

กำลังใจ ๗๑

(จตุธรรมนำใจ ๔๓)

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
๔๙๑ ความสุขทดแทน	3
๔๙๒ การกระทำที่เป็นกุศล	24
๔๙๓ องค์ประกอบของชีวิต	50

กัณฑ์ที่ ๔๙๑

ความสุขทดแทน

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘

พระพุทธศาสนาเป็นเหมือนแผนที่ หรือมัคคุเทศน์ผู้นำทาง นำทางผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ ไปสู่ความสุข ไปสู่ความเจริญที่ยั่งยืนที่ถาวร ชีวิตของพวกเราตอนนี้ อาศัยความสุขที่ยั่งยืน ไม่ถาวร คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ที่จะต้องมีวันเสื่อมลงไปและหมดไป ความสุขที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา เป็นความสุขที่ไม่มีวันหมด ไม่มีวันสิ้นไม่มีวันเสื่อม ไปจากใจของเรา เป็นความสุขที่พวกเรา สามารถยึดไว้เป็นที่พึ่งได้ตลอดไป ไม่เหมือนกับความสุขของทางร่างกาย เพราะร่างกาย จะต้องแก่ลงไปเรื่อยๆ จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ต้องตายไป ความสุขที่เราใช้ ร่างกายเป็นเครื่องมือหาให้กับเรา ก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ แล้วก็หมดไปในที่สุด ถ้าเรา **ไม่มีความสุขทดแทน คือความสุขทางใจ** เวลาที่เราแก่ เวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่เรา ตาย จะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเรามีความสุขทดแทน คือความสุขใจ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ เราจะไม่ได้เดือดร้อนกับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย ของร่างกาย เพราะว่าเราไม่ต้องอาศัยความสุขทางร่างกายแล้ว ถ้าเรามีความสุขทางใจ ความสุขทางใจนี้ ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทางร่างกาย และก็จะอยู่กับใจไปตลอด เพราะใจ เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เหมือนกับร่างกาย

ความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกาย เวลาร่างกายเสื่อมสภาพไป หมดสภาพไป ความสุข เหล่านั้นก็หมดสภาพไป ใจที่พึ่งความสุขเหล่านั้นก็จะเดือดร้อน แต่ถ้าใจมีความสุขทางใจ **ความสุขทางใจนี้จะอยู่กับใจไปตลอด จะไม่เสื่อมไม่หมดไป ตามความเสื่อมของทางร่างกาย** เวลาร่างกายเสื่อม ใจที่มีความสุขใจก็จะไม่เดือดร้อน นี่แหละเป็นสาเหตุที่ทำให้ พระพุทธเจ้าที่ ในสมัยที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ที่มีความสุขทางร่างกายอย่างครบถ้วน บริบูรณ์ อย่างยิ่งใหญ่มาก จำต้องออกไปหาความสุขทางใจ เพราะหลังจากที่ได้ทรงเห็นความ

แก่ เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย และเห็นความตาย ก็ทำให้พระองค์ทรงเห็นว่า ความสุขทางร่างกายนี้ ถึงแม้จะวิเศษขนาดไหนก็ตาม ระดับของพระราชโอรส มีปราสาท ๓ ฤดู มีผู้มาให้การรับใช้บำรุงบำเรออย่างมากมาตลอดเวลา ก็มีวันที่จะต้องเสื่อมไปหมดไป พระองค์จึงทรงสละความสุขทางร่างกายไป เพื่อจะได้ไปสร้างความสุขทางใจ ความสุขที่ได้จากการออกไปบำเพ็ญเป็นสมณะนักบวช หลังจากที่ทรงเห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย และเห็นนักบวช พระองค์ก็ทรงหุดาสว่างขึ้นมา เกิดปัญญาขึ้นมา เห็นโทษของการติดอยู่กับความสุขทางร่างกาย เพราะร่างกายจะต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป เห็นคุณของการไปบำเพ็ญอยู่แบบนักบวช เพื่อที่จะได้ความสุขทางใจ ที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป หลังจากที่พระองค์ได้ทรงสละราชสมบัติ และออกบำเพ็ญอยู่ประมาณ ๖ ปี พระองค์ก็ได้ทรงพบความสุขที่ถาวร ที่ยั่งยืน ที่ยิ่งใหญ่ ที่เรียกว่าบรมสุข คือความสุขของพระนิพพาน **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** พระองค์ก็มีแต่ความสุขภายในพระทัยของพระองค์ตลอดเวลา ถึงแม้ว่าพระวรกายจะอดอยากขาดแคลน จะอยู่แบบขอทานก็ตาม แต่ความทุกข์ยากลำบากทางร่างกายนั้น ไม่มีพลังที่จะเข้ามาลบล้างความสุขที่ได้จากพระนิพพานเลย

หลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงคิดถึงสัตว์โลก ที่ยังตกอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งความสุขทางร่างกาย ก็ทรงมีความปรารถนาที่จะสงเคราะห์สัตว์โลก ให้ได้หลุดออกจากความทุกข์ ที่ต้องอาศัยความสุขของทางร่างกาย ให้ได้มาพบกับความสุขทางจิตใจ พระองค์จึงสละเวลาที่ทรงเหลืออยู่ ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีด้วยกัน พยายามใช้เวลานี้เผยแพร่สั่งสอน วิธีสร้างความสุขทางใจ ให้แก่สัตว์โลกที่มีความสนใจ มีศรัทธาความเชื่อ มีวิริยะความอุตสาหะที่จะปฏิบัติ ที่จะสร้างความสุขทางใจนี้ให้เกิดขึ้นมา จึงปรากฏมีพระอรหันตสาวก ปรากฏขึ้นมาเป็นจำนวนมาก พระอรหันตสาวก ก็คือ ผู้ที่หลังจากได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดความศรัทธาความเชื่อในการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความสุขทางใจ พอนำเอาไปปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วก็ได้พบกับความสุขเช่นเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพบ แล้วก็ทำหน้าที่ช่วยเหลือพระพุทธเจ้า เผยแผ่ความสุขนี้ไปให้แก่ผู้อื่นอีกต่อหนึ่ง จึงทำให้พระพุทธศาสนานั้นเจริญกว้างใหญ่ไพศาล เผยแผ่ไปแก่ผู้ที่ไม่รู้เป็นจำนวนมาก และทำให้ผู้ที่ไม่รู้เหล่านั้น ได้รับประโยชน์ ได้รับความสุขที่แท้จริง มา

จนถึงปัจจุบันนี้ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าจะผ่านกาลเวลามาถึง ๒๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ตาม แต่ความจริงของคำสอนนี้ ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้หายไป **ผู้ได้น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า มาบำเพ็ญมาปฏิบัติ ก็จะได้พบกับความสุขแบบเดียวกัน** กับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้พบกันอย่างแน่นอน ขอให้มีศรัทธา ความเชื่อที่แน่วแน่ต่อพระธรรมคำสอน และขอให้มีความวิริยะอุตสาหะความพากเพียร ที่จะบำเพ็ญที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด ผลที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับ ก็จะเป็นปรากฏขึ้นมาภายในใจของผู้ปฏิบัตินั้นอย่างแน่นอน จึงไม่ควรมีความลังเลสงสัย ว่ามรรคผลนิพพานนี้ยังมีอยู่หรือไม่ เพราะ**มรรคผลนิพพานนี้ไม่ได้เป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า เป็นสมบัติของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย**

ถ้ามีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มรรคผลนิพพานนี้จะเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกาลกับเวลา ว่าจำเป็นจะต้องบำเพ็ญในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ถึงจะสามารถบรรลุ มรรคผลนิพพานได้ **อยู่ที่ศรัทธาความเชื่อ อยู่ที่ความเพียรวิริยะอุตสาหะ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร** ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเพียร ผลก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ต้องเชื่อแล้วนำเอาสิ่งที่เชื่อนี้ไปปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติแล้วก็จะได้ผลอย่างแน่นอน จึงอยู่ที่ผู้ที่มีศรัทธามีความเชื่อ ที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หลังจากที่ได้ยินได้ฟัง ได้รู้แล้วว่าวิธีที่จะสร้างความสุขทางใจนี้ สร้างอย่างไร ถ้านำเอาไปปฏิบัติอย่างเต็มที่ ก็จะได้ผลอย่างเต็มที่ อย่างแน่นอน **ผลเกิดจากเหตุ** คือการบำเพ็ญ คือการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไม่เต็มที่ผลก็จะไม่เต็มที่ ดังนั้นผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีความปรารถนา ที่จะมีความสุขอันยิ่งใหญ่นี้ มาทดแทนความสุขที่จะต้องหมดไปในอนาคต คือความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จำเป็นที่จะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการบำเพ็ญ กับการปฏิบัติ สร้างความสุขทางใจขึ้นมาให้ได้ **ไม่มีอะไรที่จะมาขัดขวางการบำเพ็ญการสร้างความสุข** นอกจากความเกียจคร้าน หรือความกลัวความทุกข์ยากลำบาก ที่จะเกิดขึ้นในขณะที่**บำเพ็ญ อุปสรรคมีอยู่เท่านั้น** อยู่ที่ความเกียจคร้าน อยู่ที่ความกลัวความทุกข์ยากลำบาก ที่จำเป็นที่จะต้องอยู่แบบเรียบง่าย เพราะการอยู่แบบสุขอย่างสบายนี้ เป็นอุปสรรคต่อการสร้างมรรคผลนิพพานนั่นเอง ผู้ที่ปรารถนามรรคผลนิพพาน จำเป็น

จะต้องอยู่แบบสมถะเรียบง่าย จำเป็นที่จะต้องไม่อาศัยความสุขทางร่างกาย ต้องสละความสุขทางร่างกาย สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไป ถึงจะสามารถสร้างความสุขทางใจขึ้นมาได้

ดังนั้นถ้าปรารถนาความสุขอันนี้ ก็ต้องยอมเสียสละความสุขที่ไม่ถาวร คือความสุขทางร่างกายนี้ไป เพื่อจะได้มีเวลามาสร้างความสุขทางใจได้อย่างเต็มที่นั่นเอง ถ้ายังรักที่เสียดายห้องอยู่ ความสุขทางใจก็อยากได้ ความสุขทางร่างกายก็เสียดาย มันก็จะทำให้การบำเพ็ญนี้ ไม่เป็นไปได้อย่างเต็มที่ ไม่ได้เป็นไปแบบ สุปฏิปันโน อุชเชปฏิปันโน ญาณะปฏิปันโน สามจีปิปฏิปันโน เมื่อความเพียรไม่เป็นดังนี้ผลก็จะเป็น ผลก็คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ผู้บำเพ็ญจึงต้องมองไปที่ผู้ที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ต้องดูว่าท่านบำเพ็ญอย่างไร ท่านจึงได้ผลเหล่านั้นขึ้นมา ผลที่พวกเราปรารถนาเหมือนกัน เราก็ต้องบำเพ็ญอย่างนั้นเราถึงจะได้ผลอย่างนั้น ถ้าเราบำเพ็ญแบบที่เราบำเพ็ญกันอยู่ คือแบบรักที่เสียดายห้อง ความสุขทางร่างกายก็ยิ่งเสียดาย ความสุขทางใจก็อยากได้ ก็แบ่งไปคนละครึ่ง ครึ่งหนึ่งก็ไปหาความสุขทางร่างกาย อีกครึ่งหนึ่งก็ไปหาความสุขทางใจ ก็จะได้แบบครึ่งๆกลางๆ จะไม่ได้ความสุขทางใจอย่างเต็มที่ ความสุขทางร่างกายก็จะไม่ได้ได้อย่างเต็มที่เหมือนกัน **เราต้องซึ้งน้ำหนักดูว่า ความสุขทางร่างกายกับความสุขทางใจนี้อย่างไรหนสำคัญกว่ากัน** ถ้าใช้เหตุผลใช้ผลก็เห็นกันชัดๆว่า ความสุขทางใจนี้สำคัญกว่าความสุขทางร่างกาย เพราะความสุขทางร่างกายมีแต่จะลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ ตามกำลังของร่างกายที่จะสามารถหามาได้ ร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา ความสามารถที่จะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถที่จะหาความสุขทางร่างกายได้เลย แต่ความสุขทางใจนี้จะไม่ลดน้อยถอยลงไป เพราะว่าไม่ได้อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอันนี้ ความสุขทางใจนี้อาศัยการบำเพ็ญการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่อยู่ภายในใจไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย สามารถบำเพ็ญได้ไม่ว่าเวลาใด ไม่ว่าเวลาร่างกายจะเป็นอย่างไร เวลาร่างกายแก่ก็บำเพ็ญได้ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็บำเพ็ญได้ เวลาร่างกายจะตายก็บำเพ็ญได้ นี่คือสิ่งที่เราจะต้องคำนึงกัน ต้องซึ้งน้ำหนักกัน เพื่อที่เราจะได้เลือกทางเดินที่ถูกต้อง แล้วเราจะได้บำเพ็ญกันอย่างเต็มที่ ไม่ต้องมารักที่เสียดายห้อง

ความสุขทางร่างกายนี้ ถ้ามองเห็นอนาคตของมันแล้ว มันก็ต้องมีวันจบมีวันสิ้น ก็ให้มันจบให้มันสิ้นเสียแต่วันนี้เลยไม่ดีหรือ เพื่อเราจะได้อาเวลาที่มืออยู่นี้ ไปบำเพ็ญไปสร้างความสุขทางใจที่ถาวร ที่จะไม่มีการสิ้นไม่มีการหมด ไม่ดีกว่าหรือ อย่าไปรอให้มันถึงเวลาที่ร่างกายหมดสภาพแล้ว เพราะตอนนั้นก็จะไม่สามารถมาบำเพ็ญสร้างความสุขทางใจได้ นี่คือสิ่งที่เราควรพิจารณา **พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราระลึกถึงเหตุเหตุอยู่เรื่อยๆ ให้เราระลึกถึงความแก่อยู่เรื่อยๆ ให้รำลึกถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เรื่อยๆ ให้รำลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ** ว่าเป็นสิ่งที่กำลังคืบคลานเข้าหาเรา ใกล้เข้ามาทุกขณะทุกขณะ **เรายังประมาทอนใจหาความสุขผ่านทางร่างกายอยู่หรือ เราไม่รีบหาความสุขทางจิตใจกันหรือ** ถ้าเป็นเรือ ก็คือเรือที่เราอยู่นี้กำลังจะจม เราไม่เปลี่ยนเรือหรือ มีเรือที่เราสามารถเปลี่ยนได้ตอนนี้ เราไม่เปลี่ยนกัน พอเรือจมแล้วมันจะไม่มีเรือเปลี่ยน พอเวลาร่างกายแก่เจ็บหรือตายจะไม่สามารถมาบำเพ็ญได้ เพราะในเบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องลากสังขารร่างกายนี้ไปอยู่วัด ไปอยู่ในสถานที่ที่มีการศึกษามีการปฏิบัติ เพื่อจะได้รู้วิธีสร้างความสุขทางใจขึ้นมา พอสามารถสร้างความสุขทางใจได้แล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยสังขารร่างกายนี้อีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอย่างไร ใจก็สามารถสร้างความสุขทางใจได้เสมอ แต่ในเบื้องต้นนี้ยังจำเป็นที่จะต้องใช้ร่างกายนี้ พาไปสู่สถานที่ที่มีการศึกษามีการปฏิบัติ เพื่อที่จะได้รู้จักวิธีปฏิบัติ สร้างความสุขทางใจด้วยกรรมต่างๆ พอมีกรรมต่างๆ มาสร้างความสุขภายในใจได้แล้ว การที่จะต้องใช้ร่างกายนี้ก็หมดไป อย่างเวลาที่เราริมฝึกหัดใหม่ๆ เราก็ต้องไปตามวัดวาสถานปฏิบัติ ไปศึกษาไปฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็ไปปฏิบัติ เติบงกรรมนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดกรรมที่จะมาสร้างความสุขให้กับใจ ก็คือสติ

การเดินจงกรมการนั่งสมาธินี้ ในเบื้องต้นก็เพื่อสร้างสติขึ้นมา เพราะสติจะเป็นเครื่องมือที่จะกำกับใจให้เข้าสู่ความสงบนั่นเอง ใจเป็นเหมือนเชือก ที่เวลาเราอยากจะจับสิ่งเข้ากรงลากสิ่งเข้ากรง เราก็ต้องเอาเชือกนี้ไปคล้องคอสิ่ง ถ้ามีเชือกแล้วเราก็สามารถดึง เอาเชือกนี้ไปผูกคอสิ่งแล้วก็ลากตัวสิ่งให้เข้าไปในกรงได้ ถ้าไม่มีเชือก จะไปวิ่งไล่จับสิ่งนี้ ไล่จับไปจนวันตายก็จับมันไม่ได้ เพราะมันเร็วกว่า ใจของพวกเราก็เป็นเหมือนลิงเหมือนกัน การที่จะทำให้ใจให้สงบ เพื่อให้เกิดความสุขทางใจขึ้นมานี้ ก็จำเป็นที่จะต้องมียึดไว้จับใจ เพื่อดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ เชือกที่จะใช้ดึงใจให้เข้าสู่ความสงบนี้

ก็คือ สติ จำเป็นที่จะต้องสร้างสติขึ้นมา **วิธีสร้างสติ ก็คือให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ใจ**
ล่องไปล่องมาตามความคิดต่างๆ ที่จะคอยคิดถึงเรื่องอดีตบ้างเรื่องอนาคตบ้าง เรื่อง
ไกลเรื่องใกล้บ้าง เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีความคิดอยู่ ก็เหมือนกับไม่มีสติผูกใจตั้งใจ ไม่มี
เชือกผูกคอลิงไว้ ก็จะไม่สามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้ จำเป็นจะต้องมีสติ มีเชือก
คอยดึงใจให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเป็นที่ตั้งของความสงบของใจนั่นเอง
พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงวิธีสร้างสติอยู่ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน ๔๐ นี้ก็คือวิธีสร้างสติ ด้วยอุบายต่างๆกัน ในกลุ่มของอนุสสติก็มี ๑๐ อุบาย
ด้วยกัน ๑๐ วิธีด้วยกันที่จะสามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้ อนุสสติก็คือให้เรานึกถึง
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วก็พยายามให้รำลึกอยู่กับสิ่งนั้นไปเรื่อยๆตลอดเวลา เช่นพุทธานุสสติ
ก็ให้รำลึกถึงพระพุทธเจ้า จะรำลึกถึงพระพุทธคุณก็ได้ เช่น การเจริญบทพระพุทธคุณ อี
ติปิโสฯ ไปในใจเพื่อที่จะกำจัดความคิดปรุงแต่งต่างๆ เพื่อที่ใจจะได้ไม่สามารถไปคิดถึง
เรื่องนั้นเรื่องนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ถ้ามีการเจริญพระพุทธคุณอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ
หรือถ้าจะรำลึกถึงพระนามของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียวก็ได้ ก็คือการบริกรรมพุท
โธๆไป อย่างนี้ก็เรียกว่าพุทธานุสสติ ถ้าธัมมานุสสติก็ระลึกถึงนามของพระธรรมคำสอน
ก็คือธัมมโง่ๆไป หรือจะรำลึกถึงพระธรรมคุณก็ได้ สวากขาโต ภควตาธัมโม สันทิฎฐิโก
อกาลิโก เอหิปัสสิโก ก็ให้ท่องไปภายในใจ เพื่อใจจะได้ไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือ
จะใช้สังฆานุสสติก็ได้ ให้รำลึกถึงพระสังฆคุณ เช่น สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญาณะ
ปฏิปันโน หรือจะรำลึกถึงชื่อของพระสงฆ์ก็ได้ คือสังโฆๆไป หรือจะระลึกถึงพระพุทธ
พระธรรมพระสงฆ์พร้อมกันไปก็ได้ พุทธโธธัมโมสังโฆ อันนี้เป็นอุบายที่จะตั้งใจไม่ให้ล่อง
ไปตามความคิดปรุงแต่งต่างๆ ถ้าใจมีอะไรยึดเหนี่ยวไว้ ใจก็จะไม่ล่องไปตามอารมณ์
ต่างๆ ล่องไปตามความคิดปรุงแต่งต่างๆ ถ้าใจไม่ล่องไปล่องมาใจตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน
ถ้าร่างกายนั่งอยู่เฉยๆ ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ นี่ก็เป็นตัวอย่างของการเจริญสติ
ด้วยพระพุทธคุณพระธรรมคุณพระสังฆคุณ หรือจะใช้อานาปานสติ ก็คือการเพ่งดูลม
หายใจเข้าออกก็ได้

การฟังดูลมหายใจเข้าออกนี้ น่าจะเหมาะกับเวลาที่นั่งอยู่เฉยๆ ไม่เคลื่อนไหว ร่างกายไม่ทำอะไร เช่นขณะนั่งอยู่ในท่าสมาธิ ก็กำหนดดูลมเข้าลมออกไป ลมหายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจออกก็ให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปทำอะไรกับลม ให้รู้เฉยๆ ให้ใช้ลมเป็นที่ผูกใจไม่ให้ลอยไปตามความคิดต่างๆ ถ้าไม่สามารถตั้งเกาะติดอยู่กับลมได้ ก็อาจจะต้องอาศัยคำบริกรรมมาช่วยเสริม หรือเปลี่ยนจากลมมาเป็นคำบริกรรมก่อน หรือการสวดพระพุทธรูปคุณพระธรรมคุณพระสังฆคุณก่อน เพื่อเป็นการรกล้อมใจ เพื่อเป็นการดึงใจไม่ให้ลอยไปตามเรื่องราวต่างๆ ถ้าสวดไปได้สักระยะหนึ่งแล้วรู้สึกใจเบาใจสบาย ใจไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะหยุดสวดแล้วหันมาดูลมหายใจเข้าออกต่อไปก็ได้ หรือจะสวดไปเรื่อยๆก็ได้ แล้วแต่ความถนัด แล้วไม่ช้าก็เร็วใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขา เป็นสุขอย่างมาก เป็นสุขที่เกิดจากความสงบของใจ นี่คือการสร้างสติขึ้นมาเพื่อสร้างความสุขทางใจ ที่เรียกว่า **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** ความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย ถ้าได้พบกับความสุขอันนี้แล้ว ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะไม่มีความหมายต่อจิตใจนั้น จะไม่อยากจะมีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอีกต่อไป เพราะความสุขนั้นมันต่างกันมากเหมือนฟ้ากับดินนั่นเอง หรือเหมือนเพชรกับก้อนหิน ถ้ามีเพชรแล้วก็ไม่สนใจกับก้อนหิน เพราะคุณค่าราคามันต่างกันมาก ฉะนั้นใด ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ก็เหนือความสุขทั้งหลาย ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย

พอได้พบกับความสุขอันนี้แล้ว ก็อยากจะให้ความสุขอันนี้แผ่กว้างไปเรื่อยๆ เพราะความสุขที่ได้จากสมาธิในเบื้องต้นนี้ จะอยู่ชั่วขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิมาแล้วความสุขนั้น ก็จะค่อยๆจางหายไป ถ้าไม่รักษาด้วยการเจริญสติ หรือด้วยการเจริญปัญญา ซึ่งในเบื้องต้นนี้ก็อาจจะไม่สามารถทำได้ตลอดเวลา เพราะกำลังคืออินทรีย์ที่จะมาควบคุมใจนี้ ยังไม่มีกำลังมากพอ ส่วนใหญ่พอออกจากสมาธิมาแล้ว ก็มักจะปล่อยให้ใจลอยไปลอยมาตามความคิดต่างๆ แล้วความสุขที่ได้จากความสงบนั้นก็จางหายไป พอหายไปก็เกิดความอยากจะได้ความสุขนั้นกลับคืนมา ก็จำเป็นจะต้องเริ่มต้นใหม่ ก็คือการเจริญสติใหม่ เจริญสติไปเรื่อยๆแล้วก็นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะเข้าสู่ความสงบได้ใหม่ **ในเบื้องต้นก็จะเป็นการฝึกทำสมาธิไปเรื่อยๆก่อน จนกว่าจะมีความ**

ชำนาญ ที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ เมื่อสามารถเข้าได้ทุกเวลาที่
ต้องการ เวลาออกจากสมาธิมาก็อยากจะขยับขึ้นสู่การปฏิบัติที่สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ที่
เรียกว่าปัญญาหรือวิปัสสนา เพราะการปฏิบัติขั้นปัญญาหรือขั้นวิปัสสนานี้ จะรักษา
ความสุขที่ได้จากสมาธิให้อยู่อย่างยั่งยืนถาวร ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป เพราะปัญญา
จะเข้าไปทำลายต้นเหตุ ที่มาทำลายความสงบ ที่ได้จากการเจริญสติจากการนั่งสมาธิ
นั่นเอง

สิ่งที่จะมาทำลายความสงบความสุขที่ได้จากความสงบ นั่นก็คือ ตัณหาความอยากต่างๆ
อันนี้เป็นความรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน มีพระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่ทรงค้นพบความรู้
อันนี้ ก่อนหน้านั้นผู้บำเพ็ญนี้ จะสามารถบำเพ็ญเจริญสติจนจิตรวมเข้าสู่สมาธิ ได้ตาม
ระดับต่างๆ แต่พอออกจากสมาธิมาแล้วก็ไม่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง ความสุขความ
สงบที่ได้จากสมาธิก็จะจางหายไป แล้วถ้าต้องการความสุขความสงบนั้นอีก ก็ต้องกลับ
เข้าไปในสมาธิใหม่ ต้องเจริญสติใหม่ พระพุทธเจ้าจึงพยายามค้นคิดหาวิธี ว่าทำอะไร
ที่จะรักษาความสุข ที่ได้จากความสงบของสมาธินี้ ให้อยู่ยั่งยืนต่อไปหลังจากที่ออกจาก
สมาธิแล้ว ทรงไปศึกษากับพระอาจารย์ต่างๆ ก็ไม่มีใครรู้วิธีที่จะรักษาความสุขความสงบ
ของสมาธินี้ ให้อยู่ต่อไปได้โดยที่ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ พระองค์เลยต้องเป็นผู้ค้นคว้า
ศึกษาหาด้วยตนเอง จนในที่สุดก็ทรงค้นพบ เหตุที่มาทำลายความสุขความสงบที่ได้จาก
สมาธิ ก็คือตัณหาความอยากต่างๆ ทรงสังเกตเห็นว่าเวลาออกจากสมาธิมาแล้ว พอเกิด
ความอยากไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความสงบสุขนั้นก็หายไป อยากจะ
ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรืออยากจะทำให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความสงบความสุข
ความนิ่งของใจก็จะหายไป ใจก็จะกระเพื่อมขึ้นมาใจก็จะเริ่มปั่นป่วนวุ่นวายขึ้นมา
พระองค์จึงทรงเห็นว่าสิ่งที่มาทำลายความสงบความสุขที่ได้จากสมาธินี้ ก็คือ ตัณหา
ความอยากทั้ง ๓ นั่นเอง คือกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ภวตัณหา คือความอยากมีอยากเป็น อยากได้ออยากมี วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยาก
ไม่เป็น อยากไม่ได้ อยากไม่มี

แต่การอยู่ในโลกนี้ ใจจำเป็นที่จะต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ แล้วจะต้องสูญเสียสิ่งต่างๆที่ได้สัมผัสไป ถ้ามีความอยากให้สิ่งต่างๆที่ได้นั้นคงอยู่ต่อไป เวลาสิ่งต่างๆนั้นสูญเสียไปก็จะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความกระวนกระวายใจขึ้นมา แต่ถ้ายอมรับความจริงว่า สิ่งต่างๆในโลกนี้ มีเกิดก็ต้องมีดับ มีขึ้นก็ต้องมีลง มีดีก็ต้องมีไม่ดี สลับกันไป จะให้เป็นไปตามความอยากเสมอไปนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เวลาเกิดความอยากให้เป็นไปตามความอยาก ใจก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้าหยุดความอยากได้ ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความจริงของเขา อยู่กับความเป็นจริงของเขา จะดีจะชั่วจะสุขจะทุกข์ก็อยู่กับเขาไป ใจก็จะไม่รบกวนใจก็จะสงบ ใจก็ยังจะมีความสุขเหมือนขณะที่เข้าไปในสมาธิ นี่คือการระดับปัญญา การตรัสรู้ธรรมก็ตรัสรู้อย่างนี้เอง ตรัสรู้ว่าความทุกข์ของใจนี้เกิดจากความอยากของใจเอง ความอยาก ๓ ชนิดคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และ**การที่จะทำให้ใจนั้นกลับเข้าสู่ความสงบได้ ก็ต้องละความอยากทั้ง ๓ นี้ และธรรมที่จะมาละความอยากทั้ง ๓ นี้ได้ก็คือปัญญา** คือการเห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่มีตัว ไม่มีตน ว่าร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม ว่าอาหารการกินต่างๆที่เราหลงไหลคลั่งไคล้**นี้ มันสกปรกเป็นปฏิกุล** เวลาเข้าไปในปากแล้วนี้ พอไปเคี้ยวผสมกับน้ำลายนี้แล้ว ถ้าคายออกมานี้ก็**ไม่**อยากจะตักเข้าไปในปากอีก

นี่คือวิธีการของการใช้ปัญญา มาละลายมาสลายความอยากที่มีอยู่ภายในใจ จะเห็นสิ่งที่อยากได้ว่าจะต้องเสื่อมไปหมดไป ก็ไม่รู้ว่าจะเอามาทำไม ได้มาแล้วก็ต้องเสียไป เวลาเสียไปก็จะเสียอกเสียใจ สู้ไม่มีไม่ดีกว่าหรือ เมื่อไม่มีก็จะได้ไม่ต้องมาเสียอกเสียใจ เช่น ถ้าได้ลูกมาแล้วจะต้องเสียลูกไปภายในระยะเวลาอันใกล้ เกิดมาได้เดือนสองเดือนแล้วก็ต้องตายไปอย่างนี้ สู้ไม่มีลูกไม่ดีกว่าหรือ มีแล้วก็ต้องตายไป หรือถ้าลูกที่อยากจะได้**นี้** เป็นลูกพิกลพิการ เป็นโรคสมองเสื่อม อยากจะได้หรือเปล่า ต้องให้คิดอย่างนี้ คิดถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย ไม่มีใครไปกำหนดได้ว่าร่างกายของลูกที่เราต้องการ**นี้** จะเป็นร่างกายแบบไหน จะสมบูรณ์สมบูรณ์ประกอบหรือจะพิกลพิการ แล้วเมื่อเกิดมาแล้วจะอยู่ไปยาวนานหรือไม่ เกิดมาแล้วอาจจะตายไปเพียงในเวลาไม่กี่วันก็ได้ **นี้** คือการคิดทางอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน การเสื่อมการดับของสิ่งต่างๆที่เราอยากได้มา ถ้าคิดอย่างนี้แล้วความอยากได้สิ่งต่างๆมันก็จะหายไป พอความอยาก

หายไป ความสงบก็จะกลับคืนมา ความสุขใจที่ได้จากความสงบก็จะกลับคืนมา **แล้วถ้าสามารถทำลายความอยากที่โผล่ขึ้นมาทุกครั้งได้ ต่อไปก็จะไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจ** ที่จะมาทำลายความสุขความสงบที่ได้จากการเข้าไปในสมาธิ ใจก็จะมี **ความสงบตลอดเวลาหลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าไปในสมาธิอีกต่อไป อยู่ตามภาวะปกติของใจนี้ก็มีความสุข** ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ โดยไม่มีความอยากมาเกี่ยวข้อง การรับรู้สิ่งต่างๆก็จะรับรู้ด้วยใจที่เย็นที่สบาย ไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวาย กับการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเรื่องราวนั้นจะดีหรือไม่ดี จะเจริญหรือจะเสื่อม ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ เพราะใจไม่มีความอยากกับสิ่งต่างๆที่มารู้รู้นั้นเอง ปล่อยให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามสภาพของเขา นี่คือการปฏิบัติระดับวิปัสสนาหรือระดับปัญญา

ผู้ปฏิบัติจำเป็นที่จะต้องเจริญปัญญา คือพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่งทุกอย่าง พิจารณาความไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่มีใครไปสั่งให้สิ่งต่างๆเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอไป พิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก เกิดจากความหลงที่ไปคิดว่า ถ้าอยากได้แล้วจะได้ความสุขมา ความจริงอยากแล้วนั้นกลับได้ความทุกข์มา เพราะความสงบที่ได้จากการนั่งสมาธิก็จะหายไป แล้วมาแทนที่ก็คือความกระวนกระวายความกระสับกระส่าย ความกังวลความวิตกต่างๆก็จะปรากฏขึ้นมา ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มองทุกสิ่งทุกอย่างต้องมองว่าเขาจะต้องมีวันสิ้นสุด มองร่างกายของใครก็ต้องมองว่าสักวันหนึ่งเขาก็ต้องตายไป มองร่างกายของเราก็ต้องมองว่ามันสักวันหนึ่งก็ต้องตายไป ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ไม่มีใครมาห้ามมันได้ ต่อให้มียาวิเศษขนาดไหน หมอเก่งขนาดไหน ก็ไม่มีใครที่จะมาสามารถห้ามความเจ็บไข้ได้ป่วย ห้ามความตายได้ ถ้าเห็นความจริงเหล่านี้ก็จะทำลายความอยากให้ร่างกายนี้ไม่เจ็บไม่ตายได้ พอไม่มีความอยากไม่เจ็บไม่ตาย ใจก็จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บความตายของร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายเจ็บ ปล่อยให้ร่างกายตายได้อย่างสบาย เพราะความจริงใจก็ไม่ได้ตายไม่ได้เจ็บไปกับร่างกายแต่อย่างใด **นี่คือการใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ**

ถ้าใจยังมีความใคร่ความรักในร่างกายของผู้อื่นอยู่ ก็จำเป็นที่จะต้องดูส่วนที่ไม่สวดยไม่
งามของร่างกาย ของบุคคลที่ใจมีความรักความใคร่ด้วย เพื่อที่จะได้ทำลายความอยาก
อยากที่จะร่วมหลับนอนอยากจะร่วมเสพความสุขกับร่างกายอันนั้น ถ้าเห็นส่วนที่ไม่
สวยงามของร่างกายนั้น ความอยากในกามารมณ์ก็จะสลายไป ถ้าอยากจะรับประทาน
อาหารแบบไม่มีขอบเขตไม่มีเวล่ำไม่มีเวลา ไม่ได้รับประทานแบบรับประทานยา ก็จำเป็น
ที่จะต้องพิจารณาคุณภาพของความสกปรก หรือความไม่น่าดูของอาหาร อาหารที่เข้าไป
ในปากแล้วเป็นอย่างไร ที่อยู่ในท้องแล้วเป็นอย่างไร ที่ถ่ายออกมาแล้วเป็นอย่างไร ให้ดู
อย่างนั้นแล้วความอยากจะรับประทานอาหารนอกกรอบเวลา ที่เราได้กำหนดไว้ก็จะดับ
ไปได้ เช่นผู้ที่รักษาศีล ๘ จำเป็นที่จะต้องงดการรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว
แต่ใจนี้มันยังไม่ยอมหยุด มันยังอยากอยู่ พอตกเย็นเคยรับประทานอาหารอยู่เป็นประจำ
พอตกเย็นก็จะคิดถึงอาหาร ก็มักจะคิดถึงอาหารที่มีอยู่ในจานที่ตั้งอยู่บนโต๊ะ ก็
ต้องให้คิดไปถึงอาหารที่อยู่ในปาก ที่เคี้ยวผสมกับน้ำลาย หรือที่อยู่เข้าไปในท้อง เวลา
ถ่ายออกมาเวลาอาเจียรออกมานี้ ยังน่ารับประทานอยู่หรือไม่ ถ้าคิดถึงภาพของอาหารที่
ไม่น่ารับประทานไม่น่าดูที่สกปรก ก็จะไม่อยากจะรับประทาน ก็สามารถระงับความอยาก
รับประทานอาหารนอกเวลาได้

นี่คือปัญญาชนิดต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ที่ต้องการที่จะทำลายตัณหาความ
อยาก ที่จะมาสร้างความเป็นป่วนสร้างควมวุ่นวายให้แก่จิตใจนี้ ให้หายไปให้หมด เพราะ
ถ้าไม่มีตัณหาหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ใจนี้จะสงบตลอดเวลา จะมีความสุขตลอดเวลา
โดยที่ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ ไม่ต้องมีสติมาคอยควบคุมใจ เพราะใจไม่มีอะไรที่จะมา
กระตุ้นให้ใจนั้นเกิดความอยากขึ้นมา เพราะความอยากต่างๆนั้นได้ถูกทำลายไปด้วย
ปัญญา พอไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ใจก็จะสงบไปถาวร เป็น ปรมมัง สุ
ขัง ไปตลอด ไม่มีวันที่จะต้องมาเกิดอีกต่อไป เพราะตัวที่ดันให้ไปเกิดคือความอยากนั้น
มันไม่มีแล้ว ถ้าเป็นรถยนต์ก็น้ำมันหมดแล้ว ถ้าน้ำมันในถังหมดแล้วนี้ รถยนต์ก็จะไม่
สามารถวิ่งไปไหนมาไหนได้อีกต่อไป ใจที่ไม่มีน้ำมันแล้วก็ไม่ไปเวียนว่ายตายเกิดอีก
ต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย แต่
ถ้ายังมีความอยากอยู่ ยังมีน้ำมันอยู่ ใจก็จะไปต่อ พอร่างกายนี้ตายไปแล้ว ใจก็ยังไม่

เช็ดกับความแก่ความเจ็บความตาย เพราะความอยากได้ร่างกายมาเสพรูปเสียงกลิ่นรส โภภะยังมีอยู่ภายในใจ มันก็จะตั้งใจให้ไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมาทุกข์กับการเลี้ยงดูร่างกาย มาทุกข์กับการดูแลรักษาร่างกาย มาทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตาย ทุกข์กับความอยากต่างๆ ที่ใจไปส่งเสริมให้มีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ **ทุกครั้งที่เราทำตามความอยากนี้ ความอยากจะมีต่อไปจะมีเพิ่มมากขึ้นไป**

วิธีที่จะกำจัดความอยาก ก็คือ ต้องไม่ทำตามความอยาก เหมือนกับน้ำมันในรถ วิธีที่จะทำให้ น้ำมันหมดก็คืออย่าไปเติมน้ำมัน ถ้าไม่เติมน้ำมันแล้ววิ่งไปเรื่อยๆ เดี๋ยวน้ำมันมันก็จะหมด หมดแล้วมันก็จะวิ่งไปไม่ได้ แต่ถ้าพอวิ่งไป พอเห็นปั้มน้ำมันก็จอดแวะเติมน้ำมัน ก็เหมือนกับเวลาเกิดความอยากได้อะไรอยากทำอะไร ก็ไปทำตามความอยากนั้น ความอยากนั้น มันก็จะไม่ตายไปไม่หมดไป เพราะได้สิ่งนี้แล้วมันก็อยากได้สิ่งนั้นต่อ ได้สิ่งนั้นแล้วก็อยากจะได้สิ่งนั้นต่อ ได้ไปได้มากลับไปกลับมาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ มันก็จะไม่มีวันหมด จะให้มันหมดได้ก็ต้องไม่ทำตามความอยาก **จะไม่ทำตามความอยากได้ก็ต้องมีธรรมไว้ต่อสู้กับความอยาก ก็คือสติธรรม สมาธิธรรม และปัญญาธรรม**

ถ้ามีสติธรรมมีสมาธิธรรมมีปัญญาธรรม ก็จะสามารถต่อสู้กับความอยาก ฟืนความอยากได้ ไม่ทำตามความอยากได้ ความอยากสั่งให้รับประทานอาหารนอกเวลา เช่นให้รับประทานอาหารเช้าก็จะไม่รับประทาน จะใช้อาหารเรปิกูลล์ญญามาสู้กับมัน ถ้าอยากจะให้ไปร่วมหลับนอนกับแฟน ก็ใช้อุสภกรรมฐานเข้ามาสู้กับมัน ถ้ามีสุภะแล้วจะไม่อยากนอนกับใคร ถ้าเห็นว่าร่างกายนี้เป็นซากศพ จะอยากนอนใหม่ ถ้าแฟนของเราตายไปวันนี้เรายังจะเก็บเขาไว้ในห้องนอนคืนนี้หรือไม่ หรือจะรีบยกไปให้วัดทันที ก่อนหน้านั้นหงแทบเป็นแทบตาย ใครมาแย่งนี้ต้องถึงกับฆ่ากันตายเลย แต่พอเขาไม่หายใจเท่านั้นละ ไม่เอาแล้ว ไปเลย ใครอยากได้ยกให้เลย ยกให้ฟรีๆด้วย นั่นแหละให้คิดถึงความตาย คิดถึงซากศพบ้าง ร่างกายของพวกเราทุกคนนี้ ในที่สุดมันก็จะไม่หายใจ เวลามันไม่หายใจแล้วมีใครปรารถนาบ้างไหม มีใครอยากจะได้เก็บเอาไว้บ้างไหม ไม่มี นอกจากคนบ้าเท่านั้นเอง หรือคนที่แสวงผลประโยชน์จากซากศพ เช่นครูบาอาจารย์ตายไปก็ไม่

ยอมเผาไม่ยอมให้ใครไป ขอเก็บไว้เป็นเครื่องตั้งดูศรัทธาให้มาทำบุญต่อไป กลัวว่าไม่มีร่างกายของครูบาอาจารย์แล้วจะไม่มีใครเข้าวัด เมื่อไม่มีคนเข้าวัดก็ไม่มีรายได้ แต่ถ้าครูบาอาจารย์นี้ไม่มีใครสนใจไม่มีใครศรัทธา นี้ตายไปมีใครอยากจะทำบุญไหม ไม่มีใครหอรอกเอาไปเผาทิ้งดีกว่า ที่อยากจะทำเก็บไว้ใส่โลงแก้วไว้ เพื่อจะได้เป็นเหมือนกับเป็นแผ่นโฆษณาให้คนได้เข้ามาหาวัด เข้ามาหาตัวท่าน ถึงแม้ท่านตายไปแล้วแต่ขอให้ได้เห็นท่านนอนอยู่ในโลงศพก็ยังมากันอยู่ เมื่อมาก็ต้องมาทำบุญกัน ทำบุญกันใครเป็นคนได้รับประโยชน์ละ ก็พวกที่ดูแล้วเวลานั้นแหละที่จะได้รับประโยชน์ จึงมีการถกเถียงกัน เวลาตายไป บางทีครูบาอาจารย์ถึงต้องสั่งไว้ก่อน ว่าตายแล้วอย่าเก็บไว้นานนะ ๓ วัน ๗ วันให้เผาเลย ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วบางทีก็ไม่ยอมเผากัน เก็บไว้กันเป็นปี เก็บไว้ไปตลอด เพราะจะได้มีรายได้เข้าวัด มีคนเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ แต่เป็นเรื่องของกิเลสตัณหา การที่อยากจะได้รายได้จากซากศพ แต่ถ้าเราไม่มีกิเลสตัณหาอยากได้รายได้จากซากศพ ของแฟนเราใช้เวลาตายไป เราไม่ได้รายได้จากซากศพของแฟนเราก็ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ก็ยกให้สัปเหร่อไป

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความสุขที่แท้จริงที่ถาวร ที่จะมาทดแทนความสุขที่ชั่วคราว ที่พวกเรอาศัยกันอยู่ในปัจจุบันนี้ **ตอนนี้พวกเราจึงอาศัยความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกายกันอยู่** แต่เราต้องคำนึงถึงว่า เวลาผ่านไปๆ ความสามารถที่จะหาความสุขเหล่านี้ผ่านทางร่างกายมันก็จะด้อยลงไป จะน้อยลงไปตามลำดับ แล้วมันจะต้องถึงวันที่มีการสิ้นสุดลง งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง ฉันทใด ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็ต้องมีวันสิ้นสุดลง ถ้าเราไม่มีความสุขมาทดแทนความสุขเหล่านี้ เวลาที่ร่างกายหมดสภาพที่ไม่สามารถหาความสุขทางร่างกายได้ ใจของเราจะทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก แต่ถ้าเรามีความสุขทดแทน คือความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญ จากการปฏิบัติทานศีลภาวนา เราก็จะไม่เดือดร้อน เราก็จะอยู่อย่างสุขสบายเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะเรามีความสุขที่ดีกว่ายิ่งใหญ่กว่า ความสุขของทางร่างกายมาทดแทน และก็จะอยู่กับเราไปตลอด ทำให้เราไม่ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป นั่นแหละคือใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ใจของท่านเป็นอย่างนั้น ท่านจึงไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่กลับมาเกิดก็ไม่มีทุกข์ เพราะทรง

ตรัสไว้แล้วว่า ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น ถ้าตราบได้ยังมีการเกิดอยู่ ถึงแม้ว่าจะมาเกิดเป็นมหาเศรษฐี เป็นมหाराชา มหาจักรพรรดิ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ยังจะต้องพบกับความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตายนั้นอยู่ดี ต้องไม่กลับมาเกิดเท่านั้นถึงจะไม่มีทุกข์อีกต่อไป

จึงขอให้พวกเราจงตั้งมั่นอยู่กับศรัทธา คำสอนของพระพุทธเจ้า และพยายามปลุกความเพียร ที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เพื่อปลุกจิตใจของเราให้เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสุขของทางจิตใจ เพื่อที่เราจะได้ไม่เดือดร้อนกับการแก่ กับการเจ็บ กับการตายของร่างกายที่จะตามมาต่อไป

ถาม ผมภาวนาพัฒนาขึ้นกว่าเดิม จิตใจเฉยเป็นแบบนี้อยู่ ๖ วัน เป็นผลมาจากผมไปพิจารณาทุกข์ที่ใจมันไปยึด เรื่องนั้นเรื่องนี้ที่มาสัมผัส วิธีการคือสวไปหาเหตุผลของเรื่องนี้ ทบไปทบทมา พอเข้าใจทุกข์มันก็เบาบางลง แต่ไม่ดับครับ ทำแบบนี้ไปเรื่อย แม้ไม่จัดอยู่ในสมาธิตามตำรา แต่พิจารณาหาเหตุของทุกข์ที่ใจ แล้วใจเบาทุกข์น้อยสุขน้อย ถึงฝั่งด้วยกันชั่วเร็วเท่านั้น ปัจจุบันนี้ผมเปลี่ยนไปจากเดิมมากครับ จึงขอความเมตตาว่า ถ้าผมจะก้าวเดินไปแบบนี้ผิดไหมครับ หรือมีกรรมข้อใดที่ผมจะพัฒนาใจให้ดีขึ้นตามลำดับครับ

ตอบ ก็ต้องพยายามดับความทุกข์ให้ได้อย่างสิ้นเชิง การจะดับความทุกข์ได้อย่างเต็มที่ ก็ต้องละความอยากให้ได้เต็มที่ ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยาก ถ้าเรายังไม่สามารถละความอยากให้หมดไป ความทุกข์ก็ยังไม่หมดไป ถ้าเราไม่สามารถละความอยากได้เราก็ต้องมาคิดว่าเราขาดอะไร เราขาดปัญญาหรือเราขาดสมาธิ เพราะมันต้องมีทั้ง ๒ ส่วน เพราะปัญญานี้มันมี ๒ แบบ ปัญญาที่ตัดความอยากได้ กับปัญญาที่ตัดความอยากไม่ได้ ปัญญาที่ตัดความอยากไม่ได้ก็คือ สุตมยปัญญา กับจินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือปัญญาที่เกิดจากการคิดค้นอย่างที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันนี้ มันยังไม่สามารถละความอยากได้อย่างเต็มที่ ถ้าอยากจะละความอยากได้อย่างถาวรนี้ ต้องใช้ภาวนามยปัญญา ก็คือต้องมีปัญญาที่เกิดจากความคิด จากการได้ยินได้ฟัง

สนับสนุนด้วยการภาวนาคือ สมถภาวนา คือใจจะต้องมีความอุเบกขามีความสงบ ถึงจะสามารถละความอยากได้อย่างเต็มที่ ถึงจะเรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญา

เราเห็นไตรลักษณ์เรารู้ไตรลักษณ์เราเห็นอสุภะ แต่พอถึงเวลาจะดับตัณหาความอยากเราไม่มีกำลัง ก็แสดงว่าเราขาดสมถภาวนา เราต้องทำสมถภาวนาทำจิตให้รวมเป็นเอกัคคตารมณ์ ลึกแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ถ้าเรามีใจที่สงบมั่นคง พอปัญญาบอกให้ละความอยากตัวนี้ เราก็จะละได้อย่างเต็มที่ ถอนรากถอนโคนได้เลย ปัญญาที่ได้จากสุตมยปัญญา การได้ยินได้ฟังกับปัญญาที่ใคร่ครวญนี้ ก็จะละได้ก็เป็นพักๆ แต่ไม่ถึงกับถอนรากถอนโคน เวลาเรานึกถึงปัญญานึกถึงอสุภะ กามารมณ์ก็จะดับได้ แต่พอเราเพลิน เต็มมันก็จะกลับโผล่ขึ้นมาได้อีก เพราะใจมันยังหิวอยู่ ใจยังมีความอยาก แต่ถ้าใจสงบใจรวมเป็นหนึ่งนี้ ใจจะไม่มี ความหิวความอยาก พอใช้ปัญญาก็จะสามารถทำลายความหิวความอยากได้อย่างถาวร

ดังนั้นขอให้เราพยายามเจริญภาวนามยปัญญาขึ้นมาให้ได้ สุตมยปัญญาจินตามยปัญญานี้ พวกเรามีกันทั้งนั้น เราได้ฟังเทศน์ฟังธรรมกันมาจนหูฉีกแล้ว ธรรมะเราก็คิดกันอยู่เรื่อยๆ แต่มันก็ยังละตัณหาความอยากไม่ได้ ก็แสดงว่าจิตเรายังไม่รวม ยังไม่ได้อุเบกขา ยังไม่ได้ความอึดเอิบใจ ไม่ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ คือนัตถิ สันติ ปรัง สุขัง ถ้าได้ความสุขจากความสงบแล้วตัณหาต่างๆ นี้ พอบอกให้ละบ๊ับจะละได้เลย

ถาม ความอยากใช้ธรรมะหรือเปล่าครับ

ตอบ ความอยากใช้ธรรมะหรือเปล่า เป็นยังไง ธรรมะคือคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือความถูกต้องดีงาม ถ้าถามว่าความอยากนี้เป็นความถูกต้องดีงามหรือเปล่า ก็ต้องตอบว่าไม่ใช่ ความอยากนี้เป็นกิเลสเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ นอกจากความอยากที่จะทำลายความอยากนี้ ถึงจะเรียกว่าเป็น

ความอยากที่เป็นธรรมชาติ ถ้าอยากจะทำอะไรก็ทำ นี่ถือว่าเป็นความอยากที่ดี ความอยากปฏิบัติธรรม อยากจะรักษาศีล อยากจะทำทาน อยากจะนั่งสมาธิ อยากจะปฏิบัติธรรมนี้ เรียกว่าเป็นความอยากที่ดี เพราะจะมากำลายความอยากที่ไม่ดีให้หมดไปจากใจ

ถาม การเจริญสมาธิถึงขั้นจิตเป็นหนึ่งแล้ว ต่อจากจิตเป็นหนึ่งแล้วเป็นอย่างไรต่อครับ

ตอบ ก็เวลาจิตเป็นหนึ่ง จิตก็จะมีความสุขมาก เหมือนได้ไปถึงพระนิพพาน แต่เป็นพระนิพพานชั่วคราว คือปรมาณู สุขชั่วครู่ เพราะกำลังที่กดจิตให้อยู่ในความสงบนี้มันมีจำกัด เหมือนกับน้ำมันรถที่เราเติม พอเราเติมน้ำมันรถ เราก็วิ่งไปไหนมาไหนได้เต็มที่ แต่ไม่นานเดี๋ยวน้ำมันก็ต้องหมด พอน้ำมันหมดรถก็ต้องจอด ฉะนั้นใด สถิติคือกำลังที่ดันใจให้เข้าสู่ความสงบนี้ ก็มีขอบเขต พอตันเข้าไปได้สักระยะหนึ่ง มันก็หมดกำลัง พอหมดกำลังตัดหาความอยากที่ดัน อยากจะดันจิตให้ออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย มันมีกำลังมากกว่า มันก็จะดันจิตให้ออกมาความสุขในสมาธิเลยไม่ได้ถาวรเหมือนความสุขของพระนิพพาน ถ้าอยากจะให้ความสุขของสมาธินี้ถาวร พอออกจากสมาธิก็ต้องใช้ปัญญา มาฆ่ากิเลสที่ดันจิตให้ออกมาไปสู่ความอยากต่างๆด้วยปัญญา ถ้าปัญญาสามารถมากำจัดทำลายความอยาก ที่คอยผลักดันใจให้ไปหาสิ่งต่างๆได้ ก็จะไม่มีความดันใจที่ต้องไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ใจก็จะตั้งอยู่ในความสงบ ทั้งๆที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ เพราะตัวที่คอยปั่นป่วนใจนั้น ได้ถูกทำลายด้วยปัญญาไปแล้วนั่นเอง

ถาม หนูมีปัญหาการมาวาระ แต่ไม่มีคู่วรรณ คือไม่ได้หลงรักชอบใคร จึงไม่รู้จะพิจารณาอะไรกับใคร แต่มารู้สึกถึงอารมณ์ที่มีความกำหนดอยู่ วรรณี่หนูจะพิจารณาอย่างไรคะ

ตอบ การมีกามารมณ์นี้ ก็แสดงว่า มันมีความอยากในร่างกายที่สวๆงามๆ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นของใคร ก็พิจารณาร่างกายแบบไม่มีชื่อไม่มีหน้าไม่มีตาก็ได้ ไม่ต้อง

เป็นของใครก็ได้ ของร่างกายทุกๆ ไปก็ได้ เพราะร่างกายทุกคนไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชาย ไม่สวยไม่งามทั้งนั้นเวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตายไป ให้นึกถึงเวลาในที่เขา ไม่น่าดู อย่าไปนึกถึงตอนที่เวลาเขาเสริมสวย เสริมความงามด้วยเครื่องสำอางค์ หรือเครื่องอะไรต่างๆ ให้นึกถึงตอนที่เขาฟุ้งตื่นขึ้นมา ยังไม่ได้ล้างหน้าล้างตา ซึ่ ตายังติดอยู่ ผมเผ้าไม่ได้หวี หรือเวลาเขาเจ็บไขได้ป่วย หรือเวลาเขาตายไปแล้ว ถ้าเราไปคารวะศพเขาได้ ไปดูศพเขา ดูเขาเวลาที่เขาตายแล้วเป็นอย่างไร ให้นึก ถึงภาพด้านนั้นบ้าง เป็นร่างกายอันเดียวกัน แต่เรามักจะมองเห็นร่างกายอีกแบบ หนึ่ง คือร่างกายที่สวยงาม เพราะว่าเวลาเราออกจากบ้านนี้ เราต้องเสริมสวย เสริมความงามก่อน ก่อนที่เราจะออกจากบ้านกัน หรือเวลาเราเจอหน้ากันเราจึง มักจะเห็นส่วนที่ดีของร่างกาย เราเลยไม่ได้เห็นส่วนที่ไม่ดีไม่น่าดูของร่างกาย ก็ ทำให้เราเกิดกามารมณ์ขึ้นมาได้ ดังนั้นเราต้องพยายามระลึกถึงส่วนที่ไม่น่าดูของ ร่างกายบ้าง หรือมองเข้าไปส่วนที่ถูกปกปิดด้วยผิวหนังด้วยเนื้อก็ได้ มองเวลาถ้า ฝ่าออกมาดู เห็นอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ร่างกาย เราก็จะได้มองเห็นส่วนที่ไม่ น่าดู ก็จะทำให้กามารมณ์นั้นดับไปได้

ถาม การรักษาศีล ๘ กระผมลองรักษาศีล ๘ จากวันแรกทาน ๒ มือ พอวันที่ ๓ - ๔ ทานเพียงมือเดียว ดื่มน้ำชาก็ลดน้ำชาลง เครื่องดื่มอื่นๆ ก็ลดลงเช่นเดียวกัน เพราะได้อุบายจากพระอาจารย์ว่าเป็นยาพิษ คือความอยาก แต่จะทานบ้างตาม เหตุ เช่นเขาซื้อมาฝาก เป็นน้ำหรือช็อคโกแลต แต่รู้สึกว่ามันน้ำเปล่าเฉยๆ จะไม่ หิวมากกว่า แล้วแต่บางวัน ทำเกือบ ๒ อาทิตย์ ที่นี้เมื่อวานเพิ่งกล่าวคำอธิษฐาน อุโบสถ บัจจเวกองค์อุโบสถ เพื่อให้ความตั้งใจขึ้น เคยได้ยินมาว่าหากก้าวล่วงจะ บาบ หรือถ้าเราไม่เจตนาแล้วไปผิด อย่างนี้มีผลเป็นบาปไหมครับ

ตอบ คือการที่เราไปสมาทาน หรือไปอธิษฐาน ที่จะรักษาศีลต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใด หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้ มันเป็นการเหมือนกับบังคับใจของเรานั้น มีความระมัดระวัง และมีความแน่วแน่ต่อการรักษาศีล เพราะอย่างน้อยมีสักชีพยาน ทำให้เราอาจจะ อับอายขายหน้า ถ้าเราไม่สามารถรักษาสິงที่เราตั้งใจไว้จะรักษาได้ แต่มันก็ไม่มี

ผลว่าจะทำให้เราบาปมากหรือบาปน้อย ถ้าเราทำบาปมันก็บาปเหมือนกัน จะไปขอศีลต่อหน้าพระประธานหรือไม่ก็ตาม ถ้าทำผิดศีลข้อนั้นมันก็บาปเท่ากัน เพียงแต่ว่าการที่เราไปสมทานต่อหน้าพระพุทธรูปหรือต่อพระภิกษุสงฆ์นี้อาจจะเป็นเหมือนกับว่าจะให้มีสักขีพยาน ทำให้เราต้องมีความระมัดระวัง และมีความแน่นแฟ้นต่อการรักษาศีล มันเป็นอุบายที่จะบังคับให้เรารักษาศีลให้ได้ เพราะถ้าเราไม่มีสักขีพยานเราตั้งจิตของเราขึ้นมา เข้าว่าจะรักษาศีลพอเย็นเดี๋ยวหิวข้าวเย็นก็ล้มระเนระนาด และก็ไม่มีใครรู้ว่าเรารักษาศีลหรือไม่ มีเรารู้คนเดียว นั่นก็คืออุบายวิธีการที่จะทำให้เราสามารถรักษาศีลได้

ถาม บุญและบาปที่พระอาจารย์เทศน์ว่า เหมือนหนึ่งจะฉายจนหมดม้วน จนบาปบุญหมด กระผมทำได้เป็นบางช่วง หนังสือเรียกว่าสัญญา มันจะมาปรากฏ เช่นหลับฝันไปครั้งหนึ่ง ว่าได้ผิดศีล มันไหลไปตามร่องกรรมเพราะความเคยชิน พอตื่นขึ้นมาจะดีใจมากที่ฝันไป ก่อนหน้านั้นก็ไปทำสมาธิตัด ทำอสุภะ ทำภาพในใจให้หาย แต่มานึกย้อนดูถึงความไม่อยาก และความอยากนี้แหละมันเป็นภัย เหมือนจิตจะไปทราบว่าการทำลายนี้ไม่ดี ในขั้นนี้ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรครับ

ตอบ คือเรื่องของผลของบุญของบาปนี้ เราไปทำอะไรไม่ได้ มันจะต้องส่งผลไปตามวาระของมัน สิ่งที่เราทำได้ก็คือ อย่าไปทำบาป หรือถ้าเราไม่อยากได้ผลบุญก็อย่าไปทำบุญ เพราะเมื่อทำแล้วมันก็ต้องมีผลตามมา แล้วมันจะมาแบบไหนเวลาใดนี้เราก็ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับมันได้

ถาม การเห็นอสุภะที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ทั้งที่มาเองในสมาธิโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่นเห็นศพนอนอืด พอพิจารณาเผาทิ้ง แล้วศพก็กลับตั้งขึ้นใหม่อีก และจากการออกไปข้างนอกเห็นผู้คน ของสวยงาม แต่พิจารณาอสุภะ พอกลับมาลองนั่งหลับตานับ ก็เห็นเนื้อแดงๆมีความเปื่อย และในตอนสวดมนต์เห็นจากภายในร่างกายเราออกไปข้างนอกบ่อยๆอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ดีใช่ไหมครับ

ตอบ ก็เป็นการเตรียมน้ำไว้ดับไฟ แต่ตอนนี้ยังไม่ได้ใช้ประโยชน์จากมัน เพราะไฟยังไม่เกิด เช่นเราไปเตรียมเครื่องดับไฟไว้ ตั้งไว้ตามจุดต่างๆในบ้าน แต่เครื่องดับเพลิงจะวิเศษขนาดไหน แต่ถ้ายังไม่มีไฟมันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร ต้องรอให้มันไฟมันลุกขึ้นมา แล้วถึงจะเห็นคุณค่าของเครื่องดับไฟ เช่นเราเตรียมพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆนี้ ก็เป็นเหมือนกับการเตรียมอาวุธเตรียมน้ำดับไฟ เราต้องรอให้ไฟมันร้อนขึ้นมาจากกามารมณ์ กามราคะ แล้วเราเอาอสุภะนี้มาดับมัน ถ้าดับมันได้ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ จะเย็นจะสบาย ดังนั้นการที่เราเห็นอสุภะนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราบรรลุหรืออะไร เราเพียงแต่มีอาวุธไว้คอยต่อสู้กับข้าศึกศัตรู ที่จะมาสร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับเรา แต่ถ้าพอข้าศึกศัตรูมาแทนที่เราจะใช้อาวุธ เรากลับยกธงขาวยอมมันทำตามที่มันสั่ง ฉะนั้นเห็นอสุภะแบบนี้ เห็นไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เห็นแล้วไม่เอามาใช้ทำลายข้าศึกศัตรู พอข้าศึกศัตรูมาก็ไปกับข้าศึกเลย ชวนให้ไปหลบนอนก็ไปกับมันเลยแทนที่จะสู้กับมัน

ถาม เวลานั้นสติไหลออกไปคิด ไปปรุงหรือมีสัญญาขึ้นมา เราก็พิจารณาดูใจตนเอง เช่นสัญญาสังขารปรากฏ อุปมาเหมือนวิดน้ำในสระ เห็นหางปลาอันกลับมาที่ต้นเหตุ จับที่หัวปลา ที่ใจเกิดดับ เกิดดับ ทำไปแล้วมันก็มีความสุข แต่ปลามีเยอะมาก อย่างนี้กระผมควรพิจารณาสลับกับพุทโธ อย่างนี้ถูกไหมครับ

ตอบ ถ้าจะทำใจให้สงบนี้ไม่ควรพิจารณา ควรจะเกาะติดอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว ถ้าเราไปพิจารณามันก็ทำให้ใจปรุงแดงไปเรื่อยๆ ใจก็จะไม่มีวันเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าจะพิจารณานี้ ไว้รอวาระที่เราเข้าสู่ระดับวิปัสสนาหรือปัญญา แล้วค่อยพิจารณาจะดีกว่า จะได้ประโยชน์กว่า เพราะถ้ามาพิจารณาช่วงที่ทำใจให้สงบนี้ มันจะกลายเป็นนิรวณี่ไป กลายเป็นความฟุ้งซ่าน ใจก็จะไม่เข้าสู่ความสงบได้ ฉะนั้นอย่าถูกกลของกิเลสมาหลอกเรา พอเราพุทโธๆไป แล้วเดี่ยวพอมืออะไรปรากฏขึ้นมา มันก็หลอกให้เราไปพิจารณา หลอกให้เราไปคิดปรุงแดง หนึ่งไปนานเท่าไร จิตก็ไม่รวมสักที นี่ต้องระวังไว้ ถ้าเราอยู่ในขั้นของสมาธินี้อย่างเพิ่งไปพิจารณา ให้อยู่กับอารมณ์เดียวอยู่กับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง พุทโธ หรือ

อสุภะ หรืออะไร ให้้อยู่อย่างนั้นแล้วอย่าไปพิจารณาอะไรทั้งนั้น ให้มันรวมก่อน รวมแล้วออกมาแล้ว ทีนี้อยากจะพิจารณาอะไรก็พิจารณาได้

ถาม เวลามีคนมาเอาเปรียบผมมากๆ ใจกระผมมันไม่ได้เป็นทุกข์ด้านวัตถุสิ่งของ แต่ใจมันคิดไปว่าเขาเอาเปรียบเราได้มากขนาดนี้เลย เช่นในความเป็นจริง ราคาของ ๑๐๐ บาท แต่เขามาทักเรารว่าราคา ๑๐๐๐ บาท พอมันมารู้ทีหลังใจมันเป็นทุกข์ กระผมเลยไปสวดมนต์และแผ่เมตตาให้เขา ทำอย่างนี้ถูกไหมครับ และคิดว่า การที่เราโดนเอาเปรียบ ก็คิดว่าชดใช้กรรมให้เขาไป และเงินที่จ่ายไปก็คิดว่าเป็น ค่าซื้อความรู้ คิดแบบนี้ถูกไหมครับ

ตอบ ถ้าคิดแล้วทำให้เราไม่โกรธเกลียดเขาก็ใช้ได้ ถ้าเราให้อภัยเขา ไม่มีปัญหากับเขาก็ใช้ได้

ถาม สุขวิปัสโก กับปฏิสัมภีหัตตโต เราสามารถเลือกปฏิบัติได้เอง หรือต้องอาศัยภูมิ เดิมมาก่อน

ตอบ คือมาถามผิดที่แล้ว ต้องไปถาม ดร.กมลเกิล

ถาม การเข้าถึงพระอนาคามีและพระอรหันต์ เป็นอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร

ตอบ ต้องปฏิบัติดูถึงจะรู้

ถาม ที่มีคนเขียนข้อความว่า ส่วนบุญ เมื่อคุณพูดออกมาว่า จะไปทำบุญ เจ้ากรรม นายเวรหรือเหล่าสัมภเวสีต่างๆ เขาได้ยิน เขาดีใจเขาหวังยิ่งที่จะรอรับส่วนบุญ กุศล จากการอุทิศกรวดน้ำของคุณ หากคุณพูดแล้ว แต่เปลี่ยนใจไม่ทำ เขาจะ โกรธผูกพยาบาทอาฆาตสาปแช่ง แม้บางที่อาจส่งผลให้คุณถึงขั้นฉิบหาย โดย ยากยิ่งนักที่จะอโหสิฯ เมื่อคุณคิดและพูดแต่ทำไม่ได้ อย่าคิดอย่าพูด คือเรื่อง จริงหรือว่าไม่จริงคะ

ตอบ มันก็ไม่ใช่หรอก จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง คือถ้ามีดวงวิญญาณจริงๆเขารอรับอยู่ แล้วเราเหมือนกับไปบอกว่า จะไปทำบุญให้เขาอย่างนี้ แล้วไม่ทำ เขาก็เป็นเหมือนคนตีๆนี้แหละ ที่ถูกหลอกใช้ใหม่ เขาก็ต้องโกรธเราได้ แต่ที่เราจะไปรู้หรือว่ามีดวงวิญญาณมารอรับของหรือเปล่า นอกจากเราฝันหรือนั่งสมาธิ แล้วมีดวงวิญญาณเข้ามาหา อย่างคุณแม่แก้ว ท่านสามารถรับรู้ดวงจิตดวงวิญญาณของผู้ที่ล่วงลับไปได้ ติดต่อกันได้คุยกันได้ เหมือนเราคุยกันอยู่ตรงนี้ ก็ถ้าไปรับปากกับเขาไว้ว่าจะทำอะไรให้เขา แล้วไม่ทำมันก็เป็นเหมือนกับการโกหกหลอกลวง ก็จะทำให้เขาเสียใจได้ เขาก็อาจจะโกรธแค้นโกรธเคืองเราได้เช่นกัน อันนี้ก็เป็นพูดในเชิงแง่คิดเท่านั้นนะ ความเป็นจริงนี้เราไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร เพียงแต่เราคิดเฉยๆ แล้วจะมีดวงวิญญาณมาคอยรับฟังความคิดของเราอยู่ตลอดเวลาหรือ อันนี้เราก็ไม่รู้เหมือนกัน มันต้องมีเหตุ เช่นเข้ามาเข้าฝันเรา ขอสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วเราก็ไปรับปากเขาในฝันว่าเข้าพຽ່งนี้จะใส่บาตรให้ พอตื่นขึ้นมาชี้ก็เจียดต้นชี้ก็เจียดไป เขารอรับเขาไม่ได้รับเขาก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา

กัณฑ์ที่ ๔๙๒

การกระทำที่เป็นกุศล

๗ มิถุนายน ๒๕๕๘

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรา หมั่นพิจารณากันอยู่เนืองๆว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังตัดภพตัดชาติ หรือว่าเรากำลังก่อภพก่อชาติ ถ้าเราทำตามธรรม ทำตามทางของทานศีลภาวนา เราก็กำลังตัดภพตัดชาติกัน ถ้าเราทำตามความอยาก ทำตามกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทำไปในทางลภยศสรรเสริญ ไปในทางของความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เป็นการก่อภพก่อชาติ เราต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับเวลาเราขับรถ เราก็ต้องดูทางว่าเรากำลังไปทิศทางไหน ไปในทิศทางที่เราต้องการจะไปหรือไม่ เช่นเวลาเดินทางมาที่นี่ ถ้าเราเป็นคนขับรถเราก็ต้องคอยดูทางเวลาถึงทางแยกเราก็ต้องรู้ว่า เราต้องเลี้ยวไปทางไหน ถึงจะทำให้เรามาถึงจุดหมายปลายทาง ที่เราต้องการไปได้ ฉะนั้นใดการพิจารณาอยู่เนืองๆ ก็เป็นเหมือนกับการดูทิศทางของการเดินทางของพวกเรา ว่าเรากำลังไปทิศทางไหนกันแน่ ถ้าเราไปในทางที่ผิด เราก็จะได้แก้ไข ย้อนกลับไปในทางที่ถูกต้อง ถ้าเราไปในทางที่ถูกต้อง เราก็พยายามเดินต่อไป ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน ขอให้เรามีความเพียรเป็นหลัก มีความพยายามเป็นหลัก พยายามเดินทางไปเรื่อยๆ ช้าบ้างเร็วบ้าง ไม่เป็นปัญหาอะไร トラบใดที่มีการเดินทางไปในทางนี้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน

ดังนั้นเราต้องคอยถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ ว่าเรากำลังทำอะไรกันอยู่ กำลังสร้างภพสร้างชาติ หรือกำลังตัดภพตัดชาติ **ถ้ากำลังตัดภพตัดชาติ ท่านก็เรียกว่าเป็นกุศล เป็นกุศล ถ้ากำลังสร้างภพสร้างชาติ ท่านก็เรียกว่าเป็นอกุศล เป็นอกุศล** เราต้องสร้างกุศลสร้างกุศล ในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ อย่าไปรอให้เขามากุศลให้เราเวลาที่เรตายไปแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างที่หลวงตาท่านเคยสอนอยู่เรื่อยๆว่า อย่ามากุศลตอนที่เรา

ตายไปแล้ว ไม่เกิดประโยชน์ กุศลนี้ต้องทำในขณะที่มีชีวิตอยู่ เวลาตายไปแล้วให้พระ มาสวดกุศลนี้ ไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ตาย หรือต่อผู้อยู่ก็ไม่ค่อยได้ประโยชน์อะไรมากนัก จากการได้ยินคำสวดกุศล เพราะส่วนใหญ่ผู้ที่ไปงานศพ ก็ไม่ได้สนใจที่จะฟังพระ สวดกัน และสิ่งที่พระสวดก็ฟังไม่เข้าใจกัน เพราะเป็นภาษาบาลี จึงไม่ค่อยเกิดประโยชน์ สวดไปก็เท่านั้น เพราะเป้าหมายของการสวดก็เพื่อให้คนตาย เพราะถ้าไม่มีคนตายก็จะ ไม่มีการนิมนต์พระมาสวดกุศลกัน แต่คนที่ตายไปแล้วนี้ ไม่สามารถที่จะทำกุศลได้ และไม่มีใครที่จะมาทำกุศลแทนกันได้ ต้องกุศลกันเอง กุศลในขณะที่มีชีวิตอยู่ คือ การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง คือการทำทาน การรักษาศีล และการภาวนา อันนี้แหละเป็นกุศลธัมมา เป็นการกุศลให้กับตนที่เป็นคุณเป็น ประโยชน์อย่างแท้จริง การสวดกุศลให้คนตายนั้น คนตายไม่ได้รับอะไร เพราะคนตาย ต้องไปรับผลบุญผลบาปที่ตนได้ทำไปแล้ว ประโยชน์ก็จะอยู่ที่คนเป็น แต่คนเป็นก็ไม่รู้ว่า จะตัดดวงประโยชน์จากการฟังกุศลอย่างไร เพราะฟังไม่เข้าใจ ก็เลยไม่สนใจ ปล่อยให้ พระสวดไป คนฟังก็สนทนากันไป เลยไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าวันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำ อะไรกันอยู่ วันนี้เราได้ทำทานกันหรือยัง วันนี้เรารักษาศีลกันอยู่หรือเปล่า วันนี้เราได้ ภาวนากันหรือไม่ นี่แหละเป็นสิ่งที่เราควรจะทบทวนอยู่ทุกวัน อยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าเราไม่ ทบทวน เราจะลืมได้ เพราะเราจะมีภารกิจอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นภารกิจก่อภพก่อชาติ ทั้งนั้น ที่จะมาดึงเอาเวลาอันมีค่าที่เราจะใช้กับการตัดภพตัดชาตินี้ไป ถ้าเราไม่พิจารณา เราก็จะไม่รู้สึกตัว เราก็จะถูกเหตุการณ์ต่างๆ ภารกิจต่างๆ จุดลากเราไปสู่การก่อภพก่อ ชาติ โดยที่เราไม่รู้สึกตัว แต่ถ้าเราหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ งามตัวเองอยู่เรื่อยๆ ว่าวัน เวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ ก็จะทำให้เกิดสติขึ้นมา เกิดความตระหนัก ขึ้นมาว่า เรากำลังไปในทิศทางไหนกันแน่ เราต้องการไปเกิดแก่เจ็บตาย หรือเราต้องการ ยุติการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเราไปในทางเกิดแก่เจ็บตาย เราก็ไปสู่กองทุกข์ ถ้าเราไปสู่การ ยุติแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย เราก็ไปสู่กองสุข กองสุขที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ทั้งหลายได้ไปถึงกัน

ถ้าเราอยากจะเจริญตามรอยพระพุทธรบาท เราก็ต้องไปในทางเดียวกับที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงดำเนินไป ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนอย่างขะมักเขม้น ไม่ใช่ทำแบบพอหอมปากหอมคอ ไม่ให้เสียศรัทธา อันนี้จะไม่ได้อะไรตอบแทนที่ควร การจะทำอะไรนี้ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้เต็มที่ไปเลย เอามันข้างใดข้างหนึ่งไปเลย อย่าเหยียบเรือสองแคม อย่ารักพี่เสียดายน้อง ทานศีลภาวนาก็อยากจะทำ ลாமยศสรรเสริญสุขก็อยากจะได้ ถ้ามีความอยากทั้ง ๒ แบบนี้ ก็จะไปไม่ถึงทางที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึงกัน **ถ้าอยากจะไปถึงทางที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกไปถึง ก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการบำเพ็ญ การปฏิบัติทานศีลภาวนา เหมือนการลงทุนก็ต้องลงทุนมันทั้งหน้าตักเลย** เวลาเล่นการพนันบางทีเขามีเงินอยู่ที่หน้าตักเท่าไร เขาทุ่มลงไปเลย ยอม เอาให้มันรู้แล้วรู้รอดไป ไม่รวยก็เจ๊งกันไปเลยทีเดียว ไม่ต้องมานั่งเล่นไปที่ละเล็กทีละน้อย เล่นกันทั้งคืน กำไรก็ไม่ได้เท่าไรขาดทุนก็ไม่ขาดทุนเท่าไร ลู้อเอาที่เดียวเลยหนเดียว รู้แล้วรู้รอดกันจบไปเลย นาที่สองนาที่ก็รู้ผลแล้ว เจ๊งหรือรวย ไม่ต้องมานั่งหลังชดหลังแข็งเล่นกันทั้งคืน

นี่คือสิ่งที่ทำให้เกิดผลหรือไม่เกิดผลขึ้นมา ก็คือการทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการงานที่เราต้องทำกัน ถ้าเราทุ่มเทกันอย่างสุดเหวี่ยงอย่างเต็มที่ ผลมันก็จะออกมาอย่างเต็มที่ และรวดเร็ว ถ้าเราทุ่มเทน้อย ผลมันก็จะออกมาน้อย และนาน กว่าที่จะออกมาได้ มันอยู่ที่เหตุของการกระทำของพวกเรา ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรเจ้า ไม่ได้อยู่ที่พระธรรมคำสอน ไม่ได้อยู่ที่พระอริยสงฆ์สาวก ไม่ได้อยู่ที่ใครทั้งนั้น อยู่ที่การบำเพ็ญของเราเป็นหลัก อยู่ที่ความเพียร **ความเพียรนี้เป็นธรรมที่สำคัญอย่างมาก** เพราะพระพุทธรเจ้าก็ทรงตรัสไว้แล้วว่า จะหลุดพ้นได้จากความทุกข์ก็ต้องมีความเพียร ถ้าไม่มีความเพียรแล้วธรรมต่างๆที่จะเป็นเครื่องมือ ในการดับความทุกข์ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา **ธรรมที่เราต้องการก็คือ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุด** สำหรับการกำจัดความทุกข์ต่างๆให้หมดไปจากใจ สำหรับการตัดภพตัดชาติต่างๆให้หมดสิ้นไป ต้องมีสติสมาธิ และปัญญา **ธรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีความเพียร และก็ต้องมีศีลและทาน เป็นผู้สนับสนุน** เป็นผู้ผลักดันไป ถ้าไม่มีทานไม่มีศีลก็ไม่มีเวลาที่จะมาบำเพ็ญ การ

เจริญสติสมาธิและปัญญาตนเอง จึงจำเป็นต้องทำงานเพื่อจะได้มีเวลามารักษาศีล มีเวลามาปลีกวิเวก มีเวลามาเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การทำงาน ก็หมายความว่าให้เรา หยุดการหาเงินหาทอง หยุดการใช้เงินใช้ทองนั่นเอง เป้าหมายหลักอยู่ตรงนั้น เพื่อให้เราจะได้ไม่เสียเวลากับการหาเงินหาทอง แล้วก็มาใช้เงินใช้ทอง ถ้าเรายังต้องใช้เงินใช้ทองเราก็ต้องหาเงินหาทอง เราก็ต้องไปทำงานทำการ ไปทำมาหากิน เวลาที่เราจะเอามาบำเพ็ญก็จะไม่มี ถ้าเราเลิกใช้เงินใช้ทองเป็นเครื่องมือหาความสุข เราก็ไม่ต้องไปหาเงินหาทอง **เราก็จะมีเวลามาหาความสุขจากการบำเพ็ญ จากการรักษาศีล จากการปลีกวิเวก จากการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา** นี่คือความหมายของการทำงาน คือไม่ให้เราต้องไปพึ่งพาอาศัยเงินทองเป็นเครื่องมือ ในการหาความสุข เพราะความสุขที่ได้จากการใช้เงินใช้ทองนี้ เป็นความสุขปลอม เป็นความทุกข์ที่หุ้มห่อด้วยความสุข แบบบางๆ ผิวบางๆ เหมือนกับยาขมเคลือบน้ำตาล ผิวน้ำตาลที่เคลือบยาขมนั้นมันบางๆ ถ้าเราใส่ปากอมไว้เนปาก เดี่ยวเดียวน้ำตาลก็จะละลายไปหมดแล้วก็จะเหลือแต่ความขม ฉะนั้นความสุขที่ได้จากการใช้เงินใช้ทองก็เป็นแบบนี้ เป็นความสุขเดี่ยวเดียวเวลาที่เรารู้ได้ใช้เงินใช้ทอง พอเงินหมดแล้วก็เหลือแต่ความทุกข์ ทุกข์เพราะต้องไปหาเงินทองมาใหม่ แล้วถ้าไม่มีปัญญาหาเงินทองมาได้ ก็จะยิ่งทุกข์ขึ้นไปใหญ่ เวลาที่สูญเสียเงินทองไป ก็จะเกิดความทุกข์มาก บางคนถึงกับต้องฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะที่ไม่สามารถที่จะหาความสุขจากเงินทองได้อีกต่อไป นี่เราเรียกว่าเป็นความสุขปลอม เราจึงต้องยุติการหาความสุขแบบนี้กัน เพื่อที่เราจะได้มาหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่มีความทุกข์หุ้มห่ออยู่ ก็เรียกว่าเป็นยาขมเคลือบน้ำตาล การมาปฏิบัติธรรมนี้เป็นเหมือนกับอมยาขม ที่เป็นเปลือกเป็นผิวบางๆ พอละลายไปแล้วก็จะเหลือแต่น้ำตาลหวานๆให้เราอม

การปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นมันจะยาก มันจะทุกข์ทรมานใจ เพราะจะต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเคยรักเคยชอบเคยหวงเคยเหน็บ แล้วต้องมาอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว เพื่อที่จะมาเจริญสติ มาทำใจให้สงบ ช่วงนั้นจะมีแต่ความทุกข์ แต่พอเราได้ถึงเป้าหมายคือความสงบแล้ว เราก็จะได้พบกับความหวานของรสชาติแห่งธรรมที่ชนะรส

ศีล ๓๑๑ ก็ได้ เมื่อเรามีศีลแล้ว ใจของเราจะไม่ออกไปเพ่นพ่าน เวลาที่จะตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบก็จะง่ายดายนกว่าการไม่มีศีล หรือมีน้อย เช่นมีศีล ๕ ศีล ๕ กับศีล ๘ นี้มีความแตกต่างกัน ตรงที่ศีล ๕ ไม่สามารถที่จะล้อมคอกใจ ไม่ให้ออกไปทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ ยังสามารถไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆได้ ยังสามารถไปร่วมหลับนอนกับสามีภรรยาได้ ยังสามารถทำอะไรต่างๆเพื่อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ แต่ถ้ามีศีล ๘ ขึ้นไปแล้วนี้ ทำไม่ได้ เมื่อทำไม่ได้ก็จะได้ไม่เสียเวลาไปกับการทำกิจกรรมเหล่านั้น เพื่อจะได้มีเวลามาเจริญสติ เพื่อที่จะตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบนั่นเอง

นี่คือหน้าที่ของท่านและศีล ท่านก็สั่งให้ใจได้ไปสู่การบำเพ็ญรักษาศีล สู่การบำเพ็ญภาวนา พอได้ทำทานอย่างเต็มที่แล้ว ได้มาสู่การรักษาศีลของนักบวชแล้ว ทีนี้ใจก็จะพร้อมที่จะรับธรรมของสติ คำสั่งของสติ สติก็จะสั่งให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าล่องไปลอยมา อย่าไปหาอดีตอย่าไปหาอนาคต อดีตมันก็เป็นเหมือนความฝัน อนาคตก็เป็นเหมือนกับความเพ้อเจ้อ มันไม่ได้เป็นความจริง ความจริงมีอยู่แต่ในปัจจุบันเท่านั้น จิตจะสงบหรือไม่สงบก็อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไปอดีตไปอนาคตแล้วมันจะไม่สงบ มันจะสงบได้ต่อเมื่อมันอยู่ในปัจจุบัน สักแต่ว่ารู้ ไม่คิดไม่ปรุงแต่งนั่นเอง **หน้าที่ของสติก็อยู่ตรงนี้ ตรงที่จะพยายามตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วในอดีต หรือถึงเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ถ้าอยู่ในปัจจุบันแล้วใจก็จะสามารถเข้าสู่ความสงบได้ เพราะทางเข้าสู่ความสงบก็คือปัจจุบันธรรมนี้เอง ไม่ใช่อดีตธรรมหรืออนาคตธรรม ต้องเป็นปัจจุบันธรรม และธรรมที่จะทำให้จิตเป็นปัจจุบันธรรมก็คือสตินี้เอง เราจึงต้องเจริญสติกันให้มากๆ เจริญตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ใช่จะมาเจริญแต่เฉพาะเวลาที่จะทำใจให้สงบ เพราะมันจะไม่มีกำลังพอนั่นเอง ถ้าไม่ได้เจริญสติมาเลยทั้งวัน พอถึงเวลามา นั่งสมาธิ แล้วหวังจะให้ใจรวมเป็นหนึ่งนี้ เป็นไปได้ยากมาก นอกจากเป็นเหตุการณ์ที่มันพลุกเท่านั้นเอง มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อย่างสม่ำเสมอตามความต้องการ ถ้าไม่ได้ฝึกสติมาก่อน ถ้ามันรวมก็รวมด้วยความบังเอิญไปเท่านั้นเอง แต่จะให้มันรวมทุกครั้งนี้มันเป็นไปได้ ถ้าต้องการให้มันรวมทุกครั้งนี้ต้องมีสติ ตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลาเท่านั้น**

ดังนั้นหน้าที่แรกของการบำเพ็ญจึงอยู่ที่การเจริญสตินั่นเอง ต้องตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน โดยใช้อุบายของสติ ที่มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน แต่เราไม่ต้องใช้ทั้ง ๔๐ ชนิด เราต้องการ ใช้ชนิดเดียวเท่านั้นเอง เอาอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราชอบที่ถูกจริตกับเรา เราก็เอาอย่างนั้น จะใช้การบริกรรมพุทโธไปก็ได้ ตื่นมาก็บริกรรมพุทโธไป ควบคู่ไปกับการทำภารกิจ ต่างๆ ถ้าอยู่ในช่วงไหนที่ต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องของภารกิจการทำงาน ช่วงนั้นก็หยุด การบริกรรมพุทโธไว้ชั่วคราว พอไม่ต้องใช้ความคิดแล้ว แล้วถ้าใจลอยไปคิดถึงเรื่อง อดีตอนาคต คิดถึงเรื่องราวที่ไม่มีสาระไม่มีคุณไม่มีประโยชน์ ก็ดึงกลับมาให้อยู่กับการ บริกรรมพุทโธๆ ถ้าไม่จำเป็นอย่าคิด ถึงแม้ว่าจะเป็นปัญญา ตอนนี้อยู่ไม่ใช่เวลาที่จะ เจริญปัญญา เพราะว่ามันไม่มีกำลังที่จะสนับสนุนปัญญา มันจะไม่สามารถที่จะนำไปสู่ การดับความทุกข์ได้ ตัดกิเลสได้ แล้วไม่สามารถทำให้รวมเป็นหนึ่งได้ ต้องใช้สติ เท่านั้น ต้องพยายามบริกรรมพุทโธไปอยู่เรื่อยๆ หรือถ้าเราจะใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหว ของร่างกายก็ได้ พอลึ้มตาขึ้นมาก็ดูไปที่ร่างกายเลยว่า ตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ ตื่นขึ้นมาก็จะเห็นว่าร่างกายกำลังนอนอยู่ แล้วพอเริ่มคิดว่าจะต้องลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำ ก็ ต้องมีสติเฝ้าดูการเปลี่ยนอิริยาบถ จากท่านอนขึ้นมาเป็นท่านั่ง จากท่านั่งขึ้นมาเป็นท่านยืน จากท่านยืนเป็นท่านเดิน ต้องมีสติกำกับกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถเลย และ ในทุกการงานที่กำลังทำอยู่ เข้าห้องน้ำล้างหน้าล้างตาแปรงฟัน อาบน้ำอาบท่า ซับถ่าย ก็ ให้อยู่กับการกระทำเหล่านั้นของร่างกาย อย่าให้มีเรื่องอื่นเข้ามาแทรก อย่าให้มีเรื่องงาน ที่จะต้องไปทำ เรื่องของคนนั้นเรื่องของคนนี้ เรื่องของเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วเมื่อวานนี้ อย่าให้มันเข้ามาแทรก

นี่แหละจึงเป็นเหตุที่ผู้ที่จะบำเพ็ญนั้น จะต้องไม่มีการงานทำกัน ต้องเป็นผู้ว่างงาน เป็นผู้ ตกงาน จะได้ไม่มีเรื่องราวมาคอยดึงใจให้ไปคิด ถึงเรื่องราวต่างๆ ถึงการงานต่างๆ นั้นเอง นี่แหละทำไมถึงต้องทำทาน เพื่อจะได้หยุดการหาเงินหาทองกัน แล้วจะได้ไม่มี เรื่องราวของการทำงานทำการมารบกวน เวลาที่เราจะต้องเจริญสติ เราจะได้เจริญสติ งานของเราก็มีแค่เลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้นเอง อย่างเป็นทางการขึ้น ก็มีแค่ตื่นขึ้นมา ก็เตรียมไปบิณฑบาต บิณฑบาตเสร็จก็ฉัน ฉันเสร็จก็ล้างบาตร เสร็จแล้วก็เก็บกวาดดู ศาลาให้เรียบร้อย แล้วก็กลับกุฏิ กลับกุฏิก็เสร็จภารกิจการทำงานแล้ว ก็มีเวลาว่างที่จะเดิน

จงกรมนั่งสมาธิต่อไป เจริญสติต่อไป นี่คือเรื่องของการเจริญสติ **ถ้าเราต้องการที่จะนั่งแล้วทำให้จิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ต้องมีสติ ต้องเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ** พอเรามีสติแล้วเวลาเรานั่งสมาธินี้ จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว และจะตั้งอยู่ในความสงบนั้นได้เป็นเวลานานยาวนาน พอเราออกจากความสงบแล้ว ทีนี้เราก็ออกมาเจริญปัญญาได้แล้ว แต่ในขณะที่จิตอยู่ในความสงบนั้นอย่าไปเจริญปัญญา จิตจะสงบจะนิ่งนานไม่นาน เวลานั้นไม่ใช่เป็นเวลาที่จะพิจารณาธรรม เวลานั้นเป็นเวลาให้จิตนิ่ง ให้สงบ ให้สลัดตัวรื้ออยู่ เพื่อจะได้เสริมสร้างพลัง คืออุเบกขาให้มีกำลังขึ้นมากมายนั่นเอง ถ้านิ่งได้นานอุเบกขาก็จะมีกำลังมาก ถ้านิ่งไม่ได้นานอุเบกขาก็จะมีกำลังน้อย

เพราะว่า**ในการบำเพ็ญปัญญา ในการต่อสู้กับกิเลสตัณหา** เราต้องมีอุเบกขาสันถนุสนหา ปัญญา ถึงจะสามารถหยุดกิเลสตัณหาได้ ถ้าไม่มีอุเบกขา ปัญญาบอกว่านี่เป็นกิเลสก็หยุดไม่ได้ ปัญญาเป็นเพียงผู้มีหน้าที่บอกว่าตอนนี้กำลังไปในทางความอยากแล้ว ถ้าไม่มีอุเบกขาก็หยุดไม่ได้ เหมือนกับรถยนต์ถ้าไม่มีเบรก คนขับบอกว่าต้องหยุดแล้ว ถึงสี่แยกไฟแดงแล้วเหยียบเบรกลงไปรถก็ไม่ชะลอลง เพราะว่าไม่มีเบรก ฉะนั้นเวลาขับรถยนต์นี้เรามักจะต้องเช็คดูเบรกออยู่เสมอ ก่อนที่เราจะออกรถยนต์ไปไหนมาไหน เพราะถ้าเราไม่มีเบรก เตียวเราถึงเวลาต้องหยุดรถ เราจะหยุดไม่ได้ เราก็ต้องไปชนกับรถคันอื่นอย่างแน่นอน ฉันทัด การที่เราจะไปหยุดกิเลสตัณหา ตัวที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ต่าง ๆ นั้น เราก็ต้องมีเบรก **เบรกกี้คืออุเบกขาที่ได้จากการรวมของจิตในสมาธิ** ส่วนปัญญาก็เป็นแต่เพียงผู้คอยเตือนใจ ให้เหยียบเบรคนั่นเอง ว่ากำลังไปในทางที่ผิดแล้วนะ เช่นถ้าคิดไปในทางลาภยศสรรเสริญ ไปในความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ปัญญาก็บอกว่าอย่าไปทางนั้นมันเป็นทางสู่ความทุกข์ เพราะสิ่งที่อยากได้มันไม่เที่ยง แล้วก็ไปห้ามมันไม่ได้ ไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันอยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ เช่นได้แฟนมาได้สามีได้ภรรยา มา แล้วอยากจะให้เขาอยู่กับเราตลอดนี้ เราสั่งไม่ได้ ถึงเวลาเขาจะจากไปเขาก็จะจากไป เวลาเขาจากไปเราก็จะต้องทุกข์ นี่คือหน้าที่ของปัญญา บอกให้ใจรู้ว่ากำลังเดินเข้าสู่ความทุกข์ไม่ใช่เข้าสู่ความสุข พอใจรู้ว่าต้องไปกำลังไปสู่ความทุกข์ ก็จะได้หยุดได้

ถ้ามีอุเบกขา ถ้าไม่มีอุเบกขา จิตไม่เคยรวมมาก่อนเลย พอถึงเวลาจะหยุดตัดสินหาความ
อยากก็จะหยุดไม่ได้ นี่แหละคือหน้าที่ของสมาธิ

**สมาธิเป็นผู้ให้กำลังในการหยุดกิเลสตัณหา แต่ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่รู้ว่สิ่งที่กำลังจะไป
ทำนั้นเป็นกิเลสตัณหาหรือไม่** อันนี้เป็นหน้าที่ของปัญญา ปัญญาจะดูว่าทำไปแล้ว เกิด
ความทุกข์ตามมา หรือเกิดความสุขตามมา ถ้าเกิดความสุขตามมา ปัญญา ก็จะเปิดไฟ
เขียว เช่นถ้าอยากจะไปปลีกวิเวกจะไปภาวนา จะไปบำเพ็ญสมณภาวนาวิปัสสนาภาวนา
ปัญญาก็พิจารณาเห็นว่ากำลังเดินไปสู่ความสุข กำลังเดินไปสู่ ปรมมัง สุขัง ปัญญา ก็จะ
เปิดไฟเขียว ไปได้เต็มที่เลยไม่ต้องเบรก ไปเลยตัดมันทุกอย่างทุกอย่างเลย มีอะไรขัดขวาง
มีอะไรเหนี่ยวรั้งไว้ ตัดมันไปให้หมด เพราะกำลังเดินไปสู่ความสุขไม่ใช่เดินไปสู่ความ
ทุกข์ เป็นการเดินออกจากกองทุกข์ไปสู่ความสุข นี่คือน้ำที่ของปัญญา จะคอยบอกใจ
ว่ากำลังเดินไปในทิศทางไหน อย่างที่ได้แสดงไว้ในตอนเริ่มต้นว่า วันเวลาผ่านไปผ่านไป
เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังบำเพ็ญทานศีลภาวนา หรือเรากำลังแสวงหาลาภยศ
สรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

**อันนี้ปัญญาจะเป็นผู้วิเคราะห์บอกเราว่า เรากำลังไปทางไหนกัน ถ้าไปในทางสู่กองทุกข์
ปัญญาก็บอกว่าให้หยุด แต่ถ้าเราไม่มีสมณภาวนาไม่มีอุเบกขา เราก็หยุดไม่ได้** คนเขา
ส่งตัวให้ไปเที่ยวก็ตัดใจไม่ได้ ส่งตัวคืนไปให้เขาไม่ได้ บางคนอุตุล่ำให้ส่งมาให้ตัวฟรีๆ ไม่
ต้องเสียเงิน ให้ไปเที่ยว ๒ - ๓ อาทิตย์ นี่ปัญญาหายไปหมดเลย เหลือแต่ว่าเตรียมตัว
จะไปเมื่อไหร่เท่านั้น ดูแต่วันเวลา อันนี้เพราะไม่มีปัญญาบอกว่ากำลังเดินเข้าสู่กองทุกข์
ถ้ามีปัญญาแต่ถ้าไม่มีอุเบกขา ก็หยุดไม่ได้อีกละ สองจิตสองใจคิดไปคิดมาร้อยแปดพัน
ประการ ในที่สุดก็ไปอยู่ดี เพราะว่ามันไม่มีอุเบกขา ใจไม่มีความสุขในตัวของมันเอง มัน
เลยต้องไปหาความสุขข้างนอก เหมือนสามีภรรยาที่ไม่มีความสุขในบ้าน ก็จะต้องออกไป
หาความสุขนอกบ้าน สามีที่ต้องออกไปหาความสุขนอกบ้าน เพราะเวลากลับมาบ้านก็
โดนภรรยาตำ โดนภรรยาบ่น มันก็ไม่มีความสุข แต่เวลาไปข้างนอกมีคนหนุนคนนี้มา
คอยเอาอกเอาใจ คอยมาตอบสนองความอยากความต้องการต่างๆ ได้รับความสุขมันก็
เลยไม่อยากจะกลับบ้าน อันนี้ก็เหมือนกัน **ใจของพวกเขาถ้ายังไม่มีความสงบนี้ มันจะ**

ไม่มีความสุขในตัวของตัวเอง มันก็เลยต้องไปหาความสุขจากภายนอก หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน แต่ถ้ามันมีความสุขภายในแล้ว มันจะไม่อยากออกไปข้างนอก เพราะความสุขภายในนี้มันเหนือกว่าความสุขภายนอก ถ้ามีความสุขตัวนี้แล้วตัณหาคความอยากจะมาถึงไปนี้ยาก นอกจากไม่รู้เท่านี้เองว่าเป็นตัณหา ไม่รู้ว่าไปสู่กองทุกข์ จึงต้องใช้ปัญญามาสอน ว่ากำลังไปสู่กองทุกข์

ปัญญาจะเป็นผู้พิจารณาว่า สิ่งที่ได้มานี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือไม่เป็นสุข เราสามารถเก็บเอาไว้เป็นของเราไปได้ตลอดหรือไม่ ถ้าปัญญาพิจารณาว่ามันไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์ เราเก็บมันไว้ไม่ได้มันจะต้องจากเราไป เราก็จะได้ไม่ไปเอามัน เมื่อเราไม่ไปเอามันมาเราก็จะไม่ทุกข์ พอไม่ไปเอาแฟนมาเราก็ไม่ต้องมาทุกข์กับแฟน เวลาแฟนตายไปก็ไม่ต้องมาร้องไห้ร้องไห้ เพราะไม่มีแฟนจะตาย นี่คือปัญญา มันจะบอกเราให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ความอยากของเรายังอยากได้อยู่ ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ **มันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา** พอเห็นอย่างนั้นแล้วมันก็จะได้หยุดความอยากได้ ถ้ามันมีอุเบกขา มีความสุขในตัวของตัวเอง มันก็บอกว่าไม่ต้องไปแล้วอยู่ในบ้าน หาความสุขในใจเอง ดีกว่า กลับมานั่งสมาธิทำให้สงบดีกว่า ใจสงบแล้วเย็นสบาย นี่คือหน้าที่ของปัญญา ที่จะมาเป็นผู้บอกทางให้แก้ไข ให้รู้ว่ากำลังเดินไปในทิศทางไหน แล้วถ้าใจมีความสุขมีอุเบกขา ใจก็จะไม่ไปทำตามความอยากต่างๆ ได้ ถ้าไม่มีปัญญา บางทีก็ยิ่งถูกหลอกคิดว่าเป็นความสุขที่ดีกว่า ความสงบที่มีอยู่ก็ได้ อย่างในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงตรัสรู้ ผู้ที่ได้ฌานได้สมาธิแล้ว เวลาออกมาก็ยังไปเดินเข้าหาความทุกข์ได้อยู่ เช่นไปหาความสุขจากร่างกาย ยังอยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอเกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความสุขที่ได้จากสมาธินั้นก็หายไปหมด เพราะไม่มีปัญญาสอนใจว่า การไปหาความสุขจากร่างกายก็เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข เพราะร่างกายมันก็ไม่เที่ยง มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันจะไม่อยู่กับเราไปตลอด ถ้าอยากให้มันอยู่กับเราไปตลอด อยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้แหละเป็นวิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบขึ้นมาเอง ทรงเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งต่างๆ เช่นร่างกาย

ผู้ที่ยังไม่ได้มีปัญญาจะไม่เห็น ถ้าบำเพ็ญแต่สมาธิเพียงอย่างเดียว เวลาออกจากสมาธิมา พอเห็นร่างกายของตนเอง ก็อยากจะให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ อยากจะให้ร่างกายไม่เจ็บ ไข้ได้ป่วย อยากจะให้ร่างกายนี้ไม่ตาย แต่พอต้องไปเจอกับความแก่ความเจ็บความตาย ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะยังเดินเข้าหาร่างกายอยู่ ยังยึดติดอยู่กับร่างกาย ไม่ถอน ออกมา ไม่ถอยออกจากร่างกาย ไม่ปล่อยวางร่างกายให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน มัน จะแก่ก็ปล่อยมันแก่ไป มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป มันจะตายก็ปล่อยมันตายไป เพราะ มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เราไปสั่งไปห้ามมันไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ ตายไม่ได้ เหมือนกับร่างกายของคนอื่นนี้ เราไปห้ามไม่ให้เขาแก่ไม่ให้เขาเจ็บไม่ให้เขา ตายไม่ได้ ฉะนั้น ร่างกายของเรามันก็เป็นเหมือนกัน ห้ามไม่ได้เหมือนกัน อันนี้เป็น ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาขึ้นมาด้วยพระองค์เอง จึงทรงเป็นพระพุทธเจ้า ขึ้นมา ทรงเห็นว่าความทุกข์นั้นเกิดจากความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย และ การจะดับความทุกข์นั้นก็ต้องเห็นความจริงของร่างกายว่า ร่างกายมันไม่เที่ยงเกิดแล้ว ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ร่างกายนั้นมันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เราไปสั่งมันไม่ได้ห้ามมัน ไม่ได้ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ต้องปล่อยมันไป นี้แหละคือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ที่ทรงนี้เอง จึงทำให้พระพุทธเจ้านั้นไม่มีความ ทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะทรงเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด ก็เลยปล่อยวางไม่ยึดไม่ติด เขาจะเจริญก็ปล่อยเขาเจริญไป เขาจะเสื่อมก็ปล่อยเขาเสื่อมไป ทำได้ก็ทำไป ดูแลรักษา ร่างกายได้ก็ดูแลไป ดูแลไม่ได้ก็ต้องปล่อยมันไปก็เท่านั้นเอง นี่คือเรื่องของปัญญา ที่ ต้องมีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ถึงจะสามารถหยุดความอยากดับความทุกข์ได้

สมัยพระพุทธกาลนั้น ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้นั้น มีผู้มีสมาธิกันมากมายแต่ไม่มี ปัญญา พอพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบปัญญา แล้วทรงเอามาเผยแผ่ พอแสดงธรรมไป ครั้งเดียวเท่านั้นก็บรรลุธรรมกันขึ้นมาได้ บางแห่งนี้บรรลุธรรมกันทีเดียว ๕๐๐ รูปเลย เพราะเขามีสมถภาวนากันอยู่ทุกคน ได้บรรลุธรรมกันทุกคน มีอุปบนาหากันทุกคน พอได้ ยินเรื่องของไตรลักษณ์เขาก็เข้าใจ เขาก็หยุดตัดทอนความอยากได้ทันที เขาก็บรรลุกันได้ ทันที แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ มันตรงกันข้ามกัน สมัยปัจจุบันนี้มีปัญญาเยอะแต่ไม่มีสมถะ ไม่มีความสงบกัน มีแต่เรียนกัน สุตตมยปัญญา ฟังธรรมกันจนหูฉีกกัน รู้กันหมดว่า

ไตรลักษณ์เป็นอะไร อริยสัจ ๔ เป็นอะไร แต่ไม่มีอุเบกขาไม่มีความสงบ ใจไม่นิ่ง พอ ตัณหาเกิดขึ้นมาก็สู้ไม่ไหว พอบอกอยากจะทำสมาธิ มันก็คว่ำไปก่อนแล้วมือก็ยื่นไป ก่อนแล้ว สติปัญญาตามไม่ทัน นี่คือการแตกต่างกันกับสมัยพุทธกาลกับสมัยปัจจุบัน ปัจจุบันจึงไม่ค่อยบรรลุผลนิพพานกัน เพราะขาดสมถภาวนา เพราะหลงคิดว่ามี ปัญญาแล้ว เป็นปัญญาชนกันทั้งนั้น ฟังธรรมกันรู้เรื่อง รู้หมดจบพระไตรปิฎก เหมือนกับพระโกฎิฐิละเลย พระโกฎิฐิละไบลานเปล่า พวกเราก็คงจะอยู่ในสภาพนั้น ไบ ลานเปล่า ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์นี้ โอ ไม่รู้เป็นกัณฑ์ไหนก็เข้าไปในเครื่อง อัดเสียงนี้ อยากจะฟังกัณฑ์ไหน กดเบอร์ไหนโผล่ขึ้นมา ฟังแล้วมันบรรลุกันที่ไหน ฟัง แล้วมันก็เหมือนเดิม เพราะมันไม่ภาวนากัน ไม่เจริญสมถภาวนากัน

ฉะนั้นอย่าไปมองข้ามเรื่องสมถภาวนา สำคัญมาก คำสอนครั้งแรกของหลวงปู่มั่นให้กับ หลวงตา ก็คือให้เจริญสมถภาวนา หลวงปู่มั่นบอกว่า ท่านเป็นมหาแล้วท่านเรียนจบ พระไตรปิฎกมาแล้ว แต่ความรู้เหล่านี้มันไม่เป็นประโยชน์กับท่านตอนนี้ ท่านต้องมาทำ ใจให้สงบก่อน ถ้าใจสงบแล้ว ที่นี้ความรู้ที่ท่านเรียนมานี่มันจะเป็นประโยชน์กับใจ นี่เป็น คำสอนที่หลวงตาท่านเล่าให้ฟัง ตอนที่ไปขอกราบอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็ให้ โอวาทไว้ดังนี้ **จึงขอให้พวกเราจงพยายามเจริญตามแนวทาง คำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างเคร่งครัด ท่านสอนให้ทำทานก็ทำทาน รักษาศีลก็รักษาศีล ให้เจริญสติก็เจริญสติ ให้เจริญสมถภาวนาทำใจให้สงบ ทำใจให้เป็นหนึ่งก็ทำไป แล้วค่อยออกไปเจริญปัญญา รับรองได้ว่าทำตามขั้นตามตอน แล้วผลก็จะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน**

การแสดงก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม หนูมีปัญหา ปัญหาเดียวกันแต่ว่ามี ๒ เหตุการณ์คะ หนูเป็นคนที่เจริญมรณานุ สติ ด้วยการหนูจะใช้คำถามที่คอยถามตัวเอง ย้ำกับตัวเองตลอดเวลา คือจะถาม ว่า พร้อมจะตายไหม เราจะเสียดายชีวิตไหมถ้าเราตายตอนนี้ ถ้า ณ วินาทีนี้เรา จะเสียดายชีวิตไป แล้วเวลาที่หนูเข้าสมาธิ มีอยู่ครั้งหนึ่งหนูนั่งไปได้ไม่นานมาก แล้ว หนูก็เกิดอาการเหมือนกับหงุดหงิด ถ้าเป็นปกติหนูก็คงจะรีบลุก แต่ว่าวันนั้นหนู อยากจะลองนั่งต่อไป พอหนึ่งไปสักพักหนึ่ง หนูเริ่มรู้สึกว่หนูเห็นอะไรบางอย่าง

เหมือนกับเป็นยุง มันยิบๆอยู่แล้ว หนูก็ยังรู้สึกถึงกายที่ยังนั่งอยู่ แล้วหนูก็เริ่ม
สังเกตว่า ก่อนที่หนูคิดจะลุกนี้ หนูเริ่มหันกลับมามองว่า ตัวนี้ต่างหากที่เป็นตัว
ปัญหา ที่ทำให้หนูรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ หนูก็เลยนั่งต่อไปแล้วหนูก็พยายามดู
เป็นอนิจจังไป ก็นั่งต่อไปแล้วก็ยังย้ำคำถามที่หนูใช้เรื่องความตาย ก็ยังย้ำต่อไป
เรื่อยๆยังไม่ยอมหยุด พอทุกขเวทนามันเริ่มมา หนูก็ยังพยายามนั่งต่อไป ลักพัก
ถ้าเป็นปกติหนูจะรู้สึกถึงทุกขเวทนาที่มากกว่านี้ที่แรงกว่านี้ แต่ว่าครั้งนั้น มันมา
เรื่อยๆนะค่ะ แต่ว่าถึงจุดหนึ่งมันก็ทนไม่ไหว

แล้วก็อีกเหตุการณ์ก็คือคล้ายๆกัน ก็มีทุกขเวทนาเข้ามา แต่ว่าหนูรู้สึกถึงความ
เจ็บที่ขา แล้วลักพัก มันก็เริ่มสังเกตเห็นว่า ตัวหนูไม่แน่ใจว่ามันคือจิตหรือเปล่า
คะ รู้สึกว่าร่างกายที่เป็นตัวหนูนี้ หนูเห็นความร้อนกับความเย็น หนูเห็นว่าสิ่งที่
เป็นหนูข้างใน มันเย็นในขณะที่ความเจ็บปวดข้างนอกที่รู้สึกที่ขามันร้อน หนูเริ่ม
สังเกตเห็นว่าเวลาที่หนูอยากจะลุก หนูรู้สึกถึงทุกขเวทนา รู้สึกถึงความเจ็บที่มาก
ขึ้น หนูเห็นอาการของหนูค่ะ อาการของจิตว่า มันพยายามที่จะต้าน เวลาที่มัน
กลัว เวลาที่มันเฉยๆ เวลาที่มันเย็น แต่ว่าสุดท้ายหนูก็ยังไม่สามารถข้ามมันไปได้
แต่หนูก็ยังไม่ได้หยุดที่จะทำตรงนี้นะค่ะ ณ จุดนี้คือหนูยังขาดสติใช้ไหมคะ

ตอบ ยังขาดปัญญา ยังไม่สามารถแยกเวทนาออกจากใจ ออกจากร่างกาย คือไม่
สามารถเห็นเวทนามีเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ร่างกายก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง
ใจก็เป็นผู้รู้ ใจยังไม่เป็นผู้รู้ ใจยังเป็นผู้ปรุงแต่ง ยังมีความอยากให้เวทนาหาย
หรือยังมีความกลัวความเจ็บของร่างกายอยู่ ก็เลยทำให้ใจไม่ปล่อยวาง ใจไม่สงบ
ไม่สักแต่ว่ารู้ ถ้าพิจารณาเห็นว่า สภาวะธรรมเช่นร่างกายเขาก็เป็นอย่างนี้ เขาเกิด
แก่เจ็บตาย เวทนามีก็เป็นสภาวะธรรมที่เกิดไปตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เวลาเขาอยู่ จะไป
อยากให้เขาดับก็ได้ ถ้าเกิดความอยากให้เขาดับก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา
ภายในใจ มันไม่เห็นตรงนี้ ถ้าเห็นตรงนี้ มันก็จะทำให้ปล่อยวางเวทนาได้ เมื่อสั่ง
เขาไม่ได้ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยเขาเป็นไป ใจไม่ได้เป็นเวทนา ใจ
เป็นผู้รู้ ก็ให้รู้ไปเฉยๆ เรายังไม่รู้จักแยกแยะธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ให้เป็นอิสระ คือ

ไม่ให้ไปผูกพันกัน ให้ร่างกายก็เป็นเพียงแต่ร่างกาย ให้เวทนาก็เป็นเพียงแต่เวทนา ให้ใจก็เป็นเพียงแต่ใจ เป็นผู้รู้เท่านั้น ตอนนี้อิฏฐกิเลสตัดหาความอยากมาผูกมัด ให้ติดอยู่กับเวทนาติดอยู่กับกาย เพราะยังไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา เวทนาเป็นเรา เราเป็นผู้รับความเจ็บเป็นเวทนา มันก็เลยทำให้เกิดตัดหาความอยากไม่ให้มันเจ็บ เพราะเราคือใจ อยากจะมีแต่ความสุขไม่อยากจะเจอความทุกข์ มันก็เลยยังไม่สามารถที่จะปล่อยวางเวทนาได้ ให้สักแต่ว่ารู้ได้ เพราะกำลังของสมาธิก็ยังมีไม่พอ ควรจะเสริมกำลังสมาธิขึ้นมาก่อน เวลาเจอทุกขเวทนา ควรจะกำหนดอารมณ์อะไรสักอย่าง เป็นที่ผูกใจไว้ เช่น การบริการรพบุท หรือการสวดมนต์ หรือการพิจารณาอาการ ๓๒ ท่องชื่อของรายการไปก่อน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ อย่าให้ใจไปรุ่มกับความเจ็บ อย่าไปรุ่มกับทุกขเวทนา อย่าไปสนใจมัน ให้ใจมีงานทำ เพื่อจะได้ไม่ไปอยากให้ทุกขเวทนานั้นหายไป

เบื้องต้นวิธีต่อสู้กับทุกขเวทนาต้องใช้สติก่อน พุทโธไปให้ถี่เลย อนิจจังทุกขัง อนัตตาก็ได้ ท่องมันไป ท่องไปให้มันขาดใจไปกับอนิจจังทุกขังอนัตตา อย่าให้มันไปคิดถึงความเจ็บ คิดถึงทุกขเวทนา แล้วใจจะปล่อยได้ชั่วคราว ใจก็จะเข้าสู่ความสงบเป็นอุเบกขาได้ พอมีอุเบกขาแล้ว ในคราวต่อไปเวลานั่งแล้วเจอความเจ็บ ก็ลองแยกดูพิจารณาเป็นส่วนๆไป ร่างกายก็เป็นดินน้ำลมไฟ ดินน้ำลมไฟมันจะไปรู้ว่ามันเจ็บได้อย่างไร เวลาคนตายเอาไปเผาไฟ ไม่เห็นมันดิ้น ไม่เห็นมันร้อง ใครร้องกันแหมเวลาที่ร่างกายมันเจ็บ ร่างกายเจ็บไอ้คนร้องก็คือกิเลสตัณหาตัวเอง ความกลัวความเจ็บ นี่เราต้องรู้จักแยกแยะไป ว่าร่างกายก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มันไม่สะทกสะท้านต่อทุกขเวทนา ทุกขเวทนามันก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกขเวทนา มันก็แสดงไปตามเหตุปัจจัยของมัน ผู้รู้คือใจ ก็ไม่รู้ว่าตามความจริงไปรู้ตามความอยาก รู้เพื่ออยากจะทำให้ทุกขเวทนาหายไป มันก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมาที่ทนไม่ได้ ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่ใจรับได้ทนได้ แต่พอมีกิเลสตัณหาเกี่ยวข้องกับ มาอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ก็เลยเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา เป็นทุกข์ที่ใจทนไม่ได้ อยู่สู้ไม่ได้ ไม่ใช่ทุกข์ของทุกขเวทนา แต่ทุกข์ในอริยสัจที่เกิด

จากสมุทัย คือความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ฉะนั้นหน้าที่ของใจของสติปัญญา ก็ต้องสนใจว่าอย่าไปอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป เพราะสิ่งมันไม่ได้จับไล่มันไปไม่ได้ ถ้ามันจะอยู่ที่ไหนมันอยู่ ถ้าไม่ชอบก็หัดชอบมันเสีย ถ้าชอบมันแล้วก็อยู่ด้วยกันได้ใช่ไหม คนเราเวลาอยู่ด้วยกัน ถ้าไม่ชอบนี่อยู่ด้วยกันมันทุกข์ไหม แต่ถ้าชอบนี่ อยู่ด้วยกันนี่มันสุขไหม มันก็คนๆเดียวกัน เวลาชอบกันก็อยู่ด้วยกันได้ พอไม่ชอบกันขึ้นมาอยู่ด้วยกันไม่ได้แล้ว มันทุกข์ขึ้นมาในใจ ความทุกข์ใจมันเกิดจากความชอบไม่ชอบ เวลาต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบมันก็ต้องทุกข์ใช่ไหม เวลาเสียสิ่งที่ชอบไปมันก็ทุกข์

ฉะนั้นเวลาต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็หัดเปลี่ยนใจ หัดชอบมันเสีย หัดชอบทุกข์เวทนา แล้วต่อไปก็จะไม่ทุกข์ วิธีชอบทุกข์เวทนาคืออย่างไร ก็อยู่กับมันไปหรือคิดถึงสิ่งที่เราชอบ เราชอบกระเป๋าสวยๆก็มองไ้ทุกข์เวทนานี้ ว่าเป็นเหมือนกระเป๋าสวยๆ อยากจะได้มัน ลองเอาตัวอย่างของความชอบมาใช้กับสิ่งที่เราไม่ชอบ แล้วใจมันก็จะค่อยๆปรับ จากความไม่ชอบเข้าสู่ความเป็นกลางได้ เราต้องการให้ใจอยู่เป็นกลาง คือจะชอบก็ไม่เชิงจะไม่ชอบก็ไม่ใช่ อยู่ระหว่างความชอบกับความไม่ชอบ ถ้าใจมันไปอยู่ที่ไม่ชอบก็ต้องดึงมันกลับมาอยู่ตรงกลาง การจะดึงมันกลับมาก็ต้องใช้การชอบดึงมันมา ถ้าไปใช้การไม่ชอบมันก็จะยิ่งไปใหญ่ มันก็จะยิ่งไปสุดทาง เมื่อมันเหมือนกับรถ ถ้ามันวิ่งออกไปทางขวาเราก็ต้องดึงมันกลับเข้ามาทางซ้าย มันถึงจะเข้ามาอยู่ตรงกลางถนนได้ ถ้ามันอยู่ทางซ้ายก็ต้องดึงมันขึ้นมาทางขวา ให้มันขึ้นมาอยู่ตรงกลาง ฉะนั้นได้ถ้าเจอทุกข์เวทนาจึงหัดชอบมันเสีย ยินดีต้อนรับเขียนป้ายไว้เลย ฉันทชอบเธอ แม่เมตตาให้กับมัน ต้องหัดนั่งบ่อยๆ มันเจ็บก็พยายามอยู่กับมันไป พยายามทำใจรับใจให้ชอบมันเสียเหมือนคนกินพริกนี่ ถ้าไม่ชอบกินพริกนี่มันกินไม่ได้ พอกินไปคำเดียวมันก็ โอ้โห มันทุกข์ขึ้นมา แต่คนที่ชอบนี่กินไปก็เมตมันก็ไม่เดือดร้อน เพราะเขาชอบ ฉะนั้นถ้าเราไม่ชอบอะไร เราหัดกินไปเรื่อยๆต่อไปมันก็ชอบเอง มันก็ชิน แล้วต่อไปมันก็จะชอบมันก็จะไม่ต่อต้าน ตอนนี้อใจเราต่อต้านทุกข์เวทนา นี่เราต้องหาอุบายวิธีหยุดต่อต้าน

วิธีแรกก็คือใช้สติดึงออกมา อย่าไปคิดถึงมัน ให้คิดอยู่กับเรื่องอื่นแทน คิดถึง พุทโธธัมโมสังโฆ คิดถึงอนิจจังทุกขังอนัตตา คิดถึงอาการ ๓๒ ไป แล้วมันก็จะไม่ไปต่อต้านกับทุกขเวทนา แต่เนื้อมันเป็นอุบายของสติ มันก็ใช้ได้ชั่วคราว เวลาเกิดทุกขเวทนาทุกครั้งก็ต้องใช้แบบนี้ถึงจะอยู่กับมันได้ แต่ถ้าใช้แบบปัญญาคือ หัดชอบมัน รู้ว่าต้องอยู่กับมัน แยกกันไม่ได้เหมือนฝาแฝดอย่างนี้ ต้องอยู่ติดกันไป ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้ ตราบนั้นก็ต้องมีทุกขเวทนาอยู่ ก็หัดชอบมันเสีย หัดอยู่กับมันให้ได้ พออยู่กับมันได้แล้ว ต่อไปก็จะไม่ทุกข์กับมัน ถ้าใจปล่อยวางมันได้ ถ้ามันไม่ชอบก็ต้องพยายามหัดชอบมัน พิจารณว่ามันเป็นอนัตตาเราไปห้ามมันไม่ได้ ไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ สั่งมันไม่ได้ แต่สิ่งที่เราสั่งได้ก็คือใจเรา อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปรังเกียจมัน อย่าไปอยากให้มันหายไป เข้าใจไหม

ถาม เวลาที่นั่งสมาธิแล้วมีความสงบ แล้วมันเกิดความสุขหลายแบบนะคะ บางทีก็เหมือนอยู่ในน้ำ บางทีก็เหมือนลอยไปตามลม แต่ว่าบางทีก็คือมันจะมีความสุขพุ่งขึ้นไปเลยคะ แบบอย่างรวดเร็ว แล้วคราวนี้เวลาที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ ก็คือถ้ายังมีคำบริกรรมหรือว่ายังดูลมได้อยู่ ก็คือจะบริกรรมแล้วก็ดูลมไปคะ แล้วก็นั่งมองความสุขไป แต่ว่าถ้าเกิดบางทีก่อนที่จะเกิดความสุขนี้ คำบริกรรมกับลมนี้มันเบามาก จนที่เวลาที่เกิดความสุขขึ้นมาเนี่ย ความสุขมันมากกว่าเราก็ไม่สามารถกลับไปที่จะบริกรรมหรือดูลมได้คะ ก็เลยใช้วิธีว่าก็ดูความสุขที่เกิดขึ้นนั้นไปนะคะ แล้วสักพักสักประมาณสักนาทีหนึ่งมันก็ดับไปเองอย่างนี้คะ

ตอบ ก็ให้ใช้สักแต่ว่ารู้ไป เป้าหมายของเราคือต้องการไปสู่ความว่าง ไม่มีความสุขแบบนั้น ให้มีความสุขอีกแบบหนึ่ง ความสุขที่เกิดจากความว่างเกิดจากอุเบกขา อันเนื้อมันเป็นความสุขอีกแบบหนึ่งที่มันเป็นคุณสมบัติคู่กับความสงบของใจ มันไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการภาวนาพุทโธๆ แล้วมันก็ไหลขึ้นมาระหว่างก่อนที่เราจะเข้าไปสู่อุเบกขานั้น มันก็จะมีความสุขมีปิติ แบบนั้นมันก็เป็นแบบชั่วคราว ก็ให้รู้ไปเท่านั้นเอง ขอให้เราอยู่กับการภาวนาหรืออยู่กับผู้รู้ คือสักแต่ว่า

รู้ เป้าหมายของเราก็คือต้องการให้ใจว่าง ให้ใจสงบนิ่ง เป็นอนุเบกขา แล้วจะมี
ความสุขอีกแบบหนึ่ง

ถาม มีโยมถามท่านพระอาจารย์ว่า เวลาภาวนาพุทโธ จิตมักไปคิดเรื่องอื่น พระ
อาจารย์บอกให้นับพุทโธ ๑ พุทโธ ๒ ไปเรื่อยๆ ให้จิตจดจ่ออยู่กับการนับ พอ
กราบลาพระอาจารย์ออกจากวัด โยมก็เริ่มนับพุทโธจากชลบุรีไปเรื่อยๆจนถึง
บ้าน กลับถึงบ้านสวดมนต์ไหว้พระ นั่งพุทโธจน ๓๐๐ หยุดลึ้มตัวนอนเริ่มนับ
พุทโธ ๑ ใหม่ จนพุทโธ ๕๐ กว่าแล้วหยุด รู้สึกเหมือนคนเหยียบเท้า รู้สึกว่าง
เริ่มหมუნจากซ้ำ ก็พุทโธต่อแต่ไม่นับแล้ว ว่างเริ่มหมუნเร็วขึ้นนึกถึงคำที่ท่าน
อาจารย์บอกว่า ให้ดูมัน แต่มันหมუნเร็วมากขึ้นจนหายใจไม่ออก และเหมือนจะ
ดิ่งลง เกิดความขัดแย้งในใจ จะให้มันหมუნต่อหรือจะหยุด เริ่มหายใจไม่ออก
เหมือนมีอะไรบีบรัดทนมไม่ไหวอีกต่อไป พยายามหยุดตัวเองไม่ให้หมუნและดิ่ง
ตัวเองออกมา ลืมตา เหนื่อย ตกใจ ดุณาฬิกาฟิ่งลึ้มตัวนอนได้ลึบกว่านาฬิกาเอง ไม่
หลับและไม่กล้านับพุทโธต่อไป กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า ถ้าเจอเหตุการณ์
แบบนี้อีก ลูกควรทำอย่างไรดีคะ

ตอบ ความจริงไม่ควรไปสนใจสิ่งที่ปรากฏให้รู้ให้เห็น ควรจะเกาะติดอยู่กับพุทโธไป
อย่างเดียว ส่วนอะไรจะเกิดขึ้นก็อย่าไปสนใจมัน แล้วเดี๋ยวมันก็จะหายไปเอง ถ้า
ไปให้ความสนใจกับมันแล้ว มันก็จะทำให้เรามีความผูกพันติดกับมันไป จน
บางครั้งเราก็จะทนภาวนาต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ
ไม่ว่าจะมีภาพแบบไหนปรากฏขึ้นมา อย่าไปสนใจ เดี่ยวมันก็จะพาเราเข้าสู่ความ
สงบ

ถาม โรคที่เกิดจากกรรมเก่าในอดีตมีผลในปัจจุบัน พอเราตายแล้วเกิดเป็นคนในชาติ
ต่อไปอีก โรคเดิมของกรรมเก่าจะติดตามมาอีกไหมเจ้าคะ

- ตอบ** ถ้ามันยังไม่หมดมันก็ติดตามมา ถ้าหมดแล้วมันก็ไม่ติดตามมา มันอยู่ที่กำลังของกรรมที่เราทำไว้ ว่าหนักหรือเบา เช่นเราไปฆ่าคน ๑๐ คนกับฆ่าคน ๑ คนนี้ น้ำหนักมันก็ต่างกัน วิบากมันก็ต่างกัน
- ถาม** ถ้าแม่ของเรามีอารมณ์แปรปรวน เป็นทุกข์ เข้าทางธรรมไม่ได้ แล้วเราก็ดูรับรู้เฉยๆ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น เพราะเราช่วยเขาไม่ได้ แต่เราก็รักษาใจเราให้เป็นปกติ กรณีแบบนี้เราปล่อยให้เขาเป็นไปตามสภาพเขา ถือว่าเราทำผิดไหมคะ หรือต้องช่วยเขาอย่างไรดีเจ้าคะ
- ตอบ** ก็เป็นเหมือนกับรักษาคนไข้ หมอก็รักษาอย่างสุดกำลัง รักษาได้เท่าไรก็รักษาไปเท่านั้น เมื่อรักษาไม่ได้ก็ต้องปล่อย เรื่องกรณีของคุณแม่ก็เหมือนกัน ถ้าเราพยายามช่วยคุณแม่อย่างสุดกำลังแล้ว ก็ช่วยได้เท่านั้นก็ต้องหยุดไป ช่วยไปมากกว่านั้นก็ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา การที่เราหยุดนั้นก็ไม่ได้ถือว่าเป็นบาปแต่อย่างใด
- ถาม** กระผมปฏิบัติภาวนาพุทธโธ จนเกิดปิติมีอาการขนพองสยองเกล้า แล้วจึงหยุดบริการรณ พังผู้นี้ผู้คิด เห็นความไม่นึกไม่คิด เห็นผู้รู้ทำหน้าที่รู้ เกิดดับ เกิดดับ เป็นสันตติติดต่อกัน แต่ต้องการให้ผู้รู้ รู้โดยไม่เกิดดับ อุปมาให้หนึ่งเหมือนน้ำที่ไม่ต้องลม แต่ก็สุดเหลือความพยายาม จึงพิจารณาผู้รู้ โดยนำหลักไตรลักษณ์มาคลี่คลาย เห็นผู้รู้ยังข้องในไตรลักษณ์อยู่ ทันใดนั้นเกิดวางผู้รู้ เห็นความว่างเบาละเอียดเปรียบดังอากาศ เกิดกระแสของความรู้ละเอียดกระจายออกมาทั่วกาย ห่างประมาณหนึ่งแขนโดยหมายเป็นวงกลม เกิดความรู้ความเข้าใจว่า บุคคลรอบข้างมีความสุข มีความเศร้าหมองของใจ ไปในลักษณะอารมณ์ใด โดยไม่สงสัยในความรู้นั้น อยู่ได้ประมาณชั่วโหม่งกว่าๆ อาการนั้นก็อันตรธานไป กลับมาเป็นปกติตามเดิม จึงได้พิสูจน์สิ่งที่รู้ก็เป็นความจริงตามความรู้ อีกแนวทางหนึ่ง กระผมบริการรณพุทธโธอยู่ เกิดจิตรวมลงไปในที่ท่ามกลางอก เห็นอาการของความรู้ นั้นเด่นชัด ความคิดอยู่บนหัวแต่ความรู้อยู่ที่ท่ามกลางอก อาการนี้เป็นบ่อยมาก

บางทีก็ไม่บริการก็เป็นเอง เลยเกิดความสงสัยว่า จะปฏิบัติไปในทิศทางไหนในระหว่าง ๒ ทางนี้ครับ

ตอบ ทางแรกก็ไม่ควรไปเพราะว่า ภาวนาไปแล้วปรากฏอะไรให้เห็นให้รู้ก็หยุดภาวนา อันนี้ก็จะไปไม่ถึงอุเบกขา ต้องการภาวนาต่อไป เวลาเมื่อไรปรากฏมาให้รับรู้ ถ้าเรายังบริการมพุทธได้เราก็บริการมพุทธต่อไป เพราะเรายังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง คืออุเบกขา จิตรวมเป็นหนึ่ง สักแต่ว่ารู้ ปราศจากความคิดปรุงแต่ง ประการที่สองที่เล่าให้ฟังนี้ก็คล้ายๆจะถึงแต่ยังไม่ถึง เพราะยังมีความคิดปรุงแต่งอยู่ ก็ต้องภาวนาต่อไป จนกว่าความคิดปรุงแต่งนั้นหายไป เหลือสักแต่ว่ารู้ เพียงอย่างเดียว

ถาม หนูเป็นพยาบาลอีก ๗ ปีลาออกจะได้บำนาญ แต่หนูรู้สึกเบื่อยากลาออกไปบวชชี ไม่อยากสร้างภพชาติอีกแล้ว อยากหลุดพ้น แต่แม่ขอร้องให้ทำต่ออีก ๗ ปี เพราะท่านบอกว่าเป็นแม่ชีถ้าไม่มีเงินใช้มันลำบาก และแม่ก็ยังเบิกได้อีก ท่านยังต้องพึ่งพาเราอยู่ ท่านมีลูก ๓ คนแต่เราเป็นคนเดียวที่ให้เงินเดือนท่าน ท่านบอกถึงตอนนั้นท่านก็จะไปปฏิบัติกับเราด้วย ถ้าเราคือรุ่นลาออกและบวชชี โดยที่แม่ไม่อนุญาต จะเป็นบาปต่อแม่และบวชชีได้หรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่เป็นบาปหรอกเพราะว่าการไปบวชนี่เป็นการไปทำบุญ เหมือนพระพุทเจ้าทรงสละราชสมบัติ แล้วก็ไปบวช แต่คนอื่นก็อาจจะลำบาก อันนี้ถ้าเรามีจิตใจที่แน่วแน่ เราก็จะมองไปว่ามันเป็นวิบากของเขา ที่เกิดมาต้องมาเจอเราเป็นลูก แต่ถ้าเราไปแล้วเกิดเราได้ไปบรรลุนิพพาน เราก็จะกลับมาช่วยเขาได้เหมือนกับพระพุทเจ้า ที่ได้กลับมาช่วยบรรดาพระญาติทั้งหลายให้ได้บรรลุนิพพาน

ถาม เคยถามพระอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านเคยบอกไว้ว่าบางทีกิเลสก็หลอกเราบอกว่าเมื่อทางโลก พอไปบวชจริงๆใจจะกังวลคิดถึงทางบ้าน แล้วใจเราจะพะวงถึงแม่ การปฏิบัติเราจะไม่ก้าวหน้า ให้ทำหน้าที่นี้ไปก่อน ให้มองว่ามันเป็นเรื่องสมมุติ

พิจารณาไปด้วยทำงานไปด้วยก็ได้ ใจมันก็จะดูรับฟัง แต่พอฟังพระอาจารย์สุชาติเทศน์ ก็กลับมาคิดเรื่องบวชเหมือนเดิมอีก ควรทำอย่างไรดีคะ

ตอบ เราก็ต้องตัดสินใจเอาเองจะเอาแบบไหน คือเวลาเราสอนนี้เราไม่ได้สอนแบบบังคับให้ทำตาม เราเพียงแต่เป็นผู้ เหมือนกับคนขายรถยนต์ เราก็มีรถหลายระดับ เราก็ต้องเสนอรถยนต์ทุกระดับ ให้คนซื้อได้เลือกเอา อยากจะได้รถระดับไหนก็เลือกเอา ราคามันก็ต่างกัน ถ้าอยากจะได้รถระดับสูงก็ต้องเสียเงินมากหน่อย ถ้าอยากจะได้รถระดับต่ำก็เสียเงินน้อยหน่อย ฉะนั้นมันต้องมีได้มีเสีย ใ้การที่จะได้อย่างเดียวไม่มี

ถาม เรื่องการปฏิบัติ ตอนนี้รู้ว่าเรายังติดหลงอยู่ ภายคนอื่นมองว่าเป็นอสุภะได้ เพราะเห็นจากคนไข้ทุกวัน แต่ทำไมกายเราเองพิจารณาอย่างไรก็ไม่ขาด หนึ่งที่ก็บอกมันทุกวันว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มันไม่ใช่ของเรา แต่ทุกครั้งเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดทุกขเวทนาที่ไร มันไม่ยอมปล่อย มันยึดตลอดว่าเป็นเรา แม้จะปรกกรรมว่าอนัตตาก็ตาม

ตอบ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า มันเป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ เช่นร่างกายนี้ต้องมีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ ถึงจะก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาได้ ดินก็คืออาหารที่เรารับประทาน น้ำก็คือน้ำที่เราดื่ม ลมก็คือลมหายใจ ไฟก็คือคือความร้อนที่เกิดจากการรวมตัวของดินน้ำลมไฟนั่นเอง นี่คือเรื่องของธาตุ ๔ แล้วก็มาเป็นอาการ ๓๒ เป็นผสมชนลับพันหน่งเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ได้มาจากการรวมตัวของดินน้ำลมไฟแล้วเมื่อร่างกายหยุดหายใจ ธาตุทั้ง ๔ ก็จะแตกสามัคคีแยกทางกันไป ไฟก็ไปทางหนึ่ง น้ำก็ไปทางหนึ่ง ลมก็ไปทางหนึ่ง ดินก็ไปทางหนึ่ง ร่างกายของคนตายถ้าปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ สิ่งแรกๆที่ไปก็คือลม ลมหายไป สิ่งที่ ๒ ก็คือไฟ ร่างกายก็จะเย็น สิ่งที่ ๓ ที่จะไปก็คือน้ำ น้ำก็จะไหลออกมา ไหลออกมาจนกระทั่งร่างกายนี้แห้งกรอบ ผุเพื่อยกลายเป็นดินไป นี่คือการพิจารณา ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวเราอยู่ในนี้ เราเพียงแต่ไปตู่เอาว่าเป็นตัวเราของเรา ใจได้ร่างกายนี้มา ก็เหมือนกับเวลาเราได้ตู่ก็ตาม เราไปตู่ว่าเป็นของเรา

สมัยเด็กๆ เราได้ของอะไรมา นี่ เราก็จะยึดจะติดว่าเป็นของเรา พอมันหายไปเราก็ร้องไห้ ร้องไห้ให้เสียอกเสียใจ ร่างกายนี้ก็เหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่งที่เรามาจากพ่อแม่ พอได้มาแล้วเราก็ไปตุ้ไปคิดว่ามันเป็นตัวเราของเรา เราก็เลยยึดติดกับมัน พอมันจะเป็นอะไรไปเราก็ว่าวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะเราไม่ได้สนใจให้เรารู้ว่ามันเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง มันไม่ได้เป็นตัวเราของเรา เราต้องพยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้เห็นว่ามันเป็นเพียงตุ๊กตา หรือเป็นหุ่น ผู้ที่ชักหุ่นนี้ก็คือเรา เราเป็นคนสั่งให้ร่างกายนี้ทำอะไรต่างๆ ก่อนที่เราจะมาวันนี้ได้เราต้องคิดก่อนใช้ไหม นี่ความคิดก็คือเรานี่ เราเป็นผู้คิด คิดแล้วเราก็สั่งให้ร่างกายเดินทางมาที่นี้ ร่างกายจะทำอะไรได้นี้ต้องรอรับคำสั่งจากใจก่อน อย่างตอนนี้เดี๋ยวจะต้องลุกขึ้นนี้ ใจต้องสั่งให้ลุกก่อน ถ้าใจไม่สั่งให้ลุกมันก็ลุกไม่ได้

ฉะนั้นขอให้เราพิจารณาแยกใจกับกาย ว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ร่างกายเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่งที่พ่อแม่ให้เรามา แล้วเราก็ไปหลงไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราก็ต้องมาแก้มาคอยเตือนใจสอนใจมาแยกธาตุอยู่เรื่อยๆ ให้รู้ว่ามันทำมาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เหมือนกับตุ๊กตานี้ ถ้าเราลองแยกมันออกมาก็จะเห็นว่ามันทำจากวัสดุต่างๆ พอมันมารวมตัวกันก็เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา ร่างกายก็แบบเดียวกัน ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะเห็นชัดเจน แล้วมันก็จะไม่วุ่นวายกับความเป็นความตายของร่างกาย เพราะรู้ว่าเราไม่ได้ตายไปกับมัน

ถาม ถ้าเรามีความอยากเยอะเกิน เช่นอยากที่จะหลุดพ้น มันจะเป็นตัวขวางกั้นนิพพานหรือเปล่าคะ เพราะเราไม่อยู่กับปัจจุบัน มีแต่อยากไปข้างหน้าตลอด มีวิธีดับความอยากยังไงคะ

ตอบ มันก็ต้องมีขัณมิมา มันต้องเป็นทางสายกลาง อยากมากเกินไป มากเกินความเป็นจริงก็เป็นโทษ น้อยเกินไปก็ไม่เป็นประโยชน์ มันต้องอยากให้พอกับกำลังของเรา เราทำอะไรได้เท่าไร เราก็ทำไปตามกำลังของเรา อยากจะให้ได้มากกว่าที่เราทำได้มันก็ไม่เกิด จะทำให้เราทุกข์ใจไปเปล่าๆ ถ้าอยากน้อยไปเราก็จะก้าวไปข้างหน้าช้า แทนที่เราจะทำมาก เราทำมากได้แต่เราขี้เกียจไม่อยากจะทำอย่างนี้

มันก็จะก้าวไปช้า ฉะนั้นเราต้องยึดหลักความพอดี ตามกำลังตามความสามารถของเรา วันนี้เราทำได้มากน้อยเพียงไรเราก็ทำไปก่อน แล้วถ้าเราคิดว่ายังทำเพิ่มเติมขึ้นมาได้อีก เราก็ทำเพิ่มขึ้นไป ค่อยๆขยับขึ้นไป

ถาม ดิฉันอ่านหนังสือแล้วกล่าวว่า จิตคิดดีมีความสุขมากเท่าใด ตัณหาทำให้เกิดความทุกข์มากเท่านั้น ดิฉันเข้าใจว่า ยิ่งเราทำบุญทำกุศลมากเท่าใด เหมือนมีความสุขในอารมณ์ฌาน เราก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น เพราะเรายังยึดติดกับสุขใช้หรือไม่คะ

ตอบ ความทุกข์เกิดจากความอยาก ถ้าเราไม่ได้ทำด้วยความอยาก มันจะไม่ทุกข์ ถ้าเราทำด้วยเหตุด้วยผล มันจะไม่ทุกข์ เช่นทำบุญ เรามีปัจจัยที่เราจะทำได้เราก็ทำไป ทำแล้วก็จบ เราก็ได้ความสุขจากการทำบุญนั้น แต่ถ้าเราอยากจะทำมากกว่าที่เรามี มันก็จะทำให้เราทุกข์ได้ ฉะนั้นความทุกข์มันไม่ได้อยู่ที่การทำบุญการทำทาน แต่มันอยู่ที่ความอยากที่จะทำมากกว่าที่จะทำได้

ถาม หนังสือกล่าวว่า สุขกับทุกข์มันติดกัน เมื่อสุขมากก็ทุกข์มาก หมายความว่าอย่างไรคะ

ตอบ มันหมายถึงไปติดกับสิ่งที่ทำให้เราสุข หรือถ้าเรารักคนไหนมากเราก็จะทุกข์กับคนนั้นมาก เรารักคนไหน คนไหนให้ความสุขกับเรามาก เวลาที่เขาจากเราไปเราก็จะทุกข์มาก ความหมายมันหมายความว่าอย่างนั้น ถ้าเราอยู่กับคนที่เราไม่รักหรือรักน้อย เวลาเขาจากเราไปเราก็จะทุกข์น้อย ถ้าเราอยู่กับคนที่ไม่ชอบเลยนี้ เวลาเขาจากเราไปเราก็จะไม่ทุกข์เลย ฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าคนนั้นเราไปรักเขามากหรือน้อย ความสุขของเราที่เกิดจากความรักมากหรือรักน้อยนี้เอง ถ้ารักใคร่มากก็จะสุขมาก เวลาได้อยู่กับเขา แต่เวลาต้องจากเขาไปก็จะทุกข์มาก ฉะนั้นความสุขมากทุกข์มากนี้ก็อยู่ที่ความรักมากหรือรักน้อยนี้เอง

ถาม การปฏิบัติจนเป็นสัมมาทิฐิ ผลของการกระทำหรือวิบาก คือไม่ให้ผลบุญผลบาปเป็นกลางๆเหนือบุญเหนือบาปใช้หรือไม่คะ

ตอบ เรื่องของวิบากนี้เราไปเปลี่ยนมันไม่ได้ วิบากของกรรมที่เราทำมาแล้ว มันก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่การมีสัมมาทิฐินี้เป็นการสอนให้เรารู้ว่า การกระทำที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร การกระทำที่จะทำไม่ให้เกิดวิบากต่างๆ ที่เราไม่ปรารถนาทำกันเท่านั้นเอง เพื่ออนาคตเราจะได้ไม่ไปสร้างวิบากที่เราไม่ปรารถนามาให้เราต้องมารับ แต่วิบากเก่าที่เกิดจากกรรมเก่านี้ เราไปเปลี่ยนไม่ได้ อย่างพระพุทธเจ้า ถึงแม้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ก็ยังมีวิบากที่เกิดจากกรรมเก่า คือพระเทวทัต พระองค์ก็ทรงห้ามไม่ได้ แต่พระองค์ทรงมีสัมมาทิฐิที่จะรู้จักวิธีปฏิบัติต่อวิบากกรรมที่เกิดขึ้น ก็คือใช้ธรรมเป็นตัวปฏิบัติกับวิบากต่างๆ เช่น ใช้ความเมตตา ใช้ปัญญา ใช้อุเบกขา เช่นเวลาส่งคนมาฆ่าพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้ปัญญาสอนเขาไป ให้เขาเห็นโทษของการฆ่า เขาก็เลยไม่ฆ่าพระพุทธเจ้า เวลาส่งช้างมาทำนาก็ใช้แผ่เมตตา เวลาลึงก้อนหินลงมาทำนาก็ใช้อุเบกขา ไม่ตอบโต้อะไร นี่คือวิธีการปฏิบัติต่อวิบากกรรม ที่เกิดจากกรรมเก่าที่เราห้ามไม่ได้ ถ้าเรามีสัมมาทิฐิแล้วเราจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับวิบากต่างๆ ถ้ามีสัมมาทิฐิเราก็จะดำเนินชีวิตของเราไปในทางที่ถูก ที่จะทำให้ใจเรามีแต่ความสงบมีแต่ความสุข ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังจะต้องเผชิญยังต้องพบอยู่

ถาม การที่เราเกิดมาชาตินี้ มีกรรมและได้รับผลของกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง สนองตามมาเล่นงานในชาติปัจจุบันจนตาย หรือไม่ตาย อยากทราบว่ากรรมตัวที่ให้ผลในชาติปัจจุบัน จะตามให้ผลในภพหน้าไหมครับ กรณีเกิดมาเป็นมนุษย์อีกครั้งครับ เพราะกรรมเล่นงานในชาตินี้แล้ว

ตอบ ถ้ามันหมดมันก็ไม่ตาม ถ้ายังไม่หมด เหมือนเจ้าหนี้ถ้าเราจ่ายเขาไม่หมดเขาก็ต้องมาตามหนี้ต่อ ฉันทัด กรรมนี้ก็เหมือนหนี้ที่เราต้องใช้ ถ้าใช้หมดแล้วมันก็หมดไป ถ้ายังไม่หมดมันก็จะตามมาเก็บต่อไป

ถาม การพิจารณากรรมฐาน ๕ กระพุ่มภาวนาเกศา โดยทำความรู้ชั้นศีระชะ พอใจสงบ ลึกพัก เกิดมีความปรากฏของหัวกระโหลกศีระชะ ขณะนั้นก็เหมือนตกลูกเล็กน้อย เพราะคำบริกรรมที่ท่องไม่ตรงกับสิ่งที่มาปรากฏ ใจไม่ได้ไหว แต่คว่ำ

หาคำภาวณา เลยภาวณาอัตติ อัตติ ด้วยความไม่แน่ใจนัก แต่ใจสงบอยู่กับคำ
บริการอีกได้สักพักใหญ่ กราบเรียนถามว่า ควรทำเช่นไรหากมีสิ่งกำลัง
พิจารณาเปลี่ยนไป

ตอบ ก็ควรจะพิจารณาตามความเป็นจริงของสิ่งที่เราพิจารณา ถ้ามันเปลี่ยนไปเราก็
กลับมาที่เดิมที่เราเคยพิจารณาอยู่ หรือกลับมาเริ่มต้นพิจารณาใหม่ก็ได้ ถ้าเรา
คิดว่าสิ่งที่เราพิจารณามันเริ่มแหวกแนวไป ออกนอกกลุ่มนอกทางเราก็ไม่จำเป็นที่จะ
พิจารณาตามมันไป ให้เราพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง **เป้าหมายของ
การพิจารณา ก็เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของร่างกายว่าเป็น ๑. เป็นอนิจจังไม่
เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ๒. เป็นอนัตตาคือไม่มีตัวไม่มีตน เป็นเพียงอาการ ๓๒
และ ๓. ว่าเป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม** นี่คือนำมาพิจารณาการพิจารณาร่างกาย เรา
ต้องการความรู้รู้อย่างนี้เท่านั้น **ถ้ามันไปได้ความรู้รู้อย่างอื่นก็แสดงว่าเราหลงทาง
ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป** เราต้องการเห็นว่าร่างกายนี้มันเกิด
แล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เราไปห้ามมันไม่ได้ มันเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็น
เพียงอาการ ๓๒ ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกายนี้ ไม่มีเรา ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีพี่ ไม่มี
น้อง ไม่มีสามี ไม่มีภรรยาอยู่ในร่างกาย เวลาร่างกายของพ่อของแม่ของพี่ของ
น้องของเราตายไป พ่อแม่พี่น้องเรานี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกายอันนี้ พ่อแม่พี่น้อง
และตัวเรานี้อยู่ในใจที่ไม่ตาย ใจที่ไปเกิดใหม่ ใจที่ไปหาร่างกายอันใหม่ ให้
พิจารณาอย่างนี้แล้วเราจะได้ไม่กลัวตาย เราจะได้ไม่เสียใจเวลาคนที่เรารักตาย
จากเราไป เพราะเรารู้ว่าเขาไม่ได้ตาย เพียงแต่เป็นร่างกายของเขาที่เป็นเหมือน
คนรับใช้ ที่ตายไปเท่านั้น เขาก็ต้องไปหาคนรับใช้คนใหม่มารับใช้เขาต่อไป ถ้าเขา
เมื่อเขาก็ไม่ต้องกลับมาหาคนรับใช้ใหม่ เขาก็อยู่แบบไม่ต้องมีคนรับใช้ก็ได้ อย่าง
พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์นี้ ท่านก็เกี่ยวกับการที่จะต้องมาอาศัยคนรับใช้ เพราะ
มาได้ก็คนเดียวมันก็ตายไป ก็ต้องเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ ก็เลยไม่ต้องใช้มัน ฟังตัวเอง
ดีกว่า ฟังธรรมดีกว่า ฟังใจ ทำใจให้สงบแล้วก็ไม่ต้องมีร่างกายมาเป็นเครื่องมือ
หาความสุข

ถาม การเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง กับความเบื่อหน่าย เช่นเห็นร่างกายของ
ตัวเองเวลามีอะไรกระทบ ก็จะมองเข้าถึงภายใน คือไม่ได้ถือความเป็นตัวเราอยู่
เรื่อยๆ เห็นด้วยความเป็นจริงของมัน ตามความรู้ที่ทำได้ แต่ยังไม่ได้เกิดความ
เบื่อหน่ายไปเลยในสิ่งที่มีที่เป็น เห็นเป็นแบบเห็นไปแบบนี้ หรือทำความรู้ไปแบบ
นี้ถูกไหมครับ

ตอบ คือการเห็นแล้วเกิดความเบื่อหน่ายนี้ มันเห็นได้ ๒ แบบ เบื่อหน่ายแบบไม่สบาย
ใจ กับเบื่อหน่ายแบบเฉยๆไม่เดือดร้อน ถ้าเบื่อหน่ายแบบไม่สบายใจนี้ยังเป็น
กิเลสอยู่ แต่ถ้าเบื่อหน่ายแบบเฉยๆอย่างนี้เป็นอุเบกขา อย่างนี้แสดงว่าเป็น
ปัญญา ฉะนั้นการที่จะเบื่อหน่ายแบบเฉยๆได้นี้ จึงต้องมีสมาธิก่อน ต้องมี
อุเบกขาก่อน แล้วเวลาเราพิจารณาสิ่งต่างๆที่เราเบื่อหน่าย เราจะไม่รู้สึกรำคาญหรือ
หรือรู้สึกไม่สบายใจกับสิ่งที่เราเบื่อหน่าย แต่ถ้าเราไม่มีอุเบกขาเราไปพิจารณา
มันจะทำให้เราเกิดอาการหดหู่ เกิดอาการไม่สบายใจขึ้นมาได้ ท่านจึงสอนให้เรา
ฝึกทำสมาธิก่อน ทำใจให้สงบมีอุเบกขาก่อน เพราะอุเบกขานี้จะเป็นฐานของการ
พิจารณาธรรมต่างๆ ให้ใจนี้ไม่มีปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อจิตใจ คือความไม่สบายใจ ถ้า
ไม่มีอุเบกขาพอไปพิจารณาสิ่งที่ไม่ถูกใจก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมาได้

ถาม ช่วงที่ผ่านมามีคนเข้ามาคุยกับผมอยู่พอสมควร มีหลายวันผมก็แนะนำเท่าที่เคย
ปฏิบัติมากับตัวเอง และเอาธรรมะให้อ่าน แนะนำให้ลองสวดมนต์ ซึ่งมีน้อยที่จะ
ทำตาม แต่ก็ไม่ได้รู้สึกรำคาญหรือห่วงมากนัก เลยคิดว่า ความทุกข์แบบนี้มัน
อาจจะเกิดขึ้นกับเราได้สักวันหนึ่ง แต่เรายังดีที่มีครูบาอาจารย์คอยเตือนใจ
เสมอๆ ถึงอย่างไรเราก็อยู่กับปัจจุบัน ความเป็นกลางๆของใจไปก่อน และจะหา
ช่องทางออกไปทำความสงบ ตามกำลัง เพราะทำอยู่ที่บ้านได้สักระยะหนึ่งแล้ว
ก่อนหน้านี้ ขอแม่ออกไปอยู่วัด เริ่มจากวัดใกล้บ้าน แต่แม่กับพ่อขอ ท่านใช้คำ
ว่าขอร้อง ท่านบอกว่าปกติที่ทำอยู่ก็มากแล้ว ในสายตาของเขา ผมเลยปรึกษากับ
พี่ๆ เลยได้คำตอบว่า ทำให้เขาสบายใจ เพราะไปโดยที่เขาห่วง ผมก็คงไม่สบาย
ใจตอนไปเท่าไร วันนั้นเก็บของเตรียมตัวแล้วแต่ก็ไม่ได้ไปครับ แต่ก็ไม่ได้ทุกข์

ร้อนอะไร และคอยหาโอกาสอยู่เสมอๆตามที่ได้ทำครับ เลยมาราบเรียนผลและขอคำชี้แนะครับ

ตอบ เพราะเราไม่พิจารณาความตายบ้าง ถ้าเราพิจารณาความตาย เราสมมุติว่าถ้าเราตายไปนี้ เราก็ต้องทำให้เขาไม่สบายใจอยู่ดี เขาก็ต้องร้องไห้ร้องไห้ แต่เขาก็ร้องไห้ร้องไห้ไปไม่กี่วันเดี๋ยวเขาก็ลืมแล้ว เขาก็ดำเนินชีวิตของเขาต่อไป ฉะนั้นความไม่สบายใจของเขา ก็เป็นความไม่สบายใจเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆเท่านั้นเอง เราก็ต้องคิดว่าเวลาเราไปก็ต้องคิดว่าเหมือนเราตายจากเขาไป ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเราก็จะได้ไม่ต้องมากังวลมาก เพราะรู้ว่าอย่างที่เขาที่ไม่สบายใจเพียงไม่กี่วันแล้วเดี๋ยวเขาก็หาย คือเราไม่ยอมคิดว่า ถ้าเกิดเราตายไปวันนี้จะทำอย่างไร เขาจะรู้สึกอย่างไร ฉันใดก็เหมือนกัน เวลาเราไปบวชก็เหมือนกับเราตายจากชีวิตของฆราวาสนี้ไปแล้ว เวลาไปนี้เราไม่มีพ่อไม่มีแม่ไม่มีพี่ไม่มีน้องแล้ว เราไปเกิดในตระกูลของพระพุทธเจ้าแล้ว ไปเป็นลูกของพระพุทธเจ้า มีพระที่บวชก่อนเราเป็นพี่ มีพระที่บวชหลังเราเป็นน้องเท่านั้นเอง ถ้าเราต้องการที่จะไปทางนี้ เราต้องคิดแบบนี้เราถึงจะไปได้ ถ้าเรายังคิดว่าเรายังเป็นลูกของคนนั้นลูกของคนนี้อยู่ เราก็จะไปไม่ได้

ถาม ถ้าเกิดว่าเราภาวนาไปถึงจุดหนึ่ง ที่เราเริ่มรู้สึกว่ากายไม่ใช่ของเรา แล้วเราไม่ได้มีในร่างกาย แล้วเวลาที่นึกถึงความตายเราก็จะเริ่มมีความรู้สึกที่จริงแล้วมันไม่มีอะไรตาย มันไม่มีแม่แต่คำว่าตาย แต่ใจก็ยังไม่ชอบทุกขเวทนา แล้วก็เวลาที่เราเปลี่ยนอริยาบถ เราเริ่มมีความรู้สึกที่ผิดแปลกกับร่างกาย เราเริ่มรู้สึกว่าเราไม่รู้จักมัน เริ่มรู้สึกว่ามันเหมือนเป็นก้อนอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่มันก็ไม่ได้เป็นตลอด มันเป็นแค่บางช่วงเท่านั้น ลักษณะนี้ควรจะแก้อย่างไรคะ

ตอบ ก็ทำให้มันเป็นตลอด พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอเราไม่พิจารณามันก็ลืมไป มันก็กลับไปคิดแบบเดิม คิดว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ ฉะนั้นจึงต้องคอยพยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งมันไม่ลืมมันไม่หลง

กัณฑ์ที่ ๔๙๓

องค์ประกอบของชีวิต

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

วันนี้เราจะมาทำการศึกษา มาทำความเข้าใจกับชีวิตของพวกเรา ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง มีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง **ชีวิตของพวกเรา** ก็มีองค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือร่างกายและจิตใจ ร่างกายนี้ก็มีอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองคิริระ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร นี่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ที่เป็นส่วนที่เราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เราเรียกร่างกายส่วนนี้ว่า **รูปขันธ์** อีกส่วนหนึ่งของชีวิตของเราคือ **จิตใจ** นี้ก็มีองค์ประกอบหรือมีอาการอยู่ ๔ อาการด้วยกัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ องค์ประกอบ ๔ องค์นี้ เราเรียกว่า **นามขันธ์** เมื่อรวมกับรูปขันธ์ เราก็จะเรียกว่า **ขันธ์ ๕** ขันธ์ ๕ นี้ก็คือ ส่วนประกอบองค์ประกอบของชีวิตพวกเรา องค์ประกอบ ๒ ส่วนนี้ คือ **รูปขันธ์กับนามขันธ์** คือร่างกายกับจิตใจ ร่างกายนี้เป็นองค์ประกอบที่ไม่ถาวร มีการเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีการเจริญเติบโต แล้วก็มีความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตาย พอถึงความตาย ร่างกายนี้ก็สลายไปกลับคืนสู่สภาพเดิม คือ ดินน้ำลมไฟ ส่วนจิตใจนี้เป็นส่วนที่ถาวร เป็นส่วนที่อยู่ต่อไป คือเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย อยู่กับใจ ใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

ถ้ายังมีเชื้อ มีความอยากมีตัวตน มีความโลภความโกรธความหลง ใจก็จะถูกความโลภ ความโกรธความหลงความอยาก ดึงให้ไปหาร่างกายอันใหม่ เรียกว่าไปเกิดใหม่ พอร่างกายอันนี้ตายไป ใจที่ยังมีตัวตน ใจที่ยังมีความโลภความโกรธความหลง ก็จะไปหาร่างกายอันใหม่ เพื่อที่จะได้มีร่างกายไว้รับใช้ใจ รับผิดชอบต่อความอยากของใจ **ความอยากของใจต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ** อยากดูก็ต้องมีตา อยากฟังก็ต้องมีหู อยากลิ้มรสก็ต้อง

มีกลิ่น อยากดมกลิ่นก็ต้องมีจมูก อยากสัมผัสกับโผฏฐัพพะต่างๆก็ต้องมีร่างกาย **การเกิดของชีวิตจึงเกิดขึ้นเพราะความอยาก** ร่างกายนี้ อากา ๓๒ นี้ ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นอากา ทำมาจากดินน้ำลมไฟ ดินน้ำลมไฟที่มาทำให้มีผสมจนลับพันนี้ ก็คืออาหารอาหารที่แม่รับประทานเข้าไปในท้อง แล้วก็ส่งไปหล่อเลี้ยงทารกที่อยู่ในท้อง สร้างทารกขึ้นมาด้วยอาหารที่แม่รับประทานเข้าไป แม่รับประทานข้าว ผัก เนื้อ ผลไม้ ส่วนนี้เรียกว่าดิน ส่วนดินหรือส่วนน้ำผสมเข้าไป แล้วก็มีส่วนอากาศคือลมหายใจ และส่วนของความร้อน ที่เราเรียกว่าธาตุไฟ มาผสมกันรวมกัน ท้องของแม่จึงเป็นเหมือนกับโรงงานผลิตรถยนต์ แต่ไม่ได้ผลิตรถยนต์ ท้องของแม่นี้ผลิตร่างกาย ร่างกายที่พวกเราได้กันมานี้ ได้มาจากโรงงานของแม่ แม่เป็นผู้ผลิตร่างกายนี้ให้กับเรา

เราคือใจที่มีความอยาก เมื่อสูญเสียร่างกายอันเก่าไป แล้วต้องการร่างกายอันใหม่ ก็จะไปโคจรมาพบกับร่างกายที่มีอยู่ในท้องแม่ ถ้าไม่มีใครจับจองไว้ก่อน เราก็เข้าไปจับจองเหมือนกับที่ดิน ที่ดินสมัยก่อนถ้าไม่มีเจ้าของ ใครต้องการก็ไปจับจองได้ แต่ถ้ามีเจ้าของแล้วก็ไม่สามารถที่จะไปจับจองได้ ฉะนั้น ร่างกายที่อยู่ในท้องแม่คือทารก ถ้ายังไม่มีใจดวงใดดวงหนึ่งมาครอบครอง ถ้าใจของเราผ่านมาพบเข้า ต้องการที่จะครอบครองก็สามารถเข้าไปครอบครองได้ เมื่อเราครอบครองร่างกายนี้แล้ว เราก็เกาะติดอยู่กับร่างกายนี้ จนร่างกายนี้คลอดออกมาจากท้องแม่ ออกจากท้องแม่มา เราก็เติมธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต่อไป เพื่อที่จะได้สร้างร่างกายให้เจริญเติบโตขึ้นมา ร่างกายเจริญเติบโตได้ก็เพราะอาหาร น้ำ ลมหายใจ และความร้อน ที่เกิดจากการรวมตัวของธาตุทั้ง ๓ คือดิน น้ำ กับลม ก็จะทำให้เกิดความร้อน ธาตุที่ ๔ ขึ้นมาเป็นไฟ ร่างกายก็เลยเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ จนเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็เข้าสู่ภาวะถดถอยหรือเสื่อมจากการเจริญสูงสุด ก็เหมือนกับเวลาที่เราเดินขึ้นไปบนภูเขา พอเราไปถึงยอดภูเขาแล้ว ถ้าเราเดินต่อไปเราก็ต้องเดินลง เพราะว่าเมื่อถึงจุดสูงสุดของภูเขาแล้ว จะเดินให้ไปสูงกว่านั้นไปไม่ได้ อย่างเวลาเราเดินข้ามเขา เราก็เดินไปถึงยอดของเขา พอถึงยอดแล้วเราก็เดินลง

ชีวิตของเราก็เป็นเหมือนภูเขา ร่างกายของพวกเราเป็นเหมือนภูเขา คือจะเริ่มจากน้ำ ๒ หยดคือ ธาตุของพ่อและของแม่มาผสมกัน ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา มีอาการ ๓๒ ปรากฎ ขึ้นมาตามลำดับ เมื่อเติบโตใหญ่ก็คลอดอกมาจากท้องแม่ แล้วก็ได้รับการทำนุบำรุงด้วย อาหาร ดื่มน้ำ ด้วยอากาศ ด้วยความร้อน ก็ทำให้ร่างกายเติบโตใหญ่ เจริญเติบโตขึ้นไป จนถึงจุดสูงสุด หรือที่เรียกว่าจุดของวัยกลางคน อายุของคนเราถ้า ๘๐ พอถึงอายุ ๔๐ นี้ก็ถือว่าถึงจุดสูงสุดของความเจริญของร่างกาย หลังจากนั้นมันก็จะเริ่มนับถอยหลัง จะเสื่อมลงไป ทีละเล็กทีละน้อย อายุ ๔๑ ก็เสื่อมลงไป ๔๒ ก็เสื่อมลงไป พอ ๕๐ ก็เสื่อมมากขึ้นไป ๖๐ ๗๐ พอถึง ๘๐ อย่างร่างกายของพระพุทธเจ้าก็ถึงจุดอวสาน ร่างกายก็ไม่สามารถดำรงต่อไปได้ เมื่อร่างกายไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ มันก็จะเกิดความ แยกกันออก คือส่วนประกอบที่มาสร้างร่างกายนี้ ก็จะแยกทางกันไป ส่วนที่เป็นน้ำก็ไป ทางของน้ำ ส่วนที่เป็นลมก็ไปทางของลม ส่วนที่เป็นไฟก็ไปทางของไฟ ส่วนที่เป็นดินก็ไป ทางของดิน ร่างกายถ้าเราเอาไปเผา ก็จะเหลือส่วนที่เป็นดิน ก็คือขี้เถ้ากับเศษกระดูก นั่น ก็คือเรื่องของร่างกาย ของทุกคนเป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าร่างกายนี้ ไม่มีตัวตน คำที่ว่าตัวตนนี้เกิดจากใจที่มา ครอบครองร่างกาย แล้วก็ไปหลงคิดว่าร่างกายนี้ เป็นตน เป็นใจ เป็นผู้ครอบครอง แต่ ความจริงผู้ที่มาครอบครองกับผู้ที่ถูกครอบครองนี้เป็น ๒ ส่วน เหมือนกับที่ดินที่ผู้ ครอบครองไปครอบครอง ที่ดินกับผู้ที่ครอบครองที่ดินนี้ ไม่ได้เป็นส่วนเดียวกัน เป็น ๒ ส่วน ฉะนั้นใด ร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง ใจผู้ที่มาครอบครองนี้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ร่างกายนี้ เป็นส่วนที่ไม่ถาวร จะต้องกลับคืนสู่สภาพเดิม แต่ใจนี้เป็นส่วนที่ถาวร คือไม่ได้ตายไป กับร่างกาย แต่ใจนี้มีทางไปอยู่ ๒ ทางด้วยกัน คือไปเกิดใหม่ หรือไม่ไปเกิดใหม่ การ ไปเกิดใหม่ก็เพราะว่ายังมีความอยากอยู่ ความอยากนี้มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกันที่ทำให้ไป เกิดใหม่ เรียกว่า กามตัณหา ความอยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากเสพรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย และการอยากมีอยากเป็น อยากได้ โฉน่อยากได้นี้ ก็ต้องมีร่างกาย อยากได้ลาภยศสรรเสริญ อยากได้ความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย ก็ต้องมีร่างกาย เรียกว่า ภวตัณหา และความอยากไม่มีอยากไม่เป็น เรียกว่า วิภวตัณหา คืออยากให้สิ่งที่ไม่ชอบนี้หายไป เช่นอยากให้ความแก่หายไป

อยากให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยหายไป อยากให้ความตายหายไป อันนี้ก็เรียกว่า
วิภวตัณหา

ถ้ามีตัณหาทั้ง ๓ ชนิดอยู่ในใจ มันก็จะเป็นตัวที่จะผลักดันจิตใจให้ไปเกิดใหม่ ไปหา
ร่างกายอันใหม่ เช่นวิภวตัณหาเกิดขึ้นในตอนไหน ก็ตอนที่เจ็บไข้ได้ป่วย เช่นร่างกาย
เป็นโรคภัยเจ็บไข้แบบรักษาไม่หาย รอเวลาตาย ก็เกิดวิภวตัณหาอยากจะทำร่างกายนี้ไป
ไม่อยากจะอยู่กับร่างกายนี้แล้ว เพราะร่างกายนี้ไม่สามารถทำหน้าที่ให้กับใจได้ ก็
อยากจะทำตัวตาย การอยากฆ่าตัวตายนี้ก็เรียกว่าวิภวตัณหา เมื่อฆ่าตัวตายแล้วก็จะได้
ไปหาร่างกายอันใหม่ นี่ก็คือเหตุที่จะทำให้ไปเกิดใหม่ ถ้ายังมีตัณหาความอยากทั้ง ๓ นี้
อยู่ในใจ ไม่มีใครรู้ความจริงอันนี้ ผู้ที่รู้ความจริงได้ด้วยตนเองก็คือพระพุทธเจ้า เป็นคน
เดียวในโลกนี้ในจักรวาลนี้ ในโลกของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งเทวดาเทวบุตร
ทั้งหลาย ไม่มีใครรู้ความจริงอันนี้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่มีความสามารถที่
จะศึกษาถึงธรรมชาติของใจ ได้ว่าอะไรทำให้ใจต้องตื่น ต้องไปหาความสุข ไปหาร่างกาย
แล้วก็ไปหาความทุกข์แทน เพราะว่าร่างกายนี้มีความทุกข์ติดอยู่กับร่างกายเสมอ ความ
ทุกข์ของร่างกายก็คือ ความแก่ ความเจ็บ และความตายนี้เอง พระองค์ทรงศึกษาเพราะ
พระองค์ไม่ต้องการที่จะพบกับความแก่ความเจ็บความตาย ก็ทรงคิด ก็ทรงค้นพบว่า
เกิดจากความอยากของใจทั้ง ๓ ประการนี้

พระองค์ก็เลยศึกษาหาวิธีกำจัดความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ ก็ได้ทรงค้นพบ มรรค ที่
เรียกว่า ทางหรือเครื่องมือ ที่จะหยุดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจนี้ให้หมดไปได้
พระองค์ก็เลยสามารถหยุดความอยาก ทำลายความอยากที่มีอยู่ในพระทัยของพระองค์
จนหมดสิ้นไป เมื่อใจไม่มีความอยาก พอร่างกายที่ใจมีครอบครองอยู่นี้ หมดสภาพไป
ตายไป ใจก็ไม่ไปหาร่างกายอันใหม่ เพราะว่าไม่มีความอยากที่จะหาความสุขทางร่างกาย
อีกต่อไป เพราะใจมีความสุขที่เกิดจากความไม่อยาก **ความสุขที่เกิดจากความไม่อยากนี้
เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย** ผู้ใดที่สามารถหยุด
ความอยากได้แม้เป็นเพียงชั่วคราว เช่นขณะที่ทำใจให้สงบอยู่ในสมาธิ ก็จะพบกับ
ความสุขอันยิ่งใหญ่นี้ ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย ก็จะทำให้เห็นคุณและเห็น

โทษ ของการหยุดความอยากกับการมีความอยาก เห็นคุณของการหยุดความอยาก เพราะเวลาไม่มีความอยากแล้ว แล่นจะสบาย สุขหนอ สุขหนอ แต่เวลาเกิดความอยาก ขึ้นมานี้ เห็นโทษทันทีว่ามันทุกข์หนอ ทุกข์หนอ เพราะเวลาเกิดความอยากแล้วนี้ จะอยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่ไม่เป็นสุข จะต้องดิ้นรน ขวนขวาย หาสิ่งที่อยากได้ ให้เอามาให้ได้ อยากจะได้อะไรก็ต้องหาวิธีการต่างๆ เพื่อที่จะให้ได้มาในสิ่งที่อยากได้ เช่นคนอยากสูบบุหรี่ ก็ต้องดิ้นหาบุหรี่มาสูบ ถ้าไม่มีบุหรี่ยสูบแล้วจะหงุดหงิด อึดอัดรำคาญใจ คนอยากดื่มสุราก็เช่นเดียวกัน คนอยากเสพยาเสพติดก็เช่นเดียวกัน คนอยากเที่ยวก็เช่นเดียวกัน คนอยากช้อปปิ้งก็เช่นเดียวกัน อยากซื้อข้าวซื้อของอยากไปเดินตามห้างตามร้าน ไปซื้อสิ่งนั้นสิ่งนี้มาทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปซื้อมา แต่เมื่อเกิดความอยากแล้วก็อยู่ไม่ได้ อยู่เฉยๆไม่ได้ ยิ่งถ้ามีเงินอยู่ในกระเป๋าแล้ว ยิ่งอยู่ไม่ได้ใหญ่ ถ้าไม่มีเงินก็บางทีก็อาจจะต้องไปหาวิธีหาเงินมา เพื่อที่จะได้เอาไปซื้อสิ่งที่อยากได้มา

นี่ผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่เห็นใจ เห็นโทษและเห็นคุณของความอยากและความไม่อยาก จะเข้าใจและจะรู้ว่าปัญหาของตนนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ความอยากของตนนี้เท่านั้นเอง เวลาเกิดความอยากแล้วมันทุกข์ เวลาหยุดความอยากได้แล้วมันสุข พระพุทธเจ้าก็เลยพยายามศึกษาหาวิธีที่จะหยุดความอยาก ตอนต้นก็ได้วิธีหยุดความอยากชั่วคราว คือการทำใจให้สงบเข้าไปสู่สมาธิ ขณะที่จิตรวมลง หยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ความอยากต่างๆก็จะหยุดไปด้วย เพราะความอยากต้องอาศัยความคิดเป็นเครื่องมือ เช่นเวลาที่เราไม่คิดอะไรนี้เราจะไม่มีความอยาก แต่พอเราคิดถึงขนมเราก็อยากจะทำขนม คิดถึงบุหรี่ยก็อยากจะทำบุหรี่ย คิดถึงสุราก็อยากจะทำสุรา คิดถึงภาพยนตร์ก็อยากจะทำภาพยนตร์ ฉะนั้นเวลาที่เราหยุดความคิดได้ จิตอยู่ในความสงบ ว่างจากความคิดปรุงแต่ง เวลานั้นความอยากก็หายไป พอความอยากหายไปความสุขก็โผล่ขึ้นมา ทำให้เห็นว่า การไม่มีความอยากนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง เพียงแต่ว่าความไม่มีความอยากแบบนี้เป็นสุขชั่วคราว สุขในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกจากสมาธิมาความคิดปรุงแต่งก็เริ่มคิดต่อ พอปล่อยให้คิดไปก็จะคิดไปตามความอยากเหมือนเดิม

พระพุทธเจ้าก็เลยทรงค้นพบวิธีว่า ถ้าไม่อยากจะให้เกิดความอยากขึ้นมา ก็ต้องให้คิดไปในทางที่ไม่ทำให้เกิดความอยาก การที่จะคิดไปในทางที่ไม่ทำให้เกิดความอยาก ก็ต้องคิดให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข เหมือนเครื่องดื่มที่เราจะดื่มนี้ ไม่ใช่เป็นเครื่องดื่มที่จะให้ความสุข แต่เป็นเหมือนกับเป็นยาพิษ ถ้าเราเห็นเครื่องหมายกะโหลกศีรษะ กระจุกไขว่กับกะโหลกศีรษะนี้เราจะชะงักทันที เพราะเราจะรู้ว่ามันเป็นยาพิษ ถ้าดื่มเข้าไปแล้วจะต้องทุกข์ ฉันทิโด ของทุกอย่างในโลกนี้ควรจะมีเครื่องหมายนี้ติดไว้ แต่ไม่มีใครเขาทำกัน ก็เลยไปหลงคิดว่าเป็นความสุขกัน เครื่องดื่มต่างๆจึงขายดิบขายดีกัน แล้วก็ทำให้คนดื่มนี้ติดกัน ทุกข์กันเวลาที่ไม่มีดื่ม นี่ต้องพิจารณาให้เห็นว่า มันทุกข์เพราะว่าเวลาที่ไม่มีดื่มมันจะทุกข์ เวลาได้ดื่มมันสุข แต่เวลามันไม่ได้ดื่มมันจะทุกข์ขึ้นมา และในไม่ช้าก็เร็ว ก็จะต้องทุกข์ขึ้นมาเพราะอะไร เพราะร่างกายก็อาจจะหมดความสามารถที่จะดื่ม หรือดื่มไปแล้วจะต้องเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมา เช่นผู้ที่ติดสุราเรื้อรัง ดื่มสุรามากเกินไปมากจนกระทั่ง ร่างกายไม่สามารถรับพิษของสุราได้ต่อไป ถ้าดื่มเข้าไปอีกก็จะต้องทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมา ก็ต้องหยุดดื่ม แต่การหยุดดื่มนี้ก็ทำให้ใจทุกข์เพราะไม่ได้ดื่ม เพราะว่าความอยากดื่มยังไม่หมดไป กว่าจะหมดก็ต้องทนทุกข์ไป ระยะเวลาหนึ่งถึงจะถอน ถอนความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ **ความอยากนี้เราเลิกได้ แต่ต้องผ่านความทุกข์**

เราอยากดื่มกาแฟนี้ ถ้าเราอยากจะเลิกดื่มกาแฟเราก็เลิกได้ แต่ก่อนที่จะเลิกได้นี้ มันต้องผ่านความทุกข์ ในช่วงที่เราไม่ดื่มกาแฟ เวลาเกิดความอยากจะดื่มกาแฟหรือดื่มสุราแล้วเราไม่ได้ดื่มเวลานั้นมันจะทุกข์ แต่ถ้าเรามีความอดทน **ถ้าเรามีเครื่องมือ เช่นเรานั่งสมาธิได้ เราก็จะผ่อนคลายความทุกข์นั้นได้** แล้วพอเราไม่ไปดื่มตามความอยากของเรา ความอยากของเรามันก็จะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดมันก็จะหมดกำลังไป แล้วเราก็ไม่ต้องดื่มสุราไม่ต้องดื่มกาแฟอีกต่อไป เพราะว่าความอยากดื่มมันหายไป ที่เราดื่มกันนี้ ดื่มเพราะความอยาก เวลามันไม่อยากเราไม่ดื่มกัน ใช่ไหม แต่เวลาเราอยากเราก็ต้องดื่ม แล้วถ้าเราอยากแล้วไม่ได้ดื่มเรารู้สึกอย่างไร เช่นกาแฟหมด หรือว่าสุราหมด หรือว่าร่างกายไม่สบาย ดื่มไม่ได้ แต่ใจยังอยากดื่มอยู่ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พระพุทธเจ้าก็เลยค้นพบวิธีที่จะทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับความอยาก ก็คืออย่าปล่อยให้

คิดไปในทางความอยากดื่ม หรือให้คิดเห็นพิษของสิ่งที่เราไปอยากดื่ม ว่ามันเป็นพิษแก่จิตใจของเราและร่างกายของเรา ของทุกอย่างที่เราเอาเข้าไปในร่างกายของเรา ถ้ามันมากเกินไป มันอันตรายทั้งนั้น แม้แต่น้ำเปล่าๆนี่ ถ้าลองรับประทานมากเกินไป ท้องก็ต้องแตก ของที่มันไม่เป็นพิษก็ยังมีประมาณ ไม่มากเกินไป แล้วของที่มันเป็นพิษนี่ไม่มีประมาณ คิดดูซิว่ามันจะร้ายกาจขนาดไหน คนที่ตายเพราะสุรายาเมานี้มีมากขนาดไหน คนที่ตายเพราะพิษของควันทูหรือนี้มีมากน้อยเพียงไร คนที่ตายเพราะพิษของยาเสพติดต่างๆนี้มีมากเพียงไร มีมากแต่ไม่มีปัญญาที่จะหยุดมัน มีปัญญาแต่ก็ไม่มีกำลังที่จะหยุดมัน

ผู้ที่จะหยุดมันได้ก็คือสติตัวเอง สติต้องหยุดคิดถึงสิ่งที่เราอยากจะทำ ทำใจให้สงบ พอใจสงบไม่คิดถึงเรื่องต่างๆ ใจก็มีความสุข สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่ง ในการที่จะมาใช้ในการหยุดความอยากต่างๆ **พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เจริญสติเป็นขั้นแรก ถ้ามีสติจะหยุดความคิดได้ ถ้าหยุดความคิดได้ก็จะหยุดความอยากได้ชั่วคราว ทำให้ใจสงบมีความสุข แล้วพอมีความสุขแล้วก็มีกำลัง ที่จะออกมาต่อสู้กับความอยาก** ถ้าใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือพิจารณาเห็นว่า สิ่งที่เราอยากนั้นมันไม่ได้ให้ความสุขกับเราเพียงอย่างเดียว มันให้ความสุขตอนต้น ตอนที่เราได้เสพได้ดื่ม แต่พอเวลาที่เร ไม่ได้เสพ ไม่ได้ดื่มไม่ได้สัมผัส เราก็จะทุกข์ แต่ถ้าเรามีสมานะมีสติควบคุมใจให้สงบได้ ในระหว่างที่เราไม่ได้เสพ ไม่ได้ทำตามความอยาก ใจของเราจะไม่ทุกข์ เหมือนกับคนที่ไม่มีสมานะ คนที่ไม่มีสมานะจึงเลิกไม่ได้ ติดอะไรนี้แล้วเลิกไม่ได้ แต่คนที่มีสมานะถ้าเห็นว่ามันเป็นโทษก็เลิกได้ ที่ไม่เลิกก็เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นโทษ เพราะไม่มีปัญญา แต่พอมีปัญญา เห็นว่ามันเป็นโทษ โทษระยะยาวก็คือ ทำให้ต้องกลับมาเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้ายังมีความอยากอยู่ มันจะทำให้ต้องกลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ เกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ เวลาเกิดมันดีแต่เวลามันแ่กมันไม่ดี เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยมันไม่ดี เวลามันตายมันไม่ดี

นี่คือเรื่องของใจ ที่หลังจากต้องแยกทางจากร่างกายไปแล้ว ก็มีทางไปได้ ๒ ทาง คือไปเกิดใหม่ หรือไม่ไปเกิดใหม่ **ถ้ามาพบกับพระพุทธเจ้าแล้วทำตามพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็คือให้มาเจริญสติ เพื่อมาหยุดความคิดความอยากต่างๆ แล้วก็เจริญปัญญาให้**

เห็นโทษของความอยาก ก็สามารถที่จะหยุดการกระทำตามความอยากได้ เมื่อหยุดการกระทำตามความอยากได้ เวลาตายไปก็ไปพบกับพระพุทธเจ้า ไปทิศเดียวไปทางเดียวกับพระพุทธเจ้า ก็คือไปพระนิพพาน ผู้ที่ไปตามพระพุทธเจ้าก็เรียกว่าพระอรหันตสาวก ก่อนหน้านั้นท่านก็มีความอยากเหมือนพวกเรา ไม่มีใครที่มาเกิดในโลกนี้ ไม่มีใครที่อยากกัน เพราะว่าความอยากนี้เป็นตัวที่พาเรามาให้เกิดนั่นเอง มีผู้ที่ไม่กลับมาเกิดนี้ก็มีพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ในอดีตเท่านั้นที่ไม่มาเกิด พวกที่มาเกิดนี้เป็นพวกที่มีความอยากทั้งนั้น มีกามตัณหา มีภวตัณหา มีวิภวตัณหากันทั้งนั้นจึงมาเกิดแต่จะเกิดต่อไปหรือไม่เกิดต่อไป ก็อยู่ที่ว่าได้มาเจอพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์หรือไม่ ถ้าได้มีโอกาสมาพบกับพระพุทธเจ้า หรือพบกับพระธรรมคำสอน หรือพบกับพระสงฆ์พระสาวกของพระพุทธเจ้า ก็จะได้พบกับคำสอนที่จะสอนให้เราหยุดความอยาก เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป

ถ้าไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้พบกับพระธรรมคำสอน ไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวก ก็จะไม่มีความที่จะหยุดความเกิดแก่เจ็บตายได้ เพราะจะรู้ว่าต้นเหตุของการที่มาเกิดนี้เกิดจากอะไร ก็จะทำตามความอยากต่อไป เหมือนกับที่กำลังทำกันอยู่ทุกวันนี้ ทั้งๆที่ได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว ทั้งๆที่รู้แล้วว่าการทำตามความอยากนี้ จะต้องนำมาสู่การเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป แต่ก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีเครื่องมือ เพราะไม่สร้างเครื่องมือขึ้นมา เครื่องมือนี้ต้องสร้างกันเอง เหมือนกับเวลาแยกแวกนี้เราจะทำอย่างไร ถ้าเราไม่มีเครื่องมือเราเปลี่ยนยางได้ไหม ไม่มีแม่แรงจะยกล้อขึ้นมา แล้วก็ขันน็อต คลายน็อต ออก เปลี่ยนยางได้หรือเปล่า เปลี่ยนด้วยมือ ๒ มือเปล่าๆนี่เปลี่ยนไม่ได้ จิตของพวกเราที่ไม่มีธรรมะ ไม่มีสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานี้ ก็เป็นเหมือนจิตที่ไม่มีเครื่องมือที่จะมาหยุดความอยาก พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราสร้างเครื่องมือขึ้นมา สร้างสมถภาวนา สร้างวิปัสสนาภาวนาขึ้นมา หรือสร้างสติสมาธิปัญญาตัวเอง คือองค์ประกอบของสมถะและวิปัสสนาภาวนา จะได้สมถภาวนาหรือได้วิปัสสนาภาวนาก็ต้องมีสติเป็นผู้นำ ถ้าสติหยุดความคิดได้ก็เป็นสมถภาวนา ถ้าสติตั้งใจให้ไปคิดให้เห็นโทษของความอยากก็จะเป็นวิปัสสนาภาวนาขึ้นมา นี่ต้องมีเครื่องมือตอนนี้พวกเรารู้แล้วว่าความอยากเป็นโทษ และรู้แล้วว่าเครื่องมือที่จะหยุดความอยาก

คือการบำเพ็ญจิตตภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา **ที่นี้มันก็อยู่ที่ตัวเราแล้วว่า เราจะทำอย่างไรกับความทุกข์ที่เราได้เรียนรู้มา เราจะทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน หรือไม่เท่านั้นเอง** ถ้าเราทำ เราก็จะได้เครื่องมือ เราก็จะสามารถหยุดความอยากดับ ความทุกข์ต่างๆ หยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าเราไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่มีวันที่จะหยุดความอยากได้ ไม่มีวันที่จะดับความทุกข์ ไม่มีวันที่จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้

ทั้งหมดนี้ก็กลับมาที่เราแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจำเป็นต้องมีเรามีแล้ว ความรู้ของพระพุทธเจ้าเรามีแล้ว แต่สิ่งที่เราไม่มีก็คือความเพียร ความกล้าหาญ เพราะว่าเรายังไม่เห็นโทษของความอยาก เราอาจจะต้องรอให้เจ็บไข้ได้ป่วยก่อน รอให้ใกล้ตายก่อน แต่เวลานั้นมันอาจจะสายเกินไป เราจึงควรจำลองความเจ็บไข้ได้ป่วยความตาย ด้วยการไปเยี่ยมดูคนเจ็บไข้ได้ป่วยกัน ไปดูคนตายกัน แล้วอาจจะทำให้ใจของเราสะท้อนขึ้นมาว่า ลักวันหนึ่งเราก็จะต้องเป็นอย่างนั้น **แล้วก่อนที่จะไปถึงวันนั้น เราควรจะรีบสร้างเครื่องมือเครื่องมือขึ้นมา เพื่อที่จะได้รองรับกับความทุกข์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคต** และถ้าเรามีเครื่องมือเครื่องมือ พอถึงเวลาที่เราจะต้องพบกับเหตุการณ์เหล่านั้น ใจของเราจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน เพราะเรามีเครื่องมือเครื่องมือที่จะหยุดความอยาก ก็คือ วิภาตตัณหา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนี้จะเกิดความอยากให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้หายไป เวลาจะตายก็จะเกิดความอยากให้ไม่ตาย พอเกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมา ก็จะเกิดความทุกข์ใจ แต่ถ้าเรามีเครื่องมือมีสมณะและมีวิปัสสนาภาวนาเป็นเครื่องมือ เราจะไม่ปล่อยให้ ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายปรากฏขึ้นมา เพราะเราเห็นโทษของมันว่า มันจะทำให้เราทุกข์ไปเปล่าๆ เพราะว่ามันไม่ได้เปลี่ยนแปลงความจริงไปแต่อย่างใด ไม่อยากแก่มันก็ต้องแก่อยู่ดี ไม่อยากเจ็บมันก็ยังเจ็บอยู่ดี ไม่อยากตายก็ต้องตายอยู่ดี มันก็จะทุกข์ไปเปล่าๆโดยใช่เหตุ ถ้าเราหยุดความอยากไม่แก่ได้ หยุดความอยากไม่เจ็บได้ หยุดความอยากไม่ตายได้ เราจะไม่ทุกข์ นี่ก็คือสิ่งที่พวกเรามาศึกษากัน มาเรียนรู้กัน ตอนนั้นขึ้นไปก็คือ รู้แล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติ ถ้าไม่ไปปฏิบัติ ผลก็จะไม่เกิดขึ้นมา เหมือนกับรู้จักวิธีทำกับข้าวแล้ว แต่ถึงเวลาที่ไม่ไปทำกับข้าว ก็อดตาย ถ้าไม่ได้กินข้าวก็ตาย เรียนรู้จักวิธีทำกับข้าวแล้ว แต่พอถึงเวลาจะกินข้าวก็ไม่ยอมไปทำกับข้าวกินกัน

เมื่อไม่มีกับข้าวกิน ร่างกายมันก็ต้องอดอยากขาดแคลน ถ้าอดไปนานๆมันก็ต้องตาย
ไปในที่สุด

นี่คือเรื่องของชีวิตของพวกเรา มี ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนที่ถาวรกับส่วนที่ไม่ถาวร แต่เราไม่
รู้เราไปสลับกัน ไปหลงติดอยู่กับส่วนที่ไม่ถาวร ไปคิดว่าเป็นของเรา แล้วก็อยากจะให้
มันอยู่ถาวรไปเรื่อยๆ ส่วนที่ถาวรเรากับไม่รู้จักร เรากลับไม่สนใจที่จะดูแลรักษา ให้มันอยู่
ไปอย่างไม่มีความทุกข์ ตอนนั้นเราได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะทำให้เรารู้จัก
วิธีปฏิบัติกับชีวิตของเราได้อย่างถูกต้อง ที่จะทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับชีวิตของเรา ไม่
ต้องทุกข์กับร่างกายที่เป็นส่วนชั่วคราว แล้วก็ไม่ต้องสร้างความทุกข์ให้แก่ใจของเราที่
เป็นส่วนถาวรด้วย ตอนนั้นเราทุกข์กับร่างกายที่เป็นส่วนชั่วคราว แล้วเราก็ดูสร้าง ความ
ทุกข์กับใจที่เป็นส่วนถาวร ด้วยการสร้างความอยากต่างๆขึ้นมา ถ้าเราหยุดความอยาก
ได้ เราก็จะดับความทุกข์ที่อยู่กับใจมาเป็นเวลาอันยาวนานได้ แล้วเราก็ไม่ต้องมาหา
ร่างกายที่เป็นส่วนที่ไม่ถาวรต่อไป เพราะว่าการหาร่างกายนี้ ก็เป็นเหมือนการหาความ
ทุกข์ดีๆนี่เอง ได้ร่างกายมาแล้วก็ต้องได้รับความทุกข์จากความแก่ ได้รับความทุกข์จาก
การเจ็บไข้ได้ป่วย ได้รับความทุกข์จากความตาย ที่เราได้ผ่านมาแล้วนับไม่ถ้วน เป็น
แสนๆล้านๆชาติมาแล้ว และก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ ถ้าชาตินี้ผ่านไป โอกาส
หน้าที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่นี้ ก็ไม่รู้ว่าจะมีพระพุทธานุศาสน์ มาสอนมาบอกเราอยู่
หรือไม่ อาจจะมีก็ได้ อาจจะไม่ก็ได้ แต่โอกาสที่จะมีนั้น มีน้อยมาก เพราะอายุของพระ
พุทธานุศาสน์ของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ ท่านก็ทรงพยากรณ์ไว้ว่าจะอยู่ได้ประมาณ
๕๐๐๐ ปี นี่ก็อยู่มาแล้วกว่า ๒๕๐๐ กว่าปีก็จะหมดไปที่ละเล็กทีละน้อย ถ้าเรากลับมา
เกิดหลังจาก ๕๐๐๐ ปีไปแล้ว ผ่านไปแล้ว เพราะเราอาจจะต้องไปใช้กรรมในอบาย
อาจจะต้องไปรับผลบุญในสวรรค์ กว่าที่จะกลับมาอีกเวลา ๕๐๐๐ ปีก็อาจจะผ่านไป

กลับมาแล้วก็อาจจะไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าหลงเหลืออยู่ เราก็จะไม่รู้ความจริง ไม่รู้
โทษของความอยาก ไม่รู้เหตุของการที่จะต้องมาแก่มาเจ็บมาตาย ว่าเกิดจากความอยาก
เราก็จะไม่เลิกความอยากกัน เราก็จะทำตามความอยากกัน แล้วก็ต้องไปทุกข์ ตอนที่
เวลาร่างกายแก่ เวลาร่างกายเจ็บ เวลาร่างกายตาย หรือเวลาจะทำตามความอยากแล้ว

ไม่ได้ทำ หรือเวลาไปทำบาปทำกรรม เพื่อที่จะได้ทำตามความอยาก แล้วก็ต้องไปรับผลของการทำบาปทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ปัจจุบันก็อาจจะต้องไปติดคุกติดตะราง ตายไปก็อาจจะต้องไปเกิดในอบาย เป็นผลที่เกิดจากมีความอยากทั้งนั้น ถ้าไม่มีความอยากแล้วก็จะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปทำบาป **นี่คือสิ่งที่พวกเราควรจะมาคิดกัน ว่านานๆ โอกาสอย่างนี้จะมีสักครั้งหนึ่ง โอกาสที่ได้มาได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้รู้เหตุของความทุกข์ รู้เหตุของการเกิดแก่เจ็บตาย ได้รู้จักวิธีที่จะทำให้เราหยุดเหตุของการเกิดแก่เจ็บตาย หยุดเหตุของความทุกข์ได้** ถ้าเราไม่นำเอาไปปฏิบัติก็ไม่มีใครที่จะทำอะไรได้ มันเป็นเรื่องของเรา การปฏิบัตินี้เราต้องปฏิบัติ และการรับผลของการปฏิบัติเราก็เป็นผู้รับผล ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะได้รับผล ถ้าเราไม่ปฏิบัติเราก็ไม่ได้รับผล พระพุทธเจ้าพระสาวกท่านก็เป็นเพียงแต่ผู้บอกทางเท่านั้น เราจะเดินไปทางนั้นหรือไม่มันขึ้นอยู่กับตัวเรา ถ้าเราเดินไปไม่หยุดเราก็ต้องถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน ถ้าเราไม่เดินไปหรือเดินไปแล้วหยุด หรือเดินไปแล้วหันหลังเลี้ยวกลับมาใหม่เราก็จะไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ไปถึง

ดังนั้นสิ่งที่จะทำให้เราไปได้ ไปถึงจุดหมายปลายทางนั้น ก็คือศรัทธา ความเชื่อที่แน่วแน่ ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์กับชีวิตจิตใจของพวกเรา เป็นความจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราจะถูกหลอกให้ทำ โดยที่ไม่ได้ประโยชน์จากการกระทำ แล้วเราก็ต้องมีความเพียร ถ้าเราไม่มีความเพียร เราก็จะไม่มีวันที่จะสามารถ จะไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้ ดังนั้นขอให้เราพยายามสร้างความเพียรขึ้นมา สร้างศรัทธาขึ้นมา ศรัทธาก็คือให้ฟังเทศน์ฟังธรรม ให้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ ความเพียรก็คือให้เราบังคับตัวเราให้เราทำ ทำไป ทำจากน้อยไปหามาก ไม่ต้องทำมาก วันนี้เขามีวิ่งมาราธอนที่พัทธกานัน เธออยากวิ่งมาราธอน แต่เธออาจจะยังวิ่งไม่ได้เลย ตอนแรกที่เราเริ่ม เราก็วิ่งวันละกิโลๆ ก่อน ครั้งละกิโลๆ ก่อน หรือครั้งละ ๑๐๐ เมตรก่อนก็ได้ แล้วก็เพิ่มขึ้นไป จาก ๑๐๐ เมตรเป็น ๒๐๐ เมตร จาก ๒๐๐ เมตรเป็น ๓๐๐ เมตร ทำไปเรื่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็วิ่งได้เองมาราธอน จันได **การที่จะบำเพ็ญเพื่อให้ไปถึงมรรคผลนิพพานได้** ก็เกิดจากการทำวันละเล็กวันละน้อยไปก่อน นั่งสมาธิวันละ ๑๕ นาที ๒๐ นาทีไปก่อน **เจริญสติไปอยู่เรื่อยๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะ**

มากได้ พุทฺโธไปเรื่อยๆ ตื่นขึ้นมามีสมาธิพุทฺโธไป ทำไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเพิ่มกำลัง
ขึ้นไปเอง มันจะมีกำลังมากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปมันก็จะสามารถพุทฺโธได้ทั้งวัน
สามารถนั่งสมาธิทำใจให้รวมให้สงบได้ ให้ตั้งอยู่ได้เป็นเวลายาวนาน แล้วออกจาก
สมาธิมาก็หัดเจริญปัญญา หัดมองทุกอย่างว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง
เพราะว่ามันไม่ถาวร เวลามันหมดไปก็จะเป็นความทุกข์ ความสุขที่มีอยู่ก็จะหมดไป
เมื่อสิ่งที่ไม่ให้ความสุขกับเรามันหมดไป เช่นสามีตายไป ภรรยาตายไป เราต้องอยู่คน
เดียวมันก็ไม่เหมือนกับตอนที่สามีมีภรรยาอยู่ด้วย แต่สามีภรรยาก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถาวร
เกิดแล้วเขาก็ต้องตายไป ไม่เขาไปก่อนเรา เราก็ไปก่อนเขา หรือไม่เช่นนั้นก็ไปพร้อมๆ
กัน ก็มีแค่นี้ ให้พิจารณาอย่างนี้ แล้วต่อไปจะได้ไม่ไปพึ่งไปอาศัยสิ่งต่างๆมาให้ความสุข
กับเรา เพราะมันมีโทษตามมา มีความทุกข์ตามมา เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันไม่ใช่
เป็นของเรา มันไม่สามารถที่จะอยู่กับเราไปได้ตลอด ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราก็
จะเห็นโทษ ของความอยากได้สิ่งต่างๆมาให้ความสุขกับเรา เห็นทุกข์ที่จะตามมา เราก็
จะหยุดอยากได้ พอเราหยุดอยากได้เราก็ถึงพระนิพพาน ก็มีเท่านั้นเอง จึงขอฝากเรื่อง
การมาศึกษาเรื่องของชีวิตของพวกเรา ให้ท่านได้เอาไปวินิจฉัยพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อ
ความหลุดพ้นจากความทุกข์ที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ
ไว้เพียงแค่นี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ แปลว่าอะไรคะ มรรคมี ๘ เลยสัมพันธ์กับมรรค ๔
และผล ๔ คืออะไร ได้ยินประโยคนี้มาแต่แรก นี้กว่าเรียนไปเดี๋ยวเข้าใจเอง แต่
ยังไม่รู้จนปานนี้ ขอพระอาจารย์ รบกวอนอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ คือมรรคนี้ เปรียบเทียบก็เป็นเหมือนกับ การเรียนปริญญาในระดับต่างๆ ส่วนผลก็
คือปริญญาที่จะได้รับ เช่นการจะเรียนปริญญาตรี เราก็ต้องเข้ามหาลัยฯเรียนอยู่
๔ ปี พอเรียนจบ ๔ ปีก็จะได้ปริญญาตรี ทางพระพุทธศาสนาก็มีปริญญาอยู่
๔ ชั้นด้วยกัน มีปริญญาตรีโทเอกและเหนือเอกขึ้นไป เป็น ๔ ชั้นด้วยกัน ในแต่
ละชั้นก็ต้องมีการเรียน มีการทำการบ้านทำข้อสอบ มรรคนี้คือการเรียนการทำ
ข้อสอบ เช่นชั้นแรกเราเรียกว่า โสดาปฎิมรรค กับโสดาปฎิผล ชั้นของพระ

โสดาบัน การที่จะบรรลุชั้นโสดาบันได้ก็ต้องเจริญมรรค มรรคที่จะเจริญนี้ก็คือ มรรค ๘ นี้เอง แต่คำถามหรือปัญหาหรือข้อสอบนี้ของพระโสดาบัน อยู่ที่ ลักกายทิล्ली คือความเห็นว่าร่างกายนี้ เป็นตัวเราของเรา เห็นว่าขันธ ๕ ชีวิตของเรา นี้เป็นตัวเราของเรา แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นตัวเราของเรา พระโสดาบันก็ ต้องศึกษาอย่างที่ว่านี้ได้แสดงให้ฟัง ถ้าฟังวันนี้เข้าใจและสามารถปฏิบัติตาม ความจริงได้ คือปล่อยวางร่างกายได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องปล่อย เวลาร่างกาย จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ไม่เดือดร้อน ไม่มีความอยากที่จะให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ตาย อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการทำข้อสอบเรียกว่ามรรค เรียนด้วยศึกษา ไปด้วย แล้วก็พอถึงเวลาต้องทำข้อสอบก็ทำ ถ้าทำผ่านก็จะได้รับปริญญาก็คือ ได้รับผล ผลก็คือโสดาปฏิผล ก็คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันนี้จะมีรางวัลก็คือ จะไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป และการจะกลับมาเกิดแก่เจ็บ ตายนี้ ก็มีไม่มากเกิน ๗ ชาติ และสามารถที่จะบำเพ็ญไปได้ โดยที่ไม่ต้องมี พระพุทธศาสนามาสอนมานำทาง คือหลังจากที่ สมมุติว่ายังไม่ได้บรรลุธรรมชั้น สูงกว่านี้แล้วตายไปก่อน แล้วเวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่และไม่ได้มาพบกับ พระพุทธศาสนา ก็ไม่เป็นปัญหาเพราะมีทางอยู่ในใจแล้ว เห็นทางเห็นมรรคอยู่ แล้ว เห็นทางที่จะพาไปสู่พระนิพพานแล้ว ก็กลับมาปฏิบัติต่อ มาทำปริญญาชั้น โทต่อไป ปริญญาโทและปริญญาเอกต่อไปได้ เพราะรู้จักวิธีเรียนรู้จักวิธีทำ ข้อสอบ เพียงแต่ว่าจะต้องศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม ในการที่จะผ่านขั้นชั้นที่สูงขึ้นไป กว่านั้นได้

ชั้นที่สูงไปกว่านั้นก็คือการระงับดับกามารมณ์ คือกามราคะ คือความอยากที่จะ ร่วมหลับนอนกับผู้อื่น อันนี้พระโสดาบันถ้าอยากจะขึ้นไปสู่ชั้นพระสกิทาคามี ก็ ต้องศึกษาเรื่องของอสุภะ ต้องดูให้เห็นร่างกายว่าไม่สวยไม่งาม สำหรับพระ สกิทาคามีนี้ ก็ไม่จำเป็นจะต้องทำลายกามารมณ์ให้มันหมดไป ถ้าทำให้มันเบา บางลงไป คือจาก ๑๐๐ เหลือสัก ๕๐ อย่างนี้ก็ถือว่าได้เป็นพระสกิทาคามี พระ โสดาบันนี้ยังมีกามารมณ์ ๑๐๐ % แต่พอได้เริ่มพิจารณาอสุภะ แต่เนื่องจาก กำลังของสติมีไม่มากพอ ที่จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องได้ตลอดเวลา บางเวลาก็

พิจารณาบางเวลาไม่พิจารณา เวลาที่พิจารณากามารมณ์ก็ไม่มี เวลาไม่ได้พิจารณาก็เกิดกามารมณ์ขึ้นมา ท่านเรียกว่านี่คือขั้นที่ ๒ ขั้นสัทธาคามิมรรค สัทธาคามิผล การเจริญมรรคก็คือการเจริญพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ นี่เรียกว่าเป็นการเจริญมรรค พอทำได้ถึงประมาณ ๕๐ % ก็ถือว่าได้บรรลุขั้นที่ ๒ ได้เป็นพระสัทธาคามิ คือมีความอยากในกามน้อยลงไป เบบางลงไป แต่ยังไม่หมดไป ก็ต้องทำต่อไป ก็เรียกว่าเข้าสู่ขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๓ นี้ต้องสามารถพิจารณาอสุภะได้ตลอดเวลา หรือทุกเวลาที่เกิดกามารมณ์ขึ้นมา สามารถเอาอสุภะนี้มาดับได้ทันที ไม่จำเป็นจะต้องไปบรรยายกามารมณ์ด้วยการไปหลับนอนกับผู้อื่น เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมาก็นึกถึงอสุภะทันที พอเห็นภาพอสุภะ กามารมณ์ก็จะดับไปทันที นี่ก็คือขั้นที่ ๓ เรียกว่า ขั้นอนาคามิมรรค อนาคามิผล ถ้าสามารถดับกามารมณ์ด้วยอสุภะได้อย่างราบคาบอย่างสิ้นเชิง ก็ได้บรรลุเป็นพระอนาคามิ นี่ก็คือขั้นที่ ๓ มรรคผลขั้นที่ ๓

มรรคผลขั้นที่ ๔ ก็คือขั้นพระอรหันต์ ขั้นพระอรหันต์นี้ก็ต้องมา กำจัดอวิชชา กำจัดมานะ ตัวสำคัญ ถ้าสามารถกำจัดมานะ ก็คือการถือตัว ยังถือว่าตนเอง สูงกว่าคนนั้น เท่าคนนี้ ต่ำกว่าคนนั้นอยู่ เวลาที่มีใครเขามาดูถูกดูแคลน ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ต้องทำลายตัวมานะนี้ ว่าไม่มีใครสูงกว่าใคร ไม่มีใครต่ำกว่าใคร เท่ากันหมด สำหรับจิตนี้มันไม่มีสูงไม่มีต่ำ เป็นตัวรู้เฉยๆเท่านั้นเอง แต่ตัวสมมุติมันเข้ามาหลอกจิต ให้คิดว่าจิตนี้สูงบ้างต่ำบ้างเท่ากับผู้นั้นผู้นี้บ้าง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ทัน เวลาเกิดการถือตัวขึ้นมา ก็จะได้ไม่ไปทุกข์กับมัน แต่ก็ยังต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโลกอยู่ โลกเขายังมีผู้สูงกว่าผู้ต่ำกว่าอยู่ ถึงเวลาก็ต้องปฏิบัติตามโลกไป อย่างไรในประวัติหลวงปู่่มั่นนี้ หลวงตาเคยเล่าให้ฟังว่ามีคนถามว่า เวลาพระอรหันต์ท่านมาประชุมกันนี้ ท่านจะนั่งกันอย่างไร ท่านก็ตอบว่า ท่านนั่งได้ ๒ แบบ ถ้านั่งตามโลกก็นั่งตามลำดับพรรษา พระที่มีพรรษามากกว่าก็นั่งข้างหน้า พระที่มีพรรษาน้อยกว่าก็นั่งข้างหลัง แต่ถ้าท่านจะนั่งตามแบบของวิมุตติ คือไม่ใช่เกี่ยวกับทางโลก ท่านนั่งตรงไหนก็ได้ แก่กว่า

อ่อนกว่าหนึ่งตรงไหนก็ได้ เพราะเหมือนกัน อันนี้ก็คือความแตกต่างระหว่างผู้ที่มี
มานะกับผู้ที่ไม่มีความมานะ ผู้ที่ไม่มีความมานะนี้ท่านทำได้ทั้ง ๒ แบบ หนึ่งข้างหน้าก็ได้ หนึ่ง
ข้างหลังก็ได้ แต่ผู้ที่ยังมีความมานะอยู่ก็ต้องนั่งตรงที่ของตนเท่านั้น ใครมาแตะนี้ เห็น
ชัดเจนไหม แสดงว่ายังไม่บรรลุนั่น ผู้ที่มานั่งข้างหน้านั้น แสดงว่าพวกที่หนึ่งข้างหลังนี้
บรรลุนั่นหรือผู้ที่หนึ่งข้างหลังเพราะกลัว กลัวจะถูกถาม อันนี้ก็คือขั้นของพระ
อรหันต์ต้องละมานะ แล้วก็ละอวิชชา อวิชชาก็ยังติดความสุขที่มีอยู่ในจิตอยู่ แต่
เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญมีเสื่อมอยู่ แต่ยังอยากให้มีมันเจริญ
อยากให้มีมันไม่เสื่อม ก็เลยยังไม่หลุดเพราะยังมีความทุกข์อยู่ พอพิจารณาจน
เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องปกติของความสุขภายในจิต ก็ยังอยู่ภายใต้กฎของไตร
ลักษณ์อยู่ มีเจริญก็ต้องมีเสื่อม พอรู้ทันก็ปล่อยวาง พอปล่อยวาง จิตก็หลุด
ออกจากความทุกข์นั้นไป สุขก็ได้ ไม่ทุกข์ก็ได้ จิตจะสุขก็ปล่อยมันสุขไป จิตมัน
จะทุกข์ก็ปล่อยมันทุกข์ไป แต่ผู้ที่ไม่เป็นทุกข์กับมัน มันตรงนั้น ก็จะหลุดพ้นได้
ที่นี้ก็ได้เป็นอรหันต์ตผล อรหันต์มรรคก็คือต้องทำลายตัวมานะตัวถือตน ตัวยึด
ติดกับความสุขภายในจิต อวิชชา ไม่รู้ว่าความสุขภายในจิตนี้ก็เป็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา

นี่ก็คือเรื่องของมรรค ๔ ผล ๔ แล้วหลังจากนั้นยังมีอีก ๑ คือนิพพาน มรรค ๔
ผล ๔ นิพพาน ๑ ถึงจะครบสูตร ผู้ที่จะได้นิพพานนี้ ต้องเป็นผู้ที่ได้อรหันต์ตผล
แล้ว ถึงจะได้รับรางวัลโบนัส ถ้ายังไม่ได้ขั้นพระอรหันต์ตผลนี้ยังไม่ได้นิพพาน ยัง
ต้องกลับมาเกิดใหม่อยู่ พระโสดาบันก็ต้องกลับมาเกิด ๗ ชาติเป็นอย่างมาก
พระสกิทาคามีก็ ๑ ชาติ พระอนาคามีไม่กลับมาเกิดในกามภพ คือไม่กลับมาเกิด
เป็นมนุษย์ แต่ยังต้องไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมอยู่ จนกว่าจะเข้าสู่ได้อรหันต์ตผล
พอได้อรหันต์ตผล แล้วก็จะได้พระนิพพาน เข้าสู่พระนิพพานได้ ก็จะไม่ต้อง
กลับมาเกิดแก่เจ็บตายต่อไป ท่านถึงเรียกว่า มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี่คือ
เป้าหมายของการศึกษา ของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา หรือจะพูดตามทาง
โลกก็คือ ปริณญาขั้นต่างๆของพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน จะเรียกว่า
ขั้นอนุปริณญา แล้วก็ตรี โท เอก ไปก็ได้ แต่ละขั้นก็ต้องมีมรรค คือการเรียน

การทำข้อสอบ ต้องเรียนก่อน เรียนแล้วก็ทำข้อสอบ ถ้าทำได้ก็จะได้รับปริญญา
ได้รับผล

ถาม ท่านอาจารย์อธิบายถึงเรื่องปริญญา ๔ ใบนี้ จำเป็นไหมคะว่า สมมุติในชาตินี้ ถ้า
สำเร็จพระอรหันต์ เราต้องได้หนึ่งมาจากชาติที่แล้ว คือทำหนึ่งสองสามสี่ในชาติ
เดียวกัน ได้หรือเปล่าคะ

ตอบ ได้ ก็พระพุทธเจ้าก็ทำหนึ่งสองสามสี่ในชาตินี้ พระอรหันต์ทั้งหลาย หลวงตา ครู
บาอาจารย์นี้ ท่านก็หนึ่งสองสามสี่ในชาตินี้กันทั้งนั้น

ถาม เราก็มีความหวัง

ตอบ ก็ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีนี้ไง เพราะใครก็ตามถ้ามาเกิดแล้วไม่รู้จักอริยสัจ ๔ ก็
แสดงว่ายังไม่ได้บรรลุมาก่อน แต่ผู้ที่รู้จักอริยสัจ ๔ โดยที่ไม่ต้องได้ยินได้ฟังจาก
คำสอนของพระพุทธเจ้า ก็แสดงว่าได้เป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ส่วนใหญ่ท่านก็
บรรลุปะหมัดแล้ว เพราะว่าท่านอย่างมากก็ ๗ ชาติ พวกที่มาเกิด เช่น
พระพุทธเจ้าไม่รู้จักพระอริยสัจ ๔ ตอนที่ เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ตอนที่ เป็นสมณ
โคตมะนี้ ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ จึงไม่สามารถหยุดความอยาก ทำลายความทุกข์เวลา
ออกจากสมาธิมาได้ จนในที่สุดต้องใช้ปัญญาพิจารณาดู ก็เลยได้พบกับพระ
อริยสัจ ๔ รู้ว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก และปัญญาคือเห็นไตรลักษณ์นี้ จะ
เป็นตัวที่จะหยุดความอยากได้ อันนี้เป็นหัวใจของการตรัสรู้ ผู้ใดถ้าพูดว่าบรรลु
แล้ว ไม่เคยพูดถึงเรื่องอริยสัจ ๔ เลย ก็แสดงว่าไม่รู้เรื่อง ไม่รู้บรรลุเรื่องอะไร ผู้
ที่บรรลุนี้ต้องชัดเจนในเรื่องอริยสัจ ๔

ถาม ผมอ่านเจอคำสอนของพระอาจารย์อยู่ช่วงหนึ่งที่บอกว่า การระลึกถึงเป็น
จุดเริ่มต้น เป็นการตั้งสติ เพื่อเป็นการไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือการหยุดจิต ถ้าตามรู้ไป
เรื่อยๆ ตามจิตอยู่เรื่อยๆก็เหมือนการตะครุบเงา พอดีข้อนี้ผมสงสัยว่า ตรงนี้ต่าง
กับการภาวนาแบบการรู้สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ แล้วก็รู้้อย่างมีการปล่อย

วางกัน เพราะฉะนั้นมันเหมือนกับว่าเรา เราไม่รู้ถึงจิตจริงๆหรือเปล่าครับ เรา
แค่การที่จิตไปปรุงแต่ง

ตอบ คือการที่เราสักแต่ว่ารู้ได้นี่ เราต้องมีกำลังหยุดจิต ให้สักแต่ว่ารู้จริงๆ ไม่ใช่สักแต่
ว่ารู้แต่ยังระงับความรักซึ่งความกลัวความหลงไม่ได้ เช่นไปเห็นผีไม่สักแต่ว่ารู้
มันจะเกิดความกลัวขึ้นมา อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ เห็นภาพสวยงามๆก็เกิดกามารมณ์
ขึ้นมา ไม่สามารถระงับกามารมณ์ได้ อย่างนี้ก็ไม่ใช้สักแต่ว่ารู้ ถ้าสักแต่ว่ารู้จริง
เห็นแล้วจะเฉยหมด ถึงจะเรียกว่าสักแต่ว่ารู้จริง อันนั้นมันขั้นระดับปัญญา แต่
ก่อนจะถึงขั้นปัญญาได้ มันจะต้องมีสมาธิเป็นตัวหยุดใจให้สักแต่ว่ารู้ให้ได้ก่อน

ถาม ถ้าผมเข้าใจไม่ผิด ถ้าเราจะดูจิตได้จริงๆ แปลว่าต้องมีสมาธิตั้งมั่นก่อนเสมอหรือ
เปล่าครับ

ตอบ จะดูทุกอย่างนี้ก็ต้องมีสมาธิก่อน ถึงจะสามารถที่จะดูแบบใจไม่มีอคติได้

ถาม ครับ ถ้าเพื่อเราดู เราดูถึงสภาวะที่มีการปรุงแต่งแล้ว อันนั้นไม่ถือเป็นการดูจิตใช้
หรือเปล่าครับ

ตอบ ก็ดูจิต เพราะว่าการปรุงแต่งก็เป็นสภาวะของจิตเหมือนกัน ความคิดปรุงแต่งนี้ ก็
เป็นตัวที่ทำให้เกิดสภาวะต่างๆขึ้นมาในจิต เกิดความสุข เกิดความทุกข์ เกิด
ความพอใจ เกิดความเศร้าหมองขึ้นมา ก็เกิดจากตัวความคิดปรุงแต่งนี้ เราก็
ต้องหยุดมันที่เท่านั้น ถ้าหยุดมันได้มันก็จะไม่มีภาวะต่างๆ

ถาม แต่ถ้าสมมุติเราไปรู้มัน แต่สภาวะนั้นไม่หยุดลง ก็หมายความว่าเราก็ได้ดูแต่เงา
ของจิต ไม่ถือเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาใช่ไหมครับ

ตอบ ไม่หรอก คือให้เรารู้ทันมันแล้วไม่เกิด ความรัก ซึ่ง กลัว หลงกับมันเท่านั้นเอง
ปล่อยให้มันเป็นไป มันจะดีก็ปล่อยมันดี มันจะไม่ดีก็ปล่อยมันไม่ดี ถึงจะ

ตอบ คือบุญกุศลที่ได้จากการสวดมนต์ ก็คือความสงบ ความสงบนี้ถ้าสวดในใจมันจะสงบกว่าการสวดออกเสียง เพราะเวลาออกเสียงนี้มันต้องใช้พลังจิตมากกว่าการสวดภายในใจ เพราะต้องบังคับให้ร่างกายเปล่งเสียงออกมา ถ้าเราสวดภายในใจได้ มันก็เหมือนกับเราบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก มันก็จะสงบได้ลึก และได้มากกว่าการสวดออกเสียง

ถาม คำว่าอุทิศบุญให้ผู้ตาย พอเข้าใจ แต่ให้คนเป็น คำว่าแบ่งบุญหรือนำบุญมาให้ หรืออื่นๆ ให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรพูดว่าอย่างไรจึงจะถูกต้องคะ

ตอบ บุญนี้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ แบ่งให้เขาไม่ได้ เขาต้องเป็นคนทำเอง สิ่งที่เราอาจจะช่วยให้เขาได้บุญได้ก็คือ เอาหนังสือธรรมะไปให้เขาอ่าน แต่ถ้าเขาไม่อ่านเขาก็ยังไม่ได้บุญ แต่ถ้าเขาได้อ่านเขาก็อาจจะได้บุญ ถ้าเขาอ่านแล้วเขาเข้าใจ แล้วเขาสามารถที่จะเปลี่ยนสภาพจิตของเขา ที่เคยฟุ้งซ่านวุ่นวายให้ดับให้หายไปได้ จากการได้อ่านหนังสือธรรมะ ก็เรียกว่าเป็นการแบ่งบุญได้แบบนี้ แต่การจะทำทานให้เขานี้ แล้วบอกวันนี้ได้ทำทานให้คุณแล้วนี้ ทำไม่ได้ นอกจากเขาฝากเงินทองไปกับเรา ให้ไปทำทานให้เขาอย่างนี้ เขาก็จะได้บุญ การทำทานนี้มันต้องเกิดจากทรัพย์ของเราเอง เกิดจากเจตนาของเราเอง ว่าเราต้องการสละทรัพย์ส่วนนี้ไป ถ้าเราทำอย่างนี้ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ไปเอง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ขอให้เราได้สละทรัพย์ส่วนนี้ไปด้วยความตั้งใจที่จะสละ แล้วเราก็จะเกิดความสุขใจขึ้นมา คือบุญนี้มันมีอยู่ ๑๐ ชนิดด้วยกัน บางชนิดก็ต้องทำเอง บางชนิดก็ฝากคนไปทำให้ได้ เช่นทานนี้เราฝากเขาไปได้ ธรรมะคำสอนนี้คนอื่นเขาเอามาสอนเราแล้วเราฟังแล้วเราเกิดความเข้าใจ ปลอ่ยวางความอยากได้ ทำใจให้สงบได้อันนี้ก็บุญเหมือนกัน เช่นวันนี้ญาติโยมฟังธรรมแล้ว ก็กลับไปเล่าให้คุณแม่ฟังที่บ้าน หรือคุณพ่อฟังที่บ้าน แล้วพอฟังแล้วคุณพ่อก็เข้าใจ คุณแม่ก็เข้าใจ ใจสุขใจสบายขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกับเอาบุญมาฝากได้ แต่ผู้ฟังต้องเข้าใจ ไม่ใช่เหมือนกับไปพูดให้กับเด็กฟัง เด็กฟังไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร อย่างนี้ก็จะไม่ได้ประโยชน์ไม่ได้บุญ

- ถาม** ทำบุญทุกครั้งี่วัดหรือที่บ้าน เราควรถวายข้าวพระพุทธหรือไม่คะ
- ตอบ** ไม่ควรหรอก เพราะว่าพระพุทธรูปนี้ท่านกินข้าวไม่ได้ พระพุทธรูปต้องการปฏิบัติบูชา กับอามิสบูชา อามิสบูชาคือเครื่องสักการะ เช่นดอกไม้ธูปเทียน ปฏิบัติบูชาคือนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์อยู่ที่หน้าพระ นี้เรียกว่าปฏิบัติบูชา การบูชาทั้ง ๒ ชนิดนี้ พระพุทธรูปเจ้าบอกว่าการบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาที่แท้จริง
- ถาม** ถ้าพระแต่งเพลงและร้องเพลงเพื่อสถาบันพุทธศาสนา จะถึงอริยบุคคลใหม่ครับ หมายถึงอนาคามีบุคคลใหม่ครับ
- ตอบ** ไม่รู้จะตอบยังไง ท่านแต่งแล้วมีกามารมณ์หรือเปล่า การจะถึงอนาคามีได้นี้ ต้องไม่มีกามารมณ์ ถ้าแต่งเพลงเหมือนกับเป็นการแต่งกลอนไป แต่งบทสวดมนต์นี้ มันก็ทำให้ใจสงบได้ มันขึ้นอยู่กับบทที่เราแต่งว่า มันส่อไปในทางส่งเสริมกามารมณ์หรือดับกามารมณ์ ถ้าแต่งว่า ร่างกายของเรามีผมขนเล็บฟันหนัง ฯลฯ มีอาการ ๓๒ ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด อย่างนี้ก็เป็นอนาคามีได้
- ถาม** การนั่งสมาธิแล้วพบกับความว่าง ไม่มีความคิด ลมเบาแล้วให้อยู่ตรงนั้น ให้มันคลายตัวของมันเอง หรือคะ เพราะมีความรู้สึกว่าคุณภาพไว้ไม่ได้ อยู่ได้แบบเดียวเท่านั้น มีวิธีใดที่จะคงสภาพนั้นไว้ได้นานๆคะ
- ตอบ** ก็หมั่นเจริญสติให้มากขึ้น ตอนนี้อาจจะสงบแต่สงบไม่ได้ยาวนาน และอาจจะยังไม่ลึก มันควรจะลงไปได้อีกกว่านี้อีก มันควรจะถึงขั้นที่แบบเรียกว่า มหัศจรรย์ใจ คือใครได้ลงถึงฐานของจิตแล้ว มันจะเหมือนกับขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น แล้วมันจะบอกว่า ไม่เอาอะไรแล้วในโลกนี้ จะเอาตัวนี้ตัวเดียว นี่แหละคือคู่มือที่แท้จริงของเรา หากมาตั้งนานแล้วฟังมาเจอวันนี้เอง อันนั้นแหละมันถึงจะเรียกว่าสงบจริงๆ แล้วไม่สงสัยไม่ต้องไปถามใครว่าเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ มันต้องอัศจรรย์ใจแล้วมันจะไม่อยากได้อะไรแล้ว มีสามีภรรยา ก็อยากจะยกให้คนอื่นแล้ว อยากจะไปขอบวชอยู่ภาวนาอยู่คนเดียว เพราะที่อยู่นี้มันวุ่นวายหนอ

ถาม เวลาฟังเทศน์ของหลวงปู่ ทั้งฟังสดและฟังจากซีดี ถ้านั่งหลับตาฟัง จิตจะ ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ก็หลับ จับใจความได้น้อย แต่ถ้าลืมตาฟังจะ พิจารณาตามได้ แต่หนอยากนั่งหลับตาฟังมากกว่า ควรแก้ไขอย่างไรดีคะ

ตอบ อันไหนที่มันทำให้ใจสงบก็เอาอย่างนั้นแหละ

ถาม ปัจจุบันนี้มีข่าวการข่มขืนแล้วฆ่าเกือบทุกวัน ถ้าเราเจอกับตัวเอง เราควรจะสู้คนที่ คิดจะทำร้ายเราหรือเปล่าคะ และถ้าเราสู้เพื่อป้องกันตัว และทำให้เขาต้องตาย เราจะบาปไหมคะที่ฆ่าคนตาย หรือเราไม่ต้องสู้เลย ปล่อยให้เขาทำร้ายเรา เพราะ คิดว่ามันเป็นเวรกรรมของเราคะ

ตอบ ก็ไม่ควรจะสู้หรืออก ปล่อยให้มันไปตามบุญตามกรรม ถึงเวลามันจะตายก็ปล่อยให้มัน ตายไป เพราะสู้บางทีมันก็อาจจะตายเหมือนกันอยู่ดี ถ้าถึงเวลาจะต้องตาย ถ้าไม่ สู้ก็อาจจะไม่ตายก็ได้ เพราะเขาไม่ต้องการจะฆ่าเรา เขาต้องการข่มขืนเราเท่า นั้นเอง ถ้าเขาต้องการทรัพย์ก็ยกให้เขาไป เขาได้สิ่งที่เขาต้องการแล้วเขาก็ไป ที่ เขาต้องฆ่าเราก็เพราะอาจจะต้องการปิดปากเราเท่านั้นเอง ถ้าเขาต้องทำก็ถือว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา เกิดแก่เจ็บตาย ถ้าเรายอมตายเราก็อาจจะบรรลุเป็น โสดาบันในต่อนั้นเลยก็ได้

ถาม หนูไม่มีความรู้สึกเมตตากับผู้ที่เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ โลกเอาแต่ตัวเอง ดูถูกคน อื่นเลยคะ ถ้าคนที่ลำบากเดือดร้อนตกทุกข์ได้ยาก หนูจะเมตตาสงสารช่วยเหลือ แต่ถ้าเป็นคนเห็นแก่ตัวไม่มีน้ำใจกับผู้อื่น เป็นอะไรหนูจะไม่รู้สึกสงสารเลย ควรจะแก้ไขอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็ทำใจให้เป็นกลางเฉยๆก็แล้วกัน เป็นอนุเบกขาไป ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องตาม บุญตามกรรมของเขา เขาทำดีเขาก็ได้ดีเขาทำชั่วเขาก็ได้ชั่ว แต่ในกรณีที่เขาตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อนเราก็ไม่ควรที่จะดูตาย อย่างน้อยก็ควรจะช่วยเหลือเขาในระดับที่ จะทำให้เขาได้ดำรงชีพต่อไปได้ เช่นระดับของปัจจัย ๔ เช่นบ้านเขาไฟไหม้หรือ น้ำท่วมแล้วไม่มีเสื้อผ้าไม่มีอาหาร เราก็ต้องช่วยเหลือเขาไปตามความเหมาะสม

แต่ตามปกติ ถ้าเราช่วยเขาไม่ได้ หรือไม่ควรจะทำเราไม่ควรจะช่วย เราก็ทำใจ เป็นอนุเบกขาไป

ถาม การที่เราเป็นนักบุญที่ดี เราควรที่จะทำบุญ ละบาป ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ถ้าเราทำบุญอยู่เป็นประจำทำมากทำเยอะ ทำไปเรื่อยๆ ละบาปทั้งหลายได้ แต่ยังมีจิตใจที่ไม่เมตตา อิจฉาริษยาผู้อื่น คิดว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่า ทำบุญน้อยกว่าเรา ดูถูกผู้อื่น ไม่มีน้ำใจกับผู้อื่น เอาแต่ตัวเอง ไม่สนใจคนรอบข้างในสังคม อย่างนี้ถือว่าเรายังไม่ใช่ นักบุญที่แท้จริงหรือเปล่าครับ

ตอบ มันก็เป็นนักบุญบางส่วน ยังไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ถ้าอยากจะทำให้ครบถ้วนบริบูรณ์นี้จะต้องขยับไปเป็นนักบวช เพราะว่าปัญหาความเห็นแก่ตัวนี้ มันอยู่ภายในจิต เป็นกิเลสต้นเหตุที่ไม่สามารถที่จะทำลายได้ ด้วยการรักษาศีลหรือด้วยการทำทาน ต้องอาศัยการภาวนาเท่านั้นถึงจะสามารถที่จะทำลายกิเลส คือตัวความหลง ความเห็นแก่ตัวนี้ได้ ต้องใช้การภาวนา จำเป็นจะต้องขยับระดับขึ้นไปสู่ระดับของนักบวช คือต้องใช้ให้เวลามากกับการภาวนา ถ้าเป็นนักบุญนี้ ก็อาจจะภาวนากันพอหอมปากหอมคอ วันละครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักภาวนานี้ จะต้องภาวนาเป็นเวลาสิบยี่สิบชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น ถึงจะสามารถที่จะทำลายความเห็นแก่ตัวที่เกิดจากความหลงนี้ได้

ถาม เรื่องคำถามเมื่อสักครู่นี้ เรื่องการข่มขืนผู้หญิง ในภาวะที่คนๆนั้นไม่มีความพร้อม ไม่สามารถที่จะปล่อยวางเรื่องของตนเองได้นี้ ถ้าปล่อยให้เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นนี้ มันก็เป็นตรบาปของชีวิตของคนๆนั้นไปเลย ชีวิตเหมือนตกนรกทั้งเป็น ในเมื่อเขาปล่อยวางไม่ได้แล้วเกิดสภาวะแบบนั้นกับเขา แต่ในกรณีที่เขาปล่อยวางได้แล้วเรื่องเหล่านี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ก็เลยคิดว่า การที่เราจะปล่อยเรื่องนี้ให้เกิดขึ้น สภาวะนั้นจะต้องมีความพร้อมที่จะปล่อยวางตัวนี้

ตอบ ก็เป็นเรื่องของแต่ละคน ที่จะต้องพิจารณาเอาเองว่า จะเอาอะไร ทางพระพุทธศาสนา ทางที่พระพุทธเจ้าเคยสอนไว้ก็คือ ให้สละทรัพย์เพื่อรักษา

อวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม อยู่ที่ว่าเราต้องการอะไร ถ้าเราต้องการรักษาทรัพย์เราก็ต้องสู้สุดเหวี่ยง ถ้าใครจะมาเอาทรัพย์ของเราไป แต่ถ้าเราต้องการรักษาธรรมเราก็ต้องสละได้ทุกอย่าง เพราะธรรมนี้มีคุณค่าเหนือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ฉะนั้นก็สุดแท้แต่ แต่ละท่านจะต้องพิจารณา ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของแต่ละท่าน ถ้าใครเห็นว่าชีวิตยังมีคุณค่ากว่า หรือสถานภาพในสังคมมีคุณค่ากว่าธรรมะ ก็จะไม่สามารถที่จะสละได้

ธรรมะนี้ก็คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ ในทุกระดับนั้นแหละ ตั้งแต่ชั้น โสตาบันขึ้นไปถึงชั้นพระอรหันต์นี้ จะต้องสละสิ่งเหล่านี้ได้หมด สละทรัพย์ได้ สละอวัยวะได้ สละชีวิตได้ อย่างหลวงปู่ขาวท่านเคยพูดเอาไว้ว่า นิพพานอยู่ปากตาย ผู้ใดนี้ถ้ายังไม่ยอมตายนี้จะไปไม่ถึงพระนิพพาน เพราะความกลัวตาย ความรักตัวกลัวตายนี้ จะทำให้เรายึดติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง แต่ถ้าเราไม่รักตัวกลัวตาย เรารู้ว่ามันเป็นของสมมุติ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มีปัญญา เราก็ปล่อยมันได้อย่างง่ายดาย เพราะตัวเราที่แท้จริงก็คือใจ ใจที่ถูกความหลงหลอกให้ไปยึดติดกับเงินทอง ยึดติดกับอวัยวะ ยึดติดกับชีวิตนั่นเอง ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่ามันไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตัวเรา มันจะปล่อยมันไป แล้วเราก็จะได้หลุดพ้นได้ ถ้าไม่ปล่อยเราก็จะยึดติดกับมันต่อไป

ฉะนั้นคำถามแต่ละคำถาม คำตอบแต่ละคำตอบนี้ คนฟังนี้ก็ต้องเอาไปพิจารณา เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาของแต่ละคน ถ้าเป็นอยู่ระดับประภม ก็ต้องทำข้อสอบแบบหนึ่ง ชั้นมัธยมก็ต้องทำข้อสอบอีกแบบหนึ่ง จะให้เหมือนกันไม่ได้ **แต่อันนี้พูดก็พูดเพื่อให้ถึงขั้นสูงสุดเลย ก็คือขั้นต้องปล่อยหมด** เหมือนพระโมคคัลลานะท่านก็เป็นพระอรหันต์ ท่านก็มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แต่ท่านก็มีวิบากที่จะต้องถูกคนเขฆ่าตาย ท่านก็ไม่ใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ช่วย เพราะท่านบอกว่าหนีเขาไปวันนี้พรุ่งนี้เขาก็ตามมาต่อ เขาจะไม่หยุดจนกว่าเขาจะทำตามที่เขาต้องการจะทำได้ ดังนั้นผู้หญิงที่จะถูกข่มขืนถ้าเกิดเขาต่อสู้อยู่ เขาวางหนีได้ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่ถูกข่มขืนอีก ถ้ามันเป็นกรรมของเขาที่จะต้องถูก

ชมชื่น มันก็ต้องเจออีกอยู่ดี นั่นแหละเป็นเรื่องของวิบาก ที่พวกเราองไม่เห็นกัน ไม่เข้าใจกัน แต่พระอรหันต์พระอริยะนี้ท่านเข้าใจกฎแห่งกรรม ท่านจะไม่หนีกรรมไม่หนีวิบากกัน เข้าใจแล้วนะ

ถาม ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องแบบว่าชมชื่นนะคะ คือว่าถ้าเกิดว่าผู้หญิง สมมุติว่าถ้าเขาจะมาชมชื่นเรา แล้วบอกว่า มันเป็นกรรมของเรา ที่ว่าเราจะต้องโดนเขาชมชื่น คือคนนั้นเขาถามเรื่องการป้องกัน ถ้าเกิดว่าการป้องกันตัวเอง ก็เป็นเหมือนสัญญา ตำนานของมนุษย์อยู่แล้ว ถ้าเกิดว่าเราแบบสู้ตาม หมายถึงว่าสู้ป้องกันตัวเอง ตามสัญญา ตำนาน แล้วถ้าเกิดว่ามันยังเกิดขึ้น แล้วเราทำใจยอมรับกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นได้ อย่างนี้จะไม่แปลว่าเราเข้าใจหรือคะ ถ้าเกิดว่าบอกว่าเขามาชมชื่นเรา ก็แบบปล่อยให้เขาทำ อย่างนี้คือหมายความว่า เราบรรลุ แล้วถ้าเกิดว่าสมมุติว่า เขาต้องการจะชมชื่นเรา ถ้าเราไม่ขัดขืนไม่ต่อสู้ แล้วถ้าเขาไปทำกับคนอื่นต่อไป อย่างนี้มันจะไม่เหมือนเรา แบบว่าปล่อยให้เขายังทำต่อไปอย่างนี้หรือคะ

ตอบ ก็เรื่องของเขา เขาจะทำต่อไป คุณจะไปห้ามเขาได้อย่างไร

ถาม แล้วเรื่องการป้องกันตัวเองละคะ

ตอบ ก็ควรจะป้องกันไม่ใช่ไม่ควร ไม่ควรจะอยู่ที่ไหนที่มันเปลี่ยนที่มันทำหายต่อการ ถูกชมชื่น ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่ทำให้เขาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เราเป็นคนสร้างเหตุให้เขาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา มาชมชื่นเราเองโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สึไปอยู่ที่เปลี่ยวตอนกลางคืน ตอนกลางค้ำกลางคืนไปเดินคนเดียว มันก็ต้องโดนนะสิ

ถาม แล้วถ้าอย่างแบบที่เด็กผู้หญิงอยู่ในบ้านแล้วโดนแม่กระทืบ

ตอบ อันนั้นก็เป็นการของเขา ไปอยู่ที่ใกล้คนบ้ากาม ก็ช่วยไม่ได้

ถาม ตัววิชาที่เป็นต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดต่าง ๆ นี้ จริงๆวิชามันมาจากไหน แล้วมันมาได้ยังไงครับ

ตอบ ก็ตัวที่ไม่รู้ว่า ความสุขความทุกข์ที่แท้จริงอยู่ตรงไหน ตอนนี้คุณรู้หรือเปล่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน ไม่รู้ คุณเลยไปหาความสุขปลอม ความสุขปลอมที่มีความทุกข์ตามมา ไปแต่งงานก็ต้องไปทุกข์กับภรรยา ไปมีลูกก็ต้องไปทุกข์กับลูก ถ้าอยากจะพบกับความสุขที่แท้จริง ก็ต้องทำตามแบบพระพุทธเจ้า ทำนั้งลูกรั้งภรรยาแล้วก็ไปอยู่คนเดียว ไปทำใจให้สงบ พอใจสงบก็จะรู้ว่า อ้อ ความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงนี้เอง อยู่ที่มีความสงบ เข้าใจใหม่

ถาม ถามเรื่องการแผ่เมตตาครับ คือท่องจำมาแต่เด็กว่า เวลาเราจะแผ่เมตตา เราจะบอกว่า สัพพะสังตธา เป็นบาลีแล้วก็แปลให้ใหม่ครับ แล้วจริงๆ มีการแผ่เมตตาเป็นภาษาไทยใหม่ครับว่าเราแผ่เมตตากันยังไงครับ

ตอบ อันนั้นมันตอนที่เราท่องบาลีนั้นเป็นการเรียน เป็นการสอนใจ ยังไม่ได้แผ่ ตอนแผ่เมตตาก็คือเวลาเจอใครก็ยิ้มให้เขา อย่างนี้แผ่เมตตา ไม่ต้องใช้ภาษา เจอใครก็ทักทาย สวัสดีครับ นี่ก็เรียกว่าแผ่เมตตาแล้ว ไม่ใช่เจอกันก็ด่ากัน

ถาม อย่างสมมุติเวลาอยู่ในที่ๆเป็น ที่ๆเรารู้สึกว่ามันมีโลกทิพย์อยู่อย่างนั้นะครับ แล้วเราต้องการที่จะแผ่เมตตาให้เขาจะครับ

ตอบ ไม่ต้องไปแผ่ให้พวกโลกทิพย์หรอก แผ่ให้พวกคนที่อยู่ด้วยกันนี่ก็พอ แผ่กับภรรยาแผ่กับเพื่อนแผ่กับคนทำงานนี้ เวลาเขาทำให้เราโกรธก็ให้อภัยเขา วันเกิดเขาก็ซื้อของขวัญไปให้เขา นี่ เรียกว่าแผ่เมตตา

ถาม ถ้าเกิดการที่เราแผ่เมตตาด้วยใจของเราเองนี้ เราพอที่จะเข้าใจได้ แต่ว่าถ้ายกตัวอย่างว่า เราเปิดสื่อธรรมะที่เป็นบทแผ่เมตตาอย่างนั้นะครับ แล้วเราไม่ได้ อยู่ แล้วบทสวดมนต์หรือบทแผ่เมตตาที่ปัดขึ้นมาจากสื่อนี้ อยากจะถามว่าความตั้งใจนั้นอยู่

ตอบ ไม่ได้แผ่ ไม่ได้แผ่ การอ่านสวดนี้ มันเป็นการเรียน เป็นการสอนใจให้รู้จักวิธีแผ่ วิธีแผ่จริงๆก็ นี่ ตอนนี้เราด่าคุณ คุณก็ไม่ว่าเรา ให้อภัยอย่างนี้ เรียกว่าแผ่เมตตา

ถาม ขอโอกาสยกตัวอย่างครับ คือทุกๆวันผมจะเปิดบทสวดมนต์เมตตาอับปมัญญา
ครับ

ตอบ นั่นแหละมันไม่ได้แน่ ต้องมีคนรับสิมันถึงจะแน่ คุณไปแผ่คนเดียว ไปแผ่กับ
กัณฑ์อย่างนี้ ไปแผ่กับฝาผนังมันจะมีใครมารับ

ถาม ถ้อย่างนั้นก็เท่ากับไม่เกิดประโยชน์ในการเปิด

ตอบ ไม่เกิด มันเกิดประโยชน์ เพียงแต่สอนให้คุณเตรียมทำการบ้านไว้ เหมือน
นักมวยซ้อมชกไว้ก่อน เวลาเจอคู่ต่อสู้จะได้ชกได้ เวลาเจอใครเขาโกรธก็ได้ ไม่
เป็นไร ไม่เป็นไรให้อภัยกัน เวลาใครปาตหน้าก็ยิ้มไปก่อนก็ได้ อันนั้นแหละแผ่
เมตตา ไม่ใช่พอใครปาตหน้าก็เหยียบชนมันเลย

ถาม ขอกราบพระอาจารย์ยกตัวอย่าง ตอนที่พระพุทธเจ้าโปรดช้างนาฬาคีรีนะครับ ว่า
ท่านแผ่เมตตาอย่างไรหรือครับ

ตอบ ท่านก็ยิ้มให้ช้างนะ ท่านก็ยิ้มให้ช้าง ทักมันว่าเป็นไงสบายดีหรือ ช้างมันก็หยุด
ชาวพุทธเราเข้าใจผิด คิดว่าเวลานั่งสวดมนต์แล้วก็แผ่เมตตา นี่ แผ่เมตตา
ความจริงไม่ได้แผ่หรอก ไม่มีคนรับ พวกกายทิพย์เราก็ไม่รู้มีหรือเปล่า ไปแผ่ให้
เขาทำไม เขาไม่มีปัญหาอะไรกับเรา เราต้องแผ่กับคนที่อยู่กับเรา คนที่เราสัมผัส
ที่จะต้องพบปะกัน อันนี้ต่างหาก เป็นบุคคลที่เราควรจะแผ่ คืออย่าไปมีเรื่องมี
ราวกับใคร ก็เรียกว่าการแผ่เมตตา ให้อภัยช่วยเหลือกันแบ่งปันกัน ให้ความสุข
ต่อกัน อันนี้เรียกว่าแผ่เมตตา อย่างที่เราทำกันนะ ปีใหม่เราก็ ส.ค.ส. ใช้ใหม่ ส่ง
ความสุข อันนี้ก็เรียกว่าแผ่เมตตา วันเกิดก็ซื้อของขวัญให้กัน หรือไม่เป็นวันเกิด
ไปเที่ยวที่ไหนกลับมาบ้านก็มีของมาฝากกัน อันนี้ก็แผ่เมตตา

ถาม แบบในหนังสือจะมีบทสวด แล้วก็บอกแผ่เมตตา พอเราอ่านเราก็คิดว่าเราอ่าน
อย่างนี้คือการแผ่เมตตา

ตอบ ไม่ใช่ ถึงบอกว่าไม่ใช่ มันเป็นการเรียนรู้วิธีแผ่เมตตา มันถึงไม่ได้แผ่กันไง เวลาเจอกันมันก็แยกเขี้ยวใส่กัน ด่ากันตีกันว่กัน จนแบ่งเป็นสีกันไปอย่างนี้ นี่แสดงว่าไม่มีเมตตาเลย ทั้งๆที่สวดมนต์กันทุกคน สวดกันทั้ง ๒ สี พอเจอกันก็แยกเขี้ยวใส่กัน ปรึบความเข้าใจนะ การสวดมนต์ สัพเพสัตตา อเวราโหนตุ นี่เป็นการสอนใจ ว่าเราต้องให้อภัย ไม่จองเวรกับใคร แต่พอถึงเวลาจริงๆกลับทำไม่ได้

เอาละนะคิดว่าพอสมควรแก่เวลา ก็ขอให้ท่านจงนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพินิจพิจารณา ไปปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆขึ้นไป เทอญ

ถาม เรื่องการใส่บาตร จริงๆก็ฟังหลวงตา ท่านพระอาจารย์มั่น ก็บอกว่า เวลาเราใส่บาตร เราต้องถอดรองเท้า แต่มีพระบางองค์กล่าวว่าไม่ต้องถอด เพราะไม่มีบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก

ตอบ อันนี้เป็นเรื่องของความเคารพ โบราณเขาถือว่าการใส่รองเท้าเหมือนยืนสูงกว่าพระ พระท่านไม่ได้ใส่รองเท้า ท่านนั่นเอง ก็มีท่านนั้น ที่ท่านให้ทำนี้ อยากให้ทำด้วยความเคารพ ทำด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน พระไม่ใช่ขอทาน พระเป็นพระ อริยะมาโปรด มาให้ได้บุญได้กุศล ถ้าให้ขอทานก็ไม่ใช่ปัญหาใส่รองเท้าก็ได้ คนที่ใส่รองเท้านี้ก็เหมือนกับคนให้ขอทาน แต่ถ้าเราให้พระนี้เรารู้ว่าท่านเป็นพระ ท่านสูงกว่าเรา แล้วเรายังจะทำตัวสูงกว่าท่าน นอกจากเราไม่รู้ก็ไปอย่าง ถ้าเรารู้แล้ว

หลวงตาท่านเคยพูด เคยบิณฑบาตตามท่าน ท่านบอกคนใส่รองเท้า ท่านบอกว่าเท้าสกปรกก็ล้างได้แต่ใจสกปรกมันล้างยาก หลวงตาท่านพูดชัดเจน ใจมันสกปรก ใจมันยังมีอัตตาตัวตนอยู่ การเข้าหาศาสนาเพื่อการมาละอัตตาตัวตน ไม่ใช่มาสร้างตัวตน มาถือเนื้อถือตัว เข้าใจไหม แต่เราบางทีก็เห็นคนใส่ เราก็ไม่พูด ชี้เกี่ยจ คนหูหนวกตาบอดก็ปล่อยเขาไป

ถาม อันนั้นเป็นกรรมของเขา แต่เป็นกรรมไม่เหมาะท่านอาจารย์

ตอบ เขาก็จะไม่ได้บุญส่วนนั้นไป ทานที่เขาให้เขาก็ได้บุญ แต่เขาไม่มีการละอัตตาตัวตน หรือเขาไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้ว่าควรไม่ควรอย่างไร แต่จำได้ หลวงตาท่านพูดชัดเจน ตื่นเปื้อนล้างได้นะแต่ใจเปื้อนนี้ล้างไม่ได้หรือล้างยาก เราเคยเจอผู้หญิง ตอนนั้นอยู่ที่วัดบวรฯ ไปพักชั่วคราวแล้วออกมาบิณฑบาต มีผู้หญิงคนหนึ่งตอนเช้าเขาจะไปทำงาน แต่เขาจะใส่บาตร เขาใส่รองเท้าแตะเขาถอดรองเท้าออก แล้วเขามีผ้ามา เวลาใส่บาตรเสร็จแล้ว เขาจะเอาผ้ามาเช็ดเท้าแล้วก็ใส่รองเท้า เราก็ประทับใจ คนธรรมดาถ้าแต่งตัวใส่รองเท้าแล้วเขาจะไม่ถอดรองเท้าจะกลัวเท้าเปื้อน ซึ่งทางศาสนาท่านก็อนุโลม ถ้าเป็นพระราชามหากษัตริย์ เช่นเวลาในหลวงเสด็จมาวัดญาณฯ มาถวายผ้ากฐินนี้ ท่านไม่ถอดรองเท้า ท่านเดินเข้าไปในโบสถ์ ใส่รองเท้าเพราะถือว่าเป็นส่วนฉลองพระองค์ของท่าน เป็นเครื่องแบบที่ท่านต้องใส่ ถ้าไปถอดแล้วมันจะคล้ายๆว่าไม่เหมาะสม

ถาม ท่านเคยไปกราบหลวงตา

ตอบ อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นส่วนพระองค์ อันนั้นท่านไปในฐานะคนธรรมดา ไปหาครูบาอาจารย์ แต่ที่ท่านไปในงานต่างๆนี้ ท่านไปในฐานะผู้นำของประเทศ มันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นทางศาสนาเราก็เห็นความสำคัญของพระเจ้าแผ่นดิน ก็มีข้ออนุโลมได้หลายข้อ อย่างเวลาพระสวดปาฏิโมกข์อยู่ ถ้าเกิดในหลวงจะเสด็จทันควันโดยที่ไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อนนี้ ท่านบอกให้หยุดก่อน ให้รับเสด็จก่อน ไม่ใช่ให้ในหลวงมานั่งรอ ให้พระสวดให้เสร็จแล้วค่อยรับเสด็จ เพราะว่ากาทำให้พระเจ้าแผ่นดินไม่สบายใจนี้ ไม่ดีกับศาสนา แต่ต้องมีอยู่ในกรอบพอสวยพองาม คนไม่ได้ศึกษาก็จะไม่รู้ ต้องศึกษา ต้องได้อยู่กับครูบาอาจารย์จะได้เห็นวิธีการปฏิบัติกับสิ่งต่างๆของท่าน ท่านได้เรียนรู้มาจากครูบาอาจารย์อีกทอดหนึ่งแล้วก็สืบทอดกัน

ถาม ต้องใจน้อมลง บางองค์ถึงจะอยู่กับครูบาอาจารย์ แต่ถ้าใจไม่น้อมก็ไม่ได้ ไม่ได้ทำตามก็มี

ตอบ ก็ฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง ฟังแล้วไม่เอามาใส่ใจ ไม่เอามาพิจารณา ไม่เข้าใจ ความหมายที่ท่านสอน ว่ามีความหมายอย่างไร มีเหตุมีผลอย่างไร

ถาม ฟังในเอ็มพีสาม ซาบซึ่งใจมากเลย คือวันที่หลวงปู่ชอบท่านก็อายุเยอะแล้ว ท่านไปเยี่ยมหลวงปู่หลุย ตอนนั้นหลวงปู่หลุยอายุ ๗๔ ในเอ็มพีสามบอกว่าหลวงปู่หลุยท่านคุกเข่าลง แล้วล้างเท้าหลวงปู่ชอบด้วย ขนาดท่านอายุ ๗๔

ตอบ ใจมันไม่มีอายุเหมือนกับร่างกาย ใจมันก็ยังเป็นเหมือนพระบวชใหม่ คนที่เคยมีอาวุโสกว่าก็ยังมีอาวุโสกว่าอยู่นั้น ไม่ใช่เรามีอายุมากแล้ว ท่านอายุน้อยลงที่ไหนเท่าเดิม เหมือนตอนที่เราก่อมาจากท้องแม่ ตอนนีเรากับแม่ก็ยังเป็นเหมือนเดิม เราก็คงเป็นเหมือนทารกเป็นลูกของแม่อยู่นั้น อย่างในหลวงเวลาปฏิบัติกับสมเด็จพระเจ้า ในกรณีส่วนพระองค์ท่านก็ปฏิบัติเหมือนลูกกับแม่ปฏิบัติกัน ไม่เรียกว่าเป็นพระเจ้าแผ่นดินกับแม่ ต้องรู้จักกาลเทศะ รู้ตนรู้บุคคล รู้สถานภาพของตน ว่าตอนนี้อยู่ในสถานภาพใด ควรที่จะปฏิบัติกับสถานภาพนั้นให้ถูกต้อง ก็อย่างที่พระอรหันต์ที่ท่านมาประชุมกัน ท่านก็ต้องรู้ว่าท่านอยู่ในสถานภาพไหน ถ้าอยู่ในสมมุติก็ต้องว่ากันไปตามลำดับพรรษา ถ้าอยู่ในระดับวิมุตติก็ไม่มีปัญหา ใครมาก่อนมาหลังก็นั่งตามอัครยาชัยไป

ถาม ที่ศาลาใหญ่ เวลาที่นั่งฉัน

ตอบ คือเขานั่งตามแถว แต่ละแถวก็ตามพรรษาอีก เพียงแต่มีหลายแถว มันก็เลยไม่รู้จะไปจัดเรียงอย่างไร ก็เอาแถวแต่ละแถวเป็นเกณฑ์ไป แต่ละแถวก็จะมีลำดับพรรษาของเขาไป ก็ไม่เสียหายอะไร รูปแบบมันก็ได้วางแบบให้มันเรียงเป็นแถวเดียว เขาก็เลยต้องวางเป็น ๒ แถวขนานกันไป ก็ทางกิจนิมนต์ของพระก็มี ๒ แบบ นิมนต์ไปในพระราชพิธีเป็นทางการไปก็ต้องมีพัศดยศ ก็ต้องว่ากันไป ตามชั้นธรรม ชั้นตรีชั้นธรรมชั้นราชชั้นอะไรไป ถึงแม้ว่าพรรษาจะน้อยกว่าแต่ถ้ายศสูงกว่า เอาพัศดยศเป็นหลัก แต่ถ้าไปแบบเป็นของชาวบ้านนี่ก็ตามแบบพรรษาไป

ถาม แต่ก็เคยเห็นคนเขาจัดเขาสลับที่กัน ท่านที่อาวุโสกว่าท่านก็บอกว่าไม่เป็นไร คือท่านปล่อยท่านไม่ยึด ท่านก็ว่าไม่เป็นไรไม่ต้องไปสลับเปลี่ยน

ตอบ มันก็เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีเท่านั้นเอง เพื่อป้องกันกิเลสตัณหาของแต่ละคนที่ชอบมักใหญ่ใฝ่สูง มันจะได้มีอะไรคอยเบรคไว้บ้าง ไม่งั้นเดี๋ยวมันจะไปแย่งนั่งกันที่หัวแถว พอเขานิมนต์พอถึงเวลางานก็ไปก่อนสักครึ่งชั่วโมงจะได้นั่งหัวแถว