

กำลังใจ ๗๔

(จตุธรรมนำใจ ๔๖)

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
๕๐๒ การกระทำที่เรียกว่าความเพียร	3
๕๐๓ ขึ้นรางวัล	31
๕๐๔ งานที่แท้จริงคือการสร้างบารมีทั้ง ๑๐	56

กัณฑ์ที่ ๕๐๒

การกระทำที่เรียกว่าความเพียร

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๙

การที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย และบรรลุถึงธรรม ชั้นต่างๆ ได้ ก็อยู่ที่ความพากเพียร ความพยายาม ดังในธรรมที่แสดงไว้ว่า **หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร** หรือความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ถ้าผู้ปฏิบัติปรารถนาที่จะบรรลุธรรมชั้นต่างๆ ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความอดุทธสาหัส วิริยะ มีความพากเพียรพยายาม ที่จะเจริญธรรมต่างๆ ที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมา ธรรมที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมา ก็คือ **สติ สมาธิ และปัญญา** นี่คือธรรมที่ผู้บำเพ็ญผู้ปฏิบัติ **จำเป็นจะต้องเจริญให้มาก เจริญให้ได้ตลอดเวลา นับตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ ถ้าห่มเหตุชีวิตจิตใจให้กับการเจริญธรรมทั้งสามประการนี้ รับรองได้ว่า มรรคผลนิพพานจะต้องเป็นผลที่ปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน** เหมือนชวานาชาวไร่ที่มีความขยันหมั่นเพียรในการปลูกต้นไม้ชนิดต่างๆ แล้วก็คอยทำนุบำรุงดูแลรักษาต้นไม้ ให้เจริญงอกงามเติบโตไป ไนไม่ช้า ต้นไม้เหล่านั้นก็จะออกดอกออกผลขึ้นมา ดอกผลไม่ได้เกิดจากการปรารถนาเพียงอย่างเดียว การปรารถนามรรคผลนิพพานเป็นสิ่งที่ดี เป็นจุดเริ่มต้น แต่ไม่ได้เป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมา เหมือนกับชวานาชาวไร่ที่อยากจะได้ออกผลต่างๆ จากต้นไม้ เมื่อมีความอยากได้ออกผลจากต้นไม้ สิ่งที่จะต้องทำก็คือปลูกต้นไม้ชนิดต่างๆ ขึ้นมา เมื่อทำการเพาะปลูกต้นไม้ชนิดต่างๆ ไม่นานต้นไม้เหล่านั้นก็จะออกดอกออกผลขึ้นมา

ต้นไม้ของธรรมก็คือสติ สมาธิ และปัญญาตัวเอง ที่ผู้บำเพ็ญผู้ปฏิบัติธรรม จำเป็นที่จะต้องหมั่นปลูกฝังให้เกิดขึ้นมาให้ได้ ถ้ามีต้นสติ ต้นสมาธิ ต้นปัญญาแล้ว มรรคผลชนิดต่างๆ ตั้งแต่โสดาปฏิผลจนถึงอรหัตตผล ก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน และ การที่จะทำให้สติสมาธิ และ ปัญญาเกิดขึ้นได้ ก็จำเป็นที่จะต้องมีความพากเพียร เจริญ

สติ สมาธิ และปัญญาตามลำดับ ปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน สมาธิจะเกิดได้ก็ต้องมีสติก่อน ดังนั้นสิ่งแรกที่จะต้องเจริญก็คือสติ สตินี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุดในบรรดาธรรมทั้งสาม คือสติ สมาธิ และปัญญา เพราะสติจะเป็นผู้ที่จะทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา และเมื่อมีสมาธิก็สามารถที่จะเจริญปัญญาให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้เห็นไตรลักษณ์ได้ เมื่อเห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอสุภะ เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวง ก็จะสามารถละตัณหาความอยากได้ เมื่อละตัณหาความอยากได้ นิโรธคือการดับของความทุกข์ คือมรรคผลนิพพาน ก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความเพียรพยายามให้มาก ในการเจริญสติก่อน เพราะถ้าไม่มีสติแล้ว เวลานั่งสมาธิใจจะไม่สงบ ใจจะไม่รวมลงเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อใจไม่รวมลงเป็นอัปนาสมาธิ ใจจะไม่มีอุเบกขา ใจจะไม่มีกำลังที่จะพิจารณาธรรมต่างๆได้ เพราะใจที่ไม่มีอุเบกขานี้ เป็นใจที่จะถูกตัณหาความอยากฉุดลากให้ไปคิดในทางที่เป็นอกุศล ไปในทางที่จะสร้างตัณหา สร้างความโลภความโกรธต่างๆขึ้นมา จะไม่มีกำลังที่จะไปพิจารณาธรรมที่จะมาใช้ในการดับตัณหา ดับกิเลสต่างๆได้

ดังนั้นต้องทำใจให้สงบก่อน ใจจะสงบได้ก็ต้องมีสติเป็นผู้ดึงใจเข้าไปสู่ความสงบ ขณะนี้ใจถูกกำลังของตัณหา เช่นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ผลักดันใจให้ออกไปข้างนอก ให้ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพื่อเสพเพื่อให้ได้รับความสุข แต่เป็นความสุขแบบยาเสพติด เมื่อเสพแล้วก็จะติด เวลาไม่ได้เสพก็จะทุกข์ นี่คือปัญหาของใจที่ไม่มีสติ ไม่มีกำลังพอที่จะดึงใจให้เข้าไปสู่สมาธิ ถ้าสติมีกำลังพอที่จะดึงใจให้เข้าไปในสมาธิได้ ใจก็จะสงบและมีความสุข แล้วก็จะไม่ต้องออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเมื่อมีความสุขแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนั่นเอง แต่ถ้าใจไม่สงบนี้ ก็แสดงว่าตัณหาความอยาก ยังผลักดันใจให้ออกไปข้างนอกอยู่ ให้ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้ไปเสพแล้วก็ต้องไปทุกข์ เวลาที่ไม่ได้เสพ เพราะการจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ ก็ต้องมีเหตุปัจจัยหลายอย่าง มีตัวแปรหลายตัว เช่น ร่างกายตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ และรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ต้องเป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจ ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะคงเส้นคงวา บางเวลารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ถูกอกถูกใจก็อาจจะไม่ได้

อยู่ใกล้ให้ได้เสพก็ได้ พอไม่ได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ถูกอกถูกใจ ก็จะไม่ได้รับความสุข แล้วก็จะได้รับความผิดหวังแทน ได้รับความหงุดหงิดรำคาญใจแทน เพราะไม่ได้เสพสิ่งที่รักที่ชอบ เพราะช่วงนั้นสิ่งที่รักที่ชอบอาจจะหายไป หรือไม่มีในขณะนั้น เช่น ถ้าชอบเสพอาหารบางชนิด แล้วพอดีร้านที่ขายอาหารชนิดนั้นเขาปิดไป ก็ไม่ได้เสพ หรือผลไม้ชนิดต่างๆที่มีอยู่เป็นบางโอกาสบางเวลา ถ้าเกิดไปอยากจะเสพผลไม้ในช่วงที่ไม่มีให้เสพ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

นี่คือเรื่องของคนที่เราไม่มีสติตั้งใจให้เข้าไปสู่ข้างใน ให้ใจเป็นสมาธิ ให้ใจสงบเป็นอุเบกขา ให้ใจมีความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ถ้าสติ กำลังสู้ค้นหาความอยากไม่ได้ จิตก็จะมีวันที่จะสงบ แล้วจิตไม่สงบ จิตก็ต้องออกไปวุ่นวาย ไปทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ เพราะสิ่งต่างๆที่ใจอยากได้นั้น จะมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีการขึ้น มีการลง มีการมา มีการไป ไม่เหมือนเดิม ไม่คงเส้นคงวา ต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยปกป้อง แล้วถ้าหายไป ก็ต้องคอยไปหามาทดแทนใหม่ ก็จะเป็นการวุ่นวายกับการหา การรักษา แล้วถ้ารักษาไม่ได้ ก็ต้องวุ่นวายกับความเสียดอกเสียดใจ ดังนั้น ถ้าเราไม่พยายามเพียรสร้างสติกัน ใจของเราก็จะเป็นใจที่วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราสามารถสร้างสติจนมีกำลังมากกว่าค้นหาความอยากต่างๆได้ สติก็จะตั้งใจให้เข้าไปสู่ความสงบได้ ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง จนเป็นสัมปชัญญะ สติก็คือการระลึก รู้ ถ้าระลึก รู้อย่างต่อเนื่อง ท่านก็เรียกว่าสัมปชัญญะ ถ้าระลึก รู้แล้วเดี๋ยวเพลอ ก็ยังไม่เป็นสัมปชัญญะ รู้แล้วเพลอ เพลอแล้วรู้ สลับกันไปสลับกันมา ถ้ายังมีเวลาเพลออยู่ ก็จะไม่สามารถที่จะตั้งใจให้เข้าไปถึงฐานของความสงบได้

ดังนั้น การเจริญสติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก และความเพียรพยายามที่ทุ่มเทให้กับการเจริญสตินี้ ก็เป็นตัวที่มีบทบาทที่สำคัญอย่างมาก ถ้าไม่มีความเพียรพยายามแล้ว เจริญสติได้ครึ่งสองครึ่งแล้วก็ยอมแพ้ บอกไม่ไหว สู้ไม่ไหว ควบคุมใจไม่ได้ ใจชอบไปคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ ชอบไปเสพสิ่งนั้นสิ่งนี้ ดึงกลับมาก็ไม่ยอมกลับมา ถ้าไม่เพียรพยายามตั้งมั่นก็จะไม่กลับ ต้องพยายาม ต้องทำความเพียรให้มากๆ อย่าเกียจคร้าน ความเกียจคร้านไม่ใช่เป็นธรรมที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น แต่**ความเพียรพยายามนี้เป็นธรรมที่จะ**

นำไปสู่การหลุดพ้น เพราะฉะนั้น เราควรจะทุ่มเทชีวิตจิตใจของเราให้กับการเพียรสร้างสติขึ้นมา ตึกว่าสร้างอะไรต่างๆทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะสิ่งต่างๆที่เราสร้างขึ้นมากในโลกนี้ ไม่สามารถทำให้เราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้เลย ไม่สามารถทำให้เราหลุดพ้นจากการเกิดแก่เจ็บตาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่สามารถทำให้เราบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ นอกจากความเพียรเจริญสติในที่นั้น ฉะนั้นอย่าไปหลงกับความสุขทางโลก อย่าไปหลงกับสิ่งมหัศจรรย์ทางโลก เพราะว่าเป็นเหมือนกับดักให้เราติดอยู่กับวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ถ้าเรายังหลงกับสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆที่มนุษย์สร้างขึ้นขึ้นมา เช่น ตึกรามบ้านช่องต่างๆ เครื่องบินเครื่องอะไรต่างๆ เครื่องมือ เครื่องไม้ใช้สอยอะไรต่างๆ สมัยนี้มีการผลิตสินค้าชนิดต่างๆขึ้นมามากมาย ถ้าเราไปหลงไหลกับสิ่งเหล่านี้ แล้วทุ่มเทชีวิตจิตใจ ทุ่มเทความเพียรให้กับการแสวงหาสิ่งต่างๆเหล่านี้ เราก็จะติดกับดักของวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เราก็จะต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อยู่เรื่อยๆ เพราะสินค้าต่างๆที่ผลิตขึ้นมากในโลกนี้ ไม่สามารถที่จะทำให้เราหลุดพ้นออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่จะผูกเราไว้ให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด

นี่คือสิ่งที่เราหรือสัตว์โลกที่ไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ที่ไม่ได้ยินได้ฟังธรรม จะหลงไหลคลั่งไคล้กับสินค้าต่างๆที่ผลิตกันขึ้นมา จะมีสินค้าใหม่ๆออกมาล่อล่อใจอยู่เรื่อยๆ รถยนต์ชนิดใหม่จะออกมาอยู่เรื่อยๆ มีวิวัฒนาการแปลกพิสดารขึ้นไปเรื่อยๆ สินค้าทุกอย่างจะมีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นไปมากขึ้นไปเรื่อยๆ ทำให้ผู้บริโภคนั้นหลงไหลคลั่งไคล้ เวลาไปออกงานโชว์สินค้ากันแต่ละครั้ง มีคนไปดูกันเป็นหมื่นเป็นแสนกัน นี่คือการหลงไหลของจิตใจที่ถูกอวิชชาโหมเหวความหลงครอบงำอยู่ คิดว่าสินค้าต่างๆที่มนุษย์ผลิตขึ้นมานี้ จะมาอำนวยความสะดวก จะมาบำบัดความทุกข์ต่างๆให้หมดไป แต่มันกลับเป็นทางตรงกันข้าม มันอาจจะบำบัดความทุกข์ทางร่างกาย อำนวยความสะดวกทางร่างกาย แต่มันไม่บำบัดความทุกข์ หรืออำนวยความสะดวกทางใจเรา มีแต่จะเป็นทางตรงกันข้าม มันกลับจะสร้างความทุกข์ใจให้มันเพิ่มมากขึ้น ลดความสุขใจให้มันน้อยลง เพราะทุกครั้งที่เห็นสินค้าอะไรใหม่ๆขึ้นมา ก็จะเกิดความอยากได้ขึ้นมา แล้วก็จะต้องตะเกียกตะกายดิ้นรนไปหาซื้อสินค้าเหล่านั้นมา อันนี้ก็เป็นการสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาแล้ว เพราะความอยากได้จะทำให้ผู้นั้นไม่มีความสุข จะต้องดิ้นรนหาเอาสิ่งที่ต้องการอยาก

ได้นี้มาให้ได้ และเมื่อได้มาแล้ว ก็ต้องมากังวลกับการดูแลรักษา และถ้าเกิดเสียไปหรือหายไ้ ก็ต้องเสียใจ มีความทุกข์ใจเกิดขึ้นมา นี่คือเรื่องของสินค้าต่างๆ วัตถุต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ อาจจะมาบำบัดบรรเทาความทุกข์ยากทางร่างกายได้ และเพิ่มความสุขทางร่างกายได้ แต่จะมาเพิ่มความทุกข์ทางใจให้เพิ่มมากขึ้น ลดความสุขทางใจให้น้อยลงไป

ผู้ที่ได้เข้าหาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะเข้าใจความจริงอันนี้ และจะระมัดระวังไม่ให้ใจนี้ ถูกความหลงหลอกให้ไปหาความสุขทางร่างกายมากจนเกินไป **หาความสุขทางร่างกายตามความจำเป็นของร่างกายก็พอ** เช่นร่างกายขาดอาหาร ก็หาอาหารมาให้ร่างกายได้บริโภค ขาดเสื้อผ้าก็หาเสื้อผ้ามาสวมใส่ ขาดที่อยู่อาศัยก็หาที่อยู่อาศัยมาหลบแดดหลบฝน เป็นโรคภัยไข้เจ็บก็หาหมูกายาการรักษา พอให้ร่างกายนี้อยู่เป็นปกติสุขก็พอแล้ว แต่ถ้าต้องการหาความสุขมากกว่าสิ่งที่ปัจจัยสี่หาได้นั้น จะไม่ได้ความสุขแต่กลับจะได้ความทุกข์ทางใจเพิ่มมากขึ้นไป จะลดความสุขทางใจให้น้อยลงไป เพราะจะต้องร่นววยกับการไปแสวงหา กับการไปดูแลรักษา และร่นววยกับการสูญเสีย เวลาสิ่งที่ไปแสวงหามาได้ มีอันที่จะต้องหมดสิ้นไป ดังนั้น เรื่องของความสุขทางร่างกายนี้ ก็ให้มีปัจจัย ๔ ก็พอเพียงแล้ว ร่างกายอยู่ได้เป็นปกติสุขแล้ว ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะทำให้อารมณ์สุขไปมากกว่าการมีปัจจัย ๔ อาจจะทำตามความสะดวกตามความอยากมากกว่า เช่นอยากจะไปไหนมาไหนก็ต้องมีรถยนต์ ถ้ามีรถยนต์ของตนเองก็สามารถไปไหนมาไหนได้สะดวก แต่อันนี้มันก็เป็นการสร้างต้นเหตุความอยากขึ้นมาที่จะมาสร้าง ความทุกข์ให้แก้ไขต่อไป เพราะเวลาเกิดต้นเหตุความอยากไปไหนมาไหนแล้วไม่สามารถไปได้ เช่นรถยนต์เสีย ยางแตก หรือคนขับรถไม่อยู่ ไม่ว่าง ไม่สบาย หรือร่างกายของเราเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็ไม่สามารถไปตามความอยากได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปซื้อสินค้าต่างๆ ที่มาอำนวยความสะดวกของเรา มาตอบสนองความอยากของเรา เพราะมันจะให้ความสุขเราในเบื้องต้น ในขณะที่เราสามารถทำอะไรตามความอยากได้ แต่พอถึงเวลาที่ เราไม่สามารถทำตามความอยากได้ เวลานั้นเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่ทำตามความอยาก เช่น เราไม่ไปไหนมาไหนตามความอยาก เราก็ไม่ต้องไปหารรถยนต์ ไปซื้อรถยนต์มา เราก็อยู่บ้าน ถ้าจำเป็นจะไปไหนก็ใช้รถสาธารณะก็ได้

แต่ไปด้วยความจำเป็น ไม่ได้ไปด้วยความอยาก ถ้าอย่างนี้ก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะถ้าไม่มีความอยากแล้วก็จะอยู่เฉยๆได้ อยู่อย่างมีความสุขได้

การที่เราจะอยู่อย่างไม่มีตัวตนได้ เราต้องมีสติคอยกำราบตัณหาในเบื้องต้นก่อน
ผลักตันใจให้กลับเข้าไปสู่ความสงบให้ได้ เพราะเวลาใจสงบแล้ว ตัณหาความอยากก็จะหยุดทำงานไปชั่วคราว จะทำให้เราอยู่เป็นสุข จะทำให้เรามีความรู้สึกว่าไม่อยากได้อะไร เพราะความสุขที่ได้จากความสงบนี้ มันยิ่งใหญ่กว่าความสุขต่างๆที่เราจะได้ผ่านทางตาหู จมูกลิ้นกาย อันนี้คือความจำเป็นในการทำความเพียร เพียรเจริญสติให้มากๆ เจริญสติ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย เพราะพอตื่นขึ้นมา ถ้าเราไม่เจริญสติ ตัณหาก็จะเจริญ ตัณหาที่เจริญตั้งแต่พอเราลืมตาขึ้นมาเลย พอลืมตาก็จะเกิดความอยากต่างๆขึ้นมา **ถ้าเรามีสติ**
เราก็สามารถกำกับควบคุมความอยากได้ จะให้ทำตามความอยากกับสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น
เช่น ร่างกายหิวน้ำก็หาน้ำให้ร่างกายดื่ม แต่ถ้าร่างกายอยากจะดื่มสุรา อยากจะดื่ม เครื่องดื่มที่มีรสมีชาติ เพื่อจะได้เสพความอยากทางรูปเสียงกลิ่นรส เราก็จะไม่ให้มันเสพ เราจะใช้สติควบคุม บริกรรมพุทโธๆไป พอมีการบริกรรมพุทโธๆไป ความอยากเสพรูป เสียงกลิ่นรสต่างๆก็จะระงับไป

นี่คือเรื่องของ การเจริญสติ เพียรพยายามเจริญสติตลอดเวลา พอลืมตาก็ตั้งสติ ถ้าตั้งไว้ที่พุทโธก็บริกรรมพุทโธไป จะตั้งไว้ที่ร่างกายก็เฝ้าดูร่างกายในทุกอิริยาบถ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ อย่าให้ใจลอยไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆ เพราะความคิดปรุงแต่งนั้น จะเป็นความคิดปรุงแต่งไปในทางความอยากต่างๆนั่นเอง ถ้าไปกับความคิดปรุงแต่งตามความอยากแล้ว ใจก็จะไม่สงบ ใจก็จะไปวุ่นวายกับการไปทำตามความอยากต่างๆ จึงไม่ให้ไปคิด ให้หยุดคิดกันก่อน ให้บริกรรมพุทโธๆ หรือให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหว การกระทำของร่างกายทุกเวลา พอตื่นขึ้นมา ถ้าร่างกายนอนอยู่ก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ กำลังลุกขึ้นมา นั่ง ก็รู้ว่ากำลังลุกขึ้นมา นั่ง กำลังยืน กำลังเดิน กำลังไปทำอะไรต่างๆ ก็ให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เรื่องนั้นเรื่องนั้น จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีชีวิตที่ไม่มีงานการ เป็นชีวิตที่อิสระ เป็นชีวิตของนักบวช ถ้ามีงานการนี้ มันห้ามความคิดไม่ได้ เพราะตื่นขึ้นมาก็ต้องคิดแล้วว่า

วันนี้วันอะไร ต้องไปทำภารกิจที่ไหนกับใคร อย่างไร ก็คิดไป พอคิดไปใจก็วิ่งไปกับความคิด ก็จะไม่มีความตั้งใจ จิตจะไม่ตั้งมั่น สติไม่สามารถตั้งใจไม่ให้คิด เพราะความจำเป็นบังคับให้คิด เพราะยังทำงานทำการอยู่ ผู้ที่ต้องการสร้างสติอย่างเต็มที่นั้น จึงต้องออกไปอยู่แบบนักบวช คือไม่มีภารกิจงานกับอะไรแล้ว เลิกทำมาหากิน เลิกหาเงินหาทอง เลิกทำธุรกิจต่างๆ แล้วมาทำธุรกิจเพียงเรื่องเดียว คือธุรกิจในการเจริญสติ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญาเท่านั้น ถ้าไม่ห่มเห่ให้การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา แบ่งรับแบ่งสู้ ผลก็จะไม่ค่อยเกิด เพราะว่าเหตุที่จะทำให้เกิดนั้นมีกำลังไม่พอ สติไม่มากพอ ก็จะไม่ทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา เมื่อสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็จะไม่เกิด เมื่อปัญญาไม่เกิด การบรรลุการหลุดพ้นก็จะไม่เกิด

นี่คือเรื่องของความเพียร **ถ้าเราปรารถนามรรคผลนิพพาน เราก็ต้องทำแบบที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้บำเพ็ญกัน** ท่านเคยมีอาชีพอะไร ท่านก็ลาออกจากอาชีพนั้น เลิกทำมาหากิน เคยเป็นกษัตริย์ก็ออกบวชเป็นพระ เป็นมหาเศรษฐีก็ยกสมบัติให้กับผู้อื่นไป แล้วก็ไปบวช หรือไปอยู่แบบนักบวช เพื่อที่จะได้ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องงานเรื่องการ เรื่องราวต่างๆ ถ้ามีสมบัติ มีคนที่จะต้องคอยดูแลเลี้ยงดูอุปการะ ใจก็ต้องคิดถึงสมบัติ คิดถึงคนที่เราต้องเลี้ยงดูที่เรามีความรับผิดชอบ ก็ไม่สามารถที่จะมาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ที่ตกงาน เป็นผู้ที่ไม่มีความคิด เป็นผู้ที่ลุ่มละลายในทางธุรกิจ การลุ่มละลายทางธุรกิจนี้ ในสายตาของทางโลกอาจจะคิดว่าเป็นการลุ่มเหลวของชีวิต แต่ในทางธรรมนี้ ถือว่าเป็นการเจริญในทางธรรม เพราะเมื่อลุ่มเหลวทางธุรกิจแล้วก็ไม่ต้องมาทำธุรกิจอีกต่อไป จะได้มีเวลาไปเจริญธรรม ไปเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการบรรลุผลทางธรรมต่างๆที่จะเกิดขึ้นมา นี่คือนิยามของความเพียร สำหรับผู้ที่ปรารถนามรรคผลนิพพานจะต้องเพียรแบบนี้ ถ้าไม่เพียรแบบนี้แล้วจะไม่ได้ ดูผู้ที่เขาได้กันแล้วว่าเขาเพียรแบบไหนกัน ร้อยทั้งร้อยนี่จะเป็นผู้ที่ไม่มีความคิดงานอย่างอื่นทำกัน ถ้ามีความคิดงานอย่างอื่น จะไม่มีเวลาที่มาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง สติจะมีการขาดตอนไปเรื่อยๆ เพราะจะต้องไปคิดถึงภารกิจต่างๆอยู่เรื่อยๆ

นี่คือความสำคัญของการบำเพ็ญความเพียร **เพียรสร้างสติ สติเป็นธรรมข้อแรก**ที่จำเป็น **ก่อนที่จะขึ้นสู่ขั้นที่สอง ขั้นที่สามได้** ต้องผ่านขั้นที่หนึ่งให้ได้ก่อน เหมือนกับการเรียนหนังสือ จำเป็นที่จะต้องผ่านขั้นอนุบาล ขั้นประถมไปก่อน ถึงจะขึ้นสู่ขั้นมัธยม ชั้นอุดมศึกษาได้ ดังนั้น ผู้ที่ บำเพ็ญ ถ้ายังไม่บรรลุธรรมก็แสดงว่ายังไม่มีปัญญา ถ้ายังไม่มีปัญญาก็แสดงว่ายังไม่มีสมาธิ ถ้ายังไม่มีสมาธิก็แสดงว่ายังไม่มีสติ ฉะนั้นเราต้องดูว่าตอนนี้เรามีอะไรหรือไม่มีอะไร ถ้าเรามีสมาธิแล้ว จิตรวมได้แล้ว ก็แสดงว่าเรามีสติแล้ว **ถ้าเรามีสติ จิตรวมได้แล้ว เราก็ออกไปทางปัญญาได้แล้ว ออกไปพิจารณาไตรลักษณ์ได้แล้ว พิจารณาอสุภะได้แล้ว พิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหาร ของสิ่งที่เรารับประทานได้แล้ว เราต้องพิจารณาของเหล่านี้ เพื่อจะได้ระงับความอยากในสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง** ถ้าเราไม่พิจารณา เราก็จะยังเห็นว่ามันน่ารับประทาน ยังน่ารักน่าชม ยังให้ความสุขกับเราอยู่ เราก็จะติดอยู่กับการหาสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ต่อไป แต่ถ้าเราพิจารณาว่า สิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้นี้ มันให้ความทุกข์กับเรา มันไม่สวยไม่งามอย่างที่เราคิด มันไม่น่าดู ไม่น่ารับประทานอย่างที่เราคิด ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับที่เราคิด เราก็จะไม่อยากได้ พอเราไม่อยากได้เราก็ละตัณหาความอยากต่างๆ ได้ พอละตัณหาได้ ก็ดับความทุกข์ต่างๆ ได้ เป็นวิธีการดับความทุกข์ง่ายเหลือเกิน มีแค่นั้นเอง เพียงให้เราเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เราหลงไปคิดว่ามันดี มันให้ความสุขกับเรา ให้เราเห็นว่ามันไม่ดีจริง มันไม่ให้ความสุขกับเราจริง แต่มันจะให้ความทุกข์กับเราจริง เพราะสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเสื่อมหมดไป เวลามันเสื่อมหมดไป ความสุขที่ได้จากมันก็จะหายไป ความทุกข์ที่อยากจะให้มันกลับมา ก็จะโผล่ขึ้นมา

นี่คือปัญญาที่เราจะต้องหมั่นพิจารณา ถ้าเรามีสมาธิแล้ว ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ เราก็ต้องเจริญสติให้มากๆ ถ้าใช้คำบริกรรม ก็หมั่นเจริญบริกรรมไปเรื่อยๆ พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ยังไม่มาถึงในอนาคต ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป หรือ คิดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราจำเป็นต้องคิดว่าตอนนี้จะทำอะไรดี เดินจงกรมดีหรือนั่งสมาธิดี ถึงเวลาปวดกวดหรือยัง ถึงเวลาบิณฑบาตหรือยัง ถึงเวลาอาบน้ำอาบท่าหรือยัง ก็คิดในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร อันนี้เป็นเรื่องปกติที่ต้องคิด แต่ถ้าเวลาทำอะไรก็ไม่ต้องคิดอะไร ปวดกวดก็พุทโธๆ ไป หรือดูการ

ปิดกวางก็ได้ ปิดไปทางซ้ายก็ว่าซ้าย ปิดไปทางขวาก็ว่าขวา ซ้ายขวาๆไป ให้อยู่กับกิจกรรมอยู่กับการงาน การเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าจิตอยู่กับปัจจุบันอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลานั่งสมาธิ จิตก็จะไม่ลอยไปลอยมา จิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย นั่งหลับตา บริกรรมพุทโธ เดี่ยวเดียวก็รวมได้ หรือนั่งหลับตาแล้วดูลมหายใจเข้าออก เดี่ยวเดียวก็รวมได้ เพราะใจไม่เคลื่อนไปเคลื่อนมา ไม่ไปอดีตไม่ไปอนาคต ตั้งอยู่ในปัจจุบันที่เป็นที่ตั้งของสมาธิ สมาธิจะไม่เกิดถ้าจิตไปอดีตหรือไปอนาคต **จิตต้องอยู่ในปัจจุบันถึงจะเกิดสมาธิขึ้นมาได้ เกิดความสงบขึ้นมาได้**

นี่คือเรื่องที่เราจะต้องพยายามทำกันให้ได้ ถ้าเราอยากหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากการที่จะต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย มาพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ มาเจอกับสิ่งต่างๆที่เราไม่ปรารถนา เจอกับบุคคลต่างๆที่เราไม่ปรารถนาที่จะเจอ เราก็ต้องไม่กลับมาเกิด และการที่จะไม่กลับมาเกิดก็ต้องหยุดเหตุที่จะทำให้มาเกิด เหตุที่จะทำให้เรามาเกิดก็คือตัณหาความอยากทั้ง ๓ นี่เอง คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส เรียกว่ากามตัณหา ความอยากมีอยากเป็นเรียกว่าภวตัณหา และความอยากไม่มีอยากไม่เป็นเรียกว่าวิภวตัณหา นี่คือตัวที่ทำให้เกิดภพชาติขึ้นมา เกิดการเกิดการแก่การเจ็บการตายขึ้นมา เราจึงต้องมาละตัณหากัน **และสิ่งที่จะทำให้ตัณหาหมดไปได้ก็คือสติ สมาธิ ปัญญา ที่เป็นองค์ประกอบของมรรคนี้เอง** มรรคก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิวัจฉิ สัมมาสังกัปปไปคือปัญญา นี่รวมกันแล้วก็จะทำให้ละตัณหาได้ เพราะจะเห็นว่าสิ่งที่ตัณหาอยากได้นั้น เป็นความทุกข์ไม่ใช่เป็นความสุข ได้มาแล้วจะต้องร้องไห้แน่นอน จะต้องเสียใจกับสิ่งที่ได้มาไม่ช้าก็เร็ว พอเห็นว่า เป็นความทุกข์แล้วก็จะไม่อยากได้ ความอยากก็จะหายไป แล้วเมื่อไม่มีความอยาก ความทุกข์ก็จะดับไป ขณะที่เกิดความอยากก็เกิดความทุกข์แล้ว เวลาจิตสงบนิ่งเฉยๆนี้ จะมีความสุข แต่พอจิตเกิดความอยากขึ้นมา จิตก็จะกระเพื่อมขึ้นมา เหมือนกับน้ำที่นิ่ง พอมีตัวปลาผุดขึ้นมา น้ำก็จะไม่นิ่ง จะมีคลื่น คลื่นของใจหรือปลาที่มีอยู่ในใจ ก็คือตัณหาความอยากนี้ พอปลาฉลามโผล่ขึ้นมา ใจที่สงบนิ่งก็จะกระเพื่อม พอกระเพื่อม ใจก็ไม่สบายแล้ว ใจก็เริ่มมีอาการหงุดหงิด มีอาการไม่สงบ ไม่สุขแล้ว เพียงแต่เกิดตัณหา

ก็เป็นทุกข์แล้ว แล้วไปหาสิ่งที่คิดว่าจะให้ความสุข ก็จะเป็นทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป เวลาสิ่งที่
ได้มานั้นมันตายจากเราไป หรือหายจากเราไป คิดว่าได้บุคคลนั้นมาแล้วจะได้ความสุข
กับเขา พออยู่กันไปสักพัก เดี่ยวเขาจากเราไปแล้ว ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอันใด จากเพราะ
ความตาย จากเพราะความเบื่อ จากเพราะมีคนอื่นที่ดีกว่ารอเขาอยู่ เวลาเขาจากเราไป
เราก็จะทุกข์แล้ว แต่ถ้าเรารักษาความสงบของเราไว้ดีกว่า เวลาเกิดความอยากขึ้นมากก็
หยุดมัน ใช้ปัญญาหยุดมันว่า อย่าไปทำ อย่าไปอยาก อยู่กับความสงบนี้แหละดีที่สุด
แล้ว **ไม่มีความสุขอันใดที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ สอนใจเตือนใจอยู่
เรื่อยๆอย่างนี้ แล้วก็จะสามารถสู้กับความอยากได้ ละความอยากได้ แล้วก็จะดับความ
ทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ ต้องเกิดด้วยปัญญาเท่านั้น**

สมาธินี้ไม่มีกำลังที่จะทำลายความอยากได้ เพียงแต่กดไว้ได้เท่านั้นเอง สมาธิเป็นเหมือน
หินทับหญ้า ส่วนปัญญาจะเป็นเหมือนการถอนหญ้าออกจากดิน ถอนรากเหง้าของหญ้า
ออกจากดิน ถ้าวอนต้นหญ้ากับรากออกจากดินแล้ว ต้นหญ้าก็จะไม่มีวันที่จะงอกมา
ขึ้นมาได้อีกเลย แต่ถ้าเอาหินไปทับไว้เฉยๆ พอเอาหินออกปุ๊บ เดี่ยวไม่นานหญ้าก็จะงอก
ขึ้นมาใหม่ได้ **ปัญญาเป็นผู้ถอดถอนรากเหง้าของความอยาก ส่วนสมาธิเป็นผู้กดความ
อยากเอาไว้ด้วยกำลังของสติ สตินี้เป็นผู้กดเอาไว้ให้อยู่ในสมาธิ เวลาอยู่ในสมาธิ
ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา ไม่มีกำลังโผล่ขึ้นมา เพราะกำลังของสติกดเอาไว้ แต่พอสติ
อ่อนกำลังลง ตัณหา ก็จะโผล่ขึ้นมา จิตก็จะออกจากสมาธิขึ้นมา แล้วก็ไปคิดในเรื่องของ
ตัณหาต่อไป ถ้าไม่ต้องการให้ตัณหาเจริญงอกงาม ก็ต้องใช้ปัญญาถอนรากของตัณหา
อะไรคือรากของตัณหา ก็คือโมหะนี่เอง โมหะหรืออวิชชา ความหลง ความไม่รู้
ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ความไม่รู้ว่สิ่งๆที่ตัณหาอยากได้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะนี้ มันเป็นความทุกข์ เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นอนิจจัง รูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะนี้มันไม่เที่ยง ได้มาแล้วก็หมดไป เป็นเหมือนควันทไฟ ไปเที่ยวมาแล้วความ
สนุกสนานก็หายไป กลับมาบ้านความสนุกสนานความสุขต่างๆก็หายไปหมด เหลือแต่
ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ที่จะทำให้เกิดความอยากไปเที่ยวใหม่อีก ต้องเห็นว่า
มันเป็นอนิจจัง เป็นความสุขชั่วคราว แล้วเวลาไม่ได้เสพตามความอยากก็จะเกิดความ
ทุกข์ขึ้นมา และเราก็ไปห้ามรูปเสียงกลิ่นรส ให้อยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ เพราะเขาเป็น**

อนัตตา เขาไม่ใช่เป็นของเรา เขาไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราจะควบคุมบังคับให้อยู่กับเรา ให้ความสุขกับเราไปได้ตลอดเวลาตัวเอง

นี่คือการเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตาในรูปเสียงกลิ่นรส เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก พออยากแล้วใจก็กระเพื่อมขึ้นมา แล้วเวลาได้มาก็จะดีใจ แต่พอเสียไปก็จะเกิดความเสียใจตามมาต่อไป ให้พิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะหายโง่ อวิชชาที่จะถูกทำลายไป โมหะก็จะถูกทำลายไป **จะเห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพียงแต่ว่ามันมีความสุขบังหน้าเท่านั้นเอง แต่มันมีความทุกข์ซ่อนอยู่ข้างหลัง** ก็ดูชีวิตคู่ครองมันเป็นอย่างไร มันสุขหรือมันทุกข์กันแน่ ระหว่างอยู่คนเดียวกับอยู่กับคู่ครองนี้ อันไหนมันจะดีกว่ากัน อยู่คนเดียวก็ไม่ต้องมาทุกข์กับคู่ครอง มีคู่ครองแล้วก็ต้องมาทะเลาะกันบ้าง มาโกรธกันบ้าง มาเกลียดกันบ้าง แล้วก็ต้องมาห่วงมาวิตกกังวลกัน แล้วเวลาจากกันก็เสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ อยู่คนเดียวก็จะเป็นทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ อยู่คนเดียวก็จะมีทุกข์ที่เกิดจากความเหงา ความว่าเหว่ ที่เกิดจากความอยากมีเพื่อน มีอะไรมาระงับความเหงาความว่าเหว่นี้ แต่ถ้าคนฉลาด ถ้าอยู่คนเดียวก็ต้องเจริญสติให้มากๆ ทำใจให้สงบให้ได้ เพราะเมื่อใจสงบแล้วก็ไม่เหงา จะไม่ว่าเหว่ จะอยู่คนเดียวได้อย่างสบาย แล้วถ้าเกิดความเหงาความว่าเหว่ ก็ใช้ปัญญาเข้ามาทำลาย ว่าอยู่คนเดียวดีกว่า อยู่กับความสงบดีกว่า ความสงบนี้เป็นคู่ครองที่แท้จริงของเรา เป็นคู่ครองที่ซื่อสัตย์กับเรา จะไม่ทิ้งเรา จะไม่ไปหาคนอื่น จะอยู่กับเราไปตลอด ถ้าเราสร้าง ความสงบขึ้นมาได้แล้ว เราก็จะสามารถรักษามันไว้ได้ และให้อยู่กับเราไปได้ตลอด แต่คู่ครองของเราเนี่ย เราไม่สามารถที่จะรักษาให้เขาอยู่กับเราไปได้ตลอด ถึงแม้ว่าเขาจะมีความซื่อสัตย์กับเรา แต่ในที่สุดเขาก็จะต้องตายจากเราไป ก็เหมือนกับการที่เขาไม่ซื่อสัตย์นั่นเอง เพราะเขาไม่อยู่กับเราแล้ว เขาจากเราไปแล้ว ดังนั้นถ้าเรามีความสงบแล้ว ให้อึดความสงบนี้ไว้เป็นคู่ครองของเราเถอะ อย่าไปหาคู่ครองจากคนนั้นคนนี้เลย เพราะจะทำให้เราต้องเสียอกเสียใจในภายหลัง เพราะเขาจะไม่อยู่กับเราไปตลอดนั่นเอง

นี่คือเรื่องของ การบำเพ็ญความเพียร เพียรสร้างสติขึ้นมาเพื่อให้ได้สมาธิ เพื่อจะได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ แล้วจะได้ถอดถอนความอยากต่างๆที่จะไปหาความสุขจาก

สิ่งต่างๆภายนอกใจ ถ้าไม่มีความสุขภายในใจ จะไม่มีกำลังที่จะไปถอดถอนความอยากที่จะไปหาความสุขภายนอกใจได้ แต่ถ้ามีความสุขภายในใจแล้ว ก็สามารถที่จะยับยั้งความอยากที่จะไปหาความสุขภายนอกใจได้ เราจึงต้องเจริญสติก่อนเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความสุขภายในใจก่อน แล้วเราค่อยไปเจริญปัญญา คอยสอนใจว่า การเกิดความอยากแต่ละครั้งนี้เป็นความทุกข์ เพราะทุกข์เพราะทำให้ใจกระเพื่อม พอใจกระเพื่อมความสงบก็จะหายไป แล้วถ้าไปทำตามความอยาก ก็ยิ่งจะเพิ่มความทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเวลาแสวงหาสิ่งที่อยากได้ก็ต้องทุกข์แล้ว และเวลาได้มาก็ต้องทุกข์กับการดูแลรักษา ทุกข์กับความวิตกกังวล แล้วก็มาทุกข์กับเวลาที่ต้องสูญเสียสิ่งที่ได้ไปในที่สุด นี่คือการพิจารณาให้เห็นความทุกข์ในสิ่งต่างๆที่เราอยากได้ เพื่อที่จะทำให้เราจะได้ไม่อยากได้อะไร เหมือนกับถ้าเราเห็นว่าเครื่องตี๋มชนิดนี้ ตี๋มไปแล้วจะทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นมารับรองได้ว่าเราจะไม่ตี๋มเครื่องตี๋มชนิดนั้นอย่างแน่นอน ต่อให้เขาโฆษณาว่าพิเศษขนาดไหน เออร์ดอว์ขนาดไหนก็ตามเถอะ เราไม่เอาดีกว่า อร่อยแค่ความสุขชั่วปลายลันเท่านั้นเอง พอได้ตี๋มก็มีความสุข แต่พอตี๋มไปเรื่อยๆต่อไปก็ต้องตายเพราะมัน เช่นสุรยาเมานี้ ก็เป็นเหมือนยาพิษดี ๆ นี้เอง เพียงแต่ว่า เป็นยาพิษแบบอ่อนๆ ฆ่าแบบนึ่มๆ ฆ่าแบบนานๆ ตี๋มไปเรื่อยๆ ๒๐ - ๓๐ ปี เดียวก็ดับแข็งขึ้นมาเอง นี่แหละคือเรื่องของคนที่ไม่มีปัญญา มองไม่เห็นโทษของการตี๋มสุรยาเมมา หรือของการสูบบุหรี่ก็เช่นเดียวกัน สูบไปเรื่อยๆเดี๋ยวมะเร็งก็กินปอดเอง แต่มองไม่เห็นกันเพราะไม่ใช้ปัญญาคิดว่ามันเป็นความสุขไม่ใช่เป็นความทุกข์

นี่คือเรื่องของปัญญาที่เราจะต้องใช้ หลังจากที่เรได้ความสงบแล้ว ให้ใจอยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียว อย่าไปหาความสุขนอกเหนือจากความสงบ เพราะความสุขนอกเหนือจากความสงบนี้ไม่มี ความสุขที่นอกเหนือจากความสงบนี้เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา นี่คือการสอนใจเพื่อให้ละตัณหาความอยาก เพื่อที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง ถ้าละตัณหาได้ ก็จะได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆขึ้นไปจนถึงธรรมขั้นสูงสุด ละด้วยปัญญาตัวเอง ละด้วยการเห็นว่า ทุกอย่างเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะมีความสุขภายนอกกาย ภายนอกใจ หรือความสุขภายในใจ ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เช่นเดียวกัน

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามสร้างความเพียรกันขึ้นมา เพราะเราจะหลุดพ้นได้ก็ต้องหลุดพ้นได้ด้วยความเพียร สติ สมาธิ ปัญญาจะไม่เกิดขึ้นมาเอง **สติ สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเรามีความเพียรที่จะสร้างมันขึ้นมาตัวเอง** ดังนั้นขอให้เราตั้งเป้าไว้ที่ความเพียรต่อไปนี้จะเพียรเจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นขึ้นมา เราจะเจริญสติไปทั้งวันจนถึงเวลาที่เรานอนหลับ ถ้าเราทำได้ เราจะได้สมาธิอย่างแน่นนอน เมื่อเราได้สมาธิแล้วขั้นต่อไปเราก็ต้องเจริญปัญญา **มองทุกอย่างให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เป็นสุขเลย เพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันไม่ใช่เป็นของเรานั่นเอง**

จึงขอฝากเรื่องของการมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดความเพียรพยายาม ที่จะเจริญที่จะบำเพ็ญธรรมที่สำคัญคือ สติ สมาธิ และปัญญานี้ ให้เกิดขึ้นมาเพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

ถาม กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ กระผมขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า การทำสมาธินี้ ผมใช้การกำหนดพุทโธ ในขณะที่กำหนดระยะหนึ่งนี้ ก็มองเห็นไตรลักษณ์ของธาตุทั้ง ๔ ออกมา การปฏิบัติของผมนี้ จะต้องกำหนดพุทโธต่อหรือว่ามองอสุภะของไตรลักษณ์ครับ

ตอบ ถ้าเราทำสมาธิ เราไม่ควรที่จะไปเห็นไตรลักษณ์ เห็นอสุภะ เราต้องการให้อยู่กับพุทโธไปอยู่เรื่อยๆ มีอะไรมาปรากฏให้เห็นก็อย่าไปสนใจ ให้เราเกาะติดอยู่กับพุทโธไป จนกว่าจิตจะรวมเป็นสมาธิเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นหนึ่ง เพราะตอนนี้เราไม่ต้องการเห็นไตรลักษณ์ ไม่ต้องการเห็นอสุภะ อันนั้นเป็นอีกขั้นหนึ่งหลังจากที่เราได้สมาธิแล้ว แล้วเราต้องการเจริญปัญญา ตอนนั้นเราต้องนึกถึงไตรลักษณ์ นึกถึงอสุภะอยู่บ่อยๆ

เพราะว่าถ้าเรานั่งพุทโธแล้วไปเห็นไตรลักษณ์ แล้วไปดูไตรลักษณ์ เดียวใจมันก็จะไม่สงบได้ เพราะบางคนเห็นแล้วก็เกิดอาการหงุดหงิดหรือเมื่อยหน่ายหรืออะไรได้ขึ้นมา เพราะว่าจิตยังไม่มีความเบาใจ ไม่มีความสงบของสมาธิมาสนับสนุนให้ดูภาพที่

เราไม่อยากจะดูกัน เบื้องต้นเราต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้กับใจก่อน สร้าง อุเบกขา ขึ้นมาก่อน พอเรามีอุเบกขแล้วที่นี้เราไปดูซากศพกันได้ จะไม่รู้สึกรู้สีกมีอาการเวียนศีรษะ หรือเป็นลม คนบางคนนี่ถ้าจิตไม่แข็ง ไปเห็นศพแล้วจะเป็นลม เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องมีสมาธิก่อน

ถาม นิ่งฟังเทศน์ของพระอาจารย์ขณะขับรถแล้วเกิดจิตสงบ แล้วรู้สึกว่าจะตัวหายไป ร่างกายว่างๆ ต้องกำหนดอย่างไรครับ

ตอบ ก็ขอให้กำหนดดูที่การขับรถ ความจริงการฟังธรรมนี้ควรจะนั่งเฉยๆจะดีกว่า เพราะถ้าเกิดจิตสงบจะได้ไม่เกิดปัญหาขึ้นมาได้ ถ้าขับรถไปแล้วจิตสงบ อาจจะ ไม่สนใจกับการขับรถ เต็มใจวิ่งไปชนอะไรก็ได้ การฟังธรรมที่แท้จริงควรจะสงบ กายสงบวาจา และสงบใจ สงบกายก็คือร่างกายต้องไม่ทำอะไร ต้องนั่งเฉยๆ สงบวาจาก็ต้องไม่พูดคุยกัน สงบใจก็ต้องไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้คิดอยู่กับ ธรรมะที่เรากำลังฟังอยู่เพียงอย่างเดียว ถ้าเราฟังแบบนี้ เวลาจิตรวมลงก็จะไม่มี ปัญหาอะไร ถ้าขับรถไปแล้วเกิดจิตรวมลงนี้ ทั้งรถเลย รถจะวิ่งไปชนที่ไหนกับ ใครก็ไม่รู้แล้วละ

ถาม มีอยู่ครั้งหนึ่งขณะนั่งสมาธิได้ยินเสียงอะไรดังขึ้นมา แล้วจิตก็ตกลงเป็นสมาธิ รู้สึกว่ามีเพียงลมหายใจเบาๆแค่นั้น ที่ท่องคำภาวนาก็ไม่มี แต่รู้สึกตัวตลอดครบ ภาวะขณะนั้นเรียกว่าอะไรครับ

ตอบ ก็ภาวะของจิตที่สงบในระดับหนึ่ง อาจจะไม่เต็มที่ ถ้าเต็มที่แล้วทุกอย่างก็จะ หายไปหมด แม้แต่ร่างกายก็จะหายไป แต่ความสงบบางครั้งก็ไม่สงบเต็มที่ ก็ยัง รับรู้ส่วนของร่างกายอยู่ เสียงก็ยังได้ยิน แต่ใจไม่ไปมีอารมณ์กับสิ่งที่ได้รับรู้ หรือได้ยิน ใจจะลึกลับแต่ความรู้สึกเฉยๆไป

ถาม จะเริ่มฝึกอย่างไรเพื่อให้เป็นคนใจเย็น ไม่หงุดหงิดง่าย มีสติตลอดเวลาละ

ตอบ ขึ้นพื้นฐานเราก็ต้องมีเมตตาาก่อน เราต้องมีความปรารถนาดี คิดดีกับผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นเขามีความสุข คือต้องเป็นผู้ให้ อย่าเป็นผู้อยากได้ เพราะความ หงุดหงิดนี้ ส่วนใหญ่เกิดจากความโลภความอยากของเรา อยากได้สิ่งนั้น อยาก มีสิ่งนี้ อยากให้คนอื่นเค้าทำอย่างนั้นให้กับเรา ทำอย่างนี้ให้กับเรา พอเขาไม่ทำ เราก็จะเกิดความหงุดหงิด เราต้องเปลี่ยนเป็นว่า เราไม่ต้องการได้อะไรจากใคร เรามีแต่อยากจะทำให้เขา เขาต้องการอะไรเรายินดีจะให้เสมอ ถ้าเรามีความเมตตา แล้ว ความหงุดหงิดก็จะเบาลงไป แล้วเราก็ควรจะฝึกควบคุมใจด้วยการเจริญ สติ บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ เพื่อจะดึงใจไม่ให้ไปโลก ไปอยากได้สิ่งต่างๆมาก จนเกินไป

ถาม ตามที่ผมเข้าใจคือ เมื่อจิตปรุงแต่งคืออารมณ์ เมื่อปรุงแต่งเสร็จแล้วเป็น ความรู้สึก ผมเข้าใจแบบนี้ไม่ทราบว่าถูกบ้างไหมครับ

ตอบ คือเวลาปรุงแต่งมันก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา แล้วก็เกิดความรู้สึก ความสุขทุกข์ ขึ้นมาตามอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นมา ถ้าคิดเรื่องดีก็อารมณ์ดี ก็มีมีความสุขใจ ถ้าคิด เรื่องไม่ดีก็มีอารมณ์ไม่ดี ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถาม ตามที่พระอาจารย์ได้แนะนำว่า ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง และมีเวลาในการ ปฏิบัติควรออกบวช หากเราประสงค์จะออกบวช แต่เรามีครอบครัวพ่อแม่ที่ ต้องการให้เราดูแล เราจะต้องอยู่ดูแลท่านก่อน หรือเราจะขอท่านออกมาบวช เพื่อมีให้ตัวเรารู้สึกว่าไม่ได้อยู่ตอบแทนดูแลท่าน เพราะเคยบอกแต่ท่านไม่เห็น ด้วยครับ

ตอบ คือการตอบแทนดูแลก็มีหลายวิธีด้วยกัน การมาบวชนี้ก็สามารตอบแทนและ ดูแลบุญคุณของพ่อของแม่ได้ อย่างพระพุทธเจ้า ท่านก็ตอบแทนด้วยการออก บวช แล้วจะได้ดูแลได้อย่างถึงอกถึงใจ ถ้าไม่ได้บวชก็ดูแลได้เพียงร่างกายของ พ่อของแม่ แต่ไม่สามารถดูแลจิตใจของท่านได้ แต่ถ้าได้ออกบวชแล้ว ได้บรรล ุธรรมนี้ สามารถที่จะมาดูแลจิตใจ ให้จิตใจของท่านบรรลุธรรม ให้พ้นจากความ

ทุกข์ทั้งหลายได้ ดังนั้นการออกบวชนี้แหละ เป็นการทำที่ไปดูแลพ่อแม่อย่าง ถูกต้องและแท้จริง การออกบวชนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่คบค้าสมาคมไม่ เจอกันเลย ก็เพียงแต่ไปช่วงแรกๆ ต้องขอเวลาที่จะอยู่ห่างกันหน่อย เพื่อจะได้ ทำใจให้สงบ เพื่อให้เกิดปัญญา พอใจสงบเกิดปัญญาแล้วก็เจอกันได้ทุกวัน มา อยู่ด้วยกันก็ได้ อยากจะมาอยู่วัดก็มาอยู่ได้ อย่างหลวงตาท่านก็เอาแม่มาอยู่วัด ไปบวชเป็นชี ไปเลี้ยงดูไปสอนธรรมะอะไรทุกอย่างที่วัด ดีจะตายไป

ถาม ขอให้พระอาจารย์ช่วยเมตตาแสดงหลักธรรมอะไรบางอย่างที่จะช่วยส่งเสริมสำหรับ การทำงานเป็นทีมครับ

ตอบ ก็ต้องมีความสามัคคี การทำงานเป็นทีมก็อย่าเป็นแบบคนเดียวทำ เราต้องฟังคน อื่นด้วย ถ้าไม่ฟังคนอื่นก็ต้องทำคนเดียว ถ้าทำเป็นทีมก็ต้องฟัง ก็ต้องลงเสียง ลงคะแนนกัน มีความเห็นอย่างไรก็ว่ากันด้วยเหตุด้วยผล แล้วก็มาออกเสียงกัน เสียงฝ่ายไหนมากกว่าก็ไปทางนั้น ก็จะทำงานแบบเป็นทีมได้ ถ้าจะเป็นแบบ กระบี่มือเดียวนี้ ก็ต้องอยู่คนเดียว ทำแบบคนเดียว

ถาม ผมนั่งสมาธิบริการรถบรรทุกๆ ไม่ให้มันปรุงแต่งมาก เพราะมันนิสัยชอบคิดนั่นนี่ ตลอดเวลา ตั้งใจจะให้ได้ ๑ ชั่วโมง แต่เนิ่นๆไป ๔๐ นาที มันเกิดทุกข์ทรมานใจ มาก เหมือนมันโยยหาอารมณ์การปรุงแต่ง ทุกข์จนต้องถอนหายใจเฮ้อออกมา ดังๆ เป็นอย่างนี้ประจำเลยครับ แต่ก็สับสนว่า ถ้าลุกไปเดินจงกรมต่อจะทำตาม กิเลสใหม่ หรือการอยากนั่ง ๑ ชั่วโมงมันเป็นสมุทัยของทุกข์นี้ สุดท้ายทนไม่ไหว ก็ลุกเดินจงกรมต่อ ในใจรู้สึกแข่งกับทุกข์ที่บีบคั้นมากเลยครับ ผมควรดำเนิน อย่างไรดีครับ

ตอบ ก็มันเจริญพุทธไปเรื่อยๆ เริ่มแรกก็จะเป็นลักษณะล้มลุกคลุกคลาน เหมือน เด็กที่หัดเดินใหม่ๆ ก็จะไม่ลุกขึ้นมาเดินเลยไม่ได้ เดินได้สองก้าวก็ล้ม การเจริญสติ ใหม่ๆก็มีการล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา ก็ขอให้ทำไปเรื่อยๆ แล้วมันก็จะ พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถที่จะทำ

ให้ใจสงบได้ในที่สุด ในเบื้องต้นก็อย่าไปท้อแท้เมื่อหนาย ทำไป ถ้าหนั่งไม่ไหวก็ลุกขึ้นมาเดิน เดินจนกระทั่งเมื่อย เดินไม่ไหวก็กลับไปนั่งใหม่ ขอให้ทำเรื่อยๆก็แล้วกัน ส่วนเรื่องอิริยาบถก็เปลี่ยนได้ในเบื้องต้น เพราะว่าเรายังไม่มีพลังจิตพอที่จะนั่งแบบยาวๆได้ เดินแบบนานๆได้ ก็เอาแบบตามกำลังของเราไปก่อน ข้อสำคัญขอให้มีการบริการมพุทธโธไปเรื่อยๆก็แล้วกัน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ถ้าเปลอพอนี้ได้ก็กลับมาเจริญใหม่ อย่าไปโมโห อย่าไปหัวเสีย เพราะว่ามันจะทำให้เราพาลไม่ยอมทำเลย คิดว่าไม่เป็นไรล้มก็ลุกขึ้นมา เดินใหม่ เดินแล้วล้มก็ลุกขึ้นมาใหม่ ตอนนี้อย่างไม่แข็ง ขาเรายังไม่แข็ง เราก็ดูเดินได้ ๒-๓ ก้าวก็ล้ม ก็ไม่เป็นไร ล้มเดี๋ยวกก็ลุกขึ้นมาใหม่ เดี๋ยวดูเดินไปเรื่อยๆขามันก็จะแข็งขึ้นไปเรื่อยๆ พุทธโธของเรา ก็จะแก้กล้าขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราทำแบบไม่หยุดไม่หย่อน พอรู้ว่าเปลอก็กลับมาเริ่มใหม่ เปลอก็เริ่มใหม่ ทำไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็ติดเป็นนิสัยไปเอง

ถาม ผมเคยพิจารณากายในส่วนที่เคยเจ็บป่วย เคยผ่าตัด แล้วคลายความทุกข์ได้บางส่วน แต่ยังไม่เข้าใจทั้งหมด ยังเข้าใจว่ากายเป็นเราบ้าง ไม่ใช่เราบ้าง แต่ไม่ค่อยทุกข์เรื่องกาย จึงเข้าไปพิจารณาเวทนาและนามขันธ์ เนื่องจากใจทุกข์จากเวทนาและนามขันธ์อื่นที่แปรปรวนบ่อยมาก จึงจดจ่อกับการพิจารณานามขันธ์ที่เห็นว่าเป็นปัญหาก่อน ไม่ทราบว่ามีผิดขั้นตอนไหมครับ

ตอบ คือความเจ็บมันก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับรูปขันธ์คือร่างกายนะ ความเจ็บนี้มันก็เกิดมาจากการเจ็บป่วยของร่างกาย ร่างกายแปรปรวน มันก็เกิดอาการขึ้นมา เวลาเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา การพิจารณาทุกข์เวทนามันก็เกี่ยวข้องกับการพิจารณาร่างกาย มันเป็นเรื่องมาด้วยกัน การพิจารณาร่างกายเราก็พิจารณา หนึ่งให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง มันมีวันเกิดแล้วมันก็ต้องมีวันแก่ มีวันเจ็บ และมีวันตาย สองเพื่อให้เรายอมรับความจริงนี้เท่านั้นเอง ไม่ให้เราไปฝืนความจริง เวลาเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็อย่าไปอยากให้มีมันหาย เพราะความอยากให้มีมันหายจะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาที่ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิด ถ้าเราไม่ได้อยากให้มีมันหาย ใจเราจะไม่ทุกข์ เราปฏิบัติเพื่อไม่ให้ใจทุกข์ใจ

จะไม่ทุกข์ก็ต่อเมื่อเวลาเจ็บก็ไม่อยากให้มันหายเจ็บ เราเฉยๆไว้ เจ็บก็เจ็บไป เวลาแก่ก็อย่าไปอยากให้มันไม่แก่ มันก็จะไม่ทุกข์ เวลาจะตายก็เช่นเดียวกัน ก็อย่าไปอยากไม่ตาย เวลาตายก็ยอมตาย ยอมตายแล้วมันก็จะไม่ทุกข์ เพราะผู้ที่ตาย ผู้ที่แก่ ผู้ที่เจ็บก็ไม่ใช่คนที่ทุกข์นั้นแหละ คนที่ทุกข์กับคนที่ตายนี้คนละคนกัน คนที่ตายเป็นบ่าวของคนี่ทุกข์ คนที่ทุกข์เป็นนาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เป็นคนละคนกัน แต่ใจไปทุกข์กับกายเพราะหลงคิดว่าใจเป็นกาย เท่านั้นเอง ใจคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไร ใจก็เลยทุกข์กับการเป็นไปของร่างกาย ทุกข์เพราะความอยากไม่ให้มันเป็นเท่านั้นเอง แต่พอรู้ว่าเราห้ามมันไม่ได้ อย่าไปอยากฝืนความจริง ยอมรับความจริงเสีย ยอมรับความแก่ ยอมรับความเจ็บไข้ได้ป่วย ยอมรับความตาย ใจก็จะไม่ทุกข์ นี่คือการปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ ไม่ได้ดับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เราดับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ร่างกายเป็นอนัตตา มันเป็นธรรมชาติ มันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา มันมาจากดินน้ำลมไฟ มันเป็นอย่างนี้ มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ไม่มีใครที่จะมายับยั้งมันได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยับยั้งไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ยับยั้ง พระพุทธเจ้าเพียงแต่ยับยั้งความอยาก ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย เท่านั้นเอง ยอมแก่ ยอมเจ็บ ยอมตาย ถ้ายอมแก่ ยอมเจ็บ ยอมตายแล้ว ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น

ถาม การเริ่มพิจารณานามจันทร์ก่อนหรือรูปจันทร์ก่อน สุตท้ายปลายทาง จบลงที่เดียวกันใช่ไหมครับ

ตอบ มันก็แล้วแต่ว่าปัญหาตัวไหนมาก่อน ถ้าความตายมาก่อน มันก็ต้องพิจารณาความตาย เช่นไปเจอเสือสิงห์กระทิงแรด มันจะมากัดกินเราตาย เราก็ต้องพิจารณาร่างกายว่า มันจะต้องตายเป็นธรรมดา ยอมตายมันก็หายทุกข์ หายกลัว ถ้าเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา ปวดตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็พิจารณาว่ามันเป็นทุกข์ขเวทนา ห้ามมันไม่ได้ สั่งให้มันหายไม่ได้ ถ้าอยากไปให้มันหาย มันก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้ายอมรับว่า มันอยู่ก็อยู่ มันจะไปก็ไป มันเป็นอนิจจังมันเป็นอนัตตา ห้ามมันไม่ได้ อนิจจังมันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็ทุกข์บ้าง เดียวก็สุขบ้าง

เดี๋ยวก็ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง สลับกันไป อย่าไปอยากให้มีเป็นอย่างอื่นเวลามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างไรก็รับมัน เวลาสุขก็รับมัน เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ก็รับมัน เวลาทุกข์ก็รับมัน เวลาสุขก็คือเช่นเวลาร้อนแล้วไปอาบน้ำ อาบน้ำเย็นสบายก็สุขแต่ มันก็สบายเดี๋ยวเดียว เดี่ยวก็ร้อนขึ้นมาใหม่ เดี่ยวก็ทุกข์ขึ้นมาใหม่ เดี่ยวก็ไม่สุขไม่ทุกข์ มันก็สลับกันไปอย่างนี้ เราไปทำอะไรมันไม่ได้ แต่เราไม่ต้องทุกข์กับมันได้ ด้วยการยอมรับมัน อันนี้ก็คือแล้วแต่ว่าเรื่องไหนมันจะมาก่อน คือการปฏิบัตินี้มี ๒ ขั้นตอนไง ที่พูดนี้เป็นการเข้าห้องสอบ ถ้าเกิดเจอความตาย มันก็ต้องพิจารณาเรื่องของความตาย เช่นไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นมะเร็ง ตายแน่ๆ จะทำใจอย่างไรที่จะได้ตายอย่างสงบ อยู่อย่างสงบก่อนตาย ก็ต้องยอมรับความตาย ต้องยอมรับว่าร่างกายไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ถ้าเกิดเจอความปวดทรมานจากโรคร้ายที่กำลังเป็นอยู่ ก็ต้องพิจารณาความเจ็บปวดนี้ก็ห้ามมันไม่ได้ สิ่งมันไม่ได้ ไล่มัน มันก็ไม่ไป อยากให้มีมันหายมันก็จะทุกข์ ไปเปล่าๆ ถ้าไม่ได้อยากให้มีมันหาย ยอมอยู่กับมันไป ก็อยู่กับมันไป มันก็จะไม่ทุกข์ อันนี้เวลาเกิดข้อสอบ แต่ถ้ายังไม่เกิดข้อสอบ ก็ต้องทำการบ้านไปก่อน คิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ มรณานุสติไปเรื่อยๆ แล้วฝึกนั่งให้มันเจ็บแล้วพยายามทำใจให้เฉยกับความเจ็บนั้น อย่าไปอยากให้มีมันหาย ต่อไปเราชินกับมันแล้ว ต่อไปพอเจอของจริงจะได้ทำใจได้

นี่ก็คือสองขั้นตอน ขั้นตอนแรกก็คือขั้นตอนทำการบ้าน ก่อนขั้นตอนทำการบ้านก็คือขั้นเข้าห้องเรียน นี่ตอนนี่คือเข้าห้องเรียน กำลังมาเรียนรู้วิธีปฏิบัติกับความเจ็บกับความตาย พอรู้แล้วขั้นต่อไปก็ไปทำการบ้าน อย่าซีใจ อย่าไปนั่งดูทีวี อย่าไปเที่ยว อย่าไปดูหนังฟังเพลงกัน มาหัดนั่งทำใจ นั่งสมาธิแล้วให้อยู่กับความเจ็บปวดไป ทำใจให้เป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา ก็จะอยู่กับมันได้ แล้วก็หมันระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าเราจะต้องตาย พຽງนี้เราอาจจะต้องไปหาหมอแล้วหมอก็อว เรียบร้อยเตรียมตัวตายได้ เราก็จะได้ทำข้อสอบได้ ถ้าเราเตรียมตัวทำการบ้านแล้ว เวลาเข้าสอบก็สบายหรือ ข้อสอบข้อไหนมาก็ตอบได้ทันที ได้เต็ม ๑๐๐ เลย ๔.๐ ไซ้ใหม่ ถ้าไม่ทำการบ้าน ข้อนี้ก็ตอบไม่ได้ ข้อนี้ก็ตอบไม่ได้ ตก

ถาม สมมติที่เกิดจากการกำหนดรู้ การรับรู้ต่างๆ ไม่ใช่ตัวตน มีแต่ความแปรปรวน แล้วใจมันเข้ามาสงบรวมพักสงบเอง มันคือสมาธิแบบไหนหรือครับ

ตอบ ก็สมาธิแบบที่คุณทำอยู่นั้นแหละ เราก็ไม่รู้ชื่อมันเหมือนกัน แบบไหนก็ได้ขอให้ทำแล้วมันสงบก็แล้วกัน

ถาม แล้วผมจะพัฒนาจิตใจตนเองต่อไปอย่างไรดีครับ

ตอบ ก็เวลาสงบก็ให้มันสงบนานๆ ให้มันสงบบ่อยๆ และให้มันชำนาญ ให้เข้าได้ทุกเวลาที่ต้องการ และหลังจากนั้นค่อยออกมาเจริญทางปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะต่อไป

ถาม ผมมีความสนใจที่จะปฏิบัติธรรม แต่คนที่ใกล้ชิดเราเขาไม่สนใจ แม้เราจะแนะนำหรือพยายามเชิญชวนเขา แต่เขามักมีข้ออ้างต่างๆมากมาย เรารู้สึกสงสารเขา อยากให้เขาได้เห็นธรรมเช่นนี้ เราควรพยายามต่อไปหรือควรปล่อยเขาไปครับ

ตอบ เวลาเรานอนนี้ เราต้องให้เขามานอนหลับพร้อมกับเราหรือเปล่า เวลาเราว่างนอน เราก็นอนของเราไป เขาจะว่างหรือไม่ว่างก็เรื่องของเขา อันนี้ก็เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมมันก็เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของเขา เราก็ปฏิบัติของเราไป จะไปอยากให้เขามาปฏิบัติกับเราทำไม ถ้าเขาไม่อยากปฏิบัติมันก็เรื่องของเขา อย่างเวลาเราว่างนอน เราจะนอนแต่เค้าไม่ว่าง เขาจะนั่งดูทีวี ก็ปล่อยเขาดูไปสิ คนละคนกัน ทำไมจะต้องมาจับมาทำอะไรเหมือนกัน เหมือนกับเป็นปาต่องโก้อย่างนั้น

ถาม หนูปฏิบัติธรรมมาได้ประมาณสามปี แต่ก่อนไม่เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ตอนนี้อย่างไรแล้วค่ะ แต่คิดว่าตัวเองเข้าใจเพราะฟังธรรมะตลอด แต่เข้าใจไม่ถึงจะต้องปฏิบัติอย่างไรคะ

ตอบ การจะเข้าใจธรรมะนั้น ก็มีอยู่สองขั้นตอน ขั้นตอนแรกก็คือฟังเทศน์ฟังธรรม ศึกษาธรรมอยู่เรื่อยๆ เมื่อได้ศึกษาได้ฟังแล้ว ขั้นที่สองก็นำเอาไปปฏิบัติ เมื่อ

ปฏิบัติแล้วธรรมก็จะเข้าสู่ใจได้

ถาม ดิฉันรู้สึกว่าจะถึงจะภาวนามาสักกระยะหนึ่ง ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองหงุดหงิด โมโหง่าย เวลามีคนมาทำอะไรไม่ถูกใจเรา เลยสงสัยว่าเราปฏิบัติผิดพลาดตรงไหน ไม่ชอบความรู้สึกโกรธของตัวเอง ชอบนึกถึงความไม่ดีของคนที่ทำให้เราโกรธ ทั้งที่จริงเขาก็มีส่วนดี มีโทษะจริงตง่าย ได้ฟังธรรมของพระอาจารย์ที่บอกว่า อย่าเอาแต่ภาวนาพุทธ ให้เจริญเมตตาด้วย ก็รู้ว่าตัวเองขาดตรงนี้โดยไม่ทันได้นึกคะ เพราะจะรู้สึกว่าเรามีเมตตาอยู่บ้าง เพราะชอบทำบุญช่วยเหลือคน แต่พอคนใกล้ตัวกลับโมโหง่าย การเจริญเมตตาเพื่อลดโทสะ เราควรมีแนวทางการพิจารณา หรือมีอุบายในการนึกคิด อย่งไรดีคะ

ตอบ ก็เอาหัวอกเขามาใส่หัวอกเรา เราอยากให้เขาทำอะไรกับเรา เราก็ทำอย่างนั้นกับเขา เราอยากจะให้เขารักเรา เราก็รักเขา เราอยากจะให้คนรักเรา เราก็รักเขา เตียวเขาก็มารักเราเอง ทำดีกับใคร เตียวเขาก็จะมาทำดีกับเรา เราทำชั่วกับใคร เขาก็จะมาทำชั่วมกับเรา ง่าย ๆ แค่นี้เอง อยู่ตรงนี้เอง หัดเอาอกเอาใจคนอื่น อย่าเอาใจตนเอง ถ้าเอาใจคนอื่นแล้ว เตียวเขาก็มาเอาใจเรา เขาก็จะรักเรา ชอบเรา ถ้าเราเอาแต่ใจเรา ไม่มีใครเขาจะชอบเรา

ถาม เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราได้รับข้อสอบจากครูบาอาจารย์คะ เพราะ ทุกคนก็มาฟังธรรม ฟังแนวทางการปฏิบัติจากท่าน ก็เป็นเทศนา กัณฑ์เดียวกันคะ

ตอบ คือข้อสอบมันมีอยู่ทุกคนแล้วไม่ต้องให้ เข้าใจไหม ข้อสอบพระพุทธรเจ้าก็แสดงไว้ในทุกขอรียสัจ ทุกขสัจข้อที่หนึ่งคือ ความเกิดแก่เจ็บตาย การพลัดพรากจากกัน การเจอกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา อันนี้คือข้อสอบของเราทุกคน อาจารย์ไม่ต้องให้หรอก มันมากับชีวิตเรา อาจารย์เพียงแค่มาชี้บอกให้รู้ว่า ข้อสอบของคุณคืออะไร และวิธีทำข้อสอบนี้ทำอย่างไรเท่านั้น ก็คือต้องมาปฏิบัติธรรม สร้างภูมิปัญญาขึ้นมา เพื่อที่จะได้ทำข้อสอบเหล่านี้ได้

ถาม แล้วข้อสอบที่แต่ละคนจะได้ขึ้นอยู่กับอะไรคะ

ตอบ อันนี้ก็ตอบข้อหนึ่งไปแล้ว

ถาม บางครั้งเวลาที่เรารู้สึกโกรธน้อยใจครูบาอาจารย์นี้ จะแก้ไขอารมณ์นี้อย่างไรคะ

ตอบ ก็เราอยากให้ครูบาอาจารย์เอาใจเรา อยากจะทำให้เราพอใจอยู่เรื่อยๆ พออาจารย์ไม่ทำตามที่เราอยากได้ เราก็โกรธท่าน เสียใจ ฉะนั้นอย่าไปหวัง อย่าไปอยากได้อะไรจากใคร แล้วก็จะไม่เสียใจ ต้นเหตุของความเสียใจ ของความโกรธก็คือ ความอยากนี่เอง อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ พอไม่ได้ก็โกรธ เสียใจ ถ้าไม่มีความอยากได้แล้วจะไปโกรธไปเสียใจกับใครที่ไหน

ถาม บางครั้งบางวันรู้สึกท้อ รู้สึกเบื่อ มีอารมณ์ต่างๆ โกรธบ้าง น้อยใจ เสียใจบ้าง บางครั้งคุมมันไม่อยู่ ผุดขึ้นเป็นดอกเห็ด มาคิดๆดู อารมณ์แบบนี้ ก็ไม่ต่างจากอารมณ์ที่อยู่แบบโลกๆ จนบางทีอยากจะประชดชีวิต กลับไปอยู่แบบโลกๆ ไปใช้ชีวิตไปดื่มไปเที่ยวให้มันสุดๆไปเลย เพราะยังเผลอก็นึกถึงอานิสงส์ อย่างเมื่อวานหนูเกือบทำตามความคิดที่เว็บเข้ามา จะจองตัวไปเที่ยวเกาหลีใต้ แล้วไปต่อที่ญี่ปุ่น แต่พอมาฟังเทศน์ก็สำนึกผิดที่คิดจะทำแบบนี้ ทำให้หนูกลัวอารมณ์แบบนี้ หนูจะแก้ไขอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็เวลาเกิดอารมณ์ก็ให้ตั้งสติ ดูว่ามันเป็นเหมือนพายุก็แล้วกัน เวลาพายุมาที่เรา ก็หาที่หลบ เต็มของมันก็สงบตัวเอง เราไม่ต้องไปทำอะไร เพียงแต่รู้ว่าตอนนี้ใจเรากำลังมีพายุ เราไม่ต้องไปทำตามอารมณ์ เราก็เพียงแต่ประคับประคองใจของเรา ด้วยสติไปเรื่อยๆ แต่อย่าไปอยากให้อารมณ์นั้นมันหาย เพราะมันจะทำให้เราเครียด เพราะมันไม่หาย เพียงแต่ยอมรับว่าตอนนี้ช่วงนี้ฝนฟ้าอากาศมันไม่ดี มีพายุฝนในใจของเรา แต่เต็มมันก็หายไป เพราะว่ามันก็ผ่านไปหลายครั้งแล้ว ชีวิตของเรามีสุขมีทุกข์สลับกันไปอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ วิธีที่เราจะเผชิญกับมันก็คือว่า มันก็อานิสงส์ เหมือนกับนรกไง ตอนนี้เป็นนรกแท้ๆอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหานรกอีก อันมาเพิ่มหรืออีก ตอนที่มีความทุกข์ใจเรา มันก็เป็นนรกอยู่แล้ว เต็มมันก็หายไป เต็มมันก็เป็นอานิสงส์เหมือนกัน เต็มมันก็จบ ยังไม่ต้องไปทำอะไร อย่า

ไปทำอะไรในขณะที่มีอาการไม่ดี เพราะมันจะทำให้เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม ไปเพิ่ม
อาการไม่ดีเพิ่มขึ้นกว่าเดิม เพียงแต่ให้ประคับประคองสติ ให้สักแต่รู้ว่าไปเฉยๆ
ทำใจ สอนใจว่ามันเป็นอนิจจัง เดี่ยวมันก็ผ่านไป มันเป็นอนัตตา เราไปบังคับมัน
ไม่ได้ มันจะอยู่ที่ไหนมันอยู่ไป ถ้าเราไม่ไปอยากให้มีมันหาย เราจะไม่ทุกข์

ถาม จำเป็นหรือไม่ ที่ขั้นตอนของการแสวงหาความสุขทางจิตใจ คือ ต้องมีสแต็ป คือ
ทาน ศีล แล้วค่อยมาถึงภาวนา เหมือนกับว่าถ้าไม่ได้ทาน ได้รักษาศีลห้า ก็ไม่
สามารถทำการภาวนาได้ เป็นเหมือนกับสูตร เราสามารถข้ามขั้นตอนได้ไหมครับ

ตอบ ถ้าข้ามได้แล้วได้ผลก็ข้ามไป ถ้าข้ามแล้วไม่ได้ผลก็ต้องกลับมาทำตามขั้น คนบาง
คนอาจจะข้ามได้เพราะในอดีตเคยทำมาแล้ว เขาก็ไม่ต้องมาทำเป็นขั้นๆก็ได้ บาง
คนเกิดมาแล้วก็มาภาวนาได้เลย ไม่ต้องมาทำบุญใส่บาตร ไม่ต้องทำอะไร ศีลเขา
ก็จะว่ามีหรือไม่มี เขาก็ไม่ได้ทำบาปอยู่แล้ว เขาก็ไม่ต้องไปขอศีลจากพระเลย อัน
นี้ก็ไม่ต้องก็ได้ ถ้าเขาภาวนาได้ก็ภาวนาไปเลย แต่ถ้ายังภาวนาไม่ได้ก็ต้องมาดู
แล้วว่าศีลเราบริสุทธิ์หรือเปล่า ยังดื่มสุราอยู่หรือเปล่า เพราะการดื่มสุราก็จะทำ
ให้ภาวนาไม่ได้ เวลาเมาแล้วมันจะนั่งสมาธิได้อย่างไร ขนาดไม่เมายังนั่งไม่ได้เลย
มันก็ต้องดูว่าถ้าเราภาวนาได้ก็ภาวนาไปเลย ถ้ายังภาวนาไม่ได้ ดูว่าเรารักษาศีล
แปดได้หรือเปล่า รักษาศีลแปดยังไม่ได้ ดูว่ารักษาศีลห้าได้หรือเปล่า รักษาศีลห้า
ยังไม่ได้ ดูว่าทำบุญทำทานได้หรือเปล่า มีความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับคนอื่น
หรือเปล่า มันเป็นขั้นของมัน ถ้าเราผ่านขั้นไหนไปแล้ว เราทำได้แล้ว เราก็ไม่ต้อง
กลับไปทำขั้นที่เราผ่านมาแล้ว

ถาม ผมเป็นคนนับถือศาสนาคริสต์มาก่อน ควรจะเริ่มจากตรงไหนในการศึกษาดีครับ
เพราะดูเหมือนมันเยอะเยอะไปหมด

ตอบ ก็ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร หาหนังสือที่
กะทัดรัดหน่อย คือไม่ต้องเอาพระไตรปิฎก เพราะว่ามันมากมาย มีหนังสือที่
รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหมวดเป็นหมู่ แล้วก็มาเปิดอ่านดู หรือว่า

อ่านหนังสือทางภาคปฏิบัติของครูบาอาจารย์ต่างๆก็ได้ ท่านก็จะเอาแต่แก่นๆ เอาแต่เนื้อๆมาสอน จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลาไปงมอยู่ในน้ำ มีแต่น้ำลาย เอาแต่แก่น เช่นศีลสมาธิปัญญา แค่นี้ก็พอแล้ว ถ้าอยากจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติอะไร ก็มีสามข้อนี้ คือทำงาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา แล้วเราก็ไปศึกษารายละเอียดของแต่ละข้อว่า ทำงานนี้ทำอะไรบ้างถึงเรียกว่าทำงาน รักษาศีลข้อไหนถึงจะเรียกว่าเป็นการรักษาศีล ภาวนาทำอะไรถึงจะเรียกว่าภาวนา ภาวนามีสองระดับ มีสมถภาวนาทำใจให้สงบ วิปัสสนาภาวนาทำใจให้ฉลาด มันก็มีรายละเอียดที่เราจะต้องเข้าไปศึกษา ตามลำดับต่อไป

ถาม ในทางพุทธศาสนา ทำไมคนเราเกิดมาไม่เท่ากันครับ คนที่เกิดมามีโรคประจำตัว ตั้งแต่เกิด เกิดจากอะไร คือผมมีโรคประจำตัวตั้งแต่เด็ก โดยไม่รู้สาเหตุ ต้องกินยาทุกวัน อยากทราบว่าเป็นเพราะการมีกรรมหรืออะไร แล้วเราจะอยู่กับมันอย่างไรดี มีทางที่จะยอมรับโรคนี้แล้วมีความสุขได้อย่างไร มันจะมีปาฏิหาริย์ที่จะช่วยให้โรคหายได้ไหมครับหากบำเพ็ญภาวนามากๆ

ตอบ คือความแตกต่างของคนเรา ก็อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ให้เป็นอะไรต่างๆ คำว่ากรรมนี้เป็นคำกลางๆ คือเป็นการกระทำ ซึ่งมีสองอย่างที่สำคัญก็คือการทำบุญกับการทำบาป มักจะพูดบุญกรรมแทนที่จะบุญกับบาป คนที่เรามาเกิดแล้วมีโรคภัยไข้เจ็บนี้ เป็นอานิสงส์ของบาปที่เราทำมาในอดีต มันก็ติดตัวมากับเรา คนที่มาแล้วไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็เป็นอานิสงส์ของการไม่ได้ทำบาป หรือได้ทำบุญมา ทีนี้เมื่อมันเกิดผลขึ้นมาแล้วเราก็ทำอะไรมันไม่ได้ เราก็ต้องอยู่กับมันไป วิธีที่จะอยู่กับมันแบบไม่ทุกข์ก็คือ อย่าไปอยากหนีมัน อย่าไปอยากให้มันหาย คิดว่าเป็นมันมาแล้วเดี๋ยวถ้ามันจะหายมันก็หาย ถ้ามันไม่หายก็อยู่กับมันไป เราก็จะไม่เดือดร้อน การภาวนาก็เพื่อทำใจให้เราอยู่กับมันให้ได้นี่เอง ภาวนาแล้วเราก็จะมีกำลังที่จะหยุดใจ หยุดความอยาก ให้สิ่งที่เราไม่อยากไม่ชอบให้มันหายไป แต่มันเป็นสิ่งที่มันไม่หาย เราก็จะทำใจอยู่กับมันได้โดยที่ไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่ภาวนา เราก็จะเกิดความอยากอยู่

เรื่อยๆ อยากให้ลืมนั่นมันหาย อยากจะให้ตำหนิตรงนี้มันหาย ทำอย่างไรมันก็ไม่ยอมหาย ก็ทุกข์กับมันไป แต่พอภาวนาทำให้ใจให้สงบแล้ว ไม่สนใจ มันจะอยู่ก็อยู่ จะหายก็หาย ไม่เป็นไร นี่คือผลที่เราได้รับการภาวนา คือจะดับความทุกข์วุ่นวายใจกับวิบากกรรมของเราได้ เราจะอยู่กับวิบากกรรมของเราได้

ถาม ที่ทำงานมีเป้าหมายให้ทำ โดยบอกว่าเชื่อว่าเราทำได้ และเราต้องทำตามเป้าหมายนั้น จึงอยากเรียนสอบถามว่า ความเชื่อและความอยากเหมือนกันหรือไม่ และเราอยากทำตามเป้าหมายนั้น เป็นกิเลสหรือไม่ครับ

ตอบ การทำงานนี้มันก็เป็นการทำงานของกิเลส ต้องการที่จะมีรายได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ปีนี้ต้องเพิ่มร้อยละ ๑๐ แล้วเขาก็ต้องพูดเป็นทางจิตวิทยา เชื่อว่าคุณทำได้ เท่านั้นเอง เพราะว่าถ้าคุณทำไม่ได้คุณก็ต้องออก เพียงแต่ว่าเขาไม่พูดตรงนั้นเท่านั้นเอง ที่ที่คุณจะทำได้ไม่ได้ก็เรื่องของคุณ ถ้าคุณไม่ทำ ทำไม่ได้ เขาก็หาคนอื่นมาทำแทนคุณเท่านั้นเอง

ถาม เราจะสอนเด็กอย่างไรที่จะให้เด็กในวัยเรียนไม่มีแฟน หรือสนใจในเรื่องนี้ และควรเริ่มต้นสอนตั้งแต่อายุเท่าไรดีคะ

ตอบ ความอยากมีแฟนมันติดมากับใจของคนทุกคน ห้ามมันไม่ได้ เพียงแต่อย่าไปเปิดโอกาสให้มันมีช่องไปมีแฟนเท่านั้นเอง ถ้ามันยังเด็กอยู่ก็ต้องคอยควบคุมดูแล ไปไหนก็อย่าปล่อยให้ไปคนเดียว คอยคุมแจ จนกว่าจะบรรลุนิติภาวะ จนกว่าที่จะพึ่งตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีครอบครัวของตนเองได้ ค่อยปล่อยให้เขาไป เหมือนกับหมานะ เราก็ต้องมีเชือกมัดไว้ ไม่ใช่ปล่อยให้มันออกไปซี้ตามสถานที่ต่างๆ แล้วให้ชาวบ้านเขาเดือดร้อน ต่ำเรา ถ้าเราเลี้ยงหมา เวลาเราปล่อยให้หมาออกนอกบ้าน เราก็ต้องจูงมันไป มีเชือกมีอะไรรัดตัวมันไว้ แล้วก็มีถุงพลาสติกคอยเก็บอุจจาระ เพราะที่เมืองนอกนี่เขาปรับนะ ถ้าปล่อยให้สุนัขอุจจาระแล้วไม่เก็บอุจจาระของสุนัขนี่ ถือว่าทำผิดกฎหมาย เพราะไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ชาวบ้าน ฉะนั้นได้ลูกเราก็เหมือนสุนัขนี่ เราก็ต้องผูกมันไว้ โบราณ

เขาก็บอกอยู่แล้วว่า รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี สมัยนี้ไม่กล้าตีลูกกัน หาวว่าโหดร้าย ทารุณไม่มีความเมตตา การตีมันมีตีสองแบบ ตีแบบโหดร้ายก็มี ตีแบบเมตตา ก็มี ตีแบบเพื่อปราม เพื่ออบรมสั่งสอน ว่าทำอย่างนี้แล้วจะเกิดโทษขึ้นมา ตีได้ถ้าตีแบบนี้ แต่ถ้าตีด้วยความโกรธเกลียด มันคือเหลือเกินบอกยังงี้ก็ไม่ยอมฟัง ฟาดจนกระทั่งมันสลบอย่างนี้ อย่างนี้มันไม่ควรตี ตีแบบนี้มันไม่เกิดผล มันจะกลับมาโกรธมาเกลียดเรา แล้วจะไม่เชื่อฟังเราต่อไป เข้าใจไหม ฉะนั้นก็ต้องคอยควบคุมเด็ก เด็กมันยังเล็กอยู่ไม่รู้ผิดถูกตีซ้ำ อย่าปล่อยให้ไปทำอะไรโดยอิสระ เพราะถ้าปล่อยแล้วมันไปทำทันที ความอยากมีแฟน คือกามตัณหาที่มันติดมา มันถึงมาเกิดกันไง ถ้าไม่มีกามตัณหา มันก็ไม่มาเกิดกันหรอก พวกเราทั้งหมดก็มีกันทั้งนั้นแหละ มีมากมีน้อย แล้วก็สติมีปัญญาที่จะคอยควบคุมมันได้มาก น้อยเพียงไรเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราต้องคอยควบคุมเด็กของเรา อย่าปล่อยให้มีโอกาสไปทำอะไรต่างๆที่ยังไม่ควรทำในขณะที่ยังเป็นเด็กอยู่

ถาม มีคนถามว่า ถ้าผลขึ้นเนื้อเป็นมะเร็ง จะรักษาดีไหมคะ

ตอบ ก็ตามใจ อยู่ที่ใจของผู้เป็นเจ้าของร่างกายนั้น ก็ได้ทั้งสองทาง คนที่เขาทำใจได้ แล้ว ก็แล้วแต่เขา ถ้าเขาไม่อยากจะต้องมาทรมานกับการรักษา ก็ปล่อยเขาไป ถ้าเขายังคิดว่า รักษาแล้วยังอยู่ต่อไป และทำประโยชน์ได้ เขาก็ทำไป เขายอมเจ็บกับการดูแลรักษา อันนี้เป็นเรื่องของใจของแต่ละคนว่า มีกรรมมากน้อยเพียงไร สามารถที่จะเลือกได้ว่า จะทำอย่างไร คนที่มีกรรมแล้วทำได้ทั้งสองทาง คือรักษา ก็ได้ไม่รักษา ก็ได้ แต่ถ้าจะรักษาหรือไม่รักษา ก็อาจจะถึงประโยชน์ที่จะตามมา ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ประโยชน์กับตนเอง แต่ประโยชน์กับผู้อื่น เพราะผู้ที่มีกรรมแล้วมีประโยชน์เต็มตัวอยู่แล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องอยู่ต่อไป ที่อยู่ต่อไปก็เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่ได้อยู่เพื่อประโยชน์สุขของท่าน เพราะว่าท่านได้ประโยชน์สุขเต็มเปี่ยมอยู่ภายในหัวใจแล้ว อยู่ต่อไปทำอะไรต่อไปมากน้อยเพียงใด ก็ไม่ได้ทำให้มันเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลงไป แต่อย่างไรดี แต่อยู่ไปเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ผู้ที่ยัง

มีโอกาสจะได้รับประโยชน์สุขจากการอยู่ของท่าน ท่านก็อาจจะอยู่ต่อไป แต่ถ้าท่านคิดว่าอยู่ไปแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำอะไร สอนปากเปียกปากฉีกมันก็เท่าเดิม ก็ไปดีกว่า

ถาม เวลาที่เราเกิดค้นหาความอยาก หรือความไม่อยากขึ้นมาหะครับ แล้วเราปล่อยปละยให้มันเกิดขึ้น แล้วฟังมาตังสติกลับมา รู้กลับมา ว่ามันเกิดขึ้น แล้วเกิดความรูสึกว่า เสียใจ หรือสลดหดหู่กับสิ่งที่เราปล่อยให้มันเปลวไป เราควรที่จะต้องทำอย่างไรครับ

ตอบ อย่าไปเสียใจเวลาที่ไม่ควรจะทำแล้วไปทำ ทำแล้วไปเสียใจมันก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร ก็ตั้งใจว่าครั้งต่อไปก็พยายามอย่าไปทำมันอีกก็แล้วกัน ครั้งนี้พลาดไปเหมือนกับครั้งนี้เราไปสอบแล้วเราสอบตก คราวหน้าเราก็ไปสอบใหม่ สอบไปจนกว่าจะผ่าน

ถาม เราควรที่จะเชื่อคำทำนายทายทักของหมอดูหมอดวง ที่อาจจะทำนายถึงเรื่องภัยพิบัติ ต่างๆนี้เราควรที่จะเชื่อไหมครับ

ตอบ ไม่รู้ใครเขารู้จริงหรือเปลว เรื่องราวเหล่านี้ คิดว่ามันไม่มีใครรู้จริง นอกจากพวกที่เขามีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เช่น พยากรณ์อากาศ กรรมอุตุนิยมวิทยา นี้ อย่างน้อยการพยากรณ์ของเขา มีเหตุมีผล ก็เป็นไปตามที่เขาพยากรณ์กัน แต่ส่วนเรื่องทำนายทายทักว่า เห็นภายในนี้ เราไม่เชื่อหรอก แต่คนอื่นจะเชื่อเราก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่เราเชื่อว่า อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด มีคนมาบอกว่าจะเกิดหรือไม่เกิด ก็ไม่สำคัญอะไร ข้อสำคัญก็คือว่าเราพร้อมที่จะรับมันหรือเปลว อย่างนี้จะดีกว่า ให้เราคิดว่าจะต้องมีภัยทุกวัน แล้วเราเตรียมตัวรับกับภัยมันทุกวัน ถ้าเราเตรียมตัวรับกับมันได้เราจะไม่เดือดร้อน เวลามันเกิดภัยพิบัติต่างๆขึ้นมา

ถาม แล้วถ้าเราจะเตรียมรับมือกับภัยที่จะเกิดขึ้น ควรจะทำอย่างไรครับ

ตอบ ก็ปฏิบัติธรรม ทำใจให้สงบ แล้วใจก็จะรับกับภัยทุกแบบได้ ภัยที่เกิดกับร่างกาย

ของเรา ภัยที่เกิดกับธรรมชาติ ภัยที่เกิดกับบุคคลอื่น เราจะรับได้หมด ถ้าใจของ
เรามีความสงบมีปัญญา

กัณฑ์ที่ ๕๐๓

ขึ้นรางวัล

๑๐ เมษายน ๒๕๕๙

พวกเราที่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันและปฏิบัติธรรมกันนี้ เป็นเหมือนพวกที่ได้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง เพราะเราได้พบกับสิ่งที่หายากอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ หนึ่ง การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ อันนี้ก็เป็นของยาก การปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ก็เป็นของยาก การดำรงชีวิตอยู่ก็เป็นของยาก และการได้ฟังเทศน์ฟังธรรม คำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าก็เป็นของยาก เป็นของยากที่จะเกิดขึ้น และผลที่เราจะได้รับจากการที่เราได้พบกับของยาก ๔ ประการนี้ ก็คือมรรคผลนิพพาน เป็นรางวัลที่หนึ่งของพระพุทธศาสนา ของชีวิต เมื่อพวกเราได้มาพบกับของยากแล้ว มีโอกาสแล้วที่จะได้รับรางวัลที่หนึ่ง คือรับมรรคผลนิพพาน สิ่งที่เราควรที่จะกระทำกัน ก็คือรีบไปขึ้นรางวัลกัน เหมือนกับเวลาที่ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง เราจะรีบไปขึ้นรางวัลกัน เพราะถ้าเก็บไว้เดี๋ยวอาจจะหายไปหรือตายไปก่อน ก็จะไม่ได้รับรางวัล ฉะนั้นได้ การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ ก็เป็นสิ่งที่ยากมาก เพราะการเกิดของมนุษย์แต่ละคนนั้นก็เกิดได้ทีละไม่มาก ไม่เหมือนกับสัตว์เดรัจฉานที่เขาเกิดกันที่เป็นฝูงเป็นคอก และการจะมากเกิดได้นั้นจะต้องมีบุญหรือบาปเท่าเทียมกัน คือบาปก็ไม่สามารรถดึงไว้ให้อยู่ในอบายได้ บุญก็ไม่สามารรถดึงให้ไปอยู่บนสวรรค์ได้ ก็จะต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ การจะเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องรอช่องของการที่จะมีมนุษย์ได้ คือต้องมีให้คนตั้งครมร์ สมัยนี้คนก็ตั้งครมร์กันไม่มาก มีการใช้จ่ายที่เรียกว่าคุมกำเนิดกันด้วยวิธีการต่างๆ ช่องที่จะมาให้เกิดเป็นมนุษย์ก็ยิ่งยากขึ้นไป ใครได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ก็ถือว่าโชคดี

สองการเกิดของพระพุทธเจ้านี้ก็ยาก นานๆจะมีพระโพธิสัตว์ผู้พร้อม บารมีทั้ง ๑๐ ประการที่จะตรัสรู้พระธรรมอันประเสริฐได้ด้วยพระองค์เอง นานๆจะมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏในโลกนี้สักครั้งหนึ่ง และการที่ได้มีชีวิตอยู่นี้ก็เป็นของยากเช่นเดียวกัน เวลาที่

ได้เกิดนี่ก่อนจะเกิดนี่ก็มีอุปสรรค เดี่ยวนี่ก็มีการทำแข่งกันมาก เพราะไม่อยากที่จะเลี้ยง ลูกกัน อยากจะมีความสนุกสนานกัน แต่ไม่อยากที่จะรับภาระเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้ากัน เวลา ตั้งครรภ์ก็มักจะไปทำแข่งกัน อันนี้ก็ทำให้เกิดอยู่ในท้องได้ไม่กี่วันก็ตาย แล้วพอออก จากท้องมาก็อาจจะอยู่ได้ไม่กี่วัน บางคนก็เกิดมาได้ไม่กี่ชั่วโมงก็ตายไป บางคนก็ไม่กี่วัน บางคนก็ไม่กี่เดือน บางคนก็ไม่กี่ปี ตายกันไป ที่จะอยู่กันไปจนแก่เฒ่านี่ก็ยาก หายาก มาก การมีชีวิตอยู่นี่จึงเป็นของยาก การที่พวกเราตอนนี้มีชีวิตอยู่นี่ก็ถือว่าเราได้ของยาก และการที่เราจะได้ฟังเทศน์ฟังธรรมนี่ก็เป็นของยาก

เมืองไทยถึงแม้ว่าจะเป็นเมืองพุทธก็ตาม และมีคนนับถือพุทธศาสนากัน ๕๐ กว่า เปอร์เซนต์ แต่จะมีชาวพุทธที่ฟังเทศน์กันอย่างจริงจังๆนี่ มีสักกี่คนกัน บางที่ฟังก็ฟัง แบบทัฬหีในหม้อแกง พอพระตั้งนะโมก็หลับสัปหงกไป หรือฟังไปแล้วก็คิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ไป บางแห่งก็คุยกันไป ธรรมที่แสดงนี่ไม่ได้เข้าไปถึงใจ ก็เป็นเหมือนกับทัฬหีใน หม้อแกง ทัฬหีนี้ถึงแม้จะอยู่ในหม้อแกงนานซักเท่าไรก็ตาม จะไม่รู้ว่าเป็นแกงชนิดใด ไม่เหมือนการฟังธรรมแบบลิ้นกับแกง ลิ้นนี้พอสัมผัสกับรสแกงเพียงหยดเดียว ก็จรรู้ว่า เป็นแกงชนิดใด คนที่ฟังธรรมด้วยจิตใจที่สงบตั้งมั่นและพิจารณาตามนี้หายากมาก เพราะถ้าฟังแบบนั้นแล้วจะมีโอกาสที่จะได้บรรลุธรรมได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว หรือ ไม่เช่นนั้นก็นำไปสู่การปฏิบัติที่เข้มข้น เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามลำดับต่อไป ไม่ใช่ฟังสัก แต่ที่ว่าฟัง ฟังแล้วก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิต การบำเพ็ญการปฏิบัติก็ไม่มีเพิ่มขึ้น ฟัง แล้วก็กลับไปดำเนินชีวิตเหมือนเดิม เคยทำอะไร เคยกินอะไร เคยเที่ยว เคยอยู่อย่างไร ก็ทำอย่างนั้นต่อไป การฟังธรรมอย่างนี้ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร

นี่คือสิ่งที่ยาก ๔ ประการด้วยกัน ที่จะทำให้พวกเราที่ได้พบสิ่งที่ยาก ๔ ประการนี้ ได้รับรางวัลอันเลิศอันประเสริฐของพระพุทธรศาสนา ก็คือได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน ถ้าเราไม่ได้เป็นมนุษย์ เรามาเกิดในยุคที่มีพระพุทธรศาสนา เช่นมาเกิดเป็นเหมือนกับสัตว์ เดรัจฉานที่อยู่บนเขา นี้ เกิดเป็นกวาง เกิดเป็นลิง เกิดเป็นนก เกิดเป็นงู เป็นสิ่งสาราสัตว์ ชนิดต่างๆ เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธรศาสนา ไม่ได้รับประโยชน์จากพระ ธรรมคำสอนของพระพุทธรเจ้า ก็จะไม่สามารถปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้

ถึงแม้ว่าจะได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา มีการปรากฏขึ้นของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีโอกาสที่จะได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว และได้เกิดในแดนของพุทธศาสนา แต่กลับไม่สนใจที่จะศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ไม่ศึกษาไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรมกันอย่างเต็มที่ เต็มรูปแบบ การที่จะได้มรรคผลนิพพานก็ไม่ปรากฏขึ้นมาเช่นเดียวกัน เป็นพุทธศาสนิกชน เป็นมนุษย์ แต่บางทีก็ไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ฟังก็ฟังพอเป็นพิธี ฟังแล้วก็ได้แต่ออกเข้าใจอะไร ไม่ได้นำไปสู่การปฏิบัติที่เข้มข้นและจริงจังตามลำดับต่อไป อันนี้ถึงแม้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ก็ยังไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา

และนอกจากการที่เป็นมนุษย์แล้ว ได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าตายไปก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรม ไม่สามารถที่จะศึกษาธรรมได้ ก็จะไม่สามารถรับมรรคผลนิพพานได้ ถ้าเป็นมนุษย์ได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้มีชีวิตอยู่ แต่ไม่สนใจที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง ก็จะไม่ได้รับมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน ผู้ที่ได้รับมรรคผลนิพพานนี้ เช่นครูบาอาจารย์ต่างๆที่เราเคารพบูชากราบไหว้ ท่านเป็นมนุษย์เหมือนพวกเรา ท่านได้พบพระพุทธศาสนาเหมือนพวกเรา เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านได้ศึกษาได้ฟังเทศน์ฟังธรรมจนเกิดศรัทธา ที่นำไปสู่การปฏิบัติอย่างเข้มข้น อย่างเต็มที่ จึงทำให้ท่านได้รับมรรคผลนิพพานกัน

นี่คือสิ่งที่ยาก ที่หายากในโลกนี้ ที่พวกเราจะได้เข้ามาพบแล้ว สิ่งที่เรายังไม่ได้ทำกันอย่างเต็มที่ ก็คือศึกษากันอย่างจริงจัง และปฏิบัติกันอย่างจริงจังนั่นเอง คำว่าจริงจังก็คือศึกษาและปฏิบัติเป็นเหมือนมืออาชีพ ไม่ใช่เป็นมือสมัครเล่น ถ้ามือสมัครเล่นนี้ จะมาศึกษามาปฏิบัติธรรมในวันที่มีเวลารว่างจากภารกิจงานอื่นๆ ถ้ายังมีภารกิจงานอื่นๆแล้วมาศึกษามาปฏิบัติธรรมในช่วงวันหยุด ในเวลารว่าง นี้ยังไม่ถือว่าเป็นนักปฏิบัติมืออาชีพ ยังไม่มีโอกาสที่จะได้รับมรรคผลนิพพาน ผู้ที่จะได้รับมรรคผลนิพพานนี้ต้องเป็นระดับมืออาชีพ พวกที่จะไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเพื่อรับเหรียญทองนี้ จะต้องเป็นผู้ที่เป็นนักกีฬาอาชีพ คือไม่มีภารกิจงานอื่นๆ นอกจากการฝึกซ้อมกีฬาที่จะแข่งขันกับผู้อื่น เพื่อที่จะได้ชัยชนะได้เหรียญทอง พวกนักกีฬาโอลิมปิกนี้ส่วนใหญ่เขาไม่มีอาชีพอย่างอื่น

เขาได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลหรือจากองค์กรต่างๆ เพื่อให้เขาได้มีเวลาซ้อมกีฬาได้
อย่างเต็มที่ พวกที่เป็นนักปฏิบัติมืออาชีพ ก็คือพระภิกษุสงฆ์หรือภิกษุณี หรือแม่ชีเป็น
ต้น ก็มีผู้สนับสนุนในเรื่องของปัจจัย ๔ ทำให้ไม่ต้องไปเสียเวลากับการทำมาหากิน เพื่อ
จะได้มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มีเวลาเต็มร้อยคือตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไว้สำหรับการบำเพ็ญ
สำหรับการปฏิบัติจิตตภาวนา ที่จะทำให้จิตใจได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน

นี่คือการขึ้นรางวัลที่หนึ่งของพระพุทธศาสนา เมื่อเราถูกรางวัลแล้ว สิ่งที่เราต้องทำก็ต้อง
ไปรับรางวัลที่ๆเรามีการให้รางวัลกัน เช่น ที่สำนักงานสลากกินแบ่ง ถูกลอตเตอรีรางวัล
ที่หนึ่งนี่ก็ไปขึ้นรางวัลที่นั่น เพราะที่อื่นเขาไม่รับขึ้นเพราะเป็นเงินจำนวนมาก ก็ต้องไป
ขึ้นที่สำนักงานสลากกินแบ่งเอง **การที่เราถูกลอตเตอรีรางวัลที่หนึ่งของพระพุทธศาสนา
แล้ว สิ่งที่เราต้องทำก็ต้องไปขึ้นรางวัล วิธีขึ้นรางวัลของพระพุทธศาสนาก็คือ
การศึกษาการปฏิบัติอย่างจริงจังและอย่างเต็มที่ ถึงจะได้รับรางวัลได้อย่างรวดเร็ว**
อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรับประกันไว้แล้วว่า ถ้าศึกษาและปฏิบัติกันอย่างจริงจังอย่าง
เต็มที่ ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปีจะต้องได้รับผลอย่างแน่นอน

นี่คือการรับรางวัลของพระพุทธศาสนา ต้องศึกษาและปฏิบัติแบบมืออาชีพ เช่นเป็นภิกษุ
สามเณรนี้ไม่มีหน้าที่อะไร การมาบวชนี้ก็เพื่อมาศึกษา เพื่อมาปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ด้วยสุปฏิปันโน อชฺฐ ญายะ สามังคิปฏิปันโน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติดีก็
คือปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถ้าเป็นนักเรียนก็สอบได้คะแนนเกรด ๔ ๐.ไม่มีข้อบกพร่องเลย
ทำเต็มได้ทุกวิชาทุกแขนง ปฏิบัติอย่างถูกต้องก็คือตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ
ทุกประการ ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีล ไม่ว่าจะเป็นการภาวนา ทำ
ตามแบบฉบับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญ
มา ถ้าปฏิบัติอย่างเต็มที่ ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ผลก็จะต้องเกิดขึ้นมา
อย่างแน่นอน การบรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลชั้นต่างๆ ก็จะเป็นผลที่จะตามมา ตามลำดับ
จนถึงขั้นสูงสุด คือขั้นของพระอรหันต์ ชั้นของพระนิพพาน เกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติ
ชอบ เกิดจากการบำเพ็ญอย่างมืออาชีพ คือบำเพ็ญอย่างเต็มร้อย เต็มที่ อย่างจริงจัง ไม่
ท้อถอย ไม่ย่อหย่อน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบรรลุผล นี่คือนี่สิ่งที่ผู้ปรารถนาที่จะรับ

รางวัลที่หนึ่งของพระพุทธศาสนา จำเป็นจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการศึกษาและกับการปฏิบัติเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องการที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับภารกิจการงานอย่างอื่นเลย และการที่จะทำอย่างนี้ได้ ส่วนหนึ่งก็ต้องมีผู้ที่คอยควบคุม ถ้าอยู่ตามลำพังของเรา ถ้าเราไม่มีความแน่วแน่ ไม่มีความจริงจัง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ โอกาสที่จะเถลไถลไปทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ก็ยังมีมาก จึงต้องไปฟังครูบาอาจารย์กัน ถ้าภิกษุบวชใหม่นี้ ท่านบังคับเลยว่าต้องอยู่กับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ พรรษาขึ้นไปก่อน ครูบาอาจารย์ที่บรรลุนิพพานแล้วนี้ ท่านจะคอยชนาบคอยดั่งให้เข้าไปในแนวทางของการปฏิบัติที่ถูกต้อง เวลาเถลไถลจะไปทำสิ่งอื่นนี้จะถูกดูดำ ว่ากล่าวตักเตือน และถ้าดีดิดก็จะถูกขับไล่ออกจากวัดไป ต้องมีครูบาอาจารย์ช่วยกำกับกับการปฏิบัติ เพราะจะทำให้การปฏิบัตินี้ก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นี้ โอกาสที่จะเถลไถลออกนอกทางนี้ยังมีมาก และอาจจะเสียเวลามากกว่าจะได้บรรลุนิพพาน

ดูตัวอย่างของหลวงปู่มั่น ท่านกว่าจะบรรลุนิพพานนี้ท่านอายุย่างเข้าไปในวัย ๖๐ ขึ้นไปแล้ว เพราะตามประวัตินี้ท่านไปอยู่เชียงใหม่นำเพ็ญตามลำพังนี้ ในช่วงระยะเวลาอายุ ๖๐ ปี ช่วง ๖๐ ถึง ๗๐ ปีนี้ ท่านนำเพ็ญตามลำพังอยู่ในเชียงใหม่เพียงผู้เดียว ท่านไม่มีครูบาอาจารย์ที่จะมาคอยกำราบ คอยกำกับให้ท่านได้ปฏิบัติ ก่อนหน้านั้นท่านก็ปฏิบัติแล้ว ก็ไปทำภารกิจอย่างอื่น ไปเป็นครูเป็นอาจารย์พาพระเถรพาญาติโยมปฏิบัติธรรมกัน โดยที่ตัวท่านเองนั้นก็ยังไม่ได้อบรมขั้นสูงสุด จนในที่สุดท่านก็เห็นโทษของการที่จะเถลไถล ไม่นำเพ็ญงานของตนให้บรรลุล่วงไปก่อน ก็เลยทิ้งหมู่คณะไป หนีไปอยู่ที่เชียงใหม่ ไปอยู่กับชาวป่าชาวเขา รุดลงไปตามหมู่บ้านต่างๆ แล้วก็นำเพ็ญอยู่ตามลำพัง ถ้ามีพระเถรไปปรึกษาาก็จะให้อยู่เพียงเดียวเดียว เช่นในช่วงเข้าพรรษา พอออกพรรษา ท่านก็จะปลีกหนีไป จะไม่อยากจะอยู่กับใคร ไม่อยากจะสอนใคร ไม่อยากจะช่วยใคร ในตอนนี้ เพราะถ้าช่วยคนอื่นสอนคนอื่น ก็ไม่มีเวลามาช่วยตนเอง มาสอนตนเอง ท่านก็เลยไม่เกี่ยวข้อง ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะในช่วงนั้น จนกระทั่งท่านได้บรรลุนิพพานแล้ว ประมาณอายุ ๗๐ นี้ ท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ก็ไปอาราธนาให้ท่านได้มาโปรดญาติโยมและพระภิกษุสามเณร ท่านก็เลยรับนิมนต์กลับมาอยู่ทางภาคอีสาน มาอยู่ช่วง ๑๐ ปีสุดท้ายของชีวิตของท่าน มีพระเถรเข้าไปศึกษาไปปฏิบัติ และได้

บรรลุลุทธิกรรมกันเป็นจำนวนมาก อันนี้ก็เพียงแต่เปรียบเทียบตามที่ได้ศึกษาประวัติของท่านมา ว่าขนาดอายุ ๖๐ นี้ท่านยังไม่ได้บรรลุลุทธิกรรมเลย ก็แสดงว่าท่านยังไม่ได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การปฏิบัติอย่างเต็มที่ ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่มีครูบาอาจารย์ คอยกำกับ คอยสั่ง คอยสอน ท่านอาจจะต้องศึกษาจากตำราบ้าง จากพระรูปนั้นรูปนี้บ้าง แต่ไม่ได้เป็นครูบาอาจารย์แบบที่จะคอยมาคอยกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดและอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้การบรรลุลุทธิกรรมของท่านนี้ล่วงไปถึงวัยชราแล้ว หลังอายุ ๖๐ ปีไปแล้ว ช่วง ๑๐ ปีที่ท่านอยู่ที่เชียงใหม่ ช่วงอายุ ๖๐ ถึง ๗๐ ปีนั้น เป็นช่วงที่ท่านได้บรรลุลุทธิกรรมขั้นสูง หลังจากนั้นแล้วท่านก็เลยรับนิมนต์จากท่านเจ้าคุณธรรมเจดีย์ มาอยู่ทางภาคอีสาน มาตั้งสำนักแล้วก็มีพระเถระไปอยู่ไปศึกษาไปปฏิบัติธรรม และไปบรรลุลุทธิกรรม

นี่คือเรื่องของการทำงานเพ็ญ เรื่องของการการปฏิบัติ ถ้าไม่เอาจริงเอาจังและถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยกำกับควบคุมนี้ โอกาสที่จะได้บรรลุลุทธิกรรมอย่างง่ายดายและรวดเร็วนี้ยาก เพราะใจนี้ยังมีกิเลสตัณหาที่จะคอยหลอกคอยล่อให้ไปหลงกับสิ่งอื่น แทนที่จะให้อยู่กับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์นี้จะช่วยได้มาก เวลาที่มีใครมาชวนให้ไปชุมนุมานี้ บางทีก็ต้องไปขออนุญาตก่อน พอไปขออนุญาตก็รู้ว่าท่านก็ไม่ให้ไป ก็เลยไม่ไป ขอให้เสียเวลา แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นี้ พอมีใครมาชวนให้ไปงานนั้นงานนี้ งานวันเกิดของครูบาอาจารย์ งานศพของครูบาอาจารย์ หรืองานฉลองเจดีย์ฉลองโบสถ์นี้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้ว่าเป็นการเถลไถล ก็จะไปกัน ไปแล้วก็เสียเวลาการทำงานเพ็ญ เสียเวลาการปฏิบัติ การปฏิบัติเมื่อไม่เป็นการต่อเนื่องนี้ มันจะทำให้ล่าช้าและยาวนาน เพราะเวลาไปนี้ก็ได้ปฏิบัติ ถ้าเป็นรถก็เหมือนรถที่ป็นขึ้นเขา พอเวลาไปทำภารกิจอย่างอื่นก็เหมือนกับการปล่อยให้รถไหลกลับลงมาข้างล่าง พอกลับมาจะมาปฏิบัติก็ต้องมาเริ่มต้นใหม่ หรือต้องเริ่มจากจุดที่ถอยหลังลงมาใหม่ กว่าที่จะกลับไปถึงจุดที่ๆก่อนจะออกไปเถลไถลนั้น ก็เหนื่อยพอสมควร แล้วถ้ายังไม่เข็ดเต๋อเดียวก็นี่มีเรื่องนั้นเรื่องนี้มาชวนให้ไปทำอยู่เรื่อยๆ ถ้าปล่อยให้ทำอย่างนี้รับรองได้ว่า ไม่มีวันที่จะสำเร็จได้ ถึงแม้ว่าจะได้มาบวชเป็นพระ มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะบวชที่จะปฏิบัติอย่างเต็มที่ แต่พอถึงเวลาปฏิบัติจริงๆก็ต้านกระแสของสิ่งที่มาล่อใจไม่ได้ มาล่อให้ไปทำโน่นมาล่อให้ไปทำนี่ บางทีญาติโยมก็มานิมนต์ให้ไปสวด ไปขึ้นบ้านใหม่ ไปทำอะไรต่างๆ ความเกรงอกเกรงใจญาติโยม

ที่มีบุญมีคุณก็เลยทำให้ต้องปฏิเสธไม่ได้ ก็เลยต้องเสียเวลา แทนที่จะได้บำเพ็ญอย่าง ต่อเนื่อง เดียวก็ต้องไปงานคนนั้นเดี๋ยวก็ต้องไปงานคนนี้ มันก็มึนงงมาให้เรื่อยๆ ถ้าไม่ ปฏิเสธนะ ถ้าลองรับแล้วมันต้องมีคนอื่นมาขอนัดมาขอนิมนต์ต่อ คนนี้นิมนต์ได้เดี๋ยวก็ ต้องมีคนอื่นมานิมนต์ต่อ คนนั้นก็มึนงงวันเกิด คนนั้นก็มึนงงวันตาย คนนั้นก็มึนงงขึ้นบ้านใหม่ มี อะไรต่างๆที่ต้องการจะนิมนต์พระไป ถ้าลองรับงานหนึ่งแล้วรับรองได้ว่าต้องรับเป็นร้อย เป็นพันไป แต่ถ้าไม่รับงานหนึ่งแล้ว ไม่ต้องรับหมดเลย แล้วเขาก็จะไม่มานิมนต์ให้ เสียเวลา เพราะเขารู้ว่านิมนต์ก็ไม่ได้ไปอยู่ดี คนที่จะไม่รับกิจนิมนต์ได้นี้ ต้องเป็นคน ที่ค่อนข้างที่จะหนักแน่นจริงๆ คือยอมให้เขาตำหนิยอมให้เขาเกลียด ยอมให้เขาโกรธ ยอมให้ เขาไม่พอใจ ยอมให้เขาเลิกคบค้าสมาคมกับเรา ไม่มาเหยียบวัดนี้อีกต่อไป ก็ไม่เป็นไร ไม่มาเหยียบก็ดี วัดจะได้เบาขึ้น คนเหยียบมากๆมันก็หนัก คนเหยียบน้อยมันก็เบา ไม่มีคนมาเลยก็ยิ่งดี ยิ่งสงบ เหมาะกับการบำเพ็ญอย่างแท้จริง คนที่มึนงงต่อมรรคผล นิพพานนี้จะไม่เกรงอะไรทั้งนั้น **ไม่เกรงใจคน แต่เกรงธรรม** ธรรมที่ฟังจะได้ ถ้าไป **เกรงใจคนก็จะไม่ได้ธรรม** ธรรมปฏิบัติก็จะล้มเหลว ผลที่เกิดจากปฏิบัติก็ต้อง ล้มเหลวไป เพราะผลนี้เกิดจากเหตุ เหตุก็คือการบำเพ็ญการปฏิบัติ ถ้าไม่มีการบำเพ็ญ ไม่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว ผลจะไม่เกิดขึ้นมาได้

เหมือนกับเวลาหมอผ่าตัดนี้ ถ้าผ่าบับแล้วก็ขอพัก ๑๕ นาที พักชั่วคราวไปนั่งดื่มกาแฟ ไป ทำอะไรอย่างอื่น แล้วค่อยกลับมาผ่าตัด รับรองได้คนไข้ตาย ไม่พินລະ ไม่หาย เวลา ผ่าตัดนี้หมอต้องยอมทรมาน ยอมทนเย็นเป็นชั่วโมงๆ หรือถ้าจะสับเปลี่ยนก็ต้องมีหมอที่ มีความสามารถเท่าเทียมกันมาคอยสับเปลี่ยนกัน การผ่าตัดนี้จะหยุดกลางคันไม่ได้ ฉะนั้น ใดการปฏิบัติธรรมก็ควรจะเป็นอย่างนั้น เป็นเหมือนกับการผ่าตัด ผ่าตัดใจ จิตใจ ผ่าเอา กิเลสตัณหาออกจากจิตจากใจ ต้องทำกันอย่างต่อเนื่อง ไม่มีการหยุดไม่มีการยั้ง ไม่ว่าจะเข้าพรรษาหรือออกพรรษา ธรรมนิยมสมัยนี้บางที่เขาก็มาฟุ้งเป่ากันตอนช่วง เข้าพรรษากัน ว่าเวลาเข้าพรรษานี้จะเอากันอย่างเต็มที่เลย ๓ เดือน แต่อีก ๙ เดือนนี้ พอออกพรรษาแล้วไม่เอาเลย ไม่เอาเต็มที่แล้วเอาแบบสบายๆ วันไหนอยากมาปฏิบัติก็ ปฏิบัติ วันไหนไม่อยากปฏิบัติก็ไม่ปฏิบัติ วันไหนจะไปงานนั้นงานนี้ก็ไปกัน มักจะเป็น อย่างนี้ เห็นเวลาเข้าพรรษานี้รู้สึกว่ ทุกคนตั้งจิตอธิษฐานกัน ตั้งจิตตั้งใจกันจะปฏิบัติ

กันอย่างเต็มที่เลย พอออกพรรษาบ๊ายบายไปหมดเลย อีก ๙ เดือนค่อยมาว่ากันใหม่ แล้วอย่างนี้เมื่อไหร่มันจะได้ผลเสียที มันจะได้ผลมันต้องเอากันตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ ๗ วันต่ออาทิตย์ ๔ อาทิตย์ต่อเดือน ๑๒ เดือนต่อปี มันต้องปฏิบัติ แบบไม่มีการหยุดไม่มีการหย่อน ไม่มีการยับยั้ง ยกเว้นมันเป็นเหตุสุดวิสัยเจ็บไข้ได้ป่วย แม้แต่ขณะเจ็บไข้ได้ป่วยก็สามารถปฏิบัติได้ ถ้าผู้ปฏิบัติอยู่ในขั้นภาวนาแล้ว ก็จะได้ใช้ การเจ็บไข้ได้ป่วยนี้เป็นอารมณ์ทดสอบจิตใจ หรือเป็นเครื่องที่จะกระตุ้นให้เกิดการ ภาวนาเพื่อปล่อยวาง ปล่อยวางความเจ็บไข้ได้ป่วย ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความ ตายของร่างกาย

การปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าถึงขั้นของภาวนาจริงๆ คือเข้าสู่ขั้น สติแล้ว สตินี้สามารถเจริญได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะร่างกายจะอยู่ในสภาพไหนก็ตาม ใจนี้ สามารถที่จะเจริญสติได้ตลอดเวลา ตั้งแต่เวลาที่ตื่นขึ้นมาจนถึงหลับ การเจริญสตินี้เป็น สิ่งที่สำคัญที่สุดในการบำเพ็ญ ถ้าไม่มีสติแล้ว เวลานั่งสมาธิใจจะไม่มีวันที่จะรวม จะ สงบเป็นอุปนาสมาธิได้เลย แล้วถ้าไม่มีอุปนาสมาธินี้จะไม่สามารถที่จะใช้ปัญญาฆ่า กิเลสตัณหาต่างๆให้หมดไปจากใจได้ ถึงแม้จะรู้ว่ากิเลสตัณหาเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควร จะ กระทำตาม แต่ถ้าจิตไม่มีกำลังของอุเบกขาไว้ต้าน เวลาเกิดความอยากแล้วจะสู้ไม่ไหว ถึงแม้จะรู้ว่าการทำตามความอยากนี้ จะนำไปสู่ความทุกข์ที่ยังอดไม่ได้ สู้ไม่ไหว เพราะใจ ไม่มีกำลังที่จะต้านความอยาก แต่ถ้ามีสมาธิมีอุเบกขาแล้วนี้ ใจจะมีกำลังที่จะหยุดกิเลส ตัณหาต่างๆได้ ถ้าปัญญาบอกว่า นี่คือกิเลสตัณหาไม่ควรจะทำตาม ทำแล้วจะนำมาซึ่ง ความทุกข์ต่างๆ ความเดือดร้อนความวุ่นวายใจต่างๆ เช่นคนที่ติดยาเสพติด ติดสุรา ติดบุหรี่นี้ ที่เลิกกันไม่ได้ก็เพราะว่าไม่มีอุเบกขา ไม่มีสมาธิกัน รู้ว่าการดื่มสุราไม่ดี การ เสพยาเสพติดไม่ดี สูบบุหรี่ไม่ดี แต่เวลาเกิดความอยากขึ้นมาี้ ห้ามใจตัวเองไม่ได้ เพราะไม่มีอุเบกขา ไม่ใช่ไม่มีปัญญา มีปัญญากัน รู้โทษของความอยากเสพสิ่งที่เป็นภัย ต่อร่างกายและจิตใจ แต่ไม่มีกำลังใจที่จะสู้กับมัน แต่ถ้ามาฝึกสมาธิได้ ทำใจให้สงบได้ ทำใจให้เป็นอุปนาสมาธิได้ รับรองได้ว่าเลิกได้อย่างง่ายดาย พอรู้ว่ามันไม่ดีก็ไม่ไปทำตาม มัน ใช้สติควบคุมใจพุทโธๆ ให้เข้าสู่สมาธิไป พอใจเข้าสู่สมาธิไปความอยากก็ถูกระงับไป พอออกมาความอยากนั้นก็หายไป อ่อนกำลังลงไป เพราะเราไม่ได้ทำตามความอยาก

ความอยากมันจะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราไม่ทำตามความอยาก แล้วเดี๋ยวไม่นานความอยากนั้นก็จะหมดแรงไป แต่ทุกครั้งที่เราทำตามความอยากนี้ ก็เป็นการเสริมความอยากให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้น ก็จะกลับมาแรงกว่าเก่า เคยสูบบุหรี่วันละซองก็จะกลายเป็นสองซอง เคยดื่มสุราวันละครึ่งขวดก็อาจจะกลายเป็นหนึ่งขวด

อันนี้เป็นเรื่องของความอยาก และของความไม่อยาก จะละความอยากได้นี้จะต้องมีอุปนิสัยสมาธิที่มีอุเบกขาเป็นผล จิตรวมลงสักแต่ว่ารู้ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ มีแต่ความว่างและความสงบ ความสุขใจ ที่เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง มีอุเบกขา อันนี้แหละที่ทำให้เราไม่ต้องไปหาความสุขจากสิ่งอื่นๆ เช่นยาเสพติด หรือสุรายาเมา หรืออบุหรี่ หรือการเที่ยว การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เช่นเดียวกัน เหตุหนึ่งที่เราจะมาบวชกันไม่ได้ก็เพราะว่ายังติดอยู่กับการเที่ยว กับการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกันอยู่นั่นเอง เพราะว่าเรายังไม่มีความสุขทดแทน ถ้าเราฝึกสติจนสามารถทำให้สงบ ให้เป็นอุปนิสัยสมาธิได้ ให้มีอุเบกขา ให้มีความสุขที่เกิดจากความสงบที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงได้ เราก็จะทิ้งความสุขแบบอื่นได้ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเราก็จะทิ้งได้ ความสุขจากการได้อยู่ใกล้ชิดกับคนนั้นคนนั้น ได้กระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ร่วมกัน มันจะไม่มีกำลังสู้ความสุขที่ได้จากความสงบได้ **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง รสแห่งธรรมก็รสของความสงบนี้เอง** ถ้าเราทำได้ทำจิตให้สงบแล้ว มีสมาธิแล้ว จะสามารถบรรลุธรรมได้ ถ้ามีปัญญา รู้ว่าการทำตามความอยากต่างๆนี้ เป็นการนำไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่ไปสู่การดับของความทุกข์ต่างๆ

อย่างพวกที่มีสมาธิมีฌานแล้ว พอได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธรูปเจ้าก็บรรลุธรรมกันเลย สมัยนั้นไม่มีใครมีปัญญา ไม่มีใครรู้ว่าการทำตามความอยากนี้เป็นการพาไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่พาไปสู่การดับทุกข์ พวกที่ไม่รู้มักจะคิดว่าเวลาอยากมันทุกข์ ก็เลยต้องทำตามความอยาก พอทำตามความอยากแล้วทุกข์ก็หายไป อยากสูบบุหรี่ พอได้สูบบุหรี่ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากสูบบุหรี่ก็หายไป อยากดื่มกาแฟ อยากไปเที่ยว พอได้ดื่มกาแฟได้ไปเที่ยวบ๊อบความทุกข์นั้นก็หายไป เพียงแต่ว่ามันไม่หายอย่างถาวรเท่านั้นเอง มันหายชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็โผล่กลับขึ้นมาใหม่และแรงกว่าเก่า ต้องกินให้รสเข้มข้น

กว่าเดิม ต้องเที่ยวให้มากกว่าเดิม มันถึงจะมีความสุขมากกว่าเดิม มันไม่ได้หายไป การทำตามความอยากนี้ไม่ใช่เป็นการดับความทุกข์ใจ แต่เป็นการสร้างความทุกข์ใจ หรือเพิ่มความทุกข์ใจให้มีเพิ่มมากขึ้นตามลำดับต่อไป แต่การฝืนไม่ทำตามความอยากนี้ เป็นการทำลายความอยากต่างๆให้หมดไปได้ และการที่จะฝืนได้ เราต้องมีสิ่งที่ ดีกว่าจากการที่เราได้จากการทำตามความอยาก คือมีความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เป็นความสุขเหนือกว่าความสุขทั้งปวง เหนือกว่าความสุขที่ได้จากการดื่มกาแฟ เหนือกว่าความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ถ้าเราได้รับความสุขอันนี้แล้ว เราก็จะทิ้งความสุขต่างๆได้ เวลาเกิดความอยากแล้วเรารู้ว่า การทำตามความอยากนี้จะนำไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจที่ไม่มีวันสิ้นสุด เราก็ไม่ทำตาม เราก็ทำให้สงบเป็น อุเบกขา ให้มีความสุขจากความสงบ เราก็ไม่ต้องไปทำตามความอยาก เราก็จะหลุดพ้น จากความอยากต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ต่างๆให้เกิดขึ้นภายในใจของเรา

พอไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่อีกต่อไป ใจก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยบรมสุข **ปรมมัง สุขัง** สุขไปตลอด เพราะตัวที่จะมาทำลายความสุขคือความอยากต่างๆนี้ได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว ด้วยอำนาจของสมาธิ และ ปัญญา หรือด้วยอำนาจของสติและปัญญา เพราะสมาธิก็เป็นผลที่เกิดจากการเจริญสติ อย่างต่อเนื่องนั่นเอง ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถทำให้สงบได้ ให้เป็นอุเบกขา ให้มีความสุขจากความสงบได้ ก็จะไม่ต้องไปทำตามความอยาก เมื่อไม่ต้องทำตามความอยาก ความอยากก็จะอ่อนกำลังลงไปตามลำดับ และหมดไปในที่สุด หมดแล้วก็สบาย ไม่มีอะไรมารบกวนใจอีกต่อไป สิ่งที่มาคอยรังควานใจมารบกวนใจนี้ไม่ใช่อะไร ไม่ใช่คน นั้นคนนี่สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ความอยากของเราเองที่มาเป็นตัวรบกวนมารังควานใจ เห็นอะไรก็อยากจะทำให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา ก็เลยเกิดความไม่พอใจกับสิ่งที่เห็นเท่านั้นเอง ถ้าไม่มีความอยากแล้ว เห็นอะไรก็จะเฉยๆ ได้ยินอะไรก็จะเฉยๆ ไม่มีความรู้สึก รำคาญใจแต่อย่างใด ถ้าใจมีอุเบกขา แต่พอไม่มีอุเบกขานี้ เห็นอะไรก็บ๊อบจะเกิดอารมณ์ ขึ้นมาทันที อารมณ์รักอารมณ์ชัง อารมณ์กลัวอารมณ์หลงขึ้นมา แล้วก็จะมีทัศนหาความอยากตามมา พอมีทัศนหาความอยากก็มีความไม่สบายใจตามมา แล้วแทนที่จะมาหยุด ความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง ความอยากต่างๆ ก็กลับไปทำตามความอยาก

คิดว่าจะได้ทำให้ความหงุดหงิด ความไม่สบายใจหายไป มันหายแต่มันหายแบบชั่วคราว เห็นกระเป๋าใบหนึ่ง เห็นแล้วอยากจะทำ ต่อสู้กับมันหลายครั้งหลายหนแล้ว แต่พอเห็นที่โรมันก็ยังอยากได้อยู่ นั่น ในที่สุดทนไม่ไหวก็ เอ้า!ซื้อก็ซื้อ พอซื้อปั๊บความอยากมันก็หายไปชั่วคราว ได้กระเป๋ามาแล้ว ความหงุดหงิดความรำคาญใจก็หายไปหมดชั่วคราว แต่เดี๋ยวไปเจอใบใหม่ขึ้นมาอีก เกิดความอยากขึ้นมาอีกแล้ว เกิดความชอบขึ้นมาอีกแล้ว มันไม่ได้หายไป มันจะหายไปก็คือไม่ซื้อมัน พอไม่ซื้อมันแล้วความอยากไม่ซื้อนี้หายไปปั๊บ ครั้งต่อไป พอไปเจอใบใหม่มันก็เฉยๆ ไม่ซื้อก็ได้ ใบที่แล้วก็ไม่ซื้อ ใบนี้มันก็ไม่ได้อะไรพิเศษกว่าใบที่แล้วเท่าไร ก็ไม่ซื้อมันได้ เลิกมันได้

นี่คือเรื่องของวิธีการดับความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจของเรา ที่จะทำให้ใจของเราบรรลุมรรคผลนิพพานขั้นต่างๆ เกิดจากการทำลายความอยากต่างๆที่มีอยู่ภายในใจของเรา เราเอง และจะทำลายมันได้ก็ต้องมีปัญญาของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เรารู้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ใจของพวกเราคือความอยากต่างๆนั่นเอง และวิธีที่จะดับความอยากต่างๆก็ต้องใช้สติสมาธิเท่านั้นคือ จิตจะต้องนิ่ง จะต้องสงบ จิตต้องเป็นอุเบกขา แล้วจะดับความอยากได้ จะสู้กับความอยากได้ เพราะจิตที่มีความสงบนี้มีความสุขมากกว่าความสุข ที่จะได้รับจากการไปทำตามความอยากต่างๆ คนที่มีอุเบกขาแล้วจะไม่หิวกับกระเพาะ เห็นอย่างไรก็เฉยๆ มันก็แค่กระเพาะเท่านั้นเอง แต่คนที่ไม่มีความสงบนี้ เห็นแล้วมันไม่เฉย เห็นแล้วมันชอบ ชอบแล้วมันก็อยาก อยากแล้วก็ดิ้น อยู่ไม่เป็นสุข จะหยุดดิ้นก็ต่อเมื่อได้กระเป๋าใบนั้นมาแล้ว แล้วเดี๋ยวมันก็กลับมาอยากได้กระเป๋าใบใหม่ หรืออยากได้ของอย่างอื่นแทน ได้กระเป๋าแล้วเดี๋ยวก็ไปเจอรองเท้า เดี่ยวก็ไปเจอสร้อย ไปเจอตุ้มหู ไปเจอเสื้อผ้า เจออะไรร้อยแปดพันประการ มันก็อยากไปของมันอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่มีอุเบกขาไม่มีความสุข การมีสติจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สตินี้เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลาย เพราะธรรมที่เป็นสมาธิหรือธรรมที่เป็นปัญญานี้ ก็ต้องอาศัยสติเป็นผู้ที่จะทำให้เกิดขึ้นมา

ดังนั้น เราต้องเริ่มต้นที่สติ การเจริญสติได้อย่างต่อเนื่องก็ต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่คนเดียว ไม่คลุกคลีกัน ถ้าอยู่ร่วมกันเดี๋ยวก็อดที่จะชวนคุยเรื่องนั้นคุยเรื่องนี้ไม่ได้ พอคุย

ไปสติก็เปลว ปล่อยให้ความคิดปรุงแต่ง ปรุงกันไปปรุงกันมา เต็มก็เกิดความอยาก
ขึ้นมา แล้วถ้าเกิดความอยากไม่ตรงกัน ก็เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น
ผู้ปฏิบัติที่ต้องการที่จะเจริญสติอย่างต่อเนื่องจึงต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่คนเดียว หรือถ้า
อยู่ร่วมกันก็ให้แยกกันอยู่ จะมาร่วมกันก็เฉพาะเวลาที่จะต้องมีการทำภารกิจร่วมกัน แล้ว
เวลาทำภารกิจก็ไม่ต้องสนทนากัน ไม่ต้องคุยกัน ให้เจริญสติอย่างต่อเนื่องในขณะที่
กำลังทำภารกิจต่างๆ อย่างเวลาพระภิกษุมาทำกิจร่วมกันเช่นบิณฑบาต ขบฉันนี้ ท่านไม่
คุยกัน ท่านไม่สนใจไปหาผู้อื่น ท่านจะคอยควบคุมใจของท่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้
คิดปรุงแต่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้รู้เลยว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังเดิน กำลังบิณฑบาต กำลัง
เปิดฝาบาตร กำลังปิดฝาบาตร ให้มีสติอยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ ไม่ไปคิดถึงคนนั้นคนนั้น
ไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ยังถือว่ายังภาวนาอยู่ ยังปฏิบัติอยู่ แม้จะทำภารกิจอย่างอื่นก็
สามารถภาวนาควบคุมไปกับการทำภารกิจต่างๆได้ ถ้ามีการเจริญสติอย่างสม่ำเสมออย่าง
ต่อเนื่อง

นี่คือสิ่งที่พวกเราควรที่จะเอาไปพิจารณา และเอาไปปฏิบัติกัน คือการสร้างสติขึ้นมา ถ้า
ไม่มีสติแล้ว ธรรมต่างๆเช่นสมาธิ ปัญญา การหลุดพ้น การบรรลุมรรคผลนิพพานนี้ จะ
เกิดขึ้นไม่ได้ ต้องมีสติ เพราะเมื่อมีสติก็จะทำให้จิตสงบเป็นอุเบกขา ทำให้มีความสุขใน
ตัวของตนเอง ไม่ต้องไปหาความสุขจากภายนอก เวลาค้นหาความอยากชวนให้ไปหา
ความสุขจากภายนอกก็ไม่ไป ผีนได้ สู้ได้ ใครมาชวนไปเที่ยวก็ไม่ไป อยู่บ้านได้ อยู่วัด
ได้ แต่ถ้าไม่มีความสุขสงบไม่มีความสุขในตัวแล้ว พอใครมาชวนแบบนี้ ตอบรับทันทีเลย ไป
ทันทีเลย ไม่ต้องเตรียมตัวไม่ต้องคิดหน้าคิดหลังเลย รอจังหวะให้คนมาชวนเท่านั้นเอง
ใครมาชวน ใครมีรถมารับไป นี่ไปเลย เพราะไม่มีความสุขอยู่ในตัวเอง แต่ถ้ามีความสุข
อยู่ในตัวเองแล้วชี้แจงไป ไปทำไม ไปแล้วเหนื่อยเปล่าๆ ความสุขที่ได้จากการไปก็สู้
ความสุขที่ได้จากความสงบที่มีอยู่นี้ไม่ได้ ถึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของสมาธิ คน
สมัยใหม่คิดว่าสมาธิไม่จำเป็น ให้เจริญปัญญากันเลย วิปัสสนากันเลย มันก็เป็น
วิปัสสนิกเท่านั้นเอง พอจะฆ่ากิเลส สู้กับค้นหาความอยาก ก็สู้กับมันไม่ได้ เพราะไม่มี
กำลังของสมาธิสนับสนุนนั่นเอง วิปัสสนิกไปก็บรรลุแบบวิปัสสนิกไป บรรลุถึงขั้นหนึ่ง
แล้วถึงขั้นนี้แล้ว แต่กิเลสยังเต็มอยู่ในหัวใจ ยังอยากได้นั้นยังอยากมีนี้อยู่ ก็ไม่รู้ว่ามัน

เป็นกิเลส กลับกลายเป็นธรรม อยากจะสอนคนอื่น คิดว่าการสั่งสอนผู้อื่นนี้เป็น
ธรรม ถ้าการอยากสอนผู้อื่นนี้เป็นกิเลสแล้ว คนที่สอนธรรมจริงๆท่านไม่อยากจะสอน
หรือ สอนเพราะว่ามันไม่มีใครสอน

อย่างพระพุทธเจ้านี้ไม่อยากจะสอน แต่เมื่อพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ถ้าท่านไม่สอน
ก็ไม่มีใครสอน ก็เลยต้องสอน ไม่ได้สอนด้วยความอยากสอน ไม่ได้สอนด้วยความ
อยากเป็นอาจารย์ของใคร สอนเพราะความเมตตากรุณา เพราะรู้ว่าไม่มีใครจะสอนได้
ไม่มีใครรู้อรุณีย์ ๔ ไม่มีใครบรรลุอรุณีย์ ๔ มีพระองค์เพียงพระองค์เดียว ตอนต้นก็ไม่
อยากจะสอน แต่หลังจากที่ได้ใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผล และด้วยความเมตตากรุณา ก็
ทำให้ทรงต้องตัดสินใจสั่งสอน แต่การสั่งสอนของท่านก็ไม่ได้มีความอยากได้รางวัล
รางวัล ๒ ได้รับผลตอบแทนอะไร แม้แต่ผู้ปฏิบัติจะบรรลุหรือไม่บรรลุ ท่านก็ไม่ได้มีความ
อยาก สอนแล้วก็สอนไป บรรลุได้ก็เป็นบุญของเขา บรรลุไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ ก็เท่านั้นเอง
แต่ถ้าอยากจะสอนนี้ พอสอนแล้วลูกศิษย์ไม่ปฏิบัติธรรมบางทีก็โกรธลูกศิษย์ขึ้นมาก็ได้
ปฏิบัติไปเป็นปีๆแล้วไม่บรรลุก็อาจจะเบื่อ อาจจะโกรธไม่อยากจะสอนต่อไปก็ได้ ถ้ามี
ความอยากจะสอน แต่ถ้าไม่มีความอยากมันก็จะสอนไปตามหน้าที่ ถึงเวลามาฟังก็สอน
ไป สอนไปแล้วมันจะไปทำอะไรเรื่องของมัน มันจะปฏิบัติไม่ปฏิบัติก็ไม่ไปติดตาม ไม่
ไปเช็ดดูให้เหนื่อยไปเปล่าๆ มีหน้าที่สอนก็สอน เขามีหน้าที่ปฏิบัติก็ปล่อยเขาปฏิบัติไป
ถ้าเขาปฏิบัติเขาก็ได้ ถ้าเขาไม่ปฏิบัติเขาก็ไม่ได้ ก็ช่วยไม่ได้ อัตตาทิ อัตตโนนาโถ ตน
เป็นที่พึ่งของตน ผู้อื่นปฏิบัติให้กับเราไม่ได้ เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง

ดังนั้น พวกเราก็ได้มาพบกับรางวัลที่หนึ่ง ถูกรางวัลที่หนึ่งแล้ว อันนี้เราต้องไปขึ้น
รางวัล วิธีการขึ้นรางวัลก็คือไปปลีกิเวก ไปเจริญสติ ไปทำใจให้สงบ ให้จิตเป็น
อุเบกขา ให้พบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง แล้วเอาปัญญาของพระพุทธเจ้า
ที่ทรงสอนว่าต้นเหตุเป็นต้นเหตุของความอยาก ของความทุกข์ทั้งหลาย เราต้องกำจัด
ต้นเหตุด้วยปัญญา ด้วยการเห็นว่าการทำตามความอยากนี้นำไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่
นำไปสู่ความสุข เราก็จะหยุดความอยากได้ถ้าเรามีอุเบกขา นี่คือเรื่องของการขึ้นรางวัล
ต้องปลีกิเวก เจริญสติ เพื่อให้เกิดความสงบ เกิดอุเบกขา แล้วก็เอาปัญญาคืออรุณีย์

๔ นี่มาสู้ มาทำลายความอยาก ให้เห็นว่าความอยากนี้เป็นเหมือนอสรพิษ ไม่ใช่เป็นปลาไหล เป็นงูเห่า อย่าไปใกล้มัน ใกล้มันแล้วจะถูกมันกัดตายได้ แต่ความหลงจะทำให้เห็นงูเห่าเป็นปลาไหล อยากจะจับมาผัดเผ็ดกิน พอไปจับมันเข้าก็ถูกมันกัด ถ้าไปยุ่งกับต้นหาความอยากเมื่อไหร่ก็เหมือนกับไปยุ่งกับอสรพิษเมื่อนั้น แต่ความหลงก็ทำให้ไม่คิดว่าเป็นอสรพิษ คิดว่ามันเป็นอาหารอันโอชะ เห็นกระเป๋าก็อยากได้ ก็ซื้อกระเป๋า เขามาชวนไปเที่ยวก็ไป นี่ช่วงนี้เมฆานี้มีหยุดกันหลายวัน ไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้าง ไปเที่ยวต่างประเทศบ้าง พอมีใครมาชวนก็ไปเลย เพราะอยากไปอยู่แล้ว หรือไม่มีใครชวนก็ไป เพราะอยากจะไป นี่คือการเดินเข้าหาอสรพิษ การทำตามความอยาก ถ้ามีปัญญาแล้วจะต้องเดินถอยหลัง ช่วงหยุดนี้ต้องมาอยู่วัด มาปลีกวิเวก มาเจริญปัญญา มาเจริญสติ ทำให้สงบ เพื่อที่จะได้มีความสุขที่เกิดจากความสงบ แล้วจะได้ไม่ต้องไปหาความสุขจากการทำตามความอยากต่างๆ แล้วเราก็จะได้รับรางวัลที่หนึ่งกัน

นี่คือเรื่องของพวกเราที่เป็นพวกได้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งกันแล้ว รอเพียงแต่เวลาไปขึ้นรางวัลนี้เท่านั้นเอง ก็ขอให้พยายามรีบไปเสีย เพราะเดี๋ยวเวลามันจะหมด เวลาก็คือชีวิตของเรามันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วมันจะหมดไปในที่สุด

ถาม กราบนมัสการรับพระอาจารย์ ก็คือเคยมาหาอาจารย์ครั้งแรกก็น่าจะประมาณวันที่ ๒๖ - ๒๗ ธันวาคม แต่ก่อนหน้านั้นก็จะนั่งสมาธิได้แค่ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วก็จะรู้สึกปวดจนทนไม่ได้ แต่พอหลังจากนั้นมาหาพระอาจารย์เสร็จ ก็คือรับศีลและฟังเทศน์ของพระอาจารย์ เลยทำให้ทราบว่าสติเป็นสิ่งที่เราต้องเจริญ ก็เลยพยายามเจริญมาตลอดก็คือระหว่างวัน หลังจากนั้นพอกลับไปพยายามที่จะเดินจงกรมกับนั่งสมาธิทุกวัน ตั้งแต่หลังปีใหม่เป็นต้นมา ก็ทำให้พบว่า เราสามารถที่จะนั่งสมาธิได้นานขึ้นถึงประมาณสัก ๑ ชั่วโมง แล้วก็ไม่ได้มีความรู้สึกว่ามันมีความปวดจนทนไม่ได้ คือพยายามที่จะอยู่กับมันไปเรื่อยๆนะครับ ก็เลยทำให้เราทราบว่า เคยลองนั่งไปถึงสักประมาณเกือบ ๒ ชั่วโมงก็ยังทนได้ และก็รู้สึกว่า มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหนือความสามารถเรา ถ้าหากเราพยายามอยู่กับมัน ก็

คือพอเรามีสติ ก็จะกลายเป็นเหมือนกับว่ามันมีกำลังมากขึ้น ทำให้เรารู้สึกว่าเราอยู่กับมันได้ เราก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไซ้หม่ครบพระอาจารย์

ตอบ ทำอยู่เรื่อยๆ จนสามารถที่จะให้เราอยู่เฉยๆ กับสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็ความเจ็บปวดขนาดไหน ถ้าจิตเรามีสติให้อยู่เฉยๆแล้วมันจะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดของร่างกาย หรือความแก่ความตายของร่างกาย ของเราเองหรือของผู้อื่นก็ตาม **การฝึกจิตนี้เพื่อให้จิตเป็นกลางหรือเป็นอุเบกขา เวลาจิตเป็นกลางแล้วจะไม่เดือดร้อนกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะขึ้นหรือจะลง จะดีหรือไม่ดี จิตรับรู้ได้ทุกสภาพ นี้คือเป้าหมาย คือให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง** ถ้าเรามีอุเบกขาแล้ว แต่บางทีเราอาจจะไม่รู้ทัน เรายังไปหลงชอบไปรักไปชังอยู่ ก็อาจจะทำให้เราออกจากอุเบกขาได้ ทำให้เรารู้หนวยใจขึ้นมาได้ เราก็ต้องดึงมันกลับมาสู่อุเบกขาเหมือนเดิม ทุกครั้งที่เรามีความรู้หนวยใจ ขอให้เรารู้ว่าเรากำลังหลงทางแล้ว เรากำลังไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรืออยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็ต้องดึงจิตเข้ามาให้อยู่เฉยๆให้ได้ ด้วยสติด้วยปัญญา ถ้าอยากก็ให้พิจารณาว่า ได้มาก็สู้กับการไม่ได้ ไม่ได้จะดีกว่าได้ ได้มาแล้วก็ต้องทุกข์กับสิ่งที่ได้มา เพราะสิ่งใดที่ได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันดับไป นี้คือปัญญา

มีสติอย่างเดียบบางที่ไม่พอ สู้ไม่ไหว ก็ต้องเอาปัญญาของพระพุทธเจ้ามาใช้ ให้เห็นว่าถ้าเราไปทำตามความอยากกับจะไปเพิ่มความทุกข์ ไม่ใช่ไปทำให้ความทุกข์มันน้อยลง การฝืนความอยาก ไม่ทำตามความอยาก การปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างนี้จะทำให้ความทุกข์มันน้อยลงไป และหมดไปในที่สุด พยายามทำไปเรื่อยๆ จนเราสามารถควบคุมใจเราได้ตลอดเวลา ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหวกับอะไรต่างๆที่เราได้รับรู้ ถ้าเราอยากจะทำอะไรก็ไปหาเหตุการณ์ต่างๆที่สะท้อนใจเราดูว่า ใจเรายังจะสะท้อนกับมันหรือไม่ เช่นไปหาที่น่ากลัวอยู่ เรายังมีความกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้ามีความกลัวแล้ว เราใช้สติใช้ปัญญาหยุดความกลัวนี้ได้ไหม ให้จิตอยู่เฉยๆได้หรือเปล่า ถ้ามีความรักก็ต้องพิจารณาดูว่า ถ้าเราไม่อยู่กับสิ่งที่เรารัก เราจะอยู่ได้หรือไม่ ก็ต้องหัดไปอยู่คนเดียว ไม่ต้องอยู่กับสิ่งที่เรารัก

เราชอบ นี่คือสิ่งที่เราต้องทดสอบ ขณะนี้เราปฏิบัติเราอาจจะยังไม่ได้ปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่าง **เราต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้**

ถาม มีคนมาเสนอขายที่ดินเปล่าสองไร่ อยู่ที่อำเภอวังน้ำเขียวโคราช แต่โยมไปเช็ค
แล้วเป็นที่สปก. ไม่มีโฉนด เป็นที่รัฐบาลแบ่งให้ประชาชนยากจนเพื่อทำกิน แต่
ชาวบ้านเอามาขายต่อคะ ถ้าโยมรู้แต่ซื้อมาเพื่อปลูกอาศัยซึ่งผิดเจตนารัฐบาล
โยมไม่สบายใจคะ โยมควรซื้อหรือไม่คะ

ตอบ ก็นั่นมันก็บอกอยู่แล้ว มันไม่สบายใจถ้าไปซื้อมา ถ้าอยากสบายใจก็อย่าไปซื้อมัน
คืนเขาไปก็หมดเรื่อง ตัดความอยาก อยากได้ ได้มาแล้วแทนที่จะสบายใจ
กลับไม่สบายใจ กลับไปนั่งสมาธิดีกว่า ทำให้สงบแล้วจะสบายใจ จะไม่อยาก
ได้อะไร

ถาม การตกแก้วกับจิตรวมเป็นสมาธิ มีข้อแตกต่างกันที่สติใช่ไหมคะ คือถ้ามีสติก็
จะไม่ตกแก้ว แต่จิตจะรวมเป็นสมาธิใช่ไหมคะ

ตอบ ความจริงคำว่าตกแก้วนี้ ถ้าเป็นแก้วสมาธิก็คือจิตรวมนี้เอง คำเดียวกัน ถ้า
แก้วแบบไม่มีสติเรียกว่าแก้วหลับ หลับหลับหงกไป เป็นแก้วอีกอันหนึ่ง ก็มี
สองแก้ว แก้วสมาธิกับแก้วหลับ ถ้าแก้วสมาธิก็เป็นจิตรวมเข้าสู่ความสงบ

ถาม มีช่วงหนึ่งที่จิตของผมยินดีรักใคร่ขณะที่เห็นผู้หญิงสวย จนทำให้จิตฟุ้งซ่าน ผม
เลยมานั่งพิจารณาอสุภะเพียงอย่างเดียว พิจารณากลับไปกลับมาแบบนี้อยู่สอง
เดือน ขณะพิจารณารู้อีกร่างกายมันฟุ้งขึ้นไปเรื่อยๆ จนทำให้ร่างแตก ขณะ
ร่างแตกทำให้เห็นตามกายคตาสติภาวนาที่ใช้พิจารณา และคืนนั้นขณะหลับ ได้
ฝันเห็นกองกระดูกสูงเท่าภูเขา ในฝันถามว่านี่กองกระดูกอะไร ทำไม่เยอะจัง มี
คนบอกว่า กองกระดูกที่ภพชาติที่ตัวเองเกิดมา ทั้งกระดูกคนและสัตว์เดรัจฉาน
จากวันนั้นจิตผมก็เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยินดีพอใจขณะที่เจอผู้หญิงสวย พอ
เจอมันเหมือนชากศพ เหมือนโครงกระดูกยื่นอยู่ กินข้าวไม่ได้ ไม่ยินดีพอใจกับ
สิ่งนั้นเลย ผมปฏิบัติแบบนี้ ถูกต้องตามหลักปฏิบัติไหมครับ

ตอบ ถ้าละความอยากในกามได้ก็ถูกต้อง คือถ้าเราไม่ต้องการที่จะร่วมหลับนอนกับใคร ไม่ว่าเขาจะรูปร่างหน้าตาดีไม่ดียังไร เราอยู่คนเดียวอยู่โสดได้ ไม่ต้องหาความสุขจากการร่วมหลับนอนก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องวิธี เพราะผู้ที่บำเพ็ญจิตตภาวนา ก็ต้องเป็นผู้ที่ถือศีลพรหมจรรย์กัน เพราะจะไม่หาความสุขทางร่างกาย จะหาความสุขจากการทำให้ใจสงบ แต่ใจจะสงบไม่สงบก็อยู่ที่มีตัณหา ความอยากมารบกวนใจหรือไม่ ถ้ามีตัณหา มันก็จะทำให้ใจไม่สงบ ถ้ามีปัญญา คืออสุภะมาระงับดับตัณหาความอยากที่จะเสพกาม อยากจะร่วมหลับนอนกันได้ มันก็จะทำให้ใจกลับไปสู่ความสงบได้ ก็ถูกต้อง ถ้าทำแล้วใจสงบ กำจัดตัณหาความอยากได้

ถาม ผมยิ่งปฏิบัติภาวนาไปเรื่อยๆ รู้สึกเมื่อยหน่าย ไม่อยากกลับมาเกิดบนโลกมนุษย์อีก เพราะผมรู้สึกว่ามันเป็นทุกข์ มีแต่อยากจะออกบวช เพราะเป็นหนทางเดียวที่จะพ้นจากทุกข์ ความรู้สึกแบบนี้ถูกต้องตามหลักปฏิบัติไหมครับ

ตอบ ถูกต้องแต่ต้องนำไปสู่การปฏิบัติ ก็คือต้องไปบวช ถ้าเมื่อแล้วอยากบวช แต่ยังไม่บวชก็แสดงว่ายังไม่ถูกต้อง

ถาม เวลาเราหงุดหงิดรำคาญใจ แต่ไม่มีกำลังสติและปัญญาที่จะพิจารณาได้ เราตามรู้มันเฉยๆได้ไหมคะ

ตอบ ก็ดูว่ามันแก้ปัญหาก็ได้หรือไม่ ถ้าตามรู้แล้วทำให้ความหงุดหงิดรำคาญใจหายไป ได้ ก็ใช้ได้ ถ้าตามแล้วมันกลับหงุดหงิดเพิ่มขึ้น หรือมันไม่หายก็ใช้ไม่ได้ ถ้าใช้ไม่ได้ก็ควรใช้พุทโธจะดีกว่า ถ้าพุทโธนี้แน่นนอนกว่า ถ้าอยู่กับพุทโธๆไป เดี่ยวความหงุดหงิดอะไรต่างๆมันก็จะหายไปเอง

ถาม หนูปรารถนาจะบรรลุนิพพานในเพศฆราวาส ชอบปลีกวิเวกอยู่ในที่สงบสงัด หลีกเลี้ยงสิ่งรบกวนปรุงแต่ง ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใครทั้งสังคมเพื่อนฝูง ทำสวน เป็นอาชีพพอเลี้ยงตนได้ พยายามฝึกใจให้ว่าง หลีกเลี้ยงสังคมความวุ่นวาย และบุคคลที่มารบกวน หนูเบื่อและสลดสังเวชกับความอยากดิอยากได้ของคน

เพราะมีคนมาขอทรัพย์สินเงินทองहुมาก หนูให้จนเหลือแค่พอมีพอกินเท่านั้น
สังคมมองว่าไงให้เขาหลอกเอาทรัพย์สิน หนูควรปฏิบัติอย่างไรให้หลุดพ้น วัฏ
จักรของสังคมทั้งที่อยู่ในเพศฆราวาสคะ

ตอบ ก็ต้องละความอยากต่างๆ ละกามตัณหา ความอยากที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะ ความอยากมีอยากไม่เป็น เช่นอยากร่ำอยากรวย อยากใหญ่อยากโต
อยากมีหน้ามีตามีเกียรติ ละการอยากไม่มี คือวิภวตัณหา เช่น อยากไม่แก่
อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากไม่ให้เขามาตำเรว่าเรา อะไรต่างๆเหล่านี้ เรา
ต้องไม่มีความอยากเหล่านี้อยู่ในใจ เราก็จะหลุดพ้นได้

หาทางลัดเจอหรือยัง ทางลัดเจอแล้วแต่ไม่ยอมเดิน คิดว่าจะมีลัดกว่านี้อีกหรือ ไม่มี
แล้ว ทางระหว่างจุดหนึ่งถึงอีกจุดหนึ่งที่สั้นที่สุดคืออะไร ทางตรงใช่ไหม เส้นตรงคือทาง
ที่สั้นที่สุด ถ้าเส้นมันโค้งมันว่านี่มันจะยาวขึ้นไป ทางของพระพุทธเจ้านี้ตรงที่สุดแล้ว
สวากขาโต ภควตาธัมโม ธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ตรงกับความจริงทุกประการแล้ว ไม่มี
อะไรจะตรงกว่านี้แล้ว จะให้สั้นกว่านี้ไม่มีแล้ว

อย่าสงสัย อย่าลังเล โอกาสนี้หายากนะ เป็นเหมือนรถไฟขบวนสุดท้ายแล้ว นี่สงกรานต์
จะนั่งรถกลับบ้านกันให้รีบขึ้นรถ เดี่ยวรอคันโน้นคันนี้ พอไปเจอคันสุดท้ายแล้วไม่ขึ้นก็
ต้องเดินกลับบ้าน ตอนนี้มีพระพุทธศาสนาเป็นรถไฟพาเราไปพระนิพพานกัน ถ้าเรามัว
แต่เปลี่ยนคันโน้น รอคันนี้ รอเวลานั้น รอเวลานี้ เดี่ยวเกิดเราตายไปเสียก่อน ก็
เหมือนกับไม่ได้ขึ้นรถไฟ ให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ระลึกถึงเทว-ทูตลืออยู่เรื่อยๆ
ความแก่ชราเข้ามา ความแก่นี้เหมือนกับอะไรๆใหม่ เหมือนกับงูที่เขมือบเหยื่อ เคยเห็น
งูกินเหยื่อไหม มันไม่ได้กินเหมือนเรากินข้าว ตักเข้าไปเลย มันค่อยๆเขมือบเข้าไปที่ละ
นิดทีละนิด กบหรือคางคกนี้มันค่อยๆเอาเข้าไปที่ละนิดทีละนิด พอเพลอบีบ เอ้า!หาย
ไปแล้ว กินเข้าไปหมดแล้ว ร่างกายของเราก็แบบเดียวกัน มันค่อยๆแก่ลงไปทีละนิดทีละ
นิด ดูทุกวันมันดูไม่ออก แต่ลองไปดูภาพที่ถ่ายมาเมื่อซัก ๑๐ ปี กับภาพตอนนี้ หรือ
ภาพตอนที่เกิดมา ไปดูเด็กทารก คิดถึงตอนที่เราเป็นทารกกับตอนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วก็
ไปดูงานศพ ไปดูคนตาย ดูว่าเนี่ยต่อไปเราก็จะต้องเป็นอย่างนี้ มันจะได้ทำให้เกิดมี

ความชวนชวายเป็นกระตือรือร้นขึ้นมา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ประมาทนอนใจ เวลามีน้อย ไม่รู้จะหมดเมื่อไหร่ พวกเราเหมือนได้ตั้งระเบิดเวลากันไว้แล้ว ไม่รู้ว่าร่างกายของเราจะระเบิดเวลาไหนกัน บางคนก็อาจจะระเบิดวันนี้ บางคนก็อาจจะพรุ่งนี้ บางคนก็เดือนหน้าปีหน้า ไม่มีใครรู้ว่าเราตั้งเวลากันไว้เท่าไร ตอนไหน เวลาที่เราตั้งก็เกิดจากบุญบาปที่เราทำนี่ จากการกระทำต่างๆของเราเนี่ย มันเป็นเหมือนกับตัวตั้งนาฬิกาของเรา ถ้าเราดีมีสุรา สูบบุหรี่นี่ ก็ตั้งเวลาให้มันเร็วขึ้น ถ้าเราไม่ดีมีสุรา ไม่สูบบุหรี่ มันก็ทำให้เวลามันยาวออกไป

การกระทำของเราเนี่ยแหละเป็นตัวกำหนดชีวิตของเรา ให้สั้นหรือให้ยาวส่วนหนึ่ง ส่วนหนึ่งก็เรื่องของเหตุปัจจัยเหนือวิสัยที่เราห้ามไม่ได้บังคับไม่ได้ เช่น ภัยธรรมชาติต่างๆ อุบัติภัยต่างๆ โรคระบาด หรืออะไรต่างๆเหล่านี้ มันก็เป็นเรื่องที่เราไม่ได้ได้อยู่ภายในการกระทำของเรา เราไปกำหนดไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ วันดีคืนดีไปติดโรคอะไรขึ้นมา ก็ไปกินอะไรเข้าไป ไปเอาไวรัสอะไรเข้ามาในร่างกายก็ได้ ไปหาหมอ หมอฉีดยาทำความสะอาดเครื่องมือ เอาเชื้ออะไรมาใส่เราก็ได้ **มันมีโอกาที่จะทำให้ชีวิตเราสั้นลง และหมดไปได้อย่างรวดเร็ว เราต้องคิดเรื่องราวเหล่านี้ มันถึงจะทำให้เรากระตือรือร้นขึ้นมา** ถ้าเราคิดว่า เออ...เราก็อยู่อย่างนี้มา เราก็จะอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ คิดแบบนี้เป็นการคิดแบบประมาท เพราะเหตุปัจจัยต่างๆมันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ปัจจัยที่มันทำให้เราอยู่ในวันนี้ มันอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ มันอาจจะทำให้เราตายพรุ่งนี้ก็ได้ เราต้องหมั่นคิดอย่างนี้ **หมั่นระลึกถึงเทวทูต ๔** ที่แน่นอนนี่ก็คือความแก่นั่น มันแก่งไปเรื่อยๆ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่แน่นอน แล้วแต่เหตุปัจจัยต่างๆ ความตายก็ไม่แน่นอน จะตายเร็วตายช้า ตายยากตายง่าย มันก็ไม่มีใครรู้ เราจึงไม่ควรรื้อรูดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พอเห็นเทวทูต ๔ แล้วก็เตรียมตัวออกจากวังเลย ไปปฏิบัติไปปรับใจให้ไม่ต้องมาทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ให้ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป

อันนี้ทำได้ เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ อย่างเมื่อกี้โยมที่เขาเล่าว่า พอไปฝึกสติเขาก็เห็นว่ามันทำได้ มันไม่ใช่ของยากเย็นอะไร มันก็เหมือนกับกีฬา หัดเล่นกีฬา ถ้าไม่เคยเล่นก็ยาก ลองไปตีกอล์ฟพูลิ ไม่เคยตีมันก็ยาก ลองไปเล่นบิลเลียด ไปแทงบิลเลียด แทงไม่เป็น

มันก็ยาก ไปเล่นเทนนิสมันก็ยาก มันยากทั้งนั้นเพราะเราไม่เคย แต่พอเราไปฝึกไปหัด ไปเรียนไปกระทำ ต่อไปมันก็ง่ายขึ้นเอง ฉะนั้นใ้การปฏิบัติธรรมก็เป็นของที่ มันก็เหมือนการเล่นกีฬาที่นั่นแหละ คนอื่นเขาทำได้เราก็คงทำได้ พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกท่านทำได้ เราก็คงทำได้ เพราะท่านก็เป็นมนุษย์เหมือนเรา ท่านก็ไม่ได้มีความวิเศษวิโสอะไรมากไปกว่าเรา มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีตาหูจมูกลิ้นกายเหมือนกัน มีสติมีปัญญาเหมือนกัน ก็อยู่ที่เราทั้งนั้นแหละ ว่าเราจะชวนชวายนเราจะไม่เอาหรือไม่เอา เท่านี้เอง ถ้าเราไม่เอาก็ช่วยไม่ได้ เหมือนกับแม่น้ำใส่แก้วที่มันคว่ำอยู่ เทไปเท่าไรมันก็เก็บน้ำไม่ได้แม้แต่หยดเดียว มันต้องหงาย ถ้าหงายแล้วเทเข้าเท่าไรมันก็จะได้หมด ธรรมที่เราจะได้ก็เหมือนกัน ถ้าเราชวนชวายน เราอยากได้ มันก็จะได้ ถ้าเราไม่ชวนชวายน ไม่อยากได้ มันก็จะไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ใครอยู่ที่เรา

และสิ่งที่จะทำให้เราเกิดความชวนชวายนขึ้นมา ก็คือการระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตาย การระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า การระลึกถึงการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย มันก็จะเป็นสิ่งที่จุดประกายความชวนชวายนขึ้นมาได้ ทำให้เราไม่ประมาทนอนใจ ให้เรารีบตัดดวงประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่นานๆจะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง คือการได้มาเจอพระพุทธศาสนา และได้เป็นมนุษย์ ต้องเป็นทั้งมนุษย์และต้องพบกับพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ ยกเว้นถ้าเป็นเทวดา แล้วมีพระอริยเจ้าที่สามารถ สั่งสอนเทวดาได้ ซึ่งก็น้อยกว่าพระอริยเจ้าที่ไม่ได้สั่งสอน ก็ต้องไปรอให้ท่านสั่งสอน แต่ถ้าเรามาเจอพระที่มีความสามารถ พูดภาษาของเราได้ เราก็รีบที่จะชวนชวายน ชาวต่างประเทศเขายังพูดภาษาไทยไม่ได้ เขายังอุตส่าห์บินมาเมืองไทย เพื่อมาศึกษาปฏิบัติเลย เรากลับบินไปบ้านเขาไปเที่ยวบ้านเขา เขากลับเมื่อบ้านเขา เขาไม่อยากจะเที่ยวบ้านเขา ไร่เรากลับไปชอบไปเที่ยวบ้านเขา เขากลับชอบมาปฏิบัติที่บ้านเรา เพราะทัศนคติมองไม่เห็นกัน เขามองเห็นเพชรในบ้านเรา เรากลับไปเห็นตัวหนอนไส้เดือนในบ้านเขา เราชอบกินตัวหนอนไส้เดือน พวกไก่ได้พลอย พอเจอพลอยก็เขี่ยทิ้งเขี่ยทิ้ง หาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน หนอนไส้เดือนนี่ก็รูปเสียงกลิ่นรสที่แหละ ไปบ้านเขาจะได้เห็นรูปเสียงกลิ่นรสแปลกๆ ต่างจากรูปเสียงกลิ่นรสที่เราเห็นจำเจอยู่ที่บ้านเรา พอได้ไปเที่ยว

ที่บ้านคนอื่น ประเทศอื่นแล้ว รู้สึกตื่นเต้นดีใจกัน แต่ถ้าให้ไปอยู่สักพักก็เบื่อ เดียวเห็น
สักพักมันก็จำเจ

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่า ไปเที่ยวนี้เป็นทัศนคติหนึ่ง ก็พยายามจะทำใจ แต่พอ
เพื่อนไปเที่ยวอเมริกา แคนาดา แล้วเขาถ่ายรูปสวยสวยมา ก็เลสมันขึ้นทันทีเลย
คะ ท่านอาจารย์คิดว่า อย่างนี้ควรจะต้องพุทโธหรืออย่างไรคะ

ตอบ ก็ต้องรีบไปนั่งสมาธิแล้ว อย่าดูอย่าฟังในสิ่งที่ทำให้เกิดทัศนคติความอยากขึ้นมา
ต้องระงับต้องสำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปดูรูปเสียงกลิ่นรสที่มันทำ
ให้เกิดทัศนคติความอยากขึ้นมา ถ้าไม่เห็นภาพที่เขาส่งมาก็ไม่ได้มีความอยาก
ถ้าไม่ได้คิดถึงมันมันก็จะไม่มีความอยาก มันต้องใช้พุทโธอยู่ พุทโธๆไป แต่ถ้า
ไม่ได้ซ้อมพุทโธมาก่อน ถึงเวลาก็เหมือนกับรถนะ ขับไม่เป็น ถึงเวลาจะขับนั้นก็
ขับไม่ได้ เพราะไม่เคยหัดขับรถมาก่อน สถิตินี้ก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่จะพาให้เรา
หนีออกจากทัศนคติความอยากได้ ถ้าเราไม่ฝึกสติไว้ พอถึงเวลาจะใช้สติจริงๆก็ใช้
ไม่เป็น เหมือนกับขับรถนี้แหละ พอจะหนีภัยหน้อยก็ขับไม่เป็นเสียแล้ว เพราะ
เมื่อมีเวลาว่างไม่หัดขับกัน พอถึงเวลาจะขับก็สตาร์ทไม่เป็น ขับไม่เป็น อันนี้ก็
เหมือนกัน สถิติก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่จะพาให้เราหนีออกจากทัศนคติ หนีออกจาก
ความทุกข์ต่างๆได้ ถ้าเราไม่ฝึกเสียแต่วันนี้ พอถึงเวลาจะทำก็ทำไม่ได้ ก็อย่างที่
บอก ตอนนี้อาจจะไปแล้วใช้ใหม่ และอาจจะไปแล้วก็ได้ กำลังเตรียมตัวอยู่
แล้วใช้ใหม่

ถาม นมัสการคะหลวงพ่อบุญ คิดถึงหลวงพ่อบุญคะ

ตอบ อย่าคิดถึงเราเลย คิดถึงธรรมของพระพุทธเจ้าดีกว่า คิดถึงเราเดี๋ยวมีปัญหาได้

ถาม หลวงพ่อบุญคะ คือหนูก็อยากจะไปต่อนะคะ ที่นี้จะไปต่อได้ก็ต้องมาปรึกษาหลวง
พ่อก่อนคะ คือก่อนที่จะมาเรียนธรรมะกับหลวงพ่อบุญ ความโกรธมันเป็นก้อน
ใหญ่ๆ แต่ความโกรธนั้นไม่เคยทำร้ายผู้อื่น แต่ความโกรธนั้นมาทำร้ายใจตัวเอง
แล้วก็ทำร้ายคอมพิวเตอร์ไปหนึ่งเครื่อง หนูโยนทิ้งเลยโมโหนะคะ ที่นี้พ่อบุญมาเรียน

ธรรมะกับหลวงพ่อกันแล้ว หลวงพ่อสอนหนูก็เอาไปฝึกทำค่ะ ปรากฏว่าความโกรธมันไม่ได้เป็นก้อนใหญ่ๆแล้วค่ะ พอมีความโกรธขึ้นมา มีครั้งหนึ่ง มีข้อธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ค่ะ ผุดขึ้นมาว่า ความโกรธของหลวงปู่มีไหม หลวงปู่บอกว่า มีแต่เราไม่เอามัน หนูก็เลยรู้สึกถึงความโกรธที่เข้ามาในใจหนู ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา มันเหมือนคนที่อยู่นอกบ้าน แต่ใจของหนูเหมือนบ้าน ถ้าหนูไม่ให้ความโกรธนี้เข้ามาในบ้าน ความโกรธนั้นมันไม่มีเลยละค่ะ

ตอบ เออ! ดี ถูกต้อง

ถาม หนูจึงคิดว่าตรงนี้เป็นสิ่งที่หนูนี้ไปเองหรือเปล่า แต่ทุกครั้งที่หนูสังเกตดูว่า ตั้งแต่เรียนธรรมะกับพระอาจารย์มานี้ ความโกรธที่เป็นก้อนนั้นมันไม่มี แต่มันมีความยุบยิบๆอยู่ในใจที่ยังเป็นความขุ่นเคือง หรือรำคาญใจตรงนี้ละค่ะ

ตอบ ก็ต้องคิดเหมือนกับความโกรธเหมือนกัน ก็ต้องอย่าให้มันเข้ามาในบ้านเรา ต่อไปถ้ามันยุบยิบๆก็อย่าให้มันเข้ามา มันเป็นความหงุดหงิดรำคาญใจที่ละเอียดเข้าไป เกิดจากความอยากที่มันละเอียดเข้าไป ก็ใช้วิธีเดียวกันคืออย่าเอามัน มันยุบยิบๆก็อย่าไปสนใจมัน

ถาม มันเหมือนกับที่เราเห็นคนที่เดินเข้ามา แต่เราไม่ให้เข้าบ้าน

ตอบ มันยุบยิบๆก็อย่าให้มันเข้ามาในใจเรา

ถาม บางทีหนูรู้สึกหัวใจของหนูเหมือนบ้านเลยใช่ไหมคะ

ตอบ เออ! ใช่

ถาม มันเป็นที่ปลอดภัย

ตอบ ที่สงบไง ที่สงบเป็นที่ปลอดภัย

ถาม แล้วอารมณ์ต่างๆที่เข้ามาเนี่ย เหมือนคนที่อยู่นอกบ้าน

ตอบ ใช่ อาคันตุกะ เขาเรียกเป็นอาคันตุกะ ถ้าเราไม่ต้อนรับเขา เดี่ยวเขาก็ไป ถ้าเราต้อนรับเขา เขาก็จะอยู่สร้างควมวุ่นวายให้กับเรา

ถาม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรงนี้ เป็นสิ่งที่หนีไปเองหรือเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสอนคะ

ตอบ ก็เหมือนกัน จะหนีหรือไม่หนี ถ้ามันดับความทุกข์ได้ก็เป็นธรรมชาติทั้งนั้น

ถาม ค่ะพระอาจารย์ หนีไปทางนี้ต่อได้ไหมคะ

ตอบ ก็ถูกแล้ว อย่าเอามันเข้ามาในบ้าน อย่าเอาเงาเข้ามาในบ้าน เห็นงูแล้วต้องรีบปิดประตู ไม่ใช่เปิดประตูให้มันเข้ามา วิธีปิดก็พุท-โธๆไป ปิดประตูไว้ละ ปกป้องรักษาใจ

ถาม เมื่อกี้ที่ท่านพระอาจารย์บอกว่า ถัดจากความโกรธมันเข้าไป ละเอียดเข้าไปข้างในอีก เป็นความรำคาญใจ ขอให้พระอาจารย์อธิบายต่ออีกนิดได้ไหมคะ

ตอบ ก็มันเป็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น ยังพิจารณาหาเหตุไม่ได้ แต่เรารู้ว่าเราหงุดหงิด ยุกยิบ บางทีอาจจะเป็นอากาศร้อน หรือเป็นความเบื่อหน่าย หรืออะไรมันก็ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีได้ แต่เราก็ใช้พุท-โธ ใช้สติหยุดมันได้ พอรู้สึกมันยุกยิบๆ หาสาเหตุไม่ได้ก็พุทโธไว้ก่อนก็แล้วกัน ถ้าหาสาเหตุได้ก็ อ้อ! หงุดหงิดเพราะอากาศร้อน ก็ทำให้ร้อนก็ร้อน ทำงี้ได้ มันเป็นอนัตตาห้ามมันไม่ได้ พอยอมรับความร้อนได้ เดี่ยวมันก็หายหงุดหงิดเอง ถ้ายังหาสาเหตุไม่ได้ก็พุทโธๆไป อย่าปล่อยให้ใจมันหงุดหงิด ยิ่งหงุดหงิดเดี๋ยวมันก็ยิ่งขยายความขึ้นไปใหญ่ พอหงุดหงิดก็บอกว่าใจมันไม่สงบแล้ว ใจเราเกิดค้นหาความอยากแล้ว ก็พุทโธๆไปก่อน ทำจิตให้สงบเป็นอุเบกขาก่อนก็ยังมี แล้วค่อยมาใช้ปัญญาคิดค้นดูอีกทีว่ามันอยากกับอะไร

ถาม สมมุติว่าเราเดินจงกรมไป หลวงพ่อเคยพูดไว้แล้วละคะ ถ้าหนูเดินจงกรมไปเจอ งูจ้อง คราวนี้การตัดสินใจมี ๒ อย่าง คือจะวิ่งหนีหรือจะพุทโธต่อหน้ามัน แล้ว

ปล่อยให้มันกัดตายเลยเจ้าค่ะ แต่ว่าเราก็รู้สึกอีกแง่หนึ่งว่า เราปฏิบัติยังไม่ถึงไหน ถ้าปล่อยตายไปก็แปลว่า ก็ต้องเซฟตัวเองไว้ก่อน ให้ปฏิบัติได้ก่อน

ตอบ เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันจะกัดตาย มันอาจจะไม่กัดตายก็ได้ ถ้าเรายืนเฉยๆ มันอาจจะไม่มาทำอะไรเราก็ได้ อย่างหลงปุชอบท่านไปเจอเสือ ท่านก็ยืนเฉยๆ จิตท่านก็รวมเข้าไปในสมาธิ ออกจากสมาธิมาเสือกก็หายไป ร่างกายท่านก็ยังอยู่เหมือนเดิม ลัทธิมันไม่ทำร้ายเราหรอกถ้าเราไม่แสดงกิริยาอาการ ที่ทำให้มันคิดว่าเป็นภัยกับมัน ถ้าเรายืนเฉยๆนี้ มันจะไม่มากัดมาทำร้ายเรา ถ้าเราวิ่งนี่ มันอาจจะคิดว่าเราจะไปทำร้ายมันก็ได้ ต้องเฉยอย่างเดียว ถ้าเจอแล้วต้องเฉย เบรคก็เลย ยืนเฉยๆ พุทโธไปไม่ต้องไปมองมัน ถ้ามันจะกัดก็กัด มันไม่กัดก็ไม่กัด ถ้ามันกัดก็ถือว่าเป็นกรรมของเรา แต่ส่วนใหญ่มันไม่กัดหรอกโดยธรรมชาติ เท่าที่อยู่กับมันมานี้ เวลาเห็นมัน เรายืนอยู่เฉยๆ เต็มมันก็เลื้อยไป

ถาม แล้วถ้าหนูเดินออกจากกุฏิตอนกลางคืน หรือว่าตอนตีสามอย่างนี้เจ้าค่ะ ก็ได้ใช่ไหมเจ้าค่ะ

ตอบ ก็อยู่ที่เราว่าเราต้องการอะไร ถ้าเราต้องการทดสอบจิตใจว่าเรากลัวอะไรหรือไม่ เราก็อาจจะต้องออกมาหาสิ่งที่ทำให้เราเกิดความกลัวขึ้นมา แล้วเราก็จะได้แก้ปัญหาด้วยสติหรือด้วยปัญญา

ถาม คือกลัวผี ก็พอทนได้ แต่กลัวเรื่องของคนนี่แหละค่ะ เวลาออกมาตอนห้าหกทุ่ม เราก็จะวิตกกังวลนิดหน่อย

ตอบ เราก็ต้องรู้ว่าที่ที่เราอยู่ มันค่อนข้างปลอดภัยหรือไม่ คือเราจะไปรับประกันว่าปลอดภัย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ คงไม่มีหรอก ที่ในวังมันยังไม่ปลอดภัยเลย แต่ถ้าเราใช้เหตุผลว่า โดยภาพรวมแล้วมันปลอดภัย ก็โอเค แต่ถ้ามันถึงคราวจะตาย มันก็อาจจะเจออะไรขึ้นมาก็ได้ อยู่ในวังก็ตายได้ แต่ต้องใช้การพิจารณา โดยหลักเหตุผลว่า โดยภาพรวมที่นี้มันปลอดภัยก็โอเค แต่ไม่มีอะไรปลอดภัย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ต้องเตรียมรับ ถึงสอนให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ เรา

จะได้ไม่ต้องห่วงไหวกับความตายมากจนเกินไป เรามาวชนี้เพื่อไม่ให้กลัวความตาย เราไม่ได้มาวชเพื่อหนีความตาย ความตายเราหนีไม่ได้ แต่เราจะหนีความทุกข์ที่เกิดจากความตายได้ หนีจากความกลัวตายได้ เพราะฉะนั้นเราต้องเจอกับสิ่งที่ทำให้เราคิดว่าเราจะตาย เราจะได้ใช้ปัญญา ใช้ธรรมะนี้มาดับความกลัวได้ ถ้าเจออะไรที่เรากลัวมากๆ แล้วเราปลงได้ เอ้อ! ร่างกายในที่สุดมันก็ต้องตาย ถ้าเวลานี้เป็นเวลาที่ต้องตายก็ยอมตาย พอยอมตายบัจฉิตก็สงบ หายกลัว แล้วจะตายหรือไม่ตายก็อีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องกัน แต่เราอาศัยเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวสุดขีดนี้ มาเป็นตัวที่กระตุ้นธรรมะให้เกิดขึ้น คือปัญญาให้เห็นว่าเกิดแล้วต้องมีตายเป็นธรรมดา ถ้าไม่ยอมตายก็จะทุกข์ ถ้ายอมตายก็จะไม่ทุกข์ เราต้องการทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าเราต้องการไม่ทุกข์เราก็ต้องยอมตาย พอเรายอมตายบัจฉิตเราก็หายทุกข์ ส่วนจะตายจริงหรือไม่ตายจริง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เข้าใจนะ

กัณฑ์ที่ ๕๐๔

งานที่แท้จริงคือการสร้างบารมีทั้ง ๑๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙

วันนี้เป็นวันที่ญาติโยมได้ตั้งใจมาวัด เพื่อมาสร้างบารมีต่างๆ ที่เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งแสงสว่างแห่งธรรม นำมาซึ่งความหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด บารมีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมาอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดก็ได้ทำให้ พระองค์ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันต-สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกมาจนถึงปัจจุบันนี้ สัตว์โลกทั้งหลายที่ปรารถนาความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะต้องบำเพ็ญบารมีต่างๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา และนำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลกให้ได้บำเพ็ญกัน

บารมีข้อที่ ๑ ก็คืออธิษฐานบารมี อธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ หรือความตั้งใจที่จะทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างญาติโยมที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันเป็นประจำทุกเดือนนี้ ก็มีอธิษฐานบารมี คือได้ตั้งใจไว้ว่า ทุกเดือนจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัดนี้ ได้กระทำมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปีแล้ว เพราะมีอธิษฐานบารมี คือมีความตั้งใจ อธิษฐานนี้แปลได้ ๒ ความหมาย ความหมายทางโลกแปลว่า การบนบานขอสิ่งต่างๆจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เช่นอธิษฐานให้ได้สิ่งที่ดีที่งาม ให้ชีวิตมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข อันนี้เป็นการแปลความหมายของคำว่าอธิษฐานแบบทางโลก คือจะไปตั้งเป้าอยู่ที่ผล คืออยากจะได้ความสุขความเจริญ แต่ความสุขความเจริญนี้ มันไม่ได้เกิดจากการขอจากผู้ใดผู้หนึ่ง ความสุขความเจริญนี้เกิดจากการกระทำเหตุ ที่ทำให้เกิดความสุขความเจริญ เช่นการทำความดีงามต่างๆ ดังนั้นการแปลความหมายของทางโลกจึงแปลผิดไป เพราะว่าอธิษฐานแบบนี้จะไม่ได้ผล ขอให้มีความสุขความเจริญ แต่เหตุของความสุขความเจริญไม่ขอกัน ไม่ไปตั้งอยู่ที่เหตุ ความจริงควรจะไปตั้งอยู่ที่เหตุว่า ขอให้ทำความดีไปตลอดชีวิต ตราบที่มีลมหายใจเข้าออกนี้ จะทำแต่ความดีเพียงอย่างเดียว **ถ้าตั้ง**

อธิษฐานไว้ที่เหตุ ผลมันจะต้องตามมาอย่างแน่นอน ดังนั้นทางธรรมนี้ท่านแปลให้เรา ไปตั้งอธิษฐานกันอยู่ที่เหตุ คือการกระทำของพวกเรา เช่นตั้งอธิษฐานว่าจะมาฟังเทศน์ ฟังธรรมกันทุกเดือน แล้วผลที่จะได้รับจากการฟังเทศน์ฟังธรรมมันก็จะเกิดขึ้นมา คือ จะได้มีความรู้ความฉลาด มีความเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา เกิดจากการที่เราอธิษฐานว่าจะ มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันทุกเดือน ไม่ใช่อยู่ที่ว่าขอให้มีรู้ความฉลาด ขอไปจนวันตาย ถ้าไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอน ไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ความรู้ความฉลาดก็จะมีวันที่จะเกิดขึ้นมาได้

ดังนั้นการอธิษฐานนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรง**ให้อธิษฐานที่เหตุคือการกระทำของเรา** เช่นทรง ให้อธิษฐานว่าเราจะฟังเทศน์ฟังธรรมกันทุกเดือน แล้วเราก็มาฟังกันทุกเดือน ฟังแล้วเรา ก็ได้ความรู้กลับไปทีละเล็กทีละน้อย แล้วก็เป็นที่ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งธรรมขึ้นมา ทำให้เราเห็นทางไปสู่ความสุข และทางไปสู่ความทุกข์ ทางไปสู่ความทุกข์เราก็ไม่ไป เรา จะไปแต่ทางที่ไปสู่ความสุข นี่เป็นเรื่องของอธิษฐานบารมี **ก่อนที่เราต้องการอะไรเราต้อง ตั้งใจตั้งเป้าหมายไว้** เพื่อที่เราจะได้ทำในสิ่งที่จะทำให้เกิดผลที่เราปรารถนาขึ้น พวกเรา ปรารถนาการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พวกเราก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า จะสร้างบารมี ต่างๆดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสร้างมา เช่นเมตตบารมี ทานบารมี คีลบารมี เนกขัมม บารมี อุเบกขาบารมี และปัญญาบารมี นี่คือบารมีต่างๆที่เราต้องสร้างกันขึ้นมาด้วย ตนเอง ขอจากพระพุทธเจ้าไม่ได้ บารมีนี้แบ่งให้กันไม่ได้ บารมีนี้ของใครของมัน ใครทำ ใครก็ได้ ใครไม่ทำใครก็ได้ ดังนั้นต้องทำและก่อนที่จะทำได้ ก็ต้องมีที่ตั้งใจไว้ คือ ต้องอธิษฐานว่า ชาตินี้จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การสร้างบารมีต่างๆ ที่จะทำให้ได้หลุดพ้น จากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด อันนี้เรียกว่าอธิษฐานบารมี เป็นบารมีข้อแรกที่ต้อง การสร้างบารมีต่างๆ จำเป็นที่จะต้องสร้างขึ้นมาก่อน คือต้องตั้งเป้าหมายของชีวิต ว่าจะไปสู่พระนิพพาน ไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แล้วจะไปได้อย่างไร ก็ ต้องทำเหตุที่จะทำให้ไปได้

บารมีข้อที่ ๒ ที่จะต้องมี หลังจากที่ได้ตั้งอธิษฐานบารมีแล้ว ก็คือ**สัจ-บารมี คือความ แน่วแน่ต่อการตั้งใจ คือไม่เปลี่ยนใจ สัจจะแปลว่าจริงใจ ไม่โกหกหลอกลวงตนเอง**

บางคนตั้งใจว่าจะรักษาศีล ๕ พอเวลาเย็นเพื่อนมาชวนไปดื่มสุราก็ยกเลิกการรักษาศีล ๕ ไปดื่มสุราแทน อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสัจจะ หรืออย่างที่ญาติโยมที่ตั้งใจจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมกันทุกเดือน พอถึงเวลาที่จะมา มีภารกิจอย่างอื่น มีเพื่อนมาชวนให้ไปที่นั่นที่นี่ หรือมีงานอย่างอื่นที่จะต้องไปทำ ก็เปลี่ยนใจ การเปลี่ยนใจนี้ก็เรียกว่าการไม่จริงใจ ไม่มีสัจจะกับตนเอง ไม่มีสัจจะต่อการตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งแล้วไม่ทำตามที่ตั้งไว้ เปลี่ยนใจเรียกว่าขาดสัจจบารมี **ผู้ที่มีสัจจบารมีเมื่อได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ ยกเว้นเป็นเหตุสุดวิสัย** เช่นล้มป่วยมาไม่ได้จริงๆหรือตาย อย่างนี้ก็ไม่สามารถที่จะกระทำตามที่ได้ตั้งจิตตั้งใจเอาไว้ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตั้งสัจจาธิษฐานขณะนั่งอยู่ที่ต้นโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงตั้งสัจจาธิษฐานว่าจะนั่งภาวนาอยู่ตรงนี้ไปจนกว่าจะตรัสรู้ จนกว่าจะพบธรรมอันประเสริฐ ที่จะทำให้พระทัยของพระองค์ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แม้เลือดในร่างกายนี้จะเหือดแห้งไป ก็จะไม่ยอมลุกจากที่ภาวนานี้ไปโดยเด็ดขาด นี่คือการมีสัจจะ ถ้าไม่มีสัจจะแล้วเวลาตั้งนี้มันคิดตั้งได้ แต่พอเวลาจะทำนี้ มันอาจจะไม่ทำก็ได้ถ้าไม่มีสัจจะ ถ้ามีสัจจะแล้วต่อให้ข้างมาลากไปก็ไม่ไป จะไปทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจเอาไว้เท่านั้น ยกเว้นเป็นเหตุสุดวิสัยจริงๆ นี่คือการมีสัจจบารมีที่ผู้สร้างบารมีจำเป็นต้องให้ความสำคัญ

หลังจากที่มีสัจจบารมีแล้ว **บารมีข้อที่ ๓** ที่จำเป็นจะต้องมี ก็คือ**วิริยบารมี ความพากเพียร ความอดุสาหะพากเพียร** เช่น ตั้งใจที่จะมาวัดแล้วพอถึงวันที่จะออกเดินทาง ก็เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา เช่น เมื่อคืนนี้ไปทำธุระหรือไปงานเลี้ยงดึกเกินไป กลับมาบ้านนอนดึก จะต้องตื่นเช้าออกเดินทางมา ก็ไม่มีความขยันพอ ไม่มีความพากเพียรพอ อยากจะนอนมากกว่าอยากจะเดินทาง ถ้าไม่มีความเพียร ถึงแม้ว่าจะมีสัจจะไม่ได้ เปลี่ยนใจไม่ได้ไปไหน แต่ก็ไม่สามารถทำตามสัจจะที่ได้ตั้งใจไว้ได้เพราะไม่มีความพากเพียร ถ้ามีความพากเพียรถึงแม้ว่าอยากจะนอน แต่เมื่อได้ตั้งสัจจะไว้แล้วว่าจะต้องมาวัดให้ได้ ก็ต้องเคี่ยวเข็ญตนเองให้ลุกขึ้นมาให้ได้ ให้ตื่นขึ้นมาให้ล้างหน้าล้างตา แต่งเนื้อแต่งตัว แล้วก็ออกเดินทางมา ดังนั้นต้องมีวิริยบารมี ความเพียร วิริยบารมีเช่นตัวอย่างพระมหาชนก ทรงลอยคออยู่กลางทะเล ถ้าไม่ยอมว่ายน้ำก็จะไม่มีวันที่จะไปถึงฝั่งได้ ถึงแม้จะมองไม่เห็นฝั่งแต่มีความพยายามที่จะว่ายน้ำไป ทรายใต้อีกยังมีกำลังที่จะว่ายน้ำ

ได้ก็จะว่่ายไป อันนี้ก็เช่นเดียวกัน ตั้งใจมาวัดแล้วถ้ามีกำลังจะมาได้ แต่อยากนอน ก็ต้องฝืนความอยากนอน แล้วก็บังคับตนเองให้ลุกขึ้นมา เพื่อที่จะได้เตรียมตัวออกเดินทางมา

พอออกเดินทางมา ก็จะต้องมี**บารมีข้อที่ ๔** ถึงจะทำให้มาถึงที่วัดได้ก็คือ**ขันติบารมี ความอดทน** เพราะการเดินทางนี้ก็อาจจะไปพบกับอุปสรรคต่างๆ ฝนฟ้าตก น้ำท่วมถนนรถติด มีอุบัติเหตุข้างหน้าทำให้ไม่สามารถที่จะเดินไปตามเส้นทางนี้ได้ ต้องอ้อมไปใช้อีกเส้นทางหนึ่ง ถ้าไม่มีความอดทนพอก็อาจจะไม่มาถึงได้ แต่ถ้ามีความอดทน จะต้องลำบากอย่างไรก็จะอดทน พยายามขับรถ พยายามเดินทางมาให้ถึงจุดหมายปลายทางให้ได้

นี่คือบารมี ๔ ประการด้วยกัน ที่จะเป็นเครื่องมือเครื่องมือของการสร้างบารมีอื่นๆเช่น เมตตาบารมี เมตตาบารมีก็คือ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความปรารถนาอยากให้อื่นมีความสุขจากการกระทำของตน เช่นการเสียสละ มีอะไรก็ยินดีที่จะแบ่งปันให้กับผู้อื่น ถึงแม้ว่าบางเวลาผู้อื่นอาจจะกระทำตนเองดูไม่เหมาะสม หรือไม่น่าเลื่อมใสศรัทธา แต่เมื่อมีความเมตตา ก็จะรักษาความเมตตา นั้นต่อไป ถ้ามีผู้อื่นมาสร้าง ความโกรธแค้นให้กับตน ก็จะไม่ให้อภัย จะไม่ถือโทษโกรธเคือง จะรักษาความเมตตา นี้ไว้ให้อยู่ต่อไปให้ได้ นี่คือการสร้างเมตตาบารมี **ต้องมีแต่ความคิดดี ปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยไม่สนใจว่าผู้อื่นนั้นเขาจะกระทำตนอย่างไร** กระทำตนดีหรือไม่ดีก็ตาม เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปทำร้ายเขา ไม่มีหน้าที่ที่จะไปสร้างความเสียหายให้กับเขา ถึงแม้ว่าเขาจะมาสร้างความเสียหายให้กับเรา เราก็ต้องให้อภัยเขาไป เพราะเราต้องการความเมตตา เราไม่เสียดายสิ่งที่เราเสียไป เพราะสิ่งที่เราเสียไปนั้น เป็นของที่ไม่มีค่าเท่ากับความเมตตา เพราะ**ถ้ามีความเมตตาแล้วใจจะสงบ ใจจะเย็น ใจจะสบาย** ถ้าขาดความเมตตาเกิดความโกรธเกลียดเคียดแค้นขึ้นมา ใจก็จะร้อนเป็นไฟขึ้นมา จะไม่มีความสุข สู้มีความสุขเมตตาดีกว่า มีความเมตตาแล้วใจจะเย็น จะมีความสุข แล้วจะทำให้สามารถสร้างบารมีอื่นๆต่อไปได้

พอเรามีเมตตาบารมีแล้ว เราก็จะพร้อมที่จะสร้างทานบารมี ทานบารมีคือการแบ่งปัน การเสียสละประโยชน์สุขของตัวเองที่เราจะมีมากเกินกว่าที่เราจะสามารถใช้ได้ หรือเก็บเอาไว้ได้ เก็บไว้ก็ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ก็เสียสละ แบ่งปันประโยชน์สุขส่วนนี้ให้แก่ผู้อื่นไป อย่างนี้เรียกว่าเป็นการสร้างทานบารมี เพราะว่าถ้าเราไม่สร้างทานบารมี เราก็จะติดมีความผูกพันอยู่กับทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองต่างๆ ก็จะทำให้เราไม่สามารถที่จะทำภารกิจอย่างอื่นที่สำคัญกว่าได้ เพราะจะต้องมาคอยดูแลรักษา ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่เราก็ไม่ได้ใช้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ แล้วเวลาตายไปก็เอาไปไม่ได้ สู้เอามาแบ่งปันดีกว่า ถ้ามีเมตตา มีความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขแล้ว ก็จะสามารถที่จะสร้างทานบารมีนี้ได้อย่างง่ายดาย ทำให้ผู้อื่นเขาได้รับประโยชน์ ได้รับความสุขจากทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองต่างๆที่เรามีอยู่ เพื่อที่เราจะได้หมดภาระกับการที่จะต้องมาคอยดูแลรักษา เพื่อที่เราจะได้ไปบำเพ็ญบารมีข้ออื่น ที่เราจะต้องใช้เวลาให้กับการบำเพ็ญบารมีเหล่านั้น

บารมีต่อมาก็คือศีลบารมี ถ้าเรามีทานบารมี มีจิตใจที่เมตตา เราไม่ห่วงทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง เราไม่มีความโลภอยากได้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง การรักษาศีล ๕ นี้ก็จะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย เพราะผู้ที่มีเมตตา ผู้ที่ให้ทานนี้ จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ชอบลักทรัพย์ ไม่ชอบประพฤติดิถีประเวณี ไม่ชอบพูดปด โกหกหลอกลวง ไม่ชอบเสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ อันนี้ก็เป็นศีลบารมีขึ้นมา ถ้าไม่มีเมตตาบารมี ไม่มีทานบารมีนี้ จะสร้างศีลบารมีนี้ยาก ผู้ที่ยังอยากได้ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองมากๆ ก็จะทำแต่บาปแต่กรรมเพื่อที่จะทำให้ได้ทรัพย์สมบัติต่างๆมา เพราะการทำบาปนี้มันทำให้ได้ทรัพย์สมบัติมาได้ง่ายดายกว่าการไม่ทำบาปนั่นเอง แต่ผู้ที่ไม่ต้องการทรัพย์สมบัติแล้ว มีแต่อยากจะให้ ก็จะไม่มีความจำเป็นที่จะไปทำบาปทำกรรมได้ ก็จะมีศีลบารมี ศีลบารมีก็คือศีล ๕ แล้วพอสามารถรักษาศีล ๕ ได้ ก็จะรักษาเพิ่มขึ้นอีก ๓ ข้อได้ เมื่อรักษาได้ ๕ ข้อแล้วต่อไปก็อยากจะรักษาเพิ่มอีก ๓ ข้อเป็น ๘ ข้อ เรียกว่า ศีล ๘

ศีล ๘ นี้ก็คือเนกขัมมบารมีนั่นเอง ศีล ๘ นี้จะยับยั้งจิตใจไม่ให้ไปหาความสุขทางรูป เสี่ยงกลืนรูปโภกภูฏัพพะ คือกามคุณทั้ง ๕ **เนกขัมมะนี้แปลว่า การออกจากกาม การไม่เข้าไปสู่การเสพกามนั่นเอง** การออกจากการเสพกาม ถ้าถือศีล ๕ นี้ ยังไม่ได้ห้ามเรื่องของการเสพกามต่างๆ เพียงแต่ห้ามเรื่องของการทำบาป แต่พอรักษาศีล ๘ นี้ ห้ามไม่ให้หาความสุขทางกาม เช่นศีลข้อ ๓ ก็จะต้องยุติกิจกรรม ศีลข้อ ๓ ไป คือจะไม่ร่วมหลับนอนกับใคร แล้วก็ห้ามไม่ให้รับประทานอาหารตามความอยาก ให้รับประทานอาหารตามความจำเป็นของร่างกาย เช่นวันละหนึ่งมื้อ หรือสองมื้อ แต่ก็ไม่ได้กินเที่ยงวันไปแล้ว หลังเที่ยงวันไปแล้วก็ให้ยุติการหาความสุขจากการรับประทานอาหาร ให้รับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ รับประทานเหมือนกับการรับประทานยา รับประทานตามเวลา คือวันละหนึ่งมื้อหรือสองมื้อ และไม่ได้กินเที่ยงวันไปแล้ว แล้วก็ห้ามไม่ให้ไปหาความสุขจากการไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ ไปดูมหรสพ ไปร้องรำทำเพลง แต่งเนื้อ แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงาม เสริมความงามด้วยเครื่องสำอาง น้ำหอม น้ำมันต่างๆ อันนี้จะไม่หาความสุขแบบนี้ แล้วก็จะไม่นอนมากเกินไป จะนอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย แต่จะไม่นอนเพื่อความสุขตามความอยาก ก็จะไม่นอนบนฟูกหนาๆ เตี้ยๆ ใหญ่ๆ จะนอนบนพื้นแข็งๆ ถ้านอนบนพื้นแข็งๆ หลังจากที่ร่างกายได้พักผ่อนหลับนอนพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมา ก็จะไม่อยากจะนอนต่อ เพราะมันไม่สบายถ้านอนบนพื้นแข็งๆ ถ้านอนบนฟูกหนาๆนี้ พอร่างกายได้พักผ่อนพอแล้ว พอตื่นขึ้นมาแทนที่อยากจะลุกขึ้นมา ก็ไม่อยากจะลุก อยากจะนอนต่อเพราะมันแสนจะสบาย อยากจะหาความสุขจากร่างกายต่อไป จากการได้สัมผัสกับของนุ่ม นอนบนฟูกหนาๆนุ่มๆนั้นนอนแล้วสบายมีความสุข ก็จะนอนมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เกินความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เสียเวลาไป จะไม่มีเวลามาสร้าง**บารมีขั้นต่อไป ก็คืออุเบกขาบารมี**

ผู้ที่สามารถสร้างเนกขัมมบารมีได้แล้วนี้ ก็จะมีความสามารถที่จะขึ้นสู่อุเบกขาบารมีได้ **อุเบกขาบารมีก็คือการทำใจให้สงบ ให้รวมอยู่ในสมาธิ ให้เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ เหลือแต่อุเบกขา** การที่จะทำให้ใจรวมเป็นสมาธิเป็นอุเบกขาได้ จำเป็นจะต้องมีเวลาให้กับการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพราะสตินี้เป็นธรรมที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่อุเบกขา

จำเป็นที่จะต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป เพราะถ้ามาสร้างสติในขณะที่
นั่งสมาธินั้น จะมีกำลังไม่พอ จะไม่สามารถตั้งใจให้รวมเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ จำเป็นที่
จะต้องเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ การเจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ก็จะต้องไม่มี
กิจกรรมทางกามคุณ ๕ มาให้กระทำนั่นเอง จึงต้องมีเนกขัมมบารมีมาสนับสนุนในการ
เจริญสติ ถ้าเอาเวลาไปหาความสุขจากการร่วมหลับนอน จากการรับประทานอาหาร ไป
งานเลี้ยง ไปงานบันเทิง ไปดูมหรสพ ไปเสียเวลากับการแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรต่างๆ เพื่อ
หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะทำให้ไม่มีเวลาที่จะมาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง วิธี
เจริญสติได้อย่างต่อเนื่องที่ดีที่สุดก็คือ การเดินจงกรม **เดินจงกรมนั่งสมาธินี้ เป็นวิธี
เจริญสติที่ดีที่สุด** เพราะจะไม่มียะโรมารบกวน มาทำให้การเจริญสตินั้นขาดตอนนั่นเอง

ถ้าไปทำภารกิจอย่างอื่น โอกาสที่จะถูกเรื่องอื่น เหตุการณ์อื่นมาดึงใจให้ไป ไม่ให้อยู่กับ
การเจริญสติก็มีอยู่มาก แต่ถ้าอยู่ตามลำพัง ไปปลีกวิเวก แล้วมีเวลาให้กับการเดิน
จงกรมนั่งสมาธินี้ การเจริญสติให้มีสติอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นไปได้ง่ายตายและ
รวดเร็ว พอเรานั่งสมาธิ ใจก็จะรวมเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ **ถ้าได้ถึงอัปปนาสมาธิก็จะได้อุเบกขาบารมี**
เพราะว่าอุเบกขานี้คือผลที่เกิดจากการทำให้สงบ ทำให้รวมเป็นอัปปนาสมาธิเอง แล้วความสุขที่ได้จากอุเบกขานี้ ก็เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุข
ต่างๆ ที่เคยได้รับจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ก็จะทำให้สามารถที่จะใช้ปัญญา ที่ได้
รับมาจากพระพุทธเจ้ามาในการยุติความอยากต่างๆ ความอยากที่จะหาความสุขจากสิ่ง
ต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่นความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ เรียกว่า**กามตัณหา**
หรือความอยากให้มีความเจริญในลาภยศสรรเสริญ ในรูปเสียงกลิ่นรส อันนี้ก็เรียกว่า
ภวตัณหา ทุกคนเกิดมานี้อยากจะเจริญในลาภยศสรรเสริญสุขกันทุกคน แต่ความอยาก
นี้จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาได้ เพราะเวลาที่อยากแล้วไม่ได้ตั้งใจอยากก็จะเกิด
ความทุกข์ใจ เกิดความเสียใจ และความอยากอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า**วิภวตัณหา** คือ
ความอยากไม่ให้ลาภยศสรรเสริญสุขเสื่อมไป อันนี้ก็จะทำให้ใจทุกข์เพราะว่า **ลาภยศ
สรรเสริญสุขนี้เป็นธรรมที่มีการเจริญและการเสื่อม เรียกว่าโลกธรรม** มีการเจริญใน
ลาภยศสรรเสริญสุข ก็มีการเสื่อมในลาภยศสรรเสริญสุข แต่ผู้ที่ไม่ฉลาดจะไม่เห็นความ
จริงอันนี้ ก็จะมีแต่ความอยากให้เจริญเพียงอย่างเดียว มีภวตัณหา แล้วก็มีวิภวตัณหา

ความอยากไม่ให้ลาภยศสรรเสริญสุขเสื่อมไป แต่พอความจริงปรากฏขึ้นมา ก็จะต้องเสียอกเสียใจ ทุกข์ทรมานใจ ถ้าเสียมากๆก็อาจจะถึงกับอยากจะทำลายชีวิตของตนเองไป อันนี้เพราะขาดปัญญา ขาดอุเบกขา

ผู้ที่เจริญอุเบกขาบารมีจะได้พบกับความสุข **ที่เหนือกว่าความสุขที่ได้จากลาภยศสรรเสริญสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย** ก็จะไม่ให้ความสำคัญไม่สนใจกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อยากจะให้ความสงบนิ่งอยู่ไปนานๆ และก็จะเห็นด้วยปัญญาว่าสิ่งที่มาทำลายความสุขที่ได้จากความสงบนี้ ก็คือตัณหาความอยากทั้ง ๓ นี้เอง คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ถ้ายังไม่รู้จักฟังเทศน์ฟังธรรมไป ถ้าได้ยินอริยสัจ ๔ เมื่อไหร่ก็จะเข้าใจทันที อย่างสมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ก็มีผู้ปฏิบัติ เช่นพระปัญจวัคคีย์ได้เข้าถึงอปปนสมาธิกันแล้ว แต่เวลาออกจากอปปนสมาธิมาแล้วไปเห็นสิ่งต่างๆที่ไม่ตรงกับความอยาก ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เช่นเห็นความแก่ เห็นความเจ็บ เห็นความตาย ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ไม่รู้ว่าการเกิดทุกข์ใจนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร แต่พอพระพุทธเจ้ามาทรงแสดงอริยสัจ ๔ ให้ฟังว่า ความทุกข์ใจเกิดจากตัณหาความอยากทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และการเกิดของตัณหาก็คือเพราะว่า ไม่เห็นสังขารความจริงของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ว่าเป็นอนิจจัง มีการเกิดขึ้น ก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ให้เห็นว่า ลาภยศสรรเสริญสุข หรือร่างกายนี้มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา พอได้ยินสังขารความจริงอันนี้ พระอัญญาโกณฑัญญะก็หลุดพ้นจากความทุกข์ในระดับที่หนึ่งได้ คือไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บความตาย ของร่างกาย เพราะเห็นด้วยสังขารความจริงแล้วว่า ร่างกายนี้เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครมาห้ามให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ และเหตุที่ทำให้ใจทุกข์ก็เพราะว่าอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายนี่เอง ที่เรียกว่าวิภวตัณหา พอละวิภวตัณหาได้ เพราะรู้ว่ามันเป็นโทษ มันเป็นตัวที่ทำลายความสงบความสุขของใจ พอละได้ใจก็กลับมาสู่ความสงบ สู่ความเป็นอุเบกขาต่อไป ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็จะไม่เป็นปัญหาต่อไป อันนี้ก็เรื่องของ**ปัญญาบารมี** ที่จะต้องได้ยินได้ฟังจากพระพุทธเจ้า หรือจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผ่านพระอรหันตสาวก หรือผ่านพระไตรปิฎก หนังสือ

ธรรมชาติต่าง ๆ ที่ได้มีการจารึกมีการบันทึกเอาไว้ อันนี้เป็นความรู้ที่ไม่มีในศาสนาอื่น ถ้าไม่ได้มาศึกษาไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม พวกเราจะไม่รู้ว่า ความสุขของเรานั้นอยู่ที่อุปบาสมาธิ อยู่ที่อุเบกขา และเราจะไม่รู้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่มาทำลายความสุขที่ได้จากสมาธิ ก็คือค้นหาความอยากต่าง ๆ นั้นเอง

ดังนั้นพอได้อุเบกขาแล้ว พอออกจากสมาธิมา ก็ต้องใช้ปัญญาคอยรักษาอุเบกขานี้ไว้ต่อไป เวลาเกิดความอยาก ไม่ว่าจะเพิกงามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ก็ต้องใช้ปัญญาใช้ความจริงคือไตรลักษณ์ มาสอนใจให้ยอมรับความจริงว่า ฝันความจริงไม่ได้ อยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ควรจะไปอยาก เพราะจะทำให้ทุกข์ใจไปเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร พอเห็นลัทธิธรรมความจริงว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายมีการเจริญก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความสวยงามก็มีความไม่สวยงามมาด้วยกัน เป็นของที่มาควบคู่กัน ร่างกายนี้เวลาสวยงามก็สวยงาม เวลาที่มันไม่สวยงามมันก็ไม่สวยงาม เช่นเวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย ร่างกายที่เคยสวยงามก็ไม่สวยงามอีกต่อไป เหมือนกับดอกไม้ที่เราเด็ดมาจากต้นเพื่อเอามาปักไว้ในแจกัน เวลาเด็ดมาใหม่ๆ ปักไว้ในแจกันดูสวยงามดี แต่พอปักไว้ได้ไม่กี่วัน มันก็เหี่ยวเฉาลงไป แล้วในที่สุดก็เน่าไม่น่าดู นี่คือสิ่งที่เราต้องใช้ปัญญาพิจารณากันอยู่เรื่อยๆ คือความเสื่อมของสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลาย ที่เรามีความหลง มีความรัก มีความอยากได้มาเป็นสมบัติ มาให้มีความสุขกับเรา ว่าเราจะได้ของปลอม ได้ความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็จะต้องได้รับความทุกข์ตามมาต่อไป หลังจากสิ่งที่เรารักเราชอบนี้เปลี่ยนสภาพไป เสื่อมไป ดับไป

นี่คือเรื่องของปัญญา ในเบื้องต้นถ้าเราไม่มีปัญญา มองไม่เห็นความจริง มองไม่เห็นไตรลักษณ์ เราก็ต้องอาศัยการมาฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่ญาติโยมได้มากระทำกันอย่างต่อเนื่อง มาฟังความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา คือไม่มีใครจะมาห้ามมันไม่ให้มันเสื่อม ไม่ให้มันดับไปได้ ถ้าอยากจะให้มันไม่เสื่อม อยากให้มันอยู่อย่างถาวร ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ อันนี้จะได้จาก การได้ยินได้ฟังธรรม เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องนำไปพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เช่นทรงสอนให้

เราพิจารณาอยู่เนืองๆว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไม่ได้ ถ้าเราไม่เอามาพิจารณาอยู่เนืองๆ เต็มใจเราจะลืมน ลืมแล้วเราก็จะอยากจะทำให้อยู่นานๆ อยากจะให้เรามีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว อยากจะให้เจริญอย่างเดียว ไม่อยากจะให้มันเสื่อม พอเวลาไปเจอความเสื่อมก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้ามีการสอนใจเตือนใจอยู่เรื่อยๆว่า **เราอยู่ในโลกของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความอยากของเราได้เสมอ เพราะฉะนั้นเราต้องคอยควบคุมความอยากของเรา** เวลาที่มันไปสวนกับความจริงเราต้องหยุดมันทันที เช่นอยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วย พอไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็งนี้ เราก็ต้องยอมรับทันที อย่าไปอยากไม่ให้มันเป็น อย่าไปอยากให้มันหาย มันจะหายไม่หายนั้นเป็นเรื่องของอนาคต แต่ปัจจุบันนี้มันเป็นแล้วก็ยอมรับมันไปว่ามันเป็นก็แล้วกัน ส่วนจะรักษาให้มันหายหรือไม่หายนั้นก็เป็นเรื่องของอนาคต ก็รักษาไป รักษาได้ดีก็ไป แต่มันก็ดีชั่วครวหายไปชั่วครว แล้วเดี๋ยวมันก็ต้องกลับมาเป็นใหม่อยู่ดี ไม่เป็นโรคนี้ก็เป็นโรคใหม่มาแทนที่ แล้วในที่สุดมันก็ต้องตายไปอยู่ดี ฉะนั้นยังไงๆ เราก็ต้องยอมรับความเจ็บให้ได้ ยอมรับความตายให้ได้ ถ้าเรามีปัญญาคอยสอนใจ เตือนใจอยู่เรื่อยๆ เราจะยอมรับ เพราะเราไม่อยากจะทุกข์ ถ้าเรายอมรับแล้วใจเราจะไม่ทุกข์ ที่เรายังไม่ยอมรับก็เพราะว่าใจเรายังไม่สงบพอนั่นเอง ยังขาดอุเบกขา ถ้ายังไม่ยอมรับ เราก็ต้องพยายามทำให้ใจสงบให้มากขึ้น ทำให้ใจมีอุเบกขาให้มากขึ้น พอใจมีอุเบกขาแล้ว พอเห็นความจริงก็จะยอมรับทันที เพราะการยอมรับนี้เป็นประโยชน์กับใจ ไม่ได้เป็นโทษกับใจ เพราะทำให้ใจสงบ ทำให้ใจไม่ทุกข์ แต่การไม่ยอมรับนี้แหละเป็นโทษกับใจ เพราะจะทำให้ใจทุกข์ ใจวุ่นวาย ใจเครียด

นี่คือเรื่องของปัญญาบารมีที่เราจะต้องสร้างขึ้นมาก ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าเรายังไม่รู้เราก็ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน ถ้าเรารู้ เราได้ยิน ได้ฟังธรรมแล้ว เราก็เอาธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้ มาพิจารณาอยู่เนืองๆ พิจารณาอนิจจังอยู่เนืองๆ พิจารณาทุกขังอยู่เนืองๆ พิจารณาอนัตตาอยู่เนืองๆ ถ้าเรามีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในใจ เวลาใจเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราจะสามารถใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ มาละดับหนาทึบที่สร้างความทุกข์ให้กับ

ใจเราได้อย่างทันทีทันใด และจะทำให้ใจของเราไม่ทุกข์กับเรื่องต่างๆได้ จะทำให้ใจเรากำจัดต้นหาความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้ ทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ทำให้เราไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปได้ เพราะเหตุที่ทำให้ใจเราต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ก็คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาตัวเอง แต่ถ้าเรามีไตรลักษณ์อยู่กับใจของเราอยู่ตลอดเวลา และมีใจที่เป็นอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา เราก็จะสามารถที่จะละต้นหาทั้ง ๓ นี้ได้เวลาที่เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วพอเราละมันได้แล้ว มันก็จะไม่หวนกลับมาอีก เพราะการละด้วยปัญญา เป็นการละแบบถอนรากถอนโคน รากเหง้าของต้นหาความอยากก็คือ โมหะอวิชชาที่ไม่เห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมทั้งปวงนั่นเอง จึงเกิดความหลงรัก เกิดความยินดี เกิดความอยากให้สิ่งที่รักที่ยินดีนี้อยู่กับตนไปนานๆ เพราะมองไม่เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มีการมาแล้วก็ต้องมีการไป มีการเกิดแล้วก็ต้องมีการดับไป ถ้าเรามีไตรลักษณ์อยู่ในใจตลอดเวลา เวลาเกิดความหลงอยากจะรักสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะตัดไปได้อย่างทันที เพราะเห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นี่คือปัญญาบารมี ที่จะเป็นตัวที่จะเป็นแสงสว่างส่องใจ ให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ และเห็นต้นเหตุของการดับความทุกข์ เห็นต้นเหตุก็คือเห็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เห็นต้นเหตุที่จะทำให้ทุกข์ดับไปก็คือเห็นไตรลักษณ์นี้เอง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลาในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นสิ่งภายนอกหรือสิ่งภายในใจ ก็จะสามารถละต้นหาต่างๆให้หมดไปจากใจได้ เมื่อไม่มีต้นหาแล้วความทุกข์ก็จะมี การเวียนว่ายตายเกิดก็จะมี นี่คือการบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการด้วยกัน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา แล้วได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา ผู้ที่ยังไม่มีบารมีเหล่านี้ ให้เราได้มาสร้างบารมีกัน ขอให้เราเห็นคุณค่าของเวลาของชีวิตของเราว่า ไม่มีอะไรที่จะเป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจของเรา ยิ่งกว่าการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ การที่เราไปสร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน เป็นการสร้างความสุขปลอม สุขปลอมเพราะว่ามันจะกลายเป็นความทุกข์ที่ในบั้นปลาย เวลาที่ร่างกายไม่สามารถที่จะหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ หรือเวลาที่ลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เลื่อมไปหรือ

ดับไป หมดไป ใจของเราก็จะเจอกับความทุกข์ แทนที่จะเจอกับความสุข แต่ถ้าเราไม่ไป
หาลาภยศสรรเสริญสุข เวลานั้นเสื่อมมันก็จะไม่ทำให้เราทุกข์ ถ้าเรามาหาความสงบของ
ใจ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ของใจ ด้วยการสร้างบารมีต่างๆ

**ดังนั้นชีวิตของเราที่เกิดมานี้ เป้าหมายที่แท้จริงก็คือการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้
เอง** เพราะพวกเราทุกคนต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยกันทุกคน ไม่มีใครอยากจะ
มีความทุกข์กัน ไม่มีใครอยากที่จะมาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน แต่ถ้าเราไม่มีบารมี ๑๐
ประการนี้ เราก็จะไม่สามารถยุติการกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายได้ เพราะเราไม่ได้
ทำลายเหตุที่ทำให้มีการเกิดแก่เจ็บตาย นั่นก็คือตัณหาทั้ง ๓ นี้เอง แต่ถ้าเรามีบารมี ๑๐
ประการอยู่ในใจของเรา เราจะสามารถหยุดตัดต้นหาคความอยากต่างๆได้อย่างถาวร อย่าง
ไม่มีวันที่จะมันจะโผล่ขึ้นมาได้อีก เมื่อไม่มีตัณหาแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดก็หมดไป
ความทุกข์ต่างๆที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็หมดไป

นี่คืองานของพวกเราที่แท้จริง คืองานสร้างบารมี ๑๐ ประการนี้ ส่วนงานอย่างอื่นนั้นก็
อาจจะต้องสร้างต้องทำบ้าง เช่นงานที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายของเรา เพราะว่าถ้า
เราไม่มีร่างกาย ไม่มีชีวิตอยู่ เราก็จะไม่สามารถมาสร้างบารมี ๑๐ ประการนี้ได้ เราก็ต้อง
มีงานที่เกี่ยวกับการเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง หาปัจจัย ๔ ให้แก่ร่างกาย หาอาหาร หาการรักษา
โรค หาเครื่องนุ่งห่ม และหาที่อยู่อาศัย แต่พอเรามีพอเพียงแล้ว เราก็ควรที่จะเอาเวลา
ให้กับการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ เพราะว่าถ้าเรามีแต่หาปัจจัย ๔ ไปตลอด โดยที่
เราไม่สนใจที่จะมาหาสร้างบารมี ๑๐ ประการ พอร่างกายนี้ตายไป มันก็หมดสภาพไป
แล้วเราก็ยังติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ต่อไป ดังนั้นการหาปัจจัย ๔ นี้ก็ทำเพื่อให้
ร่างกายนี้มีกำลังวังชาที่จะมาสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ อย่าเอาร่างกายที่มีกำลังวังชา
ไปหาความสุขตามอำนาจของตัณหาต่างๆ เช่นไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ สถานที่
ท่องเที่ยวต่างๆ อันนี้เป็นการใช้ร่างกายผิดจุดประสงค์ เป็นการสร้างโทษให้แก่จิตใจ
เพราะเป็นการสร้างภพสร้างชาติให้แก่จิตใจนั่นเอง เราต้องเอาร่างกายที่เราเลี้ยงดูด้วย
ปัจจัย ๔ นี้มาสร้างบารมี ๑๐ ประการ คือมาสร้างอริยฐานบารมี มาสร้างสังขะบารมี มา

สร้างวิริยบารมี มาสร้างขันติบารมี มาสร้างเมตตาบารมี ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อุเบกขาบารมี และปัญญาบารมี

ถ้าเราเริ่มต้นที่อธิษฐาน แล้วตามด้วยสังขะ ด้วยวิริยะ ด้วยขันติ เราก็จะสามารถก้าวขึ้นไปตามลำดับขั้นได้ ก้าวขึ้นสู่การมีความเมตตา สู่การทำทาน สู่การรักษาศีล สู่การออกจากกาม สู่การมีใจที่สงบเป็นอุเบกขา และสู่ใจที่มีความรู้ความฉลาด คือมีไตรลักษณ์อยู่ในใจตลอดเวลา ใจของเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ นี่คือขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้บำเพ็ญกันมา ผู้ใดก็ตาม ถ้าได้บำเพ็ญแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญก็จะได้รับผลเช่นเดียวกัน ไม่จำกัดอยู่ที่เพศที่วัย ไม่ได้จำกัดว่าจะต้องเป็นผู้ครองเรือนหรือเป็นนักบวช ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นชาวพุทธหรือไม่ใช่เป็นชาวพุทธ ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นชาวไทยหรือชาวต่างประเทศ ตราบใด ผู้ใดก็ตามสามารถที่จะสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ขึ้นมาได้ ตราบนั้นผู้นั้นก็จะสามารถหลุดพ้น จากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ การหลุดพ้นนี้ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย ไม่ได้ว่าจะต้องเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ไม่ได้ว่าจะต้องเป็นนักบวชหรือเป็นผู้ครองเรือน ไม่ได้ว่าจะต้องเป็นผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ผู้ใดก็ตาม ถ้ามีบารมี ๑๐ ประการนี้ สามารถที่จะบรรลุได้ เพราะว่าบารมี ๑๐ ประการนี้บางที่เรา ก็อาจจะได้สร้างมาในอดีตชาติก่อนก็ได้ แล้วชาตินี้เรามาเกิดนอกพระพุทธศาสนาก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีบารมี บารมีต่างๆที่เราได้สร้างมาในอดีตชาติมันก็ติดมากับเรา

นี่สาเหตุที่ทำให้ทำไมคนที่อยู่นอกศาสนาพุทธ จึงหันเข้ามาปฏิบัติตามศาสนาพุทธ มาบวชเป็นพระภิกษุกัน เพราะในอดีตชาติเขาก็เคยสร้างบารมีต่างๆเหล่านี้มาแล้ว มันก็เลยเป็นตัวที่ผลักดันให้เขามาสร้างบารมีต่างๆต่อไป ที่ไหนมีสถานที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมี เขาก็จะไปตรงนั้น เช่นในปัจจุบันเมืองไทยของเรามีสถานที่ที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ ผู้ที่อยู่ต่างประเทศถึงแม้จะอยู่ในประเทศที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าของเรา เขาก็ยังอุตส่าห์ข้ามน้ำข้ามทะเลมา เพื่อมาสร้างบารมี ๑๐ ประการที่ในประเทศของเรา เพราะประเทศของเรานี้เป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการสร้างบารมี

ทั้ง ๑๐ ประการ เป็นเหมือนเนื้อหาที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก เนื้อนาบุญ บุญเขตเต มี พระอริยบุคคลที่จะคอยให้กำลังใจ จิตกำลังใจ ให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือในการบำเพ็ญ บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ จึงไม่เป็นเรื่องแปลกที่ทำให้คนต่างชาติจึงมาถึงเมืองไทยกัน มา บวชอยู่ในเมืองไทยกัน ก็เพราะว่าเขาเห็นความสำคัญของบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้เอง เขา รู้ว่าบารมี ๑๐ ประการนี้ เป็นเหตุที่จะทำให้เขาได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่าย ตายเกิด และไม่มีที่ไหนในโลกนี้ ที่จะป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ นี้เท่ากับประเทศไทยของพวกเรา พวกเราจึงควรมีความภูมิใจและก็ควรพยายามที่จะตัด ทวงประโยชน์อันนี้ให้ได้ อย่าทำตัวเป็นเหมือนท้าวพิในหม้อแกง อยู่กับแกงมาตลอดเวลา แต่ไม่รู้คุณค่าของแกงเลยว่าเป็นแกงอะไร ขอให้เรายู่กันแบบลิ้นกับแกง ให้เห็น ความสำคัญของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เห็นประโยชน์ของการสร้างบารมี ทั้ง ๑๐ ประการนี้ เพื่อที่เราจะได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจของพวกเราให้กับการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ เพราะไม่มีอะไรจะให้คุณให้ประโยชน์แก่จิตใจของเราได้มากเท่ากับการสร้าง บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ถ้าเราไม่สร้างและไม่ทำภารกิจนี้ให้เสร็จภายในชาตินี้ เราก็คง จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไป และคราวหน้าเรากลับมาเกิดเราอาจจะไม่มี พระพุทธศาสนาเป็นผู้นำทางให้แก่พวกเรา ตอนนั้นเราก็คงจะต้องคลำทางกันไป เหมือนคนตาบอด จนกว่าเราจะได้ไปพบพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ที่จะมาดึงพาให้เราได้มา สร้างบารมี ๑๐ ประการกันอีก เพื่อที่ให้เราจะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

ดังนั้น ขอให้เราริบใช้เวลาที่มีคุณค่านี้ให้กับการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้เถิด อย่าไป เสียเวลากับการสร้างสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ที่ให้ความสุขปลอม คือความสุขชั่ว ประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็กลายเป็นความทุกข์ตามมาทีหลัง นี่คือเรื่องของความสำคัญ ของการมาวัด เพื่อมาสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ขอให้ท่านจงนำเอาไปพิจารณา และปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็พอสมควรแก่เวลาจึงขอยุติไว้ เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร

ถาม เวลาที่ต้องระงับความหงุดหงิดไม่พอใจคนที่เรารู้จัก ดิฉันพยายามบริการมพุทธโธ เพื่อระงับความโกรธ ไม่เอาเรื่องต่างๆกลับมาคิด แต่พอเห็นหน้าหรือเหตุการณ์อื่น อាកารไม่พอใจก็แสดงออกทันทีทางสีหน้าของเรา ทั้งที่เราก็ไม่ชอบการกระทำหรือความซุ่มซ่ามในใจเลย นอกจากบริการมพุทธโธ เราต้องนึกถึงคนที่ทำให้เราหงุดหงิด แล้วพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ของคนนั้น หรือการกระทำนั้นอยู่บ่อยๆ เหมือนฝึกซ้อมทำการบ้าน เพื่อเวลาเจอเหตุการณ์เราจะได้มีสติควบคุมใจได้ทัน เข้าใจถูกไหมคะ หรือควรบริการมพุทธโธไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องพิจารณาคะ

ตอบ มันก็ต้องใช้ทั้งสองอย่างช่วยกัน เพราะว่าอย่างใดอย่างหนึ่งก็อาจจะมีกำลังไม่พอถึงแม้เราจะรู้ว่าเขาเป็นไตรลักษณ์ แต่ถ้าใจของเรายังไม่เป็นอุเบกขา มันก็ยังอดที่จะไปรักไปชังเขาไม่ได้ แต่ถ้าเรามีอุเบกขาแล้ว ถ้าเราไปเห็นเขา มันก็อาจจะเกิดความรัก ชังขึ้นมา เราก็ต้องใช้ปัญญา มันก็ต้องมีทั้งสองอย่าง มีทั้งอุเบกขา แล้วก็ยังมีปัญญา มันก็จะช่วยกันทำให้ใจของเรานี้ สักแต่ารู้ได้ ไม่ไปมีความหงุดหงิดรำคาญกับคนที่เราเห็น

ถาม อ่านหนังสือเล่มหนึ่งเขาบอกว่า ไม่ควรแผ่เมตตาให้คนตาย เพราะจะทำให้ไม่สามารถเข้าถึงอุچارสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ จริงหรือคะ เพราะอะไรคะ

ตอบ **ความแผ่เมตตา มันไม่เกี่ยวกับการเจริญสมาธิ** แผ่เมตตานี้ก็คือให้เราแผ่ให้กับสรรพสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นหรือคนตาย แผ่ได้หมด คนที่ตายไปแล้วเราก็แผ่ความเมตตาให้กับเขาได้ เช่นถ้าเวลาเรานั่งสมาธิแล้วจิตของเรา ไปรับรู้ดวงวิญญาณของผู้อื่น เขามาขอความเมตตา เราก็ให้ความเมตตาให้กับเขาได้ อันนี้หรือเปล่าที่อาจจะเป็นความเข้าใจผิดคิดว่า เวลาแผ่เมตตาจะทำให้ใจไม่เข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ เพราะเวลาใจจะรับรู้กับผู้ที่ตายไปแล้วนั้น จะต้องอยู่ในอุچارสมาธิ ไม่ได้อยู่ในอัปปนาสมาธิ เรื่องอุچار-สมาธินี้ มันเป็นเรื่องความสามารถพิเศษของผู้ที่เจริญสมาธิ บางคนก็ไม่มี บางคนเจริญสมาธิแล้วก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิเพียงอย่างเดียว ไม่ไปรับรู้เรื่องราวต่างๆที่เป็นเกี่ยวกับเรื่องเสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ รูปทิพย์ อะไรต่างๆนี้ แต่บางคนนี่จะมีวาสนาหรือมีความสามารถพิเศษ เวลาจิต

สงบแล้วมักจะออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ นิमितต่างๆ ซึ่งการรับรู้เรื่องราวในนิमितต่างๆนี้ มันก็ไม่ใช่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะมันไม่ได้ทำให้จิตมีอุเบกขา

ดังนั้น ถ้าผู้ที่ต้องการที่จะไปทางวิปัสสนา ไปสู่การหลุดพ้นนี้ ไม่ควรที่จะไปให้ความสำคัญต่ออุปจารสมาธิ ถ้าจิตมีवासนาแล้วจะไปทางนั้นก็ควรจะดึงกลับเข้ามาให้เข้าสู่อัปปนาสมาธิ ด้วยการใช้สติดึงกลับเข้ามา จะใช้สติด้วยการบริการกรมหรือดูลมหายใจเข้าออก หรือใช้สติดึงเข้ามาก็ได้ แล้วแต่ **ข้อสำคัญถ้าเรายังไม่หลุดพ้น เราไม่ควรที่จะไปเสียเวลากับการไปรับรู้เรื่องราวต่างๆในอุปจารสมาธิ** ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นยินดี แต่มันก็เหมือนกับการไปท่องเที่ยวทางร่างกาย จะทำให้เราเสียเวลาต่อการบำเพ็ญเพื่อการหลุดพ้น ดังนั้นถ้าเรามีवासนาที่จะไปทางอุปจารสมาธิ ก็ขอให้เราดึงใจกลับเข้ามาเวลาใจจะออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ให้จิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ ให้จิตมีแต่ความสงบ อันนี้คือเรื่องของอุปจาระกับอัปปนาสมาธิ

แต่เรื่องของความแผ่เมตตา ความจริงแล้วเราแผ่ได้เวลาที่เราไม่ได้อยู่ในอัปปนาสมาธิ เวลาอยู่ในอัปปนาสมาธินี้ ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะจิตหยุดคิด หยุดทำอะไรต่างๆ จะแผ่เมตตาก็ต้องร้อออกจากสมาธิมาแล้ว หลังจากที่เรานั่งสมาธิก่อนที่เราจะลุกไปทำอะไร เราก็แผ่เมตตาก็ได้ แต่ความจริงแผ่เมตตาแบบนี้ก็ยังไม่ได้เป็นการแผ่เพราะไม่มีผู้รับ เราต้องแผ่ตอนที่มิผู้มารอรับความเมตตาจากเรา เหมือนกับการให้เงินทอง ให้ด้วยการเขียนเช็คโดยไม่มีผู้รับนี้ ไม่รู้เขียนไปให้ใคร ต้องมีผู้มารับ มีชื่อนั้นชื่อนี้ เราก็เขียนเช็คใส่ชื่อเขาไป เขาก็จะได้รับเงินที่เราให้กับเขาไป ความเมตตาก็เป็นเหมือนกับเงินทอง มันเป็นความสุขใจ ผู้ที่ได้รับความเมตตาก็จะมีความสุขใจ ดังนั้นเราต้องแผ่เมตตาในตอนที่มีผู้รับ เช่นเวลาที่เราพบปะกับผู้คนต่างๆ เราก็ให้ความเมตตาไปกับเขา แทนที่จะหน้าบึ้งตึง แยกเขี้ยว เราก็ยิ้มให้เขาอย่างนี้ แทนที่จะด่าเขา เราก็พูดดีๆกับเขา อันนี้คือเรื่องของการแผ่เมตตา ต้องแผ่ตอนที่มิผู้รับ **แต่ตอนที่เรแผ่ในขณะที่เราออกจากสมาธิ**

มา อันนั้นเป็นการทำการบ้าน เป็นการเตรียมตัวสอนตัวเราให้รู้จักการแผ่เมตตา ว่าจะต้องแผ่เมตตาอย่างไร สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ แปลว่าอย่ามีเวรกัน สัพเพ สัตตา อภัยาปัชฌา โหนตุ แปลว่าอย่าเบียดเบียนกัน สุขี อตฺตทานัง ปริหรัณตุ แปลว่าขอให้ทุกคนมีความสุข อย่างนี้เป็นต้น

นี่คือคุณสมบัติ คุณลักษณะของการมีความเมตตา คือไม่จองเวร ไม่เบียดเบียน และปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข พอเราไปเจอคนหรือเจอสุนัข หรือเจออะไร สัตว์ เทวดาหรือผี ก็ตาม ตอนนั้นเราก็แผ่ให้เขาได้ แต่ไม่ได้แผ่เพื่อไล่เขานะ บางทีเจอผีที่ชอบแผ่กัน แต่แผ่แบบให้เขาไป อันนี้ไม่เรียกว่าเมตตาแล้ว ถ้าไล่เขาไปนี่ก็แสดงว่าไม่เมตตาแล้ว แผ่เมตตาก็คือให้เขาอยู่ ถ้าเขาต้องการอะไรก็ตามเขาเดือดร้อนอะไร เราช่วยเหลืออะไรได้ไหม ต้องแผ่เมตตาแบบนั้น อย่างคุณแม่ชื่แก้วนี่ ท่านเวลานั่งสมาธิ ก็จะมีพวกสัตว์ที่ตายแล้ว หมูป่าเอ๋ย ควายเอ๋ย เข้ามาในสมาธิ แล้วก็มาขอความเมตตา ท่านก็ให้ความเมตตากับเขาไป สอนธรรมะให้กับเขาไป นี่แหละคือการแผ่เมตตา แต่เวลาที่เราเลิกจากการนั่งสมาธิแล้ว เราสวด สัพเพ สัตตา นี่ เป็นการสอนใจ เป็นการทำการบ้าน เพื่อเวลาที่เราไปเจอข้อสอบเราจะทำได้ทำข้อสอบได้ ถ้าเราไม่เตรียมตัว สอนใจไว้ พอเราไปเจอใครที่เขาทำอะไรไม่ดีกับเรา แทนที่เราจะแผ่เมตตา เราก็อาจจะแผ่ความโกรธไปให้กับเขาแทน อันนั้นเพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัวทำการบ้านเอาไว้ก่อน นี่เป็นเรื่องของการแผ่เมตตา แผ่ได้ทุกเวลา นอกจากเวลาที่อยู่ในอัปนาสมาธิเท่านั้น

ถาม เวลาเราอุทิศบุญ มีคนบอกให้อุทิศให้เทวดาประจำตัวเราทั้งหมดก่อน แล้วค่อยขอให้เทวดาประจำตัวเรา แบ่งให้เจ้ากรรมนายเวร ให้พ่อแม่ชาตินี้ก่อน ผีบ้านผีเรือน โน่นนี่นั่น ถ้าเราอุทิศเองเขาบอกว่า จะโดนรุมมากเกินไป จริงหรือคะ

ตอบ คือผู้ที่จะมีมารับส่วนบุญของเรา ก็อยู่ที่ว่า เขาอยู่ในฐานะที่เขาต้องมาขอเราหรือไม่ ถ้าเขาเป็นพวกที่มีบุญ พวกเทวดาทั้งหลายนี้ เขาไม่มารอรับส่วนบุญที่เราอุทิศหรอก เพราะบุญที่เราอุทิศนี้มีจำนวนน้อยมาก เหมือนกับเงินที่เราให้ขอทาน คิดดูสิ ถ้าเราจะให้เงินขอทานแล้วให้คนเป็นร้อยมารับกันนี้ เขาจะได้กันคนละซัก

ที่สตางค์ เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่เราจะอุทิศเจาะจงให้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งเสียมากกว่า เช่นคนที่เพิ่งตายไปนี้ เรากลัวว่าเขาจะไม่มีบุญพอที่จะไปเป็นเทพ หรือกลัวเขาจะไปเป็นเปรต ก็เลยทำบุญเยอะๆ อุทิศให้เขาไปเยอะๆ เพื่อเขาจะได้อาศัยบุญอุทิศนี้พาให้เขาไปสู่สุคติได้ แทนที่จะไปอบาย อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเราไม่มีคนที่ตายหรือคนที่เราคิดถึง เราก็ทำแบบหลวงตาพาทำ แผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เปิดโลกธาตุ ใครอยู่ที่ภพไหนภูมิไหน แต่กลับมาตกทุกข์ได้ยาก จะต้องมารับส่วนบุญส่วนนี้ก็มาเอาไป อันนี้ก็ทำ สำหรับพวกที่บางที่ต้องการรับส่วนบุญ แต่ไม่มีญาติพี่น้องที่เชื่อในเรื่องการทำบุญ การอุทิศบุญ เขาก็จะไม่มีใครอุทิศบุญให้กับเขา ก็ต้องอาศัยชาวพุทธอย่างพวกเราที่มีความเมตตาที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขนี้ มาอุทิศบุญให้กับเขากัน ดังนั้นเรื่องของการอุทิศบุญนี้ มันก็แล้วแต่ละคน ว่ามีความคิดถึงใคร มีความรักใคร มีความเป็นห่วงใคร ก็อุทิศไปตามความรู้สึกของตน ไม่จำเป็นจะต้องทำตามที่คนนั้นบอก ว่าให้ทำอย่างนั้น ให้ทำอย่างนี้ ไม่เกี่ยวกับ เหมือนกับเราจะให้เงินใคร เราไม่ต้องมีเงื่อนไขว่าจะต้องให้คนนั้นก่อนคนนี้ก่อน เราอยากจะให้คนนี้เราก็ให้คนนี้คนเดียวไปก็ได้ เรื่องของเรา

ถาม ปัจจุบันเวลานั่งสมาธิจะพุทโธถี่ๆไปเรื่อยๆ แต่มีอยู่ช่วงหนึ่งบริการมพุทโธถี่มาก เหมือนจะหมดลมหายใจ จากนั้นเหมือนความรู้สึกจากช่วงคอปุงลงไปในช่วงท้อง แล้วรู้สึกโล่งสบายขึ้นมาก แต่ยังรู้สึกถึงลมหายใจเบาบางอยู่ นั่งสมาธิเป็นแบบนี้บ่อยครั้ง ต่อจากนี้ควรทำอะไรต่อครับ ให้พุทโธต่อหรือหยุดให้อยู่กับความรูสึกนั้นดีครับ

ตอบ ถ้ามันว่างมันสงบมันสบายจะหยุดก็ได้ แต่ถ้ารู้สึกว่ามันยังไม่เต็มที่ เหมือนกินข้าวยังไม่อิ่ม ก็พุทโธต่อไป กินข้าวต่อไป เพราะความสงบมันมีหลายระดับ ที่ท่านเรียกว่าฌานชั้นต่างๆ มันก็เป็นความสงบ แต่ความสงบมันลึกและละเอียดมากไม่เท่ากัน ฌานที่หนึ่งก็อยู่ในระดับหนึ่ง ฌานที่สองก็ลึกเข้าไป ฌานที่สามก็

ยิ่งลึกเข้าไป จนถึงฉันทที่สิ้นถึงจะหนึ่งสงบจริงๆ ถ้ายังไม่หนึ่งสงบ ยังมีอะไรให้รับรู้ อยู่ ก็แสดงว่ายังไม่สงบเต็มที่ ก็ควรที่จะภาวนาต่อไป

ถาม ถ้าฆราวาสสำเร็จธรรมแล้วไม่บวช ต้องตายจริงหรือเปล่าคะ

ตอบ บวชหรือไม่บวชก็ต้องตายด้วยกันทุกคน สำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครไม่ตาย ไม่เกี่ยวกับ คนที่สำเร็จแล้วจะไม่บวชก็ไม่ตายหรือถ้ายังไม่ถึงเวลาที่จะตาย พอดีคนเขาไปเอาเรื่องที่มีมันเกิดขึ้น กับคนที่สำเร็จแล้วตายภายในเจ็ดวันมาเป็นข้ออ้างกัน เช่นพ่อของพระพุทธเจ้า ก็บวชแล้วก็ตายภายในเจ็ดวัน บวชก่อนจะตายเจ็ดวัน ก็เลยคิดว่าพอบวชแล้วเป็นฆราวาสแล้วไม่ได้บวชก็ต้องตายภายในเจ็ดวัน หรือนายพาหิยะที่ไปถามธรรมของพระพุทธเจ้า ในขณะที่ท่านทรงบิณฑบาต พระพุทธเจ้าก็แสดงธรรมสั้นๆว่า ให้สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน เขาก็บวชธรรมขึ้นมา เขาก็ขออนุญาตไปเตรียมบริหารเพื่อจะมาขอบวช ในระหว่างทางไปเตรียมตัวก็ถูกกระหิงขวิดตาย พระพุทธเจ้าทรงทราบข่าวก็บอกให้ทำมาปนกิจแล้วก็บวชจุกะดูเขาไว้ในสตูบ แสดงว่าเป็นการรับรองว่า ท่านผู้นี้ได้บวชแล้ว ได้หลุดพ้นแล้ว แล้วก็ตายไปก่อนที่จะได้บวช ก็เลยมาเป็นความคิดเห็นกันว่า ถ้าเป็นฆราวาสแล้วบวชแล้วไม่ได้บวชภายในเจ็ดวันจะต้องตาย ซึ่งมันไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล เป็นเพียงเหตุการณ์สองเหตุการณ์ ที่เขามาใช้เป็นข้อตัดสินใจว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ เท่านี้เอง ฉะนั้นมันไม่เกี่ยวกับ เรื่องความเป็นความตายนี้จะบวชหรือไม่บวชมันตายด้วยกันทุกคน จะเป็นพระหรือไม่เป็นพระมันก็ตาย ไม่เกี่ยวกับ ไม่ต้องกลัว ถ้าเป็นฆราวาสแล้วบวชหลุดพ้นนี้ก็ไม่ต้องกลัว ถ้ามันหลุดพ้นแล้วก็ไม่กลัวตาย อยู่ดี ตายก็ตายไม่มีความหมายอะไร อยู่ก็ได้ตายก็ได้ ตายกลับสบายกว่าไม่ต้องมาคอยเลี้ยงร่างกาย เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องจากในโลกนี้อีกแล้ว ที่อยู่ที่อยู่เพื่อผู้อื่นเท่านั้น อย่างพระพุทธเจ้า ที่อยู่ที่อยู่เพื่อสั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่นเท่านั้น

ถาม ผมนั่งสมาธิแรกๆ นั่งได้ ๓๐ ถึง ๔๐ นาที รู้สึกทุกขเวทนาหนักมาก ตัวลั่น ปวดขาไปหมด แล้วก็ต้องเลิกนั่ง แต่พอผมฝึกขั้นตีสื่ออดทนต่อความเจ็บปวด ผมจึง

ผ่านอาการเจ็บปวดมาได้ ทุกวันนี้หนึ่งได้นานสุด ๑ ชั่วโมง พอเวทนาเกิดก็รู้สึกแต่
ว่ารู้ เอาจิตมาอยู่กับพุทโธหรือลมหายใจเข้าออก แต่พอจิตแว็บไปคิดถึงอาการ
ปวด เวทนาจึงพร้อมที่จะโจมตี ผมอดทนได้สองถึงสามรอบเท่านั้นเวลาที่จิตไป
คิดถึงเวทนา เป็นอย่างนี้มานานแล้วครับ จนเมื่อวานรุ่นพี่คนหนึ่งบอกว่า ถ้าเกิด
เวทนาแล้วเอาจิตไปผูกกับลมหายใจเข้าออก หรือพุทโธ จะทำให้สงบ
เพียงชั่วคราว พอจิตไม่นิ่งมันจะกลับมาปวดอีก เขาแนะนำให้พิจารณาอาการ
ปวดเลย โดยใช้ปัญญา แล้วอาการปวดมันจะหาย ถูกต้องหรือไม่ครับ

ตอบ อาการปวดของร่างกาย อาจจะหายหรือไม่หาย จากการพิจารณาทางปัญญา แต่
อาการปวดทางใจนี้จะหาย แล้วอาการปวดทางใจนี้ เป็นตัวที่รุนแรงกว่าความ
ปวดทางร่างกาย ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะความปวดของทางร่างกาย แต่เพราะความ
ปวดทางใจที่เกิดจากความอยากให้ความปวดทางร่างกายหายไป หรืออยากจะหนี
จากความปวดนี้ไป พอหนีไม่ได้หรือความปวดไม่หาย ความทุกข์ทรมานใจก็จะ
เกิดขึ้นมา เนื่องจากมีความอยากให้มันหาย ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญา แล้วเห็น
โทษของความอยากให้ความเจ็บปวดของร่างกายหายไป และยอมรับว่า
ความเจ็บปวดของร่างกายเป็นเรื่องปกติ ที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับมัน
ได้ มันเป็นอนัตตา เราอยู่กับมันได้ เพียงแต่เราต้องทำใจให้เฉยปล่อยวางเท่านั้น
ถ้าเราเฉยปล่อยวาง ไม่มีความอยากให้มันหาย ความทุกข์ทางใจก็จะมี
ความทุกข์ทางใจไม่มี ใจก็จะสงบเย็นสบาย จะเหมือนกับว่าไม่ได้หนึ่งสมมติ
เหมือนกับตอนที่ไม่ได้หนึ่งสมมติ หรือตอนที่ไม่มีอาการเจ็บปวด มีความเจ็บปวด
หรือไม่มีความเจ็บปวดก็จะมีความรู้สึกเท่ากัน ไม่เดือดร้อน อันนี้เป็นผลที่เกิด
จากการใช้ปัญญาที่จะดับความเจ็บปวดทางใจได้ แต่ความเจ็บปวดทางร่างกายนี้
อาจจะเบาตามลงไปด้วยก็ได้ เพราะบางทีความเจ็บปวดของทางร่างกาย ก็เกิด
จากการขยายของใจ เราไปขยายความรู้สึกขึ้นมาเอง พอใจเราสงบมันก็หยุดทำ
หน้าที่ขยายความเจ็บปวดของร่างกาย ก็เลยรู้สึกว่าการเจ็บปวดของร่างกายที่
เมื่อก็รู้สึกว่ามันรุนแรง มันกลับไม่รุนแรง มันเบาลงไป อันนี้ก็เป็นที่
หายไปเลยก็เป็นได้เหมือนกัน แต่ไม่สำคัญ เรื่องของความเจ็บปวดของร่างกายนี้

เราไม่ให้ความสำคัญกับมัน มันจะอยู่ไม่อยู่ มันจะเบาไม่เบา ไม่เป็นไร ขอให้
ความเจ็บปวดทางใจมันหายไปเท่านั้น และมันจะหายก็ต่อเมื่อเราใช้ปัญญา
พิจารณาว่า มันเกิดจากความอยากของเราเอง ความอยากให้ความเจ็บปวดของ
ร่างกายหายไป และเราเห็นโทษของความอยากนี้แล้วเราหยุดมัน ยอมรับความ
เจ็บปวดของทางร่างกาย ใจของเราก็จะสงบ แล้วก็จะไม่ทุกข์กับความปวดของ
ทางร่างกาย

ถาม ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาว่า กายเรานี้เป็นเพียงรูปขันธ์ห้า ห้า ประกอบเป็นตัวรูป
เราขึ้นมา เราจะพิจารณาต่อไปอย่างไรครับ

ตอบ ก็พิจารณาเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง ตุ๊กตาเวลาเราเอาเข็มไปทิ่มไปแทงขามันแขนมัน
มันก็ไม่ร้องไม่รู้สึกอะไร กระดูกของเรามันก็เหมือนกับแขนขาของตุ๊กตา ตอนนี้
มันรู้สึกเจ็บปวด แต่ตัวกระดูกเองมันไม่รู้ว่ามันเจ็บมันปวดหรอก ผู้ที่รู้สึกคือใจ
แล้วใจก็ไม่ได้เจ็บไม่ได้ปวดไปกับความเจ็บปวดของกระดูก เพราะฉะนั้น มันจะ
เจ็บขนาดไหนใจให้มีหน้าที่เพียงแต่รับรู้เท่านั้นพอ แล้วก็ร่างกายมันจะเจ็บ
จนกระทั่งมันแตกไป ก็ปล่อยมันแตกไป ร่างกายไม่รู้รู้สึกความเจ็บความแตกของ
มันหรอก เวลาคนตายเราเอาไปเผา มันร้องหรือเปล่า มันดินหรือเปล่า มันไม่รู้
เรื่อง มันก็เหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่งดีๆนี่เอง ที่มันดินก็เพราะมีใจมารับรู้ แล้วใจนี้
แหละเป็นผู้ตื่น ไม่ใช่ร่างกายที่ตื่น ผู้ตื่น เพราะฉะนั้นถ้าใจสงบแล้วมันก็จะไม่ตื่น
มันจะปล่อยให้ร่างกายนี้เป็นเหมือนตุ๊กตาไปตัวหนึ่ง ไม่ยุ่งกับมัน

ถาม เวลาก่อนผมนั่ง ผมจะมองนาฬิกาดูว่าวันนี้เราทำได้นานเพียงไร เพื่อดูผลของ
การปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้ยึดติดกับเวลา เพราะจะไปติดอยู่ที่เวทนา จนเรารู้ได้เองว่า
ก็นาที่แล้ว ผมปฏิบัติอย่างนี้ถูกหรือไม่ครับ

ตอบ คือดูนาฬิกาหรือไม่ดูนาฬิกาไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าถ้าเรามีนัด หรือว่ามีงาน
การที่จะต้องทำ เราก็อาจจะต้องดูนาฬิกา เพื่อที่เราจะได้ไม่นั่งเกินเวลา ถึงเวลา
จะต้องไปทำงานจะได้ไปได้ เรื่องนาฬิกามันก็แค่แค่นี้ เวลาภาวนาจริงๆ สมัย

พระพุทธเจ้าไม่เห็นมีนาฬิกาเลย ทำไม่ท่านบรรลุกันได้ หลุดพ้นกันได้ ไม่สำคัญ เวลานี้เราไม่ได้วัดด้วยนาฬิกา ด้วยเวลา เราวัดด้วยความสงบ ด้วยผลว่าหนึ่ง แล้วได้ผลหรือไม่ได้ผล สงบมากหรือสงบน้อย สงบนานหรือสงบไม่นาน อันนี้เป็นตัววัดการปฏิบัติของเราต่างหาก ส่วนการที่นิ่งแล้วถึงเวลาหนึ่งมันจะเกิด เวทนาขึ้นมา ก็เพราะว่าสติเราหมดกำลังที่จะไปควบคุมสังขาร ความคิดปรุงแต่ง พอความคิดปรุงแต่งมันปรุงแต่งขึ้นมา มันก็จะไปปรุงที่เวทนาทันที แล้วพอไป ปรุงแต่งเวทนา มันก็เกิดความทุกข์ใจเกิดความอยากขึ้นมาทันที มันก็เลยทำให้ ทนนิ่งต่อไปไม่ได้ ถ้าเรามีสติมีกำลังควบคุมให้มันอยู่กับพุทโธๆ ต่อไปได้ มันไม่ ไปปรุงแต่งเรื่องเวทนา มันก็จะนิ่งต่อไปได้ เพราะฉะนั้น ถึงเวลานั้นแล้วเราต้อง ดันสติต่อไป บังคับให้พุทโธ พุทโธ ต่อไป อย่าไปสนใจคิดถึงเรื่องของความเจ็บ ของร่างกาย ถ้าเราดันมันผ่านไปได้ เดี่ยวความเจ็บนั้นก็จะหายไป มันก็จะผ่าน ไปได้อีกขั้นหนึ่ง มันเป็นขั้นๆ เวทนามีหลายตัวด้วยกัน แต่ละตัวมันก็จะมาโผล่ ตอนที่สุดสติของเราอ่อนกำลังลง ถ้าเราอยากจะทำมันเราก็ต้องเพิ่มสติขึ้นไป หรือ ไม่เช่นนั้นก็ต้องใช้ปัญญา แยกใจออกจากร่างกาย ออกจากเวทนา แล้วถึงจะ ผ่านมันไปได้

ถาม ผมนั่งภาวนาโดยดูลมเป็นหลัก พอจิตเริ่มสงบ จะเกิดอาการรวมลง ลมหายใจ หยุดไปชั่วขณะ แล้วก็ขึ้นใหม่ บางครั้งรวมแรงมากตรงกลางหน้าอก แล้วก็ คลาย ลมหายใจกลับมา นี่เป็นอาการของขณิกสมาธิหรือเปล่าครับ แล้วเราจะ มีวิธีหรืออุบายอย่างไรให้จิตรวมแล้วสงบคงที่ได้อย่างต่อเนื่องครับ

ตอบ ก็ต้องภาวนาต่อไป พอจิตเริ่มกลับมาที่ลมหายใจ ก็ดูลมต่อไป ดูไปจนกว่ามัน จะรวม รวมนานหรือไม่นานก็ได้แต่กำลังของสติ แล้วถ้ามันถอนออกมา ถ้าเรา มีสติ มีความเพียร เราก็ดูลมต่อไป อย่าเลิก นิ่งไปเรื่อยๆ ดูลมไปเรื่อยๆ จนกว่า มันจะสงบได้นานต่อไป

ถาม การทำกรรมฐานกับการนั่งสมาธิ เหมือนและแตกต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ มันเป็นคำพูดที่มันต่างกัน แต่การปฏิบัติก็เหมือนกัน นิ่งกรรมฐานหรือนิ่งสมาธิก็
นิ่งเพื่อทำให้ใจให้สงบ กรรมฐานก็คืออานาปานสติ ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง นิ่งดู
ลมก็เรียกว่านิ่งกรรมฐาน นิ่งดูลมก็เรียกว่านิ่งสมาธิ มันก็เป็นคำที่ใช้แทนกันได้

ถาม และถ้าเหมือนกัน ทำเองที่บ้านให้ผลเหมือนกันหรือไม่คะ

ตอบ ผลอยู่ที่ว่าสถานที่ มันก็อยู่ที่ว่าสถานที่มันสงบหรือวุ่นวาย ถ้าสถานที่วุ่นวายมันก็
สงบยาก ถ้าสถานที่สงบมันก็สงบง่าย แต่มันก็ไม่ได้อยู่ที่สถานที่เพียงอย่างเดียว
มันอยู่ที่สติด้วย ถ้ามีสถานที่สงบแต่ใจไม่มีสติ มันก็ไม่สงบ แต่อยู่ในสถานที่
วุ่นวาย แต่ถ้ามีสติมาก กำลังมากก็อาจจะสงบได้ เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีทั้งสอง
ส่วน มีสถานที่สงบและมีสติที่มีกำลังมาก มันก็จะได้ผลดี

ถาม หลวงปู่มั่นท่านลาพุทธภูมิอย่างไร ท่านทำอย่างไรครับ

ตอบ ก็ท่านไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว เมื่อก่อนนี้ท่านก็โปรดญาติโยม โปรดพระเถระ
ช่วยเขาฝึกนั่งสมาธิกัน แต่พอท่านถึงอายุ ๖๐ นี้ ท่านรู้ว่าท่านยังไม่เสร็จงานของ
ท่าน ท่านก็เลยมาพิจารณา ก็เห็นว่าท่านคงติดเรื่องพุทธภูมิ เรื่องของความ
เมตตาต่อผู้อื่น เมตตาสั่งสอนผู้อื่นมาตลอด จนตนเองลืมสั่งสอนตนเอง ก็เลย
ในที่สุด ก็เปลี่ยนใจว่าไม่เอาแล้วพุทธภูมิ ต้องการที่จะหลุดพ้นในชาตินี้ ท่านก็
เลยไปปลีกวิเวกอยู่ที่เชียงใหม่อยู่ถึง ๑๐ ปี ระหว่างอายุ ๖๐ ปีถึง ๗๐ ปีตาม
ประวัติที่หลวงตาเขียน ก็เป็นช่วงที่ท่านได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด หลังจากนั้นท่านก็
ได้รับอาราธนาให้มาโปรดสั่งสอนญาติโยม ท่านก็กลับมาสั่งสอนใหม่ สั่งสอนพระ
เถระที่มีหลวง-ตาไปเป็นลูกศิษย์ในช่วงนั้น ช่วง ๗๐ ถึง ๘๐ พรรษาของหลวงปู่
มั่น แล้วพออายุ ๘๐ หลวงปู่มั่นท่านก็ละสังขารไป

ถาม กราบนมัสการหลวงปู่ครับ โยมไม่มีความเข้าใจเรื่องคำว่าสุญญตาครับ ก็เลยมี
คำถามกับตัวเองตลอด เลยกราบเรียนถามหลวงปู่ครับ

ตอบ สัจธรรมก็คือแปลว่าความว่าง ว่าง เช่นเราไปอยู่ในห้องว่างๆ ว่าง ไม่มีข้าวมีของ ว่างไม่มีอะไร ก็เรียกว่าเป็นความว่าง อันนี้ก็เป็นการว่างภายนอก ความว่างภายในใจก็ไม่มี ความคิดปรุงแต่ง ว่างไม่มีเวทนา ว่างไม่มีอะไร สักแต่ว่ารู้ รู้เฉยๆ หรือเวลาที่เรากลับไป นอกโลกไปอยู่ในอวกาศนี้ ก็ไม่มีอะไร

ถาม ความหมายของสัจธรรมนี้ก็ต่างกับนิพพานใช่ไหมครับ

ตอบ มันก็คนละคำกัน นิพพานก็นิพพาน สัจธรรมก็สัจธรรม สัจธรรมที่มันมีความหมายได้หลายอย่าง ว่างจากอะไร ว่างจะกิเลสก็เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่ง ว่างจากสมมุติเช่นสัตว์ บุคคล เราเขา นี่ก็เป็นความว่างอีกแบบหนึ่ง มันก็มีความว่างหลายอย่าง ซึ่งถ้าเราไม่ปฏิบัติเราก็จะไม่รู้จักแยกแยะว่ามันเป็นอย่างไร ตอนนั้นก็ให้รู้เพียงแต่เวลาที่เรารู้ว่าง ตอนที่เราทำงานนี้มันก็ว่างเหมือนกัน ว่างจากงาน ว่างจากภารกิจภาระงาน เวลาแฟนทิ้งเราไปเราก็ว่างจากการมีคู่ครอง มันก็เป็นว่างเหมือนกัน

ถาม กราบนมัสการเจ้าคะ หลวงพ่อ คือ ย่อมอยากจะกราบเรียนถามองค์หลวงพ่อนะเจ้าคะ ว่าชาตินี้เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา แต่บารมีธรรมยังบำเพ็ญไม่เต็มที่เจ้าคะ ที่จะบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง ถ้าเราเร่งปฏิบัติ ทำความเพียรให้มากขึ้น เราจะสามารถที่จะพ้นทุกข์และบรรลุธรรมได้ในชาตินี้หรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ ก็อยู่ที่ทำมากทำน้อย ทำครบหรือไม่ครบ ถ้าทำครบมันก็บรรลุได้ ถ้ายังไม่ครบมันก็ยังบรรลุไม่ได้ บารมีก็ต้องทำให้ครบทั้ง ๑๐ ข้อ แล้วก็ให้เต็ม ๑๐๐ อย่างนี้มันก็จะบรรลุได้