั้นๆ เพราะแต่ละขั้นจะสนับสนุนขั้นที่
ยากขึ้นไปนั่นเอง ทำให้ขั้นที่ยากนั้นง่าย ถ้าเราทำทานแล้วเราจะรักษาศีลได้ง่ายกว่าผู้ที่
ไม่ได้ทำทาน ผู้ที่รักษาศีล ๕ ได้แล้วก็จะรักษาศีล ๘ ได้ง่ายกว่าผู้ที่ยังไม่สามารถรักษา
ศีล ๕ ได้ ผู้ที่รักษาศีล ๘ ได้แล้วก็จะสามารถเจริญสมถภาวนาได้ ง่ายกว่าผู้ที่ยังรักษา

ศีล ๘ ไม่ได้ ผู้ที่ได้สมถภาวนาได้ความสงบ ได้ยับยั้งสมาธิแล้วก็จะพิจารณาธรรมได้ง่าย พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ง่ายกว่า ผู้ที่ไม่ได้สมถภาวนาจิตยังไม่รวมเป็นอัปปนาฯ ถ้ามองว่าพิจารณาได้ใหม่ ได้ แต่พิจารณาไม่เป็นกอบเป็นกำ ไม่เป็นขั้น ไม่ได้เป็นอย่างต่อเนื่อง เป็นบางครั้งบางเวลา ซึ่งไม่พอเพียงกับการที่จะนำเอาไปทำลายกิเลสตัณหา ผู้ที่คอยสร้างความทุกข์ให้แก่ใจที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา

ถ้าตำรวจทำงานเพียงบางเวลา ส่วนขโมยทำงานตลอดเวลา ตำรวจจะไปจับขโมยได้หมดได้อย่างไร ถ้าอยากจะจับขโมยให้ได้หมด ตำรวจก็ต้องทำงานตลอดเวลา พอตำรวจทำงานตลอดเวลา ก็สามารถจับขโมยได้ตลอดเวลา จนในที่สุดก็จะไม่มีขโมยหลงเหลืออยู่ฉันใด ปัญญา ก็เป็นเหมือนตำรวจที่จะตามจับขโมย คือกิเลสตัณหาต่างๆ ที่คอยสร้างความทุกข์ให้กับใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าปัญญาไม่ต่อเนื่อง อย่างที่หลวงตาสอนว่าปัญญาอัตโนมัติ สติปัญญาอัตโนมัติหรือมหาสติมหาปัญญา จะไม่สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปได้ จะทำได้ก็ขั้นกิเลสที่ไม่ได้ทำงานตลอดเวลา ทำเป็นวาระๆ ทำเป็นพักเป็นช่วง ความอยากบางอย่างมันไม่ได้ตลอด มันไม่เกิดตลอด ๒๔ ชั่วโมง มันเกิดตามวาระของมัน ถ้ากิเลสแบบนั้น ปัญญาที่ไม่เป็นปัญญาอัตโนมัติ ไม่เป็นมหาสติมหาปัญญา ก็ยังพอทำลายได้ เช่นขั้นที่ต่ำกว่ามหาสติมหาปัญญา เช่นขั้นของพระโสดาบัน สกิทาคามีอนาคามี ความอยากต่างๆมันไม่ได้ทำงานตลอดเวลา เหมือนขั้นของพระอรหันต์ ขั้นอรหันต์มรรคนี้ กิเลสตัณหาทำงานตลอดเวลา สติปัญญาจึงต้องเป็นสติปัญญาแบบอัตโนมัติ ทำงานตลอดเวลา คอยจับกิเลสตัณหาที่ทำงานอยู่เรื่อยๆ

นี่คือเรื่องของธรรมขั้นต่างๆที่จำเป็น ต่อการตั้งใจให้ออกจากกองทุกข์ เราจึงควรที่จะกระทำไปตามขั้นตามตอน ทำจากน้อยไปหามาก ในแต่ละขั้นก็มีจำนวนที่เราสามารถเพิ่มขึ้นไปได้ตามลำดับ ตามกำลังของเรา ขั้นทานเราก็ทำจากน้อยขึ้นไปหามากได้ ขั้นศีลเราก็ทำจากน้อยขึ้นไปหามากได้ ขั้นภาวนาเราก็ทำจากน้อยขึ้นไปหามากได้ ไม่ใช่ที่เราจะทำทีเดียวให้ครบถ้วนบริบูรณ์เลยในทันทีทันใด ยกเว้นในกรณีที่เราได้สะสมบุญบารมีมาอย่างโชกโชน จนมีความพร้อมที่จะทำอย่างเต็มที่เลย อย่างพระพุทธเจ้า ทรงทำทานอย่างเต็มที่เลยด้วยการสละพระราชสมบัติ แล้วก็ทรงออกบำเพ็ญรักษาศีลอย่างเต็มที่

เจริญสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาอย่างเต็มที่ คือตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะทรงภาวนาเป็นหลักเลย คีลก็รักษาไว้ ถ้ามีการบำเพ็ญภาวนาแล้ว เรื่องคิลนี้ก็就不用จะไปละเมิด เพราะการภาวนานี้ไม่ต้องไปทำร้ายหรือสร้างความเสียหายให้กับใคร ไม่ต้องไปทำบาป

ดังนั้นถ้าเรายังไม่สามารถที่จะทำได้เต็ม ๑๐๐ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้า และพระสาวกทั้งหลายท่านทำกัน เราก็ต้องสร้างจากน้อยไปหามาก เอาวันละนิดวันละหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำเลย เช่นชาวบ้านเขาก็จะทำบุญกันทุกวัน ใส่บาตรกันทุกวัน มีพระมาทางบ้านเขาก็เตรียมตัว เตรียมข้าวเตรียมอาหาร เวลาพระมาก็ใส่บาตร เขาก็ได้ทำทานไปวันละเล็กวันละน้อย แล้ววันไหนที่เขามีศรัทธาที่อยากจะทำมาก เขาก็ทำเพิ่มมากขึ้นไป ทำอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำไปตามกำลังของเรา ทำแล้วเรามีความสุข เห็นคุณประโยชน์ของการทำทาน เราก็อยากจะทำมากขึ้นไปเรื่อยๆ และเราก็รักษาศีลควบคู่ไปด้วย คีลเราก็รักษา คีล ๕ ถ้ายังรักษาศีล ๕ ไม่ครบก็รักษาไปเท่าที่เราจะรักษาได้ก่อน แล้วถ้าเราทำทานมากขึ้นไป ใจเรามีความสุขมากขึ้น มีความเมตตากรุณามากขึ้น เราก็จะสามารถรักษาศีลให้ได้มากขึ้นไป จากศีล ๕ เราก็จะรักษาศีล ๘ ได้ เพราะใจเรามีความสุขจากการทำทานจากการรักษาศีล ทำให้ใจเราไม่หิวไม่โหยกับความทุกข์ทางร่างกายมากจนเกินไป ทำให้เราสามารถรักษาศีล ๘ ได้ในวันพระ ในเบื้องต้นก็รักษาศีล ๘ ในวันพระไปก่อน ควบคู่กับการเจริญสมถภาวนา หาที่สงบหาที่วิเวก ที่ไม่มีอะไรมาคอยรบกวนใจ ไม่มารบกวนการเจริญสมถภาวนา การเจริญสติ พอเราเจริญสติ นั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ เรามีความสุขเพิ่มมากขึ้น เราก็จะเห็นคุณค่าของการรักษาศีล ๘ ของการเจริญสมถภาวนา ของการปลีกวิเวก เราก็จะเพิ่มวันเวลาให้กับการปฏิบัติให้มากขึ้น ลดภารกิจทางด้านความสุขทางร่างกาย ด้วยการหาเงินหาทอง เพื่อที่มากซื้อความสุขต่างๆผ่านทางร่างกาย เราก็จะลดการกระทำเหล่านี้ลงไป เพราะเราได้ความสุขจากการภาวนาที่มีน้ำหนักรมากกว่า ที่มีความสุขมากกว่าความสุขที่เราได้รับผ่านทางร่างกาย เราก็จะทำงานน้อยลง หาเงินน้อยลง ใช้เงินน้อยลง หาเงินใช้เงินเท่าที่จำเป็น ก็คือเพื่อดูแลรักษาร่างกายนี้เท่านั้น ให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ ให้ร่างกายมีกำลังวังชาอยู่อย่างปกติสุข เพื่อที่จะได้ใช้ในการบำเพ็ญรักษาศีล ๘ ในการบำเพ็ญสมถภาวนา **พอเราบำเพ็ญภาวนา**

มากเข้ามากเข้า จิตก็จะสงบมากเข้า และจะสงบได้เต็มที่ในที่สุด จิตก็จะรวมเป็นอัป
นาค

พอจิตรวมเป็นอัปนาคแล้ว ที่นี้เวลาเราพิจารณาธรรม ธรรมที่เราพิจารณานี้มันจะเข้าไป
ไปฝังอยู่ในใจ มันจะไม่ไปอยู่ที่สัญญาความจำ มันจะเข้าไปอยู่ในใจ เพราะมันจะเห็น
ธรรมเหล่านี้ชัดเจน เพราะธรรมเหล่านี้มันก็ไม่ได้อยู่ที่ไหนมันอยู่ในใจนั่นเอง แต่ใจเรา
เข้าไปไม่ถึงใจ ใจเราถูกขันธ์ขวางเอาไว้ ใจของเราติดอยู่กับขันธ์ ติดอยู่กับเวทนา
สัญญาสังขารวิญญาน จึงมองไม่เห็นธรรมที่แสดงอยู่ในใจ คือทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค
พอเรามีสมถภาวนาแล้ว เราเจริญปัญญาพิจารณาธรรมต่างๆ มันก็จะเป็นมรรคขึ้นมา
ในใจของเราที่มีสมุทัยเป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครองใจเรามาตลอด ถ้าเราต้องการทำลาย
สมุทัยผู้ที่สร้างความทุกข์ต่างๆ ให้แก้ไข เราก็ต้องสร้างมรรคขึ้นมา มรรคก็คือปัญญา คือ
เห็นสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เห็นว่าร่างกายของ
ทุกๆ คนนี้ว่าไม่สวยไม่งาม สวยก็อยู่เฉพาะเป็นบางส่วนบางเวลา เช่นเวลาอาบน้ำแต่งตัว
แต่งหน้าทาปากก็พอที่จะดูได้ แต่เวลาอื่น เวลาที่ตื่นขึ้นมาใหม่ๆ ไม่ได้ล้างหน้าล้างตา
หรือเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาตายไป ร่างกายนี้ไม่น่าดูเลย หรือถ้าจะดูภายในของ
ร่างกาย ดูส่วนที่อยู่ภายในใต้ผิวหนัง ถ้าสามารถมองเห็นส่วนนั้นได้ ก็จะทำให้มันไม่น่าดู
ไม่สวยไม่งามเลย อันนี้คือปัญญาที่เราต้องห้อมเอาเข้าไปในใจให้ได้ จะเข้าไปในใจได้
ใจต้องเป็นใจที่สงบเป็นอัปนาค ถึงจะเข้าไปถึงในใจเพื่อที่จะได้เอาไปต่อสู้กับสมุทัย
คือตัณหาทั้ง ๓ ได้

ตัณหาทั้ง ๓ นี้มันอยู่ในใจของเราตลอด แต่มรรคของพระพุทธเจ้านี้ยังอยู่ข้างนอก
อยู่ ธรรมของพระพุทธเจ้าที่เราได้ยินได้ฟังนี้ยังไม่ได้เข้าไปสู่ใจ เพียงแต่ไปอยู่ที่ขันธ์
ไปอยู่ที่สัญญา เราก็ต้องดึงมันเข้าไปสู่ใจ จะดึงเข้าไปสู่ใจได้ก็ต้องเป็นใจที่มีความสงบ
เวลาออกจากความสงบมาแล้วก็พิจารณา พิเคราะห์ไตรลักษณ์ พิเคราะห์อสุภะอยู่เรื่อยๆ
แล้วต่อไปเวลาเกิดตัณหาขึ้นมา เราก็จะสามารถเอามรรคนี้มาใช้งานได้เลย ถ้ามรรคนี้อยู่ใน
ใจเราตลอดเวลา เป็นปัญญาที่เราสามารถเรียกใช้ได้ทันทีทันใด เราต้องพิจารณาอยู่
เรื่อยๆ มันถึงจะอยู่ในใจของเรา ไม่จางหายไป ถ้านานๆ พิจารณาสักครั้งหนึ่ง มันจะลืมได้

แต่ถ้าเราพิจารณาอย่างต่อเนื่องมันจะไม่ลื้ม และการที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องได้นี้ ใจ ต้องมีความสงบ เพราะเวลามีความสงบ ใจจะไม่ถูกกิเลสตัณหาดึงไปใช้งานนั่นเอง เพราะกิเลสตัณหาได้ถูกสมาธิหรือความสงบนี้ตัดกำลังลงไป จนไม่มีกำลังมากพอที่จะดึง ใจให้ไปคิดในทางของกิเลสตัณหาได้ ทำให้ใจนี้สามารถคิดในทางธรรมได้ คิดในทาง ปัญญาได้ นี่แหละคือสิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าเรามีความสงบแล้ว จิตรวมแล้ว

ถ้าจิตรวมแล้วนี้การพิจารณาปัญญา นี้ จะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง แต่ก็มีช่วงที่จะต้อง หยุดพิจารณาเพราะกำลังหมด กำลังที่จะพิจารณาหมด กิเลสเริ่มออกมารบกวนใจ ความสงบที่ได้จากสมาธิก็จางหายไป ถ้าเราพิจารณาธรรมใช้ความคิดปรุงแต่งไป ความสงบก็จะจางหายไป พอความสงบจางหายไป กิเลสตัณหา ก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น กิเลสตัณหา ก็จะดึงเราไปคิดในทางของกิเลสตัณหา คิดไปในทางรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ คิดไปในทางลาภยศสรรเสริญ คิดไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ได้คิด อยู่ในเรื่องของไตรลักษณ์ ไม่ได้คิดอยู่ในเรื่องของอสุภะ ถ้าตอนนั้นเราก็ต้องกลับมา เจริญสมถภาวนาใหม่ ดึงใจให้กลับเข้าสู่ความสงบใหม่ ตัดกำลังของกิเลสตัณหาให้อ่อน ลงไปใหม่ เหมือนกับเวลาที่หมอทำการผ่าตัดคนไข้ ก่อนที่จะผ่าตัดคนไข้ได้ หมอจะต้อง ดมยา วางยาสลบก่อน ให้คนไข้สลบไป เพราะถ้าคนไข้ไม่สลบเวลาผ่านี้คนไข้จะตื่น เพราะมันเจ็บ ถ้าตื่นแล้วหมอก็จะไม่สามารถทำงานได้อย่างสะดวก จึงต้องทำให้คนไข้ สลบก่อนด้วยการดมยาสลบ แล้วก็ต้องคอยควบคุมให้คนไข้ที่สลบอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะถ้ายาหมดสภาพไปคนไข้ก็จะฟื้นขึ้นมา พอฟื้นขึ้นมา ก็ไม่สามารถทำการผ่าตัด ได้ต่อ ก็ต้องให้คนไข้สลบกลับไปใหม่ก่อน ฉะนั้น การพิจารณาวิปัสสนาเจริญปัญญา ก็ เป็นลักษณะทำการผ่าตัดให้แก่นั่นเอง ใจที่ยังมีกิเลสอยู่นี้ จะไม่ชอบพิจารณาไตร ลักษณ์ จะไม่ชอบพิจารณาอสุภะ จะบังคับอย่างไรมันก็ไม่ชอบ เหมือนกับคนไข้ที่ไม่ ยอมให้หมอทำการผ่าตัด ถ้ายังไม่สลบ ดังนั้นการที่จะพิจารณาไตรลักษณ์พิจารณาอสุ ภะได้อย่างต่อเนื่องนี้ จำเป็นจะต้องมีใจที่สงบที่ไม่ตื่นไม่ต่อต้าน ไม่หลีกเลี่ยงจากการ พิจารณา หลีกหนีไปคิดทางเรื่องอย่างอื่น ถ้าใจไม่สงบนี้พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว แล้วเดี๋ยว ก็จะถูกกิเลสตัณหาดึงไปพิจารณาเรื่องอื่นแทน เมื่อพิจารณาไม่ต่อเนื่องมันก็เห็นไม่ชัด จำไม่ได้ พอถึงเวลาจะใช้ก็ไม่สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ จะสามารถพิจารณาได้

อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ถ้าพิจารณาไม่ได้ก็เข้าไปในสมาธิ ถ้าอย่างนี้เวลาต้องการใช้ ปัญญาก็จะสามารถใช้ได้ทันที นี่คือขั้นของปัญญาเป็นอย่างนี้ ถึงจะเรียกว่าเป็นปัญญาจริง เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ เพราะทันต่อเหตุการณ์นั่นเอง ทันต่อกิเลสตัณหา พอกิเลสตัณหาโผล่ขึ้นมาปั๊บ ไตรลักษณ์ก็จะออกมาต่อสู้อันที่ อสุภะก็จะออกมาต่อสู้อันที่ พอมีคู่ต่อสู้ที่มีกำลังมากกว่า กิเลสตัณหาที่ต้องยอมแพ้ไป หยุดไปในที่สุด

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามเดินตามขั้นตามตอน ที่พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านสอนกัน อย่าไปฟังพวกที่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง พวกที่ศึกษาแล้วก็มาสอน พวกนี้มักจะสอนไปตามความอยากของกิเลสตัณหา กิเลสตัณหาไม่ชอบนั่งสมาธิ ไม่ชอบทำใจให้สงบ เขาก็จะสอนว่าไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องทำใจให้สงบ เจริญปัญญาได้เลย ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วพระพุทธเจ้าจะสอนสัมมาสมาธิไว้ทำไม เราจะเชื่อใครดี เราจะเชื่อพระพุทธเจ้าเชื่อครูบาอาจารย์ หรือเราจะเชื่อพวกที่สอนว่าไม่ต้องเจริญสมาธิกัน อันนี้เป็นเรื่องที่เราต้องใคร่ครวญต้องพิจารณา หรือถ้าเราเชื่อพวกที่สอนไม่ให้นั่งสมาธิ แล้วเราดูการปฏิบัติของเราว่าเป็นอย่างไร ผลมันเป็นอย่างไร ตัดกิเลสตัณหาได้บ้างหรือยัง พวกที่ชอบใช้ปัญญาโดยที่ไม่ต้องนั่งสมาธินี้ ต้องพิจารณาให้รอบคอบ ความจริงใครเขาพูดอะไรก็ไม่ปฏิเสธหรือไม่รับ ไม่ควรที่จะปฏิเสธหรือไม่รับ ควรที่จะนำเอาไปพิสูจน์ดู เขาบอกว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ เจริญปัญญาได้เลย เราก็ลองไปเจริญปัญญาดู ลองไปพิจารณาไตรลักษณ์ดู สัพเพ ธัมมา อนัตตาดู ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวไม่มีตน พิจารณาแล้วเราตัดกิเลสตัณหาได้หรือเปล่า แล้วเราลองไปทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแบบที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง อย่างหลวงตาตอนที่ไปศึกษากับหลวงปู่มั่น ครั้งแรกเลยที่หลวงปู่มั่นสอนหลวงตา ท่านก็สอนว่า ท่านมหาท่านเป็นผู้มีความรู้มากแล้ว ท่านเป็นมหา ๓ ประโยค ได้เรียนรู้ธรรมของพระพุทธเจ้ามาอย่างโชกโชน แต่ธรรมของพระพุทธเจ้าตอนนี้มันไม่เป็นประโยชน์ ในการที่จะมาฆ่ากิเลสตัณหา มาดับความทุกข์ใจ ตอนนี่สิ่งที่ท่านควรจะทำก็คือทำใจให้สงบก่อน เตรียมภาชนะรองรับพระธรรมของพระพุทธเจ้าก่อน ตอนนี่ภาชนะของท่านนี้ ยังไม่พร้อมที่จะรองรับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่สามารถเข้าไปถึงใจได้ เพราะใจไม่สงบ ใจไม่สงบใจไม่สามารถพิจารณาธรรมได้อย่างต่อเนื่อง ธรรมที่ได้ยินได้

ศึกษาจากพระคัมภีร์นี้ เป็นสัญญาความจำ ไม่ใช่เป็นความจริง ก็คือศึกษาแล้วก็ท่องจำไว้ แล้วถ้าไม่ได้เอามาใช้ได้ยาก็ลืมได้ พอถึงเวลาจะใช้จริงๆก็ใช้ไม่ได้ นี่แหละคือสิ่งที่หลวงปู่มั่นสอนหลวงตา หลวงตาท่านเอามาเล่าให้ฟัง ตอนที่ท่านได้ไปขออยู่ปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นสอนเลยว่า ตอนนี้อย่าพึ่งเอาบัญญัติมาใช้ ตอนนี้นำหัวใจให้สงบก่อน ทำใจให้สงบแล้วค่อยพิจารณา ธรรมทั้งหลายที่ได้ศึกษาที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วมันจะเข้าไปสู่ในใจ มันจะเป็นอาวุธที่ไวต่อสู้กับกิเลสตัณหาได้ **แต่ถ้าใจไม่สงบนี้ธรรมที่ได้ศึกษามาเนี่ยยังไม่อยู่ในใจ ไม่สามารถที่จะไปฆากิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจได้**

ดังนั้นก็ขอให้ท่านทั้งหลาย **จงพยายามศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และพยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัด อย่าข้ามขั้นตอน อย่าใจร้อน ปฏิบัติต้องใจเย็นๆ อย่าปฏิบัติด้วยความอยาก ปฏิบัติด้วยเหตุด้วยผล เหตุก็คือต้องทำอะไรทำไป ส่วนผลนี้เดี๋ยวมันตามมาเอง ไม่ต้องไปอยากให้มันเกิด** ถ้าอยากให้มันเกิดเร็วก็ให้เหตุมันเร็วให้เหตุมันมากไว้ สร้างเหตุให้มาก แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้นมาเอง ดังนั้นก็ขอให้เราทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ทำทาน รักษาศีล ศีล ๕ ศีล ๘ แล้วก็สมณภาวนา เจริญสติ นั่งสมาธิทำใจให้สงบ ออกจากความสงบก็เจริญวิปัสสนาเจริญปัญญา ก่อนจะเจริญปัญญา ก็ขอให้จิตมันสงบ ให้มันมีความสงบแบบต่อเนื่อง คือสงบได้ทั้งวันก่อนยิ่งจะดีใหญ่ ตอนที่ยังไม่สงบอย่างต่อเนื่อง เวลาออกจากสมาธิมา ก็เจริญสติต่อ คอยรักษาใจรักษาความสงบไว้ แล้วพอนั่งได้ก็กลับไปนั่งใหม่ ให้จิตสงบใหม่ เอาเรื่องของสมาธินี้ให้มันแน่นก่อน ให้มันชำนาญก่อน พอสมาธิมันแน่นมันชำนาญแล้ว จนเหมือนกับว่าเริ่มติดสมาธิแล้ว ตอนนั้นค่อยมาออกทางวิปัสสนาออกทางปัญญาต่อไป แล้วการเจริญปัญญามันก็จะได้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เวลาเหนื่อยหรือว่าเวลากำลังของความสงบหมด ก็หยุดพักเข้าไปในสมาธิสลับกันไป **เบื้องต้นก็เอาสมาธิอย่างเดียวก่อน เอาให้มันชำนาญเอาให้มันแน่น เข้าได้ตลอดเวลาทุกเวลา แล้วก็อยู่ได้นาน แล้วค่อยออกมาทางปัญญา สลับกับการเข้าไปพักในสมาธิ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ธรรมก็จะเข้าไปอยู่ในใจ แล้วก็เข้าไปทำลายกิเลสตัณหาที่อยู่ภายในใจให้หมดไปได้**

ถาม เมื่อมนุษย์เราตาย มีทางไป ๗ ทาง ถามว่าทางที่ ๓ ไปสวรรค์ ต้องมีกำลังของหิริ โอตตัปปะ อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายทางที่ ๓ ค่ะ

ตอบ คำว่า หิริโอตตัปปะ ก็แปลว่า ความอายความกลัวผลของบาป ก็คือถ้าเรามีหิริ โอตตัปปะเราก็จะรักษาศีล ๕ ไม่ทำบาป ถ้าเราไม่ทำบาป เราตายไปเราก็จะไปสู่ สวรรค์ คือตั้งแต่ระดับมนุษย์ขึ้นไป ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้แต่เราไม่ทำงาน เรายังมี ความตระหนี่ยังหวงทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ แต่เราไม่เบียดเบียนผู้อื่นเรา ไม่ทำบาปทำกรรม แสดงว่าบุญไม่ทำบาปไม่ทำ เมื่อบุญกับบาปมีกำลังเท่ากัน ก็ ไม่สามารถตั้งใจไปทางของบาปหรือทางของบุญได้ บุญก็ไม่สามารถตั้งใจไปสวรรค์ ได้ บาปก็ไม่สามารถตั้งใจไปอบายได้ ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าทำบุญ ด้วยไม่ทำบาปด้วย บุญก็จะมีกำลังมากกว่าบาป ตายไปบุญก็จะตั้งใจไปสวรรค์ ถ้า นั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ ก็ตั้งใจไปสุภูมิพรหมโลก

ถาม ผมปฏิบัติระลึกถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ แต่ผมอยู่กับร่างทรงองค์เจ้า ผม ปฏิบัติด้วยการภาวนาพุทโธในใจอย่างนี้ แบบนี้ได้ไหมครับ ขอพระอาจารย์ เมตตาด้วยครับ

ตอบ ก็ไม่ทราบว่าคุณปฏิบัติเพื่ออะไร อยากจะได้อะไร ถ้าอยากจะเป็นร่างทรง เราก็ไม่รู้ เพราะเราไม่เคยไปทางนั้น ทางของพระพุทธเจ้าที่ท่านให้ทำใจให้สงบ เพื่อจะได้ มองเห็นธรรม เพื่อที่จะได้ตั้งธรรมเข้าสู่ใจได้ แต่ถ้านั่งสมาธิเพื่อรักษาการเป็นร่าง ทรงอยู่ อันนี้ก็เป็นคนละทางกับทางของพระพุทธศาสนา จึงไม่กล้าตอบคำถามนี้

ถาม คุณแม่อายุ ๖๗ เป็นห่วงลูก จึงสอนลูกว่า การคบเพื่อนจะต้องต่างช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน ถ้าลูกเสียสละลงแรงหรือออกแรงมากกว่าเพื่อน ก็จะมีผลกระทบต่อ เวลาและอนาคตของลูก แต่หากลูกมีความคิดว่า เราจะเสียสละลงแรงมากกว่า เพื่อนตามกำลังและความสะดวกตามโอกาส เพื่อฝึกให้ใจเข้มแข็ง เช่นนี้ได้ไหม ค่ะ

ตอบ ก็อยู่ที่ผลที่เราต้องการ ว่าเราต้องการผลทางไหน ถ้าเราต้องการผลทางจิตใจ การเสียสละนี้ก็จะได้รับผลมาก ได้จาคะได้บุญ แต่ถ้าเราไม่ต้องการจะเสียสละมาก เพราะเราต้องการที่จะเอาเวลาไปทำอย่างอื่น เราก็จะได้อย่างอื่นแทน เช่นถ้าเราอยากจะทำเอาเวลาไปเรียนหนังสือ เราก็จะได้เรียนคะแนนดี เอาเวลาไปหาเงินหาทองเราก็จะได้เงินทองเพิ่มมากขึ้น แต่เราก็จะได้บุญน้อยลงไป ดังนั้นเราก็ต้องเลือกว่าเราต้องการผลทางไหน ถ้าเราต้องการผลทางบุญทางกุศล การเสียสละนี้ก็จะทำให้เราได้บุญได้กุศลมากขึ้น

ถาม จำเป็นหรือไม่ในการที่ต้องนั่งสมาธิให้เก่งถึงขั้นตัวหายไป ไม่มีตัวตน วาง กับ การที่เราพิจารณาว่าร่างกายเป็นสังขารธรรม ว่าคือดินน้ำลมไฟ ตายไปกลับคืนสู่ธรรมชาติไป ทุกอย่างคือสมมุติ ผลลัพธ์ ๒ ประการได้ผลเท่ากันไหมคะ บางครั้งคนที่นั่งสมาธิเก่งมาก เห็นโน้นเห็นนี่ในสมาธิ ก็ยังผิดศีล ๕

ตอบ อันนี้ก็ต้องไปทดลองดูเอาที่แล้วก็แล้วกัน

ถาม ดิฉันและครอบครัวได้ถวายเครื่องไทยทานที่วัดแห่งหนึ่ง พี่สาวก็ถามว่า หลังจากที่เราก่อถวายวัตถุสิ่งของเสร็จแล้ว พระไม่ต้องให้พรได้ไหม พระก็ตอบว่า พระไม่ต้องให้พรก็ได้ เพราะญาติโยมได้ทำบุญสำเร็จแล้ว จึงอยากถามพระอาจารย์ พระควรให้พรไหมคะ

ตอบ ก็อยู่ที่โยมอยากจะได้พรหรืออยากจะได้บุญ ถ้าอยากจะได้บุญก็ไม่ต้องให้ ถ้าอยากจะได้พรก็ต้องให้

ถาม การเข้าถึงพระโสดาบันนั้น ที่ว่าต้องละสักกายทิฐินั้น ต้องปฏิบัติอย่างไร และโสดาบันนั้นยังมีโลกาโกรธหลงอยู่หรือไม่

ตอบ การละสักกายทิฐิ ก็คือการมองเห็นร่างกายของเรา ว่าเป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ร่างกายคนอื่นเวลาเจ็บเราไม่ทุกข์ด้วยใช่ไหม ร่างกายของคนอื่นตายเราไม่ทุกข์ด้วยใช่ไหม ร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าอยากจะเป็นโสดาบัน ก็คือ

ต้องมองเห็นร่างกายของเราว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ส่วนพระโสดาบันนี้ก็ยังมี
โลกมีความหลงในระดับที่สูงกว่า ที่ยังไม่ได้ละได้ พระโสดาบันก็มีความโลกทาง
กามารมณ์ ยังอยากจะร่วมหลับนอน อยากมีแฟนอยากมีสามีอยากมีภรรยาอยู่
เพราะยังไม่เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ยังไม่เห็นอาการ ๓๒ ยังไม่เห็น
สภาพของศพ ของร่างกายที่ตายไป กลายเป็นศพเป็นอย่างไร พระโสดาบันก็ยัง
ต้องมาแก้ปัญหานี้อยู่

ถาม ผมได้กำหนดจิตดูลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งนอนหลับ ปรากฏว่าเราได้รับรู้
สภาวะของจิตที่กำลังเข้าสู่ภวังค์ (หรือหลับ) แต่รับรู้ได้ช่วงเสี้ยวเวลาที่ อยาก
สอบถามพระอาจารย์ว่า ที่รับรู้นี้เป็นสภาวะจริงหรือความฝันครับ

ตอบ ถ้าคุณไม่รู้คุณก็ฝันแล้วมั่ง ถ้ามันรู้จริงมันก็ไม่ฝัน

ถาม สภาวะอันเป็นบรมสุขถาวร คือสภาวะที่ใจเป็นอุเบกขาถาวร ที่มีแต่ตัวรู้
ปราศจากตัวหลงใช้ไหมครับ

ตอบ ใช่

ถาม พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านสิ้นกิเลสแล้ว แสดงว่าท่านสิ้นราคะโทสะโมหะ
ด้วยหรือเปล่าคะ

ตอบ สิ้นแล้ว เหมือนกันนะ ราคะโทสะโมหะ ความโลภโกรธหลง ความอยากในกาม
กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ก็เป็นพวกเดียวกันทั้งนั้น ท่านไม่มีแล้วอยู่ใน
ใจของท่าน

ถาม กิเลสกับตัณหาต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ก็ต่างกันที่ชื่อเท่านั้น แต่ตัวเดียวกัน

ถาม อุปกิเลสกับกิเลสต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ก็ตัวเดียวกันนะแหละต่างกันที่ชื่ออีก

ถาม มีพระรูปหนึ่งบอกว่า พระพุทธเจ้าทรงมีทุกข์ เมื่อคราวที่พระองค์ทรงหื้อพระโลหิต แต่ความทุกข์จะเกิดในจิตฝ่ายอกุศลไม่สวยงาม จึงอยากถามว่า พระพุทธเจ้าทรงมีราคะโทสะโมหะหรือคะ แสดงว่าพระพุทธเจ้ายังคงโกรธเกลียดชังอยู่หรือคะ

ตอบ ไม่หรอก พระพุทธเจ้าไม่มีความทุกข์ในใจ แต่มีความทุกข์ทางร่างกายเหมือนพวกเรา ร่างกายของพระพุทธเจ้ากับร่างกายของพวกเรานี้ไม่ต่างกัน เวลาถูกเขาตีหัวก็เจ็บเหมือนกัน ต่างกันที่เราเจ็บใจแต่ท่านไม่เจ็บใจ ท่านให้อภัยท่านไม่โกรธไม่แค้น อย่างพระเทวทัตนี้ ท่านไม่มีความคิดโกรธแค้นโกรธเคืองแต่อย่างใด ใจของพระพุทธเจ้าไม่มีความโลภความโกรธความหลง ไม่มีราคะโทสะโมหะ

ถาม ในการปฏิบัติธรรม ในการปฏิบัติของเรา หนูเคยเข้าใจว่า เราจะสามารถยึดพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์เป็นที่พึ่งได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านก็สอน อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ แล้วเรายังจะยึดไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งได้อยู่หรือเปล่าคะ เราควรวางใจให้ถูกอย่างไรคะ

ตอบ คือเราก็เป็นเหมือนกับคนที่ไม่มียา ไม่มีผู้นำทาง หรือว่าเรามองไม่เห็นทาง ตาเราบอด ตอนที่ตาเราบอดเราก็ต้องอาศัยคนที่เขาตาดี พาเราไปรักษาตาที่โรงพยาบาล พอเรารักษาตาเสร็จแล้วตาเราหายแล้ว เราก็ไม่ต้องพึ่งคนที่พาเราไปไหนมาไหนอีกแล้ว เราก็เป็นที่พึ่งของเรา ธรรมก็อย่างนี้ ตอนนี้อาจไม่มีธรรมอยู่ในใจเรา ใจเรามีตบอด มองไม่เห็นทางที่นำไปสู่การดับของความทุกข์ได้ เราก็ต้องอาศัยคนที่เขารู้จักทาง สอนให้เราเดินทางไปถึงจุดที่เราสามารถที่จะมองเห็นทางได้ด้วยตนเอง พอเราถึงจุดหมายแล้ว เราก็ไม่ต้องอาศัยคนนำทางอีกต่อไป แต่ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมนี้ มันก็เป็นเรื่องที่ต้องมีทั้ง ๒ ส่วน คือต้องอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ต้องอาศัยตัวเราเองในการปฏิบัติ ถ้าเราเพียงแต่ให้พระพุทธเจ้าสอนเราแต่เราไม่ปฏิบัติ เราก็จะไม่สามารถที่จะบรรลุผลที่

พระพุทธรูปเจ้าท่านทรงบรรลุได้ ดังนั้นมันไม่ขัดกัน ถ้าเรารู้จัก เข้าใจความหมาย หรือหน้าที่ของแต่ละส่วน หน้าที่ของพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ก็คือ บอกทาง สอนทางสอนวิธีของการปฏิบัติเพื่อให้เราได้พ้นทุกข์ ส่วนเรานี้ก็ต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง พระพุทธรูปเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ปฏิบัติให้เราไม่ได้ ดังนั้นเราก็ต้องมีทั้ง พุทฺธัง ธัมมมัง สังฆัง เป็นสัณณะ เป็นที่พึ่ง และต้องมีตัวเราเองเป็นที่พึ่ง เพราะเรา ต้องปฏิบัติธรรมของพระพุทธรูปเจ้า เราถึงจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ถาม ท่านอาจารย์เคยเมตตาอธิบายลูกแล้ว แต่ว่าลูกยังไม่เข้าใจถ่องแท้ใจคะ คือถ้า เป็นระดับโสดาบันนี้ จะเข้าใจถึงการเกิดดับแล้ว แต่ว่ายังมีราคะ คือยังเห็นความ สวยงาม ลูกไม่เข้าใจว่า เมื่อเข้าใจว่ามันมีการดับไป ความสวยงามเราก็น่าจะ เข้าใจว่ามันไม่เที่ยง คือลูกแยกไม่ออกระหว่าง ๒ ตัวนี้เจ้าคะท่านอาจารย์ ว่า ทำไมตัวหนึ่งเห็นแต่อีกตัวไม่เห็นเจ้าคะ

ตอบ ก็เห็นตัวเดียว เห็นความตาย ไม่เห็นความไม่สวยงามงาม เวลาคนตายเราเคยไป เปิดโรงศพเขาดูหรือเปล่า แต่เรารู้ว่าเขาตาย รู้ว่าเขาไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว แต่เราไม่เห็นความไม่สวยงามของร่างกายของเขา เพราะเราไม่ยอมไปดูศพของเขา ถ้าอยากดูความไม่สวยงามของเขา ก็ต้องไปดูศพของเขาอีกชั้นหนึ่ง ถึงจะ ละอีกชั้นหนึ่งได้ เช่นสามีคุณตายคุณยังคิดถึงเขาอยู่ เวลาคุณดูภาพ คุณก็ดูภาพ ตอนที่เขามีชีวิตอยู่ นึกถึงเขาที่เรายังรักยังชอบยังหวงเขาอยู่ แต่ถ้าคุณไปดูตอนที่ เขาตายแล้ว คุณอาจจะไม่รักไม่ชอบเขากลับไป ต้องพิจารณาอสุภะ อสุภะก็คือต้องดูสภาพของร่างกายที่ตายไปแล้ว ตาย ๓ วันเป็นอย่างไร ตาย ๗ วันเป็นอย่าง ไร ถ้าเอาไปทิ้งในป่าช้า ถูกแรงแดดถูกอากาศถูกสัตว์กัดกิน ร่างกายกระจัดกระจาย ไป เห็นตับไตอวัยวะไส้พุงอะไรต่างๆ จนกระทั่งเหลือแต่โครงกระดูก ที่เขาให้ไป เยี่ยมป่าช้า ก็เพื่อให้ไปเห็นสภาพของร่างกายที่หลังจากที่ตายไปแล้ว จะ กลายเป็นอย่างไรไป ภาพเหล่านี้เรายังมองไม่เห็นกัน เราเพียงแต่เห็นว่าไม่หายใจ ตายแล้ว เราก็เลยยังไม่เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย

ฉะนั้นเราต้องพิจารณาดูส่วนที่ไม่สวยงาม ไม่ต้องดูซอกซอกก็ได้ ถ้าเราสามารถดู
อวัยวะต่างๆที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนังนี้ได้ เช่นไปเปิดหนังสือดูภาพที่เขาชันสูตรศพ
อย่างนี้ ดูอวัยวะต่างๆ หรือดูคนตาย ดูศพ แล้วดูซิว่า ดูแล้วจะเกิดอารมณ์ใหม่
อันนี้แหละคือ ดูศพกับดูคนเป็นนี่อารมณ์ต่างกันใหม่ ดูเวลาเขาประกวดนางงาม
กับดูคนตายนี้ มันมีอารมณ์เหมือนกันหรือเปล่า นั่นแหละมันอยู่ตรงนั้น ถ้าเราดู
แต่ภาพสวยงามๆ มันก็เกิดอารมณ์รักใคร่ขึ้นมา ถ้าเราดูแต่ซากศพมันก็จะไม่
เกิดอารมณ์รักใคร่ขึ้นมา นี่ถ้าเรายังมีอารมณ์รักใคร่อยู่ เราก็ต้องมองดูซากศพ
มองดูส่วนที่ไม่สวยงามไม่งามของร่างกาย เพื่อที่จะได้เอามาใช้ระงับในการมีอารมณ์
รักใคร่ แต่เพียงแต่รับรู้ว่าร่างกายเกิดมาแล้วตายนี้ ไม่ได้เห็นอะไร ไม่ได้เห็น
ความไม่สวยงามไม่งามของร่างกาย เพียงแต่เห็นว่าเห็นจุดจบของร่างกาย เห็นว่า
ร่างกายนี้ตายแล้วทำอะไรไม่ได้แล้ว ไปเที่ยวไปกินไปดื่มเหมือนเมื่อก่อนนี้ไม่ได้
แล้ว เท่านั้นเอง อย่างสามีตาย สมมุติว่าถ้ามีสามีตายแล้วเก็บศพไว้ นอนต่อได้
ใหม่ ๓ วัน ที่นี้ใครจะมาแย่งไป ยกให้เขาไปไหม เข้าใจไหม

ถาม อย่างนี้หมายความว่า ถ้าเราเข้าใจว่าร่างกายตายไปได้ นี่ก็คือว่า เราแคร์ว่ามันไป
แล้ว แต่

ตอบ เราหมดสิทธิ์ในร่างกายนี้แล้ว มันไม่ใช่เป็นสมบัติของเราแล้ว แต่ขนาดความตาย
เราก็ยังไม่ยอมตายกัน เพราะร่างกายมันเป็นสมบัติที่มีค่าที่สุด ในบรรดาสมบัติ
ต่างๆที่เรามีอยู่ เพราะถ้าเราไม่มีร่างกายต่อให้มีสมบัติอะไร เราก็ไม่สามารถใช้
ประโยชน์กับมันได้ และเราก็รักร่างกายเรามากกว่ารักอะไรทั้งปวง ดังนั้นพอถึง
เวลาที่เราจะต้องสูญเสียสมบัติอันล้ำค่านี้ไป เราก็ไว้วางใจทุกซอกซอกขึ้นมา แต่ถ้าเรา
พิจารณาตามความจริงว่า จะหวงยังไงจะรักยังไง มันก็ห้ามมันไม่ได้ มันจะต้อง
ตาย ถ้าไปห้ามไปอยากไม่ให้มันตาย มันจะเครียดมันจะทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราไม่
ต้องการทุกข์ เราก็ต้องยอมรับความจริง แล้วก็ปล่อยให้มันตายไป

ถาม เมื่อก่อนลูกนี้กว่ามันคู่กัน

ตอบ มันไม่คู่กัน ท่านถึงสอนเรื่องอนิจจังกับอสุภะไง อนิจจังก็คือความไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ อสุภะก็คือไม่น่าดูไม่สวยไม่งาม อันนั้นเป็นงานขั้นต่อไป พอไม่กลัวตายแล้ว ทีนี้ขั้นต่อไปก็มาดับความใคร่ เพราะว่ายังมีชีวิตอยู่ ยังเห็นคนหนุ่มคนนี้อยู่ เห็นก็ยิ่งเกิดอารมณ์อยู่ ก็ต้องมาดับอารมณ์นั้นให้ได้ เพราะอารมณ์นี้มันทำให้เราอยู่คนเดียวไม่ได้ เราต้องไปมีคู่ครอง พอมีคู่ครองก็ต้องเป็นทุกข์กับเขาอีก ทุกข์กับคู่ครองแล้วก็ทุกข์กับลูกเต้าที่ตามมาอีก เป็นห่วงเป็นกองทุกข์ไปเป็นห่วงไป ถ้าเราดับกามารมณ์ได้เราก็อยู่คนเดียวได้ จะไม่รู้สึกเหงาไม่รู้สึกว่าเหว่ เพราะความเหงาความว่าเหว่นี้ มันก็เกิดจากกามารมณ์นี้เอง เกิดจากความอยากหาความสุขกับผู้อื่น ขั้นต่อไปพอได้ผ่านขั้นละสักกายทีสิได้แล้ว ก็ต้องเข้าไปสู่ขั้นละกามราคะ ก็ต้องพิจารณาอสุภะอย่างต่อเนื่อง ที่นั่งานเป้าหมายเปลี่ยนไปแล้ว เมื่อก่อนพิจารณาความตายความเจ็บ พออันนี้ผ่านไปแล้วก็ไม่เป็นปัญหากับเราแล้ว ปัญหาที่ยังเป็นกับใจอยู่ ก็กามารมณ์ราคะต้นเหตุ ก็ต้องพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ มองเห็นใครก็ต้องมองเข้าไปทะลุรูปโปรง มองเห็น ๓๒ อากาหร หรือมองเห็นเวลาที่เขตายไปแล้ว ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็ดับกามารมณ์ได้ อันนี้เป็นเรื่องของร่างกาย

หมดเรื่องของร่างกายแล้ว ก็ยังมีปัญหาเรื่องของจิตอีก ในจิตก็ยังมีกิเลสอยู่ มีอัตตาตัวตนอยู่ มีความยึดติดในความสุขของจิตอีก ยึดติดในความสุขก็เหมือนกับยึดติดความสุขของร่างกาย พอเรายึดติดกับความสุข เวลามันไม่สุขเราก็จะทุกข์ขึ้นมา เพราะเราอยากจะให้มันสุขไปเรื่อยๆ เหมือนกับร่างกายเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเราก็ทุกข์ขึ้นมา เพราะเราต้องการให้ร่างกายมันไม่ทุกข์ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ให้มันสบายไปตลอด จิตเราก็เป็นเหมือนร่างกายเหมือนกัน เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่ใช่ตัวจิตเองแต่ตัวอาการของที่มันอยู่ในจิต ธรรมมารมณ์ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีสุขมีทุกข์อยู่ในจิต มีความสงบมีความฟุ้งซ่านอยู่ในจิต กิเลสยังไม่หมด ก็ต้องเข้าไปทำลายตัวนี้ต่อไป ยังถือตัวถือตนอยู่ แม้ไม่ยึดติดกับร่างกาย แต่ก็ยังถือยึดติดในจิต จิตยังคิดว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่ ก็ต้องทำลายสิ่งเหล่านี้ให้มันหมดไป ด้วยปัญญาให้รู้ทันว่า จิตก็เป็นเพียงแต่ผู้รู้ ไม่เป็นตัวเป็นตน ตัวตนก็เกิดจากสัญญาสังขารที่เราจำได้หมายรู้ แล้วก็มาคิดมาปรุง

มาแต่ต่าง ว่าเป็นเราเป็นเขาขึ้นมาเท่านั้นเอง แต่เวลาจิตสงบนิ่งเงิบ ใจไม่มีความคิดปรุงแต่ง ตัวตนนี้ก็หายไป เหลือแต่ตัวรู้เพียงอย่างเดียว ฉะนั้นเราก็ต้องรู้ว่าตัวจิตที่แท้จริงก็คือตัวรู้ไม่ใช่ตัวตน แล้วก็ควรจะต้องอยู่ที่ตัวรู้เข้าไปอยู่ที่ตัวตน เวลาใครเขาต่อก็ให้รู้เฉยๆ แสดงว่าอยู่ที่ตัวรู้ ถ้าเขาต่มาแล้วตอบโต้ก็แสดงว่าอยู่ที่ตัวตน มันว่ากูนี่หว่ากูก็ต้องว่ากลับไปมั่ง

นี่คือการปฏิบัติที่มันละเอียดเข้าไป ลึกซึ่งเข้าไปเรื่อยๆ มันมีขั้นมีตอนจะไปข้ามขั้นไม่ได้ เพราะว่าเหมือนกับเวลาที่เราส่องกล้องจุลทรรศน์ดูตัวเชื้อโรค เราต้องขยายกำลังเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงจะเห็นถึงตัวที่มันเล็กที่มันละเอียดลงไปเรื่อยๆ ตอนต้นเราก็เห็นตัวที่หยาบก่อน พอตัวหยาบหมดแล้ว อยากรจะดูตัวละเอียด ก็ต้องเพิ่มความขยายของกล้องให้มันขยายได้ใหญ่ขึ้น ฉนั้นใด ปัญญาขั้นต้นก็ต้องต่อสู้กับกิเลสตัวหยาบๆก่อน กิเลสตัวหยาบๆก็อยู่ภายนอก ไปติดกับลาภยศสรรเสริญ ไปติดกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ติดกับคนนั้นติดกับคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน มันเป็นความสุขชั่วคราวเดียวเดียวแล้วก็หมดไป แล้วก็ต้องหาใหม่ หาเท่าไรก็ไม่อิมไม่พอ เวลาหาไม่ได้ก็เครียด ทุกข์ขึ้นมา หรือเวลาสูญเสียสิ่งที่ได้มาไป ก็เสียอกเสียใจ เห็นว่าเป็นกองทุกข์จะได้ไม่ไปยุ่งกับมัน การที่จะปล่อยได้ จิตก็ต้องมีความสุขภายในใจก่อน ถ้ายังไม่มีความสุขภายในใจก็ปล่อยไม่ได้ เพราะต้องอาศัยความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ แม้ว่าจะเป็นความสุขชั่วคราวก็ยังดี อย่างคืนที่ ๓๑ นี้ (วันสงฆ์ท้ายปีเก่า) ความสุขแค่นี้ก็ชั่วโม่ง พอวันที่ ๑ ผ่านไปมันก็หมดแล้ว แต่ก็อดไม่ได้ที่ต้องไปฉลองกัน เพราะมันไม่มีความสุขใจ แต่ถ้าคนมีสมาธิก็ไม่ไป อยู่วัดอยู่บ้าน นั่งสมาธิทำใจให้สงบไป สุขกว่า เยอะแยะ สบายกว่าเยอะแยะ ไม่ต้องไปเหนื่อยไม่ต้องไปเต้นแรงเต้นกา ไม่ต้องไปนั่งถอยหลังกัน บ้าหรือเปล่า คนที่มีความสุขก็ไม่ต้องไปร้อง Happy New Year หรือคนมันมีความสุขมันเลยต้องร้อง หลอกกันไปหลอกกันมา แล้วพอตอนเช้าก็ปวดหัว กินเหล้ามากเกินไป นอนไม่หลับ บางทีก็กลัวจะตื่นก็สายโต่

นี่แหละคือเพราะเราไม่มีความสุขภายในใจ เราเลยต้องไปหาความสุขภายนอก ก็เลยเป็นทุกข์กับของภายนอกกัน ไปทุกข์กับลาภยศสรรเสริญ ทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าเรามีสมาธิมีความสุขแล้ว สิ่งเหล่านี้มันจะหมดความหมายไป เราก็ปล่อยมันได้ ปล่อยข้าง

นอกจากนี้ เราก็มาปล่อยตัวที่ยากขึ้น ตัวที่ยากขึ้นก็คือร่างกาย ความรู้สึกเจ็บปวดของร่างกาย ที่เรายังกลัวกันอยู่ เราก็ต้องพิจารณาว่ากลัวยังไงมันก็ต้องเป็น แต่ถ้าเราทำใจดี สู้เสีย ทำใจเฉยๆไปแล้วเราจะไม่เจ็บ เจ็บที่กายแต่ไม่เจ็บที่ใจ เราต้องการดับความทุกข์ที่ใจ เราดับความทุกข์ที่กายไม่ได้ ความทุกข์ที่ร่างกายไม่รุนแรงเหมือนความทุกข์ที่ใจ ถ้าเราดับความทุกข์ที่ใจได้แล้ว ความทุกข์ที่ร่างกายจะไม่ใช่ปัญหา อันนี้ก็เป็นขั้นของพระโสดาบัน

ในขั้นของพระสกิทาคามีอนาคามี ก็มาความอยากหาความสุขจากการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น อันนี้ก็ต้องพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายของผู้อื่น ของคนที่เราคลั่งไคล้หลงใหล ดูว่าสวยจริงหรือเปล่า งามจริงหรือเปล่า ดูส่วนที่ไม่สวยบ้างสิ ไม่ยอมมองกัน พอมองแล้วมันก็จะ มันอยู่ใต้ผิวหนังนี่เอง หน้าเราถ้าเราเอาหน้าออกแล้ว มันมีอะไรข้างใต้หน้าเรา ก็มียะโหลกศีรษะอยู่ มีอะไร มีด้วยกันทุกคนแต่มองไม่เห็นกัน ใช่ไหมพยายาม ต้องฝึกสอนใจให้หัดมองให้เห็น มองทะลุไปใต้ผิวหนังให้ได้ พอเห็นบ่อยๆแล้ว มันก็จะเฉยเมย มันก็จะไม่มีกามารมณ์ นี่เป็นเรื่องของการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไป

ถ้าเรายังปล่อยวางส่วนหยาบไม่ได้ เราจะไปปล่อยวางส่วนละเอียดได้อย่างไร อย่างคนที่สอนให้พิจารณาจิตอันนั้นก็ คือเอาขั้นสูงเลยขั้นพระอรหันต์เลย ขั้นโสดาตสกิทาคายอนาคามีนี้ไม่ต้องไปสนใจมัน ถ้าได้อรหันต์แล้วได้หมดเลย ก็ไม่ต้องไปเรียนอนุบาล ไปเรียนปริยญาเอกกันเลยไม่ดีกว่าหรือ ได้ใบเดียวได้ครบหมดเลย มันไม่ได้ให้รอความรู้ความสามารถมันสูงขึ้นเรื่อยๆ ยากขึ้นไปเรื่อยๆ มันต้องเริ่มจากง่ายขึ้นไปหายาก ใต้เท้าขึ้นไป นอกจากในอดีตเคยจบมาแล้ว เคยเรียนผ่านมาแล้ว เช่นเคยจบปริยญามาแล้วนี้ พอกลับมาเกิดชาตินี้ ความจำยังจำได้อยู่ ก็เด็กอัจฉริยะใช่ไหม เด็กบางคนนี่จบปริยญาได้ี่ในขณะอายุแค่ ๑๑ - ๑๒ ขวบ อันนี้เพราะว่าความจำเขาดี เขายังจำได้อยู่ ในทางธรรมก็เหมือนกัน ถ้าเป็นโสดาบันแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็ไม่ต้องมาเป็นปุถุชน ไม่ต้องมาพิจารณาสักกายทิล्लीแล้ว เพราะไม่ยึดไม่ติดไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย แต่ก็ยังมีกามารมณ์อยู่ ก็ต้องไปแก้ที่ตรงนั้น ถ้าเป็นพระ

สภิกษาคามีก็จะได้ประมาณครึ่งหนึ่ง เขาเรียกว่าทำให้เบาบางแต่ก็ยังไม่หมด ต้องเป็นพระ
อนาคามี ถ้าเป็นพระอนาคามีก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว เพราะว่าไม่มีความ
ต้องการที่จะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เพราะร่างกายไม่รู้จะเอาไปใช้อะไร รูปเสียงกลิ่นรส
ก็ไม่อยากดู ไม่อยากจะร่วมหลับนอนกับใคร ก็เลยไม่ต้องมีร่างกาย ท่านก็เลยเกิดอยู่
บนสวรรค์ชั้นพรหม ถ้ายังไม่บรรลุนั้นพระอรหันต์ ท่านก็จะปฏิบัติในชั้นพรหมได้
เพราะว่ามันเกี่ยวกับเรื่องจิตล้วนๆ มันไม่เกี่ยวกับเรื่องของร่างกายแล้ว จิตของท่านตอน
นี้ก็ยังมียกเลอยู่ ท่านก็ต้องพิจารณา เวลาจิตทุกข์ก็ต้องดูว่ามันทุกข์เพราะอะไร ก็ทุกข์
กับความที่มีความสุขที่หายไปภายในจิตนั้นแหละ พอความสุขหายไปก็เกิดความทุกข์
ขึ้นมา อยากจะให้มันกลับขึ้นมาใหม่ ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันเกิดมันดับ
มันเกิดได้มันก็ดับได้ ถ้าอยากให้มีมันกลับมาเกิดอีก ทำมันให้เกิดขึ้นมาใหม่เดี๋ยวมันก็ดับ
ลงไปอีก เช่นเวลาทำใจให้สงบมันก็ ความสุขก็กลับมา แต่เดี๋ยวพอเราไม่ได้ เราปล่อยมัน
ไว้เดี๋ยวมันก็เสื่อมไป ถ้าไม่อยากจะไปทุกข์กับมันก็อยู่กับมันไป สุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ ใจก็จะ
ไม่ทุกข์กับมัน อันนี้ก็ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตามขั้นตามตอน

หมดคำถาม ก็หมดเวลาพอดี ก็ขอให้ท่านจะเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาไป
ปฏิบัติ เพื่อความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปเทอญ

กัณฑ์ที่ ๔๘๗

เติมพลังใจ

๑๘ มกราคม ๒๕๕๘

วันนี้พวกเราก็ได้มาร่วมกันฟังเทศน์ฟังธรรมกันอีกครั้งหนึ่ง การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็นเหมือนกับการเติมพลังให้แก่จิตใจ เติมเชื้อเพลิงให้แก่จิตใจ เพื่อจิตใจจะได้มีกำลังวังชาที่จะเดินต่อไป ให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไปได้ เปรียบเหมือนกับการเติมน้ำมันให้กับรถยนต์ เราต้องแวะจอดตามสถานีบริการ ช่วงระยะที่เราเดินทาง เพราะระยะทางที่เราไปนี้ มันไกลเกินกว่าที่จะเติมน้ำมันครั้งเดียว เพื่อให้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้เลย เราจึงต้องแวะเติมอยู่เรื่อยๆ ตราบใดที่เรายังไม่ถึง จุดหมายปลายทางที่เราจะไป เราก็ต้องคอยจอดแวะเติมน้ำมัน เพราะน้ำมันจะหมดถ้าเราไม่คอยเติม การมาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ก็เป็นการเติมพลังให้แก่จิตใจ คือคุณธรรม ๕ ประการด้วยกัน ได้แก่ ๑.ศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ๒.วิริยะ ความอุตสาหะพากเพียร ๓.สติ การระลึกรู้ ๔.สมาธิ การตั้งมั่นของจิตใจ ๕.ปัญญา ความฉลาดรอบรู้ รู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมทั้งหลาย นี่คือคุณธรรม ๕ ประการที่เปรียบเป็นเหมือนพลังของจิตใจ **ที่จะต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ**

การเติมนี้ก็ต้องเลือกสถานที่เติม เพราะสถานีบริการบางสถานีอาจจะมีน้ำมันที่คุณภาพไม่ดี เติมแล้วทำให้รถชำรุดทรุดโทรมหรือเสียได้ หรือทำให้ไม่สามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้ การฟังเทศน์ฟังธรรม จึงเป็นธรรมเนียมที่จะหาพระหาผู้รู้ ที่มีความรู้สูงๆ ดังที่มีธรรมเนียมกันว่าเวลาทำบุญให้เลือกพระ เพราะพระแต่ละรูปแต่ละองค์นั้น มีความรู้ความสามารถที่ไม่เท่าเทียมกัน มีคุณธรรมที่จะแบ่งปันให้แก่ผู้ไปศึกษาได้ไม่เท่ากัน ดังที่ได้เปรียบเปรยกันว่า ถ้าทำบุญกับคนธรรมดาบุญคนดีมีศีลก็จะได้ ๑ เท่า ถ้าทำกับนักบวชผู้ทรงศีลก็จะได้ ๑๐ เท่า ถ้าทำกับนักบวชที่ได้สมาธิก็จะได้ ๑๐๐ เท่า ถ้าทำบุญกับนักบวชที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็จะได้ ๑๐๐๐ เท่า พระสัทธาคามีก็

ได้หมิ่นเท่า พระอนาคามีก็ได้แสนเท่า พระอรหันต์ก็ได้ล้านเท่า พระพุทธเจ้าก็ได้ร้อย
ล้านเท่า เพราะธรรมะที่แต่ละองค์จะมอบให้แก่ผู้ฟังนั้นมีไม่เท่ากันนั่นเอง นี่คือธรรม
เนียมที่เวลาทำบุญ **จะต้องเลือกพระ ถ้าเราต้องการเติมพลังให้แก่จิตใจ ถ้าเราต้องการ
ให้จิตใจมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา**

ดังในสมัยพระพุทธกาล ผู้ที่ไต่ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า มักจะเกิดศรัทธา เกิดสติ
เกิดวิริยะ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้น บางท่านหลังจากได้ฟังธรรมแล้วก็บรรลุธรรมชั้น
ต่าง ๆ กัน แล้วก็ขอแสดงตนเองเป็นพุทธมามกะ ขอนับถือพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์
เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง บางคนก็ขอบวชเป็นพระกัน นี่คืออำนาจของพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า เพราะเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ เป็นธรรม
ทั้งแท่ง ธรรมล้วนๆ ไม่มีอะไรเจือปน ไม่มีอะไรแปลกปลอม **ผู้ฟังถ้าฟังด้วยจิตใจที่ตั้ง
มั่นแน่วแน่ ที่จดจ่อคอยฟังทุกบททุกบาท ก็จะสามารถรับประโยชน์จากการฟังได้
สามารถบรรลุวิมรรคอริยผลชั้นต่างๆได้ ตามกำลังอินทรีย์ตามกำลังความรู้
ความสามารถของผู้ฟัง ที่จะสามารถน้อมเอาธรรมที่ไต่ยินได้ฟังเข้ามาสู่ใจได้**

อย่างสมัยครั้งแรกที่พระพุทธองค์ทรงประกาศพระธรรมคำสอน ในพระปฐมเทศนา ที่มี
ชื่อว่า **พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ได้ทรงแสดงธรรมให้แก่พระปัญจวัคคีย์ เป็นผู้ที่ได้
บวชแล้วได้รักษาศีลแล้ว ได้สมาธิได้สติแล้ว แต่ไม่มีปัญญา พอไต่ยินได้ฟังมรรค ๘
ไต่ยินได้ฟังอริยสัจ ๔ ไต่ยินได้ฟังอนิจจังทุกขังอนัตตา หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ก็มี
ดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา และบรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมา นี่คือการได้พลังได้ศรัทธา ได้
วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา ในระดับต่างๆกันไป หลังจากนั้นทรงแสดงธรรมอีก
สองสามครั้ง พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็ได้บรรลุถึงขั้นสูงสุด ได้บรรลุเป็นพระอรหันต
สาวก ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ได้จากการไต่ยินได้ฟังธรรม และน้อมนำเอา
ธรรมนั้นเข้าสู่ใจ เข้าไปทำลายความมืดบอดโมหะอวิชชา ที่ลอกให้จิตต้องไปยึดไปติด
กับกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด พอทรงชี้ให้เห็นว่า สัพเพ ชัมมา อนัตตา สัพเพ
สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา พอเห็นแล้วก็เกิดแสงสว่างขึ้นมาภายในใจ เห็นว่า
ถูกความหลงความมืดบอดของใจลอก ให้ไปยึดไปติดกับสิ่งที่ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

พอเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ก็ปล่อยไม่ยึดไม่ติดไม่อยากเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้

ถ้าไม่มีการแสดงธรรม ไม่มีการได้ยินได้ฟังธรรม ก็จะไม่มีการอรหัตตสาวกปรากฏขึ้นมาเลย พระอรหัตตสาวกปรากฏขึ้นมา เพราะมีพระพุทธเจ้ามาประกาศพระธรรมคำสั่งสอน ทรงแสดงธรรมที่จะทำให้จิตใจของสัตว์โลกนั้นสว่างไสว เห็นเหตุของทุกข์ เห็นเหตุของสุข เห็นวิธีการที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม เกิดจากการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแต่ละคนนี้ ก็จะได้รับประโยชน์กันแตกต่างกันไป แต่ประโยชน์ที่ได้รับอย่างแน่นอน บางคนก็เกิดศรัทธา มีความเชื่อในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็ขอประกาศตนเองเป็นพุทธมามกะ บางคนฟังธรรมแล้วได้บรรลุธรรม ได้บรรลุเป็นพระอรหัตตสาวก ก็ขอบวชในบวรพระพุทธศาสนา บางคนฟังแล้วก็เกิดฉันทะวิริยะ เกิดความอุตสาหะพากเพียร นำเอาไปปฏิบัติ แล้วก็ได้รับบรรลุธรรมตามลำดับต่อมา นี่เป็นเรื่องของการฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้ได้ประโยชน์ให้ได้คุณธรรม ๕ ประการ ให้ได้ศรัทธา ให้ได้วิริยะ ให้ได้สติ ให้ได้สมาธิ ให้ได้ปัญญา

เวลาฟังแล้วจะเกิดศรัทธาขึ้นมา เพราะรู้ว่าถ้าได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ จะได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา ถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่รู้ว่าจะได้รับผลอะไร ปฏิบัติไปก็อาจจะเสื่อมศรัทธาลงไป ถ้าปฏิบัติไม่ถูกหรือปฏิบัติน้อยไป แล้วผลยังไม่ปรากฏขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดความลังเลสงสัยขึ้นมาได้ พอเกิดความลังเลสงสัย ความอุตสาหะพากเพียรก็จะอ่อนกำลังลงไป แต่ถ้าได้รับการได้ยินได้ฟังได้รับการยืนยันว่า ทำไปเกิดถูกแล้ว เพียงแต่ว่าขอให้ทำให้มากขึ้นไปเท่านั้น แล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมา ถ้าได้รับการยืนยัน ศรัทธาที่เสื่อมลงไปก็จะฟื้นคืนขึ้นมา วิริยะความอุตสาหะพากเพียรที่สงบตัวลงไป ก็จะตื่นตัวกลับขึ้นมาใหม่ได้ ครูบาอาจารย์ท่านจึงพยายามที่จะคอยอบรมลูกศิษย์ลูกหาอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะทุกครั้งที่เราได้ยินได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ จิตใจจะเกิดความกระตือรือร้นขึ้นมา เกิดความยินดีที่จะประกอบความเพียร หลังจากฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็กลับไปเดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ เลยเวลาพักหลับนอน เพราะเกิดพลังขึ้นมาใน

ใจ ครูบาอาจารย์ก่อนที่ท่านจะเป็นครูบาอาจารย์ ท่านก็เป็นลูกศิษย์ลูกหามาก่อน ท่านก็เคยเห็นคุณประโยชน์เห็นอนิสงส์ ของการแสดงธรรมของการฟังเทศน์ฟังธรรม ว่าเป็นเหมือนกับเติมพลังให้แก่จิตใจ ทำให้อุบายที่จะเจริญสติ อุบายที่จะเจริญสมาธิ อุบายที่จะเจริญปัญญา เพราะธรรมเหล่านี้เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ บรรลุขั้นสมาธิ บรรลุขั้นปัญญา บรรลุขั้นอริยมรรคอริยผล บรรลุถึงพระนิพพานได้ ด้วยการเจริญสติสมาธิและปัญญา ขั้นต่างๆนี้เอง

เวลาที่ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าอยากจะได้ให้เกิดอนิสงส์ทั้ง ๕ ประการนี้ขึ้นมา ก็ต้องฟังด้วยใจที่สงบ ใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงธรรม ร่างกายก็ต้องนั่งอยู่ในความสงบ วาจาก็จะไม่มีการสนทนา ไม่มีการพูดคุยกัน เพราะถ้ามีการกระทำทางร่างกาย เช่นร่างกายทำสิ่งนั้น ทำสิ่งนี้ในขณะที่ฟังธรรม หรือสนทนาคุยกัน หรือใจคิดไปถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ การฟังธรรมก็จะไม่ได้อนิสงส์ ไม่ได้ประโยชน์ จะไม่ได้ศรัทธาวิริยะ จะไม่รู้จักวิธีเจริญสติสมาธิและปัญญาได้ ดังที่มีลูกศิษย์ลูกหามากจะมาเล่าให้ฟังว่า ชอบฟังเทศน์ฟังธรรมในขณะที่ทำภารกิจการทำงานต่างๆ การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ดีกว่าการฟังอย่างอื่น แต่อนิสงส์ที่จะได้รับมากน้อยอยู่ที่ว่า กายวาจาใจนี้ตั้งอยู่ในความสงบหรือไม่ **ถ้ากายวาจาใจไม่อยู่ในความสงบ ทำภารกิจต่างๆ การที่จะดูดซึมธรรมะที่ได้ยินได้ฟังเข้าสู่ใจนี้ จะได้ไม่เต็มที่** จะได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะการฟังจะไม่ได้ฟังอย่างต่อเนื่อง เพราะใจต้องส่งไปที่การกระทำทางกาย ต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับการทำงานที่กำลังทำอยู่ ใจก็จะไม่ได้ฟังอย่างต่อเนื่อง เมื่อฟังไม่ต่อเนื่อง เหตุผลก็จะขาดตอนไป ฟังแล้วอาจจะไม่เข้าใจได้ ก็จะไม่สามารถได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่ก็ไม่ได้ห้ามหรือปฏิเสธไม่ให้ฟังธรรมในขณะที่ทำภารกิจต่างๆ ถ้ามีนิสัยชอบฟังอย่างอื่นในขณะที่ทำภารกิจต่างๆ เช่นฟังเพลง แล้วพอมานั่งได้ยินได้ฟังธรรม เห็นว่าการได้ฟังธรรมนี้มีคุณมีประโยชน์กว่า ก็ฟังธรรมแทนฟังเพลง อย่างนี้ก็ถือว่าดีกว่า ถือว่าได้รับการพัฒนา แต่ยังไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่เท่าที่นั้น ยังไม่ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าจะฟังเทศน์ฟังธรรมก็ควรที่จะตั้งอยู่ในกายวาจาใจที่สงบ แล้วการฟังธรรมจะได้เต็มที่ ๑๐๐ ทุกบาททุกบาทที่ได้ยินได้ฟังก็จะเข้าไปสู่ใจได้

การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงมีธรรมเนียมว่า จะต้องตั้งอยู่ในความสงบ ทางกายทางวาจาและทางใจ ความสงบทางกายทางวาจาจึงเรียกว่าศีล ความสงบทางใจเรียกว่าสมาธิ ถ้ามีศีลมีสมาธิรองรับธรรมของพระพุทธเจ้า ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมา เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา ถ้าผู้ฟังสามารถพิจารณาตาม แล้วน้อมนำเอามาทำลายกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจได้ ก็จะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ ถ้าไม่สามารถน้อมเอาธรรมเข้ามาดับกิเลสได้ ก็จะเป็นสุดตมยปัญญา เป็นความรู้ที่ได้ยินได้ฟัง ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง แต่ยังไม่ได้นำเข้ามาทำลายกิเลสตัณหา ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ภายในใจ กิเลสตัณหาจะไม่ตาย ก็เลยยังไม่ได้บรรลุธรรม ถ้าอยากจะทำบรรลุธรรมก็ต้องนำเอาธรรมะที่ได้ยินได้ฟังที่เรียกว่าสุดตมยปัญญานี้ มาเจริญต่อ น้อมเอาเข้ามาในจิตใจ เอาเข้ามาทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปให้ได้ การฟังแล้วยังไม่ได้นำมาปฏิบัติต่อกิเลสตัณหา ก็ยังจะไม่ได้ทำให้เกิดผลขึ้นมา และเมื่อฟังแล้วก็ต้องนำเอามาทบทวนอยู่เรื่อยๆ เอามาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าไม่เอามาทบทวนไม่เอามาพิจารณา ธรรมะที่ได้ยินได้ฟังนั้น ก็จะถูกเรื่องอื่นกลบไปได้ เพราะชีวิตของเราต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องอื่น เรื่องภารกิจการทำงานต่างๆ พอเสร็จจากการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ไปทำภารกิจอย่างอื่นต่อ ธรรมะที่ได้ยินได้ฟังนี้ก็จะถูกกลบหายไป จนลืมไปลืมนี่ไปว่าวันนี้ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมอะไรบ้าง เลยไม่สามารถนำเอาธรรมะนี้ไปทำประโยชน์ได้ ไปเติมพลังให้แก่จิตใจได้ ศรัทธาที่มีอยู่เท่าไรก็มีอยู่เท่าเดิม วิริยะอุตสาหพากเพียรที่มีอยู่เท่าไรก็มีอยู่เท่าเดิม การเจริญสติสมาธิปัญญา ก็จะอยู่เท่าเดิม จะไม่ได้มีการเพิ่มให้มากขึ้นไป แต่ถ้าฟังแล้วเอามาทบทวน แล้วจำได้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อที่จะได้ทำให้ได้รับประโยชน์อันสูงสุด ถ้ายังไม่มีความตั้งใจพยายามมาสร้างสติกัน ถ้ายังไม่มีความตั้งใจพยายามนั่งสมาธิกัน ถ้ายังไม่มีความตั้งใจหมั่นพิจารณาสังขารธรรมความจริงพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิเคราะห์อสุภะ พิเคราะห์อาหาเรปฏิกูลสัญญา พิเคราะห์ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิเคราะห์อริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ที่อยู่ในภายในใจนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหน สิ่งที่เราค้นหาทั้งนี้ อยู่ในร่างกายและจิตใจของเรา ไม่ต้องไปหาที่ไหน พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ในใจของเรา เวลาที่มีดวงตาเห็นธรรมก็เห็นในใจของเรา เวลาบรรลุธรรมก็บรรลุในใจของเรา ไม่ได้ไปบรรลุที่ไหน

ดังนั้นถ้าเราฟังธรรมแล้วเรายังไม่บรรลุ เราก็ต้องเอาธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้มาทบทวน มาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็มาปฏิบัติเพิ่มเติม ธรรมที่เรายังไม่ให้มีขึ้น ถ้าเรายังไม่มีศีล ๕ เราก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ ถ้าเรายังไม่มีศีล ๘ รักษาได้แต่ศีล ๕ แต่ศีล ๘ ยังไม่มี ก็ต้องเริ่มรักษาศีล ๘ ถ้าเรายังไม่ได้ปลีกวิเวก ไม่ได้ออกไปอยู่ตามที่สงบสงัด ที่กายวิเวก เราก็ต้องออกไปหาที่สงบสงัดวิเวก เพื่อที่เราจะได้เจริญสติที่เรายังไม่ได้อยู่ ให้มีสติอย่างต่อเนื่อง ให้ใจไม่ลอยไปลอยมา ไม่ไปคิดในอดีตไม่ไปคิดในอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบันกับอารมณ์ที่ผูกใจไว้ ไม่ให้ลอยไปลอยมา **อารมณ์ที่ผูกใจนี้ท่านก็ตั้งชื่อว่า กรรมฐาน ก็มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน** เช่นการระลึกถึงพระพุทธรูปก็เรียกว่าพุทธานุสติ ถ้าเราระลึกถึงพระพุทธรูปเช่นพระนามของพระพุทธรูป บริกรรม พุทฺโธฯ ไปอยู่อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะไม่สามารถลอยไปในอดีต หรือไปในอนาคตได้ **ใจก็จะตั้งอยู่ในปัจจุบัน เรียกว่า มีสติ** จะเจริญบทพระพุทธรูปคุณก็ได้ เช่นสวด อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทฺโธ วิชชาจระณสัมปันโน สุคโตโลกวิทู อันนี้ก็สามารรถเจริญสติได้ ตั้งใจให้ตั้งอยู่ในปัจจุบันได้ ไม่ให้ลอยไปในอดีตลอยไปในอนาคต เพราะ**ใจจะเข้าสู่ความสงบ ใจจะรวม เป็นสมาธิเป็นอัปปนาฯได้ จำเป็นจะต้องตั้งอยู่ในปัจจุบัน และไม่คิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ การคิดอยู่กับบทสวดมนต์หรืออยู่กับการบริกรรมพุทฺโธนี้ จะทำให้ใจสงบหยุดความคิดปรุงแต่งทั้งหมดได้**

ถ้าเรายังไม่สามารถทำใจให้รวม เราก็ต้องพยายามเพียรไปเรื่อยๆ เพียรเจริญสติไปเรื่อยๆ **สติเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดสมาธิตามมา** การดูจิตการเฝ้าดูเฉยๆนั้น จะไม่สามารถที่จะตั้งจิตให้เข้าสู่ความสงบได้ ถ้าเป็นจิตที่ไข้อยู่เป็น จะใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ ให้พิจารณาไตรลักษณ์อย่างเดียว ให้พิจารณา เช่นความตาย ความตายนี่ก็เป็นอนิจจัง เรียกว่า**มรณานุสติ** หรือให้พิจารณาอสุภะก็ได้ เช่นห้องอยู่ในกายนคร ดูอาการ ๓๒ ดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองคิริษะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ให้ไปทั้งอนุโลมและปฏิโลม ให้ใจท่องอยู่ในกายนครนี้ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญ**กายคตาสติ**อีก รูปแบบหนึ่ง กายคตาสติที่เคยได้เล่าให้ฟังก็คือเฝ้าดูอริยาบถ การเคลื่อนไหว การกระทำ

ของร่างกาย อันนี้เป็นอุบายวิธีที่จะดึงให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ลอยไปลอยมา หรือจะพิจารณาความตาย เช่นลักษณะของร่างกายที่ตายไปแล้ว ๑๐ ชนิดด้วยกันที่เรียกว่าศพ ๑๐ ชนิด ตายใหม่แล้วเป็นยังไง ตาย ๓ วันแล้วเป็นยังไง เวลาถูกแรงกักตึงไปแล้ว เป็นอย่างไร จนเหลือแต่โครงกระดูก การพิจารณาธรรมพิจารณาอสุภะนี้ก็เป็นการศึกษาปฏิบัติ เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิได้ เป็นกรรมฐานหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ ที่จะสามารถกล่อมใจให้รวมเข้าสู่ความสงบได้ บางท่านอาจจะถูกจริตกับการเจริญอานาปานสติ ก็ดูลมหายใจเข้าออก ในช่วงขณะที่นั่งอยู่ เวลานั้นสมาธิก็ใช้อานาปานสติ เวลาทำภารกิจต่างๆก็ใช้กายคตาสติ ฝาดูการกระทำของร่างกาย เวลาไม่มีการกระทำ เวลานั้นเฉยๆ ก็ดูลมหายใจเข้าออก เพื่อที่จะไม่ให้ไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่อุปปนาฯ

เวลาเข้าสู่อุปปนาฯนี้ ใจจะเข้าสู่ความว่าง ปราศจากความคิดปรุงแต่ง จะสักแต่ว่ารู้ จะมีความสุขมีอุเบกขา เป็นความสุขที่เกิดจากอุเบกขา แล้วถ้าตั้งอยู่ในสภาพนั้น ก็ปล่อยให้ตั้งอยู่ไปเท่าที่จะนานที่สุด จนกว่าจิตจะถอนออกมาเอง ถ้ายังไม่ถอนก็ไม่ต้องไปทำอะไร ให้สักแต่ว่ารู้ไปเรื่อยๆ ให้อยู่กับอุเบกขาไปให้นานที่สุด เพราะจะเป็นกำลังที่จะได้เอาไปใช้ ในการทำลายกิเลสตัดหน้าด้วยปัญญาต่อไป ถ้าไปเจอสมาธิที่ไม่นิ่งไม่ว่าง ปรากฏมีสิ่งต่างๆให้รับรู้ เป็นภาพเป็นเสียงเป็นแสงหรือเป็นอะไรก็ตาม ก็ให้รู้ว่านี่ไม่ใช่เป็นสมาธิที่เราต้องการ เราก็ควรที่จะเจริญสติดึงใจให้อยู่กับอารมณ์ที่เราผูกใจเอาไว้ อย่าตามไปรับรู้เรื่องราวต่างๆที่ปรากฏ ให้เห็นให้รู้ในขณะนั้น ให้กลับเข้ามาหาลมหายใจ หาคำบริกรรมพุทโธ ภาวนาต่อไป เพราะนี่ยังไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป เพราะถ้าได้สมาธิแบบนี้จะไม่ได้อุเบกขา จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัดหน้า จะไม่มีกำลังที่จะนำไปเจริญปัญญาได้ เพราะกิเลสตัดหน้าก็ยังทำงานอยู่ เวลาจะพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณาความตายนี้ ถ้าใจไม่มีอุปปนาสมาธิ ไม่ได้ออกจากอุปปนาสมาธิ ใจจะไม่มีอุเบกขา เวลาจะพิจารณาความตายหรืออสุภะนี้ จะเกิดการต่อต้านจากกิเลสตัดหน้า จะไม่ยอมพิจารณาจะมีอารมณ์ที่ขุ่นมัว จะมีอารมณ์ที่ซึมเศร้าได้เบื่อหน่ายได้ จะไม่ยอมจะพิจารณา ก็จะไม่สามารถเห็นความจริงได้ จะไม่สามารถเกิดปัญญาขึ้นมาได้ ปัญญานี้ก็คือการเห็นความเสื่อมของสิ่งต่างๆ

นั่นเอง กิเลสจะไม่ชอบให้เราเห็นความเลื่อมต่างๆ กิเลสชอบให้เราเห็นแต่ความเจริญ แต่ความเจริญนี้เป็นความจริงเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้เป็นความจริงทั้งหมด ความจริงทั้งหมดนี้มีทั้งเจริญและมีทั้งเลื่อม ถ้าเห็นแต่ความเจริญก็จะหลงยึดติดกับความเจริญได้ พอเวลาเกิดความเลื่อมขึ้นมา ก็จะไม่สามารถรับกับความเลื่อมได้ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเห็นความจริงทั้งหมดเห็นความเจริญแล้วก็เห็นความเลื่อมด้วย ก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความเลื่อมที่จะตามมา หลังจากที่เกิดความเจริญขึ้นมา ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม เมื่อมีการเกิดมีการเจริญขึ้นมาแล้ว ย่อมมีการเลื่อมตามมาต่อไป ถ้าไม่เห็นความเลื่อมก็จะยึดติดกับความเจริญ ก็จะเกิดตัณหาความอยากให้เจริญไปอย่างเดียว ไม่อยากให้เลื่อม พอเกิดความเลื่อมขึ้นมาก็จะเกิดความทุกข์ใจ เพราะจะเกิดความอยากไม่ให้เลื่อม **ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก เช่นภวตัณหา วิภวตัณหา ภวตัณหาก็อยากจะให้เจริญ วิภวตัณหาก็คืออยากไม่ให้เลื่อม แต่ความเลื่อมนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่มีการไปห้ามได้ ถึงเวลามันจะเลื่อมมันก็เลื่อม ถึงเวลามันจะหมดมันก็หมด ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม**

ดังนั้นถ้าอยากจะออกทางปัญญา ต้องเข้าไปในอัปนาสมาธิ อย่าไปในอุปปจารสมาธิ สมาธิที่มีนิมิตต่างๆให้รับรู้ มีความสามารถทางอิทธิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ซึ่งถึงแม้ว่าจะวิเศษจะน่าตื่นเต้นน่าดีอกน่าดีใจ กับความรู้ความสามารถพิเศษเหล่านี้ แต่มันไม่สามารถนำเอามาใช้กับการต่อสู้กับกิเลสตัณหา ผู้ที่สร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจได้ ต้องเป็นอัปนาสมาธิ ต้องเป็นอุเบกขา ต้องเป็นความสงบ ความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขต่างๆ ที่กิเลสตัณหาพยายามจะสรรหามาให้ ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว เวลากิเลสตัณหาจะเสนอความสุขต่างๆมาให้มัน ใจจะสามารถบดได้ ไม่รับได้ ตัดได้ กิเลสอยากจะให้ไปเที่ยวก็ไม่ได้ กิเลสอยากจะให้ไปดู ไปฟังไปดื่มไปรับประทาน ก็บดได้ เพราะเห็นแล้วว่ามันสู้ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ไม่ได้ นี่แหละเป็นสิ่งที่จำเป็นในการที่จะต่อสู้ ทำลายกิเลสตัณหาที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ให้หมดไปจากใจ ด้วยการใช้อุเบกขาพร้อมๆกับสมาธิ ที่ได้รับจากการเข้าไปในอัปนาสมาธินี้ เอาอุเบกขาที่ได้รับมานี้มาใช้ควบคู่กับปัญญา ปัญญาที่สอนให้เห็นว่า สิ่งต่างๆที่กิเลสตัณหาเสนอมาให้มัน เป็นของชั่วคราว

เป็นความสุขชั่วคราว จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปมีวันหมดไป เวลาเปลี่ยนแปลงไปหมดไปความสุขที่ได้รับนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปหมดไป ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา พอเห็นอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะปฏิเสธกับข้อเสนอต่างๆของกิเลสตัณหาได้ กิเลสตัณหาจะเสนอให้ลาภยศสรรเสริญ ให้ความสุขในรูปแบบไหนก็ตาม ก็จะเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่เอา สู้เอาความสุขที่ได้จากความสงบนี้ดีกว่า

นี่คือเรื่องของการเจริญสติ เพื่อให้ได้อัปนาสมาธิ **เมื่อออกจากอัปนาสมาธิ ก็ให้ใช้ปัญญาคอยเตือนใจสอนใจว่า ระวังเวลากิเลสตัณหาเสนอความสุขต่างๆนี้ อย่าไปหลงเชื่อ เพราะเป็นความสุขชั่วคราว เพราะมันไม่เที่ยงและเราไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับให้มันเที่ยงได้ ให้มันอยู่กับเราให้มีความสุขกับเราได้อย่างตลอดเวลาอย่างถาวร มีความสุขอย่างเดียวกับที่เราสามารถควบคุมบังคับให้อยู่กับเราได้ตลอดเวลา อยู่กับเราไปตลอด ก็คือความสงบ ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้เท่านั้น** อย่าไปเอาอะไร เอาความสงบนี้เท่านั้นพอ แล้วจะไม่เสียใจ จะไม่มีการสูญเสียอะไรไป เพราะไม่มีอะไรจะเสียนั่นเอง ถ้ามีอะไรแล้วก็ต้องเสียสิ่งนั้นไป เพราะไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม มันจะต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป ได้ลาภก็ต้องสูญเสียลาภไป ได้ยศก็ต้องสูญเสียยศไป ได้สรรเสริญก็ต้องสูญเสียสรรเสริญไป ได้เงินหากกลับมา ได้สุขก็ต้องสูญเสียไป ได้ความทุกข์ก็กลับมาแทนที่ เพราะนี่คือความจริงของสิ่งต่างๆทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ เขาเป็นอย่างนี้ เขาไม่ได้เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนหรือถาวร **มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่เที่ยงแท้แน่นอนและถาวร ก็คือใจ และความสงบที่เกิดขึ้นภายในใจนี้** ก็จะเที่ยงแท้แน่นอนถาวร ที่จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงไป นี่แหละที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** ก็คือความสุขอันนี้ ความสุขที่มีอยู่ภายในใจ ความสุขที่เกิดจากการได้ทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ ที่เป็นตัวหลอกล่อให้ใจไปติดกับอยู่กับกองอนิจจังทุกขังอนัตตา หลอกล่อให้ไปติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญสุขกัน พอได้ยินได้ฟังธรรมได้ศึกษาได้นำเอาไปปฏิบัติ ก็จะพุ่งไปที่ความสงบเพียงอย่างเดียว แล้วก็รักษาความสงบนั้นไว้ เวลาที่จะมีกิเลสตัณหาหลอกล่อให้ทำลายความสงบนั้น ก็จะปฏิเสธ จะไม่รับคำข้อเสนอต่างๆของกิเลสตัณหา จะให้เงินเป็นร้อยล้านพันล้านก็ไม่เอา จะให้เป็นนายกาเป็นประธานาธิบดีเป็นอะไรก็ไม่เอา จะให้รางวัลต่างๆก็ไม่เอา จะให้ปราสาทราชวัง จะให้อาหารที่วิเศษวิโส ให้ไปอยู่โรงแรม ๕

ดาว รับประทานอาหาร ๕ ดาว เทียบระดับ ๕ ดาวก็ไม่เอา เพราะของพวกนี้มันมีวันหมด
เที่ยวแล้วก็หมดไปกินแล้วก็หมดไป ดูแล้วฟังแล้วมันก็หมดไป ความสุขที่ได้มันก็หมด
ไป แต่ความสุขที่ได้ภายในใจที่เกิดจากความสงบของใจนี้ มันไม่มีวันหมด มันจะอยู่กับ
ใจไปชั่วฟ้าดินสลาย จะอยู่ไปตลอด นี่แหละคือสิ่งที่เราจะได้รับการได้ยินได้ฟัง
ธรรมของพระพุทธเจ้า เราจะได้หูตาสว่าง เราจะได้รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์อะไรเป็นสุข และ
เราจะได้ไม่เข้าหาความทุกข์ จะเข้าหาความสุขกัน

ตอนนี้เรายังไม่มีธรรมะคอยสอนคอยเตือนใจ ถ้าเป็นแสงสว่างก็เป็นแสงสว่างชั่วคราว
ชั่วคราว สว่างก็ตอนที่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม พอหยุดฟังเทศน์ฟังธรรมไปก็เหมือนไฟดับ
โรงไฟฟ้านี้หยุดทำงาน จะทำงานต่อเมื่อเปิดฟังเทศน์ฟังธรรมกันเท่านั้น ฉะนั้นเวลาม
คำคืนจึงมักจะมองไม่เห็นอะไรกัน ก็เลยไปคิดว่าความทุกข์เป็นความสุขกัน เวลาไม่มี
ธรรมอยู่ในใจ เวลาไม่มีธรรมคอยเตือนใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์เพราะมัน
ไม่เที่ยง เพราะมันไม่ใช่เป็นของเราที่แท้จริง เราก็จะไปหลงไปติดกับสิ่งต่างๆทันที ไป
ติดกับลาภยศสรรเสริญสุข แล้วก็ต้องมาเสียอกเสียใจร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่
หลับหรือบางครั้งถึงกับต้องฆ่าตัวตายไป ก็เพราะว่าไม่มีธรรมะแสงสว่างคอยชี้ให้เห็นว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นความทุกข์นั่นเอง เราจึงต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่
เรื่อยๆ ฟังแล้วเราก็ต้องนำไปใคร่ครวญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วนำไปสร้าง
ธรรมะต่างๆที่เรายังไม่ให้มีเกิดขึ้น ถ้าเรายังไม่มีศีลก็สร้างศีลขึ้นมา ถ้าเรายังไม่มีสติก็
สร้างสติขึ้นมา ไม่มีสมาธิก็สร้างสมาธิขึ้นมา ไม่มีปัญญา ก็สร้างปัญญาขึ้นมา ถ้ามีธรรมะ
เหล่านี้แล้ว ความมีติดบอดต่างๆที่หลอกล่อใจ ให้ไปติดกับอยู่กับกองทุกข์แห่งการเวียน
ว่ายตายเกิด มันก็จะถูกทำลายไปหมด เมื่อถูกทำลายไปหมดแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์
หลงเหลืออยู่ในใจ เหลืออยู่แต่ความสุขที่เกิดจากการเจริญธรรมะต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนให้เจริญนี้เอง คือศีลสมาธิปัญญาสติ มีแล้วใจก็จะว่าง จะเย็น จะสบาย จะสงบ
จะไม่หิวไม่อยากกับอะไรทั้งนั้น จะมีแต่ความสุขไปตลอดชั่วฟ้าดินสลาย

จึงขอให้พวกเราหมั่นพยายามแวะจอตตามสถานีบริการต่างๆ แวะให้บ่อยกว่านี้ เดือน
ละหน รู้สึกว่ามันจะน้อยไปหน่อย ควรจะแวะทุกวัน เช้า กลางวัน เย็น สมัยนี้มีสถานี

บริการไปส่งถึงที่บ้านเลย มีธรรมะอยู่ในบ้านแล้ว มีสื่อต่างๆที่สามารถที่จะเติมพลังให้แก
ใจได้แล้ว อย่าไปเติมยาพิษกัน อย่าไปเติมแสงสีเสียงให้แก้ไข ให้เติมธรรมะกัน พัง
เทศน์ฟังธรรมกันอยู่เรื่อยๆ แล้วก็นำเอามาพิจารณาใคร่ครวญ จนไม่หลงไม่ลืม พอเวลา
เกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา ก็จะสามารถที่จะทำลายมันให้หมดไปจากจิตจากใจได้ เมื่อ
หมดแล้วก็ไม่ต้องทำอะไรต่อไป นั่งกินนอนกินเป็นมหาเศรษฐีไปจนวันตาย ไม่ต้อง
กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ดังนั้นขอให้พวกเรา ให้มีความเชื่อพระพุทธพระธรรม
พระสงฆ์ แล้วพยายามเข้าหาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่เรื่อยๆ แล้วปฏิบัติตามที่
พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์สอนให้เราปฏิบัติ แล้วจิตใจของเราก็จะได้พบกับความสุขที่
แท้จริงที่ถาวร และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้
อย่างแน่นอน

ถาม การที่เราได้แนะนำคนให้มาฟังธรรม ที่พระอาจารย์แสดง พอจะมีบุญมีกุศลมี
ปัญญาบ้างไหมครับ สำหรับตัวเรา

ตอบ ก็เป็นหนึ่งในบุญ ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือให้ธรรมแก่ผู้อื่น
เราได้รับอานิสงส์ก็คือ เราได้ความอึดเอิบใจ ได้ความสุขใจ เปรียบเหมือนกับได้
อาหาร เราก็จะไม่ต้องไปวิ่งวุ่นวายนกับการหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาให้มีความสุขกับเรา เรา
อยู่เฉยๆเราก็ไม่เดือดร้อน

ถาม ผมก็พยายามนำธรรมะของท่านพระอาจารย์ เจอใครก็อยากจะบอกแนะนำนะ
ครับ ไปเจอแม่ค้าก็บอกว่าธรรมะท่านอาจารย์ดีมากนะ แม่ค้าบอกแล้วไปห่วย
แม่ใหม่ ผมก็เลยไม่รู้จะพูดอย่างไร ผมก็เอาอย่างนี้ ถ้าอยากถูกห่วยนะ ภาวนา
พุทโธๆบ่อยๆเลยนะ ผมไม่รู้ว่าเขาไม่ถูกห่วยเขาจะตำผม หรือว่าไอ้ที่มันโกหก
หรือเปล่า แต่ว่าเราก็อยากจะให้เขาเป็นอย่างที่เราได้นะครับ พระอาจารย์ ปัญหา
คือว่า ถ้าอย่างนี้ผมสมควรไหมหรือต่อไปไม่ต้องบอกแล้ว

ตอบ ไม่ควรบอกหรอก เพราะว่ามันไม่ตรงกับความจริง

ถาม ผมรู้สึกเวลาที่ผมมาพบท่านพระอาจารย์ รู้สึกปลื้มปีติ กราบลงและหมอบลง มันปีติสุข คือความรู้สึกอย่างนี้ผมไม่รู้ว่ามันเป็นอุปาทานหรือว่าเป็นอะไรไหม แต่ว่ารู้สึกว่ามันอึดอึด ความรู้สึกอย่างนี้เขาเรียกว่าอะไรครับ

ตอบ ก็อย่างที่คุณว่านะ

ถาม วิธีตัดกรรมกับพ่อแม่ทำอย่างไรครับ

ตอบ กรรมนั้นมันตัดไม่ได้ และความสัมพันธ์กับพ่อแม่ก็ตัดไม่ได้ เพราะว่าเป็นของที่มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ตัดพ่อแม่ก็เหมือนกับตัดแขนตัดขาของเรา ซึ่งเราคงจะไม่กล้าที่จะตัดแขนตัดขาเรา ฉะนั้นใด เราก็ไม่ควรที่จะไปตัดพ่อตัดแม่ เพราะท่านเป็นบุคคลที่มีพระคุณกับเรามากที่สุดในโลกนี้ ต่อให้คนเขาให้เงินเรามาเป็นร้อยล้านพันล้าน เงินร้อยล้านพันล้านนี้ก็ไม่มีความค่าเท่ากับชีวิตที่พ่อแม่ให้มา กับเรา ถ้าเราไม่มีพ่อแม่ เราก็จะไม่มีชีวิตนี้ ดังนั้นอย่าไปคิดในทางนั้น เพราะเป็นความคิดทางกิเลสตัณหา พ่อแม่อาจจะทำให้เราไม่พอใจไม่สบายใจ แต่เราควรจะมีใจในแง่ที่ดี พ่อแม่ทุกคนนี้รักลูก อยากจะให้ลูกได้ดี เวลาพ่อแม่เห็นลูกทำอะไรไม่ถูกต้อง เห็นการกระทำของลูกจะนำไปสู่ความเสื่อมเสียต่อความวิบัติต่างๆของลูกๆ พ่อแม่ก็ต้องห้ามปราม ต้องคอยเตือนต้องคอยสั่งสอน ถ้าเรามีกิเลสตัณหาเยอะ เราก็จะไม่ชอบคำเตือนคำสั่งสอน เพราะมันจะไปขัดกับกิเลสตัณหาของเรานั่นเอง

ดังนั้นเราต้องพยายามที่จะข่มใจเอาไว้ อย่าให้ความคิดที่ไม่ดีนี้เกิดขึ้นมากับเรา เพราะว่าเป็นการเนรคุณ เป็นการไม่มีความกตัญญูกตเวทิตะ ผู้ใดไม่มีความกตัญญูกตเวทิตะ มีแต่ความเนรคุณนี้ จะไม่สามารถเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองได้ เพราะคนอื่นถ้าเขารู้ว่าขนาดบิดามารดา ยังเนรคุณได้ แล้วคนอื่นที่ไม่มีพระคุณอย่างนั้น ทำไมจะไม่เนรคุณต่อไป เขาก็จะไม่อยากคบค้าสมาคมหรือสนับสนุนช่วยเหลือ คนที่ไม่มีความกตัญญูหรือคนที่เนรคุณ แล้วถ้าไปคิดทำร้ายพ่อแม่ ก็เป็นบาปหนักยิ่งกว่าการไปทำร้ายผู้อื่น การฆ่าพ่อฆ่าแม่ถือว่าเป็นกรรมหนักที่สุด เทียบเท่า

กับการฆ่าพระอรหันต์ เทียบเท่ากับการทำให้พระพุทธรูปเจ้าหื้อเลือด เทียบเท่ากับการทำอุ้งให้สังข์เกิดความแตกแยกขึ้นมา นี่คือนันทริยกรรม ๕ ประการด้วยกัน ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงว่าเป็นกรรมที่หนักที่สุดที่มนุษย์เราจะสามารถทำได้ ดังนั้นเราต้องพยายามข่มใจ และพยายามรำลึกถึงพระคุณของพ่อแม่อยู่เรื่อยๆ อย่างที่มีธรรมเนียมว่าให้เรากราบพ่อกราบแม่ หลังจากที่เรากราบพระแล้วทุกเช้าทุกเย็น ไม่ได้หมายความว่าต้องไปกราบที่หน้าพ่อหน้าแม่ เราอยู่ที่ไหนเราก็กราบได้ การกราบนี้ก็เพื่อที่จะให้เราได้รำลึกถึงพระคุณของพ่อของแม่ เพื่อที่เวลาที่เรามีความโกรธหรือมีความเกลียดขึ้นมา เราจะได้มีธรรมะอันนี้มาคอยระงับยับยั้ง ว่าบุคคลที่เรากำลังโกรธกำลังเกลียดนี้ เป็นบุคคลที่มีพระคุณกับเราล้นฟ้าล้นมหาสมุทร เพราะถ้าไม่มีบุคคล ๒ คนนี้แล้วเราจะไม่มีความอยู่เป็นอย่างนี้ได้

ถาม การพูดเพื่อเจ้อที่ไม่ควร คือเป็นแบบไหนคะ คือการพูดเล่นหรือเปล่านั้น

ตอบ ก็การพูดที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะนี้ ถือว่าเป็นการพูดเพื่อเจ้อทั้งหมด สิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้พูดนี้มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน ที่จะเรียกว่าไม่เพื่อเจ้อคือพูดถึงเรื่องมักน้อยเรื่องสันโดษ เรื่องความยินดีในสถานที่สงบสงัดวิเวก พูดถึงเรื่องศีล เรื่องทาน เรื่องสติเรื่องสมาธิเรื่องปัญญา เรื่องการหลุดพ้นขั้นต่างๆ วิมุตติ อย่างนี้เรียกว่าเป็นสิ่งที่เราควรพูดกัน เพราะพูดแล้วจะทำให้เรานำไปสู่การปฏิบัติ ที่เกิดคุณเกิดประโยชน์แก่จิตใจของเรา ถ้าเราพูดเรื่องนินทาการเลอย่างที่บ้านนิยมคุยกัน วิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้ พูดไปแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์

ถาม การทำบุญแก้ชง เป็นการทำผิดต่อพระรัตนตรัยหรือเปล่านั้น

ตอบ คือการทำบุญทางพระพุทธศาสนาให้ทำบุญเพื่อบุญเพียงอย่างเดียว บุญก็คือความสุขใจที่จะเกิดขึ้นจากการทำความดีต่างๆ เช่นการทำทานการรักษาศีลการภาวนา การฟังเทศน์ฟังธรรม ทำนี้ไม่ได้ทำเพื่อที่จะไปแก้ชงอะไรทั้งนั้น ทำเพื่อสร้าง

ความสุขใจให้เกิดขึ้น คำว่าสุขใจนี้ก็คือบุญนี้เอง ซึ่งมีหลายระดับหลายชั้นด้วยกัน ชั้นสูงสุดก็คือพระนิพพาน

ถาม ดิฉันมีปัญหาชีวิตจนปัญญาจะแก้ไข ดิฉันแต่งงานแล้วและแยกออกมาอยู่บ้านของตนเอง ส่วนแม่เลิกกับพ่อเลี้ยงและอยู่กับแฟนใหม่ ซึ่งชายของเล็ก ๆ น้อย ๆ แม่จะมีปัญหาเรื่องเงินทองขาดมือบ่อยครั้ง เพราะแฟนใหม่เขาชอบกินเหล้า ชายเองกินเอง ทุนหายกำไรหมด ดิฉันก็จะช่วยท่านได้เดือนละพันห้า เพราะต้องส่งให้พ่อเลี้ยงอีกพันห้า บางครั้งหนักหนาก็ช่วยเป็นก้อน เคยให้ดิฉันค้าประกันเงินกู้เพื่อจะลงทุนขายของ แต่ก็ส่งค่างวดไม่ได้ ธนาคารจึงมาเรียกเก็บกับดิฉัน หลังๆ มาทุกครั้งที่มาตราโศรหา ดิฉันรู้สึกหลอนไม่ยอมรับโทรศัพท์ เพราะรู้ว่าต้องเดือดร้อนเงินทองแน่ๆ และที่สำคัญคือเขาหลงแฟนใหม่มาก พุดแต่จะต้องแทบไม่ได้เลย หากมารดาเป็นเช่นนี้ ต้องปฏิบัติต่อท่านอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็ทำให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เรามีความสามารถมากน้อยเพียงใด ที่เราพอจะทำได้ก็ทำไป ถ้าเราไม่สามารถทำได้เราก็ต้องเจริญอุเบกขาธรรม ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เราก็ต้องมีความพอดี คือเราทำเท่าที่เราทำได้ ถ้าทำจนกระทั่งเราเสียหายเดือดร้อนมันก็เกินความพอดีไป นอกจากเราเป็นคนที่ต้องการที่จะอุทิศชีวิตของเรา ให้กับการทดแทนบุญคุณให้แก่พ่อกับแม่ อันนี้ก็เป็นอีกกรณีหนึ่ง ก็สามารถเลือกระดับการทดแทนบุญคุณได้ เอาเท่าที่เราทำได้พอที่เราไม่เดือดร้อนก็เป็นระดับหนึ่ง อีกระดับหนึ่งก็ยอมทนทุกข์ยากลำบาก หรือแม้กระทั่งยอมเสียชีวิตเพื่อทดแทนบุญคุณให้แก่บิดามารดา อันนี้ก็เป็นอีกระดับหนึ่ง

ถาม กระทบต่อนั่งสมาธิแล้วในบางช่วงบางตอน รู้สึกว่านัยน์ตากระพริบถี่ๆ อยู่ตลอดเวลา อาการนี้เกิดขึ้นหลังจากนั่งไปประมาณ ๑ ชั่วโมงแล้ว ในตอนที่นั่งสมาธิก็ฟังธรรมเทศนาของพระอาจารย์ไปด้วย กระผมควรปฏิบัติอย่างไรดีขอรับ

ตอบ ก็ไม่ควรไปกังวลกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั่งสมาธิ ขอให้เราจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เราใช้ในการควบคุมจิตใจ ถ้าเราบริกรรมพุทโธกับบริกรรมไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปสนใจว่าตากระพริบหรือไม่กระพริบ หรือจะคันตรงนั้นคันตรงนี้ หรือจะเป็นอะไรต่างๆที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกขี้คันขี้ร้อนขี้หนาวขี้ไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับการบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว ในเบื้องต้นนี้จิตใจของเรามันจะส่ายแส่ ไปสร้างเรื่อง สร้างสิ่งนั้นสร้างสิ่งนี้ขึ้นมาหลอกเรา ให้เราเสียสมาธิ ให้เราไม่มีสติ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปสนใจ อย่าไปให้ความสำคัญ **ให้ความสำคัญอยู่กับเรื่องเดียวก็คือเรื่องของการเจริญสติ** คือถ้าเราใช้การบริกรรมพุทโธ ก็ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว ไม่ว่าจะอะไรจะมาจากภูมิจิตใจก็อย่าไปสนใจ ถ้าใจเราเกาะติดอยู่กับพุทโธได้ต่อไปทุกอย่างก็จะนิ่งสงบไปเอง

ถาม การที่เรารักเขาจนยังลืมไม่ได้ เป็นทุกข์อยู่คนเดียว ภาวนาไม่ก้าวหน้าเลย จิตมันทวนคิดแต่เรื่องเก่าๆอยู่เสมอ เราลืมไม่ลงแต่เขาปกติดี ทุกข์อยู่คนเดียว ทำอย่างไรดีครับหลวงปู่

ตอบ ก็ให้คิดถึงเรื่องอสุภะบ้าง ให้คิดถึงอาการ ๓๒ ของเขา ให้ดูส่วนที่เป็นส่วนที่สกปรกน่ารังเกียจไม่น่าดู ให้คิดถึงเขาถึงเวลาที่เขาตายไปแล้วจะน่ารักน่าคิดถึงหรือไม่ ให้เจริญอสุภะ ดูในส่วนที่ไม่สวยไม่งาม

ถาม เวลาเราทำบุญ เราออกแรงกายช่วยในการทำบุญร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากเราไม่มีเงินมากพอที่จะร่วมทำบุญ แต่เราช่วยโดยใช้แรงกายจะได้บุญไหมคะ

ตอบ ได้ เพราะว่าบุญที่เกิดจากการรับใช้ผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นนี้ ก็ทำให้เราเกิดความสุขใจขึ้นมาได้ ความสุขใจนี้เกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะด้วยกัน เช่นทำทานสละทรัพย์ อันนี้ก็ทำให้เราสุขใจได้ รักษาศีลก็ทำให้เราสุขใจได้ อุทิศบุญให้แก่ผู้อื่นก็ให้ความสุขใจได้ ช่วยเหลือผู้อื่นรับใช้ผู้อื่นก็ให้ความสุขใจได้ ชวนคนอื่นมาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ได้ความสุขใจ ฉะนั้นบุญมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน การรับใช้ผู้อื่นก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรามีความสุขใจได้ มีบุญได้ โดยไม่จำเป็นว่าเรา

จะต้องมีเงินทำทานอย่างเดียวกันเท่านั้น บุญมี ๑๐ ประการด้วยกันอย่างที่ได้อธิบายไว้ ข้อ ๑ ก็คือทาน ข้อ ๒ ก็คือศีล ข้อที่ ๓ ก็คือภาวนา ข้อที่ ๔ ก็คือการอุทิศบุญ ข้อที่ ๕ ก็คือการอนุโมทนาร่วมบุญกับผู้อื่น เวลาผู้อื่นเขาทำบุญเราก็ชื่นชมยินดีไปเราก็มีความสุขใจแล้ว แล้วก็ข้อที่ ๖ การรับใช้ผู้อื่น ข้อที่ ๗ การเป็นผู้มีการอ่อนน้อมถ่อมตน ข้อที่ ๘ การให้ธรรมแก่ผู้อื่น ข้อที่ ๙ การฟังเทศน์ฟังธรรม และข้อที่ ๑๐ การมีความเห็นที่ถูกต้อง เหล่านี้เป็นวิธีสร้างความสุขใจ ซึ่งมีแตกต่างกันไปตามแต่ละวิธี แต่วิธีที่สำคัญที่สุดที่ควรจะทำ ที่จะให้บุญมากที่สุดก็คือ ทานศีลภาวนา และการฟังเทศน์ฟังธรรม อันนี้เป็นบุญที่สำคัญ ถ้าเปรียบเป็นอาหารก็มีอาหารหลักกับอาหารเสริม อาหารหลักนี้เรารับประทานกันเป็นประจำ ก็คือข้าว กับข้าวกับปลา ของคาวของหวาน เครื่องดื่มต่างๆ น้ำที่ต้องดื่ม นี่เราถือว่าเป็นอาหารหลัก ส่วนของที่เป็นของเสริมมีก็ได้ไม่มีก็ได้ เช่นขนม นมเนยต่างๆ ถ้าเราอยากจน บางวันเราซื้อได้แต่ข้าวกับกับ เราก็กินข้าวกับกับไป นมเนยเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ไม่มีปัญญาที่จะซื้อมารับประทานก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร เพราะเราก็ยังอยู่ได้ ใจของเราก็เหมือนร่างกาย อาหารหลักของเราก็คือทานศีลภาวนา ถ้าไม่มีทานก็ไม่ใช่ไรถ้าไม่มีปัญญาจะทำทานก็ไม่ทำได้ ขอให้รักษาศีลให้ได้แล้วก็ภาวนาให้ได้ก็พอ

ถาม วิธีการที่เรากำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออกที่ดั้งจมูก เพียงแค่รู้ลมเข้าออกนั้น กับวิธีการที่เราจะต้องหายใจลึก เพื่อฝึกลมหายใจให้ละเอียดขึ้น นำจิตตามลม กำหนดรู้ว่าห้องยุบหรือพอง ควรจะปฏิบัติอย่างไรดีคะให้จิตสงบ เพราะส่วนตัวแล้วมีลักษณะการหายใจที่เร็วและไม่ลึกค่ะ

ตอบ ถ้าต้องการทำใจให้สงบนี้ ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลม ใช้ลมเป็นที่ยึดเกาะยึดเหนี่ยวจิตใจเท่านั้น ใจนี้เป็นเหมือนกับคนที่ลอยอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ถ้าไม่มีอะไรเกาะ ร่างกายก็ต้องลอยไปตามกระแสน้ำ แต่ถ้ามีอะไรเกาะไว้ ร่างกายก็จะไม่ลอยไปตามกระแสน้ำ ใจของเราก็มีกระแสอารมณ์อยู่ภายในใจ คือความคิดปรุงแต่งอะไรต่างๆ ถ้าเราไม่มีอะไรเกาะไว้ ใจก็จะไหลไปตาม

ความคิดปรุงแต่ง ไหลไปในอดีตบ้าง ไหลไปในอนาคตบ้าง ไปเรื่องนั้นเรื่องนี่บ้าง ถ้ามีการไหลไปไหลมาอย่างนี้ ใจก็จะไม่เข้าสู่ความสงบได้ ถ้าไปบังคับลมก็เป็นการทำงานเหมือนกัน เป็นการปรุงแต่ง เป็นการทำงานของใจ ถ้าใจยังทำงานอยู่ ไปบังคับลมให้ลึกให้ละเอียด หรือให้หายไปตามแต่ความต้องการ อันนี้ก็ยังคงเป็นการทำงานของใจอยู่ **ถ้าใจยังทำงานอยู่ใจจะไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ ใจต้องรู้เฉยๆสักแต่ว่ารู้อย่างเดียว รู้อยู่กับเรื่องเดียว แล้วก็ไหลไปตามกระแสของความคิดปรุงแต่งต่างๆ** อย่างนั้นเวลานั่งดูลมก็ให้ดูเฉยๆ ลมจะหายจะละเอียดก็ไม่ต้องไปบังคับไม่ต้องไปเปลี่ยนมัน ให้รู้ว่าหายให้รู้ว่าละเอียด หายใจสั้นหรือหายใจยาวก็รู้ว่าหายใจสั้นหรือหายใจยาว แม้แต่ลมหายไปก็ให้รู้ว่าหายไป ไม่ต้องไปตีตนตกใจ อย่าไปปรุงแต่งว่าไม่มีลมแล้วเราจะตายหรือเปล่า เพราะถ้าเกิดความคิดปรุงแต่งแล้วใจก็จะถอนออกจากความสงบ ตอนที่ลมหมดนั้น แสดงว่าจิตเริ่มละเอียดพร้อมที่จะเข้าสู่ความสงบแล้ว ให้สักแต่ว่ารู้ไปเท่านั้น ให้อยู่กับสักแต่ว่ารู้ไป รู้ว่าไม่มีลมแล้ว อยู่กับความว่างไป แล้วเดี๋ยวมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบเอง

ถาม เวลาที่เราจะพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เราจะทราบได้อย่างไรคะ ว่าสิ่งที่เราพิจารณานั้นเป็นจริงตามจริง ไม่ใช่เราเห็นผิด

ตอบ ก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา เช่นทรงสอนให้พิจารณาความไม่เที่ยง อันนี้ก็จริงตามจริง ทุกคนก็รู้ เช่นเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อันนี้เป็นความจริงที่ทุกคนรู้กันอยู่ เพียงแต่ว่าไม่ยอมมองกัน ไม่ยอมคิดกัน ก็เลยเหมือนกับว่าไม่เห็นกัน พอเกิดความแก่ขึ้นมาก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็เกิดความตื่นเต้นตกใจกัน เกิดความตายขึ้นมาก็ร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจกัน นี่แสดงว่าไม่เห็นความจริงไม่พิจารณาความจริง ถ้าเราพิจารณาความจริงอยู่เรื่อยๆว่า ร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นธรรมดา ถ้ามันไม่หลงไม่ลืมเวลาเกิดความแก่มันจะรู้สึกเฉยๆ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็จะเฉย เวลาตายมันก็จะเฉยได้ เพราะมีปัญญา ปัญญาก็คือเห็นความจริง

รู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของร่างกาย ว่าเกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าเห็น อยู่ทุกขณะทุกเวลานาทีมันจะไม่ลืม ที่ลืมกันก็เพราะว่าไม่เห็นตลอดเวลา ไม่ พิจารณากันตลอดเวลา ไม่ชอบพิจารณาเพราะกิเลสตัณหาไม่ชอบพิจารณา เรื่อง ความแก่ความเจ็บความตาย จึงจำเป็นต้องฉีดยาสลบให้กับกิเลสตัณหาก่อน ก็ คือการเข้าไปในสมาธิก่อน เพื่อทำกิเลสตัณหาให้อ่อนกำลังลง ให้มีกำลังน้อย พอ ออกจากสมาธิมาใจก็จะสามารถพิจารณา ความแก่ความเจ็บความตายได้ จะไม่มีความรู้สึกหดหู่ใจ ธรรมดาถ้ามีกิเลสตัณหาแรงนี้ จะไม่ชอบพิจารณาความแก่ ความเจ็บความตาย เพราะทำให้เกิดความหดหู่เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ถ้าไม่ พิจารณามันก็ไม่จำ เมื่อมันไม่จำมันก็จะลืมไป ลืมไปว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้อง ตาย พอเจอความจริงเจอความแก่เจอความเจ็บเจอความตายก็ทำใจไม่ได้ ทำใจ ให้เฉยไม่ได้ แต่ถ้าคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆจนเกิดความชินชาจำได้ ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ เวลาที่เกิดความจริงขึ้นมา

ถาม พอดีเพื่อนของลูกสาวแต่งงานได้ประมาณ ๔ - ๕ ปี สามีเขาเป็นเส้นเลือดใน สมองโป่งแล้วก็แตก ตอนนั้นก็ไม่ค่อยรับรู้อะไรทั้งสิ้น ที่นี้เพื่อนลูกสาวเขามีความ ทุกข์มาก เขามีความรู้สึกอนาคตมืดมนอะไรอย่างนี้ เขาก็โทรมาปรึกษาลูกสาว ลูกสาวก็โทรมาหา ลูกก็พยายามคัดหนังสือคำสอนท่านอาจารย์ จุลธรรมนำใจ ที่ นี้ก็ยังคิดว่ามันยังไม่ตรงมาก ก็เลยอยากขอธรรมะจากท่านอาจารย์สั้นๆ แต่ เขาก็บอกว่ามีคนพูดธรรมะให้เขาฟังเยอะแล้ว เพื่อนสนิทก็พูด แต่ก็มีความรู้สึก ว่าเพื่อนสนิทเขาก็ยังเด็กๆ คงยังไม่ลึกซึ้ง ก็อยากจะได้ธรรมะท่านอาจารย์ เพื่อ เขาจะได้สบายใจขึ้นนะคะ

ตอบ ก็มันเกิดขึ้นแล้วเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างนี้แล้ว เราไม่สามารถที่จะไป เปลี่ยนมันได้ เราไม่สามารถที่จะย้อนกลับไปเหมือนกับเราดูภาพยนตร์ดูจบแล้ว เราสามารถ อะ ช่วงนี้ไม่ดีไม่น่าดูก็ถอยกลับไปสัก ๕ ปี ตอนที่แต่งงานกันใหม่ๆ ชีวิตมันถอยหลังไม่ได้ ชีวิตมันมีแต่จะเลื่อนไปเรื่อยๆ ดังนั้นตอนนี้เราเจอ เหตุการณ์อย่างนี้ เราก็ต้องยอมรับเหตุการณ์นั้น อย่าไปฝัน อย่าไปอยากให้มีมัน

เป็นอย่างอื่น ชีวิตของเราๆยังดำเนินต่อไปได้ เพราะว่าเราไม่ได้เป็นอะไร เขาต่างหากที่เป็น เขาเป็นก็ปล่อยเขาเป็นไป เราก็ยังสามารถอยู่ มีความสุขได้ และเราควรจะใช้บทเรียนอันนี้เป็นการสอนใจเรา ให้เราเลือกทางใหม่จะดีกว่า เพราะว่าถ้าเราเลือกทางเดิม เช่นไปหาคนใหม่ เดียวเราก็จะเจอปัญหาแบบเดียวกันอีกได้ แต่ถ้าเราอยากจะไปแบบที่ไม่เจอปัญหาแบบนี้ เราก็ต้องเลือกทางของพระพุทธเจ้า ทางของพระพุทธเจ้าที่ไม่ต้องใช้ร่างกายของเราหรือของคนอื่นมาเป็นเครื่องมือให้ความสุขกับเรา ก็คือการภาวนานี้ เป็นการทำให้ใจสงบ เพราะถ้าเราได้รับความสงบแล้วเราจะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า ความสุขที่เราได้รับการแต่งงานกับแฟนกับสามีของเรา แล้วเราก็ไม่ต้องมาทุกข์เวลาที่สามีหรือคู่ครองของเราเป็นอะไรไป

สอนเขาว่าให้พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เพราะว่ามันจะให้เห็นลัทธิธรรมความจริงชัดเจน คนเราต้องทุกข์ก่อนมันถึงจะเกิดปัญญาได้ เพราะถ้าไม่ทุกข์ไปบอกยังงี้ก็ไม่เชื่อ เหมือนเด็กบอกว่าอย่าไปเตะอย่าไปเล่นกับไฟ เด็กก็ไม่เชื่อเพราะไม่รู้ว่าการเล่นกับไฟมันจะเป็นอย่างไร ต้องปล่อยให้เขาไปโดนไฟไหม้เสียก่อน ไปจับไฟเข้าหรือจับไฟฟ้าแล้วโดนไฟดูด ทีนี้ไม่ต้องไปสอนไม่ต้องไปบอก เซ็ดแน่ๆแล้วแน่ๆ ตอนนั้นเขาเจอความทุกข์แล้ว จากการที่เขาไปเล่นกับไฟ จากการที่เขาไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ฉะนั้นควรจะเอาอันนี้มาเป็นบทเรียนสอนใจ ว่ากำลังเดินไปในทางที่ผิด ตอนนั้นเรายังมีโอกาสที่จะเปลี่ยนทิศทางการเดินของเราได้ เรามีพระพุทธศาสนาที่จะชี้ทางให้เราไปสู่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่จะไม่มีความทุกข์ตามมา เอาไปสอนเขาไปบอกเขาอย่างนี้

ถาม การพิจารณาร่างกายเราพวกดับไตอะไรพวกนี้ ทำไมเราไม่มองว่ามันน่าเกลียด เรากลับมองว่าต้องเป็นอย่างนั้นไป

ตอบ ถ้าไม่น่าเกลียดก็ดูอย่างอื่น ดูซากศพที่น่าเกลียดไหม เวลามันเน่ามันพองอย่างนี้

ถาม มันก็ยังมองว่ามันต้องสลาย หนูมองว่ามันจะสลาย แต่มันก็ไม่ได้สลายนะ แต่ หนูมองไปว่ามันมีการเปลี่ยนแปลง แต่มันไม่น่าเกลียด

ตอบ ไม่น่าเกลียด เห็นซากศพไม่น่าเกลียดหรือ

ถาม ใจมันไม่ยอมรับ

ตอบ แล้วอุจจาระปัสสาวะนี้ น่าเกลียดไหม ดูเพื่อให้เราตัดความรักใคร่ในร่างกาย เท่านั้นเอง ให้หาดูส่วนไหนที่เรารังเกียจ เราไม่ชอบ ให้มันไม่ชอบ ไม่ให้ไปหลงรักเขา ไม่ให้ไปอยากอยู่ใกล้เขา กลืนตัวเขาก็ได้ กลืนเหม็น กลืนก็ได้ ดูกลิ่นของคนตายดูว่าเป็นยังไง เวลาเขาอุจจาระออกมานี่ กลิ่นเขาเป็นยังไง หรือกลิ่นตัว ไม่ได้อาบน้ำซัก ๓ วันอย่างนี้