

กำลังใจ ๗๓

(จลธรรมนำใจ ๔๕)

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
๔๙๘	เรื่องผ้าของพระภิกษุสงฆ์	3
๔๙๙	คำถามที่ควรหมั่นเตือนตน	25
๕๐๐	เพียรระลึกถึงความตาย	49
๕๐๑	ตอนนี้เดินทางมรรคหรือสมุทัย	68

กัณฑ์ที่ ๔๙๘

เรื่องผ้าของพระภิกษุสงฆ์

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ช่วงนี้เป็นช่วงกฐินกาล คือเป็นระยะเวลา ๑ เดือน ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีการถวายผ้ากฐิน แก่พระผู้ที่ได้จำพรรษาตลอดระยะเวลา ๓ เดือน นับตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ เป็นระยะเวลา ๑ เดือนที่พระภิกษุสามารถรับผ้ากฐินได้ ก่อนที่จะมีการถวายผ้ากฐิน พระภิกษุต้องหาผ้าที่ทึงตามป่าช้า เช่น ผ้าห่อศพ ผ้าที่ทึงตามกองขยะ เพราะไม่มีธรรมเนียมถวายผ้าให้แก่พระภิกษุ มีธรรมเนียมเพียงแต่การใส่บาตร สมัยยุคที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนขึ้นมาใหม่ๆ ยังไม่มีผู้ที่มาบวชเป็นพระภิกษุมานัก การหาผ้าตามป่าช้าจึงพอเป็นพอไป พอได้พอประมาณ แต่ต่อมามีผู้มีจิตศรัทธา หลังจากที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดศรัทธาอยากที่จะปฏิบัติ อยากที่จะบวช ก็เลยขอบวชกันเป็นจำนวนมากขึ้นไปตามลำดับ ผ้าที่ทึงไว้ในป่าช้า ทึงไว้ตามกองขยะ ก็เริ่มหายากขึ้น เพราะมีปริมาณผู้ที่ต้องการนี้มีมากขึ้นไป แล้ววันหนึ่งพระองค์ทรงเห็นพระกลุ่มหนึ่ง ได้เดินทางมาช่วงปลายพรรษา มากราบพระพุทธเจ้า ระหว่างทางก็ไปเจอฝนตก เวลาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าก็เฝ้าด้วยจีวรที่เปียกปอน เพราะไม่มีผ้าจีวรไว้เปลี่ยน จึงเห็นความลำบากของพระภิกษุ จึงได้บอกญาติโยม ว่าควรจะถวายผ้าให้แก่พระภิกษุ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดแคลน ผู้ใดถวายผ้ากฐิน คือผ้าที่เป็นผ้าขาว ผ้าที่ยังไม่ได้ตัดเย็บ ยังไม่ได้ซักย้อม ถวายให้พระภิกษุนำไปตัดเย็บซักย้อมเป็นผ้าจีวร จะได้รับอานิสงส์มากได้บุญมาก เพราะว่าเป็นสิ่งที่ขาดแคลนในช่วงนั้น การที่เราได้ให้ในสิ่งที่ขาดแคลนนี้ จะทำให้ผู้รับนั้นได้รับประโยชน์มาก การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นมาก ก็จะเป็นบุญมากสำหรับผู้ให้ ก็เลยมีประเพณีการถวายผ้ากฐินมาตั้งแต่นั้น

การถวายผ้ากฐิน พระพุทธเจ้าก็ทรงมีบัญญัติข้อเงื่อนไขไว้หลายประการ เช่นระยะเวลาที่จะถวาย **ถวายได้เพียง ๑ เดือน** พระองค์ไม่ทรงต้องการให้ เรื่องการถวายผ้านี้มันยืดเยื้อ ไม่อยากให้พระต้องมาคอยรับผ้าตลอดทั้งปี ก็เลยให้ถวายได้เพียงระยะเวลา ๑ เดือน **และแต่ละวัดก็จะรับผ้ากฐินได้เพียงครั้งเดียว** **วัดนั้นก็จะต้องมีพระภิกษุอยู่จำพรรษาอย่างน้อย ๕ รูปขึ้นไป** เพราะเวลารับผ้ากฐินมาแล้ว ก็จะมีพิธีอุปโลก การกระทำอุปโลกน์ต้องให้พระภิกษุ ๔ รูป แล้วก็พระผู้รับผ้ากฐินอีกรูปหนึ่ง รวมเป็น ๕ รูป พระที่ทำการอุปโลกน์ก็จะเป็นผู้ที่จะเสนอ ว่าผ้าที่ได้รับมานี้ควรจะให้ผู้ใดก่อน แล้วก็จะมีพระที่จะสวดคุณสมบัตินี้ของพระผู้ที่จะรับว่ามีอะไรบ้าง แล้วก็จะมีพระที่จะตั้งญัตติ ให้สงฆ์อนุมติ มอบผ้านี้ให้แก่พระที่ทางสงฆ์ได้เลือกเฟ้นให้เป็นผู้รับผ้า นี่คือนิธิอุปโลกน์ที่ญาติโยมคงจะได้เห็นกัน เพราะว่าจะต้องทำในขณะที่ถวายผ้าเลย เวลาญาติโยมกล่าวคำถวายผ้าแล้ว พระท่านก็จะรับผ้านี้ไปตั้งไว้ที่ท่ามกลางสงฆ์ แล้วก็จะมีพระสวดอุปโลก ๔ รูปตามลำดับ สวดเสร็จแล้วพระ ๒ รูปก็จะตั้งญัตติ การตั้งญัตติก็เหมือนกับการเสนอให้สงฆ์ได้รับทราบ ว่าทางคณะสงฆ์ได้ปรึกษากันแล้ว และเห็นพ้องต้องกันแล้วว่าพระรูปนี้ ควรจะเป็นผู้ที่ได้รับผ้ากฐิน พอสวดเสร็จก็เอาผ้านั้น มอบให้กับพระที่ได้เป็นผู้เลือกให้เป็นผู้รับผ้ากฐิน

ในปัจจุบันหรือตามธรรมเนียม ก็มักจะเลือกพระที่เป็นหัวหน้า เพราะเป็นพระที่มีคุณสมบัติที่ดีที่สุด ครูบาอาจารย์ก็มักจะเป็นผู้รับผ้านั้น เมื่อได้รับผ้าแล้ว พระภิกษุในวัดก็จะช่วยกันนำเอาไปตัดเย็บ เพราะจำเป็นจะต้องทำให้เสร็จภายในวันนั้น คือต้องให้เสร็จก่อนสว่างของวันรุ่งขึ้น สมัยโบราณนี้จะนับวันเริ่มต้นที่ตอนเช้ามืดตอนที่สว่าง พอสว่างก็ถือว่าเป็นวันใหม่ นับจากสว่างถึงสว่าง ฉะนั้นพอพระรับไปแล้ว อย่างวันนี้ญาติโยมถวายผ้าไปแล้ว ตอนนี้อยู่กำลังตัดเย็บกันซุ่มมุ่น เพราะว่าจะต้องตัด ต้องเย็บ แล้วก็ต้องมาซักย้อมด้วยสี ต้มน้ำแก่นขนุน แล้วก็ผสมสีกรักเข้าไป แล้วก็ต้องเอาไปผึ่งเอาไปตากให้แห้ง กว่าจะแห้งบางทีก็มีดค่า พอตัดเย็บเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระสงฆ์ก็จะประชุมกันอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ให้พระที่ได้รับผ้านั้น อนุโมทนา อันนี้เป็นการทำให้พระภิกษุ มีความสามัคคีต่อกันและกัน ทุกคนร่วมมือร่วมใจกัน ทำกิจนี้ให้เสร็จ เสริมความเพียร คือให้ทำด้วยความเร่งรีบไม่ให้ออกดั่ง ใ้รีบทำให้เสร็จ **มีกิจอันใดที่พึง**

จะต้องทำก็ร่วมกันทำให้เสร็จ เป็นการเสริมสร้างความเพียรในหมู่สงฆ์ เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่สงฆ์ นี่ก็คือเรื่องของผ้ากฐิน

นอกจากที่จะต้องทำให้เสร็จภายในวันนั้นแล้ว **ผ้าที่ถวายต้องเป็นผ้าขาว ผ้าที่ยังไม่ได้ตัดเย็บ** สมัยก่อนนั้นจะไม่มีร้านขายผ้ากัน พระสงฆ์จะต้องหัดเรียนตัดเย็บผ้าจีวรกันแล้วเนื่องจากพระนั้นไม่ใช่มีเพียงพระรูปเดียว ก็จะมีการถวายผ้าบริวารให้กับสงฆ์ด้วย เพราะนอกจากพระที่รับผ้ากฐินนั้นแล้ว พระอื่นก็จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนผ้าเก่า เพราะผ้าที่ใช้มาตลอดระยะเวลา ๑ ปีก็ต้องชำรุดต้องขาด พระก็ต้องหาผ้าใหม่กัน ฉะนั้นนอกจากผ้าที่ถวายในพิธีแล้ว ก็ยังมีถวายผ้าเป็นพับๆ เพื่อที่พระรูปอื่นจะได้นำเอาไปตัดเย็บเป็นจีวรใหม่ เพื่อจะได้เปลี่ยนจีวรเก่าที่ขาดไป แล้ว**ธรรมเนียมของพระป่า ท่านก็จะตัดเย็บผ้ากันเอง** ไม่นิยมไปซื้อผ้าตามร้าน ผ้าสำเร็จรูปที่ญาติโยมนิยมถวายพระ พระป่านีส่วนใหญ่ท่านจะไม่ใช้กัน **ท่านจะนิยมใช้ผ้าที่ตัดเย็บของตนเองช่วยกันตัดเย็บ เพื่อเป็นการสืบทอดประเพณี พระป่านี้จะรู้จักวิธีตัดเย็บผ้าจีวรต่างๆ** แต่พระบ้านพระเมืองนี้จะไม่รู้จัก เพราะว่าจะมีผู้ถวายผ้าสำเร็จรูป ผ้าไตรที่ญาติโยมซื้อจากร้านมา ซึ่งบางทีมันก็ไม่ได้ขนาดกับพระที่จะใช้ เพราะพระนี่ก็มีความสูงต่ำไม่เท่ากัน ผ้าจึงมีแบ่งเป็น ๓ ขนาด ขนาดเตี้ยขนาดกลางและขนาดสูง ขนาดสูงก็ประมาณ ๒ เมตรขึ้นไป ขนาดปานกลางก็ประมาณ ๒ เมตร ขนาดเตี้ยก็ประมาณ ๑.๘๐ เมตร นี่ก็คือความสูงของผ้าจีวร

และสีของผ้าก็มีหลากหลาย สมัยนี้แต่ละวัดก็มีธรรมเนียมใช้สีผ้าต่างกันไปตามครูบาอาจารย์ของแต่ละวัด ครูบาอาจารย์ท่านก็ใช้ตามครูบาอาจารย์ของท่าน ท่านเคยไปศึกษาไปเรียนรู้อยู่กับครูบาอาจารย์ที่ไหน เขาใช้ผ้าสีอะไรท่านก็จะใช้สีนั้น พอท่านมาตั้งวัดท่านก็จะใช้ผ้าสีนั้น พระที่มาบวชในวัดนั้นก็ใช้สีตามกันไป แล้วถ้าหลังจากนั้นพระที่ออกไปตั้งวัดของตนก็จะใช้สีของวัดนั้น **ดังนั้นญาติโยมก็อาจจะเห็นว่าสีผ้าของพระนี่หลากหลายด้วยกัน สีเหลือง สีกรัก สีคล้ายๆ สีแดงก็มี อันนี้ก็กันไปตามธรรมเนียมของแต่ละวัด** แต่ทางสายพระป่านี้ **ท่านจะชกย้อมด้วยน้ำที่ต้มด้วยแก่นขนุน** น้ำที่ต้มด้วยแก่นขนุนนี้จะออกเป็นสีเหลืองๆ แล้วก็มีสีที่เป็นสีผง เป็นสีกรัก แล้วก็มีสีเหลืองทอง แล้วก็ยังมียี่ที่ได้มาจากการเอาหินแดงมาฝน จะผสมกันสามสีด้วยกัน สีผ้าที่เห็น

ของพระป่าจะเป็นอย่างนั้น ส่วนผ้าที่ญาติโยมอาจจะไม่ค่อยได้เห็น ก็คือผ้าที่พระท่านนุ่งที่เรียกว่าเป็น**ผ้าอาบน้ำฝน** ท่านก็ใช้หินแดงนี้มาฝน แล้วก็เอาผ้าขาวที่ได้ม้าย้อม แต่อันนี้ท่านมักจะใส่เวลาที่อยู่ในวัด เวลาที่ทำงานทำการหรือเวลาที่ไม่ได้ประกอบพิธีกรรม เช่นการไปบิณฑบาตหรือการมาฉัน อันนี้ท่านจะใช้ผ้าที่เรียกว่าผ้าไตร **พระนี่จะต้องมีผ้าหนึ่งไตรเป็นผ้าครอง พระทุกรูปนี่จะต้องมีผ้า ๓ ผืน**

เวลาบวชนี่จะต้องมีผ้า ๓ ผืน คือ **ผ้า**นุ่งที่เรียกว่าผ้าสบง **ผ้า**ห่มเรียกว่าผ้าจีวร และ**ผ้า**ห่มกันหนาวเป็น**ผ้า ๒ ชั้น**นี้เรียกว่า**ผ้าสังฆาฏิ** เวลาพระทำพิธีนี้ท่านจะครองผ้าทั้ง ๓ ผืนนี้ ผ้านุ่งผ้าห่มแล้วก็ผ้าห่มกันหนาวนี้เป็นผ้าที่ญาติโยมเห็นท่านพาตไว้บนป่า อันนั้นเป็นผ้าห่มกันหนาว **พระวินัยนี้บังคับให้พระต้องดูแลรักษาผ้าทั้ง ๓ ผืนนี้ไว้ให้ปลอดภัย เพราะเป็นสมบัติสำคัญของพระ เป็นสมบัติ ๓ ชั้นในอุปัชฌาย์** สมบัติของพระทั้งหมดนี้มี ๘ ชั้นด้วยกัน ที่จะต้องดูแลรักษา เพราะขาดไปแล้วจะทำให้ลำบากได้ **อุปัชฌาย์ชั้นที่ ๑ ก็คือบาตร** บาตรนี้ถ้าหายแล้วอดตายแน่ๆ แต่ถ้ามีบาตรแล้วไปที่ไหนก็ไม่มีวันอดตาย **แล้วก็ผ้า ๓ ผืน ก็เป็นผ้าเครื่องนุ่งห่ม** ปกติท่านก็จะห่ม ๒ ผืน ห่มผืนหนึ่งนุ่งผืนหนึ่ง ผ้าสบงแล้วก็ผ้าห่ม เวลาที่ท่านไปทำภารกิจเช่นขบฉันอะไร หรือพบปะกับญาติโยมต้อนรับญาติโยม ท่านก็จะห่มผ้าจีวรกับนุ่งผ้าสบง **ถ้าทำพิธีสงฆ์ก็ต้องเอาผ้าสังฆาฏิไปด้วย** ผ้าห่มกันหนาว มันหนาวมากก็เลยไม่ห่มมัน ไม่ซ้อนห่มมัน ก็เลยขาดบนไหล่แทน **แต่สำหรับพระป่าเวลาออกบิณฑบาตนี้ ท่านจะเอาผ้าห่มกันหนาวนี้ซ้อนทับกับผ้าจีวร** ท่านจะเอาติดตัวไป เพราะว่าเวลาที่ท่านอยู่ในป่า เวลาที่ท่านรู้ดงค์แล้ว ท่านไปพักอยู่ในป่านี้ ท่านไม่มีที่เก็บผ้าไว้ให้ปลอดภัย เวลาไปบิณฑบาตถ้าไม่เอาผ้าห่มกันหนาวนี้ไปด้วย กลับมาอาจจะขโมยไปก็ได้ หรือสมัยก่อนผ้าเป็นของที่หายาก ก็อาจจะมีคนขโมยไปก็ได้ พระป่าที่ท่านไปรู้ดงค์ท่านจึงนิยมที่จะเอาผ้าสังฆาฏิไปด้วย จะขาดไว้บนไหล่มันก็ไม่สะดวก เดี่ยวมันก็หล่นเดี๋ยวมันก็หลุด ท่านก็เลยซ้อนผ้าจีวร **คือเวลาห่มจีวรออกบิณฑบาตนี้เหมือนกับห่มผ้า ๓ ผืนด้วยกัน เป็นผ้า ๓ ชั้น** ผ้าห่มกันหนาวนั้นมัน ๒ ชั้นแล้วก็ผ้าจีวรอีกผืนหนึ่ง ก็เป็น ๓ ชั้น ถ้าเจอช่วงฤดูร้อนนี้ก็ร้อนน่าดู กลับมาจากบิณฑบาตนี้บางทีเหงื่อแตก แต่ก็ยังเป็นธรรมเนียมที่ท่านรักษากันมา

เพราะเป็นสิ่งที่ต้องคอยดูแลรักษาผ้าไม่ให้หายไป เพราะถ้าหายแล้วจะลำบาก จะเดือดร้อน จะต้องไปหาผ้าใหม่

สมัยครูบาอาจารย์สมัยหลวงปู่่มั่นนั้น ท่านอยู่ในยุคที่ยังไม่มีความเจริญทางด้านวัตถุ เหมือนกับสมัยนี้ ผ้าก็เป็นสิ่งที่หายาก สินค้าต่างๆ นี่เป็นสิ่งที่หายาก หลวงตาท่านเคยเขียนไว้ในหนังสือว่า พวกโอรสธิดาพวกกาแพะอะไรนี่ ท่านบอกว่ามีแต่ภาพให้ดู ของไม่ค่อยได้มีกัน ภาพจะดูยังหายาก เพราะในช่วงยุคสงครามโลกมันก็เป็นยุคที่ว่า มีการขาดแคลนทางด้านวัตถุข้าวของต่างๆ และการพัฒนาทางด้านวัตถุก็ไม่เจริญเหมือนสมัยนี้ สมัยนี้มีวัตถุข้าวของเต็มไปหมด มันก็เป็นคนละสมัย สมัยก่อนท่านจึงมีความระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องบริวารของท่าน บาตรท่านต้องรักษา ไปไหนก็ต้องเอาติดตัวไป ผ้าไตร ๓ ผืนก็ต้องเอาติดตัวไป นอกจากผ้าไตรแล้วก็ต้องมีเข็มขัด **ที่เรียกว่ารัดประคดเอว ไว้สำหรับรัดผ้าสบงด้วย** เพราะผ้านี้จะไม่มีซิปไม่มีกระดุม เป็นผ้าแล้วก็มันๆ กันเข้ามาแล้วก็มันเข้ามาเท่านั้นเอง ต้องมีประคดเอวไว้รัดอีกทีหนึ่ง ถ้าไม่มีเดี๋ยวก็หลุด แล้วก็ยังมีเข็มกับด้ายไว้สำหรับปะเย็บจีวรเวลามันขาด แล้วก็ยังมีดโกนไว้สำหรับโกนผมโกนหนวด แล้วก็ม็ที่กรองน้ำ เพราะสมัยก่อนนี้ตักน้ำตามลำธารตามบ่อ ไม่มีน้ำประปาที่เขากรองสะอาดแล้ว ต้องมีที่กรองน้ำ **เพราะว่าน้ำในบึงในบ่อในลำธารมีตัวสัตว์ เช่น ลูกน้ำ เวลาตักน้ำขึ้นมาก็ต้องมีอะไรกรองไม่ให้มันติดขึ้นมาด้วย** เพื่อที่จะได้ไม่ไปทำบาป ด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเวลาตักน้ำเข้าไป และอาจจะเป็นวิธีรักษาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บด้วย

นี่คือสมบัติ ๘ ชิ้นของพระ ที่เป็นสมบัติที่พระพุทธเจ้าสอนให้ดูแลรักษาให้อย่างดี พระก็มีแค่นี้แหละสำหรับสมบัติ พอแล้วสำหรับการเลี้ยงชีพ คือดูแลรักษาอัฐภาพร่างกายให้ให้อยู่อย่างเป็นปกติสุข ไม่อดอยากขาดแคลน ไม่ตกทุกข์ได้ยาก ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อที่จะได้ใช้ร่างกายนี้มาทำกิจที่สำคัญ ก็คือการพัฒนาจิตใจ **พระพุทธเจ้าสอนให้พระนี่ไม่ให้เสียเวลากับการเลี้ยงดูร่างกาย ให้ถือหลักมักน้อยสันโดษ ในเรื่องของปัจจัย ๔ ของร่างกาย** ให้ยินดีอาหารตามมีตามเกิด ไปบิณฑบาตได้อะไรมาก็ฉันไป ถือว่าเป็นการฉันยา ไม่ได้ฉันด้วยความอยาก ไม่ได้ฉันด้วยความสุขจากการได้ฉัน อาหารชนิดที่ถูก

ปากถูกคอกถูกใจ ฉันทเพื่อที่จะให้ร่างกายไม่หิว ดับเวทนาที่เกิดจากความหิว เพื่อที่จะได้มีกำลังวังชา เพื่อจะได้นำมาปฏิบัติธรรม มักน้อยก็คือให้มีสมบัติน้อยๆ เช่นให้มีแค่ อัฐบริวาร เพราะจะไม่พะรุงพะรัง ไม่เป็นภาระ ไม่ต้องมาคอยกังวลดูแลรักษา มีมากมีน้อย มันก็ดูแลร่างกายได้เท่าๆ กัน ถ้ามีพอประมาณแล้วมากกว่านั้น มันก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรมากขึ้น ไม่ได้ทำให้ร่างกายนี้ดีขึ้นแต่อย่างใด ถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงแล้วจะมีอีก ๒ - ๓ เท่าก็ไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่จะกลายเป็นภาระไปเปล่าๆ เพราะจะต้องดูแลหรือจัดการกับของต่างๆ ที่มันมีมากเกินไปจนความจำเป็น

ฉะนั้นท่านสอนว่าอย่ามากังวลมาวุ่นวายกับเรื่องข้าวของต่างๆ ให้มีไว้รับใช้เรา ไว้เลี้ยงดูร่างกายให้อยู่เป็นปกติสุข ก็พอแล้ว ไปไหนมาไหนท่านบอกว่า ไปเหมือนนก นกนี้เวลาบินไปไหนมาไหน เขาไม่มีอะไรติดตัวไปด้วย เขาไปหากินข้างหน้าเอา ไปที่ไหนเขาก็ไปหาอาหารตามที่เขาจะหาได้ พระก็เหมือนกัน เวลาไปไหนก็ไม่ได้เอาตุ๋นไปด้วย ไม่ได้เอาไมโครเวฟไปด้วย ไม่ได้เอาเสียบิงอะไรต่างๆ ติดตัวไปด้วย เอาแต่บาตรใบเดียว พอไปถึงที่ไหนเขาก็ออกบิณฑบาตได้เลย แล้วก็จะได้อาหารมา การอยู่แบบนี้มันจะทำให้ ไม่ต้องมาวุ่นวายกับการเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ภาชนะการขบฉันก็ไม่ต้องใช้ ช้อนก็ไม่มี พระปานี้ท่านจะไม่นิยมนำช้อนเวลาฉัน เพราะเวลาบวชหลวงตาท่านบอกไว้ว่า อุบัติการณ์มอบให้เพียงบาตรใบเดียว ไม่มีช้อนติดมาด้วย ไม่มีช้อนไม่มีชามไม่มีจานอะไรติดมาด้วย เวลาบวชนี้มีแต่บาตรใบเดียว ท่านจึงนิยมฉันในบาตร มีอะไรก็ใส่ไปในบาตร รวมกันแล้วช้อนก็ไม่ใช้ จะใช้มือ รับประทานแบบคนโบราณ สบาย สะดวก ง่ายตาย ไม่ต้องล้างช้อน ล้างมือแป็บเดียวก็เสร็จ แล้วสมัยก่อนบาตรนี้ ก็เป็นบาตรที่ต้องบ่ม คำว่าบ่มก็คือต้องเอาไปเผาไปอบไฟ บาตรเหล็กนี้เวลาถูกไฟอบแล้ว มันจะมีสะเก็ดออกมาคลุมตัวเนื้อเหล็กอีกทีหนึ่ง เพราะว่าถ้าเหล็กนี้ไม่มีสะเก็ด เขาเรียกผิว ที่เกิดจากการบ่มนี้ เวลาเหล็กเจอน้ำแล้วเซ็ดไม่แห้ง มันก็จะสนิมขึ้นได้ สนิมขึ้นก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายเวลา รับประทานอาหาร ก็ต้องเอาบาตรเหล็กนี้ไปบ่ม ไปบ่มแล้วก็มีผิวเคลือบตัวบาตรอีกทีหนึ่ง แต่ผิวนี้มันบางมาก ถ้ามีของแข็งอะไรไปกระแทกกระทบมันหน่อยมันก็จะหลุด พอหลุดแล้วก็ต้องเอาไปบ่มใหม่ทันที เพราะว่ามันจะปะมันไม่ได้ ต้องชุดมันออกใหม่หมด แล้วก็ไปเผาใหม่ ถ้าเผาครั้งสองครั้งมันก็จะทะลุ เพราะเวลาเผาแต่ละครั้งมันก็

จะบางลงไป เรื่องบาตรนี้สมัยก่อนท่านระมัดระวังมาก ท่านจะไม่ให้ใครมาแตะเลย ญาติโยมที่ไม่รู้จักจะมาขออุ้มบาตร หรือจะเอาบาตรไปล้างนี้ ท่านจะไม่ให้เอาไป จะให้คนที่รู้เรื่อง เพราะเวลาล้างบาตรนี้ก็ต้องไม่วางไว้บนพื้นที่แข็ง เขาจะต้องมีอะไรรองรับบาตรอีกทีหนึ่ง เช่นมีห่วงลูกยางวางไว้ เพื่อจะได้ไม่กระทบกับพื้นที่แข็ง เพราะถ้าวางไว้แบบกระทบบึงเดี๋ยวมันก็กระเทาะหลุดแล้ว

ฉะนั้นบาตรนี้จะเป็นบริวารที่ท่านดูแลรักษามาก ซ้อนท่านถึงไม่นิยมใช้เพราะว่าบางที่ใช้ซ้อนไปชุกกับบาตรเข้า เดียวสิ่งที่เคลือบผิวที่เคลือบอยู่มันก็จะหลุดออกมา ท่านก็เลยไม่นิยมใช้ซ้อนกัน ก็จะใช้มือเป็นซ้อนแทน แล้วอาหารคาวหวานต่างๆ ก็ให้ใส่ไปในบาตร เพราะถือว่าเดี๋ยวมันก็ต้องไปรวมกันที่ในท้องอยู่ดี ท้องนี้ก็เป็นบาตรใบที่ ๒ บาตรใบแรกก็อยู่ข้างนอก บาตรใบที่ ๒ มันก็อยู่ข้างใน ฉะนั้นก็เอามารวมกันไว้ที่บาตรเลยไม่ต้องมาแยกมันให้มันยุ่งยากไปเปล่าๆ เพราะว่ามันกลายเป็นเรื่องของกิเลสไป เวลาที่เราแยกอาหารคาวหวานนี้ มันเป็นเรื่องของรสชาติแล้ว เรื่องของรูปสีกลิ่นรสแล้ว เป็นกามฉันทะแล้ว อาหารชนิดนี้จะต้องกิน ต้องเป็นรสแบบนี้ อาหารชนิดนี้ต้องเป็นรสแบบนี้ ปนกันไม่ได้ พอปนแล้วมันเสียอารมณ์ กินไม่ลง วิธีที่ท่านจะแก้ปัญหาเรื่องของกามฉันทะที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ก็ให้ใส่อาหารลงในบาตร ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะว่ามีภาชนะเพียงอันเดียว เวลาไปรูดครั้งนี้ไม่ได้เอาถ้วยเอาจานติดตัวไปด้วย เวลาไปบิณฑบาต ญาติโยมใส่บาตร กลับมาที่พักก็เอาอาหารที่ได้ใส่ไปในบาตรแล้วก็ฉัน ฉันเสร็จก็ล้างบาตรใบเดียวแป็บเดียวก็เสร็จ ไม่ต้องยุ่งยากไม่ต้องวุ่นวายไม่ต้องเสียเวลามาก

แล้วการใส่อาหารเข้าไปในบาตรก็มี ๓ ระดับด้วยกัน ระดับแบบสบายๆ คือไม่ซีเรียสมากเกินไปก็คือ ใส่ลงไปรวมกัน ใส่ตรงไหนก็ได้ ไม่ได้ไปแยกแยะว่าจะต้องแยกข้าวไว้มุมหนึ่ง กับไว้มุมหนึ่ง ของหวานไว้มุมหนึ่ง อันนี้แบบปานกลาง ถ้าแบบจู้จุกจิกหน่อยก็แยก เอาข้าวไว้มุมหนึ่ง เอากับไว้มุมหนึ่ง เอาของหวานไว้มุมหนึ่ง แล้วอีกชั้นหนึ่งก็แบบขั้นที่ว่า ต้องการที่จะตัดกิเลส ก็คือคลุกมันเลย ใส่เข้าไปแล้วก็คนมันคลุกมันเหมือนผัดข้าวในกะทะ ให้มันเป็นอาหารจานเดียว อันนี้กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อ

กิน ถ้าอยู่เพื่อกินนี่จะต้องสรรหา วันนี้จะกินอะไรดี กินที่ไหนดี อันนี้เรียกว่าอยู่เพื่อกิน ถ้ากินเพื่ออยู่ก็มีอะไรก็กินๆ มันไป กินเหมือนกินยา **อาหารนี้ก็เหมือนหมอยารักษาร่างกาย ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้หิวโหย** อันนี้ก็เป็นเรื่องการอยู่แบบมักน้อยสันโดษของพระภิกษุ เพื่อจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลามากกับการดูแลร่างกาย ถ้าอยู่องค์เดียวไป ปัญหาบาดฉันเสร็จนี่แปดโมง แปดโมงครึ่งก็เสร็จแล้ว ก็ภาวนาได้แล้ว ภาวนา ไม่ต้องเสียเวลา ถ้าอยู่กับหมู่คณะ อยู่ในวัด มีญาติโยมมาทำบุญใส่บาตรกันหลายๆ กว่าจะเสร็จก็เกือบสิบโมงสิบเอ็ดโมง บางวันถ้ามีคนมามาก นี่คือสาเหตุหนึ่งที่บางที่พระท่านจะต้องไปปลีกวิเวก เพราะว่าเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ จะมีญาติโยมมาทำบุญกันมาก ก็จะต้องมีภาระงานที่จะคอยต้องดูแลกัน ต้องเตรียมข้าวเตรียมของไว้ต้อนรับญาติโยม เตรียมภาชนะเตรียมน้ำเตรียมอะไร แล้วเวลาญาติโยมกลับ ก็ต้องช่วยกันเก็บช่วยกันกวาดช่วยกันถู มันก็จะมึนมากมึนขึ้น แต่ถ้าเป็นพระบวชใหม่ ก็มีความจำเป็นที่ยังต้องอยู่กับครูบาอาจารย์ไปก่อน เพื่อจะได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ แต่พอบวชไปได้แล้วปฏิบัติไปได้ มีความก้าวหน้าขึ้น สามารถที่จะไปปฏิบัติตามลำพังได้ บางทีก็ต้องขออนุญาตลาท่านไปปลีกวิเวก เพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่

แล้วการไปปลีกวิเวกก็จะเป็นการทดสอบกำลังของตนเอง เพราะเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์นี้ ส่วนใหญ่ก็อาศัยบารมีของครูบาอาจารย์ คอยคุ้มครองคอยดูแลคอยช่วยเหลือ แต่เวลาไปอยู่ตามลำพังนี้ ก็ต้องใช้บารมีของตนเอง ไว้ต่อสู้กับภัย ทั้งที่มีอยู่ข้างนอกและภัยที่มีอยู่ข้างใน ภัยข้างนอกก็คือสิ่งสารพัดต่างๆ ภัยที่อยู่ภายในก็คือกิเลสตัณหาต่างๆ อันนี้พอไปปลีกวิเวกแล้ว ก็ต้องใช้ความรู้ความสามารถ ที่ตนได้เรียนได้ศึกษามาจากครูบาอาจารย์ เพื่อที่จะมาใช้ต่อสู้กับภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น **คือเวลามีภัยข้างนอกแล้วมันก็จะเกิดภัยข้างในตามมาด้วย เวลาเห็นสิ่งสารพัดนี้มันก็จะเกิดความกลัวขึ้นมาได้ เกิดความกลัวถ้าไม่สามารถระงับความกลัวได้ มันก็จะอยู่ไม่ได้** ก็ต้องหาวิธีหาธรรมที่ได้เรียนมา ใช้ในการที่จะกำจัดความกลัว ถ้ากำจัดได้แล้วมันก็จะสบาย ถ้ากำจัดไม่ได้ก็ยังคงต้องพยายามกำจัดต่อไป เพราะภัยทางที่เกิดจากความกลัวก็คือความทุกข์นั่นเอง ผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ ก็จะต้องดับความกลัวให้ได้

วิธีดับความกลัวนี้มี ๒ ขั้นตอน ขั้นแรกก็ดับด้วยกำลังของสติ เวลาที่ไปเจออะไรแล้วทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ท่านก็บอกว่าตั้งใจกลับเข้ามาอย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้กลัว เช่นกลัวผีก็อย่าไปคิดถึงเรื่องผี กลัวเสือได้ยินเสียงเสือร้องก็อย่าไปคิดถึงเสียงเสือร้อง ให้ใช้สติคือการบริการมพุทธๆ ถ้าใจจดจ่ออยู่กับคำบริการมพุทธเพียงอย่างเดียว ใจก็จะไม่สามารถที่จะไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมาได้ **พอใจจดจ่ออยู่กับคำบริการมอย่างต่อเนื่อง ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้** การที่อยากจะให้ใจรวมนี้ มันจะต้องไปเจอเหตุการณ์ที่มันทำร้ายต่อความกลัว ความเป็นความตาย มันถึงจะภาวนากันอย่างเอาจริงเอาจัง ตอนที่เรภาวนาอยู่ในที่ปลอดภัยนี่เราเหมือนกับว่าเป็นเหมือนของเล่น เล่นไป ภาวนาพุทธไป หยุดบ้างไม่หยุดบ้าง เพราะว่ามันไม่มีอะไรบังคับให้ภาวนากันอย่างจริงจังๆ แต่ถ้าไปอยู่ในสถานที่ที่มันน่ากลัว หรือไปเจอสิ่งที่มันน่ากลัวขึ้นมา มันต้องภาวนากันแบบฝากเป็นฝากตายไว้เลย มันก็จะแบบว่าภาวนากันอย่างสุดฤทธิ์เลย เหมือนญาติโยมถ้าอยู่บนเครื่องบินมันจะตกอย่างนี้ สวดมนต์กันร่วนไปหมดเลย มันต้องมีเหตุการณ์อะไรสักอย่าง ที่ทำให้เราต้องหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพราะว่าถ้ามันไม่มี มันจะเสียสติได้ มันจะเป็นบ้าได้ กลัวมากๆ นี่มันก็ทุกข์ทรมานมาก

ถ้าอยากจะดับความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความกลัวนี้ ก็ต้องใช้สติเป็นเบื้องต้น เพราะเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ก็คือบริการมพุทธ หรือสวดมนต์ไป อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เวลาเกิดความกลัวขึ้นมาก็ให้สวด ให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ เมื่อระลึกถึงพระพุทธคุณแล้ว ความกลัวยังไม่หาย ก็ให้ระลึกถึงพระธรรมคุณ เมื่อธรรมคุณยังไม่หาย ก็ให้ระลึกถึงพระสังฆคุณ ให้ระลึกอย่างนี้กลับไปกลับมาอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวความกลัวก็จะหายไป จิตก็จะสงบตัวลงเข้าสู่ความสงบได้ มันเป็นวิธีที่ครูบาอาจารย์ท่านชอบใช้กัน เพราะมันจะทำให้จิตรวมได้จริงๆ **ถ้าอยู่ในที่สบายๆ ปลอดภัยไม่มีภัย มันจะไม่ตั้งใจที่จะภาวนาจริงจังๆ เพราะว่ามันไม่มีความกลัว** เหมือนกับเวลาที่มีความกลัว มันจะต้องเอาจริงจังๆ เลย พอภาวนาอย่างจริงจังๆ ไม่นานไม่กี่นาที จิตมันก็รวมสงบได้ แต่ถ้ามันไม่อยู่ในที่มันมีภัยนี้ มันไม่ภาวนา มันไม่บริการมอย่างจริงจังๆ มันบริการมได้แบบเดียวก็หยุดแล้ว ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนั้นแล้ว จิตมันก็เลยไม่รวมกัน **นี่คือสาเหตุทำไมพระถึงต้องไปอยู่ในป่าในเขา อยู่ในตามสถานที่ที่มันน่าหวาดกลัวกัน ไปภาวนาในป่า**

ซักันบ้าง ไปอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งสารพัดที่น่ากลัวต่างๆ เพื่อที่จะได้กระตุ้นความกลัวให้เกิดขึ้น เมื่อมีความกลัวแล้วต้องรีบหาธรรมมาระงับมัน

ธรรมที่เราสามารถที่จะเรียกขึ้นมาได้อย่างง่ายที่สุด ก็คือสติ ถ้าเราไม่มีสติเราจะไปอยู่ในที่เหล่านั้นไม่ได้ เพียงแต่คิดถึงมันก็ไม่อยากจะไปแล้ว แต่คนที่มีสตินี้เขาจะไม่กลัวเขาจะรู้ว่า เวลาเกิดความกลัวขึ้นมา เขาจะมีสติพอที่จะยับยั้งมันได้ หรือถ้ายังไม่มียกอยากจะไปเพื่อที่จะได้บังคับให้ใช้สติ เพื่อให้ยับยั้งความกลัวได้ ส่วนผู้ที่เคยใช้สติยับยั้งความกลัวแล้ว ก็อยากจะใช้ปัญญาต่อไป เพราะการใช้สติยับยั้งความกลัวนี้ มันยับยั้งได้เป็นครั้งเป็นครั้งไป เจอความกลัวครั้งหนึ่ง พอใช้สติบริกรรมพุทโธ ความกลัวหายไป แต่พอครั้งหน้าไปเจอความกลัวไปเจอของที่น่ากลัวอีก ความกลัวก็กลับขึ้นมาอีก มันก็ต้องใช้สติแก้ไขไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันจะไม่เป็นการแก้แบบถาวร มันแก้เป็นเฉพาะกิจไป คราวนี้เจอความกลัวก็พุทโธฯ ไป พอจิตรวมลงจิตสงบลงความกลัวก็หายไป แต่พอคราวหน้าไปเจอสิ่งที่น่ากลัวขึ้นมาอีก ก็ต้องพุทโธอีก เพราะความกลัวยังไม่ตายยังไม่หมด

พอผู้ที่ได้ผ่านความกลัวด้วยการใช้สติแล้ว ขึ้นต่อไปก็อยากจะทำจิตมันให้ถาวร ให้มันสิ้นซากไปไม่ให้มีความกลัวหลงเหลืออยู่เลย ขึ้นต่อไปท่านก็ต้องใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญากำจัดความกลัวได้แล้วนี้ มันจะหายไปอย่างถาวรเลย เช่นความกลัวนี้ มันกลัวอะไร มันก็กลัวความตายไม่ใช่กลัวอะไร ถ้ากลัวความตายถ้าใช้ปัญญาพิจารณา ก็ต้องพิจารณาร่างกายว่ามันเป็นอะไร มันเป็นนิจจังหรือเป็นอนิจจัง มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันจะอยู่ของมันอย่างนี้ไปตลอดหรือเปล่า หรือมันจะต้องตาย แล้วมันก็ตายได้ทุกแห่งทุกหน ไม่ว่าจะมีความกลัวหรือไม่มีความกลัว ไม่มีสิ่งที่น่ากลัวมาทำให้มันตายมันก็ตายได้อยู่ในที่ปลอดภัยขนาดไหนถึงเวลามันจะตายมันก็ตายได้ ถ้าเวลาจะตายมันก็จะเกิดความกลัวขึ้นมา แล้วถ้าอยากจะทำให้มันหายกลัวเลยก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ว่าร่างกายมันเป็นไตรลักษณ์ไม่ใช่หรือ มันเป็นอนิจจังไม่ใช่หรือ มันเกิดแก่แล้วเจ็บแล้วก็ต้องตายไม่ใช่หรือ ใครไปห้ามมันได้หรือเปล่า มันเป็นอนัตตาไม่ใช่หรือ เราไปสั่งมันไม่ได้เราไปห้ามมันไม่ได้ ถึงเวลามันจะตายมันก็ต้องตาย ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ พอไปอยู่ในสถานที่ที่มันคับขันที่จะต้องปลงอย่างนี้ มันจะปลงได้ มันจะยอมตาย เพราะมันรู้ว่ามันไม่

มีทางไป ทางไปของใจก็คือต้องปลง เพราะว่าถ้าปลงแล้วมันปล่อย ปล่อยแล้วมันจะไม่
ทุกข์

อนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะว่ามันไม่ปล่อย อยู่กับอนิจจัง อยู่กับของที่เป็นอนัตตา แล้วก็
ไปทุกข์กับมัน ทุกข์เพราะว่าไปยึดไปติดกับมัน ไปรักไปหวงมัน ไม่ยอมปล่อยมัน
อยากจะให้มันอยู่กับเราไปเรื่อยๆ ไม่มีวันพลัดพรากจากเราไป แต่ร่างกายมันก็เป็นของ
ชั่วคราว มันเป็นของที่จะต้องจากเราไป ถ้าเราไปรักไปหวงมัน เวลาต้องจากกันมันก็จะ
ทุกข์ขึ้นมา ท่านถึงเรียกว่าอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่ถ้าใช้ปัญญายอมรับว่าร่างกายมันต้อง
จากเราไป เราห้ามมันไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์กับมันเราก็ต้องปล่อยมัน เราก็อย่าไป
อยากให้มันอยู่กับเราไปตลอด เราก็ยอมให้มันไปเมื่อถึงเวลาที่มันจะไป เช่นตอนที่ไปเจอ
ภัยอันตรายต่อชีวิต แล้วรู้ว่า**มีทางเลือก ๒ ทาง** **อยากจะสุขหรืออยากจะทุกข์** ถ้าทุกข์ก็
ยึดไป ถ้ายึดไม่ยอมปล่อยมันก็จะทุกข์ แต่ถ้ายอมปล่อยเพราะรู้ว่าในที่สุดก็ต้องปล่อย
ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องปล่อย จะปล่อยแบบถูกบังคับให้ปล่อย หรือปล่อยแบบยอมปล่อย ถ้า
ปล่อยแบบยอมปล่อยมันก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าปล่อยเพราะถูกบังคับ เช่นเวลาจะตายมันก็
จะทุกข์ตลอด เพราะไม่ยอมปล่อย อันนี้เป็นการใช้ปัญญา เวลาที่ไปเจอภัยอันตราย ที่
ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา แล้วถ้าพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นกับร่างกายนี้เท่านั้น
แหละ ภัยต่างๆ มันจะทำอะไรได้ มันก็ทำที่ร่างกายเรานี่แหละ อย่างมากมันก็ตาย และ
ร่างกายนี้มันก็ไม่มีการตายหรืออย่างไร

ก่อนหน้าที่เราจะมาเจอความจริงอันนี้ เราก็สนใจไว้ก่อนแล้วว่า ร่างกายนี้เกิดมาแล้ว
ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปไม่ได้ ถ้าเรา
คิดอย่างนี้อยู่บ่อยๆ พอเราไปเจอเวลาที่จะต้องตายเราก็จะปล่อยได้เราก็จะยอมได้
เพราะถ้าเราไม่ปล่อยเราจะทุกข์มากเราจะกลัวมาก **ความกลัวความทุกข์นี้มันร้ายกาจยิ่ง
กว่าความตาย** ความตายนี้มันไม่มีโทษไม่มีภัย ไม่มีพิษไม่มีภัย ไร้อัตว์ที่เป็นพิษเป็นภัยก็
คือความกลัวตายนี่แหละ ที่มันทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างสุดขีด ความทุกข์นี้ก็เกิด
จากความอยากไม่ตาย อยากจะอยู่ อยากจะให้มันอยู่กับเราไป ตัณหา **ก็จะเห็นอริยสัจ
เลยเวลาปฏิบัติด้วยปัญญา จะเห็นชัดเลยว่า อ้อ ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าบอกว่าอยู่ที่ความ**

แก่ความเจ็บความตายนี้ ก็นี่กำลังจะเจอมันอยู่นี่ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะค้นหาความอยากไม่ให้มันตายนั่นเอง แล้วปัญญาคือมรรคคืออะไร มรรคก็คือความจริง ความจริงของร่างกายว่า แล้วมันไม่ตายหรือ แล้วเราไปสั่งมันไปห้ามมันได้หรือเปล่า มันเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา มันเป็นอนิจจาหรือเป็นนิจจา มันก็จะสอบถามกันไป ไล่พิสูจน์กันไป จนในที่สุดมันก็ได้ข้อสรุปว่า มันเป็นอนิจจาเป็นอนัตตา แล้วมันจะเป็นทุกข์ถ้าเราไปยึดไปติดมัน ไปอยากให้มีมันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายขึ้นมา แต่ความจริงมันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าเราไม่ฝืนความจริงเราก็จะหยุดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ พอหยุดได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากไม่ตายมันก็จะหายไป ใจก็จะผ่านความกลัวตายไปได้ ร่างกายจะตายไม่ตาย จะไม่เป็นปัญหา

ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย มันอยู่ที่ใจ อยู่ที่อริยสัจ ๔ อยู่ที่ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค จะเห็นธรรมก็ต้องเห็นตัวนี้ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถึงจะเรียกว่าเป็นผู้เห็นธรรม เห็นการทำงานของต้นหาความอยาก ที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เห็นการทำงานของปัญญาที่ทำให้ละความอยากได้ เห็นว่าร่างกายนี้มันต้องตายแน่ๆ ไม่มีวันที่จะไปเปลี่ยนแปรความจริงอันนี้ได้ อาจจะไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันพรุ่งนี้อยู่ดี ลักวันหนึ่งมันจะต้องตาย เมื่อถึงเวลานั้น ถ้าไม่ยอมรับความตายมันก็จะทุกข์ ถ้ายอมรับความตายได้มันก็จะไม่ทุกข์ พอไปเจอเหตุการณ์ที่รู้ว่าตัวเองจะต้องตายแล้วยอมรับความจริงได้ว่า ตายก็ตาย ตายก็จบ ห้ามมันไม่ได้ อยากไปก็ทุกข์ไปเปล่าๆ อยากให้อยู่อยากให้มีมันไม่ตายก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ พอหยุดความอยากได้ ความทุกข์ก็หายไป จิตก็รวมเข้าสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกายได้ จิตก็เหมือนกับแยกออกจากร่างกายไปเลย ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตจะไปอยู่อีกส่วนหนึ่ง อยู่ในความสงบอยู่ในมুমสงบ เวลาเกาะติดอยู่กับร่างกายนี้มันทุกข์มาก พอปล่อยบ๊ีบ มันเหมือนกับว่ามันหลุดออกจากร่างกายไป ไปอยู่อีกมุมหนึ่ง จิตเหมือนดึงเข้าสู่ความสงบ เวลามันปล่อยด้วยปัญญา เวลามันเห็น เห็นว่าไปยึดไปติดกับสิ่งที่จะต้องตาย ไปอยากให้มีมันไม่ตาย ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอปล่อยบ๊ีบ มันก็เหมือนกับเราถือถ่านหินร้อนๆ อยู่ในมือเรา พอเรารู้ว่ามันร้อน เราก็ปล่อยมันไปเลย โยนทิ้งมันไปเลย พอโยนทิ้งบ๊ีบ ใจความร้อนที่มันเผามือเรามันก็หายไป มือเราก็เย็น ใจเราก็เป็นเหมือนมือนี้ ไปจับไม้ร่างกายอันนี้ที่ร้อนเป็นไฟอยู่นี้ ไม่ยอมปล่อยมัน มันก็

ทุกข์ พอรู้ว่ามันทุกข์เพราะว่าไปจับไอ้ความร้อนตัวนี้ ก็ปล่อยมันไปเท่านั้นเอง พอปล่อยมันปั๊บ ใจเราก็เย็น เข้าสู่ความสงบ

อันนี้ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ ได้อย่างชัดเจน เห็นการทำงานของสมุทัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เห็นการทำงานของมรรคที่ทำให้โรธปรากฏขึ้นมา คือความสงบความเย็นใจ ความดับทุกข์ อันนี้แหละถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ทีนี้ต่อไปก็จะรู้วิธีที่จะกำจัดปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ ว่ามันเกิดอยู่ที่ต้นเหตุความอยากเท่านั้น และมันเกิดจากการที่ไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่มีปัญญาที่จะเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ว่ามันเป็นอนัตตามันไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจา เป็นของชั่วคราว ถ้าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น มันก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าไม่อยากปล่อยให้มันเป็นไปตามความจริงของมัน มันก็จะไม่ทุกข์ แล้วมันจะแก้ปัญหาคความทุกข์ใจด้วยวิธีนี้ไปถึงทุกชนิดเลย **ความทุกข์ในใจทุกชนิดนี้เกิดจากความอยาก เกิดจากความหลงที่ไม่เห็นความจริงของสิ่งที่เราไปอยากว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ของเรา มันก็จะใช้วิธีนี้แก้ปัญหใจไป แก่ความทุกข์ของใจไปที่มีอยู่หลายระดับ หลายชนิดด้วยกัน แต่วิธีแก้ก็แก้ด้วยวิธีนี้เหมือนกัน คือใช้ปัญญานี้เป็นตัวแก้** ถ้าใช้สติเป็นตัวแก้มันก็แก้ได้ชั่วคราว เวลายังไม่สามารถใช้ปัญญาได้ก็ใช้สติไปก่อน ถ้ายังใช้ปัญญาไม่เป็น คิดไม่เป็นว่าอนิจจังเป็นยังไง อนัตตาเป็นยังไง ก็ใช้สติพุทโธๆ ไปก่อน มันก็จะรับได้ชั่วคราว แต่ถ้ารู้จักใช้ปัญญาแล้วมันก็จะแก้ได้อย่างถาวร พอแก้ได้แล้ว มันจะไม่มี ความกลัวกับเรื่องนั้นอีกต่อไป เคยกลัวตาย พอแก้ความกลัวตายนี้ได้แล้วต่อไปก็ไม่กลัวมันแล้ว อยู่กับร่างกายไปได้อย่างสบาย ถึงเวลามันจะตายก็เป็นเรื่องของมัน เรื่องของใจนี้เราแก้แล้ว เราไม่ไปทุกข์กับมันแล้ว เพราะเราไม่ไปอยากให้มันไม่ตายนั้นเอง

นี่ก็คือเรื่องของการไปปลีกวิเวก เพื่อที่จะไปเข้าห้องสงบ เพราะว่าเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์อยู่ในวัดนี้ บางทีที่มันปลอดภัย ยกเว้นว่าเป็นวัดป่าที่ใหญ่ที่มีความน่ากลัวอยู่ในวัดนั้น ก็สามารถออกไปทดสอบจิตใจได้ ในยามค่ำคืน ออกไปหาความกลัวในวัดนั้นก็ได้ สมัยนี้ไม่จำเป็น บางวัดนี้ที่มันเปลี่ยวพอสมควร อย่างบนนี้เป็นเขาเป็นป่าอยู่แล้ว ถ้าอยากจะทดสอบก็ลองออกไปเดินเที่ยวป่าในตอนกลางคืนดู ไม่ต้องฉายไฟฉายไฟ ใช้

แสงเดือนแสงดาว กลัวก็ปลงมันไปเลย ถ้าปลงได้แล้วก็จะสบาย จะไม่กลัวตายอีกต่อไป
นี่ก็คือเรื่องของธรรมะที่ได้มาฝาก มาแบ่งปันให้ญาติโยมได้ฟังกัน ก็คิดว่าพอสมควรแก่
เวลา ก็ขออนุโมทนาให้พร

ถาม การกรานกฐินนี้ไม่อนุญาตให้ฆราวาสอยู่ใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ มันเป็นเรื่องของสงฆ์ล้วนๆ เป็นเรื่องที่เหมาะกับเวลาวชพระอย่างนี้ เข้าไปใน
หัตถบาตไม่ได้ เหมือนกับเวลาผู้แทนเขาประชุมในสภาอย่างนี้ คนข้างนอกนี้เขา
ไม่ให้เข้าไป มันเป็นเรื่องของสงฆ์ ไม่เกี่ยวกับญาติโยม ในตอนที่อุปโลกน์กฐินตอน
ที่ญาติโยมถวายกฐินเสร็จ พระท่านอุปโลกน์ท่านก็จะมิ่งของท่านอยู่ ญาติโยม
เข้าไปในนั้นไม่ได้ ต้องอยู่นอกหัตถบาตอย่างน้อย ๑ ศอก หรือ ๒ ศอก
เพราะว่ามันคล้ายๆ ว่าเป็นเรื่องของสงฆ์ ไม่ใช่เรื่องของฆราวาสญาติโยม
ฆราวาสญาติโยมทำหน้าที่ตอนที่กล่าวคำถวายแล้ว พอกล่าวคำถวายเสร็จ มอบ
ผ้าประเคนให้กับพระแล้ว ทีนี้พระท่านก็เอาเข้าไปในหัตถบาต หรือในบริเวณของ
พระสงฆ์ทำพิธีกรรม ท่านก็จะตั้งญัตติ ท่านก็ตั้งอุปโลกน์กัน แล้วกรานกฐินนี้ก็
คือตอนที่ทำผ้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในตอนเย็นหรือตอนค่ำ พระท่านก็จะเข้า
ประชุมกันอีกครั้งหนึ่งที่โบสถ์ หรือที่ศาลาแล้วแต่ว่ามีอะไรที่จะใช้เป็นที่ประชุม
แล้วก็จะมีการอนุโมทนา มีการทำพิธีกรานกฐิน เสร็จแล้วก็ถือว่าจบ

ถาม ปัจจุบันนี้มีคนมาบวชแบบ ๗ วันบ้าง ๑๕ วันบ้าง แล้วก็สึกออกไป จุดประสงค์
ของการบวชแบบนี้ มีเพื่ออะไรหรือครับ แล้วได้ประโยชน์จากการบวชไหมครับ

ตอบ อันนี้เขาเรียกว่าบวชเล่นๆ ไม่ใช่บวชจริงๆ ถ้าบวชจริงๆ เขาไม่สึกกัน ฉะนั้นการ
บวชสมัยครั้งพุทธกาลกับบวชสมัยนี้ มันไม่เหมือนกัน สมัยนี้บวชเอาฤกษ์เอาชัย
กัน แต่สมัยพุทธกาลบวชเพื่อให้หลุดพ้นจากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
ดังนั้นจุดประสงค์ของการบวชในพระพุทธศาสนา มีไว้เพื่อให้ได้หลุดพ้นออก
จากวัฏฏะแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอยู่
เรื่อยๆ อันนี้เป็นจุดประสงค์ ผู้ที่บวชนี้ก็จะบวชแบบไม่สึกกัน เพราะว่าพอบรรลุ

แล้วก็ไม่รู้ว่าจะไปไหน อยู่เป็นพระสบายกว่า ของฟรีทุกอย่างบ้านก็ฟรีข้าวก็ฟรี ก็ไม่รู้จะเอาเงินทองไปทำอะไร เพราะว่าความสุขที่ได้จากเงินทอง สู้อุณหภูมิที่ได้จากการหลุดพ้นไม่ได้ ก็เลยอยู่เป็นพระแล้วก็ทำหน้าที่สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป

ถาม ในขณะที่ทำสมาธิอยู่นั้น สมาธิได้ถอยออกมาเองโดยไม่รู้ตัว เหมือนสมาธิที่ผมปฏิบัติอยู่นั้น มันตื่น และเป็นบ่อยๆ ตอนนี้อย่างไรดีครับ

ตอบ ต้องสร้างสติให้มีมากขึ้น สตินี้เป็นตัวที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่สมาธิ แต่ถ้ามีกำลังน้อยก็เข้าไปได้ไม่ลึก ได้ไม่นาน ถ้ามีกำลังมากก็จะเข้าไปได้ลึกได้นาน ดังนั้นถ้าอยากจะได้สมาธิ อยู่นานๆ อยู่ลึกๆ ก็ต้องหมั่นเจริญสติเวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิ คือต้องเจริญตลอดวันเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา พุทโธไปเลย เจริญสติไปเลย จะใช้พุทโธก็ใช้กรรมพุทโธไปตลอดทั้งวัน ยกเว้นเวลาที่จะต้องใช้ความคิดในเรื่องการงานต่างๆ ก็หยุดไว้ชั่วคราว ถ้าไม่ใช้การบริการ ก็ใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถ ในทุกการกระทำ ไม่ให้คลาดจากสายตาของใจไป ไม่ให้ใจส่งไปคิดถึงคนนั้นคนนี่เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่ที่ร่างกายตลอดเวลา แล้วเวลานั่งมันก็จะมีความสงบ ที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ได้ลึกได้นานได้

ถาม ขณะที่เรากวาดดูลมหายใจ บางครั้งจิตมันไปรับรู้ ถึงการเต้นไหลเวียนของเส้นเลือด ตรงขมับหรือตรงลำคอ และมีสมาธิรับรู้ รู้สึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แบบนี้ถือเป็นการภาวนาหรือไม่คะ

ตอบ ไม่เป็นการภาวนาแล้ว ถ้าภาวนาต้องอยู่กับอารมณ์ที่เราได้กำหนดไว้ ถ้าเราใช้พุทโธก็ให้อยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว ถ้าลมหายใจก็ให้อยู่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏให้รับรู้ เพราะจะทำให้เสียสมาธิเสียสติ แล้วจิตก็จะไม่รวมเข้าสู่ความสงบ

ถาม โยมมักจะติดอยู่กับพุทโธที่เป็นวง แต่ยังมีมือขาและปากอยู่ ไม่สามารถทำให้เหลือพุทโธแต่อย่างเดียว ควรทำอย่างไรต่อคะ

ตอบ ไม่ต้องไปสนใจ ให้อยู่กับคำพุทโธไปเรื่อยๆ จะมีอะไรมาปรากฏให้รับรู้ หรืออะไรมาแทรกก็อย่าไปสนใจ เหมือนเราคุยกัน ๒ คนนี้ คนอื่นจะมาแทรกก็อย่าไปสนใจ เราก็คุยของเราไป ถ้าเราคุยไปเรื่อยๆ เดี่ยวพวกคนที่จะมาแทรกเขาเมื่อเขาก็หายไปเอง แต่ถ้าเราไปให้ความสำคัญกับเขา ไปตอบไปโต้ไปคุยไปดูไปอะไร เราก็จะไม่ได้พุทโธ พอไม่ได้พุทโธ มันก็จะฟุ้งขึ้นมา มันก็จะไม่นิ่งจะไม่สงบ

ถาม บางครั้งต้องกลืนน้ำลายต้องแก้ไขอย่างไรดี

ตอบ อย่าไปกลืน ให้มันไหลออกมาให้มันหย้อยออกมา ไม่ต้องไปสนใจกับเรื่องอะไรทั้งนั้น คั่นตรงนั้นคั่นตรงนี้ก็ไม่ต้องไปแกมมัน เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็อย่าไปขยับมัน ให้อยู่กับการภาวนาเพียงอย่างเดียว ถ้าพุทโธก็พุทโธไปอย่างเดียว ดูลมก็ดูลมไปอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับอะไรทั้งหมด ร่างกายคิดว่าจะเอนไปทางซ้ายก็ไม่ต้องไปขยับมัน เอนไปทางขวาก็ไม่ต้องขยับมัน เอนไปข้างหน้าเอนไปข้างหลังก็อย่าไปสนใจ ก่อนเวลาเรานั่งเราตั้งทำให้มันตรงให้มันดีแล้วก็พอ ที่นี้มันจะเอนบ้างไม่เอนบ้าง ใจเราไม่ต้องไปกังวลกับมัน บางที่เราไปคิดกันเองว่ามันเอน มันเอนก็ปล่อยมันเอนให้มันล้มไปก่อนแล้วค่อยมาขยับ ถ้ามันยังไม่ล้มก็ไม่ต้องขยับนะ เราภาวนาไปเรื่อยๆ มิฉะนั้นมันก็จะโดนไอ้เรื่องพวกนี้หลอกเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้พุทโธ ไม่ได้ภาวนา ฉะนั้นต้องมีสติที่กำลังดีมันจะไม่สนใจ มันจะพุทโธมันไปอย่างเดียว อะไรจะมาให้รับรู้ให้อะไรมาแก้งมากลั่นมาหลอกมันจะไม่สนใจ มันจะอยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ ทีนี้ถ้าดูลมก็ดูลมไปเรื่อยๆ ถ้ามันต่อเนื่อง ไม่นานมันก็จะสงบ

ถาม เมื่อก่อนนี้เดินจงกรมไปพุทโธไป แต่พอมาย้ายที่ว่าการเดินจงกรมและพุทโธไปเป็นการเหยียบย่ำพระพุทธรูป จึงสับสนในการปฏิบัติครับ ว่าที่ทำอยู่ผิดหรือเปล่าครับ

ตอบ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้อยู่ที่เราเหยียบหรือก พุทโธก็ไม่ได้อยู่ที่เท้าเข้าใจไหม พุทโธอยู่ที่ใจ การระลึกถึงพุทโธนี่ ระลึกภายในใจ ส่วนร่างกายมันจะเดินไปเดินมา มันก็เรื่องของร่างกาย มันคนละเรื่องกัน ไม่เกี่ยวกัน ทำได้ เดินจงกรมก็พุทโธได้ แม้แต่เข้าห้องส้วมขับถ่ายก็พุทโธได้ ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ได้เสียความเคารพแต่อย่างใด พระพุทธเจ้าบอกสติเป็นสิ่งที่จำเป็นในทุกกรณี ต้องมีสติตลอดเวลาไม่ว่าจะทำอะไร ขับถ่ายอะไรก็ต้องมีสติ มิฉะนั้นจะเลอะนะถ้าไม่มีสติ ถ่ายไม่ถูกที่ถูกทาง คนไม่มีสติเมาเหล้า บางทีอาเจียนหรืออ้วกหรือถ่ายที่ไหนก็ถ่ายไปเลย นั่นแสดงว่าไม่มีสติ ถ้าไม่มีสติก็ต้องใช้พุทโธดึงกลับมา เพื่อจะได้มีสติ จะได้ว่า เราทำอะไร ตรงไหนถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร

ถาม พยายามเจริญสติทุกวัน แต่ว่าเจริญสติยังไม่งามมันก็ได้เบ้าหนึ่งแล้วมันก็หลุดนะคะ มีวิธีทำอย่างไรให้มันเจริญสติได้ต่อเนื่องมากขึ้น

ตอบ ก็พยายาม พอหลุดก็กลับมาใหม่ พอหลุดก็ตั้งทำใหม่ไปเรื่อยๆ อย่าหยุด อย่ายอมแพ้ พอรู้ว่าเผลอก็กลับมาใหม่ ทำไปเรื่อยๆ ต้องพยายาม ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ถาม เวลานั่งสมาธิจะคะ พอนั่งสักพักตัวมันก็จะเขย่าและเขย่ารุนแรงมาก

ตอบ แสดงว่าสติเราไม่มีแล้ว จิตมันไม่มีตัวควบคุม มันก็เลยไปเขย่าร่างกาย ก็ลองใช้การสวดมนต์ดูก็ได้ ถ้ารู้สึกมันเริ่มเขย่า สติที่เราใช้อยู่มันมีกำลังไม่พอ ก็ลองใช้การสวดมนต์ไป ดึงกลับมาสวดมนต์แล้วมันก็จะหาย

ถาม พอดีฟังวิทยุแล้วเขาบอกว่า เราสวยก็เพราะบุญ สูงต่ำก็เพราะบุญ ดำขาวก็เพราะบุญอย่างนั้นนะคะ เพราะบุญที่ทำมา แต่ที่นี้หนูมีความสงสัยว่า แล้วคนที่ทำศีลกรรมปัจจุบันนะคะ ที่เขาสวยขึ้นอย่างนี้ คือมันมีผลมาจากบุญกรรมแต่ก่อนของเขาหรือเปล่าคะ

ตอบ จะว่ามีส่วนก็ได้ เพราะว่าทำศัลยกรรมก็ต้องมีเงินใช้ใหม่ คนมีเงินก็แสดงว่าเคยไปทำบุญมาในอดีตแล้วถึงมีเงินมา แต่สวายนี่มันเป็นสวายชั่วคราวแล้วก็สวายปลอม พระพุทธเจ้าให้เน้นความสวยงามที่จิตใจเป็นหลัก สวยงามด้วยศีลธรรม สวยงามด้วยความเมตตากรุณา อันนี้จะเป็นความสวยงามที่ไม่จืดไม่จาง ไม่ต้องไปทำศัลยกรรม ถึงแม้ผมจะหงอกหน้าจะเหี่ยวก็ยังคงจะเป็นคนที่น่ารักอยู่เสมอ

คืออานิสงส์ของการทำบุญของเราเนี่ย ส่วนใหญ่มันจะเกิดภายในอนาคต คือภพหน้าชาติหน้า การทำบุญทำทานรักษาศีลเนี่ย จะทำให้เรามีผิวพรรณผ่องใส หน้าตาสวยงาม เพราะว่าจิตใจเราสวยงาม มันก็เลยออกมาทางร่างกาย แต่มันไม่ได้เป็นเพราะจะเกิดขึ้นในชาตินี้ ชาตินี้ยังทำยิ่งจน แบบพระเวสสันดรเห็นใหม่ ยิ่งทำยิ่งจน แต่พอตายไปกลับมาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ฉะนั้นการทำบุญนี้เราหวังอานิสงส์ ถ้าอนาคตถ้าเรื่องของอานิสงส์ เช่นได้รับเงินทองอะไรต่างๆ กลับคืนมาก็ต้องรอภพหน้าชาติหน้า ส่วนชาตินี้เราก็จะมีความสุขใจอิมใจ อย่างที่เรามาทำบุญกันวันนี้ เราก็มีความรู้สึกอิมอิมใจ มีความสุขใจ อันนี้สำคัญกว่า เพราะมันเป็นปัจจุบัน มันได้รับทันตาเห็นเลย ฉะนั้นถ้าเราจะทำขอให้เราทำเพื่อผลตรงนี้ดีกว่า ผลก็คือความสุขใจอิมใจและความสวยงามทางจิตใจ การทำบุญนี้แหละเป็นการเสริมความงาม ศัลยกรรมความงามที่แท้จริง ถ้าใจสวยงามแล้ว ต่อให้รูปร่างหน้าตาอัปลักษณ์ยังไงก็มีคนรักมีคนชอบ แล้วดูพระภิกษุท่านหัวโล้นทั้งนั้นเห็นใหม่ นี่ยังไปกราบท่านกัน ครูบาอาจารย์หนึ่งเหี่ยวย่นผมขาวหงอก ก็ยังไปกราบท่านไปรักไปเคารพท่าน เพราะท่านสวยงามทางจิตใจ ท่านมีความเมตตา มีความกรุณา มีศีลมีสัตย์ ฉะนั้นขอให้เรามาเสริมความงามที่แท้จริงกันดีกว่า อย่าไปเสริมความงามที่ร่างกายมันเป็นความงามปลอม ถ้าไปอยู่กับคนสวยงามแต่พอเห็นนิสัยใจคอ ว่าเป็นคนโหดร้ายทารุณก็ไม่อยากอยู่ด้วยแล้ว นี่คือต้องเน้นที่จิตใจ บุญกุศลนี้แหละเป็นเครื่องสำอางค์ของจิตใจ เครื่องศัลยกรรมของจิตใจ ของชีวิตของพวกเรา เราจะสวยงามนี้อยู่ที่บุญอยู่ที่กุศล อยู่ที่ศีลที่สัตย์ที่เราสร้างกันขึ้นมา อย่าไปหลงกับความสวยงามของร่างกายที่มันจะต้องเหี่ยวมันจะต้องย่นเหมือนกับดอกไม้ ถ้าอยากจะทำถึงใจ

สวยงามของร่างกายให้คิดถึงดอกไม้ มันบานไม่ก็วันเดียวมันก็เหี่ยวแล้ว เหี่ยวแล้วก็ต้องโยนทิ้งถังขยะไป แต่ความงามทางจิตใจนี้ไม่มีวันเหี่ยว ยิ่งแก่ยิ่งสวย นี่คือความจริง ขอให้เราอย่าหลงกัน

ถาม ลูกชอบที่ท่านอาจารย์ตอบปัญหา คำถามเรื่องลูกที่บวชแล้วเสียชีวิตณะคะ ที่เขาเป็นทุกข์มาก เมื่อสองวันมานี้ ดีมากเลยคะ

ตอบ จำไม่ได้ อ้อ ที่เป็นน้องชายของนักกีฬาโอลิมปิก เขาไปบวชอยู่ทางเหนือใช่ไหม แล้วก็ไปอาบน้ำอุ่น รู้สึกว่ามันเป็นแก๊ส แล้วมันมีคาร์บอนมอนอกไซด์ออกมาจากเครื่องทำน้ำร้อน แล้วห้องน้ำมันที่บ ก็สลับสไปไม่รู้ตัว รู้สึกว่าพ่อเขาเล่าว่า คนนี้มีความตั้งใจมาก เรียนจบปั๊บก็บวชเลย

ถาม ยังบอกให้เพื่อนไปอ่าน เพราะท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องอุปาทาน ยึดมั่นในความรัก

ตอบ ใช่ ยิ่งรักมากก็ยิ่งทุกข์มาก เห็นเขาบอกว่าไม่เคยทุกข์อย่างนี้มาก่อนในหัวใจเขาเลย เสียคนที่รัก เสียลูกไป เมื่อก่อนเห็นคนอื่นเขาทุกข์ก็ไม่รู้สึกว่ามันทุกข์ พอมาเกิดขึ้นกับตัวเองถึงจะรู้ว่า โอ้โห มันทุกข์แสนสาหัส

จิตของเราเนี่ยมันร้ายกาจ เวลามันดีก็แสนดีนะ เวลามันแสนร้ายนี่ โห มันโหดร้าย น่าดู ฉะนั้นอย่าประมาท รีบมาควบคุมมันซะ จิตนี้ควบคุมได้ ความทุกข์นี้ควบคุมได้ มีธรรมของพระพุทธเจ้า โชคดี นานๆ จะเจอธรรมของพระพุทธเจ้าสักครั้ง ยังแนะนำบอกว่า เนื้อยาไปให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นเลยตอนเนี่ย นานๆ ได้มาเจอธรรมของพระพุทธเจ้า เอารธรรมอย่างเดียว ของอย่างอื่นทิ้งไปก่อน ถ้ามันไม่บรรลุนะ เดี่ยวชาติหน้ากลับมาเกิดใหม่ค่อยไปว่ากันใหม่ ไปหาลูกหาเมียหาผัวใหม่ คราวนี้ทิ้งผัวทิ้งลูกทิ้งเมียเลย ขอให้เอารธรรมก่อน เพราะธรรมนานๆ จะมาสักครั้งหนึ่ง ชาติหน้ากลับมาเกิดอาจจะไม่เจอธรรมแล้ว ถ้าไม่เจอธรรมก็ไปเอาลูกเอาเมียเอาผัวเอาสมบัติกัน แต่ชาตินี้มีของที่ดีกว่า ทำไม่ยังไปเอาของที่ไม่ดี ทำไม่ ของที่ดีที่นานๆ จะมาเกิดขึ้นสักครั้ง ก็คือธรรมของพระพุทธเจ้าเนี่ย ฉะนั้นตอนเนี่ยทิ้งไปเลย

สามีมักรยา ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง

ยศฐาบรรดาศักดิ์อะไรต่างๆ แล้วหันมาเอาธรรม เพราะนานๆ จะเจอธรรมของ พระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่ง และถ้าเป็นบุญเป็นวาสนาของเรา ก็อาจจะไม่ต้อง กลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป ถ้ากลับมาก็จะกลับมาดีกว่าเก่า มีธรรมของ พระพุทธเจ้าคุ้มครอง ถ้าอย่างน้อยได้เข้าสู่กระแสที่ยิ่งดีใหญ่ ก็จะกลับมาเกิดไม่ เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ฉะนั้นตอนนี้ทิ้งไปให้หมดเลย สามภรรยานุตรธิดา หวงทำไม่ เดียวก็ต้องจากกันอยู่ดี เอาเวลาที่เหลือนี้ มารีบตัดดวงเอาธรรมของ พระพุทธเจ้าดีกว่า ด้วยการศึกษาศาสตร์แห่งธรรม ด้วยการปฏิบัติ ปฏิบัติแล้ว ผลมันก็ต้องเกิด อันนั้นมันเป็นเหตุเป็นผล ที่เป็นมาอย่างนี้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล แล้ว มันไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลตามเวลา อกาลิโก อยู่ที่เราทิ้งนั่นแหละ ที่จะมา ศึกษาปฏิบัติกันหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าศึกษาปฏิบัติมันก็มีปฏิเวธ มีการบรรลุ มรรคผลขึ้นมา ถ้าศึกษาแต่ไม่ปฏิบัติมันก็ไม่มีผล เหมือนไปเอายามาแล้วไม่กิน ไปรับยาจากหมอแล้วไม่กิน โรคก็ไม่หาย ถ้าอยากจะทำให้โรคหายก็ต้องกินยาที่ หมอมอบมา เรามารับยาจากพระพุทธเจ้าแล้ว เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมแต่ละครั้งก็ เหมือนการรับยาไป รับไปแล้วก็ไปวางไว้เฉยๆ เต็มตู้ไปหมด เต็มบ้านไปหมด หนังสือธรรมะ เทป ซีดี แต่ไม่ปฏิบัติกันเลย มันก็เลยไม่ปฏิเวธกัน

ถาม ชอบอันที่ท่านอาจารย์อธิบาย เรื่องความรักกับเมตตา ที่ท่านอาจารย์ได้สอนเขา อยากให้ท่านอธิบายให้พวกเราฟัง

ตอบ ความรักมันเป็นกิเลส รักแบบผูกพันรักแบบครอบครอง เป็นสมบัติของตน รัก แบบเมตตา นี่ รักเพื่อให้เขามีประโยชน์มีความสุข ไม่ได้หวังอะไรจากตัวของผู้ที่ รับความเมตตา ให้อย่างเดียว

ถาม จริงๆ พ่อแม่ก็รักลูกแบบเมตตาด้วยนะ

ตอบ ใช่ แต่มันมีกิเลสด้วยไง มันยังหวังว่าเป็นลูกของฉัน แล้วดีไม่ดีเมตตากลายเป็น โทสะไปก็ได้ เวลาลูกไม่ทำตามที่ตั้งใจ แต่ถ้าเมตตาแล้วมันจะไม่มีโทษตามมา ไม่ ทำตามที่สอนก็แล้วไป เรามีหน้าที่สอนสั่งเขาแล้ว เขาจะทำตามก็เป็นบุญของเขา

เขาไม่ทำตามก็เป็นกรรมของเขา ก็คิดแค่นั้นเอง จะไม่มีโทษไม่มีความเสียใจ ถ้าหนีไปแต่งงานกับใครก็ไม่ร้องห่มร้องไห้ มันอยากจะไปอยู่กับใครก็เรื่องของมัน แต่ถ้าเป็นของเราเนี่ย จะต้องเป็นคนจัดการแล้ว หาวิธีให้เขาบ้างละ คนนี้ไม่เอาคนนั้นไม่เอา ต้องเอาคนนี้ นี้อยู่แล้วนี่เห็นไหม อันนี้เรียกว่ารักแบบกิเลส ถ้ารักแบบเมตตาทีปปล่อยเขาสี อันไหนที่เป็นความสุขของเขา ถ้าดี ถ้าไม่เสียหายก็โอเค ถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรมผิดกฎหมาย อยากจะรักขอทานก็ไม่ว่าอะไร ทำใจได้ไหมถ้าลูกไปแต่งงานกับขอทานอย่างนี้ หรือไปแต่งงานกับโสเภณีอย่างนี้

ถาม อย่างแม่ลูกขึ้นแต่เช้าตีสามก็ไม่อยากให้แม่ลูก ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน

ตอบ ปล่อยท่านเถอะ ท่านสบายยังไงท่านจะทำอย่างไร ตอนนี้อยู่ท่านไปตามอัธยาศัยของท่าน อย่าไปเคี่ยวเข็ญบังคับ ท่านจะกินยาไม่กินยา จะรักษาไม่รักษา ปล่อยให้ไปทำตามอัธยาศัยของท่าน ไปเคี่ยวเข็ญก็ทุกข์กันไปเปล่าๆ แล้วก็ตายเหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงอะไร สู้ให้เขาอยู่อย่างมีความสุขสบายใจของเขาดีกว่า แล้วก็ตายอย่างสุขอย่างสบายใจ อย่าไปเคี่ยวเข็ญใครทั้งนั้น ชีวิตของเขาให้เขาเป็นผู้เลือกทางเดินของเขาเอง เรามีข้อเสนอแนะมีอะไรก็เสนอไป ถ้าเขายินดีรับก็ดี ถ้าเขาไม่ยินดีรับก็อย่าไปบังคับอย่าไปเคี่ยวเข็ญ

ถาม ท่านอาจารย์คะ มันจะไปถึง คือคล้ายเราต้องดูแลก่อน ต้องสั่งสอน ก่อนไปถึงตรงเคี่ยวเข็ญนี้

ตอบ ช่วงที่เคี่ยวเข็ญมันก็ต้องมีบ้าง เช่น ตอนที่เด็กเป็นเด็กนี่ ถ้าไม่ยอมไปโรงเรียนก็ต้องเคี่ยวเข็ญให้ไปโรงเรียน ไม่ใช่ปล่อยตามใจอย่างนี้ไม่ถูก แต่หมายถึงว่าถ้าเขาโตแล้วเขาเป็นตัวของเขาแล้วนี่ รับผิดชอบในชีวิตของเขาแล้วนี่ เราหมดหน้าที่แล้ว ไปเคี่ยวเข็ญแล้วมันจะกลายเป็นโทษเป็นกรรมกันไปเปล่าๆ เพราะเขาก็ไม่พอใจ เราก็ไม่พอใจ แทนที่จะมีความรักต่อกันก็กลายเป็นความเกลียดต่อกัน ถึงแม้ขณะที่เคี่ยวเข็ญได้ ถ้าเขาไม่ทำตาม ก็ในที่สุดก็ต้องยอม

เคี้ยวข้าวแล้วไม่เอา จะไม่ยอมไปเรียนอย่างเดียว เขาไม่เรียนก็ไม่เรียนจะทำ
ยังไง ก็คิดว่าเป็นพิการทางสมองไปก็แล้วกัน

กัณฑ์ที่ ๔๙๙

คำถามที่ควรหมั่นเตือนตน

๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้พวกเรา หมั่นพิจารณากันอยู่เนืองๆว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังสร้างมรรค สร้างทางสู่พระนิพพาน หรือเรากำลังสร้าง ทางสู่การเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเรากำลังสร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างความสุขทาง ตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ถือว่าเรากำลังสร้างการเวียนว่ายตายเกิด เพราะใจของเราจะมีความ ออยากได้ ลาภยศสรรเสริญ ออยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็จะไม่มีวันหมด ถึงแม้ว่าจะได้มามากน้อยเพียงไร ความอยากได้นี้ จะไม่ได้หมดไปกับการกระทำตาม ความอยาก กลับจะทำให้มีความอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้แก่เจ็บตายไป ใจที่ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจที่มีความอยากก็จะหลุดจากใจให้ไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิด แก่เจ็บตายใหม่ ไปหาลาภยศสรรเสริญ ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายใหม่ นี่คือน หนทางหรือวิถีจิตของผู้ที่ สรรหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย สรรหาลาภยศสรรเสริญ เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงสละ แล้วก็มาสร้างทางไปสู่พระนิพพาน ทางไปสู่พระนิพพาน ก็ทางแห่งการทำทาน แห่งการรักษาศีล และแห่งการภาวนานี้ นี่เป็นทางสู่พระนิพพาน

ถ้าเราทำทานไป เพิ่มไปเรื่อยๆ ทำจากน้อยไปหามาก จนในที่สุดสละหมดเลย เก็บไว้ เท่าที่จำเป็นที่จะต้องเลี้ยงดูร่างกาย ของตนเองก็ดี หรือของผู้อื่นก็ดี ถ้าเป็นชายก็อาจจะ สละทรัพย์สมบัติให้แก่ผู้อื่นไป ให้แก่บิดามารดาให้แก่พี่น้องให้กับภรรยา แล้วก็ไปบวช เป็นพระ เพื่อที่จะได้ใช้เวลาที่มีคุณค่าทุกวินาทีนี้ ให้ไปกับการสร้างมรรคสร้างผล สร้าง ทางไปสู่พระนิพพาน คือการรักษาศีล ๘ และการบำเพ็ญจิตตภาวนา เริ่มต้นด้วยสมถ ภาวนาและวิปัสสนาภาวนา นี่คือขั้นตอนของการดำเนินเพื่อนำพาจิตไปสู่การหลุดพ้น ไปสู่มรรคผลนิพพาน เริ่มที่ทานก่อน ทานนี้เป็นเหมือนกับสมอเรือ เวลาจะออกเรือนี้ ต้องถอนสมอ ถ้าไม่ถอนสมอนี้เรือจะไปไม่ได้ ถ้ายังมีความผูกพัน อยู่กับเรื่องทรัพย์

สมบัติข้าวของเงินทอง ยังพึงพาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ในการหาความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกายอยู่ ก็จะไม่สามารถไปปลีกวิเวก ไปบำเพ็ญ ไปรักษาศีลของนักบวชได้ คือ รักษาศีล ๘ ขึ้นไป คีล ๘ คีล ๑๐ คีล ๒๒๗ นี้เป็นศีลของนักบวช แล้วก็จะได้มีรั้วกัน จิตไม่ให้เถลไถล ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย ออกไปทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ

แล้วก็อาศัยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งใจให้เข้าข้างใน เช่นการบริกรรมพุทโธๆนี้ เป็นการตั้งใจให้ออกจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ไม่ให้ใจไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรส โณภูมิจึงพะ ไม่ให้ไปคิดถึงลาภยศสรรเสริญ ไม่ให้ไปคิดถึงบุคคลนั้นบุคคลนี้ ถ้ามีสติ กำลังมากพอ ก็จะสามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้ **เหตุที่ไม่สามารถทำให้ใจสงบก็**

เพราะว่า สติยังมีกำลังสู้กิเลสตัณหาไม่ได้ ตัณหาความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสนี้ คอย ผลักดันใจ ให้ออกไปคิดเกี่ยวกับเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสอยู่เรื่อยๆ ต้องใช้สติเป็นผู้สู้กับ ตัณหาความอยาก ตั้งจิตให้เข้าข้างในให้ได้ เพราะถ้าจิตเข้าข้างในได้แล้ว เข้าสู่ความ สงบได้แล้ว จะพบกับความสุขที่แท้จริง จะพบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง แล้วก็จะสามารถใช้ปัญญาปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวาง เวทนาได้ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่อยู่ภายในจิตได้ ต้องมีความสงบเป็นผู้สนับสนุน เพราะถ้าจิตไม่สงบนี้ จิตจะไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุขก็ต้องพึงอารมณ์ต่างๆ พึง รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ พึงลาภยศสรรเสริญ เพื่อที่จะให้มีความสุขแก่ใจ แต่ความสุข แบบนี้ เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญแล้วก็มีเสื่อมไปเป็นธรรมดา เวลาได้มา ก็มีความสุข เวลาเสียไปก็มีความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเห็นความทุกข์ อยู่ในลาภยศ สรรเสริญ อยู่ในรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ พระพุทธเจ้าจึงสละพระราชสมบัติ เพื่อที่จะ ได้ออกไปบำเพ็ญจิตตภาวนา เพื่อที่จะรักษาศีลของนักบวช เพื่อที่จะเป็นรั้วกัน ไม่ให้จิต เถลไถลออกไปทำกิจต่างๆ ที่ไม่ทำให้จิตสงบ ถ้ามีศีล ๘ นี้ก็จะช่วยกำจัดการหาความสุข จากผู้อื่น จากการหลับนอนกับผู้อื่น กำจัดความสุขจากการรับประทานอาหารตามความ อยาก กำจัดความสุขของรูปเสียงกลิ่นรสในรูปแบบของมหรสพและบันเทิง กำจัด ความสุขจากการร้องรำทำเพลง กำจัดความสุขจากการแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งหน้าทาปาก ด้วยเครื่องสำอางต่างๆ ด้วยน้ำมันน้ำหอมต่างๆ ด้วยการทำเฝ้ำทำผมต่างๆ เพราะว่าการ

กระทำเหล่านี้ เป็นการกระทำที่ให้ความสุขชั่วคราวเท่านั้นเอง พอไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัส
ความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จางหายไปเหมือนควันไฟ

ผู้ที่ต้องการที่จะหาความสุขจากความสงบของใจ จึงต้องหักห้ามจิตใจไม่ให้ไปแสวง
ความสุขนอกใจ **ความสุขผ่านทางร่างกาย** โดยใช้สติเป็นผู้ตั้งใจให้เข้าสู่ข้างใน สตินี้ก็มี
หลากหลายวิธีสร้างขึ้นมา วิธีไหนก็เป็นการสร้างสติเหมือนกัน **สติก็คือการระลึกอยู่กับ**
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพื่อที่จะไม่ให้ไปรู้กับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ถ้าอยู่กับพุทโธฯ
ใจก็จะไม่สามารถไปคิดถึงลาภยศสรรเสริญ คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ หรือถ้า
จะอยู่กับร่างกาย ที่เรียกว่า**กายคตาสติ** ก็ให้จดจ่อเฝ้าดู ในทุกอิริยาบถของการ
เคลื่อนไหวร่างกาย ว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ อยู่กับร่างกายไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะทำ
ภารกิจอะไร ก็ให้มีสติอยู่กับภารกิจนั้นๆ แล้วพอมีเวลาว่างไม่ต้องทำภารกิจ ก็หามุม
สงบมานั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ เพราะใจจะไม่สงบ หากร่างกายยังทำกิจกรรมอะไรอยู่
ต้องนั่งเฉยๆ กายต้องสงบ ใจถึงจะสงบได้ เวลานั่งถ้าใช้กายคตาสติ ก็ให้ดูลมหายใจเข้า
ออก เรียกว่า**อานาปานสติ** ลมหายใจเข้าออก ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่
เปลวไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เดี่ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความ
สงบเอง **อย่าไปอยาก ความอยากนี้จะทำให้ใจไม่สงบ** ให้รู้อยู่กับลมหายใจเพียงอย่าง
เดียว รู้ว่าตอนนี้กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น หายใจยาว
ก็รู้ว่าหายใจยาว ลมหายใจหายาบก็รู้ว่าหายาบ ลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจ
หายไปที่ให้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ต้องตื่นตกใจ ไม่ต้องปรุงแต่งว่า ไม่มีลมหายใจแล้ว
เราจะตาย เพราะถ้าเกิดความคิดแบบนี้ จิตก็จะถอนออกมา ไปสู่ลมหายใจใหม่ เวลาจิต
ละเอียดนี้ จิตจะปล่อยลมหายใจ แต่ไม่ได้หมายความว่าลมหายใจหยุดหายใจ ร่างกายก็
ยังหายใจอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าจิตไม่ไปรับรู้กับลมหายใจ เพราะจิตกำลังรวมเข้าสู่
ความสงบนั่นเอง

นี่คือวิธีการสร้างความสุขภายในใจ เบื้องต้นสร้างความสุขชั่วคราวก่อน ความสุขจากการ
ได้เข้าสมาธินี้ เป็นความสุขชั่วคราว เพราะเวลาออกจากสมาธิมาแล้ว ก็จะไปคิดปรุงแต่ง
อะไรต่อไป ถ้าไม่มีสติเดี๋ยวก็เกิดความอยากขึ้นมา ดังนั้นผู้ที่ออกจากสมาธิแล้วจึงต้อง

เจริญสติต่อไป หรือเจริญปัญญา ได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วแต่ว่าจะทำอย่างไรได้ ถ้ายังพิจารณาทางปัญญาไม่เป็น ยังพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตาไม่เป็น ยังพิจารณาอสุภะไม่เป็น ยังพิจารณาอาหาเรปภิกขุสัจจะไม่เป็น ก็ให้เจริญสติไปก่อน เหมือนกับตอนที่ก่อนจะนั่งสมาธิ ให้กลับมาอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในทุกอิริยาบถในทุกการกระทำของร่างกาย หรือจะใช้คำบริกรรมพุทโธฯ ก็ได้ ก็จะสามารถควบคุมรักษาใจไม่ให้คิดไปในทางความอยากได้ แล้วก็รักษาความสงบที่ได้จากสมาธินี้ให้อยู่ต่อไป แล้วพอเสร็จภารกิจก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ **ทำเรื่องของสมาธิให้ชำนาญก่อน จนกว่าจะสามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ** ถ้าเมื่อสามารถเข้าได้แล้ว **ขั้นต่อไปต้องบังคับใจให้คิดไปในทางปัญญา** ท่านสอนให้เราพิจารณาร่างกาย ว่าร่างกายนี้เกิดแก่เจ็บตาย ไม่เที่ยง ทำมาจากดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ลักวันหนึ่งร่างกายนี้จะต้องกลับคืนสู่สภาพเดิม กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ถ้ามองไม่เห็น ถ้าไม่พิจารณา เวลาร่างกายแก่เจ็บตายนี้ จะทุกข์มากจะกลัวมาก แต่ถ้าหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ **สอนใจอยู่เรื่อยๆ จนกว่าใจจะยอมรับความจริงอันนี้ได้** เมื่อยอมรับความจริงอันนี้ได้แล้ว ใจจะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย เพราะจะรู้ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นผู้ที่มาครอบครองร่างกายชั่วคราว ใจเป็นผู้รู้ผู้คิด ผู้มีความรู้สึกต่างๆ

นี่คือเรื่องของ การพิจารณาทางปัญญา เพื่อที่ให้ความรู้มีปัญญา ให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตน ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟ แล้วก็ไม่ใช่สวายนาม ร่างกายนี้มีส่วนที่สวายอยู่เพียงนิดเดียว ส่วนที่อยู่ที่ผิวหนังนี้เท่านั้น แล้วก็สวายไม่นาน ผิวหนังนี้ต่อไปก็ต้องเหี่ยวเหิน ผมก็จะขาวจะหงอก และถ้ามองเข้าไปใต้ผิวหนัง ก็จะเห็นส่วนต่างๆ ที่ไม่น่าดูน่าชม เห็นอวัยวะน้อยใหญ่ เห็นน้ำต่างๆ น้ำเลือด น้ำเหลืองน้ำเหงื่อ น้ำมันชั้นน้ำตาน้ำมันเหลว น้ำลายน้ำมูกน้ำไขข้อน้ำมูตร นี่เป็นของที่มีอยู่ในร่างกาย แต่ถ้าไม่พิจารณาก็จะมองไม่เห็น ถ้าไม่พิจารณาผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เยื่อในกระดูกม้ามหัวใจตับพังผืด ไตปอดไส้ใหญ่ไส้เล็ก อาหารใหม่อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ ถ้าไม่พิจารณาอาการเหล่านี้ก็จะมองไม่เห็น จะเห็นเป็นสัตว์เป็นบุคคลไป เห็นเป็นหญิงเห็นเป็นชาย เห็นเป็นพ่อเห็นเป็นแม่ เห็นเป็นพี่เห็นเป็นน้อง เห็น

เป็นสามีเห็นเป็นภรรยาไป ถ้าเห็นแบบนี้แล้วก็จะยึดมั่นถือมั่น แล้วเวลาที่จะต้องสูญเสียร่างกายไป ก็จะต้องร้องไห้ร้องไห้ แต่ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อเตือนใจให้รู้อยู่ตลอดเวลาว่า **เป็นเพียงอาการ ๓๒** ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลในอาการ ๓๒ นี้ ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเราของเราอยู่ในร่างกายอันนี้ เวลาร่างกายตายไป ร่างกายไปไหน ก็กลับคืนสู่ดินน้ำ ลมไฟ **ธาตุทั้ง ๔** ก็จะแยกทางกัน พอตายบับธาตุไฟไปก่อนแล้ว ธาตุไฟกับธาตุลมไปก่อนแล้ว ความร้อนในร่างกายก็จะค่อยๆ หายไป ร่างกายก็จะเย็นเฉียบ ลมก็จะไม่มีเข้า มีแต่ออก มีแต่ออก มีแต่ระเหยออกมา น้ำก็จะมีการไหลออกมาตามทวารต่างๆ จนร่างกายแห้งกรอบไป หนังหุ้มกระดูก หุ้มอวัยวะที่แห้งกรอบ แล้วถ้าทิ้งไว้นานๆ ก็จะเปื่อย จะกลายเป็นดินไป

นี่คือเรื่องของอาการเจริญปัญญา เพื่อที่จะได้รู้แจ้งเห็นจริง สภาวะธรรมที่เราหลงยึดติด ก็คือร่างกาย เราจะคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราจะดูร่างกายของคนอื่นว่าเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสัตว์เป็นบุคคล อันนี้เป็นสมมุติไม่ใช่เป็นความจริง ชื่อเสียงเรียงนามที่เราตั้งกันขึ้นมาก็เป็นสมมุติ เราจึงเปลี่ยนชื่อกันได้ เปลี่ยนจากนาย ก. มาเป็นนาย ข. ได้ ถ้าไม่ชอบชื่อนี้ก็เปลี่ยนอีกชื่อหนึ่ง มันเป็นชื่อเท่านั้นเอง มันไม่ได้เป็นตัวร่างกาย ตัวร่างกายก็คืออาการ ๓๒ ดินน้ำลมไฟ **นี่คือการพิจารณาเบื้องต้น คือพิจารณาร่างกาย เพื่อให้เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา เพื่อจะได้ละความอยาก ละอุปาทาน ยึดติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเราของเรา** ถ้าปล่อยอุปาทานได้ ไม่มีความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ร่างกายไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตาม ในที่สุดก็ต้องแก่เจ็บตายไปทุกคน กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป **นี่คือการพิจารณาร่างกาย ให้เห็นอนิจจังอนัตตา**

ถ้าต้องการเห็น**อสุภะ** ก็ต้องพิจารณาอวัยวะต่างๆ หรือดูสภาพของร่างกายที่ตายไปแล้ว อย่างสมัยโบราณนี้เขาจะเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้า ก็สามารถไปเยี่ยมป่าช้าได้ ไปดูสภาพของศพของร่างกายที่เปลี่ยนไปตามเวลา จากศพที่เพิ่งตายใหม่ๆ ไปสู่ศพที่ขึ้นอืด ไปสู่ศพที่เร้งกามากดมากิน มีสุนัขมากัดท่อนแขนท่อนขาไปคนละทิศคนละทาง ไปจนถึงร่างกายที่แห้งกรอบ **นี่คืออนาคตของร่างกายของพวกเราทุกคน และพิจารณาเพื่อดับกามตัณหา** เวลาเราเกิดกามตัณหาขึ้นก็เกิดเพราะเราไปดูส่วนที่สวยงาม ไปดูที่ผมไปดูที่

ผิวหนึ่ง ไปดูที่รูปร่างหน้าตา ก็เลยเกิดกามารมณ์ขึ้นมา พอเกิดกามารมณ์ก็ต้องเสพกาม พอเสพแล้วก็ติด จะต้องเสพไปเรื่อยๆ เวลาไม่ได้เสพก็จะทุกข์ เวลาคนที่เราเสพกาม ด้วยตายจากเราไป หรือเลิกกันก็จะเป็นเวลาที่ทุกข์ใจ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะว่า ใจยังไม่มีความสงบ ถ้ามีความสงบแล้ว จะมีความสุขที่ทดแทนความสุขที่เกิดจากการเสพกาม แล้วพอพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม ใจก็สามารถถอดถอน กามตัณหาได้ กามราคะได้ พอไม่มีกามราคะแล้วใจก็สงบเย็นสบาย ไม่มีอะไรมาเขย่าใจ ให้อุ่นวาย ให้ความรู้สึกรำคาญใจ

นี่คือเรื่องของการพิจารณาร่างกาย ที่เป็นด่านแรกของการปฏิบัติ เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง แล้วพอผ่านร่างกายไปได้ก็จะเข้าไปสู่จิตใจต่อไป จิตใจก็มี สภาวะธรรมคือ ธรรมารมณ์ต่างๆ ที่ไม่เที่ยง ที่เป็นอนัตตาเหมือนกับร่างกาย มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อม ไม่สามารถไปควบคุมบังคับได้เสมอ บางเวลาก็คุมได้ บางเวลาก็คุมไม่ได้ ถ้าไปอยากควบคุมอารมณ์เหล่านี้ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา **ก็ต้องพิจารณาเหมือนกับพิจารณาร่างกาย แต่พิจารณาไปที่อารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิต ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป อย่าไปยึดอย่าไปติดอย่าไปอยากได้อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้** อยู่กับความว่างดีกว่า อยู่กับการไม่มีอารมณ์ดีกว่า ถ้าปล่อยวางได้จิตก็จะว่าง พอว่างแล้วก็เป็น นิพพานัง ปรมังสุญญังไป นิพพานัง ปรมังสุขังไป นี่คือขั้นตอนของการบำเพ็ญ เพื่อให้หลุดจากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ต้องเจริญทานศีลภาวนา การเจริญทานศีลภาวนานี้ก็ต้องแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ถ้ายังเจริญทานอยู่ ก็จะยังไม่สามารถที่ไปเจริญศีล ๘ และเจริญภาวนาได้ แต่ถ้าไปเจริญศีลไปเจริญภาวนาได้ ตอนนั้นก็ควรระงับการทำทานไว้ก่อน ถ้ายังมีทรัพย์มีอะไรที่ยังอยากจะทำอยู่ ตอนนั้นอย่าไปเอาการทำทาน มาเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา ถ้าบำเพ็ญจิตตภาวนา ไปปลีกวิเวก ก็จะไม่ยุ่งกับเรื่องของการทำทาน ระงับไว้ก่อน ไปปลีกวิเวกนี้เพื่อไปทำให้สงบ ถ้าไปทำทานก็จะทำให้ใจวุ่นวาย เพราะจะต้องจัดข้าวจัดของเตรียมการอะไรต่างๆ ดังนั้นพวกปฏิบัติ ต้องรู้จักแยกแยะ ว่าบุญส่วนหยาบนี้จะมาทำลายบุญส่วนที่ละเอียดได้

ถ้าเข้าไปสู่การภาวนาแล้ว ก็อย่าเอาการทำงานเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเป็นบุญส่วนหยาบ เหมือนกับเวลาที่ช่างไม้เข้าไปไม้ด้วยกบ เสร็จแล้วเขาก็เอากระดาษทรายมาขัด พอเขาลงกระดาษทรายแล้ว เขาจะไม่ใช้กบ เพราะกบนี้ มันเป็นเครื่องมือที่หยาบ มันจะทำให้ไม้เสียหายได้ พอใช้กระดาษทรายแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะทาสีต่อไป ฉันทัด การบำเพ็ญทานก็เหมือนกัน ถ้ายังอยู่ในขั้นทานก็ทำไปเลย ไปงานต่างๆ งานบุญงานกุศลงานบวช งานกฐินงานวันเกิดครูบาอาจารย์ งานศพงานอะไรต่างๆ อยากจะทำบุญ เพราะยังไม่สามารถที่จะไปปลีกวิเวก ไปรักษาศีล ๘ ไปบำเพ็ญจิตตภาวนาได้ ก็ต้องใช้ทานนี้เป็นบันได ทำทานไปเรื่อยๆ แล้วใจจะเกิดความสงบ จะเกิดความรู้สึกที่ไม่อยากจะเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะสามารถรักษาศีล ๕ ได้ พอรักษาศีล ๕ ได้ ต่อไปก็จะรักษาศีล ๘ ได้ พอรักษาศีล ๘ ได้ ก็อยากจะไปปลีกวิเวก ไปอยู่คนเดียว เพื่อจะได้เจริญสติ เพื่อจะได้ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าไปปลีกวิเวกไปอยู่คนเดียวแล้ว เรื่องของการทำทานนี้ต้องเขว่นไว้ก่อน ต้องระงับไว้ก่อน อย่าทำทั้ง ๒ อย่าง เพราะว่ามันจะมาขัดกัน เช่นแม้แต่อยากจะถวายอาหารให้กับพระภิกษุ อันนี้ก็จะทำให้ยุ่ง ต้องทำกับข้าวกับปลาอาหาร ยกเว้นว่าพระภิกษุไม่มีใครเลี้ยง เช่นไปอยู่ในวัดที่กันดาร ญาติโยมที่ไปอยู่ก็เข้าโรงครัวกัน เพื่อทำอาหารเลี้ยงพระ ถ้ามีเหตุให้ทำก็ทำไป แต่ถ้าไม่มีเหตุ ก็อย่าทำดีกว่า เอาเวลาเข้าพรรษาไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ เพื่อตั้งใจให้สงบดีกว่า จิตจะได้เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ถ้ามันแต่มากังวลกับเรื่องการทำทาน เรื่องของการดูแลผู้อื่น จิตก็จะไม่เข้าสู่ความสงบหรือเข้าได้ยาก เพราะต้องออกมา ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อมาจัดการกับเรื่องทำอาหารอะไรต่างๆ

ดังนั้นผู้บำเพ็ญจะต้องรู้ว่าตอนนี้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ถ้ากำลังทำบุญทำงานอยู่ที่ไม่เป็นปัญหาอะไร จะอยากภาวนาบ้างบางเวลาก็ทำได้ แต่จะทำได้น้อย และผลจะได้ไม่มาก เพราะจิตที่ยังเกี่ยวข้องกับการทำบุญทำงานอยู่ จะต้องปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ ซึ่งขัดกับการภาวนา ที่จะหยุดความคิดปรุงแต่ง **ดังนั้นถ้าอยากจะภาวนา อยากจะทำให้สงบนี้ ต้องไม่ไปทำภารกิจอย่างอื่น ทำภารกิจอย่างเดียวก็คือการเจริญสติ เพื่อให้ได้สมาธิ และเมื่อได้สมาธิแล้วก็ให้ออกทางปัญญาต่อไป** นี่คือนิยามบำเพ็ญของพระพุทธเจ้าสมัยที่ทรงออกบำเพ็ญนี้พระองค์ไม่เคยไปงานกฐินงานผ้าป่า ไม่เคยสร้างกุฏิสร้างวิหาร

ไม่เคยพาญาติโยมไปจาริกตามสถานที่ต่างๆ ไปกราบครูบาอาจารย์ต่างๆ อันนี้พระองค์ทรงเห็นว่าเป็นงานหยาบ เป็นบุญส่วนหยาบ ที่จะมาเอาเวลาของการภาวนาไป และจะทำให้จิตหยาบลง แทนที่จิตจะละเอียดขึ้นกลับจะหยาบลง ถ้าจิตหยาบจิตจะไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ พระองค์ตลอดระยะเวลา ๖ ปีนี้ ไม่ยุ่งกับใครเลย พยายามบำเพ็ญอย่างเดียว จนได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากนั้น จึงมาโปรดญาติโยมที่ยังมีติดบอดอยู่ ที่ยังไม่รู้จักทางไปสู่พระนิพพาน ที่ยังไม่รู้จักทางสู่การดับทุกข์ ดับการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าพระพุทธรเจ้าไม่ทรงมาโปรด จะไม่มีใครรู้เลยว่า วิธีดับความทุกข์ใจนี้ดับอย่างไร วิธียุติการเวียนว่ายตายเกิดนี้ หยุดอย่างไร พระพุทธรเจ้าจึงทรงสละเวลาที่เหลืออยู่ตลอด ๔๕ ปี หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้ อายุ ๓๕ ก็สั่งสอนมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ทุกวันเป็นพุทธรกิจ

พุทธรกิจมี ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. อบรมสั่งสอนญาติโยมในตอนบ่าย ๒. อบรมสั่งสอนพระเถรในยามค่ำ ๓. อบรมสั่งสอนเทวดาในยามดึก ๔. ก่อนที่จะออกบิณฑบาตในตอนเช้า จะทรงเล็งญาณดูว่าจะไปโปรดใครดี ใครที่อยู่ใ้ในภาวะที่พร้อมจะรับธรรม หรือที่มีอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตร่างกายของเขา ก็ทรงมุ่งไปโปรดคนนั้นก่อน เพราะเวลาเขาใกล้จะหมดแล้ว พวกที่ยังมีเวลาเหลืออยู่เยอะก็เอาไว้ก่อน แล้วหลังจากนั้นก็ ๕. ทรงออกบิณฑบาต นี้เรียกว่าพุทธรกิจ กิจของพระพุทธรเจ้าหลังจากที่ได้บรรลุ ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ทรงทำกิจเหล่านี้เท่านั้น ไม่เคยสร้างวัดสร้างวาเลย วัดวาที่ทรงประทับอยู่นี้ ก็เกิดจากศรัทธาของผู้ที่มีฐานะ เช่นพระราชามหากษัตริย์ มหาเศรษฐี ที่อยากจะให้พระพุทธรเจ้ามีที่อยู่อาศัย ก็เลยสร้างวัดกันขึ้นมากมาย พระพุทธรเจ้า แต่พระองค์ก็จะไม่อยู่ที่นั่นตลอดเวลา เพราะทรงมีความห่วงใยในเรื่องของการเผยแผ่สั่งสอน สัตว์โลกทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรมกัน พระองค์ก็จะอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ออกจาริกต่อไป ไปตามสถานที่ที่ยังไม่เคยไป หรือสถานที่ที่เคยไปแล้ว ก็กลับมาวนใหม่ อันนี้เป็นความเมตตาอันสูงสุดของพระพุทธรเจ้า ช่วยเหลือให้ผู้ที่ติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดกันเป็นจำนวนมาก พระอรหันตสาวกทั้งหลายเกิดจากพระพุทธรเจ้า คำว่าสาวกก็แปลว่าผู้ฟัง อรหันต์ก็แปลว่าผู้สิ้นกิเลส การจะสิ้นกิเลสได้ต้องเป็นผู้ฟัง เพราะว่า

ตามลำพังแล้วจะไม่สามารถสอนตนเองได้ เพราะไม่มีปัญญาบารมีแก้ลำพอง ที่จะมองเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยตนเอง จะต้องอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้บอก พอทรงชี้บอกแล้ว เห็นแล้วว่า ความทุกข์ที่เกิดจากตัณหาความอยาก และตัณหาความอยากนี้จะดับ จะละได้ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอสุภะ ก็เลยนำเอาไปบำเพ็ญ

พอบำเพ็ญพิจารณา เริ่มต้นก็ทำให้สงบ พอใจสงบแล้วก็ออกมาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พอเห็นไตรลักษณ์ เห็นอสุภะ ก็หยุดตัณหาความอยากได้ พอไม่มีตัณหาความอยากก็จะมีทุกข์เกิดขึ้นมาภายในใจ นี่คือนั่นที่พระพุทธเจ้าทรงได้บำเพ็ญมา และทรงนำมาสั่งสอนพวกเรา และให้พวกเราคอยถามตนเองอยู่เรื่อยๆ ว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังสร้างภพสร้างชาติ หรือเรากำลังตัดภพตัดชาติ ถ้าเรายังแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ นี่แสดงว่าเรายังกำลังสร้างภพสร้างชาติอยู่ ถ้าเราตัดภพตัดชาติ เราก็ต้องบำเพ็ญทานศีลภาวนา นี่คือนั่นที่เราจะต้องคอยสำรวจ คอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าอย่าไปหลงกับความสุขชั่วคราวลึน หรือความสุขแบบควันทไฟ ความสุขจากลาภยศสรรเสริญ ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสนี่ เป็นเหมือนควันทไฟ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็จางหายไป แล้วตามมาด้วยความอยาก ด้วยความทุกข์ ต้องพยายามสอนใจเตือนใจ **ว่าเราเป็นศิษย์ของตถาคต เป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราเป็นชาวพุทธนี่เราถือพระพุทธเจ้าเป็นแบบเป็นฉบับ เป็นสรณะคัจฉามิ เราถือพระอริยสงฆ์สาวกเป็นแบบเป็นฉบับ** เพราะท่านก็ถือพระพุทธเจ้าเป็นแบบเป็นฉบับ บำเพ็ญตามแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา จนได้บรรลุเป็นพระอริยสาวกขึ้นมา **พวกเราถ้าน้อมเอาวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า เอาวิธีการปฏิบัติของพระอริยสงฆ์สาวก มาปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วเราก็จะได้เป็นพระอริยสงฆ์สาวก เราก็จะได้บรรลุถึงพระนิพพานได้**

พระนิพพานนี้ไม่ได้เป็นสิ่งยากเย็นเลย ถ้ามีพระพุทธศาสนามาเป็นผู้สอนเป็นผู้ชี้ทาง แต่จะยากเย็นมาก ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เพราะจะไม่มีใครรู้ทางไปสู่การดับทุกข์ได้ ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้นี้ ไม่มีพระอรหันตสาวกเลยแม้แต่รูปเดียว ไม่มีใครรู้วิธีที่จะดับความทุกข์ของตนได้ แต่พอมีพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว แล้วเอามาเผยแผ่สั่งสอน ก็

ปรากฏมีพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก อย่างรวดเร็วด้วย เช่น ตอนที่ทรงแสดงธรรมครั้งแรกนี้ เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๘ ที่เรียกว่าวันอาสาฬหบูชา แล้วต่อมาในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๓ ก็เป็นระยะเวลา ๗ เดือนนับจากเดือน ๘ ไป ก็ปรากฏมีพระอรหันตสาวกอย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าจากสารทิศต่างๆ โดยที่ไม่ได้นัดหมายกัน นี่คือการอัศจรรย์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สามารถทำให้ผู้ที่ไม่หลุดพ้นนี้ได้หลุดพ้นอย่างรวดเร็ว ภายในระยะเวลา ๗ เดือนนี้บรรลุน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป แต่ก่อนหน้านั้นนี้เป็นเวลาพันปีหมื่นปีแสนปี ไม่มีใครบรรลุเป็นพระอรหันตสาวกได้เลย เพราะไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วมาแสดงธรรม มาเผยแผ่ธรรมให้แก่สัตว์โลกนั่นเอง พวกเราจึงควรที่จะเห็นคุณค่า เห็นพระคุณของพระพุทธเจ้า ที่อุทิศสละเวลาของพระองค์มาสั่งสอน เพราะพระองค์นี้ไม่ได้รับอะไรจากการสั่งสอนเลย เพราะจิตของพระองค์นี้เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขแล้ว ไม่สามารถที่จะรับความสุขเพิ่มขึ้นได้อีก ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ก็ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น โดยถ่ายเดียว ไม่ได้ทำเพื่อความสุขของตนเองเลย

ถ้าเราอยากจะทำในบุญคุณของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา
เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นการบูชาที่แท้จริง **ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นคือผู้บูชาเราตถาคต** นี่ถ้าอยากจะทำบูชาพระพุทธเจ้า อยากจะตอบแทนพระคุณของพระพุทธเจ้า ขอให้พวกเราตอบแทนด้วยการปฏิบัติบูชาเถิด ด้วยการหมั่นถามตนเองอยู่เรื่อยๆ ว่าวันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรอยู่ เดียวไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องตายแล้ว เวลาของเรามีน้อยลงไปทุกวันๆ ไม่ได้มีมากขึ้นแต่อย่างใด จึง**ควรรีบขวนขวายสร้างมรรคกันดีกว่า** สร้างทางสู่พระนิพพานกันดีกว่า เลิกสร้างความสุขทางลาภยศ สรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสกันดีกว่า มาสร้างความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทานศีล ภาวนานี้ดีกว่า เพราะผลที่ได้รับนี้ เป็นผลที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง และเป็นความสุขที่จีรังถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์มาปนเลย นี่คือผลที่เราจะได้รับจากการหมั่นถามตัวเองอยู่เรื่อยๆ ว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ **ถ้าเราถามตัวเองเราก็จะเห็นจะอายุว่า เรากำลังไปทำสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสั่งสอนให้ทำ เราจะได้เลิกไปทำ แล้วกลับมาทำสิ่งที่พระพุทธเจ้า**

ทรงสั่งสอนให้ทำกัน พอได้ทำแล้วเดี๋ยวก็ได้รับผลอย่างแน่นอน เพราะผู้ที่ทำนี้ได้รับผลกันมาเกือบทุกคนเลย

นี่คือสิ่งที่พวกเราจะต้องคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ **อย่าตั้งอยู่ในความประมาท อย่าไปคิดว่าเราจะอยู่ไปอีกนาน เพราะความตายนี้สามารถมาเยือนได้ทุกเวลา** ไม่มีใครมีความสามารถที่จะผลัดเวลาได้ เมื่อเวลาของความตายมาถึง ก็ต้องรับเพียงอย่างเดียวแล้วก็จะหมดโอกาสที่จะได้บำเพ็ญ ได้ยกตนให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะว่าเวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ อาจจะไม่มีการบูชาศาสนาอยู่ในโลกนี้แล้วก็ได้ก็ต้องรอพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป แต่ถ้าเรามีนิสัยที่ผลัดวันประกันพรุ่ง มีนิสัยที่ไม่ชอบบำเพ็ญไม่ชอบปฏิบัติ ต่อให้เราได้พบกับพระพุทธศาสนา พบกับพระพุทธเจ้าที่พระองค์ก็ตาม เราก็จะไม่ปฏิบัติอยู่ดี **ดังนั้นเราต้องมาเปลี่ยนนิสัยของเรา ที่ไม่ชอบปฏิบัติ ให้หันมาชอบปฏิบัติ ให้เกี่ยวกับการทาลายศสฺรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นสิ่งที่เราทำได้แต่เราต้องบังคับใจ ถ้าปล่อยให้ใจเป็นไปตามอารมณ์ ใจจะไม่มาทางนี้ ใจจะไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดเพียงอย่างเดียว**

ถาม ทำไมอริยสัจ ๔ ท่านถึงเรียงผลก่อนเหตุ เช่น ทุกข์ก่อนสมุทัย และนิโรธก่อนมรรคคะ และเกี่ยวข้องกับแนวทางปฏิบัติอย่างไร

ตอบ มันก็ต้องเริ่มตรงไหนสักแห่ง ไม่เริ่มที่ผลก็ต้องเริ่มที่เหตุ มันก็มีแค่นั้น ส่วนใหญ่ที่เริ่มที่ผลก็เพราะว่า ถ้าไม่มีผลมันก็ไม่ไปหาหมอไข้ไหม เวลาถ้าสบายก็ไม่ไปหาหมอ แต่พอเวลาไม่สบายถึงไปหาหมอ หมอก็จะได้วิเคราะห์ดูว่าเกิดจากเหตุอันใด พวกเราถ้าไม่มีความทุกข์ก็จะไม่เข้าหาศาสนา พวกเราก็จะเที่ยวจะเล่นกัน ถ้าโลกนี้ไม่มีความทุกข์นี้ไม่ต้องมีศาสนาหรอก ที่มีศาสนาก็เพราะว่า พวกเรายังมี ความทุกข์กันอยู่ แล้วเราไม่รู้สาเหตุของความทุกข์นี้เกิดจากอะไร เราก็เลยต้องเข้าหาผู้รู้ แล้วพระพุทธเจ้าก็จะบอกเราว่า **เหตุของความทุกข์นี้เกิดจากความอยากของพวกเขาเอง อยากในสิ่งที่มันเป็นไปได้** พอได้ร่างกายมาแล้วก็อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายกัน อันนี้ก็ขัดกับหลักความเป็นจริง เพราะร่างกาย

นี่เป็นอนิจจัง มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นดินน้ำลมไฟ นี่คือวิธีดับความทุกข์ ก็คือต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ วัตถุหรือสิ่งที่เราไปทุกข์ด้วย เช่นร่างกาย ว่ามันเป็นอย่างที่เราคิดหรือเปล่า พระพุทธเจ้าบอกว่ามันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด ร่างกายนี้ไม่ได้เป็นตัวเราของเรา ร่างกายนี้ไม่มีวันที่จะไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ให้สอใจไปเรื่อยๆ เดี่ยวใจมันก็จะยอมรับความจริงแล้วมันก็จะไม่มีความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอไม่มีความอยาก ความทุกข์ก็หมดไป

ถาม สติปัฏฐาน ๔ คือการมีสติเข้าไปตั้งในกาย เวทนา จิต ธรรม ถูกหรือไม่คะ และ อริยสัจ ๔ จะนำไปใช้กับกายเวทนาจิตธรรมอย่างไร และจะทำให้บรรลุธรรมได้อย่างไรคะ

ตอบ ความจริงไม่อยากจะตอบปัญหาอันนี้เลย เพราะมันระดับปริญญาเอกแล้ว ตอนนี้อยู่ประหม่อมอยู่ อยากจะให้ทำบุญเยอะๆ สละเงินสละทอง อย่าเอาเงินทองไปซื้อความสุขต่างๆ เอาเงินทองมาทำบุญเพื่อที่จะได้หยุดความอยากเที่ยวอยากหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วจะได้ไปรักษาศีล แล้วก็บำเพ็ญเจริญสติ มันเป็นขั้นเป็นตอนนะ ที่ถามมานี้มันขั้นระดับปริญญาเอก พูดไปตอบไปก็ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจแล้วเดี๋ยวก็ลืม เพราะยังปฏิบัติไม่ได้ อย่างที่เมื่อกี้ก็พูดแล้วว่า ความทุกข์เกิดจากความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ถ้าอยากจะไม่ทุกข์ก็อย่าไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่มันทำไม่ได้ เพราะใจมันอยากอยู่นั่นแหละ แล้วมันจะไม่หายไป หรือหยุดด้วยการรู้เฉยๆ มันต้องสร้างเครื่องมือมาหยุดมัน เครื่องมือที่หยุดมันก็คือ ทาน ให้ทำทานทุกครั้งที่จะอยากซื้อขนม ซื้อของฟุ่มเฟือยของไม่จำเป็น ก็เอาไปทำบุญทำทานเสีย จะทำกับใครก็ได้ ไม่ต้องมาทำกับวัดก็ได้ ทำกับพ่อกับแม่กับเพื่อนกับพี่กับน้อง คืออย่าเอาเงินนี้ไปซื้อความสุขตามความอยาก เราต้องการที่จะละความอยาก นี่ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วใจก็จะลดความอยากลงไป ตอนต้นนี้เราละเอาความอยากที่มันใกล้ตัวก่อน ความอยากที่ใกล้ตัวก็คือ อยากกินอยากดื่มอยากรับประทานอยากดูอยากฟังนี่

มีอยู่ตลอดเวลา ที่ขึ้นมาก็อยากแล้ว วันนี้จะกินอาหารเข้าอะไรดี จะดื่มอะไรดี
มันปรุงแต่งไปแล้ว ความอยากทั้งนั้นแหละ ถ้าไม่เป็นความอยากก็วันนี้จะได้กิน
อะไร อะไรก็ได้ อย่างพระนี่ไม่รู้ว่าจะวันนี้จะได้กินอะไร เข้าก็ไปบิณฑบาต ได้อะไร
มากก็กินไปตามมีตามเกิด อันนี้แหละคือขั้นต้น เราต้องทำจากขั้นที่เราทำได้ก่อน
แล้วค่อยก้าวขึ้นไปสู่ขั้นที่ยากขึ้นไปตามลำดับ ฉะนั้นก็ไม่อยากจะตอบปัญหาให้
มันยาวไปเสียเวลาไปเปล่าๆ

อยากจะสอนให้มาปฏิบัติดีกว่า รู้ไปก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะไม่มีเครื่องไม้เครื่องมือ
ที่จะมาทำตามที่เราทำได้ ถ้าเรามีเครื่องไม้เครื่องมือเราก็บรรลุแล้ว สมัยพุทธกาลนี้
พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยสัจ ๔ ครั้งแรกให้กับพระปัญจวัคคีย์ พระปัญจวัคคีย์
ก็บรรลุเป็นโสดาบันได้ เพราะท่านมีศีลท่านมีสมาธิแล้ว ท่านสละ ท่านนี้ท่านทำ
จนหมดเนื้อหมดตัวแล้ว ไม่มีความห่วงในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่เลย
แต่ยังมาห่วงอยู่กับร่างกายอันนี้ พอพระพุทธเจ้ามาสอนว่า ร่างกายอันนี้มันก็ไม่
เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ท่านก็เข้าใจ อ้อ ความทุกข์ของเราเกิด
จากความไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ท่านก็เลยเปล่งอุทานออกมา
ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา นี่คือเห็นแล้ว
ทำได้ พระพุทธเจ้าเห็นเลย อ้อ อัญญาโกณฑัญญะเธอรู้แล้วหนอ เธอรู้แล้วหนอ
เธอทำให้หยุดความอยากได้แล้ว พระพุทธเจ้าสามารถเล็งญาณดูภาวะจิตของ
ผู้อื่นได้ อันนี้เป็นสิ่งที่เราก็คงต้องสร้าง เครื่องไม้เครื่องมือขึ้นมารับ ธรรมะของ
พระพุทธเจ้า เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นระดับสูงสุด ปัญญา วิปัสสนา
ถ้าไปเรียนปัญญาวิปัสสนา โดยไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีท่านนี้ เรียนไปเดี๋ยวก็
วิปัสสนูไป คิดแล้วก็เข้าใจว่าเราเข้าใจแล้วเราบรรลุแล้ว แต่ต้นหาลักตัวนี้ไม่ได้
ดับเลย ยังมีเหมือนเดิมอยู่ ถ้าอยากจะรู้ว่าบรรลุหรือไม่ก็ลองไปทดสอบ หาที่มัน
น่ากลัวดู ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้ามานั่งคิดอยู่ในที่ปลอดภัยมันก็ไม่อะไรจะ
น่ากลัว ต้องไปอยู่ในป่าช้าในป่าในเขา ที่มีสิ่งสสารสัตว์ต่างๆ เวลาได้ยินเสียงเสื่อ
คำรามนี่ ดูซิว่าใจจะเฉยหรือว่าใจจะสั่น ถ้าสั่นก็แสดงว่าทุกข์ เพราะยังไม่อยาก
ตาย ยังไม่อยากจะเจอเสือ ถ้าเฉยก็แสดงว่าไม่ทุกข์ ยินดีพร้อมที่จะเจอ ถ้า

จะต้องเจอก็เจอ นี่คือสิ่งที่พวกเราควรจะทำกัน ก็คือสร้างเครื่องไม้เครื่องมือรองรับปัญญาของพระพุทธเจ้า เหมือนกับเวลาเราจะไปรับของรับประทานที่โรงทาน เราต้องไปหยิบจานก่อนใช่ไหม เอามือเปล่าๆ ไปรับเดี๋ยวก็เหม็นมือหมด ต้องหาจานแล้วก็ให้เขาดักอาหารที่เราต้องการใส่จาน ตอนนั้นเราไม่มีจาน เราไม่มีทานไม่มีศีลไม่มีภาวนา แล้วเราจะไปรองรับปัญญาด้วยอะไร

ถาม พระอริยเจ้าซึ่งได้เข้าถึงอนุภาติเสสนิพพาน ท่านก็ยังรับทราบความเป็นไปของโลกมนุษย์ต่างๆ เหมือนเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ใช่หรือไม่คะ

ตอบ ก็เวลาที่บรรลุนี้ท่านบรรลุนี่ใจใจของท่านปราศจากความอยากความโลภความโกรธความหลงเท่านั้นเอง แต่ขั้นธของท่านคือร่างกายเวทนาสัญญามันก็ยังทำหน้าที่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่ามันไม่ปรุงแต่งไปทางความอยาก เห็นเป็บซี่ก็ไม่อยากดื่ม เห็นขนมก็ไม่อยากกิน ถ้ายังไม่ถึงเวลากิน แต่ถ้าถึงเวลากินก็เอาเหมือนกันนะ แต่ถ้าไม่ได้กินก็ไม่ได้ทุกข์ คือท่านได้ทั้งนั้น กินก็ได้ไม่กินก็ได้ แต่เมื่อถึงเวลาต้องฉันท่านก็ฉันได้ ก็ดูว่าท่านเป็นเหมือนคนธรรมดา ฉันโน่นฉันนี่เหมือนคนอื่น ก็เพราะท่านฉันเพื่อร่างกาย ท่านไม่ได้ฉันเพื่อตัดหาความอยากใจท่านไม่มีความอยากกับอาหารที่ท่านเห็นด้วยตาของท่าน ท่านก็ฉันไปเพื่อร่างกาย แล้วพอรู้สึกอึดก็หยุด ไม่ใช่อึดแล้วยังยัดเข้าไป ยัดเข้าไป จนร่างกายกลายเป็นตุ่ม ไอนี้เรียกว่ากินตามความอยาก ไม่ได้กินเพื่อร่างกาย ฉะนั้นพระอรหันต์พระพุทธเจ้านี้ ท่านก็ยังมีความอยากอยู่เหมือนเดิม ร่างกายของท่านนี้ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลง หลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว ร่างกายก็ยังต้องแก่ต้องเจ็บตายเหมือนเดิม แต่ใจของท่านไม่ได้ไปทุกข์กับมัน เท่านั้นเอง

ถาม เพื่อนเห็นจิตวิญญาณที่เป็นตัวตนตลอด เขามาขอส่วนบุญหรือเปล่าคะควรปฏิบัติอย่างไรคะ

ตอบ ก็ถามเขาสิเขามา ไม่ถาม แล้วจะไปรู้หรือ

ถาม กระผมภาวนาพุทโธๆ พอภาวนาไปเรื่อยๆ รู้สึกเหมือนนั่งอยู่ในที่มีดๆ ที่บีบๆ แต่ไม่ยึดอัดครับ สบายดี จิตใจก็สงบดี ก็พยายามพุทโธไปเรื่อยๆ ลักพักหนึ่งใจมันเปิดโล่ง สว่าง เหมือนจิตมันลอยไม่อยู่กับตัว ลักพักก็เริ่มรับรู้สัมผัสต่างๆ บางครั้งก็รู้สึกห้องร้องหิวข้าว แล้วจิตมันก็เริ่มคิดโนเนนคิดนี่ ไม่ทราบว่ามันภาวนาถูกต้องหรือเปล่าครับ

ตอบ ก็มันออกมาแล้วไง หน้าที่ของเรา ต้องการดึงจิตเข้าไปข้างใน ให้ห่างจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้ามันถอยออกมา หิวข้าวแล้ว ก็แสดงว่ามันกลับมาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะแล้ว แล้วต้นตอที่เกิดขึ้นตามมาทันที จะว่าผิดไม่ผิดก็ไม่รู้แหละ ภาวนาเพื่อให้เข้าไปข้างใน ถ้าจิตเข้าข้างในได้ มันจะดึง มันจะเหมือนตกหลุมตกบ่อ แล้วมันก็จะสงบ แล้วก็ว่างไม่มีอะไร เหลือแต่ลักแต่ว่ารู้ แล้วก็อุเบกขา กับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ เท่านั้นเอง ถ้าถึงจุดนั้นมันก็จะรู้เอง เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจที่เราไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อน ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็อย่าไปสงสัย อย่าไปคิดว่าเป็นนู่นเป็นนี่เลย พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ถ้ายังพุทโธได้ก็แสดงว่ายังไม่เข้าถึงจุดนั้น ถ้าเข้าถึงจุดนั้นแล้วพุทโธมันจะหยุดไปเอง

ถาม เคยมีครั้งหนึ่ง ภาวนาแล้วรู้สึกร่างกายมันบิดเบี้ยว เหมือนเราเอามือบีบดินน้ำมันอย่างนั้นครับ มันเป็นอย่างไรรครับ อาการแบบนี้ ต้องแก้ไขอย่างไรครับ

ตอบ อ้อ มันเป็นเรื่องของกิเลสที่จะมาสร้างนิเวรณ สร้างอุปสรรคในการภาวนา แล้วก็กำลังของสติเรายังมีน้อย มันจึงมีกำลังที่จะมาสร้างเหตุเหล่านี้ให้กับเรา วิธีที่เราจะปฏิบัติกับมันก็คือ อย่าไปสนใจ เราก็บิรกรรมพุทโธๆ ของเราไปเรื่อยๆ มันจะรู้สึกอย่างไรมันก็เป็นของหลอกทั้งนั้น ถ้าไม่เชื่อลองลืมตาดูสิ ลืมตาดูก็จะเห็นว่าร่างกายไม่ได้บิดไปไหน มันก็เหมือนเดิม แต่ความรู้สึกนี้มันจะหลอก ใจมันจะหลอก บางทีคันตรงนั้นคันตรงนี้ บางทีก็คิดว่าร่างกายเอนไปข้างหลัง เอนไปข้างหน้า เอนไปทางซ้ายเอนไปทางขวา อย่าไปให้ความสำคัญกับมัน **ก่อนเวลานี้ เราตั้งทำให้มันตรงให้มันเรียบร้อย แล้วก็ทำความเข้าใจว่ามันเรียบร้อยแล้ว**

ที่นี้จิตมันจะไปคิดว่ามันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็อย่าไปสนใจ มันมาหลอกเรา มันจะไม่ให้เราบริกรรมพุทโธ มันจะไม่ให้เราดูลมหายใจเข้าออก ถ้าเราไปเชื่อมั่น เอนมาทางซ้ายก็ขยับไปทางขวาหน่อย เดี่ยวบอกมากเกินไปต้องกลับมาทางซ้ายอีก มันก็เลยไม่ต้องทำอะไร มามัวแต่ขยับร่างกาย และนี่คือหลุมพรางของกิเลสตัณหาที่จะมาคอยทำให้ผู้ปฏิบัตินี้ ตกลงไปในหลุมแล้วจะไม่เข้าไปสู่ความสงบได้ **จะนั้นเวลานั้นนี้จะมีความรู้สึกแบบไหน อย่าไปสนใจ** คิดว่าร่างกายพองหรือว่าร่างกายหด **มันก็หลอกเราทั้งนั้น** มันจะพองมันจะหดได้ อย่างไร ใช้ไหมคนมีปัญญาแค่นี้มันก็ต้องรู้แล้ว ร่างกายอยู่ดีๆ จะพองจะหดได้ก็ดีจะได้ลดน้ำหนัก มันพองใช้ไหมเดียวกับที่นิ่งสมาธิเต็มมันก็หดแล้ว มันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ขอให้รู้ว่ามันเป็นกิเลสที่มันคอยหลอกล่อใจ ไม่ให้มีสมาธิเท่านี้เอง ไม่ให้อยู่กับพุทโธ ไม่ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก จะนั้นเราต้องอย่าไปสนใจ ให้เกาะติดอยู่กับพุทโธถ้าใช้พุทโธ ถ้าใช้ลมหายใจก็เกาะติดอยู่กับลมหายใจไปเพียงอย่างเดียว

ถาม เล่นหรือซื้อหอยจะผิดศีล ๕ หรือเปล่าครับ

ตอบ ก็แล้วแต่เราเล่นแบบไหน ถ้าเราคิดว่าทำบุญก็ไม่ผิด ทำบุญให้กับรัฐบาลเอาเงินไปช่วยเหลือพัฒนาบ้านเมือง แล้วถ้าถูกก็เอาเงินนี้ไปทำบุญอีก คือจะไม่เอาเงินที่ได้จากการเล่นหอยนี้มาใช้ส่วนตัวเลย คิดว่าทำบุญ เราอาจจะมีความสบายใจ เราไม่สามารถหาเงินมาทำบุญได้แต่เราแทงหอยแล้วมันถูก เราก็ไปแทงหอย แล้วพอถูกก็เอาเงินนี้ไปทำบุญต่อ ถ้าอย่างนี้ก็ไม่เป็นการเล่นการพนันเป็นการทำบุญ แต่ถ้าวางแล้วก็เอาไปเที่ยวไปกินไปเล่นนี้ มันก็เป็นตัณหาแล้ว เป็นกิเลสแล้ว มันก็ไม่ถูก มันต้องถือว่าเข้าข่ายเหมือนกับการแสวงหาทรัพย์ด้วยวิธีง่ายๆ คือไม่ต้องทำงานเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เอาเงินมาแทงเลข ซึ่งท่านก็บอกไว้แล้วส่วนใหญ่จึง ไม่ใช้ช่วยกันหรอก

ถาม การละสังโยชน์ ๓ ด้วยปัญญา คืออย่างไร ต้องละสักกายทิฐิ คือมีการเห็นร่างกายนี้ เป็นเพียงเหตุปัจจัยเกี่ยวพันกัน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังที่ว่า ธรรม

ทั้งหลายเกิดแต่เหตุ และเห็นความดับไปของทุกข์นั้น เพราะอะไร จึงส่งผลให้ละ
วิจิตรจินดา ความลึกลับสงสัยในคำสอน คือพระธรรมของพระพุทธเจ้า ดังนั้นคำ
สอนสามารถใช้ปฏิบัติได้ผลจริง จึงมีพระสงฆ์รู้ตามอย่างแน่นอน และละ
สัสถ์พศปรามาสโดยปริยาย ไม่ไปทำอะไรในสิ่งไม่มีเหตุมีผล ลมๆ แล้งๆ ตาม
ศีลพรของศาสนาอื่นๆ เพราะเข้าใจในปฏิจลสมุพบาท เห็นเหตุปัจจัยตรงหน้าที่
ผ่านเข้ามาในอายตนะ ๖ อย่างนี้ ซึ่งไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาวะนิमितอะไร ในสมาธิ
ที่มหัศจรรย์ เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมครับ

ตอบ ต้องมีสมาธินะ ถ้าจิตไม่สงบจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะละตันทหาความอยากไม่ได้ ถึงแม้
จะเห็น อย่างพวกเรานี้ก็ได้ยินได้ฟังจนหูฉีกกันแล้ว ว่าทุกข์เกิดจากสมุทัย แต่
พอตันทหาเกิดขึ้นปั๊บก็กราบมันเลย พี่ต้องการอะไรเดี๋ยวน้องจะไปหามาให้ ถ้า
อย่างนี้ก็ยังละไม่ได้ คนเราที่ทุกข์ก็ทุกข์เพราะว่า ไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่
อยากตาย หรือว่ารู้สึกชีวิตนี้มันตกต่ำ ก็เพราะว่าคิดว่ามันเกิดจากเหตุนี้
เหตุนี้ ความจริงเหตุที่แท้จริงเกิดจากใจเรา ที่ไปทุกข์กับการเสื่อมการเจริญนี้เอง
เวลาอะไรเสื่อมเราก็จะทุกข์ขึ้นมา เพราะเราไม่มีปัญญา ที่จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
นี้ มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าเห็นด้วยปัญญามันก็จะไม่ทุกข์ มันก็ไม่
ต้องไปแก้ด้วยวิธีต่างๆ เช่นไปหาหมอ ดู ไปเปลี่ยนชื่อ มีคนหนึ่งเขาบอกว่าเขา
เปลี่ยนชื่อมา ๓ ครั้งแล้ว ครั้งนี้ดีเหลือเกิน ถ้าอย่างนี้เราก็ไม่ต้องทำอะไรกัน
แล้วนะ มาหนึ่งเปลี่ยนชื่อกัน นี้เรียกสัสถ์พศปรามาส ไม่เป็นเหตุเป็นผล เหตุของ
ความทุกข์ใจ ก็คือความอยากไม่เสื่อม อยากให้สิ่งต่างๆ อยู่ไปจีรังถาวร พอไป
เจอความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ก็เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจขึ้นมา แล้วก็ไปทำวิธี
สะเดาะเคราะห์อะไรต่างๆ แล้วแต่หมอคนนั้นจะสอนให้ไปทำอะไร ทำแล้วก็
รู้สึกสบายใจ แต่มันก็สบายใจเดี๋ยวเดียว ถ้ามันไม่ได้ไปทำให้เกิดในสิ่งที่อยากได้
เดี๋ยวมันก็ทุกข์ขึ้นมาใหม่ ก็ไปหาหมอคนใหม่ เดี่ยวคนอื่นก็มาแนะนำ ไปหาคน
นี้สิคนนี้ไม่แก่ ก็ไปอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเราเข้าหาพระพุทธศาสนา ท่านก็จะสอนเรา
ให้ปลงซะ ให้ยอมรับว่ามีเกิดก็ต้องมีดับ มีเจริญก็ต้องมีเสื่อม แล้วเราก็จะไม่
ทุกข์จะไม่ ไม่สบายใจ จะเฉยๆ รับกับความเสื่อมได้

ถาม ขณะนั่งสมาธิในห้องพระ เหมือนจิตหันไปทางขวามือ เห็นตัวเองยืนอยู่ กำลังจะลงมานั่งทับร่างตัวเองที่ นั่งสมาธิอยู่ มีเสียงดังควับจนตัวเองตกใจ แต่ไม่ลืมตาคะ ยังอยู่ในสมาธิต่อไป ลึกครู่จึงค่อยแผ่เมตตา เป็นเพราะอะไรคะ สิ่งที่เราเห็นคืออะไรคะ

ตอบ มันเป็นกิเลสหลอกเรา อย่างที่บอกแล้วเมื่อกี้นี้ อย่าไปสนใจสิ่งที่ปรากฏให้รับรู้ ให้เราอยู่กับคำบริกรรม อยู่กับการภาวนาของเราไป แล้วสิ่งต่างๆ นี้ เต็มมันก็จะหายไปเอง ถ้าเราไปสนใจหรือไปมีปฏิภิกิริยาเราก็จะเสียสมาธิได้ ถ้าเจอของดีก็อยากจะทำให้มันอยู่นานๆ ถ้าเจอของไม่ดีก็อยากให้มันหายไป มันก็เกิดตัณหาเกิดความทุกข์ตามมา

ถาม ดิฉันอยู่ห่างไกลถึงสวิสเซอร์แลนด์ มีความประสงค์จะเรียนกราบถามค่ะ ในวันที่มีการพระราชทานเพลิงพระศพของสมเด็จพระสังฆราช ดิฉันชมรายการถ่ายทอดสด และสวดมนต์ไปด้วย ดิฉันได้กลิ่นเหม็นเน่าในขณะที่สวดมนต์ ทั้งๆ ที่ในบ้านไม่เคยมีกลิ่น ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๒ ครั้งแรกเมื่อครั้งสมเด็จพระสังฆราชท่านเจ้าค่ะ เพราะอะไรเจ้าค่ะ เป็นวิภิกิริยาหรือไม่เจ้าค่ะ

ตอบ อ้อ ไม่หรวอก มันเป็นกิเลสของเราละ ว่ามันเจอศพขึ้นมา กลิ่นมันก็มาเลย ทั้งๆ ที่บางทีศพมันไม่มีกลิ่น แต่เรื่องของสังขารความคิดปรุงแต่งนี้สัญญาอะไรมันเคยฝังอยู่ในใจ พอไปเห็นอะไรบีบมันก็จะทำหน้าที่ขึ้นมาทันที ผลิตกลิ่นผลิตอะไรขึ้นมา ก็อย่าไปสนใจมันอย่างที่เราบอกไป ให้มีสติพิจารณาด้วยปัญญาว่า มันเกิดแล้วมันก็ดับไปแล้ว ไม่ต้องไปอยากจะรู้ว่ามันเป็นอะไร รู้ว่ามันเกิดแล้วมันดับ รู้ว่าเราห้ามมันไม่ได้เวลามันจะเกิด เวลามันดับเราก็ห้ามมันไม่ได้ เราอย่าไปอยากให้มีมันเกิด หรืออย่าไปอยากให้มีมันดับ แล้วเราก็จะไม่มีปัญหาของมัน

ถาม ภาวนาจนคำบริกรรมเจียบไป และลมหายใจหายไปแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อไปครับ

ตอบ ก็ให้รู้ไปเฉยๆ ลักแต่ว่ารู้ ให้รู้อยู่กับ ถ้ามีคำบริการก็บริการต่อไป ถ้าไม่ได้ใช้ คำบริการแล้วลมหายไปก็รู้ว่าลมหายไป อยู่กับความว่างไป

ถาม ดิฉันได้ถูกสอนมาให้ตั้งจิตอธิษฐานขอ หรือแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ให้กับตนเอง และสรรพสิ่งต่างๆ แต่บ่อยครั้งที่ดิฉันตั้งใจเอาไว้แล้วว่าจะอธิษฐาน แต่เมื่อถึงเวลานั้น ดิฉันกลับรู้สึกว่างๆ ไม่มีความอยากหรือคาดหวังกับสิ่งที่ ที่แรกตั้งใจไว้ว่าจะอธิษฐานเพื่อให้ได้ หรือให้เป็นในสิ่งใดๆ ดิฉันได้เสียโอกาสในการปฏิบัติให้ถูกทางหรือไม่ อย่างไรคะ ยกตัวอย่างเช่น ดิฉันทำงาน ตั้งใจจะอธิษฐานขอให้ตนเองพบกับทางสว่าง ขอมุ่งหน้าไปพบมรรคผลนิพพาน แต่เมื่อถึงเวลาถวายหรือให้ทาน ดิฉันกลับไม่อธิษฐานขอในสิ่งที่ตั้งใจเอาไว้ กลายเป็นว่าใจดิฉันกลับคิดเพียงขอให้ทานนี้ไปบำรุงแก่ผู้รับทานเป็นต้น คำถามในตอนแรกคะ ว่าเสียโอกาสในการปฏิบัติให้ถูกต้องให้ถูกทางหรือไม่คะ

ตอบ คือคำว่าอธิษฐานนี้ ของพระของศาสนานี้ ไม่ได้แปลว่าขอ แปลว่าตั้งใจ ตั้งเป้าหมาย เช่นเราตั้งเป้าหมายว่าเราจะเดินทางมาที่นี้ในวันนี้ ถ้าเราไม่ได้ตั้งเป้าหมายขอให้มาที่นี้ มันก็ไม่ได้มา เพราะว่ามันเป็นผล เราต้องตั้งอยู่ที่เหตุ ถ้าเราตั้งอยู่ที่เหตุเราออกเดินทางเดี่ยวเราก็มาถึงที่นี้ เช่นเดียวกับมรรคผลนิพพาน ก็ต้องตั้งอยู่ที่การทำงาน รักษาศีล ภาวนา ให้ตั้งจิตอธิษฐานว่า ตั้งแต่บัดนี้ไปจะทำทาน จะรักษาศีล จะภาวนาไป จนชีวิตจะหาไม่ เหมือนกับพระพุทธเจ้าตอนที่นั่งอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ แล้วก็ทรงตั้งจิตอธิษฐานว่า จะนั่งตรึงนี้ ภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบรรลุ พระพุทธเจ้าไม่ได้นั่งขอให้บรรลุ เข้าใจไหม พระพุทธเจ้าภาวนา จะภาวนาไปจนกว่าจะบรรลุ ไม่ใช่หวังเฉยๆ แล้วก็ขอให้มันบรรลุขึ้นมาเอง มันเป็นไปได้ มันไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล ฉะนั้นเวลาที่เรออธิษฐานนี้ ตามหลักธรรมนี้แปลว่า การตั้งเป้าหมาย การตั้งใจ ถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมายเราก็จะเถลไถล อย่างวันนี้ถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมายว่าจะมาที่นี้ เดียวเพื่อนโทรมาชวนไปเที่ยวไปดูอะไรก็อาจจะไป เพราะว่าเราไม่ได้ตั้งใจว่าจะมาที่นี้ แต่พอเราตั้งใจตั้งเป้าหมายว่าวันนี้จะต้องมาที่นี้ ถ้าเกิดมีเพื่อนโทรมาชวนไป

ที่อื่นเราก็บอกเขาว่าเราไม่ไป เพราะวันนี้เราตั้งใจจะมาวัด นี่คือเจตนาของการให้ตั้งอธิษฐานเพื่อเราจะได้ไม่โลเล ให้เรามีเป้าหมายของชีวิต ถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมายเราก็จะไหลไปตามเหตุการณ์ต่างๆ ไหลไปตามอารมณ์ วันนี้ถ้าอยากจะไปดูหนังฟังเพลงก็จะไป พรุ่งนี้เพื่อนมาชวนไปเที่ยวที่ไหนที่นี้ก็จะไป ก็จะไม่มีการที่จะมาเข้าวัดได้ แต่ถ้าเราตั้งใจว่า เดือนนี้ทั้งเดือนเราจะไม่ไปไหน เราจะไปอยู่วัด **ตั้งแล้วก็ต้องมีสัจจะมาควบคุมด้วย** บางคนชอบตั้งแต่ไม่ชอบทำตาม ตั้งเสียวิเศษเลย จะปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ จะทำบุญเป็นหมื่นเป็นแสน พอถึงเวลาเสียชีวิต เอาแค่อ้อยหนึ่งก่อนก็แล้วกัน นี่คือไม่มีสัจจะ มีความตั้งใจแต่ไม่มีสัจจะ ต้องมีสัจจะด้วยมันจะได้ทำตามที่ตั้งใจได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งสัจจะอธิษฐาน พระพุทธเจ้าเป็นคนที่มีความสัจจะ พอลองได้ตั้งใจว่าจะทำอะไรแล้วไม่เลิก ดังที่ท่านบอก ขอให้เลือดในร่างกายนี้เหือดแห้งไป ก็จะไม่ลุกจากที่นี่ไปโดยเด็ดขาด ถ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ นี่แหละคือเรื่องของสัจจจากอธิษฐาน แล้วพอได้สัจจจากอธิษฐานแล้วก็ต้องมีวิริยะต่อ ไม่ใช่หนึ่งเฉยๆ ใจลอย รอว่าเมื่อไหร่มันจะเกิด มันก็ไม่เกิดอีก มันต้องเจริญเหตุ เหตุที่จะทำให้ตรัสรู้ ก็คือวิปัสสนาสมถภาวนา **ก็ต้องเจริญเหตุด้วยความเพียร** แล้วถ้าเจอความเจ็บก็ต้องใช้ขันติสู้กับมัน ถ้าเจอความทุกข์ยากลำบากเจออุปสรรค ถ้าไม่มีขันติก็จะยอมแพ้ยกธงขาวได้ นี่คือ **ธรรม ๔ ประการด้วยกัน ที่จะทำให้ผู้ที่ปรารถนาสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น สามารถได้สิ่งนั้นตามที่ปรารถนา ต้องมีอธิษฐาน มีสัจจะ มีวิริยะ และมีขันติ** โยมคนหนึ่งบอกว่าจะมาวัดในวันที่ ๒๓ ดูลิตั้งแล้วจะมีสัจจะหรือเปล่า เดียววันที่ ๒๓ เกิดแฟนชวนไปธุระที่อื่น ก็ขอเลื่อนไปก่อน ไม่สำคัญ หรือพอมาถึงก็ เห็นห้องมันสบาย ขอนอนก่อน กะจะมาดูว่าขาดแคลนอะไรก็รอไว้ก่อน แหมมันสบายมีแอร์ มีอะไรต่างๆ แสดงว่าไม่มีความเพียร นะ นี่คือนั่นที่เราต้องมีถ้าเราอยากจะได้ผลอันเลิศอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายได้รับ ก็คือเราตั้งจิตอธิษฐานที่เหตุคือการกระทำของเรา แล้วก็ใช้ความเพียรผลักดัน สิ่งที่เราต้องการจะทำ ใช้สัจจะบังคับมันไม่ให้ถลไถล คนเราเวลาสัญญาที่พูดหวานเชียวนะ จะทำอย่างนั้นจะทำอย่างนี้ให้ พอถึงเวลาขึ้นมาเปลี่ยนใจแล้ว แสดงว่าไม่มีสัจจะ

ถาม ในกรณีที่เรารับหนังสือธรรมะ และชอบการอ่านออกเสียง (อยู่คนเดียวค่ะ จึงไม่ถือว่ารบกวนใคร) แล้วก็บันทึกเสียงขณะอ่าน เพราะทำให้รู้สึกเข้าใจ และใจจดจ่อกับตัวหนังสือ จากนั้นก็เอาเสียงที่บันทึกนี้ ไปให้คนที่มีความบกพร่องทางสายตา ฟัง แล้วปรากฏว่า มีคนชอบและรอติดตามฟังเสียงธรรมะที่เราอ่าน อย่างนี้ถือว่าเป็นการประโยชน์ตนและมีพวง คือได้ทำประโยชน์ให้คนอื่นด้วย ถูกต้องไหมคะ

ตอบ ก็จะได้ธรรมะที่อ่าน แล้วก็จะได้แบ่งปันธรรมะที่เราอ่านแล้วเราก็อัดเสียงไว้ ไปให้คนอื่นได้ฟังต่อ ก็เป็นประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่เป็นประโยชน์แบบที่พระพุทธเจ้าได้ทำ

ถาม ปกติหนูจะตั้งเวลาในแต่ละวัน สำหรับอ่านหนังสือธรรมะ และบันทึกเสียงนี้ เช่น วันละ ๑ - ๒ ชั่วโมง แล้วจากนั้นก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ พยายามให้ใจเกาะติดกับพุทธ แต่บ่อยครั้งหนูก็รู้สึกว่า การอ่านหนังสือธรรมะแล้วบันทึกเสียงนี้ สนุกกว่าพุทธ หนูก็เลยไปทำสิ่งที่ใจหนูชอบมากกว่า อย่างนี้ก็เป็นกิเลสใช่ไหมคะ

ตอบ คือกำลังสติของเรายังมีกำลังไม่มากพอ ที่จะควบคุมบังคับให้อยู่กับเรื่องเดียวสิ่งเดียว ก็เลยต้องอาศัยการอ่านพระสูตรไปก่อน อย่างสมัยที่เราเริ่มต้นเราก็ทำแบบนั้น เราท่องพระสูตร แล้วเราเวลานั่งสมาธิ ดูลมหายใจแล้วมันฟุ้งมันจะไปนู่นมานี่ เราก็เลยใช้การท่องพระสูตรนี้ มาท่อง พอท่องไปจบพระสูตร ใจมันก็เย็น ก็สามารถดูลมต่อได้ คือเวลาเริ่มต้นใหม่ๆ นี้ สติจะมีกำลังไม่มากพอ มันจะไม่ยอมอยู่ กิเลสจะดึง จะไม่ยอมอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันชอบสิ่งหลากหลาย ถ้าอยู่กับสิ่งเดียวมันเบื่อ มันเลยต้องมี เช่นคนบางคนนี่นั่งสมาธิไม่ได้ ต้องฟังธรรมไปก่อน บางคนเปิดฟังธรรมะไปใจก็สงบ ใจไม่ฟุ้ง คำว่าสงบก็คือไม่รวมหรือแยกเพียงแต่ว่ามันไม่ฟุ้ง แล้วพอมันไม่ฟุ้งก็ปิดเสียงธรรม แล้วก็ดูลมหายใจต่อหรือพุทธต่อไปได้ เหมือนกับรถนะ ที่มันสตาร์ทไม่ติดก็ต้องอาศัยคนเข็นก่อน พอเข็นให้มันติด พอเครื่องติดแล้วที่นี้มันก็วิ่งของมันไปเองได้ นี่การสวดธรรมะ การอ่านธรรมะนี่ก็เป็นเหมือนกับ ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาดันใจ ดันสติให้เกิดขึ้น หรือการฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างนี้ สังเกตดูญาติโยมเวลามาฟังธรรมนี่นั่ง

ได้เกือบชั่วโมงนี่นั่งได้ แต่ถ้าให้นั่งอยู่ที่บ้านหรืออยู่คนเดียวนี้ มักจะนั่งไม่ถึง ชั่วโมงนะ เพราะมันไม่มีอะไรผูกใจไว้ แต่เวลาฟังธรรมนี้มีเรื่องให้เราฟังมีเรื่องให้เราคิด มันก็เลยสามารถนั่งฟังไปได้ แล้วก็เป็นเรื่องที่มีคุณมีประโยชน์ด้วย

ดังนั้นถ้าเรายังมีสติไม่มีกำลังมากพอไม่สามารถพุทโธได้ หรือไม่สามารถดูลมหายใจได้ ก็ลองฟังธรรมไป หรืออ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้าพระสูตรต่างๆ หรือทางที่ดีถ้าเราท่องได้จะดีกว่า เพราะการภาวนานี้เราไม่อยากจะเอาตาออกมาสู่รูป เพราะมันจะไม่สงบ ต้องหลับตาแล้วก็ท่องไป ท่องพระสูตรที่เราจำได้ ท่องไปแล้วสักพักหนึ่งใจก็จะเย็น เย็นแล้วก็จะสามารถพุทโธต่อไปได้ หรือดูลมหายใจต่อไปได้ แล้วจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ ตามลำดับต่อไป

ถาม ถึงหนูจะชอบการบันทึกเสียง ขณะอ่านหนังสือธรรมะ แต่ทางที่ดีควรกำหนดระยะเวลาให้แน่นอนเท่านั้น แล้วจากนั้นคือการเจริญสติ เพื่อตั้งใจเข้าข้างใน อย่างนี้ถึงจะเรียกว่า เป็นการทำประโยชน์ให้แก่จิตใจของตัวเอง ใช่ไหมคะ

ตอบ คือเราต้องทำใจของเราให้สงบก่อน แล้วก็อย่าไปกำหนดเวลา ให้กำหนดที่ผล ถ้ายังไม่สงบก็อย่าฟังเล็ก เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า ถ้ายังไม่ตรัสรู้ก็จะไม่เลิก ไม่ใช่ดูนาฬิกาอยู่เรื่อย ถึงเวลาหรือยัง ถึงเวลาหรือยัง ถ้าดูนาฬิกาจิตมันก็จะออกนอกแล้ว จิตมันจะไม่มีการที่จะตั้งใจให้เข้าข้างในได้ ดังนั้นเราอย่าไปกำหนดอย่าไปกำหนดเวลา ให้กำหนดผลว่าจะนั่งไปจนจิตจะรวมจิตจะสงบ หรือทนไม่ไหวจริงๆ จึงค่อยลุกออกมา

ถาม ขอหลวงพ่อบอกให้สบายใจ ช่วงเวลาที่กำลังเจริญสติ แล้วมีเสียงดังจากภายนอก ไม่ว่าจะเสียงคอนเสิร์ต เสียงคนคุยกัน เสียงคนงานใช้อุปกรณ์ทำสวน เราควรเจริญสติของเราไป เหมือนแข่งกับเสียงภายนอก หรือควรหลบด้วยการทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน แล้วค่อยภาวนาต่อ หลังจากเสียงเงียบไปแล้ว เพื่อให้ไม่ให้อารมณ์กับเสียงนั้น เพราะบางทีก็รู้สึกหงุดหงิด แต่บางทีก็ไม่รู้สึก ทางที่ถูกควรทำอย่างไรคะ

ตอบ ก็ทำแบบไม่หยุดหยัด ถ้าหยุดหยัดก็ทำไม่ได้ก็หยุดไว้ก่อน แสดงว่ากำลังของสติเรามีไม่มากพอ ถ้ากำลังของสติเรามีมากพอ ยิ่งถ้ามีปัญญามั่นก็จะปล่อยวางได้ก็จะคิดว่าเป็นเสียงฟ้าเสียงฝน เสียงของธรรมชาติ เสียงลมพัดไป มันก็จะไม่เกิดความรู้สึกหยุดหยัดขึ้นมา

ถาม การนั่งสมาธิควรนั่งนานเท่าไร และบ่อยนานเท่าไร ที่เหมาะสม จะได้ผลคะ

ตอบ ก็นานจนกว่ามันจะได้ผลนะ บอกแล้วเมื่อก็ว่าอย่าไปกำหนดเวลา ถ้ากำหนดเวลาแล้วมันจะไม่มันวันได้ผล เพราะมันจะได้เวลาแทน มันจะคอยจ้องอยู่ที่เวลา ถึงหรือยัง ถึงหรือยัง ฉะนั้นอย่าไปสนใจเรื่องเวลา อย่าไปมีนาฬิกา นอกจากว่าเรามีภารกิจที่จะต้องไปทำงานในเวลานั้นเวลานี้ แต่เรายังอยากจะนั่งสมาธิ ก็นั่งไปอย่าไปมองมัน ให้มันตั้งแบบให้มันมีเสียง พอถึงเวลามันก็จะเสียงดังเราก็จะได้รู้ว่าหมดเวลาแล้ว อย่างนี้ก็ได้ แต่อย่าไปตั้งแบบไม่มีเสียงแล้วคอยดูอยู่เรื่อยๆ ถึงเวลาหรือยัง ถึงเวลาหรือยัง เพราะบางทีนาฬิกาแบบข้อมือมันไม่มีเสียงนะ ก็ต้องหามาฬิกาการปลุกที่มีเสียง ถ้าอยากจะนั่งแต่มีเวลาจำกัด ก็ต้องใช้แบบนี้ แต่ทางที่ดีควรจะนั่งแบบไม่มีเวลาจำกัดจะดีกว่า เพราะวันดีคืนดีมันอาจจะเข้าด้ายเข้าเข็มตอนใดตอนหนึ่งก็ได้ พอจะเข้าด้ายเข้าเข็มแล้ว ตั้งขึ้นมา เอ เลียตาย เพราะไม่แน่นะเพราะสติของเรามีขึ้นๆลงๆอยู่ วันดีคืนดีมันขึ้นมันต่อเนื่อง มันไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็จะสงบให้เรา ฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ก็อย่าไปตั้งเวลา ตั้งที่ผลก็แล้วกัน จะนั่งจนกว่าจะสงบ หรือทนไม่ไหว นั่งไม่ไหวก็ค่อยเลิกไป

ถาม เวลากำลังอ่านธรรม หรือปฏิบัติธรรม จะมีเสียงมากกระทบ บ่น ทั้งๆที่เราเองไม่เคยทำผิด ดิฉันไม่เคยสร้างภาระให้กับคนอื่น กลับเป็นคนรับภาระมากกว่า บ่นเป็นนิสัย ดิฉันเลยพูดออกไป คือพูดว่าคนไม่มีความผิดทำไมต้องมาบ่น บ่นจนเป็นสันดานแล้ว เพราะพูดคำว่าสันดานออกไป เลยดูมองว่านี่หรือคือคนปฏิบัติธรรม จำได้ว่า นิสัยบ่นนี้ทำให้ดิฉันทุกข์ พอมาศึกษาธรรมก็กลายเป็นตอบโต้เอาความจริงมาพูด แต่เขารับความจริงไม่ได้ เลยมองคนศึกษาธรรมในด้านลบรุนแรงมากสำหรับคนฟัง ขอพระอาจารย์ช่วยอบรมชี้แนะแนวทางให้พ้นทุกข์ค่ะ

ตอบ อ้อ วิธีของธรรมะก็คือ ให้ใช้ความนิ่งความสงบสยบความเคลื่อนไหว เขาอยากจะทำอะไรอยากจะทำก็ปล่อยให้เขาไป เราทำตัวเราเป็นเหมือนเสาก็แล้วกัน ลองไปด่าเสาดูสิ ด่าไปสักพักเดี๋ยวมันก็เหนื่อยเอง ท่านบอกว่าใช้ความสงบอย่าไปตอบโต้ เฉยๆ อยู่เฉยๆ รับฟังไป ที่เราอยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากไม่ให้เขาว่าเรานั้นเอง เท่านั้นเอง เราก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจว่า อยู่ในโลกละมันมีทั้งสรรเสริญมีทั้งนินทา มีทั้งชมมีทั้งด่า ของมันคู่กัน เราไม่สามารถที่จะไปกำหนดว่าจะให้มีแต่คำชมอย่างเดียวได้ กิเลสของพวกเราทุกคนนี้ไม่ชอบคำด่า ครูบาอาจารย์จึงชอบด่า เพื่อจะได้ให้พวกเราแก้กิเลสกัน เข้าใจไหม เพราะเวลาด่าของครูบาอาจารย์นี้ มันทำอะไรไม่ได้นอกจากนิ่งเฉย หรือใช้ปัญญา มันก็จะรู้จักวิธีแก้ แต่ถ้าคนอื่นด่าแบบนี้มันจะสวนกลับไปเลย แต่กับครูบาอาจารย์นี้ไม่กล้า เพราะความเคารพ นี่ประโยชน์ของครูบาอาจารย์

ก็ขอให้ให้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณา ไปปฏิบัติเพื่อความ สุข ความเจริญก้าวหน้า ในธรรมยิ่งขึ้นไป เทอญ

กัณฑ์ที่ ๕๐๐

เพียรระลึกถึงความตาย

๑๗ มกราคม ๒๕๕๙

ธรรมที่ผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีความปรารถนาอันแรงกล้า ต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ควรจะมีอยู่ในใจเสมอ ก็คือความพากเพียร ความยินดีในการที่จะเจริญธรรมต่างๆ ที่เป็นเหตุที่จะทำให้หลุดพ้นได้ **ต้องมีความรักในการทำความเพียร ชอบทำความเพียร คิดอยู่กับการทำความเพียรอยู่เสมอ ในทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป โดยให้ยึดคติธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร** ความเพียรนี้เป็นตัวที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติ ได้เจริญก้าวหน้าในธรรมต่างๆ ถ้าขาดความเพียรแล้ว ธรรมต่างๆ เช่นสติ ปัญญาจะไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ **ต้องมี ความเพียรเป็นผู้ผลักดัน** ผลักดันให้เจริญสติ ให้ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทาง กิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่างๆ ให้คิดไปในทางธรรม เช่นให้เจริญมรณานุสติ อยู่เรื่อยๆ การระลึกถึงความตายนี้เป็นการเจริญสติเหมือนกับการเจริญพุทธานุสติ คือ การบริกรรมพุทโธๆ

แต่การเจริญมรณานุสตินี้ เป็นประโยชน์ ๒ ส่วน เป็นการเจริญสติและเป็นการเจริญ **ปัญญาควบคู่ไปด้วย** การเจริญพุทธานุสตินี้ เป็นการเจริญสติเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ปัญญา แต่ถ้าเจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะได้ทั้งสติและจะได้ทั้งปัญญา ถ้าถูกจริตผู้ที่เจริญมรณานุสตินี้ ก็จะสามารถก้าวหน้าในธรรมได้อย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อมีสติ ก็จะทำให้ใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขาได้ แล้วเมื่อเกิดกิเลสตัณหา ความรักตัวกลัวตายเกิดขึ้นมา ก็จะมีปัญญา คือความตายนี้ มาระงับดับความรักตัวกลัวตายได้ ทำให้ใจไม่ต้องทุกข์กับความตาย เพราะมีปัญญาที่เห็นว่าร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีความตายไปเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การที่จะทำให้ได้ผลในการดับความ

ทุกข์ ที่เกิดจากความรักตัวกลัวตายได้ ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ

การเจริญมรณานุสตินี้ ก็เจริญได้ทั้งกับร่างกายของเรา และร่างกายของผู้อื่น โดยเฉพาะร่างกายของคนที่เรามีความผูกพันด้วย มีความรักมีความห่วงใย ถ้าเราหมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ เราก็จะเห็นว่าความห่วงใยของเรานี้ ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด ไม่เป็นผลแต่อย่างใด เป็นแต่โทษกับเราเอง เพราะทำให้เรานั้นทุกข์ไปเปล่าๆ เพราะคนเราทุกคนนั้นย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ นี่คือ**ประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการเจริญมรณานุสติ จะทำให้เราหายวิตกหายกังวล หายห่วงใยในชีวิตของทุกๆคนได้ ทั้งของเราและทั้งของผู้อื่น เราจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา** มีเกิดแล้วย่อมมีตายเป็นธรรมดา ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมเหล่านั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา นี่เป็นสิ่งที่จะปรากฏขึ้นมาในใจ ถ้าหมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ

การจะเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆได้ ก็ต้องอาศัยความพากเพียรนี้เอง พยายามพากเพียรพิจารณา พยายามเจริญสติ ระลึกถึงความตายอยู่อย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนพระอานนท์ ตอนต้นพระองค์ทรงถามพระอานนท์ว่า อานนท์ วันหนึ่งเธอระลึกถึงความตายสักกี่ครั้งด้วยกัน พระอานนท์ก็ตอบว่าวันละ ๔ - ๕ ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หลังจากตื่นขึ้นมาเป็นต้น พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า อานนท์ เธอยังตั้งอยู่ในความประมาท เธอยังพิจารณาความตายไม่พอเพียง ต่อการที่จะทำให้เธอได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเธอต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ จากความกลัวตาย **เธอจะต้องระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แล้วเธอก็จะเห็นว่าความตายนี้ มันสั้นนิดเดียว** พอหายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว ไม่ได้เป็นเรื่องยืดเยื้อเรื่องยาว เรื่องน่าหวาดกลัวแต่อย่างใด หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกมาก็ตาย หรือหายใจออกมาแล้วไม่หายใจเข้าไปก็ตาย มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแว็บเดียวเท่านั้นเอง ชั่วขณะเดียว ไม่ทันที่เราจะตกใจหรือกลัวได้เลย ถ้าเรามีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา ความตายนี้จะเป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ เป็นเรื่องของการหายใจเข้าออกนี้เอง

แต่สำหรับผู้ที่มึนจิตที่ยังอ่อนไหวอยู่ เป็นจิตที่ไม่สามารถเจริญมรณานุสติได้ เช่นเวลา
ระลึกถึงความตายแล้ว มีความหวาดกลัวหรือมีความหดหู่ใจ ก็ต้องใช้การเจริญสติแบบ
อื่น แต่ก็จะทำให้ต้องเสียเวลาหน่อย เพราะว่าต้องทำให้ใจนั้นสงบขึ้นมาก่อน แล้วถึงจะ
สามารถที่จะมาเจริญมรณานุสติได้อีกครั้ง

ความตายนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากันทุกรายไป เพียงแต่ว่าจะทำตอนไหน จะทำควบคู่
ไปกับการเจริญสติเลย หรือจะต้องแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนที่แรกเจริญสติ เพื่อทำใจ
ให้สงบเป็นสมาธิก่อน เมื่อใจสงบเป็นสมาธิมีฐานของความสงบสนับสนุนแล้ว เวลาออก
จากสมาธิมาก็ให้เจริญมรณานุสติให้พิจารณาความตาย ถ้ามีความสงบแล้วนี้ เวลา
พิจารณาความตายจะไม่มีอารมณ์หดหู่ จะไม่มีความหวาดกลัว เพราะว่ากิเลสตัณหาที่
เป็นตัวที่ทำให้จิตเกิดความหดหู่ใจ เกิดความหวาดกลัวนั้น ได้ถูกอำนาจของสมาธิกด
เอาไว้ จึงไม่สามารถที่จะมาสร้างอารมณ์หดหู่ อารมณ์หวาดกลัวให้กับใจได้ ใจก็จะ
สามารถระลึกหรือพิจารณาความตายได้ แล้วก็เห็นว่าความตายนี้ เป็นเรื่องธรรมดา
เหมือนฝนตกแดดออกนี่เอง ไม่มีผลกระทบกับใจเลย สิ่งที่ถูกกระทบคือร่างกาย ซึ่ง
ร่างกายนี้ก็ไม่มีความรู้สึกรับรู้เรื่องของความตายของตนเอง ร่างกายก็เป็นเหมือนกับ
ต้นไม้ต้นหนึ่ง เวลาที่ต้นไม้ถูกตัดล้มลงไป ต้นไม้ก็ไม่แสดงอาการอะไรต่อการล้มตาย
ของต้นไม้ มีแต่ใจเท่านั้นแหละ ที่เป็นผู้ที่ไปมีปฏิสัมพันธ์กับความตายของร่างกาย แต่
พอใจมีปัญญามาสอนให้รู้ว่า ใครตายใครไม่ตาย ใจก็จะไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความตาย ใจก็
จะยอมรับสภาพ รับรู้ความเป็นจริงของความตายของร่างกายได้ เพราะผู้ที่ตายนี้ไม่ใช่
เป็นใจนะ **ผู้ที่ตายก็คือร่างกาย แต่ผู้ที่ทุกข์ ผู้ที่เดือดร้อนนี่คือใจ** ร่างกายนี้เขาไม่
เดือดร้อนกับความตายของเขา เหมือนกับต้นไม้ที่เขาไม่เดือดร้อนเวลาที่เขาถูกตัดล้มลง
ไป แต่ถ้ามีเจ้าของ เจ้าของต้นไม้ นั้น ก็อาจจะเดือดร้อนขึ้นมาได้ ถ้ามีความรักมีความ
ห่วงใยในต้นไม้ต้นนั้น ไม่อยากจะให้ต้นไม้ต้นนั้น ล้มตายจากไป เวลาที่ใครมาตัดต้นไม้ ก็
จะทำให้เจ้าของต้นไม้ต้นนั้นเกิดความเสียใจ เกิดความโกรธได้ เช่นเดียวกับร่างกายกับใจ ใจ
เป็นเจ้าของร่างกาย แต่เป็นเจ้าของชั่วคราวไม่ได้เป็นเจ้าของที่ถาวร เพราะร่างกายนี้ไม่ได้
เป็นสมบัติที่ถาวรของใจ ร่างกายได้มาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตายไปในที่สุด **ถ้าใจได้รู้**

ความจริงจากการได้พิจารณาแยกแยะใจออกจากร่างกายได้ เวลาเกิดอะไรขึ้นมากับร่างกาย ใจก็จะวางเฉยได้ ปล่อยวางได้ ไม่ทุกข์ไปกับความตายของร่างกาย

ความทุกข์นี้ เกิดจากความอยากไม่ให้ร่างกายนี้ตายนั่นเอง แต่เมื่อมีปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆว่า ร่างกายนี้เกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ถ้ามีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆจนไม่หลงไม่ลืม พอเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ปัญญา ก็จะสอนให้ใจอยู่เฉยๆ ให้ปล่อยวาง เพราะว่าถ้าไปมีความอยากไม่ตาย อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่เป็นเรื่องของปัญญาและเรื่องของสติ ที่จะเกิดขึ้นจากการมีความเพียร ถ้าไม่มีความเพียร ธรรมเหล่านี้ก็จะอยู่นอกใจ อยู่ชั่วขณะที่ได้ยินได้ฟังอย่างตอนนี้ พอเราแยกทางกันกลับบ้าน กลับไปสู่ที่อยู่อาศัยของเรา หรือกลับไปทำอะไรต่างๆ ถ้าเราไม่มีความเพียร ที่จะเจริญระลึกถึงความตาย สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนี้จะหายไป กลายเป็นสัญญา กลายเป็นความจำไป พอเราไปประสบกับความตายของเราก็ดี หรือของคนอื่นก็ดี เราก็จะเกิดความตกใจ เกิดความหวาดกลัวขึ้นมาทันที เพราะว่าเราไม่มีปัญญาอยู่คู่กับใจไว้คอยปกป้องรักษาใจ ไม่ให้เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา ความหวาดกลัวนี้ เกิดจากความหลง ความลืม ไปว่าร่างกายนี้จะต้องแก่เจ็บตายนั่นเอง พอเกิดความหลง เกิดความลืม ก็เกิดความอยาก อยากให้ร่างกายนี้ไม่ตาย พอไปเจอความตายเข้า ก็จะเกิดความหวาดกลัว เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะว่าไม่มีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆนั่นเอง

แต่ถ้าเราเอาความตายนี้ ที่เราได้ยินในขณะนี้ ไปกับเราด้วย หลังจากทีออกจากที่นี่ไปแล้ว เราก็ยังระลึกถึงความตายอย่างต่อเนื่อง ใจของเรานี้ก็จะมีปัญญาคอยคุ้มครองคอยรักษา ไม่ให้ใจของเราทุกข์วุ่นวายไปกับความตาย นี่เป็นเรื่องของการมีความเพียร เราต้องพยายามเพียรเจริญสติ เพียรเจริญปัญญาให้มาก เพียรนั่งสมาธิทำให้สงบ เพราะถ้าใจสงบแล้ว ใจจะสามารถปล่อยวางร่างกายได้ ถ้าปัญญาสอนหรือชี้ให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้ประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ และสัณฐานหนึ่งก็จะต้องกลับคืนสู่ธาตุเดิม ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายทั้ง ๔ นี้ เช่นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟนี้ สัณฐานหนึ่งก็จะต้องแตกความสามัคคีกัน จะต้องแยกทางกัน ร่างกายนี้พอ

ไม่หายใจแล้ว ชาติตุมก็หยุดการเข้าออกแล้ว ชาติไฟก็จะหายไป ชาติน้ำก็จะไหลออกมา ไหลจนกระทั่งร่างกายนี้แห้งกรอบไป กลายเป็นดินไป นี่คือเรื่องของร่างกายของทุกคน เกิดมาแล้วจะต้องแก่เจ็บตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครสามารถที่จะห้ามความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกายได้ แต่ปัญญานี้จะห้ามไม่ให้ใจ ทุกข์กับความแก่ความเจ็บ ความตายได้ เพราะว่าเวลามีปัญหาจะทำให้ใจนี้ ยอมรับความจริง ยอมรับว่าร่างกายนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่ใจผู้พิจารณาร่างกายนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย

ใจเป็นผู้รู้ เป็นผู้คิดเท่านั้น ใจมาได้ร่างกายมาเป็นสมบัติไว้สำหรับรับใช้ใจ ตอบสนอง ความต้องการต่างๆของใจ ใจต้องการจะดูรูป ฟังเสียงก็ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ แต่ถ้าใจมีความสงบแล้ว ใจก็จะไม่ต้องใช้ร่างกาย เพราะ**ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการใช้ร่างกาย** ไปดูรูปหรือไปฟังเสียงต่างๆ เมื่อมีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากทางร่างกาย การใช้ร่างกายก็ไม่มี ความจำเป็นอีกต่อไป เมื่อไม่มีความจำเป็นแล้ว ร่างกายจะอยู่หรือจะไปก็จะเป็นปัญหา แต่ถ้าใจยังไม่มี ความสงบ ยังไม่สามารถหาความสุขจากความสงบได้ ใจก็ต้องไปอาศัยร่างกาย หาความสุขผ่านทางร่างกาย ถ้ายังต้องอาศัยร่างกาย ก็จะต้องเกิดความรัก เกิดความหวง ขื่นมา เกิดความอยากไม่ให้ร่างกายตายไปจากใจ เพราะถ้าไม่มีร่างกายแล้ว ใจก็จะไม่สามารถหาความสุขได้นั่นเอง นี่คือนิยามของการปล่อยวางร่างกาย **จะปล่อยวางร่างกายได้เราต้องมีสมาธิ มีความสงบ มีความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ก่อน** ถ้าเรามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้วเราจะปล่อยวางสิ่งต่างๆ เช่นร่างกายนี้ได้อย่างสบาย เพราะความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกายนี้สู้ความสุขที่ได้ผ่านจากความสงบไม่ได้

นี่คือสิ่งที่พวกเราจะต้องเพียรพยายามสร้างขึ้นมาก่อน ก็คือความสุขที่เกิดจากความสงบ **ความสุขที่เกิดจากการทำให้รวมเป็นสมาธิ รวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตา** **รณณ์ เป็นอุเบกขา** ใจจะรวม ใจจะสงบได้นี้ **ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือ** สตินี้จะดึงใจให้รวมเป็นหนึ่ง ให้ดึงใจให้เข้าไปข้างใน สิ่งที่คอยดันใจให้ออกมาทางร่างกาย ก็คือตัณหา ความอยากต่างๆ เช่นความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะดึงใจให้ออกมาทาง ตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะได้เสพสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็ได้รับ

ความสุขชั่วคราว แล้วก็ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะไม่ยอมเข้าไปข้างใน จะออกมาอยู่เรื่อยๆ จะออกมาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่เรื่อยๆ ถ้าปล่อยให้ออกมา ใจก็จะไม่มีวันสงบ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อใจนี้ถอนออกมาจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถอนออกมาจากตาหูจมูกลิ้นกาย รวมเข้าไปสู่ใจ **การที่จะให้ใจถอนออกจากรูปเสียงกลิ่นรส ถอนออกมาจากตาหูจมูกลิ้นกายได้ ก็ต้องใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง** ถ้าเราเจริญสติแบบใดแบบหนึ่ง จะเป็นมรณานุสติ หรือจะเป็นพุทธานุสติ หรือจะเป็นกายคตาสติ หรือสติแบบอื่น มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกันที่เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน ๔๐ นี้เป็นเครื่องมือเจริญสติ บางชนิดก็เป็นเครื่องมือเจริญปัญญาด้วย เช่น มรณานุสติหรืออสุภะ เหล่านี้จะเป็นทั้งสติและเป็นทั้งปัญญา แต่ถ้าจริตไม่เหมาะกับการเจริญมรณานุสติหรืออสุภะ ก็จำเป็นที่จะต้องใช้อย่างอื่น เช่นอานาปานสติหรือกายคตาสติ หรือพุทธานุสติไปก่อน เพื่อทำให้ใจให้รวมเป็นสมาธิ ให้ใจสงบ ถ้าใจรวมเป็นสมาธิแล้ว มีความสงบ ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ก็จะสมารถที่จะเลิกการใช้ร่างกาย เลิกการใช้สิ่งต่างๆมาเป็นเครื่องมือในการให้ความสุขกับใจได้ เพราะความสุขที่ได้จากความสงบนี้ เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งปวงนั่นเอง ถ้าเปรียบเทียบก็เป็นเหมือนสินค้าที่มีคุณค่ามีราคาที่สูงที่สุด ถ้าเราได้สินค้าที่มีราคาที่ดีกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ เช่นบ้าน เรามีบ้านแล้วเราได้บ้านใหม่ที่มีคุณค่า มีราคาที่ดีกว่าบ้านเก่าที่เราอยู่ เขาให้เราเลือกว่าจะเอาบ้านเก่าบ้านใหม่ เราก็ต้องเลือกเอาบ้านใหม่กัน เพราะมันดีกว่าบ้านเก่า หรือรถยนต์ มีคนเสนอเอารถยนต์รุ่นใหม่ออกมาล่าสุดแพงที่สุด กับขอแลกเปลี่ยนกับรถเก่าๆของเรา เราจะเอาหรือไม่เอา เราก็ต้องเอากัน เพราะมันเป็นของที่ดีกว่า ของที่เรามีอยู่ ฉะนั้นได้ความสุขที่พวกเขา มีกันอยู่นี้ ความสุขที่ได้จากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ เป็นความสุขที่สู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้

ถ้าใจเรารวมเป็นสมาธิแล้ว เราจะเห็นความแตกต่างของความสุข ๒ รูปแบบนี้ทันที และเราจะรู้ทันทีว่าเราจะเอาความสุขแบบไหน พอได้สัมผัสกับความสุข ที่เกิดจากความสงบเพียงครั้งเดียว แม้แต่เพียงชั่ววูบเดียว ชั่วขณะเดียว ก็ทำให้เกิดความพึงพอใจ เกิดฉันทะ เกิดความยินดีที่จะหาความสุขแบบนี้ แทนที่จะหาความสุขแบบเดิม ถ้ามีฉันทะ

แล้ว ก็จะมีวิริยะ มีความอดทน ที่จะเพียรพยายามเจริญสติให้ต่อเนื่องให้มากขึ้น เพราะถ้ามีสติมากเท่าไร ก็จะสามรถทำให้สงบได้มากขึ้นไปเท่านั้น นั่นเอง ถ้ามีสติน้อยทำได้เป็นช่วงๆ ทำได้เป็นพักๆ ก็จะได้ความสงบเป็นช่วงๆ เป็นพักๆ แต่ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็จะสามรถมีความสงบได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ปฏิบัติจะเห็นคุณค่าของการเจริญสติ หลังจากที่ได้สัมผัสกับการรวมของจิต หลังจากที่ได้สัมผัสกับสมาธิ หลังจากที่ได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ อยากจะหึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ไป ไม่ว่าจะเป็มนุษย์ จะเป็ข้าวของเงินทองอะไรต่างๆ มันสูความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง** ผู้ใดได้สัมผัสรสแห่งธรรม แม้แต่เพียงชั่วขณะเดียว เหมือนกับลิ้มรสของอาหารเพียงหยดเดียว ก็จะเกิดความยินดีที่อยากจะลิ้มรสอาหารชนิดนั้น จะไม่อยากจะลิ้มรสจะไม่อยากรับประทานอาหารชนิดอื่นอีกต่อไป เพราะรสของอาหารที่ได้ลองลิ้มรสนี้ มันดีกว่ารสอาหารทั้งปวงนั่นเอง รสแห่งธรรมก็เป็นอย่างนั้น รสแห่งธรรมก็รสของความสงบนี้เอง ความสงบที่เกิดจากการเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ตอนนี้อย่างไรยังไม่มีความเพียรที่จะเจริญสติ เราก็ต้องใช้ความระลึกถึงผลที่เราจะได้รับจากการเจริญสติ จากการเจริญความเพียร ว่าเราจะได้อะไรที่ดีกว่า สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเรารู้ว่าถ้าเราทำไปแล้ว เราจะได้รับผลที่ดีกว่าสิ่งที่มีอยู่ ก็จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ หมั่นเพียรเจริญสติอยู่เรื่อยๆ

เมื่อมีความเพียรพยายามอยู่เรื่อยๆ ไม่ช้าก็เร็วผลก็จะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน เพราะความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น อยู่ที่ความเพียรนี้เอง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรที่จะมองข้ามความเพียรไป ควรมีความเพียรนี้ฝังอยู่ในใจเสมอ พอตื่นขึ้นมา บ๊ึ พอได้สติรู้สึกตัวบ๊ึขึ้นมา ก็บอกว่าต้องทำความเพียรแล้ว ต้องเจริญสติแล้ว ถ้ามีอะไรมาเป็นอุปสรรค ต่อการเจริญสติ ต่อการทำความเพียร ก็พยายามกำจัดมันไป ถ้าเป็งานก็ลดจำนวนงานลงไป ถ้ายังมีความจำเป็นที่ต้องทำอยู่ ก็ทำเท่าที่จำเป็น อย่าทำไปมากกว่าความจำเป็น ความจำเป็นพื้นฐานก็คือปัจจัย ๔ นี้เท่านั้น คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องมึไว้ใน การดูแลรักษาร่างกาย เพื่อจะได้ใช้ร่างกายนี้มาเจริญ มาทำความเพียร มาเจริญสติ มาเจริญปัญญา มาเจริญ

สมาธิกัน แต่อย่าทำมากเกินไปกว่านั้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร เงินทองที่มากกว่าที่เราจะต้องเอามาใช้ให้กับปัจจัย ๔ นี้ ไม่สามารถที่จะมาทำให้เราได้รับความสงบ ได้รับความสุขที่เหนือกว่าสิ่งที่ปวงได้ แต่สิ่งที่จะทำให้เราได้ ก็คือเวลาที่เราจะได้อเอามาใช้กับการเพียรเจริญสติอย่างต่อเนื่องนั่นเอง

ดังนั้นถ้ามีอะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้นในการทำความเพียร เราต้องหาวิธีกำจัดเขาให้หมดไปให้ได้ เหมือนกับเราเดินทาง เดินไปตามทางเดินแล้วถ้ามีกิ่งไม้มีต้นไม้อะไรขวางทาง หรือมีอะไรขวางทาง เราจะทำอย่างไร ถ้าเราต้องการที่จะเดินข้ามทางเหล่านี้ไป เราก็ต้องกำจัดมันออกไป อะไรที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นการทำความเพียร เราต้องพยายามตัดมันไป มันไม่มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ มันอาจจะมึประโยชน์กับการหาความสุขที่เราเคยหามา แต่ถ้าเรารู้ว่าความสุขที่เราได้จากสิ่งเหล่านี้ มันสู้ความสุขที่เกิดจากการทำความเพียร เจริญสติ ทำให้สงบไม่ได้ เราก็ตัดทิ้งมันไปดีกว่า เช่นเรายังติดอยู่กับการดูละคร ติดอยู่กับการทำกิจกรรมสังคมอะไรต่างๆ เราก็ต้องมาใช้ปัญญาพิจารณาซึ่งนำหนักดู ว่า ความสุขที่ได้รับจากการดูละคร จากการทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆนี้ มันสู้ความสุขที่ได้จากการมาทำให้สงบได้หรือไม่ และอะไรเป็นความสุขที่ถาวร อะไรเป็นความสุขชั่วคราว ถ้าเราใช้การพิจารณาด้วยปัญญา เราก็จะเห็นว่าความสุขต่างๆ ที่เราเคยหาอยู่นี้ มันเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่ได้ให้ความอึดความพอกับเรา เป็นความสุขที่จะทำให้เราต้องเดินไปเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นความสุขที่เราต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือพอร่างกายอันนี้ตายไป เราก็ต้องหาร่างกายอันใหม่ เราก็ต้องไปเกิดใหม่ เมื่อไปเกิดแล้วก็ต้องไปเจอกับความแก่ความเจ็บความตายใหม่ แต่ถ้าเรามาหาความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ เราก็จะมีความสุขที่ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ติดอยู่กับใจ จะไม่มีวันเสื่อม ถ้าเรารู้จักวิธีสร้างมันขึ้นมาแล้ว เราจะรู้จักวิธีรักษา และเราจะสามารถรักษาให้มันอยู่ไปกับใจไปได้ตลอด เราไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป เมื่อร่างกายนี้ตายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องกลับมาหาร่างกายอันใหม่ มาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายใหม่ เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยความเพียร ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้

ถ้าเราพิจารณาเปรียบเทียบซึ่งนำหน้าระหว่างความสุข ๒ รูปแบบนี้แล้ว เราก็จะรู้ว่าความสุขที่ได้จากความสงบนี้ เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เราควรที่จะพุ่งเป้าไป ถ้ามีอะไรเป็นอุปสรรคต่อการหาความสุขจากความสงบ เราก็ต้องตัดมันไป งานสังคมต่างๆ ภารกิจการทำงานต่างๆ ถ้าเราพอมีพอกินแล้ว อยู่ไปไม่เดือดร้อน ก็ไปหาเงินทองมาเพิ่มขึ้นมาอีกทำไม หาไปเท่าไรก็เท่านั้น หรือจะอ้างว่าหาให้คนนั้นคนนี้ หาไปให้เขาทำไม สู้สอนให้เขามาหาความสุข ที่เกิดจากความสงบนี้ไม่ดีกว่าหรือ ชวนเขามาบำเพ็ญมาปฏิบัติไปกับเรา เขาจะได้รับความสุขที่แท้จริง ถ้าเรายังต้องหาเงินหาทองเพื่อให้เขาอยู่อย่างมีความสุขอยู่ แล้วถ้าเกิดเราตายไปหรือเป็นอะไรไป เขาจะมีใครมาหาให้เขาได้ เขาก็ต้องหาของเขาเองอยู่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็จะสามารถที่จะตัด ความผูกพัน หรือภาระผูกพันต่างๆ ให้หมดไปได้ เพื่อที่เราจะได้มีเวลาสร้างความเพียรกัน มาเจริญสติกัน มานั่งสมาธิ ทำใจให้สงบเป็นหนึ่งกัน เพื่อจะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบ แล้วเมื่อได้รับความสุขที่ได้จากความสงบนี้ แล้วก็ใช้ปัญญารักษาต่อไป

สิ่งที่จะมาทำลายความสุข ที่เกิดจากความสงบนี้ ก็คือความอยาก ที่ยังไม่ตายไปจากกำลังของสติและสมาธิ **สติและสมาธินี้ เพียงแต่ยับยั้งความอยากไว้ชั่วคราว แต่เวลาที่ใจออกมาคิดปรุงแต่ง ความอยากนี้ก็จะโผล่ขึ้นมาได้** เวลาโผล่ขึ้นมา ถ้าปล่อยให้มันออกมาแสดงฤทธิ์ มันก็จะมาทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ ดังนั้นเวลาเกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญา ปัญญาที่จะชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่มีความอยากต้องการนั้น มันเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะว่ามันเป็นความสุขเดียวเดียว อยากจะไปเสพรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เวลาไปเสพก็มีความสุข แล้วพอไม่ได้เสพบั้นมันก็หายไปหมด พอหายไปมันก็ทำให้เกิดความอยาก ที่จะเสพขึ้นมาใหม่ก็ต้องไปเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาที่ไม่ได้เสพก็จะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือปัญญาสอนใจให้เห็นว่าอย่าไปทำตามความอยาก สู้อยู่เฉยๆ สู้กลับมาทำใจให้หนึ่ง ให้สงบ หยุดความอยากดีกว่า **ถ้ามีทั้งปัญญา มีทั้งสติ ก็จะสามารถฝืนความอยากได้ ไม่ทำตามความอยากได้ พอไม่ทำตามความอยาก ความอยากก็จะอ่อนกำลังลงไป แล้วต่อไปความอยากก็จะไม่โผล่ขึ้นมาอีก** เวลาไม่มีความอยาก ใจก็จะนิ่งสงบเย็นสบายใจไปตลอด

นี่คือหน้าที่ของปัญญา คือคอยเตือนใจสอนใจว่า การทำตามความอยากนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจ ไม่ใช่เป็นการสร้างความสุขให้กับใจ การไม่ทำตามความอยากนี้ต่างหาก ที่จะทำให้สร้างความสุขให้กับใจ ถ้าไปทำตามความอยาก ใจก็จะต้องทุกข์กับสิ่งที่อยากได้ เพราะได้อะไรมานี้แล้ว ก็จะเกิดความหวง เกิดความห่วงใย เกิดความรัก เกิดความผูกพัน เกิดความอยากไม่ให้สูญเสียสิ่งที่ได้มา แต่ธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่ได้มาด้วยความอยากนี้ ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องมีวันเสื่อม มีวันหมดไป มีวันพลัดพรากจากกันไป พอเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นมา ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้เป็นหน้าที่ของปัญญา ที่จะทำให้สามารถทำลายความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้ ส่วนสติหรือสมาธินี้เพียงแต่หยุดไว้ชั่วคราว เช่นเวลาเจริญมรณานุสตินี้ ก็จะไม่สามารถไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่สามารถไปคิดถึงสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆได้ พอไม่ไปคิด ใจก็จะไม่มีความอยาก พอใจสงบหยุดคิด ความอยากต่างๆก็จะหยุดไปพร้อมกับความคิด

ความอยากนี้ใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ พอไม่มีความคิด ความอยากก็หายไป พอไม่มีความอยาก ใจก็สงบเย็นสบาย มีความสุข พอออกจากความสงบมาคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนั้นถึงบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็จะเกิดความอยากขึ้นมา แล้วก็จะมาทำให้ความสงบนั้นหายไป นี่คือเรื่องของสิ่งที่ทำให้ใจสงบ กับสิ่งที่ทำให้ใจไม่สงบ สิ่งที่ทำให้ใจสงบมีความสุขก็คือสติหรือปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ามีสติก็สงบได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญาก็จะสงบได้อย่างถาวร ในเบื้องต้นเราต้องใช้สติ เป็นเครื่องกำกับควบคุมใจให้สงบก่อน เพราะปัญญานี้อาจจะไม่มี ใจยังไม่มี ความสงบพอที่จะใช้ปัญญาได้ เช่นมรณานุสติ พอระลึกถึงความตายแทนที่ใจจะสงบ ใจกลับเกิดอาการหดหู่ เกิดอาการท้อแท้เบื่อหน่าย หรือหวาดกลัวขึ้นมา อย่างนี้ก็จะไม่สามารถที่จะเจริญปัญญาได้ ต้องรอ ทำใจให้สงบก่อนด้วยการเจริญสติแบบอื่นก่อน เช่นพุทธานุสติ หรือกายคตาสติ ฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้ใจไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนั้น แล้วเวลานั่งสมาธิก็ดูที่ลมหายใจเข้าออก หรือบริการกรมพุทฺธไป ใจตั้งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ พอมีความสงบแล้ว ทีนี้ อารมณ์หดหู่ต่างๆที่เกิดจากความพิจารณาความจริง เช่นความตาย ก็จะถูกความสงบนี้กดเอาไว้ เวลาออกจากสมาธิมาใหม่ๆ ความสงบนี้ยังมีอยู่เต็มที ก็ใช้เวลานั้นพิจารณาความตายได้อย่างสบาย จะไม่มี

ความรู้สึกหดหู่แต่อย่างไรดี แล้วก็จะได้จดจำได้ว่าร่างกายนี้จะต้องตาย ไม่มีใครที่จะมา
ยับยั้งความตายของร่างกายได้ ความอยากไม่ตายนี้จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาโดยใช้
เหตุ เมื่อเห็นความเป็นจริงแล้ว พอต้องเจอความตาย ก็จะยอมตายดีกว่ายอมทุกข์

ความทุกข์นี้เป็นอันตรายต่อจิตใจ แต่ความตายนี้ไม่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ความตายนี้
เป็นภัยต่อร่างกาย แต่ร่างกายเขาไม่เดือดร้อน เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาเป็นหรือเขาตายนั่นเอง
ดังนั้นพอมีปัญญาแล้ว ก็จะสามารถห้ามใจไม่ให้ไปอยากไม่ตายได้ พอห้ามใจไม่อยาก
ไม่ตายได้ก็จะไม่ทุกข์กับความตาย จะตายได้อย่างสบาย **นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อให้
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ต้องหลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยความพากเพียร ต้องมี
ความเพียรตลอดเวลา** ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พระพุทธเจ้าสอนพระให้บำเพ็ญ ตั้งแต่ตื่น
ขึ้นมาเลย ตื่นขึ้นมาตีสองตีสามก็ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิ เจริญปัญญาแล้วแต่ว่าอยู่ใน
ธรรมชั้นไหน พอถึงเวลาออกไปทำภารกิจต่างๆ ก็ให้มีสติควบคุมใจให้อยู่กับภารกิจการ
งานที่กำลังทำอยู่ กำลังบิดนวดกำลังขบฉันอาหาร กำลังล้างบาตรเช็ดบาตร กำลังทำ
อะไรก็ให้เจริญสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ พอเสร็จภารกิจ กลับมาถึงที่พัก ก็ให้เดิน
จงกรม นั่งสมาธิต่อไป สลับกันไป ถ้าเหนื่อย ถ้ามีความเพลียอ่อนเพลีย ก็อาจจะนอน
พักสักชั่วโมงในช่วงกลางวันก็ได้ พอตื่นขึ้นมา ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิไป จนถึง
เวลาทำหน้าที่ปัดกวาด ปัดกวาดลานวัด ตีมน้ำปานะ สรงน้ำ ชักผ้า เสร็จแล้วก็เข้า
ทางเดินจงกรม นั่งสมาธิไป จนถึงระยะเวลา ๔ - ๕ ทุ่ม ก็จะพักผ่อนหลับนอนประมาณ
สัก ๔ - ๕ ชั่วโมง พอตื่นขึ้นมา ตีสองตีสามก็บำเพ็ญต่อ

นี่คือลักษณะของการมีความเพียร มีความพยายามในการที่จะผลักดันจิตใจ ให้สร้าง
ธรรมต่างๆขึ้นมา โดยเฉพาะ สติ สมาธิ และปัญญาธรรม ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา
ธรรมแล้ว การหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็จะเป็นผลปรากฏตามมาอย่างแน่นอน เพราะ
เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้บำเพ็ญมาแล้ว ได้รับผล
มาแล้ว แล้วนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา ถ้าพวกเรา มีศรัทธา มีความเชื่อ แล้ว
น้อมนำเอาไปปฏิบัติ รับรองได้ว่าผลที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับ
ก็จะเป็นผลที่เราได้รับเช่นเดียวกัน ตอนนี้ผลเหล่านี้ไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะอะไร เพราะ

เราไม่มีความเพียร เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านมีกัน เรา มีความเพียร แต่เพียรไปผิดทิศผิดทาง แทนที่จะเพียรไปในการสร้างธรรม คือสร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา เรากลับไปเพียรสร้างลาภยศสรรเสริญ ไปสร้างความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน แทนที่เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ เรากลับต้องติดอยู่กับกองทุกข์ ต่อไป

กองทุกข์แห่งการเกิดแก่เจ็บตาย กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความเพียร ในการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ จำเป็นจะต้องมีร่างกาย เป็นเครื่องมือที่ตนเอง พอต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เวลาในร่างกายที่มีอยู่ในขณะนี้ตาย ไป ความอยากที่จะหาความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ ไม่ได้ตายไป กับร่างกาย ยังอยู่คู่กับใจอยู่ ความอยากนี้ก็จะเป็นตัวดึงใจ ให้ไปหาร่างกายอันใหม่ ไป เกิดแก่เจ็บตายใหม่อีกรอบหนึ่งและอีกหลายรอบ จนกว่าที่เราจะหันความเพียรของเรา จากการไปหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส ความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ให้มาหา ความสุขจากความสงบของใจ ด้วยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา ถ้าเราได้หันเห ทิศทางของความเพียรของเรา จากการไปหาความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มาสู่การหาความสุขจากการเจริญสติสมาธิปัญญา เพื่อทำให้จิตสงบ และ เพื่อที่จะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบ เราก็จะหลุดพ้นออกจากกองทุกข์ แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะว่าเราจะไม่ต้องพึ่งร่างกายอีกต่อไป เรามีธรรมเป็นที่ พึ่ง ธรรมนี้แหละที่จะทำให้ใจของเรามีความสุข ทำให้เราไม่ต้องอาศัยร่างกาย เป็นเครื่องมือ ในการหาลาภยศสรรเสริญ ในการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเราไม่ใช้ร่างกาย แล้ว เราก็ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป เราก็จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้อย่างถาวร นี้ คือที่มาของคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วย ความเพียร**

ดังนั้นขอให้พวกท่านทั้งหลายจงตั้งเป้าหมายไว้อยู่ที่ความเพียร พยายามสอนพยายาม เตือนตัวเองว่าต่อไปนี้ เราจะต้องทำความเพียรนับตั้งแต่วันที่เรตื่นขึ้นมาเลย เราสามารถ สร้างความเพียร ทำความเพียรได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ระลึกถึงพุทโธก็ได้

ระลึกถึงความตายก็ได้ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ ถ้าเรามีการกระทำเหล่านี้ ถือว่าเราได้มีการกระทำความเพียรแล้ว แล้วถ้าเราทำไปอย่างต่อเนื่อง ผลก็จะปรากฏให้เราเห็น ความสงบก็จะปรากฏขึ้นมา เมื่อเห็นความสงบ เห็นประโยชน์ เห็นความสุขที่ได้จากความสงบ ก็อยากจะรักษาไว้ ก็จะใช้ปัญญาพิจารณา ทำลายสิ่งที่จะมาคอยทำลายความสงบที่ได้มา พอมีปัญญา ปัญญาจะสามารถทำลายต้นเหตุความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวที่จะมาทำลายความสงบ ทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ พอต้นเหตุถูกปัญญาทำลายไปหมดแล้ว ก็จะไม่มียะไรมาทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ ก็จะเป็นบรมสุขไป เป็นปรमัง สุขังไป ใจก็เป็นนิพพานไป ใจก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไป

นี่คือเป้าหมายของชีวิตของพวกเรา เป้าหมายของความเพียร เพียรเจริญธรรม เช่นสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อวิมุตติ การหลุดพ้น

จึงขอฝากเรื่องของความเพียรพยายามนี้ ให้ท่านจงนำไปพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม ขณะทานข้าวจะบริกรรมไปด้วย สลับกับคิดเรื่องเพื่อนเปลี่ยนศาสนา พอคิดว่าช่างเขาเรื่องของเขา ก็ได้ยินแต่คำบริกรรมคะ วันก่อนคุยกับเพื่อนแล้วก็ทักขึ้นไปกับเขา นึกได้ว่าให้คิดเป็นไตรลักษณ์ ก็หายคะ แบบนี้ถูกต้องไหมคะ และต้องทำอะไรต่อไปคะ

ตอบ ถูกต้องแล้ว ควรพยายามให้เกาะติดอยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อยๆ เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรกก็อย่าไปสนใจ ให้เกาะติดอยู่กับคำบริกรรม หรือว่าถ้ามันใช้ปัญญาใช้ไตรลักษณ์ได้ก็ใช้ได้ คิดว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง เป็นอดีตมันผ่านไป แล้ว เราไปทำอะไรมันไม่ได้ คิดไปก็ป่วยการเปล่าๆ ก็หยุดคิดแล้วก็กลับมาเจริญคำบริกรรมต่อไป พยายามทำคำบริกรรมให้มันไปเรื่อยๆ จนมันฝังอยู่ในใจ เป็นนิสัย ต้องการจะบริกรรมเมื่อไหร่ก็จะบริกรรมได้ เพราะคำบริกรรมนี้ จะเป็น

เหมือนกับยาสามัญประจำบ้าน ที่สามารถแก้ไขปัญหาคความทุกข์เฉพาะหน้าได้ เวลาเกิดความทุกข์จากเรื่องอะไร ถ้าเราบริกรรมพุทโธๆไป เดี่ยวความทุกข์นั้นก็ จะหายไป เพราะเราไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราทุกข์ นั้นเอง เช่นเราไปอยู่ในที่ เปลี่ยวแล้วกลัวผีขึ้นมา เราก็บริกรรมพุทโธๆไป ถ้าใจเราไม่ไปคิดถึงเรื่องผีแล้ว ความกลัวผีก็จะหายไป ถ้าเราไม่หัดบริกรรมไว้ก่อน พอถึงเวลาจะบริกรรมมัน บริกรรมไม่ออก มันจะติดอยู่กับเรื่องผิอย่างเดียว ฉะนั้นต้องพยายามฝึก บริกรรมไปเรื่อยๆ ทั้งวันเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ยกเว้นเวลาที่เราต้องใช้ ความคิดในการทำงานทำการ หรือคิดในเรื่องที่จำเป็น เช่นคิดทางด้านปัญญา เรา ก็หยุดบริกรรมได้ แต่ถ้าเราไม่ได้คิด หรือว่าคิดไปในทางที่เป็นกิเลสตัณหา ก็ ควรที่จะใช้คำบริกรรมมายับยั้ง อย่าปล่อยให้ใจคิดไปในทางความโลภความ โกรธความหลง เพราะจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ถ้ามี คำบริกรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง ใจจะวางจะเย็นจะสบาย เวลานั่งสมาธิใจก็จะรวม เป็นหนึ่งเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นจงพยายามทำไป จนกระทั่งมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เราเลย คือคำบริกรรมที่เราสามารถจะใช้ได้ ทุกเวลาในที่ที่เราต้องการ เวลาที่เรา ไม่ต้องการใช้เราก็หยุดได้ เช่นถ้าใจเราสงบ ใจเราไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้น สิ่งนี้ คนนั้นคนนั้น เราก็ไม่ต้องบริกรรมก็ได้ ใจให้เราอยู่ว่างๆเฉยๆ อย่าไปแกว่ง ทำหาเสี้ยน ความคิดของเราเนี่ยมันเป็นเหมือนกับการแกว่งเท้า พอไปคิดถึงคน นั้นขึ้นมาเดี๋ยวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา คิดถึงสิ่งนั้นเดี๋ยวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา นี้ เรียกว่าการแกว่งเท้าหาเสี้ยน ใจของเราใช้ความคิด เป็นการแกว่งตัวเองไปหา ความทุกข์ ถ้าเราหยุดความคิดได้ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ถึงแม้มันจะมีอยู่ข้าง นอกมันจะไม่เข้ามาภายในใจเรา มันจะเกิดได้ก็แค่ที่ร่างกายเท่านั้น มันจะอยู่ที่ ร่างกาย แต่มันไม่สามารถทะลุทะลวงเข้ามาในใจได้ ตัวที่ทำให้ความทุกข์ทะลุ ทะลวงเข้ามาในใจ ก็คือความคิดของเราเนี่ยเอง ไปดึงความทุกข์เข้ามาเอง ไปเชิญ ความทุกข์เขาเข้ามาเอง ถ้าหยุดความคิดบ๊บบมันก็เหมือนกับปิดประตู พอปิด ประตูความทุกข์มันก็เข้ามาไม่ได้ จังพยายามบริกรรมไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมัน เป็นนิสัยไปแล้ว เป็นเหมือนกับการหายใจ ลมหายใจ เวลาต้องการบริกรรม

เมื่อไหร่ก็สามารถใช้ได้ทันทีทันใด อันนี้จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ แล้วต่อไปเราก็จะสามารถไปขั้นปัญญาได้ต่อไป

ถาม ถ้าบริษัท ๔ ไม่เข้าใจธรรม หรือตามบุคคล พอมีผู้นำที่ชี้ทางผิด จะรักษาพระธรรมพระวินัยอย่างไรดีครับ

ตอบ ก็อย่าไปยึดบุคคล ให้ยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่รู้หลักธรรมก็ต้องศึกษา ต้องอ่านหนังสือธรรมะ ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมของพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ศึกษาพระไตรปิฎก ศึกษาพระสูตรต่างๆของพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นศาสนาของพวกเราที่แท้จริง คนที่มาเกิดมาตายมาสั่งมาสอนนี้ เขาก็มาแล้วก็ไปกันไป มีทั้งของจริงและมีทั้งของปลอม ถ้าไปเจอของจริงก็โชคดีไป ถ้าไปเจอของปลอมก็โชคร้ายไป ฉะนั้นอย่าไปเลียดีกว่า หาของแท้ของจริงก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้าดีกว่า แล้วค่อยไปหาคำสอนของครูบาอาจารย์เป็นเครื่องเสริมอีกทีหนึ่ง มาช่วยอธิบายขยายความ คำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เราเห็นกระจ่างเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งขึ้นมา เพราะผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่ได้รับผลแล้วนี้ จะสามารถแจกแจงขยายความหมายของคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เห็นได้อย่างชัดเจน บางทีอ่านคำสอนนี้ยังไม่ค่อยเข้าใจ เนื่องจาก ๑. ภาษา ๒. สอนแบบกลางๆ ไม่ได้ทะลุทะลวงเข้าไปสู่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง บางทีต้องมีผู้เอาคำสอนนี้มาใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ แล้วก็จะทำให้เราเข้าใจดีขึ้น และสามารถห้อมนำเอาไปปฏิบัติให้เกิดผลกับเราได้ ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้สำคัญมาก แต่ยากเหมือนเพชรที่จะหาได้ ครูบาอาจารย์ที่สอนแบบไม่รู้เรื่องรู้ราวนี้มีเยอะเหมือนก้อนอิฐก้อนกรวดก้อนทราย ก็ต้องระมัดระวัง อย่าไปเจออาจารย์ที่สอนผิดทาง เพราะว่าจะทำให้เราหลงทางได้นั่นเอง แต่ถ้าเรามีคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก เช่นพระสูตรหลักๆ ๓ - ๔ พระสูตรนี้ก็พอเพียง ที่จะทำให้เรารู้ว่าครูบาอาจารย์ที่สอนเรานี้ ท่านสอนไปในแนวทางเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือไม่ ถ้าไม่ตรงกันก็ถอยดีกว่า

ถาม พี่สาวเสียชีวิตไป ๓ - ๔ เดือนแล้ว พยายามที่จะทำใจ แต่ก็ยังทำใจไม่ได้เลยคะ มีความทุกข์เพราะคิดถึงเขามาก ขอหลวงพ่อสอนเพื่อนำมาให้เกิดสติปัญญา ในการปล่อยวางให้ได้คะ

ตอบ ก็อย่างที่สอน เบื้องต้นก็หยุดคิด อย่าไปคิดถึงเขา ใช้คำบริกรรมดึงใจเราออกมา จากความคิดถึงเขา ถ้าเราบริกรรมพุทโธๆไป เราก็จะคิดถึงเขาไม่ได้ ฉะนั้นเราก็ ต้องพยายามบริกรรมไป ทุกๆเวลาที่ใจจะไปคิดถึงเขา ก็ต้องรีบดึงคำบริกรรม ออกมา บริกรรมไปจนกระทั่งหยุดคิดหรือลืมคิดถึงเขา เราก็หยุดบริกรรมได้ แล้วพอเขาจะกลับไปคิดอีกเราก็บริกรรมใหม่ เป็นเหมือนรถยนต์ รถยนต์ที่มัน ไหลไปตามทางที่มันลาดชัน เราก็ต้องคอยเบรคไว้ พอเหยียบเบรครถมันหยุด ไหล เราก็ถอนเบรคได้ พอรถมันจะไหลใหม่เราก็เหยียบเบรคใหม่ ใจเราก็เป็น เหมือนรถที่ไหลไปตามเรื่องราวต่างๆ ชอบไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดแล้วก็นอน ไม่หลับกินไม่ได้ ก็เพราะเกิดอารมณ์อะไรต่างๆขึ้นมา ก็หยุดความคิดนั้น เถา นั้นเอง เครื่องมือที่จะหยุดความคิดก็คือคำบริกรรมนี้ บริกรรมไป พุทโธๆไป ถ้า ไม่ชอบเปลี่ยนคำบริกรรมอย่างอื่นก็ได้ ใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆก็ได้ พุทัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิก็ได้ ขอให้ใจมีอะไรทำ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดถึงเรื่อง นั้นเท่านั้นเอง พอเรา ใจได้อยู่กับเรื่องอื่นไปสักพักมันก็จะลืมเรื่องนั้น ความทุกข์ ใจก็จะหายไป ซึ่งพยายามหัดบริกรรมไว้ อย่างที่เมื่อกี้ได้พูดตอบไปในคำถามที่ ผ่านมาว่า คำบริกรรมนี้เป็นเหมือนยาสามัญประจำบ้าน รักษาได้ทุกโรค ปวด ท้องปวดหัว ปวดแขนปวดขาหายหมองนี้ทำได้หมด

ถาม ถ้าเรารับเงินเดือนหรือค่าตอบแทนต่างๆ จากนายจ้างหรือบริษัท ที่ได้รายได้ที่มา จ่ายเราจากอภายมุข การกระทำผิดศีล ไม่ดีต่างๆ เมื่อเรารับเงินดังกล่าว โดยที่ เราไม่รู้เห็นการกระทำดังกล่าวด้วย เราจะบาปหรือไม่ครับ และมีวิธีการปฏิบัติ ตัวอย่างไร

ตอบ เรื่องเงินของคนอื่น เขามาด้วยวิธีใดไม่ใช้เรื่องของเรา คนที่หามาจะต้องเป็น ผู้รับผลของการหาของเขา ถ้าเขามาดูโดยมิชอบผิดศีลผิดธรรม เขาก็จะต้องรับ

วิบากของเขาไป ถ้าทำผิดกฎหมายก็อาจจะต้องถูกเจ้าหน้าที่ทางบ้านเมือง จับไป
ลงโทษต่อไป แต่เงินทองที่เขาเอามาใช้จับจ่ายซื้อข้าวซื้อของ จ่ายเงินเดือนให้
คนงานนี้ ไม่มีผลแต่อย่างใดกับบุคคลที่ ๓ ดังนั้นไม่ต้องไปกังวล นอกจากถ้าเรา
รู้ว่าเขาเป็นโจร เราก็อย่าไปทำงานกับเขาก็แล้วกัน

ถาม ถ้าเราต้องการทำจิตเป็นสมาธิ โดยอยู่กับปัจจุบันขณะ แต่ว่าเราต้องดำเนินชีวิต
ต่อไป ต้องวางแผนอนาคตต่างๆ ทำอย่างไรเราถึงจะทำจิตใจให้เป็นสมาธิ กรณี
ต้องคิดเรื่องต่างๆอีกด้วยครับ

ตอบ ก็เราไม่ได้คิดทั้งวันไม่ใช่หรือ เราก็คิดเป็นเวลาของมัน เมื่อถึงเวลาจะต้องวางแผนการ
ว่าวันนี้จะมีงานอะไรจะต้องทำอะไรก็คิดไป พอรู้แล้วว่าต้องทำอะไร
เตรียมการไว้แล้วเราก็หยุดคิดมันไป แล้วก็กลับมาตั้งใจให้ว่างให้สงบ ไม่ให้ลอย
ไปกับเหตุการณ์ต่างๆ แต่มันจะไม่ดีเท่ากับการที่ไม่มีภารกิจงานคิดอะไรเลย
เพราะถ้ามันมีแล้วความผูกพัน ความพลอสติ มันจะคอยดึงให้เราไปคิดอยู่
เรื่อยๆ เพราะความกังวลบ้าง ความวิตกบ้าง กลัวจะล้มบ้าง กลัวจะไม่ได้ทำให้
มันดีให้มันสำเร็จบ้าง มันก็จะทำให้ไปคิด ไปผูกพันอยู่กับความคิดเหล่านั้น ถ้า
ไม่มีการงานที่จะต้องคิดเรื่องราวเหล่านี้ มันก็ไม่มีอะไรจะดึงไป ผู้ปฏิบัติจริงๆจึง
มักจะเป็นนักบวชกัน หรือเป็นผู้ที่ทำงานกัน คือผู้ที่ไม่มีภารกิจงานต้องทำ

ถาม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ยังมีพลังงาน หรือมีจิตวิญญาณ ที่สามารถถ่ายทอด
หรือช่วยเหลือเราได้หรือไม่ครับ

ตอบ ก็สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้แหละ เป็นพลังงาน เป็นผลงานของพระพุทธเจ้า
ที่สอนให้พวกเราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ แต่เรื่องของพลังจิต
อย่างที่เราคิดกัน เช่นสามารถปลุกเสกให้เราเป็นหุ่นเป็นนี่ขึ้นมาได้นี้ มันไม่มี
หรอก อย่าไปคิดว่าพระพุทธเจ้า ถึงแม้จะวิเศษขนาดไหน ท่านก็ไม่สามารถผลิต
นิพพานให้กับเราได้ ปลุกเสกให้เราเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ อันนี้มันเหนือวิสัย
มันเหนืออกุศลของหลักเหตุผล หลักเหตุผลอยู่ที่ว่า ผู้ใดมีเหตุผู้นั้นก็จะได้รับผล

ผู้ใดไม่มีเหตุผู้นั้นก็จะได้ไม่ได้รับผล แต่หน้าที่ของพระพุทธรูปเจ้ากับของพระสาวก ก็เพียงสอนให้เรารู้จักเหตุ เพื่อให้เราสร้างเหตุของเราขึ้นมาเอง เมื่อเราสร้างเหตุได้ เราก็จะได้รับผลได้ นี่คืองานที่พระพุทธรูปเจ้าได้ทรงกระทำ ตลอดระยะเวลา หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้ ไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ก็คือสอนเหตุ สอนให้พวกเราสร้างเหตุขึ้นมาด้วยกัน เมื่อมีเหตุแล้วผลก็จะตามมาต่อไป

ถาม ขอลักษณ์ในการดำเนินชีวิต ไม่ให้หนักถึงอดีต และกังวลอนาคตครับ

ตอบ ก็ต้องใช้คำบริการหรือสติ แบบใดแบบหนึ่ง ดึงใจเอาไว้ ใจนี้ก็เป็นเหมือนเรือ ถ้าเรือเราทอดสมอไว้มันก็จะไม่ไหลไปตามกระแสน้ำ ไม่ว่าจะน้ำขึ้นหรือน้ำลง มันก็จะไม่ไหลขึ้นไม่ไหลลง ฉะนั้นใจของเรา ก็มีกระแสของความคิด ความคิดนี้มันก็จะไหลมาเรื่อยๆ ถ้าเราไม่มีอะไรผูกใจไว้ มันก็จะไหลไปตามกระแสความคิด คิดแล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ถ้าเรามีคำบริการ มีสติ เป็นเครื่องผูกใจไว้ ใจก็จะไม่ไหลไปตามกระแสของความคิด ความคิดก็จะมีอิทธิพล ที่จะทำให้ใจเราเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมาได้ ใจของเราจะตั้งอยู่ในปัจจุบันได้ตลอดเวลา ไม่ไหลไปตามกระแสของความคิดในอดีตบ้าง ความคิดในอนาคตบ้าง ถ้ามีสติ สตินี้ก็จะมีหลายแบบด้วยกัน คำบริการต่างๆก็เป็นแบบหนึ่ง การเพ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นร่างกาย อากาศเคลื่อนไหว การทำงานของร่างกาย เราเพ่งอยู่กับการทำงาน การเคลื่อนไหวของร่างกาย ใจก็จะไปคิดถึงอดีตถึงอนาคตไม่ได้ ฉะนั้นต้องมีสติ

ถ้ามีสติแล้วใจจะตั้งมั่น ใจจะเป็นสมาธิ เป็นปัจจุบัน ใจจะสงบ สติเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง แต่สติจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีความเพียร เพียรเจริญสติ สติไม่ได้เกิดขึ้นมาเอง ไม่เหมือนฝน ฝนเมื่อก็ขึ้นมันตกมาเองได้ แต่สติ วันดีคืนดีมันไม่ไหลขึ้นมาให้เรา มันจะไหลขึ้นมาให้เรา ต่อเมื่อเรามีความเพียรพยายามที่จะเจริญสติ จึงต้องคอยตั้งใจ บอกเตือนใจว่า ตั้งขึ้นมาเราต้องตั้งสติก่อนเลย สตินี้เราสามารถตั้งได้ ไม่ต้องไปอยู่ที่วัด อยู่ที่ไหนก็ตั้งได้ เพียงแต่ว่า ตั้งได้นานตั้งได้น้อยตั้งได้มากนี้ มันอยู่ที่สถานที่ ถ้าอยู่ในสถานที่สงบสงัดวิเวก ไม่มีเรื่องมี

ราวนี้จะต้องสติได้มากได้นาน แต่ถ้าต้องไปอยู่ในเหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆนี้ มันจะลุ่มระเนระนาดได้ง่าย เดียวมันก็ถูกเหตุการณ์ต่างๆจุตลากไป

ดังนั้นผู้ที่อยากจะได้สติมากๆ ได้สติได้นานๆ จะต้องไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียวถึงจะ
ได้ แต่ถ้ายังไม่ได้ก็เอาเท่าที่ได้ก่อน ตื่นขึ้นมาก็ยังอยู่คนเดียวอยู่ อยู่ใน
ห้องนอนนี้ก็ได้ยุ่งกับใคร ตื่นขึ้นมาเราก็ตั่งสติของเราได้ เข้าไปในห้องน้ำก็
ไม่ได้ยุ่งกับใคร เราก็ตั่งสติได้ ยังพอมีเวลาที่จะตั้งสติได้บ้าง แต่พอออกมา
พบปะคนโน้นคนนั้นแล้ว ไปแล้ว เดี่ยวหายไปหมดแล้ว พุทฺธงพุทฺธอะไรนี่หายไป
หมดแล้ว เดี่ยวเรื่องคนนั้นเรื่องคนนั้นเข้ามา กว่าจะได้ก็กลับมาตั้งสติอีกทีก็ตอนที่
เข้าไปในห้องน้ำนะ นี่คือความจริงที่พวกเราจะต้องยอมรับ และต้องพยายามทำ
ให้ได้ คือต้องเพียรพยายามสร้างสติ ด้วยการหาที่ๆสงบสงัดวิเวก ด้วยการตัด
ภารกิจความผูกพันต่างๆให้มันน้อยลงไป จนกระทั่งไม่มีเลย ถ้าไม่มีแล้วมันก็จะ
ง่ายต่อการสร้างสติ ง่ายต่อการเจริญสมาธิ ง่ายต่อการเจริญปัญญา ง่ายต่อการ
หลุดพ้น บางคนหลุดพ้นได้ภายใน ๗ วัน บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ ปี
เพราะความผูกพันมีมากน้อยไม่เท่ากัน ถ้าผูกพันมากก็ช้าหน่อย ถ้าผูกพันน้อยก็
เร็วหน่อย อยู่ที่ความผูกพัน อยู่ที่ใจเราไปยุ่งกับอะไรมากหรือน้อย ถ้ายุ่งมากก็
ช้า ถ้ายุ่งน้อยก็เร็ว

ดังนั้นขอให้เพียร พยายามตัดภาระความผูกพัน กับเรื่องราวต่างๆ เอาเท่าที่มัน
จำเป็นจริงๆเท่านั้น ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปสนใจ สิ่งต่างๆในโลกนี้ทำไปมากน้อย
เท่าไร มันไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเรา เหมือนกับการเจริญสติ เหมือนกับ
การเจริญปัญญา ฉะนั้นต้องพุ่งเป้าไปที่การเจริญสติ สมาธิ และปัญญานี้เท่านั้น
แล้วเราจะได้รับสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับ
กัน

ก็ขอยุติการประชุมไว้เพียงเท่านี้ ขอให้ท่านจงนำสิ่งที่ได้ย่นได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณา
พิจารณา ไปปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าในธรรม ยิ่งๆขึ้นไปเทอญ

กัณฑ์ที่ ๕๐๑

ตอนนี้เดินทางมรรคหรือสมุทัย

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้พวกเราคอยเตือนตนเองอยู่เรื่อยๆว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังเจริญมรรคที่ควรเจริญให้มาก ควรเจริญให้สมบูรณ์ หรือเรากำลังเจริญสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ คือต้นเหตุความอยากต่างๆ ถ้าเราคอยเตือนตัวเราอยู่เรื่อยๆ ถ้ามัวตัวเราอยู่เรื่อยๆ ตรวจสอบการกระทำของเราอยู่เรื่อยๆ เวลาเราทำสิ่งที่ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะได้แก้ไขตัดแปลงเปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เราเจริญมรรคให้มากๆให้สมบูรณ์ มรรค ก็คือ ทางสู่ความดับทุกข์ หรือเครื่องมือดับทุกข์ เช่น ทานศีลภาวนา การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญปัญญา การฟังเทศน์ฟังธรรม การกระทำเหล่านี้เรียกว่าเป็นการเจริญมรรค **มรรคมีกำลังมากเท่าไร ก็จะสามารถกำจัดสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ คือต้นเหตุความอยากทั้ง ๓ ให้เบาบางลงไปได้มากเท่านั้น และได้หมดไปในที่สุด** ถ้าเรากำลังเจริญสมุทัยต้นเหตุของความทุกข์ คือกำลังอยากจะไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ อยากจะไปดูภาพยนตร์ดูละคร อยากจะไปงานสังสรรค์ อยากจะไปทำอะไรต่างๆทางร่างกาย หรืออยากจะให้บุคคลนั้น บุคคลนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรืออยากจะให้ตัวเราได้เป็นอย่างนั้นได้เป็นอย่างนี้ หรืออยากจะให้ไม่ให้ตัวเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือไม่ให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าเรามีความคิดเหล่านี้อยู่ เราก็ควรจะรู้ว่าเรากำลังเจริญสมุทัยไม่ใช่เจริญมรรค ถ้าเราเจริญสมุทัย เราก็จะได้รับความทุกข์เป็นผมตอบแทนตามมาต่อไป

ถ้าเรามีสติมีปัญญาคอยเตือนใจ คอยถามใจอยู่เรื่อยๆ พอใจของเรา คิดไปในทางความอยากทั้ง ๓ คืออยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น เราจะได้หยุดความคิดเหล่านี้ หยุดความอยากเหล่านี้ เพราะมันเป็นพิษมันเป็นภัยต่อชีวิตของเรา ต่อจิตใจของเรา เพราะมันจะพาให้เราไปสู่ความทุกข์แบบไม่มีวันจบวัน

สิ้น ทุกข์ในชาตินี้แล้วยังไม่พอ ยังพาให้เราต้องไปเกิดในชาติใหม่ต่อไป ไปเกิดมีร่างกายใหม่ มาแก่มาเจ็บมาตายใหม่ มาอยากกับสิ่งต่างๆใหม่อยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น นี่คือทางของความอยาก **ถ้าเราปล่อยใจของเราคิดไปในทางความอยาก เจริญสมุทัยต้นเหตุของความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ความทุกข์ก็จะเป็นรางวัลเป็นผลตอบแทน ต่อการคิดของเรานั่นเอง** แต่ถ้าเรามีสติรู้ว่าตอนนี้เรากำลังคิดไปในทางที่ผิด ไม่ได้เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิด พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละสมุทัย สมุทัยนี้ต้องละ

ในพระอริยสัจ ๔ มีกิจอยู่ ๔ ประการด้วยกัน กิจข้อแรก คือ **ให้กำหนดรู้ทุกข์ ให้ศึกษาทุกข์ให้รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์** เช่นให้รู้ว่าความแก่เป็นทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากกันเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นทุกข์ การสูญเสียสิ่งที่รักไปเป็นทุกข์ เป็นต้น นี่คือการให้ศึกษา ให้เตือนใจเราอยู่เรื่อยๆว่า ชีวิตของเราอยู่กับสิ่งเหล่านี้หรือเปล่า อะไรทำให้เราต้องมาเจอกับสิ่งเหล่านี้ ทำไมเราต้องมาเกิด ทำไมเราต้องมาแก่ ทำไมเราต้องมาเจ็บ มาตาย มาพลัดพรากจากกัน พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสสอนว่ามันเป็นผลที่เกิดจากเหตุ คือความอยากต่างๆนี้เอง ความอยากทั้ง ๓ นี้แล เป็นตัวที่ทำให้เรามาเกิดกัน พอเรามาเกิดแล้วเราก็ต้องมาเจอความแก่ เจอความเจ็บ เจอความตาย เจอการพลัดพรากจากกัน ท่านจึงสอนให้เราเตือนใจสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า การเกิดนี้ไม่ดีเป็นทุกข์ การแก่ก็ไม่ดี การเจ็บไข้ได้ป่วยการตายก็ไม่ดี การพลัดพรากจากกันก็ไม่ดี เหมือนกับเป็นป้ายบอกทาง ให้เรารู้ว่าอย่าไปทางนี้ ทางนี้ไปแล้วเดี๋ยวจะต้องตกเหว ชั้รถไปถนนเส้นนี้ ถ้าไปแล้วรถทุกคันที่ไป จะต้องตกเหวทุกคัน ถ้าเราเห็นป้ายเตือนเราพอเรามาถึงจุดนั้น เราก็จะได้เปลี่ยนทิศทางไป อย่าไปในทิศทางของการเกิดแก่เจ็บตาย

ทรงสอนให้ศึกษาให้รู้ว่า **ต้นเหตุของการมาเกิดแก่เจ็บตายนี้ ก็คือตัณหาทั้ง ๓ นี้ คือ กามตัณหา** ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ในกามคุณทั้ง ๕ ความอยากมีอยากเป็นเรียกว่า **ภวตัณหา** และความอยากไม่มีไม่เป็นเรียกว่า **วิภวตัณหา** ความอยากทั้ง ๓ ประการนี้เป็นต้นเหตุของการที่เราต้องมาเจอทุกข์กัน มาเจอการเกิด เจอการแก่ เจอการเจ็บ เจอการตาย เจอการพลัดพรากจากกัน เราอย่าไปทางนี้ ถ้าไม่ไปทางนี้เราก็

ต้องละสมุทัย **ท่านจึงทรงสอนให้ละสมุทัย** สมุทัยนี้ต้องละ ละสมุทัย ละกามตัณหา ละ
ภวตัณหา ละวิภวตัณหา ไม่ใช่สังเสริมไม่ใช่เจริญสมุทัย ไม่ใช่เจริญตัณหาทั้ง ๓ นี้ ต้อง
กำจัดต้องห้ามต้องหยุดมัน นี่คือกิจในพระอริยสัจ ๔ ของ ๒ ข้อแรก ข้อที่ ๑ ให้สอนใจ
ให้รู้ว่าการเกิดนี้ไม่ดี เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน และให้รู้
ว่าสาเหตุที่ทำให้มีการเกิด ก็คือความอยากทั้ง ๓ ประการ เราจึงต้องละความอยาก ถ้า
เราไม่ต้องการที่จะมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายต่อไป

แล้วสิ่งที่จะทำให้เราละความอยากต่างๆได้ ละสมุทัยได้ ท่านก็ทรงสอนว่าเป็นมรรค
มรรคคือทาง หรือทางปฏิบัติ ๘ การละตัณหาทั้ง ๓ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย
ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๓ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง **ท่านเรียกว่านิโรธ** นิโรธนี้ต้อง
ทำให้แจ้ง เราต้องทำให้การหลุดพ้นจากความทุกข์ของเราให้แจ้งให้ได้ และทำได้
เพราะว่ามีคนทำมาแล้ว เช่นพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านทำนิโรธให้แจ้ง
ได้แล้ว **และวิธีที่ท่านทำนิโรธให้แจ้ง ก็คือ การเจริญมรรคให้สมบูรณ์นั่นเอง เจริญทาน**
ศีลภาวนาให้สมบูรณ์ ถ้ามีทานศีลภาวนาเต็ม ๑๐๐ ก็จะสามารถกำจัดสมุทัยได้เต็ม
๑๐๐ คือกำจัดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้เต็ม ๑๐๐ ละสมุทัยได้ ต้องละด้วย
มรรคเท่านั้น ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสามารถละสมุทัยได้ ต่อให้มีเงินทองเป็นหมื่นล้าน
แสนล้าน เงินทองเหล่านี้จะไม่สามารถที่จะมาละสมุทัยได้ ต่อให้เป็นใหญ่เป็นโต เป็น
พระมหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นอะไรก็ตาม ยกเว้นเป็นพระ
อรหันต์กับเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะสามารถละสมุทัยได้ นอกนั้นละไม่ได้ มหา
เศรษฐีก็ละสมุทัยไม่ได้ พระราชมหากษัตริย์ก็ละสมุทัยไม่ได้ นายกรัฐมนตรีก็ละสมุทัย
ไม่ได้ ตำแหน่งเหล่านี้ไม่มีวันไม่มีกำลัง นอกจากไม่มีกำลังละแล้ว ยังเป็นกำลังส่งเสริม
ให้มีตัณหามากขึ้นไปเสียอีก เป็นเศรษฐีร้อยล้านก็อยากจะเป็นพันล้าน เป็นเศรษฐี
พันล้านก็อยากจะเป็นเศรษฐีหมื่นล้าน แทนที่จะมาเป็นเครื่องมือละสมุทัย ละตัณหา
ความอยาก ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้แก้ไข กลับมาเป็นสมุนของสมุทัย มาสนับสนุน
มารับใช้สมุทัย เพื่อให้ก้าวไปสู่ความทุกข์ที่ใหญ่ขึ้น ให้ก้าวจากความทุกข์ระดับร้อยล้าน
เป็นความทุกข์ระดับพันล้าน ให้ก้าวขึ้นไปจากความทุกข์ระดับ พระราชาธรรมดาให้เป็น
พระมหากษัตริย์ นี่คือการเสริมสร้างความทุกข์ขึ้นไป ไม่ใช่เป็นการลดความทุกข์

ให้ห้อยลงไป เพราะความอยากนี้พระพุทธรูปเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า มันไม่มีฝั่งไม่มีฝา ไม่มีขอบไม่มีเขต น้ำในมหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากนี้ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ลองไปสันทุน้ำมันแล้ว ลองไปเล่นกับมันแล้ว มันจะขยายตัวเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จากนายสิบก็อยากจะเป็นนายร้อย จากนายร้อยก็อยากจะเป็นนายพัน จากนายพันก็เป็นนายหมื่นนายแสน

พูดถึงเรื่องความอยากเป็นนายร้อย ก็มีเหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อเช้านี้ มีนายตำรวจคนหนึ่ง รู้สึกว่ายังไม่ได้เป็นนายร้อย และอยากเป็นนายร้อย แล้วก็มี ความทุกข์มากที่ยังไม่สามารถเป็นนายร้อยได้ ก็พอดีมีเพื่อนคนหนึ่งเคยมาทราบ ก็แนะนำบอกว่าไปคุยกับ พระอาจารย์สุชาติ ท่านจะให้คำตอบ พอเขามาหาที่เล่าให้เขาฟังว่า ความทุกข์ของคุณตอนนี้มันเกิดจากความอยากเป็นนายร้อย ถ้าคุณไม่อยากเป็นนายร้อยคุณก็จะไม่ทุกข์ แล้วก็คุณเป็นนายสิบหรือคุณเป็นนายร้อย เวลาตายมันก็ตายเหมือนกัน ตายแบบนายสิบหรือตายแบบนายร้อย มันก็ตายเหมือนกัน แต่ตายแบบนายสิบนี้สบายกว่าตายแบบนายร้อย เพราะคุณกำลังร้อนกำลังทุกข์กับการอยากจะเป็นนายร้อย พอคุณไปเป็นนายร้อยคุณก็จะทุกข์เพราะคุณอยากจะเป็นนายพัน พอพูดให้เขาฟัง เขาก็บอกว่าเขาเข้าใจทันที เขาบอกว่าใจเขาโล่งขึ้นมาทันที เพราะว่าทุกข์มาก ทุกข์กับความอยากที่จะเป็นนายร้อยแล้วยังไม่ได้เป็น แล้วก็มีคนบอกว่ายังกำบุญไม่พอ เขาก็ตรวจตราดูว่าเขาทำบุญ ทำทาน ถวายสังฆทาน รักษาศีล ไปปฏิบัติธรรม แล้วทำไมเขายังไม่ได้เป็น เพราะการทำบุญถวายสังฆทาน การปฏิบัติธรรมนี้ มันก็ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้ได้เป็น มันจะทำให้เป็นเหตุให้เราไม่ทุกข์ กับการที่ไม่ได้เป็นต่างหาก พออธิบายให้เขาฟัง เขาก็ออกใจสบายใจขึ้นเยอะ หายทุกข์ เพราะไม่รู้อะไรจะทำยังไงอยากจะเป็นเหลือเกิน ก็ยกตัวอย่างบอกว่า ก็ต้องคุณมีศีลเป็นตัวอย่าง พอเจอพระพุทธรูปเจ้าก็อยากจะทำพระพุทธรูปเจ้า เพราะอยากจะทำบุญ อยากจะเป็นผู้วิเศษ พอเจอพระพุทธรูปเจ้า พระพุทธรูปเจ้าก็บอกว่า เราได้หยุดแล้ว เธอต่างหากยังไม่ได้หยุด อดคุณมีศีลก็ถามว่าหยุดจากอะไร ผมวิ่งไล่ตามท่านแทบเป็นแทบตาย ยังไล่ไม่ทันแล้วยังมาบอกว่าท่านหยุดได้อย่างไร พระพุทธรูปเจ้าก็ตรัสว่า เราหยุดจากความอยากทั้งปวง พอพูดอย่างนี้เองคุณมีศีลก็เข้าใจทันที ว่าตนเองกำลังไปผิดทาง ทางที่ไปสู่ความวิเศษของจิตใจนั้น ไม่ได้ไปในทางของความอยาก แต่ไปในทาง

ของความไม่อยาก เพราะความอยากเป็นความทุกข์ พอไม่อยากบีบความทุกข์ก็จะหายไปหมด

อันนี้สมุทัยพวกเราต้องละกันไม่ใช่เจริญกัน อย่าไปหลงกับความสุขเล็กๆน้อยๆที่เราได้จากการทำตามความอยาก มันเป็นเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เหยื่อนี้มันมีมันเป็นเนื้อชิ้นเล็กๆเท่านั้นเอง แต่ถ้าไปตะครุบมันเข้าไปแล้ว ตะขอเบ็ดนี้มันจะเกี่ยวปาก แล้วมันจะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา พอเราไปติดกับการเที่ยว ติดกับการหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายแล้ว ก็เป็นเหมือนกับการติดยาเสพติดนี่เอง ถ้าเราไม่ติดยาเราไม่เสพยาเสพติดนี้ เราจะไม่ทุกข์ทรมาน เวลาที่ไม่มียาเสพติดให้เราเสพ แต่พอเราอยากจะเสพ แล้วเราไปเสพเข้า ตอนต้นก็มีความสุขดี แต่พอเสพแล้วก็ติด เวลาไม่ได้เสพก็อยากจะเสพ และถ้าไม่มียาให้เสพ เวลานั้นก็จะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจ ฉันทัดการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงจะเหมือนกัน เวลาที่เราได้เสพ เราก็รู้สึกสนุกสนานกันไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปจัดงานเลี้ยงฉลองกัน ไปดูมหรสพบันเทิงอะไรต่างๆ ดูแล้วก็เกิดความสุขใจ แต่พอเสร็จจากการได้ดูได้ฟัง ความสุขเหล่านั้นก็หายไปหมด เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวภายในใจ เหลือแต่ความอยากที่จะให้มีความสุขอย่างนั้นอีก ก็ต้องคอยหาความสุขแบบนี้ไปเรื่อยๆ แต่เครื่องมือที่เราใช้ในการหาความสุข คือร่างกายของพวกเรา มันก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะคงทนถาวร จะสามารถทำหน้าที่ของมันได้ตลอดเวลา บางเวลามันก็เจ็บไข้ได้ป่วย บางเวลามันก็พิกลพิการ บางเวลามันก็แก่ชรา บางเวลามันตาย ใหนั้นมันจะทำให้เราไม่สามารถที่จะหาความสุข จากทางตาหูจมูกกลิ่นกายได้ พอเราไม่สามารถหาได้ ความทุกข์ก็เป็นผลที่เกิดขึ้นมา เหมือนกับเบ็ดที่เกี่ยวปากปลาเนี่ย เวลาพบเหยื่อได้กินล้มผัสกับรสของเหยื่อก็เริ่ดอร่อย แต่พอถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวปากเท่านั้นที่จะต้องทุกข์ทรมาน นี่คือความสุขที่พวกเราหลงติดอยู่กัน

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ความจริงอันนี้ พวกเราก็จะติดกับความสุขแบบนี้ไปแบบไม่มีวันสิ้นสุด ได้ติดมานานมากพอแล้ว และยังคงติดต่อไป ถ้าไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงชี้ให้เห็นโทษของการกระทำตามความอยากต่างๆ และทรงชี้ให้เห็นคุณของการกระทำตามคำสอนของ

พระพุทธเจ้า เช่นการทำบุญให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา ว่าเป็นการกระทำที่จะปลดปล่อยจิตใจ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากความอยากต่างๆ จะทำให้หลุดพ้นจากการเกิดแก่เจ็บตาย จะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่ถาวร นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการเจริญมรรค ที่ควรเจริญให้มาก และเจริญให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อเราได้เจริญมรรคได้สมบูรณ์แล้ว เราก็จะละสมุทัยได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อเราละสมุทัยได้อย่างสมบูรณ์ เราก็จะทำนิโรธให้แจ้งอย่างสมบูรณ์ นิโรธก็คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือความดับของความทุกข์ทั้งหลาย ที่มีอยู่ภายในใจของพวกเรา นิโรธนี้จะดับได้ก็ต้องดับด้วยมรรค การศึกษาทุกข์คือการกำหนดรู้ทุกข์ ก็ต้องกำหนดรู้ด้วยมรรค **อะไรจะเป็นตัวที่คอยกำหนดรู้ทุกข์ ก็คือ ตัวสัมมาทิฐิ หรือตัวสติปัญญาตัวเอง**

เราต้องคอยสนใจเตือนใจเราอยู่เรื่อยๆ ว่าการเกิดเป็นทุกข์ เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ที่เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ความแก่ก็เป็นความทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นความทุกข์ ความตายก็เป็นความทุกข์ การพลัดพรากจากกันก็เป็นความทุกข์ และสาเหตุที่ทำให้เรามาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตาย มาพลัดพรากจากกันซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่เรื่อยๆ ก็คือความอยากทั้ง ๓ นี้แล ที่เรียกว่าสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ กามตัณหาความอยากในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความอยากมืออยากเป็น ภาวตัณหา อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากสวยอยากงาม อยากหนุ่มอยากสาว อยากร่ำอยากรวย อยากเป็นขุนเป็นนี่ อยากมีชื่อมีเสียง อะไรเป็นต้น ความอยากเหล่านี้จะทำให้ใจเราต้องดิ้น ต้องขวนขวาย ต้องหาสิ่งนั่นสิ่งนี้มา เพื่อทำให้ได้สมตามความอยาก แต่ความสุขที่ได้ จากการที่ได้ทำตามความอยาก ก็เป็นสุขเดียวเดียว พอได้เป็นนายร้อยปี ก็ต่อมาก็อยากจะเป็นนายพันตามมาแล้ว ความทุกข์ทั้งหมดไปจากการอยากเป็นนายร้อยก็หมดไป แต่จะมีความทุกข์ที่เกิดจากการอยากเป็นนายพันตามมาใหม่ นั่น ความอยากมันจะต่อ มันจะต่อยอดไปเรื่อยๆ พอมันได้สิ่งนี้แล้วมันก็อยากจะได้สิ่งนั้นต่อ อยากจะได้สิ่งนั้นแล้วก็อยากจะได้สิ่งนั้นต่อ พอได้ถึงจุดสูงสุดแล้วก็อยากจะไม่ให้สูญเสีย เช่นพอเกิดมาแล้ว ก็ไม่อยากจะแก่ ไม่อยากจะเจ็บ ไม่อยากจะตาย แต่ร่างกายนี้ มันไม่ได้เป็นไปตามความอยากของพวกเรา มันเกิดมาแล้วมันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ได้เป็นใหญ่เป็นโตขนาดไหน เวลาแก่เวลาตายก็ต้องหมดไป อันนี้

คือเรื่องของความอยาก ที่จะสร้างความทุกข์ให้แก้ไข เป็นพิษเป็นภัยเป็นอันตรายต่อจิตใจ ที่เราจะต้องคอยกำจัด และสิ่งที่กำจัดได้ก็คือมรรคเท่านั้น ไม่มีอะไรจะกำจัดได้ มรรคก็ต้องมีสมบุรณ์ ทานศีลภาวนา ทานก็ต้องเต็ม ๑๐๐ ศีลก็ต้องเต็ม ๑๐๐ ภาวนา คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ก็ต้องเต็ม ๑๐๐ เต็ม ๑๐๐ ก็คือระดับมหาสติมหาปัญญาตัวเอง

ถ้าอยู่ในระดับมหาสติมหาปัญญา ก็ถือว่าสมถะเต็ม ๑๐๐ มีวิปัสสนาเต็ม ๑๐๐ จิตหมุนตลอดเวลา ด้วยการพิจารณาทุกขอยู่ตลอดเวลา พิจารณานิจจังความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งต่างๆ พิจารณานัตตาว่าของต่างๆสิ่งต่างๆที่เราได้มา หรืออยากได้มานี้ ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากกัน เสียไปตายไป หรือหายไป อันนี้เป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เป็นบุคคล หรือเป็นสิ่งของต่างๆ ล้วนอยู่ภายใต้กฎของอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น อนิจจังก็คือการไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ถาวร ไม่คงเส้นคงวา ไม่เหมือนเดิม ไม่อยู่ไปตลอด มีเกิดแล้วก็มีดับไปไม่ช้าก็เร็ว มีเจริญแล้วก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ให้ศึกษา ถ้าใจเป็นที่มิมรรคสมบุรณ์ตลอดเวลา ก็จะพิจารณาสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะสัมผัสกับอะไร เห็นรูปก็พิจารณาเห็นว่า เป็นไตรลักษณ์ ได้ยินเสียงก็พิจารณาเห็นว่า เป็นไตรลักษณ์ จนปล่อยวาง ถ้ายังไม่ปล่อยวาง ถ้ายังหลง ยังชอบยังชังอยู่ก็ต้องพิจารณา พิจารณาไปจนกว่ามันจะไม่รักไม่ชัง ไม่โกรธไม่หลงกับสิ่งต่างๆ ที่ใจมาสัมผัสรับรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจมาสัมผัสรับรู้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่อยู่ภายนอกใจ หรือส่วนที่อยู่ภายในใจ คือธรรมารมณืทั้งหลาย ล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทั้งนั้น ถ้าจิตมันสมบุรณ์ ถ้าการภาวนาสมบุรณ์นี้ จะเป็นมหาสติมหาปัญญา จะไม่มีเวลาเผลลที่จะปล่อยใจให้ไปกระทำตามความอยากต่างๆ มีแต่จะใช้ปัญญาคอยตัดความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ สร้างความรุ่มนวยใจต่างๆ ให้แก้จิตใจ

การที่จะสร้างมรรคให้เต็ม ๑๐๐ ได้ ก็ต้องเริ่มจากจุดที่เรายืนอยู่ ตอนนีเราสร้างได้เท่าไร ถ้าเรายังสร้างได้ร้อยละสิบ เราก็ต้องเพิ่มขึ้นไป อายยืนอยู่กับที่ มาวัดนี้ก็ ๑๑ ปีแล้ว ยังทำบุญเท่าเดิมอยู่หรือเปล่า เคยบริจาคร้อยละสิบนี้ ก็ยังร้อยละสิบอยู่หรือเปล่า

ถ้า ร้อยละสิบก็ไม่มีวันที่จะเดินก้าวหน้าได้ ๑๐ ปีนี้มันควรจะร้อยละเก้าสิบแล้ว หรือ ร้อยละร้อยแล้ว บางคนมีใช้ใหม่ บางคนก็ไปอยู่วัดแล้วไปบวชแล้ว เขาทำทานร้อยละ ร้อยแล้ว เขาไม่ต้องใช้เงินไปเที่ยวไปซื้อความสุขต่างๆแล้ว เขาสละเงินให้กับวัดเป็นค่า จ่าย สำหรับการศึกษปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดไป เอาเงินนี้มาใช้ให้เป็นมรรคขึ้นมา ใช้เพื่อ ส่งเสริมการภาวนา เวลาเราไปภาวนาเราก็ต้องพึ่งพาวัด วัดก็ต้องพึ่งพาเงินทองของ ฆราวาสญาติโยม เราก็เอาเงินเหล่านี้ไปถวายวัด เพื่อสนับสนุนตัวเราเอง และสนับสนุน เพื่อนปฏิบัติธรรม ให้ได้มีสถานที่ปฏิบัติธรรม มีปัจจัย ๔ ที่จะสนับสนุนในการปฏิบัติ ธรรม นี่คือการทาน ถ้าตอนนี้เราร้อยละสิบเราก็ต้องพัฒนาขึ้นไปทีละเล็กทีละน้อย หรือทีละ มากเลยก็ได้ แล้วแต่ศรัทธา แล้วแต่พลังของปัญญา ถ้าปัญญาเห็นทุกข์ เห็นว่าความ ตายนี้เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน อาจจะสละอย่างทันทีทันใดให้หมดไปเลยก็ได้ เพราะไม่มีใครรู้ ว่าจะตายเมื่อไหร่ เวลาตายไปทรัพย์ที่เราถืออยู่นานพอ มันไม่เป็นประโยชน์กับเรา แต่ เวลาที่เราอยู่นี้ เราสามารถเอามาทำประโยชน์ให้กับใจของเรา ทำให้ใจของเราไม่มีภาระไม่ มีความกังวล กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องมาวิตกกังวล มา คอยดูแลรักษา เราจะได้มีเวลาได้บำเพ็ญอย่างเต็มที่

การที่จะบำเพ็ญอย่างเต็มที่นี้ ต้องไม่มีภารกิจอย่างอื่นมาคอยดึงใจเราไป ดังนั้นการทำ ทานนี้ก็จะเป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าเรายังใช้เงินไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ใช้เงินไปในทางส่งเสริม สุขุมทัย คือความอยากต่างๆ เช่นไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปหาความสุขตามแหล่ง บันเทิง ตามสถานที่ที่มีมหรสพต่างๆ อันนี้เราจะต้องหยุดการใช้เงินแบบนี้ แล้วเอาเงินนี้มา ใช้ในทางที่จะทำให้ใจเราเกิดความอึด เกิดความไม่ต้องการใช้เงิน เป็นเครื่องมือซื้อ ความสุข ก็เอามาทำบุญทำทาน ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ทำประโยชน์ให้แก่โลก เป็นต้น ทำไป แล้วเราจะได้ไม่ต้องติด อยู่ในวงจรของการหาเงินใช้เงิน ถ้าเรายังต้องใช้เงินซื้อ ความสุข เราก็จะต้องคอยหาเงินมาใช้ กับการซื้อความสุขต่างๆ เราก็จะไม่มีเวลาที่จะ ออกไปสร้างมรรค สร้างสติสร้างปัญญา ให้เป็นมหาสติมหาปัญญาขึ้นมาได้ ทานเป็น จุดเริ่มต้นที่เราจะต้องทำกัน ถ้าเรายังใช้เงินซื้อความสุขต่างๆอยู่ **เราต้องเอาเงินที่เราซื้อ ความสุขนี้มาทำบุญแทน หรือเอามาสนับสนุนในการเจริญมรรค** เช่นแทนที่จะเอาเงินไป เที่ยว เอาเงินไปอยู่วัดกัน ทุกครั้งเวลามีวันเวลาว่างจากภารกิจการงานต่างๆ อย่าไปลอง

โรงแรม อย่านไปจองสถานที่ท่องเที่ยว จองเครื่องบินกัน ให้มาจองที่ปฏิบัติธรรมในวัดกัน แล้วก็เอาเงินที่จะไปใช้กับการท่องเที่ยว นั้น เอามาบริจาคให้กับวัด เพื่อเป็นการสนับสนุนค่าใช้จ่าย ที่เกี่ยวกับการที่อยู่อาศัยน้ำไฟอะไรต่างๆ ทำอย่างนี้แล้ว ต่อไปเราก็ไม่ต้องเสียเวลากับการไปหาเงิน กับการใช้เงินซื้อความสุขต่างๆ เราก็จะเอาเวลามาใช้กับการเจริญมรรค

สร้างศีล ศีล เราก็เริ่มจากจุดที่เรามีอยู่ตอนนี้ ตอนนี้เรารักษาศีลได้เท่าไร เราก็รักษาไป แล้วก็ตั้งเป้าหมายว่าจะเพิ่มขึ้นไป ถ้ารักษาได้ ๒ ข้อหรือ ๓ ข้อก็เพิ่มเป็น ๔ ข้อ ๕ ข้อไป ถ้ารักษาได้อาหิตยครั้งก็เพิ่มเป็นอาหิตยละ ๒ วัน ๓ วันไป ๔ วันไป ต้องเพิ่มไปเรื่อยๆจนเต็ม ๑๐๐ สามารถรักษาศีล ๕ ได้ทุกวัน พอรักษาศีล ๕ ได้ทุกวันแล้ว ก็ต้องขยับขึ้นไปสู่การรักษาศีล ๘ เบื้องต้นก็เอาอาหิตยละวัน เช่น วันพระ หรือวันหยุดทำงาน เป็นวันที่สะดวก เพราะเราไม่ต้องมีภารกิจที่บังคับให้เรา ไม่สามารถรักษาศีล ๘ ได้ เช่น การรับประทานอาหาร ถ้าเราทำงานนี้ เขาจะหยุดงาน พักกินอาหารกลางวันตอนเที่ยงวัน อันนั้นมันก็จะเลยเวลาไป หรือมีเพื่อนฝูง มีจัดงานเลี้ยง งานสังสรรค์กัน ถ้าไม่ไปก็จะเป็นคนแปลกแยกไป ยามค่ำบางที่เขาก็ต้องชวนไปสังสรรค์ ไปรับประทานอาหารค่ำกัน ก็ต้องไป แต่ถ้าเรารักษาศีลในวันหยุดการทำงาน เราไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ เราก็จะรักษาศีล ๘ ได้ง่าย อันนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติวันพระขึ้นมา วันพระคือวันหยุดทำงาน วันมาสร้างมรรค มาเจริญมรรคกัน มาทำทานมารักษาศีลกัน

ถ้ารักษาศีล ๕ ได้ทุกวัน ก็มารักษาศีล ๘ ในวันพระในวันหยุดทำงานกัน เพื่อที่เราจะได้ยุติการหาความสุขทางร่างกายกัน **ศีล ๘ นี้จะเป็นตัวที่จะมาห้ามไม่ให้เราไปใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขกัน** เช่นไม่ให้เราร่วมหลับนอนกัน ไม่ให้หาความสุขจากการรับประทานอาหาร ให้รับประทานอาหารแบบรับประทานยา รับประทานอาหารให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่ให้หิวก็พอ ไม่ให้หาความสุขจากการรับประทานอาหาร แล้วก็ไม่ได้หาความสุขจากการดูการฟัง พวกมหรสพบันเทิงอะไรต่างๆ ไม่หาความสุขจากการแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งหน้าทาปาก แต่งผม แต่งเสื้อผ้าอาภรณ์ต่างๆให้สวยให้งาม เป็นความสุขปลอม ความสุขเดี่ยวเดียว ไม่มีสาระอะไร ลืมเอาเวลาที่จะต้องมาเสียกับการแต่งเนื้อ

แต่งตัวเหล่านี้ มานั่งสมาธิทำให้สงบดีกว่า แล้วก็ให้ละเว้นการหลับนอนมากเกินไป ร่างกายนี้ต้องการพักผ่อนหลับนอนคืนละ ๔ - ๕ ชั่วโมงก็พอ ถ้านอนบนพูกหนาๆ บนพูกที่นุ่มและนอนสบาย เวลาร่างกายได้พักผ่อนพอแล้ว ตื่นขึ้นมาที่จะไม่อยากลุก เพราะมันแสนจะสบายแสนจะสุข ก็จะนอนต่ออีก ๓ - ๔ ชั่วโมง เวลาที่เราจะได้เอามาใช้ในการเจริญมรรคก็จะเสียไปเปล่าๆ นี่คือหน้าที่ของศีล ๘ เพื่อกำจัดหรือห้ามการกระทำการหาความสุขผ่านทางร่างกาย เพื่อจะได้มีเวลามาเจริญมรรค เพื่อที่จะได้มาใช้ในการละสมุทัย เพื่อที่จะได้กำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ เพื่อที่จะทำนิโรธีให้แจ้งขึ้นมา คือให้ได้ทำการหลุดพ้นจากความทุกข์ ให้ปรากฏขึ้นมาแก้ไข ถ้าได้หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว จะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่เราได้รับ จากการหาความสุขผ่านทางร่างกาย เราจะได้รับ นิพพานัง ปรมังสุขัง ความสุขของพระนิพพานที่เป็นบรมสุข ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้ เรียกว่าพระนิพพาน และความสุขของพระนิพพานก็เรียกว่าบรมสุข เป็นปรมัง สุขัง อันนี้เกิดจากการเจริญมรรค เกิดจากการบำเพ็ญทานศีลภาวนา พอเรารักษาศีลได้ รักษาศีล ๘ ได้ เราก็จะไปภาวนาได้

ภาวนาเราก็ต้องเจริญสติ ที่เป็นองค์ประกอบของการภาวนา เป็น**หัวใจของการภาวนา ก็คือการเจริญสติ** ถ้าเดินจงกรมนั่งสมาธิ แต่ใจลอยไปลอยมาไม่มีสติไม่มีสติตั้งนี้ ท่านไม่เรียกว่าเป็นการภาวนา ไม่เป็นการทำความเพียร ตัวที่ทำความเพียรที่แท้จริงต้องเป็นตัวจิตตัวใจ ไม่ใช่ตัวร่างกาย ร่างกายอาจจะมีกิริยาของการทำความเพียร เช่นเดินจงกรมไปเดินจงกรมมา นั่งสมาธิไป แต่ตัวที่ทำความเพียรที่แท้จริงคือใจนี้ไม่มีสติ ปล่อยให้ใจคิดวุ่นวายไปกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่างนี้ไม่ได้เรียกว่าเป็นการทำความเพียร ไม่ได้เรียกว่าเป็นการภาวนา ไม่ได้เรียกว่าเป็นการเจริญมรรคแต่อย่างใด การที่จะเจริญมรรคได้นี้ จะต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เวลาลืมตาขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป ถ้ามีสติคอยควบคุมใจ ถึงแม้ว่ากิริยาของร่างกาย ไม่ได้อยู่ในท่าของการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิก็ตาม ก็ถือว่ากำลังทำความเพียรอยู่ ทำความเพียรในอิริยาบถทั้ง ๔ เช่น พอลืมตาขึ้นมา ก็บริกรรมพุทโธๆไป ควบคุมความคิด ไม่ปล่อยให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้คนนั้นคนนั้น ถ้าจะคิดก็ให้คิดในวงจำกัด คือคิดในเฉพาะเรื่อง ที่จำเป็นจะต้องคิด เช่นวันนี้เป็นวันอะไร ต้องไปทำอะไร มีหน้าที่ติดต่อกับใคร ก็คิดได้

ไม่ได้ห้ามให้คิด แต่พอเรารู้แล้วว่าเราต้องทำอะไร เราก็เตรียมตัวไปทำในสิ่งที่เราต้องทำ ขณะที่เราเตรียมตัวเรา ก็ไม่ต้องไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าต้องคิดในเรื่องที่จำเป็นจะต้องคิด คิดได้ แต่จะไปคิดเรื่อยเปื่อย คิดแบบฟุ้งซ่าน คิดไปวิตกกังวลกับคนนั้นคนนี่สิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่าไปคิดให้เสียเวลา ใจจะไม่สงบ ใจจะไม่มีความสุข ใจจะไม่มีกำลังที่จะมาทำให้สงบ และจะไม่มีกำลังที่จะออกไปสู้กับ ตัณหาความอยากต่างๆ ที่เป็นขาคีจัตรูของใจ

การเจริญสตินี้จะทำให้ใจนิ่งใจตั้งมั่น ใจเป็นสมาธิได้ เวลานั่งสมาธิ ถ้าต้องการให้ใจรวมนี้ จะต้องนั่งเฉยนิ่งหลับตา แล้วก็กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะอยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆก็ได้ จะอยู่กับการเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ข้อสำคัญต้องมีสติคอยควบคุมใจให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้น ให้อยู่กับงานนั้นเพียงอย่างเดียว อย่าปล่อยให้แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าแวบไปก็ดึงกลับมา แวบไปก็ดึงกลับมา ในเบื้องต้นอาจจะเป็นการแข่งกัน เพราะสติยังไม่มีกำลังมากพอ ใจยังมีกิเลสตัณหาความอยาก ยังมีกำลังที่จะแวบไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ก็ใช้สติดึงกลับมา ใช้พุทโธดึงกลับมา ใช้ลมหายใจดึงกลับมา ให้กลับมาดูที่ลมหายใจ ให้กลับมาบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าทำไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปมันก็จะไม่แวบไป มันก็จะอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว หรืออยู่กับลมหายใจไปเพียงอย่างเดียว แล้วมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ในที่สุด เวลาจิตรวมเข้าสู่ความสงบแล้ว จิตก็จะนิ่งสงบ ปราศจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ ปราศจากอารมณ์วุ่นวายต่างๆ เช่นความรักความชังความกลัวความหลงนี้ ก็จะหายไป เหลือแต่อุเบกขา สักแต่ว่ารู้

นี่คือผลที่เราจะได้รับจากการเจริญสมาธิ เราจะได้จิตที่สงบ แล้วเราจะได้ความสุขที่เรียกว่า ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ความสุขที่จะทำให้เราสามารถปล่อยความสุขแบบอื่น ที่เราเคยหลงเคยรักเคยชอบได้ ถ้าเรามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว เราจะเลิกหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ เราจะเลิกจากการหาความสุขจากการเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือจากการให้คนนั้นคนนี่ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราไม่ต้องให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็มีความสุขได้ แต่ถ้าเรายังไม่มีความสุขภายในใจ ยังไม่มีความสุขสงบ เราก็อยากจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี่ เป็นอย่างนั้นเป็น

อย่างนี้ เพื่อให้เรามีความสุขกับเขา แต่ถ้าเรามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว เราก็จะไม่มีความอยาก ที่จะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาจะเป็นหรือไม่เป็นก็เรื่องของเขา ถ้าเขาเป็นก็เป็น ถ้าเขาไม่เป็นก็ไม่เป็น เราไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ต้องใช้เขาแล้ว ไม่ต้องพึ่งเขาแล้ว เรามีสิ่งที่เราพึ่งได้ดีกว่า คือความสงบ ที่ผลิตความสุขให้กับเราอยู่ตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นผลที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

สตินี้เป็นกุญแจดอกแรก ที่เราจะต้องใช้เปิดประตูสู่พระนิพพาน ถ้าเรามีกุญแจสติ เราก็จะเข้าไปในห้องของสมาธิได้ เข้าไปสู่ความสงบ เข้าไปสู่ความสุขของความสงบได้ พอเราได้เข้าไปในห้องสมาธิแล้ว เราก็ต้องมีกุญแจดอกที่ ๒ คือปัญญา ที่จะเปิดประตูให้เราเข้าไปสู่พระนิพพาน ให้เราเข้าไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะว่สมาธินี้ทำให้เราหลุดพ้นได้เพียงชั่วคราว ช่วงขณะที่จิตสงบอยู่ในสมาธิเท่านั้น พอจิตถอนออกจากสมาธิมา จิตก็จะคิดไปถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ แล้วค้นหาความอยากต่างๆ ก็จะโผล่ขึ้นมาได้ ตัณหานี้ใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ เป็นทางเดิน พอเปิดทางเดิน ตัณหาก็ก็นเดินมา พอคิดถึงขมก็อยากจะรับประทาน คิดถึงคนนั้นก็อยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คิดถึงร่างกายของเรา ก็อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นไม่
อยากให้เป็นอย่างนี้ พอมีความอยากเหล่านี้ขึ้นมา ก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญามาสอนใจว่า ของต่างๆ ที่เขามีอยู่เป็นอยู่ที่นี่ เราไปกำหนดไปควบคุมบังคับไม่ได้เสมอ ควบคุมได้บ้างบางเวลา เช่นร่างกายของเรา บางเวลาเราก็ควบคุมได้ บังคับได้ บางเวลาหรือบางอย่างก็ควบคุมไม่ได้ เช่นความแก่ที่เราควบคุมไม่ได้ ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้เราควบคุมไม่ได้ ความตายนี้เราควบคุมไม่ได้ ไม่ว่าจะป็นร่างกายของเรา หรือร่างกายของผู้อื่นก็เป็นแบบเดียวกัน บางอย่างเราควบคุมได้ เช่นการกระทำ เราสั่งให้ร่างกายเดินไปไหนมาไหนได้ แต่เวลาร่างกาย ขาเจ็บหรือขาพิการ จะสั่งให้มันเดินมันก็เดินไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้นเราต้องรู้ว่า อะไรที่เราสั่งได้ อะไรที่เราสั่งไม่ได้ ในสิ่งที่เราสั่งไม่ได้อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะจะทำให้เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาเปล่าๆ

นี่คือปัญญา ต้องพิจารณาให้เห็นว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา สรรพสิ่งทั้งหลายเป็น **อนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเราไปตลอดเวลา จะต้องใช้เวลาที่เขาจะไม่ฟัง เราไม่เชื่อเรา ห้ามยังไงเขาก็ไม่ฟังเรา สั่งให้เขาทำเขาก็ไม่ทำ ถ้าเรารู้ว่าเราควบคุมบังคับ เขาไม่ได้ เราก็ต้องหยุดความอยากของเรา เพราะถ้าไม่หยุด เราก็จะสร้างความทุกข์ ให้กับเราเท่านั้นเอง นี่คือนิยามที่จะทำให้เราหยุดความทุกข์ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ออกมา จากสมาธิ เวลาอยู่ในสมาธิ ความอยากไม่ทำงาน ความทุกข์ไม่มี แต่พอออกจากสมาธิ มา พอเริ่มคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนั้น เต็มความอยากโผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมา ถ้าไม่มีปัญญาก็จะเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความไม่สบายใจเวลาไม่ได้ตั้งใจอยาก แต่ถ้า มีปัญญาบ๊วก็ตัดได้เลยหยุดได้เลย ไม่เป็นอย่างที่เราต้องการก็ช่วยไม่ได้ ไม่เป็นก็ไม่ใช่ อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะตายก็ตาย ไม่สำคัญ ไม่มีอะไรที่สำคัญเท่าใจของเรา เท่ากับการหยุดความอยากต่างๆ เท่ากับการดับความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความอยาก ต่างๆนี้ อันนี้คือหน้าที่ของปัญญา ถ้าปัญญาเริ่มหมุนเป็นแบบมหาสติมหาปัญญาแล้ว ที่ นั้นมันจะคอยดูใจอยู่ตลอดเวลาว่า กำลังสร้างสมทุกข์ขึ้นมาหรือเปล่า ถ้าสร้างบ๊ว ปัญญา ก็จะใช้ไตรลักษณ์เข้ามาสกัดทันที อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้วเป็นได้หรือเปล่า ห้ามเขาได้หรือเปล่า สั่งเขาได้หรือเปล่า ไม่ได้แล้วไปทุกข์กับเขาทำไม ไปอยากทำไม อยากก็ไม่ได้ตั้งใจอยากอยู่ดี ทุกข์ไปเปล่าๆ จะเห็นทุกข์ว่าเกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากบุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้เลย บุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้เขาก็เป็น ของเขาอยู่อย่างนี้แล เขาดีบ้างไม่ดีบ้าง เขาก็สลับกันไปตามเรื่องของเขา แต่เราไปอยาก ให้เขาดีในเวลาที่เขาไม่ดี เราก็จะเสียใจ อยากให้เขาหายไปเวลาที่เขาโผล่ขึ้นมา เขาไม่หายเราก็เสียใจทุกขใจ

นี่เป็นหน้าที่ของปัญญาที่จะทำงาน หลังจากออกจากสมาธิมาแล้วนี้ จะคอยสังเกตดูจิต อย่างเดียว นี่คือนิยามที่ถูกต้อง การดูจิตนี้บางคนไม่รู้ว่าจะดูอะไร ดูจิตถ้าดูจิตเฉยๆ ดู ไปทำไม การดูจิตนี้ให้ดูกิเลสให้ดูตัณหา ว่าตอนนี้มีตัณหาปรากฏขึ้นมาหรือยัง เหมือนกับยามที่ไปเฝ้าบ้านนี้ เขาให้ไปดูบ้าน เขาไม่ได้ให้ดูบ้านหอรอก บ้านมันไม่มีปัญหา เขาให้ดูว่ามีขโมยขึ้นบ้านหรือเปล่า เวลาขโมยขึ้นบ้าน จะได้จับขโมยไล่ขโมยไป บ้านไม่ ต้องไปดูมันหอรอก ถ้าไปดูจิตเฉยๆไปดูมันทำไม **ดูจิตนี้ ให้ดูกิเลสที่มันโผล่ขึ้นมาในจิต**

ดูค้นหาที่มันโผล่ขึ้นมาในจิต ดูแล้วก็ดูว่า เรามีอาวุธที่จะฆ่าค้นหาที่มันโผล่ขึ้นมาหรือไม่ อันนี้ต่างหาก เรื่องของการดูจิตให้ดูแบบนี้ **การจะดูจิตได้อย่างจริงจังนี้ จะต้องหลังจากที่จิตรวมเป็นสมาธิแล้ว** อันนั้นแหละ พอจิตรวมแล้วสติปัญญามันเข้าถึงตัวจิตแล้ว ที่นี้เวลาค้นหาโผล่ขึ้นมา สติปัญญาก็สามารถกำจัดมันได้ทันที อนิจจังทุกขัง อนัตตาก็จะกำจัดมันทันที หรืออสุภะในกรณีให้เห็นของสวยของงาม ก็ใช้อสุภะกำจัดมัน หรือในกรณีของความอยากรับประทานอาหารแบบไม่มีขอบไม่มีเขต ก็ใช้อาหารเวปฏิกูลลัญญาดับมัน นี่เป็นปัญญา เป็นการดูจิต จะดูได้ก็ต้องหลังจากที่ได้สมาธิแล้ว ถ้ายังไม่ได้สมาธินี้ยังเข้าไม่ถึงตัวจิต ยังเป็นลัญญาอยู่ เห็นกิเลสก็ทำอะไรมันไม่ได้ เพราะตัวที่จะกำจัดกิเลสอยู่ข้างนอก คือ**สติปัญญา**ยังไม่ได้เข้าไปข้างใน **จะเข้าไปข้างในก็ต่อเมื่อจิตรวมเป็นอุปปราสมาธิ**

การดูจิตจึงต้องดูหลังจากที่ได้สมาธิแล้ว แล้วก็ต้องใช้ปัญญาเป็นตัวที่เป็นอาวุธ คอยกำจัดตัวที่เป็นพิษเป็นภัยแก่จิตใจ ถ้าให้ยามดูบ้านเฉยๆแต่ไม่มีอาวุธ เวลาขโมยขึ้นบ้านก็ไปห้ามขโมยไม่ได้ ขโมยมันก็ลักขโมยมันไม่กลัวยาม ขโมยมีอาวุธยิงไล่ยามได้อย่างสบาย การที่จะดูจิตได้ก็ต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องหมั่นพิจารณาอสุภะ ต้องหมั่นพิจารณาอาหารเวปฏิกูลลัญญา ถ้าไม่มีอาวุธนี้พอกิเลสโผล่ขึ้นมา ก็ดับมันไม่ได้ ผู้ที่จะเจริญปัญญา ผู้ที่จะดูจิตนี้ ต้องมีอาวุธคือปัญญาไว้ทำลาย ตัวที่เป็นปัญหา ตัวที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ เหมือนกับยามที่เฝ้าบ้าน หรือทหารที่เฝ้าประเทศเรา นี้ ถ้าให้ทหารไปเฝ้า ทำหน้าที่โดยไม่มีอาวุธปืนนี้ เวลาข้าศึกศัตรูบุกเข้ามาบ้านเรา จะทำอะไรก็มีแต่วิ่งหนีเท่านั้น ไม่สามารถที่จะยับยั้งข้าศึกศัตรู ที่จะเข้ามาทำลายบ้านช่องของเราได้ เราจึงต้องให้อาวุธแก่ทหาร ฉะนั้นเด เราก็ต้องให้อาวุธแก่มรรค มรรคก็คือทหาร ที่จะคอยทำลายสมุทัย ที่เป็นข้าศึกศัตรูของใจ อาวุธของมรรคก็คือปัญญา คือสมาธิ คือสติ สติเราก็ได้แล้ว ได้สมาธิแล้ว ที่นี้ขั้นต่อไปเราก็ต้องสร้างอาวุธ คือปัญญาขึ้นมา สติกับสมาธิทำให้เรา ไปตั้งฐานอยู่ในเขตที่ข้าศึกศัตรูจะเข้ามา เราต้องอยู่ใกล้กับเหตุการณ์ ถึงจะรับกับเหตุการณ์ได้ ไม่ใช่อยู่ทีกรุงเทพฯ แล้วปล่อยให้ข้าศึกบุกเข้ามาตามชายแดน ถ้าทหารไปตั้งอยู่ที่กรุงเทพฯนี้ ข้าศึกศัตรูก็เข้ามาในประเทศได้อย่างสบาย ทหารต้องไปอยู่ตามชายแดน เวลาข้าศึกศัตรูเข้ามาจะได้ต่อสู้กันไว้ได้ ยับยั้งเขาได้

ฉันใด ข้าศึกศัตรูของใจก็อยู่ในใจ คือสมุทัย กิเลสตัณหาที่อยู่ในใจ แต่มรรคของพวกเขา นั้นยังไม่ได้อยู่ในใจ ยังไม่มีอยู่ในใจ เราจึงต้องสร้างมรรคขึ้นมา ด้วยการเจริญสติ ทำใจให้สงบรวมเป็นหนึ่ง พอใจสงบรวมเป็นหนึ่งก็เหมือนกับยกมรรคไปอยู่ที่ชายแดน ที่ๆข้าศึกศัตรูจะบุกเข้ามา ก็คือดึงมรรคให้เข้าไปอยู่ในจิต ที่เป็นที่สมุทัยกำลังทำงาน อยู่ สมุทัยมันอยู่ในใจแล้ว แต่มรรคมันไม่ได้อยู่ในใจ กิเลสตัณหาที่มันทำงานอยู่ในใจ เรามาตลอดเวลา แต่เครื่องมือเครื่องมือที่จะทำให้มันนี้ไม่ได้อยู่ในใจ เพราะเราไม่มี เราต้องไปอาศัยเครื่องมือเครื่องมือของพระพุทธเจ้า แล้วก็เอาเครื่องมือเครื่องมือนี้ เอาเข้ามาสู่ภายในใจของเราให้ได้ ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญสมาธิ พอได้สติได้สมาธิ จิตก็จะรวมเข้าไป มรรคก็จะเข้าไปในสมาธิ เข้าไปในใจ ในจิต แล้ว**เราก็ต้องเจริญมรรคต่อไปคือปัญญา ด้วยการพิจารณาอยู่เนืองๆ พิจารณาไตรลักษณ์อยู่เนืองๆ พิจารณาอสุภะอยู่เนืองๆ พิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญาอยู่เนืองๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะนี่คืออาวุธที่เราจะใช้ไว้ต่อสู้กับข้าศึกศัตรู คือความอยากต่างๆ** พอเกิดความอยากโผล่ขึ้นมา เราก็จะมีมรรคมีอาวุธไว้ทำลาย ถ้ามีปัญญาที่เป็นปัญญาแบบมหาปัญญา ปัญญาอัตโนมัติ มันจะทำงานทันที **พอกิเลสตัณหาโผล่ขึ้นมาปั๊บ ปัญญามันจะมาทันที ถ้าเราฝึกอยู่เรื่อยๆพิจารณาอยู่เรื่อยๆมันจะมาทันที**

ถ้าเราไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เวลาตัณหาเกิดขึ้น มรรคไม่มา เพราะเราไม่ได้เจริญ เราไม่ได้พิจารณาอยู่เนืองๆ เราลืมไปเผลอไป กลายเป็นสัญญาไป ปัญญายังไม่ได้เป็นปัญญา ปัญญายังเป็นสัญญาอยู่ ถ้าเป็นปัญญาจริงนี้ต้องมาทันที มาฆ่ากิเลสตัณหาได้ทันที ถึงเรียกว่าปัญญา ถ้าเป็นปัญญาแบบฆ่ากิเลสไม่ได้นี้ เราไม่เรียกว่าปัญญาเราเรียกว่าสัญญา นี่เป็นเรื่องของการเจริญมรรค ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราพยายามเจริญกันให้มากๆ เจริญให้สมบูรณ์ เพราะจะเป็นเครื่องมือเครื่องมือที่จะละสมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆให้หมดไปจากใจ ที่จะทำให้ใจ ทำให้โรธคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ปรากฏขึ้นมาภายในใจของเรา อยู่กับการที่คอยระลึก คอนเตือนใจ ถ้ามองใจเราอยู่เรื่อยๆว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังเจริญมรรค หรือเรากำลังเจริญสมุทัย เรากำลังทำตามความอยาก หรือเรากำลังฝืนความอยากกัน ถ้าเราทำตามความอยากก็แสดงว่า เราไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

เมื่อเราไม่ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เราจะไปเรียกว่าเรานบูชาพระพุทธเจ้าได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าบอก ผู้ที่ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ผู้นั้นคือผู้บูชาเราตถาคต ถ้าเราเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราเคารพพระพุทธเจ้า เราอยากจะบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา ไม่ใช่เพียงแต่การกราบไหว้ต่อหน้าพระพุทธรูป จุดธูปเทียน ๓ ดอก แล้วก็ถวายดอกไม้ธูปเทียนเท่านั้น อันนี้เรียกว่า**อามิสบูชา** อามิสบูชานี้ยังไม่ถือว่าเป็นการบูชาที่แท้จริง เป็นเพียงกิริยาเป็นการแสดงความเคารพเท่านั้นเอง แต่ไม่ได้เป็นบูชาที่พระองค์ทรงปรารถนาให้พวกเราบูชา **พระองค์ต้องการให้พวกเราบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา** เพราะว่าการปฏิบัติบูชานี้จะทำให้พวกเราได้รับประโยชน์ ที่พระองค์ทรงปรารถนาให้พวกเราได้รับกันนั่นเอง **เป้าหมายของการเสียสละของพระพุทธเจ้า ในการแสดงธรรม ในการสั่งสอนสัตว์โลกนี้ ก็เพื่อให้สัตว์โลกได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เท่านั้นเอง** ไม่ทรงปรารถนาอะไร ต้องการให้พวกเราที่ยังตกอยู่ในกองทุกข์ ของการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ให้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และวิธีที่จะหลุดพ้นได้ ก็ต้องปฏิบัติบูชา ก็คือต้องเจริญมรรคให้สมบูรณ์นั่นเอง

การเจริญมรรคนี้แหละ เราเรียกว่าเป็นการปฏิบัติบูชา การปฏิบัติทานศีลภาวนานี้ คือการปฏิบัติบูชา ทำไปแล้วเราก็จะได้เป็นผู้ที่บูชา บุคคลที่สมควรต่อการบูชา ดังในมงคลสูตรที่แสดงไว้ว่า **บูชา จ ปุชนียานัง เอตัมมังคลมุตตมัง การบูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต** ถ้าพวกเราอยากจะได้รับความเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต ก็ขอให้เรานบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติบูชา ด้วยการเตือนใจสอนใจเราอยู่เรื่อยๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังเจริญมรรค หรือว่าเรากำลังเจริญสมุทัย ถ้าเราเจริญสมุทัยเราก็ต้องหยุด เพราะนั่นไม่ใช่เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า การบูชาพระพุทธเจ้าต้องเป็นการเจริญมรรค ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เราปฏิบัติกัน **ถ้าเราทำตามที่ทรงสอนได้ ผลก็คือนิโรธ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป** แล้วพวกเราก็จะได้ไม่ต้องกลับมาเกิด มาแก่มาเจ็บมาตายกันอีกต่อไป แล้วพวกเราก็จะได้เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ของผู้ที่ยังติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด เราก็

จะได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เพื่อนสัตว์โลก ที่ยังตกอยู่ในกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ได้ช่วยเหลือพวกเรา เราก็จะได้ทำหน้าที่ต่อจากพระพุทธเจ้า ต่อจากพระอรหันตสาวกต่อไป จึงขอฝากเรื่องของการเตือนสติเตือนใจให้รำลึก ให้ถามตัวเองอยู่เรื่อยๆว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่

ถาม อะไรเป็นอุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้มีพระสงฆ์เพียงจำนวนน้อย ที่สามารถบรรลุธรรมสูงสุด จากจำนวนพระสงฆ์ที่มีอยู่เป็นจำนวนมากคะ

ตอบ ก็ศรัทธาความเชื่อ ถ้าไม่มีศรัทธาความเชื่อ มันก็จะไม่สนใจที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติกัน แล้วประกอบกับโลกก็เจริญไปในทางด้านวัตถุกันมาก กระแสของวัตถุนิยมก็จะดึงดูดจิตใจของคน ให้ไปหลงอยู่กับการหาความสุขทางวัตถุกัน อย่างสมัยพระพุทธกาลนี้ ความเจริญทางวัตถุไม่ค่อยมี คนจะเห็นความทุกข์กันได้ชัด สมัยนี้ไม่ค่อยเห็นความทุกข์กัน เพราะเรามีวัตถุอะไรต่างๆมาปิดบัง จึงทำให้คนหลงยึดวัตถุเป็นสรณะเป็นที่พึ่งกัน มุ่งไปสู่การสร้างวัตถุ สร้างความเจริญทางด้านวัตถุกัน ก็เลยไม่มีใครอยากจะทำบุญเข้าวัดเข้าวาปฏิบัติศึกษาธรรมกัน

ถาม เวลาที่เราเหงา หรือกลัวว่าจะเกิดการพลัดพราก เช่นพ่อแม่ที่แก่เฒ่า วันหนึ่งก็ต้องจากเราไป เราควรทำใจอย่างไรคะ

ตอบ เบื้องต้นถ้ามีความรู้สึกไม่ดีก็ ทำใจให้สงบก่อน นั่งสมาธิบริกรรมพุทโธฯ ให้พระสวดมนต์ไปก่อน พอใจสงบแล้วจะหายเศร้าหายเหงา พอออกจากสมาธิมาก็ควรที่จะเจริญปัญญา สอนใจเตือนใจอยู่เรื่อยๆว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ให้ค่อยเตือนใจ สอนใจอยู่เรื่อยๆ แล้วใจจะได้ยอมรับความจริง จะรู้สึกไม่เศร้าต่อไป แต่ขณะที่เศร้านี้ ถ้ายังไปคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ก็ยังจะทำให้จิตใจเศร้าหมองเพิ่มมากขึ้น เพราะตอนนั้นใจไม่ยอมรับความจริง ฉะนั้นเราต้องทำใจให้สงบก่อน เพื่อที่จะกำจัดหรือถอดตัวที่ไม่ยอมรับความจริง ก็คือความหลง ความหลงนี้จะทำ

ให้เราไม่ยอมรับความแก่ความเจ็บความตาย ถ้าเราไปพิจารณาในขณะที่ใจมีความหลงอยากจะอยู่ ไม่อยากตาย พอเราไปพิจารณาเรื่องความแก่ความเจ็บความตาย มันยิ่งจะทำให้เกิดความเศร้าหมองเพิ่มมากขึ้น เกิดความหดหู่ใจเพิ่มมากขึ้น

ฉะนั้นเวลาที่เกิดความหดหู่ใจนี้ เบื้องต้นต้องกำจัดความหดหู่ใจ ระวังความหดหู่ใจก่อน ด้วยการทำให้ใจให้สงบ บริกรรมพุทโธๆ หรือสวดมนต์ไป ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ พอใจสงบแล้วความรู้สึกหดหู่ ความเศร้าหมองอะไรต่างๆ ก็หายไปได้ พอออกจากสมาธิมา เราก็ควรที่จะเจริญปัญญา ควรที่จะสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีอาการ ๓๒ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ถ้าเราเห็น แล้วสอนใจอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะรับความจริงได้ แล้วใจก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ใครก็ตาม การพิจารณาร่างกายนี้ ท่านก็ให้พิจารณาทั้งของเราและของผู้อื่น พิจารณากายในก็คือร่างกายของเรา พิจารณากายนอกก็คือร่างกายของผู้อื่น และพิจารณาทั้งภายในและภายนอก คือพิจารณาไปร่วมกันพร้อมกัน ร่างกายของเราและร่างกายของผู้อื่นเป็นเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเราเหมือนกัน เป็นเพียงที่อยู่อาศัยของเราชั่วคราว เป็นคนรับใช้เราชั่วคราว เดียวถึงเวลาเขาก็จะต้องตายไป แต่ใจผู้ที่มาใช้ร่างกายนี้ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจนี้ไม่มีวันตาย ใจของพ่อใจของแม่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พ่อแม่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พ่อแม่อยู่ที่ใจ พ่อแม่ก็ไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่

ถาม หนูเป็นทุกข์ เพราะลูกอยากเรียนชั้นปวส. แต่หนูไม่มีเงินส่ง เลยเกิดความทุกข์ขึ้น จะแก้ความทุกข์นี้อย่างไรคะ

ตอบ ก็อย่าไปอยากให้เขาเรียน เรียนไม่ได้ก็ไม่ต้องเรียน

ถาม ชั้น ๕ ดับด้วยอะไรครับ

ตอบ ชั้นที่ ๕ มันดับด้วยธรรมชาติของมัน เช่นรูปชั้นนี้ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้ว มันดับไปเอง ร่างกายนี้มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็แก่เจ็บตายไปของมันเอง ส่วนนามชั้นนี้มันไม่ดับ มันเกิดๆดับๆ แต่มันไม่หาย มันไม่ดับถาวร มันอยู่คู่กับใจ มันเป็นส่วนหนึ่งของใจ เป็นเหมือนอวัยวะของใจ ธรรมชาติมันก็จะมีความชัดชัด คือ มีเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณชั้น อันนี้มันไม่ดับถาวร มันเกิดๆดับๆ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เช่นเวทนามันก็เปลี่ยนจากสุขเป็นทุกข์ จากทุกข์เป็นไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญามันก็คิดจำแล้วก็ลืม จำแล้วก็หายไป สังขารคิดแล้วก็หายไปแล้วก็คิดขึ้นมาใหม่ มันก็ทำงาน ทำนบอกรเปรียบเทียบเหมือนกับแสงหิ่งห้อย มันเกิดดับเกิดดับไปอย่างนั้น นั่นคือธรรมชาติของนามชั้น หน้าที่ของเราไม่ได้อยู่ที่การที่เราจะมาดับชั้น

หน้าที่ของเราคือมาเข้าใจชั้น ว่าเขาเป็นอย่างไร แล้วอย่าไปหลงไปยึดไปติดกับเขาเท่านั้นเอง เช่นร่างกายเขาไม่ใช่เป็นตัวเรา อย่าไปหลงคิดว่าเขาเป็นตัวเรา เขาเกิดแล้วเขาก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป เราไปห้ามเขาไม่ได้ ให้ความจริงแล้ว จะได้ตัดความอยากที่สร้างความทุกข์ให้กับใจเรา ใจเราตอนนี้มีความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย เพราะเราคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา เราคิดว่าถ้าร่างกายตายไปเราจะตายไปกับร่างกาย เราจึงกลัวตายกัน แต่ความจริงเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย นี่เราไม่รู้ เราต้องมาพิสูจน์ด้วยการภาวนา ถ้าเราทำใจให้สงบแล้วเราจะเห็นใจแยกออกจากร่างกาย แล้วเราก็สามารถสอนใจด้วยปัญญาว่าให้ปล่อยวางร่างกายได้ ว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย อันนี้ต้องเกิดจากการภาวนา เกี่ยวกับเรื่องการปล่อยวางชั้น เช่นเดียวกับเวทนาชั้นที่เป็นนามชั้น เวทนามันก็เกิดมันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เกิดแล้วก็ดับ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เป็นอนิจจังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ สั่งให้เขาเวลาเกิดทุกขเวทนาให้หายไปก็หายไปไม่ได้ ถ้าเขาจะหายเดี๋ยวเขาหายของเขาเอง ถ้าเขายังไม่หายก็ไม่หาย เช่นเวลาเจ็บท้องอยากจะให้มันหาย มันก็ไม่หาย เดี่ยวถึงเวลา มันจะหายมันก็หายเอง เวลามีความสุขก็อยากจะให้มันอยู่ไปนานๆ มันก็ไม่อยู่

ไปนานๆ เต็มวันก็หายไป ถ้าเราไปอยากให้อยู่หรืออยากให้ไปก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราต้องเข้าใจธรรมชาติของเขา ว่าไปสั่งเขาไม่ได้ ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์อย่าไปสั่งอย่าไปห้าม มีหน้าที่เพียงแต่รับรู้แล้วอยู่กับเขาไป เขาทุกข์ก็รู้ว่าเขาทุกข์ เขาสุขก็รู้ว่าเขาสุขเท่านั้นเอง แล้วใจของเราจะไม่ทุกข์

นี่คือเรื่องของการศึกษาขั้น ๕ เพื่อให้เราเข้าใจแล้วเราจะได้ปล่อยวาง เราจะ
ได้ละสักกายทิฐิ ความเห็นที่ไปเห็นว่า ขั้น ๕ นี้เป็นตัวเราของเรา ความจริงเขาไม่ได้เป็นตัวเราของเรา นี่คือวิธี เกี่ยวกับเรื่องของขั้น ๕ เราไม่ได้มาควบคุมบังคับสั่งให้ขั้น ๕ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะเราสั่งไม่ได้ สั่งให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย สั่งไม่ได้ สั่งให้เวทนาไม่ทุกข์เวทนาไม่ได้ มันจะทุกข์ก็ต้องทุกข์เท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ไปทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่ไปอยากกับมันแล้วเราจะไม่ทุกข์ ปัญหาของเราอยู่ที่ความหลง ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นเราต้องแก้ด้วยปัญญาว่า เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามธรรมชาติของเขา เราไปห้ามไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราอย่าไปอยาก เราอย่าไปพยายามเปลี่ยนเขาแล้วเราจะไม่ทุกข์

ถาม มาปฏิบัติณะคะ เวลาสมมุติว่ามีความคิดเกิดขึ้น หรือมีอารมณ์เกิดขึ้น หนูก็จะดูมันไปเฉยๆ ว่าเต็มวันก็จะดับไปเอง แต่ว่าในบางครั้ง จิตมันเข้าไปรู้อารมณ์ หรือว่าความคิด แล้วพอมันเห็นเสร็จปั๊บ มันจะเห็นการเกิดดับที่รวดเร็วมากนะ คะ ก็เลยอยากจะทำคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่า วิธีไหนถึงจะเป็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องนะคะ

ตอบ ให้เข้าใจแล้วอย่าไปหลงกับความคิด คือให้รู้ว่าเขาเกิดดับ เกิดดับ ถ้าเราไม่ไปอยาก เราก็จะไม่ไปทุกข์กับเขา แต่ถ้าเราไปอยากเราก็จะเกิดความทุกข์ เช่นเขาคิดแล้วเราอยากจะให้เขาหยุดคิด เขาไม่หยุดคิดเราก็จะทุกข์ แต่ความคิดนี้มันมีคุณมีโทษ ความคิดนี้มันไปได้ทั้ง ๒ ทาง คิดไปในทางที่เป็นคุณก็มี คิดไปในทางที่เป็นโทษก็มี ฉะนั้นหน้าที่ของเราก็คือ เวลาคิดไปในทางที่เป็นโทษเราต้องระงับมัน ด้วยการดึงมาให้มันคิดไปในทางที่เป็นคุณ เช่นเราคิดกังวลเกี่ยวกับ

ลูกเกี่ยวกับสามี เกี่ยวกับชีวิตของเรา ก็ให้มาคิดทางปัญญาแทน ให้คิดว่าทุกคนจะไปกังวลยังงี้ ก็ต้องแก่เจ็บตายในที่สุด ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็จะทำให้ใจเรา ไม่เครียดไม่ทุกข์ได้กับสิ่งต่างๆ **หรือว่าถ้าเราอยากจะทำให้ใจเราหยุดคิด พักใจเราก็ก็น่าต้องควบคุมใจของเรา ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ด้วยการใช้สติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง** เช่นดูลมหายใจเข้าออก ลักแต่ว่ารู้ไป หรือบริกรรมพุทโธๆไปอย่างเดียว แล้วก็จะทำใจ ทำความคิดให้หายไป แล้วใจก็จะสงบ แต่ความคิดก็จะหายไปชั่วคราว ช่วงเวลาที่ใจสงบ แต่มันก็จะทำให้เรามีความสุข ทำให้เราผ่อนคลายจากความเครียดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความคิดของเราเองได้ เพราะความคิดนี้ มันเป็นอย่างที่บอก มันเป็นได้ ๒ ทาง ถ้ามันคิดไปแล้วทำให้เรามีความสุขก็ไม่น่าเป็นปัญหาอะไร แต่ถ้ามันคิดไปในทางที่ทำให้เราทุกข์นี้ เราต้องหาวิธีระงับมันให้ได้ มี ๒ วิธี วิธี ๑ ก็ใช้สติหยุดมัน ให้มันสงบเป็นสมาธิ วิธีที่ ๒ ก็ให้มันคิดไปในทางปัญญา คิดว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอคิดอย่างนี้แล้ว มันก็จะทำให้เราปล่อยวางได้ แล้วเราก็จะหายทุกข์