

กำลังใจ ๗๒

(จลธรรมนำใจ ๔๔)

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
๔๓๔ ลีงมหัสจรรย์ที่แท้จริง	3
๔๓๕ สติ	27
๔๓๖ พังทรมจากผู้บรรลุตรม	46
๔๓๗ พรวันเกิด	66

กัณฑ์ที่ ๔๙๔

สิ่งมหัศจรรย์ที่แท้จริง

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ถ้าจะถามว่า อะไรเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุดของโลก คำตอบก็ต้องเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุด ยิ่งกว่าสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆที่ได้รับการจัดอันดับอยู่ใน โลกนี้ เพราะพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ เป็นบุคคลและเป็นคำสอน ที่ได้บรรลุถึงการ ล้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด และสามารถทำให้ผู้ที่ได้มาพบปะ ได้หลุดพ้นจากการ เวียนว่ายตายเกิดเช่นเดียวกัน สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆอื่นในโลกนี้ ไม่สามารถทำให้ผู้ได้ไป พบปะ ได้เห็น ได้ดู สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ **ความมหัศจรรย์ของ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ จึงเป็นความมหัศจรรย์ที่แท้จริง เพราะไม่มีอะไรจะ มหัศจรรย์ เท่ากับการได้หลุดพ้นจากการเกิดแก่เจ็บตาย ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่ เกิดจากการเกิดแก่เจ็บตาย ที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องประสบพบกัน รวมไปถึงผู้ที่ได้สร้าง สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆของโลกขึ้นมา เขาเหล่านั้นก็ยังไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ เป็นผู้ที่สามารถทำให้ตนเอง ได้หลุดพ้นจากการเวียน วายตายเกิด และสามารถทำให้ผู้อื่น ด้วยการสั่งสอน ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย เกิดด้วย นี่แหละคือความมหัศจรรย์ที่สูงสุดและที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือความมหัศจรรย์ของ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่พวกเราได้มีวาสนา มาพบ มาเห็น มาได้ยิน มาได้ฟังกัน และพวกเรา ถ้ามีความศรัทธามีความอดสาหะพากเพียรที่จะศึกษาและปฏิบัติ ตามพระ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก ทั้งหมด พวกเราก็จะสามารถได้พบกับสิ่งมหัศจรรย์ คือการหลุดพ้นจากการเกิดแก่ เจ็บตายอย่างแน่นอน โอกาสอย่างนี้จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆและบ่อยๆ เป็น โอกาสที่นานๆจะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง**

การปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้ ใช้เวลาอันยาวนานมาก **ที่จะมีมาปรากฏให้โลกได้พบปะ ได้กราบไหว้บูชา ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติตามกัน** เวลาระหว่างพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้นับด้วยกัปด้วยกัลป์ ไม่ใช่ นับด้วยล้านปีหรือแสนล้านปี เป็นเวลาที่ยาวนานกว่าแสนล้านปี ไม่สามารถเขียนได้ด้วยตัวเลขว่ามันยาวนานแค่ไหน นี่คือนิ่งของความมหัศจรรย์ คือนานๆจะมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏ ให้เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย ให้เป็นผู้นำพาสัตว์โลก ให้ได้ออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด **แล้วการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ในวาระเดียวกับ การเกิดของพระพุทธเจ้าที่ดี หรือการเกิดของพระธรรมของพระอรหันตสาวกที่ดี ก็เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์อย่างยิ่งเช่นเดียวกัน** การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ท่านก็ได้ทรงแสดงไว้ว่า มันไม่ใช่เป็นของง่าย เป็นของมหัศจรรย์ เมื่อเปรียบเทียบกับ การเกิดของสัตว์ชนิดอื่นๆ มนุษย์นี้จะมีลูกได้ก็คนหนึ่ง สามีภรรยาคนหนึ่งก็มีได้ไม่กี่คน ไม่เหมือนกับบรรดาสัตว์ต่างๆ ที่มีลูกได้เป็นฝูง นี่ก็คือความยากของการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ **แล้วความมหัศจรรย์ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์อยู่ในช่วงที่มีพระพุทธศาสนา มีสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดของโลกให้ได้กราบไหว้บูชา ให้ได้ศึกษาได้ปฏิบัติตาม** พวกเราจึงควรที่จะใช้โอกาสอันมหัศจรรย์นี้ ให้เกิดผลที่มหัศจรรย์ที่พึงจะเกิดกับพวกเราได้

ถ้าพวกเราไม่ประมาทนอนใจ ไม่ประมาทตนเอง ว่าเป็นผู้ด้อยวาสนา ไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะพวกเราทุกคนนี้ มีวาสนา มีศรัทธา ที่จะมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความอุทิศลาหะปากเพียร ที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ด้วยกันทุกคน และมีความสามารถเหมือนกันหมดไม่ว่าจะเป็นเพศใด จะเป็นหญิงหรือเป็นชาย ก็สามารถที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เป็นฆราวาสญาติโยมหรือเป็นบรรพชิตนักรบวช ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นชนชาติเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ถ้าสามารถเข้าถึงคำสอนได้ ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยกันทั้งนั้น เช่นชาวต่างประเทศที่อยู่ต่างประเทศที่มีต่างภาษา เขาก็ยังสามารถเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ถูกแปลเป็นภาษาต่างๆไปหลายภาษาด้วยกัน ผู้ที่ไม่ได้พูดภาษาไทยหรือภาษาบาลี ก็สามารถที่จะเข้าถึง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ และเมื่อได้เข้าถึง

แล้ว ก็ให้เกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าในบ้านเขาในประเทศเขา ไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่มีพระพุทธรูปศาสนาที่จะคอยสนับสนุน ส่งเสริมในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาก็สามารถเดินทางจากบ้านเขาจากประเทศเขา มาสู่บ้านเราที่มีพระพุทธรูปศาสนา เป็นระบบที่คอยสนับสนุนในการปฏิบัติ ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เขาอยู่ไกลแสนไกลจากเรา เขายังอุตสาหะข้ามน้ำข้ามเรือข้ามทะเล มาศึกษา มาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

พวกเราขึ้นอยู่กับพระพุทธรูปศาสนา เกิดมากับพระพุทธรูปศาสนา พวกเรานี้มีโอกาสมีวาสนาที่มากกว่าเขา พวกเรามีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานมากกว่าเขา ถ้าพวกเราไม่ฉวยโอกาสนี้ ก็เป็นที่น่าเสียดาย ถ้าจะปล่อยให้โอกาสนี้หลุดมือจากเราไป โดยที่ไม่ได้รับผลประโยชน์ คือมรรคผลนิพพาน จากการได้มาเกิดเป็นชาวพุทธ ได้มาอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธรูปศาสนา ได้เข้าถึงพระอริยสงฆ์สาวกต่างๆ ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัติกันอย่างเป็นกิจจะลักษณะ **เราก็ต้องถามตัวเราเองว่า ทำไมไม่ได้ปฏิบัติกัน มีอะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้น ทำไมเราไม่รีบฉวยโอกาสกัน ดักดวงสิ่งที่เป็นมหัศจรรย์ที่สุดของโลกนี้ ที่อยู่แค่เอื้อมมือของพวกเราแล้ว** เพียงแต่เอื้อมมือไปจับก็ถึงแล้วได้แล้ว ทำไมไม่เอื้อมมือกันไป ทำไมกลับไปให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆที่ไม่มหัศจรรย์กันทำไม ทำไมไม่ให้ความสำคัญกับลาภยศสรรเสริญ กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกันทำไม มันเป็นความสุขที่ไม่มหัศจรรย์เลย และนอกจากไม่เป็นความสุขที่มหัศจรรย์แล้ว มันยังเป็นความทุกข์แสนสาหัสเสียด้วยซ้ำไป แต่กลับมองไม่เห็นกัน เพราะอำนาจของโมหะอวิชชา ความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัวไป เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขไป แล้วเห็นสิ่งที่เป็นสุขว่าเป็นทุกข์ไป จึงแทนที่จะเดินเข้าหาสิ่งที่เป็นสุข ก็เดินหนีจากสิ่งที่เป็นสุข แล้วก็เดินเข้าไปหาสิ่งที่เป็นทุกข์ เพราะความเห็นผิดเป็นชอบนี่เอง คือมิจฉาทิฐิ

การที่จะแก้มิจฉาทิฐินี้ ก็ต้องแก้ด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐินี้ก็มีอยู่ในมรรค ๘ ของพระพุทธเจ้านี้เอง และการที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้นมาในเบื้องต้น ท่านก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เอง **อานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. จะได้ยินได้ฟังธรรมที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. ธรรมที่**

เคยได้ยินได้ฟังแล้ว เมื่อได้ฟังซ้ำอีก ก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้นไปตามลำดับ ๓. จะกำจัดความลังเลสงสัยให้หายไปได้ ๔. ทำให้มีสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้อง และ ๕. ทำให้จิตใจผ่องใสสงบมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง

นี่คืออานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรม อานิสงส์ที่เราต้องการกันในขณะนี้ก็คือสัมมาทิฐิ **ความเห็นชอบความเห็นที่ถูกต้อง** **ความเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นทุกข์** **ความเห็นว่าเป็นสุขเป็นสุข** เพื่อที่เราจะได้มาแกมิจฉาทิฐิ **ความเห็นผิดเป็นชอบ** **ที่ไปเห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข** แล้วไปเห็นสิ่งที่เป็นสุขว่าเป็น **ทุกข์** เพื่อที่เราจะได้รับการเดินของเราให้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ถูกต้อง ก็คือเดินทางไปสู่ความสุขนั่นเอง

เดินทางออกจากกองทุกข์ กองทุกข์ก็คือลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้แลที่พวกเรายังเดินเข้าหากันอยู่ อย่างไม่สะทกสะท้าน อย่างไม่หวั่นไหว อย่างไม่หวาดกลัว ต่างกับนักปราชญ์ทั้งหลายที่จะเห็นลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวเป็นอย่างมาก เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะเข้าหา ไม่ควรเข้าไปใกล้เลย ควรจะถอยห่างออกมา เพราะเป็นเหมือนกับกองเพลิงดี ๆ นี้เอง

นี่คือสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ต้องเห็นว่าทุกข์เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่เที่ยงนั่นเอง ลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะให้ความสุขกับเรา ตอนที่เจริญเท่านั้นเอง เวลาเจริญลาภยศสรรเสริญ เจริญความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็เป็นความสุข แต่ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เช่นเดียวกับลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ก็เป็นของที่มีการเจริญแล้วก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่คนโง่งนี่จะมองไม่เห็นความเสื่อมกัน จะเห็นแต่ความเจริญของลาภยศสรรเสริญสุขกัน จึงไม่กลัว จึงเดินเข้าหาอย่างไม่มี ความสะทกสะท้าน แล้วพอไปเจอความทุกข์ที่เกิดจากความเสื่อม ก็ต้องทนทุกข์ทรมานไป ถ้าทนไม่ไหวก็อาจจะต้องถึงกับฆ่าตัวตายไป นี่คือการหลงหรือความเห็นผิดเป็นชอบ ที่จะผลักดันให้ผู้ที่ไม่รู้ ผู้ไม่มีสัมมาทิฐินี้ เดินเข้าหากองทุกข์กัน แทนที่จะเดินออกจากกองทุกข์กัน แทนที่จะเดินเข้าสู่กองสุขกัน กองสุขนี้ไปทางไหน ก็ไปทางที่พระพุทธรูปเจ้าทรงได้ดำเนินไปนั่นเอง ทางที่พระอรหันตสาวก ทางที่ครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านได้เดินไปกัน แล้วท่านก็นำเอามาเผยแผ่สั่งสอน ให้กับพวกเราที่มีมิจฉาทิฐิกัน ให้กลับมามีสัมมาทิฐิกัน ให้เดินเข้าหากองสุขกัน อย่างที่พระพุทธรูปเจ้าและ

พระอรหันตสาวกได้เดินกัน ท่านเดินเข้าสู่มรรคผลนิพพานกัน ทางที่พาให้ท่านไปสู่
มรรคผลนิพพานคืออะไร ก็คือทานศีลภาวนาตัวเอง ทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต
สาวก ครูบาอาจารย์ต่างๆที่เราเคารพกราบไหว้บูชา ท่านเดินทางนี้กันทั้งนั้น ท่านทำทาน
กันทั้งนั้น ท่านรักษาศีลกันทั้งนั้น ท่านภาวนากันทั้งนั้น ท่านไม่ได้ไปหาลาภยศสรรเสริญ
ไม่ได้ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกันทั้งนั้น ท่านจึงได้เดินทางไปถึงมรรคผล
นิพพานได้

พวกเราผู้ที่มีความเคารพรักเชื่อฟังครูบาอาจารย์ของพวกเรา เราก็ต้องเดินตามทางของ
ครูบาอาจารย์ ถึงจะเรียกว่า ศิษย์ที่มีครู อย่างหลงตาเคยพูดอยู่เสมอว่า **ต้องเป็นศิษย์
ที่มีครู ครูสอนให้ทำอะไร ครูทำอย่างไร ถ้าจะเป็นลูกศิษย์กันจริงๆ ก็ต้องทำตามคำ
สอน ทำตามการกระทำของครูบาอาจารย์ถึงจะเรียกว่าเป็นลูกศิษย์** ไม่ใช่มาขอกราบเป็น
ลูกศิษย์ แต่การกระทำนั้นมันไม่ได้กระทำตามเลย บางคนนี้มาขอกราบเป็นลูกศิษย์ ขอ
ถวายตัวเป็นลูกศิษย์ ฟังแล้วมันก็ขำ ทำไม่ต้องถวายด้วย เพราะของเหล่านี้มันไม่ใช่ของ
ที่จะต้องถวายกัน แต่เป็นของที่จะต้องปฏิบัติกัน **ลูกศิษย์ก็ต้องทำหน้าที่ของลูกศิษย์ ครู
บาอาจารย์ก็ต้องทำหน้าที่ของครูบาอาจารย์** **หน้าที่ของครูบาอาจารย์ก็คืออบรมสั่งสอน
ให้ลูกศิษย์มีสัมมาทิฐิ ให้ลูกศิษย์เดินไปในทางที่จะพาไปสู่มรรคผล นิพพาน** นี่คือ
หน้าที่ของครูบาอาจารย์ ถ้าได้ทำหน้าที่อย่างนี้แล้วก็ถือว่าเป็นครูบาอาจารย์แล้ว **ส่วน
หน้าที่ของลูกศิษย์ก็คือต้องฟังแล้วก็ต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ฟัง หรือฟังแล้วไม่ปฏิบัติตาม
ก็จะไม่ถือว่าเป็นลูกศิษย์**

ตามคำนิยามของคำว่า **ลูกศิษย์** หรือคำว่าสาวก สาวกก็คือผู้ฟัง ฟังแล้วก็ปฏิบัติตาม
แล้วก็จะได้กลายเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้า **พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า**
ท่านเหล่านี้ท่านฟังพระพุทธเจ้า ฟังแล้วท่านก็ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ได้
ทรงสอนให้ปฏิบัติ พอได้ปฏิบัติแล้ว ก็ได้เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นลูกศิษย์
ของพระพุทธเจ้า โดยที่ไม่ต้องมากราบขอถวายตัวเอง เป็นลูกศิษย์แต่อย่างใด **เป็นลูก
ศิษย์โดยความเป็นจริง ความเป็นจริงก็คือ ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์** แล้ว
บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง ที่ครูบาอาจารย์ได้เดินทางไปถึง ก็ได้เป็นลูกศิษย์โดยปริยาย

ไป โดยธรรมชาติไป ไม่ต้องเอาดอกไม้รูปเทียนมา กราบขอเป็นลูกศิษย์ให้เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะการขอเป็นลูกศิษย์แบบนั้นขอไปจนวันตาย ก็ไม่ได้เป็นอยู่ดี ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ มาถวายตัวเป็นลูกศิษย์แล้วก็กลับไปหาเงินหาทอง หาภรรยาศรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ขออย่างนี้ขอไปก็ไม่ได้ผลไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด แต่ถ้าเชื่อฟัง แล้วนำเอาคำสอนของครูบาอาจารย์ไปปฏิบัติ จะมานำดอกไม้รูปเทียนมาขอฝากตนเองเป็นลูกศิษย์หรือไม่ ก็เป็นลูกศิษย์โดยความเป็นจริงอยู่แล้ว ด้วยการปฏิบัติ

นี่คือสิ่งที่พวกเรา **ควรที่จะถามตัวเราเองว่า ทำไมเราจึงไม่ได้ไปในทางที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนให้พวกเราไปกัน** ทำไมพวกเรายังไปในทางตรงกันข้ามกับที่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ได้ทรงสั่งสอนให้พวกเราไปกัน ทำไมยังไปหาภรรยาศรรเสริญ ยังไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ก็เพราะถูกกิเลสแอบอ้างว่า เพราะพ่อบ้าง เพราะแม่บ้าง เพราะลูกบ้าง เพราะงานบ้าง แต่อันนี้เป็นข้ออ้างทั้งนั้น **ความจริงแล้วมันเป็นเรื่องของตัณหา ความอยาก คือกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็นต่างหาก ที่เป็นตัวที่ผลักดันให้เราเดินสวนทางกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ใช่พ่อไม่ใช่แม่ ไม่ใช่พี่ ไม่ใช่น้อง ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่ครอบครัว ไม่ใช่กิจการ ทรัพย์สินสมบัติเงินทอง อะไรต่างๆ ที่เราต้องไปดูแลรักษาไปจัดการ แต่เป็นเรื่องของตัณหาตีๆนี่เอง ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องของพ่อของแม่จริง ก็ต้องอย่าไปทำอะไรตามตัณหาความอยาก อยู่กับพ่อกับแม่ ดูแลพ่อกับแม่ ก็ดูแลไป แต่อย่าไปทำตามความอยากของตัณหา ทางตาหูจมูกลิ้นกาย กามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ถ้าทำอย่างนั้นจึงจะเรียกว่าทำตามเหตุจริงๆ ทำตามเหตุผลจริงๆ คือต้องดูแลพ่อแม่ ต้องเลี้ยงดูลูก ต้องดูแลทรัพย์สินสมบัติเงินทองข้าวของต่างๆ ก็ทำไปด้วยการไม่มีตัณหาชื้อ ไม่ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ไปอยากให้สิ่งต่างๆ เป็นอย่างนั้นหรือเป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่เป็นอย่างนั้นไม่เป็นอย่างนี้ ถึงจะเรียกว่าทำตามเหตุผลจริงๆ**

แต่ส่วนใหญ่แล้วเหตุผลที่แท้จริง ที่เดินสวนทางกับพระพุทธเจ้า ก็เพราะความอยาก
นี่เอง เพราะตัณหาทั้ง ๓ นี่เอง คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่เชื่อลอง
สำรวจดูตัวเองว่า เป็นอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่ได้
ทำเพื่อตัณหาแล้ว ก็จะต้องไปทางทาน คือ ภาวนาอย่างเน่เนอน แต่ถ้ายังไปทางลาภยศ
สรรเสริญ ยังไปทางของความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ต่อให้จะอ้างเหตุนี้เหตุนั้นก็ตาม
มันก็อ้างไม่ขึ้น เพราะการกระทำมันบ่งบอกอยู่ในตัวของมันเอง

เช่นสมมุติว่าถ้าเราไปทำเพราะเหตุใดเหตุหนึ่ง เพราะพ่อเพราะแม่ หรือเพราะใครก็ตาม
อย่างน้อยเราก็ต้องแสดงว่าเราไม่มีตัณหา ไม่ได้ทำเพื่อตัณหา อย่างน้อยก็ต้องรักษาศีล
๘ กัน ไม่ใช่ไปรักษาศีล ๕ หรือบางทีศีล ๕ ก็ไม่ได้รักษา รักษาได้บ้าง รักษาไม่ได้บ้าง
แล้วก็ไปอ้างว่าไปทำเพื่อพ่อเพื่อแม่เพื่อลูก เพื่ออะไรต่างๆก็ตาม ถ้าทำอย่างนี้ก็ถูกโมหะ
อวิชชาหลอกไปเท่านั้นเอง อันนี้ก็ไม่ได้ดำหนิตีเตียนว่ากล่าวใครทั้งนั้น เป็นเรื่องของ
กรรมะที่มันออกมาตามกระแสของมัน ตามเหตุตามผลของมัน **ก็พูดไปเพื่อให้ได้มี
ข้อคิด เพื่อจะได้แก้ไขโมหะอวิชชา คือมิจฉาทิฐิ เพื่อจะได้ให้มีสัมมาทิฐิ แล้วจะได้
กลับไปในทางที่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ท่านสอนให้นำไปปฏิบัติกัน ดูท่าน
เป็นตัวอย่าง ท่านก็มีพ่อแม่มีลูกเหมือนกัน มีทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของเหมือนกัน
ทำไมท่านไปในทางทาน ศีล ภาวนาได้ พวกเราที่มีพ่อแม่ มีลูก มีทรัพย์สมบัติข้าว
ของเงินทอง ทำไมเราไปกันไม่ได้ ถ้าเราใช้เหตุผลพิจารณากัน เราจะได้เห็นข้อบกพร่อง
ของเรา แล้วเราจะได้แก้ไขมัน ปรับการเดินทางของเรา ให้ไปในทางของพระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราอยากจะได้ผลอย่างเดียวกับ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต
สาวกทั้งหลายได้รับ เราก็ต้องปรับการเดินทางของเรา ให้เป็นไปในทางเดียวกับของ
พระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวก ถ้าการเดินทางของพวกเราเป็นทางเดียวกัน
จุดหมายปลายทางก็ต้องเป็นจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน ก็คือมรรคผลนิพพาน**

นี่คือเรื่องของเหตุและผล เหตุเกิดจากการดำเนินชีวิตของเรา ผลก็คือมรรคผลนิพพาน
ถ้าเราเดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านเดินกันไป **ถ้าเรา
เดินไปในทางตรงข้ามกับของพระพุทธเจ้า กับของพระอรหันตสาวก คือเราเดินไปสู่**

ลาภยศสรรเสริญ ไปสู่ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน จุดหมายปลายทางของพวกเรา ก็คือ สังสารวัฏนี้เอง คือวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด วัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นกองทุกข์อันยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่กว่ากองทุกข์ทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ต่อให้มีไฟเผาโลกทั้งโลกนี้ไป ความทุกข์ของไฟที่เผาโลกนี้ ยังสู้ความทุกข์ของวัฏฏะ แห่งการเวียนว่ายตายเกิดของพวกเราไม่ได้ เพราะเราเวียนว่ายตายเกิดกันเป็นแสนล้าน หรือล้านๆ ชาติ มันมากมายก่ายกอง อย่างที่เคยเปรียบเทียบให้ฟัง น้ำตาที่พวกเราได้หลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าได้สะสมมารวมกันไว้แล้ว จะมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก นั่นแหละคือความทุกข์ ที่พวกเราได้ประสบพบกันมา และจะประสบพบกันต่อไปอีก ถ้าเรายังเดินไปในทางที่สวนกับทางของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก คือทางสู่ลาภยศสรรเสริญ ทางสู่ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้

ดังนั้นเราควรจะชวนขวยตะเกียกตะกาย พยายามดึงตัวเราออกจากทางไปสู่ลาภยศสรรเสริญสุข ดึงตัวเราให้เข้าสู่ทางของทานศีลภาวนากัน พยายามทำทานอย่างสม่ำเสมอ และทำให้มากขึ้นไปตามลำดับ เช่นเดียวกับการรักษาศีล พยายามรักษาศีลให้ได้มาก ทำอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มากขึ้นไปตามลำดับ เช่นเดียวกับการบำเพ็ญจิตตภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ก็ต้องเพียรบำเพ็ญไปอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง และเพียรให้มีมากขึ้นไปตามลำดับ จนเต็มเปี่ยมของความสามารถของพวกเรา ทำทาน รักษาศีล ภาวนาให้ได้เต็มที่ เต็มร้อย อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้บำเพ็ญกัน ถ้าได้บำเพ็ญแบบพระพุทธเจ้า แบบพระอรหันตสาวก ผลก็จะได้เหมือนกันอย่างแน่นอน ตอนนี่ผลไม่ได้ อย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวกได้กัน ก็เพราะว่าเหตุคือการบำเพ็ญนั้น ไม่เท่ากันนั่นเอง ท่านบำเพ็ญเต็มร้อย แต่เราบำเพ็ญเพียงร้อยละสิบ แล้วผลมันจะได้เต็มร้อยได้อย่างไร ผลมันก็ได้เพียงร้อยละสิบเท่านั้น เรื่องของเหตุของผลนี้ เราก็ยอมรับกัน เอาเงินไปฝากลิบบาทกับเอาเงินไปฝากร้อยบาท ที่จะเอาดอกเบี้ยเท่ากันนี้ ทางธนาคารเขาไม่ยอมให้หรอก ถ้าเขาให้เขาก็เจ๊งเท่านั้นแหละ เขาจะไปอยู่ได้อย่างไร ฝากลิบบาทแต่จะขอดอกเบี้ยบาทอย่างนี้ ไม่มีธนาคารไหนเขาให้หรอก ให้เขาก็หมดเนื้อหมดตัว เขาก็ต้องปิดกิจการลงไปเท่านั้นเอง

พวกเราต้องดูที่เหตุกัน ถ้าเราอยากจะได้ผล ดูที่เหตุเป็นหลัก ว่าเหตุของเราเท่าไรกัน ผลของเรามันจึงได้เท่านั้น เหตุมันร้อยละสิบ ทำทาน รักษาศีล ภาวนาร้อยละสิบ แล้วจะไปเอาผลร้อยละร้อยมันได้อย่างไร จะไปเอามรรคผลนิพพาน อย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวกได้อย่างไร มันก็ได้แค่ร้อยละสิบเท่านั้นเอง ทำทาน รักษาศีล ภาวนาร้อยละสิบนี้ก็อาจจะได้ไปสวรรค์ ไปเบ็บบเดียวก็ต้องกลับลงมาแล้ว เพราะน้อย เหมือนกับไปอยู่โรงแรม มีเงินไม่กี่บาทจะไปอยู่เป็นเดือนได้อย่างไร พอเงินหมดเขาก็เชิญออกแล้วเขาไม่ให้อยู่ต่อ ฉันทัดเวลาที่เราตายไปแล้ว แล้วได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นต่างๆ เราจะอยู่ได้นานไม่นานก็อยู่ที่การบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาของพวกเรา ถ้าบำเพ็ญเพียงร้อยละสิบ ก็อยู่ได้เดียวเดียว ถ้าอยากอยู่ได้นานก็ต้องบำเพ็ญมากกว่านั้น ต้องทำมากกว่านั้นต้องให้มากกว่านั้น ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้มากกว่านั้น ต้องภาวนาได้มากกว่านั้น ผลจึงจะมากกว่า

นี่เป็นเหตุผลที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ท่านจึงเรียกว่า **อกาลโก** ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็น**สวากขาโต ภคเวตา ธัมโม** คือเป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ชอบด้วยเหตุด้วยผลนี้เอง ถูกต้องตามเหตุตามผล และเหตุผลที่ได้ทรงแสดงไว้นี้ ก็ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลตามเวลา เหตุผลที่เป็นอย่างไรในสมัยพระพุทธกาล เหตุผลนั้นก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกันในสมัยปัจจุบันนี้ เหมือนกัน ทำสิบก็ต้องได้สิบ ถ้าทำร้อยก็ได้ร้อย ไม่ใช่สมัยนี้ทำสิบแล้วได้ร้อย อันนี้อาจจะเป็นเรื่องของการพัฒนาของทางโลก ที่เดี๋ยวนี้สามารถทำอะไรได้มากกว่าสมัยก่อน เช่นการเดินทาง สมัยก่อนเดินทางจากที่นี้ไปกรุงเทพฯ อาจจะใช้เวลารวันสองวัน สมัยนี้สามารถไปได้เพียงในระยะเวลา ๒ - ๓ ชั่วโมง แต่อันนี้ไม่ใช่เป็นธรรมะ ไม่ได้เป็นเหตุของการบำเพ็ญ และการได้รับผลจากการบำเพ็ญ การบำเพ็ญก็ยังเหมือนเดิมอยู่ ทำทาน รักษาศีล ภาวนา อยู่เหมือนในสมัยพระพุทธกาล ต่อให้นั่งรถไปทำทาน มันก็ไม่ได้มากไปกว่าเดินไปทำทาน สมัยพระพุทธกาล เดินไปวัดไปทำทานร้อยละสิบก็ได้ผลร้อยละสิบ สมัยนี้นั่งรถมาทำทานร้อยละสิบ ผลก็ได้ร้อยละสิบเหมือนกัน ต่างกันตรงเวลา เวลาที่เดินทางไปวัด ถ้าเดินด้วยเท้าอาจจะใช้เวลาที่ยาวกว่านานกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผลมากกว่า การที่เดินทางด้วยรถยนต์ ที่ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยก็ถึงจุดหมายปลายทาง

ดังนั้นอย่าไปหลงประเด็น อย่าไปคิดว่าเหตุผลสมัยนี้ มันต่างกับเหตุผลสมัยพุทธกาล บางคนก็คิดว่าปฏิบัติไปก็ไม่ได้ผลอยู่ดี เพราะไม่มีพระพุทธรูปเจ้ามาคอยอบรมสั่งสอน ไม่มีพระอรหันตสาวกมาคอยอบรมสั่งสอน ก็พระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้านี้แหละ ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงฝากไว้ ทรงสั่งไว้ว่าเป็นศาสนาทนพระองค์ พวกเราจะไม่ได้อยู่โดยปราศจากพระศาสนา ไม่ได้อยู่โดยปราศจากครูบาอาจารย์ เพราะพวกเรามีกรรมวินัยที่ทรงตรัสสอนไว้ชอบแล้ว คือ **สวาखाโต ภคตา ธัมโม** นี้แหละที่เป็น **อกาลิโก** ที่เป็นสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีวันเสื่อมสลาย เป็นเหมือนกับยารักษาโรคที่ไม่มีวันหมดอายุ สามารถใช้รักษาโรคมัยไข้เจ็บได้ทุกยุคทุกสมัย ไม่เหมือนกับยารักษาโรคทางร่างกาย ที่ยังมีวันเสื่อมวันหมดอายุ ถ้าเสื่อมแล้วหมดแล้ว รับประทานเข้าไปแล้วจะไม่สามารถรักษาโรคมัยไข้เจ็บได้ แต่ **สวาखाโต ภคตา ธัมโม** คือธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้วของพระพุทธรูปเจ้านี้ จะเป็น **อกาลิโก** จะไม่เสื่อมไปตามกาลตามเวลา สามารถยังประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติ ได้บรรลุถึงผลได้อย่างเดียวกับในสมัยพุทธกาล

ขอให้พวกเราทุ่มเทศรัทธาและความเพียร ให้กับการศึกษาและกับการปฏิบัติเถิด
พยายามดึงตัวเราออกจากความหลงกัน ออกจากการเดินทางไปสู่ลาภยศสรรเสริญ
ไปสู่ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ให้เดินทางไปสู่ทางของทาน ศีล ภาวนา ให้**ทำทานให้มากขึ้นไปตามลำดับ** ควรจะเปรียบเทียบเมื่อสิบปีก่อน เราทำทานเท่าไร สิบปีนี้หลังสิบปีผ่านไปแล้ว เราทำทานได้เพิ่มมากขึ้นเท่าไร เมื่อก่อนทำร้อยละสิบ เดี่ยวนี้ยังทำร้อยละสิบอยู่หรือเปล่า รักษาศีล เมื่อก่อนนี้รักษาศีลได้ร้อยละสิบ เดี่ยวนี้ยังรักษาศีลร้อยละสิบอยู่หรือเปล่า เมื่อก่อนภาวนาได้ร้อยละสิบ เดี่ยวนี้เรายังภาวนาร้อยละสิบอยู่หรือเปล่า ให้ดูตรงเหตุ ถ้ายังร้อยละสิบอยู่ ผลมันก็ยังร้อยละสิบอยู่นั้นแหละ มันจะให้ เป็นร้อยละได้อย่างไร ถ้าเหตุมันไม่เต็มร้อย ถ้าเมื่อก่อนนี้ร้อยละสิบ วันนี้ร้อยละร้อย อย่างนี้ถึงจะน่าฟัง เมื่อก่อนเคยทำทานร้อยละสิบ เดี่ยวนี้ได้ทำทานร้อยละร้อย คือมีเท่าไร ก็ให้หมด บริจาคไปหมด ไม่มีเงินทองหลงเหลือติดตัวอยู่แล้ว อยู่แบบนักบวชแล้ว อยู่ด้วยการให้ของผู้อื่นแล้ว นี่คือการทำทานร้อยเต็มร้อย แบบที่พระพุทธรูปเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทำกัน ท่านทำร้อยเต็มร้อย ท่านไม่มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองไว้ซื้อข้าวของ ซื้ออาหารซื้ออะไรต่างๆแล้ว ท่านอยู่แบบผู้ขอแล้ว อยู่กับการให้ของ

ผู้อื่นแล้ว เข้าทำนาก็ถือบาตรเข้าไปในบ้าน ไปรับบาตร ไปบิณฑบาต ได้อะไรมา ก็ยินดีตามมีตามเกิด รับประทานไปเพื่อให้ร่างกายพออยู่ได้ก็พอแล้ว ไม่ได้รับประทานเพื่อให้เกิดความสุข ซึ่งเป็นการรับประทานแบบต้นหาความอยาก ที่จะผูกมัดให้จิตใจยังต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่

ผู้ที่ปรารถนาที่จะออกจากกองทุกข์ แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ต้องรับประทานแบบยา รับประทานด้วยความจำเป็น ด้วยความจำเป็นรับประทาน รับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่ได้รับประทานเพื่อให้มีความสุขจากการรับประทาน ถ้ารับประทานเพื่อความสุข ก็เรียกว่าเป็นกามสุข เป็นกามตัณหา นี่คือลักษณะของการบำเพ็ญของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านบำเพ็ญกันเต็มร้อย ท่านทำนาก็ให้เต็มร้อย คีลท่านก็รักษาเต็มร้อย รักษาตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่หลับเท่านั้น เวลาตื่นขึ้นมาท่านก็มีสติ ระมัดระวัง คอยดูการกระทำทางกาย ทางวาจาไม่ให้ไปกระทบ ไม่ให้ไปสร้างความเดือดร้อน ความเสียหายให้กับผู้อื่นและกับตนเอง เรียกว่าการรักษาศีล แล้วท่านก็บำเพ็ญจิตตภาวนา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ลืมตาขึ้นมาก็เจริญสติ ตั้งสติบริกรรมพุทโธไป หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆของร่างกายไป ไม่ปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อยคิดไปในทางความโลภ ความโกรธ ความหลง คิดไปในทางความอยากต่างๆ พอควบคุมใจด้วยสติได้ เวลานั้นสมาธิ ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ เวลาใจสงบความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ก็สงบตัวลงไป ใจก็เย็นสบาย มีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ แต่พอออกจากสมาธิมา ใจก็จะเริ่มคิดปรุงแต่งต่อ แล้วก็ถ้าไม่ระมัดระวังไม่ควบคุมด้วยสติ หรือด้วยปัญญา ก็จะถูกกิเลสตัณหารูมเร้าสร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายใจต่างๆ ให้เกิดขึ้นต่อไป

ดังนั้นเวลาออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ต้องใช้สติหรือปัญญาทันที ถ้าใช้สติก็ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทางที่จะเกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา ถ้าใช้ปัญญาก็พิจารณา ให้เห็นว่า การกระทำตามต้นหาความอยากนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง เพราะสิ่งที่อยากได้ก็เป็นของที่เป็นทุกข์ เพราะว่ามันไม่เที่ยง เพราะเราไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับ ให้มันไปเป็นตามความต้องการของเราได้เสมอไป เวลาไม่ได้เป็นไปตามความ

ต้องการก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศก เสียใจตามมา ถ้าใช้ปัญญาก็สามารถ
ทำลายความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ ถ้าใช้สติก็เพียงแต่กดมันไว้ ดังนั้น
เป้าหมายที่แท้จริงหลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ก็คือการเจริญปัญญา การเจริญให้เห็น
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือถ้ามีกามารมณ์ก็ต้อง
เห็นว่าร่างกายนี้เป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม หรือถ้ามีความชอบรับประทานอาหารก็ต้อง
เห็นว่า อาหารนี้เป็นปฏิภูลเป็นของสกปรก ไม่น่าดู ไม่น่าชม เวลาเข้าไปในปากสัมผัสกับ
น้ำลาย ถูกฟันขบเคี้ยว ถ้าคายออกมาจะไม่กล้าที่จะตักกลับเข้าไปในปากอีก หรือเวลา
อยู่ในห้องอาเจียนออกมา หรือเวลาถ่ายออกมาทางทวารหนัก นี่คือการดูภาพที่ไม่น่าดู
ไม่งาม ไม่น่ารับประทานของอาหาร ที่ผู้ที่ชอบรับประทานอาหาร คลั่งไคล้หลงใหลกับ
การรับประทานอาหารมองไม่เห็น ถ้าเห็นภาพเหล่านี้แล้ว รับประทานได้ว่าจะหายหลง จะหาย
คลั่งไคล้กับการรับประทานอาหาร จะรับประทานไปเพื่ออยู่เท่านั้นเอง ไม่ได้รับประทาน
ด้วยความมัน ด้วยความเอร็ดอร่อย ด้วยความสุขใจ เพราะนั่นมันเป็นความหลง ไม่ใช่
เป็นความจริง ความจริงของการรับประทานอาหารนี้ เป็นการเยียวยารักษาร่างกาย
เท่านั้นเอง เหมือนกับการรับประทานยา ไว้สำหรับรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง

นี่ก็คือปัญญาที่ผู้บำเพ็ญจะต้องเจริญให้มาก หลังจากที้ออกจากสมาธิแล้ว ขณะที่อยู่ใน
สมาธิไม่ใช่เวลาเจริญปัญญา ขณะที่อยู่ในสมาธิเป็นเวลาสร้างพลัง คือความสงบ ความ
เป็นอุเบกขา ที่จะใช้ต่อสู้กับต้นเหตุความอยากต่างๆ เวลาที้ออกจากสมาธิมาแล้ว **พอ**
ออกจากสมาธิแล้วมีอุเบกขา ก็จะสามารถตั้งใจให้มาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ตั้งใจให้
มาพิจารณาอสุภะได้ ตั้งใจให้มาพิจารณาอาหารปฏิภูลสัญญาได้ มาพิจารณาความแก่
เจ็บตายได้ พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟได้ ถ้ามีอุเบกขาแล้ว ใจจะไม่หิวกับรูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ ทีจะมาจุตลาคจิตใจให้ไปเสพกัน ทีจะ
สามารถพิจารณาปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าพิจารณาบ่อยๆได้อย่างต่อเนื่อง ทีจะจดจำ
ได้ จะฝังอยู่ในใจ จะกลายเป็นปัญญาขึ้นมาไม่ใช่เป็นสัญญา ถ้าไม่พิจารณาอย่าง
ต่อเนื่อง ทีจะจางหายไป ทีจะกลายเป็นสัญญาไป **ปัญญาต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะว่า**
เวลาเกิดปัญหาจะได้แก้ได้ทันที่นั่นเอง ถ้าไม่มีอยู่ตลอดเวลา เวลาเกิดต้นเหตุขึ้นมา
จะแก้ไม่ได้ แก้ไม่ทัน เหมือนกับนักรบในสมรภูมิตี้นี้ เวลานอนหรือเวลารับประทานนี้

ต้องกดปิ่น นอนไปด้วยรับประทานไปด้วย เพราะไม่รู้ว่าจะเวลาใดเข้าศึกศัตรูจะบุกรุกเข้ามาเมื่อไหร่ ถ้าไปวางไว้ที่อื่น เวลาเกิดภาวะฉุกเฉินขึ้นมา จะคว่ำมาไม่ทันกาลนั่นเอง จะต้องอยู่ติดคู่ไปกับกายเลย ฉะนั้น ปัญญาที่ต้องเป็นอย่างนั้นต้องอยู่คู่กับใจตลอดเวลา พอเวลาเกิดอันตรายจากภูเขื่อนมา ก็สามารถใช้อุบายทำลายได้ทันที่ ถ้าไม่อยู่ใกล้ พอถึงเวลาก็คว่ำหาไม่เจอ พออันตรายเกิดขึ้นมา แทนที่จะฆ่าตัวตายน่ากลับไปทำตาม ยกธงขาวยอมแพ้ สั่งให้ทำอะไร ทำตามทันที สั่งให้ไปดื่มก็ดื่มทันที สั่งให้ไปดูก็ดูทันที สั่งให้ไปรับประทานก็รับประทานทันที สั่งให้ไปรักไปหลงก็ไปทำทันที ก็เลยไม่มีวันที่จะสามารถทำลายตัวตนาให้หมดไปจากใจได้ ถ้าไม่หมั่นพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่หมั่นพิจารณาสุภาะ ไม่หมั่นพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา

นี่คือการเจริญปัญญา ต้องเจริญหลังจากที่ได้ออกจากสมาธิมาแล้ว ขณะที่อยู่ในสมาธิขณะจิตที่นิ่งสงบอยู่นี้ ไม่ให้ทำอะไรทั้งนั้น ให้ระคับระคองความสงบด้วยสติ ให้อยู่ไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าจะถอนออกมา ถ้ายังมีกำลังสติ สามารถดันกลับเข้าไปใหม่ได้ ก็ทำต่อไป อย่าเพิ่งออกมา ให้อยู่ไปนานๆ เพื่อจะได้มีกำลังอุเบกขามากๆ แล้วพอออกมา จะได้สามารถตั้งใจมาพิจารณาทางปัญญาได้ และสามารถต่อสู้กับต้นหาความอยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาได้ หลังจากออกมาแล้ว ถ้าได้พิจารณาจนแรงของอุเบกขามากแล้ว การพิจารณาไม่เป็นไปทางไตรลักษณ์ ทางปัญญาแล้ว เริ่มโลเลออกไปทางกิเลสต้นหา ก็ควรที่จะหยุดการพิจารณา แล้วก็กลับเข้ามาในสมาธิ ทำใจให้สงบตั้งกำลังอุเบกขาให้กลับฟื้นคืนขึ้นมาใหม่ นี่คือการบำเพ็ญของการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา ต้องทำสลับกันไป หลังจากที่ได้สมถภาวนาแล้ว ถ้าในเบื้องต้นยังไม่ได้สมถภาวนา ก็พยายามเจริญสมถภาวนาให้มากไปก่อน เพราะว่าถ้าไม่มีสมถภาวนา ไม่มีอุเบกขาภาวนา การเจริญปัญญา การเจริญวิปัสสนาภาวนานี้ จะเป็นไปได้ยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย จึงต้องพยายามสร้างสมถภาวนาขึ้นมาก่อน ให้จิตมีความสงบมากๆ มีอุเบกขามากๆ แล้วพอออกมา สามารถบังคับจิตให้พิจารณาทางปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลาอันยาวนาน จนกว่าจะหมดกำลังของอุเบกขา แล้วค่อยกลับเข้าไปเติมพลังใหม่ สลับทำกันไปอย่างนี้ จนกว่าจะสามารถสร้างปัญญาให้ได้ดีมีรอย ที่สามารถที่จะทำลายต้นหาความอยากต่างๆ ได้ทันที่ ให้หมดไปจากใจ

เมื่อต้นหาได้ถูกทำลายหมดไปจากใจแล้ว งานบำเพ็ญจิตตภาวนาก็ถึงจุดสิ้นสุดลง

เหมือนกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยหยูกด้วยยา พอโรคภัยไข้เจ็บหายแล้ว หยูกยาก็ไม่ต้องให้อีกต่อไป ไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ ผู้ที่สามารถทำลายต้นหาให้หมดไปจากใจได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องบำเพ็ญจิตตภาวนาอีกต่อไป เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ท่านไม่ได้บำเพ็ญจิตตภาวนา หลังจากที่ท่านได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว ท่านเพียงแต่ภาวนาไปเพื่อเป็นการพักผ่อนของธาตุขันธ์และจิตเท่านั้นเอง ไม่ได้ทำไปเพื่อบำบัดกำจัดต้นหาความอยาก กำจัดความทุกข์ต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ได้ถูกกำจัดหมดไปแล้วนั่นเอง

นี่แหละคือทางของพระพุทธเจ้า ทางของพระอรหันตสาวก และจุดหมายปลายทางที่มหัศจรรย์ที่สุดของโลก อยู่ใน การบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนานี้เอง อยู่ใน การที่เราได้มาพบกับสิ่งที่มีมหัศจรรย์ที่สุดของโลก คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดังนั้นขอให้พวกเรารีบฉวยโอกาสนี้ รีบดึงเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ ให้มาเป็นที่พักพิงของเรา ให้มาสร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับพวกเรากันเถิด อย่ามัวไปหลงกับการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกันเลย เพราะจะทำให้เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุดนั่นเอง

การแสดงก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม หลังจากออกมาจากปฏิบัติธรรม แนวเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประมาณ ๕ วัน พอกลับมาถึงบ้าน มีอาการดัดบ๋อยๆ คือความรู้ตัวทั้งหมดเลยดับ เหมือนปิดเปิดไฟเร็วๆ เกิดขึ้นเกือบทุกวินาทีทุกจังหวะที่จะทำอะไร เช่นจะคิด ดับ จับช้อน ดับ จะยกช้อนเข้าปากเคี้ยว หรือแม้แต่ตอนจะก้าวเท้าแต่ละก้าว จะมีอาการ ดับดับ คั่นตลอด แรงมากและเบาและห่างลงในวันที่ ๒ ก่อนจะเริ่มหายจากอาการนี้ได้ในวันถัดไป กราบพระอาจารย์อธิบาย ให้ความรู้ในสภาวะนี้คืออะไร และแนะนำทางในการปฏิบัติต่ออาการแบบนี้ เพราะตอนนั้นที่ทำก็คือ ตั้งสติที่จะพุงตัวพยายามมีความรู้ตัวให้มาก กังวลที่จะล้มหรือของในมือจะตก เพราะต้องใช้ชีวิตในการทำงานปกติค่ะ

ตอบ ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ก็แล้วกัน ไม่ต้องไปสนใจว่า ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วก็พิจารณาให้ว่ามันก็เป็นไตรลักษณ์ไป คือมันไม่เที่ยงมันเกิดแล้วมันก็ดับไป เราก็อย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปวุ่นวายไปกับมัน มันเป็นอย่างนี้ก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น ก็เท่านั้นเอง ถ้าเรามีสติมีปัญญา มันก็จะไม่มีปัญหาแต่อย่างใด ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญาก็จะเกิดความสงสัย เกิดความวุ่นวายใจต่างๆตามมาก็ได้ เช่นอยากจะไม่ให้มันเป็นอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ไม่อยากให้มันเป็น มันก็เป็น เวลามันจะหายมันก็หาย ฉะนั้นให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน มันเป็นก็รู้ว่ามันเป็น มันไม่เป็นก็รู้ว่ามันไม่เป็น เท่านั้นเอง อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น แล้วก็ไม่ใช่เป็นปัญหาอย่างไร

ถาม มีเพื่อนบ้านครอบครัวหนึ่ง พ่อเสียชีวิตเหลือแต่แม่กับยาย และลูกชายหนึ่งคน ลูกชายกินเหล้าเมายาทุกวัน ดำว่าแม่เหมือนไม่ใช่มนุษย์ บังคับเช็ญใจแม่และยายทุกวัน ไม่ได้อะไรตามใจก็จะชู้ฆ่า จะตี ทำร้ายข้าวของ แม่เขาได้แต่มาเล่าเพื่อระบายทุกข์ จะตักเตือนลูกชายก็ว่าก็ชู้ ด้วยกลัวว่าลูกชายจะทำร้าย ก็เลยต้องข่มใจทำทุกอย่าง แม่ควรทำอย่างไรดีถึงจะพ้นทุกข์ ด้วยความสงสารระดมจึงหาวิธีช่วย โดยถามจากเว็บเพจต่างๆ เพื่อช่วยอะไรได้ ตอนนี้ผมคิดแค่ว่า ถ้าเป็นพระพุทธรูปเจ้าท่านจะช่วยอย่างไรเท่านั้นเอง ผมขอความเมตตาเพื่อดับทุกข์ด้วยครับ

ตอบ ก็ต้องทำใจเท่านั้น ถ้าเปลี่ยนเขาไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนใจเรา เปลี่ยนให้เขาดีไม่ได้เราก็เปลี่ยนใจเราให้ดีได้ เปลี่ยนใจของเราจากทุกข์ให้เป็นสุขได้ ด้วยการยอมรับกับสถานะของเรา ยอมรับว่ามันเป็นวิบากของเราที่จะต้องมิลูกแบบนี้ ที่จะต้องมีชีวิตแบบนี้ อย่าไปอยากให้มันหายไป เมื่อมันไม่สามารถหายไปได้ตามความอยากของเรา ก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ ก็คือสรุปง่ายก็คือต้องทำใจ ต้องถือว่าเป็นกรรมของเรา ก็ต้องรับใช้กรรมต่อไป ถ้ายอมรับ ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจก็จะสงบ ใจก็จะมีความสุขกับวิบากของกรรมของเราได้

ถาม เราจะสังเกตอย่างไร ว่าอารมณ์และจิตของเราเหมาะกับกรรมฐานกองไหนครับ

ตอบ ก็ต้องลองไปดูก็แล้วกัน เอาของง่าย ๆ ก็พุทโธไปก่อน พุทโธไป ถ้าพุทโธไม่ได้ก็ลองดูเฝ้าดูร่างกาย ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้าไม่ได้ก็ลองมรณานุสติ คิดถึงความตายอยู่เรื่อย ๆ หรือถ้าเวลานั่งก็ดูลมหายใจเข้าออก ก็มีวิธีหลากหลายวิธีที่ผู้ปฏิบัติก็สามารถเลือกทดลองใช้ได้ ตามจริตของตน ท่านก็บอกว่า ถ้ามีโทสะก็ให้เจริญเมตตา ถ้ามีกามารมณ์ก็ให้เจริญอสุภะ ถ้ามีความหลงก็ให้ใช้ปัญญา ใช้ไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉะนั้นก็ต้องอยู่กับภาวะจิตของเราที่อาจจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ ถ้าเวลาโกรธนี้ไปเจริญอสุภะก็แก้ไม่ได้ เหมือนเวลาที่ปวดหัวแล้วไปกินยาแก้ปวดท้อง มันก็ไม่หาย ต้องรู้ว่าตอนนี้เราเป็นโรคอะไรและต้องให้ยาชนิดไหน พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า ให้ใช้เมตตาบรรเทาความโกรธ ให้ใช้อสุภะระงับกามารมณ์ ความอยากเสพกาม อยากจะร่วมหลับนอน อยากมีแฟนกับคนนั้นคนนี้ ก็ให้ดูอสุภะดูความไม่สวยงามของร่างกายของเขา อย่าดูของเรา ของเรามันไม่มีปัญหา เราไปเป็นปัญหากับร่างกายของใครก็ต้องดูร่างกายของเขา ว่าไม่สวยงามไม่งาม ถ้ามีความหลงก็พิจารณาปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้วก็ต้องดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ก็จะหายหลงได้ อันนี้ก็ต้องแล้วแต่เหตุการณ์ที่มารุมเร้าจิตใจ แต่ถ้าจิตใจเป็นปกติก็สามารถใช้กรรมฐานแบบทั่วไปได้ เช่นการบริกรรมพุทโธ ถ้าไม่ชอบการบริกรรมพุทโธ ก็ดูการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆของร่างกายให้ใจจดจ่อเฝ้าดู เฝ้าดูการกระทำเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่ไปคิดเรื่องอื่น เช่นกำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน เช่นก้าวเท้าซ้ายไปก็ว่าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ว่าขวา ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวาไป กำลังรับประทานอาหาร ก็ว่าไป จะว่าก็ได้ หรือจะดูก็ได้ กำลังตักข้าว กำลังป้อนข้าวเข้าไปในปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ให้เฝ้าดู ทุกอิริยาบถของการทำงานของร่างกายไป อย่าให้ใจลอยไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะมีสติ เมื่อมีสติเวลานั่ง ถ้าใช้การดูร่างกาย ก็ให้ดูที่ลมหายใจต่อไป หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น ยาวก็รู้ว่ายาว หยาบก็รู้ว่าหยาบ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจก็รู้ว่าหายไป ให้รู้เฉยๆ อย่า

ไปปรุงแต่ง อย่าไปเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา แล้วเดี๋ยวใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ เป็นสมาธิขึ้นมา

ถาม การทำงานในปัจจุบัน ต้องพบเจอบุคคลที่เอาเปรียบเรื่อยมา ไม่ว่าจะมาจากเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าจะทำงานที่ใด บางครั้งถูกเจ้านายสั่งให้ทำบางสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย โดยเจ้านายระบุแล้วว่า ผมสั่งแล้วคุณจะต้องทำ หรือบางงานไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดจริยธรรม โดยที่เราเองก็ไม่อยากทำ ไม่อยากผิดศีล ๕ อยากจะลาออกไป แต่ก็พบเจอเหตุเช่นนี้ในแทบทุกที่ในที่ทำงาน จะต้องทำอย่างไรเมื่อพบเจอเจ้านายเช่นนี้ หรือระบบงานเช่นนี้เรื่อยๆไปเจ้าคะ

ตอบ ถ้าอยู่กับเขาไม่ได้ก็ต้องย้ายไป ไปอยู่ที่อื่น ไปหาเจ้านายที่มีศีลมีธรรม เจ้านายที่มีศีลมีธรรมก็อยู่ตามวัดตามวาต่างๆ ไปแล้วไม่ผิดหวังแน่นอน ไปอยู่กับหลวงปู่ หลวงตาหลวงพ่อนี้ ท่านจะสอนให้ทำแต่รักษาศีลให้ปฏิบัติธรรม ก็เราเลือกไปอยู่กับคนไม่ดีแล้วมานั่งบ่นทำไม

ถาม ผมอยากเข้าใจแบบคร่าวๆ เกี่ยวกับบุคคลที่ควรสร้างสัจจะไว้บูชา ว่าทำไมจึงต้องมีพระเจ้าจักรพรรดิรวมอยู่ด้วย เพราะในความเข้าใจส่วนตัวแล้ว พระเจ้าจักรพรรดิยังไม่บรรลุนั้นพระอรหันต์ครับ

ตอบ คือตามขนบธรรมเนียมประเพณีในสมัยพระพุทธกาลนี้ เขาจะบรรจุอัฐิของผู้ที่เป็นคนที่ถือว่า เป็นคนยิ่งใหญ่ของโลก หรือของธรรม เช่นเขาจะนิยมบรรจุอัฐิของพระพุทธเจ้า ของพระปัจเจกพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ และของพระมหาจักรพรรดิ เพราะพระมหาจักรพรรดินี้ทางโลก เขาก็ถือว่าเป็นสุดยอดของมนุษย์ เหมือนกับพระพุทธเจ้า กับพระอรหันต์สาวก ก็เป็นธรรมเนียมที่เชื่อกันมา และปฏิบัติกันมาเท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้ไปเปรียบว่าพระมหาจักรพรรดินี้เป็นพระอรหันต์แต่อย่างใด แต่ในทางโลกเขาถือว่า เป็นบุคคลที่สุดยอดของมนุษย์ในทางโลก ส่วนพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์นี้ ท่านก็ถือว่าเป็นสุดยอดของทาง

ธรรม ก็ถือว่าอยู่ในระดับเดียวกันได้ เลยมีการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ให้เกียรติให้ความเคารพเท่ากัน

ถาม จิตใจของลูกไปวิตกกังวลกับความสวยงาม คือกังวลไม่อยากจะให้แก่ เนื่องจากทำงานเป็นแอร์โฮสเตส แต่อีกจิตหนึ่งก็พยายามดิ้นกลับต่อสู้กับกิเลสภายใน พยายามเอารูปศัพท์ขึ้นยึดเหนี่ยวมาดู และพยายามมองให้เห็นว่า ไม่มีอะไรน่าดู เราตายก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ก็ยังสู้กิเลสไม่ได้อยู่ดี เลยพยายามวางเฉยกับกระแสพลังผ่านในความไม่อยากแก่ ความรู้สึกนั้นก็จางไป มันเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ขอเมตตาหลวงพ่อบุญญาธรรมแก่ผู้ที่ยังโง่เขลาเช่นลูกด้วยค่ะ

ตอบ ที่ทำใจไม่ได้ก็อย่างที่ใดเทศน์ไว้เมื่อกี้ เพราะไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา มีปัญญาแต่ปัญญาไม่สามารถที่จะสู้กับกำลังของกิเลส ความรักความสวยความงามได้ เพราะฉะนั้นต้องกลับมาสร้างกำลังของสมณะ สร้างอุเบกขา ต้องมาดำเนินสมถภาวนา ทำใจให้สงบ ถ้าใจรวมเป็นอุปขนาคได้แล้ว พอพิจารณาความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย ก็จะรับได้อย่างสบาย จะไม่มีความอยากไม่แก่ไม่สวยเลย เพราะรู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ อยากไปก็จะทุกข์ใจไปเปล่าๆ ปลงได้ ที่ปลงไม่ได้เพราะไม่มีกำลังปลง ไม่มีอุเบกขา อย่างที่เมื่อกี้ที่พูดว่าพอทำใจเฉยได้ก็รู้สึกสบายขึ้นมา นั่นแหละ เพียงแต่ว่ามันเฉยไม่ได้นานทีเดียวพอเพลอกลับมาคิดถึงความสวยความงามอีก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาใหม่ ฉะนั้นต้องพยายามเจริญสติเพื่อกำจัด ความรักความสวยความงาม ความคิดที่จะคิดแต่เรื่องสวยเรื่องงาม ให้มันสงบลง ใจสงบมีความสุขแล้ว ก็จะยอมรับกับความไม่สวยไม่งามได้ ตอนนี้อาจไม่สงบ ไม่มีความสุข เลยต้องพึ่งความสุขจากความสวยงาม พอรู้ว่าจะต้องสูญเสียความสวยงามไป ก็กลัวว่าจะสูญเสียความสุขไปด้วย แต่ถ้ามีความสุขจากการนั่งสมาธิแล้ว จะไม่ต้องอาศัยความสุขจากความสวยงาม มันจะสวยไม่สวยก็จะเป็นปัญหา เพราะยังมีความสุขได้ เหมือนกับตอนที่ยังสวย คือมีความสุขจากความสงบของใจ **ความสงบเป็นบาทเป็นฐานเป็นกำลังของวิปัสสนา** ใครอยากจะใช้ปัญญาอย่างเดียว โดยไม่มีสมถ

ภาวนา ่ไม่มีความสงบนี้ ก็จะไม่มีความสำเร็จ ฉะนั้นอย่าข้ามขั้นตอนไป พระพุทธเจ้าสอนศีลสมาธิและปัญญา เดียวนี้สมัยนี้เขาข้ามสมาธิกันไป เพราะว่า มันยากก็เลยไม่ต้องทำมัน ปัญญามันง่ายกว่า คิดบ๊บบมันก็ได้แล้ว ปัญญา แต่มัน เอาไปพันกิเลสไม่ได้เท่านั้นเอง มันเป็นจินตามยปัญญา มันไม่ใช่เป็นภาวนามยปัญญา

ถาม ภาวนาแล้วเห็นไตรลักษณ์มากขึ้น ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น แต่ก็มีโทสะมากขึ้น ปฏิบัติผิดหรือไม่คะ ทำไมถึงมีโทสะแรงขึ้น

ตอบ ก็เพราะว่าปล่อยให้มันเกิดขึ้น มันก็แรงใจ ถ้าเวลามันเกิดเราคอยกำจัดมัน มันก็จะเบาลง การเห็นไตรลักษณ์นี้เป็นเพียงมีเครื่องมือเท่านั้นเอง ต้องเอามากำจัด ตอนที่เกิดโทสะ **วิธีกำจัดโทสะก็ต้องไปกำจัดเหตุของโทสะ เหตุของโทสะก็คือ ตัณหาความอยาก** อยากได้อย่างนั้นอยากได้อย่างนี้ พอไม่ได้ก็เกิดโทสะขึ้นมา ก็ต้องมาหยุดความอยากให้ได้ อย่างนั้นให้ได้อย่างนี้ ให้เอาตามมีตามเกิดไป อย่าไปมีความอยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับเหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้ ปล่อยให้มันเป็นไปตามมีตามเกิดไป ถ้าเราปล่อยได้ไม่มีความอยากเราก็จะไม่มีความโทสะตามมา ฉะนั้นเรามีไตรลักษณ์แล้วแต่เราไม่เอามาใช้ เราต้องพิจารณาว่าของต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆนี้เป็นไตรลักษณ์ เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ ไปสั่งให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ไปอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้เพราะจะเกิดโทสะ พอรู้อย่างนี้แล้วต่อไปก็จะไม่มีโทสะ มีไตรลักษณ์แต่ไม่เอามาใช้ เหมือนกับมีมีดแต่ไม่เอามาฟันข้าศึกศัตรู เก็บไว้เฉยๆ ข้าศึกศัตรูมันก็เลยออกมาเพ่นพ่านได้ โทสะก็มีมากได้ ก็เพราะว่าไม่ไปกำจัดตัณหาความอยาก ดังนั้นพอเห็นมีไตรลักษณ์แล้ว ต้องเอาไตรลักษณ์ไปหยุดความอยากต่างๆ ถ้ามีไตรลักษณ์แล้วมีภาวนา มีสมถภาวนา มีอุเบกขา มันก็จะหยุดตัณหาความอยากต่างๆได้ พอหยุดตัณหาความอยากได้ ความโกรธก็จะไม่มีตามมา

ถาม ลูกนั่งสมาธิแล้วไปถึงจุดที่ร่างกายหายไป รู้ว่าเราเหลือแค่จุดๆหนึ่งเท่านั้น จะถึงแค่จุดนี้เท่านั้น ไปต่อไม่ได้ ลูกจะไปต่ออย่างไรคะ เพราะถึงจุดๆนี้จะนิ่งเมื่ออิมตัว จิตก็จะถอนออกมาไม่ไปไหนต่อคะ

ตอบ การนั่งสมาธิก็ให้ไปถึงแค่จุดนั่นเอง ให้ไปจุดที่มันนิ่ง มันสงบ มันว่าง ปราศจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ แล้วมีอุเบกขาความนิ่งเฉย ใจเป็นกลางปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง อันนี้ก็ถึงจุดหมายปลายทางของการนั่งสมาธิแล้ว ถ้าอยากจะทำให้มันไปไกลกว่านี้ เวลาออกจากสมาธิมา ก็ต้องมาพิจารณาไตรลักษณ์กัน มาพิจารณาปัญญากัน พิเคราะห์อสุภะ พิเคราะห์อาหาเรปฏิกูลสัญญา พิเคราะห์ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิเคราะห์อาการ ๓๒ ถ้าอย่างนี้แล้วมันจะก้าวต่อไป มันจะเกิดปัญญา แล้วมันจะสามารถทำลายตัณหาความอยากต่างๆได้ พอตัณหาความอยากต่างๆถูกทำลายไป ความสุขก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ จนมีความสุขเต็มเปี่ยมภายในหัวใจ

ถาม ผมกำหนดลมหายใจพักเดียว จิตมันรวมลงที่หน้าผาก ผมควรทำอย่างไรครับ ผมเคยถอดจิตบนรถเมล์ อยากทราบว่ามันเกิดได้อย่างไร เพราะตอนออกและตอนเข้าก็ไม่รู้ และวันนั้นได้พิจารณากาย เห็นเส้นขนมันใหญ่ขนาดนิ้วมือ อีกครั้งผมถอดจิตเห็นคนแต่หัวเป็นไก่ การวางอารมณ์คืออย่างไร เวลาที่จิตวางอารมณ์ ทำไมเราจึงไม่สามารถบังคับการแสดงนิมิตที่เป็นอยู่ได้ การสวดมนต์บ่อยๆแล้วเวลาเราทำงานอะไร มักจะได้ยินเสียงสวดมนต์เสมอ อยากรู้คือจิตตั้งมั่นครับ

ตอบ การภาวนาของเรา เราไม่ได้ภาวนาด้วยสติ มันก็เลยเป็นอย่างนี้ ถ้าเราใช้สตินี้เราจะสามารถควบคุม สิ่งต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาได้ คือเราสามารถที่จะไม่ไปให้ความสนใจกับมัน แล้วเราจดจ่อสติของเราอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่นการบริการรถพุดโท หรือการดูลมหายใจเข้าออกต่อไปเรื่อยๆ สิ่งต่างๆที่ปรากฏขึ้นมามันก็จะหายไปเอง เพราะจิตจะเข้าไปข้างในลึกเข้าไปเรื่อยๆ พอเข้าไปยิ่งลึกสิ่งต่างๆที่ปรากฏก็จะหายไป จนในที่สุดก็เข้าไปสู่ความว่าง ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ ฉะนั้น

การภาวนาต้องมาเริ่มต้นที่สติกัน ต้องฝึกสติ ต้องให้มีสติ ไม่ใช่ปล่อยให้จิตมันแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แสดงอะไรต่างๆของมันตามภาวะ ตามกำลังของมันที่มันมีอยู่ เราต้องมาเริ่มต้นที่การเจริญสติ ควบคุมการเคลื่อนไหวของจิต อย่าปล่อยให้มันเคลื่อนไหวไปตามเรื่องตามราวของมัน เพราะเราจะไม่สามารถควบคุมบังคับมันได้ ถ้าเรามีสติเราจะสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว การปรากฏการณ์ต่างๆของจิตได้ จะสามารถดึงจิตให้เข้าสู่ความว่างความสงบได้ตามลำดับต่อไป

ถาม โยมอุปัฏฐากที่เป็นผู้หญิง สามารถเก็บกวาดที่นอน เช็ดตู้ห้อยของพระสงฆ์ได้ไหมครับ ถ้าไม่ได้กรณีแบบนี้ถ้ามีผู้ชายอยู่ด้วยจะทำได้ไหมครับ

ตอบ ผู้หญิงนี้ไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับพระมาก ไม่ควรที่จะไปยุ่งกับเรื่องการเก็บกวาดทำความสะอาด ชักจีวร ล้างบาตรหรืออะไรที่เป็นของพระ ผู้หญิงไม่ควรที่จะเข้าไปใกล้ ควรที่จะอยู่ห่าง ไม่ควรไปที่กุฏิพระเลย พระที่วัดป่าบ้านตาดนี้ ท่านจะไม่ให้ฆราวาสญาติโยมไปเยี่ยมพระที่กุฏิ ถ้ามีธุระให้มาที่ศาลา มาพบปะกันที่ศาลา ส่วนเรื่องการกวาดถู ทำความสะอาดศาลาหรือกุฏิของพระนี้ ท่านทำกันเอง หรือถ้าเป็นพระผู้ใหญ่ ก็จะมีพระผู้น้อยคอยอุปัฏฐาก คอยดูแลให้ ฉะนั้นเรื่องของสีกาหรือญาติโยมที่เป็นสุภาพสตรีนี้ ไม่ควรที่จะเข้าไปทำภารกิจต่างๆของพระเลย ไม่ควรเข้าไปในที่อยู่ที่พักของพระ ควรจะอยู่ในที่สาธารณะ เช่นที่ศาลา

ถาม ผู้มีพระคุณกับผู้มีบุญคุณ เหมือนหรือต่างกันคะ

ตอบ ก็ต่างกันตรงภาษาเท่านั้น บุญคุณกับพระคุณ ความหมายมันก็อันเดียวกัน

ถาม หนูฝึกกรรมฐาน โดยวิธียุบหนอพองหนอมา ๓ - ๔ ปี ได้ผลดีค่ะ แต่อาจารย์ที่สอนบอกว่า วิธีนี้เป็นการฝึกสมาธิ ตอนนั้นลองมาพุทโธของหลวงปู่วิริยงค์ ท่านสอนว่า เป้าหมายเป็นการฝึกสมาธิ หนูเลือกวางฐานจิตไว้ที่กลางหน้าผาก คำถามข้อแรก เคยได้ยินพระอาจารย์เทศน์ว่า เมื่อเรามีสติแล้ว สมาธิจะเกิด นั้น

หมายความว่าเราควรมุ่งเน้นการฝึกสติโดยสติปัญญาฐาน เมื่อได้ผลดีแล้วจึงเริ่มฝึกสมาธิหรือเปล่าคะ

ตอบ คือการเจริญสตินี้ มีวิธีหลากหลายด้วยกัน พุทโธนี่ก็เป็นการเจริญสติวิธีหนึ่ง ยุบหนอพองหนอก็เป็นการเจริญสติ การดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็เป็นการเจริญสติทั้งนั้น แล้วผลก็คือจะเป็นสมาธิต่อไป ฉะนั้นเวลาคนเขามาพูดว่าเราทำอย่างนี้เป็น การเจริญสติ ก็ใช่ แต่การเจริญสติแล้วมันก็จะ เป็นสมาธิ สติเป็นเหตุ สมาธิจะเป็นผล ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ยุบหนอพองหนอ ดูลมหายใจเข้าออก บริกรรมพุทโธ หรือดูดวงแก้วดวงไฟ อะไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ เมื่อเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิไป

ถาม การวางจิตไว้ที่หน้าผากตอนเดินจงกรมและนั่งสมาธิ รู้สึกร้อนวูบๆตึงๆที่ฐานจิต หนูปฏิบัติถูกไหมคะ

ตอบ คือการภาวนาไม่ว่าจะวางจิตไว้ตรงไหน เป้าหมายก็คือให้มันเย็นไม่ให้มันร้อน ให้มันสงบให้มันสบาย ถ้าเดินนี้ปกติท่านจะดูที่การเดินเป็นหลัก หรือถ้าบริกรรมพุทโธ ก็ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธไม่ต้องไปตั้งไว้ที่ไหนทั้งนั้น ให้ตั้งไว้กับคำบริกรรม เช่นเราพุทโธเราก็อยู่กับคำบริกรรมไป ไม่ต้องไปตั้งอยู่ที่กลางศีรษะ หน้าผากหรือที่ไหนก็ตาม ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ถ้าเดินจงกรม ถ้าจะใช้ร่างกายก็ดูที่เท้านี้แหละ ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป แล้วถ้าทำอย่างนี้ จิตก็จะว่างจะเย็น และจะสบาย ถ้าทำแบบที่ทำนี้มันเป็นการทำหลายเรื่องโดยใช้เหตุ เอาจิตไปวางไว้ที่หน้าผาก แล้วก็มาบริกรรมพุทโธๆ มันก็เลยไปอยู่ ๒ ที่ อยู่ที่พุทโธแล้วก็ไปอยู่ที่หน้าผาก มันก็เลยงง ไม่รู้จะไปอยู่ที่ไหนดี มันก็เลยร้อนขึ้นมา ฉะนั้นให้อยู่ที่เดียว อยู่กับคำบริกรรมไปถ้าบริกรรม ถ้าดูลมก็อยู่ดูที่ลมไป อย่าไปให้มันมากเรื่อง บางคนเอาพุทเข้าโธออกมันก็เลยมากเรื่อง แต่ถ้าทำแล้วมันสงบมันเย็น ก็ถือว่าเป็นกรณีเฉพาะตนไป บางคนพุทเข้าโธออกแล้วจิตรวมได้ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร ฉะนั้นก็ต้องดูผลที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ปฏิบัติว่า มันเย็นหรือมันร้อน ถ้ามันร้อนก็แสดงว่าผิดทางแล้ว ถ้ามันเย็นก็ถูกทาง

ถาม ขอถามว่าคนที่เขามีจิตหรือสมาธิที่เข้มแข็ง ถ้าเกิดว่า อย่างเขาไปดูภาพยนตร์
อย่างนี้ ภาพยนตร์ที่ออกแนวรุนแรงแล้วมีเลือดสาด อวัยวะขาด ฟาดฟันกันด้วย
ความรุนแรง เขาสามารถดูด้วยหน้าตาเฉยแล้วไม่รู้สึกละอะไร แต่เวลาหนูไปดูอย่าง
นี้ หนูจะออกสั่นขวัญแขวนอย่างนั้นอะคะ แล้วกลับมาก็จะมีอาการสะทกสะท้าน ไม่
สามารถดูหนังพวกนี้ได้ แสดงว่าจิตของเราไม่เข้มแข็งเท่าคนที่อยู่ในโรง
ภาพยนตร์ใช่ไหมคะ

ตอบ ก็คือเราไม่มีสมาธินั่นเอง ไม่มีอุเบกขา พอเห็นอะไรใจก็ไหลไปตามสิ่งที่เห็น
เหมือนกับว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ แต่คนที่มีอุเบกขานี้ เขาจะแยกเขา
ออกมาจากเหตุการณ์ได้ เขาจะเป็นเหมือนคนดูหนัง คือเขารู้ว่าเขาไม่ได้อยู่ในจอ
หนัง แต่คนที่มีอาการหวั่นไหวนี้ เขาไปคิดว่าเขาอยู่ในจอหนังด้วย เพราะเขาไม่มี
อุเบกขา พอเห็นอะไรก็คิดว่าเป็นไปอย่างตามที่เขาเห็น ทั้งๆที่มันเป็นเพียงภาพ
หลอกภาพหลอนเราเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นเหตุการณ์จริง ฉะนั้นต้องฝึกสติให้
มากๆ แล้วต่อไปจิตก็จะมีอุเบกขา มีพลังที่จะสักแต่ว่ารู้ได้ ตอนนั้นไม่สักแต่ว่ารู้
เห็นแล้วปรุงแต่งตามเหตุการณ์ไป

ถาม พระอาจารย์คะ หรือจะไปฝึกแบบดูไปบ่อยๆ แล้วเดี๋ยวก็ชินไปเองหรือเปล่าคะ

ตอบ ดูหนังบ่อยๆหรือ

ถาม ค่ะ

ตอบ ก็ดูเรื่องเดียวซ้ำๆต่อไปมันก็ชินนะ ดูซ้ำๆไปทำไม

ถาม หรือไปทำสมาธิดีกว่า

ตอบ ถ้าทำสมาธิไม่ต้องไปดูหนังแล้ว ถ้าไปดูหนังก็แสดงว่าทำสมาธิไม่ได้ผล ถ้าทำ
สมาธิได้ผลแล้วก็ไม่อยากจะทำอะไร

ถาม นั่งสมาธิพุทธไปเรื่อยๆแล้วจะหายกลัวใช่ไหมคะ แล้วเจอคนจะไม่สั่น

ตอบ เวลาเจอคน สิ้น ก็พุดโธ่ๆไปเรื่อยๆ

กัณฑ์ที่ ๔๙๕

สติ

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดคืออะไร ก็คือสตินั่นเอง **สตินี้เป็นธรรมที่จะทำให้ธรรมอย่างอื่นเกิดขึ้นมาได้** เช่นสมาธิ ปัญญา วิมุตติการหลุดพ้น ต้องมีสติเป็นผู้ให้กำเนิด ถ้าไม่มีสติ นั่งสมาธิไปใจก็จะมีวันสงบได้ นั่งไปนานเท่าไรก็จะมี ความคิดฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้ามีสติ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ให้กำหนดไว้เพื่อให้เกิดสติ เช่นการบริกรรมพุทโธ พุทโธ ถ้าเกาะติดอยู่กับคำบริกรรมพุทโธได้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย เพียง ๕ นาที ๑๐ นาทีก็สามารถเข้าสู่ความสงบได้ เมื่อได้ความสงบ ก็จะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง ก็จะทำให้สามารถใช้ปัญญามาตัดกิเลสตัณหาได้

ถ้าไม่มีสมาธินี้ ปัญญาจะไม่มีกำลังที่จะสู้กับตัณหาได้ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังก็ดี ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญก็ดี อันนี้ยังไม่ได้เป็นปัญญาที่สามารถดับความทุกข์ละกิเลสตัณหาได้ เพราะไม่มีกำลัง ไม่มีกำลังหยุด จิตนี้ต้องหยุด หยุดกิเลสหยุดตัณหา ธรรมที่จะทำให้หยุดกิเลสหยุดตัณหาได้ ก็คือสติ ถ้ามีสติแล้วก็จะหยุดได้ แต่ก็ต้องมีปัญญาเป็นผู้บอกให้รู้ว่า อะไรเป็นกิเลส อะไรไม่ใช่เป็นกิเลส ปัญญาจะเป็นผู้ที่ชี้เป้าให้กับจิต ให้จิตมุ่งไปสู่การทำลายเป้าหมายนั้น เป้าที่ปัญญาจะส่งให้ไป ก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาตัวเอง กามตัณหา ก็คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ภวตัณหา ก็คือความอยากให้ลาภยศสรรเสริญสุข ให้มีแต่ความเจริญไปเรื่อยๆ และวิภวตัณหา ก็คือความอยากไม่ให้ลาภยศสรรเสริญสุขเสื่อมลงไป ไม่อยากให้ร่างกายต้องแก่เจ็บตายไป นี่คือตัณหาที่เป็นตัวก่อเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ

ถ้ามีปัญญา เช่นปัญญาที่ได้ยินได้ฟังในขณะนี้ รู้ว่าตัณหาทั้ง ๓ นี้ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ แต่ก็ละไม่ได้ ยังอยากดู อยากฟัง ยังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่

เพราะจิตไม่มีกำลังพอ ที่จะดึงจิตให้ออกจากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตนั้นเอง เพราะจิตไม่มีความสุขภายในตัวเอง ถ้าจิตมีความสุขภายในตัวเอง ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ จิตจะสามารถเลิกการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตได้ เลิกการมีความอยากให้อะไร ในลาภยศสรรเสริญสุขไปเรื่อยๆ หรืออยากไม่ให้ลาภยศสรรเสริญเสื่อมลงไป อันนี้ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน **พระองค์ทรงตรัสว่า ธรรมทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็ นลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็ นรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิต สิ่งเหล่านี้จะต้องมีวันเสื่อม มีวันหมดไป ร่างกาย คือตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไปเช่นเดียวกัน แต่ใจ ที่ไม่มีความสุขในตัวเอง ไม่มีสมาธิ ไม่มีความสุขสงบ ก็ต้องอาศัยรูปเสียงกลิ่นรส โณภูมิจิต อาศัยลาภยศสรรเสริญนี้ มาเป็นสิ่งที่ให้ความสุข พอต้องเจอความเสื่อม ก็จะ เกิดความทุกข์ เพราะใจไม่ยอมให้เสื่อม ภาวตัณหา วิภวตัณหา ภาวตัณหายากจะให้ เจริญ วิภวตัณหายากให้ไม่เสื่อม แต่ธรรมทั้งปวงนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีการดับไป เป็นธรรมดา

อันนี้ ถ้าไม่มีสติ ที่จะทำให้ใจเข้าสู่สมาธิได้ การปฏิบัติจะไม่มีวันคืบหน้าไปได้ เพราะจะ ไม่มีกำลังที่จะถอดถอนตัณหาความอยากต่างๆ ให้ออกไปจากใจได้ **การจะมีความสุขมีสมาธิ ก็ต้องมีสติ สตินี้คือธรรมที่จะระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ** เพราะความคิดปรุง แต่งต่างๆนี้ เป็นเหตุที่ทำให้ใจไม่สงบ ทำให้เกิดตัณหาความอยากต่างๆขึ้นมา ถ้าทำใจให้สงบได้ ตัณหาก็จะถูกระงับไว้ชั่วคราว แล้วเวลาออกจากสมาธิมา ตัณหาก็จะไม่กำลัง เหมือนตอนที่ไม่มีสมาธิ **สมาธินี้จะตัดกำลังของตัณหาลงไป เพราะใจมีความสุขในตัวเอง** ใจไม่ต้องไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิต ใจไม่ต้องหาลาภยศสรรเสริญมาให้ ความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่า ก็คือ**ความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง** จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีสติเป็นผู้กำกับใจ กำกับความคิดปรุง แต่ง ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง ความคิดปรุงแต่งก็จะไม่สามารถปรุงได้ เมื่อไม่ปรุง ใจก็จะ เข้าสู่ความสงบได้

การเจริญสตินี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้ว่ามีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่า**กรรมฐาน ๔๐** อันนี้เป็นวิธีที่ผู้ปฏิบัติ สามารถเลือกเอาไปปฏิบัติได้ แต่ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติทั้ง ๔๐ วิธี เอาวิธีเดียวเท่านั้นเอง **วิธีไหนที่ถูกจริต วิธีไหนที่ทำแล้วเกิดผลขึ้นมา ก็ให้เอาวิธีนั้น** สำหรับพวกเราที่ครูบาอาจารย์ท่านก็เห็นว่า การบริกรรมพุทโธนี้ เหมาะกับพวกเราและก็ง่าย เพียงแต่บริกรรมพุทโธๆไปเท่านั้นเอง ถ้าบริกรรมพุทโธก็จะไม่สามารถคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงคนนั้นคนนี้ได้ ถ้าอยู่กับพุทโธ เดี่ยวเดียว จิตก็รวมเข้าสู่ความสงบได้

คนที่จะก้าวหน้าในธรรมนี้ อยู่ที่สติเป็นหลัก ใครมีสติแล้วนี้ จะหลุดพ้นได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว แต่ถ้าไม่มีสตินี้ จะไม่มีวันที่จะหลุดพ้นได้เลย ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้อง**หมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะทำอะไร** อย่างมาเจริญสติเฉพาะเวลาที่มานั่งสมาธิ เพราะถ้าทำอย่างนั้น จะไม่มีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งได้ ต้องหยุดความคิดปรุงแต่งก่อนที่จะมานั่ง หรือทำให้ความคิดปรุงแต่งนี้ เบบางลงไปเมื่อเบบบางลงไป เวลามานั่งก็จะไม่ฟุ้ง แล้วถ้ามีใจจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมอย่างต่อเนื่องก็จะเข้าสู่ความสงบได้ เวลาบริกรรมก็อย่าไปคาดคะเน ว่าเมื่อไหร่จะสงบ อย่าไปสนใจกับอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบันคือคำบริกรรม ถ้าไปกังวลหรือไปคาดว่าเมื่อไหร่จะสงบ จิตก็ไปอนาคตแล้ว ถ้าจิตไปอยู่อนาคตนี้จะไม่สติ จิตต้องอยู่ปัจจุบัน เขาเรียกว่า **ปัจจุบันธรรม**

สติคือปัจจุบันธรรม ต้องดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ไม่คิดถึงเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับคำบริกรรม พุทโธๆไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ **ความสงบนี้ก็มี ๒ รูปแบบ** ที่ท่านเรียกว่า **อัปปนา กับอุปจาระ** อัปปนาก็คือจิตรวมเข้าสู่ความสงบแล้วก็นิ่ง มีอุเบกขา มีความว่างเป็นอารมณ์ แต่สำหรับผู้ที่มีอุปจารสมาธิ ท่านแสดงไว้ว่า เมื่อจิตรวมลง จิตก็จะถอยออกมาเพื่อมารับรู้เรื่องราวต่างๆ รับรู้นิมิตต่างๆ รับรู้ภิญญาต่างๆ อกิญญาคือความสามารถพิเศษ อ่านวาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ อันนี้อยู่ในอุปจารสมาธิ แต่อุปจารสมาธินี้ ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะผู้ที่อยู่

ในอุปปจารสมาธินี้ จะไม่มีอุเบกขา ใจยังมีความโลภความอยากอยู่ เวลาเห็นนิมิตเห็นอะไร ก็เกิดความอยากหรือเกิดความกลัวขึ้นมา ถ้าเห็นนิมิตที่น่าดูก็อยากให้อยู่ไปนานๆ ถ้าเห็นนิมิตที่น่ากลัวก็อยากจะให้มันหายไป ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติต้องระมัดระวัง ถ้ามีจิตทางด้านอุปปจารสมาธิ ซึ่งมีไม่มาก ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า มีประมาณร้อยละ ๕ เท่านั้นเอง ที่จะเป็นจิตแบบผาดโผน จิตผาดโผนก็คือจิตไม่นิ่งจิตไม่สงบ ถ้าเป็นแบบนี้ท่านบอกให้ใช้สติ ดึงกลับเข้าไปในความสงบ อย่าตามรู้เรื่องราวต่างๆที่มาปรากฏให้รับรู้ เพราะจะเสียเวลา แล้วจะไม่ได้กำลัง จะไม่ได้อุเบกขาที่จะต้องเอาไปใช้ในการต่อสู้กับกิเลสตัณหา

ผู้ที่ต้องการเจริญทางวิปัสสนา นี้ ต้องดึงจิตเข้าไปสู่ความสงบ ที่เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ คือ สักแต่ว่ารู้** แล้วก็ไม่มีอะไรให้รับรู้ มีแต่อุเบกขา มีแต่ความว่าง สมาธิแบบนี้แหละเป็น **ประโยชน์** เพราะจะทำให้จิตใจมีกำลัง เพราะว่าเวลาอยู่ในสมาธิแบบนี้ จิตสามารถที่จะกดตัณหาต่างๆ ไม่ให้ออกมาทำงานได้ อัปปนากับขณิกสมาธิก็เป็นสมาธิแบบเดียวกัน ต่างกันตรงที่ขณิกสมาธินี้ สงบเพียงเดี๋ยวเดียว ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในระยะแรกๆเวลาว่างสมาธิ พอจิตรวมลงไปปั๊บก็สงบ แล้วก็เกิดความตกใจ เพราะว่าไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน แล้วก็ถอนออกมา แต่ถ้าทำต่อไปก็จะรู้ว่า มันไม่มีอะไรเสียหาย เวลารวมลงก็ใช้สติประคับประคอง อย่าปล่อยใจให้ตกใจ อย่าปล่อยใจให้ถอนออกมา แล้วพยายามเข้าไปอยู่ในอัปปนาสมาธินี้ ให้นานๆ ให้อ่อนๆ เหมือนกับการเอาน้ำไปแช่ในตู้เย็น ต้องแช่ไว้นานๆ น้ำถึงจะเย็น น้ำเย็นจะได้มาดับความร้อนต่างๆได้ ถ้าเข้าไปแบบเดียวแล้วเอาออกมา นี่ ยังไม่มีความเย็นพอ ยังไม่มีอุเบกขาพอ จะหยุดตัณหาความอยากไม่ได้ เวลาที่ปัญญาพิจารณาว่า สิ่งต่างๆเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่ถ้าไม่มีอุเบกขา กิเลสมันก็จะออกมา ตัณหา ก็จะออกมา แล้วก็พาจิตให้ไปทำตามสิ่งที่ตัณหาต้องการ พาไปเสพรูปเสียงกลิ่นรส พาไปหาลาภยศสรรเสริญสุข แต่ถ้าจิตมีอุเบกขา มีอัปปนาสมาธิ จิตก็จะมีกำลังที่จะต่อต้าน **เพราะจิตที่เป็นอัปปนาคือ เป็นจิตที่มีความสุข เป็นจิตที่ไม่หิวโหยกับอารมณ์ต่างๆ แต่ต้องพยายามทำให้มากๆ**

ในเบื้องต้นนี้ ไม่ต้องไปกังวลว่าจะติดสมาธิ ขอให้สมาธิก่อนเกิด ยังไม่มีสมาธิบางคนก็กลัวจะไปติดสมาธิแล้ว ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไปกลัวติดสมาธิ มันก็เป็นทางของตัณหากิเลสนี่เอง ที่ไม่อยากให้ใจมีสมาธิ เพราะถ้ามีสมาธิแล้ว มันจะฆ่ากิเลสตัณหา มันจะกดกิเลสตัณหาไม่ให้ออกมาเฟ้นฟ่านได้ อันนี้ ก็คือเรื่องของสมาธิ เวลาที่นั่งไปแล้วเกิดผลอะไรก็ขอให้ระมัดระวัง เพราะว่าสมัยนี้ บางทีก็มีการสอนบอกว่านั่งแล้วให้เห็นนรก ให้เห็นสวรรค์ ให้ไปเที่ยวตามภพภูมิต่างๆ การเห็นเหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์ ต่อการดับความทุกข์ ละตัณหา ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ต้องเป็นสมาธิที่ว่าง ลึกแต่ว่ารู้ แล้วก็มีความสงบที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง อันนี้ต้องพยายามทำให้ได้ ทำให้บ่อย แล้วต่อไปมันจะเป็นไปตลอดทั้งวันเลย พอเราออกมาปั๊บ เปลี่ยนอิริยาบถสักแป๊บก็กลับเข้าไปนั่งใหม่ แล้วต่อไปบางทียังไม่ทันเข้าไปนั่ง มันก็สงบมาโดยอัตโนมัติ มันมาของมันเอง เพราะจิตมันเคยเข้าไปเวลาใด มันก็จะเหมือนกับ มีนาฬิกาปลุกที่จะดึงให้จิตเข้าสู่ความสงบ บางทีไม่ต้องนั่งสมาธิ เพียงแต่อยู่เฉยๆตามลำพัง พอไม่คิดอะไรเท่านั้นเอง จิตมันก็สงบได้ อันนี้แหละเป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติ เพราะว่าถ้าไม่มีสตินี้ สมาธิจะไม่เกิด เมื่อสมาธิไม่เกิด ภาวนามยปัญญาจะไม่เกิด

ภาวนามยปัญญานี้ เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ เพราะมีทั้งสมถภาวนาและมีวิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ แล้วมีความสงบเป็นเครื่องอยู่อาศัย พอเห็นอะไรเป็นทุกข์ก็จะปล่อยได้วางได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสมถภาวนา เห็นอะไรเป็นทุกข์ก็ยังไม่ปล่อยไม่ได้ ยังอยากได้อยู่ เพราะว่าถึงแม้ว่าจะเป็นทุกข์ อย่างน้อยมันก็ยังมีความสุข สุขตอนที่ได้เสพใหม่ๆ แต่ต่อไปมันจะหมดไป หรือเวลาที่ร่างกายแก่เจ็บตายไปนี้ มันจะไม่สามารถที่จะเสพความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ อันนี้ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็เป็นการเตือนใจสอนใจ ให้เห็นโทษของการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เห็นโทษของการที่อยากจะทำให้มีความเจริญในลาภยศสรรเสริญสุข ให้เห็นโทษว่าความอยากไม่ให้ลาภยศสรรเสริญสุขเสื่อมนี้ จะเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพราะว่าผู้ที่พิจารณาทางปัญญา จะเห็นความจริง และรู้ว่า เป็นความจริงที่จะไม่มีใครมาปล้ำได้ก็คืออนิจจัง เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ ที่ท่านเปล่งวาจาออกมาว่า ธรรมใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมเหล่านั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา เห็นการดับของสภาวะธรรมทั้งปวง ไม่ว่าจะ

เป็นลาภยศสรรเสริญสุข ไม่ว่าจะป็นร่างกายของตนเอง หรือของผู้อื่น จะต้องพบกับ ความเลื่อม พบกับความสิ้นสุด แต่ถ้าเห็นด้วยปัญญา แล้วไม่อยากจะเจอกับความทุกข์ กังาย เพียงแต่ปล่อยวางเขาไปเท่านั้นเอง อย่าไปอยากให้เขาไม่เลื่อม อย่าไปอยากให้เขา เจริญ ปล่อยไปตามความเป็นจริง จะเลื่อมก็ปล่อยให้เลื่อมไป จะเจริญก็ปล่อยให้เจริญ ไป เพราะในโลกนี้มีเหตุมีปัจจัย ที่ทำให้ลาภยศสรรเสริญสุขนี้ มีการเจริญมีการเลื่อมไป ร่างกายนี้ก็มีเหตุปัจจัยที่ทำให้เจริญให้เลื่อมไป เมื่อยังไม่ถึงเวลาที่จะเลื่อม ก็อย่าไป อยากให้มันเลื่อม พออยากแล้วก็จะทุกข์ เช่นบางคนไม่อยากจะแก่ ไม่อยากจะเจ็บ ไม่ อยากรจะเป็นโรคนั้นโรคนี้อันนี้พอเป็นก็จะหาวิธีฆ่าตัวตายกัน อันนี้เพราะค้นหาความอยาก อยากรไม่แก่ อยากรไม่เจ็บ อยากรไม่ตาย แล้วการฆ่าตัวตายนี้ ก็ไม่ได้เป็นการดับความ ทุกข์ เพราะความทุกข์นี้ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ความทุกข์นี้อยู่ที่ใจ ที่เกิดจากความอยากคือ ภาวตัณหาวิภวตัณหาตัวเอง

ดังนั้นถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ถ้ามีสมาธิก็จะปล่อยวางได้ จะยอมรับสภาพกับการ เจริญและการเลื่อมได้ จะไม่หวั่นไหวเวลาเมื่อไรเลื่อมไป จะไม่ดีอกดีใจเวลาเมื่อไร เจริญขึ้นมา เพราะจะเห็นว่า การเจริญนี้ก็เพื่อไปสู่ความเลื่อมนั่นเอง เพราะว่าไม่มีอะไรที่ เจริญแล้วจะไม่เลื่อม ยกเว้นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติเท่านั้น อันนี้เป็น ธรรมที่อยู่ภายในใจ ต่างกับธรรมที่อยู่ภายนอก สภาวธรรมที่อยู่ภายนอกใจนี้ มีเจริญมี เลื่อม แต่ธรรมที่มีอยู่ในใจ เช่น สติ สมาธิ ปัญญาจะไม่วันเลื่อม เพราะว่าสามารถ ดูแลรักษามันได้นั่นเอง ถ้ามีสติแล้วก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ทุกครั้งทุกเวลา แล้วถ้ามี ปัญญาก็สามารถที่จะตัดความอยากต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ จนไม่มีความทุกข์ ใจหลงเหลืออยู่ ใจก็จะเป็นใจที่มีแต่บรมสุข **ปรมมัง สุขัง**

อันนี้เกิดจากการเจริญสติ เจริญสติเพื่อให้ได้สมาธิ เมื่อได้สมาธิแล้วก็พิจารณา สภาวธรรมทั้งปวงว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา หรือเป็นอสุภะ ถ้ามีความอยากที่จะเสพ กามกับผู้อื่น เวลาเห็นรูปร่างหน้าตาของผู้อื่น แล้วเห็นว่าน่ารักน่าชื่นชม ก็อยากจะเกิด กามารมณ์ขึ้นมา แต่ถ้าหมั่นพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ ดูส่วนอื่นที่เรามองไม่เห็นด้วยตา เปล่า คือเราจะเห็นแต่เฉพาะอาการ ๕ อาการ เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้น เราก็

ต้องดูอาการอื่น ก็ต้องอาศัย สมัยก่อนเขาก็ไปป่าช้ากัน สมัยนี้ก็ไปโรงพยาบาล ไปดูการผ่าศพก็ได้ หรือดูหนังสือที่เขาถ่ายรูปมา ให้มันฝังอยู่ในใจเรา ถ้ามันฝังอยู่ในใจ เวลาเห็นภาพสวยๆงามๆ ใ้ภาพไม่สวยไม่งามนี้ มันจะออกมาต้านมาลบทันที ความอยากก็ จะไม่มีโอกาสที่จะโผล่ขึ้นมาได้ อันนี้ก็คือเรื่องของ การพิจารณาอสุภะ

ส่วนการพิจารณาอาหารเรปฏิกูลสัญญา อันนี้ก็แก้ปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร แบบ ไม่มีชอบไม่มีเซต คือไม่ได้รับประทานเพื่ออยู่ แต่อยู่เพื่อรับประทาน อันนี้ถ้าพิจารณา ความเป็นปฏิภูลของอาหาร เช่น เวลาที่เข้าไปในปาก ลองนึกถึงภาพที่อาหารถูกเคี้ยวบด ด้วยฟัน ผสมกับน้ำลาย หรือเวลาเข้าไปในท้อง แล้วเวลาอาเจียนออกมา หรือเวลา ขับถ่ายออกมา นี่คือนาหารเรปฏิกูล ให้ดูส่วนที่เป็นปฏิภูลของอาหาร อาหารมันมีทั้ง ๒ ส่วน ส่วนที่น่าดูน่ากิน เวลาพ่อครัวแม่ครัวเขาทำมานี้ เขาจัดประดิษฐ์ประดอยมาอย่าง พิสดาร คนเห็นบ้วนนี้ โอ้โฮ น้ำลายไหล อยากจะกินทันที แต่คนที่มีอาหารเรปฏิกูลสัญญา นี้ จะไม่มีความอยาก จะกินก็ต่อเมื่อถึงเวลา กินเพื่ออยู่ แต่ไม่อยู่เพื่อกิน อันนี้ก็จำเป็น เพราะว่ามีปฏิบัติบางทีก็ติดกับเรื่องอาหาร แล้วบางทีก็รับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดนิเวรณ คือความง่วงเหงาหาวนอน ทำให้เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา

ผู้ปฏิบัติบางท่านถึงกับอดอาหารไปเลย ให้มันรู้แล้วรู้รอดไป ไม่รับประทานอาหาร ๓ วัน บ้าง ๕ วันบ้าง เวลาไม่รับประทานอาหารนี้ สติสดั้งมันจะดี เพราะมันจะต้องคอย ควบคุมความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดปรุงแต่งไปหาอาหารนั่นเอง เพราะถ้าคิดไปถึงอาหาร แล้วมันจะอยากกิน น้ำลายจะไหล หรือถ้ามันจะคิดไปหาอาหารก็ต้องหาอาหารที่ไม่น่า รับประทาน ไม่น่าดู คือพิจารณาปฏิภูลของอาหาร ความสกปรกของอาหาร พอมันเข้าไป ในร่างกายของเรา มันกลายเป็นของสกปรกไปแล้ว ถ้าบ้วนออกมา อาเจียนออกมา นี้ เราจะไม่เอากลับเข้าไปในร่างกายอีกแล้ว ทั้งๆที่เวลาอยู่ในปากอยู่ในท้องนี้ มัน เอร์็ดอ่อย แต่พอมันออกมาให้เราเห็นความสกปรกของมัน เราก็จะไม่กล้าตักเข้าไปอีก อันนี้ก็เป็น การควบคุมความอยากในการรับประทานอาหาร ที่ผู้ปฏิบัติมักจะเจอปัญหา กัน ต้องยอมทุกข์กับเรื่องของร่างกาย เพื่อความสุขของใจ ถ้าสุขทางร่างกายแล้ว ใจก็จะ ทุกข์ เพราะว่าความสุขของร่างกายนี้ เกิดจากตัณหา เกิดจากการทำตามตัณหาความ

อยาก ออยากดื่ม ออยากรับประทาน ก็ดื่มได้เลย ดื่มเสร็จก็มีความสุข แต่เดี๋ยวไม่นานก็
ออยากดื่มออยากรับประทานอีก ถ้าปล่อยให้ดื่มให้รับประทานแบบไม่มีขอบไม่มีเขต เดี่ยว
ร่างกายก็จะต้องมีปัญหา น้ำหนักจะเกิน มีโรคภัยต่างๆตามมา น้ำตาลก็มากเกินไป
ไขมันก็สูง ความดันก็สูง เกิดจากการรับประทานอาหารแบบไม่มีขอบมีเขตนั่นเอง

นี่ก็คือวิปัสสนาหรือปัญญา ในรูปแบบต่างๆ ที่มีความจำเป็นจะต้องเอามาใช้ ในการที่จะ
หยุดความอยากต่างๆ ถ้ามีความอยากในการเสพกามกับผู้อื่นก็ต้องพิจารณาสุภะ ดู
ร่างกายของคนที่เราอยากจะเสพกาม ดูเข้าไปข้างใน ดูอาการ ๓๒ ถ้าอยากจะ
รับประทานอาหารก็พิจารณาความสกปรกของอาหาร ถ้าอยากให้สิ่งที่ไม่เที่ยงนี้เที่ยงก็
ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ถ้าไม่พิจารณามันจะลึ้มมันจะ
หลง ที่ต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ เพราะว่าจิตของพวกเรานี้ ถูกความหลงดึงให้ไปคิดถึงสิ่ง
ที่เที่ยง เรามีอะไรนี่เรามักจะคิดเสมอว่า จะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ จะเป็นของเราไปเรื่อยๆ
แต่พอเขาจากเราไป เวลาเขาเสื่อมไป เราก็จะต้องเสียอกเสียใจ แต่ถ้าเราพยายามคิดอยู่
เรื่อยๆว่า สิ่งต่างๆที่เราได้มาสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจาก
กัน ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็จะไม่ลึ้ม แล้วเราก็จะไม่เกิดความอยากให้สิ่งต่างๆ
อยู่กับเราเจริญไปเรื่อยๆ เพราะเรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมไป ทุกสิ่ง
ทุกอย่างไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเราได้ แม้แต่ร่างกายของเรานี้ เราก็ควบคุม
บังคับเขาไม่ได้ ก็ดูแลไปได้ในระดับหนึ่ง เช่นพาเขารับประทานอาหาร พาเขาไปทำธุรกิจ
ต่างๆ แต่เวลาที่เขาเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ เราไม่สามารถที่จะหยุดเขาได้ หรือเวลาที่เขาแก่ หรือ
เวลาที่เขาตาย เราไม่สามารถห้ามเขาได้ เพราะเขาเป็นอนัตตา เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ เป็น
อนัตตาหมด ลากยศสรรเสริญสุขนี้ก็ เป็นอนัตตา ลากนี้ไม่ใช่ของเรา วันดีคืนดีมันก็จาก
เราไปได้ หรือวันดีคืนดีเราก็จากเขาไปได้

อันนี้ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เวลาที่เกิดการพลัดพรากจากกันจะไม่เสียหลัก จะไม่
ทุกข์ จะสบาย อยู่กับการสูญเสียได้อย่างไม่สะทกสะท้าน นี่คือการเจริญปัญญา ปัญญา
นี้ก็อย่างที่พูดไว้มี ๓ ระดับ **ปัญญา**ระดับแรกเรียกว่า **ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง
สุดมยปัญญา** เพราะเราไม่มีปัญญาในตัวเรา ที่เราไปโรงเรียน ไปเรียนหนังสือ ก็เพราะว่า

เราไม่มีความรู้ไม่มีปัญญา เราก็ต้องไปเรียนรู้จากผู้อื่น แต่การไปโรงเรียนนี้ มันเป็นการไปเรียนรู้ทางโลก ไม่ได้เรียนรู้ทางธรรม ถ้าอยากจะเรียนรู้ทางธรรม ก็ต้องมาฟังเทศน์ ฟังธรรม หรือมาอ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ต่างๆ เราก็จะได้มีความรู้ ว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากต่างๆของเรานั่นเอง และการที่จะดับความทุกข์ต่างๆได้ เราก็ต้องมีสติเพื่อให้เกิดสมาธิ และเมื่อเราเกิดสมาธิแล้ว เราก็จะสามารถใช้ปัญญาที่เราวิเคราะห์อยู่ อย่างไม่ลืม ก็สามารถเอามาใช้ได้เลย เช่นเวลาเราสูญเสียบุคคลที่รักไป หรือสิ่งที่รักไป ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วเรามีสมาธิ จิตของเราจะรู้สึกเฉยๆ เพราะมีอุเบกขานั่นเอง แต่ถ้าไม่มีสมาธินี้ จิตจะแกว่งทันที จะแกว่งไปทางดีใจ แกว่งไปทางเสียใจ ได้อะไรมาก็ดีใจ พอเสียอะไรไปก็จะเสียใจ ก็ต้องพยายามตอนต้นก็ต้องฟังก่อน อย่างวันนี้มาฟังเพื่อจะได้รู้ธรรมต่างๆ ว่าจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง ต้องเจริญอะไรบ้าง ต้องเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ แล้วก็ได้สมาธิแล้วก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งปวง เพื่อให้รู้เห็นว่า สิ่งต่างๆนี้เขาจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีการจากเราไป ถ้าเรารู้เราไม่ลืม เวลาเขาจากเราไป เราก็จะไม่เสียใจ ถ้าเรามีอุเบกขาที่เกิดจากการนั่งสมาธิ ถ้าไม่มีอุเบกขา ต่อให้เราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอเกิดเวลาสูญเสียขึ้นมา ก็ทำใจไม่ได้ แต่ก็ยังจะดีกว่าคนที่ไม่พิจารณาเลย อาจจะไม่เสียหลักไปแค่ชั่วโหม่งสองชั่วโหม่งหรือวันสองวัน แต่ถ้าคนไม่มีสติไม่มีสมาธิไม่มีปัญญาเลยนี้ บางทีเสียสติไปเลย เพราะการสูญเสียสิ่งที่รักบุคคลที่รักนี้ มันสุดแสนจะทรมานใจ บางคนนี้ใช้เวลาเป็นปีกว่าจะยอมรับกับสภาพที่เสียไปได้

นี่คือเรื่องของสติ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของธรรมทั้งหลาย ถ้ามีสติแล้วก็จะสามารถนั่งสมาธิได้ ฉะนั้นเวลาจะนั่งสมาธิ ก่อนจะมานั่งนี้ต้องฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ให้ควบคุมใจให้อยู่กับอารมณ์เดียว อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับร่างกาย การที่จะทำอย่างนี้ได้นี้ ต้องอยู่แบบนักบวชเท่านั้นแหละ เพราะว่าถ้าอยู่แบบฆราวาสญาติโยมนี้ จะมีภารกิจการทำงานต่างๆ มีเรื่องราวต่างๆ ให้มาคิดอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะไม่ตั้งมั่นอยู่กับเรื่องเดียว ถ้าอยากจะได้สติ ต้องไปปลีกวิเวก อยู่แบบพระปฏิบัติ ท่านไปอยู่ในป่าในเขา พระพุทธเจ้าท่านก็ออกจากวังไป แล้วก็ไปเจริญสติ เพื่อให้ได้สมาธิ หลังจากได้สมาธิแล้ว ก็ใช้ความสามารถของพระองค์เอง พิจารณาหาสาเหตุว่าความทุกข์ใจนั้นเกิดจากอะไร ในที่สุดก็ทรงค้นพบพระ

อริยสัจ ๔ พบว่าความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก ๓ ประการ ความอยากในรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความอยากให้มันเจริญ ให้ทุกสิ่งที่เรารักเราชอบมันเจริญ และความอยากให้สิ่งที่เราไม่รัก สิ่งที่เรารักไม่ให้เสื่อม อันนี้เรียกว่า ภวตัณหา วิภวตัณหา พอทรง เห็นแล้ว พระองค์ก็เลยทรงหยุดตัณหาต่างๆ เพราะว่ามันไม่มีความสำคัญกับจิตที่มี อุเบกขา จิตที่มีความสุข จิตที่มีอุเบกขามีความสุขนี้ ไม่ต้องมีอะไรก็ได้ นี่คือการเจริญ สติ ถ้ามีสติควบคุมจิตไม่ให้คิดล่องไปลอยมาได้ ให้ตั้งอยู่ในปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ เวลานั่งสมาธิ มันก็จะไม่ล่องไปลอยมา มันจะไม่ฟุ้ง แล้วมันก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย

เมื่อเข้าสู่ความสงบแล้ว ก็พยายามทำบ่อยๆ ให้มันอยู่นานๆ เพราะว่าทำครั้งสองครั้งนี้ มันยังไม่พอ ต้องพยายามทำให้มันมีอยู่ตลอดเวลาเลย เรียกว่าสมาธิไม่เสื่อม ออกมาจากสมาธิ ก็จะมีอุเบกขาประคับประคองใจไปเรื่อยๆ ถ้ามีอุเบกขาประคับประคองใจไป ก็สามารถพิจารณาปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาความเสื่อมของสิ่งต่างๆ แล้วก็จะสามารถปล่อยวางความอยากต่างๆได้ อันนี้ก็คือเรื่องของปัญญา ปัญหานี้ต้อง พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะเวลาที่เราไม่พิจารณานี้ ก็เลสมันจะมาพิจารณาแทนทันที ถ้าเราไม่พิจารณาถึงความเสื่อม ไม่พิจารณาอนิจจังทุกขังอัตตา ก็เลสมันจะมาให้เรา พิจารณาอนิจจัง สุขัง อัตตา เห็นอะไรก็ว่ามันเที่ยงแท้แน่นอน เห็นอะไรก็เป็นความสุข เห็นอะไรก็คิดว่าเป็นของเรา ถ้าเราไม่พิจารณาบั้นมันจะกลับไปทางนั้นทันที เพราะมันคิด อย่างนี้มาไม่รู้กี่ล้านชาติแล้ว ดังนั้นการที่จะหยุดความคิดแบบนั้น เราก็ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ คิดอยู่กับไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ คิดอยู่กับบอสุภะอยู่เรื่อยๆ คิดอยู่กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา อยู่เรื่อยๆ ถ้าเราคิดอยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะไม่หลงไม่ลืม แล้วเราก็จะปล่อยวางความทุกข์ ต่างๆ ปล่อยวางความอยากได้ แต่ถ้าเราไม่พิจารณา เตียวเราจะไปอยากให้มันเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา พอไม่เป็นก็จะเครียดจะทุกข์ขึ้นมา

นี่คือเรื่องของสติที่มีความสำคัญต่อธรรมทั้งปวง ถ้ามีสติแล้วก็มีสมาธิตามมา ถ้ามีสมาธิแล้วก็มีภาวนามยปัญญาตามมา คือ**ปัญญาที่ได้จากการฟัง กับปัญญาที่ใคร่ครวญพิจารณานี้ ยังไม่มีกำลังพอที่จะหยุดตัณหาความอยากได้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา** มีสมาธิ แล้วก็มีปัญญาคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของ

เรา เป็นของไม่เที่ยง มีเกิดแล้วต้องมีดับ ถ้ามันมีอยู่คู่กับใจนี้ มันจะหยุดค้นหาความ
อยากได้หมด แต่ถ้ายังเกิดความอยากก็แสดงว่าเปลว ไม่ได้พิจารณา อนิจจังทุกขัง
อนัตตา ก็เกิดเกิดความอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยู่ไปนานๆ เป็นของเราไปนานๆ ให้ความสุข
กับเราไปนานๆ พอเขาไม่ให้ความสุขกับเรา ก็จะทุกข์ทรมานใจ

นี่คือเรื่องของการมีสติ เพื่อให้มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิ ก็จะพิจารณาทางปัญญาได้ เพราะถ้า
ไม่มีสมาธิจิตจะหิวกับอารมณ์ต่างๆ หิวกับรูปเสียงกลิ่นรส หิวกับลาภยศสรรเสริญ จะ
ไม่สามารถตั้งมาพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ จะไม่สามารถตั้งมาพิจารณาอสุภะ จะ
ไม่สามารถตั้งมาพิจารณาอาหาเรปภิกขุสัญญาได้ จะพิจารณาทางตรงกันข้าม อาหารที่
ไหนเอร็ดอร่อย ร้านไหน จะคิดไปอย่างนั้น ที่เที่ยวที่ไหนน่าไป ที่ไหนดี ถ้ามคนนั้นถ้าม
คนนั้น ได้อะไรมาแล้วนี้ ต้องอยู่กับเราไปเสมอ อันนี้เป็นความคิดไปในทางตัณหาภิเลส ที่
จะทำให้เราต้องทุกข์เวลาที่มันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด **แต่ถ้าเราหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ ถ้า
เรามีสมาธินี้ จิตจะไม่มีอารมณ์หิวโหยกับเรื่องราวต่างๆ ก็จะสามารถพิจารณาไตร
ลักษณ์ได้ พิจารณาอสุภะได้ พิจารณาอาหาเรปภิกขุสัญญาได้ ก็จะสามารถที่จะละ
ตัณหาต่างๆ ละกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาได้** เมื่อละตัณหาทั้ง ๓ ได้ กิจ
ในทางพระพุทธศาสนาก็มีวันสิ้นสุด **วุธิตัง พรหมจรรย์** กิจในพรหมจรรย์นี้ได้ถึงที่สุด
แล้ว ไม่เหมือนกิจทางโลกนี้ ทำให้ไปทำมากเท่าไร ก็ยังมีกิจให้ทำอยู่เรื่อยๆ ทำไปต้อง
ถึงกับไม่สามารถจะทำได้ เช่นแก่หรือตายไปเท่านั้นถึงจะหยุดทำ เพราะค้นหาความ
อยากมันทำให้อยู่เฉยๆไม่ได้ ทั้งๆที่มีลาภยศสรรเสริญสุขอยู่เต็มที่แล้ว แต่มันไม่มี
ความสุข มันไม่มีความอิ่ม มันเลยต้องหาอะไรทำ เพราะคิดว่าได้ทำแล้วมันจะทำให้มี
ความสุข อย่างน้อยมันก็จะรับความหงุดหงิด ที่เกิดจากความอยากได้ ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ
ไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ากำจัดความอยากทั้ง ๓ หมดไปได้นี้ จะไม่มีอะไรมากระตุ้น ไม่มี
อะไรมาผลักดัน ให้ไปทำอะไรอีกต่อไป

ถ้าทำก็ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อย่างพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ต่างๆ หลังจากที่ท่าน
ได้กำจัดตัณหาความอยากให้หมดไปจากใจของท่านแล้ว ท่านก็เอาเวลาที่เหลืออยู่นี้ มา
เผยแผ่สั่งสอนธรรมะ แต่ท่านไม่ได้ทำด้วยความอยาก คือมีคนมาฟังก็สอน ไม่มีคนมา

ฟังก็จะไม่ไปติดป้ายติดประกาศ ว่าใครอยากจะทำมาฟังได้ อันนี้จะไม่ฟัง เพราะใจของท่านไม่มีความอยากได้อะไรเป็นสิ่งตอบแทน ถ้ายังมีความอยากมีอะไรเป็นการตอบแทน ก็อยากจะให้คนมาฟังเทศน์ เพราะเวลาคนมาฟังเทศน์ก็จะได้มาทำบุญนั่นเอง แต่สำหรับผู้ที่ท่านเสร็จกิจแล้วนี้ กิจที่ท่านทำนี้ ไม่ได้เป็นกิจเพื่อที่จะสร้างลาภยศสรรเสริญสุข เป็นกิจที่สงเคราะห์โลก เป็นกิจที่เมตตาต่อโลก ถ้าพระพุทธรูปเจ้าครูบาอาจารย์ต่างๆนี้ ถ้าท่านไม่แสดงธรรมนี้ พวกเราก็จะไม่มีความรู้เรื่องราวต่างๆของธรรมะได้เลย เราก็จะถูกความหลงหลอก ให้ไปหาลาภยศสรรเสริญสุข เหมือนกับคนที่เขาไม่เคยฟังเทศน์ฟังธรรม เขาจะมุ่งไปที่การหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ต้องมีความทุกข์ตามมา เพราะว่ามันจะต้องมีวันสิ้นสุด มีวันเสื่อม มีวันหมด

ดังนั้นพวกเราถือว่าเป็นพวกที่มีวาสนามีบุญ ที่ได้มาเจอคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ที่จะสามารถนำพาชีวิตของเรา ให้ไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไปสู่การสิ้นสุดของการทำกิจต่างๆได้ จะอยู่เฉยๆอย่างมีความสุข อย่างมีความสบาย จะไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ เหมือนกับข้าราชการที่สิ้นเดือนกันยายนี่ ต้องเกษียณอายุ เคยไปทำงานทุกวัน พอ ๑ ตุลาคมนี้ ไม่มีงานให้ทำแล้ว อยู่เฉยๆก็หงุดหงิดรำคาญ เคยมีลูกน้องบริษัทบริวาร คอยมาให้บริการให้มีความสุข ก็จะไม่อยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นคนที่เป็นปฏิบัติธรรมควบคู่กับการทำงานทางโลก พองานทางโลกหมดไป ก็หันมาทำงานทางธรรมต่อได้เลย ก็จะไม่หงุดหงิด เพราะว่าจะมีงานให้ทำ และเป็นงานที่จะนำไปสู่การไม่หงุดหงิดอย่างถาวร นี่ก็คือเรื่องของธรรมของพระพุทธรูปเจ้า ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้พวกเราพยายามเจริญกันให้มากๆ ก็คือสติ เจริญสติด้วยความวิริยะ ความอุตสาหะพากเพียร ถ้าขี้เกียจไม่มีวิริยะก็จะไม่สามารถเจริญสติได้ ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ได้ เพราะการดับทุกข์นี้ ต้องเกิดจากการมีวิริยะ มีความพากเพียรนั่นเอง พากเพียรทำอะไร พากเพียรเจริญสติ พอได้สติ ก็เจริญสมาธิ พอได้สมาธิ ก็เจริญปัญญา พอได้ปัญญา ก็จะได้วิมุตติ ได้มรรคผลนิพพานขั้นต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุด

จึงขอให้พวกเรา จงมีความยินดีที่ชาตินี้ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา และขอให้พยายาม
ตัดดวงโอกาสอันเลิศอันประเสริฐนี้ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ การแสดงก็พอสมควร
แก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม ผมกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย เกี่ยวกับการเรียน สิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็พยายาม
สวดมนต์ นั่งสมาธิเล็กน้อย แต่จะเน้นหนักกับสวดมนต์ ปรากฏว่าความคิดใน
ทุกขณะ แม้แต่ตอนเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย ก็จะมีภาพต้นไม้โพธิ์ใหญ่ปรากฏ
ขึ้น ซึ่งผมกลัวมาก ควรทำอย่างไรครับ

ตอบ ไม่ต้องไปกลัวหรอก มันไม่มีอะไร ไม่ต้องไปสนใจ ให้พิจารณาว่าเป็นอนิจจังทุก
ขันธ์ตาไป มันไม่มีสาระอะไร ก็ไม่ต้องไปกลัวมัน อย่าไปสนใจ เราก็สวดมนต์
ไปหรือพุทโธไป เต็มวันก็หายไปเอง

ถาม ได้ฟังเทศน์ของหลวงตามหาบัว ไม่แน่ใจว่าจับใจความถูกหรือไม่ ท่านว่าให้เอา
อริยสัจฆ่าอริยสัจ หมายความว่าอย่างไรคะ

ตอบ อริยสัจมันมี ๒ พวก พวกที่สร้างความทุกข์ กับพวกที่ดับความทุกข์ ท่านก็บอก
ให้เอาอริยสัจที่ดับความทุกข์นี้ มาฆ่าอริยสัจที่สร้างความทุกข์ อริยสัจที่สร้าง
ความทุกข์ก็คือตัณหาความอยาก อริยสัจที่จะฆ่าตัณหาก็คือมรรค ๘ นี้เอง ท่าน
คือลาวนา

ถาม ดิฉันมีแฟนซึ่งยังไม่ได้แต่งงานกัน เขาประสบอุบัติเหตุ มีผลกระทบต่อสมอง
ช่วยเหลือตัวเองได้แต่ไม่สามารถกลับมาเป็นปกติ ดิฉันก็ไปเยี่ยมดูแลเขา ดิฉัน
ทุกข์มากเพราะต้องเจอปัญหาอุปสรรคด้าน ตัวดิฉันเองก็ยังไม่รอด ถ้าดิฉันจะ
ถอยออกมาจากแฟนจะผิดไหมคะ

ตอบ ถ้าเราไม่ได้สัญญาว่าจะอยู่กับเขาไปตลอดก็คงไม่ผิด แต่ถ้าเราให้คำมั่นสัญญาว่า
จะอยู่กันไปจนวันตาย อันนี้ก็แสดงว่าโกหก

ถาม หลวงพ่อกล่าวว่า นรกหรือสวรรค์คือสภาพของจิตใจ ไม่ใช่สถานที่นั้น แต่ที่มีครูบาอาจารย์ได้เคยกล่าวไว้ว่า ไปเที่ยวดูนรกและสวรรค์ นั้นหมายความว่าอย่างไรคะ และหลวงตามหาบัวก็เคยเล่าว่าท่านเคยไปเที่ยวเมืองผี นั้นหมายความว่าอย่างไรคะ

ตอบ ก็เที่ยวในจิตของเราแหละ จิตของเราที่จะพาเราไปท่องเที่ยวในโลกทิพย์ มันไม่ได้อยู่ที่โลกที่เราอยู่ โลกที่ร่างกายนี้อยู่ ไม่มีหาไม่ได้ จะหาสวรรค์หานรกจากในโลกนี้ไม่ได้ เพราะสวรรค์นรกนั้นมันอยู่ที่ใจ แล้วที่มันไปนี้ มันไปแบบนิมิตพาไป เป็นเรื่องเป็นราวพาไป เท่านั้นเอง

ถาม ผมเป็นคนมีจิตใจอ่อนแอ ทำงานก็มักจะไม่จริงจังกับเรื่องอะไรเลย เวลามีสมาธิหรือทำงานหนักๆ ก็ารู้สึกไม่อยากทำ เวลานั่งสมาธิก็นั่งนานๆเหมือนคนอื่นไม่ได้ บางครั้งก็ท้อ เวลาเห็นคนอื่นทำได้หมดแต่ตัวเองทำไม่ได้ ถึงขั้นอยากเลิกฝึกปฏิบัติ มีวิธีภาวนาอย่างไรให้ไม่อ่อนไหวต่อคำพูดคนอื่น ไม่เกี่ยงงานที่ทำ และหากรู้สึกที่ตัวเองปฏิบัติธรรมได้ไม่เท่าคนอื่น ควรทำอย่างไรครับ

ตอบ เราต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ เพราะถ้าเรามีสติแล้วใจของเราจะมั่นคง แล้วเราจะไม่รู้สึกเสียใจ หรือว่าน้อยเนื้อต่ำใจ เวลาเราเห็นคนอื่นเขาดีกว่าเรา เก่งกว่าเรา ก็ให้เราทำความเข้าใจว่าเขาทำมากกว่าเรา ถ้าเราอยากจะเก่งกว่าเขา เราก็ทำให้มากกว่าเขา มันอยู่ที่เหตุ เหตุคือการกระทำ การเจริญสติ ถ้าอยากจะเก่งกว่าเขา ก็พยายามเจริญสติอยู่เรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวต่อไปก็จะเก่งกว่าผู้อื่นได้

ถาม ผมเคยบวชเป็นสามเณร ไม่มีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเลย แต่ก็ฝึกสมาธิตามหนังสือ กำหนดลมหายใจพุทโธ ประมาณ ๓ - ๔ วัน ทำสมาธิก่อนนอน กำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ แล้วก็เกิดเหมือนจมดิ่งลงลึกไป เหมือนหิ้งหินลงเหว รู้สึกเย็นแผ่ซ่านไปทั้งตัว อย่างมีความสุขตลอดคืน ทำให้ผมติดใจอยากได้แต่ความสุขนั้น วันต่อมาผมทำสมาธิมุ่งเอาความสุขเย็นนั้น ก็ไม่เป็นเหมือนเดิมอีกแล้ว สมาธิสามารถกลับมาได้อีกหรือไม่ครับ มีวิธีหรือไม่ครับ

ตอบ เราต้องไปทำเหตุที่ทำให้เกิดสมาธิคราวที่แล้ว อย่าไปดูผล อย่าไปอยากได้ผล เพราะความอยากได้ผลที่เกิดขึ้นในอดีตนี้ มันไม่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดผลขึ้นมา เราก็ต้องกลับไปทำเหตุที่เราทำ แล้วทำให้เราได้สมาธิขึ้นมา ถ้าเราจำได้เราก็ทำไป น่าจะจำได้ เพราะว่าเราทำอะไรเราก็ต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา กลับไปทบทวนที่เหตุว่าคราวที่แล้วนั้นอย่างไร มีสติจดจ่ออย่างไร ถึงได้ความสงบ คราวนี้หนึ่งมีสติเหมือนคราวที่แล้วหรือเปล่า หรือมีแต่ต้นเหตุความอยากให้มีมันสงบ ถ้ามีความอยากให้มีมันสงบนี้ไปจนวันตายมันก็จะไม่สงบ เพราะเหตุที่ทำให้มันสงบไม่ใช่ความอยาก แต่เหตุที่ทำให้มันสงบก็คือสติ นี้เราต้องกลับมาทบทวนสติของเรา สร้างสติขึ้นมาใหม่ อย่าไปคิดถึงผล ผลมันจะเกิดต่อเมื่อมีเหตุ

ถาม ตอนนี้มีกระแสต่อต้านหนังสือเรื่องอาบัติ จากพระและองค์กรพุทธ หลังจากที่ได้ดูตัวอย่างหนัง ซึ่งเป็นหนังเกี่ยวกับพระ ในเรื่องเล่าถึงเณรที่ถูกพ่อจับบวชเพราะเกเร แต่แล้วก็มาเจอโยมผู้หญิงรุ่นราวคราวเดียวกัน ในตัวอย่างมีภาพเณรเตะเข่าต่อตัวกัน มีพระจับกลุ่มเสพอบายมุข ซึ่งเหตุผลที่คัดค้านหนังเรื่องนี้ บอกว่าเป็นหนังที่ไม่จรรโลงพระพุทธศาสนา จะยิ่งทำให้คนดูที่ไม่ชอบศาสนาพุทธอยู่แล้วต่อต้าน ส่วนอีกฝ่ายก็บอกว่าเป็นการสร้างจากเรื่องจริง นำเสนอความจริงในสังคม เพราะพระที่ไม่ดีก็มีให้เห็นทั่วไปในสังคม ส่วนจะทำให้คนดูเสื่อมศรัทธาหรือไม่ อยู่ที่วิจารณ์ฐานคนดู ถามว่า ถ้าในฐานะคนทำสื่อ เรื่องราวที่ไม่ดีขององค์กรศาสนา เราควรตีแผ่เพื่อให้เกิดการแก้ไข หรือแก้ปัญหาใหม่คะ ส่วนอีกฝ่ายอย่างองค์กรพุทธหรือพระ ควรทำอย่างไรคะ

ตอบ คือเราทำส่วนของเราก็พอ ส่วนคนอื่นนี่ไม่ต้องไป เพราะว่าเราไม่สามารถที่จะไปสั่งไปบอกเขาได้ เราทำส่วนของเรา ถ้าเราคิดว่าเราทำอะไรดี ๆ ได้ก็ทำไป

ถาม ฟังเทศน์ของหลวงพ่อกัณฑ์หนึ่ง พูดถึงเรื่องรถเข็น ใจเราใช้ร่างกายหาความสุข จนชิน แล้วไม่ยอมเข้าหาความสุขภายในใจ เหมือนคนเจ็บป่วยที่พึ่งรถเข็นตลอด ทั้งที่พอเดินได้ก็ไม่เดิน ฟังแล้วรู้สึกว้าวุ่น ทุกวันนี้เป็นเหมือนที่หลวงพ่อกัณฑ์จริงๆ คิดว่าถ้าเป็นอย่างนี้ คงต้องไปเกิดแล้วเกิดอีก เพราะยังเลี้ยงร่างกายอึด

หมี่พื้มันอย่างสุขสบาย แต่ใจกลับแห้งแล้งเป็นขอทาน พอคิดอย่างนี้ได้ แทนที่จะยึดมีกำลังปฏิบัติแบบห่มสุดตัว แต่มันก็ยังทำไม่เต็มที่อยู่ที่ใจ ลึกๆมันยังหวนความสุขทางร่างกายอยู่ ยังไม่มีความอดทนพอที่จะทนลำบากกาย ก่อนเข้าสู่ความสุขทางใจ ขอหลวงพ่อเมตตาให้อุบายเสริมแรงในการปฏิบัติด้วยค่ะ

ตอบ ก็พยายามฝึกสตินี้แหละ ถ้าเรามีสติเราก็จะได้ผลจากการปฏิบัติ แล้วพอเรา ได้ผลแล้ว เราก็จะมีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นไปเอง ถ้าไม่มีสติแล้ว จะไม่มีวันที่จะเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติได้ ฉะนั้นอย่าไปคิดให้ฟุ้งซ่าน ให้มาทำ ใจให้สงบ หยุดคิดเสีย จิตเราจะเจริญ อยู่ที่การหยุดคิด ไม่ได้อยู่ที่การคิด ฟุ้งซ่าน ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้ง ไม่เกิดประโยชน์อะไร เรามาหยุดคิดดู ลองใช้พุทโธๆหยุด มันดู แล้วเราจะได้พบกับความสงบ ความสุข

ถาม หนูตั้งใจไว้ว่า จะมาวิเวกที่วัดทุกเดือน พอมาครั้งนี้ใจหนูกลับรู้สึกไม่ตื่นตื่นที่จะ มาปฏิบัติที่วัด กลับรู้สึกเฉยๆ ทั้งที่ได้มาอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ อยู่ในที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติ และช่วงที่อยู่วัดนั้นก็โดนกิเลสเล่นงานฟุ้งซ่าน เวลานั่งสมาธิเดิน จงกรมก็ไม่สงบเหมือนครั้งก่อนๆ แถบระยะเวลาที่นั่งเดินก็ใช้เวลาสั้นลง แต่อาศัยทำบ่อยๆ ทำทั้งที่ฟุ้งซ่าน ถามหลวงพ่อกว่า อาการแบบนี้เป็นเพราะ หนูยังไม่ ถึงจุดที่จิตรวมเป็นอัปนาหะใช้ไหมคะ ถึงทำให้ไม่มีความรู้สึกตื่นตื่นยินดีกับการ ปฏิบัติ ไม่มีฉันทะ แต่ทำเพราะต้องทำ และจะแก้อาการเหล่านี้ได้อย่างไรคะ เพราะ หนูอยากขยันปฏิบัติ อยากปฏิบัติให้มากๆ แต่คราวนี้ใจมันไม่ไป

ตอบ ก็พยายามเจริญสติ ถ้าได้สติแล้วมันไปเอง มันอยู่ตรงนั้นนะ แล้วจากมีสติมันก็ สงบ สงบมันก็มีความสุข มันก็จะมีฉันทะวิริยะตามมา แต่ถ้าไม่มีสติมันก็ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านแล้วมันก็ไม่ไ้ผล มันก็คิดไปหงุดหงิดกับการปฏิบัติของตน ก็เลยไม่เกิด ประโยชน์อะไร ถึงบอกว่าสตินี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด พยายามควบคุมความคิด ของเราให้ได้ หยุดความคิดของเราให้ได้ ใช้พุทโธๆนี้ ถ้าเราท่องพุทโธๆไป เดี่ยว ความคิดของเรามันก็ต้องหยุดเอง ตอนต้นมันอาจจะแข่งกับเรา ก็อย่าไปสนใจ

มัน มันจะแข่งคิดเราก็อย่าไปตามคิดมัน ให้เราตามอยู่กับพุทโธไป แล้วเดี๋ยวต่อไปมันก็จะจางหายไป

ถาม เทวดา เปรต สัตว์นรก มีรูปไหมคะ

ตอบ ก็เหมือนกับร่างทิพย์กายทิพย์ทั้งหลายนั้นแหละ จะว่ามีก็ได้ เพราะว่าผู้ที่เขาท่องเที่ยวอยู่ในโลกทิพย์เขาก็จะเห็น ร่างกายของเปรต ร่างกายของสัตว์นรก แต่มันเป็นรูปแบบเทวดา เทวดาก็มีรูปเหมือนกัน แต่จะเห็นพวกนี้ก็ต้องเห็นด้วยจิตที่มีสมาธิ ถ้าจิตไม่มีสมาธิก็จะไม่เห็น ผู้ที่มีสมาธิอย่างคุณแม่แก้ว เวลานั่งสมาธิท่านมักจะมีดวงวิญญาณที่ตายไปแล้ว มาหาท่านในสมาธิ ท่านก็บอกเวลาเขามาถึงแม้เขาจะเป็นหมูป่า แต่เวลาเขามาเขาก็มาในรูปร่างของมนุษย์ ของผู้ชาย และก็มาแสดงคารวะอะไรของเขาไป ฉะนั้นเรื่องรูปนี้มันอยู่เรื่องของจิต ที่นี้ใครเป็นผู้สร้างรูปเหล่านี้ขึ้นมา ก็ไม่สามารถที่จะตอบได้ แต่มันมี คือนิमितน์มันมี ๒ แบบ นิमितนอกก็คือผู้ที่อยู่ข้างนอกเข้ามาหาเรา เช่นเทวดา พระอรหันต์ หลวงปู่มั่น ท่านก็เคยเล่าว่า บางทีก็มีพระอรหันต์มาสนทนาธรรมมาสอนธรรมะให้กับท่านแล้วก็จะมาในรูปแบบไหนมันก็เป็นเรื่องของการเนรมิต จิตมันเนรมิตรูปร่างต่างๆได้ เท่านั้นเอง

ถาม พระอรหันต์ท่านควบคุมจิตของตนได้ตลอดเวลาเลยหรือไม่คะ

ตอบ ท่านไม่ต้องควบคุมแล้ว เพราะว่าท่านทำลายเหตุที่จะมาสร้างปัญหาให้หมดไปแล้ว เหมือนกับคนที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วไม่ต้องกินยา ไม่ต้องใช้สติ ไม่ต้องใช้สมาธิ ไม่ต้องใช้ปัญญา

ถาม พระอาจารย์ว่า ในยามปกติจิตเราก็ยังไม่ถูกฝึกให้ควบคุมได้ จิตจะทำงานต่างๆไปตามอำนาจของกิเลส แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกควบคุมจิตของเรา ให้อยู่ภายใต้คำสั่งของเราใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ควบคุมความคิดของเรา เบื้องต้นให้มันหยุดคิดก่อน แล้วพอมันหยุดคิดได้แล้ว เราก็สั่งให้มันคิดไปในทางที่ดี ให้คิดไปในทางมรรคผลนิพพาน ตอนนั้นมันคิดไปในทางเวียนว่ายตายเกิด คิดไปในทางตัดหาทั้ง ๓ มันก็เลยไปเวียนว่ายตายเกิด พอเราสามารถควบคุมความคิดให้มันหยุดคิดได้ มีสมาธิแล้ว ที่นี้เราก็สามารถสอนให้มันคิดไปในทางมรรคผลนิพพานได้ ให้มันละตัดหาความอยากต่างๆได้

ถาม ร่างกายมีทุกขเวทนา เป็นปกติของมัน แล้วอย่างนี้จิตก็คิดดีชั่วได้ เรามองว่ามันเป็นปกติบ้างไม่ได้หรือคะ

ตอบ คือถ้ามันชั่วมันก็จะทำให้เราทุกข์วุ่นวายใจ ความคิดที่ไม่ดีมันก็เหมือนกับเชื้อโรค เรามีเชื้อโรคเราก็ต้องกำจัดมัน เพราะเราไม่ยากที่จะเจ็บไข้ได้ป่วยจากเชื้อโรค ความคิดไปในทางกิเลสตัดหา มันก็เป็นความคิดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับเรา เราก็ต้องหยุดมันให้ได้ ทำลายมันให้ได้ แล้วคิดไปในทางธรรม เพราะการคิดไปในทางธรรมนี้ มีแต่ความสุข

ถาม จริงๆแล้วร่างกายมีแต่ทุกขเวทนาหรือคะ ไม่มีสุขเวทนาเลยหรือคะ เช่นนอนบนฟูก กินอาหารอร่อย ใส่เสื้อผ้าเนื้อละเอียด มันก็ทำให้เราสุขสบายกายไม่ใช่หรือคะ

ตอบ ก็ใช่ ไม่ได้บอกว่ามันทุกข์อย่างเดียว เวทนานี้มันมี ๓ มีสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ที่เป็นปัญหากับพวกเราก็คือ ทุกขเวทนา พอเจอทุกขเวทนาจึงเดินผ่านไปเลยนั้นแหละ เราต้องมาปฏิบัติกับทุกขเวทนาให้ได้ อยู่กับมันให้ได้ ด้วยการทำให้ปล่อยวาง ให้เฉยกับทุกขเวทนาให้ได้ วิธีที่จะปล่อยวางได้ เบื้องต้นก็ให้ใช้พุทธรูปนี้แหละ พอเวลาเกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายก็พุทธรูปไป แล้วมันจะลดความเจ็บปวดภายในใจลงไป การภาวนานี้ไม่ได้ไปลดความเจ็บปวดทางร่างกาย แต่จะลดความเจ็บปวดทางใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บปวดของร่างกาย พอเราหยุดความเจ็บปวดของทางใจได้แล้ว ความเจ็บปวดทางร่างกายนี้ มันจะมี

นิดเดียว มันจะรู้สึกไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด อันนี้ขั้นแรก ขั้นที่ ๒ ก็ให้พิจารณา ด้วยปัญญา ว่าเวทนามันก็อย่างนี้ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็สุข เวทนาแล้วเดียวก็ทุกข์เวทนา เดียวก็ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ก็เหมือนฝนฟ้าอากาศนี้ เดียวก็ตกเดียวก็ไม่ตก แต่เราทำไม่อยู่กับฝนฟ้าอากาศได้ ก็เพราะว่าเราไม่มี ความอยากกับเขา เราอยู่ตามสภาพได้ อันนี้ก็เหมือนกัน เวทนาทั้ง ๓ นี้ ถ้าเรา ฝึกจิตเราได้ มีสติ ควบคุมบังคับจิตของเราได้ เราก็จะสามารถอยู่กับทุกข์เวทนา ได้ ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา คือเราไปห้ามเขาไม่ได้สั่งเขา ไม่ได้ มีทางเดียวเท่านั้นก็คือปล่อยเขาไป เขาจะเจ็บก็ปล่อยเขาเจ็บไป แต่ถ้าใจ ของเราไม่มีความอยากแล้วมันจะไม่เจ็บ มันจะเจ็บเพียงนิดเดียว เจ็บที่ร่างกาย แต่ไม่เจ็บที่ใจ

ถาม เวลาท่านอาจารย์พูดเรื่องสติ ท่านอาจารย์พูดง่ายๆ แต่เวลาทำมันไม่่ง่ายอย่างนั้น

ตอบ ก็มันไม่่ง่ายเพราะเราไม่ทำ ถ้าเราทำมันก็ง่าย ลองพุทโธไปดูสักวันสิ วันนี้จะเอา พุทโธเป็นหลัก จะไม่คิดเรื่องอะไร สู้กับมันไป เผลอเมื่อไหร่พอรู้สึกตัวก็กลับมา พุทโธๆไป เหมือนกับชักเย่อกับมัน นี่ไม่มีสู้กับมันเลย พอพุทโธได้ ๒ - ๓ คำ หายไปแล้ว เลิกแล้ว ทำไปเถอะ มันไม่ยากหรอก การบริกรรมพุทโธ ยาก ตรงไหน ไข้ไหม เราคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดได้ทั้งวัน ไม่เห็นยากเลย พอให้มาคิด พุทโธๆนี้ คิดไม่ได้ มันก็ความคิดเหมือนกัน แต่เป็นความคิดที่จะทำให้ใจสงบ เราชอบคิดที่ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ต้องพยายามเวลาน้อยลงไปเรื่อยๆ ทำได้ ทุกคนทำได้ ขอให้ทุ่มเท เราไม่มีความพยายามกัน ทำวันละนิดหน่อย พอแล้ว ไม่ไหวแล้ว เลิก

กัณฑ์ที่ ๔๗

ฟังธรรมจากผู้บรรลุธรรม

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

เป้าหมายของชาวพุทธเรา ก็คือการได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุ แล้วได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ชาวพุทธเรา เป้าหมายของพระพุทธานุศาสนของ พุทธศาสนิกชนนี้ ก็คือการบรรลุอริยมรรคอริยผล ที่ไม่มีในศาสนาอื่น ศาสนาอื่นนี้สอน ให้ได้ไปสู่สวรรค์ชั้นต่างๆ ไปสู่สวรรค์ชั้นเทพ ไปสู่สวรรค์ชั้นพรหม แต่ไม่มีศาสนาใดที่ สอนให้ไปสู่สวรรค์ชั้นอริยมรรคอริยผล สวรรค์ของพุทธศาสนานี้ เป็นสวรรค์ระดับที่ เรียกว่าเหนือโลก คือโลกุตระ เป็นสวรรค์ที่ไม่เสื่อม เป็นสวรรค์ที่ไม่มีวันที่จะกลับมาติด อยู่กับโลกของการเวียนว่ายตายเกิด แต่สวรรค์ระดับเทพสวรรค์ระดับพรหมนี้ เป็น สวรรค์ระดับโลกียะ เป็นสวรรค์ระดับชั่วคราว ได้แล้วก็ต้องหมดไป แล้วก็ต้อง กลับมาเกิดแก่เจ็บตายใหม่ แต่สวรรค์ของพระพุทธานุศาสน คือ อริยผลขั้นต่างๆ เช่น โสดาปฎิผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผลนี้ เป็นผลที่ได้แล้วจะไม่มีวัน เสื่อม จะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด คือขั้นอรหัตผล ชั้นโสดาปฎิผลนี้ ยัง ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ชั้นสกิทาคามีผลยังติดอยู่ กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่เพียงชาติเดียว ในชาติของมนุษย์ในกามภพ ส่วน อนาคามีผลนี้ก็ยังคงติดอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหมโลก ถ้าได้อรหัตผลก็จะหลุดพ้นจากสวรรค์ ของโลกียะ โลกของการเกิดแก่เจ็บตายอย่างสิ้นเชิง

นี่คือสิ่งที่พระพุทธานุศาสน จะมอบให้กับผู้มีจิตศรัทธา มีความเคารพเลื่อมใสในพระ พุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่น้อมนำเอาคำสอนนี้ไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไปปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างไม่ท้อถอย อย่างไม่หยุดหย่อน แล้วก็ปฏิบัติ เพิ่มขึ้นมากขึ้นไปตามลำดับ จนสามารถปฏิบัติได้เต็มร้อย แล้วผลที่พระพุทธานุศาสนจะ มอบให้แก่ผู้ปฏิบัติ ก็จะมีปรากฏขึ้นมาตามลำดับอย่างแน่นอน พอผลเกิดจากการปฏิบัติที่

ถูกต้อง ที่เรียกว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ บุคคลที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือสุปฏิปันโน อสุ
ปฏิปันโน ญายะปฏิปันโน สามิฉิปฏิปันโน ผู้ใดปฏิบัติได้ใน ๔ ลักษณะนี้ ก็จะได้บรรลุ
มรรคผลชั้นต่างๆอย่างแน่นอน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกับวัย เช่นไม่จำกัดว่าจะต้องเป็น
ผู้ชาย ผู้หญิงก็ปฏิบัติบรรลุได้เช่นเดียวกัน ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นผู้ใหญ่ เด็กก็บรรลุได้
ในสมัยพระพุทธกาล มีเด็กสามเณรบรรลุเป็นพระอรหันต์ แล้วมาสอนผู้ใหญ่ที่เป็นพระ
มหาเถระ นี่คือตัวอย่างเรื่องของเพศของวัย ของการเป็นนักบวชหรือเป็นผู้ครองเรือน
สถานภาพต่างๆของมนุษย์เรา ไม่ได้เป็นเหตุเป็นตัวจำกัด การบรรลุมรรคผลนิพพาน
ถ้าบุคคลต่างๆมีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยกันทั้งหมด

ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลอันใด ที่จะมาห้ามให้พวกเราที่มีจิตศรัทธาต่อพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ห้ามไม่ให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน สิ่งที่จะห้ามก็คือการไม่ได้ปฏิบัติ
ดีปฏิบัติชอบนั่นเอง คือไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้
ปฏิบัติอย่างไม่ย่อหย่อน ไม่ท้อถอย ไม่หยุด ไม่ยอมแพ้ ถ้ามีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว
ผลต่างๆ จะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใดก็ตาม จะอยู่ใน
ยุคสมัยพระพุทธกาลก็ดี จะอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ก็ดี **ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้
เป็นอกาลิก ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา ประสิทธิภาพประสิทธิผลของพระธรรมคำสอน
ไม่ได้เสื่อมไปตามกาลตามเวลา** มีประสิทธิภาพประสิทธิผลอย่างไรในสมัยที่
พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สั่งสอน ก็ยังมีประสิทธิภาพประสิทธิผลในสมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้า
สั่งสอนแล้ว แต่ยังมี**พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า** จารึกอยู่ในพระไตรปิฎกก็ดี
หรือจารึกอยู่ในหัวใจของพระอรหันตสาวกก็ดี เป็นธรรมที่สามารถที่จะนำพาผู้ที่มีการ
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **ได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน** ดังนั้นพวกเราจึงไม่มี
เหตุผลอันใด ที่จะมายับยั้งการบรรลุมรรคผลนิพพานของพวกเรา นอกจากการไม่
ปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าไม่ปฏิบัติแล้วต่อให้มีความปรารถนา ต่อให้มีศรัทธาแรงกล้าขนาด
ไหนก็ตาม ศรัทธาเพียงอย่างเดียว ความปรารถนาเพียงอย่างเดียว ยังไม่พอที่จะทำให้
เกิดผลขึ้นมา แต่ความศรัทธาที่แรงกล้าและความปรารถนาที่แรงกล้านี้ จะเป็นตัว
ผลักดันให้เกิดมีการปฏิบัติที่ถูกต้องขึ้นมา

และการที่จะเกิดศรัทธา เกิดความปรารถนาที่แรงกล้า ก็เกิดจากการได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จากปากของผู้ที่ได้บรรลุแล้ว **ธรรมที่ได้ยินได้ฟังจากปากของผู้ที่บรรลุนี้ จะมีพลาณาภาพมาก จะมีกำลังมาก ที่จะผลักดันให้ใจของผู้ฟังเกิดพลังขึ้นมา** กล้าที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ถ้าเวลาที่ยังมีความกล้าๆกลัวๆอยู่ แต่พอได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ความกล้าๆกลัวๆนี้จะเหลือแต่ความกล้าเพียงอย่างเดียว เพราะมีผู้ยืนยัน ว่าทำแล้วจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน **ดังนั้นการเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จึงเป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่ยังไม่มีศรัทธา ไม่มีความปรารถนาที่แรงกล้า** จำเป็นจะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คอยกระตุ้นให้เกิดกำลังใจขึ้นมา พอเกิดกำลังใจแล้วก็จะได้นำไปสู่การปฏิบัติ แล้วพอปฏิบัติแล้วได้เกิดผลขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดมีกำลังใจขึ้นมาในตนเอง แล้วก็จะไม่ต้องไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์เพื่อขอกำลังใจ เพราะตนเองสามารถที่จะสร้างกำลังใจขึ้นมา ด้วยการปฏิบัติของตนเอง แต่ก็อาจจะยังต้องเข้าหาอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะได้รับความรู้ต่างๆที่ยังไม่รู้ ที่จะช่วยให้การปฏิบัตินั้น เจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าปฏิบัติตามลำพังไม่มีครูบาอาจารย์ ถึงแม้จะมีกำลังใจ แต่ก็อาจจะไปติดอยู่ตามจุดต่างๆของการปฏิบัติได้ เพราะทางนี้มีกับดักอยู่หลายจุดด้วยกัน แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้ผ่านจุดต่างๆเหล่านี้มาแล้ว ท่านก็จะคอยเตือนคอยบอก เหมือนกับท่านจะไปติดป้ายไว้ตามจุดต่างๆว่า จุดตรงนี้อันตรายเหมือนกับป้ายที่ติดตามข้างถนน เวลาที่มีจุดที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยๆ เช่นทางโค้งต่างๆ จะมีเขียนป้ายให้ระมัดระวัง โค้งอันตราย ต้องลดความเร็วลง ถึงจะสามารถผ่านไปได้อย่างปลอดภัย ครูบาอาจารย์ หลังจากที่กระตุ้นให้เราเกิดกำลังใจ ให้เราได้ปฏิบัติ จนเราได้รับผลขั้นแรกๆ เราก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมาในตัวเอง ที่จะผลักดันการปฏิบัติของเรา ให้ปฏิบัติไปโดยที่ไม่ต้องมาคอยบังคับ แต่ก็ยังต้องอาศัยครูบาอาจารย์ ในการที่จะคอยเตือน คอยบอกทางที่ยังไม่เคยไปอยู่นี้ ว่าเมื่อถึงจุดนั้น แล้วควรจะทำอย่างไร เมื่อถึงทางแยกนั้นแล้วควรจะไปทางไหน **ครูบาอาจารย์นี้ยังมีความจำเป็นต่อลูกศิษย์ไปตลอด จนถึงวาระสุดท้ายของการปฏิบัติ** ถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายตายและสะดวกรวดเร็ว การมีครูบาอาจารย์นี้จะช่วยได้มาก การมีครูบาอาจารย์นี้ ไม่ได้หมายความว่า เราไม่มีความสามารถหรืออะไร ความสามารถของเรามี

อยู่ แต่ความสามารถของเรา มีไม่พอต่อการปฏิบัติในทางนี้ ในทางนี้จำเป็นจะต้องมีครูบาอาจารย์คอยบอกทางตลอดเวลา ถึงจะสามารถบรรลุได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว แต่ ถ้าได้ธรรมขั้นแรกๆแล้ว แล้วไม่สามารถมีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยสอนได้ ผู้ปฏิบัติก็ยังสามารถที่จะปฏิบัติไปได้ด้วยตัวเองอยู่ เพียงแต่ว่าจะยาก และจะใช้เวลามาก ไม่เหมือนกับมีผู้คอยเตือนคอยบอก

ผู้ใดได้เข้าสู่กระแสธรรมแล้ว คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วนี้ จะสามารถที่จะปฏิบัติไปด้วยกำลังของตนเองได้ แต่จะช้ากว่าผู้ที่ได้มีครูบาอาจารย์คอยสอนคอยกำกับอยู่ทุกเวลานาที เพราะครูบาอาจารย์ท่านเคยผ่านสถานะของเรามาแล้ว แล้วรู้ว่าเราจะติดอยู่ที่ตรงไหน ก็จะคอยเตือน คอยสอนคอยบอก ไม่ให้ติดอยู่ที่ตรงนั้น ให้ออกมา ให้มาปฏิบัติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งนี้ต่อไป อันนี้ก็ เป็น ๒ ทางเลือก คือถ้าได้เข้าสู่กระแสแล้วนี้จะมีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยเตือนคอยสอน หรือไม่ก็สามารถบรรลุได้ บรรลุถึงพระนิพพานได้ในที่สุด แต่อาจจะใช้เวลาากหน่อย เช่น ๗ ชาติเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว การจะไปถึงพระนิพพานนี้ ท่านแสดงไว้ว่าไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอนคอยบอก อาจเสร็จภายใน ๗ วันก็ได้ นี่คือการแตกต่างระหว่างการปฏิบัติธรรม หลังจากที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยช่วย คอยบอกคอยสอน ก็จะไปได้เร็วและง่ายดายกว่าไปได้ด้วยตนเอง แต่ก็ไปได้เพียงแต่ว่าจะช้าหน่อยเท่านั้นเอง นี่คือการสำคัญของการมีครูบาอาจารย์ผู้รู้จริงเห็นจริง ผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ผู้ที่เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ การได้อยู่กับท่าน จะเป็นแหล่งของการมีกำลังใจ การมีศรัทธา การมีความปรารถนา ผู้ที่ปรารถนาการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด จึงมักจะแสวงหาครูบาอาจารย์กัน เพราะว่าเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้การปฏิบัตินั้น เป็นไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วนั่นเอง

สมัยที่หลวงปู่มั่นท่านเป็นครูบาอาจารย์ จึงมีพระมุ่งไปหาหลวงปู่มั่นกันเป็นจำนวนมาก สมัยก่อนไม่มีรถราเหมือนสมัยนี้ การเดินทางท่านต้องใช้การเดิน หลวงปู่มั่นท่านจำพรรษาอยู่แถวเชียงใหม่ ลูกศิษย์ลูกหาที่อยู่ทางภาคอีสาน ทางอุบล ทางอุดร หนองคาย ขอนแก่นก็ต้องเดินธุดงค์กันไป เดินไปกราบหลวงปู่แล้วก็ขอรับฟังโอวาท แต่ช่วงที่อยู่ใน

เชียงใหม่ หลวงปู่ท่านก็ต้องการที่จะปลีกวิเวก ต้องการที่จะบำเพ็ญให้ถึงขั้นสูงสุด ท่านจึงไม่ได้รับลูกศิษย์ลูกหาเป็นกิจจะลักษณะ เจอกันที่ไหนก็สอนกันตรงนั้น พอสอนเสร็จก็แยกกันไป ท่านไม่อยากจะคลุกคลีกับใคร ไม่อยากจะยุ่งกับใคร แม้แต่หลังจากที่ท่านได้บรรลุลแล้ว ท่านก็ไม่อยากจะคลุกคลีไม่อยากจะยุ่งกับใคร อยากจะอยู่ตามลำพังตามอธยาศัย แต่ลูกศิษย์ลูกหาที่รับเข้าขอความกรุณาความเมตตา ให้ท่านได้มาโปรด ท่านจึงรับนิมนต์ จากเจ้าคุณธรรมเจดีย์ที่หลวงปู่มั่นบวชเณรให้ เคยอยู่กับหลวงปู่มั่นตั้งแต่เป็นเณร แล้วหลวงปู่มั่นก็ส่งให้ไปเรียนหนังสือ เรียนปริยัติธรรมจนได้เปรียญชั้นต่างๆ ได้สมณศักดิ์เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณ อยู่ที่อุดรธานี เป็นเจ้าอาวาสวัดโพธิสมภรณ์ ท่านก็ไปอาราธนาขอกราบเรียนเชิญให้หลวงปู่มั่น มาโปรดลูกศิษย์ลูกหาที่อยู่ทางภาคอีสาน ท่านจึงเดินทางมาแล้วก็ไปอยู่จำพรรษาอยู่ที่อุดรก่อน หลังจากนั้นก็ไปอยู่ที่สกลนคร ช่วงนั้นก็จะมีพระเณรที่เข้าไปศึกษา ไปปฏิบัติกับหลวงปู่มั่นเป็นจำนวนมาก ครูบาอาจารย์ที่พวกเรากราบไหว้ ที่เรารู้จักก็ไปศึกษาอยู่กับท่านในช่วงนั้น เช่นหลวงตามหาบัว หลวงปู่หล้า พระอาจารย์ต่างๆ อีกหลายรูปที่ไม่ได้กล่าวนามถึง แล้วได้อยู่กับท่านเพียงไม่กี่ปี ท่านก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน ได้กลายเป็นที่พึ่งของพวกเราจนถึงปัจจุบันนี้ แล้วท่านก็เปิดโอกาสรับลูกศิษย์ลูกหา ให้ได้ไปอยู่ไปศึกษาจากท่าน แล้วลูกศิษย์ลูกหาเหล่านั้น ที่ไปศึกษาไปปฏิบัติ ก็ได้บรรลุธรรมกัน แล้วก็มาเป็นครูบาอาจารย์มาสั่งสอนกันอีกทอดหนึ่ง

นี่คือเรื่องความสำคัญของการมีครูบาอาจารย์เป็นผู้นำ เป็นผู้สั่งผู้สอน เพราะจะมีผู้ที่บอกทางที่ถูกต้อง และจะเป็นผู้ที่คอยกระตุ้นคอยกระตุ้นให้ปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้ถลันถลนไปกับการกระทำอย่างอื่น ที่ไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อมรรคผลนิพพาน จะคอยเตือนคอยจุดคอยลากให้เข้าสู่ทางของการปฏิบัติ ให้ไปเดินจงกรม ให้ไปนั่งสมาธิ ให้ไปปลีกวิเวกอยู่ตามลำพัง ไม่ให้คลุกคลีกัน เวลามาทำกิจกรรม กิจวัตรที่จำเป็นก็ให้ทำอย่างรวดเร็ว และทำด้วยความมีสติ มีการสำรวมกายวาจาใจ ไม่สนใจออกไปสู่บุคคลนั้น บุคคลนี้ ด้วยการสนทนากัน ให้มีสติอยู่กับการงานที่กำลังทำอยู่ หรือให้มีสติอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง เพื่อที่จะคอยควบคุมใจไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความวุ่นวายใจ ไม่ให้เกิดกิเลสตัณหาต่างๆ เพื่อที่จะได้ไม่มาทำลายเป้าหมายของการปฏิบัติ ถ้าใจไม่

มีการคอยควบคุมอยู่อย่างใกล้ชิดตลอดเวลา เผลอไปหน่อยเดียว ก็เลสจะไหลออกมา แล้วจะมาสรางความวุ่นวายใจให้เกิดขึ้น จนจะทำให้การปฏิบัตินี้ ล้มเหลวลงไปเลยก็ได้ ถึงกับไม่อยากจะปฏิบัติเลยก็ได้ ถ้าไม่ระมัดระวัง ครูบาอาจารย์ท่านจึงคอยควบคุมพระ เณร ที่อยู่กับท่านอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้จิตใจเผลอเผลอออกนอกกลุ่มนอกรทาง คอย ควบคุมอยู่ตลอดเวลา

เวลาอยู่ต่อหน้าครูบาอาจารย์นี้ จิตใจของพระเณรทุกรูปนี้ มีสติคอยควบคุมใจอยู่ ตลอดเวลา เพราะถ้าเผลอสติเมื่อไหร่ จะมีการแสดงที่ไม่น่าดูออกมาทันที แล้วครูบา อาจารย์ท่านก็จะรู้ทันทีเห็นทันที ท่านก็จะเตือนทันที ถ้าเตือนบ่อยๆ ท่านก็จะไม่ให้ อยู่ กับท่านอีกต่อไป พระเณรถึงกลัวครูบาอาจารย์มาก แต่ไม่ได้กลัวเพราะอำนาจที่จะถูก ทัณฑ์ แต่กลัวเพราะว่าตนเองนี้จะล้มเหลว เวลาเจอครูบาอาจารย์ จึงพยายามที่จะสงบ สิ่งยมเจียมตัว คอยควบคุมความคิดของตน ให้ตั้งอยู่ในความสงบเสมอ การมีสติ มี ความระมัดระวังควบคุมใจของตนนี้ ก็เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ ทำให้มีสติเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มีสติอย่างต่อเนื่อง แล้วก็จะทำให้การปฏิบัติ เพื่อทำใจให้ สงบนั้นเป็นผลขึ้นมา

ถ้าสติมีอย่างต่อเนื่อง เวลานั่งสมาธิ จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย และจะ เข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ คืออัปปนาสมาธิ จะพบกับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แล้วก็จะมีหลักมีเกณฑ์ มีที่พึ่งทางใจ เวลาเกิดความวุ่นวายใจ ก็จะมีสติ มีที่ไปดับความ วุ่นวายใจนี้ได้ คือการเข้าสู่อัปปนาสมาธิ ถ้ามีที่พึ่งทางใจแล้ว การปฏิบัตินี้ก็ก้าวหน้า ขึ้นไปได้อย่างแน่นอน แต่ถ้ายังไม่ได้ความสงบนี้ การปฏิบัตินี้ก็ยังคงล้มลุกคลุกคลาน อยู่ ยังเป็นลูกผีลูกคนอยู่ ยังไม่แน่นอน เวลาที่เกิดความฟุ้งซ่านเกิดความวุ่นวายใจ ถ้า ยังไม่สามารถที่จะระงับดับมันได้ มันก็จะเป็นช่วงที่ทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมาก และถ้า ปล่อยให้มันเรื้อรังยืดยาวออกไป ก็อาจจะทำให้ถึงกับยกธงขาว ยอมแพ้ หยุดการปฏิบัติ แล้วก็ไปกระทำสิ่งที่กิเลสตัณหาต้องการให้กระทำ ก็คือกลับไปหาความสุขทางโลก กลับไปหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

แต่ถ้าได้หลักได้เกณฑ์ในการปฏิบัติแล้ว รู้จักวิธีที่จะทำใจให้รวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา
รณณ์ เป็นอัปปนาสมาธิแล้ว ปัญหาที่จะทำให้ใจนั้นยกธงขาวนี้จะหมดไป เพราะว่าเวลา
เกิดความทุกข์ที่ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ได้ เพราะปัญญายังไม่มี อย่างน้อยก็จะใช้สมาธิ
นี้มาช่วยแก้ปัญหาก็ได้พลางๆก่อน ไปหลบอยู่ตามลำพัง ไปทำใจให้สงบ พอใจสงบแล้ว
ปัญหาต่างๆที่ทำให้เกิดความวุ่นวายใจ ก็จะหายไป **แล้วพอออกจากสมาธิมา ก็จะต้อง
หัดเจริญปัญญา พิจารณาถึงเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้นมา ว่าเกิดจากอะไร ปัญหา
ต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็เกิดจากความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆนั่นเอง** สิ่งต่างๆ
นั้น มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เป็นปัญหาเพราะว่าเราไม่อยากจะให้เขา
เปลี่ยน เรามีอะไรเราก็อยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เขาเปลี่ยน เพราะเปลี่ยน
แล้วมักจะเป็นปัญหากับเรา เช่นมีรถเราก็อยากจะให้รถนี้ใช้การใช้งานได้ตลอดเวลา ไม่
อยากจะให้เขาเสีย แต่ธรรมชาติของรถ หรือของสิ่งต่างๆ มันก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันเสีย
พอมันเสื่อมมันก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมา เราก็ต้องพิจารณาว่า ปัญหายุ่งเกี่ยวกับการเสื่อม
ของรถ หรือว่าปัญหายุ่งที่ใจของเรา ที่ไม่อยากให้เขาเสื่อม ไม่อยากให้เขาเสีย

ถ้าเราพิจารณาแล้ว เราก็จะเห็นว่าปัญหาที่ทำให้เราไม่สบายใจนั้น ไม่ได้อยู่ที่การเสื่อม
การเสีย แต่อยู่ที่ความอยากของพวกเราเอง ความอยากให้สิ่งต่างๆ ไม่เสื่อมไม่เสีย พอ
เขาเสื่อมเขาเสียก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณา เราก็จะสามารถ
แก้ปัญหานี้ได้ เราก็จะเห็นว่าสิ่งต่างๆ ต้องมีการเสื่อมมีการเสียไปเป็นธรรมดา ไปห้าม
เขาไม่ได้ ถ้าเราอยากจะให้เขาไม่เสื่อมไม่เสีย เราก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้า
เรายอมรับสภาพความเป็นจริง ว่าเขาต้องเสื่อมต้องเสีย เวลาเขาเสื่อมเขาเสีย เราก็รับกับ
สภาพนั้นไป ถ้าเรารักษาได้เราก็รักษาไป แก้ไขได้ก็แก้ไขไป เปลี่ยนได้ก็เปลี่ยนไป ถ้า
รักษาไม่ได้เปลี่ยนไม่ได้ ก็ต้องยอมรับกับสภาพไป ถ้าสิ่งไหนที่เราไม่จำเป็นจะต้องมี ก็
อย่าไปมีมัน ถ้ามีก็ต้องทำใจเวลาที่ใช้เขาไม่ได้ อันนี้ก็จะทำให้จิตใจของเราไม่ทุกข์ไม่
วุ่นวายไปกับความเสื่อมความเสียของสิ่งต่างๆ แม้กับร่างกายของเรา ก็ตกอยู่ในสภาพ
เดียวกับสิ่งต่างๆ หรือร่างกายของคนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ร่างกายของคนที่เรารักเราชอบ
เขาก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันเสีย เหมือนกับร่างกายของเราที่จะต้องมามีวันเสื่อมมีวันเสีย ถ้าเรา
ต้องการที่จะไม่มีความวุ่นวายใจ กับความเสื่อมกับความเสียของร่างกายของคนที่เรา

เกี่ยวข้องกับดี หรือกับร่างกายของเราเองก็ดี เราก็ต้องสนใจเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า เขาต้องเสื่อมเขาต้องเสีย และเราห้ามเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราห้ามได้ ก็คือห้ามใจของเรา ไม่ให้ทุกข์กับการเสื่อมกับการเสีย ให้ใจของเราตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในความสุขสบายใจได้ ไม่ว่าจะเสื่อม หรือเขาจะไม่เสื่อม เขาจะเสียหรือไม่เสีย

อันนี้คือเรื่องของปัญญา ที่จะมาคอยสอนใจ ให้ใจรักษาความสงบ ความสุขของใจไว้ ด้วยการปล่อยวางของต่างๆ ที่ใจมาสัมผัสรับรู้หรือมาครอบครองเป็นสมบัติ ต้องรู้ว่า เป็นสิ่งที่ใจไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้ตลอดเวลา บางเวลาก็ยังพอที่จะดูแลควบคุมบังคับได้ แต่ก็มีเวลาที่จะไม่สามารถควบคุมดูแลบังคับได้ ก็ต้องปล่อย ตั้งอยู่กับเขาไป บังคับเขาไม่ได้ เขาเป็นอะไรก็ต้องรับรู้ไป ร่างกายไม่สบายก็ต้องรับรู้ไป รักษาไม่ได้ก็ต้องรับรู้ไป อยู่ไม่ได้ก็ต้องรับรู้ไป ถ้ารู้เฉยๆ ลึกแต่ว่ารู้ ไม่มีความอยากให้เขาไม่เสื่อม ไม่มีความอยากให้เขาหายดีเป็นปกติ ใจก็จะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายใจ เวลาที่เขาไม่ได้เป็นไปตามความอยากของใจ ก็จะเห็นโทษของความอยากของใจ ว่าเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ไม่ใช่ความเสื่อมความเสียของร่างกาย แต่เป็นความอยากของใจ ที่ไม่ยอมให้ร่างกายเสื่อม ไม่ยอมให้ร่างกายเสียนี้เอง นี่คือการเจริญปัญญา หลังจากที่ได้สมาธิแล้ว

สมาธินี้ยังไม่สามารถที่กำจัดความทุกข์ความวุ่นวายใจ เวลาออกจากสมาธิมาได้ เวลาอยู่ในสมาธินี้ ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ จะไม่ปรากฏ เพราะเหตุของความทุกข์ความวุ่นวายใจนั้น ถูกกำลังของสมาธิกดเอาไว้ แต่พอออกจากสมาธิแล้ว เหตุที่ทำให้ใจทุกข์วุ่นวายนี้ ก็จะออกมาแสดงตน ก็คือความอยากต่างๆ ความอยากให้บุคคลนั้นบุคคลนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความอยากให้ร่างกายของเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความอยากเหล่านี้แล ที่เป็นตัวสร้างปัญหา ให้แก้ไข สร้างความทุกข์ให้กับใจ เพราะไม่เข้าใจถึงสิ่งต่างๆ ที่ใจไปมีความอยากด้วยว่า เขาต้องเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมา เขาต้องขึ้นต้องลง ต้องเจริญต้องเสื่อม เขาไม่อยู่ภายใต้อำนาจคำสั่งของเรา **อนิจจัง ก็แปลว่าต้องเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมา อนัตตา ก็คือเราไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้เขาเป็นตามที่เราต้องการได้เสมอไป** ถ้าเราเข้าใจหลัก

อนิจจัง หลักรัตนัตตา เราก็จะไม่ไปอยากให้เราเป็นในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่เราก็ยังพอที่จะควบคุมเขาได้ในระดับหนึ่ง เช่นร่างกายของเราตอนนี้เราก็ยังสามารถควบคุมให้อยู่เป็นปกติได้ แต่เวลาเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็อาจจะไม่สามารถควบคุมได้ ถ้าไม่มีการดูแลรักษาด้วยหยูกด้วยยาต่างๆ และบางครั้งแม้แต่หยูกยาก็จะไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับ ให้เขาอยู่อย่างเป็นปกติได้ เพราะมันเป็นช่วงที่เขาจะต้องถึงแก่ความตายแล้ว ช่วงนั้นเราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้กับร่างกาย แต่ถ้าเราเข้าใจหลักนี้ เราก็จะไม่ทุกข์ไปกับความตายของร่างกาย เพราะเรารู้ว่า มันเป็นเรื่องที่อยู่เหนือ ความรู้ความสามารถของเรา ที่จะไปเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อร่างกายถึงเวลาที่จะต้องตาย เราก็ปล่อยเขาตายไป ถ้าเราไม่มีความอยากให้เราไม่ตาย เราก็จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความตายของร่างกาย เราจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน กับความตายของร่างกาย

นี่คือการปฏิบัติขั้นปัญญา จะต้องเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งต่างๆ ที่ใจมาเกี่ยวข้องด้วย มาครอบครองเป็นสมบัติ ไม่ว่าจะเป็นสมบัติภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบุคคลต่างๆ หรือไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเรา ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ล้วนจะต้องมีการสิ้นสุดลงไป ถ้าเราคอยสอนใจเตือนใจไม่ให้หลงไม่ให้ลืม เวลาเกิดเหตุการณ์ที่เราได้คอยสอนคอยเตือนใจอยู่ ใจของเราก็จะไม่หลง ใจของเราก็จะไม่เกิดความอยากไม่ให้เกิดขึ้น ใจของเราก็จะสักแต่ว่ารู้ ปล่อยวาง แล้วก็แยกกันไป เมื่อถึงเวลาที่จะต้องแยกทางกัน ใจก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ เหมือนในขณะที่ไม่ได้แยกทางกัน อยู่ก็ไม่เดือดร้อน ไปก็ไม่เดือดร้อน เพราะใจปล่อยวางสิ่งต่างๆ เพราะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจากกัน ผู้ที่มีปัญญาก็จะไม่ทุกข์กับการพลัดพรากจากกันและกัน **การที่จะมีปัญญาก็ต้องคอยพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ อันนี้แหละคือการเจริญปัญญา หลังจากที่เราออกจากสมาธิมาแล้ว**

การเจริญปัญญานี้เจริญได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น เวลาที่จิตรวม เป็นอัปปนาฯ เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นหนึ่งสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา เวลานั้นไม่ใช่เป็น เวลาที่เราจะเจริญปัญญา เวลานั้นเป็นเวลาเจริญสมาธิ เจริญพลังของใจ ให้มีความสงบ ให้มีความนิ่ง ให้มีความอึดไม่หิวโหยกับอารมณ์ต่างๆ ถ้าจิตไม่มีความอึด ไม่มีความหิว โหยกับอารมณ์ต่างๆ พอออกจากสมาธิมา จิตก็จะหิวโหยกับอารมณ์ต่างๆ ที่เคยได้เสพ จะหิวโหยกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ก็จะไม่มีการะจิตกะใจที่จะมาเจริญ ปัญญา มาพิจารณาความจริงของร่างกาย ที่จะเป็นปัญหาต่อไป แต่ถ้าจิตมีสมาธิ มีความ อึด ไม่หิวโหยกับอารมณ์ เวลาออกมาก็จะสามารถตั้งจิตมาพิจารณา เรื่องของร่างกายนี้ ได้ ที่ต้องพิจารณา ก็เพราะว่าถ้าไม่พิจารณามันจะลึ้ม พอไม่พิจารณาปั๊บ มันจะเพลอมัน จะไปคิดเหมือนเดิม คิดอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ แล้วพอคิดว่าจะต้องพลัดพรากก็เกิดความไม่สบายใจแล้ว ทั้งๆที่ยังไม่ เกิดเหตุการณ์นั้นเลย เหมือนกับเวลาหมอบอกว่าจะฉีดยาเท่านั้น ยังไม่ทันฉีดยาเลย ก็เกิด อารมณ์เสียขึ้นมาแล้ว ไม่สบายใจขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าได้หมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลา คิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ ใจจะรู้สึกเฉยๆ แต่จะเฉยได้นี้ ก็ต้องมีกำลังของสมาธิช่วย สนับสนุน **ผู้ที่ไม่มีสมาธิจึงไม่สามารถที่จะเจริญปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล** พิจารณาไปก็พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว เดียวก็ลึ้ม แล้วพอไปคิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ใจไม่ดีขึ้นมาอีก

ดังนั้นการเจริญปัญญาอย่างแท้จริงนี้ ต้องเกิดหลังจากที่ได้สมาธิมาแล้ว แล้วสมาธิก็ ต้องเป็นสมาธิที่ลึก ที่มีอุเบกขาเป็นกำลัง เวลาได้สมาธิใหม่ๆ จึงไม่ควรรีบไปเจริญ ปัญญา แต่ควรที่จะสร้างฐานของสมาธิ ให้หนาแน่นมั่นคง ให้มีความเชี่ยวชาญชำนาญ สามารถเข้าออกในสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ เมื่อสามารถควบคุมใจให้เข้าสู่สมาธิได้ ทุกเวลาที่ต้องการแล้ว เวลาออกจากสมาธิมาแล้วค่อยใช้ปัญญา เพราะว่าเวลาใช้ปัญญา นี้ต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ ยังไม่เชี่ยวชาญ ยังไม่มั่นคง ถ้าออกมา พิจารณาแล้วเพลอพลังไปคิดในทางกิเลสตัณหา ใจก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ แล้ว ถ้าไม่มีความเชี่ยวชาญชำนาญในการเข้าสมาธิ ก็อาจจะไม่สามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ ได้ หรืออาจจะเข้าได้ก็ต้องยากเย็นแสนเข็ญ ดังนั้นในเบื้องต้นของการเจริญสมาธิ ขอให้

พยายามสร้างฐานของสมาธิ ให้แน่นหนามั่นคง ให้ตั้งอยู่ในความสงบให้ได้เป็นเวลาอันยาวนาน แล้วก็สามารถเข้าไปได้ทุกเวลาลำเวลาที่ต้องการก่อน แล้วค่อยออกมาเจริญทางปัญญาจะปลอดภัยกว่า

นี่คือหลักของการบำเพ็ญสมาธิและปัญญา แล้วหลังจากที่ได้เจริญปัญญา ก็ต้องมีจุดที่จะต้องพักปัญญาไว้ชั่วคราว เพราะการพิจารณาจะถึงจุดอิมัตถ์ จะไม่อยากจะพิจารณาหรือการพิจารณาจะเริ่มออกนอกกลุ่มนอกทาง เพราะกำลังของอุเบกขาที่มีอยู่ในสมาธินี้จางหายไป ก็เลสก็จะออกมาจุดลากให้การพิจารณานี้ ออกไปในทางกิเลสตัณหาได้ ตอนนั้นก็ควรที่จะพักการพิจารณา แล้วก็กลับเข้าสู่สมาธิ ไปพักจิต ไปสร้างความสงบ สร้างอุเบกขาให้กลับคืนขึ้นมาใหม่ เหมือนกับน้ำเย็นที่เราแช่ไว้ในตู้เย็น พอแช่ไว้นานๆ น้ำก็เย็น เราก็เอาออกมาดื่มเอามาใช้กัน พอความเย็นของน้ำหายไป เราก็เอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็นใหม่ เพื่อให้มันเย็น พอเย็นแล้วเราก็อยกออกมาดื่มใหม่ ฉนั้นใด สมาธิก็เป็นความเย็นความสงบ ความสบายของใจ แต่พอเอาออกมาเจริญปัญญา มันก็จะเสื่อมลงไปได้ หมดไปได้ ก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ไปสร้างความเย็น สร้างความสบายใจขึ้นมาใหม่ ต้องทำอย่างนี้สลับกันไป จนกว่าจะสามารถตัดอุปาทาน ในสิ่งที่เราพิจารณาได้ เช่นตัดอุปาทานในร่างกายได้ ตัดอุปาทานในเวทนาได้ ถ้าเราตัดได้แล้วสิ่งที่เราตัดแล้วนั้นจะไม่ใช่ปัญหากับใจอีกต่อไป จะไม่มาสร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายใจให้กับใจได้อีกต่อไป

เมื่อไม่มีปัญหาแล้ว ก็ไม่ต้องไปพิจารณาอีก ก็ไปพิจารณาในสิ่งที่มีปัญหาอยู่ เช่นถ้ายังมีกามารมณ์อยู่ ก็ต้องไปพิจารณาเรื่องของอสุภะต่อไป พิจารณาดูความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ให้มันติดตาติดใจ เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็จะสามารถเอาความไม่สวยไม่งามนี้ ออกมาลบล้างกามารมณ์ได้ เพราะกามารมณ์นี้เกิดจากการไปเห็นในสิ่งที่สวยที่งาม นั่นเอง แต่พอไปเห็นในสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม กามารมณ์นั้นมันก็จะหายไป ถ้าใจของเรายังไม่มีภาพของความไม่สวยไม่งามของร่างกาย เราก็จะไม่มีเครื่องไม้เครื่องมือที่จะมาสู้กับกามารมณ์ได้ นอกจากการใช้สมาธิ ซึ่งเป็นการหลบหนีปัญหาเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นการเผชิญและแก้ปัญหา ไม่ได้เป็นการฆ่าปัญหา เพียงแต่ไม่มีอาวุธ เลยต้องใช้

สมาธิหลบไปก่อน แต่ถ้ามีอาวธคือมีปัญญา มีอสุภะ อสุภะนี้ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ โดยไม่ต้องหลบเข้าไปในสมาธิ พอเกิดกามารมณ์ก็เห็นภาพไม่สวยไม่งามของร่างกาย ขึ้นมาทันที เห็นโครงกระดูก เห็นตับไตไส้พุง เห็นเนื้อเอ็นกระดูก เห็นอวัยวะต่างๆ อันนี้ก็จะทำให้กามารมณ์นี้ดับไปได้ อันนี้ก็เป็นปัญญาอีกขั้นหนึ่ง ที่จะต้องดำเนินต่อไป หลังจากที่ได้ผ่านปัญญาขั้นของร่างกาย **ขั้นของเวทนาจึงต้องไปสู่ขั้นของอสุภะของ ความไม่สวยไม่งาม** การปฏิบัติเมื่อผ่านแต่ละขั้นไป มันก็จะรู้ว่าผ่าน หมดปัญหาไป แล้ว มันก็จะรู้อย่างติดอยู่ตรงไหน ติดตรงไหนก็ต้องใช้การพิจารณาไตรลักษณ์แบบเดียวกัน นี้ไป จนกว่าจะผ่านไป ได้ ผ่านไปหมด จนกว่าจะรู้ว่าไม่มีปัญหาหลงเหลืออยู่แล้ว ใจไม่มี ปัญหาที่บออะไรแล้ว งานของการปฏิบัติก็จะสิ้นสุดลง ไม่มีกิจที่จะต้องทำมากไปกว่านี้ แล้ว กิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว **วุธิตัง พรหมจรรย์**

นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือมรรคผลนิพพานนี้ เกิดจากการเข้าหาครูบาอาจารย์ พึงเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติอย่างจริงจังๆ แล้วพอได้ปฏิบัติ ได้รับผลจากการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจที่จะคอย ผลักดันให้ปฏิบัติไปด้วยตนเอง แต่ก็ยังต้องฟังครูบาอาจารย์คอยสอนคอยบอก ถึงทางที่จะไปว่ามีอุปสรรคอะไรอยู่ข้างหน้า มีหลุมพรางอะไรอยู่ข้างหน้า ที่จะต้องคอยแก้ คอยหลบ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็อาจจะไปติดอยู่ตรงหลุมนั้นหลุมนี้ หรือจะไปผิดทาง ต้องวกกลับมาใหม่ เสียเวลา แต่ก็ยังสามารถไปได้ถ้าได้เข้าสู่กระแสธรรมแล้ว ได้เข้าสู่ กระแสของพระนิพพานแล้ว คือได้เป็นพระโสดาบันแล้ว จะมีครูบาอาจารย์หรือไม่ก็ยังสามารถไปได้ด้วยตนเอง แต่จะช้าจะยากกว่ามีครูบาอาจารย์คอยพา คอยสอน คอยบอก

ดังนั้นผู้ที่มีครูบาอาจารย์แล้ว มักจะไม่อยู่ห่างครูบาอาจารย์ ถึงแม้จะไปปลีกวิเวกก็ยังจะ กลับมาหาอยู่เรื่อยๆ เพราะเวลาไปปลีกวิเวกแต่ละครั้ง ก็มักจะเกิดปัญหา ความไม่เข้าใจ ในแต่ละครั้งเกิดขึ้นมา ก็ต้องย้อนกลับมากราบเล่าให้ท่านฟัง พอท่านได้ยินได้ฟังท่านก็จะชี้แนะว่าควรจะทำอย่างนั้นควรจะทำอย่างนี้ พอเราปฏิบัติตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะหมดไป นี่เป็นเรื่องของการศึกษาจากครูบาอาจารย์ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อได้ปฏิบัติ

อย่างถูกต้องแล้ว เป็นสุขุภินโนแล้ว ก็จะได้บรรลุผลนิพพานกัน ไม่ว่าจะ เป็นหญิงเป็นชาย เป็นนักบวชเป็นผู้ครองเรือน เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่การมีครูบาอาจารย์ มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง แล้วผลก็จะเกิดตามขึ้นมาอย่างแน่นอน

ดังนั้นก็ขอให้พวกเรา ที่ยังเกาะติดอยู่กับครูบาอาจารย์ ที่ยังพยายามที่จะสร้างกำลังใจให้ เกิด เพื่อจะได้เข้าสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง หรือผู้ที่ได้ปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ขอให้พยายามปฏิบัติต่อไป อย่างต่อเนื่อง ขอให้เพิ่มให้มีการปฏิบัติมากขึ้นไปตามลำดับ จนสามารถปฏิบัติได้เต็มร้อย แล้วผลต่างๆที่เราต้องการ ก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน แล้วสักวันหนึ่งงานของการปฏิบัตินี้ ก็จะถึงวันที่สำเร็จ วันที่ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป

การแสดงก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม เมื่อก่อนเวลาทำสมาธิ ต้องนึกพุทโธไปด้วย สักระยะหนึ่งจึงพบว่า จิตจะสามารถรวมลงกลายเป็นสงบ สุข ว่าง แต่ตอนนี้เหมือนไม่ต้องอาศัยพุทโธเลย แค่นั่งได้ลงนั่งสมาธิ รู้สึกได้ว่าจิตรวมลงเป็นสมาธิได้แล้ว ในเวลาสั้นๆ ครั้นพอนึกขึ้นมาได้ว่าต้องนึกพุทโธด้วยซิ เดียวจะไม่ถูกต้อง สติก็ดึงเอาพุทโธมาภาวนาต่อ อย่างนี้ถูกหรือผิดคะ หรือว่าปล่อยให้จิตสงบลงไปเลย ไม่ต้องอาศัยพุทโธก็ได้

ตอบ ถ้าจิตสงบโดยไม่ต้องใช้พุทโธ ก็ไม่ต้องใช้พุทโธ แสดงว่าสติของเรามีกำลังพอ ไม่ต้องอาศัยพุทโธเป็นตัวกระตุ้นเป็นตัวสร้างขึ้นมา ผู้ที่ยังไม่มีสติมักจะต้องใช้พุทโธ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสติขึ้นมา แต่ผู้ที่ได้ฝึกสติมาอย่างต่อเนื่อง จนสติพอมีกำลังที่จะสั่งให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ โดยที่ไม่ต้องใช้พุทโธก็ไม่จำเป็นจะต้องใช้ ถ้ากลับมาใช้พุทโธก็แทนที่จะสงบ มันก็กลับมาไม่สงบ เพราะว่าดึงจิตที่สงบออกมาคิดปรุงแต่ง ถึงแม้ว่าจะเป็นพุทโธมันก็ยังเป็นความคิดปรุงแต่งอยู่ เพียงแต่ว่ามันไม่เป็นความคิดปรุงแต่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน มันจะทำให้สงบ แต่เมื่อมันสงบแล้ว มันก็เหมือนกับเดินถอยหลัง เดินเข้าไปในประตูห้องแล้ว โดยที่ไม่ต้องใช้กุญแจ เราคิดว่าเมื่อก่อนเวลาจะเข้าประตูห้องต้องใช้กุญแจ ก็เลยถอยออกไปแล้วไปเอากุญแจมาเปิดประตูใหม่ มันก็เข้าไปเหมือนเดิม มันก็เข้าไปอยู่ที่

เดียวกัน คือถ้ามีสติแล้วก็ไม่ต้องใช้กุญแจ เขาเรียกว่ามีกุญแจผี เพียงแต่จับบีบ
มันก็เปิดแล้วประตู ฉะนั้นผู้ที่เชี่ยวชาญในสติแล้วเขาไม่จำเป็นต้องใช้พุทธะ ไม่ต้องใช้
ลมหายใจ เขาเรียกว่ากำหนดจิต เพียงแต่กำหนดว่าไม่ให้คิดปรุงแต่งให้สักแต่
ว่ารู้ มันก็สงบได้

ถาม แล้วหลังจากที่จิตรวมสงบแล้ว ต้องทำอะไรต่อไปอีกคะ

ตอบ ก็พยายามให้มันสงบไปนานๆ ไม่ต้องทำอะไร ให้มันพักอยู่ในความสงบนั้น
จนกว่ากำลังสติมันจะหมด แล้วกำลังของกิเลสตัณหา มันก็จะดันให้จิตออกมาคิด
ปรุงแต่ง ถ้าอยากจะให้สงบต่อก็กำหนดสติใหม่ให้มันสงบต่อ ถ้าไม่อยากจะอยู่
หรือว่าจำเป็นต้องลุกไปทำอะไรก็ออกมา ก็ใช้สติประคับประคอง อย่าให้มันไป
คิดฟุ้งซ่าน ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ หรือถ้าจะให้คิดไปในทางปัญญา ก็พิจารณา
ไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกาย ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นของเรา

ถาม เวลาเห็นบุคคลที่ทำไม่ถูกต้อง เช่นเขียนบทความหรือความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง
ตามจริง หรือให้ข้อมูลที่ผิดไม่ถูกต้อง จะรู้สึกไม่พอใจ ต้องเข้าไปเขียนหรือแสดง
ความคิดเห็นที่เป็นจริง เพื่อแสดงความจริงให้ปรากฏ สิ่งที่ทำนี้เป็นความโกรธ
หรือความหลง หรือไม่เป็นทั้งสองอย่าง และควรจะทำต่อไปหรือเลิกทำดีครับ

ตอบ ก็ขึ้นอยู่กับเหตุผล ว่าทำด้วยความโกรธหรือทำด้วยความหลง ถ้าทำด้วยความ
โกรธความหลงก็อย่าไปทำ แต่ทำด้วยเหตุผลซึ่งบางครั้งอาจจะมีเหตุจำเป็น
จะต้องทำ เมื่อมีการแสดงอะไรที่ไม่ถูกต้อง แล้วเรามีหน้าที่ๆจะต้องไปทำความ
เข้าใจ ให้ผู้อื่นไม่เกิดความหลงผิดขึ้นมา เราก็อาจจะต้องออกไปแสดง ไปตอบ
ไปบอกความถูกต้องว่าเป็นอย่างไร แต่ถ้าเราไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเขาไม่มีหน้าที่ เรา
จะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ไม่ทำก็ไม่เดือดร้อน ทำก็ไม่เดือดร้อน

หมดคำถามแล้วหรือ กลุ่มพวกเราไม่มีใครอยากจะถามอะไรหรือ ถามว่าเมื่อไหร่จะไป
ปฏิบัติเสียดิ เริ่มมาเมื่อมิถุนา ๒๕๔๘ ไม่น่าเชื่อนะ ๑๐ ปีผ่านไป เคยดูรูปร่างหน้าตา
ตอนนั้นกับตอนนี้ใหม่ ร่างกายมันเปลี่ยนไปใจเราก็ควรจะเปลี่ยนด้วย เปลี่ยนไปในทาง

ธรรม คือร่างกายเรานั้นก็ต้องเสื่อมไปตามเวลาของมัน แต่ก่อนที่มันจะหมดสมรรถภาพ ความสามารถที่จะใช้มันมาเปลี่ยนใจของเรา ก็ควรที่จะรีบฉวยโอกาสนี้ เพราะว่าต่อไป ร่างกายมันก็จะไม่สามารถเดินจงกรมได้ นั่งสมาธิได้ การที่เราจะต้องใช้ร่างกาย ก็ เพราะว่า เรายังไม่สามารถที่จะใช้ใจได้โดยตรง เรายังไม่สามารถกำหนดใจให้สงบได้ โดยที่ไม่ต้องใช้การนั่งหรือการเดิน ฉะนั้นตอนนี้เราจะต้องใช้ร่างกายอยู่ ใช้ในการเดิน จงกรม ใช้ในการนั่งสมาธิ ใช้ในการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ควรที่จะเอามาใช้เสีย ก่อนที่มัน จะไม่สามารถรับใช้เราได้ แล้วต่อนั้นมันก็จะลำบาก ถ้าเราสามารถเอาร่างกายนี้มาสร้าง ให้ใจเกิดสมาธิ ใจเกิดปัญญาขึ้นมาได้ ต่อไปร่างกายเป็นอะไร เราก็ไม่ต้องพึ่งร่างกายได้ เราใช้สมาธิได้ ใช้ปัญญาได้โดยตรง ไม่ต้องใช้ผ่านทางร่างกาย

อย่าประมาท เวลามันก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เหลืออีกไม่กี่ปีก็ไปกันแล้ว พออายุ ๖๐ นี้ก็ เริ่มนับถอยหลังกันได้แล้ว ถ้า ๘๐ ก็เหลืออีก ๒๐ ปี พอ ๙๐ ก็เหลืออีก ๑๐ ปี มันจะ ล่นลงไปเรื่อย ฉะนั้นอย่าประมาทนอนใจ ให้รีบปฏิบัติ โอกาสที่จะได้มีที่ปฏิบัติ มีผู้ คอยตอบปัญหา คอยให้กำลังใจนี้ นานๆจะได้มีสักครั้งหนึ่ง

ถ้าไม่มีหลวงปู่่มั่นท่านขึ้นมาฟื้นฟู แนวทางของการปฏิบัตินี้ ก็แทบจะไม่มีการปฏิบัติเลย การปฏิบัติก็จะไม่อยู่ในแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอน ก็จะออกกันไปโน่นหมานี่กัน ไปเที่ยวสวรรค์ไปเที่ยวนรกกัน ไปหาหุทิพย์ตาทิพย์ ไปดูอะไรกันต่างๆนาๆ อันนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นการศึกษา แต่ไม่ได้เป็นการปฏิบัติเพื่อตัดภพตัดชาติ ตัดกิเลส ตัดการ เวียนว่ายตายเกิด อันนี้มีมาตั้งนานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณของประเทศไทย พวก คาถาอาคม พวกอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆนี้ มีคู่มากับพระพุทธศาสนา แต่แทบจะไม่ ค่อยได้ย่นได้ฟังเรื่องมรรคผลนิพพานกันเลย จะมาได้ย่นได้ฟังก็ในยุคของหลวงปู่่มั่น และก็เพราะความพยายามของหลวงตา ที่พยายามนำเอาประวัติของหลวงตาและประวัติ ของพระอาจารย์ต่างๆ ที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่่มั่นนี้ออกมาเผยแพร่ จึงทำให้เราได้พบได้รู้ได้ เห็นเกี่ยวกับเรื่องมรรคผลนิพพาน ได้รู้ได้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า และของ พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่มีมาอยู่ในอดีตกาล แต่มายุคปัจจุบันนี้ ผู้ปฏิบัติจะหลงทาง กัน จะไม่เห็นความสำคัญของการตัดภพตัดชาติตัดกิเลสตัณหา แต่จะไปเห็น

ความสำคัญของการมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มีคาถาอาคมไว้ปกป้องคุ้มครองรักษาภัยอันตรายต่างๆ ซึ่งปกป้องได้หรือไม่ก็ไม่รู้ ตายไปหมดด้วยกันทั้งนั้นแหละ มีหรือไม่มีบางคนห้อยพระราดาเป็นล้าน ตาย ฉะนั้นความจริง เป็นไปไม่ได้หรอก ไม่มีอะไรที่จะมายับยั้งความตายได้

ความตายนี้มันเป็นสิ่งที่จะต้องตามมาเสมอ เมื่อมีการเกิดแล้ว ถ้าไม่ต้องการตายก็ต้องอย่ากลับมาเกิด ถ้าไม่ต้องกลับมาเกิดก็ต้องไปพระนิพพาน ต้องบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นเหตุของการเกิดก็คือความอยากต่างๆ มีความอยากก็ทำให้เกิดการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าตัดความอยากได้ ความเกิดแก่เจ็บตายก็หมดไป จะตัดได้ก็ต้องเห็นว่า การเกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นการเดินเข้าหากองไฟไม่ใช่เดินออกจากกองไฟ **การทำตามความอยากนี้ ถือว่าเป็นการเดินเข้าหากองไฟ** ยกเว้นความอยากที่จะออกจากกองไฟเท่านั้น ที่ไม่ใช่เป็นความอยาก เช่นความอยากปฏิบัติธรรม การอยากจะรักษาศีล การอยากจะบวช อย่างนี้เป็นความอยากที่จะนำไปสู่การออกจากกองไฟ แต่การอยากมีอยากเป็นอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากไม่ให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ความอยากเหล่านี้แหละเป็นตัวที่จะดึงใจให้เข้าสู่กองไฟกองทุกข์ ต้องพยายามฝืน ต้องพยายามตัด จะฝืนจะตัดได้ก็ต้องมีสติมีสมาธิ มีสติมีสมาธิได้ก็ต้องมีศีล เป็นรั้วคอยควบคุมใจไม่ให้เผลอเผลอออกไปจากการปฏิบัติ สติสมาธิและปัญญา ถ้าไม่มีศีลเดี๋ยวมันก็หลอกให้ไปกินข้าวเย็นได้ หลอกให้ไปดูหนังฟังเพลงได้ บางทีตัวเองก็บอกไม่อยากจะไปหรอกแต่เพื่อนชวนก็ต้องไป ถ้าไม่อยากจะไปจริงๆต่อให้ช่างมาลากก็ไม่ไป ก็มันอยากไปอยู่แล้วเพียงแต่อ้าปากเท่านั้น ถ้ามเลยไปไหน จริงไหมถ้าเราไม่อยากจะเสียอย่าง ใครจะมาชวนเราไปได้

ศิษย์ บางครั้งมันเป็นความจำเป็นนะคะ

ตอบ เพราะมันยังอยากอยู่ไง ทุกอย่างเลยกลายเป็นความจำเป็นไปหมด นั้นแหละ ถ้าไม่อยากจะไปแล้วเขาจะทะเลาะกันก็เรื่องของเขา

ศิษย์ เดี่ยวจะตัดความเป็นน้องออกเลย

ตอบ ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก ตัดก็ตัดลิ ตัดก็ตัด ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตัดอยู่ดี เต็มก็ต้องตายจากกันอยู่ดี มันก็ต้องตัดอยู่ดีอยู่แล้ว มันไม่คิดอย่างนั้นนะซี มันถึงตอนนั้นมันยังครึ่งแครง อ้าวจริงๆ ถ้าคนเขาชวนเราไปทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำเราจะทำไหม เขาชวนเราไปกินยาพิษเราจะไปไหม

ศิษย์ ไม่ไป

ตอบ อันนี้มันร้ายยิ่งกว่ายาพิษอีก ยาพิษทางใจนี้ร้ายแรงยิ่งกว่ายาพิษทางกายอีก

ศิษย์ อุตส่าห์ขออนุญาตท่านอาจารย์แล้วนะ

ตอบ ขออนุญาตแบบไม่ให้ไม่ให้ ก็ไปอยู่ดี จิตมันยังใฝ่อยู่ มันยังเสียดายอยู่ รักก็เสียดายน้อง ก็เป็นอย่างนี้แหละมันถึงยังไปไม่ถึงไหนกัน เพราะยังห่วงนั่นห่วงนี่ ยังกังวลความรู้สึกของคนนั้นคนนี้อยู่ ก็ไม่มีวันที่จะไปได้

พระพุทธเจ้าพระอรหันต์แต่ละพระองค์นี้ ท่านไม่กังวลถึงความรู้สึกของใคร ท่านกังวลถึงการเวียนว่ายตายเกิดของท่าน ว่าท่านจะกำจัดมันได้อย่างไร เพราะการไปกังวลกับความรู้สึกของคนอื่น ไม่ได้มาช่วยการตัดภพตัดชาติตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้ อยู่ที่มีการเห็นโทษของการเกิดแก่เจ็บตาย การเห็นทุกข์ของความแก่ ความเจ็บความตายนี้แหละ ที่มันเป็นตัวทำให้เราไม่กังวลกับเรื่องความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น เพราะเวลาเราทุกข์นี้ผู้อื่นเขามาทุกข์แทนเราได้หรือเปล่า เวลานอนหนุนเตียง หายใจกระเด่วกระเด่ว คนอื่นบอกเดี๋ยวขอมานอนแทนที่ เขาทำไม่ได้หรอก ถึงแม้เขาอยากจะทำเขาก็ทำให้ไม่ได้ เราไม่คิดให้มันลึกซึ้งกว้างขวาง เราคิดในวงแคบๆ เพราะเราถูกอำนาจของโมหะความหลงมันครอบงำใจเราอยู่ มันจะให้เราคิดไปในทางตัดทอนความอยากเสมอ อันนี้ก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังแบบนี้ มันอาจจะช่วยกระตุ้นบ้าง ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังมันก็ไม่รู้จักแนวทางคิด การได้อยู่กับครูบาอาจารย์ก็ได้ประโยชน์อย่างนี้ บางทีไม่ได้คิดถึงปัญหาของเราหรอก แต่บางทีท่านเล่าถึงการแก้ปัญหาของคนนั้นของคนนี้ให้เราฟัง ต่อไปพอเราเจอปัญหานี้เราก็จะรู้จักวิธีแก้

ฉะนั้นการได้อยู่กับผู้รู้ ผู้ที่ได้กำจัดเรื่องความหลงความอยากต่างๆแล้วนี้ มัน
เป็นประโยชน์กับเรา เพราะว่าเราจะต้องเจอปัญหาคล้ายคลึงกัน แล้วเราก็จะ
สามารถเอาวิธีการที่ท่านใช้นี้ มาแก้ปัญหาก็ได้ เพราะถ้าล้าพั้งให้เราคิดแบบท่านเรา
คิดไม่ได้ เพราะใจของเราถูกอำนาจของความหลง ของความอยากนี้ มันคอยดึง
คอยจูงให้ไปคิดในทางของมัน คิดยังไงก็ไม่มีทางที่จะคิดย้อนศรของมันได้ ต้อง
คิดตามมันเสมอ มันถึงเป็นเจ้าของใจเรามาตลอด **อวิชา บัจจา สังขารา ความ
หลงเป็นผู้ผลักดันความคิดปรุงแต่งของเรา** มันก็คิดปรุงแต่งให้เราออกไปหารูป
เสียงกลิ่นรส ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ไปเกิดตัณหาความอยาก
ไปเกิดอุปาทานติดอยู่กับความสุขแบบนี้ ดิ้นไม่หลุด ตายไปก็กลับมาเกิดใหม่
กลับมาหาความสุขแบบนี้ใหม่ แล้วก็มาพบกับความทุกข์ที่ต้องเกิดจากการแก้
การเจ็บการตายใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น จึงต้องเข้าหาครูบา
อาจารย์ พยายามฟังธรรมมากๆ ศึกษาพระธรรมคำสอนหลายๆของพระอริยะ
ทั้งหลาย แล้วมันจะช่วยให้เราคิดไปในทางของพระอริยะ แล้วมันจะทำให้เรา
ออกจากอำนาจของอวิชา ที่คอยควบคุมบังคับความคิดปรุงแต่งของเราได้

ถาม เพื่อนเขาฝากถาม คือเขาก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ เขาอยากรู้ว่า ถ้าเขาใกล้จะตาย ทำ
อย่างไรเขาถึงจะไปวิมุตติได้ คือจริงๆท่านอาจารย์ก็ตอบไปในเล่ม ๔๐ แล้ว (จุล
ธรรมนำใจ ๔๐)

ตอบ ถ้ายังไม่ตายยังไม่ได้ แล้วใกล้จะตายจะไปได้อย่างไร เหมือนไม่ทำการบ้านแล้ว
จะไปทำข้อสอบได้อย่างไร ก็ต้องทำการบ้านให้ได้ก่อน ถ้าทำการบ้านได้ ทำ
ข้อสอบมันก็ได้

ถาม เขาบอกจะไปทำต่อนั้นเลย

ตอบ ก็ได้ลองดูซิ ถ้ามันทำได้ จะได้หรือไม่ได้ จะผ่านหรือไม่ผ่านเท่านั้นเอง

ถาม นั้นแหละค่ะ เขาบอกว่าท่านอาจารย์จะแนะนำว่าทำยังไงต่อนั้น อะไรวางนี้

ตอบ ก็แนะนำตั้งแต่ตอนนั้นแล้วไง ให้ไปฝึกตายตั้งแต่ตอนนี้นี่ก่อน ไปอยู่ในที่ที่กลัวตาย

ถาม คำตอบคือเป็นไปไม่ได้ใช่ไหมคะ ที่จะไปทำตอนที่กลัวตาย

ตอบ ถ้าได้ก็ไปนิพพานกันทุกคนแล้วสิ ใช่ไหม ก็บรรลุนิพพานกันตอนตายทุกคน คนที่บรรลุนิพพานได้ในตอนตาย ก็เป็นกรณียกเว้นมากกว่า เช่นพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า เพราะมีครูสอนอยู่ใกล้ชิด คอยสอนอยู่ตลอดเวลา หรือคุณพ่อบ้างนี้ มีหลวงตามาคอยสอนคอยเทศน์อยู่ถึง ๕๒ คืนมั้ง ๕๒ กัณฑ์ ได้ฟังธรรมอย่างนี้ มันก็มีโอกาส แต่ถ้าไม่ได้ฟังแบบนี้ ไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริงเห็นจริง มาคอยสอนนี้ แล้วใครจะมาคอยสอนเราละ ใจของเรามันก็คิดแต่ไม่อยากตายๆ เท่านั้นแหละ อยากจะหาวิธีรักษาให้มันหาย พอรักษาไม่ได้ ก็ทุกข์เพียงอย่างเดียว มันไม่มีทางที่จะมาคิดปล่อยวางได้หรอก

ดังนั้นอย่าประมาท พระพุทธเจ้าก็สอนอยู่เรื่อยๆ ว่าให้รีบทำกิจที่ต้องทำเสียในขณะนี้ อย่ามารอเวลาที่มันใกล้จะหมด เหมือนเด็กนักเรียน อย่ามาดูหนังสือในคืนจะสอบ เหมือนกันแหละ ต้องพยายามดูไปเรื่อยๆ มันจะได้จดได้จำได้ เพราะการเรียนนี้บางที่ต้องใช้เวลาซึมซับ มันไม่ใช่จะผลักมัน ดันมันได้ทั้งหมด ดูหนังสือทั้งเล่มทั้งคืนแล้วให้มันฝังอยู่ในใจ มันไม่ฝังหรอก แต่ถ้าเราคอยอ่านทีละ ๑๐ หน้า ๑๐ หน้าไป มันก็จะค่อยซึมเข้าไป แล้วเราก็กลับมาทบทวนใหม่ต่อไปมันก็จะอยู่ได้ทั้งเล่มนะ

สรุปก็คือเป็นไปไม่ได้หรอก ถ้าเป็นไปได้ก็ต้องเป็นกรณีพิเศษ คือได้ปฏิบัติมากแล้วอย่างโชกโชนแล้ว ได้เตรียมตัวแล้ว แต่ยังไม่บรรลุเพราะยังไม่ได้เจอเหตุการณ์จริง แต่พอมาเจอเหตุการณ์จริง การที่ได้ซักซ้อมมาก่อน มันก็จะสามารถที่จะปฏิบัติกับเหตุการณ์จริงนั้นได้ แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อมมาก่อน เหมือนนักมวย ไม่ได้ซ้อมกับคู่ต่อสู้มาก่อน พอไปขึ้นเวทีไปเจอคู่ต่อสู้ โดนเขาแย็บทีเดียวก็กล้มแล้ว

ถาม พระโสดาบันต้องเกิด ๗ชาติ ๑ชาติคือกี่ปีคะ

ตอบ ก็เกิด ๑ ครั้ง แล้วก็ตาย ๑ ครั้ง จะอายุสั้นอายุยาวก็แล้วแต่เหตุการณ์ คือจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่เกิน ๗ ครั้ง ถ้าเป็นพระสกิทาคามีก็ยังคงต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ๑ ครั้ง ถ้าเป็นพระอนาคามีก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม ชั้นสุทธาวาสที่มีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกันคือ ๑. อวิหา ๒. อตปปา ๓. สุทัสสา ๔. สุทัสสี ๕. อกนิฏฐา แล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่อยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม ไม่ต้องมีร่างกาย เพราะว่าพระอนาคามีนี้ เข้าใจธรรมชาติของร่างกายทุกสัณฐาน เห็นว่าเป็นทุกข์ทุกสัณฐาน เห็นว่าความแก่ความเจ็บความตายเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย จึงไม่มีความหลงใหลคลั่งใคล้กับเรื่องขอร่างกาย เหมือนกับคนที่เห็นโทษของยาเสพติด จะไม่กลับไปเสพยาเสพติดอีกต่อไป ฉันทใดก็ฉันทนั้น นี่คือการปฏิบัติ ถ้าเข้าสู่ชั้นอริยมรรคแล้ว อริยมรรคก็ต้องเข้าสู่ชั้นปัญญาตนเอง เข้าสู่ขั้นพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ในขั้นเบื้องต้นก็พิจารณาเรื่องขอร่างกาย เรื่องของความไม่เที่ยง เรื่องของความไม่มีตัวตน เรื่องของความไม่สวยไม่งามของร่างกาย แล้วก็ปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะไปติดอยู่กับเรื่องของภัยที่มีอยู่ภายในใจ ภายในใจก็ยังคงมีความหลงอยู่กับความสุขความสงบของใจ ยังมีความหลงความยึดติดอยู่กับความรู้สึกนึกคิดว่ามีตัวมีตน มีเรามีเขาอยู่ ยังมีความอยากให้อัตตาของตนนั้น มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ อันนี้ก็ เป็นอวิชชา ที่ยังไม่เข้าใจว่าจิตของตนนั้น ยังเป็นจิตที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์อยู่ ยังมีเจริญมีเสื่อม มีสุขมีทุกข์อยู่ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาไปแล้วก็จะผ่านไปได้ แล้วก็ไปพบกับจิตที่ไม่มีอะไรเลย ที่เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ อันนั้นแหละถึงจะไปถึงพระนิพพานได้ ก็มีเท่านั้น

เอาแค่นี้ก็แล้วกันนะ ขอให้ท่านทั้งหลายจงนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาไปปฏิบัติ เพื่อเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งขึ้นไปเทอญ

กัณฑ์ที่ ๔๙๗

พรวันเกิด

๒ พุทธจิกายน ๒๕๕๘

นักปราชญ์เขาไม่ได้ตีใจกับวันเกิดนะ เขาตีใจกับวันตาย คือเขาให้ความสำคัญกับวันตายมากกว่าวันเกิด เพราะวันเกิดมันผ่านมาแล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว มันไม่มีความหมายอะไร ตัวที่จะมีความหมายก็คือวันตาย เป็นวันทดสอบจิตใจ **ว่าจะสอบตกหรือจะสอบผ่าน** อันนี้ต่างหากที่เราต้องให้ความสำคัญ เราต้องเตรียมตัวทำข้อสอบกัน ถามว่าเราพร้อมที่จะตายหรือยัง ถ้าวันนี้เราจะต้องตาย เราตายได้ไหม เรายินดีที่จะตายหรือไม่ พร้อมที่จะตายหรือไม่ เพราะถ้าพร้อมมันก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่พร้อมมันก็จะทุกข์

ศาสนาพุทธก็มีไว้สอนเพื่อให้เราไม่ทุกข์กัน ท่านก็เลยสอนให้เราระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ไม่เคยสอนให้ระลึกถึงวันเกิดเลย พวกเรานี้เป็นพวกลูกศิษย์ไม่มีครู ครูบาอาจารย์สอนอย่างแต่ไปทำอย่าง สอนให้คิดถึงวันตายกลับไปคิดถึงวันเกิดกัน เลี้ยงฉลองวันเกิดเฮฮาปาร์ตี้กัน อันนั้นแหละเป็นกิเลส เชื่อกิเลสเชื่ออาจารย์ กิเลสมันชอบให้เราสนุกสนานเฮฮาร่าเริง แต่มันเป็นความสนุกสนานร่าเริงเพียงชั่วคราว เพราะว่าอย่างที่เราที่มีพูดกันว่า **งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง** เวลางานเลี้ยงผ่านไปแล้วเดี๋ยวเย็นนี้ผ่านไป แล้ว อย่างวันนี้หมดแล้วพรุ่งนี้ก็ไม่เสียแล้ว ไม่มีงานเลี้ยงแล้ว ก็จะมีแต่ความเหงาว่าเหว วันนี้คนมากันเต็มไปหมด เดี่ยวพอพรุ่งนี้ไม่มีใครมาเลย **ถ้าไม่มีความสุขในตัวเองจะเดือดร้อน** แต่ถ้ามีความสุขในตัวเองอยู่แล้ว ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ใครจะมาใครจะไป ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะว่าไม่ได้อาศัยความสุขจากการไปการมาของผู้คนต่างๆ

มีความสุขหล่อเลี้ยงตัวเองอยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราหากัน **ถ้าเรามีความสุขอยู่ในตัวเราแล้ว เราก็ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอกตัวเรา** ไม่ต้องไปจัดงานเลี้ยงวันเกิด วันแต่งงาน วันครบรอบ วันอะไรต่างๆ ที่ต้องจัดกัน ก็เพราะว่าไม่มีความสุขในตัวเอง ก็เลยต้องไปหาความสุขภายนอก หาเท่าไรมันก็หมด หามาได้บ้าง

แล้วมันก็หมดไป เดี่ยวพุงนี้มันก็หมดแล้ว วันนี้เป็นอย่างนี้ เดี่ยวพุงนี้ก็ไม่มีแล้ว พุงนี้ก็กินอาหารบิดทาบตามปกติ วันนี้มีอาหารพิเศษมาเยอะเยอะไปหมด กินเสร็จแล้วมันก็เหมือนกัน อาหารกินก็เพื่อให้ร่างกายมันอยู่ได้ ไม่หิว กำจัดความหิว มันก็ผ่านไปเหมือนกัน ฉะนั้นอย่าไปหลงหาความสุข ที่เป็นความสุขที่ไม่จริงถาวร เป็นความสุขที่ต้องคอยแสวงหาอยู่เรื่อยๆ เพราะต่อไปมันจะหาไม่ได้ มันจะไม่มีกำลังหา ต่อไปร่างกายแก่ลงไป ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย หรือร่างกายตายไป มันก็ไม่สามารถหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ เมื่อไม่สามารถหาความสุข มันก็มีแต่ความทุกข์อยู่ในใจ

ให้หาความสุขในใจดีกว่า เพราะความสุขในใจ พอเราหาได้แล้วมันจะอยู่กับเราไปตลอด ความสุขข้างนอกมีก็ได้ไม่มีก็ได้ ถือว่าเป็นของแถม เช่นวันนี้ถือว่าเป็นของแถม มีขนมหม่นเนยข้าวของอะไรต่างๆมากมายกายกอง ก็เท่านั้น ไม่มีมันก็เท่าเดิม ก็ไม่ได้ทำให้มีความสุขที่มีอยู่ในใจนี้มันมากขึ้นหรือน้อยลง ความสุขในใจนี้มันสม่ำเสมอ ถ้ารู้จักวิธีสร้างรู้จักวิธีรักษาแล้ว มันจะสม่ำเสมอมันจะไปของมันไปเรื่อยๆ ความสุขภายนอกจะมีมากมีน้อย ก็ไม่ได้มาทำให้ความสุขภายในมีความมากขึ้นเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด เช่นเดียวกับความทุกข์ภายนอกก็เช่นเดียวกัน ก็ไม่ได้มาทำให้ความสุขภายในลดน้อยลงไป ต่อให้ทุกข์ยังไง ต่อให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร มันก็จะอยู่ข้างนอก มันจะไม่เข้ามาข้างในใจ มันจะอยู่ที่ร่างกาย สำหรับคนที่รู้จักแยกร่างกายออกจากใจ เรื่องของร่างกายก็ จะไม่เข้ามาสู่ใจ แต่คนที่แยกไม่เป็นนี่ก็จะเอาร่างกายมามัดติดไว้กับใจ เหมือนข้าวต้มมัดเห็นไหม ข้าวต้มมัดเขามัดกันเป็นคู่ๆ อะไรเป็นอันหนึ่งอีกอันก็เป็นด้วย โยนเข้าไปในตู้เย็นมันก็เย็นด้วยกันทั้งคู่ โยนเข้าไปในเตา มันก็ร้อนด้วยกันทั้งคู่ เพราะมันอยู่ติดกัน มันผูกติดกัน ร่างกายเป็นอย่างไรใจก็เป็นไปกับร่างกายด้วย ทั้งที่ใจไม่ได้เป็นเลย เพราะไม่รู้จักแยกร่างกายออกจากใจ เวลาร่างกายทุกข์นี่ใจก็ทุกข์ตามไปด้วย ทั้งที่ใจไม่ต้องทุกข์ก็ได้

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อที่จะแยกใจให้ออกจากร่างกาย ให้ต่างฝ่ายต่างอยู่กัน อยู่ตามธรรมชาติของตน ธรรมชาติของร่างกายก็คือเกิดแก่เจ็บตาย ธรรมชาติของใจก็คือรัก แต่ว่ารู้ อุเบกขา นั่นคือสิ่งที่เราต้องแยกมันออกกัน ปล่อยให้ต่างฝ่ายต่างเป็นไปตาม

ธรรมชาติของเขา ที่ใจไม่เป็นลักแต่ว่ารู้ ไม่เป็นอุเบกขา ก็เพราะว่ามีนุกตัญหา ฎกโมหะ ความหลงมันหลอกใจให้มาจับ มาให้มัดติดกับร่างกาย แล้วให้ไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย แล้วก็เกิดความอยาก ไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย แต่ไปห้าม มันไม่ได้ เรื่องธรรมชาติของร่างกาย มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอไปมีความยึดมั่นถือมั่นกับร่างกาย คิดว่าเป็นตัวเราของเรา มันก็เกิดตัณหาความอยาก อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ทั้งๆที่ร่างกายมันก็แก่เจ็บตายไปตามธรรมชาติของมัน พอมันเกิดความอยากไม่ให้มันแก่ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นภายในใจ **ความทุกข์นี้แหละที่พระพุทธเจ้า เป็นผู้ตรัสรู้ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ภายในใจ**

ความทุกข์ของใจเกิดจากความอยาก ไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย พอมันเจอร่างกาย เห็นร่างกายแก่มันก็ทุกข์ขึ้นมา ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็ทุกข์ขึ้นมา ร่างกายตายก็ทุกข์ขึ้นมา ทุกข์เพราะความอยาก ไม่ใช่ทุกข์เพราะว่าความแก่ความเจ็บความตาย ความทุกข์ของใจไม่ได้ทุกข์ เพราะว่าร่างกายแก่ร่างกายเจ็บร่างกายตาย ความทุกข์ของใจเกิดจาก ความอยากไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย **ถ้าผู้ปฏิบัติแยกใจออกจากร่างกายได้ เบื้องต้นก็แยกด้วยสมาธิด้วยสติ แยกมันออกไป จิตรวมเข้าสู่ความสงบก็แยกออกจากร่างกายชั่วคราว ก็จะรู้ว่าใจนี้มีความสุข เวลาที่ไม่มีร่างกาย** ไม่ต้องมีร่างกายก็มีความสุขมากกว่า พอออกจากสมาธิมา เมื่อมันรวมกันก็คอยเตือนใจคอยสอนใจว่า อย่าไปยึดอย่าไปติดกับร่างกาย ถ้าไปยึดไปติดแล้ว มันจะอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แล้วมันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับใจขึ้นมา

เมื่อสอนอยู่อย่างนี้เรื่อยๆแล้ว ก็ต้องไปพิสูจน์ดูว่า ปล่อยร่างกายได้หรือเปล่า ให้มันเจ็บ หนึ่งให้มันเจ็บดู หรืออดข้าวก็ได้ อดข้าวให้มันหิวดู หิวแล้วดูซิว่ามันทุกข์ไหม ความหิวก็เป็นความเจ็บของร่างกายอย่างหนึ่ง ดูซิว่าอยู่กับความหิวได้ไหม รับรู้ความหิวได้หรือเปล่า ใจเป็นเพียงผู้รู้ผู้รับรู้ ฐไปซิว่าร่างกายมันหิวหรือร่างกายมันเจ็บ ถ้าไม่มีความอยาก ให้ร่างกายอึด มันก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้ามันมีความอยากมันก็ทุกข์ อยากให้ร่างกายไม่หิวหรืออยากให้ร่างกายอึด มันก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา อยากไม่ให้ร่างกายเจ็บ เวลาร่างกายเจ็บเราไปห้ามมันได้ที่ไหน เวลาเราไปอยู่ในที่อดอยากขาดแคลนไม่ได้กินข้าว

มันก็หิวจะทำอย่างไร ก็มีอยู่ ๒ ทาง ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าอยากให้มันอิ่ม อยากให้ความหิวหายไป มันก็จะทุกข์ แต่ถ้ายอมรับว่าร่างกายมันหิว แล้วทำอะไรไม่ได้ ก็ปล่อยมันหิวไป เราก็แค่เพียงแต่รับรู้ ใจก็แค่เพียงแต่รับรู้ รู้ว่ามันหิว หิวก็หิวไป ใจก็จะไม่ทุกข์ ถ้าใจไม่มีความอยาก

ใจจะละความอยากหรือไม่มีความอยากได้ ก็ต้องมีสมาธิเป็นฐาน เพราะเวลาใจสงบนี้ ใจจะเป็นกลางไม่มีความอยาก พอออกจากสมาธิมาก็ใช้ปัญญาสนใจ ให้อยู่เป็นกลางไปเรื่อยๆ อย่าไปทางความอยาก อย่าออกมาทางความอยาก เพราะออกมาทางความอยากแล้วใจมันจะทุกข์ขึ้นมาทันที ให้อ้อยู่เฉยๆ ให้อู้อยู่เฉยๆ รู้กับเรื่องของร่างกาย ร่างกายหิวก็รู้ว่าหิว ร่างกายเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ ร่างกายจะตายก็รู้ว่าร่างกายจะตาย ถ้าอู้อยู่เฉยๆ ได้ ไม่มีความอยาก ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจก็จะผ่านความทุกข์ของความเจ็บความตายของร่างกายได้ ต้องไปพิสูจน์ ความเจ็บก็มันเจ็บ หรือเดินให้มันเมื่อยจนกระทั่งมันเดินไม่ไหว เดินไปเรื่อยๆ ให้อ่อนโยนจากการเดิน ฝ่าเท้าแตกเห็นใหม่ท่านบอก แต่ใจอย่าไปเจ็บกับร่างกาย ความตายก็ไปหาที่มันเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายดู หาที่มันท้าทายต่อความเป็นความตายดู ในป่าในเขา ในที่ๆ เราคิดว่ามีภัยอันตราย จากสิ่งสาธาส์สัตว์ เวลาเกิดความกลัวตายขึ้นมา ก็ดูซิว่าจะใช้ปัญญา ปล่อยวางร่างกายได้หรือไม่

ร่างกายอนิจจังไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา **ร่างกายเป็นอนัตตา** ไม่ใช่ตัวเราของเรา **เป็นดินน้ำลมไฟ** เดี่ยวก็ต้องกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ เราเอาดินน้ำลมไฟเข้ามาสู่ร่างกายตลอดเวลา ธาตุลมนี้เราเอาเข้ามาอยู่เรื่อยๆ ทุกลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเรื่องของธาตุลมทั้งนั้น เวลาหิวน้ำก็เอาน้ำเข้ามา เวลาหิวข้าวก็เอารับเข้าเข้ามา ก็เป็นการต้องการธาตุต่างๆนั่นเอง เวลาร่างกายหิวก็แสดงว่าธาตุดินมันหมดแล้วต้องเติมข้าวก็มาจากดิน ปลูกข้าวปลูกที่ไหน ไม่ได้ปลูกในน้ำไม่ได้ปลูกในทะเล ปลูกบนดิน มันก็เอาดินนี้แหละมาทำเป็นข้าว พอกินเข้าไปในร่างกาย มันก็เข้าไปต่อเติมอวัยวะต่างๆ อากาศต่างๆ **อาการ ๓๒ ของร่างกาย** ทำให้ผมมันงอกยาวขึ้นมาได้ ทำให้อวัยวะต่างๆ อยู่ต่อไปได้ ก็เพราะว่ามีการเสริมธาตุอยู่เรื่อยๆ เวลาเริ่มต้นของร่างกายก็เริ่มจากธาตุนี้แหละ ธาตุดินน้ำลมไฟมารวมกัน เวลาที่ธาตุของแม่กับธาตุของพ่อมารวมกัน ธาตุ ๔

ของพ่อ ธาตุ ๔ ของแม่มารวมกัน ก็มาสร้างร่างกายอันใหม่ขึ้นมา แล้วก็อาศัยธาตุ ๔ ที่เข้ามาทางสายเลือดของมารดา เป็นตัวที่ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา สร้างอวัยวะ ๓๒ ขึ้นมาในร่างกาย พอร่างกายมีอวัยวะครบ ๓๒ ก็คลอดออกมา คลอดออกมาแล้วก็เติมธาตุต่อไป เติมน้ำ เติมลม เติมดิน เติมน้ำไฟต่อไป อวัยวะอาการต่างๆ ๓๒ อาการก็เริ่มเจริญเติบโต ก็เติบโตมาจากธาตุทั้ง ๔ นี้ ถ้าไม่กินข้าวดูไม่กินน้ำดูไม่หายใจดู แล้วร่างกายมันจะโตขึ้นมาได้ไหม มันก็หยุดชะงัก ดูทารกที่ตายไป ตัวมันก็แข็งทื่อ เขียว มันก็ไม่เติบโต มันมีแต่จะเน่าไปเท่านั้นเอง เน่ามันก็กลับคืนสู่ดิน น้ำลมไฟไป

นี่คือเรื่องธรรมชาติของร่างกาย มันไม่มีตัวไม่มีตนทั้งนั้น มันเป็นเรื่องของดิน น้ำ ลม ไฟ แท้ๆ แต่เรากลับไปหลงไปเรียกว่ามันเป็นตัวเราของเรา เพราะเราได้มันมาครอบครอง เป็นสมบัติ เป็นผู้รับใช้ ท่านเรียกว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ร่างกายก็เป็นบ่าวมารับใช้ใจ ใจก็คือเรานี่ เราเป็นคนคิดไม่ใช่หรือ คิดให้ร่างกายทำนู่นทำนี่ คิดแต่งเนื้อแต่งตัวให้ร่างกาย ใครเป็นคนคิด ร่างกายคิดเองได้ที่ไหน ถ้าไม่มีใจเป็นคนสั่งให้คิด มันก็นอนแข็งทื่อ หรือเวลาใจไม่สั่ง เวลานอนหลับนี้ ใจไม่สั่งการ ร่างกายมันก็นอนอยู่เฉยๆ ไม่มีใครสั่งการ พอใจสั่งการบีบมันก็ลุกขึ้นมา ลุกขึ้น ลุกขึ้น ถึงเวลาตื่นแล้ว ถึงเวลาไปทำงานแล้ว ใครเป็นคนบอกให้ลุก ก็ใจนี่แหละ ใจนี่แหละเป็นคนบอกให้แต่งเนื้อแต่งตัว อาบน้ำอาบน้ำท่า กินข้าว เตรียมออกไปนอกบ้านไปทำธุรกรรมต่างๆ ก็เป็นใจเท่านั้นเป็นผู้สั่ง ถ้าใจไม่สั่ง วันไหนใจขี้เกียจไม่อยากทำงานก็สั่ง วันนี้ไม่ต้องทำงานอยู่บ้านเฉยๆ ก็ใจเป็นผู้สั่ง แต่ใจไม่ได้เป็นร่างกาย

ใจมาได้ร่างกาย ตอนที่พ่อแม่สร้างร่างกายนี้ขึ้นมา ที่เรียกว่า**ปฏิสนธิ** เวลาธาตุของพ่อกับธาตุของแม่มาผสมกันมารวมกัน **ถ้าไม่มีจิตเข้ามาครอบครองมันปฏิสนธิก็ไม่เกิด ต้องมีทั้ง ๓ ส่วน ส่วนของธาตุของพ่อ ๑ ส่วน ธาตุของแม่ ๑ ส่วน แล้วก็ธาตุรู้คือใจ** ผู้ที่กำลังหาร่างกาย เหมือนกำลังไปซื้อรถ ไปตามโชว์รูมต่างๆ ไปเห็นรถรุ่นนั้นรุ่นนี้ ชอบรุ่นนี้ก็สั่งจองไว้ เพราะว่าเขายังไม่ได้ผลิต นี่กำลังผลิตอยู่ในโรงงาน เขาสั่งจองไว้ แล้วพอเขาผลิตรถยนต์เสร็จ เขาก็มาส่งให้เรา พ่อแม่คลอดเราออกมาก็เป็นเราขึ้นมาทันที เป็นของเราขึ้นมาทันที ตอนต้นก็ต้องหัดขับรถก่อน หัดขับร่างกายนี้ก่อน หัดขับถ่าย หัดดื่ม

หัดกิน หัดคลาน หัดยืน หัดเดิน เป็นการฝึกหัดขับรถยนต์ไปก่อน รถยนต์คันนี้ใช้เวลาหัดขับตั้งหลายปี เรียนรู้ตั้งหลายปี กว่าที่จะสามารถขับไปไหนมาไหนได้ ๒ - ๓ ปี แล้วก็ไปโรงเรียนอนุบาลได้ ไปแบบตอนนั้นก็ยังต้องคอยมีพี่เลี้ยงคอยควบคุมอยู่ แต่พอร่างกายโตขึ้นๆ แข็งแรงมากขึ้น สามารถดูแลตนเองได้ก็ไม่ต้องมีพี่เลี้ยง ก็มีใจเป็นพี่เลี้ยง ใจก็คอยดูแลร่างกายของตนไป ดูแลไปอย่างไรก็หยุดธรรมชาติของใจไม่ได้ ธรรมชาติของใจที่จะเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ โตจนกระทั่งโตเต็มที่แล้ว พอโตเต็มที่แล้วก็เริ่มเข้าสู่วัยชรา ก็เริ่มแก่ลงไปแก่ลงไป แล้วก็ต้องพบกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จนในที่สุดก็หยุด ไปไม่ไหว หายใจไม่ไหว หยุดหายใจ พอไม่หายใจแล้วก็ไม่มีธาตุลมเข้ามาหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อร่างกายขาดธาตุลมก็หยุดการทำงาน ถ้าเป็นโรงงานมันก็ปิด ไม่มีเชื้อเพลิงมาขับเคลื่อนเครื่องจักรต่างๆ ก็ต้องปิดโรงงานไป เมื่อปิดโรงงานทั้งโรงงานไว้ ลักพัก เดี่ยวเครื่องจักรต่างๆมันก็จะชำรุดทรุดโทรมเก่าพังไปเอง ร่างกายนี้พอหยุดทำงาน ถ้าทิ้งไว้มันก็จะชำรุดทรุดโทรมไป มันก็จะย่อยสลายไป สมัยก่อนเขาเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้า ก็จะมีประเพณีไปเยี่ยมป่าช้า เพื่อจะได้เห็นสภาพของร่างกายที่ค่อยๆบอบสลายหายไป ธาตุน้ำก็จะแยกออกมา ธาตุไฟก็ไปแล้ว ร่างกายเย็นเฉียบ ธาตุน้ำก็ออกมา ธาตุลมก็ออกมา จนในที่สุดก็เหลือแต่ธาตุดิน เป็นกระดูกเป็นหนังที่เหี่ยวแห้งกรอบ ทิ้งไปต่อไปก็ผุเปื่อย กลายเป็นฝุ่นกลายเป็นดินไป

นี่คือเรื่องของร่างกาย ที่เราไปหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเรา พอมันเป็นอะไรก็เลยทุกข์ไปกับมัน แต่ถ้าได้มาศึกษาดูธรรมชาติดูความจริงของร่างกาย นับตั้งแต่จุดที่มันเริ่มต้นเลย มันมาจากที่ไหน มันมีที่มาที่ไปเห็นชัดๆอยู่ มันต้องมีธาตุของพ่อ ธาตุดินน้ำลมไฟของพ่อ มาผสมกับธาตุดินน้ำลมไฟของแม่ แล้วก็เจริญเติบโตด้วยธาตุดินน้ำลมไฟ ที่แม่ส่งมาให้ผ่านทางสายเลือด เมื่อมีการส่งธาตุดินน้ำลมไฟมาสู่ร่างกายของทารก ร่างกายของทารกก็เจริญเติบโตขึ้นมา มีอวัยวะต่างๆปรากฏขึ้นมาตามมา มาจากอะไร มาจากธาตุทั้งนั้น ดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มีตัวเราที่ไหน ตัวเราอยู่ตรงไหน อยู่ในดินของพ่อ อยู่ในธาตุของพ่อหรือธาตุของแม่ มันไม่มี แล้วจึงมาภาวนา จิตให้รวมให้แยกออกจากร่างกายได้ ยิ่งเห็นชัดเลยว่า อ้อ จิตเพียงแต่มาครอบครองร่างกายนี้เท่านั้นเอง เวลาจิตออกจากสมาธินี้ มันก็กลับไปติดอยู่กับร่างกาย ผ่านทางวิญญาณ วิญญาณสัมผัสรับรู้อารมณ์เสียง

กลิ่นรสผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย จากใจ วิญญาณก็เข้าไปสู่ตาหูจมูกลิ้นกาย ใจก็รับรู้ว่า
อ้อตอนนี้มีตามีหู ลิ้นตาขึ้นก็เห็นภาพ เบ็ดหูก็ได้ยินเสียง เวลาเข้าไปในสมาธินี้วิญญาณ
มันถอดออกมา มันเหมือนกับมันตัดการรับรู้ทางทวารทั้ง ๕ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เลย
เหมือนกับว่าร่างกายไม่มี ร่างกายหายไป เพราะใจหยุดการทำงานของเวทนาสัญญา
สังขารวิญญาณไว้ชั่วคราว วิญญาณไม่รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เลยไม่รับรู้เรื่อง
ของร่างกาย แต่พอออกจากสมาธิมา ก็เริ่มมารู้ต่อ เป็นการรับรู้เท่านั้นเอง แล้วก็ไปมี
อวิชชาความหลงที่ไปคิดว่าตัวเราของเรา

เพราะใจไม่มีรูปไม่มีร่างเป็นของตนเอง พอได้ร่างกายมาก็เลยหลงไปคิดว่าเป็นรูปร่าง
ของตนเอง ก็เลยยึดติด อยากจะให้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะใจมันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย
ใจมันอยู่ไปได้ตลอด ฉะนั้นถ้าร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็จะอยู่กันไปได้ตลอด แต่
ร่างกายมันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่ใจไม่รู้ หรือไม่ยอมรับความจริงอันนี้ ใจก็เลย
เกิดความอยากขึ้นมา พออยากแล้วก็ทุกข์ เวลาไม่ได้ตั้งใจอยาก เวลาร่างกายแก่ก็ทุกข์
ร่างกายเจ็บก็ทุกข์ ร่างกายตายก็ทุกข์ แต่ถ้าได้มาศึกษาจากพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้
พิจารณาสอนใจให้รู้ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นของขวัณจากพ่อจาก
แม่ พ่อแม่เป็นผู้ผลิตร่างกายนี้ขึ้นมา แม่คนเดียวผลิตไม่ได้ ต้องมีพ่อด้วย แต่แม่เป็น
คนทำงานหนัก พ่อเพียงแต่มาให้ส่วนผสมเท่านั้นเอง แต่การเลี้ยงดูให้ร่างกาย
เจริญเติบโตนี้ เป็นหน้าที่ของแม่อยู่ตลอด ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แล้วออกมาแม่ก็ดูแลต่อ
พ่อก็เป็นผู้สนับสนุนแม่อีกทีหนึ่ง ไปทำงานทำการหาเงินหาทองหาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ
มาให้แม่ เอาเข้าไปในร่างกายของแม่ แล้วก็ส่งไปสู่ที่ร่างกายของทารก ที่อยู่ในร่างกาย
ของแม่อีกทีหนึ่ง พอคลอดออกมาก็เอาธาตุ ๔ ที่มีอยู่ข้างนอกเข้าไปในร่างกายแทน เอา
ลมหายใจเข้าไป เอน้ำเข้าไป เอาดินเข้าไป มันก็มีแค่นี้แหละ

มันมีแค่ดินน้ำลมไฟ มีแค่อาการ ๓๒ แต่เราไม่มองความจริงอันนี้ เราไปมองความจริง
อีกด้านหนึ่ง ความจริงที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ เช่นร่างกายนี้ออกมาจากห้องคนนี้ ก็ต้อง
เป็นลูกของคนนี้ คนนี้ก็เป็นพ่อแม่ คนนี้ก็เป็นลูก แล้วก็มีความผูกพันกัน เพราะว่ามีบุญ
มีคุณต่อกัน ลูกก็มีความรู้สึกสำนึกในบุญคุณของพ่อแม่ ก็รักพ่อรักแม่ขึ้นมา รักแล้วก็

หวงนะลี ก็อยากอีกแล้วละลี อยากรู้ให้พ่อแม่ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พ่อพ่อแม่แก่เจ็บตายก็
ทุกข์ไปกับพ่อแม่ **พอได้ใครมาเป็นของตนก็ยึดติดทันที** ก็อยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่
ตาย ได้สามีได้ภรรยา ก็อยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย **เพราะไปคิดว่าตัวเขาอยู่ที่**
ร่างกาย เวลาเขาตายแล้ว เวลาร่างกายตายเขาจะตายไปกับร่างกาย แต่ความจริงเขาก็
ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะเขาไม่ได้อยู่ในร่างกาย ตัวเขาก็อยู่กับใจของเขา พ่อ
ร่างกายเขาตายไปเขาก็ไปหาร่างกายอันใหม่ต่อ

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลาใครตายเราก็จะรู้ว่าเขาไม่ตาย ส่วนที่ตายนั้นเป็นเพียง
คนรับใช้เขาเท่านั้นเอง **ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว** จำไว้ใจไม่ตายไปกับบ่าว บ่าวตายแต่ใจ
ไม่ตาย นายต้องไปหาบ่าวใหม่ ก็ไปเกิดใหม่ ได้ร่างกายอันใหม่ ได้มาเลี้ยงวันเกิดกัน
ใหม่ เวลาเกิดออกมา ก็จงวันที่ไว้ พ่อครบปีหนึ่งก็เลี้ยงกันที่ แทนที่จะมาคิดให้มันเกิด
ปัญญาขึ้นมาก็ไม่คิดกัน ก็คิดว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็อวยพรวันเกิดกัน ขอให้อยู่กับ
ไปนานๆ อย่าเจ็บไข้ได้ป่วย ขอไปยังไงมันเป็นไปได้ที่ไหน ก็รู้กันอยู่ทุกวันทุกคน ว่ามัน
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไข้ใหม่ **ต้องอวยพรแบบนี้ว่า ขอให้อย่าทุกข์กับความแก่**
ความเจ็บ ความตายเลยนะคะ อย่างนี้มันถึงจะดี **อวยพรแบบนี้ มันถึงเป็นธรรมเข้าใจ**
ใหม่ เวลาไปอวยพรใคร ต่อไปวันเกิด ขอให้พี่อย่าทุกข์ กับความแก่ความเจ็บความตาย
เลยนะ ที่มันจะตามมานี้ ถ้าพี่ไม่รู้จักทำใจ ก็พี่ไปปฏิบัติธรรมเถิด แล้วจะรู้จักวิธีทำใจ
แล้วจะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย

วันนี้ก็จะให้พรวันเกิดอย่างนี้แหละ ขอให้ทุกคนนี้ จงไม่มีความทุกข์กับความแก่ ความ
เจ็บ ความตายนะ

มาดูใจเราดีกว่า มาเผาศพใจเราดีกว่า เผากิเลสในใจเราดีกว่า อย่าไปเผาศพคนอื่น
เลย เผากิเลสเราดีกว่า เผาด้วยขันติ ตโปตีติติกขา ขันติเป็นไฟเผาเผากิเลส ถ้าไม่มี
ขันติจะไม่สามารถที่จะเผาเผากิเลสได้ ถ้ามีขันติแล้วกิเลสตายหมด ไม่ได้ก็จะพูดยาว
เลยไม่ได้เอาไม้ค้ำมาตั้ง สนทนากันแบบสบายๆ ก็ไม่มีใครยอมสนทนาด้วย

ถาม สมมุติว่าฟังธรรมเรื่อยๆ บางครั้งก็เหมือนกับผ่านไปเลย เหมือนใจจดจ่อเป็นบางครั้งนะคะ

ตอบ ใจไม่มีสติไง ใจมันลอย ฟังแล้วมันไม่เข้าไปในใจ มันเข้าหูซ้ายแล้วออกหูขวา

ถาม เป็นบางครั้งนะคะ บางครั้งฟังก็เหมือนใจจดจ่อ แต่บางครั้งฟังก็เหมือนกับผ่านไป คือฟังหลายรอบค่ะ ชุดหนึ่งนี่ฟังหลายครั้ง บางครั้งเหมือนกับอันนี้เคยได้ยินแล้วนะ รู้แล้ว รู้แล้ว พอเข้าใจระดับหนึ่ง แต่ว่าเหมือนกับสติไม่ค่อยมีกับข้อความที่ฟังนะคะ

ตอบ ก็เลยไม่ได้ความรู้ หรืออย่างไร เวลาไม่มีสติก็เหมือนกับไม่ได้ฟังใช่ไหม เหมือนกับไม่รู้ว่ากำลังฟังนั้นมีความหมายอย่างไร หรือเปล่า

ถาม คือปกติจะฟังของพระอาจารย์ ค่อยข้างบ่อยเกือบทุกวันนะคะ แล้วตานี้หนูฟังนี้เหมือนบางครั้งข้อความนี้เรารู้แล้ว เราก็กึ่งเหมือนกับฟังไปผ่านไปอย่างนี้นะคะ

ตอบ ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็ไม่ต้อง เราก็เลยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการฟัง ปล่อยมันผ่านไป

ถาม กลายเป็นเหมือนกับว่า เหมือนกับจะเป็นลักษณะอย่างนั้น

ตอบ แล้วทำไมนะ

ถาม คืออยากให้ใจจดจ่อตลอด แต่ทำไม่ได้

ตอบ อ้อ ก็ต้องฝึกสติให้มีมากขึ้น

ถาม ก็เหมือนกับเจริญ กำหนดพุทฺโธ บ่อยๆ

ตอบ ใช้ ให้ใจไม่ลอยไป หรือว่าบางทีสิ่งที่เราฟังแล้ว ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็ไม่อยากจะฟัง ก็ได้ ฟังไปมันก็ได้ทำให้มีอะไรแตกต่าง เราก็อาจจะปล่อยให้มันผ่านไป ฟังแบบผ่านไป อย่างนั้นหรือเปล่า

ถาม เป็นทุกครั้งเหมือนกับต้องเปลี่ยนเรื่อง เปลี่ยนแผ่น เปลี่ยนอะไรอย่างนี้

ตอบ คล้ายๆกับมันฟังของเก่า มันอาจจะเบื่อก็ได้ เกิดความเคยชินขึ้นมา แต่บางคนเขาบอกฟังของเก่าที่ไร มักจะได้ของใหม่ ได้อะไรใหม่ๆขึ้นมา เพราะเวลาฟังแต่ละครั้งอาจจะได้ไม่ทั้งหมด ครบทั้งหมด พอฟังครั้งแรกอาจจะได้บางส่วน พอฟังครั้งที่ ๒ ก็อาจจะได้บางส่วน เพราะสติการฟังของเรามันแบบขาดๆเกินๆ ช่วงที่ไม่มีสติ ช่วงที่ใจลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ธรรมที่ได้ยินได้ฟังตอนนั้นก็เหมือนๆกับไม่ได้ยินได้ฟัง แต่พอคราวหน้ามาฟังใหม่พอช่วงที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง มีสติพอดีในช่วงนั้นก็จะได้ฟัง เอ๊ะไม่ได้ยินตอนนี้นะ คราวที่แล้วไม่ได้ยินตอนนี้นะ ก็อาจจะได้ยินตอนนี้นะก็ได้ หรือว่าถ้าเราฟังบ่อยจนกระทั่งเราจำได้หมดทั้งแผ่นเลย อันนี้ ถ้ามันจำได้ มันก็น่าจะเป็นประโยชน์ เพราะว่าการฟังนี้ก็เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นไป และช่วยกำจัดความลึกลับสงสัยต่างๆได้ และทำให้เรามีความเห็นที่ถูกต้อง

การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ส่วนใหญ่ก็จะสอนให้เราเห็นว่าทุกอย่างไม่ใช่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ซึ่งปกติเรามักจะเห็นว่า ทุกอย่างนี้เที่ยง มันเป็นสุข เป็นของเรา แต่พอเราฟังแล้วเราก็จะได้ยินว่ามันไม่ใช่ แต่มันก็อาจจะไม่เข้าลึกเข้าไปในใจ พอฟังผ่านไปสักพักมันก็จะลืม แล้วเราก็จะยังมีความคิดว่ามันเที่ยง มันสุข มันเป็นของเราอยู่ เช่นร่างกายนี้เรามักจะคิดว่ามันต้องเที่ยง มันต้องเป็นสุข มันต้องเป็นของเรา ต้องอยู่กับเรา แต่ถ้าเราฟังบ่อยๆมันก็จะทำให้เราจำแล้วก็แก้ความเห็นนี้เป็นความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ความเห็นที่ว่าร่างกายนี้เป็นสุข มันไม่ถูกต้อง เพราะร่างกายมันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มันไม่เที่ยง แล้วมันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราก็ต้องเอามาสอนใจอีกต่อหนึ่ง เพราะการฟังหนเดียวนี้มัน พอฟังปั๊บ ถ้าเราไม่เอามาพิจารณาต่อ มันก็ลืม เพราะว่าเราจะไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่อง

ที่เราฟังก็เหมือนอัดเทปนี้ ถ้าเราอัดเทปนี้แล้วเราเอาอย่างอื่นมาอัดทับมัน ใ้ที่เราอัดไว้ครั้งแรกมันก็ถูกไ้ที่เราอัดครั้งใหม่ทับไป ใจเราเวลาเราฟังเทศน์ฟังธรรมก็เหมือนอัดเทป เสียงธรรมเข้ามาอยู่ในใจ แล้วพอเราเลิกฟังเทศน์ก็ไปดูหนังไปดูข่าว ไปคุยกับคนนั้นคนนี้ เรื่องใหม่มันก็มากลบเรื่องเก่าที่เราได้ยินได้ฟังมา ถ้าเราอยากจะไม่ให้มันหายไปเราก็ต้องดึงมันกลับมาคิดใหม่ คิดตามที่เราได้ยินได้ฟังใหม่ ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ มันจะได้ไม่ถูกรื่องอื่นมากลบไป

ฉะนั้นการฟังนี่เป็นการ คล้ายๆว่า เป็นการจุดชนวนของความคิดเท่านั้นเอง ให้เราคิดไปในทางที่จะเป็นประโยชน์กับใจ คือถ้าคิดไปในทางธรรมนี้ มันจะดับความทุกข์ความเดือดร้อนใจได้ แต่ถ้าเราไม่รู้จักวิธีคิดเราก็ต้องไปฟังธรรม การแสดงธรรมนี้ก็สอนวิธีคิดมาให้คิดแบบนี้ อย่างวันนี้ให้คิดเรื่องร่างกาย ว่ามันเป็นเพียงดินน้ำลมไฟธาตุ ๔ เวลาฟังตอนนี้ก็เข้าใจ แต่พอเดี๋ยว พอออกไปก็ไปคุยกัน แล้วเดี๋ยวไ้มันมันก็หายไป พอแมลงหรือยุงมาเกาะหน่อยก็ตบผิวเลย เพราะมันลืมนไปว่ามันไม่ใช่เป็นร่างกายของเรา มันกลายเป็นร่างกายของเรา กลับมาทันที ถ้ามันไม่ใช่เป็นร่างกายของเราก็ปล่อยมันกัดไป มันอยากจะกัดก็กัดไป มันเจ็บก็ร่างกายเจ็บ เราไม่ได้เจ็บ เราเพียงแต่ผู้รับรู้เท่านั้นเอง ผู้รับรู้ร่างกายนี้เจ็บ ร่างกายนี้ถูกยุงกัด แต่เราไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายมันจะเจ็บก็เรื่องของร่างกาย

อันนี้คือเมื่อฟังแล้วเราต้องเอาไปพิจารณาต่อ การฟังเรียกว่าสุดตมยปัญญา ได้ปัญญาเกิดจากการได้ฟัง จำเป็นเพราะอะไร เพราะเราคิดแบบนี้ไม่เป็น ต้องมาเรียนรู้วิธีคิดที่ถูก การฟังธรรมนี่เป็นการฝึกหัดคิดใหม่ ฝึกหัดความคิดของเราใหม่ ฝึกหัดทัศนคติของเราใหม่ ให้เรามองโลกอีกแบบหนึ่ง ตอนนีเ้าเรามองโลกในแง่ดี มองว่าโลกนี้มันเป็นสุข พระพุทธเจ้าบอกว่าจะต้องมองอีกแง่หนึ่ง เพราะมันมีทั้ง ๒ ด้าน มีทั้งด้านสุขและด้านทุกข์ แต่เรามองเพียงด้านเดียว พอเราไปเจอทุกข์เราก็เลยผิดหวังเสียใจ แต่ถ้าเรามองว่า มันมีทั้งสุข มีทั้งทุกข์นะ พอเราไปเจอทุกข์เราก็จะได้ไม่ผิดหวัง เราจะได้เตรียมตัวเตรียมใจ ซึ่งน้ำหนักเอาไว้

ก่อนว่าจะเอาดีหรือไม่เอาดี แต่งงานแล้วไม่ใช่สุขอย่างเดียว แต่งงานแล้วก็ต้องทุกข์นะ ถ้าคิดอย่างนั้นมันก็อาจจะไม่เอาดีกว่ามัง เพราะเวลาแต่งงานก็คิดว่า จะสุขอย่างเดียว ไม่มีใครคิดว่าจะต้องทุกข์ อันนี้แหละเป็นเรื่องของความคิด **คิด** **ในแนวทางของธรรมะ คือมองโลกตามความเป็นจริง** ไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย เพียงแต่ว่าพอดีความเป็นจริงมันร้ายไป ก็เลยมาโทษศาสนาพุทธว่ามองโลกในแง่ร้าย

แต่ความจริงศาสนาพุทธ สอนให้เรามองโลกในแง่ของความเป็นจริง แต่เรานี้ ถูกกิเลสหลอก ให้เรามองโลกในแง่ของความไม่เป็นจริง เราจะมองว่ามันสุขอย่างเดียวตัวอย่างเดียว แล้วมันเป็นจริงอย่างที่เราคิดหรือเปล่า มีอะไรมันสุขจริงๆบ้าง มีอะไรที่มันดีจริงๆบ้าง มันไม่มีหรอกของในโลกนี้ ในที่สุดมันก็ต้องเสีย ต้องเสื่อม ต้องพังไป ต้องชำรุด เวลาของที่เราซื้อมาชำรุดแล้วมันดีใหม่ ต้องส่งไปซ่อมอย่างนี้ ซื้อของมาใช้ได้ ๒ - ๓ วันอ้าวเสียซะแล้ว ซื้อแอร์มาติดสัก ๒ - ๓ วันเสียแล้ว ซื้อคอมมาใช้สัก ๒ - ๓ วันก็เสีย ซื้อรถมาใช้สัก ๒ - ๓ วันก็เสีย เขาถึงต้องมีประกันไง มีประกัน แต่ไม่ได้ประกันของไม่ให้เสียหาย ประกันว่า ถ้าเสียแล้วมีของมาแทนให้ เท่านั้นเอง เราไม่มองตรงนี้กัน เราไม่มองด้านที่มันจะเป็นความทุกข์กัน เพราะถ้ามองแล้วมันจะไม่อยากได้อะไร เพราะของทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เพราะอะไร เพราะมันเสื่อม ทุกข์เพราะมันเปลี่ยนไป ทุกข์เพราะว่ามันดับไป มันต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง มันต้องเปลี่ยน มันต้องเสื่อมนะ และมันต้องดับนะ แล้วเราไปห้ามมันได้หรือเปล่า สั่งมันได้หรือเปล่า มันจึงไม่ใช่เป็นของเรา ถ้าเป็นของเรา เราต้องสั่งได้ อย่างใจนี้เป็นของเรา เราสั่งมันได้ สั่งให้มันสงบได้ แต่เราไม่สั่งมัน เพราะมันยากเพราะมันคือ กว่าจะสั่งมันได้นี่ต้องเหนื่อย ต้องสู้กับมันแบบสุดๆนะ แต่ใจนี้ต่อไปสั่งมันได้ ถ้าสั่งมันได้แล้วสบาย สั่งให้มันสุข สั่งไม่ให้มันทุกข์ได้ แต่ตอนนี้เราสั่งมันไม่ได้ มันก็เลยให้เหตุการณ์สั่ง พอไปเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีมันก็เลยทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าสั่งมันไว้ก่อนว่า เวลาเจอเหตุการณ์นี้อย่าไปทุกข์นะ เพราะมันต้องเกิด พอสอนมันไว้สั่งมันไว้ พอมันไปเจอเหตุการณ์ไม่ดีมันก็ไม่ทุกข์ได้ เพราะเคยถูกสั่งถูกสอนว่าอย่า

ไปทุกข์ อย่าไปอยากแล้วจะไม่ทุกข์ อย่าไปอยากให้เขาไม่เสื่อม อย่าไปอยากให้เขาไม่เปลี่ยน อย่าไปอยากให้เขาไม่ดับ ถ้าเราไม่มีความอยากเหล่านี้อยู่เราจะไม่ทุกข์ เวลาเขาเสื่อม เวลาเขาเปลี่ยน เวลาเขาดับไป นี่คือขบวนการของการ (เสียงหายไป)

มาแล้ว เสียง ถ้ามันเสื่อมมันเสียก็ต้องเปลี่ยน แต่อย่าไปทุกข์กับมัน เพราะเรารู้ว่ามันต้องเสียต้องเสื่อม เราเตรียมตัวทำใจไว้ก่อน ร่างกายมันก็เป็นแบบเครื่องนี้ เดี่ยวมันก็ต้องเสีย เดี่ยวก็ต้องไปหาหมอ เวลาไปหาหมอนี้ทำใจได้หรือเปล่า ให้เตรียมตัวไว้ละมันต้องไปด้วยกันทุกคนนะ ไปหาหมอก่อน แล้วก็ไปโรงพยาบาล แล้วก็ไปวัด ถ้าเตรียมตัวไว้ก่อนมันก็จะไม่ทุกข์

เครื่องขยายเสียงนี้ก็ใช้มาหลายปีแล้ว เริ่มเทศน์มาตั้งแต่ มีนาคม ๕๖ มีนาคม ๕๙ ก็ ๓ ปี เครื่องมันก็แค่นี้แหละเพราะเครื่องมันราคาถูก แล้วแบตเตอรี่มันก็เป็นอย่างนี้ แบตเตอรี่ใช้ไปแล้ว ความสามารถที่จะบรรจุไฟ มันก็จะลดไปตามเวลาของการใช้งาน ก็เหมือนทุกอย่างที่เราใช้มันก็เป็นอย่างนี้ ที่มีแบตเตอรี่ใช้ไปๆ สมัยนี้เขาเอาวิธีเอารุ่นใหม่ออกมาล่ออยู่เรื่อยๆ เลยไม่มีเวลาเปลี่ยนแบต แบตยังไม่ทันหมด รุ่นใหม่มันออกมาก่อนแล้ว ก็เลยเปลี่ยนทั้งแบตทั้งเครื่องไปเลย เพราะมันมีลูกเล่นมากขึ้น ทำอะไรได้มากขึ้นง่ายขึ้นเร็วขึ้น

ถาม ท่านอาจารย์บอใจเป็นของเรา

ตอบ ก็ลองไปปฏิบัติดู ระหว่างร่างกายกับใจนี้ เราควบคุมอะไรได้บ้าง ร่างกายเราควบคุมไม่ได้เลย แต่ใจเรากลับได้ ใจมันทุกข์เราดับมันได้ ใจใหม่ เพียงแต่ว่ามันก็ไม่ใช้ตัวเรา พุดในเชิงเปรียบเทียบ ระหว่างร่างกายกับใจนี้ อันไหนจะเป็นตัวเรามากกว่ากัน ร่างกายนี้เราควบคุม (เสียงหายอีก อ้าว เห็นไหมวันนี้มันแสดงให้เห็นการดับ) ใจนี้เราควบคุมได้ ควบคุมให้มันสงบไม่ไหม้มันทุกข์ได้ แต่ตอนนี้เราควบคุมไม่ได้เพราะเราไม่รู้จักรหัสควบคุมมัน นี่เรามาศึกษาปฏิบัติมาฝึกกันก็เพื่อมาฝึกควบคุมใจเราเอง

แต่ความจริงใจมันก็เป็นเพียงธาตุ ธาตุรู้นั่นเอง ธาตุรู้ที่มีสังขารความคิดปรุงแต่ง
ที่ปรุงแต่งให้ใจเป็นอะไรต่าง ๆ นานา เราก็มาควบคุมตัวสังขารตัวนี้ ให้มันปรุง
แต่งไปในทางที่ทำให้ใจสงบให้มีความสุข ถ้าให้กิเลสปรุงแต่ง มันก็จะปรุงแต่งให้
ใจ เป็นเปรตเป็นยักษ์เป็นมารไป เพราะกิเลสมันอยากได้นั้นได้นี้ พอไม่ได้อะไร
ดังใจมันก็จะไปทำบาปทำกรรม **ตอนนี้ใจของเราถูกกิเลสเป็นผู้สั่งการ กิเลสเป็น**
เจ้านายของใจเรา อวิชา บัณฑิตสังขาร อวิชาเป็นผู้สั่งให้สังขารคิดปรุงแต่ง
ไปในทางความหลงไปในทางที่เป็นทุกข์ คือให้ไปหาความสุขภายนอกใจ ให้หา
ความสุขทางอายตนะ ตาหูจมูกลิ้นกาย พอไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส ก็เกิด
เวทนาสุขทุกข์ขึ้นมา พอเกิดสุขก็อยากเกิดตันทหาอยากจะให้สุขนี้อยู่ไปนานๆ ถ้า
เกิดทุกข์ก็อยากจะทำให้ความทุกข์นี้หายไปเร็วๆ ทุกขเวทนานะไม่ใช่ทุกข์ทาง
อริยสัจ เช่นเห็น(เสียงหายอีกแล้ว) รูปที่เราชอบเราก็มีความสุข พอเห็นรูปที่เรา
ไม่ชอบก็มีความสุข ก็อยากจะให้รูปที่เรามีความสุขหายไป ถ้าเจริญเขาไปไม่ได้
บางทีก็แจ่มยามแจ่มรปภ แจ่มคนที่กำลังวังชา มาบังคับให้เขาไป มันก็นำไปสู่
การมีเวรมีกรรมกัน

ถาม เคยฟังหลวงพ่อบุญจะคะ ว่าใจเองก็ไม่ใช่ของเรา ถึงแม้ว่าเป็นถึงจิตที่ไม่มีกิเลส
แล้ว มันก็ยังมี มันก็ยังไม่ใช้ว่าจะคุมทุกอย่างได้ มันก็เป็นอนัตตา ถึงตรงนี้ก็เลย
ยังสงสัย

ตอบ ไม่มีใครพูดว่าใจเป็นอนัตตา

ถาม ท่านไม่ได้ใช้คำว่าอนัตตาเจ้าคะ แต่ท่านว่ามันไม่ใช่ของเรา

ตอบ ก็บอกว่ามันไม่มีเรา เมื่อไม่มีเรา มันจะเป็นของเราได้อย่างไร เพียงแต่ว่าผู้ที่
ควบคุมใจนี้ คือสังขารนี้ มันควบคุมมันคุมได้ ผู้ที่ควบคุมสังขารนี้ มันคุมให้
สังขารหยุดคิดไปในทางที่ไม่ดีได้ ผู้ที่ควบคุมก็คือธรรมนี้ มันไม่ใช่เรา เพียงแต่
เราใช้ชื่อเราแทนธรรมเท่านั้นเอง เราปฏิบัติธรรม เพื่อเอาธรรมมาควบคุม
ความคิดที่ไม่ดี ให้มาคิดไปในทางที่ดี ตอนนี้ใจเราถูกอวิชาควบคุมให้คิดไป

ในทางที่ไม่ดี คิดไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด ตอนนี้จะเอาธรรมมาควบคุมความคิดของเรา ให้มันยุติการเวียนว่ายตายเกิด เพียงแต่เราใช้คำว่า "เรา" นี้แทนธรรม เราพิจารณา เราปฏิบัติ ความจริงธรรมนี้แหละเป็นผู้พิจารณา ธรรมเป็นผู้ปฏิบัติ แต่เราอยู่ในโลกสมมุติเราก็ใช้คำว่า "เรา" ไป เท่านั้นเอง แต่พอไปปฏิบัติถึงขั้นที่เราเข้าไปถึงตัวใจแล้ว เราก็จะรู้ว่าใจนี้เป็นเพียงแต่ผู้รู้ ถ้ามีเราขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็จะเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้ามีเราก็เป็นอวิชชาขึ้นมาทันที อันนี้มันต้องไปถึงจุดนั้นก่อน มันถึงจะละไอ้ตัว เรา ตัวนั้นได้ แต่ตอนนี้อาจต้องอาศัยตัวเรานี้มาแก้ปัญหาล้างใจก่อน มาปล่อยวางของข้างนอกก่อน ที่ตัวเราไปหลงคิดว่าเป็นของเรา พอปล่อยทุกอย่างได้แล้วมันก็จะกลับเข้าไปข้างใน แล้วมันก็จะไปเจอตัวเรา แล้วพอมันเห็นตัวเรา มันก็รู้ว่าไอ้ตัวเรานี้ มันยังทำให้ใจเราทุกข์อยู่ เราก็ต้องหยุดตัวเรา แปลงตัวเราให้เป็นตัวรู้เฉยๆ ให้ลึกลับแต่รู้ว่ารู้ไป ถ้ารู้เฉยๆ มันก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าพอเป็นเราขึ้นมา มันก็จะเป็นอย่างเราขึ้นมา

ถาม เป็นลำดับขั้น ตอนนี้ก็ยังคงคิดว่ามันเป็นเราไปก่อน

ตอบ คือเราเป็นตัวแทนของใจ ตัวแทนของใจที่จะมาละสิ่งต่างๆ เพราะใจเป็นผู้ที่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ โดยอำนาจของอวิชชา เราก็เอาธรรมนี้แหละ มาเป็นตัวที่จะมาถอดถอนความยึดติดต่างๆออกมา มันก็ไม่มีเราหรอก ไม่มี มันก็มีอวิชชากับธรรม ตอนนี้อะไรที่ไม่มีธรรมมันก็เลยยังยึดยังติด ยังถอดถอนไม่ได้ อยู่ เราก็เลยต้องมาสร้างธรรมขึ้นมา สร้างสติธรรม สร้างสมาธิธรรม สร้างปัญญาธรรมขึ้นมา พอมีธรรมเหล่านี้แล้วมันก็จะหยุดอวิชชา ผู้ที่จะคอยสั่งการให้ใจนี้ ไปครอบครองไปยึดไปติดสิ่งต่างๆ พอทุกอย่างจบแล้วมันก็ไม่ต้องมีตัวไม่มีตนไม่มีอะไร แต่ก็ยังใช้ตัวตนอยู่เวลาที่ ใจเฝ้าอยู่เวลาที่ต้องคอยกันแบบนี้ เวลาคุยก็ยังต้องมีเรามีคุณมีอะไรกันอยู่ แต่มันก็เป็นเพียงแต่สมมุติเท่านั้นเอง สมมุติที่เราใช้กัน แต่ถ้าเวลาอยู่คนเดียวไม่ต้องยุ่งกับใคร มันก็ไม่มีตัวเราไม่มีอะไร มันก็จะรู้เฉยๆไป

ถาม แล้วที่บอกว่าวิมุตติ นี่ก็คือการที่มันไม่มีสมมุติตรงนี้หรือเจ้าคะ

ตอบ ในใจไม่มี แต่เวลามันมาเกี่ยวข้องทางร่างกายมันมี ก็รู้ทันมันไม่หลง ไม่หลงไป ยึดไปติดมัน รู้ทั้งสมมุติรู้ทั้งวิมุติ ว่ามันเป็นความจริงทั้ง ๒ ส่วน ความจริงที่ถาวรกับความจริงที่ชั่วคราว ความจริงชั่วคราวก็คือสมมุติต่างๆ เดี่ยวก็จบ เดี่ยวพอร่างกายของคนหนึ่งคนนี้ตาย มันก็ออกจากระบบสมมุติไป ที่จะเหลืออยู่ก็อยู่ แต่ระบบวิมุติเท่านั้น เมื่อใจไม่มีร่างกายที่จะไปรับรู้เรื่องสมมุติทั้งหลาย มันก็อยู่กับวิมุติอย่างเดียว

ถาม อย่างพระอรหันต์ที่ท่านนิพพานไปแล้วนี้ ท่านก็จะอยู่แต่วิมุติอย่างเดียว

ตอบ ก็ลองเป็นดู ไม่รู้จะตอบยังไง ท่านจะเป็นยังไงก็เรื่องของท่านที่ท่านก็ไม่มีอะไรกับใคร เดี่ยวก็มาอ้างอีกว่าเดี่ยวพระอรหันต์มาเข้าสมาธิของหลวงปู่มันได้อย่างไร อันนั้นก็เป็นเรื่องที่มันบอกว่ามันเหนือเหตุเหนือผล พวกที่ยังไม่ปฏิบัติถึงขั้นนั้นก็ จะไม่เข้าใจอยู่ดี แล้วมันไม่สำคัญจะต้องรู้ เพราะความรู้เหล่านั้นมันไม่ได้เป็น ประเด็นที่จะมาดับความทุกข์ของเรา อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่า ความรู้ที่เรารู้นี้ เหมือนกับใบไม้ในป่า มันมากไหม ท่านหยิบใบไม้ขึ้นมาในกำมือแล้วก็ถามว่า ใบไม้ที่อยู่ในกำมือเรานี้กับใบไม้ที่อยู่ในป่านี้อันไหนมันจะมากกว่ากัน พระก็บอกว่าในป่านั้นก็ต้องมากกว่า พระพุทธเจ้าบอกนั้นแหละ ธรรมที่เราสอนพวกเธอก็เป็นเหมือนใบไม้ที่อยู่ในกำมือนี้ แต่ธรรมที่เราดูเราเห็นนี้มันเหมือนอยู่ในป่า แต่เราไม่เอามาพูดเพราะพูดไปพวกเธอก็ไม่เข้าใจ พูดไปยิ่งทำให้สับสน งงไปใหญ่ แล้วมันก็ไม่เป็นประโยชน์ กับการที่จะมาแก้ปัญหของพวกเธอ ปัญหาของพวกเธอก็อยู่ใบไม้ที่อยู่ในกำมือนี้แค่นี้ อริยสัจ ๔ อนิจจังทุกขังอนัตตา แค่นี้เอาให้มันได้ แค่นี้พอแล้ว เรื่องวิมุติสมมุติ เรื่องพระอรหันต์จิตของท่านเป็นยังไง จิตของพระพุทธเจ้าเป็นยังไง อันนี้ไม่ต้องสนใจมันหรอก เดี่ยวถึงตรงนั้นแล้วมันก็จะรู้เอง แล้วมันก็จะรู้ว่ามันอธิบายไม่ได้ เหมือนบอกคนตาบอดว่าสีเขียวสีแดงเป็นยังไง พูดไปจนวันตายก็ไม่เข้าใจ นะ เลยไม่รู้จะตอบยังไง ตอบไปแล้วมันก็มีประเด็นให้มาแย้งมาขัดอยู่นั้นแหละ เหมือนที่หลวงตาท่านบอกว่า มันสุขกับความว่าง ท่านว่ามันมีเหมือนกับไม่มี ความว่างแล้วมันมีความสุขได้อย่างไร

พวกเรามันคิดว่าความสุขมันต้องมีกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอไปบอกว่าในความว่างนี้ก็มีความสุข แล้วพวกเราถึงสิ มันจะมีได้อย่างไร ในความว่างมันจะมีความสุขได้อย่างไร มันมีแต่เราต้องสัมผัสรับรู้เราถึงจะรู้ เหมือนเป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง อีกมิติหนึ่ง ที่ดีกว่าความสุขที่เรามีอยู่ในขณะนี้

ถาม เหมือนเราไม่เคยกินน้ำตาลเราก็อธิบายไม่ได้ เราต้องกินเอง

ตอบ เหมือนทุเรียนนี่ บางคนก็บอกว่าหอม บางคนก็บอกว่าเหม็น แล้วจะไปอธิบายให้คนอื่นฟังได้อย่างไร ว่ามันหอมยังไง มันเหม็นยังไง มันทั้งหอมทั้งเหม็นนี้ เขาไม่ให้เอาขึ้นเครื่องใช้ใหม่ มันต้องสัมผัสเองมันถึงเข้าใจ

ถาม ท่านอาจารย์บอกว่า เวลาฟังธรรมอย่างนี้ คือพระอาจารย์ของท่านจะพูดบอกว่า เวลาเทศน์นี้ได้แต่บอกให้คนๆนี้ เข้าไปดูของในตู้หรือในกล่องนี้ คือได้แต่ชักชวนให้ไป แต่ว่าเขาจะไปเปิดกล่องแล้วเห็นเอง มันต้องเป็นเขาเห็น คือท่านได้ทำได้แค่ชักชวนให้เข้าไปเปิดไถ่กล่องนั้น แต่ว่าถ้าเขาไม่เปิดมันก็ไม่มีความหมาย หรือว่าพูดที่ท่านได้แต่พูดให้เขาไปเปิดกล่องเอง อย่างนี้ก็คือการทำอาจารย์เทศน์ทั้งหลายนี้ คือเราก็มีความรู้สึกที่เราฟังท่านอาจารย์เราเข้าใจที่ท่านอาจารย์พูดแต่จริงๆคือมันยังไม่เห็นใช้ไหมคะ มันต้องไปเปิดไถ่กล่องนี้เอง สำคัญตรงนั้น

ตอบ ก็กุญแจที่จะเปิดไถ่กล่องนี้ก็คือสตินี้ คือสอนนี้ให้ฝึกสติไว้ เพราะมีสติแล้วเปิดกล่อง มันก็จะเห็นสมาธิเห็นปัญญาเห็นวิมุตติ แต่ตอนนี้มันไม่เห็น มันอยู่ในตู้ ต้องหากุญแจมาเปิดให้ได้ นี่ตัวสตินี้จะเป็นตัวเปิดตู้ที่มีอยู่ในใจเรา นี้มันไม่ได้อยู่ที่ไหนมันอยู่ในใจเรา ตอนนี้มันถูกอวิชชา กุญแจของอวิชชา มันล็อกเอาไว้ เข้าใจไหม ต้องหากุญแจคือสตินี้มาเปิดกุญแจนี้ พอเปิดกุญแจนี้เราก็จะเปิดเข้าไปก็จะเห็นธรรมต่างๆ เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เห็นวิมุตติ เห็นมรรคผลนิพพาน อยู่ในใจเราแหละ ที่ให้สอนตอนนี้ก็คือให้ไปหากุญแจกัน เราทั้งกุญแจไว้ที่ไหนไม่รู้ ไม่ยอมอยู่กับพุทโธเลย พุทโธหาย ท่านบอกพุทโธหาย กุญแจหาย

ถาม เพราะเวลาฟังนี้ เราไปคิดว่าเข้าใจ นี่กว่าตรงนี้มันใช่แล้ว แต่จริงๆมันไม่ใช่เลย ที่ผ่านมารูปธรรมมันถึงไม่ได้ผลอะไร เพราะว่าเราฟังธรรมะอย่างเดียว เรารู้สึกเราเข้าใจในธรรมะที่ฟัง ความจริงมันยังไม่ได้เอาบุญแจไปเปิด

ตอบ มันยังไม่ได้เปิดตู้ ถ้าจิตสงบเมื่อไหร่มันถึงจะรู้ว่า อ้อ ได้บุญแจแล้ว ได้เปิดตู้แล้ว ถ้าจิตรวมเมื่อไหร่มันถึงจะ แสดงว่าได้เปิดตู้แล้ว ตอนนี้อาจจะได้บุญแจมาแล้วพอจะใส่เข้าไปก็หลุดมือ นั่งสมาธิได้บ๊อบหนึ่งก็ออกมาแล้ว ทำท่าจะสงบหน่อย อ้าวออกมาอีกแล้ว มันยังไม่รวมสักที หรือมันสงบก็สงบแบบผิวๆ คือไม่ฟังชานแล้วก็ไม่ได้คิดอะไรมากมาย เย็นสบาย แต่มันก็ไม่ถึงกับวู้บเข้าไปแล้วก็ มันต้องเข้าไปถึงจุดนั้น

ถาม ถ้าเปิดกล่องแล้วเราจะรู้เองว่าอะไรเป็นอะไร

ตอบ รู้เอง สมาธิเป็นยังไง แล้วจะรู้ทำไมต้องมีสมาธิ แล้วจะรู้ทำไมต้องมีปัญญา

ถาม ตอนนี่ฟังเข้าใจ มันคนละระดับกับของจริง

ตอบ ตอนนี่ความจริง การสอนจริงๆควรจะสอนแค่สติคำเดียว อย่างเมื่อเข้านี้มีกลุ่มมาเลเซียเข้ามา เขาบอกจะมาอยู่วัด ๖ วัน เขาถามว่าเขาควรจะปฏิบัติอย่างไร ก็บอกว่าให้ทำแต่สติอย่างเดียว หากบุญแจตัวนี้มาเปิดตู้พระไตรปิฎกให้ได้ ได้มีบุญแจมาตัวนี้แล้วจะไปเจอสมาธิ จะเจอปัญญา จะเจอวิมุตติ จะเจอมรรคผล นิพพาน มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มันอยู่ในตู้ทั้งหมด อยู่ในใจของเราที่นี่ ตอนนี่เราถูกบุญแจของกิเลสล็อกไว้ ไม่ยอมให้เราเห็น ให้เรามองออกไปข้างนอกกัน ใจใหม่ ให้ไปหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรส ไปถึงเมืองนอกเมืองนา กันเลย เพราะมันไม่มีบุญแจที่จะมาเปิดตู้ตู้ภายใน มันก็เลยต้องไปดูตู้ข้างนอก

ถาม แม้แต่ปฏิบัติมันก็ยังหลอกเรา เพราะว่าเราคิดว่าเราฟังธรรมะ เรารู้เราซาบซึ่งเราเข้าใจ แต่มันก็ยังไม่ได้เปิดออกกล่องหีบอยู่ดี

ตอบ มันก็ซาบซึ่งชั่วขณะที่ฟัง เหมือนกับเปิดนะ หลวงตาท่านเคยเทศน์ว่าฟังเทศน์ของหลวงปู่มันที่ไร เหมือนกับท่านเปิดตู้พระไตรปิฎกให้พวกเราดู พอท่านเทศน์จบท่านก็ปิด

ถาม ใซ้คะ เพราะบางทีฟังไปมันซาบซึ่ง มันก็ยังไม่เปลี่ยนตัว

ตอบ มันซาบซึ่งในขณะที่ฟัง มันเปลี่ยนไปในขณะที่ฟัง พอหยุดฟังปั้มันก็หมดไปหายไ้

ถาม แต่ถ้ามันเปิดกล่องได้จริงๆ มันจะไปเปลี่ยนใจเราข้างในได้ใ้ไหมเจ้าคะ

ตอบ มันก็จะพลิกใจเรา จากการที่จะออกไปข้างนอกกลับเข้าสู่ข้างใน เพราะข้างในมันดีกว่า ข้างในมันเย็นมันสบายกว่าข้างนอก ข้างนอกมันสนุกแต่มันร้อน มันเหน้อย ไปเที่ยวแต่ละครั้งนี่มันเหน้อย โดนทุกคนแหละ เราก็โดน เมื่อก่อนเรากั้เที่ยวเหมือนกัน

ถาม จิตรรวมครั้งเดียวนี้คือรวมอัปนาใ้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ถ้ามันรวมเต็มทีก็เรียกว่าอัปนา

ถาม คือหมายความว่า ถ้าลงครั้งหนึ่งเหมือนเปิดกล่องได้เลยหรือเจ้าคะ

ตอบ ก็ต้องเปิดบ่อยๆ คือแต่ละครั้งที่เรารวมก็เปิดไปครั้งหนึ่ง ก็ต้องให้มันรวมทั้งวันทั้งคืน ก็ต้องฝึกไปเรื่อยๆ

ถาม จะรักษาอย่างไรใ้ได้นาน

ตอบ ก็สตั้ไปเรื่อยๆ ออกจากสมาธิมาก็เจริญสติต่อ รักษาความสงบไว้ รักษาการรวมของจิตไว้ ถึงแม้จะไม่รวมเต็มที่ มันก็ย้งรวมอยู่ แล้วพอกลับมาั่งใหม่มันก็รวมใหม่

ถาม ตอนที่รวมนี้ ยังไงจิตก็ยังรับรู้ความเฉยอยู่หรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ ก็ความเฉยก็คือความรวมใจ เวลาจิตรวมมันก็จะเฉย เป็นอุเบกขาแล้วพอออกมา
บั้น อุเบกขามันก็จะค่อยๆจางหายไป ก็ต้องใช้สติดึงเอาไว้ รักษาไว้

ถาม รักษาไว้ไม่ให้กระเพื่อม

ตอบ อย่าปล่อยให้มันกระเพื่อม อย่าปล่อยให้ใจคิด อย่าปล่อยให้ใจอยาก แล้วพอคิด
ว่ากลับไปนั่งได้ก็กลับไปนั่ง เพราะว่าเรานั่งนานๆมันก็เมื่อย ก็ลุกขึ้นมาเปลี่ยน
อิริยาบถ มาเดินคลาย พอหายแล้วก็กลับไปนั่งใหม่ สลับกันไปทำอย่างนี้อยู่
เรื่อยๆ พยายามให้จิตมันรวมให้มันสงบอยู่ตลอดเวลา พอมันชำนาญแล้ว ที่นี้ก็
ใช้ปัญญามารักษาอย่างถาวรอีกทีหนึ่ง เพราะสตินี้จะรักษาได้ชั่วขณะที่มีสติ พอ
เวลาเพลอบั้นมันก็จะไปทางความฟุ้งซ่านไปทางความอยากได้ แต่ถ้าใช้ปัญญา
สอนว่า ทุกอย่างที่เราอยากนี่เป็นทุกข์ มันก็จะหยุดความอยากได้ หยุดได้อย่าง
ถาวร พอไม่มีความอยากก็ไม่มีตัวมาทำลายความสงบ ตัวที่ทำลายความสงบ
หลังจากที่เราได้สมาธิก็คือความอยาก หรือขณะที่เราไม่มีสมาธิแต่มีความสบาย
ใจ พอมีความอยากขึ้นมาบั้นนี้ ความสบายใจหายไปแล้ว

ถาม หลวงตาท่านบอกว่า ความสุขจากสมาธินี้มันสุขจริงแต่ว่าพอสุขปัญญามัน
ยิ่งใหญ่

ตอบ ก็ใช่เพราะมันถาวรกว่าไง ความสุขสมาธิมันแค่ชั่วคราว ถึงว่าพอได้สมาธิแล้ว
ชำนาญในสมาธิแล้ว ก็ต้องออกทางปัญญา เพื่อจะได้รักษาความสุขของสมาธินี้
ให้มันเป็นไป โดยที่ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ ไม่ต้องนั่งหลับตา

ถาม เป็นสุขเหมือนกัน

ตอบ เหมือนกัน เหมือนกับมันไม่ต้องเข้าไป เพียงแต่ถ้ามันเข้าไปมันก็จะระงับการรับรู้เรื่องราวต่างๆ เท่านั้นเอง แต่ใจมันไม่สะเทือน ไม่ว่าจะอยู่ข้างในหรืออยู่ข้างนอก ใจมันก็จะเย็นสบาย

ถาม เปิดเป็นหนเดียวแล้วมันลืมไปแล้วว่าเปิดยังไง

ตอบ กุญแจหาย ต้องเปิดอยู่เรื่อยๆ พอออกมาปั๊บมันก็เหมือนปิดปั๊บทันที ใหม่ๆ ก็จะได้แค่ชณิกะเท่านั้นเอง แค่นั้นตัวอย่าง วู้บเข้าไปปั๊บแล้วก็ออกมาเลย แต่มันก็ประทับใจ ในความรู้สึกอันเย็นอันสบายของความสงบนั้น ก็อยากจะให้มันได้มากขึ้นก็ต้องฝึกสติ เพราะสตินี้เป็นวิธีที่ง่ายกว่าการใช้ปัญญา

ถาม แต่ว่าปัญญาเองก็มันทำให้เกิดภาวะที่มีความสุขมากๆ ได้เหมือนกัน

ตอบ ก็ลองทำดูสิ ถ้าได้มันควรจะได้มาตั้งนานแล้วไม่ใช่หรือ

ถาม มันได้แต่มันเว็บบๆนะเจ้าค่ะ

ตอบ ก็นั่นแหละ ก็แสดงว่าไม่ได้ แล้วยังจะไปใช้มันทำไม เมื่อมันใช้ไม่ได้ ถ้ามันได้ มันควรจะได้มาตั้งนานแล้ว ใช้ใหม่ ทำไม่ไม่ลองใช้แบบที่มันง่าย สตินี้มันง่ายจะตาย แค่ว่าพุทโธๆคำเดียว ไม่ให้มันคิด ปัญญามันต้องมีเหตุการณ์ด้วย อยู่ดีๆมันไม่เข้าหรือ มันต้องมีทุกข์ มีทุกข์แล้วก็ดับความทุกข์นั้นได้ ก็ลองนั่งให้มันเจ็บ แล้วลองใช้ปัญญาดู ถ้ามันปล่อยวางทุกขเวทนาได้มันก็เข้าไปได้ อย่างที่หลวงตาบอกนั่ง ๔ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมง มันเข้าไปนั่นแหละ เข้าไปในอภิปนาศด้วยการใช้ปัญญานี้แหละ ต้องใช้แบบนี้ถึงจะเรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ไม่ใช่ นั่งอยู่เฉยๆ นั่งคิดอนิจจังทุกขังอนัตตา นั่งคิดไปจนวันตายมันก็ไม่เข้าหรือ เพราะมันไม่มีภาวะที่จะทำให้มันเข้าไป

ถาม แต่ตอนที่ทำนี่มันเป็นภาวะหนึ่ง

ตอบ มันต้องมีทุกข์ พอเราใช้ปัญญาแล้วดับความทุกข์ได้ จิตมันก็หลุดเข้าไปได้ เช่น กลัวตายแล้วพิจารณา เครื่องบินจะตกแล้วทำอย่างไรอย่างนี้ ตกก็ตกวะ เกิดมาแล้วก็ต้องตายยอมตายบ๊ีบ พอมันยอมตายบ๊ีบ มันก็นิ่งสงบเป็นอปปนาไป มันก็ไม่ทุกข์ มันต้องมีภาวะต้องมีเหตุการณ์ถึงจะใช้ปัญญาได้ ถ้าอยู่เฉยๆอย่างนี้ ลองไปนั่งคิดขังใจมันไม่เข้าหรืออก มันก็เป็นความคิดปรุงแต่งไปเท่านั้นเอง ยิ่งเราต้องการระงับความคิดปรุงแต่ง เราคิดปรุงแต่งแล้วมันจะไปหยุดได้อย่างไร มันต้องเข้าใจคำว่าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันต้องมีภาวะ เช่นนั่ง ๘ ชั่วโมงอย่างนี้ ต้องใช้ปัญญามันถึงจะนั่งแล้วถึงจะผ่าน ผ่านเข้าไปได้

ถาม ตอนที่ เป็น เหมือนจะตายนะคะ

ตอบ มันต้องมีทุกข์

ถาม ก็เลยรู้สึกว่่าค่อนข้างกลัวแล้วก็

ตอบ พอมันปลงได้ พอมันยอมรับความจริงได้ โหนจะตาย ยอมตาย พอมันยอมตาย จิตมันก็จะสงบ หรือต้องไปหาหมอต่อนี้ ไม่สบายแล้วไปหาหมอ หมอบอกเสียใจเป็นมะเร็งเสียแล้ว เหลือ ๓ เดือนให้ไปเตรียมตัวเตรียมใจ ถ้าตอนนั้นใจวุ่นแล้วพิจารณาว่า ร่างกายนี้คือจิ้งจังกายอนัตตา พอพิจารณาเห็นชัดแล้วปลงได้ปล่อยได้บ๊ีบ มันก็จะหายทุกข์ทันที จะเรียกว่าเป็นอปปนาก็ได้ ในระดับนั้นของธรรมของขั้นนั้น แต่เราไม่เรียกว่าอปปนา เราจะเรียกว่าวิมุตติก็ได้ หลุดพ้นขั้นโสดาบัน หลุดพ้นจากความกลัวตายได้ หลุดพ้นจากความกลัวความเจ็บ ความตายได้ อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะพูดว่า อันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อันนั้นต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา ยอมรับได้ว่าร่างกายมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ฝืนไม่ต่อต้านไม่ขอร้อง ไม่ภาวนาขอให้อยู่ต่อไป ถ้าถึงเวลาจะไปก็ยินดีไป ใจมันก็จะหายทุกข์ได้ จะเรียกว่าสงบก็ได้ จะเรียกว่าเป็นอปปนาก็ได้ เพราะนี่มันเป็นความสงบแบบปัญญา ที่มันดีกว่าสงบแบบอปปนา

ถาม แต่ว่ามันเป็นภาวะ คือที่มันแปลก คือมันมีความสุขมากๆแต่ว่ามันไม่นานนะคะ มันไม่ได้อยู่นาน

ตอบ ก็เราไม่ปฏิบัติ มันก็ได้เท่านั้น เราไม่ปฏิบัติต่อ ตอนนั้นมันเป็นเหตุการณ์เฉพาะกาล ที่เกิดขึ้นแล้วเราก็มีกรรมเข้ามาพบกับปัญหาตอนนั้น พอปัญหาตอนนั้นผ่านไป เราก็เลิก เราก็กลับไปดำเนินชีวิตแบบเดิม ไปหากิเลสเหมือนเดิม ไปทำตามกิเลสเหมือนเดิม มันก็ไปสะสมความทุกข์กองใหม่ขึ้นมา จนกว่าจะไปเจอทุกข์ครั้งต่อไป ไม่เช่นนั้นก็มาปฏิบัติแล้วก็วิ่งเข้าหาทุกข์ มาปฏิบัติมาอดข้าวเย็นนี้ก็วิ่งเข้าหาทุกข์แล้ว มาหยุดการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อันนี้ก็เป็นการสร้างภาวะความทุกข์ขึ้นมาในใจ ให้เราจะต้องใช้กรรมเข้ามาแก้ไขแล้ว ถ้าไม่มีกรรมเดียวก็รักษาศีล ๘ ได้ไม่กี่วันก็เสร็จกันไป

ถาม คือจริงๆจะต้องสร้างสถานการณ์ช่วยด้วย

ตอบ นี่พระพุทธเจ้าก็อยู่ในวัง ตรัสรู้ในวังไม่ดีกว่าหรือ ใช้ไหม ตรัสรู้แล้วจัดงานเลี้ยงเลย เราเห็นทุกข์แล้ว ทุกข์เกิดจากความอยาก มันต้องสร้างภาวะ ต้องมีทุกข์แบบที่ท่านพูดไว้ ทุกข์บ่มีปัญญาบ่เกิด

ถาม แต่ทุกข์จากการถือศีล ๘ มันก็ยังไม่พอ มันต้องทุกข์อะไรที่หนัก

ตอบ ก็หนักขึ้นไปเรื่อยๆไง ถือศีล ๘ แล้วก็ให้นั่งอยู่เฉยๆ ๖ ชั่วโมงไม่ให้ไปทำอะไร มันก็จะเกิดความอยากขึ้นมาอีก ทุกข์ ก็ใช้ปัญญาหยุดมัน ถ้าหยุดบับมันก็สงบได้ ทำไม่ไม่ใช่ละตอนนั้น ๖ ชั่วโมง ลองใช้ปัญญาดูสิ ไม่ต้องลุก ลุกไปทำอะไร ร่างกายทุกอย่างก็ดีอยู่แล้วนิ อาหารก็ได้รับประทานแล้วอะไรดีแล้ว นั่งเฉยๆไม่ได้หรือยังไง ใช้ปัญญาสู้กับมันเลยสิ

ถาม แต่ก็คงต้องเข้าห้องน้ำ

ตอบ ก็เอากระโถนมาตั้งไว้ ถ้าต้องเข้าก็ไม่ใช่ไร ชกมวยเขายังมีตีระฆังพักได้ เมื่อถึงเวลาเข้าห้องน้ำก็ตั้ง เข้าไป ๓ นาทีแล้วกลับมาใหม่ กลับมาสู้อีกใหม่ ได้ ไม่ใช่ไร ก็บอกอนุญาตถ้าจะเข้าห้องน้ำ แต่ไม่ให้เดินไม่ให้อะไร

ถาม กลางคืนนี้ลุกขึ้นมาเดินเหมือนกัน

ตอบ แล้วไม่ลุกขึ้นมาเดินได้ก็ยิ่งดี มันเจ็บก็สู้กับความเจ็บไป ใช้ปัญญาสู้กับมันสิ ร่างกายเป็นใคร เราเป็นร่างกายหรือเปล่า ร่างกายมันเจ็บเราต้องเจ็บไปกับมันหรือเปล่า นี่ลองใช้ปัญญาดู ถ้ามันปล่อยได้เดี่ยวเวทนา ความทุกข์ก็จะดับไป ความทุกข์ที่เกิดจากเวทนาจึงจะดับไป เวทนาอาจจะไม่ดับ แต่เวทนาจะไม่เป็นปัญหา เพราะตัวตัวปัญหามันไม่ใช่ที่เวทนา มันคือความทุกข์ ความอยากจะทำให้ความเจ็บมันหายไป เราหยุดความอยากตัวนี้ได้หรือเปล่า ถ้าหยุดความอยากตัวนี้ได้ มันเจ็บก็เจ็บไปสิ ใจมันจะไม่สะเทือน เพราะใจมันจะสงบ ใจมันจะปล่อยวางมันจะเป็นนิโรธ นิโรธก็เหมือนอปปนสมาธิ นิโรธด้วยปัญญา ปัญญาละความอยาก ปล่อยให้ร่างกายเป็นไป ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา เพราะเขาเป็นอนัตตา เขาไม่ใช่เป็นของเรา เราสั่งเขาไม่ได้ ลองใช้ปัญญา ถ้าอยากจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิก็คือคำว่าอปปนาก็ได้ นิโรธก็ได้เหมือนกัน ถ้าเราใช้ปัญญาเราก็เรียกว่านิโรธ จิตหายทุกข์ จิตหายทุกข์มันก็สงบเหมือนกัน แต่มันหนักกว่ามันดีกว่า ดีกว่าอปปนสมาธิ น้ำหนักมันต่างกัน ความสุขที่ได้จากการดับความทุกข์ ความสงบที่ดับความทุกข์ได้นี้ มันหนักกว่าอิมกว่า ถ้ากินอาหารก็เหมือนกินขนมกับกินอาหารอย่างนี้ ถ้าได้ความสงบจากปัญญานี้มันหนัก อิมท้อง แต่ถ้าได้ความสุขจากสตินี้มันจะเบากว่า น้ำหนักมันจะเบา

ถาม ที่ถามเพราะว่ามันมีภาวะเป็นแบบนั้น แต่ว่ามันไม่ได้รักษาไว้ได้นาน หมายถึงได้ระยะหนึ่ง แต่วามันรู้สึกว่ามันสุขมาก

ตอบ เพราะปัญหามันหมดไป ความทุกข์มันหมดไปก็เลย เหมือนคนดับเพลิงเขามาดับไฟให้บ้านที่กำลังไหม้ พอไฟไหม้ พอดับไฟเสร็จเขาก็กลับกัน แต่ถ้าเขาคอยจืดอยู่เรื่อยๆ บ้านมันก็จะไม่มีวันไหม้ เราไม่ปฏิบัติต่อ เราต้องสร้างจุดไฟเผาบ้านอยู่เรื่อยๆ จะได้ใช้น้ำดับไฟได้ ต้องการสร้างความทุกข์ขึ้นมาอีก

ถาม เมื่อมันมีความสุขแล้วนี้ มันเหมือนสติมันจะหลุด มันจะแยกปี มันจะอยู่ในความสุขอันนั้นไปแล้ว

ตอบ ก็มันไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้มันแล้วตอนนั้น ก็ต้องสร้างภาวะขึ้นมาใหม่ ก็นั่งใหม่ นั่งให้มันเจ็บใหม่

ถาม มันไม่ใช่เรื่องความเจ็บ มันเป็นไม่สบาย คิดว่าตัวเองจะหยุดหายใจ

ตอบ หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่ทำให้เราทุกข์ เรื่องกับคนใกล้ชิดใกล้ตัวเราก็ได้ ลองดูว่าทำให้เราอยู่กับเขาได้โดยที่เราไม่ทุกข์กับเขาได้หรือไม่ ไม่ว่าเขาจะพูดเขาจะทำอะไร จะไม่มีคำบริภาษออกมาว่าเขาบ่นกับเขาเลย ปล่อยให้เขาทำได้ตามสบาย ไม่ได้เดือดร้อน อันนี้ก็ใช้ปัญญาได้ พิจารณาเขาว่าเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา สั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ ถ้าพิจารณาเห็นอย่างนี้ ก็อยู่กับเขาได้สบาย

ถาม สมมุติว่าเราทำอยู่ แต่ว่ามันไม่ได้ คือมันอาจจะไม่พูดอะไรออกมา แต่ใจเราก็ยังไม่ได้สบาย

ตอบ ก็ยังไม่นิโรธ ยังไม่เห็นอนัตตา ยังไม่เห็นว่าเขาอนัตตา ยังคิดว่าสั่งเขาได้อยู่ บอกเขาได้อยู่ ห้ามเขาได้อยู่เตือนเขาได้อยู่ แต่ถ้าเรามองว่าห้ามไม่ได้เตือนไม่ได้ พูดอะไรไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์ อย่าพูดดีกว่า พอมันเห็นอย่างนี้มันก็หยุดพูด แล้วก็ทำใจรับกับเหตุการณ์ เขาจะดีจะชั่วเขาจะฟืดฟิดเขาจะงอน เขาจะอะไรก็เรื่องของเขาแหละ ปล่อยเขาไป เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา

ถาม ใจต้องไม่กระเทือน

ตอบ เพราะมันรู้ทันด้วยปัญญา

ถาม อันนี้ยังไม่ได้ ไม่พูดนี้ได้แต่ทำให้ใจมันนิ่ง

ตอบ เหย เหมือนกับเราดูเด็กนะ เด็กมันจะร้องมันจะเล่น เราก็รู้ว่ามันเป็นเด็ก เราก็ไม่ถือสามัน แล้วก็ดูผู้ใหญ่มันก็เหมือนเด็กนะ ร่างกายมันผู้ใหญ่แต่ใจมันก็เหมือนเด็ก มันก็ยังอารมณ์อยู่ไง อยากจะทำอะไรตั้งใจของเขาอยู่ นี่ก็ปัญญาอบรมสมาธิเหมือนกัน หรือปัญญาเพื่อทำให้เกิดนิโรธ การดับของความทุกข์ การดับของความทุกข์ก็คือความสงบของใจ แต่ท่านไม่เรียกว่าอัปปนาสมาธิ ท่านเรียกว่านิโรธ เพราะมันเกิดจากปัญญา แล้วก็ถาวรด้วย สงบแบบถาวร

ถาม ถ้าเราต้องการจะได้แบบจากปัญหานี้ เราก็ต้องไม่ใช่หลบไปอยู่ในที่สงบอย่างเดียว มันต้องสู้กับปัญหาใช่ไหมพระเจ้าคะ หรือเราต้องทำทั้ง ๒ อย่าง

ตอบ ที่หลบไปคนเดียวก็เพราะต้องการสร้างสติก่อน ถ้าไม่มีสติอยู่เดี๋ยวก็สติแตก เดี๋ยวก็ควักปืนมายิงกันเท่านั้นแหละ ที่ให้ไปอยู่คนเดียวก็เพื่อให้ไปฝึกสติ ฝึกสมาธิให้ใจมันวางเฉยให้ได้ก่อน แล้วถึงค่อยไปใช้ปัญญา ถ้าไม่มีตัวนี้ พอเจอเหตุการณ์ปัญหามันไม่เป็นนะ ก็เลสมันจะออกมาก่อน

ถาม แต่เมื่อเราทำอันนี้แล้ว เราก็ต้องไปหาไอ้ที่มีปัญหา

ตอบ ใช่ ก็พระถึงต้องเข้าไปหาเสี้ยน หรือหนั้ ๘ ชั่วโมงก็เพื่อหาทุกขเวทนา อันนั้นพวกนี้เป็นขั้นปัญญาแล้ว แต่ขั้นเริ่มต้นก็ให้ฝึกสติไปก่อน ให้จิตได้สงบบ้างก่อน ถ้าไม่มีความสงบเลย มันไม่มีกำลังที่จะออกมาใช้ทางปัญญาได้

ถาม เรานั่งพุทโธไปเรื่อยๆจนนิ่งแล้วนี่ ทำไมหลวงพ่อก็ไม่ให้เราเปลี่ยนมาดูลมละคะ

ตอบ ท่านกลัวว่าเวลาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดี๋ยวมันจะเสียสมาธิ เหมือนขี่ม้า ๒ ตัว ขี่ม้าครึ่งทางกระโดดลง แล้วกระโดดขึ้นอีกตัวหนึ่ง มันก็จะเสียเวลา มันก็จะกลับมาเริ่มต้นใหม่

ถาม ก็แปลว่าถ้าหนึ่งอย่างก็ต้องสูญเสียไปเลย

ตอบ เท่าที่ได้ยินท่านก็ว่าอย่างนั้น

ถาม แล้วถ้าเกิดว่าเราหนึ่งไปเรื่อยๆ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงพอเวทนาการก็ผ่านๆไป เราก็ยังดันๆ ดันเข้าไป คราวนี้ถ้าเรารู้สึกขึ้นมาระหว่างทาง แสดงว่าสิ่งที่เรากำลังทำก็ต้องเสียของไปเลย เพราะว่ามันก็ต้องทำสั้นๆเข้าไปซ้ำมาอย่างนี้นะ ผู้เราดันให้มัน

ตอบ ก็เหมือนเชือกขาด

ถาม ก็ต้องมาเริ่มใหม่ วิธีทำให้นานที่สุดเพื่อไม่ให้มันเสียของ

ตอบ แต่การเปลี่ยนนี้ ถ้ามีเหตุผลเปลี่ยนก็น่าจะเปลี่ยนได้ เช่นสมมุติเราจะนั่งดูลม แล้วสติเราไม่มีกำลังพอที่จะดูลม เราก็มานั่งสวดมนต์ก่อน สวดมนต์ไปจนกระทั่งสติมันกลับคืนมา เพราะว่าช่วงที่นั่งดูลมมันจะไปคิดถึงเรื่องนั้นคนนั้น คนนี้ ก็ลองเอาการสวดมนต์นี้มาเป็นตัวดึงใจ ให้ออกจากความคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็ไม่รู้จะได้หรือเปล่านะ บางทีก็อาจจะไม่ได้ ถ้าความคิดมันแรงมาก มันคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้มาก บางทีก็อาจจะไม่มีกำลังที่จะดึงมาสวดมนต์ก็ได้ ฉะนั้นอันนี้ก็ดูได้ สมมุติหนึ่งสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมงก่อนแล้วค่อยนั่งสมาธิต่ออย่างนี้ได้ ก็เหมือนกับบริการมพุทธไปก่อน แล้วพอจิตรู้สึกเบาไม่อยากจะบริการม อยากจะดูลมเฉยๆ ก็ดูไปก็ได้

ถาม แต่พอนั่งไปยาว ยาวไปอีกมันจะมีความเจ็บปวดระยะแบบขั้นอนุบาลขึ้นมาถึงขั้น ประถม ประถมก็ต้องใช้ปัญญาอบรมมันไปอีกรอบหนึ่งเหมือนอนุบาลอีกใช้ไหมคะ

ตอบ คือมันอยู่ที่ตัวเรานะ เวลาเราปฏิบัตินี้ เราจะต้องเป็นคนพาเครื่องไม้เครื่องมือที่เราใช้อยู่ในตัวของเราเนี่ย เอามาใช้ นี่จะมาบอกว่าต้องทำอย่างนั้นต้องทำอย่างนี้นั้น ไม่ตายตัว เข้าใจไหม คุณจะใช้สติก็ได้ ใช้ปัญญาก็ได้ ตัวใดตัวหนึ่ง ถ้าเรามี

กำลังที่จะใช้มัน คนที่มีปัญญาเก่งๆอาจจะไม่ต้องใช้สติก็ได้ ใช้ปัญญาสั่งใจข่มใจให้สงบเลย หรือใจกำลังฟุ้งซ่านกับเรื่องอะไรก็ทำให้มันหายฟุ้งซ่าน

ถาม ก็คือพุทโธไป ถ้าปวดมารุนแรงมาก ก็ต้องหยุดพุทโธแล้วก็ใช้ปัญญาข่มมันไปเลยก็ได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ได้

ถาม ถ้าพุทโธเอาไม่อยู่

ตอบ เอาไม่อยู่ก็ลองใช้ปัญญา

ถาม กดทับมันเข้าไปอีกรอบหนึ่ง

ตอบ พิจารณาว่าอะไรทุกข์กันแน่ เวทนาหรือว่าใจ ถ้าใจทุกข์ ใจทุกข์ด้วยอะไร ด้วยความอยาก อยากอะไร อยากให้เวทนาหายไปหรือ ที่นี้เวทนาเราสั่งมันได้หรือเปล่า เมื่อสั่งมันไม่ได้ เราก็สั่งใจได้ ใจเราสั่งได้ไม่ใช่หรือ สั่งอย่าให้มันอยาก ให้มันอยู่ไป ให้ยอมอยู่กับเวทนาไป ถ้าใจมันยอม ความอยากมันยอมแพ้มัน ใจก็จะสงบ เวทนามันจะมีอยู่ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร เพราะตัวปัญหานั้นมันไม่ใช่เป็นตัวเวทนา แต่เป็นตัวความอยาก ที่ทำให้เกิดความทรมานใจขึ้นมา ความทุกข์ทรมานใจ ความอยากจะลুকนี้มันก็ทำให้ทรมานละพอไม่ได้ลुक ถ้าเราหยุด เปลี่ยนใจได้ไม่ลुकก็ได้หนึ่งต่อไปมันก็จะหาย

ถาม มันไม่ยอม

ตอบ มันไม่ยอมเปลี่ยนใจสักที พอมันอยากจะลुकมันจะลुकอย่างเดียว แต่ก็ใช้เหตุผลสอนมัน ถ้าลुकก็ต้องลुकอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ลुकต่อไปก็ไม่ต้องลुक จะเอาอย่างไร ลองใช้เหตุผลถามตัวเองดู ถ้าไม่ลुकต่อไปเราก็ไม่ต้องลुक แล้วต่อไปเราจะไม่เดือนร้อนกับความเจ็บของร่างกาย ต่อไปร่างกายเป็นอะไร เป็นไข้เป็นอะไรก็ไม่ต้องเดือนร้อนอะไร เพราะเราไม่เห็นมัน ไม่ต้องหนีมัน คำว่าลुकก็แปลว่าเราหนีมันใช่ไหม

เพราะเรารู้มันไม่ได้ ที่นี้เราจะรู้มันให้ได้ก็ต้องไม่หนีไม่หลุก ก็อยู่กับมันไป ยาว พอสมควรแล้วนะ คิดว่าจะพูดสั้นๆ

ฉะนั้นการปฏิบัติ ถึงเวลาจริงๆแล้ว คนปฏิบัติจะต้องเป็นคนที่จะพลิกแพลง เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเหตุการณ์ ตามความเหมาะสม ตามกำลัง ตามเครื่องมือ เครื่องมือที่ตนเองมีอยู่ เหมือนกับเวลาที่เรากำลังทำกับข้าวในครัวอย่างนี้ เวลาถึงเวลาทำกับข้าว ตูมันมีอะไรก็ต้องทำไปตามที่มันมีแหละ จะไปทำตามสูตรที่เขาเขียนไว้ มันไม่มีนะ ไข่ใหม่ จะต้องรีบทำอาหารกินอย่างนี้ แล้วถ้าไปเปิดเมนูดู ต้องมีไอนั้นต้องมีไอนี้ ดูในตู้ไม่มีก็ทำกินไม่ได้สิ ไม่ได้ ก็มีอะไรก็ทำกินไปตามที่มันมี เพื่อให้มันอิมไข่ใหม่ เวลามันทุกซึ่ก็ทำไปสิ มีอะไรใช้มันได้ก็ใช้มันไป ใช้สติได้ก็ใช้มันไป ใช้สติไม่ได้ ใช้ปัญญาได้ก็ใช้มันไป มันก็มี ๒ ตัวเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ได้ ถ้าใช้สติมันก็ดับได้ชั่วคราว ถ้าใช้ปัญญาได้มันก็จะดับอย่างถาวร ทุกข์ตัวนี้จะไม่เกิดอีกถ้าใช้ปัญญานะ แต่ถ้าใช้สติเดี๋ยวมันก็จะเกิดขึ้นมาอีก ก็ต้องใช้สติแก้อยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าใช้ปัญญาแก้แล้วแก้หนเดียว ต่อไปตัวความอยากมันจะไม่เกิดขึ้นมา เช่นพอไม่กลัวเจ็บแล้วมันก็จะไม่กลัวเจ็บอีกต่อไป ถ้าไม่กลัวตายแล้วมันก็จะไม่กลัวตายอีกต่อไป แต่ถ้าใช้วิธีแก้ความกลัวเจ็บด้วยพุทโธๆ มันสงบบับมันก็ไม่กลัวชั่วคราว พอออกมาจากสมาธิพอเจอความเจ็บใหม่ก็กลัวใหม่ เพราะมันไม่ได้ไปแก้ที่รากของปัญหา คือความอยาก ความหลง ถ้าไปแก้ที่รากแล้วมันไม่มีปัญหา ปัญหามันก็จะหมดไปอย่างถาวร ผลที่ได้จากปัญญามันถึงดีกว่าที่ได้จากสมาธิ แต่ที่นี้เรายังไม่มีปัญญาเราก็ใช้สติไปก่อน แต่ถ้าเรามีปัญญาเราสามารถดับปัญหา แก้ปัญหาดับทุกข์ด้วยปัญญาก็ใช้ปัญญาไปเลย ไม่ต้องมาใช้สติ ที่นี้มันใช้ได้หรือเปล่านั้นต้องดูตรงนั้น ไข่ใหม่ พอมีความทุกข์ขึ้นมา จิตพุ่งชานขึ้นมาใช้ปัญญาดับมันเลย เข้าไป จี๊ไปเลย ปัญหามันอยู่ตรงไหน มันต้องการอะไร มันอยากอะไร แล้วหยุดความอยากนั้นเสีย พอเข้าใจใหม่ คราวหน้านี้ ๖ ชั่วโมงลองใช้ปัญญาสู้มันดู ลองไล่ดู มันก็มีแค่ร่างกายแล้วก็เวทนา แล้วก็ความอยาก ความอยากก็ถามดู มันมีเหตุมีผลมีความจำเป็นจะต้องลุกไปใหม่ ก็มีเหตุอย่างเดียวก็คือปวดท้องจี๊ ทำไมก็นั่งเฉยๆไม่ได้ อยู่

เฉยๆสบายจะตาย ทำไมไม่อยากจะไปทำนู่นทำนี่ อยากไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี่
ทำไม คิดแล้วมันได้อะไร มันได้แต่ตัดทอนความอยากขึ้นมาเพิ่ม ได้แต่ความ
ฟุ้งซ่าน

ถาม แต่นั่งต้องให้มันเจ็บ ถ้านั่งสบายๆนั่งเก้าอี้มันอยู่ได้เป็น ๒ ชั่วโมงมันไม่ค่อยเจ็บ
เลย

ตอบ ก็ไม่เป็นไร ขอให้มันสบายไปก่อน ขอให้มันได้ ๖ ชั่วโมงก่อน

ถาม อย่างนั้นก็เคยทำแล้ว แต่ว่ามันได้อยู่ประมาณ ๔ ชั่วโมงแต่พอชั่วโมงที่ ๕ ที่ ๖
นี่มันจะวุ่นวาย

ตอบ นั่น ก็ทำไมไม่ใช้ปัญญาดับความวุ่นวาย ก็นั่งมาได้ตั้ง ๔ ชั่วโมงอีก ๒ ชั่วโมง
ทำไมจะนั่งไม่ได้

ถาม พอทำๆมันกระจายกระจายเลย

ตอบ นั่นแหละตอนนั้นถึงต้องใช้ปัญญา ตอนที่มันไม่ทุกข์มันไม่ต้องใช้ปัญญาหรอก
ตอนที่มันซึ่งมันไม่คือ มันไม่ต้องการปัญญา ไม่ต้องใช้ไม่เร็ว แต่ตอนที่มันคือ
นี่ก็ต้องการปัญญาแล้ว

ถาม มันเป็นเหมือนกับ มันจะมีอะไรชนิดหนึ่งก็ทำให้ อึด ต้องวิ่งไปดูแล้ว เสียอะไร

ตอบ ถามว่าดูทำไม ทำไมไม่ถามว่าดูทำไม ดูแล้วได้อะไร ตอนนี่เรากำลังจะห้ามไม่ให้
ดูอะไร ไม่ให้ฟังอะไรไม่ใช่หรือ เอาปัญญามาใช้สิ นั่นแหละปัญญา ถ้าใช้ปัญญา
เป็นก็ไม่ต้องใช้สติก็ได้ ไม่ต้องพูทใดๆ เวลามันอยากจะลุกแล้วไม่ต้องพูทใดๆ
ถามว่าลุกไปทำไม ลุกไปแล้วได้อะไร ตอนนี่เราสัญญากับเราไว้ไม่ใช่หรือ เราจะ
นั่งอยู่ตรงนี้ไม่ไปทำอะไร เราต้องการจะหยุดความอยากไม่ใช่หรือ เมื่อเกิดความ
อยากแล้วเราไปทำตามความอยากเราก็แพ้ะสิ

ถาม ในกรณีของผู้สูงอายุจะ ๖ ชั่วโมงไหวไหมคะ

ตอบ ไม่รู้แหละ มันก็แล้วแต่คน คนสูงอายุหนึ่งเครื่องบินไปเมืองนอกเมืองนายยังไปได้ นั่งเก้าอี้เฉยๆมันก็เหมือนนั่งเครื่องบินไม่ใช่หรือนั่งเก้าอี้เฉยๆเราก็คิดว่ากำลังนั่งเครื่องบินอยู่

ถาม ท่านอาจารย์คะ อย่างนั้นคนที่อายุน้อยกว่ากับคนที่อายุมากกว่า เวลานั่งแล้วเจอทุกขเวทนานี้ คนที่เป็นผู้ใหญ่กว่าก็จะเสียเปรียบทางด้านกายหรือเปล่า แต่ว่าเพื่อใจเอากลับมาจุดนี้ได้ ก็ไม่มีปัญหาว่าอายุมากหรือน้อยใช้ไหมคะ

ตอบ เจ็บมันก็เจ็บเหมือนกัน

ถาม อ้อ ถ้าอย่างนั้นผู้ชราจะไม่มีข้อแม้ข้อนี้

ตอบ ก็อยู่ที่เราจะเชื่อหมอหรือเชื่อพระพุทธรเจ้า อยู่ที่เราต้องการรักษาร่างกายหรือเราต้องการรักษาใจ ที่มาปฏิบัตินี้เราเพื่อมารักษาใจ ใช้ไหม ที่นี้เมื่อมารักษาใจเราก็ต้องตัดร่างกายไป มันถึงจะรักษาได้ เพราะว่าใจมันไม่สบายเพราะมันไปหวงร่างกาย มันไปหวงร่างกาย ฉะนั้นเราก็ต้องถามตัวเองว่าเราพร้อมที่จะละร่างกายหรือเปล่า ถ้ายังไม่พร้อม เราก็มาปฏิบัติไม่ได้ รักษาใจไม่ได้ ที่หลวงตาบอกคุณเพาพงา ถ้าจะมารักษาใจก็อย่าเอาหมอมา อย่าเอาเครื่องไม้เครื่องมือมา นั่นแหละมารักษาใจ เมื่อรักษาใจเราต้องปลงต้องปล่อยร่างกาย ต้องยอมตาย ครูบาอาจารย์ท่านพูดอยู่เรื่อยนิพพานอยู่ปากตาย ปากตาย ก็นี่แหละ รักษาใจก็คือนิพพานนี้ ถ้าอยากจะได้นิพพานก็ต้องยอมตาย ถ้าไม่ยอมตายไม่มีวันจะได้

ถาม ตอนนั้นโชคดีไปเจอคุณหมอมะม่วง ที่เป็นหมอกายภาพพอดีเลยคะ เขาก็เลยบอกว่าหมอต้องห้ามอย่างนี้ไว้ก่อน เพราะว่าถ้าเรามีจุดอ่อนอะไร ทำนั้นๆก็อย่าไปนั่ง

ตอบ ก็เพราะเขามีหน้าที่รักษาร่างกาย ก็ถูกต้องของเขา ที่นี้เราก็ต้องเลือกนะ ถ้าเราตอนนี้ยังไม่พร้อมที่จะรักษาใจก็รักษาร่างกายไปก่อนได้ เพื่อให้ร่างกายมันดี

ถาม แต่เราก็อยากลองว่ามันไปได้ถึงขั้นไหน ถ้ามันแย่มากๆจริงๆเราอาจจะขอคู่อีกที แต่เดี๋ยวกิเลสมันจะหลอกเรา

ตอบ ก็นั่นแหละสิ ก็เลยต้องถามเราต้องการอะไร ถ้ายังเป็นแบบรักพี่เสียดายน้องอยู่ มันก็ไม่ได้อยู่ดี มันต้องเอาตัวใดตัวหนึ่งเลย ตอนนี้จะนั่ง ๖ ชั่วโมงนี้จะเอาใจอย่างเดียว ร่างกายมันจะปวดมันจะตายก็ปล่อยมันตายไปเถอะตอนนั้น มันต้องเอาสักอัน แต่นอกเวลาปฏิบัติมันก็อีกเรื่องหนึ่ง นอกเวลาจะมาประคบประหม่อมร่างกายก็ดูแลไป แต่เวลาที่เราจะขึ้นเวทีที่นี้เราก็ต้อง ถ้ายังไม่พร้อมก็อย่าเพิ่งไปขึ้น ไม่มีใครบังคับให้เราไปขึ้น

ถาม มันก็จะไม่ไปไหนเสียที

ตอบ เอ้อไม่ไปไหน แล้วเวลามันก็จะหมดไปเรื่อยๆ มันก็ต้องชั่งน้ำหนักเอา ซึ่งใจเอาว่าอันไหนสำคัญกว่ากัน รักษาร่างกายดียังไงในที่สุดมันก็ตายอยู่ดี แต่ถ้ารักษาใจได้ มันสบายไปตลอด มันหายแล้ว มันหายไปตลอด ถ้ามันยังไม่หายมันก็ไม่หายไปตลอด นี่เราไม่หายมาไม่รู้ที่ภพที่ชาติแล้วนี่ เพราะมัวแต่ไปรักษาร่างกาย คนที่หายเขาไม่รักษาร่างกาย เขาทิ้งหมดแล้ว หลวงปู่มั่นท่านปวดท้องท่านกินยงกินยาทั้งหลายรอบไม่ยอมหาย ไม่กินมันแล้วเอาสมาธิ นั่งสมาธิภาวนา จิตรวมเข้าไปบ๊อบออกมาหายเลย หายทั้งร่างกายหายทั้งใจ ใจก็สบายไม่ทุกข์กับร่างกาย แต่ร่างกายมันก็ต้องเป็นต่อไป ร่างกายหลวงปู่มั่นต่อมาก็ชราภาพ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ตายไป แต่ใจท่านหายไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป อีก็ ๑๐ ปีก็ ๑๐๐ ปีมันก็จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป เข้าใจนะ เอาละนะคอแห้งแล้วหมดเวลาพอดี ก็ขอให้เขาไปปฏิบัติกันนะ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆขึ้นไปเทอญ

ถาม ตอนที่เราดูเวทนาไปนี่ ก็คือไม่คิดอะไร ไม่ต้องพิจารณาอะไร

ตอบ ถ้าดูได้โดยที่ไม่เกิดความอยากให้มีมันด้อย่างนี้ ก็ดูมัน คืออยู่กับมันไป มันจะเจ็บก็อยู่กับมันไป มันจะดับก็ปล่อยมันดับเอง อย่าไปบังคับให้มีมันดับ ถ้าบังคับโดยวิธีที่มันไม่เป็นธรรมชาติ มันจะทำให้เราต้องคอยไปดับมันเรื่อยๆ แล้วมันจะไปดับมันไม่ได้เวลาที่มันไม่ยอมดับ เช่นเวลาเราเจ็บแล้วเรารู้สึก มันเป็นการดับแบบไม่เป็นธรรมชาติ เพราะเราไปมีส่วนไปทำให้มันดับ แต่เราจะไปเจอทุกขเวทนาแบบที่เราดับมันไม่ได้ เช่นเวลาเป็นมะเร็งหรือเป็นอะไร ตอนนั้นถ้าเราทำใจไม่ได้เราจะทุกข์มาก แต่ถ้าเราฝึกทำใจเสียแต่ตอนนี้ เวลาเจ็บก็อย่าไปขยับมันปล่อยให้มีมันดับของมันไปเอง หรือไม่ดับก็อยู่กับมันไป

ถาม ก็ทนนถ้าเราทนได้ แล้วก็ไม่ต้องพิจารณาอะไรก็ได้

ตอบ ที่พิจารณาก็เพื่อสอนใจว่า อย่าไปอยากให้มีมันหาย ที่พิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา เพราะว่ามันเกิดดับของมันเอง เราไม่สามารถไปสั่งมันได้ ตอนนี้อาจจะสั่งได้ เพราะว่าเราขยับร่างกายได้ แต่มันจะมีเวทนาแบบตอนที่เราขยับร่างกายได้ก็ไม่หายนะ แล้วตอนนั้นเราจะทำยังไง ไข้ไหม เราก็ต้องทำใจอยู่ดี ถ้าเราทำใจได้เราก็จะไม่ทุกข์ทางใจ ฉะนั้นถ้าเรานั่งไปแล้วมันเจ็บ แล้วเราไม่ทุกข์ทางใจ ใจเราเย็นสบายไม่เดือดร้อน ก็ดูก็อยู่กับมันไป

ถาม เวลาเดิน ท่านอาจารย์บอกว่าลองให้รู้สึกอยู่ที่กาย ถ้าเราทำความรู้สึกว่าเป็นโครงกระดูกเดิน โดยที่เท้าแตะพื้นแต่เราไม่รับรู้ว่าเป็นเท้าซ้ายหรือเท้าขวาได้ไหมคะ คือแตะลงไปก็รู้

ตอบ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ได้ การมีสติ การใช้สติก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ มันจะใช้อุปมาแบบไหน ก็ให้จิตมันอยู่กับปัจจุบัน แล้ววางปราศจากความคิดปรุงแต่งก็ใช้ได้ จะใช้พุทโธ อย่างเดียวก็ได้ บางท่านใช้พุทโธอย่างเดียว จิตก็อยู่ในปัจจุบัน จิตก็ว่างไม่ได้ไปคิดถึงอดีตอนาคต ไม่ได้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เป้าหมายของการฝึกสติก็เพื่อหยุดความคิด เพราะความคิดนี้ทำให้จิตไม่สงบ แล้วถ้าเราหยุดความคิดได้จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ ฉะนั้นการฝึกสติมันมี

หลากหลายอุบาย ๔๐ กรรมฐานนี้ก็เป็นการศึกษาทั้งนั้น ใช้กรรมฐานชนิดใดก็ได้
ได้ มรณานุสติก็ได้ เทวานุสติก็ได้ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ พุทธานุสติ อานาปาน
สติ นี้อยู่ในกลุ่มอนุสติ ๑๐ ประการด้วยกันมี ๑๐ ข้อ กายคตาสติ นี้ก็เป็นการศึกษา
สร้างสติขึ้นมาด้วยอุบายต่างๆ นอกจากนั้นก็ยังมีพรหมวิหาร ๔ มีซากศพ ๑๐
ชนิด นี้ก็เป็นกรรมฐานทั้งนั้น ที่เราสามารถเอามาใช้ เพื่อเป็นเครื่องทำให้ใจมีสติ
มีความสงบไม่คิดฟุ้งซ่านได้ หรือจะใช้กสิณสี่ต่างๆ อันนี้ไม่ค่อยนิยมทำกันเพราะ
ไม่มีครูบาอาจารย์สอนกัน กสิณก็คือเช่นให้นึกถึงสีแดงแล้วก็หลับตา ก่อนจะ
หลับตาก็ดูสีแดง จำมันไว้ แล้วพอหลับตาก็พยายามนึกถึงสีแดง ให้มันเป็นสี
แดงเพลิงขึ้นมาในใจ แล้วใจก็อยู่กับสีแดงนั้นไปตลอดมันก็จะนิ่งได้ หรือสี
เขียวหรือสีฟ้า สีอะไรที่มันถูกกับจริตของเรา อันนี้เพียงแต่อ่านมานะไม่เคยทำ
เดี๋ยวจะอธิบายคร่าวๆเกี่ยวกับเรื่องกรรมฐาน ๔๐ มีอยู่ลงไปเปิดดูในตำรา มี
กรรมฐานอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน เพียงแต่ว่า มันคงจะเป็นเรื่องที่จะต้องมีการ
อาจารย์ที่รู้อสอนกัน ถึงจะดีกว่า ถ้าเราไปลองทำกันเองเดี๋ยวจะทำผิดทำถูก ครูบา
อาจารย์ทางสายเราท่านก็สอนอานาปานสติหรือพุทธานุสติ ท่านสอนอย่างนี้เราก็
สอนกันต่อมาอย่างนี้

ตอนที่เรานึกเราก็อาศัยสติปัฏฐาน ๔ เป็นตัวฝึกสติ ก็ใช้กายคตาสติเป็นหลัก
เวลาทำอะไร ก็ให้ความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาจะนั่งสมาธิ
ก็ดูลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ เราก็ได้ผลดีเราก็เลยไม่ต้องใช้อะไร พอมา
เจอทุกขเวทนาครั้งแรก ก็ใช้คำบริกรรม แต่ไม่ได้ใช้พุทโธ ใช้อนิจจัง เพราะเรา
ติดกับคำว่าอนิจจัง เราก็อนิจจังๆ ไป เดี่ยวเดียวจิตมันก็สงบ เวทนานั้นก็
หายไป แต่มันหายแบบชนิดกะแป็บเดียว จิตสงบก็ตื่นเต้นตกใจ เอ๊ะ อยู่ดีๆมันก็
หายไปได้ อยู่ดีๆจิตก็สงบขึ้นมา มันก็ได้อุบาย วิธีที่จะทำให้จิตสงบ ก็คือหยุด
มัน อย่าให้มันไปคิดถึงความเจ็บ ก็ต้องใช้ออนิจจังๆไป พุทโธๆไป เหมือนกับเวลา
เรากลัวผีอย่าส่งใจให้ไปคิดถึงผี ให้สวดมนต์หรือพุทโธๆไป พอจิตมันไม่ไป
คิดถึงผี มันสงบกับความกลัวมันก็หายไป นั่นลักษณะของการใช้สติเป็นการ
แก้ปัญหา ทำใจให้หายฟุ้งซ่านหายกลัวชั่วครว แต่ถ้าจะให้หายถาวรก็ต้องปลง

ยอมตาย กลัวผี ผีจะมาลากจะมามีบีบคอตายก็ให้มันบีบไป พอยอมตายบีบมันก็จะหายกลัว มันไม่มีหรือกผีนะที่จะมาทำอะไรเรา มีแต่ผีอำคือตัวเราเอง จิตเราเอง หลอกตัวเอง

ถาม หนูฝึกพุทโธอยู่ แต่ว่าพอหนูฝัน ฝันแบบมีบางวันที่ฝันอยู่ในห้องนอนแล้ว มันไม่เอาพุทโธมา แต่เอาอะไรมอดัสสะมาอย่างนี้นะ

ตอบ ก็ได้

ถาม คราวนี้หนูก็เลยขัดแย้งกันว่า หนูจะบริกรรมอะไร นะโมตัสสะตามในฝัน หรือจะเอาพุทโธ

ตอบ อันไหนมันได้ผลก็เอาอันนั้น ลองดูสิ

ถาม ต้องลองดู

ตอบ ลองดู อาจจะได้เครื่องมืออันใหม่มาอีกชิ้นหนึ่งก็ได้ ก็เหมือนกับเป็นพุทโธ เพียงแต่มันสวดยาวขึ้นหน่อย นะโมตัสสะมันก็ถึงพระพุทธรเจ้าเหมือนกัน จริตของเราอาจจะเดิมในอดีตชาติเคยติดกับนะโมตัสสะมา แต่พอมาสมัยนี้มีคนสอนพุทโธก็ลองใช้พุทโธตาม แต่พอในฝันมันกลับมาเตือนว่าให้กลับมาใช้ตัวนี้สิ เราเคยใช้ตัวนี้ อย่างอนิจจังนี่เราก็ไม่เคยคิดว่าจะใช้มาก่อน แต่อยู่ดีๆมันก็โผล่ขึ้นมาในช่วงนั้น เหมือนธรรมชาติมันจัดสรรให้เราอย่างนี้ เราก็ใช้มันไปดู เพราะตอนนั้นเรายังไม่ได้ศึกษาทางสายครูบาอาจารย์ อ่านจากหนังสือจากสติปัญญาฐานสูตร มันก็เลยไม่มีเรื่อง พุทโธไม่รู้เรื่องเลย รู้แต่กายคตาสติกับอานาปานสติ แต่พอเจอทุกขเวทนานี้ไม่รู้จะทำยังไง ก็เลยอนิจจังขึ้นมาเลย มันก็บริกรรมอนิจจังของมันไป แล้วตอนนั้นใหม่ๆมันไม่ได้ ก็ใช้ท่องสติปัญญาฐานสูตรไป เป็นอุบายให้เราทำได้ เพราะว่าตอนต้นนั้นใหม่ๆมันไม่ได้ มันจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เลยใช้การท่อง ท่องพระสูตรก็เหมือนสวดมนต์นี่แหละ เพียงแต่ว่ามันเป็นมนต์ภาษาอังกฤษเท่านั้นเอง มันแปลมาเป็นภาษาอังกฤษ ตอนนั้นเราได้เป็น

หนังสือภาษาอังกฤษมา เราก็อ่านแล้วเราก็คิดว่ามันเป็นคำสอนที่ดี เราก็เลยท่องมันไปเลย เราท่องเวลานั่งสมาธิ นั่งดูลมได้เดี๋ยวเดียวมันไม่ยอมนั่งต่อ ก็เลยลองมาท่องบทนี้ พอท่องไปมันก็นั่งได้ ๔๐ นาที เพราะมันกว่าจะจบก็ประมาณ ๔๐ นาทีได้ แล้วพอหลังจากนั้นก็รู้สึกจิตเบาก็ดูลมต่อได้ นั่งต่อไปได้อีก จิตมันบางที่มันฟุ้งมาก เราจะใช้สติดูนั้นดูนี้มันจะไม่อยู่ ก็ต้องใช้การสวดมนต์ไปก็ได้ สวดสั้นสวดยาว บทมันจะยาวจะสั้นก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้ามันสั้นก็สวดหลายๆรอบซ้ำไปซ้ำมา

ถาม บางทีมันรู้สึกว้าวใจเรามากกระจาย ทีนี้ก็เลยลองแบบ ลูบมันเข้าไปแล้วเพ่งไปที่แสงอะไรอันหนึ่ง

ตอบ ก็ได้

ถาม มันก็เป็นเหมือนกับบังคับมันแล้วจับมันให้มัน แต่มันก็เหมือนกับ

ตอบ ก็สติเป็นตัวบังคับไง บังคับใจไม่ให้กระจาย ไม่ให้ไปคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆ ต้องบังคับมัน **คำว่าสติก็คือการบังคับใจ**

ถาม ฉะนั้นต้องบังคับมัน

ตอบ ใช่ ถ้าไม่บังคับมัน มันก็จะไม่มีวันที่จะได้ ที่เรามาปฏิบัติถ้าไม่บังคับตัวเองมันจะมาปฏิบัติได้ไหม ถ้าปล่อยให้ไปตามใจตามความอยาก มันไม่มาหรอก

ถาม ฉะนั้นจริงๆก็คือต้องบังคับต้องฝึก

ตอบ ใช่ เพียงแต่เราเห็นว่า เราจะได้ประโยชน์จากการบังคับนี้ เราถึงต้องบังคับมัน เหมือนกับเราบังคับตัวเราไปรักษา ไปหาหมอไปโรงพยาบาล เพราะเรารู้ถ้าไม่ไปหาหมอมันก็ไม่หายสักที แต่ถ้าไปหาหมอแล้วมันหายก็เอา ก็บังคับไป ใจไม่ออกไปหรอก เสียทั้งเงินเสียทั้งตัว เจ็บตัวด้วย แต่มันหาย หลังจากนั้นมันหายเราต้องดูผล การที่เราบังคับตัวเรามาปฏิบัติเพื่อให้มันหายทุกข์ ให้มันหลุด

พ้นจากความทุกข์ ถ้าไม่บังคับมันก็ไม่มีความหมาย มันเป็นอย่างนี้มันก็เป็นของมัน อยู่อย่างนั้นอยู่เหมือนเดิม ฉะนั้นการปฏิบัติต้องบังคับ คนจะมาคิดว่าไม่ได้ บังคับ ปล่อยให้มันเป็นของมันไปเอง เป็นไปไม่ได้

ถาม จังหวะเวลาตอนแรกที่ผ่านมา มันไม่ได้สู้เวทนามานานแล้ว แต่ช่วงที่สู้มัน เหมือนกับที่กราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เฟ่งแล้วก็บังคับนี้ แล้วมันก็ เหมือนกับความเจ็บมันแยกออกไป แต่ว่ามันจะแยกออกไปไม่ได้มัน แล้วเดี๋ยว มันก็กลับมาเจ็บแบบหนักหนา

ตอบ ก็เราไม่ได้ต่อเนื่อง เวลาที่เราทำมันก็แยก พอเราหยุดทำมันก็กลับเข้ามาใหม่

ถาม แต่ไอ้ช่วงที่มันแยกนี้เหมือนเราต้องใช้พลังอะไรบางอย่าง

ตอบ ก็สติไง

ถาม สติ แต่มันรักษาไว้ไม่ไหว

ตอบ หมัดกำลัง กำลังเรายังน้อย สติเรายังน้อย ถึงต้องฝึกตลอดเวลา เพื่อให้มีกำลัง มากขึ้นๆ

ถาม ตอนนั้นไม่ได้ทำเรื่องเวทนามานาน เพราะว่ามันล้าแล้วมันมีปัญหาที่เลยไม่กล้าทำ เพราะหมอบอกไม่ให้ทำก็เลยไม่ได้ แต่ตอนนี้ก็ต้องกลับมาทำใหม่ เพราะไม่มัน มันก็ไม่ มันก็อยู่อย่างนี้ ไม่มีอะไรดีขึ้น ต้องตัดใจว่าเป็นไปเป็นกัน

ตอบ คือทำมันเจ็บที่อื่นก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร อย่าไปเจ็บที่มันเจ็บ คือให้มันเจ็บที่เรา นั่ง แล้วมันเจ็บที่เท้า ที่เข่าหรือที่อะไร ส่วนอื่น ถ้ามันไปเจ็บส่วนนั้นเราก็อยาไปฝืน เพราะนั่นมันเป็นเรื่องของร่างกาย ที่มันอาการอาหาร เราอย่าไปซ้ำเติมมัน แต่ถ้า มันมาเจ็บตรงที่เท้าที่อะไรที่เราเป็นอย่างนี้ แสดงว่ามันเป็นเรื่องของการนั่งนานๆ แล้วเลือดลมมันไม่ไหล มันก็เกิดการเจ็บขึ้นมาได้ แต่อันนี้มันจะเจ็บแบบ

ชั่วคราว เดี่ยวเราลุกขึ้นมามันก็จะหาย แต่ถ้าไปเจ็บแบบที่เราเจ็บอยู่แล้วมันก็ไม่
ควร ไม่ควรไปฝืนมัน

ถาม เราก็ควรจะหาวิธีบางอย่างที่ไม่ให้มันกระทบ

ตอบ ใช่

ถาม ปกติหนึ่งเวทนา ๓ ชั่วโมงครบแล้วจะเดินจงกรม ทีนี้ถ้าเราหนึ่งเวทนา ๓ ชั่วโมง เรา
เปลี่ยนมานั่งสบาย ๓ เพื่อให้เป็นต่อไปเป็น ๖ ชั่วโมงอย่างนี้

ตอบ ได้ มันก็เพียงแต่ลดปริมาณของข้อสอบลง ถ้าเราอยากจะให้ข้อสอบลมชุ่มชื้น
เราก็อย่าไปเปลี่ยน เพื่อที่เราจะได้มีพลังมากขึ้น ถ้าเราผ่านความเจ็บที่หนักๆมาก
ได้ ขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปเราก็จะไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย ไม่ว่าจะมาในรูปแบบ
ไหน แต่ถ้ามันไม่ได้ก็ยังไม่อยากจะลุก เพียงแต่เปลี่ยนท่านั่งแล้วก็นั่งต่อ มันก็
เพียงแต่เป็นการหยุดค้นหาความอยาก ที่อยากจะไปดูไปทำโน่นทำนี่ โดยที่ไม่มี
เหตุมีผลอย่างนี้ เราก็ยังควบคุมความอยากได้ในระดับหนึ่ง แต่ความอยาก
เกี่ยวกับความเจ็บเราไม่สามารถควบคุมมันได้ เพราะมันอยากจะหนีจากความ
เจ็บอันนี้ไปแล้ว เราอาจจะต้องสมมุติ บางทีเราเจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่ได้เจ็บแค่ ๒
- ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง มันเจ็บเป็นวันๆอย่างนี้ เราจะอยู่กับมันได้หรือเปล่า แต่
บางทีคนเราบางทีมันจนตรอก เมื่อไม่มีทางมันก็ต้องอยู่ แต่สมัยนี้ทางโลกเขาก็
ใช้ยาแก้ปวดกัน ใช้อะไรกันไป มันก็เป็นการพึ่งของภายนอก มันก็ไม่ได้ทำให้ใจ
เราฝึกรับกับความเจ็บ เพราะเราไปกำจัดความเจ็บด้วยการกินยา ก็เหมือนกับเรา
เปลี่ยนอิริยาบถ ก็เหมือนกับกำจัดความเจ็บ เวลาเราเจ็บเราก็ยืดแข็งยืดขาไป ที
นี้มันก็จะทำให้เรายังไม่สามารถที่จะปลดล็อกตัวนี้ได้ เราก็ยังทุกข์กับมันอยู่ ถ้า
เราจะแบบว่าหยุด ปลดล็อก ปลดแก้ปัญหาตัวนี้โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร
ทั้งนั้น ปล่อยให้ใจนี้ทำใจปล่อยวางให้เป็นอุเบกขา หยุดความอยากให้ความเจ็บ
นี้หายไป แล้วต่อไปมันก็จะหมดปัญหาไป