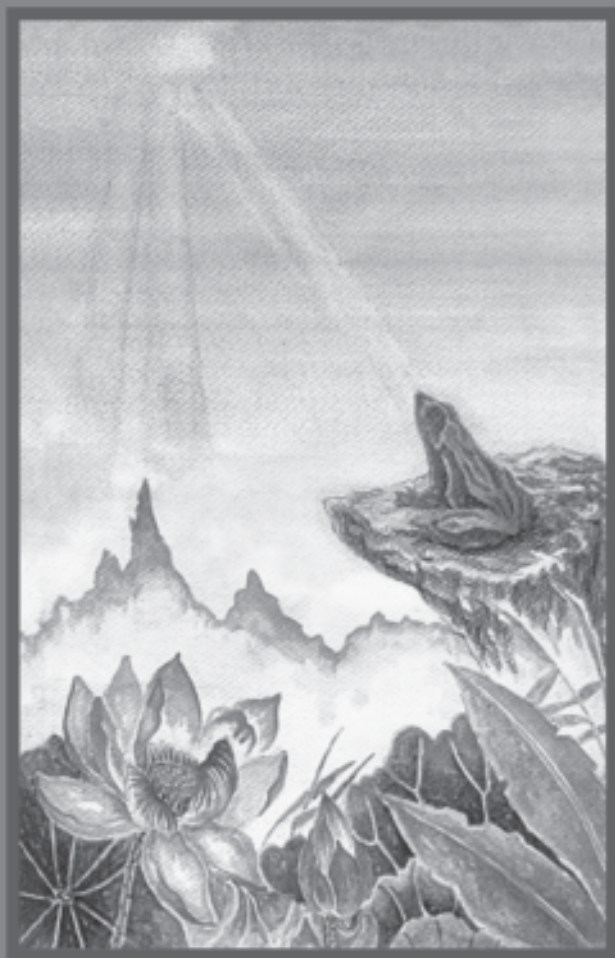


ตอบปัญหาคาใจ 7



พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๖

จำนวน : ๑,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด

๔๕ ซอยเพชรเกษม ๖๙ แยก ๑๑ แขวงหลักสอง

เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๐๒๔๕-๗, ๐-๒๘๐๘-๖๑๓๐

โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๒๔๙๐

email : aipthai@yahoo.co.th

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ไม่อนุญาตให้จำหน่าย

อาจารย์บูชา

ตอบปัญหาหัวใจเล่มที่ ๗ คัดลอกรวบรวมจากจุลธรรมนำใจ เล่มที่ ๒๙-๓๓ ถ้าเป็นสังขารร่างกาย ก็จะเริ่มจากหัดเดิน หัดวิ่ง โตขึ้น และร่างกายก็โรยราไปในที่สุด หากมั่นใจว่าตอบปัญหาหัวใจเล่มที่ ๗ อาจจะเป็นเล่มสุดท้ายในการรวบรวมก็ตาม ก็เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ จะหมดลงจากใจ ตราบใดที่เรายังเวียนเกิดเวียนตาย ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นสุด และจะตามเราไปทุกภพชาติ ดังที่ท่านอาจารย์สุชาติ ได้กล่าวไว้ว่า

“ปัญหาทั้งหมดส่วนใหญ่ เกิดจากความอยากของเราเอง แล้วคำตอบก็คือ ถ้าเราอยากจะหยุดแก้ปัญหา เราก็ต้องเห็นว่าเขาเป็น อนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเขาแล้ว เราก็จะสบายใจไม่ทุกข์กับเขา ดังนั้นมีอะไรก็ใช้ปัญญาลองคิดดู แก้ปัญหา เราเป็นคนสร้าง ปัญหาขึ้นมาเอง แล้วทำไมจะไม่แก้ปัญหาด้วยตัวของเราเอง เราเป็นคนมัด มั่นเอง แล้วเราทำไมจะไม่แก้มันเอง ปัญหาเกิดจากความอยากของเราเอง วิธีแก้ปัญหาก็หยุดความอยากของเราเอง วิธีแก้ปัญหาก็หยุดความอยากของเราเท่านั้นเอง ปัญหามันก็หมดไป”

ท่ามกลางปัญหาทั้งปวง บรรดาศิษย์ทุกคนโดยเฉพาะชาวคณะ จุลธรรม มิเคยสงสัยในคำสอน อันเนื่องจากความเมตตาสูงสุดของท่านอาจารย์ ที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย คำถามซ้ำซาก แต่คำตอบมีรู้เบื่อ เพราะเหมือนอมฤตธรรมที่ดับร้อน ดับความกระสับกระส่ายในใจ จากปัญหาของเราเอง คณะศิษย์ทุกคน และชาวคณะจุลธรรม กราบยกบูชา คุณอันใหญ่หลวงของท่านอาจารย์ไว้เหนือเกล้าเหนือหัวทุกสถานและทุกกาล

คณะจุลธรรม

กรกฎาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

หน้า

ปกิณกะ

๑-๘๑

- การทำบุญ ๓
- การทำบุญเจาะจง (ปาฏิบุคลิกทาน) และทำบุญไม่เจาะจง (สังฆทาน) ๔
- สังฆทานและการทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ๗
- ตั้งใจทำบุญ แต่ยังไม่ได้อะไร จะได้อะไรหรือไม่ ๘
- อยากให้คนเจ็บได้ทำบุญก่อนตาย ๙
- อยากมีบริวารดี ๆ ควรจะสร้างกุศลอย่างไร ๑๓
- เป็นไปได้หรือไม่ที่คนไม่ทำทาน ศีลก็ไม่สมบูรณ์ จะภาวนาได้ดี ๑๕
- ความกลัว ๑๖
- ควรจัดการกับความกลัวอย่างไร ๑๗
- อุบายแก้ความกลัว ๒๐
- การดับความโกรธ ๒๑
- ทำไมเวลาเจ็บที่ร่างกายแล้วจึงหงุดหงิดใจ ๒๕
- การรู้สึกเฉยเมยเป็นกิเลสหรือไม่ ๒๗
- หากไม่ได้ล่วงเกินทางกายกับวาจา แต่ใจล่วงเกิน บาปหรือไม่ ๓๒
- เกิดอกุศลจิตบ่อย ๆ จะติดเป็นนิสัยหรือไม่ ๓๒
- การที่ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ และอยากพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ ๓๓
- เรียกว่ามือกุศลจิตหรือไม่
- สามมีมิกข์ ยังมีสติพอที่จะยับยั้งที่จะไม่ทำร้ายภิกษุของสามเณร แต่จริงๆ ก็ยังทำใจไม่ได้ ๓๕
- หามาเพื่อทิ้งไป จะหามาทำไม หาความสุขใจดีกว่า ๓๖
- เรื่องของความตาย ควรปล่อยให้ไปไปตามกรรมหรืออย่างไร ๓๘
- แนวทางการปฏิบัติต่อแม่ที่กำลังป่วย ๔๑
- การสวดโพชฌงค์ให้คนที่ป่วยหนัก ๔๒
- ถ้ามีโรคแต่ไม่รักษา เป็นบาปหรือไม่ ๔๘
- การยุติการส่งความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคที่รักษาไม่หาย ๔๙

• คนป่วยอยากจะตาย ให้หมอนัดยาให้ หมอมมีส่วนรับกรรมหรือไม่	๕๑
• ความเจ็บป่วยทางร่างกายของคนตายที่ยังปล่อยวางไม่ได้ จะติดจิตไปหรือไม่	๕๒
• มีลูกก็มีกองทุกข์เพิ่มขึ้นอีกกองหนึ่ง การเกิดนี้เป็นทุกข์	๕๔
• การปฏิสนธิและวิญญาน	๖๓
• ตัวกายทิพย์กับตัวผู้รู้	๖๔
• ใจอยู่ในโลกทิพย์ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องหาที่เกิดใหม่ได้หรือไม่	๖๖
• การตัดสินใจบวชเป็นการตัดสินใจที่ยากที่สุด	๗๒
• พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านไม่ได้สูญหายไปไหน	๗๓
• พระปัจเจกพุทธเจ้า	๗๔
• พระใช้ผ้าห่มได้หรือไม่	๗๕
• หลักธรรมในการดำเนินชีวิต	๗๙
• แนวทางปฏิบัติเพื่อมีดวงตาเห็นธรรม	๘๐
• มีปัญหาอยากจะถาม ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่มีการถาม	๘๑

ธัมมปฏิบัติ

๘๗-๑๘๓

• เวลาฟังธรรมแล้วเกิดความซาบซึ้งใจอยากร้องไห้	๘๙
• ฟังเทศน์เพื่อให้จิตสงบ	๙๐
• ขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรระลึกถึงพุทโธ หรือควรจดจ่อเฝ้าดูกิจกรรมที่กำลังทำอยู่	๙๑
• ขณะสวดมนต์ยังคิดเรื่องอื่นไปด้วย เป็นเพราะไม่มีสติควบคุม	๙๓
• นิรณ - กามฉันทะเป็นกำแพงขวางกั้นความสงบ	๙๕
• นิรณ - เวทนา - ทุกขสัจ - นิโรธสัจ	๙๘
• นิรณ - เวทนา - ความเจ็บ	๙๙
• นิรณ - ความหิว	๑๐๒
• นิรณ - ความง่วงเหงาหาวนอน	๑๐๒
• นิรณ - ความฟุ้งซ่านและความง่วงเหงาหาวนอน	๑๐๓
• ถ้าหลงไปคิดให้ใช้สติ ใช้พุทโธ หรือใช้สวดมนต์ดึงเอาไว้	๑๐๓
• คนที่มีจิตเหม่อ มีมิจฉาทิฐิ จะต้องสร้างสติขึ้นมา	๑๐๔
• การฝึกการหยุดความอยาก	๑๑๐

• การฝึกนั่งเฉยๆเพื่อหยุดความอยาก ต้องหยุดความคิด	๑๑๕
• การนั่งตลอดรุ่ง	๑๑๖
• การนั่งตลอดรุ่งต่อสู้กับเวทนากับฌาน ๔	๑๑๗
• เติบจนกรมแล้วเหมือนร่างกายหายไปหมด	๑๑๘
• สิ่งปรากฏในการเจริญกรม รู้แล้วควรปล่อยวาง รู้แล้วเฉย	๑๒๒
• ทำใจถึงถือว่าการเจริญกรมหรือไม่	๑๒๕
• ขณะบริกรรมพุทโธอยู่ถือว่าจิตสงบหรือไม่	๑๓๐
• สงบกับวูปต่างกันอย่างไร	๑๓๑
• พุทธานุสติกับอานาปานสติ	๑๓๓
• นิमित	๑๓๔
• นิमितเป็นสภาวะธรรม	๑๓๔
• จิตรวม	๑๓๖
• จิตสงบ จิตว่าง	๑๓๖
• ฌานกับสมาธิ	๑๓๗
• อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ	๑๓๗
• อุเบกขา เอกัคคตารมณ์ กับฌาน ๔	๑๔๓
• รูปกับอรูป	๑๔๕
• นิโรธสมบัติ	๑๔๗
• ถ้าจะให้ภาวนาดี ๆ ต้องเจริญสติให้มาก	๑๔๘
• ทำสมาธิก่อน แล้วค่อยพิจารณาปัญญา	๑๔๙
• การดูจิต	๑๕๑
• ตัวรู้หรือผู้รู้	๑๕๒
• เห็นร่างกายกลายเป็นกระดูก ให้เอามาใช้เจริญปัญญา	๑๕๓
• บางที่เราไม่ตั้งใจพิจารณา ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง	๑๕๔
• เวลาสมาธิลงลึกอยากจะทำกายา แต่มันไม่ยอม	๑๕๕
• ปัญญาในการพิจารณา	๑๖๐
• มีปัญญาคือเห็นความจริง	๑๖๑
• การพิจารณาที่เป็นปัญญาจะชัดเจน	๑๖๒
• ปัญญาเพื่อความปล่อยวาง	๑๖๓
• อยู่กับความจริง	๑๖๕

• ศึกษาจากของจริง	๑๖๖
• มรณานุสติ	๑๖๗
• การพิจารณาที่ไม่หยุดไม่หย่อน กับวิปัสสนา	๑๖๘
• ถ้าพิจารณาจนผ่านความกลัวไปแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาความกลัวอีก	๑๖๙
• การทดสอบอารมณ์	๑๗๐
• แม้ข้อสอบยาก ถ้ามีธรรมะ จะมีข้อสอบที่ข้อก็สอบผ่านหมด	๑๗๓
• การปฏิบัติไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น	๑๗๔
• ต้องปฏิบัตินานแค่ไหนกว่าจะบรรลุธรรม	๑๗๖
• ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น	๑๗๘
• แนวการปฏิบัติของท่านอาจารย์	๑๗๙



ປຶ້ມ



การทำบุญ

ถาม ที่หลวงพ่อบอกว่า ถ้าอยากทำบุญก็ให้เอาเงินหยอดกระปุก อย่างหนูอยู่ที่ญี่ปุ่น ก็หยอดไปเรื่อยๆ

ตอบ หยอดไปเรื่อยๆ พอมีโอกาสได้ไปทำบุญที่ไหนก็ทำไป

ถาม เวลาหนูกลับมา ก็เอาเงินที่หนูหยอดมาทำบุญ

ตอบ ทำบุญกับใครก็ได้ ทำกับพ่อแม่ก็เป็นบุญเหมือนกัน

ถาม บางเวลาหนูอยากไปวัดบ้าง แต่ที่โน่นหนูไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน

ตอบ ทำบุญที่บ้านเอาเงินใส่กระปุกไปก่อน หรือเขียนใส่บัญชีไว้ก่อน ว่าวันนี้ทำบุญกับบาท เวลาทำแล้วใจจะมีความสุข ต้องทำจริงๆ ไม่ใช่ทำเล่นๆ เช่นอย่าเอาเงินทำบุญไปซื้อเสื้อผ้า ซื้อของสวยๆ งามๆ ขอยืมไปก่อน ถ้าเป็นเงินทำบุญ ต้องไม่ถือว่าเป็นของเราแล้ว

ถาม หยอดใส่กระปุกไปแล้ว

ตอบ หหมดสิทธิ์แล้ว ไม่ใช่ของเราแล้ว ถ้าหายไปก็ไม่ต้องวิตกกังวล ถือว่าไม่ใช่ของเราแล้ว **ทำบุญเพื่อตัดความยึดติด** ความหวงในเงินทอง ตัดทางเดินของกิเลส ที่จะเอาเงินไปเลี้ยงกิเลส สักด กิเลสไว้ พอกิเลสน้อยลง ใจจะมีความสุขมากขึ้น ที่ทำบุญแล้ว

มีความสุข เพราะได้ตัดกิเลสกัน ทำแล้วกิเลสเบาบางลง ความ
อยากน้อยลง ทำไปเรื่อยๆ จะไม่ยากไปเที่ยว ไปซื้อของฟุ่มเฟือย
ต่างๆ เพราะไม่สุขเหมือนกับการทำบุญ สุขเดียวเดียว สุขตอน
ที่ได้ใช้เงิน ตอนที่ได้ของมา พอได้มาแล้ว มันก็หมดความหมาย
กลับเป็นเหตุของความทุกข์แล้ว เพราะต้องคอยดูแลรักษา
ต้องหวงต้องห่วง ต้องเสียใจเวลาหายไป ถ้าทำบุญจะมีความสุข
ทุกข์ตามมา ทำบุญแล้วต่อไปจะรักษาศีลได้ เพราะคนทำบุญ
ไม่ชอบทำบาป คนที่ไม่ชอบทำบุญจะชอบทำบาป เพราะยังโลก
อยู่ ยังอยากได้อยู่ ก็ต้องทำบาบบ้างบางเวลา ถึงจะได้สิ่งที่
อยากได้ การทำบุญเป็นรากฐานของความดีทั้งหลาย เป็น ก.ไก่
ข.ไข่ ของการสร้างความดี ต้องเริ่มที่การทำบุญก่อน ให้ทานก่อน
ใจเป็นบุญแล้วก็จะรักษาศีลได้ ใจก็จะสงบ จะนั่งสมาธิได้



การทำบุญเจาะจง (ปาฏิบุคลิกทาน) และทำบุญไม่เจาะจง (สังฆทาน)

ถาม ถ้าเจาะจงถวายสังฆทานกับพระรูปนี้ๆ เพราะเหตุไฉน

ตอบ การทำบุญนี้ท่านแสดงไว้ ๒ ลักษณะคือ ๑. ทำบุญเจาะจง
๒. ทำบุญไม่เจาะจง การทำบุญเจาะจง ก็เพราะต้องการสิ่งอื่นนอก
จากบุญ เหมือนไปซื้อของตามร้าน เลือกร้านนั้นเพราะมีของแจก
ของแถม เพราะต้องการของแจกของแถม นอกจากของที่ซื้อแล้ว
การทำบุญเจาะจงกับพระรูปหนึ่งรูปใด ก็เพราะต้องการของแถม

จากท่าน ก็คือธรรมะ ก็ต้องเลือกพระที่จะทำบุญด้วย เพราะ
อานิสงส์ของการทำบุญกับพระที่เลือกนี้จะต่างกัน เช่น
พระธรรมดาจะได้ ๑ เท่า พระโศดบันจะได้ ๑๐ เท่า พระสัทธาคามิ
ได้ ๑๐๐ เท่า พระอนาคามีได้พันเท่า พระอรหันต์ได้หมื่นเท่า
พระปัจเจกพุทธเจ้าได้แสนเท่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้
ล้านเท่า เพราะธรรมะที่ท่านให้กับเรามีประโยชน์ต่างกัน ฟังธรรม
จากพระพุทธเจ้าก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย ฟังธรรมจาก
พระโศดบันก็ได้เพียงขั้นโศดบัน จึงต้องเจาะจง ต้องเลือก

ส่วนการไม่เจาะจงไม่เลือก ก็คือการถวายให้เป็นส่วนกลางสงฆ์
ถวายให้กับวัด อย่างวัดป่านี้ ของที่ถวายจะเป็นส่วนกลางสงฆ์ ที่
วัดหลวงตาฯ ของที่ถวายหลวงตาฯ ท่านจะให้พระจัดการแจกจ่าย
หรือเก็บไว้ในส่วนกลาง เวลาใครขาดเหลืออะไร ใครต้องการ
สบูยาสีฟันแปะก็ไปหยิบเอาได้ ไม่ถือเป็นสมบัติส่วนตัว เรียกว่า
ถวายแบบไม่เจาะจง เป็น**สังฆทาน** ถ้าเจาะจงก็เป็น
ปาฏิบุคคลิกทาน ถวายได้ ๒ รูปแบบ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้
ทำทั้งสองรูปแบบ เช่นตอนที่เสด็จไปโปรดที่พระราชวัง ก็มี
พระมารดาเลี้ยง อุตสาห์ตัดเย็บจีวรมาถวายแต่พระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าไม่ทรงรับ ถวายถึง ๓ ครั้งก็ไม่ทรงรับ ทรงบอกให้
ถวายเป็นสังฆทาน เพราะพระพุทธองค์ทรงมีจีวรอยู่แล้ว ให้ถวาย
เป็นของสงฆ์ ให้สงฆ์พิจารณาว่าใครขาดแคลน ให้แก่ผู้ที่ขาดแคลน
ไป พระศาสนาจะอยู่ได้ก็ต้องมีคณะสงฆ์ เวลาพระพุทธเจ้านิพพาน
ไปแล้ว ถ้าไม่มีคณะสงฆ์ทำหน้าที่เผยแผ่สั่งสอน พระพุทธศาสนา

ก็จะหมดไป ถ้ายังมีคณะสงฆ์อยู่ พระพุทธศาสนาก็จะไม่หมดไป
จึงควรทำทั้ง ๒ อย่าง ถ้าต้องการธรรมะ ก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์
ที่มีธรรมะแจกจ่าย แล้วก็จะได้ถวายเป็นสังฆทานด้วย เพื่อท่าน
จะได้แบ่งปันให้กับลูกศิษย์ลูกหาพระเถร

ถาม เท่ากับหนูได้ทำทั้งสังฆทานและปาฏิโมกคิกทาน

ตอบ ไม่เจาะจงด้วย ได้ฟังธรรมด้วย ก็ดี เพราะการฟังธรรมเป็นบุญที่
สูงกว่าบุญที่ได้จากการให้ทาน เป็นปัญญา เป็นระดับอุดมศึกษา
ทานเป็นระดับอนุบาล ควรหมั่นฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ควรไปทำบุญ
ที่วัดที่มีการแสดงธรรม จะได้ ๒ ต่อ ควรไปภavanaที่วัดบ่อยๆ ต้อง
บังคับใจ ถ้าอารมณ์จะไม่ค่อยเกิด ต้องตีตารางไว้ว่าอย่างน้อย
เดือนละครึ่ง ต่อไปก็เดือนละ ๒ ครั้ง เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะได้
เจริญก้าวหน้า ถ้าไม่บังคับไม่ผลักดัน จะไม่ก้าวหน้า จะอยู่กับที่
วัดไหนดีก็ควรไปบ่อยๆ อย่าเห็นอะไรสำคัญยิ่งกว่าการ
ปฏิบัติธรรม ผลที่ได้จะเป็นของเราเต็มร้อย เป็นของใจเต็มร้อย
งานอย่างอื่นเป็นผลของร่างกาย เป็นผลชั่วคราว พอร่างกาย
ตายไป ก็จะไม่เป็นประโยชน์กับใจ ต้องทำเพื่อใจ ทำให้มาก จะได้
ไม่เศร้าโศกเสียใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม
เกิดขึ้นกับคนอื่น หรือเกิดขึ้นกับเรา จะรู้สึกเฉยๆ ไม่สะทกสะท้าน
ไม่หวั่นไหว



สังฆทานและการทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย

ถาม ถวายสังฆทานให้คุณยายเพื่อนที่เสียชีวิตไปค่ะ

ตอบ ต้องเสียกันทุกคน ไม่ต้องไปเสียใจ เป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราเสียก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นตัวแทนของเรา เหมือนผู้แทนของเรา เขาตายไปเราไม่ได้ตายไปกับเขา ไม่ต้องไปเสียใจ เหมือนเราส่งผู้แทนเข้าสภา เราส่งร่างกายมาทำหน้าที่ในโลกนี้แทนเรา ตัวเราอยู่ในโลกทิพย์ ตัวเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เดี่ยวเราก็ไปหาร่างกายใหม่ต่อ หาตัวแทนคนใหม่มาทำหน้าที่แทนต่อ ถ้ารู้ความจริงแล้ว ก็จะไม่เสียใจ อุทิศส่วนบุญไปก็แล้วกัน เพื่อขาดบุญก็จะได้รับ เป็นเหมือนค่ารถ จะได้เดินทางไปสู่สุคติได้ ให้คิดว่าไม่มีใครตาย มีแต่ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟที่สลายไป แต่บุคคลต่างๆ ไม่ได้สลายไปกับธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ บุคคลต่างๆต้องไปตามบุญตามกรรมต่อ

ถาม ถ้าอุทิศบุญให้เขาจะได้รับไหมคะ

ตอบ อยู่ที่ฐานะของเขา รวยหรือจน ถ้าจนเป็นขอทาน เป็นเปรต ก็จะได้รับ ถ้ารวยก็จะไม่ได้รับ ถ้าเป็นเทพก็จะไม่ได้รับ ถ้าเขาทราบ เขาก็จะอนุโมทนา ว่ายังคิดถึงเขาอยู่ ยังห่วงใยเขาอยู่ เขาก็จะดีใจ ที่เราได้ทำบุญ ต่อไปเวลาเราตายไป จะได้ไม่ต้องรอรับส่วนบุญ การทำบุญอุทิศนี้เป็นอุบายของนักปราชญ์ ให้พวกเราที่ไม่ชอบทำบุญจะได้ทำบุญกัน จะได้เป็นเทพกันเวลาตายไปแล้ว จะได้ไม่ต้องไปเป็นเปรตกัน ทำแล้วถ้ามีความสุขใจดีใจ ก็ควร

จะทำบ่อยๆ ทำแล้วไม่ขาดทุน มีแต่กำไร เพราะของต่างๆนี้เวลา
ตายไปเอาไปไม่ได้ ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ไม่เป็นประโยชน์
กับเราเลย แต่บุญที่ทำทุกวันนี้ จะเป็นประโยชน์กับเราทั้งหมด
และเป็นประโยชน์กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย พยายามทำไปเรื่อยๆ
ทำทุกวันได้ก็ยิ่งดี ทำให้เป็นนิสัย ถ้าไม่มีพระมาบิณฑบาต ก็เอา
เงินใส่กระปุกไว้ก่อนก็ได้ เวลาไปวัดทำบุญ ก็เอาเงินที่ใส่กระปุก
มาทำ ไม่อย่างนั้นจะอ้างว่าไม่มีเงิน ควรเก็บเงินไว้ทำบุญวันละเล็ก
วันละน้อย วันละ ๕ บาท ๑๐ บาท เก็บไปเรื่อยๆ พอถึงวันเกิด
วันสำคัญทางศาสนา หรือวันพระ อยากรจะไปวัดก็จะมีเงินทำบุญ
อ้างไม่ได้ว่าไม่มีเงินทำบุญ ทำบุญให้ติดเป็นนิสัย แล้วบุญจะ
สนับสนุนเราในอนาคต ให้มีแต่ความเจริญก้าวหน้าไปจนถึง
ขั้นสูงสุด



ตั้งใจทำบุญ แต่ยังไม่ทำได้ ทำได้บุญหรือไม่

ถาม ถ้าตั้งใจจะทำบุญ แต่ยังไม่ทำได้...

ตอบ ก็ได้ความสุขใจในขณะที่คิด แต่จะไม่มีอานิสงส์ตามมา ถ้ายัง
ไม่ได้ไปทำคุณประโยชน์ให้คนอื่น คนอื่นก็จะไม่มีความรู้สึกที่ดี
กับเรา เราได้ความรู้สึกที่ดี แต่คนอื่นไม่มีความรู้สึกที่ดีกับเรา
รู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกมี ๓ แบบ ดี ไม่ดี แล้วก็เฉยๆ ถ้าไม่ได้ทำอะไร
เขาก็จะเฉยๆ ถ้าทำบาปกับเขา เขาก็จะรู้สึกไม่ดีกับเรา ถ้าทำบุญ
กับเขา เขาก็จะรู้สึกดีกับเรา ถ้าไปทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ เขาจะคิด

ทำร้ายเราก่อน ถ้าเราทำบุญทำความดีกับเขา เขาก็จะอยาก
ตอบแทนบุญคุณเราก่อน มีผลทั้ง ๒ ด้านคือ ๑. ผลที่บุคคลอื่น
จะทำกับเรา ๒. ผลที่เกิดในใจเรา คือความรู้สึก ที่เกิดขึ้นทันที
ถ้าคิดไม่ดี ใจก็จะร้อนขึ้นมาทันที ถ้าคิดดี ใจก็จะเย็นทันที ไม่เกี่ยว
กับคนอื่นเลย เขาไม่รู้ ไม่มีปัญหากับเรา ไม่มีกรรมกับเรา ใจของ
เราจะสงบหรือฟุ้ง สุขหรือทุกข์ ขึ้นอยู่กับความคิดของเรา
ความคิดเป็นต้นเหตุที่จะทำให้เราไปทำอะไรต่างๆ เวลาคิด
ไม่ดีก็ควรจะหยุดมัน ถ้าหยุดได้ก็จะมีปัญหาตามมา ถ้าคิดดีแต่
ไม่ทำ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เช่นคิดจะไปปฏิบัติธรรมแต่ไม่ได้ไป
คิดจะทำบุญร้อยล้านบาทแต่ไม่ได้ทำ



อยากให้คนเจ็บได้ทำบุญก่อนตาย

ถาม ที่กังวลก็คือ คุณแม่ไม่ทำบุญเลย ไม่มาวัดเลย ไม่รู้จะอย่างไร
ก็ต้องทำใจ แต่ก็อยากให้แม่ได้ทำบุญก่อนจากไป

ตอบ ทำอย่างไรได้ ถ้าเขาไม่กินข้าวจะไปบังคับให้เขากินได้อย่างไร
เขาไม่กินก็ไม่กิน บุญก็เหมือนข้าว เป็นข้าวของใจ ถ้ากินก็จะไป
อย่างอื่นไปอย่างสบาย ถ้าไม่กินก็ไปอย่างหิว เป็นเรื่องของ
นานาจิตตัง เป็นเรื่องของบัว ๔ เหล่า ไม่มีใครจะไปทำอะไรได้
แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทำไม่ได้ ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรม ทำได้
อย่างเดียวก็คือทำใจ ทำใจให้เป็นอุเบกขา สัตว์ทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็น

ผู้รับผลของกรรมนั้น ไปห่วงใยไปวิตกกังวลก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทำให้ทุกขใจไปเปล่าๆ ตอนนี้มีเวลาทำก็รีบทำ ไม่ต้องไปกังวลคนอื่น ตัวเรานั้นแหละที่น่ากังวล ยังต้องทำอีกมาก ไปกังวลเรื่องของคนอื่นทำไม ทำงานของเราให้เสร็จสรรพเรียบร้อยก่อน หลังจากนั้นจะไปช่วยใครก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ไม่ช่วย แต่จะไม่วิตกกังวล ไม่เดือดร้อนกับความทุกข์ของผู้อื่น ตอนนี้อย่างนี้เรายังเดือดร้อนอยู่ เพราะยังตัดอุปาทานไม่ได้ ยังหลง ยังเห็นว่าเขาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องของเราอยู่ พ่อเป็นของเรา ก็จะยึดติด อยากจะให้เขาสุข อยากจะให้เขาเจริญ อยากจะให้เขาดี โดยไม่มองความจริงว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เลย

ถ้าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น เวลาเขาเจ็บก็เป็นเรื่องของเขา เวลาเขาตายก็เป็นเรื่องของเขา เป็นเรื่องธรรมดา ที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เกิดขึ้นกับตัวเราเองด้วย ถ้ายังไม่พร้อมที่จะรับกับความแก่ ความเจ็บ ความตายของเขา จะรับกับความแก่ ความเจ็บ ความตายของเราได้อย่างไร ของเรายังรักยิ่งสงวนยิ่งกว่าของผู้อื่น ควรเป็นคติเตือนใจว่าตอนนี้ปัญญาของเราอ่อนมาก ขาดการศึกษาการปฏิบัติมาก จึงควรที่ทุ่มเทให้กับการศึกษาการปฏิบัติ ดีกว่าไปกังวลกับเรื่องของคนอื่น คนอื่นเราก็ดูแลไปตามหน้าที่ หากหมอหาอาหารช่วยเขาไป ถ้าเขาทำไม่ได้ เท่านั้นก็พอแล้ว ทำเต็มที่แล้วรีบทำประโยชน์ของเราก่อน สร้างปัญญาให้เกิด ให้เห็นอนิจจัง

ทุกซังอนัตตาตลอดเวลา นี่คือดวงตาเห็นธรรม เห็นอนิจจังทุกซังอนัตตา ถ้าเห็นความจริงแล้วจะไปฝันได้อย่างไร จะไปอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้อย่างไร ก็เหมือนกับรู้ว่าถ้าเอาหม้อนมาทุบศิระก็ต้องเจ็บ เวลาอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายนี้ ก็เหมือนเอาหม้อนมาทุบศิระของเรา ถ้าอยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้แก่ไม่ให้ตาย ก็จะทุกข์ทรมานใจ ก็ต้องอย่าไปอยาก อย่าเอาหม้อนมาทุบศิระ ปล่อยให้เจ็บให้ตายไป เราไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไปทุกข์กับร่างกายทำไม ใจไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นของใครก็ตาม ใจไม่มีวันแก่ไม่มีวันเจ็บไม่มีวันตาย มีแต่วันทุกข์กับวันไม่ทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เห็นอนิจจังทุกซังอนัตตา ไม่ทุกข์เพราะเห็นอนิจจังทุกซังอนัตตา

ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกซังอนัตตาทุกเวลานาที การเจริญมรณานุสติก็คือการเห็นอนิจจัง เป็นอุบายของพระพุทธเจ้าให้เห็นอนิจจัง โดยการระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วจะเห็นอนัตตา เห็นทุกซัง เห็นว่าที่ทุกข์ใจทรมานใจเพราะไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ห้ามความแก่ห้ามความเจ็บห้ามความตายไม่ได้ ตอนนี้เห็นแล้ว ตอนนี้ไม่ทุกข์แล้ว สบายใจแล้ว ใครจะแก่ใครจะเจ็บใครจะตายก็ช่วยไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นด้วยปัญญา ก่อนจะเข้าถึงปัญญาได้ ก็ต้องผ่านสมาธิ ต้องผ่านสติก่อน ไม่เช่นนั้นจะคิดทางปัญญาไม่ได้ เพราะกิเลสมีกำลังมากกว่า กิเลสจะให้คิดในทางนิจจังสุขังอัตตา ก็จะเกิดความอยากให้อยู่ไปนานๆ

อยากให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะถูกขังกับเรื่องของความแค้น
ความเจ็บความตายไปตลอด

ต้องเจริญสติให้มาก ควบคุมความคิดหยุดความคิดให้ได้ก่อน
ทำใจให้รวมให้สงบก่อน จะได้มีกำลังพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา
ถ้าพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก ก็เลสจะ
ไม่มีช่องที่จะเข้ามาแทรกได้ เวลาใดที่ไม่พิจารณาอนิจจังทุกขัง
อนัตตา ก็เลสก็จะแทรกเข้ามา จะคิดว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา
เห็นไอนั้นก็ดี เห็นไอนี้ก็ดี จะให้มีความสุขกับเรา พอได้มาแล้ว
ก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ อยากให้เป็นไปตามที่เราต้องการ พอไม่
เป็นก็เสียใจทุกข์ใจ ผิดหวัง เวลาเขาเลื่อนไปเปลี่ยนไป ก็
ผิดหวังจะทุกข์ใจ เพราะไม่เห็นความจริง ไม่เห็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา ถูกความหลงโมหะหลอกให้เห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา
การพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็เพื่อแก้ความหลงทำลาย
ความหลง ที่หลอกให้เห็นว่าเป็นนิจจังสุขังอัตตา พิจารณาอนิจจัง
ทุกขังอนัตตาให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา
ถ้าเห็นก็จะปล่อยวาง ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่เห็นก็จะยึดติด จะเกิด
ต้นหาความอยาก พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์
ทรมานใจ

ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ต้องถือเป็นงานหลัก งานอื่นเป็นงาน
สนับสนุน ก็ให้ทำควบคู่กับการปฏิบัติ ด้วยการมีสติอยู่กับงานที่
จำเป็น คือการดูแลรักษาอัฐภาพร่างกาย เช่นหาอาหารมา
รับประทาน อาบน้ำอาบชำระ ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ให้ทำ

ด้วยสติ ไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอว่างจากการดูแลรักษาร่างกาย ก็มาเดินจงกรมนั่งสมาธิ เดินจงกรมเพื่อเจริญสติ นั่งก็เพื่อให้จิต เป็นสมาธิ ทำอย่างนี้ไปจนกว่าจะคล่องแคล่วชำนาญในการ เข้าออกสมาธิ แล้วค่อยออกทางปัญญา เวลาออกมาจากสมาธิ ก็เจริญปัญญา เจริญอนิจจังทุกขังอนัตตา



อยากมีบิรารดีๆ ควรจะสร้างกุศลอย่างไร

ถาม อยากมีบิรารดีๆ ควรจะอย่างไรคะ

ตอบ ต้องดูความจริงว่ามีได้หรือเปล่า

ถาม บางคนมีเด็กช่วยงานอยู่เป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่ออกเลย ของเรา เปลี่ยนบ่อย

ตอบ โลกนี้มีทั้งดีและไม่ดี เวลาไปซื้อส้มที่ตลาดก็ต้องเลือกไซ้ใหม่ ถ้าอยากจะได้ดีก็ต้องเลือก ถ้าเลือกไม่เป็นก็ต้องเอาตามมีตามเกิด เลือกมาแล้วถ้าไม่ดีก็เปลี่ยนใหม่ อย่าไปอยากในสิ่งที่ไม่สามารถ ทำได้ จะทุกข์ไปเปล่าๆ เลือกรถยนต์ง่ายกว่าเลือกคน รถยนต์นี้ มีมาตรฐาน มีการควบคุมคุณภาพ ผู้ผลิตรับประกันได้ว่าดีทุกคน แต่คนนี่ไม่มีใครมาสามารถรับประกันได้ว่าดีทุกคน ก็ต้องทำใจ ไม่ดีก็เปลี่ยน

ถาม ควรจะสร้างกุศลอย่างไร ที่จะส่งเสริมในด้านนี้คะ

ตอบ โลกนี้เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้ดีตามที่เรต้องการไม่ได้ นี่เป็นความจริงที่เราจะต้องรู้ เพื่อจะได้ไม่หวังมาก ต้องอยู่กับความจริง โลกนี้ไม่ดี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครดี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ดีตลอดเวลา บางเวลาที่ดี บางเวลาที่ไม่ดี ถึงแม้ในอดีตจะดีมาตลอด ไม่มีใครรับประกันอนาคตได้ เพราะใจคนเปลี่ยนได้ เหตุการณ์บังคับให้เปลี่ยนใจได้ ที่ดีเพราะเหตุการณ์ราบรื่น ไม่มีปัญหา ก็ดีได้ พอเหตุการณ์ยากลำบาก ก็อาจจะทำไม่ได้ได้ ควรตัดความอยากนี้ไป เลือกให้ดีที่สุดเท่าที่จะเลือกได้ ถ้าเลือกไม่เป็น ก็หาคนที่เลือกเป็นให้ช่วยเลือกให้ แล้วก็ต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ สมัยก่อนจะหมั่นกันก่อน ไม่แต่งงานเลย เพื่อจะได้มีเวลาคว่ำดีหรือไม่ดี ต้องทดสอบใจด้วย ไม่เอาอกเอาใจกันตลอดเวลา ต้องซัดใจกันบ้าง แล้วดูว่าจะยังดีอยู่หรือไม่ ถ้าเอาใจกันก็ดีได้ พออยู่ด้วยกันแล้ว ก็อาจจะไม่เอาใจกัน อย่าเชื่อคำพูดของคน เวลาเขาพูดว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ อย่าไปเชื่อ เป็นการโฆษณาชวนเชื่อ ฟังได้แต่อย่าไปเชื่อ

ถาม เด็กรุ่นใหม่เปลี่ยนงานบ่อยค่ะ

ตอบ ถ้าไม่อยากให้เปลี่ยนบ่อย ก็ต้องมีเครื่องล่อใจ

โยม เขามีเหตุผลของเขา เช่นอยากจะไปอยู่ใกล้แฟน

ตอบ โลกนี้มีตัวแปรมาก เป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เป็นอนัตตา สั่งไม่ได้ควบคุมไม่ได้ ต้องปรับตัวรับกับสภาพที่เปลี่ยน

ไปเรื่อยๆ อย่าไปยึดติดกับสภาพใดสภาพหนึ่ง เพราะจะทำให้ทุกข์
ทำให้เครียด



เป็นไปได้หรือไม่ที่คนไม่ทำทาน ศีลก็ไม่สมบูรณ์ จะภาวนาได้ดี

ถาม ทราบมาว่าทานเป็นบาทของศีล ศีลเป็นบาทของการภาวนา
ถ้าไม่ได้ทำทานเป็นประจำ ไม่ได้รักษาศีล การเจริญภาวนาจะดี
ได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้

ถาม บางคนบอกว่าภาวนาดีมาก แต่ว่าทานก็ไม่ทำ เหล่าก็ยังดื่มอยู่ ศีล
ก็ไม่รักษา ก็ยังข้องใจอยู่เสมอว่า การภาวนาจะดีได้อย่างไร

ตอบ เป็นไปไม่ได้ คนกินเหล้าเมาจะภาวนาได้อย่างไร

ถาม เขาบอกว่าเขาภาวนาได้ดีมาก แต่ไม่ทำบุญตักบาตร ไม่รักษาศีล

ตอบ การทำทานไม่ได้อยู่ที่การทำบุญตักบาตรอย่างเดียว ทำได้หลาย
รูปแบบ ถ้าใจกว้างเสียสละ ไม่ยึดติดกับเงินทอง ช่วยเหลือผู้
เดือดร้อน ก็ถือว่าเป็นทาน ถ้าไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นก็มีศีลแล้ว
ไม่ต้องมาวัดขอศีลจากพระ ศีลอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่วัด อยู่ที่
การกระทำ ถ้าไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดุติประเวณี ไม่พูด
ปด ไม่เสพสุรายาเมา ก็มีศีลแล้ว จะเข้าวัดหรือไม่ ไม่เป็นปัญหา

ถาม ทานศีลภาวนาเป็นเหมือนขั้นบันได จะสามารถข้ามขั้นบันไดไปภาวนาเลยได้หรือ

ตอบ สำหรับบางคนเป็นไปได้ เช่นองคุลิมาลนี่ก็ไม่มีศีล เพราะฆ่าคนตั้ง ๙๙๙ คน แต่พอมาเจอพระพุทธเจ้า ก็เปลี่ยนใจได้ หยุดการฆ่าได้ เป็นกรณีพิเศษ สำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ ก็ต้องปฏิบัติตามศีลภาวนาตามลำดับ ทำทานก็ไม่ได้ทำเพื่อให้ร่ำรวย แต่ทำเพื่อให้ยากจน จะได้ไม่มีเงินใช้ จะได้มีเวลาไปภาวนา ถ้ามีเงินก็จะไปดูหนัง ไปเที่ยว ไปกินเหล้าเมายา ทำทานเพื่อตัดทางออกของกิเลส ไม่ได้ทำทานเพื่อให้ร่ำรวย ทำทานเพื่อจะได้ไม่มีเงิน พอไม่มีเงินก็จะไปอยู่วัดได้ รักษาศีล ๘ ได้ ถ้าจะภาวนาก็ต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๕ ไม่มีกำลังพอ เหมือนเวลาขับรถขึ้นเขาต้องใช้เกียร์ต่ำ ถ้าใช้เกียร์สูงจะไม่มีกำลัง



ความกลัว

ถาม มีพระหลายองค์ใช้ไหมคะที่ขึ้นมาภาวนาบนเขานี้แล้วกลัว

ตอบ อยู่ได้คืนเดียวก็มี อยู่ไม่ได้ทั้งคืนก็มี ห่มสองห่มก็ขอลับคลุมใจไม่ได้ ความกลัวอยู่ในใจเรา ใจผลิตขึ้นมาเอง ภายนอกไม่มีอะไร ความกลัวไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างใน สิ่งข้างนอกอาจจะน่ากลัว เพราะไม่เข้าใจความจริง ถ้าเข้าใจก็จะมีอะไรน่ากลัว นี่คือการปฏิบัติธรรม จะทำให้ไม่กลัวกับสิ่งต่างๆ

ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความตาย ไม่กลัว
คำดูดำ ว่ากล่าวติเตียน ใครจะด่าใครจะว่าก็ปล่อยเขาว่าไป เพราะ
ไม่มีความอยากให้เขาชม หรืออยากไม่ให้เขาด่า ใจเป็นกลางอยู่
ตลอดเวลา เป็นอุเบกขา เจย ปล่อยวาง ได้ทั้งนั้น เหมือน
ฝนตกแดดออก พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก ทุกอย่างเป็น
สภาวะธรรมทั้งนั้น เราห้ามเขาไม่ได้ สัพเพ ธัมมา อนัตตา สิ่งเขา
ไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราเป็นผู้รู้ก็รู้ไป เป็นผู้ดูละคร
ดูภาพยนตร์ก็ดูไป ไปเปลี่ยนบทภาพยนตร์ไม่ได้ ผู้กำกับภาพยนตร์
ก็คือกรรม และเหตุปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆ
ขึ้นมา เราเป็นผู้มาสัมผัสรับรู้ก็รู้ไป เหมือนคนดูภาพยนตร์ ผู้กำกับ
จะกำกับภาพยนตร์ให้ออกมาในรูปแบบไหน ก็ต้องดูไป จะชอบ
หรือไม่ชอบก็ต้องดูไป ถ้าไม่ชอบก็อย่าไปดู อย่ามาเกิด ถ้าไม่เกิด
ก็ไม่ต้องดู ไม่ต้องรับรู้อะไรทั้งนั้น แต่พวกเราชอบดูกันเหลือเกิน
ก็เลยต้องกลับมาเกิดกัน พอดูเรื่องที่ไม่ชอบก็วุ่นวายใจทุกซี้ใจ
ขึ้นมา



ควรจัดการกับความกลัวอย่างไร

ถาม คนไปอยู่วัดใหม่ๆ ส่วนใหญ่จะกลัวงูกัน เพราะมีด ในป่าก็มีงูเยอะ
ในกุฏิก็มี ใหม่ๆ ก็กลัว นานๆ เข้าก็ต่างคนต่างอยู่

ตอบ ถ้าไม่กลัวก็ปิดไฟเดิน ให้เกิดความกลัวขึ้นมาจริงๆ ให้ปลง ให้
ยอมตาย พอปลงได้แล้วจะหายกลัว

ถาม แก้ปัญหาโดยการหาไฟฉายสว่างๆ

ตอบ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ แก้ที่ปลายเหตุ ต้องแก้ที่ต้นเหตุก็คือความกลัวตาย ไม่ยอมตาย ไม่ยอมรับความตาย

ถาม จะถือว่าประมาทไหมครับ ถ้าเดินในที่มืดๆ ไม่ฉายไฟ

ตอบ ถ้าเป็นการเข้าห้องสอบก็ไม่ประมาท ต้องคิดว่าจะตายจริงๆ ถึงจะกลัวจริงๆ จะได้ยอมตายจริงๆ

ถาม ถ้าสภาพจิตยังไม่พร้อม

ตอบ ทำไม่ได้ ไม่กล้าทำ อย่างนักมวย ถ้ายังไม่พร้อมที่จะชิงแชมป์ ก็จะไม่ขึ้นไปชิง ต้องมั่นใจว่าสู้ได้ถึงจะขึ้น ต้องซ้อมไปก่อน ต้องทำการบ้านบ่อยๆ คิดถึงความตายบ่อยๆ จนเห็นว่าไม่มีทางหนีความตายไปได้ กลัวความตายให้ทุกข์ใจไปเปล่าๆทำไมสักวันหนึ่งก็จะเห็นสัจธรรมว่า ความตายไม่เป็นปัญหา ปัญหาคือความกลัวความตาย อยากรู้ก็ต้องตาย ใหนๆจะตายก็ขอให้ได้แก้ปัญหาคด้วย อย่างในพระไตรปิฎกมีเรื่องพระตายในปากเสือ ร่างกายท่านตายไป ความกลัวตายก็ตายไปด้วย ไม่อย่างนั้นไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ชาติก็ต้องกลัวตายไปทุกชาติ เกิดมาหลายล้านชาติแล้ว ก็กลัวตายมาตลอด ทำไมไม่ยอมตายในชาตินี้ เพื่อให้ความกลัวตายหายไป กลับมาเกิดใหม่ก็จะไม่กลัวความตายขึ้นโสดาบันนี่ก็ไม่กลัวตายแล้ว ยอมรับว่ามีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา ดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้อุทานว่า ธรรมใดมี

การเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา
ท่านยอมรับความตาย ยอมตาย พอยอมรับก็ไม่ได้ตายทันที
ทันใด ก็ตายเหมือนตอนที่ยังไม่ยอมรับ ความตายไม่เกี่ยวกับการ
ยอมรับความตายหรือไม่ยอมรับ เมื่อถึงเวลาตาย ถ้าใจยังไม่ยอม
รับความตาย ก็ตายแบบขาดทุน

ถาม ถ้าห้องน้ำมีงู

ตอบ ถ้ามีจริงๆ ก็อย่าเข้าไป ถ้าใจกลัวยอมตาย ก็เข้าไปได้

ถาม ถ้าใจยังไม่พร้อม เข้าไปก็ตายเปล่า เสียทั้งชีวิต เสียทั้งใจ

ตอบ ใจก็เสียอยู่แล้ว ชีวิตก็ต้องเสียอยู่ดี ถ้าใจพร้อมที่จะตาย ก็จะได้
กำไร ดับความกลัวตายได้

ถาม เครื่องบินจะตก แล้วทำใจตรงนั้นได้ไหมคะ

ตอบ ได้ แล้วก็ดูว่าเวลาขึ้นเครื่องบินครั้งต่อไป ถ้ายังมีความกลัวอยู่
ก็แสดงว่ายังตัดไม่ขาด ไม่ได้ตัดด้วยปัญญา

ถาม ถึงเวลาจะตายจริงๆ ถ้าไม่ได้ฝึกมา จะไม่มีทางวางได้เลย

ตอบ แต่ละคนก็มีวิธีปล่อยวางต่างกันไป บางคนก็สวดมนต์ไป
เป็นอุบายของสมาธิ สวดมนต์เพื่อให้ใจสงบ จะได้ไม่ทุกข์
ทรมานใจ แต่ไม่ได้ใช้ปัญญา ไม่พิจารณาว่าร่างกายเกิดมาแล้ว
ต้องตาย



อุปายแก้ความกลัว

ถาม เป็นคนกลัวความสูงกลัวความเร็ว เวลาจะกระโดดสปริงบอร์ด สูง ๒ เมตร ก็กลัวนาพุทโธไปก็จะกระโดดได้ เอาชนะความกลัวได้ สามารถนำมาเป็นอุปายในทางธรรมะได้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ได้ เวลาไปอยู่ที่น่ากลัว แล้วเกิดความกลัวขึ้นมา ก็ใช้พุทโธดับความกลัวได้ พระปฏิบัติจะชอบไปหาที่น่ากลัวอยู่ เพื่อจะได้ใช้อุปายนี้นำใจให้สงบ ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยไม่กลัวก็จะไม่ใช่พุทโธจะขี้เกียจ พอจนตรอกไม่มีทางออก ความกลัวทรมานใจมาก ก็ต้องหาวิธีหยุดให้ได้ ก็ต้องใช้พุทโธหรือสวดมนต์

ถาม เป็นการชนะเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ชนะบ่อยครั้งไหมคะ

ตอบ สมมติเป็นเครื่องมือชั่วคราว ถ้าจะชนะบ่อยก็ต้องปลง ว่าเกิดมาแล้วต้องตาย แต่สิ่งที่ตายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าปลงได้ก็จะไม่กลัวอีกต่อไป ไปอยู่ที่ไหนก็จะเฉยๆ เพราะไม่ปรุงแต่งความกลัวเกิดจากความปรุงแต่ง พอหยุดความปรุงแต่งได้แล้ว ก็เฉยไปหมด พุทโธหยุดได้ชั่วคราว ปัญญาหยุดได้อย่างถาวร ปัญญาจะบอกว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไปทุกข์กับเขาทำไม ร่างกายไม่เดือดร้อน แต่ใจที่ควบคุมร่างกายไปเดือดร้อนเอง



การดับความโกรธ

ถาม เวลาถูกด่านี้ จะโกรธขึ้นมาทันที จะดับได้อย่างไร

ตอบ ต้องมีสติปัญญาที่ว่องไวกว่า รวดเร็วกว่า ต้องซุ่มไว่ก่อน นึกถึง เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นก่อน เช่นรู้ว่าคนนี้พอเจอปั๊บจะต้องโกรธ ก็นึกถึงเขาไปเรื่อยๆ พอโกรธก็ต้องหยุดให้ได้

ถาม ในกรณีที่ไม่รู้จักเขา อย่างเรื่องของคนที่ทำงานด้วยกัน เขาไปเจอ คนที่ไม่มีมารยาทเลย เรื่องเกิดที่สถานีบีทีเอส ทุกคนยืนรอขึ้น รถกัน ก็มีเด็กผู้หญิงวัยรุ่นซึ่งซ่าพอสมควร จากการแต่งตัว นุ่งสั้น เขาแซงทุกคนขึ้นรถ พี่คนนี้เขาไปกับลูกสาว เขาเห็นเขา ทนไม่ได้ก็ไปเตือนด้วยความหวังดี บอกว่าหนูทำอย่างนี้มันไม่ สมควรเพราะคนอื่นตั้งหลายคนรออยู่ เด็กผู้หญิงคนนี้แทนที่จะสำนึกหรือขอโทษ สวนกลับขึ้นมาทันทีเลยว่า ก็อยากโง่เอง ทำไมละ เสร็จแล้วยังไม่พอใจ เธอก็ใช้มือถือโทรบอกเพื่อนอีก ด้วยว่า มีอ๊แก่ที่ไหนไม่รู้แหละมาว่าเรา พี่คนนั้นก็ทำอะไรไม่ถูก คนที่นั่งในรถ ตอนที่พี่คนนี้เข้าไปเตือน ก็มองแบบว่าดีที่เด็กคนนี้ ได้รับการตักเตือน แต่พอถูกว่าทุกคนก็เฉยๆ ไม่มีปฏิกิริยาอะไร เขาก็ไม่รู้จะโต้ตอบอย่างไร เขาก็คิดว่าจะใช้โทรศัพท์มือถือถ่ายรูป ไปลงเฟสบุ๊ค พอเด็กคนนี้รู้เข้าก็เกิดความอายขึ้นมา ย้อแย่ง โทรศัพท์กัน คนในรถก็ไม่มีใครช่วย ไม่มีใครห้าม แทนที่จะห้าม ทั้ง ๒ ฝ่ายให้หยุด ทุกคนก็นิ่งเฉย พอดีเพื่อนนี้เขามีลูกไปด้วย ลูกเขาก็ตกใจกลัวร้องขึ้นมา พี่เขาเลยตั้งคำถามว่า การที่เขา

ทำแบบนี้ ไปเตือนคนอื่น แล้วเกิดลูกเขาถูกทำร้าย แล้วไม่มีใครสนใจ เขาควรจะทำสิ่งที่ดีต่อไปหรือเปล่า คือพูดง่าย ๆ ว่าจิตตกค่ะ

ตอบ เขาไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ว่าสิ่งต่างๆ ที่เขาเห็นก็ดีได้ยีนก็ดีนั้น เกิดได้ทุกรูปแบบ จะไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าจะต้องเป็นรูปแบบนั้น รูปแบบนี้ไม่ได้ ถ้าไปกำหนดกฎเกณฑ์ก็จะเกิดความอยาก พอไม่ทำตามรูปแบบก็ไปแก้ที่เขา ไปเตือนเขา ไปบอกเขา ถ้ามีปัญญา จะเห็นความจริงว่า อะไรก็เกิดขึ้นได้ ใครจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นเรื่องของเขา เราไม่ได้เป็นเจ้าของกรรมนายเวร ไม่ใช่ผู้กำกับภาพยนตร์ ที่จะสั่งให้ดาราแสดงบนนั้นบนนี้ได้ ชีวิตจริงเราไม่ได้เป็นผู้กำกับ แต่เรามักจะหลงคิดว่าเป็นผู้กำกับกัน พอแสดงไม่ถูกใจ ก็จะสั่งให้ตัด ต้องถ่ายใหม่ เขาไม่ได้กินเงินเดือนของเรา พอเราไปสั่งเขาให้ทำตาม เขาก็ไม่สนใจ ไม่ทำตาม ปัญหาอยู่ที่เรา คือใจเราหงุดหงิด เพราะอยากให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ แสดงว่าไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่ได้เจริญสติสมาธิปัญญา ที่จะเห็นว่ารูปเสียงกลิ่นรสเป็นอนัตตา เป็นธรรมชาติ เป็นได้ทุกรูปแบบ เขาคิดว่าเขาเป็นเหมือนเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ ยังกำกับเรื่องต่างๆ ให้เป็นไปตามที่เขาคิดว่าควรจะเป็น ก็เลยต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้ารู้ว่าเขาไม่ใช่เป็นผู้กำกับ แต่เป็นผู้ดูภาพยนตร์ที่แก้ไม่ได้ ก็นั่งดูไปเฉยๆ ก็จะไม่มีความรำคาญ

ถาม เขาคิดว่าพฤติกรรมแบบนี้ ไม่เหมาะสมค่ะ

ตอบ เพราะคิดว่าเป็นผู้กำกับ ไม่มองความจริง ว่าเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเป็นเหมือนภาพยนตร์ เวลาดูภาพยนตร์จะไปเปลี่ยน

บทในภาพยนตร์ไม่ได้ ชีวิตจริงก็เป็นเหมือนภาพยนตร์ที่ปรากฏให้เราเห็น ไปเปลี่ยนไม่ได้ ถ้ารู้อย่างนี้ ใจจะเป็นอุเบกขา จะเฉยๆ ถ้าใจไม่เป็นอุเบกขา พอเห็นอะไรไม่ถูกใจก็เกิดความอยากให้เปลี่ยน ก็ต้องไปบอกเขา ก็ไปแก้ที่เขา ถ้ามีปัญหาก็จะรู้ว่าเราหงุดหงิดใจ เพราะไม่พอใจกับสภาพของเขา อยากจะให้เขาทำอีกอย่างหนึ่ง แต่เราไปแก้ที่เขาไม่ได้ เพราะจะไม่หายหงุดหงิดใจอย่างถาวร ถ้าหายหงุดหงิดใจกับเรื่องนี้ พอไปเจอเรื่องใหม่ก็เป็นอีก แต่ถ้าเราแก้ที่ใจเรา พิจารณาว่าเราไปแก้ข้างนอกไม่ได้ ข้างนอกจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยเขาไป เราต้องแก้ที่ใจเรา แก้ที่ความอยาก อย่าไปอยาก เรื่องก็จบ ต่อไปเวลาเห็นเหตุการณ์ต่างๆจะไม่ไปแก้ไม่อย่างนั้นก็ต้องแก้เรื่อยๆ

ต้องกลับมาที่อริยสัจ ๔ เขาไม่รู้ว่าความไม่สบายใจเกิดจากความอยาก ที่จะเห็นอีกรูปแบบหนึ่ง ต้องหยุดความอยากให้เห็นอีกรูปแบบหนึ่ง ต้องเอาแบบที่เห็นนี้แหละ เป็นอย่างนี้ก็เอาอย่างนี้ อย่าหนีความจริง อย่าอยากให้เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง อย่าเปลี่ยนความจริง ต้องอยู่กับความจริง นี่พูดในเชิงปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันนี้ บางอย่างเราก็เปลี่ยนได้ ก็ต้องดูกาลเทศะ ดูความสามารถดูบารมีของเรา บางคนพอพูดปั๊บเขาก็ฟังเรา เชื่อเราทำตามเรา ก็ดีกับตัวเขาเอง จะได้พัฒนา แก้ไขข้อบกพร่องของเขา แต่เราต้องดูก่อนว่า เราสั่งเขาได้หรือเปล่า เช่น ครูบาอาจารย์ท่านสั่งลูกศิษย์ได้ ลูกศิษย์ทำไม่ดีท่านเตือนได้

เขาก็จะหยุดทันที ถ้าไปบอกคนที่ไม่ใช่เป็นลูกศิษย์ ที่ไม่นับถือเรา เขาก็จะตำรา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องทำใจเฉย ต้องปล่อย ต้องปลง

เป็น ๒ กรณี ถ้าพูดแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ก็พูดไป ถ้าไม่ดีขึ้นกลับเลวลงก็อย่าพูดจะดีกว่า ทำให้กลายเป็นเรื่องไปอย่างที่เราเล่ามา ถ้าเฉยๆ เรื่องก็ไม่บานปลาย เขาจะแสดงบทบาทอะไรก็เรื่องของเขา โลกมันเป็นอย่างนี้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ สมัยนี้อยู่ในช่วงขาลงของศีลธรรม จะเลวลงไปเรื่อยๆ ต้องรู้ทัน เราอย่าไปเลวตามก็แล้วกัน เขาจะเลวก็เรื่องของเขา เขาจะอยู่แบบสุนัขก็ให้เขาอยู่ไป ทุกวันนี้คนกำลังเลียนแบบสุนัขกัน กำลังเลียนแบบเดรัจฉานกัน ไม่มีมายาย เหมือนเดรัจฉาน ไม่มีมารยาท ต้องเข้าใจว่าสังคมเป็นอย่างนี้ สังคมกำลังเสื่อมทางด้านจริยธรรม ทางด้านศีลธรรม

อยู่ในวัดก็มีปัญหาได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ควบคุมวัดก็แตกได้ เพราะทุกคนมีความคิดความเห็นของตน ว่าควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะเป็นอย่างนี้ พอไม่ประพฤติปฏิบัติตาม ก็จะเข้ามากำกับแล้ว พอคนที่ถูกกำกับไม่ยอมก็เกิดเรื่อง ควรทำใจให้เป็นอุเบกขา ปล่อยวางให้ได้ก่อน พอปล่อยวางได้แล้ว ก็ใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูว่าพอจะพูดพอจะทำอะไรได้หรือเปล่า ถ้าได้ก็พูดไปทำไป ถ้าไม่ได้ก็อย่าพูดอย่าทำ ต้องทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาให้ได้ก่อน ต้องแก้ที่ใจเราก่อน ให้รับกับเหตุการณ์ให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปแก้ปัญหาข้างนอกถ้าแก้ได้



ทำไมเวลาเจ็บที่ร่างกายแล้วจึงหงุดหงิดใจ

ถาม พอดีลูกศิษย์คนหนึ่งหกล้มสะบ้าแตก ต้องผ่าตัด เขาผ่ามากทราบ
ถามว่า ตั้งแต่ผ่ามานี้เขาเดินไม่ได้ รู้สึกหงุดหงิดมาก เปิดทีวีดูก็
หงุดหงิด ทำอะไรก็หงุดหงิดค่ะ

ตอบ เพราะอยากจะหาย **ความหงุดหงิดก็คือความทุกข์ใจ** ที่เกิดจาก
ความอยาก อยากจะกลับไปสู่สภาพเดิม ที่สามารถทำอะไรได้
ทุกอย่าง แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น ความจริงเป็นอนิจจัง
ทุกขังอนัตตา ไม่ยอมรับความจริง ถ้ายอมรับความจริงก็จะมี
ความสุขได้ เดินไม่ได้ก็นั่งรถเข็นไป สบายไม่ต้องเดิน **ให้แก้ปัญห
ที่ใจ** อย่าไปแก้ที่ร่างกาย อย่าไปอยากให้หาย เหมือนกับนางกิสา
โคตมี แม่ที่มีลูกอ่อนแล้วตายไป ไม่ยอมเอาลูกไปฝัง ร้องไห้
ร้องไห้กอดลูกทั้งวันทั้งคืน ชาวบ้านสงสารก็บอกให้ไปหา
พระพุทธรเจ้า ท่านจะช่วยได้ ก็ดีใจ คิดว่าพระพุทธรเจ้าจะทำให้
ลูกฟื้น พอไปกราบพระพุทธรเจ้าแล้วก็กราบทูลว่า กรุณาทำลูกให้
ฟื้นด้วยเถิด พระพุทธรเจ้าทรงตรัสว่าง่ายมาก ให้ไปหาแม่ลัดพันธุ
ผักกาดมาลัดกำมือหนึ่ง ต้องเอามาจากบ้านที่ไม่มีญาติพี่น้อง
ตายเลย เขาก็ดีใจ รีบไปเคาะประตูบ้านต่างๆในหมู่บ้าน ถามว่า
มีแม่ลัดพันธุผักกาดไหม มี มีญาติพี่น้องตายไหม มี เคาะไป
ทุกบ้านก็ตอบแบบเดียวกันหมด จนในที่สุดก็เห็นสังฆกรรม
พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เห็นความจริงว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก้
เจ็บตาย ตอนนี้เราเจ็บก็ต้องยอมรับความเจ็บไป รักษาไป
หายก็หาย ไม่หายก็อยู่กับมันไป ก็จะไม่ทุกข์ใจ พอนางกิสา

โคตมิเห็นความจริงก็หายเศร้าโศก หายอยากให้อีกฟืนกลับคืนมา กลับมาอยู่อย่างปกติได้ เอาลูกไปทำฌาปนกิจได้

คนเราไม่ชอบมองความจริงกัน ไม่ชอบมองอนิจจังทุกขังอนัตตกัน ไม่ยอมอยู่กับความจริงที่ไม่ชอบกัน ไม่ชอบความแก่ความเจ็บ ความตาย พอแก่ก็รีบทำศัลยกรรม พอไม่สวยก็ไปดัดจมูก ไปแต่งหน้าทาปาก เพราะไม่ยอมอยู่กับความจริง ถ้าอยู่กับความจริงก็จะสบาย ไม่มีปัญหา ถ้าไม่มองความจริง ไม่พิจารณาอนิจจัง ทุกขังอนัตตอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่หยุดความอยาก พอเกิดความอยากก็จะหงุดหงิดใจ รำคาญใจ ก็ไปแก้ผิดที่ ไม่มาแก้ที่ความอยาก ไปแก้ที่ความแก่ ไปหาหมอให้ทำให้ดูหนุ่มขึ้นสาวขึ้น แก้อย่างไรก็แก้ไม่ได้ จึงทรงสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ แต่พวกเราพิจารณากันไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติไม่มีสมาธิกัน พอพิจารณาก็เกิดอารมณ์หดหู่ เลยไม่กล้าพิจารณา พอพิจารณาว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ไม่มีกำลังใจตั้งใจที่จะทำอะไรแล้ว ก็เลยไม่กล้าพิจารณากัน บางคนห้ามพูดคำว่าตายในบ้าน พูดไม่ได้เลย เวลาใครตายก็ต้องพูดว่าไม่หายใจแล้ว ไปสวรรค์แล้ว พูดคำว่าตายไม่ได้ หว่ำเป็นอัมปลงคล แต่ความจริงเป็นปัญญา เป็นมงคลอย่างยิ่ง

ถ้าทำใจได้จะมีความสุข ดีเสียอีกที่จะได้มีเวลาภาวนาอย่างเต็มที่ ถ้าไปไหนมาไหนไม่ได้ ก็ภาวนาพุทโธไปทั้งวัน บางทีต้องมึ เหตุการณ์ทำให้จนตรอกจนมุม ทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องภาวนา อย่างเดียว เวลาเครื่องบินจะตกนี้ ไม่ชอบสวดมนต์ก็จะสวดกัน

ดีแล้วไปไหนมาไหนไม่ได้ จะได้นั่งสมาธิ ทำจิตให้รวมลง ถ้าไม่ป่วยก็จะไม่ยอมนั่งเฉยๆ ถ้าบริกรรมพุทโธหยุดความคิดได้ ก็จะทำได้อย่างสบาย ถ้าไม่จนตรอกก็จะไม่ทำ ถ้าจนตรอกแล้วมีคนสอนว่าทำอย่างนี้แล้วจะสบาย ก็จะทำตาม บางคนเป็นโรคเบาหวาน พอบอกว่าดื่มπίสสาวะจะหายก็จะดื่ม ถ้ากลัวความทุกข์ก็ต้องภาวนา บริกรรมพุทโธๆไป ความทุกข์ก็จะหายไป จะนั่งเฉยๆได้ ไม่เดือดร้อน



การรู้สึกเฉยเมยเป็นกิเลสหรือไม่

ถาม การรู้สึกเฉยเมย ไม่แน่ใจว่าเป็นกิเลสอีกแบบหนึ่งหรือเปล่า

ตอบ ถ้าเฉยแล้วมีความสุขก็ดี ถ้าเฉยแล้วทุกข์ก็ไม่ดี

ถาม เฉยแล้วเขา ไม่สนใจใคร

ตอบ ไม่สนใจใครก็ดี แต่ต้องไม่ละเลยหน้าที่ ต้องทำตามหน้าที่

ถาม แต่ทุกข์กับเขาน้อยลง ไม่ได้อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

ตอบ ต้องไม่ทุกข์เลย

ถาม เขาอยากเป็นก็ให้เขาเป็นไป

ตอบ ไม่ให้ทุกข์เลย เช่นดูแลแม่ก็ดูแลไป ไม่ทุกข์กับเขา คือเจตนาทาง
อารมณ์ แต่ไม่เจตนาทางหน้าที่ มีหน้าที่อะไร ก็ทำไปจนกว่าจะหมด
หน้าที่

ถาม เขาก็เห็นว่าเราเลย

ตอบ ไม่เป็นไร เลยไม่ได้ทำร้ายใคร เสียหายตรงไหน ดีกว่าดำคนนั้น
ดำคนนี้

ถาม แต่เขากลับทุกข์ เพราะคิดว่าเราเป็นอะไรไป

ตอบ เพราะเขาไม่มีปัญญา ไม่เคยเจอความเฉย ไม่รู้ว่าเป็นความสุข
สมาธิก็คือความเฉยนี้เอง เฉยแบบสมาธิหรือเปล่า **ต้องเฉยแบบ
มีความสุข**

คนที่เฉยแล้วจะไม่ชอบอยู่กับคนที่ไม่เฉย อยู่แล้วเรื่องมาก
แยกทางกันดีกว่า ไปบวชดีกว่า อ้าวจริงๆ ในพระไตรปิฎกก็แสดง
ไว้ว่า ทุกครั้งที่ ฆราวาสจะบวช จะอุทธานว่าการครองเรือนนี้วุ่นวาย
หนอ ทำไมอยู่เฉยๆกันไม่ได้ ทำไมต้องวุ่นวายกัน วุ่นวายกับเรื่อง
ไร้สาระทั้งนั้น เรื่องไม่ใช่เรื่องนะ วุ่นวายกับคนนั้นคนนี้ทำไม ทำไม
ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าวุ่นวายกับเรื่องกินเรื่องนอนนี้ก็พอ
มีเหตุผล ไม่มีข้าวกินก็ต้องวุ่นวายหาข้าวมากินกัน แต่นี้วุ่นวาย
กับเรื่องไร้สาระทั้งนั้น ถ้ามีกิเลสก็จะวุ่นวายกับเรื่องไร้สาระต่างๆ
ถ้าไม่มีกิเลสก็จะไม่วุ่นวาย แม้แต่กับเรื่องหากินหานอน
ครูบาอาจารย์ท่านก็ยังต้องออกบิณฑบาต ไม่สบายก็ต้องกินยา

แต่จะไม่่วนวาย ทำไปตามเหตุ ถ้าเป็นเรื่องของกิเลส จะไม่มี
ความพอเลย ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ร้อนก็เบื่อ หนาวก็เบื่อ
ฝนตกก็เบื่อ แดดออกก็เบื่อ ทำอย่างนี้ทำอย่างนั้นก็เบื่อ เพราะ
ใจไม่เฉย ประุ่งแต่งไปเรื่อย ๆ

ปัญหาทั้งหมดจึงอยู่ที่ใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ความไม่นิ่งไม่สงบ
กิเลสตัณหากำลังทำงาน อวิชชา ปัจจยา สังขารา ทำให้เกิดตัณหา
เกิดภพชาติตามมา ทรงแสดงไว้ในปัจจุสมุปบาท เริ่มที่ อวิชชา
ปัจจยา สังขารา อวิชชาคือความหลง ไม่รู้ว่าความสุขอยู่ที่
ความสงบ ก็เลยปรุงแต่งหารูปเสียงกลิ่นรส ออกไปทางอายตนะ
ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส ก็เกิดเวทนา
สุขทุกข์ขึ้นมา ก็เกิดความอยาก ถ้าสุขก็อยากจะให้สุขไปนาน ๆ
ถ้าทุกข์ก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ พอเกิดตัณหาแล้วก็เกิดอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่น สุขก็ยึดว่าเป็นของเรา ก็เกิดภพขึ้นมา
พอหายไปก็ต้องหามาทดแทนใหม่ พอร่างกายนี้ตายไปก็ต้องหา
ร่างกายใหม่มาทดแทน ก็จะมีการเกิดแก่เจ็บตายตามมา

ทั้งหมดนี้เริ่มที่อวิชชา ถ้าได้สมาธิก็จะหยุดอวิชชาได้ชั่วคราว
ใจก็จะเฉย เห็นรูปเสียงกลิ่นรสก็ไม่เกิดเวทนา ไม่เกิดตัณหา
จะเฉยๆชั่วคราว ตั้งแต่ อวิชชา ปัจจยา สังขารา ไปถึงภพชาติ
จะหยุดทำงาน พอออกมาจากสมาธิถ้าไม่พิจารณาทางปัญญา
ไม่คุมด้วยสติ ไม่บริกรรมพุทโธ ปล่อยให้ใจปรุงแต่งไปทางอวิชชา
ก็จะไปหาตัณหา ตัณหากับข้าว หานนมกิน หารูปเสียงกลิ่นรส ก็จะ
เกิดตัณหาขึ้นมา ถ้าออกจากสมาธิแล้วพุทโธๆต่อ ก็จะหยุดสังขาร

ที่จะคิดไปทางรูปเสียงกลิ่นรส ทางความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
ถ้าใช้ปัญญาก็จะตัดอวิชชาได้ ต่อไปก็จะเป็น ัมมา ปัจจยา
สังขารา เป็นปัญญา ปัจจยา สังขารา อวิชชาจะมองว่าเป็นนิจจัง
สุขังอตฺตา เห็นอะไรก็เป็นสุข แต่ปัญญาก็เห็นตรงกันข้าม จะเห็น
ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

นี่คือการปฏิบัติ ไม่ต้องเรียงลำดับของปฏิจจนุปบาท เวลา
ปฏิบัติให้ค่อยๆ ตอนนี้อวิชชาทำงานหรือเปล่า ตอนนีเกิดตัณหา
หรือเปล่า เวลาปฏิบัติให้ดูที่ตัวสังขารตัวเดียว สังขารจะปรุงไป
ทางไหน ไปทางสมุทัยหรือไปทางมรรค ถ้าไปตามความอยาก
ก็ต้องดึงกลับมาทางมรรคให้ได้ แทนที่จะเห็นสุขก็จะให้เห็นอสุกะ
นี่คือการควบคุมสังขารความคิดปรุงแต่ง เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของ
การปฏิบัติ ควบคุมสังขารด้วยพุทโธ หยุดสังขารก่อน ไม่ให้สังขาร
คิดปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็นทางปัญญาหรือทางอวิชชา ส่วนใหญ่จะไป
ทางอวิชชา จึงต้องหยุดสังขารก่อน ถ้าหยุดได้แล้วถึงจะดึงให้ไป
ทางปัญญาได้ ถ้าหยุดสังขารไม่ได้ก็จะคิดปรุงไปทางอวิชชา จึงต้อง
เริ่มต้นด้วยการเจริญสติ เจริญพุทธานุสติ บริกรรมพุทโธไป
ทั้งวัน อย่าให้คิดปรุงแต่ง อย่าไปคิดว่าเราเก่ง คิดทางปัญญาได้
ถ้าคิดทางปัญญาได้ก็ต้องบรรลุไปนานแล้ว หยุดสังขารให้ได้ก่อน
ให้ใจว่าง ไม่มีความคิด ให้รู้เฉยๆ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ให้ใจ
ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ล่องไปล่องมา ไม่ไปอดีต ไม่ไปอนาคต พอตั้ง
อยู่ในปัจจุบันได้แล้ว เวลานั่งสมาธิบริกรรมพุทโธหรือดูลมหายใจ
ก็จะเข้าสู่ความสงบได้ เหมือนร้อยด้ายเข้าเข็ม ต้องไม่ไปทางซ้าย

หรือทางขวาของรูเข็ม ต้องตรงกับรู มือต้องนิ่ง ถ้ามือลั่นจะร้อยไม่ได้ ใจจะสงบไม่ได้ถ้าใจไม่อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไม่หยุดความคิดปรุงแต่ง ก็จะเข้าสู่ความสงบไม่ได้

พวกเราที่เรียนกันมานานแล้ว สิ่งที่ขาดกันก็คือการปฏิบัติ ถ้าทุ่มเทกันจริงๆ ในปีหนึ่งจะได้เป็นกอบเป็นกำเลย เราก็ปฏิบัติอยู่ปีหนึ่งได้เป็นกอบเป็นกำเลย ทำให้บวชได้ ตอนต้นก็ไม่ค่อยจะบวชแต่ก็มีเหตุการณ์บังคับ เพราะเงินหมด ถ้ามีเงินก็รีบทำทานไปให้หมด พอไม่มีเงินแล้วจะได้ถูกบังคับให้ไปบวช ถ้ามีเงินมันก็จะใช้เงินเที่ยวได้ ซื้อข้าวซื้อของได้ ถ้ามีเงินก็ให้ทำทานให้มากๆ เงินนี้เป็นโทษ เป็นนิรันดร์ เป็นอุปสรรค ต่อการเจริญทางจิตใจ เงินซื้อนิพพานไม่ได้ ไปนิพพานไม่ต้องซื้อตัว ไม่เหมือนไปเที่ยว

ถ้ายอมรับความจริงว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป อยู่อย่างสมณะเรียบง่ายได้ ถ้ากลัวตายกลัวเจ็บ ก็ต้องดิ้นรนกัน ทำมาหากินแทบเป็นแทบตาย แล้วมาตายเพราะความเครียดจากการทำมาหากิน เป็นโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ โรคหัวใจโรคความดันโรคเบาหวาน หรือไม่ก็ประสบอุบัติเหตุเดินทางไปทำมาหากิน ยิ่งหนีปัญหาต่างๆก็ยิ่งตายเร็ว อย่างหนีดีกว่า ทำใจดีสู้เสือ อยู่เฉยๆอยู่กับที่ อยู่บ้านปลอดภัยที่สุดแล้ว



หากไม่ได้ล่วงเกินทางกายกับวาจา แต่ใจล่วงเกิน บาปหรือไม่

ถาม มีคนว่า กายกับวาจาไม่ได้ล่วงเกิน แต่ใจล่วงเกิน ถือว่าไม่ผิด

ตอบ ยังไม่เป็นบาปเป็นเวรเป็นกรรม เพราะยังไม่ได้กระทำบาป แต่เป็นสมุทัยที่ผลิตความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเป็นบาปก็เป็นบาปละเอียด ยังไม่เป็นเวร เพราะยังไม่ได้ทำร้ายผู้อื่น เวรกรรมยังไม่เกิด วิบากยังไม่มี มีแต่เฉพาะภายในใจ ความโกรธเกลียดอิจฉาริษยานี้เป็นไฟเผาใจ เพียงแต่นึกก็เป็นไฟขึ้นมา ส่งผลให้กับใจแล้ว ถ้าไม่ได้ทำตามก็จะดับไป ถ้าทำตามก็จะเกิดเวรกรรม เกิดความทุกข์ใจตามมา เช่นพระเทวทัต หลังจากที่ยាយามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง ก็เกิดความทุกข์ใจถึงกับตรอมใจตาย เพราะความล้านี้กผิด เพราะความกลัววิบากกรรม ที่จะต้องไปรับใช้ ถ้ายังไม่ได้ทำทางกายทางวาจา ก็เป็นเพียงอกุศลทางใจใจเป็นผู้รับผล พอคิดไม่ดีก็จะไม่สบายใจ เป็นอกุศล เป็นสมุทัยเป็นอวิชชา ปัจจัยา สังขารา เป็นการสร้างภพสร้างชาติ



เกิดอกุศลจิตบ่อยๆ จะติดเป็นนิสัยหรือไม่

ถาม ถ้าเกิดอกุศลจิตบ่อยๆ จะติดเป็นนิสัยใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ไม่ว่าจะป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าทำบ่อยๆก็จะติดเป็นนิสัยไป ถ้าทำไม่หยุดก็จะเป็นสันดาน นิสัยแก้ง่าย สันดานแก้ยาก เหมือนกับปักเสาลงไปดิน ถ้าวางไม่ลึกก็ถอนง่าย ถ้าวางลึกก็ถอนยาก

แก่นั้สั้ยง่ายกว่าแก่นั้สัณดาน ถ้านั้สัณดานดี เช่นพระพุทธรเจ้า ที่ทรงมีศีลบารมี ตอนเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ถึงแม้ทางพระราชบิดาจะให้ อยู่เป็นกษัตริย์ เป็นมหาจักรพรรดิ ท่านก็ไม่วู่ ท่านจะไปบวช ท่านจะไปทำควมดีต่อ ถ้านั้เป็นนั้สั้ยก็จะขึ้นกับลั้งแวดล้อม ถ้าวู่ กับคนดี เขาชวนไปทำดีก็จะทำตาม ถ้าวู่กับคนไม่ดี เขาชวนไป ทำไม่ดีก็ทำตาม เพราะยังไม่ฝั้งลั้ก ถ้าวู่ทำไม่ดีก็อย่าทำ พยายาม ฝั้นไปเรื่อยๆ ก็จะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ ถ้าวดีก็พยายามทำบ่อยๆ ทำให้นั้มากขึ้น จะได้ฝั้งลงลั้ก จนทำให้ชอบทำแต่ควมดี ไม่ว่าจะไป เกิดภพไหนชาติไหนก็จะติดเป็นสัณดานไป



การที่ไม่ว่เชื่ออะไรง่ายๆ และอยาจะพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ เรียกว่ามี อกุศลจิตหรือไม่

ถาม ถ้าวชอบสงสัยตลอดเวลา ใครพูดอะไรก็ไม่ค่อยเชื่อ อยาจะพิสูจน์ เป็นอกุศลจิตหรือไม่ละ

ตอบ ไม่เป็น พระพุทธรเจ้าก็ทรงสอนไม่ว่ให้เชื่อ แต่ก็ไม่ว่ให้ปฏิเสธ ให้ฟัง หูไว้หู ไม่เชื่อจนกว่าจะได้พิสูจน์ว่าจริงหรือไม่ เช่นเอาทองเก้ มาบอกว่าเป็นทองจริง จะเชื่อหรือไม่ ก่อนจะเชื่อก็ต้องพิสูจน์ ดูก่อน เอาไปที่ร้านทองให้ช่วยตรวจดู ถ้าวว่าเป็นทองแท้ก็เชื่อได้ ในกาลามสูตรพระพุทธรเจ้าก็ทรงสอนไม่ว่ให้เชื่อ ๑๐ ประการ ด้วยกัน เช่นไม่ว่ให้เชื่อตามคำเล่าลือ ไม่ว่ให้เชื่อเพราะผู้พูดเป็น อาจารย์ของเรา เพราะอาจารย์อาจจะสอนผิดก็ได้ เช่นอาจารย์

ขององค์คุณมาสอนให้ฆ่าคนเพื่อบรรลุนิพพาน ก็ต้องสงสัยก่อนแล้วว่าทำอย่างนี้ถูกหรือไม่ ถ้าไม่มั่นใจก็ต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม ว่าเป็นคนไข้ไปหาหมอก็เหมือนกัน หมอบอกเป็นโรคมะเร็ง ก็ยังไม่รู้ว่าเป็นจริงหรือไม่ ก็ควรไปอีกโรงพยาบาลหนึ่ง ไปหาอีกหมอหนึ่ง ให้ตรวจดูอีกที เพราะหมอมานอาจจะตาฝาดตาลาย หรือเครื่องมืออาจจะเสื่อมคุณภาพ ต้องหาข้อมูลจากหลายๆที่ จนยืนยันได้ว่าเป็นความจริง แล้วก็ค่อยเชื่อ ในทางศาสนาท่านก็สอนให้พิสูจน์ดูว่าความทุกข์เกิดจากสมุทัยหรือไม่ ด้วยวิธีมรรคได้หรือไม่ แต่ไม่ปฏิเสธ ไม่เชื่อแต่ไม่ลบหลู่ ถ้าเขาวาพระเจ้าสร้างโลกภายใน ๗ วัน ก็ฟังไป แต่ยังไม่เชื่อ ขอเวลาพิสูจน์ก่อน ถ้ายังพิสูจน์ไม่ได้ก็แขวนไว้ก่อน อย่างนี้ไม่เป็นอกุศล เป็นกุศล เป็นแนวความคิดปัญญา

ปัญญาเป็นเรื่องเหตุกับผล เหตุเป็นอย่างนี้ ผลก็ต้องเป็นอย่างนี้ เช่นปลูกต้นข้าวก็จะได้รวงข้าว ทำบุญก็จะมีความสุข ถ้าอยากมีความสุขก็ทำบุญไป รักษาศีลก็มีความสุข ภาวนาก็มีความสุข พอพิสูจน์ได้แล้ว ใครจะมาบอกว่าเป็นอย่างอื่น ก็จะไม่เชื่อ เพราะรู้ความจริงแล้ว แต่อย่าไปสงสัยในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่นอยากรู้ว่า โลกนี้เกิดมาตั้งแต่เมื่อไร จะอยู่ไปถึงเมื่อไร ใครเป็นคนสร้างโลก รู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หรืออยากรู้ว่าปฏิสนธิเกิดขึ้นตอนที่มีการผสมพันธุ์ หรือว่า ๓ เดือนไปแล้วถึงจะปฏิสนธิ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ จะปฏิสนธิเมื่อไร ก็ปฏิสนธิมาแล้ว สำคัญอยู่ที่ว่าจะปล่อยวางได้หรือไม่ ปัญหายุ่งตรงที่ดับความทุกข์ได้หรือไม่

ถ้าไปหาข้อมูลที่ไม่เกี่ยวกับการดับความทุกข์ ก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ ให้หาวิธีดับทุกข์จะดีกว่า ตอนนี้ไม่สบายใจ จะดับได้อย่างไร ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม ก็ไม่ควรติดตามข่าวการบ้านการเมือง เหตุการณ์ต่างๆ ไม่เป็นประโยชน์ต่อการดับทุกข์ นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้วจะเป็นนิเวศน์ ทำให้ใจฟุ้งซ่านวิตกกังวล ว้าวุ่นซุ่มซ่ามไปเปล่าๆ อย่าไปรู้ดีกว่า อย่างที่วัดป่าบ้านตาด หลวงตาจะไม่ให้ดูหนังสือพิมพ์ฟังวิทยุ ให้ภาวนาอย่างเดียว

ถาม ทำงานด้านตรวจสอบมาร่วม ๔๐ กว่าปี รู้สึกว่าจะติดเป็นนิสัย เวลาลูกน้องตรวจแบบครึ่งๆกลางๆ เราก็บอกไม่ได้ ต้องตรวจจนรู้ว่าผิดหรือถูก

ตอบ นิสัยแบบนี้ก็ดี อยากจะรู้ว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่ ก็อย่าไปสรุปเอาเองว่าดับได้ ต้องเข้าห้องสอบพิสูจน์ว่าดับความกลัวได้หรือไม่



สามีมีกิ๊ก ยังมีสติพอที่จะยับยั้งที่จะไม่ทำร้ายกิ๊กของสามี แต่จริงๆ ก็ยังทำใจไม่ได้

ถาม น้องคนหนึ่งเขาจับได้ว่าสามีมีกิ๊ก เขามีความรู้สึกอยากไปจัดการฆ่าผู้หญิงคนนั้น แต่ความที่เขาได้อ่านหนังสือท่านอาจารย์ มีสติก็เลยไม่ได้ไปทำร้ายผู้หญิงคนนั้น แต่ก็ยังทำใจไม่ได้เท่าไรค่ะ

ตอบให้อ่านประวัติหลวงปู่ขาว ภรรยาท่านก็มีฐู ท่านก็อยากจะฆ่าเขา พอดีท่านได้สติ ถ้าท่านฆ่าเขา ท่านก็เลวกว่าเขา ท่านก็เลยเห็นโทษของการยึดติด การหึงหวง ท่านก็เลยตัด ไม่เอาแล้ว ต่อไปนี้จะไม่หาความสุขกับร่างกายของคนอื่นแล้ว ไปทางพระพุทธเจ้าดีกว่า ท่านก็เลยประกาศยกภรรยาให้กับฐูไปเลย ทำบุญอันยิ่งใหญ่ ถ้าอยากจะทำบุญอันยิ่งใหญ่ บอกเขาให้ยกสามีให้ก็ไปเลย จะมีความสุขมาก มีอิสรภาพ จะทำอะไรก็ไม่ต้องขออนุญาต

ถาม ทำสามีเล็ก สามีไม่ยอมเล็ก ถามว่าเลือกเขาหรือเลือกผู้หญิงคนนั้น สามีก็บอกเลือกเขา พออีกอาทิตย์หนึ่งก็จับได้ว่าไปติดต่อกันอีก

ตอบ ตัดเขาไม่ขาดเอง ใจอ่อนแอเอง ต้องเป็นแบบหลวงปู่ขาว ยกให้เขาไปเลย



หามาเพื่อทิ้งไป จะหามาทำไม หาความสุขใจดีกว่า

ถาม ที่ท่านอาจารย์เทศน์ว่าให้พุ่งเป้าไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ให้ตั้งเข็มทิศไว้ตรงนั้นเลย ถ้าจะไปทางอื่นอย่าไป เพราะไม่เป็นประโยชน์ จะเสียเวลา จะหลงทาง จะสูญเสียโอกาสอันยิ่งใหญ่ นี่ไป อย่างนี้หมายความว่าก็ไม่จำเป็นจะต้องเรียนต่อหรือจะ

ตอบ ถ้าคิดอย่างนี้ก็มีปัญญา พระพุทธเจ้ายังทิ้งพระราชสมบัติเลย
นี้ยังไม่มีสมบัติเลย จะไปหามาทำไม หามาเพื่อทิ้งไป หามาทำไม
หาความสุขใจดีกว่า เพราะยิ่งใหญ่กว่าความสุขของร่างกายหลาย
ร้อยเท่า ถ้าใจสุขแล้วร่างกายทุกข์ ความทุกข์ของร่างกายนี้มัน
นิดเดียว จะไม่สามารถบดบังความสุขใจได้ แต่ในทางตรงกันข้าม
ถ้าใจทุกข์แล้วต่อให้ร่างกายมีความสุขขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่
สามารถบดบังความทุกข์ใจได้ ถึงแม้จะมีความสุขกายระดับ
มหาเศรษฐี ระดับมหจักรพรรดิก็ตาม เวลามีสมาธิทุกข์ใจไม่
สบายใจ ความสุขกายจะถูกกลบไปหมดเลย เช่นกำลังเลี้ยงฉลอง
กันอย่างสนุกสนาน พอได้ข่าวไม่ดี ความสุขจากการเลี้ยงฉลอง
ก็จะหายไปหมดเลย

ในทางตรงกันข้ามถ้าใจสงบแล้ว ได้ข่าวว่าร่างกายจะต้องตาย ก็จะไม่
เดือดร้อน ถ้าหมอบอกว่าจะต้องตายภายใน ๓ วัน ๗ วัน ก็จะไม่
เดือดร้อน จะเฉยๆ ตอนนี้อันตรายยังไม่ตายก็อยู่ไปก่อน ไปตีตน
ก่อนไข้ทำไม ถึงเวลาตายก็แค่แป๊บเดียว เพียงไม่หายใจ
เท่านั้นเอง ก็จบแล้ว ส่วนความเจ็บปวดทางร่างกาย ก็จะไม่
สามารถมาบดบังความสุขใจได้ ร่างกายจะเจ็บขนาดไหน
ในขณะที่ใกล้ตายก็ไม่เป็นปัญหา เพราะความเจ็บของใจยิ่งใหญ่กว่า
ความทุกข์ของร่างกายหลายร้อยเท่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า
ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะความสุขความทุกข์ที่
ยิ่งใหญ่อยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ถ้ากำจัดความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่
ออกไปจากใจได้แล้ว ความสุขใจที่ยิ่งใหญ่ก็จะปรากฏขึ้นมา

ความทุกข์ทางร่างกายจะไม่เป็นปัญหาเลย เหมือนช้างกับหนู ช้างจะไม่เดือดร้อนกับการเดินแรงเดินกาของหนูเลย แต่หนูจะเดือดร้อนถ้าช้างเดินแรงเดินกา ถ้าใจเป็นทุกข์ ต่อให้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ก็ดับความทุกข์ใจไม่ได้ ถ้าแก้ปัญหของใจได้แล้ว จะไม่มีอะไรเป็นปัญหา จะมีลาภยศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสหรือไม่ จะไม่เป็นปัญหา ถ้ามีความสุขใจแล้วจะไม่หิวกับสิ่งต่างๆ



เรื่องของความตาย ควรปล่อยให้เป็นไปตามกรรมหรืออย่างไร

ถาม เรื่องของความตาย ให้คิดว่าเป็นไปตามกรรมได้ไหมเจ้าคะ ไม่ต้องไปดิ้นรน

ตอบ ความตายเป็นธรรมดาของร่างกาย เป็นสัจธรรมความจริง เกิดแล้วก็ต้องตาย ไม่ใช่เรื่องของกรรม เรื่องของกรรมก็คือเรื่องของความทุกข์ ปัญหาต่างๆเป็นเรื่องของกรรม แต่เรื่องของการเกิดตายนี้ เป็นเรื่องของธรรมชาติ มีกรรมหรือไม่มีกรรมก็ต้องตายเหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็ต้องตาย พระอรหันต์ก็ต้องตาย

ถาม คนที่มีสตาบาก็บำรุงร่างกายมากๆ แต่บางทีก็ตายเร็วกว่าคนจนที่ไม่ได้ดูแลเลย อันนี้เป็นผลของกรรม

ตอบ การบำรุงมากจนเกินไปก็เป็นกรรมอย่างหนึ่ง เป็นการกระทำ

ถาม ฉะนั้นควรอยู่ตามสภาพ

ตอบ ก็ดูหลวงปู่หลวงตาท่านอยู่ ๙๐ กว่าทั้งนั้น ท่านไม่มีอะไร ทำไม
อายุท่านกลับยืน

ถาม จันมือเดียว ไม่ต้องตรวจสุขภาพประจำปี ไม่ต้องอะไร

ตอบ ไม่ต้องซื้อประกัน

ถาม ฆราวาสซื้อประกันเพราะกลัวจะไม่มีเงินรักษา

ตอบ รัฐบาลเขาประกันให้แล้ว ๓๐ บาท รักษาทุกโรค

ความจริงโรคมีอยู่เพียง ๓ ชนิดเท่านั้น ชนิดที่ ๑ ไม่ต้องรักษา
เป็นแล้วก็หายเอง ชนิดที่ ๒ เป็นแล้วต้องรักษาถึงจะหาย ชนิด
ที่ ๓ เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย มีเพียง ๓ โรค
เท่านั้น ที่ต้องเจอกันทุกคน ส่วนใหญ่ก็เจอโรคชนิดที่ ๑ ก่อน
เป็นไข้หวัดอย่างนี้ ไม่ต้องรักษาก็หายเองได้ เจ็บตรงนั้นปวด
ตรงนี้เดี๋ยวก็หายเอง โรคที่ไม่หายเองก็ต้องรักษา โรคที่รักษา
ไม่หายก็ต้องรอให้หายที่เตาไฟ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นเหมือน
หุ่น เราเป็นผู้ชักใยอยู่เบื้องหลัง ผู้ที่ชักใยคือใจ ร่างกายเป็นหุ่น
ร่างกายตายไป ผู้ที่ชักใยไม่ได้ตายไปด้วย ใจไม่มีวันตาย
พอร่างกายตายไปก็ไปหาร่างกายใหม่มาชักใยต่อ แต่ใจไม่รู้ใจหลง
คิดว่าเป็นร่างกาย

ถ้าปฏิบัติธรรมก็จะแยกใจออกจากกายได้ เวลาใจสงบกายก็หายไป ร่างกายจะเจ็บหรือไม่ ใจไม่รับรู้ ให้คิดอย่างนี้จะได้ไม่กลัวตาย ไม่ยึดติดกับร่างกาย ให้คิดเสมอว่าร่างกายเป็นเพียงหุ่น เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ใจเป็นผู้ควบคุมหุ่น เหมือนคนที่ควบคุมหุ่นยนต์ ให้เตะฟุตบอล ให้ไปกู้ระเบิด คนที่ควบคุมบังคับสั่งการไม่ได้ อยู่ในตัวหุ่น อยู่อีกที่หนึ่ง สั่งการผ่านทางกระแสวิทยุ เช่นยานอวกาศ ที่ไปสำรวจโลกพระจันทร์ คนที่สั่งการอยู่ที่หอบังคับการ ถ้าเกิดอะไรกับยานอวกาศ ก็ไม่ได้เกิดกับคนที่อยู่ที่หอบังคับการ สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไม่ได้เกิดขึ้นกับใจ แต่ใจไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย ก็เลยคิดว่าเป็นไปด้วย เหมือนนิทานคนขาเป๋เลี้ยงม้า ม้าเห็นคนเลี้ยงเดินขาเป๋ ก็เลยเดินขาเป๋ตาม

เวลาใจได้ร่างกายมาก็คิดว่าเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรก็ทุกข์ขึ้นมา ทุกข์เพราะความอยาก อยากไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะหยุดความอยากได้ จะไม่ทุกข์ ไม่เครียดกับร่างกาย อยู่ได้อย่างสบาย อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ไป **ภราดร เหว ปญจกัณฑ์** **ขันธ ๕** เป็นภาระที่หนักมาก ไปแบกมันทำไม แบกร่างกายนี้เห็น้อยจะตายไป มีแต่ภาระ ใจถูกกิเลสหลอกให้หลง เห็นอะไรก็ว่าดี สวยงาม ให้ความสุข แต่ไม่รู้ว่าจะได้มาต้องเห็น้อยขนาดไหน บวชดีกว่า จะสบายใจ ของดีๆไม่ชอบกัน กลับไปชอบของไม่ดีกัน บวชจะได้เข้าข้างใน จะได้พบกับรสแห่งธรรมที่ชนะรส

ทั้งปวง รสของความสงบนี้แหละคือรสแห่งธรรม ถ้าได้ความสุข
จากความสงบแล้ว จะไม่อยากจะมีความสุขแบบอื่น



แนวทางการปฏิบัติต่อแม่ที่กำลังป่วย

ถาม คุณแม่ของเพื่อนตอนนี้ป่วยอยู่ หมอแนะนำให้บริหารร่างกาย
เพื่อนก็พยายามจะให้แม่ทำ แต่แม่ไม่ยอมทำ เพื่อนจะบังคับ
แม่ตลอด ก็เลยกลุ้มใจ ฝากกราบเรียนถามว่า ควรจะทำตัวอย่างไร

ตอบ ควรทำตามใจแม่ อย่าทำตามใจเรา

ถาม แต่เพื่อนอยากให้คุณแม่หาย

ตอบ อย่าไปอยาก ทำตามเหตุตามผล บอกให้แม่ทำแล้ว ถ้าไม่ทำก็
จบเป็นเรื่องของแม่ ไม่ใช่เรื่องของเรา

ถาม จะเป็นกรรมกับแม่ไหมคะ

ตอบ ถ้าบังคับแม่ มีเรื่องกับแม่ ก็เป็นเวรเป็นกรรมกัน ควรจะรับใช้แม่
ตามใจแม่ บอกแม่แล้ว ถ้าไม่ทำก็เรื่องของแม่ ถ้าเคียดเคี้ยวแม่
จะเป็นเวรเป็นกรรม ถึงแม้จะอยากให้ท่านหาย แต่ความอยาก
เป็นกิเลส เรามีหน้าที่เลี้ยงดูท่านรับใช้ท่าน ต้องเอาใจท่าน
เอาตัวท่านเป็นใหญ่ ไม่ใช่เอาความอยากของเราเป็นใหญ่
ต้องเอาความสบายใจของท่านเป็นใหญ่

ถาม แต่คุณแม่จะเคียดแค้นเขา

ตอบ เพราะต่างคนต่างจะเอาชนะกัน ก็เลยโกรธกันเกลียดกัน ถ้าต่างคนต่างถอย ต่างคนต่างอยู่ ไม่เคียวเขี้ยวบังคับกัน ก็จะไม่มีปัญหาต่อกัน แทนที่จะทำตัวเป็นลูกกลับทำตัวเป็นแม่ จะสอนแม่บังคับแม่ให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราเป็นคนรับใช้ แม่เป็นเจ้านาย แม่ต้องการอะไร ถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรมไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก็เอามาให้ท่าน ถ้าผิดศีลผิดธรรม เช่น เอาเบียร์มาลักขวิด ก็ไม่ต้องเอามาให้ ทำให้ท่านมีความสุขถึงจะเป็นบุญ ทำให้ท่านมีความสุข ทุกข์ ถึงแม้จะถูกใจเราก็คือบาป



การสวดโพชฌงค์ให้คนที่ป่วยหนัก

ถาม เวลาคนที่ป่วยหนัก จะชอบให้สวดโพชฌงค์ แสดงว่าต้องการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามารักษากาย ให้ผู้ป่วยปลอดภัย

ตอบ แต่ไม่คิดอย่างนั้นกัน จะคิดว่าสวดเพื่อรักษาร่างกาย เพราะอยากจะทำให้ร่างกายหาย **ความจริงการสวดนี้ก็จะไม่รักษาโรคใจให้หายได้อย่างถาวร** เพราะเป็นการทำใจให้สงบเป็นสมาธิ ก็จะรักษาได้ชั่วคราว ไม่หายอย่างถาวร ถ้าจะให้หายอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญา ต้องไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย เหมือนคนที่ฮึดสู้ถึงแม้จะถูกยิงแล้ว แต่ใจยังสู้อยู่ ยังสั่งให้ร่างกายลุยต่อไปได้ ถ้าใจไม่สู้ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรงก็จะไม่สู้ ต้องแยกประเด็นคือความเจ็บของร่างกายออกจากความเจ็บของใจ ถ้าความเจ็บของใจหายไป แต่ความเจ็บของร่างกายไม่หาย ก็จะไม่เป็นปัญหา

บางทีความเจ็บของใจหายไป ความเจ็บของร่างกายก็หายตามไปด้วยก็มี ถ้าความเจ็บของร่างกาย เกิดจากความเจ็บของใจ เวลาใจเครียดก็ทำให้ร่างกายปั่นป่วน เกิดความเจ็บทางร่างกาย พอใจหายเครียดความเจ็บทางร่างกายก็หายไปด้วย

เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ถ้าบริหารพุทโธไปจนใจสงบ ความเจ็บของใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายก็จะหายไป จะรู้สึกว่ามันไม่เจ็บมาก เวลาร่างกายเจ็บแล้วเกิดความกลัวขึ้นมา จะรู้สึกเจ็บมาก เพราะใจไปขยายความเจ็บขึ้นมาเอง เหมือนเอาแว่นขยายไปขยาย จะรู้สึกว่ามันเจ็บมาก แต่พอใจสงบ จะเจ็บเพียงนิดเดียวหรือไม่เจ็บเลย ความเจ็บของร่างกายจึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องแก้ สิ่งที่ต้องแก้คือความเจ็บของใจที่เกิดจากความกลัวความเจ็บของร่างกาย หรือกลัวความตาย ต้องแก้วิภวตัณหา คือความอยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย พอไม่มีความอยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายแล้ว ก็จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บกับความตายของร่างกาย จะอยู่อย่างสบาย เจ็บไข้ได้ป่วยถ้ารักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็อยู่กับมันไป ความตายก็เหมือนกัน เมื่อถึงเวลาตายก็ห้ามไม่ได้ จะตายก็ปล่อยให้ตายไป ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จะไปกลัวทำไม ใจไปหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย ถ้าแก้ความหลงได้ ว่าใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจจะไม่นูนวายไปกับความตายของร่างกาย เหมือนกับเวลาหลงรักใคร เวลาเขาตายไปเราก็จะนูนวายไปกับความตายของเขา ถ้าเราไม่ชอบเขา เราจะนูนวายไหม เขาตายเรากลับดีใจเสียอีก อย่าไป

ชอบร่างกาย มองร่างกายเหมือนกับมองคนที่เราเกลียด เวลา
ร่างกายเป็นอะไรไป จะได้ไม่ทุกข์ใจ

สิ่งที่เราขาดกันก็คือเครื่องมือแก้ความกลัว ที่เกิดจากความอยาก
ไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย ก็คือมรรค มรรคที่ขาดกันมากก็คือสติสมาธิ
ปัญญา คีลกับทานพอมีกัน ทำทานรักษาศีลกันอยู่เสมอ แต่ไม่
ค่อยได้บำเพ็ญภาวนา คือการเจริญสติสมาธิปัญญา ซึ่งเป็นองค์
ประกอบของมรรคที่สำคัญ ถ้าเป็นยากี่เป็นส่วนประกอบสำคัญ
ของยา ทานกับศีลเป็นส่วนสนับสนุนสติสมาธิปัญญา ที่เป็นส่วน
สำคัญ จึงควรพิจารณาว่ากำลังขาดส่วนไหน ยาที่ใช้รักษาโรค
ใจนี้ ขาดอะไรอยู่ ทานเราขาดหรือไม่ ศีลเราขาดหรือไม่ สติสมาธิ
ปัญญาเราขาดหรือไม่ อย่าให้ส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไปจนเกินไป
เป็นประโยชน์ เช่นทาน ๙๐ เปอร์เซนต์ ศีล ๕ เปอร์เซนต์
สติสมาธิปัญญา ๕ เปอร์เซนต์ อย่างนี้ก็จะไม่สามารถรักษา
โรคใจได้ ต้องเป็นไปตามสูตร ทานก็ทำเท่าที่มี ไม่ยึดติด ไม่โลภ
อยากได้สมบัติชั่วของเงินทอง ก็ถือว่าได้ทำทานครบสูตรแล้ว
ศีลก็รักษา ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ไป ก็จะได้ศีลเต็มสูตรแล้ว
สติก็ต้องเจริญทุกวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมความคิดไม่ให้
ลอยไปลอยมา แล้วก็นั่งให้มาก ต้องตัดภารกิจการทำงานต่างๆไป
ถ้ายังทำงานอยู่ก็ควรลาออก อยู่คนเดียว อยู่วัดก็ได้ อยู่บ้านก็ได้
ทำงานเท่าที่จำเป็น เช่นกวาดบ้านถูบ้านซักเสื้อผ้า ทำอาหารมา
รับประทาน จะได้มีเวลานั่งสมาธิมาก เติมน้ำมันมาก

พอได้สมาธิแล้วก็เจริญปัญญาต่อไป หลังจากออกมาจากสมาธิพิจารณาอริยสัจทุกขังอนัตตา พิจารณาอริยสัจ ๔ ดูใจว่ากำลังผลิตอะไร ผลิตมรรคหรือผลิตสมุทัย ถ้าผลิตสมุทัยเราก็ต้องหยุด ต้องหันกลับมาผลิตมรรค หยุดด้วยการเจริญสติ การเจริญสติเป็นทั้งการผลิตมรรคและหยุดสมุทัย หยุดความคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัย ความคิด ๙๙ เปอร์เซนต์จะไปทางสมุทัย ต้องหยุดความคิดนี้ก่อน ด้วยการบริกรรมพุทโธ ก็จะคิดอยากไปดุนั้นฟังนี้ไม่ได้ อยากไปที่นั่นที่นี้ไม่ได้ พอไม่มีความอยากใจก็จะเย็นสบาย อยู่เฉยๆได้ จะนั่งเก้าอี้ ๔ - ๕ ชั่วโมงก็นั่งได้ ก็จะได้สมาธิได้ความสงบ แล้วก็ตัดความอยากด้วยปัญญา ถ้าดูใจดูจิตต้องดูอย่างนี้ การดูจิตดูอย่างไร ก็ดูว่าตอนนี้จิตเป็นโรงงานผลิตกิเลส หรือโรงงานผลิตธรรม ถ้าจิตคิดไปในทางธรรม ไปในทางไตรลักษณ์ ไปในทางอริยสัจ ๔ ก็จะเป็นมรรค ก็ปล่อยไว้ให้คิดไป ถ้าคิดไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ต้องหยุดมัน ถ้าไม่หยุดก็จะผลิตความทุกข์ เช่นอยากจะสูบบุหรี่ อยากจะดื่มเหล้า ถ้ายังคิดก็จะยิ่งทรมาณใจ ยิ่งหงุดหงิดใจ เวลาอยากจะสูบบุหรี่ดื่มเหล้าก็จะคิดแต่เรื่องสูบบุหรี่ดื่มเหล้า จะไม่คิดเรื่องอื่น ถ้าสามารถหยุดความคิดอยากดื่มสูราอยากสูบบุหรี่ได้ คิดถึงโรคภัยไข้เจ็บที่จะตามมาจากการดื่มสูราเมา จากการสูบบุหรี่แทน ก็จะทำให้หยุดความอยากได้

การดูจิตต้องดูอย่างนี้ ดูว่าตอนนี้จิตกำลังไปในทางไหน ไปในทางมรรคหรือไปในทางสมุทัย ถ้าไปในทางสมุทัยก็ต้องสกัด

ถ้าไปในทางมรรคก็ต้องส่งเสริม ถ้าคิดอยากจะหยุดดื่มสุรา
อยากจะหยุดสูบบุหรี่ ก็ต้องสนับสนุน อย่าสูบอย่าดื่ม ถ้าคิดอยาก
จะไปทำบุญก็ไปเลย คิดอยากจะบวชชีก็บวชเลย คิดอย่างนี้เป็น
มรรค ถ้าคิดจะไปแต่งหน้าทาปาก ไปทำศัลยกรรม ก็หยุดเสีย
เพราะไปทางสมุทัย ไปทางกามตัณหา อยากจะซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่
ซื้อรองเท้าคู่มือ ก็ต้องเบรkmัน เอาเงินไปทำบุญดีกว่า นี่คือการ
ดูจิต ไม่ใช่ปล่อยให้จิตทำอะไรตามใจชอบ อยากจะไปเที่ยวก็ไป
อยากจะไปซื้อรองเท้าคู่มือก็ไป อยากจะไปซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ก็ไป
อยากจะไปเดินห้างก็ไป อยากจะไปกินขนม मनเมญก็ไป ถ้าดูแบบ
นี้ก็ดูให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ดูไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์

ต้องดูอริยสัจ ๔ ว่าตอนนี้กำลังผลิตฝ่ายไหน ฝ่ายมรรคหรือ
ฝ่ายสมุทัย ถ้าผลิตฝ่ายมรรคตลอดเวลา ผลิต**โสดาปัตติมรรค**
สกิทาคามิมรรค **อนาคามิมรรค** **อรหัตตมรรค** ก็จะมีผลของ
มรรคตามมา คือ**โสดาปัตติผล** **สกิทาคามีผล** **อนาคามีผล**
อรหัตตผล ถ้าจะดูจิตต้องดูตรงนี้ ดูว่ากำลังผลิตมรรคหรือกำลัง
ผลิตสมุทัย ถ้าผลิตสมุทัยก็จะมี กามภพ รูปภพ อรูปภพ มีการ
เวียนว่ายตายเกิดตามมา นี่คือธรรมในสติปัฏฐาน ๔ การดูธรรม
ก็ดูอริยสัจ ๔ ถ้าดูจิตก็ดูว่าจิตตอนนี้เป็นอย่างไร ฟุ้งซ่านหรือสงบ
ถ้าฟุ้งซ่านก็ต้องทำให้สงบ ถ้าสงบก็ต้องรักษาให้สงบต่อไป

ดูเวทนาก็ดูว่าตอนนี้เวทนาเป็นอย่างไร ต้องปล่อยวาง ถ้าเป็นสุข
เวทณาก็อย่าอยากให้สุขไปตลอด ถ้าเป็นทุกข์เวทนาก็อย่าไปอยาก
ให้หาย ปล่อยไปตามธรรมชาติ ไปตามอนิจจัง มีการเปลี่ยนแปลง

ไม่ต้องไปทำอะไร ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ใช่พอเป็นทุกข์เวทนา ก็แก้ให้เป็นสุขเวทนา ถ้าร้อนก็เปิดเครื่องปรับอากาศ เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ต้องแก้ที่ใจ แก้ที่สมุทัย ความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ต้องแก้ด้วยการปล่อยวางทุกข์เวทนา ดูร่างกายก็เช่นเดียวกัน ร่างกายจะแก่จะตายก็ดูไป ไม่ต้องทำอะไร ผมจะหงอกก็ปล่อยให้หงอกไป หนังจะเหี่ยวก็ปล่อยให้เหี่ยวไป ไม่ต้องหยา มาทา ทาอย่างไรก็เหี่ยวอยู่ดี ย้อมอย่างไรก็ขาวอยู่ดี ย้อมให้เหนื่อยไปเปล่าๆ ทำให้ใจทุกข์ ไม่สบายใจกับความเหี่ยวกับความหงอก ต้องปล่อยวาง

ให้ตั้งสติที่กายเวทนาจิตรธรรม นี่เป็นขั้นของปัญญา ถ้าขั้นของสติก็ให้รู้เฉยๆ ให้มีสติเกาะติดอยู่กับร่างกาย ร่างกายกำลังเคลื่อนไหว กำลังทำอะไร ก็ให้เกาะติดอยู่กับการเคลื่อนไหวกับการกระทำของร่างกาย เพื่อไม่ให้ใจลอยไปลอยมา ไม่ให้ไปคิดเรื่อยเปื่อย ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบ จะนิ่ง จะสบาย ก็จะรู้จักวิธีรักษาจิต เวลาฟุ้งซ่านก็แก้ด้วยการเข้าสมาธิไป หรือแก้ด้วยปัญญา พิจารณาจนเห็นว่า ฟุ้งซ่านเพราะความอยาก อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยาก สิ่งนั้นสิ่งนี้จะเป็นอย่างไรมีปล่อยให้เป็นไป ถ้าไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ได้ ก็อย่าไปแก้ให้เหนื่อยไปเปล่าๆ ถ้ายังแก้ได้ก็แก้ไป ถ้าสั่งไม่ให้ผมหงอกได้ก็สั่งไป ถ้าสั่งไม่ให้หนังเหี่ยวได้ก็สั่งไป ถ้าสั่งไม่ได้ก็อย่าฝืนธรรมชาติ อย่าไปทำศัลยกรรมตกแต่ง

เวลาพุทธธรรมะที่ไร มักจะไปโดนใจคนฟังทุกที เมื่อเข้าพูดเรื่อง การอดสุราอดบหรี่ ก็มีคนมาบอกว่ากำลังจะอดพอดี พอฟังแล้ว ก็ได้สบาย แล้วก็มีการพยาพาสามีมาหา ถีอดอกไม้รูปเทียนมาตั้ง ลังจะอธิษฐานให้หยุดดื่มสุรา เพราะเวลาดื่มแล้วจะอาละวาด สร้างความเดือดร้อนให้กับภรรยา เราก็บอกว่าให้เห็นโทษของการ ดื่มสุรา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่น ถ้าไม่ หยุดดื่มก็ต้องสูญเสียคนที่รักไป เพราะจะทนอยู่กับเราไม่ได้ แล้วก็บอกภรรยาว่า ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ไปดีกว่า ผู้ชายไม่ได้มีคนเดียว ในโลกนี้ คนดีๆไม่เอา ไปเอาคนไม่ดีทำไม



ถ้ามีโรคแต่ไม่รักษา เป็นบาปหรือไม่

ถาม ถ้าร่างกายเรามีโรคที่จะต้องรักษา แต่เราคิดว่าเราไม่อยากจะ ร่างกายแล้ว เป็นอะไรก็ช่าง จะไม่รักษา อย่างนี้ถือว่าเป็นบาปไหมคะ

ตอบ ไม่บาป ถ้าไม่ทำให้ร่างกายตาย ปล่อยให้ร่างกายตายไปเอง ถ้าทำให้ร่างกายตาย เช่นกินยาพิษ อย่างนี้ก็เป็นบาป เพราะเป็นการ ทำลายร่างกาย มีเจตนา ถ้าไม่มีเจตนาทำลายร่างกาย ปล่อยให้วาง ร่างกาย ก็จะไม่บาป

ถาม สมมุติว่าหมอวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน แล้วก็ดูแลร่างกายไม่ดี บ้างทีก็กินยาบ้างไม่กินบ้าง อย่างนี้ถือว่าเป็นบาปไหมเจ้าคะ

ตอบ ไม่บาป ไม่กินก็ไม่บาป แต่อย่าไปทำให้ร่างกายตาย

ถาม เช่นฆ่าตัวตาย

ตอบ อย่างนั้นบาป

ถาม ถ้าไม่รักษาตัวเอง ไม่ดูแลตัวเอง เป็นบาปไหมคะ

ตอบ ไม่บาป ไม่กินข้าว ปล่อยให้หอดตายก็ไม่บาป

ถาม ไม่กินแสดงว่ามีเจตนาจะให้ตาย

ตอบ ไม่กินเพราะมีเจตนาไม่กิน ไม่ได้มีเจตนาให้ตาย คนที่ฆ่าตัวตาย เพราะมีความทุกข์ ไม่อยากจะอยู่ ความไม่อยากอยู่เป็นกิเลส เป็นวิภวตัณหา ทำให้จิตเครียดจิตทุกข์ แต่จิตที่มีความสุขจะเฉยๆ อยู่ก็ได้ ไม่อยู่ก็ได้ กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ มันต่างกัน ไม่เหมือนกัน ต้องดูที่ใจเป็นหลัก ใจมีความอยากหรือเปล่า ไม่ว่าจะอยากอยู่หรืออยากตายเป็นกิเลสทั้งนั้น



การยุติการส่งความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคที่รักษาไม่หาย

ถาม ที่ท่านอาจารย์อธิบายว่าโรคไหนรักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่หาย ก็อย่าดันทุรังรักษา แล้วญาติพี่น้องจะไปถอดสายออกนี้ เป็นบาปกรรมไหมครับ

ตอบ ไม่เป็น เราไม่ได้เอามิดไปแทงเขา ไม่ได้ไปบีบคอเขาไม่ให้เขาหายใจ เราเพียงแต่ปล่อยให้เขาอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้นเอง

ถาม เหมือนการถอดสายออกนี้ ปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติไป

ตอบ ให้อยู่ตามธรรมชาติ อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ไป

ถาม ส่วนใหญ่คนทั่วไปจะกลัวว่า การเอาออกนี่เป็นการฆ่าผู้นั้น

ตอบ เป็นการยุติการส่งความช่วยเหลือ ก็ทำให้เขาตายได้ แต่ไม่ได้ไปฆ่าเขา เพียงแต่ยุติการช่วยเหลือ เพราะช่วยไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นโทษกับเขาเสียเปล่าๆ แทนที่เขาจะได้ไป ไม่ต้องอยู่แบกรวดูชั้นที่เหมือนเหมือนกองไฟ ก็ปล่อยให้กองไฟนั้นดับไป

ถาม คนที่ตัดสินใจอย่างนี้ได้ ต้องเข้าใจหลักกรรมพอสมควร ถึงจะทำได้ ไมอย่างนั้นจะไม่กล้าทำ

ตอบ ก็อย่าเข้าโรงพยาบาลก็แล้วกัน ล้างไว้ก่อน เดียวนี้ทำพินัยกรรม ล้างไว้ได้แล้วไม่ใช่หรือ ล้างว่าไม่ต้องรักษาหรือรักษาตามสภาพไปเพื่อป้องกันหมอ ถ้าไม่ล้างไว้ก่อน หมอไม่รักษาก็จะโดนข้อหาไร้ความเมตตา

ถาม ส่วนใหญ่ญาติพี่น้องจะทนไม่ได้ ที่จะไม่รักษา

ตอบ รักษาจนถึงขีดที่รักษาไม่ได้ เข้าใจไหม ถ้ารักษาไม่ได้แล้ว หมอทำอะไรไม่ได้แล้ว ก็หยุดรักษา

ถาม มีกรณีเยอะแยะที่เป็นเจ้าชายเจ้าหญิงนิทรา แล้วญาติพี่น้องก็ยังให้ความช่วยเหลืออยู่

ตอบ อย่างนี้ไม่เหมือนกับอีกกรณีหนึ่ง ที่เจ้าตัวยากจะตาย แล้วบอกให้จิตสารพิน อย่างนี้บาป แต่ถ้าเจ้าตัวบอกให้หยุดรักษา อย่างนี้ไม่บาป แต่ถ้าอยากจะตายแล้วบอกให้หมอช่วยจิตสารพินให้ อย่างนี้บาป เป็นการฆ่าตัวตาย



คนป่วยอยากจะตาย ให้หมอฉีดยาให้ หมอมีส่วนรับกรรมหรือไม่

ถาม สมมุติว่าคนป่วยอยากจะตาย บอกให้หมอฉีดยาให้ เขาฉีดให้ไหมคะ ในกรณีนี้หมอมีส่วนรับกรรมหรือเปล่าคะ

ตอบ มีส่วน เพราะเป็นผู้ทำให้เขาตาย เป็นผู้รับคำสั่ง

ถาม แต่เข้าใจว่าทางจรรยาบรรณแพทย์คงทำไม่ได้

ตอบ ทางศีลธรรมถือว่า ทำเองก็ดี สั่งให้คนอื่นทำก็ดี ก็ผิดทั้งนั้น คนทำก็ผิด คนสั่งก็ผิด

ถาม ตอนนี้นักลั่นเรื่องจรรยาบรรณแพทย์ ก็เลยมีเครื่องให้คนไข้ทำเอง คนที่ทำเครื่องก็มีส่วนผิด

ตอบ ถ้าทำให้ตายไม่ว่าจะทำด้วยวิธีใดก็ตาม ก็ผิดทั้งนั้น แต่ถ้าปล่อยให้ตายเอง อย่างนี้ไม่ผิด ทำให้ตายกับปล่อยให้ตายนี้ไม่

เหมือนกัน ถ้าปล่อยไม่บาป ถ้าทำให้เขาตายก็บาป ไม่ว่าจะป็น
ร่างกายของเราเองหรือของคนอื่น ก็บาปเหมือนกัน



ความเจ็บป่วยทางร่างกายของคนตายที่ยังปล่อยวางไม่ได้ จะติดจิต ไปหรือไม่

ถาม คนที่เจ็บป่วยทรมานทั้งกายและใจ เวลาตายไปในขณะที่จิตยังไม่สามารถที่จะปล่อยวางได้ ความเจ็บที่ร่างกาย จะติดจิตไปไหมครับ

ตอบ ไม่ติด ความเจ็บของจิตก็เป็นความเจ็บของจิต ความเจ็บของร่างกายก็เป็นของร่างกาย

ถาม เพราะฉะนั้นความเจ็บของร่างกายก็ขาดออกไปจากจิต เหลือแต่ความเจ็บที่อยู่ในจิต

ตอบ ความเจ็บที่อยู่ในจิตเกิดจากกิเลส เกิดจากภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา มาตัด ก็ยังจะมีอยู่

ถาม แต่ถ้าปล่อยวางความเจ็บไม่ได้

ตอบ ความเจ็บเป็นเหมือนโรค ความเจ็บกายก็เป็นโรคหนึ่ง ความเจ็บใจก็เป็นอีกโรคหนึ่ง ถ้ากินยาของใจคือธรรมโอสธ ก็จะรักษาความเจ็บของใจ ถ้าไม่กินยารักษาความเจ็บของร่างกาย ความเจ็บของร่างกายก็ยังมีอยู่ เป็นคน ๒ คน ไม่เกี่ยวข้องกัน ความเจ็บ

ของคนหนึ่งหายไป ไม่ได้ทำให้ความเจ็บของอีกคนหนึ่งหายตาม
ไปด้วย ความเจ็บของร่างกายก็ต้องใช้ยารักษาโรคของร่างกาย
ความเจ็บของใจก็ต้องใช้ธรรมโอสตรักษา เวลาที่พระพุทธเจ้าทรง
แสดงธรรมโปรดคนป่วย ก็เป็นการเอาธรรมโอสตรักษาใจ
ความเจ็บทางใจนี้รุนแรงกว่าความเจ็บทางร่างกายถึง ๑๐ เท่า
พอความเจ็บทางใจดับไป ใจก็สามารถสั่งให้ร่างกายลุกขึ้นมา
ทำอะไรได้ แต่ความเจ็บของร่างกายก็ยังมียู่ แต่ไม่เป็นปัญหา
ไม่เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความเจ็บทางใจ
ใจจะทุกข์มาก ไม่อยากจะทำอะไร พอดับความทุกข์ทรมานใจได้
ใจจะกระปรี้กระเปร่าสดชื่นเบิกบาน ก็จะสั่งให้ร่างกายทำอะไรได้
เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจเป็นผู้สั่ง ถ้าใจ
ไม่สั่ง ร่างกายถึงแม้ยังทำอะไรได้อยู่ ก็เหมือนกับทำไม่ได้
พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์เสร็จ คนป่วยก็หายเป็น
ปกติทั้ง แต่หายทางใจ ความเจ็บของร่างกายก็ยังมียู่ แต่ไม่เป็น
ประเด็นสำคัญ เพราะความเจ็บของทางร่างกายมีเพียงเล็กน้อย
ถ้าเปรียบเทียบกับความเจ็บของทางใจ ก็เป็น ๑๐ ต่อ ๑ พอความ
เจ็บที่รุนแรงคือความเจ็บของใจหายไปหมดแล้ว ความเจ็บของ
ร่างกายก็จะไม่เป็นปัญหา



มีลูกก็มีกองทุกข์เพิ่มขึ้นอีกกองหนึ่ง การเกิดนี้เป็นทุกข์

ถาม เดี่ยวนี้คนสมัยใหม่ อยากแต่งงานแต่ไม่อยากมีลูก ป่วยตายาย ต้องเอาเงินมาล่อ ให้ ๑ ล้านบ้าง ๒ ล้านบ้าง เป็นผู้หญิงผู้ชาย ก็ได้

ตอบ เกิดมาแล้วก็ต้องมีปัญหาต่างๆตามมา ถ้าไม่เกิดก็จะสบาย ถ้ามีลูกก็มีกองทุกข์เพิ่มขึ้นอีกกองหนึ่ง ร่างกายนี้เป็นกองทุกข์ เราอยู่ตามลำพังก็ทุกข์พอสมควรแล้ว ต้องไปหากองทุกข์มาเพิ่มอีกกอง หากรรยาหาสามีมาแบกทุกข์ แล้วก็ต้องหาลูกมาเพิ่มอีก แล้วก็หาหลานมาเพิ่มอีก เป็นกองทุกข์ตามมา เพราะไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าการเกิดนี้เป็นทุกข์ พอเกิดแล้วก็ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย เกิดแล้วก็ต้องดิ้นรนต่อสู้ เลี้ยงดูร่างกาย มีแต่ภาระ มีแต่เรื่องให้ทำอยู่ตลอดเวลา ความสุขที่ได้จากร่างกายก็เป็นความสุขชั่วคราว สุขประเดี๋ยวประด๋าว ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ ถ้ามีความสุขกับการสูบบุหรี่ก็ต้องสูบเรื่อยๆ มีความสุขกับดื่มสุราก็ต้องดื่มเรื่อยๆ มีความสุขกับการกระทำอะไร ก็ต้องทำอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้ทำก็ทุกข์ อยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะไม่รู้วิธีอยู่ให้เป็นสุขอยู่อย่างไร ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงสอนก็จะอยู่อย่างนี้ ต้องดิ้นรนต่อสู้ ตะเกียกตะกาย เข้าก็ออกจากบ้านเพื่อไปหาเงิน พอได้เงินมาก็ตะเกียกตะกายใช้เงินกัน พอเงินหมดก็หาอีก หาเงินใช้เงินไปจนวันตาย ก็มีเท่านั้น ไม่มีความสุขที่แท้จริง เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร ความสุขที่ถาวรนี้มีอยู่แต่หากันไม่เจอ หากันไม่เป็น

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงสอนก็จะไม่มีใครหาพบ ถึงแม้ได้
ทรงสอนแล้วก็ยังไม่สามารถปฏิบัติตามได้ มีเพียงไม่กี่คนที่
จะสามารถปฏิบัติตามได้ เพราะจะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่
พลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เคยกินอยู่แบบนี้ ต้องเปลี่ยนไปอีก
แบบหนึ่ง เช่นเคยอยู่ในวังก็ต้องไปอยู่ในป่า เคยมีอาหารครบถ้วน
บริบูรณ์ก็ต้องออกไปขอเขา อาศัยความเมตตาของผู้อื่น แล้วแต่
เขาจะให้อะไรมา ก็กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน กินไปตามมี
ตามเกิด ที่ต้องไปอยู่ในป่าก็เพราะว่าเป็นที่ ที่จะทำให้เกิดความ
สงบทางจิตใจ ถ้าอยู่ในบ้านเมืองนี้จะมีเรื่องราวต่างๆคอยกวนใจ
ทำให้ใจไม่สงบ ใจไม่สงบก็เลยไม่มีความสุขที่แท้จริง ก็ต้องอาศัย
ความสุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล สุขเดียวเดียว แล้วก็มีสุข
ทุกข์ตามมา เวลาอยากจะมีสุขแต่ไม่สามารถจะมีได้ เช่น
สับสนหวั่น เวลานอนหวั่นหมดไม่มีสุขหรือสุขจะหยุดหึงด สบไปก็จะทำให้
ชีวิตสั้นลง มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นความทุกข์ที่จะตามมา
จึงต้องพยายามปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติให้ได้
อยู่แบบพระพุทธเจ้า ลองซุ่มอยู่แบบคนจนสักวันหนึ่ง ถือ
ศีล ๘ อดข้าวเย็น ปิดโทรทัศน์ปิดเครื่องบันเทิงต่างๆ ให้อยู่กับ
ความว่าง กับความไม่มีอะไร ไม่ต้องทำอะไรทั้งวัน ให้อุ่แลรักษา
ร่างกายอย่างเดียว แล้วก็ควบคุมใจ ทำใจให้สงบ

อุปายของการทำใจให้สงบก็มีหลายวิธี สวดมนต์ไปก็ได้ บริกรรม
พุทโธๆไปก็ได้ ใจจะคิดได้ทีละอย่าง ถ้าบังคับให้คิดเรื่องนี้ ก็จะ
ไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ถ้าสวดมนต์ไปเรื่อยๆ จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้

ก็จะสงบได้ เพราะการสวดมนต์จะทำให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน
สวดมนต์ไปหรือบริกรรมพุทโธไป ไม่เช่นนั้นก็จะบังคับใจให้อยู่ใน
ปัจจุบัน อย่าให้ไปอดีตไปอนาคต ไปที่โน่นไปที่นั่น ให้อยู่ในปัจจุบัน
อยู่ที่ร่างกาย อยู่กับการทำงานของร่างกาย อย่าไปคิดเรื่อยเปื่อย
ถ้าหยุดความคิดได้แล้ว เวลานั้นสมาธิก็จะสงบง่าย นั่งหลับตาแล้ว
ก็ดูลมหายใจ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ลมหายใจก็จะพาใจเข้าสู่
ความสงบ พอสงบแล้วก็ไม่ต้องทำอะไร สงบได้นานก็ยิ่งดี ถ้าสงบ
ไม่นานก็ต้องทำให้สงบให้นานให้ได้ ใหม่ๆแรกๆจะสงบเดี๋ยวเดียว
วูบลงไปแล้วก็ถอนออกมา เดี๋ยวออกมา แต่จะได้สัมผัสกับ
ความสงบความว่าง จะทำให้มีศรัทธามีความยินดีที่จะหาความสุข
แบบนี้ให้มากขึ้น เพราะเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย
พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ความสุขที่เกิดจากความสงบ
เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย** พอได้พบกับ
ความสงบแล้วก็จะติดใจ จะพยายามทำให้มีมากขึ้น ก็ต้อง
ถือศีล ๘ บ่อยขึ้น ตอนต้นก็ถืออาทิตย์ละวัน พอได้สัมผัสกับ
ความสงบแล้วก็จะถือไปทุกวันเลย มีการกิจการงานอะไรที่
ไม่สำคัญก็ตัดไป ถ้าพอมีพอกินแล้วก็หยุดทำงาน ถ้าบวชได้ก็บวช
บวชแล้วจะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ทำใจให้สงบได้ตลอดเวลา
ถ้าทำอย่างนี้อยู่ไปก็กำไร ทำไปจนกว่าความสุขจะมีเต็มเปี่ยม
ภายในใจ และมีอยู่ตลอดเวลา

ตอนต้นความสุขจะได้เป็นพักๆ เพราะไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องความสุขก็จะต่อเนื่อง จนมีความสุข

ตลอดเวลา พอถึงเวลานั้นก็จะสบาย หมดปัญหา ไม่มีความทุกข์
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะมีความสงบรักษาใจไม่ให้ถูกเหตุการณ์
ต่างๆ มาทำให้ทุกข์ ถ้ามีความสงบที่เกิดจากการนั่งสมาธิ แล้วก็มี
ปัญญามาคอยรักษา ความสงบก็จะคงอยู่ไปตลอด ไม่ว่าจะเกิด
เหตุการณ์อะไรขึ้นมากี่จะเฉยได้ ใครชมก็เฉยได้ ใครด่าก็เฉยได้
ได้สมบัติมาก็เฉย สูญเสียสมบัติไปก็เฉย ได้อะไรมากี่เฉย
เสียอะไรไปก็เฉย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็เฉย เฉยแล้วสบาย
ไม่ต้องไปยุ่งกับร่างกาย ถึงเวลาจะตายก็เฉย ถ้าไม่ยุ่งกับร่างกาย
แล้วใจจะไม่เดือดร้อน อย่าไปอยากให้ร่างกายอยู่ต่อไป อย่าไป
อยากให้ร่างกายหายเจ็บ อยู่กับความเจ็บไป เจ็บก็อยู่กับเจ็บไป
ตายก็อยู่กับตายไป ถ้าเฉยได้แล้วไม่เป็นปัญหา ปัญหายู่ตรงที่
เฉยไม่เป็น

พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงสอนให้เฉย ทำทานก็เหมือนเสียทรัพย์ไป
เสียเงินไป เวลาเสียเงินไปจะเสียใจ เวลาได้เงินมาจะดีใจ
ตอนนี้ก็มาฝึกให้เสียเงิน ถ้าเสียด้วยความสมัครใจ เสียด้วย
ความยินดีจะไม่เสียใจ ทำไมเวลาซื้อข้าวของที่เรายากได้
เราเสียใจไหม วิธีที่จะแก้ปัญหาระเบิดการเงินที่ไม่จำเป็น ก็คือ
เวลาที่อยากจะซื้ออะไร ก็ซื้อมา แล้วก็เอาไปให้คนอื่น ถ้าอยาก
จะซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ซื้อมาเลย แล้วก็เอาไปให้คนอื่น จะได้มี
ความสุข ๒ ต่อ เวลาซื้อก็มีความสุข เวลาเอาไปให้คนอื่นก็มี
ความสุข แต่มักจะไม่คิดอย่างนั้นกัน ถ้าซื้อให้เราจะยินดี ถ้าซื้อ
ให้คนอื่นไม่ยอมซื้อ นอกจากมีเหตุการณ์ เช่นวันปีใหม่ วันเกิด

อย่างนี้ จึงต้องหัดเคยกับการสูญเสียสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เรารักมาก
สิ่งหนึ่งก็คือเงินทอง สิ่งที่เรารักมากกว่าเงินทองคืออะไร ก็คือ
อวัยวะต่างๆ แล้วสิ่งที่เรารักมากกว่าอวัยวะคืออะไร ก็คือชีวิต
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละ
อวัยวะเพื่อรักษาชีวิต แล้วก็ให้สละชีวิตเพื่อรักษาความสงบ
รักษารัศมี ธรรมะก็คือความสงบ เพราะความสงบมีคุณค่า
ยิ่งกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้ที่มีความสงบแล้วสละทุกสิ่งทุกอย่างได้
สละทรัพย์ได้ สละอวัยวะได้ สละชีวิตได้ เพราะความสงบจะทำให้
ไม่สะเทือนใจกับการสูญเสียสิ่งต่างๆ ไป

จึงต้องมาหัดทำให้เคยกับการสูญเสียด้วยการสละทรัพย์
แล้วก็มารักษาศีล อย่าทำบาป เพราะทำบาปจะทำให้ใจวุ่นวาย
ทำบาปแล้วจะมีความหวาดกลัว ไม่สบายใจ กลัวจะต้องไปรับ
ผลบาป ถ้าไม่ทำบาปก็จะไม่มีความหวาดกลัว ไม่วิตกกังวล
ใจก็จะสงบ ทำให้นั่งสมาธิได้ไม่ยาก ก่อนจะนั่งสมาธิก็ต้อง
เจริญสติก่อน ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ คิดแต่
บทสวดมนต์ หรือคิดแต่พุทโธๆ ไป หรือให้ให้คิดอยู่กับเหตุการณ์
ที่กำลังเกิดขึ้น คือเฝ้าดูร่างกายทุกเวณานาที เฝ้าดูการกระทำของ
ร่างกาย พอมีเวลาว่างก็นั่งหลับตา เพื่อให้ใจเข้าสู่ความสงบได้อย่าง
เต็มที่ พอสงบแล้วก็ปล่อยไปให้สงบไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้
พอถอนออกมา ถ้าอยากจะรักษาความสงบต่อไปก็ทำได้ ๒ วิธี
คือ ๑. ควบคุมความคิดต่อไป อย่าให้คิดอะไร พุทโธๆต่อไป
สวดมนต์ต่อไป หรือเฝ้าดูการกระทำของร่างกายต่อไป

๒. ใช้ปัญญาควบคุมใจไม่ให้กระเพื่อม ถ้ามีปัญญารู้ว่าเหตุที่ทำให้ใจกระเพื่อมก็คือความอยากต่างๆ เวลาเกิดความอยากใจจะไม่สงบ จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาหยุดความอยาก ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่อยากได้ไม่เป็นความสุข เป็นความทุกข์ ถ้าเห็นว่าเป็นความทุกข์ก็จะไม่อยากได้ แต่จะไม่เห็นกัน เพราะไม่เห็นความไม่เที่ยง ได้มาแล้วเปลี่ยนไป เวลาเปลี่ยนไปก็ไม่สุขแล้ว เวลาได้ของมาใหม่ๆ จะสุข เวลาเปลี่ยนไปหรือเสียไปก็ไม่สุขแล้ว เราไม่เห็นตรงนั้น จึงต้องพิจารณา ถ้าเขาจากไปก่อนที่จะเราจะพร้อมให้เขาจากไป เราก็จะทุกข์ใจ ตอนนี้มีอะไรก็อยู่แบบไม่มีอะไรดีกว่า ทุกข์แบบไม่มีอะไรดีกว่า ถ้ามีปัญญาก็จะหยุดความอยากได้ ก็จะหายทุกข์ จะตั้งอยู่ในความสงบได้

นี่คือการปฏิบัติเพื่อรักษาความสงบของใจ ให้อยู่กับเราไปตลอด ลองไปทำดู พระพุทธเจ้าทำมาแล้ว พระสาวกทำมาแล้ว ได้ผลเหมือนกัน คือได้ความสบายใจ ไม่ทุกข์กับเรื่องอะไร ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพราะไม่มีตัวผลักดันให้ไปเกิด ตัวผลักดันก็คือความอยากนี้เอง ไม่มีความอยากแล้วอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่อยากจะไปไหน ถ้ามีความอยากจะอยู่ไม่ได้ ต่อให้อยู่ในวังก็อยู่ไม่ได้ ต่อให้มีภักษุภคินีมาคอยอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ก็จะเบื่ออยากจะออกไปข้างนอก ถ้าใจสงบแล้วจะไม่อยาก จะเฉยๆ ไปก็ได้ แต่ไม่ได้ไปเพราะความอยาก ถ้ามีเหตุให้ไปก็ไป เช่น ไปหาหมอ มีธุระต้องไปก็ไป แต่ไม่ได้ไปด้วยความอยาก นี่คือ

เหตุผลที่เราควรจะอยู่กัน อยู่เพื่อทำใจให้สงบ ถ้าอยู่เพื่อทำตามความอยากก็อย่าอยู่ จะขาดทุน เพราะมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น ไม่ใช่ نن้อยลง

ปัญหาของพวกเราคือปฏิบัติกันน้อยไป ผลก็เลยไม่ค่อยปรากฏ ถ้าปฏิบัติให้มากขึ้น ผลก็จะมากขึ้นไปตามลำดับ ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การปฏิบัติ อย่างที่พระพุทธเจ้าที่ได้ทรงทุ่มเท พระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับที่ดีที่สุดของพวกเรา **พุทธัง สรณัง คัจฉามิ** ถ้ายึดแบบฉบับของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะได้ผล เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงได้รับ แต่พวกเราไม่เอาพระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับกัน ชอบเอากิเลสเป็นแบบฉบับกัน ยังอยากเที่ยว ยังอยากกิน ยังอยากดื่ม ยังอยากหาความสุขจากสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงมีมาแล้ว มีปราสาท ๓ ฤดู มีทุกอย่างทุกอย่างในทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อันประณีตอันละเอียด อันวิเศษ ที่มนุษย์สามารถจะสรรหามาได้ ทรงมีมาแล้ว แต่ทรงสละไปหมด เพราะทรงเห็นว่าเป็นยาพิษมากกว่าเป็นยารักษาใจ ทำให้ใจเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล เวลาอมเข้าไปใหม่ๆก็หวาน พอน้ำตาลที่เคลือบหายไปก็เหลือแต่ความขม รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเป็นอย่างนี้

เพราะไม่เที่ยง เป็นความสุขที่ไม่เที่ยง สุขเดียวเดียว สุขแล้วก็หายไป เหลือแต่ความว่าเหวอ้างว่างเปล่าเปลี่ยว ทำให้ต้องหาความสุขแบบนี้ใหม่ เช่นมีสามีมีแฟน เวลาเลิกกัน แล้วทำอย่างไรต่อไป ก็ต้องหาแฟนใหม่ หาสามีหาภรรยาใหม่ แทนที่

จะเข็ด ว่าเวลาจากกันแล้วมันทรมานใจเหลือเกิน กลับไม่เห็น
อย่างนั้น กลับไปเห็นว่าถ้าไม่มีคนนี้ก็ต้องการคนใหม่มาทดแทน
หาก็คงก็เหมือนกัน หากคนใหม่มาเดี่ยวเขาก็จากเราไปอีก นี่คือ
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นอย่างนี้ ต้องหามาทดแทน
อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดแล้วดับไป หากมาถึงภพ
ที่ชาติแล้ว ก็หารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจะพบนั่นกัน พวกที่มาเกิดใน
โลกมนุษย์นี้ เป็นพวกที่ยังติด**กามคุณ ๕** ติดรูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมิจะพพะ แล้วก็ไม่ต้องสอนด้วย เรื่องอย่างนี้ไม่ต้องสอนเลย
เรื่องทำทานนี้ต้องสอน เรื่องรักษาศีลนี้ต้องสอน เรื่องภาวนานี้
ต้องสอน แต่เรื่องหาแฟนนี้ไม่ต้องสอน เดียวนี้เด็กอายุ ๑๒ ขวบ
ก็หาแฟนกันแล้ว เพราะมันฝังอยู่ในใจ คือ**กามตัณหา** ความอยาก
ในรูปเสียงกลิ่นรสนี้ มันฝังอยู่ในใจ ติดมากับใจ เวลาตายจาก
ร่างกายร่างก่อน ความอยากนี้ก็ยังฝังอยู่ในใจ พอมีโอกาสเมื่อไหร่
ก็จะหาแฟนทันที หาแล้วก็มีคามทุกข์ตามมา

เวลาอยู่ด้วยกันถ้ามีความเห็นไม่ตรงกัน ก็จะทุกข์ จะทะเลาะกัน
ถ้ามีแฟนคนนี้แล้วแต่ยังอยากจะได้อีกคนหนึ่ง ก็แอบไปหาอีก
คนหนึ่ง พออีกคนรู้เข้าก็เสียใจ ก็อาจจะฆ่ากันตายหมด นี่คือ
ความทุกข์ที่ตามมา ถ้าไม่มีแฟนอยู่คนเดียวได้ก็จะสบาย ถ้าอยาก
จะอยู่คนเดียวก็ต้องทำใจให้สงบ ต้องภาวนา สวดมนต์ นั่งสมาธิ
เดินจงกรม บริกรรมพุทโธๆไป ก็จะควบคุมความอยากได้ พอใจ
สงบแล้วก็จะเย็นสบายมีความสุข ไม่หิวไม่อยาก ก็ต้องพยายาม
รักษาความสงบต่อไป ด้วยการนั่งสมาธิต่อ หรือใช้ปัญญาสอนใจ

ให้เห็นว่าความสุขแบบอื่นไม่ดี ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ดีที่สุด ความสุขที่ได้จากความอยากต่างๆนี้ไม่ดี เพราะมีความทุกข์ตามมา มีปัญหาต่างๆตามมา พอมีครอบครัวก็จะมีลูก มีภาระต้องเลี้ยงลูก ต้องเหนื่อยยาก ถ้ามีความสงบแล้วก็จะอยู่คนเดียวได้ ได้กำไรไม่ขาดทุน ถ้ามีครอบครัวก็จะขาดทุน ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองมาเลี้ยงดูกัน ต้องทุกข์ต้องผิตหวังเวลาลูกไม่ดี

จึงควรเห็นโทษของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เห็นว่าเป็นยาพิษ ไม่ใช่เป็นขนมหวาน เป็นยาขมเคลือบน้ำตาล หวานเดียวเดียวใหม่ๆก็หวานดี พอนานเข้าไปความหวานก็จางหายไป อยู่กันแบบทนกันอยู่ ถ้าอยู่กันไม่ได้ก็ต้องหย่าร้างกันไป ไปหาคนใหม่ หาคนใหม่ก็แบบเดียวกัน ถ้าหาความสุขแบบนี้ ก็จะต้องเจอกับความทุกข์แบบนี้ไปเรื่อยๆ ตายจากชาตินี้ก็ต้องไปเกิดใหม่ เพื่อไปหาความสุขแบบนี้ใหม่อีก ถ้าทำใจให้สงบได้ก็จะหยุด ไม่ต้องไปหาอะไร มีความสุขในตัวเอง ไม่ต้องไปหาความสุขข้างนอก ความสุขในตัวเองนี้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่จะอยู่กับเราไปตลอด การไม่กลับมาเกิดก็ไม่ได้หมายความว่าเราหายไปไหน เรายังอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเราไม่ต้องมีร่างกายมาเป็นภาระ มาเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา เหมือนคนที่ไม่ต้องออกนอกบ้านก็ไม่ต้องมีรถ ถ้ามีทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนบริบูรณ์อยู่ในบ้าน มีความสุขกับการอยู่ในบ้านแล้ว ก็ไม่ต้องมีรถ คนที่มีรถเพราะว่ายังต้องออกไปนอกบ้าน คนที่ไม่ออกไปนอกบ้านไม่มีรถ ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน พระพุทธเจ้า

พระอรหันต์ทั้งหลายท่านก็ไม่ได้สูญหายไปไหน ท่านก็ยังอยู่
อยู่เหมือนกับเรายู่นี้แหละ เพียงแต่ท่านไม่มีร่างกายมาเป็นภาระ
ท่านไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ จึงไม่ต้องกลัวว่าปฏิบัติไปแล้ว
พอไม่มีความอยากแล้วเราจะอันตรายหายไป สูญไป ไม่ใช่
อย่างนั้น



การปฏิสนธิและวิญญาน

ถาม วิญญานที่เข้าไปฝังในท้อง เริ่มตั้งแต่ตอนปฏิสนธิหรือหลังจาก
๓ เดือนไปแล้วคะ

ตอบ ไม่เป็นประเด็นสำคัญในเชิงปฏิบัติ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ปล่อยได้
หรือเปล่า ยึดแล้วปล่อยได้หรือเปล่า เหมือนไปซื้อบ้าน พอผ่อน
ไม่ไหวแล้ว จะถูกยึด ปล่อยให้ยึดไปได้หรือเปล่า จะไปซื้อ
ตอนไหนไม่สำคัญ สำคัญตอนปล่อยมากกว่า ยึดมาแล้ว เป็นอดีต
ไปแล้ว เรายึดร่างกายมาแล้ว เราปล่อยร่างกายได้หรือเปล่า
อย่าไปหลงประเด็น ประเด็นอยู่ตรงนี้ ประเด็นอยู่ในปัจจุบันนี้
เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ปล่อยได้หรือเปล่า ร่างกายจะตาย
ปล่อยได้หรือเปล่า ปรู้ทำไม ว่ายึดตอนปฏิสนธิ หรือตอน ๓ เดือน

ความจริงต้องมี ๓ ส่วนถึงจะปฏิสนธิได้ ยึดง่าย แต่ปล่อยยาก
ปล่อยได้หรือยัง ยึดมาหลายสิบปีแล้ว ปล่อยได้หรือยัง อย่าไป
หลงประเด็น พวกเราชอบหลงประเด็นกัน ชอบไปคิด

เรื่องอินไตย เรื่องไม่อินไตยไม่ชอบคิดกัน เรื่องง่ายๆไม่คิดกัน
ชอบไปคิดเรื่องยากๆให้ปวดหัว พระพุทธเจ้าทรงบอกไม่ให้
ไปสนใจ เหมือนคนที่ถูกยิงด้วยลูกธนู ไม่ยอมให้ดึงออก ไม่ยอม
รักษาแผล กลับอยากไปรู้ว่าคนยิงเป็นใคร เป็นหญิง เป็นชาย
เป็นชนชั้นใด ไปรู้ทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร ความรู้นี้เป็น
เพียงส่วนประกอบเพื่อให้เห็นภาพ ของการมาการไปของร่างกาย
ประเด็นสำคัญอยู่ที่การตัดอุปาทาน ด้วยการหาמידคฺมๆ คือ
สติสมาธิปัญญา มาตัดให้ขาดไปเลย ตัดแบบสมุจเฉทเลย



ตัวกายทิพย์กับตัวผู้รู้

ถาม ตัวกายทิพย์กับตัวผู้รู้

ตอบ ตัวเดียวกัน

ถาม กายทิพย์นี้ซ้อนอยู่กับกายหยาบ

ตอบ ไม่ซ้อน อยู่คนละโลก เหมือนคนที่ควบคุมยานอยู่ในโลกนี้
ส่วนยานอยู่อีกโลกหนึ่ง

ถาม จะติดต่อกับกายทิพย์ได้ ก็ต้องนั่งสมาธิใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าอยากให้เห็นกายทิพย์ก็ต้องเข้าสมาธิ ถ้าอยากให้เห็นร่างกาย
ก็ต้องดูกระจก กระจกส่องกายทิพย์ก็คือธรรมะ ที่เกิดจากการ
ปฏิบัติธรรม พอมีสติมีสมาธิมีปัญญาก็จะเห็นกายทิพย์

ถาม การภาวนานี้เป็นการสอนกายทิพย์ใช้ไหมคะ

ตอบ สอนและเปิดตากายทิพย์ ให้เห็นตัวเอง ให้รู้ว่าตัวเองไม่ได้เป็นร่างกาย เป็นคนละคนกัน ร่างกายกับใจเป็นคนละคนกัน ถ้าไม่ภาวนาก็จะไม่เห็น เวลานั้นสมาธิจิตจะถอนกระแสน้ำออกจากร่างกายชั่วคราว กระแสที่ไปรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะถูกดึงกลับเข้าไปในจิต เวลาจิตรวมจะดึงเข้าไปหมดเลย ก็เลยไม่รู้เรื่องของร่างกาย เหลือแต่กายทิพย์อยู่ตัวเดียว ก็จะเห็นว่านี่คือกายทิพย์ คือใจ คือผู้รู้ เป็นอุเบกขา มีความสุขมาก พอออกจากสมาธิก็จะไม่ไปหารูปเสียงกลิ่นรส มาให้ความสุขอีกแล้ว เพราะได้ความสุขที่ดีกว่าเหนือกว่า คือความสุขที่ได้จากการรวมตัวของจิต ถ้าไม่มีปัญญา ก็เลสก็จะหลอกล่อ ให้ไปซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ให้ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ จึงต้องใช้ปัญญาสอนใจว่า มันไม่สุขไม่อร่อยไม่สนุกเหมือนที่คิด มันทุกข์มากกว่า มันไม่อึดไม่พอ สู้กลับเข้าไปข้างในดีกว่า พอเกิดความอยากก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ แทนที่จะไปซื้อของที่อยากจะซื้อไปเที่ยวตามสถานที่ที่อยากจะไป ก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ ไปอยู่วัด ถ้าจะไปเที่ยวก็ไปอยู่วัดแทน ถ้าพบความสุขในใจแล้ว จะไม่ออกไปไหน ถ้ายังไม่ได้พบก็อยากจะออกไปเที่ยวอีก พอชวนปั่นก็จะไปเลย



ใจอยู่ในโลกทิพย์ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหาที่เกิดใหม่ได้หรือไม่

ถาม ใจอยู่ในโลกทิพย์ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหาที่เกิดใหม่ได้ไหมคะ

ตอบ ได้ เช่นใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ ท่านไม่หาที่เกิดแล้ว ท่านหยุดแล้ว เพราะท่านไม่หิวไม่อยากแล้ว ดวงจิตแต่ละดวงไม่มีวันดับ มีแต่แสงสว่างร่างกายใหม่ไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้ดับไปก็ไปหาร่างกายใหม่ ถ้าเข้าท้องมนุษย์ไม่ได้ก็เข้าท้องสัตว์เดรัจฉานไปก่อน เข้าท้องสัตว์เดรัจฉานง่ายกว่าเป็นหนอนเป็นไส้เดือนเป็นแมลงนี่เป็นง่าย เป็นมนุษย์นี่เป็นยาก ต้องมีบารมีมากกว่าผู้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องมีศีลถึงจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ถ้าไม่มีศีลก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานก่อน เหมือนกับมีเงิน ถ้ามีเงินมากก็ซื้อรถเบนซ์ได้ มีเงินน้อยก็ซื้อไม่ได้ ต้องซื้อจักรยานซื้อรถเข็น อยู่ที่กำลังทรัพย์ของเรา กำลังทรัพย์ก็คือบุญ ศีลสมาธิปัญญานี้ก็ือกำลังทรัพย์ จิตของพวกเราไม่เคยตาย อายุของจิตนี้นับไม่ถ้วนแล้ว เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ เปลี่ยนร่างกายไปเรื่อยๆ พอร่างกายนี้หมดก็หาร่างกายใหม่ ช่วงที่หาที่รออยู่นี้ก็ไปใช้บุญใช้กรรมก่อน ถ้ามีบุญก็เป็นเทพเป็นพรหม ถ้ามีบาปก็เป็นเปรตเป็นนรกเป็นเดรัจฉาน จนกว่าจะหมดบาปหมดบุญ ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ กลับมาทำบุญทำบาปใหม่ เวียนว่ายตายเกิด ขึ้นๆลงๆ จนกว่าจะพบกับพระพุทธเจ้า

ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ ก็ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่เติมน้ำมันให้กับจิต จิตเป็นเหมือนรถยนต์ น้ำมันที่ทำให้จิตวิ่งไปวิ่งมา ก็คือกิเลสตัณหาความโลภความอยาก พอตัดกิเลสตัณหาได้หมด ก็เท่ากับน้ำมันหมด รถยนต์ก็วิ่งไม่ได้ จิตที่ไม่มีความอยากก็จะไม่ไปไหน อิ่มแล้ว ไม่ต้องไปหาร่างกายใหม่ ไม่ต้องไปใช้บาปใช้บุญอีกต่อไป เป็นนิพพาน นิพพานก็เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความอยาก ไม่มีความโกรธความหลง **ปรมมัง สุขญญัง** ว้างจากความโลภความโกรธความหลง ที่ทำให้เราผลิตภพชาติต่างๆขึ้นมา เวลาคิดปรุงแต่งไปทางกิเลสตัณหา จิตก็จะไม่ว่าง พอหยุดได้จิตก็ว่าง ความว่างนี้มีหลายระดับ ว่างในระดับสมาธิ ก็ว่างประเดี๋ยวเดียว ออกจากสมาธิมาก็เริ่มคิดใหม่ ถ้าว่างระดับปัญญา ก็มีหลายขั้น มีชั้นของโสดาบัน ของสกิทาคามี ของอนาคามี ของอรหัตต์

ชั้นโสดาบันก็ว่างในระดับหนึ่ง ชั้นสกิทาคามีก็ว่างอีกระดับหนึ่ง อนาคามีก็ว่างอีกระดับหนึ่ง ชั้นพระอรหัตต์ถึงจะว่างเต็มที่ใจจะว่างจะไม่คิดปรุงแต่งไปทางกิเลสตัณหา เห็นอะไรก็รู้สึกแต่ว่าเห็นเฉยๆ รู้เฉยๆ รู้สมมุติ ไม่หลงสมมุติ รู้ว่าเป็นพ่อเป็นแม่ รู้ว่าร่างกายของเขาเป็นดินน้ำลมไฟ ตัวพ่อตัวแม่ไม่ใช่ร่างกาย เป็นใจที่มาครอบครองร่างกาย ตัวพ่อตัวแม่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เวลาพ่อแม่ตายก็จะไม่ร้องไห้ร้องให้ เพราะรู้ว่าเขาไม่ได้ตาย สิ่งที่ตายก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าของเขา เวลาเสื้อผ้าของเขาขาดเราไปร้องไห้ร้องให้ทำไม เขาก็ไปหาเสื้อผ้าชุดใหม่ใส่ ใจก็ว่าง ไม่ปรุงแต่ง

ไม่ผลิตเรื่องกิเลสตัณหาทำให้ปวดหัว ให้เกิดความอยาก
เกิดความโลภ ใจเฉย ใจสบาย ใจว่าง ไม่คิดปรุงแต่งไปทางกิเลส
ตัณหา รู้เฉยๆ ถ้าคิดก็จะคิดด้วยปัญญา ไม่คิดด้วยความหลง

พวกเราตอนนี้คิดด้วยความหลง หลงว่าเป็นของเราไปหมด
เห็นอะไรก็เป็นของเราไปหมด เป็นพ่อเป็นแม่ของเรา เป็นพี่เป็น
น้องของเรา เป็นลูกของเรา เป็นสามีเป็นภรรยาของเรา เป็นบ้าน
ของเรา เป็นของเราไปหมด พอเกิดอะไรกับเขาขึ้นมาก็วุ่นวาย
ไปหมด เพราะคิดไปตามความหลง ต้องคิดไปตามความจริงว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นสมมุติ สมมุติว่าเป็นของเรา
ชั่วคราว แต่ต้องจากเราไปสักวันหนึ่ง หรือเราต้องจากเขาไป
สักวันหนึ่ง ห้ามเขาไม่ได้ ลังให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้
เขาจะเป็นอย่างไรเราไปห้ามเขาไม่ได้ บางครั้งเราก็อาจจะทำได้
แต่ไม่ได้เสมอไปทุกครั้ง ต้องรู้ขอบเขตว่าอะไรที่เราทำได้ อะไร
ที่เราทำไม่ได้ ส่วนไหนที่ยังทำได้ก็ทำไป เช่นตอนนี้ร่างกายยังดูแล
ได้ก็ดูแลไป ยังรักษาได้ก็รักษาไป แต่เมื่อถึงเวลาที่รักษาไม่ได้ ก็ต้อง
ยอมรับความจริง ทำอะไรไม่ได้ก็ต้องเฉย ทำให้ดีที่สุด ทำเท่าที่
จะทำได้ เมื่อถึงเวลาทำอะไรไม่ได้ก็ทำใจให้เฉย ปล่อยให้เป็นไป
ตามความจริง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน ใจจะสงบ

นี่คือหน้าที่ของพวกเรา ถ้าถามว่าเกิดมาเพื่ออะไร ก็เกิดมาเพื่อ
ทำใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการทำให้ใจให้สงบ ด้วยการ
ปฏิบัติตามเยี่ยงอย่างของพระพุทธเจ้า สละสมบัติชั่วคราวของเงินทอง
ไม่หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ แต่หาความสุขจากการทำใจ

ให้สงบ การจะทำใจให้สงบก็ต้องอยู่ที่สงบวิเวก ไม่มีเรื่องราวต่างๆ มากวนใจ ไปอยู่ในป่า ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ แล้วก็คอย ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดถึงเรื่องแสงสีเสียง ถ้าคิดก็อยากจะกลับไปหา พอคิดถึงแฟน คิดถึงเพื่อน คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ ก็อยากจะกลับไปหา ที่ไปอยู่ในป่าแล้วต้องกลับออกมา ก็เพราะรู้ ความคิดของตนไม่ได้ ควบคุมความคิดของตนไม่ได้ ทำใจให้สงบ ไม่ได้ ถ้าใจไม่สงบใจจะหิว หิวรูปเสียงกลิ่นรส อยู่ไปสักระยะหนึ่ง ก็จะเบื่อ ไปอยู่ใหม่ๆ ก็ชอบ พออยู่ไปนานๆ เข้า ถ้าไม่มีความสงบ ความหิวในรูปเสียงกลิ่นรส จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนทน ไม่ไหว ก็ต้องกลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส

ลืมไปว่าที่มาปลีกวิเวกนี้ ก็เพื่อหนีความทุกข์ของรูปเสียงกลิ่นรส แต่ความหลงสามารถหลอกให้คิดว่า ความทุกข์ที่หนีมานี้เป็น ความสุข อยู่ห่างกันนานๆ ก็อยากจะเจอกัน พออยู่ใกล้กัน ก็ทะเลาะกัน พอไม่ได้เห็นหน้ากันสักระยะหนึ่งก็คิดถึงกัน ลืมความทุกข์ที่มีต่อกัน อยากจะเจอหน้ากัน เพราะความหิว ทำให้ ลืมความทุกข์ในอดีตไปได้หมด ถ้าได้ทั้งสิ่งต่างๆ ไปหมดแล้ว ก็ต้อง พุ่มเทชีวิตจิตใจควบคุมความคิดให้ได้ ด้วยการเจริญสติ ควบคุม ความคิดไม่ให้คิดเรื่องที่จำเป็น คิดเท่าที่จำเป็น เช่นให้คิดอยู่กับการกระทำของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้คิดอยู่กับ เรื่องนั้น กำลังแปรงฟันก็ให้คิดว่ากำลังแปรงฟัน กำลังล้างหน้าก็ให้ คิดว่ากำลังล้างหน้า กำลังหิวก็ให้คิดว่ากำลังหิว กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว หรือกำลัง กวาดบ้านถูบ้าน ทำกับข้าวรับประทานอาหาร ก็ให้คิดอยู่กับ

เรื่องนั้นอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น พอมีเวลาวางก้นง์หลับตา
ทำใจให้สงบ ถ้าใจสงบแล้วจะไม่หิว จะอยู่คนเดียวได้ จะชอบ
อยู่คนเดียว เพราะอยู่คนเดียวมีความสุขมากกว่าอยู่หลายคน

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอยู่ในป่า ๖ ปี หลังจากเสด็จออกจากวัง
จนสามารถทำใจให้สงบได้อย่างถาวร กำจัดความอยากที่มีอยู่
ในใจให้หมดไปได้ หลังจากนั้นก็ทรงช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยการ
สั่งสอนผู้อื่นให้พบกับความสุขที่แท้จริง ให้หลุดพ้นจากความทุกข์
ไม่ได้ทำประโยชน์ของพระองค์เอง เพราะได้ประโยชน์เต็มที่แล้ว
จากการปฏิบัติ เวลาที่เหลือ ตั้งแต่อายุ ๓๕ ถึงอายุ ๘๐ ปี
เป็นเวลา ๔๕ ปี ทรงทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเดียว สั่งสอน
ให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจำนวนมาก มีมาจนถึง
ปัจจุบันนี้ ก่อนที่พระองค์จะจากไปทรงตรัสว่า พวกเธอไม่ได้อยู่
ปราศจากเรา เรายังอยู่กับพวกเธอในรูปแบบของคำสอนของเรา
ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของ
พวกเธอต่อไป พวกเธอไม่ได้อยู่โดยปราศจากศาสดา ตอนนี้
พวกเราก็ไม่ได้อยู่โดยปราศจากพระพุทธเจ้า ยังมีพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้ามาสอนเราอยู่ มีพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย
เป็นผู้นำเอามาถ่ายทอดอีกต่อหนึ่ง

พวกเราได้พบของวิเศษแล้ว จะทำอะไรกับของวิเศษนี้ก็อยู่กับ
ตัวเรา จะเขี่ยทิ้งไป เหมือนไก่ได้พลอยก็ช่วยไม่ได้ หรือจะรีบเอา
มาเก็บไว้เป็นสมบัติของเรา จะเอาธรรมได้ก็ต้องสละอย่างอื่นไป
เพราะจะเอาทั้งธรรมเอาทั้งโลกไม่ได้ ความสุขทางธรรมกับ

ความสุขทางโลกไปด้วยกันไม่ได้ ถ้าอยากจะได้หน้าชาใหม่ก็ต้องเพ้น้ำชาเก่าทิ้งไปก่อน ถ้ายังเสียดายน้ำชาเก่าอยู่ ก็จะไม่มีการเปลี่ยนน้ำชาใหม่ ถ้ายังรักความสุขแบบเดิมอยู่ ยังรักความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะไม่มีการมีความสุขจากความสงบ ถ้าอยากจะได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ต้องทิ้งความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไป ต้องถือศีล ๘ ไม่ใช่เงินทองซื้อความสุข จะใช้เงินทองเพื่อดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น ทุกครั้งที่เอาเงินไปซื้อความสุขก็เอาไปทำบุญแทน แล้วก็มาถือศีล ๘ มาควบคุมจิตใจ ควบคุมความคิด ทำใจให้สงบ สอนใจให้ฉลาด ให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสุข ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพื่อจะได้ตัดความอยาก

ถ้ายังเห็นว่าเป็นสุขอยู่ก็ยังไม่อยากได้อยู่ ถ้ารู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ก็จะไม่อยากได้ ทุกข์เพราะอะไร เพราะไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ ทุกข์เพราะสิ่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือปัญญาทางศาสนา ให้เห็นอย่างนี้ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง ทุกข์เพราะสิ่งเขาไม่ได้ ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่อยากกับอะไร เมื่อไม่อยากก็จะสงบ ถ้าอยากก็จะวุ่น เวลาอยากได้อะไรใจจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย จะได้หรือไม่ได้หนอ ได้แล้วก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย ว่าจะอยู่ไปนานสักเท่าไร พอจากไปก็เศร้าโศกเสียใจ เป็นทุกข์ตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้ ทุกข์ในขณะที่ได้แล้ว แล้วก็มาทุกข์ตอนที่เสียไป ทุกข์ตลอดเวลา ให้เห็นความทุกข์อย่างนี้ จะได้

ไม่อยากจะอะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร จะปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่างไปตามความจริง เขาจะเป็นอะไรก็ปล่อยเขาเป็นไป
เขาจะวิเศษขนาดไหนก็ปล่อยให้เขาวิเศษไป มีเงินร้อยล้านพันล้าน
แสนล้าน ก็ปล่อยให้เขามีไป ไม่ได้อยากจะมียกกับเขา ใครจะเป็น
อะไรก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องของธรรมชาติ ทุกสิ่ง
ทุกอย่างมีขึ้นมีลง มีเกิดมีดับ ไม่ไปดีใจไม่ไปเสียใจกับอะไรทั้งนั้น
เพราะไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น อยู่ที่ตัวเราว่าจะเอา
พระพุทธเจ้ามาเป็นแบบฉบับได้หรือเปล่า เป็นสรวงคัจฉาณมีได้
หรือเปล่า เอาพระธรรมคำสอนมาเป็นแบบฉบับได้หรือเปล่า
เป็นแสงสว่างนำทางได้หรือเปล่า เอาพระอริยสงฆ์สาวกมาเป็น
แบบฉบับได้หรือเปล่า ถ้าทำได้อะไรจะสบายใจไปตลอด ถ้าทำไม่ได้
ก็จะทุกข์ไปตลอด อยู่ที่ตัวเราว่าจะทำอย่างไร ไม่มีใครตัดสินใจ
ให้เราได้



การตัดสินใจบวชเป็นการตัดสินใจที่ยากที่สุด

ถาม อย่างกรณีของคุณ สามีก็นิไม่อยู่ ลูกก็อยู่ต่างประเทศ ก็น่าจะ
เข้าวัดได้ แต่ทำไมยังเข้าไม่ได้

ตอบ เพราะยังติดรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ เหมือนติดยาเสพติด

ถาม กลัวว่าจะไปไม่ตลอดรอดฝั่ง

ตอบ ไม่เป็นไร ไปก่อนเถิด ถ้าจะกลับมาก็ค่อยว่ากันใหม่

ถาม จะหมดอิสรภาพถ้าบวชแบบจริงจังจังๆ ก็เลยคิดหนัก

ตอบ เป็นการตัดสินใจที่ยากที่สุดเลยสำหรับเรา เป็นช่วงที่ทรมานใจที่สุด ใจหนึ่งอยากจะบวช อีกใจหนึ่งไม่อยากจะบวช พอตัดสินใจได้แล้ว ก็เหมือนยกภูเขาออกจากอก ทุกอย่างดูสดใสไปหมด มันสบายอกสบายใจอย่างบอกไม่ถูก



พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านไม่ได้สูญหายไปไหน

ถาม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นดวงจิตที่อยู่ไข่มุขไหมคะ

ตอบ เหมือนดวงจิตของเราที่อยู่เดี๋ยวนี้

ถาม แล้วจะอยู่ส่วนไหนของโลก

ตอบ อยู่ในโลกทิพย์ จิตอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ อยู่คนละโลกกัน เหมือนยานที่ไปสำรวจที่ดาวอังคาร ร่างกายเหมือนอยู่ที่ดาวอังคาร แต่ผู้ควบคุมยานนี้อยู่ที่โลกนี้ สมมุติว่ายานนั้นเกิดเสียหายไป ติดต่อกันไม่ได้ คนควบคุมก็ยังอยู่ตรงนี้อยู่ ดวงจิตแต่ละดวงนี้ไม่มีวันสูญไม่มีวันดับ ของใครของมัน อยู่ในโลกทิพย์ด้วยกันทุกดวง

ถาม ที่ท่านไปนิพพานนี้ ไม่ได้หมายถึงดับสูญไปหมดเลยหรือคะ

ตอบ ท่านไปสูญอะไร ท่านก็สูญแต่กิเลส สูญแต่ความอยาก เราไปแปลความหมายกันเองว่าสูญทุกอย่าง ก็อย่างที่ยกตัวอย่างว่า คนที่

ไม่มีรถกับคนที่มียานนี้สูญหรือเปล่า คนที่อยู่บ้านกับคนที่ยัง
ต้องออกนอกบ้านต่างกันตรงที่ ถ้าต้องออกนอกบ้านก็ต้องมีรถ
พาไป

ถาม อยู่ในโลกทิพย์นี้หมายถึงว่าอยู่ที่สวรรค์ หรืออยู่อีกภูมิหนึ่ง

ตอบ ในโลกทิพย์มีหลายภูมิ ตั้งแต่นิพพานลงมาถึงนรก เป็นโลกทิพย์
ทั้งนั้น ใจเราตอนนี้ก็อยู่ที่โลกทิพย์ อาจจะเป็นนิพพานหรือเป็น
นรกก็ได้ ขึ้นอยู่ที่การกระทำของเรา

ถาม ใจอยู่ที่โลกทิพย์ แต่ไม่มีร่างกาย

ตอบ มีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย ใจก็อยู่ในโลกทิพย์เสมอ ไม่ได้อยู่ใน
โลกธาตุ

ถาม ไม่ได้เป็นสัมภเวสี ล่องลอยไปเรื่อยๆ

ตอบ สัมภเวสีก็คือใจที่หิว ที่อยาก ที่ต้องหาที่เกิดใหม่ ไม่ได้ลอยไปไหน



พระปัจเจกพุทธเจ้า

ถาม พระปัจเจกพุทธเจ้านี้สามารถเกิดได้ หลังจากพระพุทธเจ้า
ปรินิพพานไหมครับ

ตอบ พระปัจเจกพุทธเจ้าจะปรากฏในช่วงที่ไม่มีพระพุทธรศาสนา เพราะ
ต้องตรัสรู้เอง พบพระอริยสัจ ๔ เอง ถ้ามีพระพุทธรศาสนา

ก็ไม่ต้องค้นหาเอง เช่นพระอรหันตสาวก ไม่ได้ค้นพบ
พระอริยสัจ ๔ เอง

ถาม เช่นในปัจจุบันก็จะไม่มี

ตอบ ถ้าอยู่ในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่เคยได้ยินได้ฟัง
พระธรรมคำสอนเลย แล้วค้นพบพระอริยสัจ ๔ เอง ก็จะเป็น
พระพุทธเจ้าได้

ถาม คืออาจเกิดได้

ตอบ ได้ แต่โอกาสที่จะมีพระพุทธเจ้า ๒ องค์ มาปรากฏในเวลา
ใกล้เคียงกัน นี่ จะยากมาก หรือเป็นไปได้เลย เพราะการปรากฏ
ของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ก็ยากสุดๆแล้ว



พระใช้ผ้าห่มได้หรือไม่

ถาม ท่านมีผ้าห่มใช้ไหมเจ้าคะ

ตอบ ผ้าห่มถือเป็นผ้าบริวาร ถ้ามีคนถวายก็รับเอาไว้ใช้ได้ แต่ไม่ให้
ยึดติดว่าเป็นผ้าครอง เป็นผ้าเสริม ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร เวลาไปไหน
ก็ไม่เอาติดตัวไป เอาแค่ผ้าไตรไปก็พอ พระปฏิบัติท่านอยู่ง่าย
ไปไหนท่านจะมีเครื่องนอนเครื่องกินครบบริบูรณ์ มีบาตรใบหนึ่ง
ก็เป็นเครื่องกินแล้ว มีกลดมีมุ้งก็เป็นบ้านของพระได้แล้ว ไปอยู่
ที่ไหนก็กางกลดกางมุ้ง อยู่ตรงไหนก็อยู่ได้ ผ้าห่มก็ใช้ผ้าไตร

ไปแบบนก ไปตัวเบาๆ ไปแบบสบาย ไม่ไปแบบพะรุพะรัง
เดินรู้ตงค์ไปไม่ได้ก็ก้าวก็หมดแรง สมัยก่อนท่านเดินรู้ตงค์จาก
อีสานไปเชียงใหม่ ไปตามหาหลวงปู่มั่น จากอุบลฯ จากอุดรฯ
ท่านก็เดินรู้ตงค์ไปกัน คำที่ไหนก็นอนที่นั่น เข้าบิณฑบาตเสร็จก็
เดินต่อ เดินจงกรมภาวนาไป ไม่คุยกัน ไม่เดินเหมือนพวกฆราวาส
เดินกัน พระจะเดินเป็นแถว เดินตามกันไป ต่างคนต่างเจริญ
สติไป ควบคุมความคิดไป ถ้าเข้าสู่การปฏิบัติแล้วจะมีความสุข
ถึงแม้ว่าจะเหนื่อยจะยาก ใจไม่ได้ทุกข์ไปกับความเหนื่อยยากของ
ร่างกาย ใจอยู่กับธรรมมีความสุขสงบมีความสุข สุขกว่าฆราวาสที่
มีความสุขทางร่างกาย แต่ใจเครียดกับเรื่องราวต่างๆ กินไม่ได้นอน
ไม่หลับ วิตกกังวลวุ่นวายไปหมด นี่คือการแตกต่างกัน ฆราวาส
จะทุกข์ทางใจสบายทางกาย พระจะทุกข์ทางกายแต่สบายทางใจ
ความทุกข์ทางกายจะบังคับให้สร้างที่พึ่งทางใจ คือความสงบ
สร้างความปล่อยวาง หยุดความอยาก ใจจึงจะมีความสุขได้
ความสุขทางร่างกายจะทำให้เกิดตัณหาความอยาก และอุปาทาน
ความยึดติดเพิ่มมากขึ้น ยึดติดกับความสุขของร่างกาย อยากจะ
ให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็โกลาหลกัน
ไปหมด วุ่นวายกันไปหมด เพราะไปยึดไปติดกับร่างกาย ที่ต้อง
แก้ต้องเจ็บต้องตาย นักบวชจะไม่ยึดติดกับร่างกาย เพราะรู้ว่า
ร่างกายต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ก่อนที่ร่างกายจะแก้เจ็บตาย ก็เอา
มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เอามาใช้ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม
นั่งสมาธิ

พวกเราต้องพิจารณาดูนะ ว่ากำลังเดินไปทางไหน ฟังเทศน์ ฟังธรรมกันแล้ว ก็อย่าลืม ฟังแล้วต้องเอาไปคิดต่อ ถ้าคิดแล้ว จะเกิดศรัทธาเกิดวิริยะขึ้นมา เป็นธรรมที่สำคัญ ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่มีวิริยะก็จะไม่สามารถออกปฏิบัติได้ ศรัทธาเชื่อว่าทางนี้แหละ เป็นทางที่ดีที่สุด ถึงแม้จะทุกข์ยากลำบากทางร่างกาย แต่เป็นทาง ที่จะพาไปสู่ความสุขความสบายใจ เริ่มต้นก็จะทุกข์ยากลำบาก ต่อไปก็จะง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะสบาย ตอนต้นคิดว่าทุกข์ยาก ลำบาก เช่นกินข้าวมือเดียว อยู่แบบตามมีตามเกิด แต่พอทำไปเรื่อยๆ แล้วก็เกิดความเคยชิน ก็จะไม่รู้สึกยากลำบาก กลับชอบ เสียอีก เพราะสบายใจ ไม่วุ่นวายไม่ยุ่งยาก สุขทางกายนี้ต้อง วุ่นวายกับเรื่องหลายอย่าง เรื่องบ้าน เครื่องตกแต่งบ้าน เฟอร์นิเจอร์ สี ม่าน แอร์ ไฟฟ้า น้ำประปา เวลาเสียชำรุด ก็ต้องซ่อม นี่กำลังไปผิดทาง ถ้าไปหาความสุขความสะดวก ทางร่างกาย

พวกเราควรหาความสุขความสะดวกทางจิตใจ ด้วยการอยู่แบบ สมถะเรียบง่าย แล้วก็พยายามสร้างธรรมะขึ้นมาทุกเวลาเวลาที่ ตั้งแต่นั้นจนหลับ เจริญสติอย่างต่อเนื่อง ควบคุมจิตใจเหมือนเป็น นักโทษ อย่าปล่อยให้อลอยไปที่อื่น ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับ ร่างกาย ถ้าร่างกายอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปอยู่ที่กรุงเทพฯ แสดงว่าใจ ลอยไปแล้ว ไม่มีสติแล้ว ร่างกายอยู่ตรงไหนใจก็ต้องอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่อยู่กับร่างกายก็ต้องอยู่กับพุทโธ บริการพุทโธไปให้พุทโธ เป็นที่ยึดเหนี่ยวใจ จะใช้ธรรมบทไหนก็ได้ ใช้อานาปานสติก็ได้

ใช้อาการ ๓๒ ก็ได้ ต้องมีอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตใจ เพราะธรรมชาติของจิตใจชอบลอยไปตามอารมณ์ ชอบไปอดีต ชอบไปอนาคต ชอบไปหาคนนั้นคนนี้ ชอบไปที่นั่นที่นี้ ไม่ชอบอยู่ในปัจจุบัน อยู่ตรงนี้ก็อยากจะไปตรงนั้น พอไปถึงตรงนั้นก็อยากจะกลับมาตรงนี้อีก ธรรมชาติของกิเลสเป็นอย่างนี้

บางที่เราต้องบังคับให้นั่งอยู่กับที่ครั้งละ ๔ - ๕ ชั่วโมง ถ้ายังนั่งแบบให้เจ็บเพื่อสู้กับเวทนาของร่างกายไม่ได้ ก็นั่งแบบสบายๆ ไปก่อน นั่งเก้าอี้ไป เวลาเจ็บจะขยับก็ได้ แต่อย่าลุกอย่าไปทีอื่น ถ้าจะลุกก็ลุกขึ้นยืนตรงนั้น พอหายเมื่อยก็กลับลงไปในนั่งใหม่ ทำแบบนี้ไปก่อนก็ได้ ต้องจำกัดบริเวณ อย่าให้กิเลสค้นหาสิ่งให้ไปตรงโน้นมาตรงนี้ นั่งไปสัก ๕ - ๖ ชั่วโมง เป็นการต่อสู้กับกิเลสในระดับหนึ่ง ถ้าจะสู้อย่างสบายก็ต้องเจริญสติ จะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เครียด จะควบคุมความอยากได้ เช่นบริการรถพุดไป จะควบคุมความอยากไม่ให้เกิดขึ้นได้ พอไม่เกิดความอยากก็จะสบาย สวดมนต์ไปก็ได้ แต่อย่าฟังเทศน์ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือ เพราะเป็นของนอกกายนอกใจ ต้องเอาของในใจเป็นเครื่องมือ ไม่ฟังสิ่งภายนอก สรรณะที่แท้จริงต้องอยู่ในใจ ถ้าจะใช้ธรรมะก็ต้องเอาธรรมะที่ได้ฟังมาแล้วมาพิจารณา อย่าไปเอาธรรมะภายนอก เวลาปฏิบัติจะไม่เอาเลย เรื่องหนังสือเรื่องเทปนี้ นอกจากเวลาที่เรากำหนดไว้ฟังธรรม ฟังเพื่อเสริมความรู้เสริมทักษะนี้ทำได้ แต่ในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ เวลาเข้าสนามสอบจริงๆ จะไม่เอาหนังสือเข้าไป ถ้าจะทดสอบสมรรถภาพ ความรู้

ความสามารถของเรา ว่าเป็นที่พึงของเรา เป็นอรรถาภิ อรรถโน
นาโอได้หรือเปล่า

ต้องพยายามกำจัดความอยากต่างๆ ลองขังตัวเองในห้อง
แล้วบังคับให้นั่งอยู่บนเก้าอี้ ครึ่งละ ๕ - ๖ ชั่วโมง อย่าลุกขึ้น
เอนน้ำเปล่าวางไว้ข้างๆ ถ้าหิวน้ำก็ดื่ม อย่าดื่มน้ำที่มีกลิ่นมีสีมีรส
เพราะเป็นความอยากอีกแบบหนึ่ง ดื่มเพื่อร่างกาย เหมือนดื่มยา
รับประทานอาหารมื้อเดียวตอนเช้า แล้วนั่งให้ถึงเย็นเลย
มืดเมื่อไหร่ค่อยลุก ถ้ายังไม่ต้องเปิดไฟก็ยังไม่ลุก ดูซิว่าจะทำ
ได้ไหม เวลาความอยากหยุดตื่นนี้ จะสบายใจโล่งใจ เหมือน
บ่งหนามออกจากเท้า ใจจะเบาสบายสงบ ถึงแม้จะไม่สงบ
แบบรวม แต่สงบจากความดิ้นรนของกิเลสตัณหา ถึงรู้ว่าที่ทุกข์
ก็เพราะกิเลสตัณหาตัวเอง ดิ้นอยู่เรื่อยๆ เวลาตื่นก็เหมือนหนาม
ตำเท้า จะเจ็บทุกครั้งที่ยืน ลองทำดู ไม่ยากหรอก นั่งเฉยๆ
จะยากตรงไหน นั่งได้แล้วจะสบาย



หลักการในการดำเนินชีวิต

ถาม กราบขอหลักการเพื่อเป็นแสงสว่างในการดำเนินชีวิต

ตอบ ให้ถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำทาง
ให้ศึกษาพระพุทธประวัติ ศึกษาประวัติของพระสาวก ศึกษา
พระธรรมคำสอน ที่เป็นแสงสว่างนำทาง พระพุทธเจ้าทรง

ปฏิบัติอย่างไรเราก็ต้องปฏิบัติตาม พระสงฆ์สาวกปฏิบัติอย่างไร
เราก็ต้องปฏิบัติตาม ท่านสอนให้เราปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้อง
ปฏิบัติตาม ท่านก็สอน ๓ ข้อใหญ่ๆคือ ๑. ทำบุญ ๒. ละบาป
๓. ชำระความโลภความโกรธความหลง ไม่ว่าจะเป็นพุทธสายไหน
ก็ต้องเดินทางนี้ด้วยกันทุกคน ถึงจะเป็นพุทธแท้ พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสว่า คำสอนที่มีมรรค ๘ นี้แล เป็นคำสอนที่ถูกต้อง
เป็นแสงสว่างนำทางไปสู่การหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิด
มรรค ๘ ก็สรุปลง ๓ ข้อใหญ่ๆนี้ คือทำบุญ ละบาป ชำระความ
โลภความโกรธความหลง ทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คำสอนนี้
เป็นแสงสว่างนำทาง



แนวทางปฏิบัติเพื่อมีดวงตาเห็นธรรม

ถาม ลูกๆอยากจะทำปฏิบัติ อยากมีดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ทำตาม
คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ มีสิ่งใดควรปรับปรุงหรือปฏิบัติ
เพิ่มเติม

ตอบ ทำทานตามกำลัง รักษาศีล ๕ ไม่ให้ขาด วันพระก็รักษาศีล ๘
แล้วก็ภาวนาปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังเทศน์
ฟังธรรม ทำอย่างนี้ไปก่อน ต่อไปก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ



มีปัญหาอยากจะถาม ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่มีการถาม

ถาม เมื่อเรามีคนบอกว่ามีปัญหาอยากจะถาม

ตอบ เราก็บอกเขาไปว่า คำตอบอยู่ที่ **อนิจจังทุกขังอนัตตา** ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่มีการถาม คำตอบของทุกคำถามอยู่ที่อนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นคำตอบที่แท้จริง เวลาไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะสงสัยว่า ทำไมเป็นอย่างนั้นทำไมเป็นอย่างนี้ ถ้าเห็น **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของมัน เราไปห้ามมันไม่ได้ ไปเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ ก็จะได้คำตอบ ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะไม่มีการถาม ไม่รู้จะถามอะไร ถ้าถามทำไมก็แสดงว่าโง่ ทำไมต้องทำไม เพราะมันเป็นอย่างนี้ เวลาคนตายทำไมต้องถามว่า ทำไมต้องตายด้วย ทำไมต้องเกิดกับเขา ทำไมไม่เกิดกับคนนั้นคนนี้ ทำไมต้องทำไมด้วย ก็มันเป็นอย่างนี้ นี่แหละคือธรรมะ ต้องเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ที่มีทั้งทางด้านบวกและลบ คือกรรมและบุญ ที่จะช่วยเสริมให้เจริญหรือเสื่อม อีกส่วนหนึ่งก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ ที่มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ที่เราทำอะไรไม่ได้ บุญหรือกรรมเป็นสิ่งที่เราทำมาแล้วในอดีต การเจริญหรือเสื่อมของธรรมชาติก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ สิ่งที่เราทำได้ก็คือ ทำใจให้เป็นอุเบกขาปล่อยวาง จะปล่อยวางได้ก็ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากจะเจอก็อย่ามาเกิด อย่าอยากได้สิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เวลาอยากได้ไม่คิดกัน

เลยว่าได้แล้วต้องเสียไป พอเสียแล้วก็ถามว่าทำไมต้องเสีย
ทุกอย่างที่เราได้มาเราต้องเสียไปหมด ได้ร่างกายนี้มาเดี๋ยวก็ต้อง
เสียมันไป ได้ลาภยศสรรเสริญสุขมา เราก็ต้องเสียมันไปหมด
สิ่งที่เราไม่เสียเรากลับไม่เอากัน คือความสงบ

ความสงบสุขเป็นของเรา อยู่กับเราไปตลอด **อภาลิโก** ความสงบ
ที่เกิดจากการภาวนาทำให้สงบ ที่เกิดจากการปล่อยวางด้วย
ปัญญา เป็นสมบัติของเรา ที่จะไม่มีวันจากเราไป อยู่กับเราไป
ตลอด ไม่มีร่างกาย เราก็ไม่เดือดร้อน เราก็ยังมีความสุขนี้อยู่
ความสุขที่พระพุทธเจ้า พระสาวก ครูบาอาจารย์ทั้งหลายมีกันอยู่
ถึงแม้เวลาจะผ่านมาแล้วตั้งสองพันห้าร้อยกว่าปี ความสุขใน
พระทัยของพระพุทธเจ้า ที่เป็นปรหมสุขซึ่งนี้ก็ยังอยู่ ความสุขของ
ครูบาอาจารย์ที่ท่านจากพวกเราไปแล้ว ก็ยังอยู่ในใจของท่าน
ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหาย ไม่มีวันหมดไป เพราะไม่ได้เป็นอนิจจัง
ทุกขังอนัตตา ความสุขนี้แหละเป็นสมบัติที่แท้จริง ที่เราสามารถ
ครอบครองได้ ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทำทาน
รักษาศีล เจริญสติสมาธิและปัญญา เป็นวิธีที่จะทำให้ได้สมบัติ
อันวิเศษนี้

อยู่แค่เอื้อมมือนี้เองนะ อยู่ทีวี่ริยะคือความเพียร หลุดพ้นจาก
ความทุกข์ได้ด้วยความเพียร ต้องมีความเพียรถึงจะเกิดสติ
ถึงจะเกิดสมาธิและเกิดปัญญา ต้องเพียรเจริญสติ ครูบาอาจารย์
ภาวนาในตอนต้น ท่านก็พุทโธทั้งวัน จนพุทโธกับใจแนบติดกันเลย
ตอนนั้นก็จะเกิดสัมปชัญญะขึ้นมา มีความรู้สึกตัวตื่นตัวอยู่

ตลอดเวลา ไม่เผล ไม่ลอยไปที่นั่นที่นี่ อยู่ในปัจจุบัน พออยู่ในปัจจุบันแล้ว เวลานั้นสมาธิก็จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ จะพบกับปรมมิ่งสุขซึ่งชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา ถ้าต้องการรักษาปรมมิ่งสุขนี้ ก็ต้องใช้ปัญญาหยุดตัดหาความอยาก ที่ไม่ตายจากความสงบของสมาธิ จะตายได้ก็ต้องตายด้วยการเห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ความสงบนี้แหละเป็นสมบัติของเรา ไม่มีใครจะแย่งจากเราไปได้ ไม่ว่าเป็นหรือตาย จะอยู่กับเราไปตลอด

พวกเราควรเปลี่ยนทิศทางการหาทรัพย์ได้แล้ว อย่าไปหาทรัพย์ภายนอก ควรหันเข้ามาหาทรัพย์ภายใน ด้วยการสละทรัพย์ภายนอก อย่าใช้ทรัพย์ภายนอกเป็นสละเป็นที่พัก ให้ใช้ทรัพย์ภายในเป็นที่พึ่ง เพราะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** ก็คือปรมมิ่งสุขนี้ บรมสุขที่เกิดจากการภาวนา จากการสละทรัพย์ทั้งหมดไป สละทรัพย์ภายนอกเพื่อจะได้เข้าหาทรัพย์ภายใน รักที่เสียดายนองไม่ได้ จะเอาทั้งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายในไม่ได้ เหมือนจะเอาน้ำร้อนกับน้ำเย็นไม่ได้ ถ้าเอามาปนกัน ก็จะไม่ร้อนไม่เย็น ถ้าต้องการความสุขเย็นก็ต้องเข้าข้างใน ถ้าต้องการความสุขร้อนก็ต้องอยู่ข้างนอก ความสุขร้อนก็คือความสุขที่มีความทุกข์ ความสุขเย็นก็คือความสุขที่ไม่มีทุกข์ ต้องเข้าข้างใน ต้องสละทรัพย์ภายนอก ให้เข้ามาบวช มารักษาศีล มาภาวนา มาปฏิบัติธรรม แล้วความสงบภายในก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ ตามกำลังของความเพียร ตามกำลังของสติของสมาธิของปัญญา

ขั้นสมาธิก็เข้าสู่ขั้นอัปปนา สงบได้นาน จิตจะมีกำลังมาก ที่จะ
สนับสนุนในการเจริญปัญญา พอออกทางปัญญาก็มีอยู่ ๔ ขั้นคือ
๑. ขั้นโสดาบัน ๒. ขั้นสกิทาคามี ๓. ขั้นอนาคามี ๔. ขั้นอรหันต์
ก็ต้องใช้อธิเบตทุกขังอนัตตาเป็นเครื่องมือ พิจารณาขั้น ๕ รูป
เวทนาสัญญาสังขารวิญญูณ ว่าเป็นอนัตตาเป็นอนิจจังเป็นทุกขัง
ถ้าเห็นก็จะละสลักกายวิจิตรได้ ละความหลงที่เห็นว่า รูปเวทนาสัญญา
สังขารเป็นตัวเราของเรา จะให้มีความสุขกับเรา จะอยู่กับเรา จะเป็น
ตามที่เราต้องการ มันเป็นไปได้ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีเกิด
มีดับ มีสุขมีทุกข์ เช่นทุกขเวทนาสุขเวทนา จะให้สุขอย่างเดียว
ไม่ได้ ต้องรับได้ทั้งสุขทั้งทุกข์ ถึงจะเรียกว่าปล่อยวาง ถ้าอยาก
ให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แสดงว่ายังปล่อยวางไม่ได้ พอร้อน
หน่อยก็เปิดแอร์ อย่างนี้แสดงว่าปล่อยวางทุกขเวทนาไม่ได้
ร้อนก็อยู่กับมันไป หนาวก็อยู่กับมันไป ถ้ามีผ้าห่มก็ห่มไป ที่ต้อง
ห่มก็เพื่อรักษาร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าห่มเพื่อให้มีความสุข
ไม่ใช่เหตุผล เหตุผลที่ต้องรักษาร่างกายก็เพื่อเอาร่างกายมา
ปฏิบัติธรรม พอสำเร็จแล้วจะห่มหรือไม่ห่มก็ได้ ถ้ายังไม่เสร็จงาน
ก็ต้องดูแลรักษาร่างกายไปก่อน แต่ไม่ได้ทำเพื่อความสุขาทาง
ร่างกาย ทำเพื่อความสุขาทางจิตใจ

ขอให้พวกเราปลุกกระดมความเพียรขึ้นมา นี่คือนิยามของเรา
งานอื่นไม่ใช่งานของเรา อย่าไปเสียเวลา เวลาของเรามีน้อยลง
ไปทุกวัน ควรรีบเอาเวลาที่มีค่านี้ มาตัดทวงประโยชน์สุขที่แท้จริง
คือความสุขภายในให้ได้เถิด ถ้าได้แล้วก็จะสบาย ไม่ต้องทำอะไร

อีกต่อไป ถ้าทำงานภายนอกนี้ทำไปจนวันตายก็ไม่มีวันสิ้นสุด จะมีงานใหม่ให้ทำอยู่เรื่อยๆ จะไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวไป เวลาตายจากโลกนี้ไป ผลงานข้างนอกนี้เอาไปไม่ได้เลย แต่ผลงานข้างในนี้เอาไปได้หมด ทั้งผลและเหตุ เหตุก็คือมรรค คือทานศีลสติสมาธิปัญญา เอาติดตัวไปใช้งานต่อได้เลย ไปเกิดข้างหน้าเราก็จะมีเครื่องมือเครื่องมือทำงานต่อได้เลย ผลก็คือความสงบความร่มเย็นเป็นสุข ก็ติดไปกับเรา ได้มากได้น้อยก็ไปกับเรา ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสนี้ ไม่ได้ไปกับเราเลย จะหลงหาสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราไปทำไม หาสิ่งที่เป็นของเราสิ สิ่งที่เราเอาไปกับเราได้ที่เราพึงได้อย่างแท้จริง ก็คือมรรคที่มีองค์ ๘ นี้เอง เจริญมรรคให้มาก แล้วมรรคผลนิพพานก็จะเป็นผลที่ตามมาต่อไป



พวกเราได้พบของวิเศษแล้ว จะทำอะไรกับของวิเศษนี้ก็อยู่กับตัวเรา จะเขี่ยทิ้งไป เหมือนไก่ได้พลอยก็ช่วยไม่ได้ หรือจะรีบเอามาเก็บไว้เป็นสมบัติของเรา จะเอาธรรมได้ก็ต้องสละอย่างอื่นไป เพราะจะเอาทั้งธรรมเอาทั้งโลกไม่ได้ ความสุขทางธรรมกับความสุขทางโลกไปด้วยกันไม่ได้ ถ้าอยากจะได้น้ำชาใหม่ก็ต้องเทน้ำชาเก่าทิ้งไปก่อน ถ้ายังเสียดายน้ำชาเก่าอยู่ ก็จะไม่มีการใส่น้ำชาใหม่ ถ้ายังรักความสุขแบบเดิมอยู่ ยังรักความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะไม่วันได้ความสุขจากความสงบ ถ้าอยากจะได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ต้องทิ้งความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไป ต้องถือศีล ๘ ไม่ใช่เงินทองซื้อความสุข จะใช้เงินทองเพื่อดูแลรักษาร่างกายเท่านั้น ทุกครั้งที่เอาเงินไปซื้อความสุข ก็เอาไปทำบุญแทน แล้วก็มาถือศีล ๘ มาควบคุมจิตใจ ควบคุมความคิด ทำใจให้สงบ สอนใจให้ฉลาด ให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสุข ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพื่อจะได้ตัดความอยาก

ธัมมปฏิบัติ

เวลาฟังธรรมแล้วเกิดความซาบซึ่งใจอยากร้องไห้

ถาม เวลาฟังธรรมท่านพระอาจารย์แล้ว อย่างที่เกิดขึ้นตอนนี้ เกิดความซาบซึ่งใจ อยากร้องไห้ ท่านพระอาจารย์เคยบอกว่า ไม่ควรร้องไห้ ให้อย่างไร

ตอบ เราปฏิบัติเพื่อควบคุมใจของเรา ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ก็ยังเป็นสมมุติอยู่ ไม่เที่ยง ถ้าควบคุมได้ ก็จะมีความสุขอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า ความสุขที่เกิดจากอุเบกขา ถ้ายังควบคุมไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหายอะไร ถ้ามีปิติมีความซาบซึ่ง นั่งฟังแล้วขนลุกหรือน้ำตาไหลนี้เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าต้องการควบคุมจิตใจ ต้องทำจิตให้มีความว่าง ให้เป็นอุเบกขา

ถาม ถ้าเกิดมีความไม่สบายใจ แล้วมาฟังธรรมก็เกิดความสบายใจ เกิดความซาบซึ่งใจ แล้วอยากได้ความสบายใจแบบนี้อีก เพื่อขจัดความไม่สบายใจออกไปอีก ควรกลับมาบริกรรมพุทโธ ทำใจให้เป็นอุเบกขา ให้เกิดความสงบเหมือนเดิม ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ใช่ อย่าไปฝืนหรือไปคิดถึงอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว อยากจะให้เป็นอย่างนั้นอีก ต้องทำปัจจุบันให้เป็นอุเบกขา ทำใจให้ว่าง ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ไม่ให้ไปอดีต ไม่ให้ไปอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน เวลาปฏิบัติได้ผลแล้ว ใจมักจะคิดถึงผลนั้นอีก อยากให้เป็นอีก แต่ลืมไปว่ามันผ่านไปแล้ว ตอนนี้ใจไม่ได้เป็นอย่างนั้นแล้ว อยากจะให้เป็นอย่างนั้นแต่ไม่เป็น ก็เลยเกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียด

ขึ้นมา ผลที่เกิดขึ้นก็ผ่านไปแล้ว อย่าไปอยากให้เกิดกลับมา ให้อยู่
ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ เดียวก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าออกจากปัจจุบัน
ไปหาอดีตไปหาอนาคต ก็จะไม่เกิด อยากให้เกิดอีก ก็จะฟุ้งซ่าน
แทนที่จะสงบ เกิดปิติ เกิดความว่าง ก็จะไม่เกิด เพราะไม่ได้สร้าง
เหตุที่ทำให้เกิด เหตุที่ทำให้เกิดก็คือการอยู่ในปัจจุบัน ต้องว่างจาก
ความคิดปรุงแต่ง ด้วยการบริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดถึง
ผลที่ผ่านไปแล้ว หรือคาดหวังว่าเมื่อไหร่จะเกิดผลอีก



ฟังเทศน์เพื่อให้จิตสงบ

ถาม เวลานั่งสมาธิจะติดฟังเทศน์ค่ะ นั่งเองจะไม่สงบ จะฟุ้งซ่าน

ตอบ นั่งสมาธิแล้วฟังเทศน์ไปก็ทำได้ เป็นเหมือนการทำการบ้าน สร้าง
พลังจิตขึ้นมาก่อน สร้างสมาธิขึ้นมาก่อน พอมีสมาธิแล้วค่อยนั่ง
ต่อสู้อย่างกิเลสตัณหา ตอนนั่งฟังเทศน์เป็นการทำการบ้าน ยังไม่
ได้เข้าห้องสอบ พอได้สมาธิแล้ว ก็เข้าห้องสอบสู้กับความอยาก
ที่จะไปตรงนั้นมาตรงนี้ วันนี้ไม่ต้องไปไหน ให้อยู่เฉยๆ อยู่จุดเดียว
ดูว่าจะอยู่ได้ไหม ถ้าอยู่ได้ก็แสดงว่ากิเลสตัณหาไม่คอยแรงไม่คอย
มาก พอควบคุมกิเลสได้ ถ้านั่งไม่ได้ก็แสดงว่ายังสู้กิเลสไม่ได้ เพียง
แต่คิดก็กลัวกิเลสแล้วใช่ไหม



ขณะทำกิจกรรมต่างๆควรระลึกถึงพุทโธ หรือควรจดจ่อเฝ้าดูกิจกรรมที่กำลังทำอยู่

ถาม เวลาซักผ้า กวาดถูบ้าน อาบน้ำ ทำอะไรต่างๆ ควรระลึกถึงพุทโธ หรือว่าควรจดจ่อเฝ้าดูกิจกรรมที่กำลังทำอยู่

ตอบ ได้ทั้ง ๒ อย่าง ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งก็ใช้การจดจ่อเฝ้าดูไป ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน การเจริญสตินี้ เพื่อให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเป็นปัจจุบันแล้วจิตจะรู้เฉยๆ ร่างกายก็ทำงานไป ใจก็เฝ้าดูไป ถ้าปรุงแต่งไปหาอดีตอนาคต ก็ต้องหยุดความคิดปรุงแต่ง ด้วยการบริกรรมพุทโธ ถ้าไม่คิดปรุงแต่ง รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ข้อสำคัญก็คือพอมีเวลาว่าง ก็ต้องนั่งสมาธิให้จิตรวมให้ได้ ให้ตั้งเข้าสู่สมาธิ ถ้าร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตก็ต้องทำงาน ก็จะไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้อย่างเต็มที่ ได้อย่างมากก็คือ ระวังความฟุ้งซ่าน ได้ความว่างเบา แต่จะไม่รวม จะไม่ได้ปล่อยร่างกาย พอมีเวลาว่างจึงต้องนั่งสมาธิให้มากๆ เพราะความสุขที่มหัศจรรย์ใจอยู่ในจิตที่สงบนี้เอง

หลักของการปฏิบัติก็ต้องอยู่ในปัจจุบันเสมอ ไม่ว่าจะเจริญสติ จะนั่งสมาธิ ถ้าเจริญปัญญา ก็พิจารณาอดีตอนาคตได้ แต่ให้อยู่ในกรอบของไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาความไม่เที่ยง ก็ต้องดูดีว่าเป็นอย่างไร ดูปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ดูอนาคต

ว่าเป็นอย่างไร ถ้าดูทั้ง ๓ ส่วนก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ดูตอนที่เกิด ออกมาจากท้องแม่เป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไร และตอนที่ไปนอนอยู่ในโลงเป็นอย่างไร ตอนที่เผาร่างกายแล้วเก็บกระดูกเป็นอย่างไร ถ้าเจริญปัญญาก็ต้องดูให้ครบทั้ง ๓ ส่วน จะได้เห็นภาพอย่างชัดเจน เห็นภาพของความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ถ้าเจริญสติหรือทำสมาธินี้ ก็ให้อยู่ในปัจจุบัน แต่เวลาพิจารณาจริงๆ ก็ต้องอยู่ในปัจจุบันเหมือนกัน ต้องอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่นไปเจอความตายอย่างนี้ ก็ต้องพิจารณาว่า ร่างกายต้องตายเป็นธรรมดา เราไม่สามารถยับยั้งได้ ต้องปลง ต้องปล่อย ต้องทำในปัจจุบัน แต่ตอนที่พิจารณาก่อนที่จะเกิด เหตุการณ์นั้น เป็นเหมือนซ้อมไว้ก่อน เป็นการทำการบ้าน เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน ให้เห็นว่าร่างกายจะต้องตายไปอย่างแน่นอน ในที่สุดก็จะกลายเป็นเถ้าถ่านไป กลายเป็นเศษกระดูกไป ถ้าคิดอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะไม่หวั่นไหว ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น รู้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา ผู้ที่พิจารณาร่างกายกับร่างกายเป็นคนละคนกัน

อย่างที่ได้แสดงไว้ในตอนต้นว่า จิตใจอยู่ในโลกทิพย์ ส่วนร่างกายอยู่ในโลกธาตุ อยู่คนละโลก ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับใจ ใจอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ เวลาเกิดอะไรขึ้นในโลกธาตุ ไม่ได้เกิดในโลกทิพย์ด้วย เหมือนยานอวกาศที่ถูกส่งไปสำรวจดาวอังคาร ผู้ที่ควบคุมยานอยู่

ที่โลกนี้ รับข้อมูลที่ยานอวกาศส่งมาให้ เช่นภาพและเสียงต่างๆ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับยานอวกาศ ก็จะเกิดที่ยานอวกาศเท่านั้น ไม่ได้เกิดกับผู้ควบคุมบังคับยานที่อยู่บนโลกนี้ ถ้ารู้ความจริงนี้แล้ว ก็จะไม่หวาดกลัววิตกกังวล กับการเป็นการตายของร่างกาย เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย จะเห็นได้ก็ต้องเข้าสมาธิทำใจให้สงบ ยุติการรับรู้เรื่องของโลกธาตุชั่วคราว ถ้าเป็นผู้ควบคุมยานอวกาศ ก็ปีติวิฑู ไม่รับรู้เรื่องของยานอวกาศ ถ้าทำสมาธิได้ก็จะรู้ว่า ผู้รู้เป็นผู้ควบคุมสั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ผู้รู้ไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายเป็นอะไรไป ก็ไม่เกี่ยวกับผู้รู้ พอออกจากสมาธิ ก็ต้องคอยเตือนคอยสอนผู้รู้ว่า ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายมีเส้นทางของเขา เริ่มต้นในท้องแม่แล้วก็จะไปจบที่สุสาน ไปจบที่เมรุ นี่คือการไปของร่างกาย ส่วนผู้ควบคุมร่างกายคือผู้รู้ ไม่ได้เป็นร่างกาย จะไปไหนต่อก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมใจ หยุดการไปหาร่างกายใหม่ได้หรือไม่ หยุดการไปเกิดใหม่ได้หรือไม่



ขณะสวดมนต์ยังคิดเรื่องอื่นไปด้วย เป็นเพราะไม่มีสติควบคุม

ถาม น้องคนหนึ่งเขาสงสัยว่า เวลาสวดมนต์ก็ยังคิดเรื่องอื่นไปด้วยได้

ตอบ เพราะไม่มีสติควบคุมให้อยู่กับการสวดมนต์ ถ้าสติเป็นเชือก ก็เป็นเชือกกล้วย ผูกลิงไว้กับเสา ลิงกระตุกปั้งก็ขาด ออกไป

เพื่อนผ่านไป ถ้าพุทโธแล้วไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ด้วย แสดงว่า
สติยังอ่อนมาก ต้องไปอยู่ในที่น้ำกลั้ว จะอยู่กับพุทโธอย่างเดียว
เวลากลั้วผีจะสวดมนต์อย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น พระหรือนักปฏิบัติจึงมักไปหาที่น้ำกลั้วอยู่ จะได้เจริญสติอย่างเต็มที่ คนเรา
เวลากลั้วอะไรสุดขีดแล้ว จะต้องหาอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
จิตใจ ถ้าเป็นชาวพุทธก็จะยึดพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์
สมัยเด็กๆเคยไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ เวลาจะนอนก็ได้ยินเสียงก๊อกรๆ
ก๊กลั้ว ก็นึกขึ้นมาว่าสวดมนต์ดีกว่า สวดอรหังสัมมาไป พอสวด
ไปแล้วเสียงนั้นก็หายไป ไม่รู้เป็นอุปาทานหรือเปล่า ไม่รู้ว่า
เสียงเกิดขึ้นในใจแล้วไปคิดว่าอยู่ข้างนอกหรือเปล่า พอสวดมนต์
แล้วก็หายไป นอนได้ หลังจากนั้นก่อนนอนก็สวดมนต์ทุกคืน
เห็นคุณค่าของการสวดมนต์ สวดมนต์แล้วนอนหลับสบาย คนเรา
ถ้าไม่จนตรอกก็จะไม่หาที่พึ่งกัน การภาวนาในที่สุขสบายปลอดภัย
จะไม่ค่อยได้ผล เพราะจะไม่เอาจริงเอาจัง ไม่หาที่พึ่งอย่างจริงๆ
จริงๆ แต่พอไปอยู่ในที่อันตรายที่น้ำกลั้วจริงๆนี้ จะต้องหาที่พึ่ง
เวลาเดินจะมีสติอยู่ทุกอย่างก้าว



นิวรรณ์ – กามฉันทะ เป็นกำแพงขวางกั้นความสงบ

ถาม ทิฐิที่บ้านเสีย ไม่กล้าซื้อเครื่องใหม่ กลัวพระอาจารย์ดู

ตอบ ถ้าเสียก็ทิ้งไปเลย ไม่ต้องซ่อม เป็นข้อสอบ จะปล่อยวางรูป เสียงกลิ่นรสได้หรือเปล่า ถ้ายังทำไม่ได้ จะไปทำอะไรได้

ถ้าปล่อยวางกามฉันทะไม่ได้ เวลานั่งสมาธิใจจะไม่สงบ เพราะกามฉันทะเป็นนิวรรณ์ เป็นกำแพงขวางกั้นความสงบ จะเข้าสู่ความสงบได้จะต้องทำลายกำแพง คือนิวรรณ์ที่มีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑. กามฉันทะ ความยินดีในกามารมณ์ ๒. พยาบาท ความโกรธไม่พอใจ ๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอน ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ๕. วิภิจิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่นั่นใจกับการปฏิบัติว่าจะได้ผลจริงหรือไม่ ต้องไม่มีความลังเล ต้องเชื่อว่าภาวนาแล้วจะต้องสงบแน่ ถ้าเจริญสติปัฏฐานพุทโธต้องสงบแน่ กามฉันทะก็ต้องตัดไป ไม่ดูหนังฟังเพลง ถือศีล ๘ ไป ไม่ใช่เฉพาะวันพระ ทุกวันเลย สำหรับนักปฏิบัติ เป็นนักบวชทางใจ ถ้าบวชนุ่งเหลืองห่มเหลืองไม่ได้ ก็บวชทางใจไป อย่างน้อยก็ต้องถือศีลของนักบวชคือศีล ๘ ที่ให้ถือวันพระก็เพื่อเป็นการขมิปาก่อน พอขมิไปแล้วรู้ว่าเอร็ดอร่อย ก็อยากจะรักษาไปเรื่อยๆ จากวันเดียวกลายเป็น ๗ วัน เป็นนิจศีลไป เพื่อกำจัดกามฉันทะ ถ้าถือศีล ๘ ก็จะดูหนังดูละครไม่ได้ ฟังเพลงไม่ได้ ไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ ไม่ได้ เป็นวิธีกำจัดกามฉันทะ

ส่วนความสงสัยก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังเรื่องผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ว่ามีจริง ภาวนาแล้วจิตสงบจริง ดับความทุกข์ได้จริง หลุดพ้นได้จริง จากการภาวนา ถ้าฟังแล้วจะไม่สงสัย จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้การภาวนา ส่วนความง่วงเหงาหาวนอน ถ้าถือศีล ๘ ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง รับประทานอาหารพอประมาณ ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ถ้ารับประทานอาหารเย็นจะง่วงมาก ถึงเวลาภาวนาก็คอยากจะนอน ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารเย็นท้องจะว่าง พอจะนั่งภาวนาได้ ถ้ายังง่วงอยู่ก็ต้องใช้มาตรการที่เข้มข้นขึ้น ก็คืออดอาหาร หรือไปภาวนาในที่ที่น้ำกลั้วไปแถวเมรุแถวป่าช้า เวลาที่มีความกลัวจะไม่ง่วง แต่ต้องมีสติควบคุมความกลัวได้ เวลาเกิดความกลัวต้องบริกรรมพุทโธ หรือเจริญพุทธานุสติ ัมมานุสติ สังฆานุสติได้ ถ้าเจริญได้อย่างต่อเนื่องจิตก็จะสงบ ความกลัวก็จะหายไป

ส่วนความฟุ้งซ่าน ก็ต้องเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆไป สกัดความคิดปรุงแต่ง ถ้าบริกรรมพุทโธก็จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ถ้าคิดไม่ได้ก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จะสงบ ถึงแม้จะไม่สงบเต็มที่ ก็จะว่างจะเย็นจะสบาย จะคิดบ้างแต่คิดไม่มาก เหมือนกับตอนที่ไม่มีพุทโธ แบ่งกันคนละครึ่งก็ยังมี พุทโธครึ่ง คิดครึ่งก็ยังมี เหมือนกับรถที่วิ่งลงเขา ถ้ามีเบรกคอยเบรกไว้เรื่อยๆ ก็จะไม่วิ่งเร็วจนเกินไป ถ้ามีพุทโธคอยสกัดอยู่เรื่อยๆจะไม่ฟุ้งซ่าน ถึงแม้จะคิดบ้างก็จะ

ไม่คิดฟุ้งซ่านแบบไม่มีเบรก ถ้าอยากกำจัดนิวรณ์คือความฟุ้งซ่าน ก็ต้องเจริญสติ บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ

ส่วนความโกรธ ไม่พอใจ ก็ต้องแผ่เมตตา ต้องให้อภัย ไม่เอาเรื่อง เอาการา จองเวรจองกรรม โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เขาพูดสิ่งที่เขาทำ เราห้ามไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราได้ อย่าไปอยากให้เป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะไม่โกรธเวลาที่เขาทำอะไร นี่คือนิวรณ์ ๕ ประการ ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำใจให้สงบ พระพุทธเจ้าจึงต้องมีมาตรการให้พวกเราเจริญกัน เช่นรักษาศีล ๘ หาที่อยู่ที่สงบสงัด ที่น่ากลัว เจริญสตติดอย่างต่อเนื่อง รับประทานอาหารพอประมาณ ไม่รับประทานมากจนเกินไป แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฟังธรรมปฏิบัติ ฟังธรรมที่เกี่ยวกับการภาวนา ทั้งส่วนที่เป็นเหตุ และส่วนที่เป็นผล ฟังแล้วก็จะไม่สงสัยว่า มรรคผลนิพพาน มีจริงหรือไม่ ผลที่เกิดจากสมาธิมีจริงหรือไม่ จะไม่สงสัย จะทำ ด้วยความมั่นใจว่า ถ้าทำเหตุที่ถูก ผลที่ถูกก็ต้องปรากฏ ตามมาอย่างแน่นอน ตอนนี้ปัญหาอยู่ที่เหตุ เหตุยังลุ่มลึก คลุกคลานอยู่ กำลังตั้งไข่ ยังไม่คลอด ต้องพยายามเจริญเหตุ คือเจริญสติ กำจัดนิวรณ์ รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม ควบคุมความโกรธด้วยการให้อภัย แล้วความสงบก็จะปรากฏขึ้นมา อย่างแน่นอน

อยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร พระพุทธเจ้า พระอริยสาวก ครูบาอาจารย์ ท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว ท่านปฏิบัติแล้ว

ท่านบรรลุแล้ว ท่านสั่งสอนแล้ว เราต้องเอาไปปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนรับยาจากหมอแล้วไม่รับประทานยา เมื่อไม่รับประทานยาโรคที่เป็นอยู่ก็จะไม่หาย โรคที่เราเป็นกันอยู่ก็คือโรคใจ คือความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ต้องรับประทานยาที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ ก็คือทานศีลภาวนา แต่เรารับประทานไม่ครบกัน รับประทานเพียงบางอย่าง รับประทานยาที่มีรสหวาน ยาขมไม่รับประทานเลย จะทำแต่ทานอย่างเดียว ศีล ๘ ไม่เอา ภาวนาไม่เอา ปลีกวิเวกไม่เอา โรคจึงไม่หาย ต้องรับประทานให้ครบสูตร ทานศีลภาวนาเป็นยา ๓ ชนิด ที่พวกเราต้องรับประทานกัน อย่าเอาแต่ทำทานเพียงอย่างเดียว



นิเวศน์ - เวทนา - ทุกขสัจ - นิโรธสัจ

ถาม เวทนาคือผลของการรับรู้ของอายตนะ ถูกไหมครับ

ตอบ ถ้าเกิดจากการสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ก็เรียกว่าเวทนา ถ้าเกิดจากความคิดปรุงแต่ง ก็เรียกว่าทุกขสัจและนิโรธสัจ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดท้องปวดศีรษะ ก็เกิดเวทนาขึ้นมา ถ้าคิดปรุงแต่งอยากให้อายุก็เกิดทุกขสัจ ถ้าปล่อยวางก็เกิดนิโรธสัจ

ถาม คือการคิดปรุงแต่ง

ตอบ สิ่งที่เราต้องการจะหยุดก็คือทุกข์ทั้ง ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก
ต่างๆ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ถ้ารู้แล้วปล่อยวางก็就不用ทุกข์
ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ข้างนอกก็คือ
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ข้างในก็คือธรรมารมณ์ อารมณ์ที่
เกิดขึ้นภายในจิต มีสุขบ้างมีทุกข์บ้าง

ถาม ไม่ค่อยเข้าใจคะ

ตอบ เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ก็อย่าไปชอบอย่าไปชัง ให้รู้เฉยๆ
แล้วก็ปล่อยวาง

ถาม อย่ามีความเห็น

ตอบ ให้เลิกแต่ความรู้ อย่าไปรักอย่าไปชัง อย่าไปมีอคติ ๔ คือ รัก ชัง
กลัว หลง เพราะจะทำให้เกิดสมุทัย เกิดตัณหา พอเกิดตัณหา
ก็จะเกิดความทุกข์ใจ ถ้ารู้แล้วปล่อยวาง ก็就不用ทุกข์



นิรณ - เวทนา - ความเจ็บ

ถาม นั่งบนโซฟา จะเจ็บน้อยกว่า

ตอบ นั่งโซฟาทำไม เรานั่งเพื่อให้นั่งเจ็บ จะได้แก้ปัญหาได้ เราถึงใช้เวลา
เห็นคนปฏิบัติต้องมีเบาะนั่ง ปฏิบัติเพื่ออะไรกัน เพื่อความสบาย
กายหรือเพื่อความสบายใจ ถ้าร่างกายเจ็บ เราจะได้รู้จักวิธีแก้ความ

ทุกข้อใจที่เกิดตามมา เราเคยนั่งเบาะที่ไหน ตั้งแต่เราเริ่มนั่งสมาธิ
เราก็นั่งกับพื้นธรรมดา

ถาม พระอาจารย์นั่งกับพื้นธรรมดา

ตอบ จะไปนั่งที่ไหนก็สะดวก นั่งได้ทุกแห่งทุกหน

ถาม ยังเข้าใจว่าให้นั่งเบาะเพื่อจะนั่งได้นานๆ

ตอบ ไม่ต้องการนั่งให้นาน ต้องการนั่งให้เจ็บ เพื่อจะได้ใช้ธรรมะมา
แก้ความทุกข์ใจ จะได้ใช้สติ จะได้เกิดสมาธิ ที่ให้อวดอาหารก็เพื่อ
ให้หิว ให้ทุกข์ใจ จะได้ใช้สมาธิมาแก้ความทุกข์ใจ

ถาม ถ้านั่งอย่างนั้นความเจ็บก็มาเร็ว จะนั่งไม่ได้นานเท่ากับนั่งบนเบาะ
นั่งยืนนานยิ่งดีไม่ใช่หรือคะ

ตอบ นานแบบนั้นไม่ดี

ถาม ถ้อย่างนั้น นั่งแป๊บเดียวก็จะรู้สึกเจ็บ

ตอบ ให้มันเจ็บช้าทำไม ให้มันเจ็บเร็วจะดีกว่า จะได้บังคับให้บรริกรรม
พุทโธให้ถึเลย จะได้สงบเร็ว ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่นั่งเบาะหรือไม่
นั่งเบาะ เจ็บหรือไม่เจ็บ ปัญหาอยู่ที่ภาวนาหรือไม่ภาวนา ถ้าภาวนา
อย่างต่อเนื่อง จะสงบภายใน ๕ นาที ๑๐ นาที จะไม่เจ็บ จะนั่งได้
นานเป็นชั่วโมง จะไม่รู้สึกเจ็บเลย

ถาม เข้าใจว่าต้องนั่งบนเบาะ

ตอบ เข้าใจแบบพวกตาบอดคลำช้าง

ถาม จะใช้เบาะหนาขึ้นๆ

ตอบ ก็เลื่อยยิ่งมากขึ้น หนีความเจ็บไปเรื่อยๆ ปฏิบัติหนีความเจ็บทำไม

ถาม นึกว่าเก่งถ้านั่งได้นาน เพราะนั่งบนเบาะหนา

ตอบ ไม่ได้นั่งเพื่อเอาเวลา นั่งเพื่อเอาสติ เอาสมาธิ เอาปัญญา จะนั่งบนเบาะหรือไม่ ไม่ใช่เป็นประเด็น ที่เราไม่ใช่เบาะเพราะไม่อยากจะยุ่ง ไปไหนมาไหนก็ต้องเอาเบาะไปด้วย

เวลาบวชแล้วจะไม่ยุ่งกับใคร ขนาดครูบาอาจารย์ยังไม่ยุ่งกับท่าน คนอื่นอยากจะทำอะไรก็อย่าไปยุ่งกับท่าน ไปปีนบวชไปรับใช้ เรากลับลอยห่าง ไม่อยากเข้าใกล้ใคร ท่านคงจะทราบ ท่านคงเป็นอย่างนั้นมาก่อน ท่านรู้ จึงไม่เป็นปัญหา ท่านกลับช่วยส่งเสริม บางทีจำใจต้องมาร่วมทำกิจ ท่านก็เมตตาตามไป ไม่ให้ทำ ท่านรู้ว่าใจเราเข้าข้างในแล้ว ไม่อยากออกมาข้างนอก แต่คนอื่นท่านไม่โล่นะ

ตอนที่บวชก็กลัวจะไปเจออาจารย์ที่ไม่ปฏิบัติ จะอยู่ด้วยกันไม่ได้ แต่ก็โชคดี เจอพระอาจารย์ที่ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านเข้าใจทุกอย่าง เลยอยู่ที่วัดท่านได้อย่างสบาย ไม่เคยกลัวว่าท่านจะไล่เลย เวลาไปขอท่านอยู่ ใจก็เป็นกลาง อยู่ก็ได้ ไม่อยู่ก็ได้ เพราะตอนนั้นไม่ได้พุ่งไปหาอาจารย์เป็นหลัก แต่ไปหาสถานที่ภาวนา

เป็นหลัก ถ้าอยู่ที่นี้ไม่ได้ก็ไปหาที่อื่นก็ได้ เราคิดอย่างนั้น แต่ก็
โชคดีไปขอก็ได้อยู่เลย ได้ที่ที่ถูกต้อง เป็นที่ที่สงบเงียบ



นิรณ – ความหิว

ถาม พระอาจารย์บอกว่า ถ้าทานอิมจะง่วงนอนเวลานั่งสมาธิ ปรากฏ
ว่า เมื่อวานวันพระ ลูกถือศีล ๘ พอตอนเย็นก็หิว แทนที่จะนั่ง
สงบ กลับคิดแต่เมนูอาหาร

ตอบ ให้คิดถึงอาหารที่เคี้ยวอยู่ในปาก ถ้าคายออกมา จะตักกลับเข้าไป
ในปากได้ไหม

นิรณ – ความง่วงเหงาหาวนอน

ถาม ถ้านั่งสมาธิแล้วง่วงนอน

ตอบ ล้างหน้าล้างตาแล้วลุกขึ้นมาเดิน ไปเดินไปนั่งที่นั่นแล้ว ไปอยู่ที่
นั่นแล้วจะไม่ง่วง ไม่เช่นนั้นก็คืออาหารผ่อนอาหาร จะได้
ไม่ง่วง



นิเวศน์ – ความฟุ้งซ่านและง่วงเหงาหาวนอน

ถาม ชอบคิดโน่นคิดนี่ แต่ถ้าตั้งใจมาก ๆ ก็จะง่วงไปเลย

ตอบ เป็นนิเวศน์ ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ง่วงเหงาหาวนอน ต้องแก้ด้วยการไปอยู่ที่เปลี่ยวที่นากลับ อดอาหาร เจริญสตติอย่างต่อเนื่อง

ถาม ถ้าอดก็กลัวจะพอมคะ

ตอบ ไม่กลัวอ้วนหรือ อ้วนอันตรายกว่าพอม อ้วนแล้วความดันเบาหวาน ไขมันอุดตันเส้นเลือดก็จะตามมา

ถาม ก็เลสเยอะคะ

ตอบ ยังรักกิเลสมากกว่ารักธรรม



ถ้าหลงไปคิด ให้ใช้สติ ใช้พุทโธ หรือสวดมนต์ดึงเอาไว้

ถาม ถ้าหลงไปคิดล่ะคะ

ตอบ ก็ใช้สติ ใช้พุทโธ ใช้การสวดมนต์ดึงเอาไว้ ต้องฝึกสติก่อนที่จะนั่งฝึกทั้งวันเลย ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ดึงจิตให้อยู่กับร่างกาย อยู่กับพุทโธ อย่าปล่อยให้ลอยไปลอยมา พอมีสติแล้วเวลานั่งจะสงบ สตินี้สำคัญมาก เป็นกุญแจดอกสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบความสำคัญของสติว่า ยิ่งใหญ่เหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้า

ของสัตว์ทุกชนิด ถ้ามีสติแล้วจะทำให้ธรรมต่างๆเกิดตามมาได้ สติเป็นพ่อแม่ของธรรมทั้งหลาย เป็นพ่อแม่ของสมาธิ ของปัญญา ถ้าไม่มีสติ สมาธิและปัญญาจะเกิดไม่ได้ มรรคผลนิพพานก็เกิดไม่ได้ สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด ควรเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ควรเปลี่ยนนิสัยใหม่ นิสัยเพลินสติ ปล่อยให้อใจลอยไปลอยมา ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มาอยู่กับร่างกาย ทำอะไรก็ให้รู้วากำลังทำอะไร ถ้ายังลอยไปที่อื่น ก็ใช้พุทโธดึงกลับมา ใช้เชือก ๒ เส้น ถ้าผูกไว้กับร่างกายแล้วไม่อยู่ ก็ผูกไว้กับพุทโธอีกเส้นหนึ่ง บริกรรมพุทโธไปในขณะที่กำลังทำอะไรต่างๆ จะได้มีสติ นั่งสมาธิจะไม่ว่าง จะสงบง่าย จะเห็นผล พอได้สมาธิแล้วก็ออกจากปัญญาได้ ตัดกิเลสได้ ควรเจริญสติทุกเวลานาที ตั้งแต่ตื่นจนหลับ



คนที่มีจิตเหม่อ มีมิจนาทิฐิ จะต้องสร้างสติขึ้นมา

ถาม คนที่มีจิตเหม่อ มีมิจนาทิฐิ จะทำอย่างไรให้ควบคุมใจได้

ตอบ ขั้นแรกก็ต้องสร้างสติขึ้นมา ท่องพุทโธๆไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา อย่าไปคิดอะไร ท่องพุทโธๆไปอย่างเดียว ไม่ต้องไปสนใจเรื่องของคนอื่น ให้สนใจการท่องพุทโธ คนอื่นจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา ขอให้มามีสติก่อน แล้วค่อยพิจารณาเรื่องของคนอื่นจะปล่อยวางได้ ถ้าไม่มีสติ พอเห็นอะไร ใจก็จะเป็นบ้าไปกับสิ่งที่เห็นทันที จะพยศขึ้นมาทันที

สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็น
ธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำคัญที่สุด สำคัญกว่าสมาธิ สำคัญกว่าปัญญา
สำคัญกว่าการหลุดพ้นวิมุตติ เพราะวิมุตติหลุดพ้น ปัญญา หรือ
สมาธินี้ ถ้าไม่มีสติจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ สติเป็นพ่อแม่ของธรรม
ทั้ง ๓ นี้ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่มีพ่อแม่ ก็จะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า
เพราะการจะมาเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีพ่อแม่ พ่อแม่ถึงแม่จะไม่
ยิ่งใหญ่เท่าพระพุทธเจ้า แต่มีความสำคัญในการให้พระพุทธเจ้า
มีโอกาสดำเนินพระพุทธเจ้าได้ สติก็เช่นเดียวกัน สติไม่สามารถ
ทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาได้ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นได้
แต่ถ้าไม่มีสติก็ไม่สามารถทำให้จิตสงบได้ ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่
สามารถเจริญปัญญาได้ ถ้าเจริญปัญญาไม่ได้จิตก็จะหลุดพ้น
ไม่ได้ จึงต้องให้ความสำคัญกับสติเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะเดิน
หรือวิ่งได้ ก็ต้องยืนให้ได้ก่อน ถ้ายังยืนไม่ได้ พอจะเดินหรือ
จะวิ่งจะล้มทันทีที่ต้องยืนให้ได้ก่อน แล้วก็จะเดินจะวิ่งได้อย่างสบาย
ถ้ามีสติแล้ว จะเข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็เข้าได้ จะให้จิตรวมเมื่อไหร่
ก็รวมได้ พอมีสมาธิแล้ว ก็จะสอนใจให้ปล่อยวางได้ เพราะสมาธิ
มีกำลัง มีความสุข ที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากความอยากต่างๆ เช่น
ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สุขที่มาจาก
ความสงบไม่ได้ ถ้าได้ความสงบแล้ว ก็จะเบื่อความสุขทางลาภยศ
สรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะออกบวชได้

พระพุทธเจ้าทรงสัมผัสกับความสงบตั้งแต่อ่อนพระเยาว์วัย ตอน
ที่ทรงประทับอยู่ตามลำพัง วันนั้นเป็นวันแรกนาขวัญ พวกข้าราชการ
บริพาร ก็ต้องไปช่วยทำภารกิจ ปล่อยให้พระองค์ประทับอยู่ตาม
ลำพังได้ร่มไม้ พอไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่มีใครมา
รบกวน จิตที่มีสติก็จะถูกดึงเข้าสู่ข้างใน ให้รวมเป็นอัปนาสมาธิ
จึงได้ทรงเห็นว่าความสงบคือความสุขที่แท้จริง แต่ตอนนั้นยัง
ทรงเยาว์วัย ยังไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องอยู่ในวังไปก่อน พอโต
แล้ว ได้ทรงพบกับเทวทูตทั้ง ๔ ที่มาเตือนพระองค์ว่า ถึงเวลา
ไปปฏิบัติภารกิจ เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
ประจวบกับได้ข่าวว่า พระมเหสีได้คลอดพระราชโอรส ก็เลย
เป็นเวลาที่จะต้องเสด็จออกบวช ถ้าอยู่ต่อไปก็จะถูกบ่วงคือลูกมัด
เอาไว้ จะไม่สามารถเสด็จออกบวชได้ ก็เลยเสด็จออกไปภายใน
คืนนั้นเลย เพราะทรงมีความสงบแล้ว ถ้าไม่มีความสงบก็จะไม่
กล้าไป เพราะจะกลัวกับความทุกข์ยากลำบากต่างๆ

เพราะการอยู่ป่าของนักบวชสมัยก่อน ลำบากกว่าสมัยนี้มาก
สมัยนี้มีศรัทธาญาติโยม คอยดูแลเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ สมัยก่อน
ไม่มีใครเลย จีวรเครื่องนุ่งห่มก็ต้องใช้ของเก่า ต้องหาผ้าเก่าๆ
ที่ทิ้งแล้ว มาตัดมาเย็บเป็นจีวร เรียกว่าผ้าบังสุกุล คำว่าบังสุกุล
ก็คือของเก่า ไม่ใช่เป็นผ้าที่เป็นพับๆ ที่ศรัทธาญาติโยมถวายให้
ตัดเย็บเหมือนสมัยนี้ สมัยก่อนต้องเก็บผ้าที่ทิ้งตามกองขยะ
ทิ้งตามป่าช้า นี่คือการอยู่ของนักบวชในสมัยพุทธกาล อยู่อย่าง

ลำบากมาก ถ้าจิตใจไม่สงบแล้ว จะอยู่กับความทุกข์ยากลำบากไม่ได้ แต่ถ้าใจมีความสงบแล้ว จะไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรสกับปัจจัย ๔ จะอยู่แบบตามมีตามเกิดได้อย่างสบาย อดมื้อกินมื้อก็ได้ จะฉันทะรับประทานอะไรก็ได้ จะนอนตรงไหนก็ได้ ขอให้หลับแดดหลับฝนได้ก็พอ ส่วนใหญ่ก็อยู่ตามโคนไม้ อาจจะทำเพิงด้วยกิ่งไม้ เพื่อกันฝนกันแดด เพราะเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการเจริญสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เอื้อต่อการเจริญสติ เอื้อต่อการเจริญปัญญา ท่านถึงได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันอย่างรวดเร็ว สำหรับพระพุทธเจ้าเองทรงใช้เวลา ๖ ปี เนื่องจากไม่มีครูบาอาจารย์ ถ้ามีครูบาอาจารย์ สมมุติถ้าพระพุทธเจ้าได้พบกับพระพุทธเจ้า เหมือนพวกพระสาวกได้พบ ถ้าได้ฟังธรรมครั้งสองครั้ง ก็จะบรรลุได้ทันที เพราะมีศีลมีสมาธิอยู่แล้ว พอฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เลย เพราะมีภูมิธรรมรองรับปัญญาของพระพุทธเจ้า

แต่พระพุทธเจ้าเองไม่มีครูที่รู้**พระอริยสัจ ๔** มากอยสอน ไม่มีครูที่รู้ว่าทุกข์เกิดจากความอยาก ไม่รู้ว่าวิธีดับความทุกข์ ต้องดับด้วยปัญญา ที่เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยาก และสิ่งที่อยากก็ไม่ได้ให้ความสุขแก้ไข เพราะเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ได้มาแล้วก็หมดไป ควบคุมบังคับไม่ได้ นี่คือสัจธรรมความจริง ที่พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่เห็นได้ด้วยตนเอง ถ้าไม่มีผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาบอกพวกเราให้รู้ ให้เห็นพระอริยสัจ ๔

ให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พวกเราจะไม่มีวันที่จะรู้จะเห็นได้เลย กลับจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความสุข เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นตัวเราของเรา แต่ความจริงแล้วมันเป็นตรงกันข้ามกับความเห็นของเรา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา จึงต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ พอมีแล้วก็จะมีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาเป็นจำนวนมากมายเลย เพียงระยะ ๗ เดือนแรกของการประกาศพระศาสนา คือตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ก็มีพระอรหันต์อย่างน้อย ๑๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมๆกัน โดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน

นี่คือความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมคำสอน พวกเรามีโชคมีวาสนามาก ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา เพราะนานๆสักครั้งหนึ่งที่จะมีพระพุทธศาสนามาปรากฏ ให้เป็นที่สักการบูชา เป็นที่พึ่งของสัตว์โลก ที่จะอยู่เพียง ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นก็จะเป็นเวลาเป็นกัป คำว่ากัปก็หมายความว่าหลายล้านล้านปี กว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้อีกครั้งหนึ่ง เวลาที่พวกเรากลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาใหม่หรือไม่ ชาตินี้เป็นจังหวะดี โชคดี ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา มีโอกาสหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดภายในชาตินี้เลย ถ้าไม่พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะได้ทำแต่บุญสะสมบุญบารมีไป ทีละเล็กละน้อยไป จนกว่าจะมีบารมีแก่กล้าพอ ที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องใช้

เวลาหลายล้านกัปด้วยกัน แต่ชาตินี้เรามีโอกาสที่จะหลุดพ้น
ในชาตินี้เลย เพราะมีพระพุทธศาสนานำทาง

ถ้าปฏิบัติตามคำสอนก็จะบรรลุได้ไม่เกิน ๗ ปี ซึ่งพระพุทธเจ้าได้
ทรงพยากรณ์ไว้ ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ทรงสอน
ให้เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา เพื่อปล่อยวางรูปเวทนา
สัญญาสังขารวิญญูณ ปล่อยวางจิต ไม่มีใครรับรองได้ มีเพียง
พระพุทธเจ้าเท่านั้น ถ้าไม่รีบตัดดวงโอกาส พอโอกาสหมดไปแล้ว
ก็ต้องรอไปอีกหลายกัป ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องร้องไห้
ร้องให้ต่อไป น้ำตาที่พวกเราร้องไห้ร้องให้ในแต่ละภพแต่ละ
ชาตินี้ ถ้ามารวมกันแล้ว ทรงตรัสว่ามีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร
จึงอย่ายึดติดกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ
จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเลย เพราะเป็นความสุขเหมือน
เหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เป็นความสุขที่มีความทุกข์เกี่ยว
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเวลาสิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบเสื่อมจากเราไป
เวลาเสื่อมลาภยศสรรเสริญ เสื่อมความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
ความสุขจะหายไปหมดเลย จะเหลือแต่ความทุกข์ทรมานใจ
ไม่มีอะไรจะดับได้ นอกจากธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ถ้าไม่ปฏิบัติไม่สะสมธรรมไว้ตั้งแต่บัดนี้ เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้น
มา จะไม่มีอะไรดับได้ ถ้าไม่เตรียมเครื่องดับเพลิงไว้ เวลาเกิดไฟ
ลุกขึ้นมา จะดับไฟไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลาให้กับการปฏิบัติธรรมบ้าง
ถ้ายังสละทางโลกไม่ได้หมด อย่างน้อยก็สละครึ่งหนึ่งก็ยังดี

เพื่อมาสะสมธรรมะบ้าง ในวันข้างหน้าเวลาพบกับความทุกข์
ที่เกิดจากความเลื่อมต่างๆ จะได้มีธรรมะมาดับความทุกข์ จะได้
ไม่ต้องฆ่าตัวตาย คนที่ฆ่าตัวตายแสดงว่าไม่รู้จักดับทุกข์เลย
ไม่มีธรรมะสอนใจ ให้ทำใจ ให้ปลงเลย มีแต่อยากได้ความสุขที่
สูญเสียไป พอไม่ได้ก็อยากจะฆ่าตัวตาย ขอให้พวกเราทำบุญ
ทำทาน รักษาศีล ภาวนา เจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญากัน
เพื่อสะสมธรรมะไว้ดับความทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า



การฝึกการหยุดความอยาก

ถาม อ่านหนังสือพระอาจารย์ ที่ให้ลองซังตัวเองอยู่ในห้อง ๓ วัน
๗ วัน

ตอบ เหมือนไปอยู่วัด ไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส จะใช้เวลา
ทั้งหมดควบคุมความคิดปรุงแต่ง เจริญสติ ให้ใจอยู่ในปัจจุบัน
สลัดกับการนั่งสมาธิ เดินจงกรมในห้อง กินมื้อเดียว ดื่มแต่น้ำเปล่า
บังคับให้นั่งนานๆ ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ก็นั่งบนเก้าอี้ก็ได้
ไม่ต้องลุกไปไหน นั่งควบคุมใจด้วยการบริกรรมพุทโธฯ ถ้าใจคิด
แล้วก็จะเกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมาอยากจะทำนั่นทำนี่ เพราะอยู่
เฉยๆไม่เป็น อยู่ไม่เป็นสุข ต้องมีอะไรทำถึงจะมีความสุข เพราะ
ความอยากทำ ต้องหยุดความอยากด้วยการหยุดความคิด หยุด
ร่างกาย ความอยากจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ก็ต้องหยุดร่างกาย

ถ้าหยุดที่ใจไม่ได้ ก็หยุดที่ร่างกายก่อน อยากจะลูกก็จะไม่ยอม
ลูก ไม่ช้าก็เร็ว ความอยากจะสงบตัวลงไปเอง ถ้ารู้ว่าอยากจะลูก
แล้วลูกไม่ได้ ก็จะยอมแพ้ไปเอง พอความอยากยอมแพ้แล้วก็จะ
หายเครียดหายทุกข์ แต่จะทรมานมากถ้าใช้ขันติอย่างเดียว ไม่
ได้ใช้พุทโธ เป็นเหมือนชักคะเย่อกัน ตอนนั้นใจจะปั่นป่วนมาก
เลย พอความอยากยอมแพ้ปั๊บ ความปั่นป่วนก็จะหายไปเลย ถึง
แม้จะไม่รวม แต่หายจากความปั่นป่วน หายจากความเครียด
จะเฉยๆสบายๆ ถึงรู้ว่าปัญหาคือความอยากนี่เอง ถ้าทำตามความ
อยากปัญหาก็ไม่มีวันหมด อยากจะไปตรงนั้นก็ไป พอไปตรงนั้น
แล้ว ก็อยากจะทำตรงนี้

เวลาสู้กับความอยาก จะทรมานใจมาก เหมือนสู้กับความอยาก
ดื่มสุราอยากสูบบุหรี่ อยากเสพยาเสพติด ก็เป็นความทุกข์แบบ
เดียวกัน ถ้าไม่ได้ทำตามความอยากใจจะปั่นป่วนมาก ถ้าใช้พุทโธ
ก็จะช่วยผ่อนคลายความปั่นป่วน ถ้าไม่ใช้พุทโธก็ต้องใช้ขันติ
อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ขันติ ปรมมัง ตโป ตีติกขา ขันติ
เป็นเครื่องดับความทุกข์ เป็นเครื่องแผดเผากิเลสตัณหา ถ้าไม่มี
สติสมาธิปัญญาก็ต้องสู้ขันติ จะไม่ยอมทำตามความอยาก จะนั่ง
ตรงนี้ จะไม่ยอมลูกจนกว่าความอยากจะหายไป ถ้านั่งขัดสมาธิ
ไม่ได้ ก็นั่งบนเก้าอี้ไปก่อน อย่าลุกไปไหน จนกว่าความอยาก
จะหายไป หายแล้วค่อยลุก หรือจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้
ทำจากน้อยไปหามาก นั่ง ๑ ชั่วโมงก่อน แล้วก็เพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง

๓ ชั่วโมง ขยับขึ้นไปเรื่อยๆ นั่งจนกว่าจะหายอยากจะลุกขึ้นมา พอหายอยากแล้วก็จะรู้ว่าต่อสู้กับความอยากได้แล้ว ทางที่ดี ควรบริโภคขนมพุทโธๆไปด้วย จะดีกว่าใช้ขันติความอดทน อย่างเดียว ถ้าไม่มีความอดทนก็จะทนไม่ได้ ถ้ามีการบริโภคพุทโธ ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

ต้องสู้กับความอยาก ถ้าไม่สู้การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า เพราะจะตก อยู่ภายใต้อำนาจของความอยาก ที่จะสั่งให้ไปโน่นมานี้อยู่เรื่อยๆ พอมาอยู่วัดก็อยากจะออกไปนอกวัด พออยู่นอกวัดก็อยากจะกลับวัด เข้าๆออกๆอย่างนี้ ต้องปักหลักสู้ ทรงบัญญัติให้ พระบวชใหม่อยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษา พระที่ไปอยู่กับ หลวงตาก็รู้กันว่า ถ้าเข้าไปแล้วไม่ต้องไปไหน ๕ ปี เหมือน ติดคุก ๕ ปี ออกไปได้เฉพาะตอนไปบิณฑบาตเท่านั้น ไม่มี กิจนิมนต์ ถ้าอยู่ได้แล้วก็จะสบาย จึงต้องเจริญสติให้มาก ทำจิตให้รวมให้ได้ ถ้ารวมได้แล้วก็จะก้าวหน้า พอออกทาง ปัญญาจะไปได้เร็ว ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาว่าทุกข์เกิดจากความอยาก พระพุทธเจ้าทรงรับประกัน ว่า ๗ วันหรือ ๗ เดือนหรือ ๗ ปีก็จะบรรลุนิพพานได้

ต้องเริ่มต้นที่การเจริญสติก่อน พอได้สติก็จะเข้าสมาธิได้ พอออกจากสมาธิก็จะเจริญปัญญาได้ ตัดความหลงที่ผลิตความอยากได้ ความหลงก็คือการไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าเป็นนิจจัง สุขังอัตตา ใจของพวกเราส่วนใหญ่จะมองว่าเป็นสุขเป็นของเรา

จะอยู่กับเราไปนานๆ จะคิดอย่างนี้กันทั้งนั้น เวลาแต่งงานก็จะ
อวยพรให้อยู่กันไปนานๆ ให้มีความสุขมากๆ เป็นของกันและกัน
แล้วเป็นหรือเปล่า ดีไม่ดีเพียง ๖ เดือนก็ไปกันคนละทางแล้ว
ถ้าคิดว่าเป็นไตรลักษณ์ก็จะไม่ยากแต่งงาน จะไม่ยากได้อะไร
อยู่คนเดียวสบายกว่า ถ้าต่อสู้กับความอยากได้ เวลาอยู่คนเดียว
จะเหงาว่าเหว ก็ต้องอดทน ปล่อยให้เหงาว่าเหวไป พอความอยาก
รู้ว่าไม่ได้จริงๆ แล้ว ก็จะหยุดอยาก จะหายเหงาหายว่าเหว
เหมือนการหยุดสูบบุหรี่ อยากจะสูบบุหรี่ก็ไม่ไปสูบ ต่อไปก็จะ
หายอยาก

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ว่ ปัญหาทั้งหมดเกิดจากสมุทัยคือ
ความอยาก และเครื่องมือที่จะหยุดความอยากก็คือมรรค
คือสติสมาธิปัญญา สนับสนุนด้วยขันติด้วยวิริยะ ด้วยทาน
ด้วยศีล ทรงสอนให้เจริญมรรคให้มาก หน้าที่ของพวกเราก็คือ
การเจริญมรรคนี้เอง ถ้าจะถามว่าเกิดมาทำไม คำตอบก็คือ
เกิดมาเพื่อเจริญมรรค เจริญทานศีลภาวนา เจริญสติสมาธิปัญญา
เจริญวิริยะขันติ รับรองได้ว่าปัญหาทั้งหมดจะหมดไปจากใจ
ตอนนี้ใจเป็นเหมือนคนเป็นโรคมะเร็ง ต้องรักษาโรคมะเร็ง
เชื้อโรคก็คือความอยาก การใช้คีโมฉายแสงผ่าตัดก็คือมรรค
ต้องเจริญมรรคให้มาก พอมรรคมีกำลังมากกว่าความอยากแล้ว
ความอยากก็จะหายไปหมด ความทุกข์ก็จะหายไปหมด จะเป็น
จะตายก็ได้ เพราะใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้รับรู้เหตุการณ์

ต่างๆเท่านั้นเอง เหมือนคนดูภาพยนตร์ ในภาพยนตร์จะฆ่ากันตาย ด้วยระเบิดนิวเคลียร์ ก็จะได้ฆ่าคนดู ถ้าคนดูหลงก็จะตื่นเต้น ตกใจหวาดกลัวไปกับภาพยนตร์ ถ้ามีสติสมาธิปัญญาที่จะไม่หลง จะดูเฉยๆ รู้เฉยๆ

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับคนที่มาถามธรรมะ ตอนที่ทรงบิณฑบาต ว่าไม่สะดวก เขาก็กราบทูลให้ทรงสอนสั้นๆ ทรงตรัสว่า เวลาเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น รู้อะไรก็สักแต่ว่ารู้ ให้สักแต่ว่าเท่านั้น อย่าไปอยู่ในเหตุการณ์ ให้เป็นเพียงผู้รับรู้ คนดูไม่ได้อยู่ในจอภาพยนตร์ อยู่นอกจอ เป็นเพียงผู้ดู ใจไม่ได้ อยู่ในโลกรู้ ใจอยู่ในโลกทิพย์ ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ เหตุการณ์ที่เกิดในโลกธาตุนี้ ไปไม่ถึงโลกทิพย์ อยู่คนละที่กัน เหมือนคนที่ควบคุมยานอวกาศอยู่ที่หอบังคับการ ส่วนยานอวกาศอยู่อีกที่หนึ่ง ถ้ายานอวกาศระเบิด ก็ไม่ได้ไปกระเทือนคนที่อยู่ที่หอบังคับการ ความจริงใจไม่ได้ไม่เสียกับอะไร ไปหลงกับเขาเอง ไปสุขไปทุกข์กับเขาเอง เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสที่ถูกใจก็สุข พอสัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสที่ไม่ถูกใจก็ทุกข์ ประุ้งแต่งขึ้นมาเอง ถ้าใจเป็นอุเบกขาก็จะเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ รูปเสียงกลิ่นรสจะมาในรูปแบบไหน ใจก็จะเฉยๆ ร่างกายจะเจ็บปวด ใจก็จะเฉยๆ ร่างกายจะหิวจะอิม ใจก็จะเฉยๆ เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับร่างกายเลย ถ้าใจหลงก็จะไม่นิ่งไม่เป็นกลาง จะแกว่งไปกับความยินดียินร้าย ถ้ายินดีก็สุข ยินร้ายก็ทุกข์ เพราะใจไม่มีปฏิริยา

กับสิ่งต่างๆเอง ถ้าทำใจให้หนึ่งให้เป็นกลางให้เป็นอุเบกขาได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มียินดียินร้าย ไม่สุขไม่ทุกข์กับการสัมผัสรับรู้ แต่มีความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลายอยู่ภายในใจ ความสุขที่เกิดจากความว่าง เกิดจากความนิ่ง ที่ทำให้ใจรับรู้กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน เช่นรับรู้กับความเจ็บปวดของร่างกาย จึงต้องเจริญมรรคให้มาก เป็นหน้าที่ของพวกเรา



การฝึกนั่งเฉยๆเพื่อหยุดความอยาก ต้องหยุดความคิด

ถาม เวลานั่งเฉยๆนี้ ถ้าจิตจะคิดโน้นคิดนี่ก็ปล่อยให้คิด

ตอบ ถ้าปล่อยให้คิดก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่เลย

ถาม ต้องไม่คิด

ตอบ ถ้าไม่คิดก็จะสบายเหมือนเปิดแอร์ ถ้าร้อนเราก็เปิดแอร์ เราก็พุทโธๆไป เหมือนกับเปิดแอร์ จะช่วยสกัดความคิดที่อยากจะลุกไปไหนมาไหน ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องใช้ความอดทน จะยากมาก ถ้าพุทโธได้จะง่าย ความจริงไม่ได้พุทโธไปทั้ง ๖ ชั่วโมงหรอก พุทโธไปสักระยะหนึ่ง พอรู้สึกสบายก็หยุดได้ พอกลับมาคิดใหม่ อยากจะลุกขึ้น ก็พุทโธใหม่ ก่อนจะเข้าห้องสวดควรจะมีสติสมาธิ และปัญญาบ้าง ถ้าไม่มีก็จะไม่ยากเข้าห้องสวด

ถาม ถ้าเกิดมันเริ่มว่างละเจ้าคะ

ตอบ ก็ยืน

ถาม ถ้าหลับ

ตอบ ให้หลับทั้งยืน อย่างนี้ ควรอดอาหารด้วย จะได้ไม่ง่วง

ถาม เข้าห้องน้ำได้ไหมคะ

ตอบ ได้ พอเข้าเสร็จก็กลับมานั่งต่อ ห้ามไปที่อื่น



การนั่งตลอดรุ่ง

ถาม เวลาครูบาอาจารย์นั่งตลอดรุ่งนี้ ท่านนั่งตลอดเลยหรือคะ

ตอบ ท่านนั่งขัดสมาธิ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย ท่านต้องการพบกับ
เวทนาขั้นสูงสุด ถ้าผ่านขั้นนั้นไปแล้ว เวลาจะตายจะไม่เดือดร้อน
เพราะจะเจ็บขนาดไหนใจก็จะเป็นอุเบกขา ปล่อยวางได้
ไม่สะทกสะท้านกับความเจ็บ ต้องมีธรรมะแก่กล้าแล้ว มีสติ
สมาธิปัญญา ถึงจะพร้อมเข้าห้องสอบต่อสู้กับทุกขเวทนา



การนั่งตลอดรู้ต่อสู่เวทนากับมาน ๔

ถาม ถ้านั่งตลอดรู้ได้ แสดงว่าได้มาน ๔ ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เวลานั่งต่อสู่กับทุกขเวทนาจะไม่เข้าสมาธิ ต้องการใช้ปัญญา เวลาเจ็บจะไม่เข้าไปในสมาธิ จะใช้ปัญญาวิเคราะห์ ให้เห็นว่า เป็นเหมือนฝนตกแฉะออกไปสั่งไปห้ามทุกขเวทนาไม่ได้ ต้องอยู่กับทุกขเวทนาให้ได้ ใจไม่ผลิตความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ไม่ผลิตความอยากหลุดจากที่นั่งไป ก็จะอยู่กับทุกขเวทนาได้ ปล่อยวางทุกขเวทนาได้ ต่างฝ่ายต่างอยู่ ใจก็รับรู้ไป ร่างกายก็นิ่งเฉยๆ เวทนาจะแสดงตนอย่างไร ก็ปล่อยให้เขาแสดงไป ใจเหมือนคนดูละคร ร่างกายเป็นเหมือนเวทีละคร เวทนาเป็นเหมือนตัวละคร ทุกขเวทณาก็คือตัวร้าย คนดูก็ต้องดูไป อย่าหลับตา อย่าหนี อย่าลุกไปเข้าห้องน้ำ เหมือนเวลาดูหนังผี พอผีออกมา ก็กลัวหลับตาไม่อยากดู ต้องนั่งดูเฉยๆ ให้รู้ว่าเป็นเพียงหนัง ทำอะไรคนดูไม่ได้ เวทณาก็เป็นเหมือนหนัง ใจเป็นเหมือนคนดู ร่างกายเป็นเหมือนจอหนัง ให้รู้อย่างนี้ ปล่อยจอหนังให้อยู่เฉยๆ ส่วนตัวแสดงคือเวทนา จะแสดงบททุกข์ บทสุข บทไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ปล่อยให้แสดงไป ใจผู้ดูผู้รู้ก็ดูไป ลึกแต่ไม่รู้ไป ปัญหาคืออยู่ที่กิเลส ไม่ยอมให้ลึกแต่ไม่รู้ กิเลสจะบอกว่าไม่เอาแล้ว เปลี่ยนอิริยาบถดีกว่า



เดินจงกรมแล้วเหมือนร่างกายหายไปหมด

ถาม เมื่อเข้าเดินจงกรมรู้สึกเหมือนมีตัวอยู่ ตอนหลังก็รู้สึกเหมือนไม่มี ก็มองเห็นทุกอย่าง ตอนหลังก็เหลือแต่ช่วงล่างลงไป แล้วก็เหลือแต่เข่า แต่น่อง เหลือแต่เท้า พอจะหยุดเดิน ก็ไม่เหลืออะไร แต่มองเห็นของรอบตัวเรา ไม่รู้สึกกลัว อย่างนี้ฟุ้งซ่านหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่ เป็นความว่าง ใจว่างจากร่างกาย

ถาม ไม่รู้จะอย่างไร

ตอบ ทำต่อไป

ถาม จะเห็นว่าเวลามองภาพทั่วไป จะประกอบด้วยเม็ดสีเล็กๆ เหมือนเอาแว่นขยายส่องภาพพิมพ์ค่ะ ไม่รู้ว่าคิดไปเองหรือเปล่า

ตอบ เห็นแบบนั้นไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ต้องควรเห็นก็คือความเสื่อมของสิ่งต่างๆ เห็นการดับของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นของเรา ที่เรารัก ที่เราหวง จะเป็นประโยชน์กว่า เพราะจะทำให้เราต้องปรับใจ เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความจริง ถ้าไปเห็นสิ่งที่เราไม่มีความผูกพันด้วย เห็นไปก็ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด

ถาม แค่อยากทราบว่าเป็นอะไร ที่เห็นเป็นจุดๆอย่างนี้ค่ะ

ตอบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องรู้ ไม่เป็นประเด็นสำคัญ รู้ไปก็เท่านั้น

ถาม ให้ดูความอยากรู้

ตอบ ให้ดูสิ่งที่เรารักที่เราหวง เช่นคุณนั้ตรของเราลูกไฟเผา แล้วใจเรา
ทุกข์หรือเปล่า ถ้าทุกข์ก็แสดงว่าใจยังหวงยังเสียดายอยู่ ถ้าไม่ทุกข์
แสดงว่าไม่ยึดไม่ติด

ถาม เวลาดูหน้าตัวเองในกระจกไม่เห็นเป็นจุดๆ

ตอบ ถ้าจะดูก็ดูให้เป็นขี้เถ้า ต่อไปจะต้องเป็นขี้เถ้าแน่ๆ เวลาไปเผาไฟ
แล้วเป็นอย่างไร ดูความจริง อย่าไปจินตนาการเรื่องที่ไม่เป็น
ความจริง ร่างกายตอนที่หนังเหี่ยว ตอนที่ผมขาว ตอนที่นอน
อยู่ในโรงพยาบาล ตอนที่อยู่ในโลง ถ้าจะดูร่างกายให้ดูอย่างนี้
จะได้เห็นภาพจริง จะได้ปรับใจให้เตรียมรับกับความจริง ถ้ารับกับ
ความจริงได้ก็就不用ทุกข์ ถ้าไม่ได้ก็จะต้องทุกข์ ถ้าอยากจะไม่ทุกข์กับ
ร่างกายก็ไม่ต้องดู ถ้าอยากจะไม่ทุกข์ก็ต้องดูบ่อยๆ ดูจนชินจน
รับได้ จะได้ไม่ทุกข์ เวลาที่มีการมรณอยากจะทำหลับนอน
กับคนนั้นคนนี้ ก็ให้ดูในส่วนที่ไม่สวยงามของเขา ดูเข้าไปได้
ผิวหนังได้เนื้อ จะได้เห็นโครงกระดูก เห็นหัวใจ เห็นปอด
เห็นตับ เห็นไต เห็นลำไส้ ให้เห็นอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะ
ไม่เกิดกามารมณ์ จะดับกามารมณ์ได้ จะถือศีล ๘ ได้ คนที่
ถือศีล ๘ ไม่ได้ก็เพราะยังอยากร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้
อยู่ เวลาเกิดกามารมณ์อยากจะทำหลับนอน ก็ให้นึกถึงส่วนที่
ไม่สวยงาม

การปฏิบัตินี้ต้องพุ่งเป้าไปที่การดับความอยาก เพื่อทำให้ใจสงบ ถ้าไปดูสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับการดับความอยาก ดูไปก็เสียเวลาเปล่าๆ ทำไมไม่ดูดวงอาทิตย์ ไม่ดูต้นไม้ ดูไปก็เท่านั้น เพราะไม่เป็นปัญหา ต้องดูสิ่งที่เป็นปัญหา สิ่งที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย ทุกข์ทรมานใจ ต้องดูสิ่งนั้น เช่นดูความเสื่อมของร่างกายของเรา ของคนที่เรารัก เพื่อหวังความจริงว่า สักวันหนึ่งจะต้องเป็นอย่างนี้ ร่างกายของเราก็ดี ของคนที่เรารักก็ดี สักวันหนึ่งก็จะต้องหยุดทำงาน สักวันหนึ่งจะต้องกลายเป็นขี้เถ้า เป็นเศษกระดูกไป ให้มองอย่างนี้ เวลามองคนที่เราอยากจะร่วมหลับนอนด้วย ก็ต้องมองให้เห็น โครงกระดูก เห็นผีที่อยู่ในตัวเขา ถ้าเขาตายไปวันนี้ คืนนี้จะนอนกับเขาได้หรือเปล่า ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ยังนอนร่วมกันได้ แต่พอไม่มีลมหายใจ ก็จะคิดว่าเป็นผีไปแล้ว ไม่อยากจะนอนด้วยแล้ว คิดอย่างนี้เพื่อดับกามารมณ์ เพราะกามารมณ์ทำให้ใจไม่สงบ ถ้าต้องการความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ต้องดับกามารมณ์ให้ได้ ต้องพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ คิดถึงภาพที่ไม่สวยงามของร่างกาย คิดถึงเวลาไม่หายใจแล้ว ตายไป ๓ วันแล้ว ขึ้นอืดส่งกลิ่นเหม็นแล้ว ยังอยากจะนอนกับเขาหรือเปล่า คิดอย่างนี้จะดับกามารมณ์ได้ จะอยู่คนเดียวได้ จะทำให้ใจสงบได้ จะมีความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆที่ไม่เที่ยงมาเป็นเครื่องมือให้ความสุขกับเรา ถ้าเขาไม่เที่ยงเวลาเขาจากไป เราก็จะเสียใจ จะว่าเหว่ ถ้ามีความสุขภายในใจแล้ว จะไม่ต้องการอะไร

จึงต้องพิจารณาเพื่อตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้อง
จากเราไป ต้องหมดสภาพไป แม้แต่ร่างกายของเราก็ต้องหมด
สภาพไป แต่การหมดสภาพของร่างกายไม่ได้ทำให้เราหมดสภาพ
ไปด้วย เรายังอยู่ เพียงแต่ว่าจะอยู่แบบไหน จะอยู่แบบทุกข์
หรืออยู่แบบไม่ทุกข์ ถ้าปล่อยวางร่างกายได้ ยอมรับการดับ
ของร่างกายได้ ก็จะไม่ทุกข์ จะเฉยๆ สบายใจ เหมือนไม่มี
อะไรเกิดขึ้น ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะว่าดีเสียอีก เพราะไม่ต้อง
ดูแลรักษาร่างกายต่อไป ร่างกายเป็นภาระที่หนักมาก ที่เราต้อง
คอยดูแลตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องหายใจ ต้องหา
น้ำมาดื่ม หาอาหารมารับประทาน ต้องทำความสะอาดขับถ่าย
ไม่มีร่างกายก็ไม่ต้องทำภารกิจนี้ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาจะเห็นว่า
ความตายเป็นสิ่งที่ดี เพราะหมดภาระ ไม่ต้องแบก ถ้ายังมีร่างกาย
ถึงแม้ว่าใจจะไม่มี ความอยากกับร่างกาย ไม่มีความทุกข์กับร่างกาย
ก็ยังมีภาระดูแลรักษาร่างกาย พระพุทธเจ้ายังต้องบิณฑบาต
ยังต้องฉัน ยังต้องสร่งน้ำ ยังต้องฉันยาเวลาไม่สบาย จึงควร
พิจารณาความเสื่อมของทุกสิ่งทุกอย่าง จะได้ไม่ยึดติด จะได้
ปล่อยวาง จะได้ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นเครื่องมือ
ให้มีความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่า ถ้ามีความสงบแล้วจะ
ไม่ต้องการอะไร ถ้าปล่อยวางได้แล้วใจจะมีความสุข ความสงบ
ความสบาย จะไม่หลงไปยึดไปติด ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนั้นมาให้
ความสุข



สิ่งที่ปรากฏในการเดินจงกรม รู้แล้วควรปล่อยวาง รู้แล้วเฉย

ถาม โยมทำสมาธิสลับกับการเดินจงกรม เดินจงกรมก็ดูทำกระทบพื้น ขณะที่เดินแล้วหยุดจะก้าวเดินต่อไป ก็เกิดว่าขาข้างหนึ่งเบาเหมือนล้าลือเลย แล้วขยับจะเดินอีกข้าง แต่มันยกไม่ได้ มันหนักแบบหลายสิบกิโล ขาสองขาหนักไม่เท่ากัน ยกไม่ได้โยมก็เอ๊ะ พอเอ๊ะมันก็หาย แล้วก็เดินได้ต่อไปไม่มีอะไรเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นการสอนให้เห็นธาตุหรือเปล่าคะ

ตอบ เป็นสิ่งที่ปรากฏให้รู้แล้วก็ดับไป

ถาม พระอาจารย์ว่าจะต้องเห็นกายเป็นธาตุด้วย โยมก็ไม่แน่ใจว่ามันแสดงให้ดูหรือเปล่า เพราะว่าโยมไม่ได้ใช้คำพูดพิจารณา ร่างกายว่าเป็นอะไร ไม่ได้พูดนะคะ

ตอบ เราเห็นว่าเป็นธาตุหรือเปล่าละ ก็อยู่ที่เรา ไปถามคนอื่นได้อย่างไร ร่างกายมันเป็นธาตุอยู่แล้ว เราจะเห็นว่ามันเป็นหรือเปล่าละ

ถาม บางคนเขาบอกว่า มันเป็นลูกเล่นของการทำความสงบ

ตอบ มันก็อาจจะมียะไรปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้ แต่สิ่งที่เราต้องเห็นก็คือ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา อนัตตาก็เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นอนิจจังก็เห็นว่ามันต้องตาย

ถาม แล้วการที่เรารู้ว่า กำลังจะคิด แล้วก็มึลมตันขึ้นมา พอสติรู้ทันมัน ก็ดับลงไป ถ้าไม่ทันมันก็จะผ่านสมอง แล้วจะปรุงเป็นรูปภาพเป็น

สี่อะไรอย่างนี้ แต่ไม่ได้ตลอดจนะเจ้าคะ อย่างนี้เป็นการเรียนรู้ตาม
ความเป็นจริงหรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ ความจริงแบบนี้ รู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้รู้ว่ามันเกิดมันดับ
ไป จะเป็นประโยชน์กว่า ให้รู้จะไปจัดการกับมันไม่ได้ ให้รู้ทันแล้ว
ก็ปล่อยวาง ให้รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าไปยึดติดไปอยาก
จะรู้ว่าเป็นอะไร ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถาม มันดิ้นรนเจ้าคะ อยากหาคำตอบ

ตอบ คำตอบก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตา รู้แล้วก็ปล่อยวาง

ถาม มันกลัวผิदनะคะ

ตอบ ปัญหาของเรา คือเราไม่รู้เฉยๆ รู้แล้วก็อยากจะไปรู้ว่าเขาเป็นอะไร
มาจากไหน ชื่ออะไร ไปรู้ทำไม เขาจะชื่ออะไร พ่อแม่ของเขา
เป็นใคร ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราก็คือเราทุกข์กับเขา
หรือเปล่า ปัญหาของเราอยู่ตรงนั้น เราปล่อยวางเขาได้หรือเปล่า

โยม มันก็ปล่อยได้บางครั้ง อยู่ที่กำลังของสมาธิ

ตอบ ต้องรู้แล้วปล่อยวาง รู้แล้วเฉย มันเป็นอดีตไปแล้ว พอรู้ปั๊บมัน
ก็เป็นอดีตไปแล้ว นี่เรายังแบกมันมาถึงวันนี้ ถ้ามีปัญญามันก็จะ
หายไปจากใจแล้ว นี่ยังคิดถึงมันอยู่ ยังแบกมันอยู่ ความจริงมัน
เป็นอดีตแล้ว มันผ่านไปแล้ว ท่านสอนให้ลืมอดีต อนาคตก็ยัง
มาไม่ถึง ให้อยู่ในปัจจุบัน แสดงว่าไม่มีสติ ใจถึงไปอดีตไปอนาคต

ไม่อยู่ในปัจจุบัน การเจริญสติก็เพื่อให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ถ้าอยู่ในปัจจุบัน ก็จะเห็นว่าทุกอย่างเกิดดับ เกิดดับ ผ่านไปแล้ว เช่น คำพูดนี้ พูดจบก็ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่มีสติ ไม่อยู่ในปัจจุบัน ก็จะไปดึงเอาคำพูดที่เป็นอดีตแล้ว กลับมาให้อยู่ในปัจจุบันต่อ อย่างนี้เรียกว่าอุปาทาน ไม่ปล่อยวาง ไม่ปล่อยให้อย่างผ่านไป ความจริงทุกอย่างไหลเหมือนกระแสน้ำ เวลาเรานั่งอยู่ทำนน้ำนี้ เราจะเห็นเรือไหลลอยไป แต่ถ้ามีอุปาทาน เวลาเห็นเรือที่เราชอบ ก็จะดึงกลับมา ทั้งๆที่ความจริงมันไม่กลับมาแล้ว มันไปแล้ว ถ้าอยู่ในปัจจุบันได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดจะดับ จะไม่เป็นปัญหา พวกเราชอบดึงอดีตกลับมาเรื่อย อดีตอันแสนหวานผ่านไปแล้ว ก็ดึงกลับมา คิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ พวกเราถึงทุกข์กัน เพราะมีอุปาทานมีความอยาก ไม่ปล่อยวางเหตุการณ์ที่ไม่นิ่ง ที่ไหลเหมือนภาพยนตร์ ควรดูเหตุการณ์เหมือนดูภาพยนตร์

ถาม ยังทำไม่ได้

ตอบ จิตยังไม่นิ่ง ดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบันไม่ได้ ยังวิ่งไปหาอนาคตไปหาอดีตอยู่ ความคิดปรุงแต่งเป็นตัวที่พาไปหาอดีตไปหาอนาคต ต้องใช้พุทโธดึงเอาไว้ ถ้าสติมีกำลัง ไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ ถ้าให้รู้เฉยๆได้ รู้ว่าทุกอย่างกำลังเกิดกำลังดับ เสียที่เราพูดตอนนี้นั้นมันเกิดแล้วมันก็ดับไป ใครพูดอะไรก็ผ่านไปแล้ว ใครชมก็ผ่านไปแล้ว ใครด่าก็ผ่านไปแล้ว แต่เราชอบเอากลับมาฟุ้งใหม่ เขาคำตั้งแต่

เมื่อเช้านี้ ตอนนี้ก็ยังคงคิดถึงคำด่าอยู่ มันผ่านไปแล้ว มันหมด
ไปแล้ว ใจเราต้องปล่อยวาง ไม่ไปหาอดีต ไม่ไปหาอนาคต

ถาม พุดถึงการวางนี้ เคยหลับแล้วมีสติไปเห็นความคิดในขณะหลับ
แล้วอยู่ๆมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในอากาศ ไม่ได้เป็นตัว
เป็นความรู้สึก แล้วก็มีความสุขมาก ตื่นขึ้นมาก็นั่งยิ้ม ยึดอีกแล้ว
เจ้าคะ

ตอบ มันผ่านไปแล้ว

ถาม มันชอบยึด อะไรนิดๆหน่อยๆ ก็มีความสุข

ตอบ จิตเราสามารถผลิตความสุขได้ ผลิตความทุกข์ได้ บางทีก็เกิดจาก
ตัวเรา ไปกระตุ้นให้ผลิตขึ้นมา คือความอยาก ก็จะผลิต
ความทุกข์ขึ้นมา ถ้าปล่อยวางก็จะผลิตความสบายใจขึ้นมา
ส่วนใหญ่จะผลิตความทุกข์กัน เพราะอยากกัน ถ้าปล่อยวางก็จะ
ผลิตความสุข



ทำใจถึงถือว่าเป็นการเดินจงกรมหรือไม่

ถาม ใจถึงเป็นการออกกำลัง ที่ให้รู้เนื้อรู้ตัว รู้จิตรู้ลมหายใจ จะถือเป็น
การเดินจงกรมได้หรือไม่

ตอบ เป็นการเจริญสติ การทำอะไรด้วยสติเป็นการเจริญสติ การเดิน
จงกรมก็เพื่อเจริญสติ หรือเจริญปัญญา

การเดินจงกรมทำได้ ๒ ลักษณะคือ ๑. ถ้าเดินเพื่อเจริญสติ ก็ให้จิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับ การเดิน ๒. ถ้าเจริญปัญญา ก็พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณา ร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย ทั้งร่างกายของเราและของคนอื่น พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟ ส่วนสถานภาพเช่น เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเหมือนแผ่นป้าย ที่ติดเอาไว้ที่ตัวร่างกาย เหมือนเวลาเป็นนักเรียน มีการปักชื่อติดไว้ที่เสื้อ เพื่อจะได้รู้ว่า ชื่ออะไร แต่ความจริงร่างกายไม่มีชื่อ สมมุติสร้างชื่อให้กับ ร่างกาย พ่อแม่ลูกสามภรรยา เป็นชื่อ แต่ร่างกายทุกคนเหมือนกันหมด มีอาการ ๓๒ เหมือนกันหมด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เยื่อในสมอง ศีรษะ ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมัน เหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร นี่คือการ ๓๒ มีอยู่ ทุกร่างกายเหมือนกันหมด แต่เรากลับมองไม่เห็นความจริง ของร่างกาย กลับไปเห็นชื่อที่ติดกับร่างกาย ว่าร่างกายนี้คือพ่อ คือแม่ คือสามี คือภรรยา คือลูก คือภักษัตริย์ คือประธานาธิบดี คือนายกฯ ที่เป็นเพียงสมมุติ เป็นป้ายที่ติดไว้กับร่างกาย ไม่ใช่ ตัวร่างกาย

ตัวร่างกายเป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เกิดแก่ เจ็บตาย นี่คือการมองร่างกาย จะได้ไม่ตื่นเต้นตกใจ เวลาเป็นอะไร

ขึ้นมา ก็รู้อยู่แล้วว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย เป็นอาการ ๓๒ ไม่ได้เป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง ผู้ที่มาเชิดร่างกายนี้ต่างหาก ที่เป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง ผู้ที่เชิดก็คือใจ ใจเป็นผู้เชิดร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนหุ่น ใจเป็นผู้เชิด ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ สั่งให้พูด สั่งให้ทำนั่นทำนี่ ตัวร่างกายเอง ถ้าไม่มีผู้เชิดก็จะอยู่เฉยๆ ทำอะไรเองไม่ได้ ร่างกายที่ตายไปแล้วไม่มีผู้เชิดแล้ว ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องให้คนอื่นจับใส่โลงเอาไปเผา ไปทำฌาปนกิจ เพราะไม่มีผู้เชิดแล้ว ต้องอาศัยผู้อื่นมาเชิดแทน ถ้าพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าเจริญปัญญา จะทำให้ละ **สัkkายทิฐิ**ได้ ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางความแก่ความเจ็บความตายได้ นี่คือการเดินจงกรม ทำได้ ๒ ลักษณะ ถ้าอยู่ในขั้นปัญญาก็พิจารณาไป ถ้าอยู่ในขั้นสติ ก็ควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าใช้พุทโธก็บริกรรมพุทโธไป ถ้าใช้กายคตาสติใช้ร่างกายเป็นที่ผูกใจ ก็ดูการเดินไป ดูที่เท้าไป ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป ข้อสำคัญไม่ให้คิดเรื่องต่างๆนานา ให้อยู่กับร่างกายอย่างเดียว ใจจะว่างเย็นสบาย เวลานั่งสมาธิก็จะสงบอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เวลาแกว่งแขนแกว่งเท้า ก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ฯลฯ ไปเรื่อยๆ ไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เป็นการเจริญสติ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าอยากจะให้ร่างกายเป็นปกติสุข ถ้าไม่ออกกำลังกายก็จะพิกลพิการได้ แต่ควรอยู่ในขอบเขตของเหตุผล จะได้ไม่เป็นตัณหา ถ้าดูแลเกิน

เหตุเกินผล อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเลย อยากมีสุขภาพสมบูรณ์
แข็งแรงตลอดเวลา มียาวิเศษขนาดไหนก็หามา มีอะไรดีก็เอามา
อย่างนี้เป็นต้นหา ถ้าดูแลไปตามมีตามเกิดเพื่อให้อยู่ไปตามวาระ
ไม่ให้เป็นอะไรไปก่อนเวลาอันควร ก็จะไม่เป็นต้นหา ข้อสำคัญ
ต้องดูแลใจยิ่งกว่าดูแลร่างกาย ดูแลร่างกายเหมือนเป็นเครื่องมือ
ถ้าไม่มีร่างกายจะไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นได้ ยกเว้น
ถ้าเป็นพระอนาคามีแล้ว เพราะพระอนาคามีปล่อยวางร่างกาย
ได้หมดแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ปัญหาของท่านไม่ได้
อยู่ที่ร่างกายแล้ว แต่อยู่ที่ใจ ท่านสามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้
หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ถ้าเป็นปุถุชน เป็นพระโสดาบัน
เป็นพระสกิทาคามี ก็ยังต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการ
ปฏิบัติธรรม ยังต้องพิจารณาร่างกาย ต้องพิจารณาอสุภะ เพื่อละ
กามราคะ ที่ติดอยู่ที่ร่างกาย เห็นผิดเป็นชอบ เห็นร่างกายที่
ไม่สวยงามว่าสวยงาม จึงเกิดกามารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยงาม
กามารมณ์ก็จะดับไป จะเห็นว่าไม่สวยงาม ก็ต้องพิจารณาอสุภะ
อยู่เรื่อยๆ

ต้องมองส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย มองเข้าไปข้างใน มองใต้
ผิวหนัง มองตอนที่ร่างกายตายไปแล้ว เช่นไปล้างป่าช้า ก็จะได้เห็น
ร่างกายที่ตายไปแล้วว่าเป็นอย่างไร เอามาเปรียบเทียบกับร่างกาย
ที่สวยงาม ว่าเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า มันก็เป็นอันเดียวกัน
แต่เรามองไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ก็เลยเกิดกามารมณ์ พอเห็น

ส่วนที่ไม่สวยงาม กามารมณ์ก็จะดับไป ก็ติดเหมือนคนติดยาเสพติด เวลาเกิดกามารมณ์แล้วไม่ได้เสพ ก็เกิดปฏิฆะ ความหงุดหงิดใจ แต่พอได้เสพแล้วความหงุดหงิดใจก็หายไป แต่ความอยากเสพกามจะไม่หายไป เวลาเกิดความอยากเสพกาม ถ้าไม่ได้เสพแล้วจะหงุดหงิดใจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อยากสูบบุหรี่แล้วไม่ได้สูบก็หงุดหงิดใจ อยากดื่มสุราแล้วไม่ได้ดื่มก็หงุดหงิดใจ อยากดื่มกาแฟแล้วไม่ได้ดื่มก็หงุดหงิดใจ อยากไปช้อปปิ้งแล้วไม่ได้ไปก็หงุดหงิดใจ ถ้าพิจารณาว่าเป็นอสุภะ ก็จะไม่อยากเสพกาม เสพรูปเสี่ยงกลืนรสนิโฏฐัพพะ ก็ไม่ต้องมีร่างกาย ถ้ายังต้องใช้ร่างกายก็ดูแลไป แต่ดูแลแบบธรรมดา รับประทานวันละมือ ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม เอาเวลามาทุ่มเทกับการสร้างกำลังใจ สร้างศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา

อย่างพระโสดาบันนี้ ท่านได้ศรัทธาเต็มที่แล้ว ไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์แล้ว แสดงว่าเห็น**พระอริยสัจ ๔** แล้ว **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** เห็นอะไร ก็เห็นพระอริยสัจ ๔ ที่อยู่ในใจด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้เห็นด้วยความคิดจินตนาการ อย่างที่พวกเราเห็นกันตอนนี้ เห็นอย่างนี้ไม่ใช่เห็นธรรม เห็นธรรมก็ต้องเห็นทุกข์ที่ปวดร้าวอยู่ภายในใจ เห็นเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากความอยาก พอพิจารณาสิ่งที่อยากได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะหยุดความอยาก ความทุกข์ก็จะหายไป เห็นอย่างนี้จะจำไปจนวันตาย จะไม่มีวันลืม จะรู้อย่างนี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ว่าจิตสงบคือ

จิตของพระพุทธเจ้า พอเห็นธรรมคือความสงบก็เห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะเห็นธรรม เห็นพระพุทธเจ้า ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือ พระอริยสงฆ์สาวก ก็จะไม่สงสัยว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ มีจริงหรือไม่ การปฏิบัติเบื้องต้นก็อยู่ที่การฟังธรรม เพื่อให้ เกิดศรัทธา พอเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีวิริยะความพากเพียร ที่จะเจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณา อสุภะ เป็นขั้นเป็นตอนไป อยู่ที่ตัวเรานะ อัตตาหิ อัตตโนนาโถ ไม่มีใครปฏิบัติให้เราได้



ขณะบริกรรมพุทโธอยู่ถือว่าจิตสงบหรือไม่

ถาม ขณะทีบริกรรมพุทโธอยู่นี้ ถือว่าสงบหรือไม่

ตอบ ถ้ายังบริกรรมพุทโธอยู่ก็ยังไม่สงบเต็มที่ พุทโธเป็นวิตกิจาร

ถาม จนกว่าพุทโธจะหายไปเอง

ตอบ จนกว่าจะวูบลงไปแล้วก็นิ่ง พุทโธก็จะหายไปเอง เวลาสงบจริงๆ เหมือนตกหลุมตกบ่อตกเหว วูบแล้วก็สงบเย็นสบาย บังคับ ให้อย่างนั้นไม่ได้ ต้องเป็นเอง ต้องเกิดจากการภาวนา เช่น ดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธๆ ควรจะทำอย่างใด อย่างหนึ่งจะดีกว่า ถ้าจะเอาพุทโธก็พุทโธอย่างเดียว เอาลมก็เอา ลมอย่างเดียว ถ้าต้องการบริกรรมพุทโธให้เร็วขึ้น แต่ลมไม่เร็ว

ตามก็ทำไม่ได้ เวลาที่มีความคิดเข้ามาแทรกมาก การใช้พุทเข้า
โธออก แล้วต้องการบริกรรมพุทโธให้ถี่ขึ้น เพื่อไม่ให้ความคิด
เข้ามาแทรก ก็จะทำไม่ได้ ถ้าต้องการใช้การบริกรรมเพื่อระงับ
ความคิดปรุงแต่งก็ใช้บริกรรมไปอย่างเดียว ไม่ต้องดูลม ถ้าไม่มี
ความคิดปรุงแต่งเข้ามาแทรกจะดูลมไปอย่างเดียว ไม่ต้องบริกรรม
ก็ได้ ดูลมหายใจเข้าหายใจออกที่ปลายจมูก ฝ่าดูไป แล้วก็จะ
สงบ ลมจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆจนรู้สึกลัวหายไปแล้ว
ก็จะวูบลงไป จิตจะปล่อยลมเหมือนกับหายใจเฮือกสุดท้าย
แล้วลมก็หายไป จิตก็เข้าสู่ความสงบ ไม่ต้องกลัวเวลาดูลมแล้ว
คิดว่าไม่มีลม ถ้าตกใจกลัวก็จะทำให้จิตถอนออกมา จิตจะ
หยาบขึ้น เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา จิตก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ
ให้รู้ว่ลมละเอียดลมเบา จนลมหมดไป ให้รู้เฉยๆก็ได้ ให้รู้ว่
ตอนนี้ไม่มีลมแล้ว แล้วจิตจะวูบลงไป ถ้าไม่ตกใจ



สงบกับวูบต่างกันอย่างไร

ถาม เวลาสงบแล้ววูบลงไป กับเวลาลมหายใจหมด ทั้งสองต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ลองทำดู

ถาม พอจะวูบก็จะยังอยู่เรื่อยค่ะ

ตอบ ไปยังทำไม

ถาม ไม่ได้ตั้งใจ

ตอบ ดูเฉยๆ

ถาม ถ้ากระตุก ก็ดูลมต่อไปหรือเจ้าคะ

ตอบ ดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสงบ ดูเฉยๆ

ถาม จะไปดึงมันทุกทีเลย ไม่รู้ทำไม

ตอบ เป็นอุปาทาน ไม่อยากให้ลมหมด คิดว่าหมดลมหายใจจะตาย

ถาม พอรู้สึกจะตก ก็จะฝืนไม่ให้มันตก

ตอบ ไปฝืนทำไม ปล่อยให้ตกไป ให้รู้เฉยๆ

ถาม ยังแยกไม่ได้ ว่าเป็นปฏิกิริยา หรือตั้งใจยัง

ตอบ ถ้ามีลมให้ดูก็ดูไป ถ้าไม่มีลมให้ดูก็ดูความว่างไป ให้ดูเฉยๆ อย่าไปมีปฏิกิริยากับสิ่งที่ดู ให้เป็นอุเบกขา

ถาม ไปดึงเพราะกลัว ไม่เคยประสบมาก่อน ก็เลยถอนออกมา

ตอบ ไปกลัวทำไม ไม่มีอะไรน่ากลัว ดูไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หายกลัวเอง

ถาม ที่ว่าวูบไปแล้วสงบ เรียกว่าจิตรวมหรือยังคะ

ตอบ จิตรวมแล้ว วูบแล้วเบาอกเบาใจสบายใจ



พุทธานุสติกับอานาปานสติ

ถาม หายใจเข้าพุท หายใจออกโร ไซ้หรือเปล่านั้น

ตอบ เวลาคุณก็ควรคุณอย่างเดียว อย่าคุณเข้าพุทออกโท จะยุ่งยาก ถ้าจะใช้พุทโร ก็ใช้พุทโรอย่างเดียว จะง่ายกว่า บางที่ต้องการ บริกรรมพุทโรให้เร็วขึ้น แต่ลมจะเร็วตามไม่ได้ เวลาที่มีความคิด เข้ามาแทรกมากๆ ถ้าใช้พุทเข้าโรออกจะหยุดความคิดไม่ได้ ก็ควรใช้พุทโรอย่างเดียว บริกรรมให้ถี่ไปเลย เพื่อสกัดความคิด ไม่ให้เข้ามา ถ้าไม่มีความคิดก็คุณเฉยๆ ไม่ต้องพุทโรก็ได้ หายใจ เข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าคิดมากก็พุทโร ไปอย่างเดียว จนจิตเหนื่อย ก็จะหยุดคิด แล้วค่อยมาคุณหายใจ ต่อ ไม่มีพุทเข้าโรออกในพระไตรปิฎก มีแต่พุทธานุสติ หรือ อานาปานสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง มาแปลงให้เป็นพุทเข้าโรออก กันเอง ถ้าจิตไม่ฟุ้งจะพุทเข้าโรออกก็ได้ ถ้าคิดปรุงแต่งมากๆ พุทเข้าโรออกจะหยุดความคิดปรุงแต่งไม่ได้

ถาม ใช้พุทธานุสติกับอานาปานสติผสมกัน

ตอบ จะใช้อย่างไหนก็ได้ ข้อสำคัญให้เกิดผลก็แล้วกัน ผลก็คือ ความสงบ จิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขา ลึกแต่ตัวรู้ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง



นิมิต

ถาม เวลาที่เกิดนิมิตแล้วต้องบังคับใจ ไม่ให้ตามรู้จะค่อนข้างยาก คือมีความรู้สึกอยากเห็นอยากตามไปดู ขออธิบายด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ กาวนาต่อไป

ถาม อย่าไปมองมันหรือคะ

ตอบ อย่าหยุดกาวนา พุทโธต่อไป ดูลมต่อไป เหมือนเวลานั่งกาวนา แล้วมีเสียงโทรทัศน์ดัง มีเสียงคนนั้นเสียงคนนี้ ก็อย่าไปสนใจ กาวนาไปเรื่อยๆ เวลาмиแสงมีภาพให้เห็น ก็อย่าไปสนใจ



นิมิตเป็นสภาวะธรรม

ถาม นิมิตนี้เป็นธรรมใช่ไหมคะ

ตอบ เป็นสภาวะธรรม ไม่ได้เป็นมรรคผลนิพพาน ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา สภาวะธรรมที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา ก็คือความว่างเปล่า อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ เพราะจะทำให้กิเลสตัณหาอ่อนกำลังลง เพื่อปัญญาจะได้ฆ่ากิเลสตัณหาได้ ต้องใช้สมาธิ ขุบศิระให้กิเลสตัณหาหมิ่นก่อน พอออกจากสมาธิมา กิเลสตัณหาจะยังงัวเงียอยู่ ก็จะใช้ปัญญาฆ่ากิเลสตัณหาได้ แต่ถ้าเห็นนั้นเห็นนี้ กิเลสตัณหาจะไม่ได้ถูกตัดกำลัง ยังสามารถทำงานได้

พอเห็นแล้วชอบก็อยากจะทำให้เห็นนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะทำให้หายไป ไม่เป็นประโยชน์ต่อการตัดกำลังของกิเลสตัณหา ถ้าจิตนิ่งสงบและว่างกิเลสตัณหาจะทำงานไม่ได้ กิเลสตัณหาจะถูกตัดกำลังลงไป ถ้าออกจากสมาธิที่ว่างที่สงบที่เป็นอุเบกขานี้ จิตจะมีกำลังมาก กิเลสจะมีกำลังน้อย ในทางตรงกันข้าม ถ้าออกจากสมาธิที่มีเรื่องราวต่างๆ ให้รู้ให้เห็น จิตจะมีกำลังน้อย กิเลสจะมีกำลังมาก ก็จะไม่สามารถใช้ปัญญาตัดกิเลสได้ ปัญญาเป็นผู้ชี้บอกว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส สมาธิเป็นผู้หยุดกิเลสด้วยอุเบกขา เวลาเห็นเงินแล้วก็โลภอยากได้ ปัญญาก็จะบอกว่าอย่าไปโลภ เป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข ถ้ามีสมาธิก็หยุดโลภได้ ถ้าใจไม่มีสมาธิที่ว่างที่สงบ พอปัญญาบอกว่าอย่าไปโลภ จะหยุดไม่ได้ การภาวนาเพื่อฆ่ากิเลสนี้ ต้องมีสมาธิที่ว่างที่สงบ ที่ไม่มีนิमितต่างๆ มีแต่อุเบกขา สักแต่รู้ว่า อยู่ได้นานเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะยิ่งนานกำลังของใจก็จะมีมากขึ้น กำลังของกิเลสก็จะน้อยลงไป ความสงบเป็นผู้ตัดกำลังของกิเลส ถ้าใจยังไม่สงบกิเลสก็จะทำงานได้



จิตรวม

ถาม ถ้านิ่งพักเดียวถือว่าจิตรวม

ตอบ ถ้านิ่งเดียวเดียวเรียกว่าขณิกสมาธิ ถ้านิ่งนานเรียกว่าอัปปนาสมาธิ ถ้าสติมีกำลังมากก็จะนิ่งได้นาน ภายในจิตจะมี ๒ ฝ่ายต่อสู้กัน สติเป็นฝ่ายผลัดเข้าข้างใน กิเลสเป็นฝ่ายผลัดออกมา กิเลสจะหา รูปเสียงกลิ่นรสอยู่ตลอดเวลา จึงต้องใช้สติผลัดเข้าไปข้างใน ถ้าสติมีกำลังน้อย ก็นิ่งแป๊บเดียว จะถูกกิเลสดันออกมา ถ้าสติมีกำลังมากก็จะเข้าไปลึกและนิ่งนาน จึงต้องเจริญสติให้มาก เจริญสติทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าสติมีกำลังมาก ก็จะสงบ ได้นาน



จิตสงบ จิตว่าง

ถาม เวลาที่นิ่งสมาธิ พิจารณาत्मหายใจและพุทโธไปด้วย แล้วอยู่ๆ พุทโธก็ไม่มี แต่รู้ว่าตัวเองนั่งอยู่

ตอบ จิตสงบ จิตว่าง

ถาม แต่เป็นไม่นานน่ะคะ

ตอบ พยายามทำให้เป็นนานๆ

ถาม เวลาที่เป็นอย่างนี้ จะนั่งได้ทั้งคืน มีความสุข ไม่มีความง่วง
ถูกแล้วใช่ไหมคะ

ตอบ ถูกแล้ว



ฉานกับสมาธิ

ถาม ฉานต่างกับสมาธิอย่างไร

ตอบ ไม่ต่างกัน ต่างกันตรงชื่อ



อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

ถาม จะเลือกได้ไหมคะว่าจะเข้าอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ

ตอบ ได้ ถ้าไปทางอุปจารสมาธิ ก็ใช้สติดึงกลับมาได้ ถ้าเข้าไปใน
อัปนาสมาธิแล้วถอยออกมา ก็ใช้สติดึงกลับมาสู่อุเบกขาได้
ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์สอน ก็จะหลงคิดว่าอุปจารสมาธิดี วิเศษ
มีตาทิพย์หูทิพย์ มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แต่ไม่รู้ว่าเป็นประโยชน์
ต่อการดับกิเลส ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มี
ครูบาอาจารย์ที่ผ่านตรงนี้มา ก็จะไม่มีความเบรก ไม่มีใครมา
ดึงไว้ ก็จะไปท่องเที่ยวสวรรค์กัน ไปเห็นอะไรต่างๆกัน แล้วก็กลับมา
อวดกัน มาเล่ากันว่าวิเศษอย่างนั้นวิเศษอย่างนี้ ถ้าได้พบกับ

ครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้ว เห็นโทษของมันแล้ว จะเตือนทันที
จะห้ามทันที เพื่อให้ทำกิจสำคัญให้เสร็จก่อน ถ้าดับกิเลสได้หมด
แล้ว บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะไปท่องเที่ยวก็ไม่มีปัญหา
เพราะไม่ได้ไปด้วยความอยาก ด้วยกิเลสตัณหา ไปด้วยสติปัญญา
ไปทำประโยชน์ ไปสั่งสอนเทวดา เวลาที่เทวดามาฟังเทศน์
ฟังธรรม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงมีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรม
ทุกคืน หลวงปู่มั่นก็มีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เป็นประจำ
แต่ก่อนที่จะทำอย่างนี้ได้ต้องเสร็จงานของเราก่อน ก่อนที่จะไป
สอนคนอื่น เราต้องบรรลุ ต้องสำเร็จ ต้องได้รับปริญญาก่อน
อย่ามัวไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียนจนลืมเข้าห้องเรียน จะเรียน
ไม่จบ ต้องเรียนให้จบก่อน จบแล้วทำอะไรก็ไม่มีปัญหา ไม่เป็น
โทษกับใจ เพราะสิ่งที่ เป็นโทษกับใจถูกทำลายไปหมดแล้ว ทำเพื่อ
ประโยชน์ของผู้อื่น

อย่าหลงประเด็นเวลาปฏิบัติ ต้องพุ่งเป้าไปสู่การบรรลุมรรค
ผลนิพพาน ตั้งเข็มทิศไว้ตรงนั้นเลย ถ้าจะไปทางอื่นอย่าไป
เพราะไม่เป็นประโยชน์ จะเสียเวลา จะหลงทาง จะสูญเสีย
โอกาสอันยิ่งใหญ่ไป เพราะถ้าตายไป ไม่รู้เมื่อไหร่จะได้พบ
พระพุทธศาสนาอีก ต้องรอคิยาวเป็นกัปเป็นกัลป์เลย ดังนั้น
ตอนนี้ให้มุ่งไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน มุ่งไปที่การภาวนา
สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาก็ต้องสงบนิ่ง
เป็นอุเบกขา ลึกแต่ตัวรู้ จิตเข้าสู่ความว่าง ไม่มีอะไรให้รู้ ถึงจะเป็น

สัมมาสมาธิ ถ้าไปรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะเป็น**มิจจาสมาธิ** ถ้าออกไปรับรู้ก็ต้องดึงกลับมาด้วยสติ ดึงกลับเข้ามาที่อุเบกขา ที่ความว่าง ที่ตัวรู้ อย่าไปตามรู้สิ่งต่างๆ ถ้าเป็นทีวีก็ปิดเครื่องเสีย ใช้สติปิด ใช้สติดึงกลับมาหาตัวรู้ สิ่งที่ปรากฏก็จะหายไป แต่นักภาวนาส่วนใหญ่จะเป็นแบบนั่งสงบแล้วก็ว่าง พวกที่ออกไปรับรู้เป็นส่วนน้อย เป็นพวกจิตผาดโผน พวกนี้ต้องมีครูบาอาจารย์ คอยกำราบ คอยเตือน คอยสอน ไม่เช่นนั้นจะหลงระเริงกับความผาดโผนของตน ความสามารถของตน คิดว่าเป็นผลอันยิ่งใหญ่ที่เกิดจากการภาวนา แต่เมื่อเทียบกับผลที่จะได้รับจากมรรคผลนิพพานแล้ว เป็นเหมือนเศษเงินเศษทอง ไม่ใช่เพชรนิลจินดา

ต้องภาวนาให้จิตสงบ นิ่ง ว่าง เป็นอุเบกขา ลึกแต่ตัวรู้ ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็ภาวนาต่อไป ถ้าออกไปรับรู้อะไรก็ดึงกลับเข้ามาหาตัวรู้ หาความสงบ หาความว่าง อย่าตามไป พอออกจากความสงบ ก็อย่าไปทำภารกิจอื่น ออกมาก็มาเจริญปัญญาเลย พิจารณานิพจน์ทุกขังอนัตตา ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่ยังมีความผูกพัน มีความยึดติดอยู่ ยังรักยังชอบอยู่ ยังหวงอยู่ยังห่วงอยู่ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเรา ไปตลอด ให้คิดอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรสที่กำลังยึดติดกันอยู่นี้ จะมีวันหนึ่งที่จะ

ไม่สามารถเสพรูปเสียงกลิ่นรสได้ เช่นเวลาแกล้งไป ตาก็ไม่ดี หูก็ไม่ดี เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต จะไปเที่ยว ที่ไหนก็ไปไม่ได้ ตอนนั้นจะมีแต่ความทุกข์ถ้าอยากไปเที่ยว ถ้าพิจารณาแล้วตัดความอยากได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปเที่ยว ไปไหนไม่ได้ ก็จะไม่เดือดร้อน อยู่ในสมาธิสบายกว่า สุขมากกว่า

ต้องพิจารณาลาภยสตรเสรีสุข รูปเสียงกลิ่นรส แล้วก็เข้ามา พิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็เข้าไปพิจารณา ในจิต เพื่อตัดอุปาทานตัดความอยากให้หมดไป ด้วยปัญญา ด้วยไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนกันหมด เป็นไตรลักษณ์ ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรส ลาภยสตรเสรีสุข ไม่ว่าจะเป็น รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่างๆ ภายในจิต เป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด พิจารณาให้เห็นว่า เป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ก็จะไม่อยากได้ ถ้าเห็นว่ายสุข เห็นว่ายวิเศษ ก็จะอยากได้ จะยึดติด ที่ยึดติดเพราะเห็นผิด เป็นชอบ เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นคุณ ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาแก้ความเห็นผิดนี้ ถ้าเห็นแล้ว ก็จะปล่อยวาง จะไม่เกี่ยวข้องด้วย เช่นคนที่ติดยาเสพติดจะ เห็นว่าเป็นคุณ ถึงเสพติด เสพแล้วมีความสุข แต่คนที่มีปัญญา จะเห็นว่าเป็นโทษ จะต้องทุกข์เวลาไม่ได้เสพ จะต้องตายจากการเสพยา เพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เสพมากๆก็จะทำลาย ร่างกาย ทำให้ตายไปก่อนวัยที่ควร นี่คือปัญญา ต้องเห็นทุกข์

เห็นโทษ ไม่เป็นคุณเป็นสุข ต้องเห็นว่าเป็นโทษเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง ควบคุมบังคับไม่ได้ ให้อยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ สังเกตดูเวลาชอบอะไรจะรัก จะอยากให้อยู่กับเราไปตลอด ก็ต้องวิตกกังวลกลัวจะไม่อยู่ไปตลอด พอไม่เห็นหน้าเห็นตากันก็ตกใจกลัว เป็นอะไรไปหรือเปล่า เกิดความทุกข์ใจ ถ้าไม่ยึดติดก็จะสบายใจ จะเป็นจะตายไม่เดือดร้อน อย่างไหนจะดีกว่ากัน ไม่มีกับมี คนมีปัญญาก็จะรู้ว่าการไม่มีจะดีกว่ามี ไม่มีก็ไม่มีความสุข ถ้ามีก็ต้องมีทุกข์ จะสุขขนาดไหนก็ตาม ก็ต้องมีทุกข์ตามมา

นี่คือเรื่องของไตรลักษณ์ เรื่องของการเจริญปัญญาที่ต้องพิจารณา หลังจากออกจากสมาธิแล้ว เวลาอยู่ในสมาธิพิจารณาไม่ได้ อย่าพิจารณา ปล่อยให้นิ่งให้นานที่สุด เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จกำลังของจิต ชาร์จกำลังของอุเบกขา พอออกมาแล้ว ก็ควรพิจารณาเลย เพราะกำลังของอุเบกขาจะอ่อนลงไปเรื่อยๆ เวลามาสัมผัสรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วคิดปรุงแต่ง อุเบกขาจะถูกทำลายไปทีละเล็กทีละน้อย กิเลสจะมีกำลังมากขึ้นๆ ก็จะพิจารณาไม่รู้เรื่อง กิเลสจะชวนให้ไปดูนั่นฟังนี่แทน ตอนนั้นก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ไปตัดกำลังของกิเลสใหม่ เวลาเข้าสมาธิกิเลสก็จะอ่อนกำลังลง อุเบกขาจะมีกำลังมากขึ้น การปฏิบัติจึงต้องเข้าสมาธิสลับกับการพิจารณาทางปัญญา เหมือนการทำงาน พอเหนื่อยก็กลับบ้านไปพักผ่อนหลับนอน อาบน้ำอาบท่า รับประทานอาหาร พอตื่นขึ้นมาก็ออกไปทำงานต่อ การพิจารณา

ทางปัญญาก็ต้องมีการพักผ่อนในสมาธิ สมาธิกับปัญญาจะ
สนับสนุนกัน ผลัดกันทำงาน ไม่ใช่ว่าพอได้สมาธิแล้ว ก็ไม่ต้อง
เข้าสมาธิอีก พิจารณาทางปัญญาอย่างเดียว ยิ่งถ้ายังไม่มีสมาธิ
แล้วไปเจริญปัญญาอย่างเดียว ยิ่งไม่เป็นปัญญาใหญ่ เป็น
จินตนาการ เป็นสัญญา ไม่เป็นความจริง ตัดกิเลสไม่ได้ รู้ว่าทุกข์
แต่เลิกไม่ได้ รู้ว่าดื่มสุราแล้วเป็นทุกข์ก็เลิกดื่มไม่ได้ เพราะไม่มี
กำลังที่จะหยุด ไม่มีอุเบกขา แต่ถ้ามีสมาธิ พอรู้ว่าอะไรไม่ดีป็น
ก็หยุดได้เลย เลิกได้เลย กลับเข้าสู่ความสงบได้เลย

อย่าทำแต่สมาธิหรือปัญญาเพียงอย่างเดียว ต้องทำสลับกัน
ก่อนจะเจริญปัญญาต้องมีสมาธิก่อน จะมีสมาธิก็ต้องมีสติก่อน
จะมีสติก็ต้องมีศีลก่อน จะมีศีลก็ต้องมีทานก่อน จะมีทานก็
ต้องมีศรัทธาก่อน จะมีศรัทธาก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมก่อน
ธรรมเหล่านี้เกี่ยวพันกัน ต้องเริ่มต้นที่การฟังเทศน์ฟังธรรม
ถ้าไม่ฟังธรรมก็จะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทำไปทำไม ก็จะ
ไม่มีศรัทธา พอรู้แล้วก็มีศรัทธา ก็จะทำทาน พอทำทานได้ก็จะ
รักษาศีลได้ เพราะจะไม่ชอบทำบาป ถ้าชอบทำทานจะไม่ชอบ
ทำบาป พอรักษาศีลได้ ก็อยากจะไปอยู่ที่สงบ เพราะความสงบ
มีความสุขมากกว่าความสุขจากสิ่งต่างๆ ก็จะเจริญสติได้
นั่งสมาธิได้ พิจารณาปัญญาได้ ตัดกิเลสได้ เห็นอริยสัจ ๔ ได้
เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคได้ พอกิเลสเผลอขึ้นมาปั๊บก็ตัดได้เลย
พอตัดไปก็จะมีกิเลสเหลืออยู่ จิตก็จะหลุดพ้น วุติตั้ง

พรหมจริยง ก็ปรากฏขึ้นมา กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว
ไม่มีกิจที่จะต้องทำอีกต่อไป



อุเบกขา เอกัคคตารมณ กับ ฌาน ๔

ถาม อุเบกขานี้ไม่ใช่ฌาน ๔ ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เวลาสงบจะไม่มีใครมาบอกว่าเป็นฌาน ๔ ฌาน ๓ ฌาน ๒ ให้รู้ว่าสงบเป็นอุเบกขาก็พอแล้ว ไม่ต้องไปรู้ว่าอยู่ฌาน ๔ ฌาน ๓ ฌาน ๒ หรือ ให้รู้ว่าใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขาที่ใช้ได้แล้ว จะลึกลึกเล็กน้อยก็อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าสติกำลังมากก็จะลงไปลึก พระพุทธเจ้าทรงแสดงคุณสมบัติของฌาน ๔ ว่าเป็นสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ ไม่ต้องไปถึงขั้นอุปฌาน ขั้นฌาน ๔ ก็พอกับการพิจารณาทางปัญญา แต่เวลานั่งสมาธิจะไม่รู้หรือว่าเป็นฌาน ๑ ฌาน ๒ หรือ ฌาน ๓ จะรู้ก็ต้องมาวิเคราะห์ดูทีหลัง มาดูคุณสมบัติของฌานแต่ละขั้น ขั้นแรกก็มีวิตกมีวิจารณ์ มีตรีกมีตรอง เช่นนั่งดูลมก็มีการตรีกตรอง รู้ว่าลมเข้า รู้ว่าลมออกนี่เป็นการตรีกเป็นการตรอง ไม่ไปคิดเรื่องอื่น อยู่กับลมอย่างเดียว ก็เป็นฌาน ๑ พอสงบลงไปอีกก็จะมีปีติ ก็จะเป็นฌาน ๒ พอสงบลงไปอีกก็จะมีความสุข ก็จะเป็นฌาน ๓ จะสงบลึกเข้าไปตามลำดับ บางทีก็จะสงบแบบพรวดพราด ถึงฌาน ๔ เลย บางทีจะค่อยๆ เปลี่ยนจากฌาน ๑ ไปฌาน ๒ ไปฌาน ๓ ไปฌาน ๔ จะค่อยสงบ

ไปที่ละฉาน เหมือนเครื่องบินที่บินลดเพดานลงมา ค่อยๆ ลดลง
ไปเรื่อยๆ ผลนี้เราไปบังคับไม่ได้ อยู่ที่สติ อยู่ที่ภาวะจิต เวลารวม
ลงจะไม่เหมือนกัน อยู่ที่กำลังของสติ อย่าไปกังวลกับผล ให้เจริญ
เหตุคือสติเป็นหลัก ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว หรืออยู่กับม
หายใจอย่างเดียว แล้วเหตุจะพาไปหาผลเอง

เวลาสงบก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้สงบจนกว่าจะถอนออกมาเอง
เวลาสงบไม่ใช่เวลาพิจารณาปัญญา กำลังแน่นำให้เย็น ทำจิตให้
เป็นอุเบกขาให้มากที่สุด ยิ่งนานเท่าไรได้ยิ่งดี เวลาออกมาอุเบกขา
ก็จะอยู่ได้นาน จะพิจารณาทางปัญญาได้นาน ถ้าเข้าห้องสอบก็จะ
สอบได้ ถ้าออกจากสมาธิมาแล้วยังไม่ลุกขึ้น จะนั่งต่อจนร่างกาย
เจ็บ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาปล่อยวางเลย ใช้ปัญญาเพื่อปล่อยวาง
เวทนา ถ้าหลบเข้าไปในสมาธินี้จะได้ปล่อยวาง แยกออกจาก
เวทนาชั่วคราว ไม่รับรู้เวทนาชั่วคราว ไม่ใช่เป็นวิธีฆ่ากิเลส คือ
ความอยากให้เวทนาหายไป จะฆ่ากิเลสคือความอยากให้เวทนา
หายไปได้ ต้องมีเวทนาเกิดขึ้นมา พอเกิดความอยากให้เวทนา
หายไป ก็ต้องใช้ปัญญามาหยุดความอยาก ให้ปล่อยวางเวทนา
อย่าไปอยากให้เวทนาหายไป เวทนาจะอยู่ก็ปล่อยให้อยู่ไป
เราเพียงแต่รับรู้เวทนา เหมือนดูละคร ผีออกมาก็ไม่ต้องวิ่งหนี
อย่าไปอยากให้ผีหายไป



รูปกับอรุณ

ถาม แล้วรูปกับอรุณนี้

ตอบ ความสงบของสมาธิมีหลายระดับ เหมือนกับรถยนต์ที่มีเกียร์หลายเกียร์ เกียร์ ๑ มีความเร็วในระดับหนึ่ง เกียร์ ๒ มีความเร็วอีกระดับหนึ่ง ฌาน ๑ ก็มีความสงบในระดับหนึ่ง ฌาน ๒ ก็มีความสงบอีกระดับหนึ่ง สงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับเกียร์รถยนต์ เช่นเกียร์ ๑ วิ่งได้อย่างมากก็ ๖๐ กิโลเมตร ก็ต้องเปลี่ยนเกียร์จะวิ่งเร็วกว่านั้นไม่ได้ พอเข้าเกียร์ ๒ ก็ไปถึง ๑๐๐ กิโลเมตร พอเข้าเกียร์ ๓ ก็ไปถึง ๑๖๐ กิโลเมตร พอเข้าเกียร์ ๔ ก็ไปถึง ๒๐๐ กิโลเมตร ฌานเป็นความสงบของจิต รูปฌานมีความสงบ ๔ ชั้น อรูปฌานสงบกว่ารูปฌาน มี ๔ ชั้นเช่นเดียวกัน ส่วนสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ เป็นความสงบที่สุด ตอนนั้นชั้น ๕ หยุดทำงานชั่วคราวคือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไม่ทำงาน แต่ในอรูปฌานกับรูปฌานเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณยังทำงานอยู่ แต่เบาลงไปตามลำดับ คำว่าฌานแปลว่าเพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้ใจสงบ พอสงบก็เรียกว่าสมาธิ ถ้าสงบนานก็เรียกว่าอัปปนาสมาธิ ถ้าสงบไม่นานก็เรียกว่าขณิกสมาธิ ถ้าสงบแล้วไม่นิ่งเฉย ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เรียกว่าอุปจารสมาธิ เช่นไปรับรู้เรื่องเทวดา เวลาสนทนากับเทวดาก็ต้องอยู่ในอุปจารสมาธิ เช่นเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้กับเทวดาทั้งหลาย ทรงอยู่ในอุปจารสมาธิ ถ้าอยู่ในอัปปนาสมาธิจะไม่รับแขก

ถ้าอยู่ในอุปจารสมาธิจะรับรู้เรื่องราวต่างๆ รู้โลกทิพย์ รู้กายทิพย์
รู้อดีต รู้อนาคต ระลึกชาติได้ มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ

อุปจารสมาธิไม่เป็นประโยชน์ ไม่สนับสนุนการเจริญวิปัสสนา
การเจริญปัญญา เพราะไม่มีกำลังที่จะสู้กับตัณหาความอยาก
สู้กับกิเลสความโลภได้ เพราะไม่เป็นอุเบกขา ไม่นิ่ง ไม่เฉย
เวลาสัมผัสสิ่งที่ชอบก็มีความสุข มีความดีใจ มีความยินดี
มีความโลภ สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบก็มีความกลัว ความเกลียด
ความชัง การเข้าไปในอุปจารสมาธิจึงเป็นการเสียเวลา เหมือนกับ
การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แทนที่จะเอาจริงกายไปเที่ยว ก็เอา
จิตไปเที่ยวแทน เที่ยวในโลกของเทวดา เที่ยวสวรรค์ ไปพบกับ
เทวดารูปนั้นรูปนี้ ไปพบกับดวงวิญญาณดวงนั้นดวงนี้ พระพุทธเจ้า
ก็ไปพบเทวดา แต่ทรงมีธรรมะแล้ว ไม่หลง ไปเพื่อทำประโยชน์
ไปเพื่อสั่งสอนธรรมะ ถ้าจิตไม่มีธรรมะ ก็ไปเพื่อกิเลส เพื่อความ
เพลิดเพลิน เพื่อกามตัณหา ไปเพื่อดูรูปทิพย์สัมผัสกลิ่นทิพย์
เสียงทิพย์ ไม่เป็นประโยชน์ต่อการบำเพ็ญธรรมขั้นต่อไป คือ
ขั้นวิปัสสนา ขั้นปัญญา พอออกจากอุปจารสมาธิจะไม่มีกำลัง
พิจารณาอสุภะ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ออกมาปั๊บกิเลส
ที่มีกำลังเต็มที่ ก็จะผลักให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ออกจาก
รูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด คือรูปทิพย์เสียงทิพย์ ก็ไปหารูปหยาบ
เสียงหยาบสัมผัส ไปเปิดทีวีดู ไปเปิดอะไรฟัง ไปเปิดตู้เย็นหา
อะไรดื่มหาอะไรรับประทานทันที เพราะอุปจารสมาธิไม่ทำให้
จิตใจอัมสมบ เป็นอุเบกขา

ถ้าอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยิ่งอยู่ได้นาน พอออกมา ก็จะยิ่งอึดมากขึ้น ไม่หิวกับอะไร ก็จะพิจารณาอสุภะ พิจารณานิจจังเกิดแก่เจ็บตายได้ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะจำได้ จะไม่ลืมไม่หลง การพิจารณาก็เพื่อไม่ให้ลืม ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ร่างกายเป็นอสุภะ ไม่สวยงามไม่งาม แต่เรามากจะลืม จะคิดว่าร่างกายจะอยู่ไปตลอด คิดว่าสวยงามน่ารักน่าใคร่ เพราะลืมความจริง ว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตาย ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายเป็นอสุภะ ไม่สวยงาม ส่วนที่ไม่สวยงามถูกปกปิดหุ้มห่อด้วยผิวหนัง ถ้าผิวหนังใสแบบถุงพลาสติก ก็จะไม่มีการเห็นว่าร่างกายสวยงาม เพราะจะเห็นโครงกระดูกที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง จะเห็นอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ใต้ผิวหนัง เหมือนเวลาไปตลาด แล้วเห็นพวกเครื่องในสัตว์ในถุงพลาสติก ถ้าผิวคนใสแบบพลาสติก ก็จะเป็นแบบนั้น



นิโรธสมาบัติ

ถาม พอดีไปอ่านหนังสือของหลวงตา ที่นั่งสมาธิได้นานๆ แบบที่ พระพุทธเจ้าเข้านิโรธสมาบัติ เป็นเพราะว่า...

ตอบ เป็นเพราะว่าสติท่านดีมาก สติควบคุมความคิดได้

ถาม นั่งได้เป็นวัน คงยาก

ตอบ ไม่ยากหรอก ไม่ทำเอง ไม่ฝึกสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ลองทำดู
ตื่นขึ้นมาก็ควบคุมความคิด ดึงจิตไว้ให้อยู่กับร่างกาย หรือให้อยู่
กับพุทโธ

ถาม ถ้าทำอย่างนี้ สักวันก็ต้องได้

ตอบ ไม่ต้องสักวันหรอก วันนี้ก็ได้อีก ถ้าทำได้วันนี้ จิตก็รวมในวันนี้ได้เลย
ออกมาจากสมาธิก็พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาต่อ เย็นนี้ก็
บรรลุได้ไม่ทำแบบเอาจริงเอาจัง ทำแบบสะเปะสะปะ ทำกันแบบ
ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว เห็นอะไรเกิดดับๆ ก็คิดว่าเป็นปัญญาแล้ว
เห็นสิ่งที่เราไม่มีความผูกพันด้วย เห็นไปทำไม เห็นคนนั้นตาย
เห็นคนนี้ตาย ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเราไม่มีความผูกพันกับเขา
เขาตายเราไม่เดือดร้อน เห็นไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์ ต้องเห็น
คนที่เรารักตายไป



ถ้าจะให้ภาวนาดีๆ ต้องเจริญสติให้มาก

ถาม จะให้ติดนิสัยภาวนา ก็ต้องภาวนามากๆ ใช่มั้ยคะ ถ้าจะให้ภาวนา
ดีๆ ให้เห็นผล ต้องทำอย่างไรคะ

ตอบ ต้องเจริญสติให้มาก ตำรวมอินทรีย์ ตาหูจุกกลืนกาย รับประทาน
อาหารพอประมาณ เจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ อยู่คนเดียว ปลึก
วิเวก ถ้าอยู่หลายคนจะคุยกัน คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะลอยไป

จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จะไม่ได้เจริญสติ จะไปคิดถึงขมมนมเนย
แสงสีเสียง เกิดกามฉันทะ เกิดนิวรณ์ขึ้นมา ถ้าคิดถึงเรื่องที่ทำให้
วิตกกังวล ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป
ก็เกิดความง่วงเหงาหาวนอน สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้ เป็น
การแก้นิวรณ์ เช่นให้เจริญสติ ให้ปลื้มกวีเวก อยู่คนเดียว ให้สำรวจ
ตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ดูไม่ฟังอะไรต่างๆ นอกจากธรรมะ ฟังธรรมะ
ได้ อ่านหนังสือธรรมะได้ แล้วก็รับประทานอาหารพอประมาณ
วันละมื้อนี้กำลังดี เวลาไหนก็ได้ ตอนเช้าดีที่สุด จะได้หมดปัญหา
ไป รับประทานแบบพระ พอรับประทานอาหารแล้ว ก็อาจจะง่วง
ในช่วง ๒ - ๓ ชั่วโมงแรก พอหลังจากเที่ยงวันไปแล้วจะไม่ง่วง
ถ้ารับประทานไม่มากก็จะไม่ง่วง ต้องขยันเดินจงกรม นั่งสมาธิ
เพราะเป็นการเจริญสติ เดินก็พุทโธ นั่งก็พุทโธ ทำอะไรก็พุทโธ
อย่างนี้จิตก็จะสงบง่าย พอสงบแล้วจะจิตใจ ความสุขทางโลก
สู่ความสุขทางธรรมไม่ได้รับสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง พอได้
ความสงบเพียงครั้งเดียวจะจิตใจ ไม่ต้องบังคับให้ภาวนา
อิทธิบาท ๔ เกิดแล้ว ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เกิดแล้ว



ทำสมาธิก่อน แล้วค่อยพิจารณาปัญญา

ถาม ขั้นแรกต้องทำสมาธิก่อน แล้วค่อยพิจารณาปัญญา ถ้ายังไม่ได้
สมาธิ ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ๕ ปี ๖ ปี ก็ทำไป

ตอบ ถ้ายั่งยืนไม่ได้ จะไปเดินได้อย่างไร

ถาม ต้องทำสมาธิไปเรื่อยๆ ๕ ปี ๖ ปี

ตอบ ๑๐๐ ปี ๑,๐๐๐ ปี ก็ต้องทำไป พอทำสมาธิได้แล้ว เวลาเจริญปัญญา ก็บรรลุได้เลย อย่างพระปัญจวัคคีย์นี้ ก็มีสมาธิแล้ว แต่ไม่มีปัญญา พอได้ปัญญูปบกับบรรลุได้เลย

ถาม ต้องเน้นไปที่สมาธิก่อน ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้สมาธิ

ตอบ ฟังมาตั้งนาน ฟังได้ข้อสรุป

ถาม อยากจะข้ามไปพิจารณาเลย

ตอบ ไม่มีใครอยากจะนั่งสมาธิกันเพราะมันยาก คิดว่าปัญญาจะง่าย ถ้าสมาธิยาก ปัญหายิ่งยากกว่าหลายเท่า เราไม่รู้ว่าที่เราคิดว่าเป็นปัญญา มันไม่ได้เป็นปัญญา มันเป็นสังขารปรุงแต่ง

ถาม พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ดูมันง่ายดี

ตอบ ง่ายแต่ทำได้หรือเปล่า ที่พิจารณาก็เพื่อให้ทำใจ แต่ทำไม่ได้ รู้ว่าต้องแก่เจ็บตาย แต่รับไม่ได้ ถ้ามีสมาธิจะรับได้

ถาม ยาก คงจะใช้ทั้งชีวิต

ตอบ ไม่หรอก บางคนนั่งสมาธิ ๕ นาทีก็สงบแล้ว อย่างคุณแม่แก้วนั่งสมาธิครั้งแรก ๕ นาทีก็สงบแล้ว เจ้าชายสิทธัตถะตอนประทับอยู่ตามลำพัง ไม่ได้นั่งสมาธิจิตก็สงบเอง

ถาม แต่ท่านทำมาเป็นหมื่นชาติ

ตอบ ไม่ยากหรอกถ้ามีสติ พยายามฝึกสติให้มาก สติเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดสมาธิ ถ้าไม่มีสตินั่งไป ๑๐๐ ชาติก็ไม่สงบ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าสติเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง ยิ่งใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมด สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งหลาย ถึงแม้จะไม่เป็นผู้ที่จะฆ่ากิเลสได้ก็ตาม แต่ธรรมที่จะฆ่ากิเลสได้ต้องอาศัยสติเป็นผู้ให้กำเนิด



การดูจิต

ถาม มีคนบอกว่าดูจิตนี้เป็นวิธีที่ง่ายกว่า เป็นทางลัด

ตอบ ปล่อยร่างกายไม่ได้จะปล่อยจิตได้อย่างไร จิตละเอียดกว่ายากกว่าหลายเท่า นี่คือนิเวศของกิเลสที่จะหลอกให้หลงทาง โดยเอาธรรมะขั้นสูงมาล่อ มาหลอก ทำให้ไม่อยากทำขั้น ก.ไก่ ข.ไข่ ง่ายเกินไป เรื่องของเด็กๆ เรายระดับปัญญาชน ต้องอภิธรรม พุทธโธ ยังไม่ได้เลย ตั้งสติยังไม่ได้ นั่งสมาธิจิตยังไม่สงบเลย พิจารณาปล่อยวางลาภยศสรรเสริญยังปล่อยไม่ได้ ปล่อยวางความเจ็บไข้ได้ป่วยความตายของร่างกายยังไม่ได้ แล้วจะปล่อยจิตได้อย่างไร อภิธรรมเกี่ยวกับเรื่องจิต ผู้ที่จะเข้าถึงจิตได้ก็คือพระอนาคามี ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายแล้ว ร่างกายไม่เป็นข้อสอบแล้ว ทำข้อสอบของร่างกายได้แล้ว ยังไม่ได้ทำข้อสอบของจิต ตอนนั้นแหละถึง

จะต้องเข้าสู่ภิรกรรม ต้องเห็นธรรมารมณ์ที่เกิดดับๆ ต้องเห็น
อริยสัจ ๔ ที่อยู่ภายในจิต ไม่เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ของทางร่างกาย
ทางด้านลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว แต่เกี่ยวกับ
อริยสัจ ๔ ของจิต เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดดับๆอยู่ในจิต ความสว่าง
กับความไม่สว่าง ความสงบกับความไม่สงบที่อยู่ในจิต ตอนนั้น
ต้องใช้ภิรกรรม ต้องศึกษาภิรกรรม ถ้าไปเรียนภิรกรรมทั้งๆที่ยัง
ไม่ได้ปฏิบัติทานศีลภาวนาเลย ก็จะคิดว่าไม่ต้องเจริญสติ ไม่ต้อง
ถือศีล ๘ ไม่ต้องบวช ไม่ต้องสำรวมตาหูจมูกกลิ่นกาย ให้เหนียว
ไปเปล่าๆ ศึกษาภิรกรรมแล้วก็ไปเที่ยวได้ ไปทัวร์ต่างประเทศได้
เพราะจิตได้ตลอดเวลา ไปอยู่ที่ไหนก็ดูได้ ไปฮ่องกงก็ดูได้
ไปยุโรปก็ดูได้ ไปอยู่วัดทำไมให้เสียเวลา



ตัวรู้หรือผู้รู้

ถาม จะเห็นตัวรู้หรือผู้รู้ได้อย่างไร

ตอบ เวลาจิตรวมเป็นหนึ่งก็จะเห็นตัวรู้ จะรู้ว่าต้องรู้เฉยๆ เป็นอุเบกขา
ถ้าเข้าไปถึงตัวรู้ก็จะคิดว่าเป็นตัวเรา จะมีปฏิกริยากับทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่ใจไปสัมผัสรับรู้ สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจก็ต้องกำจัด ถ้าสักแต่ว่ารู้
ก็จะเฉยๆ เพราะการรู้เฉยๆจะสบายกว่า การไปต่อสู้ไปตอบโต้
จะเหนียวไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ดังที่พระพุทธเจ้าทรง
ตรัสว่า ต่อให้ชนะคนอื่นเป็นหมื่นเป็นแสน ก็สู้ชนะใจไม่ได้ ชนะใจ

ที่อยากจะไปต่อสู้ ให้รู้เฉยๆ ให้ปล่อยวาง จะเห็นตัวรู้ได้จิต
ต้องรวม



เห็นร่างกายกลายเป็นกระดูก ให้เอามาใช้เจริญปัญญา

ถาม วันก่อนฟังเทศน์หลวงปู่ลิม แล้วทำงานไปด้วย เห็นร่างกายกลายเป็นกระดูกไปหมด เห็นทั้งวันเลย จะต้องรักษาอย่างไรคะ

ตอบ เอามาใช้เจริญปัญญา มองใครก็มองให้เห็นกระดูก โดยเฉพาะเวลาเกิดกามารมณ์ อยากจะร่วมหลับนอนกับใคร ก็มองให้เห็นกระดูกของเขา ก็จะดับกามารมณ์ได้ ปัญญามีไว้เพื่อดับกามารมณ์ดับความกลัวความตาย ถ้ากลัวความตาย ก็ให้พิจารณาว่าต่อไปร่างกายก็จะกลายเป็นเศษกระดูกไป จะหายกลัว ตอนที่เห็นกระดูกยังไม่เป็นประโยชน์ เป็นเหมือนได้เครื่องมือได้อาวุธมาต้องเอาไปใช้ฆ่าศัตรู ศัตรูก็คือกิเลส เช่นความกลัวตาย กามารมณ์ต้องเอาภาพที่เห็นมาเป็นอาวุธ มาทำลายกิเลส พยายามรักษาอาวุธนี้ไว้ ด้วยการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่รู้ว่าจะต้องใช้เมื่อไหร่ เวลาไปเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว ก็จะได้ปลงได้ เพราะในที่สุดร่างกายก็ต้องกลายเป็นเศษกระดูกไป ถ้าไปพบเห็นคนที่เราชอบเรารัก ก็ให้คิดว่าเป็นแค่โครงกระดูกก็จะดับกามารมณ์ได้



บางที่เราไม่ตั้งใจพิจารณา ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม บางที่เราไม่ตั้งใจพิจารณา ก็ขึ้นมาเอง

ตอบ ไม่เป็นปัญหาอะไร ขึ้นมาก็ขึ้นมา

ถาม เหมือนอย่างเวลาอุปัชฌาย์ ก็ไม่ได้คิดอะไร ก็ปรากฏขึ้นมาเองว่า นี่ไม่ใช่บ้าน เป็นอิฐเป็นหิน ไม่ใช่ของเรา เดิมเป็นของแม่ พอแม่ตายไป ก็สมมุติว่าเป็นของเรา ปรากฏขึ้นเองเจ้าค่ะ

ตอบ ถ้าปรากฏขึ้นมาตอนที่ไม่มีปัญหา ก็จะไม่เกิดประโยชน์ ต้องปรากฏตอนที่ปัญหา ถึงจะได้ประโยชน์ เช่นตอนที่ธนาคารจะมายึดบ้าน

ถาม เหมือนซ่อมไปเรื่อยๆ ใช่มั้ย

ตอบ ซ่อมไปเรื่อยๆ พอเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา จะได้ไม่ทุกข์ เช่นเวลาไฟไหม้บ้าน ก็คิดว่าไม่ใช่บ้านของเรา

ถาม หมายความว่าอยู่ในสนามสอบใช้ไหมคะ

ตอบ พิจารณาเพื่อใช้กับเหตุการณ์จริง

ถาม แต่สงสัยว่าเราไม่ได้คิดอะไร ทำไมมันปรากฏขึ้นมา

ตอบ เพราะมีฝังอยู่ในใจ พอใจว่างก็จะปรากฏขึ้นมา

ถาม เป็นสัญญาใจไหมคะ

ตอบ ถ้าดับความทุกข์ได้ ก็เป็นปัญญา

ถาม ให้เรายอมรับ

ตอบ ถ้าไม่อยู่ในสนามสอบก็เป็นจินตามยปัญญา ถ้าเกิดทุกข์แล้วดับได้ก็จะเป็นภาวนามยปัญญา เช่นเวลาถูกด่า ก็พิจารณาว่าเป็นเสียงนกเสียงกา เสียงลมพัด ถ้าถูกด่าแล้วไม่ทุกข์ แสดงว่ามีปัญญา ถ้ายังทุกข์อยู่ แสดงว่ายังหลงอยู่ ยังอยากไม่ให้เขาด่า

ถาม ตอนหลังนี้จะทุกข์น้อยลง

ตอบ ต้องไม่ทุกข์เลย

ถาม ต้องพิจารณาซ้ำๆจนปล่อยวางได้

ตอบ ต้องตัดให้ขาด เหมือนฟันไม้ ฟันไปครั้งสองครั้งยังไม่ขาด ก็ต้องฟันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะขาด พอขาดแล้วก็ไม่ต้องฟัน

ถาม ต้องตัดออกไปทีละเรื่อง พอออกมาจากความสงบก็ต้องพิจารณา

ตอบ ทุกข์กับเรื่องใด ก็ต้องพิจารณาเรื่องนั้น จนกว่าจะหายทุกข์



เวลาสมาธิลงลึกอยากจะพิจารณากาย แต่มั่นไม่ยอม

ถาม เวลาลงไปลึกมาก จะไม่รู้อะไรเลย แต่รู้สีกว่านานมาก พยายามจะคิดอะไรก็คิดไม่ออกเลย ยังอยากอยู่อย่างนั้น

ตอบ ไม่คิดก็ดีแล้ว ที่ภาวนาก็เพื่อไม่ให้คิด เพราะความคิดของเรานี้ เป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น

ถาม อยากมาพิจารณากายแต่มันไม่ยอมเลยคะ

ตอบ ถ้าไม่ยอมก็ยังไม่ต้องพิจารณา ให้พร้อมที่จะพิจารณาก่อน แล้วค่อยพิจารณา ถ้ายังสงบก็เดินจงกรมไป สักแต่ว่ารู้ไป ไม่ต้องพิจารณาก็ได้ ประคับประคองจิตให้อยู่ในความสงบในความนิ่งไปก่อน จนกว่าจะเริ่มคิดปรุงแต่ง แล้วค่อยเอาความคิดปรุงแต่ง มาคิดในทางปัญญาต่อไป การพิจารณาตอนนั้นก็เป็นการเตรียมตัวเป็นการทำการบ้าน เช่นพิจารณาให้เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นความตาย เห็นการพลัดพรากจากบุคคลต่าง ๆ สิ่งต่างๆ เพราะในขณะนั้นยังไม่เกิดเหตุการณ์ ก็ต้องซ้อมไว้ก่อน เหมือนนักมวยที่ต้องซ้อมชกกับคู่ซ้อมไว้ก่อน เพื่อจะได้พร้อมขึ้นไปต่อสู้กับคู่ต่อสู้ที่แท้จริงบนเวทีต่อไป ถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นก็ต้องใช้ปัญญา เช่นเกิดความทุกข์ขึ้นมาในขณะนั้น ไม่ว่าด้วยสาเหตุอันใด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดับต้นเหตุของความทุกข์ให้ได้ ถ้าดับต้นเหตุได้ ความทุกข์ก็จะดับตามไป เวลาวิตกกังวลกับคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้จิตใจวุ่นวุ่นขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า คนนั้นคนนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะยุติความกังวลได้ ปล่อยวางได้ เพราะทำอะไรไม่ได้ เป็นอนัตตา เป็นอย่างนั้น ห้ามไม่ได้

การพิจารณาปัญญามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. พิจารณาเพื่อแก้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน ๒. พิจารณาเพื่อเตรียม

เครื่องมือเครื่องมือไว้สำหรับดับทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าไม่เตรียมไว้ก่อน เวลาเกิดเหตุการณ์จะไม่สามารถใช้ปัญญาได้ เพราะไม่ได้ทำการบ้านไว้ก่อน เช่นเรารักอะไร สิ่งที่เรารักก็จะเป็นตัวปัญหา เพราะถ้าเรารักอะไร เราก็จะไม่อยากให้เขาจากเราไป แต่เราต้องรู้ว่าเขาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องคอยสอนใจให้ปล่อยวางเขาให้ได้ ก่อนที่เขาจะจากเราไป เวลาที่เขาจากไปจะได้ไม่ทุกข์ เพราะปล่อยไปเขาไปได้ ไม่ได้อยากให้เขากลับมา หรืออยากให้เขาอยู่ต่อไป ถ้าไม่พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน เวลาเกิดเหตุการณ์จะไม่ว่าจะพิจารณาอย่างไร จะปลงอย่างไร จะปล่อยวางอย่างไร เพราะมีอุปาทานดึงเอาไว้ มีกิเลสตัณหาอยาก让他อยู่ต่อไป อยากจะไม่ให้เขาจากเราไป ต้องกำจัดกิเลสตัณหาเหล่านี้ให้ได้

ต้องกำจัดด้วยความจริง ก็คืออนิจจัง มาแล้วก็ต้องไป เกิดแล้วก็ต้องดับ อนัตตา ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามก็ไม่เกิดประโยชน์ ทุกข์ใจไปเปล่าๆ มีใครอยากจะทุกข์บ้าง ไม่มีใครอยากจะทุกข์ พอเห็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ก็จะต้องหยุดความอยาก ไม่ได้พิจารณาปัญญาเพื่อยับยั้งไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย แต่พิจารณาเพื่อไม่ให้ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องเห็นความจริง ต้องยอมรับความจริง เห็นอนิจจังความไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ความเจริญความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง นี่เป็นอนิจจัง อนัตตาก็คือไม่มีใครห้ามได้ ทุกข์ก็คือความอยากที่จะไป

ห้ามเขา อยากที่จะให้เขาไม่เป็นอย่างนั้น ก็จะเกิดทุกข์ใจขึ้นมา ต้องเห็นทั้ง ๓ ส่วน ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะไม่มีตัณหา ความอยาก ถ้าไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะมีความอยาก ถ้ามีความอยากก็จะมีความทุกข์ใจ ทุกข์กับเรื่องนั้น ทุกข์กับเรื่องนี้ ต้องเห็นในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริงๆ ทุกข์จริงๆ เครียดจริงๆ กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายกระวนกระวาย ถึงจะเรียกว่าเห็นอริยสัจจริง ตอนที่เรากำลังอยู่นี้ ใจเราไม่ได้เครียดไม่ได้ทุกข์ ยังไม่เห็นจริง เป็นการจินตนาการไปเท่านั้นเอง ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริง สติปัญญาต้องหมั่นตัว อยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าอยู่เฉยๆ ก็จะดับความทุกข์ไม่ได้ ต้องพิจารณาให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาให้ได้ ให้เห็นตัณหาให้ได้ ที่จะอยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เช่น อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ถ้ายอมรับว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ความอยากก็จะสลายตัวไป

ถ้าได้สมาธิแล้ว ควรพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาให้มาก ถ้ายังไม่ได้สมาธิก็จะไม่ค่อยได้ประโยชน์ เพราะว่า ๑. จะไม่สามารถพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง ๒. จะไม่เห็นทุกขัง ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาเกิดความทุกข์จะเห็นชัด ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่เห็น จะเห็นว่าความทุกข์อยู่ข้างนอก อยู่ที่คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไปแก้ที่คนนั้นคนนี้ แทนที่จะเห็นว่าความทุกข์อยู่ในใจ เหตุของความทุกข์ก็อยู่ในใจ กลับไปเห็นว่าอยู่ข้างนอก เห็นว่าเขาพูดอย่างนี้ทำอย่างนี้จึงทำให้เราทุกข์ จะไปเห็นอย่างนั้น ก็จะไปแก้

ที่เขา ถ้าไม่ชอบเขา ย้ายเขาได้ก็ล้งย้ายเลย ถ้าย้ายเขาไม่ได้ก็
ย้ายเรา เหมือนพระอานนท์ที่กราบทูลพระพุทธเจ้าให้ย้ายที่
อย่าอยู่ตรงนี้เลย พระพุทธเจ้าก็ทรงตอบว่า ย้ายไปเดี๋ยวก็ต้องไป
เจออีก แก่ตรงนี้ แก่ที่ใจ ทำใจให้เป็นอุเบกขา ปัญหาอยู่ที่ใจ
ความทุกข์อยู่ที่ใจ เหตุก็คือความอยาก ถ้าไม่มีความอยากจะไม่
มีปัญหา จะไม่มีความทุกข์ รับผิดชอบทุกสภาพ ชมก็ได้ ด่าก็ได้
สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ แก้ปัญหาที่ใจด้วยการ
เจริญสติ ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญา ด้วยการทำบุญ
ให้ทาน รักษาศีล อย่าไปยึดติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง
อย่าไปอยากได้สมบัติข้าวของเงินทอง อย่าไปหาความสุข
จากสมบัติข้าวของเงินทอง เพราะจะทำให้ไม่มีเวลามารักษา
ศีลมาปฏิบัติธรรม

ในปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน มาศึกษามารักษาศีลปฏิบัติธรรมกันสักกี่วัน
ให้ดูเหตุบัง การดำเนินชีวิตของเรา ว่าดำเนินอย่างไร พวกเรา
ยังปฏิบัติกันน้อยมาก มีบางคนที่ไม่ได้มาวันนี้ก็เพราะไปปฏิบัติกัน
พวกที่มาเวลากลับไปก็ให้กลับไปปฏิบัติ ไม่ไปทำภารกิจอื่น
กลับไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ รักษาศีล ควรปฏิบัติอย่างเต็มที่
ถ้ากลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส หาชมนมเนย ก็จะไม่ก้าวหน้า
ควรเจริญมรรณาสติอยู่เรื่อยๆ จะเห็นว่าเวลาปฏิบัติเหลือน้อยลง
ไปเรื่อยๆ จะได้รับการดำเนินชีวิตให้เข้าหาธรรมะ



ปัญญาในการพิจารณา

ถาม ปัญญาที่เราพิจารณาในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ปัญญาที่ใช้ในการภาวนา

ตอบ ข้อสอบมีหลายข้อ ทำข้อสอบที่ใกล้ตัวก่อน แล้วค่อยก้าวไปสู่ข้อสอบที่ไกลตัวต่อไป ถ้ามีปัญหาทำข้อสอบในชีวิตประจำวันได้ ก็จะไม่ใช่ว่าไม่มีเรื่องมีราว ไม่วุ่นวายใจ ถ้าไม่มีก็จะไปทางโลกโมโหสั่นกับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้ ไม่มีวันสิ้นสุด ต้องพัฒนาปัญญาจากจุดที่เรายืนอยู่ ไปสู่จุดที่เราต้องการจะไป

ถาม แต่ปัญญาที่ใช้ในการภาวนา พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายนี้ เป็นอีกขั้นหนึ่ง

ตอบ เป็นข้อสอบที่เราต้องก้าวไปหา บางทีข้อสอบอาจจะก้าวมาหาเราก็ได้ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเขามาหาเรา ก็จะทำข้อสอบไม่ได้ ถ้าเตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเขามาหาเรา ก็จะทำข้อสอบได้ ต้องทำข้อสอบไปตามกำลังของเรา ทำข้อสอบที่ง่ายก่อน แล้วค่อยทำข้อสอบที่ยากขึ้นไปตามลำดับ ข้อสอบที่ง่ายก็คือของนอกกาย เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นของง่ายกว่าร่างกาย กว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กว่าจิต จิตจะยากที่สุด แต่คนสมัยนี้อยากจะทำข้อสอบที่ยากที่สุดก่อน อยากจะเรียนอภิธรรมกัน อภิธรรมก็คือธรรมขั้นสูง ธรรมขั้นสูงก็คือธรรมที่เกี่ยวกับจิตนี้เอง จะไปทำข้อสอบขั้นนั้น แต่ตัวเองยัง

อยู่ในระดับอนุบาล จะไปทำข้อสอบระดับปริญญาเอก จะได้เรื่องอะไร เมื่อเข้านี้ก็มีคนมาถามว่าจะไปเรียนพระอภิธรรมดีไหม เราตอบไปว่าเรียนให้หนักศิระทำไม เราไม่ได้อยู่ในระดับนั้น ถ้าอยู่ในระดับนั้นก็ต้องเรียน ถ้าปล่อยวางร่างกายได้แล้ว เป็นพระอนาคามีแล้ว ก็เอาเลย ต้องเข้าสู่อภิธรรมแล้ว แต่ตอนนี้ยังหวงยังเสียดายเงินทองอยู่ จะไปเรียนอภิธรรมไปทำไม ดูจิตเกิดดับๆ แต่พอเงินทองดับก็ทุกข์ใจ เรียนอภิธรรม จะสับสนกับการปฏิบัติ จะไม่ภาวนา ไม่นั่งสมาธิ ไม่ถือศีล ๘ จะดูจิตอย่างเดียว ดูแล้วทำให้ทุกข์ดับไปได้หรือเปล่า คนสมัยนี้หลงคิดว่ามีปัญญากัน มีการศึกษาทางโลกแล้วคิดว่าตัวเองมีปัญญา สามารถศึกษาธรรมะขั้นสูงได้ คือพระอภิธรรม แต่ไม่รู้ว่าพระอภิธรรมมีไว้สอนพระอนาคามี



มีปัญญาคือเห็นความจริง

ถาม มีอยู่วันหนึ่ง อาบน้ำอยู่แล้วรู้สึกวักลัวผี ก็คิดขึ้นมาว่า ผีก็เหมือนเรา ตอนนี้เขาไม่มีร่างกายแล้ว ตัวเราเองอีกหน่อยก็ตายเช่นกัน พอคิดขึ้นมาได้แบบนี้ จะเห็นเป็นกระดูกแวงหนึ่ง ทั้งๆที่ธรรมดาภาวนาไม่เคยเห็นเลย แล้วหลังจากนั้นก็ไม่เคยกลัวผีอีกเลย อย่างนี้เรียกว่า...

ตอบ เรียกว่ามีปัญญา เห็นความจริง

ถาม แต่มันก็ไม่ได้เกิดอย่างนี้ทุกครั้ง

ตอบ ถ้าไม่กลัวแล้ว ก็จะไม่เกิด

ถาม การใช้ปัญญาเหมือนตอนที่อาบน้ำนี้ ถูกต้องใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ถ้าไม่หายกลัวก็แสดงว่ายังไม่มีปัญญา ถ้าหายกลัวก็แสดงว่ามีปัญญา

ถาม ที่เห็นกระดูกนี่คือเห็นด้วยปัญญาใช่ไหมคะ

ตอบ เห็นอะไรที่ทำให้ดับความกลัวได้ ก็ถือว่าเป็นปัญญา



การพิจารณาที่เป็นปัญญาจะชัดเจน

ถาม การพิจารณาว่าเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญา呢 ถ้าเป็นปัญญาจริงจะชัดเจนเลยใช่ไหม จะไม่มีข้อสงสัย ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เช่นการเลิกสูบบุหรี่ ถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้จริง จะไม่หงุดหงิด ถ้ายังหงุดหงิดยังอยากสูบบุหรี่อยู่ ก็แสดงว่ายังละกามตัณหาไม่ได้

ถาม มันชัดเจนของมัน

ตอบ ชัดเจน กินเหล้าก็เหมือนกัน ถ้าเลิกได้จริงๆ ใครจะเอาเหล้ามาตั้งราคาขวดละแสนก็ไม่ต้องจะ จะเลิกได้ก็ต้องเห็นว่าการอยากจะดื่มเหล้าเป็นทุกข์ เป็นกามตัณหา



ปัญญาเพื่อความปล่อยวาง

ถาม เวลาเจอเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันทันด่วน เช่นเดินไปเตะอะไรเปรี้ยงเดียว ขาเจ็บปั๊บ ข้อธรรมก็จะขึ้นมาว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ตอบ ใจก็จะไม่เจ็บ เจ็บแต่ร่างกาย

ถาม ปัญญาจะเกิดขึ้นมาทันทีเลย ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

ตอบ ถ้าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็จะเห็นว่าทุกขใจเกิดจากความอยากไม่เจ็บ ความอยากให้หายเจ็บทันที เจ็บแล้วจะไปทุกข์ทำไม เจ็บแล้วก็รับรู้ แล้วก็อยู่กับเจ็บไปเดี๋ยวก็หายเอง เราสั่งไม่ได้ ความเจ็บของร่างกายเป็นอนัตตา

ถาม บางทีข่มเอาไว้ เพื่อวางเฉย

ตอบ การใช้พุทโธฯข่มไว้ เป็นการใช้สติ ถ้าเข้าสมาธิเข้าฌานไป เพื่อไม่รับรู้ความเจ็บของร่างกาย ก็เป็นสมาธิ ถ้าใช้ปัญญาก็ไม่ต้องข่ม ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ

ถาม ปัญญาขึ้นมาอัตโนมัติเลย

ตอบ ถ้าสอนให้จิตคิดไปในทางนี้ ก็จะคิดไปในทางนี้ ก็จะปล่อยวาง จะรู้ว่าจัดการทุกขเวทนาไม่ได้ จะเกิดจะดับเป็นเรื่องของทุกขเวทนา แต่เราดับทุกขใจได้ทันที ถ้าไม่ไปอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ถ้าทุกขเวทนายังอยู่ก็อยู่กับมันไป เช่นเป็นไข้หวัดจะไม่หายทันที

ต้อง ๔ - ๕ วันถึงจะหาย ใจไม่ต้องไปทุกข์กับใช้หัวดี ใจเป็นปกติเหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้เป็นไข้หัวดี ไม่ต้องกินยาก็ได้ เดี่ยวก็หายเอง ความปวดส่วนใหญ่จะปวดที่ใจ เพราะอยากจะทำให้ความเจ็บความปวดของร่างกายหายไป ยิ่งทำให้รู้สึกปวดมากขึ้น ถ้าใจเฉยๆ ก็จะไม่ปวดมาก ปวดเพียงเสี้ยวเดียว ความปวดทางร่างกายเป็นเสี้ยวเดียว ความปวดของทางใจเป็น ๙ เสี้ยว ถ้าไม่ปวดทางใจไม่ต้องกินยาก็ได้ เพราะมีธรรมโอสธ การภาวนาเป็นการใช้ธรรมโอสธดับความทุกข์ใจ เวลาพระอาพาธไม่ต้องหาหมอ ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล ถ้าเป็นโรคที่หายเอง พอร่างกายสร้างภูมิต้านทานได้ โรคก็จะหาย แต่ต้องใช้เวลาน้อย ก่อนที่ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานขึ้นมาได้ ช่วงนั้นก็จะเจ็บทางร่างกายไป แต่ก็เจ็บเพียงเสี้ยวเดียว อีก ๙ เสี้ยวไม่เจ็บ ถ้าไม่มีธรรมโอสธก็จะเจ็บทั้ง ๑๐ เสี้ยว ถ้ากินยาก็ลดความเจ็บทางร่างกายไปเสี้ยวหนึ่ง แต่ความเจ็บทางใจก็ยังอยู่อีก ๙ เสี้ยว คนที่กินยาก็จะเจ็บมากกว่าคนที่ไม่มีธรรมโอสธ ธรรมโอสธเป็นยาพิเศษที่สุด ธรรมโอสธก็คือสมณะและวิปัสสนาภาวนานี้เอง ถ้าภาวนาเป็นแล้ว เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยจะไม่ใช่ปัญหา

ถาม ก็ต้องดูเป็นเรื่องๆไป ไม่ปล่อยปละละเลย

ตอบ โรคไหนรักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่หายก็อย่าดันทุรังรักษาอย่างหลงปฐาที่นอนป่วยอยู่ไม่รู้กี่ปี อย่าไปดันทุรังรักษา ต้องให้หลวงตาเป็นคนไปสั่งให้ถอดสายต่างๆออก ไม่มีใครกลัวถอด

กลัวบาปกัน ท่านบอกว่าร่างกายตอนนี้เหมือนกองไฟ อาหาร
และยาที่เติมเข้าไปในร่างกายเป็นเหมือนเชื้อไฟ ถ้าเติมอาหาร
เติมยาเข้าไป ไฟก็จะลุกอยู่เรื่อยๆ ทุกขเวทนาในร่างกายจะไม่ดับ
ถ้าไม่เติมเชื้อไฟ พอเชื้อเก่าหมดแล้วทุกขเวทนาจึงจะดับ เพราะ
ร่างกายหยุดทำงาน



อยู่กับความจริง

ถาม พี่สาวฝากมากราบเรียนว่าข้อสอบท่านอาจารย์ยากมาก สามีเขา
หัวใจวายตายกะทันหัน เขาก็บอกว่าโชคดีที่ได้มากราบท่าน
อาจารย์ปีสองปีก่อนหน้าที่สามีจะเสียชีวิต พอเสียชีวิตก็มีคำสอนมี
ธรรมะให้เขาระลึกได้ เขาก็ได้พิจารณาสังขารตอนที่อยู่กับตอนที่
ไปแล้ว ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ในช่วงที่จิตใจไม่สงบ เขา
ก็ได้ฝึกบอกตัวเองว่าให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกตัวเองว่าเรื่องที่
ผ่านมามันเป็นอดีต แล้วก็อย่าไป...

ตอบ อยาก

ถาม อดีตมันผ่านไปแล้ว ต้องทำใจยอมรับมัน

ตอบ อยู่กับความจริง ปัจจุบันคือความจริง อดีตคือความฝัน อนาคต
คือความเพ้อ



ศึกษาจากของจริง

ถาม ได้ไปดูตอนเก็บกระดูก พยายามดูว่าลักษณะเป็นอย่างไร

ตอบ ควรจะพิจารณาว่า ต่อไปเราก็ต้องเป็นเหมือนเขา

ถาม ที่แรกก็รู้สึกว่าการนี้มันโกลั้วๆ เขาเป็นเราก็ต้องเป็น พอเวลาห่างไปก็รู้สึกว่าการโกลั้วๆ คิดว่าจิตเราหลุดตัวเองอยู่เสมอ ไม่ยอมรับว่าเป็นเรื่องของตัวเรา จึงต้องพยายามนึกว่าร่างกายพอขาดเลือด ธาตุน้ำไม่เดิน ก็จะมีสีดำคล้ำ ก็พยายามสอนตัวเองอย่างนี้

ตอบ ต้องสอนว่าในที่สุดก็จะเป็นขี้เถ้ากับเศษกระดูก

ถาม แต่จิตไม่เชื่อ

ตอบ ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เหมือนท่องสูตรคุณ ถ้าท่องครั้งสองครั้ง เดียวก็ลืม แต่ถ้าท่องทุกวันๆ ท่องจนขึ้นใจ ก็จะไม่ลืม เวลามองร่างกายที่ไร ก็ต้องมองเศษกระดูกมองขี้เถ้าด้วย พิจารณาว่า ต่อไปจะต้องเป็นอย่างนี้ๆ จะไปอะไรกับมันนักหนา จะไปหวังได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ของเราหรือของใครก็ตาม

ถาม ถ้ามองไปเรื่อยๆ เราจะเชื่อ

ตอบ จะไม่ลืม พอไม่ลืมก็จะไม่หลง จะทดสอบถามตัวเองว่าพร้อมที่จะตายหรือไม่



มรณานุสติ

ถาม เวลานั้นสมาธิก็นึกถึงรูปภาพของคนตาย แต่ไม่สามารถเห็นว่าตัวเราก็จะเป็นแบบนี้เจ้าค่ะ

ตอบ เพราะมองไม่นานพอ แล้วก็มึนงานอย่างอื่นให้ไปมอง ก็เลยมองไม่เห็น ต้องออกบวช ออกจากรูปเสียงกลิ่นรส ออกจากเรื่องของคนเป็น ไปอยู่ที่วิเวก จะได้คิดเรื่องตายได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีเรื่องอื่นมากลบ ถ้าอยากจะบรรลุเร็วๆ ก็ต้องทิ้งทุกอย่างไป ไม่เช่นนั้นจะไม่สำเร็จ เพราะไม่มีเวลาพิจารณาความตายอย่างต่อเนื่อง

ถาม เป็นแค่ภาพ จินตนาการ

ตอบ ใหม่ๆก็ต้องจินตนาการไปก่อน ให้มันฝังใจ เหมือนในพระไตรปิฎกที่มีพระพิจารณาโครงกระดูกตลอดเวลา เวลาใครเดินผ่านมาท่านจะไม่เห็นคน จะเห็นแต่โครงกระดูก เวลามีคนมาถามว่าเห็นคนนั้นไหม ท่านบอกว่าไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูก ไม่รู้ว่าเป็นของใคร ต้องอยู่คนเดียวปลีกวิเวก สูตรตายตัวของการภาวนาก็คือ ๑. ปลีกวิเวก ๒. ลำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ๓. เจริญสติอย่างต่อเนื่อง เช่นพิจารณากระดูกอย่างต่อเนื่อง หรือบริกรรมพุทโธอย่างต่อเนื่อง ๔. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารรับประทานมากเกินไปก็จะทำให้ง่วงนอน ทำให้ขี้เกียจ



การพิจารณาที่ไม่หยุดไม่หย่อนกับวิปัสสนา

ถาม การพิจารณาที่ไม่หยุดไม่หย่อน ข้ามวันข้ามคืน ไม่ดูกำลังตัวเอง เมื่อกำลังตกไปแล้ว ก็ยังพิจารณาอยู่ ผลจะเป็นเช่นไรครับ

ตอบ ไม่เกิดผล

ถาม แล้วจะเป็นวิปัสสนาได้ไหมครับ

ตอบ วิปัสสนาคือไปหลงคิดว่าสำเร็จแล้ว ไม่ต้องภาวนาแล้ว

ถาม หมายความว่าพิจารณาไม่ได้ความจริง ใช่ไหมครับ

ตอบ อาจจะได้ระดับหนึ่ง แล้วก็ไปคิดว่าได้อีกระดับหนึ่ง เช่นได้สมาธิ แล้วก็คิดว่าบรรลุแล้ว เวลาจิตสงบนี้ก็เหมือนเป็นพระนิพพาน แต่เป็นพระนิพพานชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา ความสงบก็หายไป แต่สัญญาความจำยังติดอยู่กับความสงบนั้น คิดว่ายังมีความสงบอยู่ ทั้งที่กำลังฟุ้งซ่าน กำลังโกรธกำลังเกลียด อย่างนี้ถึงเป็นวิปัสสนา ไม่เห็นความจริง แต่อุทธัจจะจะเป็นการพิจารณาแบบเลยเถิด ไม่มีการพักผ่อน พิจารณาแต่ไม่ได้ผล มีดมันทื่อแล้ว ต้องหยุด กลับมาลับมีดก่อน จิตก็ต้องพัก ถ้าพิจารณามากๆ ก็จะตื้อได้ ไม่เป็นเหตุไม่เป็นผล ความสงบที่จะใช้ตัดกิเลส ก็หมดกำลัง ก็ต้องกลับไปชำระแบตเตอรีใหม่ เหมือนโทรศัพท์มือถือ ถ้าใช้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หมดแรง หมดก็พูดไม่ได้ ไม่มีอะไร

เสียหาย เพียงแต่ไม่สามารถทำประโยชน์ได้ ต้องเอาแบบต
ไปชาร์จก่อน พอชาร์จไฟเต็มแล้วก็กลับมาคุยต่อ



ถ้าพิจารณาจนผ่านความกลัวไปแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาความกลัวอีก

ถาม ถ้าผ่านความกลัวไปแล้ว จะต้องพิจารณาอีกหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องพิจารณาแล้ว เช่นเดียวกับกลัวความเจ็บ ถ้าพิจารณาจนปล่อยความเจ็บได้แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีก

วิธีแก้ความกลัวมี ๒ วิธี คือ ๑. แก้ด้วยสมาธิ แก้ได้ชั่วคราว ๒. แก้ด้วยปัญญา แก้ได้อย่างถาวร แก้ด้วยสมาธิจะง่ายกว่า บริกรรมพุทโธๆไป ความกลัวก็จะหายไปชั่วคราว ถ้าแก้ด้วยปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็นความจริง ให้เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้เห็นว่าความอยากเป็นตัวปัญหา ตัวที่ทำให้เราทุกข์มาก ๆ ความเจ็บไม่ใช่ปัญหา ความตายไม่ใช่ปัญหา แต่ความกลัว ความเจ็บ กลัวความตาย อยากให้ความเจ็บหาย อยากไม่ตาย ต่างหากที่เป็นตัวปัญหา พอเห็นความจริงนี้แล้ว ก็ตัดความอยากไป ก็จะไม่ทุกข์กับความเจ็บกับความตาย เจ็บก็เจ็บไป ตายก็ตายไป พอไม่หายใจก็ตายแล้ว ความตายนี้มันง่ายจะตายไป เพียงวินาทีเดียว พอไม่หายใจปั๊บก็ตายแล้ว แต่กลัวกันไม่รู้ที่ร้อย ก็พันครั้ง ทุกข์กับความตายไม่รู้ที่พันก็หมื่นครั้ง เพราะไม่รู้ธรรมชาติ ไม่รู้จักใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่ได้ภาวนา ปัญญาจะต้อง

เกิดจากการภาวนา ต้องมีสมาธิก่อนถึงจะได้ปัญญา ถ้าไม่มีสมาธิ เวลาเกิดอะไรขึ้น จะตื่นตระหนกโกลาหลขึ้นมาทันที ไม่มีสติ ปัญญาพิจารณา เหมือนกระต่ายตื่นตูม ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา พอเกิดอะไรขึ้นมาปั๊บ จิตจะวิเคราะห์จะพิจารณาทันที จึงควร ภาวนากันมากๆ จะได้ไม่ต้องทุกข์กับเรื่องต่างๆ



การทดสอบอารมณ์

ถาม การปฏิบัติธรรมนี้ ต้องมีการทดสอบอารมณ์ไหมคะ

ตอบ ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ท่านก็จะทดสอบเราอยู่เรื่อยๆ เวลาเห็นหน้า ท่าน ท่านก็ทดสอบเราแล้ว

ถาม ทดสอบอย่างไรคะ

ตอบ ลองไปอยู่กับครูบาอาจารย์ดู

ถาม ก็นี่แหละค่ะ อยู่

ตอบ นี่ไม่ได้อยู่ นี่มาเยี่ยมเยียนเฉยๆ ยังไม่ได้ขึ้นเวทีกัน

ถาม ลูกกลัวมากเลยคะ ที่เขาชวนหลวงเขาบอกว่าจะมีการ ทดสอบอารมณ์ พยายามจะหนี ไม่รู้เขาทดสอบอย่างไร ก็เรายัง ไปไม่ถึงไหน ก็กลัวเขาจะถามถึงความก้าวหน้า

ตอบ นั้นไม่ใช่เป็นการทดสอบอารมณ์ การทดสอบอารมณ์ต้องไม่บอกล่วงหน้าก่อนว่าจะทดสอบกัน ถ้าบอกกันก็ไม่ใช่การทดสอบ

ถาม ทดสอบนี้หมายถึงดูความก้าวหน้าไหมคะ ว่าเราปฏิบัติก้าวหน้าไปถึงไหน

ตอบ ทดสอบก็คือให้ข้อสอบเราไปทำ เวลาครูบาอาจารย์ดูค่า เป็นการให้ข้อสอบแล้ว เวลาใครค่าเราก็เป็นการสอบอารมณ์ ว่าเรานิ่งหรือเปล่า เวลาสอบจริงจะไม่ถามว่าจิตเป็นอย่างไร เพราะโกหกกันได้ ว่าอารมณ์ดีหรือไม่ดี ต้องตอบหน้าสักขาดหนึ่ง ถึงจะรู้ว่าอารมณ์ดีหรือไม่

โยม เข้าใจผิด คิดว่าเขาถามว่าเป็นอย่างไร วันนี้ก้าวหน้าไหม ถ้าไม่ก้าวหน้าก็จะอายเขา

โยม เหมือนที่ท่านอาจารย์เล่าเรื่อง”ตอแหล”

ตอบ การทดสอบมีหลายวิธี

ถาม ท่านอาจารย์โดนหลวงตาทดสอบบ้างไหมคะ

ตอบ ทุกครั้งที่พบท่านก็ต้องเตรียมตัวทำข้อสอบ เพราะไม่รู้ว่าจะมาแบบไหน ผู้ปฏิบัติจะดูที่ใจของตนเป็นหลัก ท่านจะให้ข้อสอบอะไรมาก็ดูที่ใจว่านิ่งหรือไม่นิ่ง

ถาม เราต้องตรวจข้อสอบด้วยตัวของเราเอง ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

ถาม ฟังอย่างนี้ก็ไม่ค่อยน่ากลัวแล้ว ก็จะพยายามไม่โกรธ

ตอบ ถ้าเขาบอกไม่ให้อยู่ที่นี้

โยม ก็จะอยู่

ตอบ ก็ลองดู ตอนนี่ก็พูดได้ ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์จริง

ถาม คราวที่แล้วโดนทดสอบที่เขาสวนหลวง ที่เจออะไรจำนะค่ะ ถ้าเป็นเมื่อก่อนนี่ก็กลับบ้านแล้ว ก็เหมือนกับการทดสอบชนิดหนึ่ง

ตอบ มีหลายรูปแบบ ถ้าบอกล่วงหน้าก่อน ก็จะไม่เป็นการทดสอบ บอกให้รู้ข้อสอบก่อนไม่ได้ ข้อสอบต้องปิดไว้เป็นความลับ ถ้าข้อสอบรั่วก็หมดความหมาย ข้อสอบก็คือการกระตุ้นกิเลสของเราให้เกิดขึ้นมา ถ้าเป็นน้ำก็เขย่าขวดน้ำให้ตะกอนลอยขึ้นมา ดูว่ายังมีตะกอนอยู่หรือเปล่า ถ้ามีตะกอนน้ำก็จะขุ่น ถ้าไม่มีตะกอนเขย่าขวดอย่างไรก็จะไม่ขุ่น

ถาม ท่านอาจารย์เคยทดสอบพวกเราบ้างไหมคะ

ตอบ ที่นี้ไม่ใช่ห้องทดสอบ เป็นห้องให้ความรู้ ถ้าจะทดสอบต้องมาอยู่ด้วยกัน



แม้ข้อสอบยาก ถ้ามีธรรมะ จะมีข้อสอบที่ข้อก็สอบผ่านหมด

ถาม สามิของลูกศิษย์คนหนึ่งหัวใจวายตายที่เชียงใหม่ เป็นทุกข์มาก เขาให้มากราบเรียนว่า ตั้งแต่เขาเริ่มเข้าวัดมาพึ่งท่านอาจารย์ ๒ ปี ทำให้เขาเข้มแข็งมาก เขาเข้มแข็งจริงๆค่ะ

ตอบ ถ้ารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ก็จะไม่ร้องไห้ร้องให้

ถาม เขาบอกว่าวันทีรดน้ำศพ เขาเข้าไปกราบสามิ แล้วก็นึกถึงท่านอาจารย์ เพราะได้เห็นร่างกายซึ่งบวมมาก ได้เห็นอสุภะในวันนั้น ก็กราบขอบพระคุณมากค่ะ

ตอบ ต้องกราบขอบพระคุณพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าพวกเรา ก็จะไม่รู้

ถาม เขาให้กราบเรียนด้วยค่ะ ว่าท่านอาจารย์ส่งข้อสอบยากที่สุดเลย ไม่ให้เขาสอบซ่อมเลย ให้สอบใหญ่เลย

ตอบ จะได้ทำข้อสอบเลย ไม่อย่างนั้นจะไม่ยอมทำกัน พอทำจริงก็จะทำได้ ทุกคนต้องเจอข้อสอบนี้ ช้าหรือเร็ว ไม่ต้องกลัว พวกเราทำได้ เพราะมีธรรมะ ทำไมจะทำไม่ได้ ถ้ามีธรรมะ จะมีข้อสอบที่ข้อก็สอบผ่านหมด ปลงไปเรื่อยๆ ปลงไปทุกวันๆ คนนั้นก็ตาย คนนี้ก็ตาย คนนั้นก็ไปคนนี้ก็ไป ให้คิดอย่างนี้ ถ้าปลงตัวเราได้แล้ว ปลงคนอื่นได้อย่างสบายเลย ปลงตัวเราให้ได้ก่อน ถามตัวเราว่า วันนี้เราพร้อมที่จะตายหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วก็จะสบาย



การปฏิบัติไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ถาม วันนี้ท่านอาจารย์เทศน์ลูกใจมากเลยคะ ที่เทศน์ว่าทำไปเถิดไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา

ตอบ อยู่คนละชั้นกัน ถ้าอยู่ชั้นอนุบาลก็อย่าไปมองชั้นประถมชั้นมัธยม จะทำให้ท้อแท้ เพราะทำเหมือนเขาไม่ได้ เรื่องการปฏิบัติเป็นเรื่องตัวใครตัวมัน **อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** เรื่องของผลที่ได้ทำมามากน้อยต่างกัน เรื่องของบุญบารมี อย่างที่มีคำพูดว่า แข่งเรือแข่งพายพอแข่งกันได้ แต่แข่งวาสนาบารมีนี้ แข่งกันไม่ได้ ต้องสะสมกันมา ถ้ามีน้อยก็ต้องตักให้มากๆ

อยู่ที่ความเพียรเป็นหลัก ที่จะพยายามดัดดวงสร้างบุญบารมี พวกเรามีเวลาเท่ากัน มีอาการ ๓๒ เท่ากัน ที่ไม่เท่ากันก็คือความเพียร จึงต้องสร้างความเพียรให้มาก เพียรมากก็จะไปได้เร็วไปได้ไกล เหมือนกับเติมน้ำมันรถ ถ้าเติมน้อยก็จะไปไม่ได้ไกล เติ้มมากก็จะไปได้ไกล น้ำมันรถก็คือความเพียร วิริยะบารมีเพียรตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ถึงจะเรียกว่าเพียรอย่างเต็มที่ เพียรเจริญมรรค เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ถ้าเพียรอย่างนี้ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ภายใน ๑ ปี รับรองต้องได้อย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน นี่ก็ผ่านมาแล้ว ๑ ปี ถ้ายังไม่ได้ก็แสดงว่าเพียรยังไม่มากพอ ถ้าอยากจะโทษใคร ก็ให้โทษความเพียร ความเพียรไม่มากพอ ต่อให้มีความปรารถนาแรงกล้าขนาดไหนก็ตาม มีศรัทธามี

ฉันท์มากเพียงไรก็ตาม ถ้าไม่มีความเพียรก็จะไม่ได้อะไร มีฉันท์แล้วก็ต้องมีวิริยะ มีวิริยะแล้วก็ต้องมีจิตตะ คือใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ วิม้งสาก็คือใจใคร่ครวญคิดแต่เรื่องปฏิบัติ พวกเรามีงานเดียวก็คืองานปฏิบัติ ไม่ทำงานอื่น เพียรภาวนา เพียรปฏิบัติธรรม ฉันท์ก็คือยินดีปฏิบัติ ถ้ามีความอยากปฏิบัติเหมือนกับอยากไปเที่ยว จะเสร็จงานนี้ไปนานแล้ว เป็นฉันท์อันเดียวกัน แต่งานต่างกัน งานไปเที่ยวเป็นงานสร้างภพชาติ ส่วนงานไปปฏิบัติเป็นงานตัดภพชาติ ต่างกันตรงนี้ มีฉันท์เป็นตัวนำเหมือนกัน พวกเรามีฉันท์กับการสร้างภพสร้างชาติสร้างกิเลสตัณหา จึงไม่มีวันที่จะบรรลุได้ ไม่มีวันที่จะสำเร็จงานทางธรรมได้

ถ้ามีฉันท์ยินดีทางธรรม ก็จะมีวิริยะพากเพียรปฏิบัติธรรม ใจก็จะจดจ่อกับการปฏิบัติธรรม วิม้งสาก็จะคิดแต่เรื่องปฏิบัติธรรม ถ้ามีฉันท์วิริยะจิตตะวิม้งสากับทางธรรมแล้ว ผลจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเกิดขึ้นกับพระพุทธเจ้าแล้ว เกิดขึ้นกับพระสาวกทั้งหลาย เพราะท่านมี**อิทธิบาท ๔** คือฉันท์วิริยะจิตตะวิม้งสา อิทธิแปลว่าความยิ่งใหญ่ บาทก็คือทาง อิทธิบาทก็คือทางสู่ความยิ่งใหญ่ ทางสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม ถ้าทางโลกก็สำเร็จในการสร้างภพสร้างชาติให้มีเพิ่มมากขึ้น ถ้าทางธรรมก็สำเร็จในการตัดภพชาติให้หมดไป ต้องเลือกฉันท์ให้ถูกทาง อย่าเลือกฉันท์กับการสร้างภพสร้างชาติ

ต้องเลือกฉันะในทางธรรม ชอบไปอยู่วัด ไปปลีกวิเวก
ไปปฏิบัติธรรม ไปเพียรกับการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ไม่ควรเพียร
กับการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เพราะไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจ
แต่จะเป็นโทษกับจิตใจ เพราะจะสร้างความอยากให้มากขึ้น
ไม่มีวันสิ้นสุด จะอยากไปจนกว่าจะไม่สามารถไปได้ ตอนนั้นก็จะ
มีแต่ความทุกข์ทรมานใจ เช่นเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไปไหนไม่ได้
อาจจะอยากฆ่าตัวตายก็ได้ ถ้ามีความยินดีไปในทางธรรม ก็จะมี
แต่ความร่มเย็นเป็นสุขสิ้นทุกข์ ขอให้พวกเราสร้าง จันทรวิริยะ
จิตตะวิมังกา ต่อธรรมอันเลิศอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า คือ
มรรคผลนิพพานนี้ขึ้นมา แล้วสักวันหนึ่งมรรคผลนิพพาน ก็
ต้องเป็นผลที่จะได้รับกันทุกคนอย่างแน่นอน



ต้องปฏิบัติจนแค่ไหนกว่าจะบรรลุธรรม

ถาม ได้ยินมาว่าต้องปฏิบัติกันเป็นร้อยๆชาติเลยกว่าจะไปถึง

ตอบ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าสอนก็ต้องเป็นล้านๆชาติเลย เพราะไม่รู้จักทาง
แต่พอมีพระพุทธเจ้ามาสอนแล้ว ๓ วันก็ได้ พระพุทธเจ้าทรง
พยากรณ์รับรองไว้แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร ถ้าเจริญสติได้
พิจารณาธรรมต่างๆตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ ก็จะสามารถ
บรรลุพระนิพพานหรือขึ้นพระอนาคามีได้ ภายใน ๓ วัน ๓ เดือน
หรือ ๓ ปี ขึ้นอยู่กับความเพียร ความฉลาดแหลมคมของสติ

ปัญญาของแต่ละคน ที่มีไม่เท่ากัน ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่มีพระพุทธศาสนา ต่อให้ปฏิบัติ ต่อให้เพียร ๒๔ ชั่วโมง ไม่หลับไม่นอนเลย ก็จะไม่บรรลุไม่ได้ เพราะจะปฏิบัติไม่ถูกทาง ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระองค์ไม่มีครูบาอาจารย์ที่จะสอน จึงต้องลองผิดลองถูกเอง อดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ถ้าไม่ฉลาด ก็อาจจะอดตายไปเลยก็ได้

นี่คือความยากของทางนี้ ถ้าไม่มีคนบอกทาง ยากที่จะค้นพบได้ด้วยตนเอง มีเพียงคนที่ฉลาดอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ได้สะสมบุญบารมี เช่นปัญญาบารมีมาเป็นกัปเป็นกัลป์ ถึงจะมีความฉลาดรู้ทันกิเลส ที่คอยหลอกล่อไม่ให้เข้าสู่ทางมรรคผลนิพพาน แต่พอมีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์มาสอนเล่าให้กลต่างๆ ของกิเลสแล้ว ก็จะสามารถบรรลุได้ภายในชาตินี้เลย จึงปรากฏมีครูบาอาจารย์ให้พวกเรากราบไหว้บูชาเป็นจำนวนมาก ไม่ต้องปฏิบัติเป็นร้อยๆ ชาติแล้ว หลวงปู่มั่นก็บรรลุในชาตินี้ หลวงตาก็บรรลุในชาตินี้ ใครก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว ต้องได้มรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน จึงอย่าไปฟังคนหูหนวกตาบอดที่ไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ ฟังแล้วก็จะทำให้ไขว่ไขว่ ให้ยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นอาจารย์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง คนอื่นเขาจะพูดอะไรก็ฟังได้ แต่ต้องพิจารณาดูว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์สอนอย่างนี้หรือเปล่า ไม่มีในคัมภีร์ที่สอนว่า ถ้าปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะต้อง

ปฏิบัติเป็นร้อยชาติพันชาติถึงจะบรรลุได้ มีแต่สอนว่า บรรลุได้
ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี

ไม่ต้องลังเลสงสัย ชาตินี้เป็นโอกาสดีที่สุดแล้ว เหมือนถูก
ลือตเตอร์รางวัลที่ ๑ หรือแจ็กพอตที่อเมริกา เพียงแต่เราต้องไป
รับรางวัลเอง ต้องเจริญมรรคเอง เจริญทานศีลภาวนาเอง
ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน ไม่ได้
อยู่ที่ใคร อยู่ที่ความเพียรของเรา ถ้าไม่มีความเพียร ถึงแม้จะถูก
ลือตเตอร์รางวัลที่ ๑ ถูกแจ็กพอตก็จะเป็นไปไม่ได้
เพราะชี้แจงเจริญมรรค เจริญทานศีลภาวนา ต้องเปลี่ยน
ความคิดใหม่ ต่อไปนี้จะไม่เที่ยวแล้ว ต่อไปนี้มีเวลาว่างจะภาวนา
ถ้าไม่เปลี่ยน ก็จะไม่มีความไปทางธรรมได้ เหมือนขับรถไปผิดทาง
แล้วไม่กลับรถ ก็จะไปผิดทางอยู่เรื่อยๆ ต้องหยุดรถแล้วยูเทิร์น
กลับรถ ตอนนี้พวกเรากำลังไปทางสร้างภพสร้างชาติ ต้องกลับ
มาทางตัดภพตัดชาติ ทางของพระพุทธเจ้า ทางของครูบาอาจารย์
ทั้งหลาย



ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

ถาม โดยสรุปต้องนั่งสมาธิให้ได้ก่อน ปัญญา ยังไม่ต้องพิจารณา ไม่
เป็นไร รอไปก่อนได้

ตอบ เจริญสติไปก่อน ก่อนจะนั่งสมาธิต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องควบคุมความคิดตั้งแต่ตื่นเลย อย่าปล่อยให้ใจลอยไปที่อื่น ให้อยู่ในปัจจุบันเสมอ ให้อยู่กับร่างกาย ให้อยู่กับพุทโธ เวลานั้นสมาธิจิตจะรวมลงไปอย่างง่ายดาย วูบลงไปแล้วก็นิ่ง แล้วก็อยู่ได้นาน

ถาม เรื่องปัญญาช่วงมัน จะช้าหน่อยก็ไม่ใช่เป็นไร

ตอบ ยังไม่ต้องไปสนใจ ยังอยู่ชั้นอนุบาลอยู่ อย่าเพิ่งไปเข้ามหาวิทยาลัย เรียนชั้นอนุบาลไปก่อน ยังยืนไม่ได้ อย่าไปเดิน อย่าไปวิ่ง

ถาม เวลาอยู่กับคนที่เราไม่ชอบ ตอนแรกก็หงุดหงิด แต่พอได้สติก็มานั่งนึกว่า เหมือนเราตกลงไปในบ่อ เราไม่ชอบ เพราะคิดว่าเขาจะมาทำอะไรเรา ทั้งกายทั้งใจ ก็เลยรังเกียจ ทั้งกลัวทั้งรังเกียจ ก็คิดต่อว่าถ้าไม่ติดอยู่ที่ตัวเราเนี่ย ความรู้สึกกับคนหรือกับสิ่งนี้ก็คงไม่มี ลูกก็ค่อยๆคิดไป มันก็ช่วยได้ระดับหนึ่งค่ะ

ตอบ เป็นการพัฒนาปัญญา จากนั้นค่อยไปหามาก ให้ทำไปเรื่อยๆ



แนวการปฏิบัติของท่านอาจารย์

ถาม ตอนที่ท่านอาจารย์เริ่มภาวนา ก็สงบตลอดเลยใช่ไหมคะ

ตอบ สงบตั้งแต่เริ่มภาวนา ผ่านทุกขเวทนาไปได้ เวลานั้นแล้วเจ็บก็ใช้บริกรรม ก็ผ่านไปได้ ก็เลยไม่กลัวความเจ็บ เพราะรู้จักวิธีสู้กับ

ความเจ็บ นิ่งนานๆก็นั่งได้ สู้กับมันได้ นั่งสลัดกับเดิน มีบางช่วง
ก็เพลอบ้าง ก็ฟุ้งปรุงแต่งขึ้นมา เกิดกิเลสขึ้นมา ก็ต้องนั่งให้สงบ
ถ้าสู้ไม่ได้ก็จะถูกหลอกให้ออกไปข้างนอก ไปหาแสงสีเสียง
พอกลับมาก็รู้ว่าถูกหลอก ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่

ถาม ท่านอาจารย์ใช้อะไรควบคุมจิตใจไม่ให้อยากไปเที่ยว

ตอบ ใช้การภาวนา ใช้สติเฝ้าดูร่างกายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ
เฝ้าดูร่างกายว่ากำลังทำอะไร กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง ถ้านั่ง
เฉยๆก็ดูลมหายใจเข้าออก จนจิตรวมเข้าสู่ความสงบ เบื้องต้นต้อง
เจริญสติก่อนเพื่อให้ได้สมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็ออกทางปัญญา
พิจารณาร่างกาย พิจารณานิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาสุกะ
พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาทุกขเวทนา พิจารณาทุกข์
ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากสมุทัย คือความอยาก อยากให้ความเจ็บ
ของร่างกายหายไป ถ้าหยุดความอยากให้ความเจ็บหายไปก็จะไม่
ทุกข์ใจ ใจก็จะเฉยกับความเจ็บของร่างกาย อยู่กับมันได้ มันเจ็บ
เราก็ดูมันเจ็บไป แต่ใจไม่ได้เจ็บกับร่างกาย เพราะรักษาใจด้วย
ปัญญา ไม่ให้เกิดความอยาก ไม่ให้เกิดสมุทัย คือวิภวตัณหา
ความอยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป

ถาม ท่านอาจารย์มีเพื่อนเยอะไหมคะ

ตอบ ไม่มี ตัดหมด มีธรรมะเท่านั้นที่เป็นเพื่อน

ถาม ไม่คบเพื่อนเลย

ตอบ คบไปทำไม คบแล้วได้อะไร ได้แต่ชวนไปเที่ยว ชวนไปกิน ชวนไปดื่ม

ถาม แล้วความเบื่อหน่ายไปไหนเจ้าคะ

ตอบ ถ้าสงบก็หาย ถ้าปรุงแต่งก็กลับมา ถ้าคิดปรุงแต่งก็จะคิดถึงความสุขที่เคยมี ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ ถ้าภาวนาจนจิตสงบความเบื่อก็จะหายไป ช่วงนั้นยังอยู่ในขั้นเจริญสติอยู่ ถ้าไม่เจริญสติปัฏฐาน ก็จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอรู้ว่าเริ่มปรุงแต่งก็ดึงกลับมา กลับมานั่งสมาธิ เจริญอานาปานสติ ดูลมเข้าออก ไม่ได้ใช้พุทโธ เพราะในสติปัฏฐาน ๔ ท่านสอนให้ใช้อานาปานสติ ครั้งหนึ่งพอนั่งแล้วเจ็บ มีความคิดผุดขึ้นมาเองว่า ต้องใช้คำบริกรรม ก็เลยบริกรรมอนิจจาๆไป ไม่นานจิตก็นิ่งสงบความเจ็บหายไปอย่างมหัศจรรย์ ที่นี้ก็รู้วิธีสู้กับความเจ็บ ถ้าดูลมต่อไปไม่ได้ก็ต้องใช้การบริกรรม ข้อสำคัญอย่าไปให้ความสนใจกับความเจ็บ อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปอยากหนีจากมันเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เกิดความเจ็บซ้อนขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกาย ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บทางร่างกาย แต่เป็นความเจ็บทางใจ เวลาไม่ชอบอะไรนี้ จะทรมาณใจให้ไหม ถ้าทำสิ่งที่ชอบก็จะไม่ทรมาณใจ เหมือนกินพริก คนที่ชอบกินพริกจะสุขใจ คนที่ไม่ชอบกินพริกจะทุกข์ใจ

ไม่ได้ทุกข์ที่ร่างกาย เพราะกินพริกเหมือนกัน คนหนึ่งกินแล้วมีความสุข อีกคนกินแล้วทุกข์ อยู่ที่ใจ

ก็เลยเกิดปัญญารุ่งขึ้น มาเวลาฟังเสียงที่ชอบ ให้ดังแสบแก้วหูก็ยังฟังได้ แต่เวลาฟังเสียงที่ไม่ชอบ เสียงเบาๆ ก็ฟังไม่ได้ ก็เลยเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ใจ ถ้าใจชอบจะรับได้ ถ้าใจไม่ชอบจะรับไม่ได้ เช่นทุกขเวทนานี้เรารับกันไม่ได้ จะเป็นจะตายกัน แต่ถ้าทำให้ชอบหรือไม่รังเกียจทุกขเวทนาได้ ก็จะอยู่กับทุกขเวทนาได้ พอใจไม่รังเกียจทุกขเวทนา ใจก็จะเฉย จะนั่งได้อย่างสบาย ต้องสอนใจให้ชอบ อย่าให้ใจรังเกียจทุกขเวทนา เราห้ามทุกขเวทนาไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของเรา ถ้าเราอยู่กับทุกขเวทนาได้ ใจก็จะสบายไม่เดือดร้อน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดหัวปวดท้อง ไม่ต้องกินยาแก้ปวด เพราะใจไม่ปวด ความปวดของร่างกายเป็นส่วนย่อย ความปวดส่วนใหญ่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง เกิดจากตัณหา ความอยาก ความกลัว ทำให้ใจเครียด ทำให้ใจทุกข์

ในเบื้องต้นต้องเจริญสติให้ได้ก่อน สติสำคัญมาก สติทำให้ใจได้สมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็จะมีการพิจารณาทางปัญญาได้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ใจจะไม่ตื่นตระหนก จะสามารถพิจารณาธรรมได้ ถ้าไม่มีสมาธิเวลาทุกข์ขึ้น จะเหมือนไก่ตาแตก พิจารณาธรรมไม่ได้ มีแต่จะอยากหนีจากความทุกข์เพียงอย่างเดียว ไม่รู้ว่าความทุกข์เกิดจากอะไร จะหนีจากสิ่งๆ ที่คิดว่าเป็นความทุกข์ เช่นหนีจากทุกขเวทนา หนีจากความเจ็บของร่างกาย ที่ไม่ใช่เป็น

เหตุของความทุกข์ใจ เหตุของความทุกข์ใจก็คือ ความอยากหนี
จากความเจ็บของร่างกาย ถ้าพิจารณาได้ พอเข้าใจ ใจก็จะปล่อย
ร่างกายเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ แต่ใจไม่เจ็บแล้ว นั่งต่อได้ ไม่เดือดร้อน
บางที่ร่างกายก็หายไปด้วย เหลือแต่จิตล้วนๆ อย่างนี้ก็มี



พวกเรามีโชคมีวาสนามาก ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา เพราะนานๆ
สักครั้งหนึ่งที่จะมีพระพุทธศาสนาปรากฏ ให้เป็นที่สักการบูชา
เป็นที่พึ่งของสัตว์โลก ที่จะอยู่เพียง ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นก็จะ
เวลาเป็นกัป คำว่ากัปก็หมายความว่าหลายล้านล้านปี กว่าจะมี
พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้อีกครั้งหนึ่ง เวลาที่พวกเรากลับมาเกิดเป็น
มนุษย์อีก ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับ พระพุทธศาสนาใหม่หรือไม่ ชาตินี้
เป็นจังหวะดีโชคดี ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา มีโอกาสหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิดภายในชาตินี้เลย ถ้าไม่พบกับพระพุทธศาสนา
ก็จะได้ทำแต่บุญ สะสมบุญบารมีไป ทีละเล็กละน้อยไป จนกว่า
จะมีบารมีแก่กล้าพอ ที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยตนเอง
ซึ่งต้องใช้เวลาหลายล้านกัปด้วยกัน แต่ชาตินี้เรามีโอกาสที่จะ
หลุดพ้นในชาตินี้เลย เพราะมีพระพุทธศานานำทาง