

กำลังใจ ๗๕

(จตุรรมนำใจ ๔๗)

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
๕๐๕ ขั้นตอนการรักษาใจให้พ้นทุกข์	3
๕๐๖ ความสุขแบบนักปราชญ์	26
๕๐๗ ต้องปฏิบัติเท่านั้น	47

กัณฑ์ที่ ๕๐๕

ขั้นตอนการรักษาใจให้พ้นทุกข์

๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๙

การที่พวกเราได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่าเป็นการเข้าสู่ขบวนการ ที่จะนำไปสู่มรรคผลนิพพาน นำเราไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็นขั้นที่ ๑ ของขบวนการ คือเรียกว่าปริยัติ เป็นการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อที่เราจะรู้ว่า เราควรที่จะดำเนินชีวิตของเราอย่างไร เพื่อที่จะได้เกิดผลที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ไม่เกิดโทษกับชีวิตจิตใจของพวกเรา หลังจากที่เราได้ศึกษาแล้ว เราก็ต้องเข้าสู่ขบวนการขั้นที่ ๒ คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราได้เข้าสู่ขบวนการของการปฏิบัติแล้ว เราก็จะได้เข้าสู่ขบวนการขั้นที่ ๓ ต่อไปก็คือ การบรรลุผลที่เกิดจากการปฏิบัติ การได้เข้าถึงมรรคผลนิพพาน นี่เป็นขั้นที่ ๓ ก่อนที่จะไปถึงขั้นที่ ๓ ได้ต้องผ่านขั้นที่ ๒ ผ่านขั้นที่ ๑ ก่อน เพราะถ้าไม่มีการผ่านขั้นที่ ๑ เช่นไม่ได้ศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราปฏิบัติตนอย่างไร เราก็จะไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องได้ เมื่อนำเอาไปปฏิบัติ เราก็จะไม่สามารถบรรลุถึงผลที่เราต้องการได้ ถ้าเราไม่มีพระพุทธรูปศาสนา ไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะไม่สามารถที่จะปฏิบัติ เพื่อให้ไปถึงมรรคผลนิพพานได้เลย

ดังนั้นก่อนที่จะเราจะปฏิบัติได้ เราต้องมาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก่อน ซึ่งพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็ไม่ได้จะเป็นสิ่งที่จะมาปรากฏให้โลกได้ศึกษากันอย่างบ่อยครั้ง นานๆ จะมีพระพุทธรูปศาสนา มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปรากฏสักครั้งหนึ่ง เพราะนานๆ จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้สักครั้งหนึ่ง คำว่านานๆ ก็คือ เป็นกับเป็นกัลป์ คำว่ากัลป์นี่มันก็เป็นระยะเวลาที่เราไม่สามารถที่จะประมาณได้ด้วยตัวเลข เช่นแสนล้านหรือล้านล้านปี มันยาวไปกว่านั้นมาก ดังนั้นโอกาสที่เราจะ
ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในแต่ละครั้งนี้จึงเป็นสิ่งที่ยากมาก ยาก

กว่าการงมเข็มในมหาสมุทรอีก **หลักตางมเข็มในมหาสมุทรนี้ยังง่ายกว่าการมาพบกับพระพุทธานุชา** ถ้าได้พบกับพระพุทธานุชานี้ก็ต่อถือว่าเป็นโชคลาภอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่จะมีได้ ที่จะพบได้ ถูกลอตเตอรีรางวัลที่ ๑ ร้อยครั้งยังสู้กับการที่ได้มาพบกับพระพุทธานุชาเพียงครั้งเดียวไม่ได้ เพราะประโยชน์ที่เราจะได้รับจากพระพุทธานุชานี้มีคุณค่ามหาศาล ยิ่งกว่าเงินทองที่เราได้รับการถูกลอตเตอรีรางวัลที่ ๑ ร้อยครั้ง เพราะเงินที่เราได้รับการถูกลอตเตอรีนี้ ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ทำให้เราพบกับความสุขที่แท้จริงที่ถาวรได้ **มีแต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธานุชาเท่านั้น ที่จะสามารถทำให้เราได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ทำให้เราได้พบกับความสุขที่แท้จริง ที่สมบูรณ์และถาวร ที่ไม่มีวันสิ้นสุด**

นี่คือโชคของพวกเรา โชคลาภของพวกเราที่นานๆ จะได้เกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง **เราจึงควรที่จะมีความยินดี มีฉันทะ มีวิริยะ ความอุตสาหพากเพียร ที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุชา แล้วก็ปฏิบัติ ทุ่มเทศชีวิตจิตใจให้การปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุชา แล้วผลที่จะได้รับการปฏิบัติก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน** ไม่ได้ขึ้นกับว่าจะต้องศึกษาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธานุชาโดยตรง ไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในยุคในสมัยที่มีพระพุทธานุชาทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ เพราะว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธานุชา เป็นตัวแทนของพระพุทธานุชาได้เต็มร้อย ดังที่ได้ทรงกล่าวไว้ก่อนที่จะจากไปว่า พระธรรมคำสอนของเรานี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่ได้อยู่ปราศจากศาสดา ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ที่เห็นตถาคตก็คือผู้ที่เห็นธรรม ผู้ที่จะเห็นธรรมก็ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรม ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมก็ต้องเป็นผู้ที่ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนก่อน นี่คือเรื่องของพระพุทธานุชา และเรื่องของพวกเรา ที่นานๆ ครั้งจะโคจรมาพบกันสักครั้งหนึ่ง ถ้าเราไม่ได้พบกับพระพุทธานุชา เราจะไม่รู้จักการปฏิบัติเพื่อให้เราได้หลุดออกจากกองทุกข์ทั้งหลาย หลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เราก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น การเวียนว่ายตายเกิดของเราที่ผ่านมาในอดีตนี้ มันก็มากมายก่ายกอง ท่านให้เราประมาทได้โดยการดูน้ำตาที่เราได้หลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าเราเอาน้ำตาที่เราหลั่งนี้มารวบรวมกัน ท่านว่าจะมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร คิดดูก็แล้วกันว่าจะต้องเกิดมากี่ภพกี่ชาติกี่ครั้งด้วยกัน ถึงจะสามารถ

ร้องให้หล่นน้ำตา ได้ปริมาณของที่มากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นแหละคือการเวียนว่ายตายเกิดของพวกเรา

แสดงว่าเราในอดีตไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนาเลย หรือว่าพบแต่ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา เช่นอาจจะเป็นบุคคลที่เรียกว่าบัวใต้น้ำ บุคคลที่ถึงแม้ได้พบกับพระพุทธศาสนา แต่ก็ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา ไม่มีความสนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่สนใจกับการปฏิบัติธรรม นี่ก็อาจจะเป็นในลักษณะนั้น ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เกิดอยู่ในตอนนั้น ก็แสดงว่าไม่ได้รับประโยชน์ของพระพุทธศาสนาเลย และพบนี้ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นอีกก็ได้ ถ้าเราไม่ขวนขวาย ไม่ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้เกิดศรัทธาความเชื่อ เพื่อให้เกิดฉันทะความยินดี ให้เกิดวิริยะความอุตสาหะพากเพียร ที่จะบังคับตัวเองให้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ จำเป็นจะต้องมีการบังคับจิตใจ เพราะถ้าปล่อยให้ทำไปตามความพอใจแล้ว จิตใจจะไม่พอใจกับการที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะการปฏิบัติตามคำสอนนี้เป็นเหมือนการเดินขึ้นภูเขา เป็นสิ่งที่ยากลำบาก ซึ่งไม่มีใครอยากจะทำกัน ไม่มีใครอยากที่จะขึ้นภูเขา ไม่เหมือนกับการเดินลงเขา การเดินลงเขานี้มันง่ายมันสบาย การกระทำตามตัณหาความอยาก ที่เป็นตัวจุดดลากลให้เราไปเวียนว่ายตายเกิดนี้ มันเป็นการกระทำที่ง่ายตาย เหมือนกับการเดินลงเขา แทบจะไม่ต้องบังคับกันเลย ขอให้มีส่วนมีโอกาสเท่านั้น มีใครมาชวนให้ไปเที่ยว ให้ไปทำอะไรตามความอยากนี้ แทบจะแต่งเนื้อแต่งตัวออกจากบ้านไม่ทัน พอได้รับคำเชิญนี้ใจมันไปก่อนแล้ว ก่อนที่จะแต่งเนื้อแต่งตัวออกจากบ้านไปนี้ใจไปถึงที่ๆ อยากจะไปแล้ว เพราะใจชอบทำตามความอยาก

พอให้มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้ฝืนความอยากต่างๆ จึงรู้สึกว่าเป็นของที่ยากมาก แล้วก็รู้สึกทุกข์ทรมานใจด้วย เพราะเวลาที่ต้องฝืนความอยากไม่ทำตามความอยากนี้ จะเกิดความเครียด เกิดความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ จะเกิดความหงุดหงิด เกิดความรำคาญใจ เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหวขึ้นมา นี่คืออำนาจของความอยากที่มันมีอยู่ในใจของพวกเรา มันจะสร้างอารมณ์เบียดเบียนต่างๆ ให้กับพวก

เรา เวลาที่พวกเราไม่ตอบสนองความอยากของมัน มันจึงเป็นสิ่งที่เราต้องใช้เหตุใช้ผล เพื่อที่เราจะได้มาบังคับจิตใจ ให้เรากระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นเราต้องเปรียบเทียบว่าจิตใจของเราก็เป็นเหมือนร่างกาย ร่างกายของเราถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บ ที่จำเป็นจะต้องมีการผ่าตัดเพื่อรักษา แต่เมื่อได้รับการผ่าตัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป **ถ้าเราอยากจะให้โรคภัยไข้เจ็บหายเราก็ยอมเจ็บ** ยอมให้หมอผ่าตัด เพราะว่าหลังจากการผ่าตัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว แผลได้หายแล้ว ความเจ็บก็จะหายไปโรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป พวกเราจึงยอมเจ็บกันเวลาที่ต้องไปรักษาตัวในโรงพยาบาล ฉันทัด การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เช่นเดียวกัน เราการรักษาใจของเรา ที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็คือโรคของความทุกข์ต่างๆ

อันนี้ถ้าเราไม่ไปรักษา ความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจ ที่เกิดจากความอยากต่างๆ มันก็จะไม่มีวันหมดไป มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเราไปเรื่อยๆ มันก็จะพาให้เราไปเกิดไปแก่ ไปเจ็บ ไปตายอยู่เรื่อยๆ แต่**ถ้าเราอยากที่จะหายจากโรคภัยไข้เจ็บของจิตใจ เราก็ต้องผ่าตัดใจของเรา เพื่อที่จะเอาสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่จิตใจ ให้ออกไปจากใจ** สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจก็คือ**ตัณหาทั้ง ๓** เรียกว่า**กามตัณหา** ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากในกามคุณทั้ง ๕ **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น อยากให้มีแต่ความสุขความเจริญในลาภยศสรรเสริญ และ**วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีไม่เป็น คืออยากไม่ให้ความสุขความเจริญ ลาภยศสรรเสริญสูงนี้เสื่อมจากเราไป ถ้ามีความอยากเหล่านี้อยู่ภายในใจ ใจของเราก็จะต้องทุกข์ทรมานไปไม่มีวันสิ้นสุด **ถ้าเราต้องการกำจัดเอาความอยากทั้ง ๓ นี้ออกไป** เราก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็น**เหมือนการผ่าตัด** เอาเนื้อร้ายออกจากใจของเรา เอากามตัณหา เอากภวตัณหา และวิภวตัณหาออกไปจากใจของเรา หลังจากที่เราผ่าตัดเสร็จแล้ว ไม่มีมีความอยากทั้ง ๓ อยู่ภายในใจแล้ว ใจของเราก็จะหายจากความทุกข์ทั้งปวง เหมือนกับคนไข้ที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บ หลังจากที่ได้รับ การผ่าตัด นี่เป็นเรื่องเดียวกันเพียงแต่ว่า เป็นเรื่องของใจกับเรื่องของร่างกาย แต่เหตุผลนี้เหมือนกัน

เรายอมเจ็บเพื่อรักษาร่างกาย ทำไมเราไม่ยอมเจ็บเพื่อรักษาใจ ที่มีความสำคัญยิ่งกว่าร่างกาย เพราะว่าร่างกายของพวกเราเนี่ย จะรักษาให้ได้อย่างไรก็ตาม มันก็อยู่ไม่เกิน ๑๐๐ ปี เป็นอย่างมาก แต่ใจของเราเนี่ยสิ มันไม่มีวันตาย มันไม่มีวันหมด ถ้าไม่รักษา มันก็จะทุกข์ไปเรื่อยๆ ถ้ารักษามันก็จะหายทุกข์ และจะไม่มีทุกข์ตามมาอีกต่อไป ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกนี้ ท่านยอมรักษา ท่านยอมเจ็บตัว ยอมผ่าตัด ยอมผ่าใจ เพื่อเอาต้นเหตุทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ออกจากใจไป พอท่านได้กำจัดมันหมดแล้ว ใจของท่านก็สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากเชื้อโรคที่จะมาสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่จิตใจไปตลอด มีแต่ความสุขไปตลอด เรียกว่าบรมสุข นี่คือการใช้เหตุผล เพื่อที่เราจะได้มีความยินดีที่จะมารักษาใจของพวกเรา เพราะว่าถ้าเราไม่รักษามันก็จะไม่มีวันหาย และโอกาสที่ได้เจอหมอเจอโรงพยาบาลที่จะรักษาโรคใจได้นี้ นานๆ ก็จะมีสักครั้งหนึ่ง เช่นในภพนี้ชาตินี้ เป็นโอกาสอันเลิศอันวิเศษ ที่นานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกับเราได้มาพบกับหมอพบกับโรงพยาบาล ที่สามารถที่จะกำจัดโรคของใจ เชื้อโรคของใจ ก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดไปจากใจของเราได้ แล้วก็ เป็นความจริง เพราะมีผู้ที่ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลนี้แล้ว

เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรกที่ทรงรักษาพระทัยของพระองค์เอง จนสามารถที่จะทำให้ความอยากต่างๆ ทั้งหลายหายหมดไปจากใจ ทำให้ไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ มีแต่ความสุขอยู่ภายในใจไปตลอด หลังจากนั้นพระองค์ก็ไปเชิญผู้ที่มีความทุกข์ให้มา รักษาตัว ผู้ที่เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วมา รักษาตัวกับพระพุทธเจ้า ก็ได้พบกับ การหลุดพ้นจากความทุกข์ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพบ ท่านเหล่านี้เราก็เรียกว่าพระอรหันตสาวก หลังจากนั้นพระอรหันตสาวกก็ช่วยพระพุทธเจ้า ทำหน้าที่รักษาผู้อื่นต่อไป ไปชวนญาติสนิทมิตรสหายผู้ที่มีศรัทธา มีความปรารถนาที่อยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ภายในใจ ให้มา รักษา กัน พอมา รักษา กันก็ สามารถที่จะรักษาได้ หายจากโรคภัยของจิตใจได้ หายจากความทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ภายในใจได้ ใครก็ได้ ไม่มีคำว่าต้องเป็นพระ เป็นนักบวช เป็นนักบวชก็รักษาได้ เป็นฆราวาสก็รักษาได้ เป็นหญิงเป็นชายก็รักษาได้ เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ก็รักษาได้ อยู่ที่ว่าจะ

ยอมรักษาหรือไม่ ถ้าต้องการรักษา หมอยินดีที่จะรักษาให้ พระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้านี้ ยินดีที่จะรักษาใจของพวกเราให้หายจากความทุกข์ทั้งหลาย อยู่ที่เรารู้ว่าเรายินดีที่จะรักษาใจของพวกเราหรือไม่ ถ้าเราไม่ยินดีก็จะไม่สามารถที่จะรักษาได้ อยู่ที่ความยินดีของเรา อยู่ที่ศรัทธาความเชื่อในหมอในยาว่าจะรักษาความทุกข์ทั้งหลายให้หายไปจากใจของพวกเราได้ ถ้าเราไม่มีศรัทธาความเชื่อไม่มีความยินดีที่จะรักษา ก็ช่วยไม่ได้ ก็จะต้องทุกข์อย่างนี้ต่อไป จะต้องหลั่งน้ำตาต่อไป คิดถึงเวลาที่เรจะต้องหลั่งน้ำตากันบ้าง เวลาที่เราต้องประสบกับเคราะห์กรรมต่างๆ เวลาที่เราต้องประสบกับความสูญเสีย ประสบกับการพลัดพราก จากบุคคลและสิ่งที่เรารักเราชอบกัน แล้วคิดดูสิว่ามันน่าจะต้องพบกับเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ เรามีทางเลือก เราไม่ต้องหลั่งน้ำตาไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เราไม่ต้องกลับมาเกิดมาเจอเหตุการณ์ต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก อย่างที่เรา กำลังเจอกันอยู่ในขณะนี้

เราต้องคิดถึงผลที่เราจะได้รับจากการรักษาใจของพวกเรา แล้วมันจะทำให้เรายินดีที่จะรักษาใจ เหมือนกับที่เรายินดีที่จะรักษาร่างกาย ใดๆ ที่ร่างกายนี้มันไม่ใช่เป็นตัวเรา แต่เพราะความหลงมันกลับทำให้เราคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา พอร่างกายเราเป็นอะไรไปนี้ ถ้ามีใครมารักษาให้ได้นี่ เราพร้อมที่จะให้เขารักษาทันที แต่ทำไมใจที่เป็นของเราแท้ๆ เรา กลับไม่ยินดีที่จะได้รับการรักษา ก็เพราะว่าเรายังหลง เห็นผิดเป็นชอบอยู่ ยังไปเห็นว่าร่างกายเป็นตัวเรา ยังไม่เห็นว่าเป็นใจนี่เป็นตัวเรา และไปเห็นว่าร่างกายนี้สำคัญกว่าใจ ใจจะทุกข์ทรมานขนาดไหน ไม่สนใจ ขอให้ร่างกายไม่ทุกข์ไม่ทรมาน **แต่เพราะความอยากให้ร่างกายไม่ทุกข์ทรมานนี้เอง เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานของใจขึ้นมา** เพราะความหลงไปเห็นความสำคัญของร่างกายนี้สำคัญกว่าใจ หลงว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ต้องรักษามันอย่างสุดเหวี่ยงเลย มีหมอที่ไหนมียาที่ไหนวิเศษขนาดไหน ถ้าเป็นอะไรแล้วจะต้องรักษามันให้ได้ แต่รักษาอย่างไรในที่สุดมันก็ต้องตายไปอยู่ดี แต่ใจของพวกเรานี้ที่เป็นตัวเราของเรานี้ เรากลับไม่ยินดีที่จะรักษากัน เพราะเราถูกความหลงหลอกให้เราไม่เห็นความสำคัญของใจ เราจึงต้องมาพบกับพระพุทธเจ้า มาพบกับพระธรรมคำสอนที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน

ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายนี้ไม่สำคัญ ใจนี้สำคัญ เพราะความสุข ความทุกข์ของใจนี้รุนแรงยิ่งกว่า ความสุขความทุกข์ของร่างกาย การรักษาดูแลความสุขของร่างกายนี้ มันได้ประโยชน์เพียงเล็กน้อย ได้ความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่เหมือนกับการดูแลรักษาใจ ที่จะได้ประโยชน์ได้ความสุขอย่างมากมาย เพราะความสุขของใจนี้ใหญ่โตยิ่งกว่าความสุขของทางร่างกาย ความทุกข์ของใจก็ยิ่งใหญ่กว่าความทุกข์ของร่างกาย ถ้าเปรียบเป็นปริมาณน้ำ ความสุขความทุกข์ของร่างกายนี้ก็เหมือนน้ำที่ใส่ไว้ในตุ่ม แต่ความสุขความทุกข์ของใจนี้ เป็นเหมือนน้ำที่อยู่ในสระ มีความใหญ่โตกว่าความสุขความทุกข์ของทางร่างกาย ที่เราทุกข์กันนี้ไม่ได้ทุกข์ที่ร่างกาย ความทุกข์ของร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหาอะไร **ความทุกข์ที่แท้จริงนี้มันอยู่ที่ใจของเรา** เช่นเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บของร่างกายนี้มันนิดเดียวเมื่อเปรียบเทียบกับความเจ็บของใจ ความเจ็บของใจนี้เกิดจากความหลง เกิดจากความไม่รู้ว่าการไปอยากให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไปนี้ เป็นการสร้างความเจ็บของใจขึ้นมา ที่มีความรุนแรงกว่าความเจ็บของทางร่างกาย **ถ้าไม่มีความอยากหรือหยุดความอยาก ไม่ให้ร่างกายเจ็บ หรืออยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ใจจะไม่ทุกข์เลย แล้วใจจะสามารถอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้อย่างสบาย** นี่คือเรื่องของใจ ที่ถูกความหลงหลอกให้สร้างความอยากต่างๆ ขึ้นมา เพื่อสร้างความทุกข์ทรมานให้แก้ไข

เพราะไม่รู้สาเหตุที่ทำให้ใจสุขหรือใจทุกข์นี้ เกิดจากความอยากหรือไม่มีความอยากนี้ นั่นเอง ถ้าไม่มีความอยากแล้วใจจะไม่ทุกข์เลย ใจจะมีแต่ความสุขความสบาย แต่ถ้ามีความอยากขึ้นมาเมื่อไหร่ ใจจะทุกข์ใจจะเครียด ใจจะทรมานขึ้นมาทันที นี่คือสิ่งที่พวกเราต้องมารักษากัน ก็คือใจของพวกเรา ด้วยการมาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เรารู้ว่าสิ่งใดที่เราควรที่จะดูแลรักษา สิ่งใดที่เราควรจะปล่อย เพราะถ้าไม่ปล่อย มันก็จะทำให้จิตใจของเราทุกข์ทรมาน ด้วยความอยากนั่นเอง เช่น **ร่างกายนี้ท่านสอนว่าเราต้องปล่อย เพราะมันไม่ใช่เป็นของเรา และมันจะต้องจากเราไป ในวันใดวันหนึ่ง** เวลาที่มันจะจากเราไป ถ้าเราไม่ปล่อย เราอยากจะให้มันอยู่ต่อ มันจะสร้างความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอย่างมากมาย และอยากยังงี้ มันก็ไม่สามารถที่จะยับยั้ง ความตายของร่างกายได้อยู่ดี ทุกข์ไปเปล่าๆ แต่ก็ต้องทุกข์เพราะไม่รู้จักวิธีที่จะทำให้ไม่ทุกข์ เพราะว่ายังงี้ๆ ก็อยาก

เพราะยังไงๆ ก็คิดว่าร่างกายนี้ เป็นตัวเราเป็นของเรา เมื่อมันเป็นตัวเราเป็นของเรา เราก็จะอยากให้มีมันอยู่กับเรา เพราะเราจะคิดว่าถ้าร่างกายตายไปเราก็จะตายไปกับมัน

อันนี้เราต้องมาฟังเทศน์ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา และการปล่อยให้ร่างกายไปนี้ ไม่ได้ทำให้เราตายไปกับมัน ไม่ได้ทำให้เราทุกข์ไปกับมัน เรากลับจะสุขเรากลับจะสบาย ถ้าเราปล่อยมันได้ อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และที่ทรงสอนวิธีปล่อย ถ้าเราอยากที่จะปล่อย เราต้องมานำเพ็ญจิตตภาวนา มาเจริญสมถภาวนา เจริญวิปัสสนาภาวนา ถ้าเรามีสมถะมีวิปัสสนาภาวนา เราจะปล่อยวางร่างกายได้ เราจะไม่ทุกข์กับการตายของร่างกายได้ เพราะเราจะเห็นด้วยปัญญาว่า เรากับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน ร่างกายนี้เราจะเห็นว่ามันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และไม่มีใครที่จะมาห้ามมันไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ ถ้าอยากให้มีมันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ถ้าปล่อยให้มีมันแก่ ให้มันเจ็บ ให้มันตาย ความทุกข์ทรมานใจก็จะไม่เกิดขึ้น นี่เป็นผลที่เราจะได้รับถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติ เพราะว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว ได้ทรงพิสูจน์มาแล้วว่า การปล่อยวางร่างกายนี้ การปล่อยให้ร่างกายตายไปนี้ ไม่ได้ทำให้เราตายไปกับร่างกาย แต่การยึดติดกับร่างกาย การอยากให้ร่างกายไม่ตายจากเราไปนี้จะทำให้เราทุกข์ทรมานใจไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด จะเห็นอย่างนี้ได้ต้องเจริญจิตตภาวนา

ต้องเจริญสมถภาวนาก่อน คือทำให้สงบ ทำให้ปล่อยวางร่างกายชั่วคราวให้ได้ก่อน เวลาใจสงบนี้ ใจกับร่างกายจะแยกออกจากกัน ใจจะไม่รับรู้ไม่สนใจกับเรื่องของร่างกาย แต่จะแยกกันได้ที่เพียงชั่วคราวในขณะที่อยู่ในความสงบ พอออกจากความสงบมา ใจกับร่างกายก็จะมารวมกันใหม่ แล้วก็หลงคิดว่าร่างกายเป็นใจใหม่ **ขั้นที่ ๒ นี้ก็คือ**ขั้นวิปัสสนา** ต้องคอยเตือนใจคอยสอนใจว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ใจ ใจเป็นผู้รู้ผู้คิด ส่วนร่างกายนี้เป็นดินน้ำลมไฟ ทำมาจากดินน้ำลมไฟ น้ำที่เราดื่มเข้าไป ลมที่เราหายใจเข้าไป ดินก็คืออาหารที่เรารับประทานกัน เช่นข้าวผักนี้ต้องมาจากดิน ต้องปลูกในดิน เป็นดินในสภาพของข้าว ในสภาพของผัก พอเรากินเข้าไป มันก็ไปผสมกับน้ำกับลมที่เราดื่มเข้า**

ไปที่เราหายใจเข้าไป ทำให้มันสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกายขึ้นมา สร้างผม สร้างขน สร้างเล็บ สร้างฟัน สร้างเนื้อเอ็นกระดูก สร้างอวัยวะต่างๆ เช่นม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก เยื่อในสมองศีรษะเป็นต้น อันนี้มาจากธาตุทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน เราไม่ได้เป็นดินน้ำลมไฟ เราเป็นตัวรู้ตัวคิด ซึ่งมาอาศัยหรือว่า มาครอบครองร่างกายนี้ แล้วก็อยู่ไปด้วยกัน จนทำให้หลงคิดไปว่าเป็นร่างกายไป เพราะใจตัวรู้ตัวคิดนี้ ไม่มีรูปไม่มีร่าง ก็เลยคิดว่าร่างกายนี้ที่มีรูปมีร่างนี้ เป็นใจไป ใจก็เลยรัก และหวงร่างกายอันนี้ยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด ยิ่งกว่าใจของตนเอง ยอมทุกข์ทรมานใจ เพื่อที่จะรักษาดูแลร่างกาย ยึดติดกับร่างกาย เพราะไม่รู้ เพราะไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา ไปคิดว่าถ้าไม่มีร่างกายแล้วเราจะตายไป แต่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น ถ้าเราภาวนาเราจะรู้

เวลาเราทำใจให้สงบนี้ เวลาใจสงบ ใจจะปล่อยร่างกายแล้วจะเหลือแต่ตัวใจ คือตัวรู้ เราจะเห็นได้ชัดว่านี่คือใจ ผู้รู้ หรือสักแต่ว่ารู้นี่ คือใจ ที่มาประกบติดอยู่กับร่างกาย พอเวลาทำใจให้สงบ ใจก็แยกออกจากร่างกายชั่วคราว แต่ก็ต้องกลับไปรวมกันใหม่ เพราะว่า ยังมีสิ่งที่เรียกว่าอุปาทาน สิ่งที่ถูกมัดกันไว้อยู่ พอออกจากสมาธิมาจิตกับร่างกายก็มารวมกันเป็นหนึ่ง เหมือนน้ำในขวดน้ำ เวลาเราเทน้ำออกจากขวด เราจะเห็นว่าน้ำนี้เป็นอย่างหนึ่ง ขวดเป็นอย่างหนึ่ง แต่เวลาที่เราเอาน้ำเทกลับเข้าไปในขวดนี้ เราจะมองเห็นว่าน้ำกับขวดนี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีรูปร่างของขวด น้ำนี้จะมีรูปร่างของขวดขึ้นมา ก็เลยไปคิดว่าน้ำนี้เป็นร่างกายไป น้ำนี้เป็นขวดไป ใจเวลาออกจากสมาธิ ใจก็จะกลับไปรวมกับร่างกาย ก็จะไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นใจ แล้วก็จะไปรักไปหวง ไปอยากให้อวัยวะนี้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอเกิดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็เกิดความทุกข์ใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายนี้ยังไม่ทันแก่ไม่ทันเจ็บไม่ทันตายเลย เพียงแต่คิดเท่านั้น คิดว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ทุกข์ไปกับมันก่อนแล้ว แล้วยังเวลาที่ไปเจอความแก่ความเจ็บความตายก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ เพราะว่าไปหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเรา

ดังนั้นเวลาออกจากสมาธิแล้วท่านจึงสอนให้เจริญวิปัสสนา ให้หมั่นสนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า ใจเป็นผู้รู้ ร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายเกิด

มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องตายไป ใจนี้เป็นของที่ไม่ตายไปกับร่างกาย ใจไม่ต้องไปทุกข์กับร่างกาย ไม่ต้องไปอยากให้ร่างกายไม่ตาย เพราะว่าอยากให้ร่างกายไม่ตายก็ห้ามความตายของร่างกายไม่ได้ มีแต่จะสร้างความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาโดยใช่เหตุ พอได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้วก็จะเห็นชัด เวลาที่เกิดความทุกข์กับร่างกาย ก็รู้ทันทีว่ากำลังยึดติด กำลังอยากให้ร่างกายนี้ดี อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่พอใช้ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า ร่างกายนี้ยังๆ มันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าปล่อยวางไม่ไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ใจก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย เมื่อเห็นความทุกข์กับความไม่ทุกข์นี้อยู่ที่ความอยากของใจ ใจเป็นผู้สร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง ไม่ใช่ความแก่ความเจ็บความตายของร่างกายที่ทำให้ใจทุกข์ แต่สิ่งที่ทำให้ใจทุกข์ก็คือความอยาก นี่คืออริยสัจ สมุทัยคือความอยาก นี่เป็นอริยสัจ ผู้ที่เห็นอริยสัจก็เป็นผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าความทุกข์ของใจเกิดจากความอยาก ไม่ใช่ให้ร่างกายแก่ไม่ให้ร่างกายเจ็บไม่ให้ร่างกายตาย ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องยอมรับความจริง ต้องเห็นความจริงของร่างกายว่า ร่างกายไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อย พอปล่อยแล้วความอยากที่จะให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็จะหายไป ความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ก็จะหายไป อันนี้เรียกว่า**การเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยวิปัสสนาภาวนา**

ผู้ใดเห็นอริยสัจ ๔ ในร่างกายก็จะละสลักกายทิฐิได้ ปล่อยวางร่างกายได้ มีสัมมาทิฐิ เห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเพียงอาการ ๓๒ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกาย ร่างกายนี้เกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บตายไปทุกๆ คนทุกๆ ร่างกาย เหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็กร่างกายของใครก็ตาม แต่ผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เมื่อไม่มีร่างกายแล้ว ผู้ที่มาครอบครองก็แยกทางกันไป จะไปทางทิศไหนก็ขึ้นอยู่กับความอยากที่มีอยู่ในใจหรือไม่ แล้วขึ้นอยู่กับบุญกับบาปที่มีอยู่ในใจ ถ้ายังมีความอยากอยู่ ก็จะถูกบุญและบาปนี้เป็นตัวพาไป ถ้าบุญมีมากกว่าบาป บุญก็จะดึงไปสู่สุคติ ถ้าบาปมีมากกว่าก็จะดึงไปสู่ทุคติ แล้วก็จะกลับมาได้ร่างกายอันใหม่ มาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตาย มายึดมาติดกับร่างกายอันใหม่ แล้วก็มาทุกข์กับร่างกายอันใหม่ ไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่มีความอยาก มีวิปัสสนาญาณ มีสัมมาทิฐิ

เห็นว่าความอยากนี่เป็นตัวที่จะนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด เป็นตัวที่จะนำไปสู่ความทุกข์ทั้งหลาย เมื่อได้กำจัดความอยากหมดไปจากใจแล้วก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ก็ไปอยู่ที่พระนิพพาน ที่ๆ ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตาย ที่ๆ มีแต่บรมสุขไปตลอด เป็นที่อยู่ของพระอรหันต์และพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นที่หลุดพ้นของความทุกข์ทั้งปวง ที่ทุกคนสามารถไปได้ ถ้ามีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านำทาง และมีความยินดีมีศรัทธา ความเชื่อ มีความพากเพียรที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็ว ก็จะได้ไปถึงพระนิพพานกันทุกคน ผู้ใดที่ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองอยู่แล้วว่าไปได้ บางคน ๗ วันก็ไปถึง บางคนก็ช้าหน่อยก็ ๗ เดือน บางคนถ้าช้ากว่านั้นก็ ๗ ปี รับรองว่าไปถึงได้ ถ้ามีการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การภาวนานี้จำเป็นที่จะต้องมีส่วน ๒ ส่วน มีทั้งสมถะคือความสงบ และวิปัสสนาคือความรู้ความฉลาด เป็นเหมือนกับการมีมือซ้ายและมือขวา เวลาจะทำงานอะไรนี้ ถ้ามีมือเดี่ยวนั้นทำได้ยากกว่าการมีสองมือ เวลาทั้งสองมือนี้ทำอะไรได้อย่างรวดเร็วได้อย่างง่ายดาย ถ้ามีมือเดี่ยวนั้นทำได้ยากลำบาก และอาจจะไม่สามารถทำได้สำเร็จ ฉะนั้น **การที่เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้นี้ จำเป็นจะต้องมีทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้** ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วพระพุทธเจ้าจะสอน สมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาให้เสียเวลาไปทำไม ทำไมไม่สอนวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียว ทำไมสอนให้มีสมถภาวนาด้วย เพราะมันจำเป็นจะต้องมีนั่นเอง ถ้าไม่มีมันก็ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นได้ ดังนั้นอย่าหลงไปกับคำสอนของบุคคลบางบุคคล ที่สอนว่าไม่ต้องเจริญสมถภาวนา ไม่ต้องนั่งสมาธิ ให้เจริญปัญญาให้เจริญวิปัสสนาเลย แต่มันจะไม่เป็นวิปัสสนา มันจะเป็นสัญญาความจำเสียมากกว่า เวลาจะใช้มันก็ลืม ใช้ไม่ได้ เวลาที่จะปล่อยร่างกาย เวลาที่จะมองให้เห็นว่ามันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ก็จะลืมไป เวลาเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย แทนที่จะคิดว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรากลับไปคิดว่ามันเป็นตัวเราของเรา แล้วก็เกิดการยึดติดทันที เกิดความอยากให้มันอยู่กับเราไป อยากให้มันหายจากโรคภัยไข้เจ็บ แล้วก็ต้องทุกข์ไปกับร่างกาย เพราะว่าวิปัสสนาหรือปัญญาที่ขาดสมาธินี้ จะไม่มี

ความสามารถที่จะตั้งใจให้ออกจากการยึดติดกับร่างกายได้ ถึงแม้จะจำได้ถึงแม้จะรู้ว่าร่างกายไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา แต่ถ้าไม่มีสมณะก็ไม่มีกำลังที่จะปล่อย

เพราะฉะนั้นขอให้เราเชื่อพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติให้ครบสูตรที่ทรงสอน ทรงสอนทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สมณะก็คือการทำใจให้สงบ นั่งสมาธิใช้สติควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นคำบริกรรมพุทโธๆ ไป หรือให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกไป โดยที่ไม่ปล่อยใจให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกายได้ชั่วคราว พอรู้จักปล่อยวางด้วยสมาธิแล้ว พอออกมาใช้ปัญญาเพื่อสอนให้ใจให้ปล่อยวางก็จะปล่อยได้ เพราะรู้จักวิธีปล่อยแล้ว ปล่อยด้วยอุเบกขาตัวเอง ก็คือทำใจให้เป็นกลาง ไม่ให้รักไม่ให้ชัง ไม่ให้กลัวไม่ให้หลง อะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายก็อย่าไปรักอย่าไปชังอย่าไปกลัวอย่าไปหลง แล้วก็ปล่อยมันได้ จะไม่ยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้ายังดูแลได้ก็ดูแลกันไปรักษาได้ก็รักษากันไป ถ้าดูแลไม่ได้รักษาไม่ได้ก็ปล่อยมันไปตามธรรมชาติของมัน นี่วิปัสสนา แล้วสมถภาวนา สมณะเป็นตัวปล่อย วิปัสสนาเป็นตัวสอนให้ปล่อย เป็นตัวบอกให้ปล่อย เมื่อถึงเวลาปล่อยก็ปล่อย ก็ยังไม่ถึงเวลาต้องปล่อยก็ยังไม่ต้องปล่อย เช่นร่างกายยังดีอยู่ยังใช้งานได้อยู่ ใช้ประโยชน์ได้อยู่ก็ไม่ต้องไปฆ่ามัน ปล่อยมันอยู่ไป เอามาใช้ประโยชน์ ร่างกายของพระพุทธเจ้าหลังจากทรงตรัสรู้แล้ว ก็นำเอามาใช้ประโยชน์อยู่ถึง ๔๕ ปีด้วยกัน ไม่ได้ฆ่ามันไม่ได้ทำลายมัน เมื่อมันยังอยู่ก็ปล่อยมันอยู่ไป เมื่อยังรักษามันได้ก็รักษามันไป แต่เมื่อถึงวาระสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษามันได้ เมื่อถึงวาระที่มันจะต้องไปก็ปล่อยมันไปเท่านั้นเอง แต่ใจนี้ไม่ได้ทุกข์กับการอยู่หรือกับการไปของร่างกาย เพราะมีปัญญาและมีสมาธิที่จะทำให้ใจไม่เดือดร้อนกับการอยู่กับการไปของร่างกาย ร่างกายอยู่ก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายไปก็ไม่เดือดร้อน เพราะใจมีความสุขมีความสงบ โดยที่ไม่ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ

นี่คือเรื่องของการมาศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาเพื่อที่เราจะได้รู้จักวิธีดำเนินชีวิตของเรา เพื่อให้เราได้หลุดออกจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดออกจากการ

เวียนว่ายตายเกิด คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบททุกบาทนี้ ก็พุ่งไปที่การกำจัดความ
อยากต่างๆ **นี่เอง** เช่นการทำงานนี้ก็เป็นการกำจัดความอยาก ไม่ต้องการให้เราใช้เงิน
ทองไปทำตามความอยากต่างๆ ไปซื้อของต่างๆ ด้วยความอยาก หรือไปเที่ยวหรือไปทำ
อะไรด้วยความอยาก เพราะมันจะเป็นการสร้างภพสร้างชาติ สร้างความทุกข์ไม่ใช่เป็น
การสร้างความสุข เอาเงินมาทำงานแทน เอาเงินมาทำบุญทำงานแทน อย่าเอาเงินไปทำ
ตามความอยาก เมื่อไม่ต้องใช้เงินทำตามความอยาก ก็ไม่ต้องหาเงิน เมื่อไม่ต้องหาเงินก็
จะมีเวลามาปฏิบัติ มารักษาศีล มาเจริญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ได้อย่างเต็ม
รูปแบบ เมื่อได้บำเพ็ญอย่างเต็มรูปแบบ ก็จะได้รับผลอย่างรวดเร็ว ภายใน ๗ วัน ๗
เดือนและ ๗ ปีอย่างแน่นอน จึงขอให้พวกท่านทั้งหลาย จงเอาคำสอนของพระพุทธเจ้านี้
ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติตาม เพื่อประโยชน์สุข คือความสุขที่ถาวรของพระนิพพาน
และการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ที่จะตามมาต่อไป

ถาม ผมพยายามฝึกกรรมภาวนาพุทธโธ ในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อจิตเผลอไปปรุงแต่งก็
จะลืมคำบริกรรม แต่พอสติระลึกได้ ส่วนใหญ่จิตจะหยุดปรุงแต่ง ผมก็จะ
กรรมภาวนาใหม่ แต่บางครั้งจะเห็นจิตนิ่ง แล้วพยายามปรุงต่อ ผมควรเอาสติ
ตามดู เพื่อพิจารณาสังขาร ความคิดปรุงแต่งก็ตกภายใต้กฎไตรลักษณ์ หรือดึง
จิตกลับมาที่คำบริกรรมดีครับ

ตอบ ตอนแรกนี่ขอให้อยู่ที่คำบริกรรมก่อน ขอให้เราหยุดจิตให้ได้ก่อน หยุดความคิด
ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ก่อน ถ้าเราหยุดไม่ได้ไปตามดูความคิด เดี่ยวมันก็พา
เราไปฟุ้งซ่านต่อ **ฉะนั้นตอนต้นนี้ต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อน ให้จิตรวมเป็น
สมาธิให้ได้ก่อน หลังจากนั้นแล้วค่อยดึงจิตไปคิดในทางปัญญาต่อไป ไม่ควร
ปล่อยให้จิตคิดเอง** เพราะจิตนี้เป็นเหมือนเด็ก ชอบจะคิดไปในทางที่ไม่ดี แทนที่
จะคิดไปโรงเรียนไปเรียนหนังสือ ก็จะไปเที่ยวไปเล่นกัน นั่นจิตนี้เราต้องอย่า
ปล่อยมัน เราต้องควบคุมมัน หยุดมัน เมื่อหยุดมันได้แล้วขั้นต่อไปก็ดึงให้มัน
มาคิดทางไตรลักษณ์ ให้พิจารณาความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าเป็นอนิจจังทุก
ขังอนัตตา

ถาม บางครั้งผมทำสมาธิ ไม่รู้ว่าจับต้นชนปลายถูกหรือเปล่า หรือผมจะทำดีหรือไม่ทำดี ผมบุญน้อย ทำก็ทำอย่างคนเดินทางกลางป่า หากจุดหมายไม่ได้เลย สมาธิคือทำอย่างไร ถึงจะรู้และเข้าใจถูกต้องครับ

ตอบ ก็ให้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านสอนให้เราเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ให้ระลึกถึงคำว่าพุทโธฯ ไปภายในใจเพียงอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวมันก็จะพาเราไปสู่ความสงบเอง

ถาม ในกรณีที่พยายามมากที่สุดแล้ว แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ในชาตินี้ ตายไปได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูง ได้พบพระอริยเจ้า เราสามารถพิจารณาความเพียรปฏิบัติ และบรรลุธรรมได้ไหมคะ โดยไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

ตอบ ถ้ายังไม่หลุดพ้นก็ยังคงกลับมาเกิดอีก ถ้าอยากจะไม่กลับมาเกิดก็ต้องปฏิบัติชาตินี้ให้มันหลุดพ้นไป เพราะถ้าไปเกิดไม่ว่าจะอยู่สวรรค์ชั้นไหน เดี่ยวบุญที่สั่งขึ้นไปนั้นหมด ก็จะต้องกลับมาเกิดอยู่ดี ดังนั้นควรพยายามพากเพียรให้มากๆ อย่าย่อท้อ อย่าหยุดทำ ฝึกตามที่สอน มันไม่ยากหรอก **ให้ระลึกคำว่าพุทโธคำเดียว มันยากตรงไหน ไม่ยอมทำกัน มันเลยไปไม่ถึงไหนกัน** เหมือนกับเวลาขับรถเขบบอกเอากุญแจไปใส่ในรถกุญแจรถ แล้วมันก็จะสตาร์ทจะวิ่งไปได้ ไม่ยอมใช้กุญแจกัน ไปนั่งเฉยๆ รถมันก็ไม่วิ่ง ต้องเอากุญแจไปเสียบ แล้วก็สตาร์ทเครื่อง แล้วมันก็จะวิ่ง การภาวนาของเราที่ต้องเริ่มที่สติ เริ่มที่พุทโธ ฝึกท่องพุทโธไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็จะพาเราไปสู่ สมาธิ ปัญญา หลุดพ้นต่อไปตามลำดับ

ถาม และความคิดข้างต้นแบบนี้ถือว่าเป็นภาวตัณหาไหมคะ

ตอบ ก็ไม่รู้ละคิดยังไงก็อย่าไปคิดก็แล้วกัน หยุดความคิดเสีย เอาพุทโธฯ เพียงอย่างเดียว

ถาม ถ้าเราดูสื่อลามก มันผิดศีลหรือเป็นบาปไหมครับ และบาปมากไหมครับ แล้วถ้าจะฝืนใจไม่ให้มันอยากดู ควรจะหาอุบายธรรมข้อใดมากำราบครับ

ตอบ ก็ไปดูสื่อที่ไม่ลามก ไปดูอุสุมะแทน

ถาม เข้าพรรษาที่ผมจะบำเพ็ญกุศลในพรรษา คิดว่าจะถือศีลขั้ววิกาลโภชนา แต่ยังไม่เข้าใจว่า ต้องละเว้นของขบเคี้ยวตอนไหนถึงตอนไหน และช่วงที่ละเว้น เราดื่มนมหรืออะไรได้ไหมครับ

ตอบ อันนี้ต้องไปศึกษาที่วัดที่เราไปปฏิบัติ เพราะแต่ละวัดนี้มีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน แต่พูดโดยรวมก็คือ หลังจากเที่ยงวันไปแล้วอะไรที่เป็นอาหารนี้ก็ไม่รับประทาน แต่ตอนบ่ายนี้เขาก็ยังมีอนุญาตให้รับประทานของที่เรียกว่าเป็นยาได้อยู่ ฉะนั้นแต่ละที่ก็อาจจะมีการปฏิบัติไม่เหมือนกัน ก็ลองไปอยู่แล้วก็ไปถามเขาดูก็แล้วกันว่าเขากินอะไรได้บ้างกินอะไรไม่ได้บ้าง

ถาม อานิสงส์ของการรักษาศีลขั้วนี้ มีอานิสงส์อย่างไรครับ

ตอบ ก็ทำให้เราไม่เสียเวลากับการกิน เราจะได้มีเวลามาภาวนา แล้วก็ทำให้เราไม่ง่วงนอน

ถาม การใส่บาตรกับพระที่เดินบิณฑบาตกับมาใส่บาตรที่ศาลาฉัน มีความแตกต่างกันหรือไม่ครับ

ตอบ ใส่บาตรที่ไหนก็ได้บุญเหมือนกัน ถ้าเราใส่ไม่ทันเราก็ตามมาใส่ที่วัดก็ได้

ถาม อานิสงส์เท่ากันไหมครับ

ตอบ เท่ากัน

ถาม การพิจารณาดูจิตให้รู้ทันจิตจนเห็นผู้รู้ เมื่อเห็นผู้รู้แล้วให้ทำลายผู้รู้ คือให้พิจารณาอย่างไรคะ งบกับคำว่าให้ทำลายผู้รู้ มันต้องพิจารณาอย่างไร

ตอบ ใครบอกให้ทำลายผู้รู้ ไปเรียนมาจากที่ไหน เอาคัมภีร์ที่ใ้ไหนมาพูด ไม่มีใครเขาสอนให้ไปทำลายผู้รู้ ให้ทำลายกิเลส ทำลายอวิชชาผู้หลง ผู้รู้ไม่ต้องไปทำลาย ผู้รู้ทำลายไม่ได้ ทำลายผู้หลงก็คือโมหะอวิชชา

ถาม เรื่องความแตกต่างระหว่าง วิภวตัณหากับการกำหนดรู้แจ้งๆ ครับ

ตอบ รู้แจ้งๆ มันก็เพียงแต่รู้ วิภวตัณหาก็คือความอยากไม่ให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ถ้ารู้แจ้งๆ ก็ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็ปล่อยมันเกิด เช่นจะแจ้งก็ให้มันแจ้งไป คำขายแล้วขายไม่ดี จะปิดบริษัทก็ปิดไป อย่างนี้เรียกว่ารู้แจ้งๆ ถ้ารู้แบบ วิภวตัณหา ก็คือ โอยเครียดจะตายให้ได้ บริษัทจะแจ้งจะทำยังไงดี วิ่งหาเจ้าเข้าทรงกัน วิ่งไปขอความช่วยเหลือจากคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เรียกว่ามี วิภวตัณหา มีความอยากไม่ให้บริษัทแจ้ง แต่ถ้าสักแต่ว่ารู้ รู้แจ้งๆ ก็รู้ไปตามความเป็นจริง อะไรจะเกิดก็เกิด มันจะแจ้งก็ปล่อยมันแจ้งไป จะได้ไม่ต้องมาทำงานให้เหนื่อย ไปบวชดีกว่า

ถาม การด่าอสังขีบาปหรือไม่ครับ

ตอบ การด่ามันก็เป็น การพูดคำหยาบ มันก็ผิดศีลอยู่แล้ว ไม่ควรที่จะด่า

ถาม อุเบกขาในโพชฌงค์ต่างจาก อุเบกขาที่เป็นวิปัสสนากิเลสอย่างไร คนเป็นแล้วไม่รู้ตัวจะแก้ไขอย่างไรคะ

ตอบ ก็ไม่รู้เหมือนกันลองปฏิบัติดูว่ามันแตกต่างกันอย่างไร สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็นนะ

ถาม ขออุบายในการเพิ่มความเพียรในการปฏิบัติธรรมครับ

ตอบ ก็พยายามทำอยู่เรื่อยๆ คิดถึงความเพียรอยู่เรื่อยๆ คิดถึงพุทโธอยู่เรื่อยๆ อย่าไปคิดถึงขมมนมเนย อย่าไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรส ให้คิดอยู่กับพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ความเพียรก็จะเพิ่มขึ้นมาเอง

ถาม เมื่อทำทานกับรักษาศีลมาได้เวลาหนึ่ง แล้วเริ่มต้นนับหนึ่งของการทำสมาธิ คือ นั่งขัดสมาธิหลับตาแล้วจับลมหายใจที่ปลายจมูกใช้ไหมครับ

ตอบ ใช่ แต่ก่อนที่จะจับที่ปลายจมูกได้ก็ต้องมีสติก่อน เพราะว่าถ้าไม่ฝึกสติมาก่อน เวลามานั่งมันจะไม่ยอมอยู่ที่ลม มันจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ฉะนั้นก่อนที่จะมานั่งสมาธิ ควรที่จะหยุดความคิดต่างๆ ให้ได้ในระดับหนึ่งก่อน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เต็มวันจะนั่งไม่ได้ นั่งแล้วมันคิดฟุ้งซ่านมันก็จะทนนั่งต่อไปไม่ได้ ถึงต้องฝึกสติสร้างสติขึ้นมาก่อน จะใช้การดูร่างกายก็ได้ เวลาที่ร่างกายกำลังเคลื่อนไหว กำลังทำอะไร ใจก็เฝ้าดู ก็จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวกับการกระทำของร่างกายไป ทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว ทุกการกระทำ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น แล้วเวลาพอเรามาตั้งสมาธิมันก็จะมีสติตั้งใจให้อยู่กับลมหายใจได้

ถาม การสวดอิติปิโสฯ เกินจำนวนอายุนั้น จะช่วยส่งผลบุญให้ตัวเราผ่านช่วงยากลำบากของชีวิตไปได้หรือไม่คะ

ตอบ การสวดนี้เพื่อทำใจให้สงบ เมื่อใจสงบแล้วก็จะไม่เดือดร้อนกับความยากลำบากต่างๆ ส่วนความยากลำบากนั้นมันก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน มันจะหายไปหรือไม่หายไปก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าใจมีความสงบ

ถาม กระทบติดอยู่ในความทุกข์ ในความรู้สึกผิดของตัวเองที่ล่วงมาแล้ว พยายามอยู่กับลมหายใจ แต่พอเพลอ ก็กลับมาคิดเรื่องเดิมๆ จนสังขารปรุงแต่งเพิ่มเติมไปอีก มีอุปายในการแก้ปัญหามาใหม่ครับ หรือควรพิจารณาทุกข์ที่มันเกิดขึ้น แต่ก็เกรงจะติดสัญญา แล้วสังขารปรุงแต่งให้ผิดทาง หรือควรกำหนดกลับมาที่ลมหายใจ ให้ได้มากที่สุด แต่กระทบก็อยากจะผ่านปัญหานี้ไปให้ได้ เลยไม่ทราบว่าการกำหนดลมหายใจจะทำให้เกิดปัญหาอีก จะเกิดทุกข์อีกหรือไม่

ตอบ ถ้าอยู่กับลมหายใจได้ มันก็จะไม่สามารถไปคิดถึงความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดมาแล้วในอดีต มันก็จะหายไป ดังนั้นถ้าจะอยู่กับลมก็ได้ หรือจะใช้คาบาริกรรมพุทโธก็ได้ แต่อย่าปล่อยใจมันไปคิด พอมันคิดแล้วเต็มวันมันก็จะไปคิดถึงเรื่องที่เคยคิด

แล้วก็จะทำให้เราไม่สบายใจอยู่เรื่อยๆ ฉะนั้นพยายามใช้สติแบบใดแบบหนึ่งก็ได้ ใช้ดูลมหายใจก็ได้ ใช้คำบริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้ ขอให้มันอย่าไปคิดก็แล้วกัน

ถาม การที่มีภาระต้องดูแลเลี้ยงดูครอบครัว และต้องทำมาหากินด้วย มีวิธีเจริญสติอย่างไรครับ

ตอบ ก็ใช้พุทโธไปนั่นแหละ หรือว่าเฝ้าดูการเคลื่อนไหวการกระทำต่างๆ ของร่างกายเจริญได้ เพียงแต่ว่ามันยาก เพราะว่าเวลาใช้ความคิดมันก็จะเพลอ แล้วก็เพลอคิดไปเรื่อยๆ เพราะเวลาทำงานทำการก็ต้องใช้ความคิด ก็ทำเท่าที่ทำได้ก็แล้วกัน ถ้าอยากจะทำได้มากๆ ก็ต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่คนเดียว

ถาม หากว่าเราเกิดทุกข์ เราคิดแบบนี้ได้ไหม คือคิดว่า คิดก็ตายไม่คิดก็ตาย ได้ไหมครับ

ตอบ ไม่ได้หรอก ต้องคิดว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยาก เราต้องละความอยาก เราต้องทำให้เจอว่าตอนนี้เรากำลังอยากกับอะไร ถ้าเราหาเจอแล้วเราเลิกความอยากนั้นได้ ความทุกข์ก็จะหายไป

ถาม เวลาใส่บาตรตอนเช้า บางทีไม่ทันได้จับคำบูชาข้าว ใส่บาตรก่อน แบบนี้จะเป็นอะไรไหมคะ

ตอบ ก็ใส่ไปได้เลยไม่ต้องจับก็ได้ ก็จับก่อนที่จะมาใส่ก็ได้ เวลาเตรียมตัวก็จับไปใส่ใจ

ถาม รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จะพิจารณาอย่างไรให้เข้าไปถึงใจคะ

ตอบ ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็น รูปก็เป็นร่างกาย รูปก็ทำมาจากดินน้ำลมไฟ ก็ไม่มีตัวตน เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ก็ไม่มีตัวตน มันเป็นสิ่งที่มียู่ในใจเรียกว่าอาการของใจ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ก็พิจารณาไปว่า มันไม่เที่ยง มันเกิดมันดับ มันไม่มีตัวตน เราไปห้ามมันไม่ได้ไปสั่งมันไม่ได้ มันจะเกิดก็เกิดมันจะดับก็ดับ เช่นเวทนามันจะสุขมันก็โผล่ขึ้นมา

เดี๋ยวมันก็หายไป มันจะทุกซ์มันก็โผล่ขึ้นมาแล้วเดี๋ยวมันก็หายไป ฉะนั้นเราให้
รู้ทันแล้วปล่อยวางแล้วเราจะไม่ทุกซ์กับมัน แล้วอย่าไปอยากให้มีมันเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้

ถาม ทำอย่างไรถึงจะนั่งสมาธิโดยไม่ฟุ้งซ่านคะ พองหนอยุบหนอยู่ดีๆ ก็ฟุ้งหนอ คิด
หนอยู่เรื่อยๆ ค่ะ

ตอบ ก็เพราะว่าไม่ฝึกสติมาก่อนหนึ่ง ต้องฝึกสติไว้ก่อน พุทโธไปเรื่อยๆ ก่อน หรือดู
การเคลื่อนไหวการกระทำต่างๆ ของร่างกาย จดจ่ออยู่กับการทำงานของเรา ของ
ร่างกาย อย่ายปล่อยใจให้ไปคิดเรื่องอื่นพร้อมกับการทำงาน กำลังทำอะไรอยู่ก็ให้
อยู่กับงานนั้นเพียงอย่างเดียว อย่ายปล่อยไปคิดถึงขมขมเนย อย่ายไปคิดถึงคน
นั้นคนนี่เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้มาอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ทุกขณะ แล้วเวลานั่งจะไม่
ฟุ้ง

ถาม เห็นข่าวมีคนฆ่ากันตายบ่อยๆ ตอนนี้เริ่มกลัวคนด้วยกันแล้ว แก้งังใจดีครับ

ตอบ ก็พิจารณาว่า ความตายนี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ถึงเวลาก็ต้องตาย
ด้วยกันทุกคน หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วง
พ้นความตายไปไม่ได้ แต่เราก็ไม่ควรประมาท เราก็ควรที่จะรู้จักหลบรู้จักหลีก
ไม่ควรที่จะไปอยู่ในที่ๆ มันจะทำให้เกิดภัยต่างๆ ขึ้นมา ก็ทำได้เท่านั้น แต่ก็ต้อง
ทำใจยอมรับว่า ต่อให้อยู่ที่ไหนปลอดภัยขนาดไหน ถ้าถึงเวลามันจะตายมันก็
ตายได้ทั้งนั้น ฉะนั้นถ้าไม่อยากจะตายก็อย่ากลับมาเกิด ถ้าไม่อยากจะเกิดก็ต้อง
หยุดความอยากต่างๆ ถ้าอยากจะหยุดความอยากก็ต้องมาบวช

ถาม พระที่บวชอยู่ได้นาน ท่านอยู่ด้วยธรรมอันใดครับ

ตอบ ก็ไปถามท่านดู แต่ละคนมันไม่เหมือนกัน

ถาม ถามพระอาจารย์ก็ได้ครับ

ตอบ เราอยู่เพราะญาติโยมนะ ถ้าญาติโยมไม่มาเราก็ไม่อยู่หรอก (เสียงหัวเราะ) ถึงใจใหม่วันนี้

ถาม เคยไปนั่งวิปัสสนาที่วัดอัมพวันเมื่อนานมาแล้ว แล้วระหว่างที่นั่งอยู่ ขณะที่บริกรรมอยู่นั้น สติรู้ทันว่าเราทุกข์ พอรู้แล้วจู่ๆ มันก็ดับไปเอง เหลือแต่ความว่างเปล่า เคยถามคนรู้จักที่เขาปฏิบัติ เขาบอกว่ามันคือนิพพานชั่วคราว เลยเกิดความสงสัยว่ามันใช่หรือคะ

ตอบ ก็การดับทุกข์ก็ถือว่าเป็นนิพพาน ทีนี้ถ้าจะนิพพานที่แท้จริงมันต้องดับตลอดเวลา ไม่มีความทุกข์เลย ถ้าดับแล้วมีความทุกข์ใหม่เกิดขึ้นมา ก็ยังถือว่าเป็น เราจะเรียกว่านิพพานชั่วคราวก็ได้ เช่นการดับขั้นต่างๆ ของพระอริยเจ้านี้ ท่านก็ดับพระโสดาบันท่านก็ดับทุกข์เกี่ยวกับความเจ็บความตายของร่างกายได้ มันก็เป็นเสี้ยวหนึ่งของพระนิพพาน ยังไม่เต็ม ๑๐๐ พอขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ก็ได้เข้าไปอีกครึ่งหนึ่ง แล้วพอขั้นที่ ๔ ก็จะถึงค่อยเต็ม ๑๐๐ ดับทุกข์ไปเรื่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ ก็ถือว่ากำลังเข้าสู่ความเป็นนิพพานมากขึ้นไปเรื่อยๆ พอได้ดับทุกข์หมดไปจากใจแล้วก็จะเป็นนิพพานเต็ม ๑๐๐ ขึ้นมา

ถาม ทำบุญด้วยเงินมากๆ จะได้ไปสวรรค์ไปนิพพาน คือไม่ทุกข์ ไปด้วยหรือคะ

ตอบ การทำบุญอย่างเดียวยังไปถึงพระนิพพานไม่ได้ การทำบุญด้วยเงินทองนี้ แล้วถ้าเรารักษาศีลด้วย เวลาตายไปเราก็จะไปสวรรค์ แล้วเวลาเรากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เราก็จะได้มีเงินทองรอเราอยู่ ถ้าเราทำบุญอย่างเดียวแต่เราไม่รักษาศีล เราตายไปเราก็ต้องไปอบาย แต่อาจจะไปอยู่อบายในสภาพที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำบุญ เช่นไปเกิดเป็นสัตว์ ก็เป็นสัตว์ที่น่ารักมีคนเอาไปเลี้ยงเป็นลูก อย่างหมาที่สมัยนี้คนบางคนไม่มีลูกก็เห็นหมาน่ารักก็ซื้อไปเลี้ยงเป็นลูก อันนี้ก็เพราะว่าทำบุญมาเยอะแต่ไม่รักษาศีล ก็เลยยังต้องไปเป็นเดรัจฉาน แต่ถ้ารักษาศีลได้ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็จะมีส่วนภาพร่ำรวยมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม

ถาม อากาที่นิ่งสมาธิ จะรู้สึกว่ามีมือจะซาและวูบๆ วาบๆ อากาที่เรียกว่าอะไรครับ

ตอบ ไม่ต้องไปสนใจหรือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เวลานั่งบางที่มันก็เกิดอาการชาขึ้นมา
ไม่ต้องไปให้ความสำคัญ ให้สำคัญอยู่ที่สติ ให้อยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับพุทโธ
ไปเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวพอจิตสงบแล้วทุกอย่างมันก็จะหายไปเอง

ถาม ถ้าเราอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง แล้วหมู่บ้านนั้นเกิดแตกแยกเป็น ๒ ฝ่ายที่มีความ
ขัดแย้งกัน เราจะอยู่เหนือความขัดแย้งของหมู่บ้านนั้นได้อย่างไร ควรจะเข้ากับ
ฝ่ายที่มีความเห็นตรงกับเรา หรือถูกต้องมากที่สุดกับเรา หรือไม่อย่างไร

ตอบ ก็อยู่เฉยๆ ดีที่สุด ไม่ต้องไปเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ถาม บางวันใจสงบไม่คิดอะไรเลย บางวันก็ไม่สงบเกิดจากอะไรครับ

ตอบ เกิดจากสติ ถ้ามีสติมันก็สงบ ไม่มีสติมันก็ไม่สงบ

ถาม ขณะหลับจิตก็อยู่ในสมาธิได้ใช่ไหมครับ

ตอบ เวลาหลับนั้นมันไม่มีสติ มันก็อยู่ไปตามสภาพของมัน มันอาจจะอยู่ในสมาธิก็ได้
อาจจะฝันนั้นฝันนี้ก็ได้ แล้วแต่มันจะเป็นไปตามภาวะของมัน

ถาม การเจริญสติแบบบริกรรมพุทโธ กับแบบดูกายเคลื่อนไหว สามารถทำไปพร้อม
กัน หรือต้องทำทีละขณะครับ

ตอบ ทำพร้อมกันก็ได้ ดูกายด้วยแล้วก็พุทโธไปด้วยก็ได้ หรือจะดูกายอย่างเดียวก็ได้
หรือพุทโธอย่างเดียวก็ได้ แต่เวลาพุทโธมันก็ต้องดู เวลาเรากำลังเดินเราก็ต้องดู
ไปด้วย ไม่ใช่ช้อยู่แต่พุทโธแล้วเดินไปชนต้นไม้ มันก็ต้องดูด้วย ดูร่างกายด้วย
แล้วก็พุทโธไปด้วย แต่ถ้าเราดูร่างกายอย่างเดียวเราอาจจะไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้
แต่ถ้าใช้พุทโธนี้ต้องดูด้วยว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

ลิปเอ็ดปีแล้วนะขอให้เอาไปปฏิบัติได้นะ เรียงไม่ยอมจบเสียที ชอบเรียงอย่าง
เดียวไม่ชอบปฏิบัติ มันเลยไม่มีปฏิเวธ จะเกิดอะไรขึ้นมาเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้นะ

ภาวนาเยอะๆ แล้วต่อไปมีอะไรก็ไม่ดีเดือดร้อน อยู่ที่ไหนก็ภาวนาได้ มีความสุขได้ ภาวนาไม่ได้มันก็อยากจะไปนั่นมานี่ พอมันไม่ได้ไปมันก็เครียด หงุดหงิดรำคาญใจ การภาวนานี้เป็นของดีของวิเศษแต่พวกเราไม่ชอบทำกัน พวกเราชอบไปเที่ยวกันมากกว่า เดี่ยวสักวันหนึ่งร่างกายมันก็ไปไม่ได้ ตอนนั้นจะภาวนาก็ภาวนาไม่ไหว เพราะไม่ได้ภาวนา มันไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน พอถึงเวลาจะทำก็ทำไม่ได้พยายามมา นี่สร้างบ้านให้มาภาวนากัน มากันบ่อยๆ การภาวนานี้แหละเป็นที่พึ่งของเราที่แท้จริง อย่างอื่นพึ่งไม่ได้ เพราะมันไม่แน่นอน มันมีเจริญมีเสื่อม แต่การภาวนานี้เราภาวนาได้ตลอดเวลา ดึงใจให้สงบได้ตลอดเวลา แล้วก็มีความสบาย ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้น ลึนเนื้อประดาตัว ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น อัมพฤกษ์อัมพาต อดอยากขาดแคลน ก็ไม่เป็นไร ตายก็ไม่เป็นไร ใจมันไม่ได้ต้องพึ่งร่างกาย ใจมันมีความสงบเป็นที่พึ่งแล้วมันสบาย ภาวนานะจะได้ความสงบกัน จะได้มีที่พึ่ง

ถาม ก็พึ่งเยอะแต่เราไม่ได้ตามที่พระอาจารย์สอนนี่ เป็นเพราะว่าไม่จริงเข้าไปในจิตใช่ไหมคะ

ตอบ เราไม่ฝึกสติสมาธิมันไม่เข้า ต้องจิตมีสมาธิมันถึงจะเข้าไป ตอนนี่จิตเราอยู่ข้างนอก จิตเราอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส มันไม่เข้าไปถึงใจ มันต้องนั่งสมาธิไปเพื่อดึงใจให้เข้าไปข้างใน เมื่อดึงใจเข้าข้างในแล้วมันก็จะธรรมชาติเข้าไปข้างในด้วย แล้วมันก็จะควบคุมใจได้ ตอนนี่ควบคุมใจไม่ได้ พอเจออะไรบีบใจก็โดนกิเลสเล่นงานทุกที โลกโกรธหลงขึ้นมา อยากได้นู่นอยากได้นี่ เพราะว่าใจเราอยู่ข้างนอก กิเลสอยู่ข้างใน เราหยุดกิเลสไม่ได้ เราต้องเข้าไปข้างใน เหมือนว่าขโมยอยู่ในบ้านแต่เราอยู่นอกบ้าน ต้องเข้าไปจับขโมยในบ้าน แต่ขโมยมันหลอกให้เราออกไปจับข้างนอกกัน ไปจับเงาไปตะครุบเงา ตัวมันอยู่ข้างในเราต้องเข้าไปข้างใน ความอยากกิเลสตัณหาที่อยู่ข้างใน แต่มันหลอกให้เราออกไปข้างนอกออกไปหาสิ่งต่างๆ เราเลยไม่เคยเจอตัวมัน **ดังนั้นพระพุทธเจ้าบอกต้องกลับเข้าไปข้างใน ใช้พุทธโธดึงเข้าไปข้างใน ถอนออกมาจากข้างนอก อย่าไปอยู่ที่รูป**

เสียงกลืนรสให้เข้ามาอยู่ข้างใน พอเข้าข้างในแล้วมันก็เจอหน้ากัน เวลาโกรธก็
เห็นหน้ากันชัดๆ เวลาโลกก็เห็นกันชัดๆ ก็หยุดมันได้

กัณฑ์ที่ ๕๐๖

ความสุขแบบนักปราชญ์

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙

ในโลกนี้มีความสุขอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือความสุขชั่วคราวกับความสุขถาวร ความสุขชั่วคราว ก็คือความสุขทางกาย ความสุขถาวร ก็คือความสุขทางใจ ความสุขทางกายชั่วคราว เพราะตาหูจมูกลิ้นกายเป็นของชั่วคราว รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เสพก็เป็นของชั่วคราว มีวันเสื่อมมีวันหมดไป ความสุขทางใจเป็นความสุขที่ถาวร เพราะใจเป็นสิ่งที่ถาวร ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป และสิ่งที่ทำให้ใจมีความสุข ก็เป็นสิ่งที่ถาวร เป็นอกาลิโก ไม่เสื่อมไปตามกาลตามเวลา ก็คือธรรม เช่น คีล สมภาณี ปัญญา เป็นสิ่งที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด อยู่กับใจไปตลอด ให้ใจมีความสุขไปตลอด **นักปราชญ์คนฉลาด เช่นพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านจึงเลือกเอาความสุขที่ถาวร แต่คนไม่ฉลาดหรือคนโง่อย่างพวกเรา พวกเราก็จะเลือกเอาความสุขชั่วคราว เพราะความสุขชั่วคราวนี้มันง่ายกว่าการเอาความสุขที่ถาวร **ความสุขชั่วคราวนี้ มันเป็นความสุขตั้งแต่ทุกข์ปลาย ส่วนความสุขที่ถาวรนี้ เป็นความสุขที่ทุกข์ตอนต้นและไปสุขตอนปลาย** คนจึงไม่ค่อยชอบหาความสุขที่ถาวรกัน ชอบหาความสุขชั่วคราวกัน คือขอไปตายเอาดาบหน้า วันนี้อธิให้มีความสุขก่อน ส่วนพรุ่งนี้จะทุกข์ก็ค่อยว่ากัน พอถึงวันที่เจอความทุกข์ก็ไม่มีใครที่จะช่วยเหลือได้ ตัวเองก็ช่วยตนเองไม่ได้ ก็ต้องมีแต่ความทุกข์ เช่นตอนที่ร่างกายเข้าสู่ชราภาพ ร่างกายไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย และร่างกายต้องตายไปเวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ บางคนทนกับสภาพของความทุกข์เหล่านั้นไม่ได้ ก็ถึงกับคิดฆ่าตัวตาย นี่เป็นเพราะว่าไม่เชื่อนักปราชญ์ ไม่เข้าหานักปราชญ์ อย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวก ถ้าเชื่อแล้วเข้าหาก็คงได้ยืนได้ฟัง วิธีสร้างความสุขที่ถาวร แล้วจะได้ไม่ต้องมาทุกข์ใหม่ปลายของชีวิต และก็จะไม่ทุกข์เลย หลังจากที่ได้สร้างความสุขที่ถาวรนี้ให้เกิดขึ้นมา แล้วจะสุขไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด**

ดังนั้นพุทธศาสนิกชน จึงควรที่จะเชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระอรหันตสาวก อย่าเชื่อแบบ ไม่ปฏิบัติตาม อย่าเชื่อแบบกราบไหว้เฉยๆ ต้องเชื่อแบบปฏิบัติตาม ท่านสอนให้ปฏิบัติ อย่างไร ท่านได้ปฏิบัติอย่างไร เราก็ควรที่จะปฏิบัติอย่างนั้น ไม่ใช่เชื่อแต่ไม่ปฏิบัติ หรือ ปฏิบัติเพียงส่วนที่ชอบใจ ส่วนที่ง่าย ส่วนที่ไม่ยาก ถ้าเชื่อแบบนั้นปฏิบัติแบบนั้นก็จะ ได้ผลไม่มาก **ถ้าอยากจะได้ผลอย่างเต็มที่ ก็ต้องปฏิบัติเต็มรูปแบบ** ทำตามที่ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้กระทำกันมา ท่านยุติการหาความสุข ชั่วคราว ท่านมุ่งไปสู่การหาความสุขที่ถาวรกัน ท่านก็เป็นคนธรรมดาสามัญอย่างพวกเรา เป็นปุถุชนเหมือนกัน ตอนที่ท่านยังไม่ได้ปฏิบัติ ท่านก็อยู่กับความสุขชั่วคราว แต่ท่าน พอได้ทราบว่าเป็นความทุกข์ที่จะตามมาต่อไป พอเห็นความแก่ความเจ็บความตายของ ร่างกาย ก็รู้ว่าเวลาที่ร่างกายแก่ร่างกายเจ็บร่างกายตายนี้ จะไม่สามารถหาความสุข ต่างๆ ได้ ท่านก็เลยหาความสุขแบบถาวรดีกว่า ยอมทุกข์ยากลำบาก ทุกข์ที่เกิดจากการ ที่ต้องหยุดหาความสุขชั่วคราว เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง เป็นเหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด แล้วจะเลิกจะไม่เสพยาเสพติด เวลาที่หยุดเวลาที่ไม่เสพนี้ เป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจเป็น อย่างมาก **ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เมื่อลองติดอะไรแล้วเวลาเลิกนี้ มันจะทุกข์ทรมานใจ แต่ผลที่ได้รับหลังจากที่หายจากการติดแล้ว มันดีกว่าที่จะได้จากการเสพสิ่งที่ติดอยู่ เรื่อยๆ**

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการความสุขที่ถาวร จึงต้องยอมทนทุกข์ทรมานไปกับการยุติหาความสุข ชั่วคราว คือยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นมาถือศีล ๘ กัณ คีล ๘ นี้ก็คือ วิธีการที่จะทำให้ยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ศีลข้อ ๓ ก็คือไม่หาความสุข จากการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ศีลข้อ ๖ ก็ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร มาก เกินความจำเป็นของร่างกาย รับประทานอาหารประมาณ รับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ไม่ เดือดร้อน ก็ไม่ต้องรับประทานมาก เอาแค่ช่วงเช้าถึงเที่ยงก็พอแล้ว หลังจากนั้นไม่ต้อง รับประทานอาหารอีกต่อไป สำหรับวันนั้น เพราะไม่จำเป็น ถ้ารับประทานก็แสดงว่า รับประทานด้วยความอยาก ด้วยความติดใจในรสชาติของอาหาร ก็เป็นการหาความสุข ชั่วคราว เวลาที่ไม่ได้รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ก็จะต้องเกิดความทุกข์ ใจขึ้นมา เพราะในช่วงบ่ายๆ เย็นๆ ก็จะอยากรับประทานอาหาร แต่เมื่อได้รักษาศีล ๘

แล้วก็จะไม่สามารถรับประทานได้ ก็ต้องยอมทนทุกข์ไป กับการที่ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อค่ำมื้อเย็น **แต่มันเป็นความทุกข์ชั่วคราว เพราะถ้าได้มาทำให้สงบ ได้มาสร้างความสุขที่ถาวรขึ้นมากภายในใจ ความทุกข์ที่รบกวนนั้นก็จะหายไป** คีลข้อ ๗ ก็เช่นเดียวกัน คีลข้อ ๗ ก็คือการละเว้นจากการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จากการได้ไปดูไปฟังมหรสพบันเทิงต่างๆ หรือจากการได้เสริมสวดยความงามของทางร่างกาย แล้วคีลข้อที่ ๘ ก็คือละเว้นจากการหาความสุขจากการหลับนอน มากเกินความจำเป็น การหลับนอนกับการรับประทานอาหารนี้ทำเพื่อร่างกายเท่านั้น ก็ไม่ต้องนอนมากเกินไป ไม่ต้องรับประทานมากเกินไป ร่างกายธรรมดาต้องการพักผ่อนวันละ ๔ - ๕ ชั่วโมงก็พอแล้ว การที่จะไม่นอนมากเกินไปก็ต้องไม่นอนบนฟูกหนาๆ นอนบนเตียงที่นุ่มสบาย ให้นอนบนพื้นแข็ง เพื่อที่จะได้ไม่นอนมากเกินไป เวลาที่ร่างกายได้พักผ่อนหลับนอนพอแล้ว เวลาตื่นขึ้นมา ก็จะไม่อยากจะนอนต่อ เพราะมันไม่สบายถ้านอนบนพื้นแข็งๆ แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ มีความสุขมีความสบาย ก็จะนอนต่อ จะทำให้ไม่มีเวลามาสร้างความสุขทางใจ ที่เป็นความสุขเหนือกว่าความสุขทางกาย ที่เป็นความสุขที่ถาวร นี่คือการความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่หาคำความสุขที่ถาวร

เปลี่ยนจากการหาความสุขชั่วคราว ไปสู่ความสุขที่ถาวร พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็เป็นเหมือนพวกเราตอนนี้ ท่านก็ติดอยู่กับการหาความสุขชั่วคราว หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เมื่อท่านเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนที่จะตามมา ที่จะต้องไม่มีวันที่จะได้หาความสุขทางร่างกาย ท่านก็คิดว่าควรที่จะเปลี่ยนวิธีการหาความสุขดีกว่า ไปหาความสุขที่แท้จริงที่ถาวรดีกว่า แต่ก็ต้องยอมทุกข์กับการที่จะต้องยุติการหาความสุขชั่วคราว และทุกข์กับการที่จะต้องสร้างความสุขที่ถาวร **มีทุกข์อยู่ ๒ ชั้น** ทุกข์ชั้นที่ ๑ ก็คือทุกข์ที่เกิดจากการละเว้นการหาความสุขทางร่างกาย **ทุกข์ชั้นที่ ๒ ก็เกิดจากการที่จะต้องสร้างความสุขทางใจ** เพราะมันไม่ได้มาแบบฝนฟ้าอากาศที่จะตกลงมาเอง พอต้องการมันก็จะมา **มันเป็นความสุขที่ต้องสร้างกันขึ้นมา ต้องมีการต่อสู้กับอุปสรรคขวางกั้นต่างๆ** เช่นนิวรรณ์ ตัวที่จะมากีดขวางการทำให้สงบ เวลาเจอนิวรรณ์นี้ก็จะเจอความทุกข์ยากลำบาก พยายามนั่งสมาธินั่งเท่าไรใจก็ไม่สงบ ใจมีเรื่องราววุ่นวุ่นมัวอะไรต่างๆ มาคอยกีดมาคอยขวางอยู่เรื่อยๆ ก็จำเป็นที่จะต้องใช้มาตรการที่รุนแรง

ที่สะท้อนต่อจิตใจ เพื่อที่จะทำลายอุปสรรคที่ขวางกั้นการสร้างความสุขทางใจ นี่คือเรื่อง
ของความทุกข์ยากลำบากของการสร้างความสุขที่ถาวร แต่ถ้าสามารถสร้างจนสำเร็จแล้ว
ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ก็จะหายไปหมด และความสุขที่ถาวรที่ได้รับนี้ ก็จะคุ้มค่ากับ
ความทุกข์ยากลำบาก

พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ท่านไม่ได้ต่างจากพวกเรา พวกเราอย่าไปคิดว่า เรากับ
พระพุทธเจ้านี้มีความแตกต่างกัน ในขั้นตอนที่ปฏิบัตินี้เหมือนกัน ตอนที่ท่านยังติดอยู่
กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ท่านก็เป็นเหมือนพวกเราในขณะนี้ ที่ติดอยู่กับ
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาที่จะต้องยุติการหาทานนี้ ท่านก็ต้องทุกข์เหมือนกับที่พวก
เราทุกข์กัน แต่ท่านเป็นคนฉลาด ท่านเห็นผลที่จะตามมาต่อไป ว่ามันเป็นผลที่ดีกว่า ที่
เป็นอยู่ในปัจจุบัน **ความทุกข์นี้ขอให้คิดว่าเป็นการลงทุน** เวลาเราทำมาค้าขายนี้เราต้องม
ีการลงทุนก่อน เมื่อเรามีการลงทุนแล้ว เราค้าขายไป **ถ้าการค้าขายของเราสำเร็จ เราก
ี่จะได้กำไร** เรากี่จะได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าต่อค่าที่เราลงทุนไป แต่ถ้าเราไม่ยอมลงทุนนี้
เรากี่จะไม่มีวันได้ผลตอบแทนกลับคืนมา ถ้าเราไม่ยอมทุกข์กับการยุติการหาความสุข
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าไม่ยอมทุกข์กับการต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค ที่มากคอยขวางกั้นการท
ำใจให้สงบ การสร้างความสุขทางใจ เรากี่จะไม่มีวันที่จะได้ความสุขที่ถาวรได้ **เราต้องดู**
พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา ท่านก็
เป็นปุถุชนที่มีกิเลสตัณหาเหมือนพวกเราในตอนี้ แต่ท่านยอมที่จะต่อสู้กับกิเลส
ตัณหา ท่านยอมที่จะยุติการหาความสุขชั่วคราว ยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
แล้วก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้กับการสร้างความสุขทางใจ สละบ้านเรือน สละทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทอง ที่เรียกว่าเป็นการทำทาน

นี่คือความหมายของการทำทานในพระพุทธศาสนาที่แท้จริง ก็คือการสละทรัพย์สมบัติ
ทั้งหลาย สละทรัพย์เพื่อธรรม สละความสุขที่ได้จากการใช้ทรัพย์นี้ เพื่อแลกกับการได้
ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม ท่านสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ว่าจะอยู่ใน
ฐานะใด เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นมหาเศรษฐี เป็นคนธรรมดาสามัญ มีสมบัติข้าว
ของมากน้อยเพียงไร ก็สละไปหมด เพราะว่าถ้าไม่สละก็จะติดอยู่กับการดูแลรักษา ติด

อยู่กับการทำ ติดอยู่กับการใช้ ก็จะไม่มีความที่จะมาสร้างความสุขที่ถาวร คือความสุขทางใจ ท่านก็เลยสละบ้านสละเรือน สละครอบครัว สละสามี สละภรรยา สละลูก สละทุกสิ่งทุกอย่างที่มี เพื่อที่จะได้มีเวลาที่จะได้บำเพ็ญอย่างเต็มที่ พอท่านสละสิ่งเหล่านี้แล้ว ท่านก็ไปถือศีลกัน ไปถือศีล ๘ กัน อย่างน้อยถือศีล ๘ ศีล ๑๐ อันนี้เป็นศีลของนักบวช คือการยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะได้เอาเวลาที่ใช้กับการหาความสุขเหล่านี้ มาหาความสุขทางใจ จะได้มีเวลาไปปลีกวิเวก ไปอยู่ตามลำพัง ไปอยู่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ เพราะการที่อยู่ใกล้กัน จะทำให้เกิดแรงดึงดูดต่อกันนั่นเอง เหมือนไฟกับน้ำมัน ถ้าอยู่ใกล้กันก็มีโอกาสที่จะลุกไหม้ขึ้นมาได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เขาจึงมักจะแยกที่เก็บของน้ำมันกับไฟไว้ ไม่ให้อยู่ใกล้กัน ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องเอาตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ให้อยู่ห่างจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ต้องไปอยู่ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ เช่นไปอยู่ตามป่าตามเขา เป็นสถานที่ๆ ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะที่เคยเสพ รูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะที่ได้เห็นจากการอยู่ที่ปลีกวิเวกนี้ ไม่เป็นพิษไม่เป็นภัย ไม่ลุกเป็นไฟเป็นไฟขึ้นมา เหมือนกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะที่เคยเสพ จึงต้องออกจากบ้านเรือนกัน แล้วไปอยู่ตามป่าตามเขา กัน เพราะเป็นที่ๆ ปลอดภัยจากการลุกลามของไฟ ของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้เอง

เรียกว่าเป็นการ**ปลีกวิเวก** เพราะว่าไม่ต้องการที่จะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอีกต่อไป เพื่อที่จะได้กำจัดอุปสรรคที่จะมาขวางการสร้างความสุขทางใจ ก็คือกามฉันทะ ความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ถึงแม้ว่าจะอยู่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ แต่ความอยากเสพมันก็ยังมืออยู่ภายในใจ และมันก็ไม่ยอมตายไปอย่างง่ายๆ เมื่อได้ปลีกวิเวกแล้ว **ขั้นต่อไปก็ต้องมาควบคุมกามฉันทะนี้** คือความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้ **ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ควบคุมความคิดไว้ให้ได้** หยุดความคิดไม่ให้ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะต่างๆ **เพราะถ้าปล่อยให้ไปคิด ความอยากที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะก็จะโผล่ขึ้นมา** แล้วมันก็จะสร้างความทุกข์**ทรมานใจ** จนทำให้ไม่สามารถทนอยู่ในที่ปลีกวิเวกนั้นได้ เพราะความอยากนี้มันจะฉุดลากให้ตาหูจมูกลิ้นกายนี้ กลับไปหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ

ดังนั้นเมื่อปลีกวิเวกแล้ว สิ่งที่ต้องทำต่อไปก็คือ ต้องหมั่นเจริญสติ คือธรรมที่จะทำให้ใจ
ไม่ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เช่นให้ระลึกถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าพุทธานุ
สติก็ให้บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยใจไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ถ้าอยู่
กับพุทโธไปเรื่อยๆ ใจก็จะไม่สามารถไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสได้ กามฉันทะความอยาก
ในรูปเสียงกลิ่นรสมันก็จะทำงานไม่ได้ เพราะมันต้องใช้ความคิดเป็นเครื่องมือในการทำ
ให้เกิดกามฉันทะขึ้นมา ดังนั้นหลังจากที่ได้ไปปลีกวิเวกแล้ว สิ่งที่ต้องหมั่นพยายามทำให้
มาก ก็คือการเจริญสติควบคุมความคิดให้ได้ อย่าปล่อยให้ความคิดนี้คิดไปในทางรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้อยู่กับพุทโธๆ ไปถ้าใช้**พุทธานุสติ** ถ้าใช้**มรณานุสติ**ก็ให้ระลึก
ถึงความตายไปเรื่อยๆ ว่าเกิดมาแล้วเดี๋ยวก็ตาย ไปหาความสุขได้มากมายได้น้อยเดี๋ยวก็
ต้องหมดแล้ว เดี่ยวก็จะหาไม่ได้แล้ว พอเวลาหาไม่ได้ก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ
เรียกว่าการใช้**มรณานุสติ**ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ หรือจะใช้**กายคตาสติ** ก็คือการดู
ร่างกาย ก็เฝ้าดูร่างกายไปอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ ใจก็จดจ่อเฝ้าอยู่กับ
การกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ส่งไปหาเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้อยู่กับร่างกายไป กำลังเดินก็อยู่กับการเดินทาง กำลังนั่ง กำลังทำ
อะไร รับประทานอาหาร อาบน้ำอาบน้ำชำระเนื้อหนังตัว ทำความสะอาดปิดกวดถูซัก
เสื้อผ้า ทำอะไรต่างๆ ก็ให้ใจจดจ่ออยู่กับการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว อย่า
ปล่อยใจไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วความอยากที่จะไปเสพรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะก็จะไม่มี แล้วพอเวลาที่ไม่ต้องทำภารกิจก็ให้มีสติอยู่กับการเดินทาง หรือ
เวลานั่งก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เวลานั่งหลับตาแล้วก็ให้ดูลมที่ปลายจมูก เวลา
ลมหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก ให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องไป
วิพากษ์วิจารณ์ลม ลมจะสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ลมจะยาวก็รู้ว่ายาว ลมจะละเอียดก็รู้ว่าละเอียด
ลมจะหยาบก็รู้ว่าหยาบ ลมจะหายไปก็ให้รู้ว่าลมหายไป ให้สักแต่ว่ารู้ ให้มีสติอยู่กับการรู้
เฉยๆ ไป ถ้าไม่มีลมเหลืออยู่ก็ให้รู้เฉยๆ ไป ให้รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม ก็ให้อยู่กับความรู้อยู่
เฉยๆ นี้ไป ประคับประคองให้รู้เฉยๆ ไป แล้วจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ วาบลงไป
ที่สุด แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรหลังจากนั้น จิตก็จะนิ่งสบาย

ถ้าหนึ่งได้เดี่ยวเดียวก็เรียกว่าชณิกะ หนึ่งแล้วก็ถอนออกมากลับมารับรู้ลมหายใจ มารับรู้
เรื่องร่างกาย มาคิดถึงเรื่องต่างๆ อันนี้เรียกว่าได้ออกจากความสงบแล้ว ขณะที่อยู่ใน
ความสงบนี้ มันจะไม่ได้คิดปรุงแต่ง จะเหลือแต่สักแต่ว่ารู้ เหลือแต่อุเบกขา เหลือแต่
ความสุขที่เกิดจากความสงบ ถ้าอยู่นานเราก็เรียกว่า**อัปปนาสมาธิ** ถ้าอยู่เดี่ยวเดียวแล้ว
ถอนออกมา ก็เรียกว่า**ชณิกสมาธิ** ถ้ารวมแล้วไม่ถอนออกมาแต่ก็ไม่อยู่หนึ่งเฉยๆ ออกไป
รับรู้นิมิตต่างๆ รับรู้เรื่องราวต่างๆ ภายในสมาธินั้น เราก็เรียกว่า**อุปจารสมาธิ** อุปจาร
สมาธิก็เป็นทีไปรับรู้เรื่องของโลกทิพย์นั่นเอง รูปทิพย์เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์ คือมีตาทิพย์มี
หูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงที่หูธรรมดาไม่ได้ยิน สามารถเห็นรูปที่ตาธรรมดาไม่เห็น
ก็จะสัมผัสสัมผัสกับกายทิพย์ต่างๆ เช่นเทวดา หรือบรรดาดวงวิญญาณต่างๆ ที่ยังล่องลอย
อยู่ ที่ยังไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์หรือไปเกิดเป็นเดรัจฉาน พวกนี้เขาก็จะมีเป็นดวง
วิญญาณ เขาก็จะสามารถติดต่อสนทนากับผู้ที่มีอุปจารสมาธินี้ได้ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ
เพื่อที่จะสร้างความสุขที่ถาวรนั้น จะต้องระมัดระวังไม่ปล่อยให้ใจออกไปในทางของ
สมาธิแบบนี้ คือถ้าเกิดเป็นนิมิตหรือเป็นवासนาที่เวลาจิตสงบแล้ว จิตจะออกไปรับรู้เรื่อง
นิมิตต่างๆ นี้ ท่านสอนว่าให้ดึงกลับเข้ามา อย่าตามไปอย่าปล่อยให้ไป เพราะว่าสมาธิ
แบบนี้ไม่ได้มีอุเบกขา จะไม่มีกำลังที่จะทำให้จิตมีพลังไว้ในการเจริญวิปัสสนาเจริญ
ปัญญา เพื่อที่จะได้ทำลายสิ่งที่มาสร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายใจ สิ่งที่มาขัดขวาง
การสร้างความสงบของใจ ก็คือกิเลสตัณหาต่างๆ **จะฆ่ากิเลสตัณหาต่างๆ ได้นี้ จำเป็น
จะต้องมีสมาธิแบบหนึ่งๆ แบบที่มีอุเบกขา ไม่มีนิมิตอะไรต่างๆ** เพราะว่าถ้าออกไปรับรู้
นิมิตต่างๆ นี้ ใจก็ยังไม่วางหนึ่งนั่นเอง ใจก็ไปทำงานต่อ แทนที่จะไปดูรูปเสียงกลิ่นรสทาง
ร่างกาย ก็ไปดูนิมิตต่างๆ ทางใจแทน **ใจก็จะมีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหา** ที่เป็นตัว
ที่มาทำลายความสงบที่แท้จริงที่ถาวร

ดังนั้นถ้าเกิดเป็นจิตนิมิตของผู้ปฏิบัติ ที่เวลาจิตสงบแล้วไม่อยู่หนึ่งๆ เฉยๆ ไม่ตั้งอยู่ใน
อุเบกขา ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็ต้องดึงกลับเข้ามา อย่าฟังไปสนใจเรื่องราวเหล่านี้
ท่านบอกว่าความสามารถเหล่านี้มันยังอยู่กับเราต่อไป ถ้าเรามีความสามารถที่จะออกไป
มีตาทิพย์หูทิพย์ มีอิทธิฤทธิ์อะไรต่างๆ เหล่านี้ มันไม่หายไป แต่เราไม่ควรที่ไปสนใจไป
ใช้มันในขณะที่กำลังเจริญภาวนา เพื่อกำจัดกิเลสตัณหา ให้ดึงใจกลับเข้ามาอยู่ในสมาธิที่

หนึ่งที่เฉย ที่เป็นอุเบกขา ปล่อยให้มีมันอยู่แบบนั้นนานๆ เพื่อจะได้สร้างกำลังหยุดของใจไว้ เพราะเวลาออกไปเผชิญกับกิเลสตัณหา จะได้หยุดกิเลสตัณหาได้นั่นเอง จะได้ทำลาย กิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ หลังจากที่ได้ออกไปทำลายกิเลสตัณหาหมดไปแล้วนี้ จะมาใช้ อุปจารสมาธิ จะมาเพลิดเพลินอะไรกับมันก็ไม่ใช่ปัญหา จะมาใช้ความสามารถพิเศษมา เป็นเครื่องมือในการสั่งสอนผู้อื่นก็ได้ อย่างพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ไว้นในการสั่งสอนบุคคลบางบุคคล เพื่อให้เขาได้เกิดศรัทธา เกิดความเชื่อในการที่จะ ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ แต่จะไม่ได้ใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือความสามารถ พิเศษนี้ เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง เพราะมันเป็นความสุขชั่วคราว ถ้ายังมีกิเลส ตัณหาอยู่ ถ้าออกไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องของอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ กับความสามารถพิเศษ ก็ จะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสตัณหาไป จะเอาวิชาความรู้ความสามารถเหล่านี้มาเป็น เครื่องมือ ฆาตกรรมศรรสเรียม หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะใจยังไม่มีความสุขที่ ถาวร ก็เลยต้องมาหาความสุขชั่วคราวต่อไป โดยการอาศัยความสามารถพิเศษ ที่ได้จาก การนั่งสมาธิ ได้อุปจารสมาธินี้

ดังนั้น ถ้ายังไม่ได้เข้าสู่ขั้นวิปัสสนา ยังไม่เข้าสู่ขั้นวิมุตติหลุดพ้น ผู้ปฏิบัติถ้าเกิดไปมี อุปจารสมาธินี้ ก็อย่าปล่อยใจไป ให้ดึงกลับมาให้อยู่ในอัปนาสมาธิ ให้อยู่ในความ สงบอยู่ในความนิ่ง อยู่ในอุเบกขาไป จนกว่าจิตจะถอนออกมา พอถอนออกมาจิตก็จะมี กำลัง ที่จะพิจารณาสิ่งที่จิตไม่อยากจะพิจารณา เพราะกิเลสตัณหาไม่ชอบให้พิจารณา ก็ คือความเสื่อมต่างๆ ความไม่สวยงามต่างๆ กิเลสตัณหาชอบพิจารณาความเจริญ ชอบ พิจารณาความสวยความงาม แต่ไม่ชอบพิจารณาความเสื่อมความไม่สวยงาม จึงทำให้ จิตหลงไหลติดอยู่กับสิ่งที่มันเป็นของที่จะต้องเสื่อม ของที่จะต้องกลายเป็นของที่ไม่สวยงาม ไป จึงจำเป็นที่ต้องบังคับให้มอง ความเสื่อมของสิ่งต่างๆ มองความไม่สวยงามของสิ่ง ต่างๆ เพื่อที่จะได้คลายความหลงไหล เพื่อที่จะได้ยุติความอยากที่จะได้สิ่งต่างๆ มาเสพ มาให้มีความสุขกับตน อันนี้จำเป็นจะต้องมีใจที่มีอุเบกขา เพราะขณะที่มีอุเบกขานี้ ตัณหา กิเลสที่ถูกตัดกำลังลงไป จะไม่มาขัดมาขวาง ในการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ใน การพิจารณาอสุภะ ในการพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา ต้องมีใจที่มีอุเบกขา ที่ได้จาก การนั่งสมาธิ ในอัปนาสมาธิ แต่มันก็จะเป็นอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง พอถอนออกมาแล้ว

เพราะว่าปัญหาต่างๆ นี้ได้รับการกำจัดหมดไปแล้ว ปัญหาก็คือ ความทุกข์ใจที่เกิดจาก ตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้ ได้ถูกการเจริญสมาธิและปัญญา นี้ ทำลายหมดไปแล้ว ไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว งานก็หมด ไม่มีงานทำ ไม่มีอะไร ต้องทำอีกต่อไป ภารกิจทางพรหมจรรย์ก็สิ้นสุดลง การสร้างความสุขที่ถาวรก็สร้างได้ เรียบร้อยแล้ว

เป็นความสุขที่ถาวรไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป ไม่ต้องดูแลไม่ต้องรักษา เหมือนกับ ความสุขชั่วคราวที่เราได้รับกัน ความสุขชั่วคราวที่เราได้รับจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอได้มาแล้วเราก็ต้องคอยดูแลรักษา เพราะเราอยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ แต่ดูแล รักษาเล็กน้อยเพียงไรดีขนาดไหน มันก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันจากเราไปอยู่ดี พอเสื่อมไป จากไปเราก็ทุกข์ แล้วเราก็เลยต้องไปดิ้นรนไปหาอันใหม่มาแทนอันเก่า หามาแทนที่อัน มันก็ต้องมีวันหมดไปเรื่อยๆ จนถึงวันหนึ่งที่จะไม่มีกำลังไม่มีความสามารถที่จะหามา ทดแทนได้ เวลานั้นก็จะเหลือแต่ความทุกข์ใจเศร้าใจว่าเหว

นี่คือเรื่องของความสุข ๒ แบบด้วยกัน ความสุขที่ถาวรกับความสุขชั่วคราว ถ้าหา ความสุขชั่วคราวก็ต้องหาไปเรื่อยๆ พอได้มาแล้วหมดไปก็ต้องหาใหม่ พอร่างกายนี้ตาย ไปก็ต้องหาร่างกายอันใหม่ ก็ต้องมาเกิดใหม่ พอเกิดแล้วก็ต้องมาเจอความแก่ความเจ็บ ความตายใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่ได้มาพบกับนักปราชญ์ อย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวก พวกเราก็จะไม่ได้รู้จักวิธีหาความสุขที่ถาวร **ตอนนี้พวกเราได้มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้มาเจอคำสอนของพระอรหันตสาวกทั้งหลายแล้ว ก็อยู่ที่พวกเราเลือกเอาว่าจะเอาความสุขแบบไหน เพราะไม่มีใครจะ มาบังคับเราได้ นอกจากตัวเราเอง** พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกนี้ท่านก็เป็นเพียงผู้ เสนอแนวทางเท่านั้น เสนอทางเลือกใหม่ เมื่อก่อนนี้พวกเราไม่มีทางเลือก เวลาที่ไม่มี พระพุทธศาสนา เราไม่มีทางเลือก เราก็ต้องเอาความสุขชั่วคราวไป แต่ตอนนี้เรามี ทางเลือกที่ดีกว่า มีความสุขที่ถาวรรอเราอยู่ อยู่ที่ว่าเราจะเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรง สอนหรือไม่ เชื่อแล้วเราจะนำไปปฏิบัติหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าเราเชื่อแล้วเรานำเอาไป ปฏิบัติ เราก็จะได้กลายเป็นพระอรหันตสาวก เพราะพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็

เป็นเหมือนพวกเรา พอท่านได้ยินได้ฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็เกิดความศรัทธา เกิดความเชื่อขึ้นมา แล้วก็ห้อมนำเอาไปปฏิบัติ สละความสุขทางร่างกายไป ออกบวช ถี้อศีล แล้วก็เจริญจิตตภาวนา สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา คือเจริญสติ สมาธิ ปัญญา พอมีสติสมาธิปัญญา ก็จะสามารถสร้างความสุขทางใจให้ปรากฏขึ้นมา และอยู่อย่างถาวรได้ ฉะนั้นสิ่งที่พวกเราต้องทำกันก็คือ ต้องยุติการหาความสุขชั่วคราวนี้ แล้วมาหาความสุขที่ถาวรกัน ด้วยการรักษาศีลของนักบวชกัน ไปปลีกวิเวก ไปอยู่ในที่สงบสงัดห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส แล้วก็หมั่นเจริญสติ สมาธิ และปัญญา พอได้สติได้สมาธิปัญญา เต็ม ๑๐๐ แล้วก็จะมีความสุขถาวรเต็ม ๑๐๐ ตามลำดับ

นี่คือเรื่องของการหาความสุขที่ถาวร ไม่มีใครที่จะตัดสินใจให้กับพวกเราได้ พวกเราต้องเป็นผู้ตัดสินใจเอง เพราะพวกเราจะต้องเป็นผู้รับผลของการตัดสินใจของเราเอง คนอื่นไม่สามารถที่จะมารับการตัดสินใจของเราได้ พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ไม่สามารถที่จะเอาความสุขที่ถาวรนี้ มายึดเยียดให้กับพวกเราได้ พวกเราจำเป็นที่จะต้องสร้างมันขึ้นมาเอง แต่ท่านสอนเราได้ บอกเราได้ว่าวิธีที่จะสร้างความสุขที่แท้จริงที่ถาวรนี้สร้างอย่างไร เราก็ต้องเกาะติดอยู่กับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ไปเรื่อยๆ ตราบใจที่เรายังไม่สามารถที่จะสร้างความสุขที่ถาวรนี้ ให้สำเร็จบริบูรณ์ได้ เพราะเราจะต้องอาศัยคำสั่งสอนคำแนะนำไปเรื่อยๆ เพราะขั้นตอนของการปฏิบัติแต่ละขั้นก็มีรายละเอียดปลีกย่อยที่เราต้องศึกษา ที่เราจะรู้จะเห็นเวลาที่เราปฏิบัติ เวลาเราปฏิบัติแล้วเราไปติดอยู่ตรงไหน เราก็ต้องไปถามผู้ที่รู้ เพื่อที่จะได้วิธีแก้ปัญหานั้นๆ วิธีแก้อุปสรรคที่ขวางทางอยู่ **ตราบใจที่ยังมีการปฏิบัติอยู่ ตรานั้นยังมีความจำเป็นที่จะต้อง ยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เป็นผู้นำทาง เป็นผู้แนะแนวทาง แต่พอได้สำเร็จแล้ว พอได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อีกต่อไป** เหมือนกับนักศึกษาที่ได้จบปริญญาแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปมหาลัย ไปหาครูหาอาจารย์ เพราะได้เรียนจบแล้ว ได้วิชาความรู้ที่ต้องการแล้ว สามารถนำเอาวิชาความรู้เหล่านั้นไปทำมาหากินได้แล้ว ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น ขณะที่ปฏิบัติอยู่นี้ก็ยังคงพึ่งพาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะไปถึงขั้นสุดท้ายจนกว่าจะได้หลุดพ้นแล้ว ได้

บรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุดแล้ว ได้พบบรมสุขแล้ว ได้พบกับความสุขที่ถาวรแล้ว ก็จะไม่
ต้องพึงพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์อีกต่อไป

นี่คือเรื่องของความสุขที่มีอยู่ในโลกนี้อยู่ ๒ ชนิด คือความสุขชั่วคราว ที่เป็นความสุข
เบื้องต้นแต่เป็นความทุกข์ในบั้นปลาย กับความสุขที่ถาวร ที่เป็นความทุกข์ในเบื้องต้นแต่
เป็นความสุขในบั้นปลาย เราก็เลือกได้อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่จะเอาทั้ง ๒ อย่างนั้นก็
เป็นไปไม่ได้ เพราะเหมือนกับการที่จะเดินทางไปทิศเหนือกับทิศใต้พร้อมๆ กันนี้ ย่อม
เป็นไปไม่ได้ ถ้าต้องการเดินทางไปทิศเหนือก็ไม่สามารถเดินทางไปทิศใต้ได้ เพราะอยู่
คนละทิศกันนั่นเอง ต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง ถ้าจะเอาความสุขชั่วคราวก็ต้องยอมรับ
กับความทุกข์ ที่จะตามมาในบั้นปลาย **ถ้าต้องการความสุขที่ถาวร ก็ต้องยอมรับกับ
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ก็ต้องไป
พิจารณาดูกันเอาเอง**

ถาม ปฏิบัติสมาธิถึงขั้นไหน ถึงจะบรรลุขั้นโสดาบันคะ

ตอบ ก็ต้องมีสมาธิที่มีกำลัง ที่จะหยุดตัดหนาคความอยากได้ แล้วก็ต้องมีปัญญาที่จะ
เห็นว่าสิ่งที่อยากนั้นเป็นทุกข์ เช่นร่างกาย อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย
ต้องมีกำลังสมาธิที่พอจะหยุดความอยาก ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายให้ได้ คือต้องปลง
ให้ได้ ยอมตาย ยอมเจ็บ ถ้ายอมตายยอมเจ็บแล้วก็จะไม่ทุกข์ กับความแก่ความ
เจ็บความตายของร่างกาย ต้องมีปัญญาเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นว่า
ร่างกายไม่เที่ยง มีการเกิดแล้วก็ต้องมีการแก่มีการเจ็บมีการตายไปเป็นธรรมดา
แต่ใจผู้ที่ไม่อยากนี้ไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตาย ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีความ
อยากแต่อย่างใด เพราะความอยากจะเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ ถ้าเห็น
อย่างนี้ ก็จะปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางความแก่ความเจ็บความตายได้ ก็จะ
บรรลุเป็นพระโสดาบันได้

ถาม การสวดมนต์ถือเป็นการภาวนาไหมคะ

ตอบ ก็เป็นการเจริญสติเพื่อให้ใจสงบเป็นสมาธิ แต่เป็นขั้นเริ่มต้น สงบก็คงจะไม่สงบ เท่ากับการเพ่งดูลมหายใจเข้าออก หรือการบริกรรมพุทโธๆ แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถเพ่งดูลมหรือพุทโธได้ ก็อาศัยการสวดมนต์กล่อมใจไป ก่อน พอใจสงบลงในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถเพ่งดูลม บริกรรมพุทโธต่อไปได้

ถาม วางแผนลาออกจากงานอีก ๕ ปี อยากรับอิสระและใช้ชีวิตเรียบง่าย แต่บางครั้ง จิตไม่ยอมลงให้ เบื่อๆ อยากรๆ ควรปฏิบัติอย่างไรดีคะ

ตอบ ก็ควรลาออกเสียเดี๋ยวนี้เลย เพราะใครจะไปรู้ว่าจะอยู่ถึง ๕ ปี

ถาม ถ้าเราอยากปลีกวิเวก แต่ทำให้บุพการีเสียใจ น้ำตาร่วงเคียดนอนไม่หลับ เรา ควรจะยังคงไปหาที่ปลีกวิเวก หรือควรอยู่บ้าน เพื่อความสบายใจของบุพการีคะ

ตอบ ความไม่สบายใจของบุพการี เพราะเขาไม่ยอมรับความจริงว่า จะต้องมีการพลัดพรากจากกัน เป็นเรื่องธรรมดา ไม่จากกันวันนี้ก็ต้องจากกันในวันข้างหน้าอยู่ดี ฉะนั้นการที่ทำให้เขาร้องไห้ร้องไห้ ไม่ได้เป็นการกระทำของเรา มันเป็นการกระทำของเขาเอง ที่เขาไม่ยอมรับความจริงว่าจะต้องมีการพลัดพรากจากกัน

ถาม ฝึกนั่งสมาธิประมาณ ๓ ปี โดยบริกรรมพุทโธ แต่ขณะบริกรรมจะรู้สึกตึงปวด บริเวณตา หน้าผากและศีรษะทุกครั้ง รู้สึกทรมานและไม่อยากบริกรรม บางครั้ง หลังจากที่นั่งเสร็จจะรู้สึกเหนื่อยมาก ใจเต้น ควรทำอย่างไรคะ

ตอบ ก็ลองคิดถึงตอนที่ไปร้องเพลงคาราโอเกะดู เวลาร้องเพลงคาราโอเกะทำไมไม่เห็นปวด พอมาพุทโธมันปวด มันก็เป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของความชอบไม่ชอบ พอเราต้องไปทำในสิ่งที่ไม่ชอบมันก็เกิดอาการต่างๆ ขึ้นมา ถ้าได้ทำในสิ่งที่เราชอบนี้มันหายไปหมด

ถาม ในชีวิตประจำวันหากเราบริกรรมพุทโธแบบมีเสียง โดยทำปากขมุบขมิบไปด้วย จะได้สติหรือพลังจิตใหม่คะ เพราะถ้าในใจก็จะรู้สึกอึดอัด

ตอบ พลังจิตมันอยู่ข้างใน มันไม่ได้อยู่ที่ปาก ฉะนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องไปใช้วาจา
บริการ เราต้องการใช้ใจเป็นผู้บริการ มันจะอึดอัดก็อย่าไปสนใจมัน มันเป็นเรื่องธรรมดา
เวลาที่เรทำอะไรที่เราไม่ชอบ มันก็จะเกิดอาการอึดอัดขึ้นมา แต่
พอเราทำไปบ่อยๆ เข้ามันก็จะชิน แล้วมันก็จะหายไปเอง

ถาม หากใช้การดูลมหายใจ จะต้องตามลมเข้าไปข้างในด้วยไหมคะ หรือดูเฉพาะที่
ปลายจมูกเท่านั้น และการดูลมหายใจนี้ได้นุญหรือไม่คะ

ตอบ ไม่ต้องตามลมหรอก ให้ดูอยู่ที่จุดเดียว อยู่ที่จุดที่ลมสัมผัสเด่นชัดที่สุด คือ
บริเวณปลายจมูก หรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ให้อยู่ตรงจุดนั้น เวลาจิตสงบ
ก็จะได้นุญมาก เป็นบุญที่สูงสุด

ถาม เป็นคนสวดมนต์และนั่งสมาธิทุกวันมา ๓ - ๔ เดือนแล้วค่ะ ก่อนหน้านี้มีอาการ
เจ็บหน้าอกบ่อย จึงหันมานั่งสมาธิ เพราะแต่ก่อนเคยทำแล้วชอบที่ใจสงบดี พอ
ปฏิบัติมาได้ ๑ สัปดาห์ อาการเจ็บหน้าอกก็หายไป จิตใจสงบขึ้น จึงเริ่มนั่งสมาธิ
เข้าเียน และรักษาศีลไปด้วย แต่อาทิตย์ก่อนไม่สบายจึงนั่งสมาธิได้ไม่เต็มที่ พอ
อาการดีขึ้น เวลานั่งกลับรู้สึกเหมือนน้ำลายเต็มปาก มันจะไหลออกมา พยายาม
พุทโรก็จะหายไป แต่พักนี้เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง ควรทำอย่างไรดีคะ เพราะทุกครั้ง
ถ้าผ่านอาการไต่ไปได้ ก็จะไม่กลับมาเป็นอีกค่ะ

ตอบ ก็ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ อย่างที่เราเคยทำมา แล้วเดี๋ยวมันก็จะผ่านไปได้ เวลา
ไม่สบายก็สามารถนอนภาวนาไปได้ ที่ไม่ให้นอนภาวนาเพราะกลัวจะหลับ แต่
เมื่อเรานั่งภาวนาไม่ได้ เรานอนอยู่เราก็ยังภาวนาไปได้ และถ้ามีสติดีก็อาจจะไม่
หลับก็ได้ ฉะนั้นอย่าให้ความเจ็บไข้ได้ป่วย มาเป็นอุปสรรคขวางการภาวนาของ
เรา เพราะการภาวนาของเราเนี่ย ภาวนาที่ใจ ไม่ได้ภาวนาที่ร่างกาย ดังนั้นถ้าเราอยู่
ในท่านี้ไม่ได้ ทำเดินไม่ได้ ทำยืนไม่ได้ เราอยู่ในท่านอนเราก็ภาวนาไป มันจะ
หลับก็ปล่อยมันหลับไป เดี่ยวมันตื่นขึ้นมาเราก็ภาวนาต่อไป

ถาม ถ้าเราเจอคนที่ม่แต่จะคอยเบียดเบียนเรา ใส่ร้ายป้ายสีเรา ขณะที่เราทำถูกต้องตามหลักกฎหมาย จะมีวิธีทำอย่างไร ให้คนผู้นั้น ให้เขามีเมตตาต่อเรา และไม่เบียดเบียนเราครับ

ตอบ ก็เหมือนกันกับการที่จะไปทำกล้วยให้เป็นส้มนะ มันเป็นไปได้หรือไม่ เราอยากจะให้กล้วยมันเป็นส้ม ทำไปจนวันตายมันก็ยังเป็นกล้วยอยู่ดีมันเป็นส้มไม่ได้ คนที่เขาเป็นอะไรอย่างไรเขาก็เป็นอะไรอย่างนั้นของเขา เราจะไปอยากไปเปลี่ยนเขาของมันเปลี่ยนไม่ได้ นอกจากตัวเขาต้องเป็นผู้เปลี่ยนตัวเอง

ถาม ในบางครั้งหนูรู้สึกอิจฉาริษยาบุคคลอื่น จะทำอย่างไรให้ตัดได้คะ เพราะรู้สึกตลกตัวเองคะ

ตอบ ก็ต้องคิดว่าคนอื่นเหมือนตัวเรา เวลาเขาได้ดิบได้ดี เขามีความสุข เวลาเราได้ดิบได้ดีเราก็มีความสุข เราจึงไม่ควรไปอิจฉาในความสุขของผู้อื่น

ถาม และหนอยากดับความโมโหและความโกรธคะ

ตอบ ก็เกิดจากความอยากของเรานั้นแหละ ถ้าเราอยากได้อะไรแล้วเราไม่ได้เราก็โกรธขึ้นมา ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามลดละความอยากให้มันน้อยลงไป ให้ถือหลักมักน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิดแล้วก็ไม่โกรธใคร

ถาม ขอถามคำถามเกี่ยวกับการทำสมาธิเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ แต่ยังขาดในการรักษาศีล ๕ แล้วจะได้บุญไหมคะ เพื่อนที่จะปฏิบัติด้วยกันคะ

ตอบ คือการรักษาศีลนี้จะพ้องเหมือนกับเครื่องมือ ที่จะสนับสนุนในการนั่งสมาธิการเดินจงกรม ถ้าเราขาดเครื่องมือคือการรักษาศีล ใจของเราก็จะมีแต่เรื่องวุ่นวายกับการไปทำผิดศีล มันก็จะทำให้เราต้องเสียเวลากับการไปแก้ปัญหา ที่เกิดจากการทำผิดศีลของเรา แล้วก็ทำให้เราจะไม่มีเวลามาปฏิบัติได้เต็มที่ แล้วก็จะมีความรู้สึกวุ่นวายใจค้างค้ำอยู่ภายในใจ จะทำให้การทำใจให้สงบนี้ยากกว่าการที่

มีศีล ดังนั้นในเบื้องต้นต้องพยายามรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน แล้วศีล ๕ ก็ไม่พอ สำหรับการที่จะมาปฏิบัติจิตตภาวนา มาเดินจงกรมนั่งสมาธิ จำเป็นจะต้องมีศีล ๘ ถึงจะมีเวลา และใจก็จะเย็นใจก็จะสงบมากกว่า ผู้ที่รักษาศีล ๕ เพราะผู้ที่รักษาศีล ๕ ยังสามารถที่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ เช่นการไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะทำให้ใจยังมีความอยาก มีความกระวนกระวาย ความกำหนัดยินดีกับการไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จะทำให้ไม่มาเดิน จงกรม ไม่มานั่งสมาธิ แต่ถ้าถือศีล ๘ มันก็เป็นการปิดประตู ไม่ให้ใจไปหา ความสุขทางร่างกาย ก็เลยต้องมาหาความสุขทางใจ ก็จะมีเวลาที่จะมาเดิน จงกรม นั่งสมาธิได้อย่างเต็มที่

ถาม ในกรณีที่ต้องการรักษาศีล ๘ แต่ยังคงต้องทำงานตามปกติ เราสามารถนำมา ปรับได้บ้างไหมคะ อย่างเช่นการกินอาหารต้องไม่เกินเที่ยง แต่ในการทำงานเรา ได้พักบ้างไหม เราสามารถเลื่อนเวลาออกมาได้ไหมคะ และในส่วนของการแต่ง กายนั้น บางงานมีความจำเป็นต้องแต่งตัวบ้าง เพราะต้องมีการพบปะผู้คนจะ สามารถแต่งได้ไหมคะ

ตอบ ถ้ามีเหตุมีผลก็ปรับได้ เช่นรับประทานอาหารเช้าไปอีกสักชั่วโมง อันนี้ถ้าไม่ได้เกิด จากความอยากของเราเอง บางคนอยากจะกินบ่อยๆ หน่อย ตอนเย็นจะได้ไม่หิว กลัวความหิวอย่างนี้ก็ไม่ควร หิวก็ปล่อยให้มันหิวไป เพราะหิวส่วนใหญ่มันอยู่ที่ ใจมันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แล้วเราสามารถระงับความหิวได้ ด้วยการภาวนาทำใจ ให้สงบ แต่ถ้าเป็นเรื่องของเหตุผลเรื่องของการทำงาน ที่ส่วนใหญ่เขาจะพักกัน ตอนเที่ยงวัน เราก็รับประทานอาหารเช้าที่เราพักไป เรื่องการแต่งเนื้อแต่งตัวก็ แต่งไปตามความเหมาะสม ตามกาลเทศะก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร อย่าไปแต่งเพราะ อยากจะเสริมสวยความงาม เสริมสวยบุคคลิกของตน อันนี้มันเป็นเรื่องของ กิเลสไป

ถาม ถ้ากินมากนอนมากแม้จะนอนในที่นอนแข็งๆ แล้ว ก็มีเรื่องทุกข์แบบที่ไม่ได้ตั้งใจ ควรทำตัวและทำใจอย่างไรคะ

ตอบ ก็ต้องกินให้น้อย พยายามตัดนิสัยตนเอง อย่าไปกินให้มันมาก ให้หัดเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาบ้าง ใ้หนักถึงสภาพของอาหารที่มันเปลี่ยนไปตามขั้นตอนของมัน เวลาอยู่ในจานก็มีรูปร่างลักษณะอย่างหนึ่ง เวลาที่มันอยู่ในปาก ขบเคี้ยวอยู่ ผสมกับน้ำลาย ก็ลองคายออกมาดูหน้าตามันบ้าง เวลาไม่สบายเวลาอาเจียนออกมา ก็นั่งดูมันบ้าง เวลาที่ขับถ่ายออกมาทางทวาร ก็นั่งจ้องนั่งฟังดูมันบ้าง พิจารณามันบ้างว่า อันนี้ก็อาหารดีๆ นี่เองที่เราอยากกินเหลือเกิน ทำไมพอถึงตอนนั้นแล้ว เราไม่อยากกินเสียแล้ว อันนี้ก็จะทำให้เราเวลาที่เกิดการอยากจะกินอาหารมากๆ ก็ใ้หนักถึงส่วนที่มันทำให้เราไม่อยากกินบ้าง มันก็จะตัดความอยากลงไปได้ แล้วเราก็จะกินไม่มาก

ถาม การปฏิบัติธรรม แบบสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน แตกต่างกันอย่างไรรึครับ

ตอบ คือมันเป็น ๒ ขั้นตอน สมถะก็ทำให้ใจให้สงบ วิปัสสนาก็คือเป็นการใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อตัดกิเลสตัณหาต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เป็นงานที่จะต้องทำต่อเนื่องกัน สนับสนุนกัน

ถาม นั่งสมาธิกับพระอาจารย์ นั่งบริกรรม พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ธัมมมัง สาระณัง คัจฉามิ สังขัง สาระณัง คัจฉามิ นะโมพุทฺธายะ พอจิตสงบใกล้ท่านเทศน์จบแล้วสะดุ้งเหมือนมีอะไรหลุดจากเข้าซ้าย มองไปเห็นเด็กผู้ชายอายุราว ๑๒ ปี นอนอยู่แล้วหายไป (เห็นขณะนั่งสมาธิ) แล้วต้องทำอะไรต่อคะ

ตอบ ก็ปล่อยวาง มันผ่านไปแล้ว พิจารณาดูว่ามันมีสารประโยชน์อะไรหรือไม่ สารประโยชน์ก็คือ เอามาดับกิเลสตัณหาต่างๆ ได้หรือไม่ ถ้าไม่สามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ก็ปล่อยมันผ่านไป พิจารณามันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป อนัตตาเราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันกลับมาไม่ได้ หรือเวลามันมาห้ามไม่ให้มันมาไม่ได้ ก็ปล่อยไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปสนใจ รับรู้แล้วก็ปล่อยวางไป

ถาม ผู้ที่บรรลุประไลดาบั้นจะมีนิมิตอะไรแสดงให้รับทราบได้บ้างครับ และพระ
โสดาบันจำเป็นไหมครับ ที่จะสามารถรับรู้เรื่องโลกทิพย์

ตอบ เรื่องรับรู้โลกทิพย์นี้ มันไม่เกี่ยวกับเรื่องการเป็นโสดาบัน โลกทิพย์นี้มันเป็นเรื่อง
ของเวลาจิตเข้าสมาธิแล้วมีอุปจารสมาธิ ก็จะไปรับรู้เรื่องโลกทิพย์ได้ ส่วน
โสดาบันนี้ท่านมีดวงตาเห็นธรรม เห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าร่างกายนี้
ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป
เป็นธรรมดา แต่ท่านปล่อยวางร่างกายได้ เหมือนกับปล่อยวางร่างกายคนอื่น
เวลาร่างกายคนอื่นเป็นอย่างไรร่างกายของเราไม่ทุกข์ ฉันทใด ร่างกายของเรา เราก็จะไม่ทุกข์
กับมันฉันนั้น

ถาม การกราบไหว้พระภูมิเจ้าที่เชื่อว่าเป็นวิจิกิจจนาได้ไหมครับ

ตอบ มันไม่ใช่หอรอก มันเป็นการเชื่อในสิ่งที่เราถูกเลี่ยมสอนมา หรือที่เราได้เรียนรู้มา
ว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราก็อยากจะให้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองเรา ถ้าจะเรียกว่าเป็น
มิจฉาทิฐินี่น่าจะได้อ คือเป็นความเห็นที่ไม่ถูกต้อง เพราะไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันใดใน
โลกนี้ ที่จะคุ้มครองรักษาใจของเราได้ นอกจากพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์
เท่านั้น

ถาม ผมนั่งสมาธิพอจิตเริ่มจะสงบ หากมีเสียงดังมารบกวนจะเกิดอาการเหมือน
ไฟช็อต หรือก่อนนอนผมจะบริกรรมพุทโธ แล้วมีอาการเหมือนไฟช็อต
เหมือนกัน อยากทราบว่าเป็นอาการของจิตที่ไม่มีกำลังพอ หรือจิตอ่อน ไข้
หรือไม่ และมีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่ ขอทราบแนวทางการปฏิบัติต่อไปครับ

ตอบ คือมันเป็นอะไรเราก็อย่าไปสนใจมันก็แล้วกัน ให้เราสนใจอยู่กับการเจริญสติ
เพียงอย่างเดียว ให้สร้างสติขึ้นมาเพื่อให้ใจสงบ ขณะที่ใจจะสงบ มันจะมีอาการ
อะไรแปลกๆ ปรากฏขึ้นมา ก็เป็นเรื่องปกติของจิตแต่ละคนที่มีไม่เหมือนกัน บาง
คนเวลาก่อนจิตจะรวมนี้มันจะมีอะไรแปลกๆ ปรากฏก็มี แล้วมันก็รวมลงไป
บางคนก็ไม่มี ฉะนั้นมันจะมีไม่มีนี้เราจะไปบังคับมันไปสั่งมันไม่ได้ ไปห้ามมัน

ไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือ ให้เรารักษาสติไว้ให้ดี ประคับประคองใจด้วยสติไป
ไม่ให้มันเผลอ แล้วใจก็จะเข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วสิ่งต่างๆ มันก็จะหายไป

ถาม มีคนใกล้ตัวเขาคิดว่า เวลาทุกข์ไม่ควรเข้าวัด เพราะต้องคิดแก้ปัญหา ก่อน ต้อง
รอเวลาที่สบายใจๆ จึงจะยอมเข้าวัด เราชวนเขาเท่าไรก็ไม่ยอมเข้าปฏิบัติค่ะ
เพราะบอกว่ายังไม่พร้อม อยากสบายใจก่อน เราควรจะบอกเขาอย่างไรดี

ตอบ เขาไม่รู้หรอกว่าการไปวัดนี้ก็เพื่อไปทำให้สบายใจ แล้วจะสบายใจได้เร็วกว่า การ
ที่เราพยายามที่จะทำตัวเราให้สบายใจได้ เพราะว่าทำให้เราสบายของเรา
ส่วนใหญ่มันเหมือนกับ รอให้ไฟมันไหม้หมดแล้วก่อน รอให้ความอยากมัน
หายไป มันสงบตัวลงไปแล้วมันถึงจะหาย แต่ถ้าเราไปเข้าวัดแล้วเราได้ไปศึกษา
ได้พบกับผู้สอนที่ถูกต้อง คือพบหมอที่เก่ง หมอก็บอกว่า หยุดความอยากสิ ก็
จะหายเลยทันที อันนี้เขาไม่รู้ว่าการมาวัดนี้ก็เพื่อมารักษาใจให้สบายนั่นเอง แต่ถ้า
เขาไม่อยากจะเข้าก็เป็นสิทธิ์ของเขา เหมือนคนที่เวลาร่างกายไม่สบายแล้วก็บอก
ว่า ขอกินยาที่บ้าน รักษาที่บ้าน เดี่ยวให้มันหายก่อนแล้วค่อยไปโรงพยาบาล ถ้า
หายแล้วไปโรงพยาบาลทำไม โรงพยาบาลเขามีไว้สำหรับคนที่เจ็บไข้ได้ป่วย
แต่ถ้าหายแล้วเขาก็ไม่รับอยู่ดี ฉะนั้นใครที่สบายใจแล้วจะมาวัดก็ไม่รู้มาทำไม

ถาม คุณพ่อนอนป่วยเป็นเจ้าชายนีทรา อยากทราบว่ามีวิธีใดที่จะทำบุญ อุทิศให้ไปถึง
ท่านได้บ้างครับ

ตอบ ก็รอให้ท่านตายก่อน ตายแล้วก็ทำบุญอุทิศได้ ตอนอยู่ก็พยายามเลี้ยงดูร่างกาย
ของท่าน ให้ท่านอยู่อย่างสุขสบายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ถาม การทำบุญด้วยการบูชาพระ เช่น ๕๐๐.- ได้อंकนี้ ๑๐๐๐.- ได้อंकนี้ แบบนี้เรา
จะได้บุญไหมคะ บางครั้งก็รู้สึกว่าการทำบุญเพราะอยากได้พระมาบูชา

ตอบ ถ้าเราอยากจะได้ของตอบแทนก็ไม่ได้เป็นการทำบุญ เรียกว่าเป็นการแลกเปลี่ยน หรือเป็นการซื้อขาย เหมือนกับเวลาที่เราไปร้านขายของ เราให้เงินเขา เขาก็ให้ของเรามา อันนี้ก็ไม่ได้เรียกว่าเป็นการทำบุญ เป็นเรื่องของการค้าขายกัน

ถาม ทำไมหนูเจอแต่คนมาเอาเปรียบคะในทุกๆ เรื่อง เกิดจากอะไรคะ แล้วหนูควรทำอย่างไร

ตอบ ซาดิก่อนเราเคยไปเอาเปรียบเขาไว้ ซาดินี้ก็เลยถูกเขาเอาเปรียบ ถ้าอยากจะไม่ให้เขาเอาเปรียบ ซาดินี้เราก็อำไปเอาเปรียบคนอื่น แล้วต่อไปซาดิหน้าก็จะมีใครมาเอาเปรียบเรา

ถาม สภาวะมารที่มารบกวนพระพุทธเจ้า ก่อนการตรัสรู้ เป็นสภาวะที่เกิดจากนิमित หรือเป็นสภาวะที่เกิดจากความโลภความโกรธความหลงหรือกิเลส ที่พระพุทธเจ้าต่อสู้กับพระอาจารย์

ตอบ มันก็อยู่ในใจของพระพุทธเจ้า อยู่ในใจของคนเราทุกคนนะ ก็คือกิเลสตัณหาที่แหละ ที่มันจะมาคอยสร้างอุปสรรคขวางกั้น การที่จะทำให้ใจเราเข้าสู่ความสงบ ฉะนั้นมันก็แล้วแต่กิเลสของแต่ละคน ว่ามันจะหนักไปในทางไหน จริตของแต่ละคน บางคนก็เป็นเรื่องของโทษะ บางคนก็เป็นเรื่องของราคะ มันก็จะโผล่ขึ้นมา เราก็ต้องใช้ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเจริญกัน ก็คือใช้ปัญญา จะเป็นอสุภะก็ดี เป็นไตรลักษณ์ก็ดี เป็นอาหาเรปฏิกูลสัญญาที่ดี ธรรมเหล่านี้ก็จะสามารถที่จะมาทำลายมารต่างๆ ที่มาคอยขวางกั้นการบรรลุธรรมของเราได้

ถาม แล้วการต่อสู้ด้วยการอยู่กับปัจจุบันล่ะครับพระอาจารย์ สู้ได้ระดับไหนครับ

ตอบ ก็อยู่ที่กำลังของสติของเรา ถ้าเรามีสติมาก เราก็สามารถที่จะตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบันได้ตลอดเวลา ต้องฝึกสติให้มาก ต้องหมั่นเจริญสติ ด้วยการบริการรพพุทโธๆ ไป หรือด้วยการระลึกถึงความตายไป หรือด้วยการเฝ้าดูการกระทำ การ

เคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายไป ใจก็จะไม่ลอยไปอดีต ไม่ลอยไปอนาคต ก็จะตั้งอยู่ในปัจจุบัน

ถาม ความฝันเกิดจากอะไรครับ เกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือเปล่าครับ

ตอบ ความฝันก็มาจากความคิดปรุงแต่งนี่แหละ มันเกิดจากความจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราได้กระทำไว้ในอดีต ในปัจจุบันด้วย พอเวลาเรานอนหลับ จิตมันก็เอาเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราเคยจำได้นี้ มาคิด มาปรุง มาแต่งไป ถ้าเราทำความดีเราก็มักจะฝันดี ถ้าเราทำความชั่วเราก็มักจะฝันร้าย

ถาม วิธีทำสมาธิเพื่อให้จิตรวมควรทำอย่างไรคะ

ตอบ ก็ต้องมีสติอย่างต่อเนื่อง วิธีที่จะสร้างสติก็ใช้พุทโธก็ได้ ใช้การดูร่างกายไปก็ได้ ใช้การเจริญมรณานุสติก็ได้ หรือเวลานั่งก็ใช้การดูลมหายใจเข้าออกไปก็ได้ มีหลายวิธีด้วยกัน มี ๔๐ วิธี เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ ถ้าอยากจะใช้เลือกใช้วิธีไหน ก็ลองไปค้นคว้าดูในพระไตรปิฎก

กัณฑ์ที่ ๕๐๗

ต้องปฏิบัติเท่านั้น

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

พวกเราเป็นชาวพุทธ เป็นผู้มีความศรัทธาความเชื่อ มีปสาทะความเลื่อมใสใน พระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และในพระอริยสงฆ์สาวก พวกเราจึง ควรเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้พวกเราตั้งอยู่ในความไม่ ประมาท โดยให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วง พันความแก่ไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้น ความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความ ตายไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการ พลัดพรากจากกันไปไม่ได้ นี่คือวิธีที่จะทำให้พวกเราตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะจะ ทำให้เราได้ประโยชน์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ทรงให้เราพิจารณาอยู่เนืองๆ คือ ไม่ใช่แค่วันละครั้งสองครั้ง แต่ให้พิจารณาอยู่เนืองๆ เหมือนกับตอนที่ได้ทรงถามพระ อานนท์ไว้ว่า อานนท์วันหนึ่งเธอระลึกถึงความตายมากน้อยเพียงไร พระอานนท์ก็ตอบ ไปว่า ๔-๕ ครั้ง พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่าอานนท์เธอยังตั้งอยู่ในความประมาทอยู่ วิธีที่ จะทำให้เธอไม่ตั้งอยู่ในความประมาท เธอต้องระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เลย เช่นหายใจเข้าก็ให้คิดว่า ถ้าไม่หายใจออกเราก็ตาย ถ้าหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า เราก็ตาย ถ้าคิดอย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว ความคิดที่เป็นปัญญานี้จะกลายเป็น ภาวนามยปัญญาขึ้นมา จะทำให้เราปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางความตายได้ จะทำให้ เราไม่มีความรู้สึกกลัวต่อความตาย

นี่คือเหตุผลที่ไม่ทรงสอนให้เรา หมั่นพิจารณากันอยู่เนืองๆ เพราะถ้าเราพิจารณาแล้ว ใจของเราจะตั้งมั่น จะสงบ จะเป็นสมาธิ และจะเป็นปัญญา จะมีปัญญา จะรู้ว่าร่างกายนี้ จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ และจะต้องตายไป แต่จะไม่มี ความกลัวความแก่ กลัวความเจ็บ

กลัวความตาย จะไม่ทุกข์กับความแก่ จะไม่ทุกข์กับความเจ็บ จะไม่ทุกข์กับความตาย เพราะใจเห็นด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป สิ่งใดมีการเกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เรียกว่า**เป็นการสร้างภาวนามยปัญญาขึ้นมา** ที่จะดับความทุกข์ได้ ถ้าไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ อันนี้จะเรียกว่าจินตมยปัญญา พอเจอความแก่ความเจ็บความตายก็จะดับความทุกข์ไม่ได้ คิดถึงความแก่แล้วก็ไม่สบายอกไม่สบายใจ คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย คิดถึงความตายแล้วไม่สบายอกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ก็แสดงว่ายังไม่เป็นภาวนามยปัญญา ยังไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ยังไม่ได้พิจารณาทุกกลมหายใจเข้าออก เพราะถ้าพิจารณาทุกกลมหายใจเข้าออกแล้ว จิตจะสงบ จิตจะตั้งมั่น จิตจะมีอุเบกขา เมื่อมีอุเบกขาแล้ว พอคิดถึง ความแก่ก็จะรู้สึกเฉยๆ คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะรู้สึกเฉยๆ คิดถึงความตายก็จะรู้สึกเฉยๆ เมื่อรู้ว่าความรู้สึกเฉยๆ นี้เป็นประโยชน์แก่จิตใจ เพราะทำให้ใจไม่ทุกข์นั่นเอง พอเจอความแก่จริงๆ ก็จะเฉยๆ เจอความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเฉยๆ เจอความตายก็จะเฉยๆ ปล่อยวางได้ เจอการพลัดพรากจากกันก็จะเฉยๆ นี่แหละผลประโยชน์ที่เราจะได้รับ จากการที่เรามีความเชื่อฟังในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และนำเอาไปปฏิบัติ การเชื่อฟังเฉยๆ โดยไม่มีการปฏิบัติ ยังไม่เกิดประโยชน์

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น ทรงต้องการให้เรานำเอาไปปฏิบัติ เพราะการฟังเฉยๆ ยังไม่สามารถทำให้ประโยชน์เกิดขึ้นได้ **ประโยชน์จะเกิดขึ้นต่อเมื่อ เรานำเอาไปปฏิบัติ** **เมื่อเรานำเอาไปปฏิบัติแล้ว ประโยชน์คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ก็จะปรากฏขึ้นมา** นี่คือหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน คือชาวพุทธอย่างพวกเรา พวกเรามีศรัทธาปลาทะ มีความเชื่อมีความเลื่อมใส แต่เราไม่มีความเชื่อเลื่อมใสจนถึงนำเอาไปปฏิบัติ เราเพียงแต่เชื่อและฟัง แต่เราไม่นำเอาไปปฏิบัติกัน ประโยชน์ที่ฟังจะได้รับก็เลยไม่เกิดขึ้นมา สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้กับเรา ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถที่จะมอบให้กับเราได้ **ประโยชน์สุขที่เราจะได้รับ จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ** ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถที่จะทำให้กับเราได้ ถ้าเราไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะติดอยู่กับกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ไปอย่างไม่ม้วนล้นสุด อย่างที่เราเป็นกันอยู่ในขณะนี้ ถ้าเราสามารถย้อนอดีตของเราไป

ได้ เราจะเห็นภาพชาติของเราเป็นจำนวนมากมายก่ายกอง สดุดีทุกหูกทุกตา ถ้ามองระยะทาง ก็เหมือนกับสดุดีทุกหูกทุกตา การเกิดแก่เจ็บตายของพวกเราในอดีตที่ผ่านมา นี่มันสดุดีทุกหูกทุกตา และการเวียนว่ายตายเกิดของพวกเราในอนาคต มันก็ยิ่งสดุดีทุกหูกทุกตาอยู่เช่นกัน ยังไม่เห็นวันสุดท้ายของการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเราไม่ได้นำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การเวียนว่ายตายเกิดของพวกเราในอนาคตที่จะตามมา ก็จะเป็นแบบสดุดีทุกหูกทุกตาเช่นเดียวกัน มีการเวียนว่ายตายเกิดอย่างต่อเนื่อง เกิดแล้วแก่แล้วเจ็บแล้วตาย แล้วก็กลับมาเกิด มาเจ็บ มาตายใหม่ เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ **จนกว่าเราจะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เราถึงจะเห็นวันสิ้นสุดของการเกิดแก่เจ็บตาย ของการเวียนว่ายตายเกิด**

การปฏิบัติเท่านั้น ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจาก กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ การได้ยินได้ฟังนี้ เป็นประโยชน์ครั้งเดียว แต่ยังไม่สมบูรณ์ จะสมบูรณ์ต่อเมื่อนำเอาไปปฏิบัติ ดังนั้นเราอย่าประมาท อย่าลืมความแก่ อย่าลืมความเจ็บ อย่าลืมความตาย อย่าหลงใหลกับสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่นลาภยศสรรเสริญ และความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะมันเป็นกับดักของการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง ผู้ใดที่ยังหลงใหลคลั่งไคล้ อยู่กับลาภยศสรรเสริญ อยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แสดงว่าติดอยู่กับกับดักของการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง ผู้ที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ต้องไม่เข้าไปติดกับของลาภยศสรรเสริญ ติดกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย นี่คือสัจธรรมความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ แล้วนำเอามาเผยแผ่สั่งสอน ให้แก่พวกเราที่ไม่รู้จักกัน เพื่อที่พวกเราจะได้รู้จักวิธี ทำให้พวกเราได้หลุดพ้น จากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดกัน ถ้าอยากจะออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เราก็ต้องออกจากการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน เพราะนี่เป็นที่ทำให้เกิดภพชาติ เกิดการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง เป็นแหล่งผลิตภพชาติก็ว่าได้ คือการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ การแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

ถ้าอยากที่จะหลุดออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องถอยออกจากการแสวงหาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ด้วยการเอาเงินทองที่เราใช้ซื้อความสุขต่างๆ ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เอาไปใช้กับผู้อื่น อย่าใช้กับเรา เอาไปซื้อสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ให้แก่ผู้อื่นที่เขาตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน เอาไปทำประโยชน์แก่สังคมแก่ส่วนรวม แล้วเราจะได้ไม่มีเงินทองที่จะไปซื้อภพชาตินั่นเอง ทุกครั้งที่เราใช้เงินทอง ซื้อข้าวของซื้อสิ่งต่างๆ ตามความอยากได้ ไม่ใช่ตามความจำเป็น การซื้อของที่จำเป็นนี้ไม่ได้เป็นการสร้างภพสร้างชาติ เช่นซื้อปัจจัย ๔ ซื้ออาหาร ซื้อที่อยู่อาศัย ซื้อยารักษาโรค ซื้อเครื่องนุ่งห่ม การซื้อของเหล่านี้โดยประมาณ ไม่ถือว่าเป็นการซื้อภพซื้อชาติ แต่การซื้อแบบกิเลสตัณหาซื้อตามความอยาก แม้จะเป็นปัจจัย ๔ ก็เป็นการซื้อภพซื้อชาติได้เหมือนกัน เช่นซื้อของฟุ่มเฟือย ของหรูหราเกินความจำเป็น มาดำรงชีพ ซื้อบ้านราคาหลายสิบล้านมาอยู่ ซื้อเสื้อผ้าราคาหลายแสนมาสวมใส่ ซื้ออาหารราคาหลายหมื่นหลายพันมารับประทาน ถ้าซื้อแบบนี้ใช้แบบนี้ ก็ยังเรียกว่าเป็นการใช้เงินทองตามความอยากอยู่ ก็จะทำให้เป็นการสร้างภพสร้างชาติขึ้นมาได้ แต่ถ้าซื้อแบบมกน้อยสันโดษ ซื้อตามความจำเป็น ซื้อให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น แล้วก็ให้ถูกที่สุด เพื่อที่จะได้ไม่ต้องไปหาเงินหาทองมาซื้อสิ่งเหล่านี้ เพื่อที่เราจะได้มีเวลามาสร้างเหตุ ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์

ถ้าเราไม่มีเวลา เรามัวแต่ไปหาเงินหาทอง เพื่อมาซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย มาซื้อของฟุ่มเฟือยของหรูหราต่างๆ มาซื้อของตามความอยากต่างๆ เราจะไม่มีเวลาที่จะไปปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติได้ เมื่อเราไม่ได้ปฏิบัติ เราก็จะไม่ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์ การจะหลุดพ้นได้เราต้องมีเวลาไปปฏิบัติ และการจะมีเวลาไปปฏิบัติ เราก็ต้องยุติ เอาเวลานี้ไปหาเงินหาทอง เพื่อมาซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าจะหาเพื่อมาซื้อปัจจัย ๔ แบบมกน้อยสันโดษอย่างนี้ จะไม่ใช่เวลามาก จะไม่เสียเวลามาก อย่างพระเวลาไปหาอาหารมารับประทานก็ใช้เวลาเพียงชั่วโหม่งเดียว ไปบิณฑบาต ก็ได้อาหารมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องแล้ว อาหารก็ตามมีตามเกิด ไม่ต้องเป็นอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ อาหารที่ต้องถูกปากถูกคอถูกใจ ยินดีตามมีตามเกิด เรียกว่าสันโดษ มกน้อยก็คือเอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ส่วนเกินก็ไม่เก็บสะสมเอาไว้ ส่วนเกินก็สละ

ไปบริจาคไป ให้ผู้อื่นที่เขาไม่มีได้มีบ้าง นี่คือลักษณะของการใช้เงินที่ถูกต้อง เพื่อที่เราจะ
ได้ไม่ต้องไปเสียเวลากับการหาเงินหาทอง ถ้าใช้ตามความอยากแล้ว ต่อให้ได้มาก
เท่าไรก็ไม่พอใช้ เพราะความอยากจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เคยมีระดับนี้ก็จะใช้ระดับนี้ พอ
มีมากกว่าระดับนี้ ก็จะใช้มากกว่าระดับนี้ มันจะตามกันไปเรื่อยๆ ถ้าใช้ตามความอยาก
แล้ว ก็จะไม่มีความที่จะมาเจริญธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญได้ ก็คือศีลสมาธิ
และปัญญา

ก่อนที่จะมาพิจารณาธรรมอย่างต่อเนื่องได้ จะต้องใช้เวลา ไม่ต้องใช้เวลาไปกับการทำงาน
หาเงินหาทอง กับการใช้เงินใช้ทอง ต้องมีเวลาร่างจากภารกิจต่างๆ จึงจะได้มีเวลาที่จะมา
พิจารณาอย่างเนืองๆ ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่เป็นธรรมดา ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา
ต้องตายเป็นธรรมดา ถ้าสามารถพิจารณาอย่างต่อเนื่องได้ ใจก็จะนิ่งใจก็จะสงบ ใจจะ
เป็นอุเบกขา แล้วก็จะไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความตาย จะไม่ทุกข์กับ
ความแก่ความเจ็บความตาย เพราะรู้จักวิธีที่จะเผชิญกับความแก่ความเจ็บความตาย
นั่นเอง ก็คือการทำใจให้เฉย ทำใจให้หนึ่ง ทำใจให้เป็นอุเบกขา ร่างกายจะเป็นอะไรเราไป
ห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้เขาไม่แก่ สั่งให้เขาไม่เจ็บ สั่งให้เขาไม่ตายไม่ได้ ถ้าไป
อยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้าเฉยๆ เสียก็จะไม่ทุกข์ ก็จะอยู่กับ
ความแก่ได้ อยู่กับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ อยู่กับความตายได้ ก็จะหลุดพ้นจากความ
ทุกข์ของการเกิดแก่เจ็บตายได้ นี่เป็นวิธีง่ายๆ ที่พวกเราไม่คิดกันว่าจะได้ผล พวกเรา
เลยไม่มีใครทำกัน ไม่มีใครพิจารณากันอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับที่ได้ทรงสอนพระ
อานนท์ ทุกลมหายใจเข้าออก อย่าไปเสียเวลาคิดกับการหาลาภยศสรรเสริญ หา
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปเสียเวลากับการหาวิธีชะลอความแก่ ชะลอความ
เจ็บไข้ได้ป่วย ชะลอความตายเลย ชะลอไปก็เท่านั้น มันก็แก่เจ็บตายเหมือนเดิม
เพียงแต่ช้าหน่อย เสียเวลาไปเปล่าๆ

เอาเวลามาพิจารณาอย่างเนืองๆ ดีกว่า ว่าเราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา
ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีการพลัด
พรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ **พิจารณาไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะ**

เชื่อง จิตจะนิ่ง จิตจะสงบ จิตจะปล่อยวางร่างกายได้ จะไม่ทุกข์กับความแก่ จะไม่ทุกข์กับความเจ็บ จะไม่ทุกข์กับความตาย จะไม่ทุกข์กับการพลัดพรากจากกัน **นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับ** หากเราเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน **นี่คือหลักของการปฏิบัติ เพื่อให้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด คือการเจริญสติสมาธิและปัญญา**นั่นเอง การพิจารณาอย่างเนื่องๆ **นี่เรียกว่าเป็นการเจริญสติ** ทุกครั้งที่เราระลึกถึงความตาย ก็เรียกว่ามรณานุสติ แล้วเมื่อเราระลึกถึงอยู่อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก จิตก็จะเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อเป็นสมาธิจิตก็จะนิ่งเฉย เป็นอุเบกขา จะปล่อยวางได้ พอเห็นความแก่ก็จะเฉย เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเฉย เห็นความตายก็จะเฉย **นี่คือสิ่งที่เราไม่ทำกัน ไม่ปฏิบัติกัน ไม่สร้างสติ ไม่สร้างสมาธิ ไม่สร้างปัญญา**กัน วันหนึ่งมันแต่คิดเรื่องหาที่ไปเที่ยวกัน ที่ไปหาความสุขกัน ไปกินไปดื่มกัน ไปสังสรรค์กัน ไปทำอะไรไร้สาระ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ใจได้ เวลาที่พบกับความแก่พบกับความเจ็บพบกับความตาย

เพราะเราไม่เอาจริงเอาจัง ต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป จึงไม่ได้เกิดประโยชน์ เหมือนกับทัพพีในหม้อแกง ฟังธรรมแบบทัพพีในหม้อแกง เข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป **ไม่ได้นำเอาไปปฏิบัติต่อ** ไม่เหมือนกับผู้ที่**ฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติ เรียกว่าฟังแบบล้นกับแกง** ล้นกับแกงนี้จะรู้รสชาติของแกงทันที เพียงหยดเดียวก็รู้ว่าเป็นแกงชนิดใด ส่วนทัพพีนี้ต่อให้อยู่ในหม้อแกงไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ก็จะไม่รู้ว่าเป็นแกงอะไร **การฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วไม่นำเอาไปปฏิบัติ ก็จะไม่ได้รับสัมผัสกับผลอันเลิศอันประเสริฐของธรรม** แต่ถ้าฟังแบบ ฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติ ก็จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง รสแห่งธรรมนี้ชนะรสทั้งปวง เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสามารถมาดับความทุกข์ใจได้ ความทุกข์ใจนี้แหละคือรสแห่งธรรม **เวลาเกิดความทุกข์แล้วความทุกข์นั้นดับไป จะเห็นความประเสริฐของรสแห่งธรรม** เวลาหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ จะเห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะดีเท่าการหลุดพ้นจากความทุกข์ ต่อให้ได้ลาภยศสรรเสริญสุขมากองเท่าภูเขาก็ตาม มันก็ไม่ได้มาทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ นอกจากจะทำให้เราแบกความทุกข์เพิ่มมากขึ้น แบกกอง

ทุกข์ของลาภยศสรรเสริญ ยิ่งกองใหญ่ก็ยิ่งทุกข์หนัก ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะมาทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ฉะนั้นอย่าไปหลงกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ กับ การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้น กาย ให้เรามาหารสแห่งธรรมกัน **รสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง แล้วการที่จะได้รสแห่งธรรม ก็ต้องมีความยินดีในธรรม เพราะความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวงนั่นเอง** ชนะความยินดีในลาภยศสรรเสริญ เพราะถ้ายินดีในลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะไปได้รับกองทุกข์กลับเป็นผลตอบแทน ถ้ายินดีในธรรมก็จะได้รับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง เป็นผลตอบแทน ฉะนั้นเราต้องมีความยินดีมีฉันทะ ฉันทะคือความยินดี ยินดีในธรรม เมื่อเรามีฉันทะแล้ววิริยะก็จะตามมา จะมีความขยันหมั่นเพียรที่จะเจริญปฏิบัติธรรม มีความยินดีในธรรมแล้วก็จะทำให้เกิดวิริยะ คือความยินดีในธรรม เมื่อมีความยินดีในธรรมใจก็จะจดจ่ออยู่กับธรรมเพียงอย่างเดียว จะไม่ไปสนใจกับลาภยศสรรเสริญสุข จะสนใจอยู่กับสติสมาธิและปัญญา กับศีล กับ การปลีกวิเวก นี่คือการยินดีในธรรม ทำให้ใจเรานี้จะจดจ่อจะคิดอยู่ วิมังสา ก็คิดเรื่องของธรรม ไม่ไปคิดเรื่องของลาภยศสรรเสริญสุข เรื่องของลาภยศสรรเสริญสุขนี้จะตัดทิ้งไปเลย ทุกครั้งถ้าจะคิดก็ตัดมันไป จะคิดแต่เรื่องการปลีกวิเวก เรื่องความมกน้อยสันโดษ เรื่องของการทำความเพียร เรื่องของการไม่คลุกคลีกัน เรื่องของศีล เรื่องของสมาธิ เรื่องของปัญญา เรื่องของวิมุตติ เรื่องของวิมุตติญาณทัสสนะ จะพุ่งจิตใจไปที่ธรรมเพียงอย่างเดียว เมื่อมีฉันทะมีวิริยะมีจิตตะมีวิมังสาแล้ว ผลต่างๆ ก็จะต้องเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน เพราะฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสานี้ คืออิทธิบาท ๔ นี้เอง

อิทธิบาท ๔ แปลว่าอะไร อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ หรือความสำเร็จ บาทก็คือทาง อิทธิบาทก็แปลว่า**ทางสู่ความสำเร็จ ๔ ประการ**ด้วยกัน ถ้ามีคุณธรรม ๔ ประการนี้ คือมี**ฉันทะ**ความยินดีในธรรม มี**วิริยะ**ความพากเพียรที่จะปฏิบัติธรรม มี**จิตตะ** จิตใจที่จดจ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรม มี**วิมังสา**จิตใจที่ใคร่ครวญพิจารณาแต่ธรรม พิจารณาธรรมอยู่เนืองๆ เรียกว่า**วิมังสา** พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปไม่ได้ นี้เรียกว่า**วิมังสา** ใคร่ครวญอยู่กับธรรม ใจก็จด

จ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรม ใครจะมาชวนไปไหนก็ไม่ไป ใครจะซื้อตัวให้ไปเที่ยวเมืองนอก ก็ไม่ไป ยกให้คนอื่นไป ใครอยากจะไปซื้อภาพ ไปต่อภาพต่อชาติก็ไปเที่ยวเมืองนอกกัน ใครอยากที่จะไปต่อภาพต่อชาติก็ไปกินเลี้ยงกัน ไปเฮฮาปาร์ตี้กัน แต่คนที่ต้องการตัดภาพ ตัดชาตินี้ จะไปปลีกวิเวก จะไปมกน้อยสันโดษ จะไปเจริญศีลสมาธิปัญญา เพื่อจะได้ วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เกิดจากการมี อิทธิบาท ๔ ถ้ามีอิทธิบาท ๔ ในบุคคลใดแล้ว ความสำเร็จก็ต้องปรากฏขึ้นมาอย่าง แน่นนอน เพราะนี่คือเหตุที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นมาแน่นอน อิทธิบาทแปลว่าทางสู่ ความสำเร็จ ทางสู่ความยิ่งใหญ่

ความยิ่งใหญ่คืออะไร ก็คือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี่เอง **จะมีอะไรจะ ยิ่งใหญ่ เท่ากับการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด** พระพุทธเจ้านี้ ได้เป็น พระพุทธเจ้าก็เพราะอิทธิบาท ๔ นี้ ดูความเพียรของพระพุทธเจ้า ดูฉันทะของ พระพุทธเจ้า ทรงเป็นพระราชโอรส แต่พระทัยของพระองค์ ไม่ได้มีฉันทะกับลาภยศ สรรเสริญสุขของพระราชโอรสเลย กลับมีฉันทะกับการไปเป็นสมณะเป็นนักบวช ไปปลีก วิเวก ไปถือความมกน้อยสันโดษ ไปอยู่ตามลำพังไม่คลุกคลีกับใคร ไปเจริญศีลสมาธิ ปัญญา นี่ฉันทะของพระพุทธเจ้า วิริยะของพระพุทธเจ้าก็ปฏิบัติจนสลบไสลถึง ๓ ครั้ง อดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ทรงตั้งสัจจาธิษฐาน ขณะที่นั่งอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ว่า จะไม่ลุกจากที่ที่นั่งนี้โดยเด็ดขาด ตราบใดถ้ายังไม่ได้บรรลุนิพพาน ไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้หลุด พ้นจากความทุกข์ แม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไป ก็ไม่ยอมลุกโดยเด็ดขาด นี่คือ ความเพียรของผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ อย่างพระพุทธเจ้า จิตใจก็ภาวนาจดจ่ออยู่กับการเจริญ สติสมาธิและปัญญา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา แล้วในที่สุดก็ได้วิมุตติ ได้หลุดพ้น จากความทุกข์ทั้งหลาย ได้เป็นพระบรมศาสดา ได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ คือผลของอิทธิบาท ๔ ความยิ่งใหญ่ **จะมีอะไรยิ่งใหญ่มากกว่าการได้บรรลุเป็นพระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าบ้าง** **จะมีความยิ่งใหญ่อะไรเท่ากับการได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวก** **จะมีอะไรยิ่งใหญ่มากกว่าการได้บรรลุมรรคผลนิพพาน**

นี่คืออิทธิพลว่าความยิ่งใหญ่ บาทก็คือทางสู่ความยิ่งใหญ่ ถ้าเราต้องการไปสู่ความยิ่งใหญ่ ไปสู่ความสำเร็จ เราก็ต้องสร้างฉันทะขึ้นมา สร้างฉันทะคือความยินดี ยินดีในธรรม เพราะความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง ความยินดีในธรรมจะนำให้เราได้ไปพบกับรสแห่งธรรม ที่ชนะรสทั้งปวง เราจึงต้องไปบุญไปกุศลไปธรรมอยู่เรื่อยๆ เข้าหาธรรมอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่จะต้องเลือกระหว่างการไปเกี่ยวกับการไปหาธรรมะ ต้องไปหาธรรมะ ทุกครั้งที่จะเลือกว่าต้องไปหาลาภยศสรรเสริญสุขดี หรือไปหาธรรมดี ผู้ที่มีจิตไปธรรมจะต้องไปทางธรรมอย่างเดียว จะไม่ไปในทางลาภยศสรรเสริญสุขดีอีกต่อไป ถึงจะเรียกว่าเป็นผู้ที่มีความยินดีในธรรม เมื่อมีความยินดีในธรรมก็จะมี ความพากเพียรต่อการปฏิบัติธรรม ต่อการเจริญธรรม เมื่อมีการพากเพียรมีการเจริญธรรม ใจก็จะมี การจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติกับการเจริญธรรม คิด วิมังสา ก็คิดอยู่กับเรื่องของธรรม เช่น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิด ให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าเราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ เป็นธรรมดา ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้าคิดอย่างต่อเนื่องแล้ว ความคิดนี้ก็จะกลายเป็น ภาวนามยปัญญาขึ้นมา เพราะคิดแบบนี้จะทำให้ใจนิ่งให้สงบเป็นอุเบกขา เมื่อเป็นอุเบกขาแล้ว แล้วก็มีความรู้ว่า ความแก่ความเจ็บความตายนี้ เป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปยุ่งกับเขา ไปเบียดเบียนเขาไม่ได้ ให้รู้เฉยๆ แล้วจะไม่เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ ก็เรียกว่าก็หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะจะเฉยกับความแก่ เฉยกับความเจ็บไข้ได้ป่วย เฉยกับความตายได้

ปัญหาของผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็อยู่แค่ตรงนี้เอง คือเฉยไม่ได้ พอคิดถึงความแก่ก็กลัวแล้ว คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยก็กลัวแล้ว คิดถึงความตายก็กลัวแล้ว ยังไม่ทันได้เจอตัวมันเลย เหมือนกับไปอยู่ในป่าแล้วได้ยินเสียงคำรามเท่านั้นก็กลัวแล้ว ยังไม่เห็นตัวมันเลย แต่ผู้ที่คอยพิจารณาเรื่องเสื่ออยู่เรื่อยๆ เสื่อมันมีอะไรบ้าง มันมีอะไรที่เราไม่มีบ้าง อย่างที่หลวงตาให้พิจารณาเวลาไปอยู่ในป่าไปเจอเสื่อ ให้แยกให้เปรียบเทียบดูว่าเสื่อมันมีอะไรแล้วเรามีอะไร มันมีผมเราก็มีผม มันมีขนเราก็มีขน มันมีเขี้ยวเราก็มีฟัน มันมีเล็บเราก็มีเล็บ มีหนังเราก็มีหนัง มีเนื้อเราก็มีเนื้อ มันมีอะไรเราก็มีหมด มีอย่างเดียวกับที่เราไม่มี คืออะไร ก็ทางเสื่อเท่านั้นเอง เรากลัวหางเสื่อหรือ ใช้อ้ออย่างอื่นเราไปกลัวทำไม มันมี

ยังไงเราก็มีอยู่ เราก็ไม่เคยกลัวผมของเราไปกลัวผมของมันทำไม คนของมันกับคนของเรามันต่างกันตรงไหน นี่คือการพิจารณาอย่างหนึ่งๆ เพื่อดับความกลัว พอใจมันเฉยแล้วก็จะไม่กลัว เพราะใจก็รู้อยู่แล้วว่าไม่ช้าก็เร็วร่างกายนี้ก็ต้องตายอยู่ดี แม้ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม อยู่ที่ปลอดภัยที่สุด มีรปภ.คุ้มครองรักษาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็ตายได้ อยู่ในป่าในเขาที่มีภัยรอบด้านก็ตายได้ ถ้าถึงเวลาจะตายมันตายได้ ถ้ายังไม่ถึงเวลามันก็ไม่ตาย ดูครูบาอาจารย์ที่ท่านไปอยู่ในป่าในเขา ไปอยู่กับสิ่งสารพัดต่างๆ ทำไมท่านไม่ตายกัน เพราะมันยังไม่ถึงเวลาที่จะตาย มันไม่ตายหรอก แต่ถึงเวลาตายอยู่ที่ไหนก็ต้องตาย

เรื่องของความตายนี่มันเป็นเรื่องธรรมดา ที่เราไม่ควรที่จะไปสนใจให้เสียเวลาเปล่าๆ ไม่ควรที่จะต้องไปกลัวให้ทุกข์ไปเปล่าๆ เพราะกลัวไปก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร ถึงเวลามันจะตายมันก็ต้องตาย ถึงเวลาไม่ตายมันก็ไม่ตาย วิธีที่เราจะปฏิบัติกับความตายได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ทำให้เกิดความทุกข์แก่เรา ก็คือให้รู้เฉยๆ เท่านั้นเอง ให้เฉยกับมัน เฉยกับความแก่ เฉยกับความเจ็บ เฉยกับความตาย จะเฉยได้ก็ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาจนจิตเฉย พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปมันจะเฉยเอง มันจะชินชากับความแก่กับความเจ็บกับความตาย แล้วมันก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย แล้วก็จะรู้ว่า ได้หลุดพ้นจากความแก่ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ของความแก่ความเจ็บความตายแล้ว ไม่กลัวแก่ไม่กลัวเจ็บไม่กลัวตายแล้ว ถึงเวลาก็เฉยเท่านั้นเอง เพราะทำอะไรไม่ได้ ไปร้องไวยวายนี่ทำอะไรไม่ได้ ไปหนีมันก็หนีไม่ได้ จะทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เวลาที่เจอความแก่ความเจ็บความตาย นอกจากเฉยๆ เท่านั้น เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับมัน **การปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ไม่ได้ต้องการไปเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่ได้ต้องการไปเปลี่ยนแปลงร่างกาย ไม่ได้ต้องการไปเปลี่ยนแปลงความแก่ความเจ็บความตาย เพราะเปลี่ยนไม่ได้ สิ่งที่เปลี่ยนได้ก็คือความทุกข์ใจนี้เท่านั้นเอง** สามารถทำให้ใจไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัสรับรู้ ทำได้ถ้าเราทำใจให้เฉยได้

นี่คือเรื่องของ การเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อแล้วนำเอาไปปฏิบัติ **ต้องปฏิบัติถึงจะได้ผล** ถ้าไม่ปฏิบัติกลับมาฟังเทศน์อีก ๑๐ ปีก็เหมือนเดิม ไม่ได้มีความเจริญก้าวหน้า

ไปแต่อย่างใด ก็เหมือนกับทัพพีในหม้อแกง ยังไม่มีโอกาสที่จะได้สัมผัสกับรสของแกง
สักที ถึงแม้ว่าจะอยู่ติดกัน ก็ไม่รู้รสของแกงว่าเป็นรสชนิดไหน ถ้าอยากจะรู้ก็ต้อง
เปลี่ยนจากทัพพีมาเป็นลิ้น ฟังแบบลิ้นกับแกงก็คือฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติ เมื่อเอาไป
ปฏิบัติแล้วก็จะสัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่ชนะรสทั้งปวง ไม่มีทางอื่น ไม่มีทางอื่นที่จะ
ทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องมีการปฏิบัติ ก่อนจะปฏิบัติก็ต้องมีการฟังก่อน
ฟังว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เมื่อฟังแล้วรู้แล้วว่าต้องทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ก็ต้องเอาไปทำ
ทำแล้วถึงจะเกิดผลขึ้นมา ถ้าไม่ทำก็ยังไม่เกิดผล ก็จะไม่รู้รสแห่งธรรมว่าชนะรสทั้งปวง
นั้นเป็นอย่างไร นี่คือเรื่องของพวกเราที่เป็นชาวพุทธ ที่มีศรัทธาความเชื่อมีปสาทะความ
เลื่อมใส ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ พวกเรานี้ถือว่ามีโชคมีวาสนามาก ที่ได้มาพบกับ
พระพุทธศาสนา พบกับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ แล้วมีศรัทธาความเชื่อ เรามาครึ่ง
ทางแล้ว ดีกว่าพวกที่พบกับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์แล้ว ไม่มีความเชื่อ ไม่สนใจไม่
ศึกษา อย่าว่าแต่ปฏิบัติเลย แม้แต่ศึกษาก็ไม่สนใจ พวกนี้ก็เป็นพวกที่ตัดอนาคตของ
ตัวเอง ไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาเลย ทั้งๆ ที่นานๆ จะได้มาพบเจอกับ
พระพุทธศาสนาสักครั้งหนึ่ง เพราะนานๆ พระพุทธศาสนาจะปรากฏขึ้นมาในโลกนี้สัก
ครั้งหนึ่ง แล้วนานๆ โอกาสที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ก็
จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง ครั้งนี้ถือว่าเป็นโชคลาภอันมหาศาล โชคที่ยิ่งใหญ่กว่าการถูก
ลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งเสียอีก เพราะโอกาสที่จะได้เป็นมนุษย์ได้พบกับพระพุทธศาสนา
นี้ มันยากยิ่งกว่าการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งหลายล้านเท่าด้วยกัน **ตอนนี้เราได้เป็น
มนุษย์ได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว แล้วเราก็มีศรัทธาแล้ว เราก้าวมาไกลแล้ว เหลือ
อีกก้าวเดียวเท่านั้นเอง คือการปฏิบัตินี้เท่านั้นเอง**

ทำไมไม่ปฏิบัติกัน อย่าประมาทนอนใจ เพราะเวลานี้มันไม่มีใครกำหนดได้ว่าจะหมด
เมื่อไหร่ อย่างเมื่อวานนี้ก็มีญาติโยมท่านหนึ่งที่ใส่บาตรอยู่เป็นประจำ ก็ไปวายน้ำแล้ว
เป็นตะคริวก็จมน้ำตายไป อายุก็ยังไม่มากประมาณ ๔๐ มีภรรยา มีลูก ๒ คน **นี่ความ
ตายมันจะมาเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้** แม้แต่พระเมื่อวานนี้ไปบิณฑบาตก็เกือบจะไปชนกับรถ
แล้ว มีรถวิ่งสวนมา วิ่งเข้ามาในทางของรถที่วิ่งไป พอดีคนขับมันได้สติมันดึงกลับไป
ไม่เช่นนั้นก็จะได้ชนกันแล้ว คนขับเมาหรือเปล่านั้นไม่รู้ หรือหลับในหรือเปล่านั้นไม่รู้ วิ่งมา

ด้วยความเร็วสูง **นี่คือความตายที่รอเราอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราไม่รู้กัน เราต้องคิดอย่างนี้เราจะได้ไม่ประมาทนอนใจ** ไม่เช่นนั้นเราจะคิดว่าเรายังอายุแค่นี้ยังไปได้อีกหลายปี ตอนนี้อยู่ที่เกี่ยวกับ ขอความสุขจากลาภยศสรรเสริญสุขก่อน ใจเรื่องไปนั่งพุทโธ ไปนั่งพิจารณาความแก่ความเจ็บความตายนี้ ขอเวลาที่ทำอะไรไม่ได้แล้ว ไปเที่ยวไม่ได้แล้วค่อยมาว่ากัน ตอนนี้อยู่ที่เกี่ยวกับ ถ้ามันเป็นไปตามที่เราวางแผนได้ก็ดี กลัวมันจะตายก่อนถึงเวลาที่เราวางแผนไว้ หรือถึงเวลาแก่แล้วก็ไม่มีกำลังที่จะมาปฏิบัติธรรมแล้ว จะนั่งจะเดินจะเหินจะทำอะไรก็ไม่ไหวแล้ว แล้วจะมาให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ก็ไม่มีกำลังที่จะพิจารณาได้ **ตอนนี้มีกำลังวังชาที่สามารถที่จะพิจารณาธรรมต่างๆ ได้ ก็ควรจะรีบทำเสีย** เวลามันจะหมดไปเรื่อยๆ วันละนิดวันละหน่อย ท่านว่าเวลาเป็นเหมือนกับบอสรพิษ งูที่คอยเขมือบเหยื่อเข้าไปทีละนิดทีละหน่อย **เวลานี้ก็สิ้นกินสรรพสิ่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย** เวลาผ่านไปผ่านไปนี้ คนก็จะตายไปที่ละคนสองคน หายไปที่ละคนสองคน นี่พวกเรานี้อีกสัก ๑๐๐ ปีไม่มีใครอยู่ในโลกนี้แล้ว ถูกเวลาเขมือบกินไปหมดแล้ว อีก ๑๐๐ ปีนี้ไม่มีพวกเรามาหนึ่งพันเทคน์พันธรรมกัน อย่างที่เป็นอยู่ขณะนี้

จะนั้นอย่าประมาท ให้รีบใช้เวลาอันมีค่านี้ ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ในขณะนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้ไม่รู้ว่าจะมีหรือเปล่า นี่คือความไม่ประมาท **ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราตั้งกัน ให้เราระลึกอยู่เรื่อยๆ ว่า วันนี้อาจจะเป็นวันสุดท้ายของชีวิตเราก็ได้** อย่างคณะของเราก็ได้ข่าวเมื่ออาทิตย์ที่แล้วที่มีคนตายไปคนหนึ่งแล้ว ตายไปที่ละคนสองคน เหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ ต้นโพธิ่นี้ทุกปีมันจะผลัดใบ ใบเก่ามันก็จะร่วงไปหมดแล้วใบใหม่ก็จะโผล่ขึ้นมา พวกเราเป็นเหมือนใบไม้เก่า เดี่ยวก็ต้องร่วงลงดินไป เปิดทางให้ใบไม้ใหม่เขาออกมา ดังนั้นรีบทำเสียก่อนที่เราจะตายกัน ถ้าเราไม่รีบแล้ว มันก็จะไม่ได้ทำ เพราะมันจะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ ขออีกวันนะ ขอเลื่อนไปอีกวัน วันนี้ก็เลื่อนไปพรุ่งนี้ พอพรุ่งนี้ก็เลื่อนไปต่อ เลื่อนไปอยู่เรื่อยๆ แล้วมันก็จะหมดเวลา หมดเวลาแล้วจะมาร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจ ก็ไม่มีใครเขาช่วยอะไรเราได้ **ดังนั้นอย่าตั้งอยู่ในความประมาท รีบตัดวงจรกรรมของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้** ถ้ารีบทำเสียตั้งแต่บัดนี้ เพียงไม่กี่วันก็เดือนก็จะสามารถตัดวงได้อย่างเต็มที่ พระพุทธเจ้าก็ทรง

รับรองแล้ว ว่าไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี **ธรรมที่อันเลิศอันประเสริฐ**
ธรรมที่เป็นรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง จะเป็นของผู้ที่มีความยินดีในธรรม ผู้ที่มีอิทธิ
บาท ๔ ต่อธรรม ก็คือมีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา**นี้เอง** ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจงเอา
ความไม่ประมาทนี้ ไปเป็นเครื่องเตือนใจสอนใจ เพื่อให้กระตุ้นความเพียรของพวกเรา
กระตุ้นฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาให้เกิดขึ้น เพื่อผลอันเลิศอันประเสริฐ คือรสแห่งธรรม
ที่ชนะรสทั้งปวงที่จะตามมาต่อไป

ถาม ตอนก่อนที่จะเข้าพรรษา ก็ได้จุดธูปแล้วก็บอกไว้ว่า เข้าพรรษาปีนี้จะมาปฏิบัติ
ธรรมให้ครบ ๓ เดือนในวัดนะคะ ที่นี้ไม่ทราบว่าจะแต่ละวัดเขาจะมีให้แค่ ๗ วัน
๑๕ วันอะไรอย่างนี้คะ นี้ก็ได้อยู่มา ๒ ที่แล้วที่นี้ก็ ๗ วัน ที่ๆ แล้วก็ ๑๕ วัน ที่นี้
ถ้าเกิดลูกไม่ต้องไปเที่ยวทะเลหาจะทำที่บ้านตัวเองอย่างนี้จะได้ไหมคะ จะผิด
สังฆะไหมคะ

ตอบ ก็แล้วแต่เราตั้งสังฆะยังไง

ถาม อ้อคะ ถ้าตั้งอยู่วัดก็ต้องไปวัดใช้ไหมคะ

ตอบ จะกินก๋วยเตี๋ยวแล้วไปกินข้าวผัดมันก็...

ถาม ค่ะ อย่างนั้นก็ต้องเอาวัดต่อให้ครบ

ตอบ ก็ไปตั้งก่อนทำไม ไม่ไปเลือกวัดดูก่อน ไม่ไปสำรวจดูก่อนว่าไปอยู่ที่ไหนได้หรือ
เปล่า

ถาม ค่ะ ก็พอดีหนูกลับจากนอกก็บินเข้ามาเลย เลยไม่ทราบ เตียวๆ จะลองไปค่ะ
พรุ่งนี้ก็ต้องเสร็จจากที่นี้แล้วค่ะ เขาให้อยู่แค่ ๗ วันแล้วก็ออกก็คงไปหาที่อยู่ใหม่
นะคะ ที่แรกหนูคิดว่าหนูอยู่ได้จะหาเช่าอพาร์ทเมนต์หรือบ้านอยู่แถวนี้ แล้วก็มา
ฟังหลวงพ่อกุณฺโฑทุกวันๆ แต่ไม่ได้ใช้ไหมคะ ต้องเข้าวัดใช้ไหมคะ

ตอบ ก็ไม่รู้ละ คุณพูดไฉนกับตัวคุณเองคุณก็ต้องรู้ มาถามเราไฉน คุณบอกจะรักคนนี้แล้วถึงเวลาคุณไปรักอีกคนหนึ่ง มันเป็นสัจจะหรือเปล่า

ถาม วันนี้อยู่เห็นข่าว คณะสงฆ์มีมติสวดอุทิศกุศลกรรมวาจาว่าบาตรพลเอก ประยุทธ์ โยมขอกราบถามว่า มีความหมายว่าอย่างไรคะ และเราในฐานะศิษย์ ควรวางตัววางจิตอย่างไรคะ

ตอบ ก็ไปถามพวกที่เขาสวด เราไม่รู้ว่าเขาสวดอะไรกัน

ถาม หนูอยากตัดภพตัดชาติ แต่ยังตัดทางโลกไม่ได้เจ้าคะ จะทำยังไงดีคะ ขอพระอาจารย์แนะนำเจ้าคะ

ตอบ ก็ทำไปตามที่ทำอยู่นี้แหละ ใจอยากอย่างหนึ่งแต่ทำอีกอย่างหนึ่ง มันก็ขัดกันอยู่แล้ว ปากกับใจต้องตรงกัน อยากจะทำอะไรก็ทำตามที่เราอยาก อยากจะกินกล้วยเตี๋ยวแต่ไปสั่งข้าวผัดมันก็ได้ข้าวผัดนะ

ถาม ถ้าทำอาชีพขายไก่ย่างจะดีไหมครับ ผมมีส่วนบาปไหมครับ

ตอบ ถ้าเราไม่ไปสั่งให้เขาฆ่าหรือเราฆ่าไก่เอง ก็ไม่บาป

ถาม ระหว่างปฏิบัติ พยายามกำหนดอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน โดยป้องกันความคิดเข้ามาแทรก แต่ความระวังทำให้เกิดความเครียดจากการระมัดระวัง ขอคำแนะนำพระอาจารย์ค่ะ

ตอบ ก็อย่าไปสนใจมัน มันเครียดก็เครียดไป เตี๋ยวมันก็หายเอง ถ้าใจสงบแล้วเตี๋ยวมันก็หาย

ถาม ตัวที่จะรับผลว่า เรามีความก้าวหน้าจากการปฏิบัติ ที่หลวงปู่ตอบเสมอคือ ความอยากน้อยลง ความโลภความโกรธความหลงน้อยลง มีความสุขมากขึ้น อันนั้นเป็นนามธรรม แต่ถ้ามองในแง่รูปธรรม หากเราใช้ชีวิตแบบธรรมชาติ เช่น

ลดการอาบน้ำเหลือวันละครั้ง ทำเหมือนพระ จากเดิมอาบวันละสองสามรอบ เพื่อความสบายตัว เวลากิน ก็กินเพื่ออยู่ ไม่เรื่องมากเรื่องอาหาร มีอะไรก็กินอันนั้น เวลาพอเริ่มเจ็บป่วย ไม่คิดที่จะวิ่งไปโรงพยาบาล หรือวิ่งหายา จะดูความเจ็บป่วย ฝึกดูเวทนาไป ไม่ทรมานทรมายเหมือนเมื่อก่อน เรียกได้ว่าไม่เรื่องมากกับชีวิตความเป็นอยู่ พยายามยึดแบบพระ ส่วนเวลาเจอความทุกข์ใจมันก็หายไปเร็วกว่าเมื่อก่อน ที่สำคัญชอบการอยู่แบบสงบๆ อยู่คนเดียวไม่อยากสูงส่งกับใครถ้าไม่จำเป็น และพยายามเจริญสติ ตั้งใจให้อยู่กับปัจจุบัน ถึงแม้จะยากแต่ก็รู้ว่า ถ้ามีสติก็จะไม่ค่อยมีอารมณ์จากสิ่งที่มากระทบ อย่างนี้ พอจะเป็นตัววัดได้ไหมคะว่ามีความก้าวหน้าจากการปฏิบัติคะ

ตอบ เราก็ต้องวัดว่ามันก้าวหน้าจากไหน จากความฟุ้งซ่านมาสู่ความสงบมันก็ก้าวหน้ามันแล้วแต่ที่เราจะวัดจากจุดไหนไปจุดไหน ถึงจะรู้ว่ามันก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้า เช่นถ้าเราเคยมีอยู่ ๑๐ ล้านแล้วเดี๋ยวนี้ได้ ๒๐ ล้านอย่างนี้มันก็ก้าวหน้า แต่ถ้าเราได้ ๒๐ ล้านตอนนั้นแต่เมื่อก่อนเรามี ๔๐ ล้านมันก็ไม่ก้าวหน้า มันก็ถอยหลัง ฉะนั้นจะมาถามว่ามันก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้า คุณก็ต้องบอกจุดที่คุณเริ่มต้นก่อน แล้วถึงจุดที่คุณเป็นอยู่ตอนนี้ว่าเป็นอย่างไร ถึงจะรู้ว่าก้าวหน้าหรือถอยหลัง เพราะตรงจุดนั้นมันเป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง ก้าวหน้าก็ได้ถอยหลังก็ได้ เคยมีอยู่ ๔๐ ล้านเหลือ ๒๐ ล้านมันก็ถอยหลังแล้ว เคยมีอยู่ ๑๐ ล้านแล้วมี ๒๐ ล้านมันก็ก้าวหน้า จะให้ตอบแบบยังไง ก็ไม่รู้ว่าคุณจากจุดไหนไปสู่จุดไหน

ถาม ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล ต้องคอยตอบคำถามช่วยเหลือพนักงานทั้งวัน จิตวุ่นวายไม่ได้พัก พระอาจารย์มีวิธีการแนะนำในการรักษาจิตระหว่างวันอย่างไรบ้างคะ

ตอบ ก็นั่งพุทโธๆ ไปเวลาไม่ต้องคิดไม่ต้องทำงาน เวลาไม่ต้องใช้ความคิดก็พยายามเจริญพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ลบความคิดต่างๆ แล้วความวุ่นวายความเครียดต่างๆ ก็จะหายไป

ถาม การอยู่กับความว่างและการอยู่กับความรู้สึกตัว เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ แตกต่างกันอย่างไรร

ตอบ การรู้สึกตัวก็รู้สึกตัว ความว่างมันก็ว่าง มันคนละเรื่องกัน ความรู้สึกตัว รู้ว่าว่างหรือไม่ว่าง เขาเรียกว่าความรู้สึกตัว ส่วนความว่างก็คือไม่ได้คิดปรุงแต่งมันก็ว่าง คงจะไม่ใช่ตัวเดียวกันมั้ง ความรู้สึกตัวก็คือรู้ว่าตอนนี้เราว่างหรือไม่ว่าง แล้วความว่างก็คือเราไม่ได้คิดปรุงแต่งมันก็ว่าง

ถาม ถ้าโยมไม่ได้เดินก่อนนี้ อยากทราบว่ามีผลต่อการทำสมาธิหรืออานิสงส์ที่ได้ต่างกันอย่างไร หรือไม่เจ้าคะ เพราะบางทีเวลาที่โยมจะปฏิบัติมีน้อย

ตอบ เรื่องเดินเรื่องนั่งนี้ไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญ จะนั่งก็ได้จะเดินก็ได้ ประเด็นสำคัญต่อการปฏิบัติก็คือสติ ว่ามีสติหรือไม่มีสติ ดังนั้นขอให้เราสนใจอยู่กับการเจริญสติ แล้วเราจะนั่งหรือเดิน ผลมันก็จะได้ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเดินหรือนั่ง ที่มีการเปลี่ยนอิริยาบถเพราะว่าถ้านั่งนานๆ มันก็เมื่อย เมื่อยก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน ถ้าเดินแล้วมันเมื่อยก็กลับไปนั่ง นี่ลักษณะของผู้ที่เขาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แต่พวกที่ปฏิบัติแบบแคว้นละครึ่งชั่วโมงนี้ ไม่ต้องมากังวลว่าจะเดินหรือจะนั่ง นั่งได้เลยเพราะว่าเดินมาเยอะแล้ว ทำงานทำการทำโน้นทำนี่ก็เดินไปเดินมาอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยนั่งเลย นี่มานั่งเสีย ยกเว้นพวกที่ทำงานนั่งอยู่กับโต๊ะอยู่กับเก้าอี้ทั้งวัน ถ้ามานั่งต่อรู้สึกว่ามันเมื่อยก็เดินก่อน อันนี้แล้วแต่ แต่ตัวสำคัญอยู่ที่ตัวสติ ต้องมีพุทโธๆ ก่อนมานั่ง ถ้ามาเริ่มตั้งพุทโธตอนนั่งมันก็จะไม่มีวันสงบได้ เพราะว่ามันจะไม่มีการหยุดความคิดต่างๆ ได้ มันต้องมีสติหยุดความคิดก่อนที่จะมานั่งนั่งแล้วมันถึงจะสงบได้

ถาม ดิฉันป่วยเป็นมะเร็ง ถ้าก่อนที่ลมหายใจจะดับ มีความเจ็บปวด มีเวทนาทางร่างกายด้วยอาการของโรค จะปฏิบัติอย่างไรให้แยกกายออกจากจิตได้คะ

ตอบ ก็อย่างที่สอนนี้ ให้คิดว่าความเจ็บเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไปไม่ได้ ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ให้ท่องอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนหมดลมหายใจ แล้ววิจจะไม่ทุกข์กับความเจ็บจะไม่ทุกข์กับความตาย

ถาม เพื่อนผู้ปฏิบัติบ่นกับเราว่า เบื่อมากๆ ยิ่งปฏิบัติยิ่งฟุ้งซ่าน เราควรจะบอกเขาอย่างไร

ตอบ ก็บอกให้เขาหมั่นพุทโธให้มากๆ ที่มันฟุ้งซ่านเพราะว่ามันไม่มีพุทโธไม่มีสติ พอไม่มีสติหนึ่งแล้วมันฟุ้งซ่านก็เลยเบื่อ ไม่ได้ผลนั่นเอง เพราะว่าไม่เจริญสติ ไม่เจริญพุทโธๆ ก่อน ต้องพยายามขยันพุทโธไว้ตั้งแต่ตื่นจนหลับ บอกให้เขาพอลืมตามาก็ให้พุทโธไปเลย อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วพอเวลานั่งมันจะสงบ มันจะไม่ฟุ้ง

ถาม ผมตั้งตายเพื่อปกป้องแมวที่เลี้ยงไว้ เพราะงูมันกำลังจะกัดแมวจะบาปไหมครับ ถ้าบาปควรทำอย่างไรเพื่อไถ่บาป

ตอบ บาป ก็ต้องไปเกิดเป็นงูให้เขาตี

ถาม ได้ฟังธรรมของพระอาจารย์ทุกวัน อยากทราบว่าจะได้อันสงฆ์เหมือนไปที่วัดไหมคะ

ตอบ ฟังที่ไหนก็ได้ผลเหมือนกัน แต่ได้มากได้น้อยอยู่ที่การฟังว่าฟังแบบไหน ฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง หรือฟังแบบล้นกับแกง ถ้าฟังแบบทัฬหี ฟังแล้วเข้าหูซ้ายออกหูขวาไป มันก็หมดไป ได้ประโยชน์ในขณะที่ฟัง แต่ไม่ได้ประโยชน์เพิ่มจากการนำเอาไปปฏิบัติ ถ้าต้องการได้ประโยชน์มากกว่าจากการที่ได้ยินได้ฟัง ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ ประโยชน์ที่ได้จากการได้ยินได้ฟัง ก็คือได้ยินธรรมที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. ถ้าธรรมที่เราเคยได้ยินได้ฟังแล้ว พอฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น ก็จะกำจัดความสงสัยไปได้ แต่ยังไม่สามารถทำให้เรา

หลุดพ้นได้ เพราะมันเป็นผลชั่วคราว ชั่วในขณะที่ฟัง ถ้าอยากจะให้หลุดพ้นจาก
ความทุกข์ที่เรายังติดอยู่ เราก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติต่อ

ถาม เวลาเรานั่งสมาธิ แล้วเห็นความคิดตัวเราเอง คิดฟุ้งซ่าน เราควรจะนั่งต่อไป หรือ
ควรถอนออกจากสมาธิก่อน แล้วจึงกลับมานั่งใหม่

ตอบ ก็แล้วแต่เรา เราจะทำยังไงก็สุดแท้แต่ ถ้าจะทำที่ได้นั่งต่อไปได้แล้วบริกรรมพุทโธ
ได้ มันน่าจะดีกว่า เพราะว่าถ้าเราบริกรรมพุทโธได้ ความสงบก็จะตามมา

ถาม เวลานั้นสมาธิใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาทีจิตก็สงบนิ่ง ไม่คิดเรื่องอื่นนอกจากพุท
โธ เบาสบาย แต่ก็ยังรับรู้ถึงเสียง หรือเหตุการณ์ภายนอกอยู่ ถ้าเป็นเสียงก็จะ
เบากว่าปกติ เช่นนี้ถือว่าได้เข้าสู่สมาธิหรือยังคะ

ตอบ ก็ได้เข้าสู่ในระดับหนึ่ง ยังไม่ได้เข้าเต็มที่ ก็ควรจะบริกรรมพุทโธต่อไป จนมันไม่
รับรู้เรื่องราวต่างๆ เลย เหลือแต่สักแต่ว่ารู้เพียงอย่างเดียว

ถาม การที่บางคนนอนไม่รู้สึกรู้ตัว จิตของเขาจะทรمانอยู่ในกายหรือไม่ น่าจะเป็น
ผู้ป่วยครับพระอาจารย์ ในกรณีนอนไม่รู้สึกรู้ตัว

ตอบ เราก็ไม่รู้เหมือนกัน ต้องถามเขาดู มาถามเรา

ถาม ที่บ้านแม่ ทุกวันพระจะไหว้ผลไม้ของดาวหวาน แต่บ้านผมไหว้ทุกวันพระ
เหมือนกัน แต่ไหว้พวงมาลัยน้ำเปล่า อยากทราบว่าเป็นต้องไหว้อย่างที่แม่ทำ
ไหมครับ และมีความสำคัญหรือเปล่า

ตอบ ไหว้อะไรนะ ไหว้พระ หรือไหว้พรหม ไหว้เจ้า หรือไหว้อะไร

ถาม ไหว้พระบนหิ้ง

ตอบ พระบนหิ้งท่านไม่ได้ให้ไหว้ด้วยผลไม้ ไม่ได้ให้ไหว้ ท่านให้ไหว้ด้วยการปฏิบัติ
ปฏิบัติบูชา นั่งหลับตาต่อหน้าพระพุทธรูปแล้วก็พุทโธๆ ไป นี่คือการไหว้ที่

แท้จริง ถ้าไหว้แบบซี้ก็ยากก็แบบจุดดอกไม้ธูปเทียนแล้วก็ไปนอน อย่างนี้เรียกว่า
ไหว้แบบซี้ก็ยาก ถ้าไหว้แบบขยันก็ต้องนั่งหลับตาพุทโธฯ ไป แล้วผลจะได้
ต่างกัน

ถาม ใช้ระลึกที่ความว่าง หรือความรู้สึกพร้อม ทำความรู้สึกตัวเบาๆ หรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ อ้อ เราทำไม่ได้หรอก ความว่างหรือความเบาๆ นี้ มันเกิดจากการที่เรามีสติจด
จ่ออยู่กับอารมณ์เดียว เช่นอยู่กับพุทโธฯ ไป แล้วเดี๋ยวมันก็ว่างขึ้นมาเอง เดี่ยว
มันก็เบาเอง ไม่ใช่เราจะมานั่งนึกให้มันว่างให้มันเบา มันเป็นไปไม่ได้ ต้องใช้สติ
เป็นตัวกำกับจิต ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่งต่างๆ แล้วความว่างก็จะเกิด ความเบาก็จะ
เกิดตามมา

ถาม ทำไม่ดิฉันสวดมนต์แล้วเสียงมันจึงดับไป ไม่ได้ยินเสียงของตัวเองที่กำลังสวด

ตอบ ก็หยุดสวดหรือเปล่า

ถาม ในการปฏิบัติแบบดูลิต เราใช้อะไรมาเป็นผู้ดู เมื่อเรามีจิตดวงเดียว และเป็นผู้ถูก
ดู

ตอบ อ้อ เราต้องใช้สติเป็นตัวดู ต้องใช้พุทโธ พอจิตสงบแล้วเราก็จะเห็นตัวจิต ถ้าจิต
ยังไม่สงบเราจะไม่เห็นตัวจิต เรายังดูจิตไม่ได้ถ้าจิตยังไม่สงบ ฉะนั้นต้องทำจิตให้
สงบก่อน ใช้สติหยุดความคิดปรุงแต่ง ให้จิตสงบพอจิตรวมแล้วก็จะเห็นตัวจิต
เห็นตัวรู้ แล้วหลังจากนั้นเราก็คอยดูมันไป ด้วยสติ

ถาม ผมนั่งสมาธิแล้วติดในอารมณ์สมาธิ ทำอย่างไรจะออกได้โดยไม่ให้ติดในสมาธิ
เพราะนั่งได้นานเป็นชั่วโมงแล้วติด แต่ออกไม่เป็น

ตอบ แล้วตอนนี้อะไรมาพูดได้ยังไงล่ะ ถ้าติดมันก็ต้องไม่ออกสิ ออกแล้วจะมาว่าติดได้
ยังไง

ถาม คงลักษณะว่าอยากออกแบบเป็นขั้นตอน ไม่ใช่ว่าออกเลยนะครับพระอาจารย์

ตอบ อ้อไม่ต้องหรอก เข้าไปก็เพื่อให้มันนิ่ง เมื่อมันนิ่งแล้วจะไปออกมาทำไม ก็ปล่อยมันออกมาเอง ถ้ามันยังไม่ออกก็ปล่อยมันอยู่ไปอย่างนั้น ดีจะตายไป ถ้ามันเป็นสมาธิจริงๆ ไม่มีใครอยากจะทำเหมือนคนเข้าไปอยู่ในห้องแอร์ แล้วอยากจะออกมาอยู่ข้างนอกร้อนๆ หรือเปล่า ไม่อยากหรอก นอกจากมีธุระปะบัง มีความจำเป็นจะต้องออกมาเท่านั้นเอง

ฉันได้การเข้าสมาธิ ก็เหมือนกับการเข้าห้องแอร์ ถ้าเข้าไปในสมาธิแล้วอยากจะทำอะไร ก็แสดงว่ามันไม่ใช่สมาธิแล้ว คงจะเป็นคุณมากกว่า พอเข้าไปก็อยากจะทำอะไรที่เลย ฉะนั้นถ้าเป็นสมาธิจริงแล้วมันไม่อยากจะออกหรอก แต่มันต้องออก ที่นี้จะอยู่นานหรือไม่นานก็แล้วแต่กำลังของสติ คนที่มีกำลังดี ๆ ก็ว่าเข้าสมาธิได้ที่ ๗ วัน ๑๐ วัน แสดงว่าสติเขามีกำลังมาก สามารถทำใจให้หนึ่งให้สงบได้นาน ถ้ามีสติน้อยเดี๋ยวสู่กำลังของตัณหา ความอยากไม่ได้ ความอยากมันจะดูรูปเสียงกลิ่นรส มันก็จะดันจิตให้ออกมาเอง ฉะนั้นไม่ต้องกลัวหรอกว่าจะอยู่ในนั้น ขอให้อยู่นานๆ เถิด อยู่ได้นานเท่าไรยิ่งดี อย่าไปอยากออกมา ออกมามันร้อนจะตายไป อยู่ข้างในเย็นสบายไม่อยู่ แล้วนั่งสมาธิไปทำไม

ถาม คงเป็นลักษณะว่า มีหลายๆ สำนักที่ขอบบอกว่า ระวางติดสมาธิจะอะไรอย่างนี้แล้วก็กลัว

ตอบ พวกนี้ไม่เคยเจอสมาธิกัน ไปกลัวติดสมาธิทำไม ที่ติดสมาธิไม่ได้ตรงที่ว่ามันไม่ไปเจริญปัญญาต่อ มันไม่ก้าวหน้าต่อเท่านั้นเอง แต่ติดสมาธิก็ดี ไปเป็นพรหมจะเสียหายตรงไหน เพียงแต่ว่ามันไม่ได้ไปเป็นพระอริยบุคคล ถ้าติดสมาธิมันก็เป็นพรหมไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะเป็นพระอริยบุคคล ตัดภพตัดชาติก็ต้องออกมาเจริญปัญญา ถึงจะเรียกว่าไม่ติดสมาธิ

ถาม ถ้าจับอารมณ์ที่สงบนิ่ง เหมือนเมื่อวานที่นั่งฟังธรรมะบนเขา แล้วมีลมเย็นมากระทบกาย แล้วใจมันสุข ถ้าจะจับความสุขเย็นแบบนี้ มาเป็นอารมณ์นึกแทนคำภาวนาได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้หรือว่ามันเป็นอดีตไปแล้ว เราต้องตั้งอยู่ในปัจจุบัน ให้จิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อย่าไปคิดถึงอารมณ์ในอดีต คิดแล้วมันเป็นความปรุงแต่งไป แล้วมันก็จะไม่สงบ มันก็จะไม่เย็น ฉะนั้นเราต้องมีสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตอนนั้นคราวที่แล้วมันเกิดจากการฟังธรรม เราก็ลองเปิดธรรมฟังดูต่อไป อยู่กับการฟังธรรมแล้วเดี๋ยวมันก็เย็นมันก็สงบเอง แต่อย่าไปนึกถึงอารมณ์เย็นอารมณ์สงบแล้วจะ คล้ายๆ เหมือนกับว่า สร้างมันขึ้นมาจากความคิดนี้ไม่ได้ มันไม่ได้เกิดจากความคิด มันเกิดจากการไม่คิด

ถาม ขออาจารย์แนะนำวิธีการพิจารณาแยกกายเป็นธาตุ ตอนหนึ่งสมาธิคะ

ตอบ ตอนหนึ่งสมาธิไม่ให้แยกกาย นั่งสมาธิให้มันนิ่งให้มันสงบ ไม่ให้มันคิด เวลาออกจากสมาธิแล้วค่อยมาคิดแยกกาย พิจารณากายว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่กินดินน้ำลมไฟเข้าไปมันก็มีอาการ ๓๒ นี้หรือเปล่า ถ้าไม่กินข้าวเข้าไป ร่างกายมันจะโตะมาเป็นแบบนี้ได้หรือเปล่า ข้าวมันก็ดินน้ำลมไฟนี้แหละ ข้าว ผัก น้ำ เนื้อ ลมหายใจนี้ มันก็ดินน้ำลมไฟ เวลาเรากินข้าวก็เรียกว่าเป็นการเติมธาตุ เติมเครื่องที่จะมาเสริมอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเป็นเด็กก็ให้มันโตขึ้น ให้มันใหญ่ขึ้น ผมยาวขึ้น ถ้าเราเกิดมาจากท้องแม่แล้วไม่กินไม่ดื่มนี้ มันจะโตขึ้นมาได้หรือเปล่า แล้วสิ่งที่ทำให้มันโตคืออะไร ก็ข้าว ผัก เนื้อ น้ำ ลมหายใจของพวกนี้มันก็เป็นธาตุทั้งนั้น ดินน้ำลมไฟ แล้วเวลาตายไปร่างกายมันหายไปไหน มันก็หายไปกับธาตุไม่ใช่หรือ น้ำก็ไปทาง ลมก็ไปทาง ไฟก็ไปทาง ดินก็ไปทาง ก็นี่คือร่างกายของเรา ก็คือการรวมตัวของธาตุ ๔ และการแยกตัวของธาตุ ๔ รวมกันก็เรียกว่าเกิด พอแยกกันก็เรียกว่าตาย เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

ถาม ใช้ครับผมอยากไปต่อ มาขึ้นบัญชี ผมนั่งมันติดสุขอารมณ์ขณะนั้นมันสุขมาก เกิดปีติ ใครจะมาซื้อ ๕๐๐ ล้านผมก็ไม่ขาย ขณะนั้นผมพูดกับตัวเอง ผมจะมาขึ้นบัญชี ได้อย่างไรครับ

ตอบ เวลาออกจากสมาธิมาก็ให้ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา ไปยึดไปติดอยู่ ที่เราไปคิดว่าเป็นของเรา ที่เราไปพึ่งมันให้มีความสุขกับเรา ถ้าเรา พึ่งมันก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นทุกข์ ถ้าเราพึ่งยศก็พิจารณาว่ามันเป็นทุกข์ เพื่อ เราจะได้ไม่ไปพึ่งมัน เมื่อเราไม่ไปพึ่งมันแล้ว เราก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่ เกิดจากการไปพึ่งในสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเรา ไปพึ่งในสิ่งที่มันไม่เที่ยงที่จะต้องจาก เราไป ต้องพิจารณาทุกอย่างที่เรา กำลังมีอยู่ติดอยู่นี้ มีอะไรโยนทิ้งไปเลย นาฬิกา ถ้าไม่จำเป็น สร้อยเพชร อะไรก็โยนทิ้งไป ยกให้คนอื่นไป เอาไปทำบุญ สมัย หลวงตาท่านทำของคำช่วยชาตินี้ บางคนถอดสร้อยถวายท่านเลย ถอดแหวน ถวายเลย เพราะพึ่งแล้วไม่รู้ห้อยไปทำไมใส่ไปทำไม เพราะความหลงคิดว่าเป็นที่ พึ่ง หารู้ไม่กำลังห้อยงูอยู่ที่คอตัวเอง เวลาหายไปร้องห่มร้องไห้กินไม่ได้นอนไม่ หลับเลยใช้ไหม เวลามันจากเราไปนี่เขาเรียกอนิจจัง มองไม่เห็นอนิจจัง ฉะนั้น อย่าไปยึดไปติดกับอะไรเพราะมันจะต้องจากเรา เวลาจากเราก็ร้องห่มร้องไห้ อย่างเมื่อเช้านี้แฟนของคนตายใส่บาตรนี้ ธรรมดาเจอเขาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส พอ วันนี้ใส่บาตรหน้าตานองหน้าเลย เสียแฟนไป

ถาม ขอให้พระอาจารย์แนะนำการฝึกดูลม ขณะนั่งสมาธิ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร ต้องตาม ลมไปหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องตามลม ให้ดูลมที่จุดเดียว จุดที่มันสัมผัสผัสเข้าออก แถวบริเวณปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปากขึ้นมา ให้ดูตรงนั้น เวลาลมเข้าเราก็รู้ว่ามันมีการสัมผัสตรง นั้น เขาก็รู้ออกก็รู้ ไม่ต้องตามเข้าตามออก เหมือนยามที่เฝ้าประตู ให้ยืนอยู่ ให้ ดูที่ตรงประตูแล้วนับคนเข้าคนออก ไม่ต้องตามเข้า คนนี้เข้าไปก็เดินก็ตามเขาเข้าไป เดี่ยวคนออกก็มองไม่เห็นเลย ฉะนั้นอยู่ที่เดียว ไม่ต้องไปทำอะไรกับลมนะ ลมเข้าก็รู้ว่าเข้า ลมออกก็รู้ว่าออก ลมสั้นก็รู้ว่าสั้น ลมยาวก็รู้ว่ายาว ลมหยาบก็รู้

ว่าหยาบ ลมละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายไปลมหมดไปก็ให้รู้เฉยๆ อย่าไป
ตื่นตื่นตกใจ แล้วเดี๋ยวมันจะรวมเข้าสู่ความสงบของมันเอง

ถาม ชอบนั่งสมาธิแต่ไม่ชอบสวดมนต์ ปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใดได้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ได้ ถ้านั่งสมาธิได้ก็ไม่ต้องสวดมนต์ คนที่สวดมนต์ส่วนใหญ่เพราะเขายังนั่ง
สมาธิไม่ได้ เขาก็เลยต้องการใช้การสวดมนต์เป็นการแทนนั่งสมาธิไปก่อน เพราะ
การสวดมนต์ก็จะทำให้มีสติ ทำให้ใจไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ใจเย็น ใจสงบ เพียงแต่ยัง
ไม่รวมเท่านั้นเอง ถ้าต้องการให้รวมนี้ต้องนั่งสมาธิแล้วก็อยู่กับอารมณ์เดียว อยู่
กับพุทโธไปหรืออยู่กับลมหายใจไป จิตถึงจะรวมได้เพราะเราต้องการให้เป็นหนึ่ง
มันก็เลยต้องมีอารมณ์เดียว ศัพท์ เอกัคคตารมณ์ มีพุทโธอย่างเดียว หรือมีลม
หายใจอย่างเดียว แล้วมันก็จะรวม แต่ถ้านั่งแล้วมันอึดอัดแสดงว่าสติสู้กิเลส
ไม่ได้ กิเลสมันชอบคิด ก็เลยให้มันมาคิดทางการสวดมนต์แทน การสวดมนต์ก็
เป็นการคิดอย่างหนึ่ง สวดไปจนกระทั่งมันเหนื่อยไม่อยากจะสวดก็แสดงว่ากิเลส
มันหมดแรง พอหมดแรงสวดก็ดูลมต่อไปได้ ดูลมแล้วเดี๋ยวมันก็จะสงบ มันก็
จะรวมได้ ฉะนั้นการสวดมนต์กับการนั่งสมาธินี้ มันก็เป็นการปฏิบัติต่อเนื่องกัน
แต่ถ้านั่งสมาธิได้โดยที่ไม่ต้องสวดเราก็ไม่ต้องสวด แต่ถ้านั่งแล้วมันอึดอัดมัน
ไม่ยอม มันอยากจะคิดนู่นคิดนี่ก็ให้มันมาสวดมนต์แทน

ถาม ถึงแม้ว่าสำหรับบุคคลที่ไม่ค่อยสวดมนต์ ไม่ค่อยนั่งสมาธิละครับพระอาจารย์
ต้องปฏิบัติอย่างไรครับ

ตอบ ก็เปิดทีวีดูสิ

ถาม คือให้ปฏิบัติได้หะครับ

ตอบ มีอีกวิธีหนึ่ง คือให้ฟังเทศน์ฟังธรรมไป ฟังธรรมก็จะทำให้ใจสงบได้ อานิสงส์
ของการฟังธรรมก็คือทำให้จิตใจสงบผ่องใส ถ้าฟังแล้วใจไม่ไปคิดเรื่องอื่นนะ
ต้องฟังอย่างจดจ่อ อย่างต่อเนื่อง ก็จะได้สมาธิ คนบางคนถึงนิยมฟังธรรมกัน

เพราะฟังแล้วทำให้ใจสงบ แล้วก็เกิดปัญญาขึ้นมาด้วย แต่ยังเป็นปัญญาขั้นต้น คือสุต-ตมยปัญญา ที่จะต้องนำเอาไปพัฒนาให้เป็นจินตนาและเป็นภาวนามยปัญญาต่อไป ก็คือวันนี้ฟังแล้วบอกให้พิจารณาอย่างเนืองๆ ความแก่ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดาล่วงพ้นไปไม่ได้ เอาไปพิจารณาต่อก็เรียกว่าเป็นจินตมยปัญญา พอพิจารณาไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตวางเฉยได้ อุเบกขาได้ ก็เป็นภาวนามยปัญญาขึ้นมา ต่อไปก็จะไม่กลัวความแก่ความเจ็บความตาย เพราะเราจะเฉยกับมัน

ถาม เวลาเข้าวัดถือศีล ใจนิ่งสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน แต่พอกลับบ้านใจก็ไม่สงบ มีแต่ความต้องคิดเป็นเพราะอะไรคะ และควรทำอย่างไร

ตอบ เพราะเหตุการณ์รอบตัวเรามันบังคับให้เราคิด มันมีเรื่องราวต่างๆ ที่เราจะต้องใช้เวลาทำอะไรก็ต้องใช้ความคิด ถ้าไม่อยากจะเจอก็อย่ากลับไป อยู่วัดไปนานๆ บวชไปเลย ไม่ต้องกลับ ถ้าอยู่ที่วัดยังรุ่มรวยก็ไปอยู่คนเดียว อยู่วัดถ้าอยู่กับคนหลายคนก็อาจจะยังมีเรื่องมีราวได้ แต่อยู่วัดไม่น่าจะมีเรื่องหรือหาก ถ้ามีเรื่องก็แสดงว่าใจเราไม่สงบ เราควบคุมใจเราไม่ได้ อยู่กับพุทโธไม่ได้ ก็เลยไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้กับคนนั้นคนนั้น ฉะนั้นต้องมีสติ ถ้าอยู่มีสติแล้วอยู่ที่ไหนก็พออยู่ได้ ถ้าไม่มีสติอยู่ที่ไหนก็มีเรื่องทั้งนั้นแหละ

ถาม สวดมนต์หลังเที่ยงคืนได้ไหมคะ เพราะหนูทำงานเลิกดึกมากไม่มีเวลา

ตอบ เวลาสวดมนต์นี้สวดได้ทั้งวันทั้งคืน เชเว่น อีเลฟเว่น ๒๔ ชั่วโมง

ถาม ผมเคยนั่งและนอนสมาธิ เคยเห็นร่างตัวเองประมาณ ๕ วินาที ผมกลัวตาย ผมลืมตาจากนั้นก็ไม่มีอีกเลย อาการแบบนี้ มันดีไหมครับ และมีโอกาสตายไหมครับ

ตอบ เห็นหน้าอยู่ตลอดเวลาไม่เห็นกลัว เวลาลืมตาก็เห็นหน้าอยู่ พอหลับตาเห็นร่างกลับไปกลัว มันเป็นอย่างนี้

ถาม อุปกิเลส ๔ หมายถึงอะไรครับ

ตอบ ไปถามดอกเตอร์ภูเกิ้ลได้เลย