ทวนกระแส

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรม

เป็นเรื่องของการ

ทวนกระแสโลก

◎

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ทวนกระแส

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
ห้ามจำหน่าย

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) 978-616-406-657-1

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ ศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

เนื้อหาภายในเล่ม

๑

ปุถุชน
ผู้ตาม
กระแสโลก

๔๙

สมณะ
ผู้ทวน
กระแสโลก

๙๕

เพียร
ระลึก
ถึง
ความตาย

ปุถุชน
ผู้ตาม
กระแสโลก

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เรียบเรียงจากการแสดงธรรมบนเขาชีโอน
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

บุญเก่าก็มีด้วยกันทุกคนแหละถึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์กัน เพียงแต่ว่าจะใช้หรือไม่ใช้บุญนี้เท่านั้นเอง หรือมีบุญแต่มีกรรมมาบังไว้

การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี่ถือว่ามีบุญมากแล้ว ได้มาเจอพระพุทธศาสนาก็ถือว่าสูงสุดของบุญแล้ว เพียงแต่ว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากน้อยเพียงไรเท่านั้นเอง อย่างเราได้เงินมาแล้วจะเอาไปใช้อะไรดี จะเอาไปลงทุนทำให้มันงอกเงยขึ้นมา หรือจะเอาไปเล่นไพ่ เล่นการพนัน กินดื่ม เที่ยวเตร่ เดี๋ยวก็หมด

ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนี้ ถ้าจะอยู่เพื่อเสพกาม เดี๋ยวบุญเก่าที่ทำไว้ก็หมด ถ้าอยู่เพื่อสะสมบุญด้วยการนั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะเป็นการเพิ่มบุญให้มีมากขึ้นไปอีก

◎

กรรมเก่าเราแก้ไม่ได้ แต่กรรมใหม่เราแก้ได้ด้วยการไม่ทำกรรมใหม่ เมื่อเราทำบุญแล้วเราจะทำบาปน้อยลง ทำทานแล้วก็จะเกิดศีลตามมา ไม่อยากไปทำบาปทำกรรม เพราะการทำบุญทำให้มีความเมตตามีความกรุณามีความสงสารผู้อื่น เวลาจะทำอะไรก็จะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น เราอยากจะให้ผู้อื่นมีความสุขเราถึงทำบุญ เราทำกับข้าวกับปลามาถวายพระ เพราะอยากจะให้พระมีความสุข ก็เลยทำให้เราไม่คิดอยากจะเบียดเบียนผู้อื่น แต่ถ้าเราไม่ทำบุญ หาเงินมาได้เท่าไรก็เก็บไว้ เวลาใครจะมาแย่งไปก็อาจจะฆ่ากันเลยก็ได้ เพราะยังรักทรัพย์สมบัติของเราอยู่ ใครจะมาแย่ง

จากเราไปก็ต้องต่อสู้กัน แต่ถ้าเคยฝึกให้ทานอยู่เรื่อย ๆ เวลาใครจะมาแบ่งไปบ้างก็ให้เขาไปก็ได้ ถือว่าเป็นการทำบุญเหมือนกัน ก็ให้เขาไป แทนที่จะไปโกรธแค้นโกรธเคือง อยากจะไปทำร้ายเขา ก็กลับไม่คิดอย่างนั้น กลับคิดว่าเขาเป็นเจ้าหนี้ของเรา เราเคยเป็นหนี้เขามาในอดีตก็ชดใช้หนี้ไป หรือเขามีปัญญาสามารถเอาจากเราไปได้ก็ให้เขาไป ถ้าเขาเก่ง เขาหลอกเอาเงินของเราไปได้ก็เอาไป ถ้าเขาขโมยไปได้ก็ไม่ว่าอะไรไป เมื่อสูญไปแล้วเราจะไม่โกรธจะไม่เกลียดเขา เพราะถือว่าเป็นการทำบุญให้ทาน

◎

ความคิดของเรานี้เป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล ที่พระท่านสวดในงานศพ **กุสลา ธัมมา อกุสลา ธัมมา อัพพยากตา ธัมมา** ก็หมายถึงความคิดปรุงแต่งของจิตที่มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกันคือ ๑. กุศล ๒. อกุศล ๓. ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล

ถ้าคิดไปในทางกุศล ก็ทำให้จิตสงบ ถ้าคิดไปในทางอกุศล ก็ทำให้จิตฟุ้งซ่าน เกิดความทุกข์ ถ้าคิดไปในทางที่ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล ก็จะไม่ทำให้จิตมีความสงบ มีความอิ่มเอิบใจ แต่ก็ไม่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือความทุกข์แต่อย่างใด แต่ก็สู้การคิดไปในทางกุศลไปในทางมรรคไม่ได้ เพราะจะทำให้จิตใจสงบ เย็นสบาย ถ้าคิดไปในทางอกุศลก็จะไปในทางสมุทัย ไปตามความอยากต่าง ๆ เช่น เวลาอยู่คนเดียวก็อยากจะไปหาเพื่อน อยากจะดื่มน้ำชากาแฟ อยากจะรับประทาน

ขนมหวานต่าง ๆ อยากจะดูเรื่องอะไรต่าง ๆ ทางโทรทัศน์บ้าง ทางหนังสือบ้าง ถ้าคิดไปในทางนี้ก็เป็นอกุศล เพราะทำให้จิตเกิดความหิวความอยาก ไม่สามารถอยู่เฉย ๆ ได้ ต้องตะเกียกตะกายไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มา ต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไปแล้วก็ระงับความอยากได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่หลังจากนั้นไม่นานก็คิดอีกอยากอีก เพราะติดเป็นนิสัย เคยชอบทำอะไรก็จะคิดถึงเรื่องนั้นอยู่เสมอ พอทำได้สักพักหนึ่งก็เหนื่อย ก็หยุดมัน พอมีกำลังวังชาก็คิดถึงอีก ชีวิตก็วนเวียนอยู่กับการทำตามความอยากที่ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ

ถ้าสังเกตดูสักหน่อยก็จะเห็นว่าได้ทำตามความอยากมามากมายแล้วตั้งแต่วันที่เกิดมา เคยถึงจุดพอบ้างไหม ถึงจุดอิ่มตัวบ้างไหม ถึงจุดว่า เออ ได้ทำมามากพอแล้วนะ หนังก็ดูมามากพอแล้ว ละครก็ดูมามากพอแล้ว งานเลี้ยงก็ไปมามากพอแล้ว เที่ยวไปตามที่ต่าง ๆ ก็เที่ยวมามากพอแล้ว ถึงเวลาที่น่าจะพอได้แล้วนะ แต่กลับไม่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นภายในจิต เพราะธรรมชาติของความอยาก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าไม่มีขอบไม่มีฝั่งไม่มีฝา **มหาสมุทรจะใหญ่โตกว้างขวางขนาดไหนก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากนี้หาขอบเขตไม่ได้ ไม่มีที่สิ้นสุด อยากแล้วก็จะอยากต่อไปเรื่อย ๆ มีแต่จะขยายตัวเพิ่มความรุนแรงมากยิ่ง ๆ ขึ้นไป** ดังที่เขาพูดกันว่าได้คืบก็อยากจะเอาศอก ได้ศอกก็อยากจะเอาวา มันเป็นอย่างนี้ ความอยากจะทวีคูณขึ้นไปเรื่อย ๆ แล้วใครล่ะจะต้องมาเหนื่อยยากกับการสนองความอยาก ก็จิตนี่แหละที่ต้องถ่อไปสั่งให้ไปเอาอะไรมาก็ต้องไปหามา หามาได้แล้วก็ดีใจไปสักพักหนึ่ง แล้วเดี๋ยวก็มีคำสั่งใหม่ออกมาอีก

อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อีกก็ต้องไปหามาอีก ถ้าเกิดไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ก็เกิดความเสียอกเสียใจขึ้นมา เกิดความผิดหวังเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเกิดสูญเสียสิ่งที่ได้มาก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ภารา หะเว ปัญจักขันธา ขันธ์ ๕ นี้ เป็นภาระที่หนักมาก พอตื่นขึ้นมาก็ต้องหาข้าวให้ร่างกายกิน กินเสร็จแล้วต้องเดิน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องอาบน้ำอาบท่า ต้องทำอะไรต่าง ๆ คนนั้นมาหา คนนี้มาหา ต้องเทศน์ ต้องสอน ต้องพูด มีแต่งานทั้งนั้น เมื่อไม่มีร่างกายก็จะสบาย ไม่ต้องดูแลรักษา จิตแยกออกจากกายได้ รู้ว่าอะไรเป็นจิต รู้ว่าอะไรเป็นกาย รู้ว่าอะไรทำให้จิตมีความสุข รู้ว่าอะไรทำให้มีความทุกข์ จิตรู้จิตสามารถแยกแยะได้ อะไรที่จะทำให้เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจก็ไม่เอา ปล่อยไปตามอัตภาพดีกว่า อยู่ได้ก็อยู่ไป เมื่ออยู่ไม่ได้ถึงเวลาไปก็ไป ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าหรอก สักวันหนึ่งพวกเราทุกคนก็ต้องไปกัน เวลาอยู่ขอให้อยู่แบบกำไร ไม่อยู่แบบขาดทุนก็แล้วกัน อยู่แล้วได้ปฏิบัติธรรม ได้สะสมบุญบารมี ได้ก้าวหน้าทางด้านจิตใจ จิตมีความสงบมากขึ้น จิตเกิดปัญญาสามารถต่อสู้กับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ คือความอยาก ความรัก ความชังทั้งหลายที่ต้องแก้ไขมากกว่าสิ่งอื่น ๆ คนอื่น เราไม่ต้องไปแก้ไขเขา ทุกคนต้องเป็นที่พึ่งของตนเองในที่สุด ไม่มีใครแก้ไขใครได้ เราต้องแก้ไขตัวเราเอง โดยอาศัยคำสอนของผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก

พระพุทธเจ้าไม่สามารถแก้กิเลสของเราได้ ครูบาอาจารย์ก็แก้กิเลสเราไม่ได้ ท่านมีแต่คอยแนะนำวิธีแก้ให้กับเรา แต่ถ้าเราไม่เอามาแก้ก็แก้ไม่ได้อยู่ดี

จงมองว่าร่างกายเป็นเครื่องมือไว้สำหรับแก้ปัญหาของใจ ต้องมีร่างกายเพื่อจะได้ยินได้ฟังธรรมะ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วจะได้เอาร่างกายมาทำงาน มาแก้กิเลส เดินจงกรม นั่งสมาธิ ต่อสู้กับกิเลส กิเลสก็ต้องการใช้ร่างกายเหมือนกัน เอาไปทำงานของกิเลส เอาไปเที่ยว ไปดูหนัง ฟังเพลง ไปกิน ไปดื่ม กิเลสต้องการใช้ร่างกายนี้ เราก็ต้องการใช้ร่างกายนี้เหมือนกัน จึงต้องพยายามดึงให้เข้าทางจงกรมให้ได้ ดึงให้เข้าวัดให้ได้ อย่าให้ไปกับกิเลส ถ้าฝืนกิเลสได้แล้ว ต่อไปกิเลสตัณหาก็จะหมดไป ๆ แล้วก็จะไม่มีอะไรมาสร้างความรำคาญใจให้กับเรา อยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข จะนั่ง จะเดิน จะนอน ก็มีความสุขใจ เพราะไม่มีอะไรมาสร้างความรำคาญใจ ไม่มีความอยาก ไม่มีความต้องการอะไรภายนอก ที่ต้องอยู่ต้องกินเพราะเป็นความจำเป็นของร่างกาย แต่จิตใจไม่ได้มีความอยากมีอยากเป็นหลงเหลืออยู่เลย

◎

อยู่ในโลกฆราวาสนี้ บางทีสังคมพวกนี้ก็เป็นอุปสรรคในการภาวนา ก็ปลีกออกมาบ้าง เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด ก็ไปอยู่วัดกัน ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่อยู่ดี ๆ จะตัดทีเดียวให้ขาดเลย แต่ก็ต้องพยายาม กล้าหาญที่จะทำในสิ่ง

ที่เราพอทำได้ ถึงแม้จะไม่ชอบทำ ถึงแม้จะลำบาก แต่รู้ว่าเป็นทางที่จะต้องไปก็ต้องกระเสือกกระสนไปให้ได้ ไม่ใช่จะรอให้โอกาสมาฉุดเราไป มันไม่มีหรอก เพราะโอกาสดี ๆ ที่จะฉุดเรานั้นมีอยู่แล้ว ครูบาอาจารย์ดี ๆ ก็มีอยู่แล้ว

เมืองไทยก็เป็นเมืองพุทธที่น่าอยู่ มีการทำบุญทำทาน รักษาศีลภาวนากันอยู่แล้ว ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรค อยู่ที่ตัวเราเท่านั้นว่าจะไปได้หรือไม่ **ถ้ายังอยู่แบบเดิม ๆ ทำแบบเดิม ๆ ก็จะได้แค่รักษาบุญวาสนาที่เคยสะสมมา ก็ทำได้แค่นั้น ถ้าเคยรักษาศีล ๕ ได้ ก็จะรักษาได้แค่ศีล ๕ ถ้าเคยทำบุญทำทานได้ในระดับนี้ก็จะทำได้ในระดับนี้เท่านั้น ถ้าไม่ผลักดันตัวเราให้ทำให้มากขึ้น**

◎

ปอบใช้ของแพง ๆ แทนที่จะซื้อสบู่ก้อนละ ๑๐ บาท ก็ซื้อก้อนละ ๑๐๐ บาท มันก็เป็นสบู่เหมือนกัน ทำหน้าที่เหมือนกัน แต่ต้องมียี่ห้อหรือต้องมาจากฝรั่งเศส ถ้าใช้น้อยเราก็มีเงินเหลือไปทำบุญเยอะ ทำให้จิตใจเรามีความสุขเยอะขึ้น ทำให้ความอยากใช้เงินน้อยลงไปอีก ทำให้เราพัฒนาความสุขในใจให้มีมากยิ่งขึ้นไป ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริงต้องทำบุญเยอะ ๆ อย่าไปหาความสุขทางร่างกายทางโลก หาเท่าที่จำเป็น

นักปฏิบัติธรรมท่านก็สอนให้อยู่แบบง่าย ๆ อยู่แล้ว มีชุดขาว ๒ ชุด ก็อยู่ได้แล้ว สลับกันใส่ ชุดนี้ใส่ ชุดนั้นก็เอาไปซัก นอนกับ

พื้นไม้ ปูเสื่อนอนก็พอแล้ว กินก็ง่าย ๆ กิน ๒ มื้อ ก็อยู่ได้เหมือนกัน คนกินข้าวมื้อละ ๕๐ บาท กับคนกินข้าวมื้อละ ๕,๐๐๐ บาท ก็อิ่มเหมือนกัน แล้วมันก็ผ่านไปเหมือนกัน แต่ความสุขของคนที่กินข้าว ๕๐ บาท มีความสุขกว่าเพราะไม่มีความกดดันที่จะต้องไปหาเงิน ๕,๐๐๐ บาท มาเลี้ยงตัวเอง ยกเว้นถ้าเป็นคนมีบุญวาสนามาเกิดบนกองเงินกองทอง อยู่กับพ่อแม่ที่กินอาหารแบบนี้ก็กินไป แต่ก็อาจจะเป็นตัวคอยเหนี่ยวรั้งเราไว้ก็ได้ เพราะถ้าอยากจะแสวงหาความสุขทางจิตใจก็ต้องมาอยู่แบบเรียบ ๆ ง่าย ๆ ถ้าไม่เคยก็อาจจะอยู่ไม่ได้

เกิดมาชาตินี้ได้พบศาสนาพุทธแต่ก็ไม่ได้รับประโยชน์ เพราะเกิดเป็นมหาเศรษฐีเสียดายทรัพย์เสียดายความสุขทางโลกที่ตนเองได้แสวงหามา นอกจากคนที่ได้บำเพ็ญมาแล้วมาก ๆ อย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะไม่ติดพันกับความเป็นมหาเศรษฐี ความเป็นพระเจ้าแผ่นดิน

ในสมัยนี้มีพระเจ้าแผ่นดินองค์ไหนบ้างที่สละราชสมบัติออกบวช เพราะมีบุญบารมีไม่มากเท่ากับพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสะสมมา จึงยังติดอยู่กับความสุขทางโลกที่มีพร้อมบริบูรณ์ แต่พระพุทธเจ้ากลับไม่ได้ ทรงมีความอาลัยอาวรณ์เลย เพราะทรงมีสมาธิมาแต่เดิมแล้ว ในพระพุทธประวัติทรงตรัสไว้ว่า เคยประทับอยู่ใต้ต้นไม้ในวันที่มีพิธีแรกนาขวัญ คนอื่นเขาไปทำพิธีกรรมต่าง ๆ ทรงประทับอยู่พระองค์เดียว จิตก็เลยรวมลงเป็นความสงบขึ้นมาเพราะบุญเก่าที่ทรงได้บำเพ็ญมาจึงทำให้จิตรวมลง ทรงมีความสุขมาก ดีกว่าความสุขที่

ได้จากการดื่ม การกิน การเสพกามรสต่าง ๆ จึงไม่รู้สึกเสียดาย สละออกบวชไปอยู่แบบขอทานได้อย่างสบาย จากในวังไปอยู่เป็นขอทาน คิดดูสิจาก ๑๐๐ ลงมาเหลือแค่บาทเดียวเท่านั้น พระองค์ก็ทรงอยู่ได้

◎

การกินอยู่หลับนอนของผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบของจิตใจต้องระมัดระวังเรื่องกามคุณทั้ง ๕ เวลาสัมผัสจะต้องไม่ให้เกิดความยินดีเกิดความสุขขึ้นมา จึงต้องแสวงหาที่ในป่าในเขาที่มีแต่ต้นไม้ใบหญ้าที่ไม่ทำให้เกิดตัณหาความอยากขึ้นมา ไม่เหมือนกับเห็นรูปคน โดยเฉพาะรูปของเพศตรงกันข้าม เห็นรูปหญิงรูปชายแล้วก็จะเกิดความอยากขึ้นมา อยากจะสัมผัส อยากจะอยู่ใกล้ชิด ทำให้กลายเป็นทาสของรูปเหล่านี้ไป เวลาไม่ได้อยู่ใกล้ชิดก็จะต้องเกิดความทุกข์ใจ เกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติที่ต้องการความสงบจิตสงบใจจะต้องระมัดระวัง ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสุข เกิดตามความต้องการ เกิดความอยาก ถ้าจะต้องเสพต้องสัมผัสก็เพราะความจำเป็นเท่านั้น

เช่น รับประทานอาหารก็รับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายอยู่ไปวัน ๆ หนึ่ง ไม่ได้รับประทานเพื่อรสชาติ เพื่อความสุข ความสนุกสนาน ความอิ่มหนำสำราญใจ คนที่ยังเสพกามอยู่ เวลารับประทานอาหารต้องหาอาหารจานโปรด อาหารจานเด็ด ไปตามร้านอาหารที่ตนชอบ

นี่กินแบบเพื่อกามสุข แต่ถ้ากินเพื่อร่างกาย มีอะไรที่ไหนก็รับประทานไป ไม่ต้องเลือกว่าต้องเป็นอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ขอให้สะอาด รับประทานแล้วไม่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ดับความหิวได้ก็พอเพียงแล้ว แล้วก็รับประทานพอประมาณ ไม่รับประทานมากจนเกินไป เพราะไม่ได้หาความสุขจากรสชาติต่าง ๆ ที่สัมผัสกับลิ้นกับตากับจมูก เหมือนกับรับประทานยา ไม่สนใจว่าจะต้องมีรสชาติอย่างนั้นอย่างนี้ เพียงกลืน ๆ เข้าไป ให้ทำหน้าที่รักษาโรคภัยที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปก็พอแล้ว อาหารก็เป็นยารักษาโรคความหิวที่เกิดจากการขาดอาหาร นี่ก็คือการเสพสัมผัสของพวกที่แสวงหาความสุขจากความสงบของจิตใจ ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการสัมผัสทางกามคุณทั้ง ๕

เสื้อผ้าก็ใส่กันแบบเรียบ ๆ ง่าย ๆ ไม่ต้องมีสีฉูดฉาดสวยงาม การใส่เสื้อผ้าสวย ๆ งาม ๆ เพราะยังยึดติดอยู่กับกามสุข เวลาใส่เสื้อผ้าสวย ๆ งาม ๆ แล้วมีคนชมว่าสวยงามน่าชื่นชมก็มีความสุข แต่สำหรับผู้ที่แสวงหาความสุขที่ลึกกว่าละเอียดกว่า คือความสุขภายในใจ จะไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องเสื้อผ้าและสีสันต่าง ๆ ใส่เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นเอง ป้องกันร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้แมลงสัตว์ต่าง ๆ กัดต่อย

นอกจากนั้นแล้วก็ไม่ให้ความสำคัญกับการแต่งหน้าทาปาก ใช้เครื่องสำอางใช้น้ำหอมต่าง ๆ เพื่อปกปิดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาของร่างกาย เพราะถ้าไม่ได้รับการชำระล้างก็ต้องมีกลิ่นที่ไม่น่าปรารถนาออกมา นักปฏิบัติก็จะชำระร่างกายด้วยการอาบน้ำ ใช้สบู่ที่ไม่มี

กลิ่นหอม ใช้เพื่อดับกลิ่นของร่างกายเท่านั้น ไม่ต้องการความสุขจากการอาบน้ำแต่อย่างใด

ส่วนการหลับการนอนก็ไม่นอนบนที่นุ่มที่ใหญ่โต นอนแล้วหลับสบายจนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรม แต่นอนเพื่อพักร่างกาย ที่ไหนก็นอนได้ แม้ไม่ได้เอนหลังนอน อยู่ในท่านั่งก็ยังหลับได้เวลาง่วงมาก ๆ นักปฏิบัติบางท่านจะถือการปฏิบัติอยู่ใน ๓ อิริยาบถ คือเดิน ยืน นั่ง แต่จะไม่นอน เพราะกลัวจะติดในความสุขที่เกิดจากการนอน จะทำให้นอนมากเกินไป ทำให้เสียเวลา แทนที่จะเอาเวลามาทำจิตใจให้สงบก็หมดไปกับการหลับนอนเสีย ได้ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เทียบไม่ได้กับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ

◎

ครูบาอาจารย์ท่านแนะไว้ว่า เวลารับประทานอาหารแล้วเริ่มรู้สึกอิ่มก็ให้หยุด แล้วดื่มน้ำเข้าไปก็จะรู้สึกอิ่มขึ้นมา เวลานั่งภาวนาจะไม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่ถ้ารู้สึกอิ่มแล้วยังขอของหวานเพิ่ม ขอไอ้นั่นอีกนิด แถมไอ้นี่อีกหน่อย เดี๋ยวก็พุงกาง

เป็นนักปฏิบัติต้องกล้าหาญ กล้าเสียสละความสุขจากการกินการนอน ปัญหาส่วนใหญ่ของพวกเราก็เกี่ยวกับเรื่องกินเรื่องนอน เราจึงไปไม่ถึงไหนกัน ต้องนอนกับดินกินกับทรายได้ ต้องไปอยู่วัดกรรมฐานบ้างจะช่วยการภาวนาของเราได้ เรื่องกินเรื่องอยู่จะไม่สะดวกไม่สบาย เราจึงต้องมีความแน่วแน่มั่นใจอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้ายังไม่แน่ เวลาไป

อยู่ในสถานที่อย่างนั้นก็อาจจะเกิดโทษมากกว่าเกิดคุณก็ได้ คือเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความคิดไปในทางไม่ดี อาจจะหาว่าทำอย่างนี้ไปทำไม บ้าบอคอแตก กิเลสจะคิดได้ทุกวิถีทาง จึงต้องระมัดระวัง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือก็จะดี เพราะบางทีกิเลสอาจจะอยากคิดไม่ดี แต่ความเกรงอกเกรงใจ ความเคารพ จะทำให้กิเลสไม่กล้าคิดในเรื่องที่ไม่ดี ถ้าไม่มีผู้ที่เราเกรงกลัวเคารพนับถือ บางทีกิเลสก็คิดไปได้ร้อยแปด เรื่องดี ๆ บางทีก็คิดเป็นเรื่องไม่ดีได้

การมีครูบาอาจารย์ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ดีเป็นมงคล จะได้อาศัยท่านคอยให้กำลังใจ คอยแนะแนวทางต่าง ๆ ให้ แล้วก็มีเพื่อนที่ดีที่สนใจในการปฏิบัติ ทำบุญร่วมกันอย่างนี้ก็ดี เกาะกันไปวัด แต่ถ้าถึงขั้นภาวนาแล้วจะแยกกันไป เหมือนดังแล้วแยกวง เพราะเมื่อภาวนาเป็นแล้วจะไม่อยากจะไปทำบุญทำทานเพราะเสียเวลา อย่างวันนี้เห็นไหม เสียเวลานั่งรถทั้งวัน ๑๐ กว่าชั่วโมง ส่วนใหญ่จะได้แต่การทำทาน ได้ยินได้ฟังธรรมะบ้าง แต่ภาวนาแทบจะไม่ได้เลย ถ้าภาวนาเป็นแล้วจะรู้ว่าไม่จำเป็นต้องไปหาครูบาอาจารย์บ่อยมาก นาน ๆ ไปสักครั้งก็ได้ ยิ่งสมัยนี้มีเทป มีหนังสือ แทบจะไม่ต้องไปเจอตัวท่านเลย เพราะ**สาระที่แท้จริงของครูบาอาจารย์นั้นอยู่ในธรรมะนั้นแหละ ไม่ได้อยู่ที่ตัวท่าน แต่พวกเราไปหลงยึดติดในตัวท่าน ไปถึงก็จะรีบถ่ายรูปก่อน จะเอาไปเก็บไว้บูชา แต่ท่านก็สอนว่าตัวท่านอยู่ในธรรมะ** พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต พระพุทธเจ้าจึงไม่เคยอนุญาตให้ใครสร้างพระพุทธรูปขึ้นมาเลยในสมัยที่พระองค์

ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ เน้นสอนอยู่ที่ธรรมะอย่างเดียวว่า ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนตถาคตต่อไป ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต

ขอให้ยึดสาระคือธรรมะคำสอนเพราะเป็นเนื้อเป็นหนังของท่านจริง ๆ ส่วนร่างกายเป็นเหมือนเปลือก เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่หุ้มห่อ องค์แท้ของท่านก็คือธรรมะนั่นเอง จึงควรพยายามยึดเอาธรรมะมาเป็นครูเป็นอาจารย์ หมั่นศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม เทศน์ของครูบาอาจารย์ก็มีอยู่ตั้งเยอะตั้งแยะเคยเปิดฟังกันบ้างหรือเปล่า ควรจะฟังกันอยู่เรื่อย ๆ ฟังแล้วก็ควรจะภาวนาด้วย ถ้าทำได้นะ อย่างน้อยวันหนึ่งจะกี่ครั้งก็สุดแท้แต่จะทำได้ ไม่ต้องทำเฉพาะที่บ้าน อยู่ที่ทำงานก็ทำได้ มีเวลาว่างก็ปิดห้องแล้วก็ทำจิตให้สงบสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี ให้จิตใจอยู่กับธรรมะ อยู่กับการปฏิบัติ อยู่กับสองอย่างนี้ อยู่กับการได้ยินได้ฟัง อยู่กับการคิดในทางธรรมะ คิดในเรื่องที่เป็นกุศล แล้วก็พยายามทำจิตใจให้สงบ สลับกันไป ทำแบบนี้แล้วจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ แล้วก็ต้องพยายามตัดลดละงานสังคมต่าง ๆ งานแต่งงาน งานกินเลี้ยง งานอะไรต่าง ๆ ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดไปเพราะเสียเวลา ทำให้ก้าวถอยหลัง เวลาไปกินเลี้ยงกลับมาจะภาวนาไม่ลง หลายวันกว่าจะภาวนาลงได้ พยายามลดละพวกดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง ต้องตัด แล้วก็ต้องสร้างด้วย ตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไป แล้วก็สร้างสิ่งที่ดีเข้ามา ทำทั้ง ๒ อย่างพร้อม ๆ กันไป

◎

ครูบาอาจารย์ท่านเป็นเหมือนแผนที่ เป็นผู้ชี้ทางว่าต้องไปทางนี้นะ คุณเดินมาถึงตรงนี้แล้ว คุณจะต้องเดินไปทางนี้ต่อ เมื่อฟังแล้วก็ต้องเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่ฟังแล้วก็ลืม เข้าหูซ้ายออกหูขวา แล้วก็กลับไปทำงานทำการเหมือนเดิม วันเวลาผ่านไป จิตก็ไม่ได้รับการพัฒนา ได้แต่รักษาให้อยู่ในระดับเดิมเท่านั้นเอง ถ้ายังไม่เคยภาวนา ก็ลองภาวนาดู อยู่ที่บ้านลองหัดฝึกนิสัยให้ตื่นก่อนไปทำงานอีกสักชั่วโมง เคยตื่นกี่โมงก็ตื่นก่อนอีกสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วใช้เวลานั้นมานั่งไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ตอนเย็นก็เหมือนกัน ก่อนนอนก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน พยายามลดละในเรื่องที่ไม่จำเป็นต่อการทำมาหากิน เรื่องกินเหล้าเมายา เฮฮาปาร์ตี้ ไปเที่ยวไปเดินช้อปปิ้ง ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดๆ ไปเสียให้มันน้อยลงไป เอาเวลามาภาวนาดีกว่า กลับบ้านเร็วหน่อย ไม่ต้องไปสังสรรค์ ไม่ต้องไปสมาคมกับคนนั้นคนนี้มากจนเกินไป ไปแต่เฉพาะงานที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น

◎

สติเราจะตั้งมั่นอยู่ตลอด เราต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ต้องฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จะทำอะไรให้รู้กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถเลย เช่น พอตื่นขึ้นมาจะลุกขึ้นก็ให้รู้ว่ากำลังลุก ยืนก็รู้ว่ากำลังยืน เดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอะไร ให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าไปคิดว่ากี่โมงแล้ว ต้องรีบไปทำงาน เวลาแต่งหน้าแต่งตัว อาบน้ำอาบท่า บางทีก็ทำอะไรผิดๆ ถูกๆ ลืมปิดหน้าต่าง

ลืมปิดประตู แสดงว่าไม่มีสติ ไม่ได้อยู่กับการทำงานในปัจจุบัน มัวแต่ไปคิดว่า ตายแล้ว เดี๋ยวไม่ทัน อย่างโน้นอย่างนี้ นัดกับคนโน้นคนนี้ไว้ จะคิดไปเรื่อยเปื่อย ต้องระงับตัดความคิดเหล่านั้นออกไป ถึงแม้จะคิดปั๊บ ก็ตัดออกไปว่า เออ ตอนนี้ต้องทำอย่างนี้ก่อน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก่อน **จะทำอะไรก็ทำให้เป็นขั้นเป็นตอน ให้จิตรับรู้อยู่ทุกขั้นทุกตอนไป ไม่ใช่กายทำไป จิตก็คิดเรื่องอื่นไป อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ** แสดงว่าไม่สามารถควบคุมใจได้ ใจไหลไปตามเรื่องต่าง ๆ ต้องดึงกลับมา

การฝึกนี้เพื่อเหตุผลอันเดียวเท่านั้น คือควบคุมจิตให้ได้ ให้ทำตามคำสั่งของเราให้ได้ เมื่อควบคุมได้แล้ว ต่อไปให้อยู่กับพุทโธ ก็จะอยู่กับพุทโธ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอยู่กับพุทโธ จิตก็จะรวมลง เมื่อจิตไม่ได้คิดเรื่องอะไร อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะสงบตัวลง จิตก็จะรวมลงได้ ถ้านั่งบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ โดยไม่มีสติ เป็นชั่วโมงก็จะไม่สงบ พอพุทโธ ๆ ๆ ได้ ๒ คำก็ไปแล้ว เดี๋ยวก็กลับมาพุทโธ ๆ ๆ อีก ๒ คำก็ไปอีก ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะท้อ นั่งไปเท่าไรก็ไม่ได้ผลสักที ก็เลยไม่มีความดูดดื่มใจ แต่ถ้าอยู่กับพุทโธ ๆ ๆ เพียง ๕ นาที ก็รวมลงได้นะ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ท่องพุทโธ ๆ ๆ ไป เดี๋ยวก็รวมลง พอรวมลงแล้วมันคุ้มค่ามันวิเศษจริง ๆ ที่รวมไม่ได้ก็เพราะดึงให้อยู่กับพุทโธ ๆ ๆ เพียง ๑๐ วินาที ยังไม่ได้เลย ถ้าไม่มีสติก็ทำไม่ได้ อยากจะทำก็ทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ฟังแล้วก็รู้สึกว่าง่ายนะ เพียงแค่ ๕ นาที ให้อยู่กับพุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว ก็ทำไม่ได้เพราะไม่มีสติคอยดึงไว้

สติเป็นเหมือนสมอเรือ อยากจะให้เรือจอดนิ่งก็ต้องทอดสมอ น้ำก็จะพัดเรือไปไม่ได้เพราะมีสมอคอยดึงให้อยู่กับที่ จิตของเราก็เหมือนกัน ต้องมีสติจึงจะอยู่กับที่ได้ ถ้าไม่มีสติแล้ว เดี๋ยวก็ถูกอารมณ์เรื่องนั้นเรื่องนี้พัดไป พอคิดถึงเรื่องนั้นก็คิดต่อไปเลย กำลังทำอะไรอยู่ก็ไม่สนใจ นั่งกินข้าวอยู่ก็คิดถึงเรื่องงานเรื่องการที่ต้องทำ เดี๋ยวก็แวบกลับมา เดี๋ยวก็แวบไปอีก

◎

ในเวลาบริกรรมนี่ ท่านั่งจะสบายอย่างไรก็ตาม นั่งไปนาน ๆ ก็ต้องเจ็บปวดอยู่ดี ท่าที่สบายจริง ๆ ต้องเป็นท่าขัดสมาธิเพราะจะนั่งได้นานและถูกสุขลักษณะ ถ้านั่งบนเก้าอี้ นั่งไปแล้วจะโยกไปโยกมา แต่ก็ไม่ได้บังคับกัน ถ้าอยากจะนั่งให้ได้ผลดีก็ต้องนั่งท่าขัดสมาธิ เหมือนกับการเล่นกีฬา เช่น ตีกอล์ฟ ก็ต้องมีท่าที่ถูกต้อง ถ้าอยากจะตีให้ได้ผลดี ถ้าจะตีแบบตามสบายใจ ตีอย่างไรก็ได้ ใช้มือเดียวหวดก็ได้ ไม่มีใครว่าอะไร แต่จะตีไม่ได้ไกล ไม่เข้าเป้า ฉันใด การนั่งสมาธิก็เป็นแบบเดียวกัน ถ้าต้องการได้ผลที่เต็มที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องนั่งให้ถูกท่า ถ้านั่งไม่ได้ก็ต้องถือว่ามันเป็นความบกพร่องของเรา ก็จะไม่ได้ผลเต็มร้อย ได้แค่ ๕๐ – ๖๐ ก็ต้องทำไปตามอัตภาพ แต่ถ้าคิดว่านั่งได้ ถึงแม้ในเบื้องต้นจะเจ็บจะปวดก็หัดนั่งไป นั่งไปเรื่อย ๆ แล้วต่อไปเส้นเอ็นต่าง ๆ ก็จะอ่อนไปเอง เหมือนกับการดัดร่างกาย เวลาดัดใหม่ ๆ จะรู้สึกยาก แต่ถ้าดัดไปเรื่อย ๆ จนเส้นเอ็นเริ่มอ่อนตามแล้วก็จะดัดง่าย

เวลานั่งสมาธิใหม่ ๆ ก็เหมือนกันทุกคน นั่งแล้วไม่สบาย เพราะไม่เคยนั่งท่านี้มาก่อน แต่ถ้านั่งไปเรื่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ แล้ว ต่อไปก็จะเข้าที่เอง แล้วก็จะนั่งสบาย ภาวนาจะไปได้ไกล เพราะบางทีอาจจะต้องนั่งภาวนาทีละหลาย ๆ ชั่วโมง ถึงจะเห็นผล ถ้านั่งบนเก้าอี้ จะนั่งไม่ได้หลายชั่วโมง ลองหัดนั่งดู ถ้าไม่ได้จริง ๆ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นข้อบกพร่องของเรา ถ้าอยากจะได้ผลดีก็ต้องลองฝืนดู ถ้าไม่ถึงกับทำร้ายร่างกายก็พยายามฝืนไป แต่ถ้าทำไปแล้วทำให้ร่างกายพิกลพิการขึ้นมาก็ต้องยอมรับ ต้องถือว่าเป็นกรรมของเราที่มารู้เรื่องธรรมะก็ตอนที่สายไปแล้ว

◎

ถ้ามีเวลาปฏิบัติธรรมไม่มาก ถ้านั่งอย่างเดียวได้ผลก็นั่งไปก่อน ถ้ามีเวลาว่าง เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือช่วงไหนที่ไปอยู่ปฏิบัติที่วัด มีเวลาภาวนามาก ถ้านั่งนาน ๆ แล้วรู้สึกว่าเมื่อยล้า อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ลุกขึ้นมาเดินแล้วก็ภาวนาต่อ จะได้ไม่เสียเวลา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็จะต้องรอเวลามานั่งเท่านั้นถึงจะภาวนาได้ ถ้าไม่นั่งเดี๋ยวก็ปล่อยใจให้ไปคิดฟุ้งซ่าน งานก็จะเดินหน้าถอยหลังอยู่เรื่อย ๆ ไม่เดินหน้าไปตลอด

การทำให้การภาวนาเดินหน้าไปเรื่อย ๆ จึงต้องภาวนาในทุกอิริยาบถ ถ้านั่งไม่ไหวก็ลุกขึ้นมาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถแล้วก็ภาวนาต่อไป การเดินจงกรมนี้จะใช้การบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือถ้าเหนื่อยไม่อยากจะบริกรรม จะกำหนดดูเท้าก็ได้ เช่น เดินก้าวเท้าซ้ายไปก็รู้ว่า

กำลังก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเท้าขวา เหมือนกับทหารเดินซ้ายขวา ซ้ายขวา ก็ให้รู้อยู่กับการย่างก้าวก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา จะไม่สงบ แต่ถ้าเราอยู่กับการก้าวเท้าไป ก้าวเท้ามา เดี๋ยวก็สงบลงไปในขณะที่เดิน

คำว่า **สงบ** นี่มีหลายแบบ สงบแบบหายไปเลยก็มี สงบแบบไม่หายไปก็มี คือกายก็ยังอยู่ เวทนาก็ยังอยู่ในความรู้สึก แต่ความรู้สึกภายในใจได้พลิกเปลี่ยนไป จากที่เป็นเหมือนกับคลื่นมรสุมมาสงบนิ่ง

ถ้านั่งสมาธิสักพักหนึ่ง ในขณะที่จิตนิ่งจิตไม่คิดปรุงอะไร ก็ไม่ต้องคิด ให้นิ่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เป็นการพักจิต เป็นการให้อาหารกับจิต เป็นการให้พลังกับจิต รอจนจิตออกจากความนิ่ง เริ่มคิดปรุงแล้วค่อยเอาสังขารความคิดปรุงนี้มาพิจารณา ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีกำลัง เวลาไปพิจารณาอะไรจะไม่มีกำลังทำตามที่ได้พิจารณา

คำว่า **เวลาจิตสงบแล้วให้ออกพิจารณา** นี้ท่านหมายถึงให้ออกจากความสงบก่อน แล้วค่อยไปเจริญปัญญา แต่ในขณะที่มันสงบนิ่งก็เหมือนกับคนนอนหลับ ก็อย่าไปปลุก ปล่อยให้หลับให้พอ เพราะถ้าไม่พอ เราไปปลุกขึ้นมาทำงาน เขาจะหงุดหงิด จะไม่มีกำลัง แต่ถ้าเขาหลับเต็มที่แล้วตื่นขึ้นมาเอง ทีนี้บอกให้เขาไปทำอะไรเขาก็จะไปทำได้เพราะมีกำลังวังชา ได้พักอย่างเต็มที่แล้ว การทำจิตให้สงบก็เป็นการพักจิตให้มีกำลังที่จะไปทำงานขั้นปัญญาต่อไป แต่ในขณะที่พักอยู่ในความสงบนั้น อย่าเพิ่งออกไปทำอะไรทั้งสิ้น ให้นิ่ง

อยู่เฉย ๆ อย่าไปยุ่งกับเขา ปล่อยให้เขานิ่งไปตามอัธยาศัยจนกว่าจะออกมา การนิ่ง บางทีไม่ถึงครึ่งชั่วโมง บางทีแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วแต่กำลังของสมาธิของแต่ละท่าน ถ้าปฏิบัติไปชำนาญแล้วจะอยู่ได้นาน ถ้าใหม่ก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน

เมื่อออกจากความสงบแล้วจะลุกขึ้นมาก็ได้ หรือจะนั่งพิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกายก็ได้ ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ ให้พิจารณาอยู่เรื่อย ๆ เกี่ยวกับไตรลักษณ์เป็นหลัก ในเบื้องต้นก็จะพิจารณากายเป็นหลัก เพราะกายเป็นด่านแรกและง่ายที่สุด ปัญญาขั้นต้นจะเหมาะกับการพิจารณาร่างกาย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต้องปัญญาที่ละเอียดขึ้นไปเพราะเป็นนามธรรม

ในเบื้องต้นเวลาจะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ให้พิจารณาดูร่างกายเป็นหลัก ดูความแก่ เจ็บ ตาย เป็นหลัก ดูความไม่สวยไม่งามเป็นหลัก จนกว่าจะปล่อยวางได้ ปล่อยวางความสวยงามของร่างกาย ปล่อยวางความเป็นความตายของร่างกายจนไม่มีปัญหากับร่างกาย แล้วจึงพิจารณานามขันธ์ต่อไป ในขณะที่พิจารณาร่างกาย บางทีก็มีเวทนามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น นั่งไปนาน ๆ ก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาเวทนาควบคู่ไปด้วย พิจารณาว่าเวทนาก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วเดี๋ยวก็ดับไป อย่างตอนนี้เป็นทุกขเวทนาก็จะเกิดตัณหาความอยากให้มันหายไป อยากจะลุกหนีจากมันไป ก็ต้องหักห้ามจิตใจ อย่าให้ความอยากนี้เกิดขึ้นมา ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญกับเวทนาเราก็เผชิญได้ แต่ใจเราติดนิสัยที่พอเจอทุกขเวทนาปั๊บ ก็อยากจะโดดหนี อยากจะ

ให้มันหายไป เราก็จะเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นั่งแล้วมันเจ็บมันปวด เราก็เปลี่ยนท่านั่ง ถ้าทำอย่างนี้ก็ยังไม่ได้ปล่อยวางเวทนา ยังถูกเวทนาบังคับใจเราอยู่ **วิธีที่จะปล่อยวางเวทนาก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็อย่าไปสนใจ หันมาสวดมนต์ก็ได้ หันมาบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปก็ได้ หรือจะดูมันเลยก็ได้ว่ามันเจ็บตรงไหนปวดตรงไหน รุนแรงขนาดไหน** ถ้าเราพิจารณาไปก็จะเห็นว่ามันก็เหมือนกับเสียงที่ปรากฏขึ้นมาในจิต มันก็แว๊บ ๆ อยู่อย่างนั้นอย่างที่เราได้ยินอยู่นี้ ส่วนเวทนา ความเจ็บปวดทางร่างกายก็เป็นเหมือนกับเสียงที่ปรากฏในจิต แต่เราไปรังเกียจ ไม่ต้องการมัน ก็เลยสร้างความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในใจอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ความเจ็บหายไปเป็นตัวทำให้ความทุกข์รุนแรงขึ้นอีกหลายเท่า ถ้าทุกข์ในพระอริยสัจไม่เกิดขึ้นมา เวทนาจะแรงขนาดไหน ก็จะไม่สามารถกระทบกระเทือนจิตใจได้ ตัวที่กระทบกระเทือนจิตใจไม่ใช่ตัวเวทนา แต่ตัวทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ความอยากให้ทุกขเวทนาอยากให้ความเจ็บในร่างกายหายไป ตัวนี้จะทำให้จิตใจทุรนทุรายทรมาน **ถ้าเราพิจารณาว่าความเจ็บแค่นี้ไม่เหลือบ่ากว่าแรง กำหนดจิตให้นิ่งไว้ กำหนดดูมันแทนการบริกรรมพุทโธก็ได้ ความเจ็บนี่มันอยู่ตรงไหน ถ้าดูก็จะเห็นว่ามันแว๊บ ๆ อยู่ในใจ ถ้าไม่กลัวมัน ไม่อยากให้มันหาย เดี๋ยวมันก็หายไปเอง พอจิตปล่อยวางปั๊บมันก็จะหายไป จิตก็จะรวมลงสงบตัวลงไป**

ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วจะเกิดความกล้าหาญ จะไม่กลัวกับความเจ็บปวดต่าง ๆ อีกต่อไป เพราะความเจ็บปวดของร่างกายนั้นน้อยมาก

เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่ใจสร้างขึ้นมา ที่เกิดจากตัณหาความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป ถ้าสามารถระงับความอยากให้ความเจ็บปวดหายไปได้ ความทุกข์ที่ถูกสร้างขึ้นมาก็จะหายไป ความเจ็บปวดที่แท้จริงจะไม่เจ็บปวดเท่าไร ไม่เหมือนกับความทุกข์ที่ถูกสร้างขึ้นมาด้วยตัณหาความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป **ถ้าใครปฏิบัติผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้วก็จะไปได้ไกลเลย ส่วนใหญ่ที่ไปกันไม่ถึงไหนก็ติดกันตรงนี้ เวลานั่งไปแล้วเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมาก็ท้อแล้วก็เลิก ไปไม่ถึงไหนสักที ถ้ามุทะลุดันมันไปก็จะผ่านไปได้**

ในเบื้องต้นจะใช้การบริกรรมพุทโธไปก็ได้ เวลาเจ็บเวลาปวดก็อย่าไปคิดถึงความเจ็บความปวด พุทโธ ๆ ๆ ไปอย่างเดียว เดี๋ยวพุทโธก็จะพาให้ทะลุไปเลย แล้วจะรู้ว่ามันเป็นเหมือนม่านบาง ๆ กั้นเราอยู่เท่านั้นเอง ความเจ็บปวดเหมือนม่านบาง ๆ แต่เราไม่กล้าวิ่งฝ่ามันไปก็เลยทะลุผ่านด่านนี้ไปไม่ได้สักที แต่ถ้าบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ บางทีไปไม่นาน ๑๐ นาที ๕ นาที ก็จะทะลุผ่านไปได้

◎

การพิจารณาสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ทำงานทำการก็พิจารณาได้ เวลาได้เงินมาก็พิจารณาได้ว่าเงินก็ไม่เที่ยงนะ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป พิจารณาได้หมดเรื่องปัญญา ตาเห็นรูปก็พิจารณาได้ รูปก็ไม่เที่ยง รูปก็เป็นทุกข์ รูปก็เป็นอนัตตา เสียงก็เหมือนกัน อะไร ๆ ก็เหมือนกันหมด

แต่**เวลาทำสมาธิต้องวิเวก ต้องสงบสงัด เหมือนกับตอนหลับนอน** ถ้าไปนอนกลางสี่แยกไฟแดงก็จะนอนไม่หลับ เพราะมีอะไรต่อมิอะไรมาคอยรบกวน ถ้าจะเจริญปัญญาอยู่ที่สี่แยกไฟแดงก็พิจารณาได้ เห็นการเคลื่อนไหวไปมาของรถราก็พิจารณาว่าเป็นของไม่เที่ยงได้เหมือนกัน

◎

เวลาที่เราปฏิบัติใหม่ ๆ เราจะทำแบบผิด ๆ ถูก ๆ บางจังหวะไปทำถูกเข้า แล้วมันสงบเข้า แต่ก็ไม่รู้ว่าสงบได้อย่างไร พอคราวหน้าจะทำอีกก็ไปคิดถึงผลว่าคราวนี้จะต้องให้มันสงบเหมือนคราวที่แล้ว ก็นั่งคิดถึงแต่ผล ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่ ดังนั้นมันอยู่ที่สติ ให้สติอยู่กับพุทโธหรืออยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องกำกับใจ สถานที่ก็สงบ ไม่มีอะไรมารบกวน ภาวะของจิตในวันนั้นก็ไม่มีเรื่องมีราวมาก ไม่มีปัญหากับใคร ไม่มีนิวรณ์มารุมเร้า ก็ช่วยเสริมกัน ทำให้เกิดผลคือความสงบขึ้นมา ส่วนอีกวันเกิดไปมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้มา พอจะมานั่งสมาธิ เรื่องราวเหล่านั้นก็ยังอยู่ในใจ วันนั้นถึงแม้จะทำถูกวิธีก็ยังทำไม่ได้เพราะมีเรื่องคอยรบกวน เหมือนกับวิทยุ บางวันคลื่นก็ชัดแจ๋วเลย ไม่มีอะไรเข้ามารบกวน บางวันก็มีเสียงฟ้าร้องมีเสียงอย่างอื่นเข้ามารบกวน

◎

การปฏิบัติต้องไม่ท้อแท้ ต้องเจออุปสรรค ต้องเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้บ้าง แต่ก็อย่าหยุด พักบ้าง วันนี้ภาวนาไม่ค่อยได้เรื่องก็เบาหน่อย อ่านหนังสือแทน ถ้าไปบีบมาก ๆ ไปกดดันมาก ๆ จะยิ่งเครียดใหญ่ จะเกิดการต่อต้าน จะทำให้มีปัญหาตามมาเวลาที่จะปฏิบัติคราวต่อไป

ดังนั้นบางวันถ้ารู้สึกว่านั่งไม่ได้จริง ๆ ฝืนเต็มที่แล้วยังไม่ได้ก็พักสักหน่อย แต่อย่าพักนาน พักเฉพาะวันนี้ พรุ่งนี้มีกำลังก็เริ่มใหม่ทำไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติบางวันก็ดีไปสะดวกรวดเร็ว จิตเป็นอารมณ์ ๆ บางวันก็ไปทางมรรคก็ไปดี บางวันไปทางสมุทัยก็ยาก เหมือนเดินทวนลมกับเดินตามลม วันไหนถ้าไปตามลมก็จะง่าย นั่งสมาธิจิตสงบง่าย ไม่ฟุ้งซ่าน บางวันนั่งแล้วก็คิดแต่เรื่องนั้นคิดแต่เรื่องนี้ มีแต่อารมณ์ฉุนเฉียวอยู่ตลอดเวลา นั่งยังไงก็ไม่สงบ จึงต้องสังเกตจิตเรา ถ้านั่งไม่ได้จริง ๆ ก็เปลี่ยนไปทำอย่างอื่น ถ้าฟุ้งซ่านก็ลองเปิดหนังสือธรรมะอ่านดู อยากจะคิด ไม่อยากจะสงบ ก็เจริญทางปัญญาแทน พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของร่างกายไปก็ได้ พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตายไป บางทีไม่อยากจะอยู่นิ่ง ๆ ก็เอามาพิจารณาให้เกิดปัญญา บางวันไม่อยากจะคิด อยากอยู่นิ่ง ๆ ทำจิตให้สงบก็ง่าย จึงต้องคอยสังเกตดูจิตของเราอยู่เรื่อย ๆ กิเลสชอบหลอกเราอยู่เรื่อย ๆ บางทีก็หลอกให้รู้สึกว่าเก่งเหลือเกิน ใกล้จะจบแล้ว ใกล้จะถึงที่แล้ว บางวันก็หลอกว่า โอ้โห้ ไปไม่ถึงไหนเลย ทำให้เกิดความท้อแท้ ความคิดเหล่านี้จะมาอยู่เรื่อย ๆ เราก็ทำความเข้าใจว่ามันเป็นเพียงความคิด

เป็นเหมือนเมฆหมอกที่ลอยมา ไม่ได้อยู่ไปตลอด ความคิดต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มาแล้วเดี๋ยวก็ไป เหมือนเวลาที่เมฆหมอกมาปกคลุมดวงอาทิตย์ก็ทำให้มืดมัวไปหมด จิตใจบางทีก็มีอารมณ์ไม่ดีมาปกคลุม ทำให้ท้อแท้อิดหนาระอาใจ เบื่อหน่าย ต้องใช้สติแยกออกจากจิต จิตคือผู้รู้ เหมือนกับดวงอาทิตย์ ส่วนอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเมฆหมอก ให้ทำความเข้าใจว่าอารมณ์ต่าง ๆ เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เหมือนกัน มาได้เดี๋ยวก็ไปได้ อย่าให้เขาทำให้เราเสียหลัก เคยทำอะไร เป็นหน้าที่ปกติก็ทำไป ถึงเวลาไหว้พระสวดมนต์ก็สวดไป ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงแม้จะไม่อยากจะนั่งไม่อยากจะทำก็ทำไป เหมือนกับรับประทานข้าว บางวันไม่อยากจะรับประทาน แต่ก็ต้องรับประทาน เพราะรู้ว่าถ้าไม่รับประทานแล้วเดี๋ยวก็จะหิว ถ้าวันไหนไม่ได้ภาวนา จะรู้สึกว่าจิตได้ถอยลงไป เหมือนกับก้าวถอยหลัง ถึงแม้จะไม่ได้ก้าวไปข้างหน้า อย่างน้อยก็รักษาไม่ให้ถอยหลัง เคยทำได้เท่าไหร่ก็ทำไป จะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็ทำไป ถึงเวลาทำก็ทำไป

◎

พอเกิดความท้อแท้ ทำไปแล้วไม่ได้ผล ก็เลยคิดว่าเสียเวลา ไม่อยากจะทำ เกิดความท้อแท้ต้องนึกถึงพระพุทธเจ้ากับครูบาอาจารย์ไว้เป็นหลัก ท่านสอนว่าถ้าเกิดความท้อแท้ ต้องสู้ ต้องอดทน ต้องมุมานะ ต้องทำไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ทำเดี๋ยววันข้างหน้าเราจะแย่กว่าเดิมเพราะเราจะก้าวถอยหลัง อย่างน้อยถ้าเราทำก็จะรักษาระดับที่เรายืนอยู่ได้ พอหยุดปั๊บก็เหมือนกับ

เดินถอยหลังไป เพราะเราจะกินบุญเก่าที่ได้ทำไว้ เมื่อบุญเก่าหมดไปก็จะลดระดับลงไป

ดังนั้นเวลาไม่อยากทำก็ต้องฝืนทำไป อย่างน้อยจะได้รักษาระดับเดิมไว้ ไม่ก้าวถอยหลัง พอวันข้างหน้าเรามีพลังมีกำลังจิตกำลังใจขึ้นมา จะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินกลับมาที่จุดที่เราเคยยืนอยู่ จะได้ก้าวขึ้นไปข้างหน้าได้เลย

การปฏิบัติเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนลูกคลื่น บางวันก็ขึ้นสูง มีฉันทะ วิริยะ มาก บางวันก็ลงต่ำเหมือนลูกคลื่น ขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติของคนเรา บางวันก็ภาวนาง่าย สงบง่าย บางวันก็เป็นเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา นั่งอย่างไรก็ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ คิดแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ก็อย่าไปโกรธ อย่าไปท้อแท้ ต้องทำใจเย็นๆ บอกว่าไม่เป็นไร วันนี้ยากหน่อย ก็เหมือนขับรถขึ้นเขา ช่วงนี้กำลังขึ้นเขาอยู่ก็ต้องยากหน่อย เดี๋ยวพอถึงยอดเขาแล้วก็มีแต่จะลง มันก็จะง่าย

ถ้าวันไหนเราภาวนาแล้วไม่อยู่นิ่ง หรือหยุดจิตไม่ได้ ถ้าพยายามเต็มที่แล้วไม่ได้จริงๆ ก็หยุดบ้างก็ได้ แต่ไม่ใช่ว่าพอไม่ได้ปั๊บก็ไม่เอาเลย ต้องฝืนไปก่อน ฝืนไปจนไม่ได้จริงๆ ไม่เกิดประโยชน์จริงๆ เกิดความเครียดเกิดความทุกข์มากกว่าได้ประโยชน์ ก็หยุดไปก่อน

◎

สมัยที่อาตมาปฏิบัติใหม่ ๆ ก็ปฏิบัติอยู่ที่บ้านก่อน พอดีมีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่งไม่มีใครอยู่ อยู่คนเดียว ฝึกภาวนาอยู่ประมาณปีหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้อยู่ที่นั่นตลอดทั้งปี บางช่วงก็ไปที่อื่นบ้าง ไปนอนที่เกาะบ้าง ไปพักที่อื่นบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ที่บ้านคนเดียว ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรมในบ้าน อ่านหนังสือธรรมะ พยายามควบคุมจิตใจที่อยากจะออกไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ พยายามไม่ทำตามใจเพราะรู้ว่าเวลาออกไปเที่ยวก็สนุกดี แต่พอกลับมาแล้วก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา สู้พยายามฝืนดีกว่า พยายามบังคับจิตใจให้ต่อสู้กับความเศร้าสร้อยหงอยเหงาที่มีอยู่ในตัว เรารู้ว่าเป็นกิเลส รู้ว่าเป็นอารมณ์ รู้ว่าจิตไปคิดไปสร้างมันขึ้นมา ถ้าเราพยายามเดินจงกรมนั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวสักพักอารมณ์เหล่านั้นก็จะหายไปเอง นี่เป็นวิธีแก้ที่ถูก

เมื่อได้ภาวนาได้นั่งสมาธิแล้ว เดี๋ยวอารมณ์ความรู้สึกนี้ก็จะหายไปเอง นี่เราถึงรู้คุณค่าของการบำเพ็ญว่าเป็นอย่างนี้ เพราะถ้าไม่ปฏิบัติ ปล่อยจิตให้เคลิ้มคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดี๋ยวก็อยากจะออกไปแล้ว พอไม่ได้ออกก็หงุดหงิดใจเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา ถ้าพอได้สติ ต้องรีบกลับมานั่งสมาธิเลย พอมีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาทีไรก็นั่งสมาธิไป ๆ พอจิตสงบมันก็หายไป ๆ เมื่อนั่งอยู่เรื่อย ๆ ก็กลายเป็นนิสัยไปเลย เรามียาแก้แล้วและเป็นยาที่ถูก

เมื่อก่อนแก้ผิด เวลาเบื่อมีความทุกข์ใจก็ออกไปช้อปปิ้งกัน ไปท่องเที่ยวกันเพื่อทำลายความรู้สึกที่ไม่ดี แต่พอกลับมาอยู่บ้าน

ก็เหมือนเดิมอีก ความทุกข์ก็กลับมาอีก ถ้าแก้ด้วยธรรมะ มีความทุกข์ก็นั่งสมาธิไป เดินจงกรมไป ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่อยากจะออกไปเที่ยว พยายามต่อสู้กับมัน พอจิตสงบมันก็หายไป เราก็อยู่บ้านได้ พอสงบเราก็สบาย และพอเป็นขึ้นมาอีกเราก็ทำอีก ถ้าเราทำอย่างต่อเนื่องมันก็จะไม่มีโอกาสโผล่ออกมาได้อีกเลย ถ้าปฏิบัติแบบทำแล้วก็หยุดหยุดแล้วก็ทำ จะมีช่องให้เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะไม่มีช่องให้ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

◎

ถ้าตเรานี่จะกำหนดเรื่องเวลาได้ เช่น เวลานอน กะจะตื่นตอนกี่โมงก็จะตื่นตอนนั้นเสมอ ขึ้นอยู่กับการฝึก แต่อาจจะไม่ตายตัวเป๊ะ ๆ เสมอไป เท่าที่สังเกตดู เวลานอนแล้วอยากจะตื่นกี่โมงนี่เรากำหนดไว้ล่วงหน้าก่อน พอถึงเวลานั้นก็จะตื่นขึ้นมา คล้าย ๆ ว่ามีจิตสำนึกอยู่ภายในใจเป็นตัวคอยเตือนเราอยู่ พอถึงเวลานั้นปั๊บก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา แต่**การนั่งภาวนาจริง ๆ ไม่ควรจะใช้เวลาเป็นตัวกำหนด ควรจะใช้ผลของการภาวนาเป็นตัวกำหนดจะดีกว่า** บางทีกำลังจะเข้าด้ายเข้าเข็มก็ถึงเวลาแล้ว ก็เลยไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าจะให้ดี **เวลาภาวนาก็อย่าไปกำหนดเวลา ให้เปิดกว้างไว้จะดีกว่า ให้นั่งนาน ๆ ให้ภาวนาไปนาน ๆ ก็แล้วกันจนกว่าจะได้ผล หรือจนกระทั่งทนไม่ไหวต้องลุกขึ้นมา**

การภาวนาให้ได้ผลเป็นกอบเป็นกำต้องภาวนาแบบมืออาชีพ คือภาวนาอย่างเดียว ถ้ามีเวลาจำกัดก็จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร จึงอยากจะให้ภาวนาจนเห็นผล เพราะเมื่อเริ่มเห็นผลแล้วจะเปลี่ยนอาชีพได้จากการเป็นนักธุรกิจมาเป็นนักภาวนา

โพศของฆราวาสปฏิบัติได้แต่มันยาก สิ่งแวดล้อมไม่อำนวย เหมือนกับการรักษาโรค รักษาที่บ้านกับรักษาที่โรงพยาบาลมันต่างกัน ที่บ้านมันไม่ค่อยมีเครื่องไม้เครื่องมือ ไม่เหมือนกับที่โรงพยาบาล ที่มีหยูกมียา มีหมอ มีพยาบาล มีเครื่องไม้เครื่องมือครบครัน จะทำการผ่าตัดหรือทำอะไรทันทีทันใดก็ทำได้ อยู่ที่บ้านมันไม่มี ก็เหมือนกับการปฏิบัติ อยู่ที่บ้านกับอยู่ที่วัดมีความแตกต่างกัน ยกเว้นฆราวาสบางคนที่มีบุญมีวาสนา มีเงินมีทอง มีห้องปฏิบัติอยู่คนเดียว ไม่ให้ใครมายุ่ง ก็สามารถปฏิบัติได้ ก็เหมือนกับอยู่วัดนั่นแหละ

อย่างอาตมาที่ปฏิบัติอยู่ปีหนึ่งก็อยู่ในบ้านคนเดียว ไม่มีใครมายุ่งด้วย ก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้าได้พอสมควร แต่เมื่อเปรียบกับตอนที่บวชแล้วอยู่วัดไปได้เร็วกว่าตั้งเยอะ มีปัจจัยเกื้อหนุนเยอะ เพราะมีครูบาอาจารย์คอยผลักคอยดัน

คนที่ภาวนาเป็นแล้วจะรู้ว่าต้องการสถานที่แบบไหน เขาจะไม่ต้องการพวกแสงสีเสียง ไม่ต้องการเพื่อน ไม่ต้องการคนนั้นคนนี้มาแก้เหงาด้วยการคุยกัน เพราะจิตที่ได้เข้าสู่ความสงบแล้วจะไม่ค่อยคิดถึงอะไร เพราะไม่ค่อยได้ปรุงแต่งกับเรื่องอะไร แต่จิตที่ยังไม่สงบก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา คิดในเรื่องที่เคยทำให้มีความสุข ในขณะที่ไม่มีความสุขนั้นแล้ว ก็จะทำให้เศร้าสร้อยหงอยเหงา อยากจะหวนกลับไปหาความสุขแบบนั้นอีก ถ้าเคยมีความสุขกับเพื่อนกับฝูงกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ พอต้องมาฝึกจิตอยู่คนเดียวในป่าก็จะอดคิดถึงเรื่องราวในอดีตที่เคยสัมผัสมาไม่ได้ อดที่จะคิดถึงเพื่อนคนนั้นเพื่อนคนนี้ กิจกรรมนั้นกิจกรรมนี้ไม่ได้ ก็เลยเกิดอารมณ์ว้าเหว่เปล่าเปลี่ยวขึ้นมา จึงทนอยู่ไม่ได้ ต้องกลับไปหาเพื่อนหาฝูง หากิจกรรมต่าง ๆ ถ้าเคยได้ฝึกจิตมาก่อนแล้วสามารถทำจิตให้สงบได้ เวลามาอยู่สถานที่แบบนี้จะไม่ค่อยคิดถึงเรื่องราวเหล่านั้นเพราะมีงานทำ รู้หน้าที่ของตน รู้ว่าต้องทำอะไร คือคอยควบคุมสังขารความคิดปรุงนี้เอง

◎

ถ้าบำเพ็ญไปเรื่อย ๆ จะมีปัญญาฝังอยู่ในจิตในใจไว้ต่อสู้กับกิเลส ยิ่งได้ยินได้ฟังจากผู้ที่มีประสบการณ์จากการปฏิบัติโดยตรงโดยเฉพาะเรื่องจิต จะทำให้ไม่ต้องเสียเวลากับการคลำทาง พอมาถึงตรงนี้ปั๊บก็รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป ถึงตรงนั้นแล้วจะต้องทำอะไรต่อไป ก็ทำของเราไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่มี

ใครสอน ก็จะต้องจินตนาการไปเอง เอ๊ะ มาถึงตรงนี้แล้วนะจะต้องทำอย่างนี้นะ บางทีก็คิดผิดไป คนที่ไม่เคยผ่านมาก่อนจะต้องหลงทุกคนเพราะจะยึด ทำทานก็จะยึด อยากจะทำให้มาก ๆ ไม่เข้าใจว่าการทำทานเพื่อจะส่งให้เข้าสู่การรักษาศีล รักษาศีลก็ไม่รู้ว่ารักษาศีลเพื่อส่งให้เข้าสู่การภาวนา เวลารักษาศีลก็เคร่งอยู่กับการรักษาให้สะอาดบริสุทธิ์ จะทำอะไรนิดอะไรหน่อยก็กลายเป็นความกังวลไปหมดว่าผิดศีลหรือเปล่า ก็เลยทำให้เกิดความกังวลขึ้นมาแทนที่จะเกิดความสงบ ถ้าภาวนาได้เป็นสมาธิแล้วก็ติดอยู่ในสมาธิอีก ไม่อยากจะออกมาคิดพิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดแล้วฟุ้งซ่าน ไม่สงบ แต่ถ้าไม่คิดไม่พิจารณาก็จะไม่เกิดปัญญา

ความจริงทาน ศีล ภาวนา นี่เป็นสิ่งที่สนับสนุนกัน เป็นเหมือนขั้นบันได เมื่อทำทานแล้วก็ควรที่ก้าวขึ้นสู่ขั้นศีลต่อไป เมื่ออยู่ขั้นศีลแล้วก็ควรภาวนา จะทำพร้อม ๆ กันเลยก็ได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องบำเพ็ญทีละขั้น ถ้ามีทานแล้วพร้อมที่จะรักษาศีลก็ทำไปเลย ศีล ๕ ศีล ๘ ก็รักษาไป ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ ก็ช่วยการภาวนาให้ไปได้สะดวกขึ้น ระหว่างศีล ๕ กับศีล ๘ จะต่างกัน ถ้ามีศีล ๘ จะภาวนาได้ดีกว่าเพราะช่วยเสริมความสงบได้มากกว่า เมื่อได้ความสงบแล้วก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นว่าเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวไม่มีตน เราคิดว่าร่างกายเป็นเรา ความคิดเป็นเรา เวทนาเป็นเรา แต่ความจริงแล้วเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เช่น ร่างกายก็เกิดขึ้นจากการรวมตัวของดิน น้ำ ลม ไฟ เวทนาก็เกิดขึ้นจากการสัมผัส

ของร่างกาย เรียกว่า**กายเวทนา** ส่วน**จิตเวทนา**ก็เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดไปในทางกิเลสก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ถ้าคิดไปในทางธรรมะก็เกิดความสงบ เกิดความสุขขึ้นมา

สิ่งเหล่านี้เมื่อพิจารณาไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะเข้าใจ จะรู้จักวิธีปฏิบัติแล้วก็ปล่อยวาง พอเข้าใจแล้วก็ปล่อยวาง ไม่มีปัญหาอะไรกับเขาอีกต่อไป เขาจะเป็นอย่างไรก็รู้เท่าทันหมดแล้ว ไม่ได้ไปหวังอะไรจากเขา เหมือนกับเวลาเกี่ยวข้องกับใครสักคนนี้ เราก็รู้ทันหมดแล้วว่ามีอยู่ ๒ ทาง จะอยู่หรือจะแยกกัน เมื่อรู้แล้วก็พร้อมที่จะรับทั้ง ๒ ทาง จะไปก็ไป จะอยู่ก็อยู่ ใจไม่วุ่นวาย ใจสงบ แต่ถ้าไม่ยอมรับความจริงนี้ จะเอาทางเดียวคือต้องอยู่กับเราไปตลอด หนีจากเราไปไม่ได้ พอเกิดมีความรู้สึกว่าเขาจะจากไปก็จะต้องวุ่นวายใจ จึงต้องเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติแล้วต้องรับให้ได้ เช่น **เวทนาก็มีอยู่ ๓ ชนิด มีสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็วนกันไปเวียนกันมาอย่างนี้ จะเป็นอย่างไรก็รับได้ ไม่ต้องวิ่งเข้าหาหรือขับไล่ไสส่ง เวลามีความสุขก็อย่าไปอยากให้อยู่ไปนาน ๆ เวลามีความทุกข์ก็อย่าไปอยากให้หายไป ถ้ายังอยู่ก็อยู่ไป รู้ว่าเดี๋ยวก็หายไปเอง กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ตอนนี้สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ แต่ใจไม่ต้องไปเกิดความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง นี่คือวิธีปฏิบัติ**

แต่จะทำใจให้เป็นแบบนี้ได้ก็ต้องฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อย ๆ เพราะการทำสมาธิเป็นการทำใจให้เป็นอุเบกขา แต่จะเป็นอุเบกขาได้ชั่วขณะที่อยู่ในสมาธิ เมื่อออกมาแล้วจะทำให้เป็นอุเบกขาต่อไปก็ต้องอาศัย

ปัญญา ไม่เช่นนั้นจิตจะหลุดจากอุเบกขาทันที เวลาสัมผัสกับสุขเวทนาก็จะวิ่งเข้าหา เจอทุกขเวทนาก็จะวิ่งหนี จึงต้องดึงไว้ เวลาเจอสุขเวทนาก็ดึงไว้ อย่าวิ่งเข้าหา เวลาเจอทุกขเวทนาก็อย่าวิ่งหนี ทำใจให้เหมือนกับขณะที่อยู่ในสมาธิ ถ้าควบคุมไม่ได้ก็อาศัยการบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปจนกว่าทุกขเวทนาจะผ่านไป เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ถ้าคิดอยากจะให้หายก็จะทรมานจิตใจ เมื่อยังไม่หาย แต่ถ้าทำจิตใจให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่ไปอยากให้หาย เวทนาจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป เดี๋ยวถึงเวลาจะหายก็หายไปเอง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ดับความทุกข์ในใจได้ แต่เราดับความทุกข์ทางกายไม่ได้ ความทุกข์ทางกายต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เดี๋ยวถึงเวลาจะหายก็หายเอง รักษาได้ก็คือใจ ไม่ให้ต้องทุกข์กับกาย

ในการปฏิบัติจึงต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา สมาธิจะทำให้จิตเป็นอุเบกขาในขณะที่สงบตัวลง แต่เมื่อออกมาแล้วถ้าไม่มีปัญญาคอยควบคุม จิตก็จะแกว่ง แกว่งไปหาความสุข แกว่งหนีความทุกข์ ปัญญาจะคอยบอกว่าอย่าแกว่ง เพราะการแกว่งของจิตเป็นความทุกข์ จะรู้ได้เวลาจิตสงบ พอจิตกระเพื่อมก็เป็นความทุกข์ทันที กระเพื่อมเพราะตัณหาความอยาก กระเพื่อมเพราะวิภวตัณหา กระเพื่อมเพราะภวตัณหา อยากมีความสุขก็เป็นภวตัณหา อยากหนีจากความทุกข์ก็เป็นวิภวตัณหา

ความสุขนี้เราทุกคนก็อยากจะได้กันทั้งนั้น หมายถึงสุขของเวทนานะ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากความสงบของจิต ความสุขที่เกิดจาก

ความสงบของจิตด้วยสมาธิก็ดี หรือด้วยปัญญาก็ดี ที่เรียกว่า **วิมุตติ** ที่เกิดจากการทำจิตให้นิ่ง ความสุขนี้มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน สุขที่เกิดจากเวทนา หมายถึงเวลาที่เห็นภาพที่ถูกอกถูกใจ ก็เป็น**สุขเวทนา** เกิดความยินดีขึ้นมา เป็นความสุขที่เกิดดับ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามเหตุตามปัจจัย สุขแบบนี้ต้องระมัดระวัง อย่าไปหลง อย่าไปยึด อย่าไปติด การได้ยินเสียงที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็เป็น**ทุกขเวทนา** ก็ต้องอย่าไปรังเกียจ พยายามอดทนฟังไป ใครจะพูดไม่ดีอย่างไรก็ปากของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราคือทำใจให้รับรู้แล้วปล่อยวางเท่านั้นเอง ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามใจเราได้ คิดแค่นี้ ธรรมทั้งหมดก็มาลงที่ใจนี้เพื่อมาควบคุมจิตใจให้สงบ ไม่ให้ไปหลงกับอะไรทั้งสิ้น ต้องตัด ต้องปล่อย ต้องวาง

สรุปลงที่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** มาตัวเปล่า ๆ แล้วก็ไปตัวเปล่า ๆ มีแค่นี้ อย่าไปเสียดาย เอามาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามแบบฉบับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา พระพุทธเจ้ามีสมบัติมากน้อยแค่ไหนก็สละหมด แล้วก็ออกบวช บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติได้มากก็จะเสร็จเร็ว

เวลาสร้างบ้าน สร้างกุฏิหลังหนึ่ง ถ้าวันหนึ่งมาเคาะตะปูสัก ๒ - ๓ ตัว แล้วก็หยุด อีก ๑๐ ปีก็ไม่เสร็จ แต่ถ้าทำทั้งวันทั้งคืน วันสองวันก็เสร็จแล้ว การภาวนา การบำเพ็ญ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดไม่หย่อน อีกไม่นานหรอก เดี๋ยวเดียวเท่านั้น ในสมัยพุทธกาลท่านบรรลุกันเป็นว่าเล่นเลย แต่พวกเราเสียดายอย่างอื่นกัน

มากกว่า ไปทำอย่างอื่นกันมากกว่า ลองพิจารณาดูซิว่าเวลาที่เราให้กับการภาวนากับเวลาที่เอาไปทำอย่างอื่นนั้นต่างกันมากน้อยเพียงไร ผลก็จะฟ้องอยู่ในตัว

◎

ควรภาวนาให้มากนะ อันนี้สำคัญมาก ทานศีลก็ทำไป การทำทานนี้ง่าย ซื้อข้าวซื้อของบริจาคไป บริจาคเป็นเงินเป็นทองไปก็ได้ ศีลก็รักษาอยู่แล้วเป็นปกติ ศีล ๕ ศีล ๘ แต่สิ่งที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาก็คือภาวนา เวลาภาวนาก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องไปอยู่ในห้องพระหรือไปอยู่ที่วัดถึงจะภาวนาได้ ความจริงเราภาวนาได้ทุกเวลาและสถานที่

การภาวนาก็คือการมีสตินี่เอง ถ้ามีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายกับใจ ก็ถือว่ากำลังภาวนาแล้ว ให้มีสติอยู่กับตัว อยู่ที่กายกับใจ อย่าไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ถ้าไม่จำเป็น แต่ถ้าจำเป็นจะต้องคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็คิดให้เสร็จไปเลย คิดเสร็จแล้วก็ปล่อยมันไป แล้วก็หันกลับมาดูกายกับใจ วันทั้งวันจะมีกายกับใจที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ความคิดของเราก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องคอยตามดูว่าคิดไปในทางอวิชชาหรือคิดไปในทางธรรมะ ถ้าคิดไปสร้างสมบัติสร้างข้าวของเงินทองก็ไปทางโลก ไปทางอวิชชา ก็ต้องดึงกลับมาเอาพอประมาณ เอาเท่าที่จำเป็น พอเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็พอ สร้างธรรมะดีกว่า ภาวนาดีกว่า อย่างนี้เป็นต้น ต้องคอยดึงให้กลับเข้ามา

ทำอะไรก็อย่าไปยึดอย่าไปติด ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป ได้ผลมากน้อยเพียงไร ดีหรือชั่วอย่างไร ก็ไม่ต้องไปวุ่นวายผ่านไปแล้วก็ปล่อยมันผ่านไป ให้ใจเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อย ๆ

พอภาวนาได้ ศีลก็พอรักษาได้ ทำได้แต่อาจจะไม่ได้ผลมาก เพราะใจยังยึดติดอยู่กับเงินทอง ยังเสียดาย ยังมีความตระหนี่ ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะไปไม่ได้ไกล จะออกบวชก็ออกไม่ได้ยังเสียดายทรัพย์สมบัติอยู่ อย่างพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ให้ทานมากตอนเป็นพระเวสสันดร เวลามาเกิดเป็นโอรสของกษัตริย์จะออกบวชคงจะยาก เช่น ทำทานเพียงเล็กน้อย มี ๑๐๐ บาท ก็ทำเพียง ๑๐ บาท เก็บไว้อีก ๙๐ บาท ยังเสียดายอยู่ ก็จะออกบวชไม่ได้ แต่ถ้ามี ๑๐๐ ก็ให้ทั้ง ๑๐๐ เลย อย่างนี้ก็ไม่เสียดาย

ถึงแม้การภาวนา การรักษาศีล จะมีอานิสงส์มากกว่า แต่เวลาเราทำอาจจะไม่ได้ผลเต็มที่เพราะใจยังผูกพันอยู่กับเงินทอง ก็แล้วแต่อันนี้ไม่ได้บังคับกัน บางคนก็คิดว่าเก็บไว้ก็ได้ เมื่อจิตเกิดได้ธรรมะขึ้นมาก็ต้องขนเอามาทำทานอยู่ดี ตอนนี้จิตยังหวงอยู่ยังเสียดายอยู่เหมือนพระที่เสียดายจีวร ตายไปก็กลับมาหาจีวร เลยไม่ได้อริยทรัพย์ ต้องตัดโลกียทรัพย์ก่อนถึงจะได้อริยทรัพย์ เมื่อเห็นโลกียทรัพย์เป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นสุข เป็นตัวผูกมัดให้เวียนว่ายตายเกิดก็ต้องตัด ต้องปล่อย เมื่อปล่อยแล้วเวลาตายไปก็จะได้ไม่กลับมาเกิดอีก แต่ถ้ายังติดกับมันอยู่ เดี๋ยวก็จะกลับมาเกิดเป็นตุ๊กแกในบ้านของเรา

ถ้ายังไม่ถึงขั้นภาวนาจริง ๆ เป็นเพียงรูปแบบ ยังไม่เป็นตัวภาวนา คือตัวเองคิดว่ากำลังภาวนา กำลังรักษาศีลอยู่ แต่ใจยังติดอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ยังไม่เข้าใจว่าภาวนาเพื่อตัด เพื่อปล่อย เพื่อวาง ถ้าไม่ปล่อยไม่วาง จิตก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ ถ้าวันไหนภาวนาแล้วเกิดปล่อยวางได้สักขณะหนึ่ง จิตรวมลงเข้าสู่ความสงบ พอได้เห็นความสงบแล้วก็จะยกเงินทองให้คนอื่นไปหมดเลย เพราะเวลาคิดถึงเงินทองก็จะรบกวนความสงบของจิต จึงไม่ต้องการ

สมัยที่อาตมาบวชใหม่ ๆ โยมมีที่อยู่แปลงหนึ่งใส่ชื่อของอาตมาไว้ ทีนี้เขาก็ส่งหนังสือมาให้เซ็นชื่ออยู่เรื่อย ๆ บางทีเจ้าของที่ดินข้าง ๆ ต้องการทำรังวัด ก็ต้องส่งหนังสือมาให้เซ็นชื่อ ก็เลยบอกว่าไม่เอาดีกว่าเพราะวุ่นวาย เพราะไม่ได้ใช้อยู่แล้ว เมื่อถึงเวลาจะปล่อยก็จะปล่อยไปเอง ตอนนี้ถ้ายังไม่ปล่อยก็ไม่เป็นไร สมมุติว่าเรามีสมบัติ เราก็ให้ลูกหลานเราไปหมดเลย ถ้าให้โดยไม่มีเงื่อนไขก็ถือว่าได้ปล่อยแล้ว เพียงแต่จะปล่อยแบบฉลาดหรือโง่ เพราะเราก็ต้องมีส่วนหนึ่งไว้ดูแลตัวเราเอง ถ้าปล่อยไปหมดแล้วไม่มีกินจะทำอย่างไร ถ้าลูกหลานไม่เลี้ยงหรือเอาเงินไปถลุงหมด ก็ต้องมีไว้บ้างถ้ายังไม่ได้เป็นนักบวช ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่เป็นไร เพราะมีผ้าเหลืองซึ่งเป็นสมบัติที่วิเศษไว้คอยดูแล มีข้าวกินทุกวัน แต่ถ้ายังเป็นฆราวาสอยู่ ยังต้องหากินเอง ถ้าไม่มีเงินทองจะทำอย่างไร ก็ต้องมีส่วนหนึ่งไว้สำหรับดูแลเรื่องนี้ แต่ไม่ต้องมีมากมายให้กลายเป็นภาระขึ้นมา ถ้าคิดว่าอาจจะมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ก็เก็บไว้บ้างก็ได้ ถ้าใจไม่ไปสนใจกับมัน ฝากเงินก้อนนี้ไว้ในธนาคาร ไม่ไปกังวลกับมัน แล้วก็ภาวนาไป

รักษาศีลไป ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่สักวันหนึ่งพอจิตสงบเข้าจริง ๆ แล้ว ยังต้องคอยดูแลมันอยู่ ต้องคอยมาเซ็นชื่อ ต้องคอยไปที่อำเภอ ไปทำกิจต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการทำจิตให้สงบ ก็จะรำคาญ ก็จะขาย ๆ ทิ้งไป หรือยกให้ใครไป เพราะมันไม่มีความจำเป็นกับเราอีกแล้ว ถ้าจิตเริ่มสงบแล้ว เราจะรู้แล้วว่ามีสิ่งที่ดีกว่าอยู่ในตัวเรา เราจะเอาสิ่งนี้สิ่งเดียว นั่นคือการทำจิตใจให้สงบ เมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว ต่อให้มีทรัพย์สมบัติมากน้อยเพียงไรก็จะโอนให้คนอื่นเขาไปหมด

◎

ไม่ได้อยู่ที่หญิงที่ชาย มันอยู่ที่จิต เพราะในจิตมีกิเลสเหมือนกัน เท่ากัน แล้วก็สร้างธรรมะได้เท่ากัน เพียงแต่สถานที่บำเพ็ญอาจจะลำบากหน่อยสำหรับผู้หญิง แต่ก็มีสำนักปฏิบัติของครูบาอาจารย์ อย่างคุณแม่แก้วก็ยังบรรลุได้เลย เห็นไหม มันอยู่ที่จิต ถ้าจิตพุ่งไปแล้วก็ไม่มีอะไรมาหยุดมันได้หรอก ถ้าจิตไม่พุ่ง ก็ไม่มีใครฉุดกระชากลากไปได้เหมือนกัน อยู่ที่ตัวเราที่จะต้องผลักมันไปให้ได้ ผลักไปได้ไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับความขวนขวาย ถ้าไม่รู้ก็ต้องศึกษาให้มาก ๆ อ่านหนังสือ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อย ๆ ฟังแล้วก็ต้องเอามาปฏิบัติด้วย

สำหรับอาตมา ตอนต้นที่ได้สัมผัสกับธรรมะก็อ่านหนังสืออยู่ประมาณสัก ๓ - ๔ เดือนได้ ก็อ่านเรื่องทาน ศีล ภาวนา นี้แหละ เรื่องสมาธิเรื่องวิปัสสนานี่แหละ แต่ไม่ได้นั่งสมาธิสักทีหนึ่ง แล้วอยู่ดี ๆ

วันหนึ่งก็นึกได้ว่า เอ๊ะ อ่านมาตั้งนานแล้วนะ ทำไมไม่ได้นั่งสักที ก็เลยวางหนังสือแล้วก็นั่งเลย พอนั่งปั๊บมันก็ไปได้ใหม่ ๆ ก็ยากหน่อย ก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ถ้าไม่นั่งไม่ทำต่อ ให้อ่านไปอีก ๑๐ ปี ก็ไม่ไปถึงไหน เพราะการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกับการดูแผนที่เท่านั้นเอง ถ้าดูแล้วไม่ออกเดินทางสักที ถึงแม้จะจำทางได้ ต้องเลี้ยวตรงไหน แต่ยังไม่ได้ออกเดินทางไปก็ยังไม่ได้ไป ฉะนั้นหลังจากได้ยินได้ฟังแล้วต้องเอาไปทำ เอาไปปฏิบัติ

◎

เรายังช่วยตัวเราเองไม่ได้เลย จะไปช่วยคนอื่นได้อย่างไร เรายังว่ายน้ำไม่เป็นเลย เราจะช่วยคนอื่นให้ว่ายได้อย่างไร เราต้องหัดว่ายให้เป็นก่อน ว่ายเป็นแล้วค่อยสอนผู้อื่น พอว่ายเป็นแล้วผู้อื่นก็จะเกิดศรัทธาในตัวเรา

อย่างพระพุทธเจ้า พอตรัสรู้แล้ว พระราชบิดาก็มีศรัทธา ใคร ๆ ก็มีศรัทธา ขอนิมนต์มาสอนในวังเลย ไม่นานก็ได้บรรลุกัน ถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ในวัง คงไม่ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา จึงต้องเสด็จไปก่อน ต้องทำเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าดีจริง แล้วก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใสขึ้นมาเอง แล้วจะตามมาเอง ถ้าตามมาเองก็จะง่าย ง่ายกว่าลากมา ถ้าลากมาเราก็จะต้องเหนื่อย จะไม่มีกำลังพอที่จะลากมาได้ จึงต้องยอมรับว่าคนเรามีบุญมีกรรมไม่เท่ากัน สะสมบุญบารมีมาไม่เท่ากัน ทำทานมาไม่เท่ากัน

เวลาที่คนหนึ่งไปทำบุญ อีกคนหนึ่งก็ไม่อยากจะไป คนหนึ่งชอบไปกินเหล้าเมายา อีกคนก็ไม่อยากจะไป เพราะบำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน สะสมบุญบารมีมาแตกต่างกัน เพียงแต่ได้มาเจอกันแล้วเกิดมีความจำเป็นต้องอยู่ด้วยกันก็อยู่กันไป ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องแยกทางกัน เวลาไหนที่เรามีโอกาสว่างพอที่จะปลีกตัวไปทำอะไรของเราได้เราก็ไป แต่ถ้าเขาจะไปด้วยก็ดี ถ้าเขาไม่ไปก็ไม่เป็นไร เพราะในที่สุดเขาก็ต้องปฏิบัติของเขาเอง เรากินข้าวแทนเขาได้ไหมล่ะ เขาก็ต้องกินข้าวของเขา เราก็ต้องกินข้าวของเรา เวลาเรากินข้าวแล้วเขาไม่กิน เราจะไปบังคับเขาได้ไหม เขาไม่หิวเขาไม่อยากจะกิน เราก็บังคับเขาไม่ได้

การปฏิบัติก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องปฏิบัติกันเอง ทำกันเอง ไม่มีใครทำแทนกันได้ แต่ทำเป็นตัวอย่างให้เขาเกิดกำลังใจได้ เช่น ถ้าได้อยู่กับคนที่มีความเข้มข้นก็จะช่วยดูดเราให้มีความเข้มข้นขึ้น อย่างที่เล่าให้ฟัง สมัยที่อาตมาอยู่คนเดียวก็คิดว่าเข้มข้นแล้ว แต่พอไปอยู่กับคนที่เข้มข้นกว่าก็รู้ว่ายังใส ยังไม่เข้มข้น ก็ทำให้ได้เพิ่มความเข้มข้นขึ้นมา แต่ถ้าไปอยู่กับคนที่ใสกว่าเรา เขาก็จะดึงให้ใสตามเขาไป พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าจะอยู่กับใคร ให้อยู่กับคนที่ฉลาดกว่าเรา เก่งกว่าเรา หรือเท่าเรา อย่าไปอยู่กับคนที่โง่กว่าเรา เลวกว่าเรา ถ้าไม่สามารถหาคนที่ฉลาดกว่าเรา เก่งกว่าเราได้ ก็อยู่ของเราไปคนเดียวดีกว่า อย่าไปอยู่กับคนที่เลวกว่า เพราะจะฉุดเราให้เลวกว่าที่เป็นอยู่ **การเลือกเพื่อนปฏิบัติ เลือกกัลยาณมิตร ต้องหาคนที่เก่งกว่าเรา ดีกว่าเรา เพราะเขาสามารถฉุดเราช่วยเราได้ อย่างพระสาวกทุกรูปก็ต้องหาพระพุทธเจ้าทั้งนั้น พอหาพระพุทธเจ้าได้แล้วก็ไม่ผิดหวัง**

ความปรารถนาดีก็ดีอยู่หรอก เราเห็นว่าสิ่งนี้ดีก็อยากจะให้เขาได้รับประโยชน์ด้วย แต่ก็ต้องยอมรับว่าแต่ละคนมีภาชนะขนาดไม่เท่ากัน บางคนก็มีกระแป๋ง บางคนก็มีถ้วย คนที่มีถ้วยก็ได้น้ำแค่ถ้วยเดียว คนที่มีกระแป๋งก็ได้มากกว่า เราอยากจะให้เขาเยอะ ๆ แต่เขามีถ้วยใบนิดเดียว ใส่มากเกินไปก็ล้นถ้วยไปเปล่า ๆ เสียเวลาจะเหนื่อยเปล่า ๆ ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ต้องสร้างภาชนะคือใจของเขาให้ใหญ่ขึ้นเพื่อจะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ได้ด้วยการบำเพ็ญไปเรื่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทำทานก็ทำมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ศีลก็รักษามากขึ้นไปเรื่อย ๆ ภาวนาก็ภาวนามากขึ้นไปเรื่อย ๆ ต้องทำจากที่เราทำอยู่ แล้วเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าทำไปอย่างไม่หยุดยั้งแล้ว เดี๋ยวก็ถึงจุดหมายปลายทางเอง ถ้ามาคอยพะวงกับคนนั้นคนนี้ เดี๋ยวก็จะเขวจะไม่ได้ทำ จะไม่ก้าวหน้า ถามว่าอย่างนี้เป็นความเห็นแก่ตัวหรือไม่ จะว่าเห็นแก่ตัวก็เป็นความเห็นแก่ตัวที่ไม่เสียหาย เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร คนเราทุกคนก็มีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น มีความรักตัวกลัวตาย ต้องดูแลรักษาตัวเองด้วยกันทุกคน เป็นความเห็นแก่ตัวที่ไม่ได้ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ได้ละเลยหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ ก็ไม่เสียหายตรงไหน ถ้ายังมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อคนนั้นคนนี้ก็ปฏิบัติไป ส่วนงานส่วนตัวมีเวลาว่างก็ทำของเราไป เราชวนเขาแล้ว ถ้าเขามาก็เป็นบุญของเขา ถ้าเขาไม่มาก็แสดงว่ายังไม่พร้อม ก็ต้องยอมรับความจริงนี้ ถ้ามากังวลจะไม่สามารถปฏิบัติได้

◎

การเลี้ยงดูพ่อแม่ก็เป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งเหมือนกัน ถ้าเราไม่ดูแลพ่อแม่ แล้วใครจะดูแลท่านล่ะใช่ไหม มันเป็นทางที่เราต้องดำเนินไป ไปทางตรงไม่ได้ ก็ต้องไปทางนี้ก่อน เพราะยังต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ก่อน ถ้าไม่เลี้ยงท่าน เวลาไปปฏิบัติจิตก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาอยู่ดี เกิดความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองขึ้นมา แล้วก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้

อาตมาคิดว่าการเลี้ยงดูพ่อแม่ไม่น่าจะเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ถ้าเราฉลาดพอก็สามารถจัดการได้ หมายถึงจัดหาเวลาปลีกตัวไปได้บ้าง ไม่ต้องอยู่กับท่านไปตลอดเวลา นอกจากเป็นเหตุจำเป็นจริง ๆ ท่านเลี้ยงดูตัวท่านเองไม่ได้แล้วไม่มีใครทำหน้าที่แทนได้ ก็ใช้การเลี้ยงดูท่านนี่แหละเป็นเหตุสร้างบุญบารมีไปก่อน เช่น พระอานนท์ ท่านไม่เหมือนกับพระสาวกองค์อื่น ท่านได้ปรนนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้าถึง ๒๕ ปี ไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงกว่าที่มีอยู่ในช่วงที่รับใช้พระพุทธเจ้า เป็นแค่พระโสดาบันเท่านั้นเอง แต่พระสาวกรูปอื่น พอบวชแล้วได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว ไม่มีภาระที่จะต้องคอยปรนนิบัติพระพุทธเจ้าก็ออกไปปฏิบัติตามป่าตามเขาตามลำพัง ก็ได้บรรลุกันอย่างรวดเร็วเยอะแยะไปหมด เป็นวิถีชีวิตของแต่ละคน แต่พระอานนท์ก็ได้ประโยชน์มาก การที่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้าได้ยินได้ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานไปเพียง ๓ เดือน ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงอย่าไปคิดว่าการปรนนิบัติดูแลพ่อแม่เป็นอุปสรรค ถือว่าเป็นทางเดินของเราดีกว่า ต้องเดินไปทางนี้ก่อน จะทำให้เรามีความแน่วแน่มั่นคงต่อจุดหมายปลายทาง

ของเรา ดีกว่าไปแบบชิงสุกก่อนห่าม เข้าใจไหม ถ้าไปแบบชิงสุกก่อนห่าม อาจจะไม่สุก แต่จะเละเทะไปเลยเสียไปเลยก็ได้ **ปัจจุบันเราอยู่ที่ไหน เราก็สามารถปฏิบัติได้ในที่นั้น ๆ จะได้มากหรือน้อยเท่านั้นเอง แต่อย่าไปกังวล การทำความดีไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาไหน ถือว่าเป็นการนำพาให้ได้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไปต่อไป**

ถ้าไม่มีทางเลือกก็ต้องทำไปก่อน ถ้ามีทางเลือกที่ดีกว่าทำไมไม่เลือก เช่น มีถนน ๒ เส้น เส้นหนึ่งรถติดมาก ไปได้แต่ช้า อีกเส้นหนึ่งว่าง ไม่ไปเส้นนั้นหรือ ถ้ามีเส้นเดียว ก็ต้องไปเส้นนี้ก่อน คือเราสามารถปฏิบัติได้ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพไหนเพียงแต่ว่าจะได้มากได้น้อยจะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง บางครั้งไม่มีทางเลือกก็ต้องอยู่กับสภาพนั้นไปก่อน เป็นภาระยังติดค้างอยู่ที่ยังไม่สามารถปลดเปลื้องได้ ก็ต้องอยู่กับสภาพนั้นไปก่อน แต่การอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้หมายความว่าจะต้องอยู่เฉย ๆ ก็ยังภาวนาได้ ยังอ่านหนังสือธรรมะได้ ไม่ได้เลี้ยงดูพ่อแม่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาให้อาหารท่านเสร็จแล้วมีเวลาว่างก็เปิดหนังสือธรรมะอ่านหรือนั่งสมาธิก็ได้ อาจจะไม่เข้มข้นเหมือนกับการได้ไปปฏิบัติที่วัด แต่ก็ยังทำได้อยู่ก็ทำไป ก็เหมือนกับขับรถไปแล้วรถติดไม่มีทางอื่นไปก็ไปทางนี้ก่อน พอมีทางที่ดีกว่าก็ไปเลย ชีวิตของคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ของอาตมานี่คล้าย ๆ กับว่าเป็นบุญหรืออะไรไม่ทราบ ถึงเวลาก็มีช่องไปโดยที่ไม่เคยคิดไว้ก่อนเลย

◎

เราต้องอาศัยศาสนามาช่วยแก้ให้เกิดปัญญาให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเราเลยแม้แต่ชิ้นเดียว แม้กระทั่งสังขารร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา สักวันหนึ่งก็ต้องกลับคืนสู่เจ้าของเดิม คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดร่างกายก็ต้องแยกกลับไป สู่ดิน สู่น้ำ สู่ลม สู่ไฟ แต่เวลานี้เราสามารถเอามาใช้ประโยชน์ได้ ๒ ทาง ประโยชน์ทางโลก กับประโยชน์ทางธรรม ถ้าโชคดีได้เจอศาสนาก็เอามาใช้ในทางธรรมก็จะทำให้จิตหลุดพ้น ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถ้าไม่เจอศาสนา อย่างมากก็ใช้ประโยชน์ทางโลกเท่านั้น เช่น เอามาหาความสุขแบบทางโลก ความสุขที่ได้จากการมีสมบัติข้าวของเงินทอง แล้วก็มีความทุกข์ตามมา เวลาที่สูญเสียไปตายไปก็จะเวียนกลับมาเกิดอีกเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าจะเกิดปัญญาได้ยินได้ฟังจากผู้อื่นก็ดี หรือเกิดขึ้นจากการพิจารณาของตนเองก็ดี ส่วนมากต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ฉลาดกว่า

พวกเราถือว่าโชคดีได้มาเจอพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้ก็ช่วยจุดประเด็นให้ได้คิดได้พิจารณา ส่วนบางคนอาจจะเกิดความเบื่อโลกแล้วก็คิดพิจารณาไปจนเกิดปัญญาขึ้นมาเองก็ได้จนทำให้ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในลำดับต่อไป เพราะการคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยตัวเขาเองโดยไม่มีใครสอนเพราะไม่มีใครสอนได้ อย่างพระพุทธเจ้าที่ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ก็ไม่มีใครสอนได้ สอนได้อย่างมากก็ขั้นสมาธิเท่านั้น ทำจิตให้สงบก็จะมีความสุขปราศจากความทุกข์ในขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่พอออกมาจากสมาธิจิตก็เริ่มคิดเริ่มปรุงเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้จนกลายเป็นความทุกข์

ตามมา พระพุทธเจ้าจึงต้องศึกษาหาวิธีเพื่อที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้

ตอนต้นก็คิดว่าร่างกายเป็นตัวปัญหา ก็เลยปล่อยวางร่างกายด้วยการไม่รับประทานอาหาร ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ถูก เพราะความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ร่างกายแต่อยู่ที่จิตต่างหากที่ไปยึดติดกับกายว่าเป็นตนเป็นของตน จึงต้องงัดตัวจิตให้ออกจากร่างกายให้ได้ ด้วยการปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ดูแลเขาไป เมื่อถึงเวลาที่เขาจะเป็นอะไรไปก็ให้เป็นไป คือเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าก่อนแล้วว่าจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ขณะที่ยังไม่เจ็บ ไม่แก่ ไม่ตาย ก็ไม่ต้องไปทำอะไร เอามาใช้ทำประโยชน์ได้ ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ก็อาศัยร่างกายนี้มาปฏิบัติธรรม ถ้ารู้ว่าต้องตายก็จะเกิดความกล้าหาญขึ้นมา บวชเป็นพระบวชเป็นชี ก็สามารถไปอยู่ในป่าในเขาได้เพราะไม่กลัวตาย เพราะรู้ว่ายังไงสักวันหนึ่งก็ต้องตาย ก่อนที่จะตายก็เอาร่างกายมาทำคุณทำประโยชน์ให้กับจิตใจให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คนเราถ้าเห็นความตายแล้วก็สามารถเอาความตายมาสอนใจได้ จะทำให้เป็นคนกล้าหาญ กล้าที่จะสละสมบัติ กล้าที่จะสละยศถาบรรดาศักดิ์ กล้าที่จะสละอะไรต่าง ๆ แล้วก็ออกบวช แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดจากตัณหาทั้งสาม

นี่คือเรื่องราวของชาวพุทธเรา ซึ่งถือว่าโชคดีที่เกิดมาไม่ต้องมาคิดกันเอง ไม่ต้องมาคลำหาทาง เพราะมีพระพุทธเจ้าคอยชี้คอยบอก ถ้าเราหลงอยู่ในป่าก็ไม่ลำบากเพราะมีผู้รู้ทางพาออกมาจากป่าได้

พระพุทธเจ้าก็เคยหลงอยู่ในป่าแต่ทรงหาทางออกได้แล้ว จึงได้สร้างทางออกจากกองทุกข์ไว้ให้พวกเรา คือ **ทาน ศีล ภาวนา นี่แหละ ที่เป็นทางออกทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่น เมื่อได้เจอแล้วก็ควรยึดไว้อย่างเหนียวแน่น พยายามปฏิบัติไปเรื่อย ๆ** ทำบุญทำทานไปเรื่อย ๆ อย่าไปเสียดายเงินทองที่เหลือใช้ เวลาตายไปก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี เงินทองมีไว้ใช้ไม่ได้มีไว้เก็บ ไม่ได้มีไว้ให้เรารับใช้เขา คือไม่ต้องไปเฝ้าไปดูแลให้เขารับใช้เราด้วยการเอาไปทำประโยชน์ทำบุญทำทานเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในเงินในทองนั่นเอง ถ้าไม่ทำก็จะห่วงใย เสียดายเวลาหายไปก็จะนำความทุกข์มาให้กับเรา ถ้าเอาไปทำบุญทำทานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ช่วยให้สังคมอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เราก็มีความสุข ไม่ต้องมีภาระกับเงินทองก้อนนั้นอีกต่อไป แล้วก็จะคลายความโลภ เพราะไม่รู้จะหาเงินหาทองมาอีกทำไม เวลาหามาได้เกินความจำเป็นก็ต้องเอาไปแจกจ่ายอยู่ดี ก็ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ไม่ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองมาเพิ่มเพราะมีเพียงพอแล้ว ก็จะมีเวลาภาวนามากขึ้น

ตอนต้นก็ภาวนาที่บ้านก่อนเพราะยังเป็นฆราวาสอยู่ แต่เมื่อได้ผลจากการภาวนา เห็นความสุขจากการภาวนาว่าเหนือความสุขอื่น ๆ เหนือกว่าความสุขที่ได้จากเงินทอง จากตำแหน่งต่าง ๆ จึงอยากภาวนาให้มากขึ้นไปอีก ก็จะตัดภารกิจต่าง ๆ ให้เบาบางลงไป ทำแต่งานที่จำเป็นเท่านั้น ทำพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มีปัจจัย ๔ พออยู่ได้ก็พอแล้ว เอาเวลาที่เหลือมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ

ไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์ ไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่าง ๆ จะดีกว่าทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะตัดไปได้เรื่อย ๆ ต่อไปก็จะอยากออกบวชเอง จะไม่มีความสุขกับการครองเรือนอีกต่อไป เพราะอยู่ในบ้านมีแต่ความวุ่นวาย มีเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา เรื่องไร้สาระทั้งนั้น เรื่องของกิเลสตัณหา คนนั้นอยากได้อย่างนี้ คนนี้อยากได้อย่างนั้น ถ้าไม่ได้ก็โกรธแค้นโกรธเคือง ก็เลยตัดใจว่าใครอยากจะได้อะไรก็ให้ไปหมดเลย เราไม่เอาอะไร เอาตัวเราคนเดียวพอ สิ่งเดียวที่อยากจะได้ก็คือเวลา ขอให้มีเวลาเป็นตัวของเราเองที่จะบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา

◎

๑๒ อย่าให้เรามีความแน่วแน่มั่นคงกับพระพุทธศาสนา พยายามปฏิบัติไป เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้วที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์

ถ้าเป็นเดรัจฉาน เป็นนกเป็นกา ก็ปฏิบัติไม่ได้ อย่างมากก็ได้แต่อาศัยศาสนาอยู่กินไปวัน ๆ หนึ่งเท่านั้นเอง นี่เราไม่ได้เป็นนกเป็นกา เราเป็นมนุษย์ มีสติปัญญาพอที่จะรับความรู้ของพระพุทธศาสนาได้ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ขอให้นำไปปฏิบัติ

◎

สมณะ
ผู้ทวน
กระแสโลก

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เรียบเรียงจากการแสดงธรรมบนเขาซีโอน
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

คนเราในโลกนี้ก็แสวงหาความสุขต่างกันไปตามความสามารถตามกำลังแห่งสติปัญญาของตน

พวกต่ำสุดก็พวกที่เสพพวกอบายมุขทั้งหลาย เช่น เสพสุรา ยาเมา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้าน หาความสุขด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น

พวกที่สูงกว่านี้ก็เป็นพวกมนุษย์กับพวกเทพที่หาความสุขจากการทำบุญทำทาน รักษาศีล เป็นความสุขที่สูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง

ส่วนพวกที่หาความสุขที่สูงกว่านี้ที่เห็นโทษของกามสุข เห็นว่าการเสพกามมีทุกข์ตามมา เช่น การมีคู่ครอง ตอนแรกก็มีความสุขดี แต่พอคู่ครองล้มหายตายจากไป หรือไม่สามารถให้ความสุขต่อกันได้ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา พวกนี้มีปัญญาที่เห็นว่าน่าจะมีความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือผู้อื่น ก็แสวงหาศึกษาจากนักปราชญ์จนได้คำตอบว่าก็ความสุขจากการทำจิตใจให้สงบนั่นไง จึงออกบำเพ็ญตบะกัน อยู่ในป่าในเขา อยู่ตามวัดตามวา ตามสำนักปฏิบัติธรรม ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตนไม่ให้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพื่อให้เกิดความสุข

◎

ถ้า**ให้ทานหมดไปแล้วก็หมดปัญหา** เรื่องของการให้ทานก็หมดไปเพราะไม่มีอะไรจะให้แล้ว บวชเป็นพระก็มีสมบัติอยู่เพียง ๘ ชิ้นเท่านั้น ที่เรียกว่า **บริขาร ๘** เหลืองานที่ต้องทำอยู่ ๒ อย่าง คือ **ศีลกับภาวนา** หรือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ศีลก็คือพระวินัย ๒๒๗ ข้อ ก็รักษาไป พระวินัยมีไว้เพื่อที่จะตะล่อมกิเลสเป็นเหมือนรั้วกันไม่ให้กิเลสเตลิดออกไปไกล เวลากิเลสไปไกลแล้วจะดึงตัวกลับเข้ามายาก ถ้าอยู่ในคอกเล็ก ๆ แล้วจะจับง่าย ทำให้สงบง่าย ศีลจึงเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ ถ้ามีศีลแล้วเวลาจะทำจิตใจให้สงบจะง่ายกว่าคนที่ไม่มีศีล เมื่อมีสมาธิแล้วก็จะทำให้เข้าใจเรื่อง**ไตรลักษณ์** เรื่อง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** จะทำให้มีกำลังตัดได้ ปล่อยได้ วางได้ ถ้าไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่าร่างกายจะต้องตายจากไปแต่ก็ยังอดกลัวไม่ได้ ยังตัดไม่ได้ เพราะไม่มีฐานของจิต ก็คือความสงบนั่นเอง แต่ถ้ามีฐานแล้วจะรู้ว่าไม่เป็นไรเวลาร่างกายจะตายไป รู้ว่าเมื่อทำจิตใจให้สงบ จิตก็จะไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย ร่างกายเป็นอะไรไปก็ไม่เกี่ยวข้องกับจิต เหมือนกับเวลาที่เราหลับไป ร่างกายตายไปเราก็ไม่รู้เรื่อง ไม่มีเวลาที่จะมาตกใจกลัว อย่างมากก็ตอนที่ใกล้ ๆ จะตาย แล้วตื่นขึ้นมาจากความหลับ แค่วินาที ๒ วินาที แล้วก็ผ่านไป เราจึงต้องบำเพ็ญ **ทาน ศีล ภาวนา เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะพาเราไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ทาน ศีล ภาวนา มีไว้เพื่อชำระตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าชำระได้หมดสิ้น จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ จิตก็หลุดพ้น จิตก็ไม่มีตัวที่จะคอยไปสร้างภพสร้างชาติอีกต่อไป** ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ผู้ที่สร้างภพสร้างชาติ

นี้เราได้เจอตัวมันแล้ว และได้ทำลายมันหมดสิ้นไปแล้ว มันไม่สามารถมาสร้างภพสร้างชาติให้กับเราได้อีกต่อไปแล้ว ก็คือความอยากทั้ง ๓ ประการนี้

พวกเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา จึงเป็นผู้มีโชค ๒ ชั้นด้วยกัน เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่ใช่ของง่าย เวลามนุษย์จะมีลูกก็ได้ทีละคนเท่านั้นโดยวิธีปกติ ปีหนึ่งก็ได้แค่คนเดียว มนุษย์คู่หนึ่งมีลูกอย่างมากก็แค่ ๒ - ๓ คนเป็นอย่างมาก ไม่เหมือนกับเดรัจฉานที่ออกมาเป็นครอก ทีละ ๙ ตัว ๑๐ ตัว ถ้าเป็นปลาก็จะออกมาเป็นฝูง การเกิดเป็นเดรัจฉานจึงมีโอกาสมากกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ นอกจากนั้นยังต้องมีศีลด้วยถึงจะเกิดเป็นมนุษย์ได้ ถ้าไม่มีศีลก็ไม่มีทางที่จะได้เกิด แสดงว่าพวกเราในอดีตได้บำเพ็ญศีลกันมา ได้ทำบุญทำทานมา จึงทำให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เราจึงไม่ควรใช้บุญเก่าไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรจะสร้างบุญใหม่ให้เพิ่มมากขึ้นไปเพื่อจะได้พัฒนาจากมนุษย์ปุถุชนธรรมดาไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล ตามลำดับต่อไป ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เป็นทางเดียวเท่านั้น ทำได้มากน้อยเพียงไรก็ขอให้ทำไป อย่าไปเสียดายชีวิต อย่าไปเสียดายอะไรทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมเท่านั้นที่จะพาให้เราไปสู่สุคติ ไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล

◎

พอของอาตมาไม่อยากจะให้บวช แต่ก็ได้มาบวช มันเป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคน พ่อแม่บางคนก็เสียใจที่ลูกบวช พ่อแม่บางคนก็ดีใจที่ลูกบวช มันก็อยู่ที่จิตใจของพ่อแม่ว่ามีบุญมีกรรมมากน้อยเพียงไร ถ้าพ่อแม่มีบุญมาก เข้าใจถึงเรื่องบุญ เวลาเห็นใครบวชก็ดีอกดีใจ พ่อแม่ที่ไม่มีบุญก็ไม่เข้าใจเรื่องบุญหรอก พอลูกของตนเองไปบวชก็เกิดความเสียใจขึ้นมา ทำไมลูกเราไม่เอาดีทางโลก ก็คิดไปต่าง ๆ นานา นี่เป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคน โดยหลักแล้วก็คืออย่าไปยึดอย่าไปติด ต้องทำความเข้าใจว่าเราทุกคนมีชีวิตเป็นของเรา มีทางเดินของเรา ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับใครก็ให้ใช้ความเมตตาแบบที่ไม่มีความผูกพัน คือช่วยเหลือกันไปตามอัตภาพ เช่น ลูกของเราก็เลี้ยงดูเขาไป เสร็จแล้วเขาจะไปทางไหนก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าไปอยากให้เขาบวช เขาไม่บวชเราก็จะเสียอกเสียใจ ถ้ายอมรับว่าถ้าเขาไม่อยากบวชก็เป็นเรื่องของเขา เราก็ได้ให้โอกาสเขาแล้ว เมื่อเขาไม่ต้องการก็ช่วยไม่ได้ เหมือนกับให้เงินเขาก้อนหนึ่ง เขาไม่เอา เราจะไปเสียใจทำไมใช่ไหม ในเมื่อเขาไม่อยากจะได้เงินก็เรื่องของเขา เขาอยากจะไปทางไหนก็เป็นเรื่องของเขา การปล่อยให้เขาไปตามทางของเขาก็เป็นความเมตตาอย่างหนึ่งเหมือนกันนะ ดีกว่าการดึงให้เขาไปตามทางที่เราต้องการให้เขาไป อันนี้กลับไม่ใช่เป็นความเมตตา แต่จะกลายเป็นความเกลียดชังกันขึ้นมา เราไปบังคับเขา เขาก็ไม่ชอบขึ้นมา ก็อาจจะทะเลาะกัน โกรธกัน เกลียดชังกัน

เราต้องรู้ว่าเราเป็นเหมือนกับคนพายเรือเท่านั้นแหละ เหมือนครูบาอาจารย์สอนเด็กพาให้เด็กข้ามฟากไปเท่านั้นเอง เด็กจะกระโดดลงจากเรือไปกลางทางก็ช่วยไม่ได้ เรามีหน้าที่เลี้ยงดูให้ลูกได้รู้จักผิดถูกดีชั่ว ให้เขาพึ่งตัวของเขาเองได้ก็หมดหน้าที่ของเราแล้ว ถ้าจะเลือกไปทางดีก็เป็นบุญของเขา ถ้าจะไปทางไม่ดีก็เป็นกรรมของเขา ไม่มีใครบังคับจิตใจของใครได้ ในที่สุดเราก็ต้องตายจากเขาไป เวลาเราตายไปแล้ว ใครจะมาบังคับเขาล่ะ เขาก็ต้องไปตามทางของเขาอยู่ดี

◎

หญิงไม่ใช่ถูกรังเกียจเดียดฉันท์ในเรื่องบวช ผู้หญิงก็เป็นเพศเดียวกับแม่เสียด้วยซ้ำไป แต่สภาพของผู้หญิงที่ต้องอยู่ในป่าปฏิบัติธรรม มันเสี่ยงภัยกว่าผู้ชายเยอะ ก็เลยต้องมีเงื่อนไขพอสมควร เช่น ภิกษุณีต้องอยู่ในวัดเดียวกันกับภิกษุ จะไปอยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องรับศีลจากภิกษุทุกกึ่งเดือน ต้องรับฟังคำสั่งสอนและห้ามไม่ให้ภิกษุณีเป็นใหญ่กว่าภิกษุ ทรงปรารถนาให้ภิกษุปกครองภิกษุณี ในอดีตผู้ชายจะมีความแข็งแรงกว่าผู้หญิง ไม่เหมือนสมัยนี้ ผู้หญิงจะเป็นประธานาธิบดีก็ได้ เพราะสมัยนี้มีเครื่องผ่อนแรง ใช้สมองเป็นหลัก แต่สมัยก่อนต้องใช้กำลังเป็นหลัก ต่อสู้กันในสงครามก็ต้องขี่ม้าผาดโผนเสี่ยงกับภยันตรายต่าง ๆ รบราฆ่าฟันกันด้วยกำลังกายเป็นหลัก

◎

อย่างอาตมาโชคดีเพิ่งเรียนจบมาใหม่ ๆ ยังไม่มีอะไร งานก็ไม่มีทำ งานที่ทำก็ไม่ใช่เป็นงานที่อาตมาอยากจะได้ แต่ต้องทำเพราะต้องมีอะไรเลี้ยงชีพ ก็ทำไปพอประทังชีพเท่านั้นเอง ก็เลยไม่ได้รู้สึกเสียดายอะไรเลย เวลาจะต้องออกจากงานนี้ไป เวลาจะบวชก็ไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองติดตัวอยู่ ก็เลยไม่มีอะไรให้เสียดาย จึงไปง่าย เหมือนกับมาตัวเปล่า ๆ แล้วก็ไปตัวเปล่า ๆ ยังไม่ได้มีอะไรจะต้องเสียดาย ไม่มีอะไรที่จะเหนี่ยวรั้งให้ติดอยู่กับชีวิตของฆราวาส มองไปข้างหน้ามีแต่ความหวังเพราะเชื่อว่าเป็นทางที่ดี จะได้ปฏิบัติเต็มที่

คนที่ชอบปฏิบัติจะเห็นว่าการเป็นพระนี้ดีที่สุดเลย พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางให้ไปทางนี้จริง ๆ เป็นพระไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย ถ้าศึกษาแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนจะรู้ว่าทรงสอนให้ภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น ให้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น แต่พระสมัยนี้เหมือนกับไม่ได้ศึกษา หรือศึกษามาจากที่ไหนก็ไม่รู้ ท่านมีงานของท่านเยอะแยะไปหมด งานสวด งานสร้างเมรุ ซึ่งไม่มีในสมัยพุทธกาล ๆ ไม่ได้ถือเป็นงานหลัก งานหลักอยู่ที่ภาวนา พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างวัด แม้แต่วัดเดียว คิดดูถ้าเป็นงานของพระจริง ๆ แล้ว ใครจะมาสร้างวัดเก่งเท่ากับพระพุทธเจ้า จะสร้างร้อยวัดพันวัดก็สร้างได้ แต่มันไม่ใช่งานของพระ งานของพระให้สร้างธรรมให้เกิดขึ้นในใจเท่านั้น ส่วนที่อยู่อาศัยก็อยู่ไปตามมีตามเกิด ถ้าไม่มีศรัทธาสร้างกุฏิให้ ท่านก็ทรงสอน **รุกขมูล เสนาสนัง** ให้อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง อยู่ตามถ้ำ ที่สงบที่สงัด นั่นคือที่อยู่ของพระ ผ้าก็ใช้**ผ้าบังสุกุล** ผ้าที่เขาทิ้งตามป่าช้า

ทิ้งตามกองขยะ เก็บเศษผ้ามาแล้วก็เอามาตัดมาเย็บ เอามาย้อมก็ใช้ได้แล้ว สมัยนี้กับสมัยนั้นมันคนละโลกกัน

สมัยนี้พระเณรยุ่งกับเรื่องทางด้านวัตถุกันมาก เรื่องพิธีกรรมต่าง ๆ จนลืมของดีไป เพราะมันยากที่จิตใจของคนจะเข้าสู่ธรรมได้ ถ้าไม่มีความตั้งใจ ไม่มีความเข้าใจ ก็จะเข้าไม่ถึง สมัยนี้บวชกันก็ยังไม่รู้เลยว่าบวชไปทำไม ก็บวชกันตามประเพณี บวชแล้วก็อาจจะชอบก็เลยอยู่ต่อ แล้วก็คิดว่าอยู่ให้เกิดประโยชน์ด้วยการสร้างโบสถ์ สร้างศาลา แต่ไม่ค่อยจะหนักในทางศึกษาปฏิบัติ ศึกษาก็พอเอามาท่องจำเหมือนกับนกแก้วนกขุนทอง แล้วก็เอามาสอนคนอื่นต่อ ได้เปรียญ ๙ ประโยคแล้วก็ไม่เคยเอา ๙ ประโยคมาปฏิบัติกับตัวเองเลย เป็นเพียงความรู้ที่มีอยู่ในใบประกาศนียบัตรเท่านั้นเอง แต่ในใจกิเลสก็ยังเต็มหัวใจอยู่

◎

คนที่มาบวชที่นี่จะไม่ทราบเรื่องของพระกรรมฐานว่าเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่จะบวชกันตามประเพณี เมื่อเห็นมีพระอยู่บนเขาก็อยากจะลองบ้าง แต่ไม่รู้ว่าเขาอยู่เพื่ออะไร ทำอะไร พอขึ้นมาแล้วก็ไม่ได้ทำ ไม่ได้ภาวนา มัวแต่มานั่งคุยกัน ดื่มน้ำชากาแฟกัน ไม่เช่นนั้นก็ไปรบกวนผู้อื่นที่ต้องการความสงบ เพราะคนที่ภาวนาจริง ๆ แล้วจะไม่อยากสุงสิงกับใคร อยากจะอยู่คนเดียว เพราะเวลาอยู่คนเดียวแล้วก็มีสถานที่แบบนี้จะไม่มีอะไรไปทำให้จิตใจ

กระเพื่อม เพราะจิตใจเปรียบเหมือนกับสระน้ำ ถ้ามีคนลงไปอาบไปตักไปเล่น น้ำก็ขุ่น น้ำก็ไม่นิ่ง จิตของเราถ้าต้องสัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่าง ๆ ก็จะต้องกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา เวลากระเพื่อมก็จะไม่สงบไม่นิ่ง จะไม่เห็นความสุขความประเสริฐของความสงบ ความอิ่มเอิบใจ ความพอใจ ที่เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา

◎

สวนใหญ่เวลาบวชใหม่ ๆ จะอยากออกปฏิบัติเลย ไม่อยากจะร่ำอยากจะเรียน อยากจะธุดงค์เลย โดยที่ตัวเองยังไม่มีพื้นฐานจิตใจยังไม่มีความสงบ ยังไม่รู้จักภาวนา ไปอยู่ในป่าก็ไม่ได้ภาวนา เดี๋ยวก็ไปทำโน่นทำนี่ในป่า นี่ก็พยายามรักษาความสงบสงัดของสถานที่ไว้เท่านั้นเอง

ความจริงแล้วสำหรับคนที่ปฏิบัติในเบื้องต้นนั้นไม่จำเป็นต้องมีที่วิเวกขนาดนี้ก็ได้ ขอให้มีที่เป็นสัดเป็นส่วนของเรา แล้วไม่มีใครมารบกวน มีห้องพอที่จะนั่งได้ ทำจิตให้สงบได้ ก็พอถูไถไปได้ แต่ถ้าต้องการที่สงบจริง ๆ ก็มีวัดอยู่หลายแห่งที่มีสถานที่ ๆ เราสามารถไปได้ ต้องแสวงหากันเอาเอง ทุก ๆ คนเมื่อถึงเวลาก็ต้องหาสถานที่ หาครูหาอาจารย์กัน

◎

าตมา พอบวชแล้วมีโอกาสได้ภาวนาจริง ๆ โชคดีไปวัดแรกก็เจอเลย วัดที่มีการปฏิบัติล้วน ๆ มีความเข้มงวดกวดขันมาก มีความเข้มข้น ช่วยเราได้มาก เมื่อก่อนก็คิดว่าเข้มแล้ว แต่พอมาเปรียบเทียบกับท่านแล้ว ของเราไม่เข้มข้นเลย เมื่อก่อนกินข้าวมื้อเดียวก็คิดว่าเก่งแล้วนะ ตอนก่อนบวชนี่ก็คิดว่าเก่งแล้ว พอไปอยู่วัดป่าบ้านตาดใหม่ ๆ เอ๊ะ ทำไมพระที่นั่งข้าง ๆ หายไปทีละ ๒ - ๓ วัน ถามว่าไปไหนกันนี่ กลับบ้านหรือ เปล่า ท่านอดอาหาร พอเห็นเขาอดอาหารได้ ก็เกิดมุมานะอยากจะลองอดดูบ้าง ก็ลองอดไปกับเขาดู ก็ได้ผลดี ช่วยการภาวนาได้มาก เพราะเวลาอดอาหารแล้วจะมีความหิว เวลาหิวก็ต้องอาศัยการภาวนาช่วยดับความหิว เพราะความหิวส่วนหนึ่งเกิดจากสังขารความคิดปรุงแต่งของจิต ชอบคิดถึงเรื่องอาหาร พอคิดถึงเรื่องอาหาร น้ำลายก็ไหลเลย หิวขึ้นมาเลย หิวทางจิต ร่างกายไม่หิวแต่จิตหิว ที่ทรมานนั้นมันทรมานทางจิต เวลาเกิดความหิวก็ต้องรีบนั่งภาวนาเลย พอจิตสงบ ความหิวก็หายไป เลยรู้ว่าความหิวมีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือความหิวทางร่างกายส่วนหนึ่งกับความหิวทางด้านจิตใจ ความหิวทางร่างกายไม่รุนแรงเหมือนกับทางด้านจิตใจ เพราะเวลาที่ไม่ได้ภาวนา จิตปรุงแต่งเรื่องอาหารมันทรมานมาก หิวมาก แต่พอได้ภาวนาจนจิตสงบ ความทรมานก็หายไป มีแต่ความรู้สึกว่าง ๆ ท้องว่าง ๆ รู้สึกอ่อนเพลียบ้างในร่างกายเท่านั้นเอง แต่ไม่ทรมานเหมือนกับความหิวทางด้านจิตใจ การอดอาหารก็เป็นอุบายทำให้ต้องภาวนาอยู่ตลอดเวลา ถ้าปล่อยไว้เดี๋ยวก็ปรุงแต่งเรื่องอาหารขึ้นมา การอดอาหารจึงมีประโยชน์หลายประการด้วยกัน

เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่ได้อดอาหาร ตอนเย็น ๆ จะรู้สึกว่าหิว จิตจะปรุงแต่งเรื่องอาหาร พออดอาหารไปได้สักพักหนึ่ง จิตก็หยุดปรุงแต่ง เพราะว่าเวลาที่ไม่ได้กินครั้งละ ๓ - ๔ วัน ก็ยังอยู่ได้เลย นี่ไม่ได้กินมื้อเย็นเพียงมื้อเดียวจะเดือดร้อนกับอะไร การรับประทานอาหารก็กลายเป็นเรื่องง่ายไป

เวลาไม่ได้ฉันอาหารสัก ๓ - ๔ วัน นี้อะไรก็อร่อยไปหมด ข้าวเปล่า ๆ ก็อร่อย ทำให้กินอาหารได้ง่ายขึ้นเยอะ เวลาภาวนาก็ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ขี้เกียจ ต่างกับเวลาที่ฉันตามปกติ พอฉันเสร็จแล้วจะอิ่มหนำสำราญใจ ทีนี้จะไม่อยากภาวนาแล้ว อยากจะหาหมอนนอนเสียมากกว่า **ถ้าการอดอาหารถูกกับจริตของเราก็จะช่วยการภาวนาได้มาก บำเพ็ญไปอดอาหารไปจะช่วยให้ขยันในการภาวนา เพราะจะต้องต่อสู้กับความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตเกี่ยวกับเรื่องอาหาร เมื่อคิดแล้วก็จะหิว เมื่อหิวแล้วก็ทรมานใจ ก็ต้องบังคับให้ภาวนา เมื่อภาวนาแล้วจิตก็สงบ พอทำบ่อย ๆ เข้า ต่อไปก็ชำนาญในเรื่องภาวนา ต่อไปก็สามารถภาวนาได้โดยไม่ต้องมีอะไรมาบังคับ**

◎

วิธีหนึ่งที่จะแก้ความง่วงเหงาหาวนอน ก็คือการรับประทานอาหาร**พอประมาณ** ความพอประมาณของแต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว บางคนก็รับประทานมื้อเดียว บางคนก็ผ่อนอาหารสัก ๓ วัน ไม่รับประทาน

อาหารสัก ๓ วัน ดื่มพวกน้ำผลไม้หรืออาหารเสริม เช่น นมสด เป็นต้น จะทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน แต่ในพระไตรปิฎกท่านก็เล่าว่า ถ้านั่งแล้วง่วงนอน ก็ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรม ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้ไปเดินจงกรมในที่ ๆ น่ากลัว อย่างครูบาอาจารย์บางท่านไปเดินจงกรมที่เสือจะเดินผ่าน อย่างนั้นก็จะไม่ง่วง ไปนั่งแถวที่น่ากลัวก็จะไม่ง่วง บางคนก็ไปนั่งในป่าช้าก็หายง่วงเลย มีหลายวิธี แต่ต้องพิจารณาดูว่าวิธีไหนเหมาะกับเรา ถ้าไม่เหมาะ เช่น เป็นคนขี้กลัวแล้วไปนั่งในป่าช้าก็อาจจะกลายเป็นคนบ้าไปเลยก็ได้

◎

๒. **ที่แสวงหาความสงบสุขของจิตใจต้องหลีกเลี่ยงกามสุขต่าง ๆ เพราะจะทำให้จิตสงบง่ายเวลาภาวนา** ต้องเข้มแข็ง เพราะกามฉันทะความยินดีในกาม เป็นหนึ่งในนิวรณ์ ๕ ที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบ เป็นเหมือนกำแพง

นอกจากกามฉันทะแล้ว ก็ยังมี**วิจิกิจฉา** ความสงสัย เวลาภาวนาก็เกิดความสงสัยว่า การบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ คำเดียวจะทำให้จิตสงบได้หรือ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ธรรมะที่ทรงสั่งสอนมีจริงหรือ พระอริยสงฆ์มีจริงหรือ หรือเป็นเรื่องแต่งกันขึ้นมาหลอกกัน หลอกให้นั่งทำจิตใจให้สงบ ทำไปเท่าไหร่ก็ยังไม่สงบสักที ถ้ามีความสงสัยอย่างนี้แล้วจิตก็จะลังเล เวลาภาวนาก็จะไม่ตั้งจิตตั้งใจ ไม่เอาจริงเอาจัง ไม่มีศรัทธา ทำไปก็จะไม่เกิดผลขึ้นมา ถ้ามีความลังเลสงสัยก็ต้องอาศัยการได้ยิน

ได้ฟังจากผู้ที่มีประสบการณ์ที่รับรองว่า ทำไปเถิด พุทโธ ๆ ๆ คำเดียว นี้แหละจะทำให้ได้เจอกับสิ่งที่มหัศจรรย์ ถ้าได้ยินได้ฟังจากผู้ที่น่าเลื่อมใสศรัทธาก็จะขจัดความสงสัยไปได้ เวลาภาวนาก็ยึดพุทโธ ๆ ๆ เพียงคำเดียว ไม่ต้องไปสงสัยให้เสียเวลา มีสติคอยกำกับ ไม่ช้าไม่นานพุทโธก็จะพาจิตทะลุนิวรณ์ทั้ง ๕ เข้าสู่ความสงบได้

ส่วนนิวรณ์ที่เกิดจากความง่วงเหงาหาวนอนก็ต้องอาศัยการรับประทานอาหารพอประมาณ อย่ารับประทานอาหารมาก หรือไปอยู่ตามสถานที่ที่ทำให้เกิดความกลัว เช่น ในป่าช้า ในป่าในเขา เป็นต้น

อย่างไปอยู่วัดก็เป็นการฝึกอยู่แบบยากจน อยู่กินตามมีตามเกิด เวลาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาด เขาจัดอาหารอะไรมาให้กินก็กินไป เขาจัดที่นั่งที่นอนให้ตรงไหนก็อยู่ไป มีเวลาว่างก็ช่วยกันทำงาน รับใช้สังคม ช่วยกันล้างส้วม กวาดลานวัด ช่วยกันทำอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งโดยปกติแล้วคนที่อยากเป็นใหญ่เป็นโตจะไม่ชอบทำกัน แต่เรามาฝึกสวนทางกับกิเลส กิเลสชอบขึ้นสูงเป็นเศรษฐี เป็นคนใหญ่โต แต่เราจะมาฝึกเป็นคนยากคนจน คนต่ำคนต้อย ทำตัวให้เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้ว ใครจะเอาไปเช็ดไปทำอะไรก็ได้ ให้ล้างส้วมก็ล้างได้ ให้ล้างแก้วก็ล้างได้ ล้างกระโถนก็ล้างได้ ให้ทำอะไรได้ทั้งนั้นถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

◎

เวลานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์นาน ๆ เวลาครูบาอาจารย์เทศน์นี่ นั่งขยับไม่ได้นะจนกว่าท่านจะเลิกเทศน์ ปวดก็ปล่อยให้ปวดไป ถ้าตั้งใจฟัง ใจเกาะอยู่กับการฟัง ความเจ็บก็จะไม่ค่อยรุนแรง แต่ถ้าไม่มีสมาธิในการฟัง แล้วมาสนใจกับความเจ็บก็ยิ่งเจ็บขึ้นไปใหญ่ เพราะจิตสร้างขึ้นมาเอง ทำให้รู้สึกว่าเจ็บมากขึ้นไปเรื่อย ๆ เหมือนกับขยายภาพให้ใหญ่ขึ้น เวลาใจไม่ต้องการแล้วจะรู้สึกว่ารุนแรงมากขึ้น แต่ถ้าชอบจะรู้สึกเฉย ๆ ใช่ไหม เวลานั่งดูหนัง ฟังเพลง นั่งเล่นไพ่ นั่งทั้งคืนก็ไม่รู้สึกเจ็บเพราะเราชอบ

อาตมาโชคดีที่ไม่ค่อยมีปัญหา คอยฟังตอนที่หลวงตาเทศน์ก็พอแล้ว ในสมัยนั้นท่านเทศน์บ่อย ๔-๕ วัน ท่านจะเรียกประชุมทีหนึ่ง สอนเข้ม ติวเข้ม ก็จับเอาตอนที่ท่านเทศน์ ปกติท่านจะเทศน์สองรอบ รอบแรกท่านจะเทศน์แบบทั่วไป รอบที่สองท่านก็จะเล่าถึงการปฏิบัติของท่าน เช่น ท่านนั่งทั้งคืนได้อย่างไร ต่อสู้กับความกลัวได้อย่างไร ท่านทำอะไรอย่างไรในตอนนั้น ท่านก็จะนั่งฉันหมากไปแล้วก็คุยไปพูดไป

จะได้ธรรมะจากหลวงตามากหรือแก้ปัญหาธรรมนี่ส่วนใหญ่ในเวลาที่ได้โอกาสไปนวดท่าน ถ้าได้ปฏิบัติท่าน เช่น พระอุปัฏฐากก็จะมีโอกาสเยอะ เพราะเวลาอยู่ใกล้ตัวท่านก็เหมือนกับขึ้นเวทีต่อยมวย คู่ต่อสู้ก็จะคอยต่อยเราอยู่เสมอใช่ไหม เราก็ต้องคอยตั้งรับอยู่เสมอ ก็ทำให้เรามีสติสตังมีปัญญาไว้คอยรับ แต่ถ้าไม่ได้เข้าไปปฏิบัติใกล้ชิดกับท่าน ก็เป็นเหมือนคนดู นั่งดูเฉย ๆ เท่านั้นเอง

ก็จะไม่ได้ท่านคอยช่วยกระตุ้นธรรมะให้กับเรา ยกเว้นถ้าเราเป็นคนที่สามารถปฏิบัติของเราเองได้ ก็ไม่ต้องอาศัยท่านให้คอยกระตุ้น แต่ถ้าได้ไปรับใช้ใกล้ชิดก็เป็นโอกาสที่ดี เหมือนกับพระอานนท์ที่ได้รับใช้พระพุทธเจ้าอย่างใกล้ชิดก็จะได้เรียนรู้อะไรเยอะแยะ แต่ก็เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ด้วยกันทุกคน เพราะท่านก็องค์เดียว แล้วท่านก็มีลูกศิษย์ตั้งเยอะแยะ ก็แล้วแต่ว่าท่านจะพิจารณาใคร แต่ก็ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องเข้าไปอยู่ใกล้ชิดอย่างนั้น คนอื่นที่ไม่ได้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า หรือกับครูบาอาจารย์ เขาก็บรรลุธรรมได้ บางคนที่มีปัญญามีบารมีพอ เพียงแต่ฟังธรรมะเพียงคำสองคำก็บรรลุได้ เช่น คนที่ไปขอฟังเทศน์ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงบิณฑบาตอยู่ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ตอนนี้ไม่ใช่เวลาสอนธรรมะ แต่เขาก็ขอให้ทรงแสดงธรรมะโปรดเขาด้วยเถิด พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสั้นๆ ว่า จงพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ไม่มีอะไรเป็นสาระ เขาก็รับคำสอนนั้นไปพิจารณา รู้สึกว่าเขาอยากจะบวชเลย จึงไปเตรียมเครื่องบริขาร ในระหว่างที่เดินไปนั้นก็ถูกวัวกระทิงขวิดตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงสั่งว่าหลังจากฌาปนกิจแล้วให้สร้างเจดีย์สร้างสถูปไว้บรรจุอัฐิของเขาต่อไป ก็แสดงว่าเขาได้บรรลุธรรมแล้ว เพราะเหตุปัจจัยคือบุญบารมีของแต่ละคนที่ได้บำเพ็ญมาไม่เท่ากัน บางคนอยู่กับพระพุทธเจ้ามาตลอด แต่ไม่ได้บรรลุธรรม กลายเป็นกบฏไปก็มี เช่น พระเทวทัต เป็นต้น พระเทวทัตนี่หลงตัวเอง พอได้สมาธิได้อิทธิฤทธิ์แล้วก็ไม่เจริญทางวิปัสสนาต่อไป ปล่อยให้กิเลสเอาอิทธิฤทธิ์มาใช้เป็นเครื่องมือ ทำให้เกิดความหลงว่า

ตนเองวิเศษตนเองเก่ง อยากจะทำหน้าที่ศาสดาแทนพระพุทธเจ้าต่อไป เมื่อได้รับการปฏิเสธก็เกิดความเสียใจเกิดความโกรธขึ้นมาก็เลยไปทำกรรมที่ไม่ดี คือพยายามฆ่าพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน แต่ก็ไม่สำเร็จ จนในที่สุดก็ถูกธรณีสูบ แต่เนื่องจากได้สะสมบุญบารมีมามากอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงทำนายว่าหลังจากที่ได้ไปใช้กรรมในนรกเมื่อพ้นมาแล้วก็จะได้บรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าต่อไป ถึงแม้บุญที่ได้ทำไว้ยังไม่มีโอกาสปรากฏผลขึ้นมาในชาตินี้ ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน การที่ได้บวชกับพระพุทธเจ้า ได้ศึกษาได้ปฏิบัติธรรม ก็เป็นผลของบุญบารมี เพียงแต่ถูกกรรมมาบังไว้ จึงต้องใช้กรรมให้หมดไปเสียก่อน เมื่อหมดแล้วบุญก็จะส่งผลให้ไปสู่ที่ชอบต่อไป

บุญกรรมจึงมีจริง เพียงแต่ว่าอะไรจะมาก่อนมาหลังเท่านั้นเอง จึงอย่าท้อแท้ อย่าคิดว่าทำบุญแทบเป็นแทบตายกลับไม่ได้อะไรเลย เพราะบุญที่ทำยังน้อยไปหรือยังไม่มากพอ ยังไม่ถึงเวลาที่จะส่งผลออกมา พอดีเป็นจังหวะของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้ได้แสดงผลออกมา จึงเหมือนกับว่าทำบุญแต่กลับมีแต่เคราะห์กรรมอยู่เรื่อย ๆ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นผลของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้

ผลเก่าทั้งบุญทั้งบาปนี้เปลี่ยนไม่ได้ เพียงแต่ว่ามันจะปรากฏขึ้นมาเมื่อไรเท่านั้นเอง หน้าที่ของเราคือทำบุญละบาปชำระจิตใจ นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ที่เป็นพระโอวาทปาฏิโมกข์ที่ทรงแสดงในวันมาฆบูชา การกระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลาย แล้วก็ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ จึงไม่ต้องไปรอพระศรีอาริยเมตไตรยมาตรัสรู้แล้วทำให้เราบรรลุในตอนนั้น เพราะพระศรีอาริยเมตไตรยก็จะทรงสอนแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าของเราสอนอยู่ในขณะนี้ **ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ต่อให้เจอพระศรีอาริยเมตไตรยอีกร้อยองค์ เราก็ยังปฏิบัติไม่ได้อยู่นั่นแหละ มันอยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์**

ครูบาอาจารย์ท่านทำหน้าที่ของท่านพร้อมบริบูรณ์แล้ว อยู่ที่เราว่าได้ทำพร้อมหรือไม่เท่านั้นเอง เราจึงต้องพยายามตะเกียกตะกายมาทางนี้ให้ได้ พยายามปล่อยวางความสุขทางโลกเสีย มีอะไรพอที่จะลดจะละได้ก็ลดไปเสีย ตัดได้ก็ตัดไป ต้องละด้วย ต้องปฏิบัติ ต้องบำเพ็ญด้วย ละในสิ่งที่ไร้สาระ ละในสิ่งที่เป็นโทษ แล้วก็บำเพ็ญในสิ่งที่มีสาระ บำเพ็ญในสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง แล้วมันก็จะค่อยพาเราไปเอง ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย อยู่ที่การกระทำ ต่างหากที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไม่อย่างนั้นจะมีภิกษุณีที่เป็นพระอรหันต์ได้หรือ จะมีแม่ชีที่เป็นอรหันต์ขึ้นมาได้อย่างไร อยู่ที่การปฏิบัติของเราจึงขอให้มีความแน่วแน่ มีความมั่นใจว่ามาถูกทางแล้ว ขอให้พยายามตะเกียกตะกายไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผลที่ดีก็จะเป็นสิ่งที่จะตามมาต่อไป

◎

เวลาเราเดินจงกรมแล้วฟังเทปไปด้วยได้ ถือว่าเป็นการฟังธรรมไป ต่อไปถ้าพิจารณาเป็นก็ไม่ต้องฟังก็ได้ ถ้าธรรมะของเราเริ่มหมุน จิตของเราเริ่มพิจารณาไปทางธรรมะแล้วก็ไม่ต้องฟังของคนอื่น ตอนนี้เราอาศัยคนอื่นเป็นเหมือนตัวกระตุ้นให้ธรรมะภายในใจของเราเกิดขึ้นก่อน เหมือนหลวงปู่มั่นท่านอยู่องค์เดียว ท่านก็บอกว่าท่านฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตของท่านคิดไปในทางธรรมะก็จะเป็นธรรมะขึ้นมา แต่ถ้าเรายังคิดไปในทางโลกทางสงสารทางกิเลสอยู่ เราก็ต้องเอาธรรมะเข้ามาสกัดไว้ก่อน โดยอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมของคนอื่น เวลาฟังก็ต้องฟังให้เกิดความเข้าใจ ถ้าเกิดความเข้าใจแล้วต่อไปจะอยู่ติดกับใจเรา เราก็จะเริ่มคิดไปในแนวนั้น เมื่อเราเริ่มคิดเองได้แล้ว ต่อไปก็ไม่ต้องฟังก็ได้เพราะเราคิดเองจะได้มากกว่าที่ฟัง

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบธรรมะที่ได้ยินได้ฟังว่าเป็นเหมือนน้ำในตุ่ม แต่ธรรมะที่เกิดในจิตในใจที่เกิดจากการพิจารณานี้เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร มันมากมายก่ายกอง แต่ในเบื้องต้นเราคิดไม่เป็นก็ต้องอาศัยความคิดของครูบาอาจารย์มาเป็นตัวกระตุ้นให้เราคิดไปก่อน แต่จะได้หรือไม่ได้ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่การปฏิบัติสมาธิของเราเป็นหลัก ถ้ายังไม่มีสมาธิ ตัวกิเลสก็จะมีกำลังแรง เหมือนกับคนไข้เวลาจะผ่าตัด ถ้าไม่ได้วางยาสลบคนก็ไข้จะดิ้น หมอจะผ่าลำบาก แต่ถ้าวางยาสลบให้เขาสลบไปก็จะนิ่ง จะผ่าจะตัดอย่างไรก็ง่าย การพิจารณาธรรมะก็แบบเดียวกัน ถ้ากิเลสยังไม่นิ่ง พอพิจารณาธรรมไปได้เดี๋ยวเดียว กิเลสก็จะมาแย้ง มาขัดมาเถียง มาต่อต้าน แล้วก็หลอกให้ไปคิดเรื่องอื่น การจะเจริญปัญญาให้ได้เหตุได้ผล เป็นกอบ

เป็นกำ จึงต้องมีสมาธิก่อน จะได้เป็น**ภาวนามยปัญญา** ส่วนปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือเกิดจากการคิดไม่ต้องมีสมาธิมากนักก็ได้ อย่างวันนี้เรามาฟังธรรมกันก็มีสมาธิแต่ไม่ต้องลึก คือพอมีสมาธิกับการฟังก็ได้ประโยชน์ แต่ยังไม่ทำให้เกิดเป็นภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญาจะเกิดจากการได้สมาธิแล้ว เพราะจะพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้อย่างต่อเนื่อง แล้วจะเชื่อมต่อกันไปเอง จะแผ่กระจายไป เหมือนกับที่คุณได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าธรรมของพระพุทธเจ้าทั้งหลายความจริงก็เกี่ยวข้องกัน สติปัฏฐานก็ไปชนกับอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ก็ไปชนกับไตรลักษณ์ มันก็ชนกันหมด แล้วก็จะเข้าใจจะเห็นเป็นภาพรวม ตอนนี้เราเห็นเป็นชิ้นเป็นอัน ยังไม่ได้เอามาปะติดปะต่อกัน แต่ถ้าได้สมาธิแล้ว พอพิจารณาไปก็จะเห็นภาพรวมจะเข้าใจ เพราะธรรมของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ชี้ไปที่เดียวเท่านั้น ก็คือทุกข์และวิธีดับทุกข์ เหมือนกับน้ำในมหาสมุทรจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตามก็มีรสชาติเดียวเท่านั้น คือความเค็ม ฉันใด ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะมีอยู่กี่บทกี่บาทมากน้อยเพียงไร ก็ชี้ไปที่ทุกข์กับการดับทุกข์เท่านั้น คือที่พระอริยสัจ ๔

ในเบื้องต้นถ้าเรายังคิดไม่เป็นก็ต้องอาศัยการฟังธรรมะไปก่อน พวกเราโชคดีที่มีเครื่องไม้เครื่องมือที่ในสมัยโบราณไม่มี คือมีเครื่องฟังเสียบใส่หูแล้วก็ฟังได้ อยู่ที่ว่าจะฟังแบบทัพพีในหม้อแกง หรือฟังแบบลิ้นกับแกง ฟังได้ ๒ แบบ ฟังเข้าหูแต่ไม่เข้าใจก็เหมือนกับทัพพีใน

หม้อแกง ฟังแล้วต้องเข้าใจด้วย คือไม่ต้องเข้าใจทั้งหมด แต่ควรเข้าใจบ้าง ไม่ใช่ฟังไปแล้วไม่เข้าใจเลยก็จะไม่ได้ประโยชน์

ในหนังสือท่านสอนว่าเวลาเกิดความท้อแท้ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็เหมือนเรา เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญมาก่อน ท่านก็ต้องต่อสู้ฝืนจิตเหมือนกัน ศึกษาวิธีของท่านว่าท่านทำอย่างไรท่านจึงไปได้ ท่านไม่ถอย ท่านสู้ไปเรื่อย ๆ ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกองค์ก็สู้ไปเรื่อย ๆ ท่านไม่ถอย ไม่หยุด อาจจะพักบ้าง ไม่ได้ปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ทุกวันหรอก บางครั้งก็ต้องพักบ้าง แต่ไม่พักแบบเถลไถลเลยเถิด ไปทำเรื่องอื่น

อย่างหลวงตาท่านก็เคยเล่าให้ฟังว่าท่านเคยภาวนาแล้วจิตสงบในสมัยแรก ๆ ท่านยังไม่ได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ตอนนั้นท่านไปอยู่คนเดียว แล้วก็ไปทำกลดอยู่ ๓ เดือน ช่วงนั้นก็ไม่ได้ภาวนา พอทำกลดเสร็จจิตก็ไม่สงบ ทำยังไงก็ไม่กลับไปสงบเหมือนเดิม ท่านลืมวิธีที่ทำให้จิตสงบ เวลานั่งทีไรก็คิดถึงความสงบที่เคยได้แล้วก็ไม่ได้ ก็เกิดความท้อแท้ ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา แต่ตอนหลังท่านก็จับประเด็นได้ว่าเคยสงบอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ท่านก็กลับมาบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว ๓ หรือ ๔ วัน ที่ท่านบอกว่าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถ ๔ ก็เอาแต่พุทโธอย่างเดียว เพราะอยู่องค์เดียว ไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร พอมีพุทโธแนบอยู่กับจิต เดี๋ยวจิตก็สงบ

ธีพุทโธถี่ ๆ นี่จะได้ประโยชน์ไหม ก็แล้วแต่กรณี เวลาง่วงนอนก็ถี่หน่อย ถ้าจิตจะแวบไปก็ให้ถี่ขึ้นก็ได้ ถ้าไม่มีสติ จะถี่หรือไม่ก็ยังแวบไปได้อยู่นั่นแหละ จึงต้องฝึกสติอยู่ดี หนีไม่พ้น ถ้าไม่ฝึกสติแล้วไม่มีทางที่จะภาวนาให้ได้ผลดีได้ ถ้าคิดว่าจะตั้งสติตอนที่นั่งสมาธิอย่างเดียวจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ถ้าฝึกตั้งสติตลอดเวลาเลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สถานที่ใด ทำอะไรก็มีสติอยู่เสมอ

คำว่า **สติ** ก็คือให้อยู่ที่นี่ เดี๋ยวนี้ อยู่ในปัจจุบัน อย่าไปคิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องใกล้เรื่องไกล ให้อยู่ตรงนี้ ทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ตอนนี้ฟังก็ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นก็จะได้ประโยชน์ ถ้าฟังไปคิดไปเรื่องก็ไม่ติดต่อกัน ขณะที่ฟังแล้วไปคิดเรื่องอื่น เรื่องที่กำลังฟังอยู่ก็เข้าไปในหูแต่ไม่เข้าไปในใจ มันก็ไม่รู้เรื่อง ก็เลยไม่เข้าใจว่าเมื่อสักครู่พูดเรื่องนั้นแล้วมาต่อเรื่องนี้ได้อย่างไร ถ้าไม่มีสติก็บังคับไม่ได้ก็อดคิดไม่ได้ ต้องไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้จนได้

แต่**ถ้าได้ฟังธรรมะของคนฉลาดและเก่งที่น่าสนใจก็ช่วยเราได้ ถ้าฟังธรรมะของคนที่พูดไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วก็เบื่อ การฟังธรรม ผู้แสดงก็มีส่วนที่จะช่วยได้ ถ้าเป็นการแสดงที่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผล เป็นปัจจุบันทันด่วน สามารถเอามาใช้กับชีวิตของเราได้จะช่วยได้เยอะ** ถ้าใช้ราชาศัพท์ก็จะฟังไม่รู้เรื่อง อย่างอาตมานี้ได้ธรรมะเพราะได้อ่านฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งไม่มีพวกราชาศัพท์ eat ก็ eat ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าหรือจะเป็นคนขอทานก็ eat เหมือนกัน ฟังแล้วเข้าใจง่ายดี พอมาอ่านราชาศัพท์แล้วงง เพราะอาตมาไม่ได้ศึกษามาก่อน

ถ้าเราชำนาญภาษาอังกฤษ อ่านหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษจะเข้าใจง่ายกว่า

อย่างตอนที่อาตมาฝึกใหม่ ๆ ก็ท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ท่องได้ทั้งสูตรเลย เวลานั่งสมาธิก็ท่องสูตรนี้ไปก่อน ตอนต้นก็นั่งสมาธิไม่ได้ จึงต้องอาศัยการท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็นภาษาอังกฤษไปก่อน ใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาที นั่งไปก็ท่องพระสูตรนี้ไป พิจารณากาย พิจารณาเวทนา เป็นภาษาอังกฤษก็จำได้ ทำให้เกิดปัญญาด้วย ทำให้รู้ว่างานที่จะต้องทำมีอะไรบ้าง แล้วก็อาศัยการท่องนี้เป็นการทำสมาธิไปในตัว แทนที่จะพุทโธ ๆ หรือดูลมหายใจ ก็ท่องพระสูตรนี้ไป

การสวดมนต์ก็เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง เวลาจะทำสมาธิด้วยการสวดมนต์ไม่ต้องนั่งพนมมือ ไม่ต้องไปนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหมือนกับนั่งทำสมาธินี่ ตั้ง นะโม ไปเลย สวดไปเรื่อย ๆ ข้อสำคัญให้มีสติอยู่กับการสวดก็แล้วกัน นะโม ตัสสะ ภะคะวะโตฯ อะระหัง สัมมาฯ สวากขาโตฯ สวดบทที่สวดได้ สวดไปให้นาน อย่างนี้จะนั่งได้นาน ถ้าพุทโธ ๆ ๆ แล้วแวบไปเรื่องอื่น แล้วก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ถ้าสวดมนต์ไปนาน ๆ จะไม่ค่อยเจ็บ เพราะจิตมีสมาธิอยู่กับการสวด จะไม่สนใจกับเวทนาของกาย พอสวดจบแล้ว ประมาณสักครึ่งชั่วโมงหรือ ๔๐ นาที จะรู้สึกเบา ทีนี้ก็ดูลมต่อไป จิตก็ไม่ไปไหน กำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็อยู่กับลมแล้วก็ค่อยสงบ ค่อยนิ่งไป ก็ให้อยู่ในความนิ่งจนกว่าจะถอนออกมาเอง ถอนออกมาแล้วก็ลุกไปทำอย่างอื่นต่อ

เวลาลุกก็ให้มีสติ ก่อนจะลุกก็รู้ว่ากำลังจะลุก แล้วก็เจริญสติต่อไป เจริญสติปัฏฐาน เช่น กายคตาสติในอิริยาบถ ๔ เมื่อถึงเวลาจะกลับมานั่งก็นั่งต่อ มีสติอยู่ตลอดเวลา เวลานั่งก็มีสติ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีสติตลอดเวลา เวลาเดินถ้าอยากจะสวดมนต์ก็ได้ แทนที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็สวดมนต์ต่อ สวดในอิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็สวดไป **พระบางองค์ท่านก็เอาพุทโธคำเดียวในทุกอิริยาบถ นั่งสมาธิก็พุทโธ เดินจงกรมก็พุทโธ ปัดกวาดก็พุทโธ บิณฑบาตก็พุทโธ เวลาขบเวลาฉันก็พุทโธ มีพุทโธกำกับอยู่ในใจไปเรื่อย ๆ เป็นเพื่อนไปเลย ถึงแม้จะแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้างก็มีน้อยครั้ง มีพุทโธมากกว่า** ถ้าจะคิดก็คิดเท่าที่จำเป็นเพราะยังต้องคิดกันอยู่ เวลาจะเดินไปไหนก็รู้ว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้า จะกินจะทำอะไรก็รู้อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็มีพุทโธคอยกำกับไว้อีกชั้นหนึ่ง จิตก็จะสงบสงัดเข้ามาเอง กิเลสจะไม่มีทางออกไปได้เพราะไม่มีรูปมาให้คิดให้ปรุง ไม่ไปคิดทำโน่นทำนี่ ไปมีโน่นมีนี่ จึงไม่มีโอกาสออกมาได้ เพราะโดยธรรมชาติของจิตในขณะหนึ่งจะคิดได้เรื่องเดียว แต่ก็สามารถแวบไปแวบมาได้ ขณะนี้คิดเรื่องพุทโธ อีกขณะหนึ่งก็ไปเรื่องโน้นแล้วก็ได้ ก็เหมือนกับไฟฟ้าสลับขั้วบวกลบ ๖๐ ไซเคิล ภายในหนึ่งวินาทีสลับไปได้ตั้ง ๖๐ ครั้ง จิตมันเร็วกว่านั้นอีก เราจึงต้องอาศัยสติเป็นตัวสกัดคอยจับมัน ถ้ามีสติแล้วต่อไปธรรมะอย่างอื่นจะตามมา หมายถึงในด้านปฏิบัตินะ สมาธิ ปัญญา วิมุตติ ก็จะเป็นผลที่จะตามมาตามลำดับ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ เปรียบเหมือนกับรอยเท้าช้างที่ครอบรอยเท้าของสัตว์อื่นได้หมด เพราะใหญ่กว่า

เขาเพื่อน สติก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติก็อย่าไปหวังเรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ ต้องมีสติเป็นผู้นำ จึงควรเจริญสติอยู่เรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่เราทำได้ แต่ไม่ทำกัน

ลองไปฝึกดู **พยายามเตือนตนเองเสมอว่าตอนนี้อยู่กับปัจจุบันหรือเปล่า อยู่กับตัวเราหรือเปล่า หรือไปวุ่นวายกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีเรื่องยังไม่เกิดเลยก็ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจไปก่อนแล้ว อะไรจะเกิดก็ให้เกิดไป ตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ก็ให้อยู่ตรงนี้ ตอนนี้เราอยู่ที่นี่ ก็มีแค่นี้ แต่ถ้าไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ขึ้นมาก็วุ่นวายใจได้** พยายามฝึกไปเรื่อย ๆ แล้วต่อไปทำสมาธิก็จะสงบ ถ้าเจริญปัญญาก็จะอยู่กับเรื่องที่พิจารณา จะให้พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เรื่อย ๆ ก็จะพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ ขยายได้ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ ตัวเราเองบ้าง คนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง เหมือนกันหมด คนนั้นเดี๋ยวก็ต้องแก่ เดี๋ยวก็ต้องเจ็บ เดี๋ยวก็ต้องตาย คนนี้เดี๋ยวก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คิดไปเรื่อย ๆ ก็เพลิน

◎

ปฏิบัติอย่างญาติโยมนี้ การเดินจงกรมก็ยังไม่ค่อยมีความจำเป็นเท่าไร เพราะยังปฏิบัติน้อยอยู่ ที่ต้องเดินจงกรมนั้นหมายถึงพวกที่ปฏิบัติเป็นอาชีพ อย่างพระปฏิบัติ จะนั่งตลอดเวลานี่มันไม่ไหว ร่างกายต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าจะภาวนาแต่เฉพาะท่านั่งก็ไม่พอ เพราะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เวลาที่เปลี่ยน

อิริยาบถก็ยังภาวนาต่อไปได้ เคยบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ อยู่ในท่านั่ง ลุกขึ้นมาเดินก็บริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ต่อไปได้

ใจสามารถภาวนาได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ เพียงแต่อิริยาบถท่านอนที่ไม่ควรจะทำเท่านั้นเอง เพราะจะทำให้หลับง่าย แต่ท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่ง นี่สามารถใช้เป็นอิริยาบถสำหรับภาวนาได้ ถ้าต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืนตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป จะนั่งทั้งวันมันก็ไม่ไหว ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อนั่งมาก ๆ จนรู้สึกว่าเจ็บปวดเมื่อยล้าไปทั้งร่างกายก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นมาเดิน เวลาเดินก็อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ แต่ควบคุมจิตใจ เช่น บริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ

มีพระอยู่รูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล ท่านก็ใช้การบริกรรมพุทโธนี้ตลอดเวลาเลย ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ท่านก็ไม่ห่างจากพุทโธเลย อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการภาวนาอยู่ตลอดเวลา พอตื่นขึ้นมาท่านก็พุทโธจนถึงเวลาหลับไปเลย เวลาจะนอนก็ภาวนาพุทโธไป ทั้งวันมีแต่คำว่าพุทโธ อาจจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้างเมื่อมีความจำเป็น เช่น เวลาเจอคนนั้นคนนี้ ต้องพูดต้องคุยกัน ก็วางพุทโธไปสักระยะหนึ่ง แต่พอไม่ต้องไปคุย ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ท่านก็จะกลับมาอยู่ที่พุทโธ ไม่ว่าจะเป็นการปัดกวาด ล้างบาตร เดินบิณฑบาต หรือทำอะไรก็จะมีพุทโธอยู่ในใจ

◎

การปฏิบัติพิจารณาทุกขเวทนาจะเกิดผลได้ ๒ ลักษณะ คือ ๑. จิตปล่อยวางเต็มที่แล้วรวมเข้าสู่อัปนาสมาธิ จะไม่รับรู้ความรู้สึกของร่างกาย ร่างกายตอนนั้นหายไปเลย จิตก็ว่างสงบเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ๒. จิตสงบแต่ยังรับรู้ขันธ์อยู่ เวทนาก็ยังมีอยู่ แต่ใจนิ่ง ใจไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรมาน อันนี้ต้องปฏิบัติไป หาอุบายพิจารณาให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่เราไปบังคับไม่ได้ เราต้องยอมรับความเจ็บของร่างกาย อย่าไปรังเกียจ ต้นเหตุของความทุกข์ใจก็คือความรังเกียจ ความกลัว ความไม่ชอบทุกขเวทนา ถ้าเราหัดชอบมัน ต่อไปก็จะไม่รังเกียจ เช่น เราไม่ชอบอาหารชนิดนี้ ลองฝืนกินไปสักพักก็ชอบขึ้นมาได้ ความเคยชินจะทำให้ชอบ ถ้าต้องกินอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อนก็เกิดความรังเกียจแล้ว เช่น เวลาไปอยู่เมืองนอก ก็จะมีแต่อาหารที่เราไม่เคยกินมาก่อน ถ้าเลือกได้เราก็คงไม่กิน คนไทยเวลาอยู่เมืองนอกจะทำอาหารไทยกินกันเอง ไม่ยอมกินอาหารฝรั่ง แต่อาตมาขี้เกียจทำอาหารเอง ก็เลยฝืนกินอาหารฝรั่งไป ไม่มีรสชาติอะไรก็ฝืนกินไป อยู่กับฝรั่งก็ต้องกินอาหารฝรั่งกินไป ๆ ก็ชินไปเอง ก็อร่อยพอกินได้ กลับมาอยู่เมืองไทยยังต้องไปหาอาหารฝรั่งมากินเลยเพราะชอบแล้วนี่ เมื่อก่อนนี้ไม่ชอบ แต่เดี๋ยวนี้ชอบแล้ว

เวทนาก็เหมือนกัน เราไม่ชอบความเจ็บ ถ้าหัดชอบเสียบ้าง ต่อไปวันไหนถ้าไม่เจ็บจะรู้สึกว่าขาดอะไรไป เหมือนคนที่เคยกินอาหารรสเผ็ด ๆ ถ้าต้องกินอาหารจืด ๆ จะไม่อร่อย แต่คนที่ไม่เคยกินพริกนี่ ใส่พริกเข้าไปเม็ดเดียวก็จะรู้สึกทรมานเพราะมันเผ็ด เผ็ด

จนกินไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกหัดกินไปเรื่อย ๆ ฝืนกินพริกไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็ติดเป็นนิสัยขึ้นมาเอง พอใจยอมรับได้แล้วก็จะไม่ทุกข์ จึงควรพยายามหัดชอบความทุกข์บ้าง ความยากความลำบากบ้าง หัดอดอาหาร ไม่ต้องไปกลัว ไม่ตายหรอก พระพุทธเจ้าทรงอดอาหารถึง ๔๙ วัน ก็ยังไม่ตายเลย เรามีพลังงานสะสมอยู่ในร่างกายมากพอที่จะอยู่ได้อย่างสบาย แต่น้ำขาดไม่ได้ น้ำต้องมีดื่ม อากาศต้องมีไว้หายใจ แต่อดอาหาร ๕ วัน ๗ วัน นี่ไม่มีปัญหาอย่างไร

◎

การปฏิบัติเพื่อให้ผ่านทุกขเวทนาไปนั้นต้องใช้เวลาและความเพียรมาก เหมือนกับการขุดอุโมงค์ ขุด ๑ วัน ก็ได้แค่ไม่กี่เมตร แต่ก็ต้องขุดอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ก็จะไปได้ลึกและผ่านไปได้ในที่สุด แต่ถ้าไม่ขุดอย่างสม่ำเสมอ หยุดไปนาน ๆ อุโมงค์ก็จะกลบลงมา เวลามาขุดอีกก็เหมือนกับเริ่มต้นใหม่

การนั่งภาวนาก็เหมือนกัน การนั่งแต่ละครั้ง เวลาเกิดทุกขเวทนาก็ต้องเพียรไปเรื่อย ๆ ไม่ย่อท้อ เมื่อผ่านไปได้จะไม่รู้สึกเจ็บอะไรเลย ต้องเพียร ยิ่งได้มาบวชจะยิ่งมีเวลามาก เมื่อผ่านไปได้จะได้รู้ถึงความรู้สึกที่วิเศษ

◎

การที่พระต้องมาอยู่แบบนี้ มาอยู่แบบอด ๆ อยาก ๆ อยู่กับความยากลำบาก ก็เพื่อจะให้ชินกับความทุกข์ทางกาย เช่น เดินจงกรม ยืน นั่ง ปฏิบัติอยู่ใน ๓ อิริยาบถ ไม่นอน เป็นการฝึกให้สู้กับความทุกข์ทางด้านร่างกาย ฉันมื้อเดียวแทนที่จะฉัน ๓ มื้อ หรืออดอาหารทีละ ๓ วัน ๕ วัน อย่างนี้เป็นการสร้างความทุกข์ทางกายให้เกิดขึ้น ใจจะได้ฝึกซ้อม เหมือนกับทหาร ถ้าไปฝึกในห้องแอร์ก็จะไม่มีทางต่อสู้กับศัตรูได้ ทหารต้องออกไปลุยป่า ไปฝึกอยู่ในป่า นอนกับดินกินกับทราย เพราะเวลาเกิดสงครามต้องเจอกันในป่าในเขา ไม่ได้เจอกันในห้องแอร์ แล้วต่อไปเราจะไม่กลัวเพราะรู้ว่าสู้กับความเจ็บปวดได้ นั่งไปนาน ๆ ความเจ็บก็หายไปเอง ใจของเราปล่อยวาง ไม่ไปกังวล ไม่ไปอยากอะไรกับมัน ใจก็จะสงบนิ่ง ความเจ็บปวดแสนสาหัสบางทีก็หายไปเลย ถ้าไม่หายก็ไม่รบกวนใจ ต่างฝ่ายต่างอยู่ ใจก็รู้ เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น

◎

คำว่าภวังค์นี่มี ๒ ความหมาย ภวังค์หลับ กับ ภวังค์สมาธิ

ถ้าเป็นภวังค์หลับก็จะไม่มีสติ จะไม่รู้ว่าตัวเองหลับไป เหมือนคนหลับใน นั่งขับรถไปแล้วก็หลับใน นั่นก็ตกภวังค์หลับ แต่ถ้าเป็นภวังค์สมาธิ จิตก็เหมือนกับตกหลุมตกบ่อแล้วก็นิ่งไป แต่มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา รู้ว่าขณะนี้จิตเบาหวิวสบาย ไม่คิดอะไร หรือคิดก็คิดน้อยมาก อย่างนี้เป็นภวังค์สมาธิ คือความสงบนั้นเอง บางที

ก็ใช้คำว่า **ภวังค์** บางทีก็ใช้คำว่า **สงบ** จิตรวมตัว จิตเป็นหนึ่ง เช่น เราบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไป พอถึงจุดของมัน มันก็รวมลง เหมือนกับตกหลุม ตกบ่อ ตกเหว เหมือนกับเวลานั่งเครื่องบินแล้วตกหลุมอากาศ วูบไปแล้วก็นิ่ง มีสติครบถ้วนบริบูรณ์ เหมือนกับเรานั่งคุยกันอย่างนี้ คุยกันไปคุยกันมาจิตวูบลงไปก็ได้ ก็เป็นได้เหมือนกัน เดินจงกรม บางทีก็รวมลงได้ในขณะที่เดินอยู่ ถ้าจิตไม่ไปคิดอะไรก็จะตกหลุมของภวังค์ เป็นสมาธิ เป็นความสงบขึ้นมา คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง เพียงแต่สมาธิมีหลายระดับ มีความลึกตื้นหนาบางต่างกัน ถ้าภาวนาไปมาก ๆ แล้วมันก็จะลงลึก ลงได้ทุกอิริยาบถ

เริ่มต้นอาจจะต้องอาศัยท่านั่งเป็นหลักถึงจะรวมลง เพราะต้องการความนิ่งจริง ๆ ของกายเพื่อที่จะให้ใจสงบ แต่เมื่อใจมีฐานของความสงบอยู่แล้ว บางทีเดินจงกรมไปก็รวมลงได้ อย่างหลวงปู่ชอบที่ท่านเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านก็ถือตะเกียงถือโคมไฟเดินไปเรื่อย ๆ เดินไปก็ภาวนาไป พุทโธ ๆ ๆ ไป ครั้งหนึ่งท่านเดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือลายพาดกลอน พอจิตเห็นเสือปั๊บ จิตก็รวมลงเลย เสือก็หายไปจากความรู้สึกในจิตเลย พอจิตถอนออกมา เทียนที่จุดไว้ในโคมไฟที่ท่านถืออยู่ได้ไหม้ไปหมดแล้ว แต่ท่านก็ยังถือโคมไฟนั้นอยู่ แสดงว่าจิตรวมลงเป็นเวลานานพอสมควร ร่างกายเหมือนกับกลายเป็นหินไป ยืนนิ่งอยู่เฉย ๆ จิตตอนนั้นปล่อยวางร่างกาย จิตรวมลงไป ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหนก็ยังอยู่อย่างนั้น ตอนที่จิตเห็นเสือมันก็ตกใจ แต่มีสติคุมอยู่ก็เลยไม่ตื่นตระหนก ถ้าไม่มีสติ เห็นเสือปั๊บ จิตก็จะตื่นตระหนก

ตกใจกลัว มันก็จะกระโดดกระโจนหนี แต่นี่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะมีสติคุมอยู่ จิตก็เลยรวมลงเข้าสู่ภวังค์ รวมเป็นสมาธิ

เมื่อจิตเริ่มมีความสงบมาก ๆ แล้ว ทีนี้ก็จะเริ่มออกทางด้าน**ปัญญา** พิจารณาดูร่างกายของเรา ดูอะไรต่าง ๆ ที่ทำให้เราทุกข์ ก็ต้องพยายามแก้ไขพิจารณาไป ๆ ก็เห็นว่าความหลงทำให้ไปมีความผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ เมื่อมีความผูกพันแล้วก็ต้องมีความทุกข์เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นไม่เป็นไปตามความต้องการของเราเสมอไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง แต่เรามักอยากจะให้อยู่ตามสภาพเดิม อันไหนดีก็อยากจะให้เป็นอย่างนั้นไปตลอด แต่ก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่เกิดมาจนถึงเดี๋ยวนี้ก็ยังเปลี่ยนอยู่ แล้วก็จะเปลี่ยนต่อไปจนกว่าจะถึงจุดจบ ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ก็จะคลายความผูกพัน ยอมรับความจริง ใจก็จะสบาย แยกออกจากกายได้ รู้ว่ากายไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่กาย เพียงแต่ไปหลงคิดว่าเป็นเท่านั้นเอง เป็นเราเป็นของ ๆ เรา แท้จริงแล้วก็เป็นของธรรมชาติ เหมือนต้นไม้ใบหญ้า ร่างกายนี้เป็นเหมือนกับต้นไม้ใบหญ้า ถ้าไปรักไปชอบแล้วพอเกิดเป็นอะไรขึ้นมาก็จะเสียใจ เพราะอะไร เพราะมีความผูกพันกับเขา ถ้าไม่มี เวลามีอะไรเกิดขึ้นก็จะไม่รู้สึกอะไร ปัญหาอยู่ที่ความผูกพันเท่านั้นเอง ต้องยอมรับความจริงว่ามีความผูกพันกับอะไรไม่ได้ในโลกนี้ พอมีแล้วก็ต้องทุกข์ทันที

ถ้าเวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผลก็ต้องให้จิตอยู่ภายใน ให้จิตสงบนิ่ง เมื่อจิตออกจากความสงบนิ่งก็ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวลาว่างจากงานวิปัสสนา ถ้าจิตมีวาสนาบารมีก็สามารถไปเที่ยวสวรรค์ได้ อย่างพระพุทธเจ้าไปเยี่ยมพุทธมารดา อย่างหลวงปู่มั่นก็มีเทวดามาสนทนาธรรม เป็นการพูดเปรียบเปรยว่าจิตสามารถไปได้หมดในโลกทั้ง ๓ คือ **ไตรภพ** แต่เวลาภาวนาปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผลแล้วก็ไม่ควรไป เพราะจะหลง จะเสียเวลา **เวลาภาวนาเบื้องต้นแล้วเกิดมีเทวดามาหา หรือจิตไปเที่ยวนรกเที่ยวสวรรค์ อย่างนี้ก็อย่าปล่อยไป ไปเพียงครั้งแรกครั้งเดียวก็พอ ให้รู้ว่ามีอยู่นะ เป็นอย่างนี้ แต่ไม่ควรไปจนติดเป็นนิสัย ควรไปที่ร่างกาย พิจารณาให้เห็นอาการ ๓๒ ความไม่สวยไม่งาม ให้เห็นซากศพ เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย พิจารณาจนปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ยึดไม่ติด ไม่กังวลกับความเป็นความตายของร่างกาย นี่คือสถานที่ที่จะต้องไปเวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล** แต่เวลาที่ไม่มีงานจะต้องทำแล้ว อยากจะไปเที่ยวไหนก็ไปได้ ไม่มีใครห้าม ไม่เป็นโทษสำหรับจิตที่หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ได้ไปแบบลุ่มหลง ไม่ได้ไปเพราะอยากจะไป อยู่ว่าง ๆ ก็ปล่อยจิตไป ไม่มีความเสียหายอะไร แต่ต้องเสร็จงานของตนก่อน ต้องทำงานของเราให้เสร็จก่อนแล้วค่อยไปเที่ยว

◎

เวลาเราเกิดมานี่ เราอาจจะทำทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี ตอนช่วงที่เราจะดับ ถ้าหากว่าเราได้สมาธิ เราจะไปภพภูมิที่ดีเลย คล้ายข้ามชั้นไปเลย อย่างนั้นไม่แน่ ถ้าเป็นพระอริยะจะไปที่ดีโดยถ่ายเดียว แต่ถ้ายังอยู่ขั้นสมาธินี้ไม่แน่ เพราะสมาธิไม่ใช่โลกุตตรธรรม มันไม่ถาวร ไม่เหมือนกับปัญญา ถ้ามีปัญญาอยู่ติดกับใจแล้วจะป้องกันใจไม่ให้ไปสู่ที่ต่ำได้ อย่างพระโสดาบัน ท่านจะไม่ไปเกิดในอบายอีกต่อไป ถึงแม้จะเคยทำบาปทำกรรมมาในอดีต แล้วยังไม่ได้ใช้กรรมใช้บาปที่ได้ทำไว้ กรรมเหล่านั้นจะไม่มีอำนาจส่งให้ท่านไปเกิดในอบายได้ แต่ถ้าเป็นสมาธิ อย่างพระเทวทัต ท่านได้สมาธิแล้ว มีฤทธิ์มีเดช แต่ไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล เมื่อไปทำบาปทำกรรม เวลามรณภาพไปก็ต้องไปตกนรกก่อน

สมาธิไม่ใช่ตัวที่จะรับประกันไม่ให้ไปเกิดในอบาย ต้องเป็นโลกุตตรธรรม เป็นปัญญาขั้นแรก คือขั้นของพระโสดาบัน ดังที่มีพระอยู่รูปหนึ่งก่อนที่ท่านจะมรณภาพ ท่านมีความผูกพันกับจีวรอยู่ผืนหนึ่ง พอท่านมรณภาพ ท่านก็กลับมาเกิดเป็นตัวเล็นมาเกาะจีวรอยู่ ๗ วัน แสดงว่าท่านก็ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล ถ้าจิตเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ท่านย่อมไม่ไปเกิดเป็นตัวเล็น เป็นสัตว์เดรัจฉาน จะต้องเป็นมนุษย์หรือเป็นเทพเท่านั้น แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ภายใน ๗ ชาติ ถ้าเป็นสมาธินี่ยังกำหนดอะไรไม่ได้ ยังไปเกิดในอบายได้ ยังเวียนว่ายตายเกิดอีกแสนชาติก็ได้ อย่างครูบาอาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ รูปที่ได้บรรลุฌาน เมื่อท่านมรณภาพไปแล้วท่านก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก แต่หลังจากนั้นแล้วเมื่อสมาธิ

เสื่อมหมดไป จิตก็จะหยาบลง ก็จะกลับมาเกิดเป็นเทพ กลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็ต้องมาสร้างบุญสร้างกุศล มาใช้เวรใช้กรรมที่เคยทำไว้ต่อไป แต่ถ้าได้เจริญปัญญา เห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ ว่าไม่มีตัวไม่มีตน อย่างพระโสดาบันที่สามารถละสักกายทิฐิได้ เห็นว่าขันธ์ ๕ นี้ไม่มีตัวไม่มีตน ท่านก็จะปล่อยวาง ไม่หลง ไม่ยึดไม่ติดกับขันธ์อีกต่อไป มันต่างกันตรงนั้น คือที่ปัญญา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบเอง

ก่อนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น นักปฏิบัติเขาพบแล้วคือทาน ศีล สมาธิ แต่ทาน ศีล สมาธิ ไม่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้เพราะไม่สามารถทำลายกิเลสทำลายอวิชชาได้นั่นเอง **ตัวที่จะทำลายกิเลสทำลายอวิชชาได้ก็คือปัญญา คือไตรลักษณ์นี่เอง ถ้าเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นอนัตตาในขันธ์ ๕ แล้วก็จะปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้วก็จะไม่หลงไม่หวนกลับไปหาสิ่งนั้นอีก** ถ้าพระรูปนั้นท่านเห็นไตรลักษณ์ ท่านก็จะไม่เสียดายจีวรผืนนั้น ท่านมรณภาพแล้วก็จะไปเลย ไปข้างหน้า ไปหาเอาข้างหน้าก็ได้ ถ้ายังจำเป็นจะต้องมีรูปมีร่างมีเสื้อผ้าใส่ก็ไปหาข้างหน้า ผืนที่มีอยู่แล้วจะดีวิเศษแค่ไหนก็ไม่ยึดไม่ติดกับมัน พอถึงเวลาจากกันก็จากกันไป ไปแล้วไม่เหลียวหลัง แต่คนที่ไม่มีปัญญายังชอบเหลียวหลังอยู่ยังคิดถึงของดี ๆ ของวิเศษที่ตนเองมีอยู่ คนบางคนจึงกลับมาเกิดในบ้านของตัวเอง เศรษฐีที่ขุดหลุมฝังเงินไว้ เวลาตายก็กลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตนเพราะยังมีความผูกพันกับเงินทองของตน

ดังนั้นจึงควรเจริญไตรลักษณ์ให้มาก ๆ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อจะได้ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ถ้ามีคนสอนจะไม่ยากหรอก เมื่อก่อนไม่มีคนสอนก็เลยไม่มีใครรู้ ก็เลยไม่ได้ทำกัน มัวแต่ติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอมีพระพุทธเจ้ามาสอน ทรงแสดงธรรมครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะก็ปล่อยวางขันธ์ได้ บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมาทันที

◎

ถ้าอยากรู้ว่าเราทำกรรมไว้เยอะหรือเปล่าก็ต้องนั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้วจะระลึกชาติได้ ย้อนไปกี่ภพกี่ชาติก็ได้หมด พระพุทธเจ้าทรงระลึกชาติย้อนกลับไปได้หมด **แต่ไม่ได้หมายความว่าคนนั่งสมาธิทุกคนจะระลึกชาติได้นะ ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนถ้าจิตลงลึกพอ**

แต่**การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้นไม่จำเป็นต้องเจริญสมาธิจนระลึกชาติได้ เพียงทำจิตให้สงบให้นิ่งเป็นอุเบกขาก็ใช้ได้แล้ว เมื่อถอนออกมาก็เจริญวิปัสสนาได้เลย** พวกบรรลุธรรมจึงมีอยู่ ๒ พวก คือเจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ

พวกเจโตวิมุตติ เป็นพวกที่ลงลึก จิตจะเป็นสมาธิที่ลงลึก มีฤทธิ์ มีเดช มีตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ อย่างพระโมคคัลลานะเป็นพวกเจโตวิมุตติ

พวกปัญญาวิมุตติ อย่างพระสารีบุตร จะไม่ลึกทางด้านสมาธิ แต่จะกว้างขวางแหลมคมทางด้านปัญญา ชอบพิจารณาคิดหาเหตุหาผลอยู่เรื่อย ๆ

คนที่บรรลุทางปัญญาวิมุตติจะทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่บรรลุทางด้านเจโตวิมุตติ เพราะต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการสั่งสอน การสั่งสอนนี้ต้องมีการยกตัวอย่างขึ้นมาเปรียบเทียบคนฟังถึงจะเข้าใจ ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านไม่ได้สอนมาก อย่างหลวงปู่เสาร์นี่ท่านเพียงแต่สรุปรวบยอดให้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้ ให้เอาไปปฏิบัติ ท่านไม่ได้ขยายความ แต่หลวงปู่มั่นท่านเป็นทั้งปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับแขกรับเทวดาได้ ทรงอ่านจิตอ่านใจของคนได้ ทรงมีปัญญาฉลาดสามารถสอนคนได้เป็นจำนวนมาก บางคนปฏิบัติได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนกับคนที่ถนัดซ้ายก็จะไม่ค่อยถนัดขวา บางคนก็ได้ทั้ง ๒ ด้าน ซ้ายและขวา อย่างพระพุทธเจ้าต้องทดลองทุกอย่างดู เพราะไม่ทราบว่าจะต้องเจริญสมาธิถึงขั้นไหน เลยต้องเจริญให้สุด ๆ ของสมาธิเลย ปัญญาก็ต้องสุด ๆ ของปัญญาเลย จึงได้ทั้ง ๒ อย่าง แต่สำหรับพวกเราที่ได้ยินได้ฟังแล้วก็รู้ว่าสมาธิเอาแค่ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ก็พอ สอบผ่านก็ใช้ได้ ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งก็ได้ ปัญญาก็ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งก็ได้ พอให้สอบผ่านก็บรรลุได้ พระอรหันต์แต่ละองค์จึงมีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน บางองค์ก็มีความแตกฉานทางด้านปัญญา บางองค์ก็มีความแตกฉานทางด้านสมาธิ บางองค์ก็เก่งทั้ง ๒ ด้าน

◎

วิชชา ปัจจยา สังขารา นี้เป็นเหมือนกับลูกโซ่ที่ต่อเนื่องกัน การทำงานของนามขันธ์เป็นอย่างนี้ พอมีความเห็นเกิดขึ้นมา ความเห็นนี้ก็กระตุ้นให้เกิดความคิดขึ้นมา เช่น เห็นว่าการทำบุญดี ก็เกิดความคิดว่าไปทำบุญกันดีกว่า นี่ก็เป็นสังขารความคิดปรุง แล้วก็รับทราบในใจ ตัวรับทราบนี้ก็คือวิญญาณ แล้วก็ออกมาทางนามกับรูปก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอารูปคือร่างกายมาทำกิจที่คิดจะทำคือไปทำบุญ เมื่อทำแล้วก็เกิดเวทนาคือความสุข เมื่อเกิดความสุขก็เกิดความชอบเกิดความผูกพันที่จะทำอย่างนี้อีก ก็เกิดเป็นภพเป็นชาติ **ภพชาติ** ก็คือการกระทำใหม่อีก มาทำบุญคราวนี้แล้วพอใจ คราวหน้าก็จะมาทำอีก เรามาเกิดในชาตินี้แล้วพอใจกับชาตินี้ พอตายไปเราก็อยากจะกลับมาเกิดอีก ก็วนไปอย่างนี้ นี่พูดแบบรวม ๆ

แต่ในใจนั้นจะมีหลายขั้น เริ่มตั้งแต่ **อวิชชาปัจจยา สังขารา, สังขาระปัจจยา วิญญาณัง, วิญญาณะปัจจยา นามะรูปัง, นามะรูปะปัจจยา สฬายตนัง, สฬายตนะปัจจยา ผัสโส** ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงก็เกิดเวทนาขึ้นมา **ผัสสะปัจจยา เวทนา** เมื่อเกิดเวทนาก็เกิดตัณหาขึ้นมา **เวทนาปัจจยา ตัณหา** เกิดตัณหาก็เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น **ตัณหาปัจจยา อุปาทานัง** เกิดตัณหาความอยากจะให้รูปนั้นอยู่ไปนาน ๆ ก็พยายามเหนี่ยวรั้งรูปนั้นไว้ ถ้ารูปนั้นเสียไปก็หารูปใหม่มาแทน รถคันนี้เสียไปก็หารถคันใหม่มาแทน ก็เป็นการสร้างภพขึ้นมาใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อยู่ที่ตัวเริ่มต้นเป็นหลัก ถ้าเป็นอวิชชาก็จะทำให้คิดไปในทางติดอยู่กับการสร้างภพสร้างชาติ เวียนว่าย

ตายเกิด คิดอยู่กับเรื่องกามสุข เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ แต่ถ้าเป็นทางธรรมะ ก็จะคิดไปทางทาน ศีล ภาวนา ก็จะตัดสังขารไปเรื่อย ๆ เพราะเมื่อภาวนาจะเห็นว่าสังขารเป็นตัววุ่นวาย ยิ่งคิดยิ่งปรุงยิ่งวุ่นวาย ถ้าหยุดสังขารได้ก็จะสบาย สักแต่ว่ารู้ อย่างนี้ดีที่สุด เห็นอะไรก็ไม่ปรุงแต่ง จะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป สักแต่ว่าเป็น ไม่ไปคิดว่าดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ นานา ซึ่งเป็นงานของสังขาร เมื่อวิพากษ์วิจารณ์ไปแล้วก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ก็ต้องไปจัดการไปแก้ไข ไปทำสิ่งโน้นสิ่งนี้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้แหละ ไปทำไปแก้อย่างไรเดี๋ยวก็กลับมาเป็นอย่างนี้อีก แก้วันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็มีเรื่องใหม่มาให้แก้อยู่เรื่อย ๆ แก้ไปจนวันตายก็ไม่หมด งานทางโลกทำไปเท่าไรก็ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่เหมือนงานทางธรรม คือรู้ทันว่าเรากำลังหลงกับเรื่องราวต่าง ๆ ในโลกนี้ หยุดวุ่นวายกับมันได้แล้ว ดูแลรักษาใจของเราให้สงบ ไม่ไปปรุงไปแต่งเท่านั้นแหละก็เป็นธรรมะขึ้นมา เป็น**วิชชาปัจจยา สังขารา** เมื่อมีธรรมะแล้วก็ไม่คิดไปทางเรื่องวุ่นวาย ถ้าจะคิดก็จะคิดในเรื่องที่เกิดคุณประโยชน์

อย่างจิตของพระอรหันต์ จิตของพระพุทธเจ้านี้ ท่านมีแต่วิชชาหรือ **ธัมมะปัจจยา สังขารา** ท่านก็คิดแต่ในเรื่องที่ดี เรื่องที่ทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ทำแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด เพราะท่านมีปัญญา มีสัมมาทิฐิคอยคุมไม่ให้เกิด เวลาสัมผัสกับเวทนาก็ไม่ยินดีกับเวทนา ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่มีตัณหาก็ไม่มีอุปาทานความยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ

ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ได้ทำด้วยความยึดติด ทำไปแล้วก็แล้วกันไป เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นเท่านั้นเอง คนอื่นจะพอใจหรือไม่ จะขอบใจหรือไม่ ท่านไม่สนใจ ไม่เอามาเป็นอารมณ์ เมื่อพิจารณาด้วยธรรมแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ก็ทำไป ใครจะวิพากษ์วิจารณ์อย่างไรก็ไม่เกี่ยวกับท่าน วิพากษ์วิจารณ์ไปก็เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ของคนหูหนวกตาบอด ใครจะวิพากษ์วิจารณ์พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ได้ พระอรหันต์กับพระพุทธเจ้าไม่วิพากษ์วิจารณ์กันหรอก มีแต่พวกคนหูหนวกตาบอดอย่างพวกเราเท่านั้นที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ครูบาอาจารย์กัน จะตกนรกหมกไหม้โดยไม่รู้ตัว จิตจะว้าวุ่นขุ่นมัวกับการวิจารณ์

เรื่องของครูบาอาจารย์จึงไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ ท่านมีปัญญาท่านรู้เห็นหลายมิติ ลึกกว่าเรา กว้างกว่าเรา เรามองเพียงมิติเดียว คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ จะได้ไม่ต้องไปกังวลกับท่าน ไม่ต้องไปห่วงท่าน ห่วงตัวเราเถิด ท่านสอนเรา ไม่ใช่เราสอนท่าน จึงไม่ต้องไปห่วงไปกังวลกับท่าน ท่านพร้อมท่านบริบูรณ์ในทุกอย่างแล้ว เวลาท่านทำอะไร ไม่ได้ทำแบบหุนหันพลันแล่นอย่างพวกเรา ท่านคิดโดยรอบคอบแล้วด้วยธรรม อวิชชาคือความหลง ส่วนธรรมะคือความรู้ ถ้ามีธรรมะก็จะปรุงแต่งไปในทางที่ดี

◎

ภิกษุณี แม้บรรลุธรรมแล้ว เป็นอรหันต์แล้ว รู้สึกว่าต้องกราบพระภิกษุ ถึงแม้จะเพิ่งบวชมาใหม่ ๆ แต่สามเณรนี่เข้าใจว่าไม่ต้อง กราบแต่พระภิกษุขึ้นไป เพราะยิ่งได้บรรลุธรรมสูงขึ้นไปเท่าไร ทิฏฐิในใจจะยิ่งต่ำลงไป ไม่สูงตามธรรม จะสวนทางกับธรรมที่ได้บรรลุ ผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์จะไม่รังเกียจเดียดฉันท์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติเลย เพราะการปฏิบัติจริง ๆ ก็เพื่อลดละตัวตน **ยิ่งปฏิบัติธรรมสูงขึ้นเท่าไร ตัวตนยิ่งน้อยลงไปเรื่อย ๆ ความถือตัวถือตนถือว่าเป็นผู้วิเศษเป็นผู้ยิ่งใหญ่จะหายไปจนไม่มีหลงเหลืออยู่ในตัวเลย เพราะความถือตัวนี้แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์** พอใครปฏิบัติไม่ถูกใจเราหน่อย เพราะเราเป็นถึงผู้จัดการ แต่เขากลับทำกับเราเหมือนกับเราเป็นพนักงานเช็ดกวาดถู เราก็จะรู้สึกไม่พอใจ แต่ถ้าเรารู้สึกเฉย ๆ ถือว่าเป็นเรื่องของเขา สายตาของเขาเป็นอย่างนั้น เขาจึงมองเห็นเราเป็นอย่างนั้น เขาไม่มีปัญญามองไม่เห็นว่าเราเป็นผู้จัดการก็ช่วยไม่ได้ เขาจะมองว่าเราเป็นเด็กรับใช้ก็ไม่เป็นไร เป็นความเห็นของเขา สายตาของเขา แต่เราก็รู้อยู่ในใจของเราว่าเราเป็นอะไร

ความเป็นอะไรของเรานี้ไม่ได้หมายความว่าจะต้องให้คนอื่นเขาเห็นตาม เขาจะเห็นอย่างไร เราก็ยังเป็นเราอยู่นั่นแหละ ยิ่งปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไปเท่าไร ความอิ่มความพอก็มีมากขึ้น ไม่หิว ไม่อยากให้คนนั้นทำอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา เมื่อปฏิบัติถึงขั้นสูงสุดแล้วจะไม่มีความหิว ความอยากกับอะไรเลย เคยได้ยินว่าคุณแม่แก้วมีคุณธรรมในจิตใจที่สูงมาก แต่เวลามีพระไปหาท่าน แม้จะเป็นพระบวชใหม่ ท่านก็

ยังกราบไหว้เพราะเป็นสมมุติ ฆราวาสก็ต้องแสดงความเคารพต่อบรรพชิต เราต้องรู้ทันต้องแยกแยะได้ว่าโลกนี้มีทั้งสมมุติและวิมุตติ วิมุตติก็เป็นอย่างหนึ่ง สมมุติก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

หลวงตาท่านเคยเขียนไว้ในประวัติหลวงปู่มั่น ตอนที่ท่านตอบปัญหาเทวดาเกี่ยวกับเวลาที่พระอรหันต์มาประชุมกัน ท่านนั่งกันอย่างไร ท่านก็แสดงเป็นสองนัยด้วยกัน ถ้าเป็นแบบวิมุตติ ก็จะไม่ถือว่าใครสูงใครต่ำกว่ากัน ใครมาก่อนจะนั่งข้างหน้าก็ได้ จะนั่งตรงไหนก็ได้ นั่งไปตามอัธยาศัย แล้วก็แสดงแบบสมมุติ คือต้องนั่งไปตามลำดับพรรษา ถึงแม้ตนจะเป็นพระอรหันต์ ถ้ามีพระที่อาวุโสกว่าที่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ตนก็จะไม่ไปนั่งข้ามหน้าข้ามตาท่าน เวลาเดินบิณฑบาตก็ให้พระที่มีพรรษามากกว่าเดินนำไป ถึงแม้ตนเองจะเป็นพระอรหันต์ แต่พระที่เดินนำหน้าจะไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะรู้จักแยกแยะสมมุติกับวิมุตติออกจากกัน วิมุตติเป็นเรื่องที่อยู่ในใจเราล้วน ๆ ไม่มีใครรู้หรอกว่าเราเป็นอะไร แต่รู้ว่าเราบวชมากี่พรรษาแล้วก็ต้องปฏิบัติไปตามสมมุติ เหมือนลูกกับพ่อกับแม่ ลูกบางคนเป็นอภิชาตบุตร มีจิตใจที่สูงกว่าพ่อกว่าแม่ อย่างพระพุทธเจ้า เป็นต้น แต่ลูกก็ยังเคารพคุณพ่อคุณแม่อยู่ ไม่ได้ถือว่าตนฉลาดกว่าเก่งกว่า การเคารพพ่อแม่ผู้หลักผู้ใหญ่ก็ยังมีอยู่ แม้จะมีความรู้ความฉลาดความสามารถมากกว่าพ่อกว่าแม่ก็แยกไว้เป็นเรื่องหนึ่ง คนเราสมัยนี้มักจะหลงตัวเอง พอเป็นใหญ่แล้วกลับเห็นพ่อแม่เป็นคนไม่มีความหมายไป เหตุก็เป็นเพราะความหลงนี้เอง แต่คนที่มีปัญญาอย่างในหลวง เวลาอยู่ส่วนพระองค์กับสมเด็จย่า

ก็ยังกราบสมเด็จย่า ทรงถือว่าเป็นพระมารดา แต่เวลาที่ทรงเสด็จออกงานก็ต้องประทับบนบัลลังก์ สมเด็จย่าก็ทรงประทับอยู่ข้างล่างอย่างนี้เป็นต้น

สมมุติก็มีอยู่หลายระดับด้วยกัน เวลาออกงานก็แบบหนึ่ง เวลาอยู่บ้านก็แบบหนึ่ง ต้องทำไปให้ถูกกาลเทศะ ตามธรรมเนียมประเพณี ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนการเล่นละคร เรื่องนี้เขาให้เป็นพระเอก แต่เรื่องหน้าเขาให้เป็นผู้ร้าย ก็ต้องเล่นไปตามบท มันก็เป็นละครเท่านั้น ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับบทแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร เล่นได้ทุกรูปแบบ ให้เล่นเป็นขอทานก็ได้ เป็นคนรับใช้ก็ได้ เป็นมหาเศรษฐีก็ได้ แล้วแต่จะเล่นเรื่องอะไรขอให้จ่ายเงินให้เราก็แล้วกัน เราเป็นเหมือนลูกจ้าง เขาจ้างให้ทำอะไรก็ทำไป นี่คือความหมายของการไม่ยึดไม่ติด แต่รู้ว่าอะไรสูงอะไรต่ำ อะไรดีอะไรชั่ว อยู่ในเหตุการณ์ที่จำเป็นจะต้องทำตามขั้นตอนก็ทำไป ไม่ได้คิดว่าเราวิเศษวิโส จะต้องปฏิบัติกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเขาไม่รู้จักเราเขาจะปฏิบัติได้อย่างไร บางคนที่ปฏิบัติไม่ดีกับเราเพราะเขาไม่รู้ แต่พอมารู้เข้าทีหลังก็มาขอโทษขอโพยบอกว่าผมไม่รู้ว่าท่านเป็นใครก็มี แต่เราก็ไม่ได้ถือโทษโกรธเคืองตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะรู้อยู่แล้วว่าเรื่องของโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ เรื่องสรรเสริญนินทามีอยู่ทุกหนทุกแห่ง จึงต้องพร้อมที่จะรับกับทุกสภาพ ถูกเหยียดหยามก็ได้ สรรเสริญก็ได้ ได้รับการต้อนรับอย่างดีก็ได้ ไม่แยแส ปล่อยให้ทำเองทุกอย่างก็ได้ ก็แล้วแต่ ในเมื่อไม่ได้ไปหวังอะไรจากใครแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร

◎

โชคดีนะที่ได้พบกับครูบาอาจารย์สายนี้ เหมือนกับได้กลับไปในสมัยพุทธกาล ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงนำปฏิบัติ เพราะอ่านในพระไตรปิฎกก็มีเรื่องเหล่านี้ทั้งนั้น มีแต่พระปฏิบัติ มีแต่พระเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ตามป่าตามเขา ไม่เห็นมีแบบที่เห็นกันตามบ้านตามเมืองทุกวันนี้ แต่ก็ยากนะสำหรับคนบางคนที่จะเข้าใจพระสายปฏิบัติ เพราะถ้าถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เล็กว่าศาสนาพุทธต้องเป็นแบบนี้นะ ต้องมีการทำบุญ ต้องมีงานสมโภชมีอะไรต่าง ๆ ก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมพระป่าถึงอยู่กันแบบนี้ แต่ถ้าได้ศึกษาจากต้นฉบับ ศึกษาจากพระไตรปิฎก ก็จะเห็นความแตกต่างกันมาก

สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัดแม้แต่วัดเดียว มีแต่ศรัทธาญาติโยมสร้างถวายให้ พระไม่ไปเกี่ยวกับเรื่องการสร้างวัดสร้างวาไปเรี่ยไรผ้าป่าอะไรต่าง ๆ ไม่มี ไม่ใช่งานของพระ ถ้าไม่มีคนสร้างวัดให้ก็ทรงสอนให้อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำ ตามเรือนร้างอยู่แล้ว นั่นคือที่อยู่ของพระในสมัยพุทธกาล ไม่ได้อยู่ตามวัดกัน เวลาที่พระพุทธเจ้าประกาศสอนธรรมะใหม่ ๆ ก็ทรงประทับอยู่ตามโคนไม้ที่สงบสงัดวิเวก ผ้าจีวรยังไม่มีใครถวายกันเลย ต้องไปเก็บเศษผ้าที่ถูกทิ้งไว้ตามป่าช้าตามกองขยะ จึงเรียกว่าผ้าป่า คือผ้าที่ทิ้งอยู่ตามป่าช้า เศษผ้าได้มามากน้อยเท่าไรก็สะสมไว้แล้วก็มาปะมาเย็บทำให้เป็นผืนใหญ่ขึ้นมาแล้วก็เอาไปซักเอาไปย้อม เท่านี้ก็ห่มได้แล้ว สมัยนั้นไม่มีใครถวายผ้าจีวรให้กับพระ พระลำบากมากเรื่องผ้า ท่านจึงต้องดูแลรักษาผ้าให้เป็นเหมือนส่วนหนึ่งของชีวิตของท่าน ผ้าครอง ๓ ผืน ต้องรักษาอย่างดี ไปไหนต้องเอาติดตัวไปด้วย ต้องไม่อยู่โดยปราศจากผ้าครอง

ทั้ง ๓ ผืน อีกอย่างที่ต้องมีก็คือบาตร บาตรนี้สำคัญมาก ถ้าไม่มีบาตรก็จะไม่มีข้าวกิน จึงต้องดูแลรักษาบาตรอย่างดี ท่านอยู่กันแบบเรียบ ๆ ง่าย ๆ เรื่องวัตถุภายนอกจะไม่ค่อยมีกัน แต่มีเวลาบำเพ็ญมาก แล้วก็ได้บรรลุกันเป็นจำนวนมาก

ในสมัยนั้นผู้บำเพ็ญก็ได้สมาธิกันแล้ว นักบวชในลัทธิอื่น ๆ ก็ได้บรรลุฌานกันได้สมาธิกัน แต่ไม่มีปัญญาเท่านั้นเอง มองไม่เห็นไตรลักษณ์ มองไม่เห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกข์ แต่ไม่เห็นอนัตตา ไม่รู้ว่าอัตตาตัวตนเป็นสมมุติที่จิตสร้างขึ้นมา และก็เชื่อกันมาฝังลึกอยู่ในจิตใจของปุถุชนมาตลอด มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ได้พิจารณาค้นหาอย่างเต็มที่ หาทั้งในกาย หาทั้งในจิต หาตรงไหนก็ไม่มีตัวตนเลย จะมีก็อยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น พอได้ทรงนำมาประกาศสอนพวกฤาษีทั้งหลาย ก็ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อย่างรวดเร็วเพราะมีศีลมีสมาธิอยู่แล้ว สิ่งที่ขาดก็คือปัญญานั้นเอง เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพวกนักบวชในลัทธิอื่นที่ฟังครั้งละ ๕๐๐ รูป ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ทั้ง ๕๐๐ รูปทันที คิดดูภายในระยะเพียงไม่กี่เดือน นับตั้งแต่วันแรกที่ทรงประกาศพระธรรมสอนโลกในวันเพ็ญเดือน ๘ จนถึงวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชา ก็เจ็ดเดือนด้วยกัน ก็ปรากฏมีพระอรหันต์ถึง ๑,๒๕๐ รูป ที่ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยไม่ได้นัดหมายกันไว้ก่อน แต่ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ประกาศสอนธรรมะ ไม่มีการปรากฏขึ้นของพระอรหันต์เลยแม้แต่รูปเดียว เพราะไม่มีใครจะรู้เรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ได้นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น พอมีพระพุทธเจ้ามาโปรดแล้ว ผู้ที่ได้ยินได้ฟังก็นำไปพิจารณาก็จะ

เข้าใจ พอเข้าใจแล้วก็ปล่อยวางได้เลย จึงต้องทำความเข้าใจให้ได้ว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา พอเข้าใจแล้วก็จะหลุดพ้น จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป

◎

การปฏิบัติ บรรลุช้าบรรลุเร็วก็บรรลุเหมือนกัน พอบรรลุแล้วก็เหมือนกัน กินข้าวอิ่มช้า อิ่มเร็ว ก็อิ่มเท่ากัน ขอให้กินเท่านั้นแหละ ขอให้ปฏิบัติเท่านั้น ขอให้เรียนเท่านั้นแหละ จะช้าหรือจะเร็วก็อยู่ที่บุญวาสนาของเรา บางคนมีกิเลสหนาปัญญาทึบก็ช้า ถ้ากิเลสบางปัญญาแหลมคมก็เร็ว ขอให้ทำไปเถิด ช้าก็ไม่เป็นไร ขี่จักรยานไปก็ช้าหน่อย ถ้านั่งรถเก๋งก็เร็วหน่อย แต่ก็ถึงเหมือนกัน แล้วแต่บุญของเรา แล้วแต่บุญวาสนาที่เราสะสมไว้ แข่งรถแข่งเรือพอแข่งกันได้ แต่แข่งบุญแข่งวาสนานี้แข่งกันไม่ได้หรอก

◎

เพียร
ระลึก
ถึง
ความตาย

◎

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ที่มีความปรารถนาอันแรงกล้าต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงควรจะมีอยู่ในใจเสมอ ก็คือความพากเพียร ความยินดีในการที่จะเจริญธรรมต่าง ๆ ที่เป็นเหตุที่จะทำให้หลุดพ้นได้ ต้องมีความรักในการทำความเพียร ชอบทำความเพียร คิดอยู่กับการทำความเพียรอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับไป โดยให้ยึดคติธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร”

ความเพียรนี้เป็นตัวที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญก้าวหน้าในธรรมต่าง ๆ ถ้าขาดความเพียรแล้ว ธรรมต่าง ๆ เช่น สติ ปัญญา จะไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ ต้องมีความเพียรเป็นผู้ผลักดัน ผลักดันให้เจริญสติ ให้ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทางกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่าง ๆ ให้คิดไปในทางธรรม เช่น ให้เจริญมรณานุสติอยู่เรื่อย ๆ

การระลึกถึงความตายนี้เป็นการเจริญสติเหมือนกับการเจริญพุทธานุสติ คือการบริกรรมพุทโธ ๆ แต่การเจริญมรณานุสตินี้เป็นประโยชน์ ๒ ส่วน เป็นการเจริญสติและเป็นการเจริญปัญญาควบคู่ไปด้วย

การเจริญพุทธานุสตินี้เป็นการเจริญสติเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ปัญญา แต่ถ้าเจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อย ๆ จะได้ทั้งสติและจะได้ทั้งปัญญา ถ้าถูกจริต ผู้ที่เจริญมรณานุสตินี้ก็จะสามารถก้าวหน้าในธรรมได้อย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อมีสติก็จะทำให้ใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขาได้ แล้วเมื่อเกิดกิเลสตัณหาความรักตัวกลัวตายเกิดขึ้นมา ก็จะมีปัญญาคือความตายนี้มาระงับดับความรักตัวกลัวตายได้ ทำให้ใจไม่ต้องทุกข์กับความตาย เพราะมีปัญญาที่เห็นว่าร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความตายไปเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การที่จะทำให้ได้ผลในการดับความทุกข์ที่เกิดจากความรักตัวกลัวตายได้ ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามที่จะเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อย ๆ

การเจริญมรณานุสตินี้ก็เจริญได้ทั้งกับร่างกายของเราและร่างกายของผู้อื่น โดยเฉพาะร่างกายของคนที่เรามีความผูกพันด้วย มีความรักมีความห่วงใย ถ้าเราหมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อย ๆ เราก็จะเห็นว่าความห่วงใยของเรานี้ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด ไม่เป็นผลแต่อย่างใด เป็นแต่โทษกับเราเอง เพราะทำให้เรานั้นทุกข์ไป

เปล่า ๆ เพราะคนเราทุกคนนั้นย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการเจริญมรณานุสติ จะทำให้เราหายวิตก หายกังวล หายห่วงใยในชีวิตของทุก ๆ คนได้ ทั้งของเราและทั้งของผู้อื่น เราจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มีเกิดแล้วย่อมมีตายเป็นธรรมดา ธรรมอันใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ธรรมเหล่านั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา นี่เป็นสิ่งที่จะปรากฏขึ้นมาในใจถ้าหมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อย ๆ

การจะเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อย ๆ ได้ ก็ต้องอาศัยความพากเพียรนี่เอง พยายามพากเพียรพิจารณา พยายามเจริญสติระลึกถึงความตายอยู่อย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนพระอานนท์ ตอนต้นพระองค์ทรงถามพระอานนท์ว่า

"อานนท์ วัน ๆ หนึ่ง เธอระลึกถึงความตายสักกี่ครั้งด้วยกัน"

พระอานนท์ก็ตอบว่า

"วันละ ๔-๕ ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หลังจากตื่นขึ้นมา เป็นต้น

พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า

"อานนท์ เธอยังตั้งอยู่ในความประมาทอยู่ เธอยังพิจารณาความตายไม่พอเพียงต่อการที่จะทำให้เธอได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเธอต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์จากความกลัวตาย เธอจะต้องระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเลย แล้วเธอก็จะเห็นว่าความตายนี้มันสั้นนิดเดียว พอหายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว ไม่ได้เป็นเรื่องยืดยื้อ เรื่องยาว เรื่องน่าหวาดกลัวแต่อย่างใด หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกมาก็ตาย หรือหายใจออกมาแล้วไม่หายใจเข้าไปก็ตาย มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแว๊บเดียวเท่านั้นเอง ชั่วขณะเดียวไม่ทันที่เราจะตกใจหรือกลัวได้เลย ถ้าเรามีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา ความตายนี้จะเป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ เป็นเรื่องของการหายใจเข้าออกนี่เอง"

แต่สำหรับผู้ที่มีจิตที่ยังอ่อนไหวอยู่ เป็นจิตที่ไม่สามารถเจริญมรณานุสติได้ เช่น เวลาระลึกถึงความตายแล้วมีความหวาดกลัวหรือมีความหดหู่ใจ ก็ต้องใช้การเจริญสติแบบอื่น แต่ก็จะทำให้ต้องเสียเวลาหน่อยเพราะว่าต้องทำให้ใจนั้นสงบขึ้นมาก่อนแล้วถึงจะสามารถที่จะมาเจริญมรณานุสติได้อีกครั้ง เพราะว่ายังไงความตายนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากันทุกรายไป เพียงแต่ว่าจะทำตอนไหน จะทำควบคู่ไปกับการเจริญสติเลย หรือจะต้องแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน

ขั้นตอนแรก คือเจริญสติเพื่อทำใจให้สงบเป็นสมาธิก่อน เมื่อใจสงบเป็นสมาธิ มีฐานของความสงบสนับสนุนแล้ว เวลาออกจากสมาธิมาก็ให้เจริญมรณานุสติ ให้พิจารณาความตาย ถ้ามีความสงบแล้วนี้เวลาพิจารณาความตายจะไม่มีอารมณ์หดหู่ จะไม่มีความหวาดกลัว เพราะว่ากิเลสตัณหาที่เป็นตัวที่ทำให้จิตเกิดความหดหู่ใจเกิดความหวาดกลัวนั้นได้ถูกอำนาจของสมาธิกดเอาไว้ จึงไม่สามารถที่จะมาสร้างอารมณ์หดหู่อารมณ์หวาดกลัวให้กับใจได้ ใจก็จะสามารถระลึกหรือพิจารณาความตายได้ แล้วก็จะเห็นว่าความตายนี้เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนฝนตกแดดออกนี่เอง ไม่มีผลกระทบกับใจเลย

สิ่งที่ถูกกระทบคือร่างกาย ซึ่งร่างกายนี้ก็ไม่มีความรู้สึกรับรู้เรื่องความตายของตนเอง ร่างกายก็เป็นเหมือนกับต้นไม้ต้นหนึ่ง เวลาที่ต้นไม้ถูกตัดล้มลงไป ต้นไม้ก็ไม่แสดงอาการอะไรต่อการล้มตายของต้นไม้ มีแต่ใจเท่านั้นแหละที่เป็นผู้ที่ไปมีปฏิกิริยากับความตายของร่างกาย แต่พอใจมีปัญญามาสอนให้รู้ว่าใครตาย ใครไม่ตาย ใจก็จะไม่มีปฏิกิริยาต่อความตาย ใจก็จะยอมรับสภาพ รับรู้ความเป็นจริงของความตายของร่างกายได้ เพราะผู้ที่ตายนี้ไม่ใช่เป็นใจนะ ผู้ที่ตายก็คือร่างกาย แต่ผู้ที่ทุกข์ผู้ที่เดือดร้อนนี้คือใจ ร่างกายนี้เขาไม่เดือดร้อนกับความตายของเขา เหมือนกับต้นไม้ที่เขาไม่เดือดร้อนเวลาที่เขาถูกตัดล้มลงไป แต่ถ้ามีเจ้าของ เจ้าของต้นไม้นั้นก็อาจจะเดือดร้อนขึ้นมาได้ ถ้ามีความรักมีความหวงในต้นไม้ต้นนั้น ไม่อยากจะให้ต้นไม้นั้นล้มตายจากไป เวลาที่ใครมาตัดต้นไม้ก็จะทำให้เจ้าของต้นไม้นั้นเกิดความเสียใจเกิดความโกรธได้ เช่นเดียวกับร่างกายกับใจ ใจเป็นเจ้าของร่างกาย แต่เป็นเจ้าของชั่วคราว ไม่ได้เป็นเจ้าของที่ถาวร เพราะร่างกายนี้ไม่ได้เป็นสมบัติที่ถาวรของใจ ร่างกายนี้ได้มาแล้วก็จะต้องแก่ เจ็บ ตาย ไป ในที่สุด ถ้าใจรู้ความจริงจากการได้พิจารณาแยกแยะใจออกจากร่างกายได้ เวลาเกิดอะไรขึ้นมากับร่างกาย ใจก็จะวางเฉยได้

ปล่อยวางได้ ไม่ทุกข์ไปกับความตายของร่างกาย ความทุกข์นี้เกิดจากความอยากไม่ให้ร่างกายนี้ตายนั่นเอง แต่เมื่อมีปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ สอนใจอยู่เรื่อย ๆ ว่า ร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไปไม่ได้ ถ้ามีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อย ๆ จนไม่หลงไม่ลืม พอเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ปัญญาก็จะสอนให้ใจอยู่เฉย ๆ ให้ปล่อยวาง เพราะว่าถ้าไปมีความอยากไม่ตาย อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

นี่คือเรื่องของปัญญาและเรื่องของสติที่จะเกิดขึ้นจากการมีความเพียร ถ้าไม่มีความเพียร ธรรมเหล่านี้ก็จะอยู่นอกใจอยู่ชั่วขณะที่ได้ยินได้ฟังอย่างตอนนี้ พอเราแยกทางกันกลับบ้าน กลับไปสู่ที่อยู่อาศัยของเรา หรือกลับไปทำอะไรต่าง ๆ ถ้าเราไม่มีความเพียรที่จะเจริญระลึกถึงความตาย สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนี้ก็จะหายไป กลายเป็นสัญญา กลายเป็นความจำไป พอเราไปประสบกับความตายของเราก็ดีหรือของคนอื่นก็ดี เราก็จะเกิดความตกใจเกิดความหวาดกลัวขึ้นมาทันที เพราะว่าเราไม่มีปัญญาอยู่คู่กับใจไว้คอยปกป้องรักษาใจไม่ให้เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา

ความหวาดกลัวนี้เกิดจากความหลงความลืมไปว่าร่างกายนี้จะต้องแก่ เจ็บ ตาย นั่นเอง พอเกิดความหลงเกิดความลืมก็เกิดความอยาก อยากให้ร่างกายนี้ไม่ตาย พอไปเจอความตายเข้าก็จะเกิดความหวาดกลัว เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะว่าไม่มีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อย ๆ นั่นเอง แต่ถ้าเราเอาความตายที่เราได้ยินในขณะนี้ไปกับเราด้วย หลังจากที่ออกจากที่นี่ไปแล้วเราก็ยังระลึกถึงความตายอย่างต่อเนื่อง ใจของเรานี้ก็จะมีปัญญาคอยคุ้มครองคอยรักษาไม่ให้ใจของเราทุกข์วุ่นวายไปกับความตาย

นี่คือเรื่องของการมีความเพียร เราต้องพยายามเพียรเจริญสติเพียรเจริญปัญญาให้มาก เพียรนั่งสมาธิทำใจให้สงบ เพราะถ้าใจสงบแล้ว ใจจะสามารถปล่อยวางร่างกายได้ ถ้าปัญญาสอนหรือชี้ให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้ประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และสักวันหนึ่งก็จะต้องกลับคืนสู่ธาตุเดิม ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายนี้ คือธาตุทั้ง ๔ นี้ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟนี้ สักวันหนึ่งก็จะต้องแตกความสามัคคีกัน จะต้องแยกทางกัน ร่างกายนี้

พอไม่หายใจแล้ว ธาตุลมก็หยุดการเข้าออกแล้ว ธาตุไฟก็จะหายไป ธาตุน้ำก็จะไหลออกมา ไหลจนกระทั่งร่างกายนี้แห้งกรอบไป กลายเป็นดินไป

นี่คือเรื่องของร่างกายของทุก ๆ คน เกิดมาแล้วจะต้องแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทุกคน ไม่มีใครสามารถที่จะห้ามความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกายได้ แต่ปัญญานี้จะห้ามไม่ให้ใจทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ได้ เพราะว่าเวลามีปัญญาก็จะทำให้ใจนี้ยอมรับความจริง ยอมรับว่าร่างกายนี้ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ใจผู้พิจารณาร่างกายนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นผู้รู้เป็นผู้คิดเท่านั้น ใจมาได้ร่างกายมาเป็นสมบัติไว้สำหรับรับใช้ใจ ตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของใจ ใจต้องการจะดูรูป ฟังเสียง ก็ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ แต่ถ้าใจมีความสงบแล้ว ใจก็จะไม่ต้องใช้ร่างกาย เพราะความสุขที่ได้จากความสงบนี้เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการใช้ร่างกายไปดูรูป หรือไปฟังเสียงต่าง ๆ เมื่อมีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากทางร่างกาย การใช้ร่างกายก็ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เมื่อไม่มีความจำเป็นแล้ว ร่างกายจะอยู่หรือจะไปก็จะไม่เป็นปัญหา แต่ถ้าใจยังไม่มี

ความสงบ ยังไม่สามารถหาความสุขจากความสงบได้ใจก็จะต้องไปอาศัยร่างกายหาความสุขผ่านทางร่างกาย ถ้ายังต้องอาศัยร่างกายก็จะต้องเกิดความรักเกิดความหวงขึ้นมา เกิดความอยากไม่ให้ร่างกายตายไปจากใจ เพราะถ้าไม่มีร่างกายแล้วใจก็จะไม่สามารถหาความสุขได้นั่นเอง นี่คือเรื่องของการปล่อยวางร่างกาย จะปล่อยวางร่างกายได้ เราต้องมีสมาธิ มีความสงบ มีความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ก่อน ถ้าเรามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว เราจะปล่อยวางสิ่งต่างๆ เช่น ร่างกาย นี้ได้อย่างสบาย เพราะความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกายนี้สู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ นี่คือสิ่งที่พวกเราจะต้องเพียรพยายามสร้างขึ้นมาให้ได้ก่อน ก็คือความสุขที่เกิดจากความสงบ ความสุขที่เกิดจากการทำใจให้รวมเป็นสมาธิ รวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขา

ใจจะรวม ใจจะสงบได้ นี้ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือ สตินี้จะดึงใจให้รวมเป็นหนึ่ง ดึงใจให้เข้าไปข้างใน สิ่งที่คอยดันใจให้ออกมาทางร่างกายก็คือ ตัณหา ความอยากต่างๆ เช่น ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จะดึงใจให้ออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อที่จะได้เสพสัมผัสกับรูป เสียง

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็ได้รับความสุขชั่วคราว แล้วก็จะต้องเสพอยู่เรื่อย ๆ ใจก็จะไม่ยอมเข้าไปข้างใน จะออกมาอยู่เรื่อย ๆ จะออกมาหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยู่เรื่อย ๆ ถ้าปล่อยให้ออกมา ใจก็จะไม่มีวันสงบ ใจจะสงบได้ก็ต่อเมื่อใจนี้ถอนออกมาจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถอนออกมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมเข้าไปสู่ใจ การที่จะให้ใจถอนออกจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถอนออกมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้ ก็ต้องใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง ถ้าเราเจริญสติแบบใดแบบหนึ่ง จะเป็นมรณานุสติ หรือจะเป็นพุทธานุสติ หรือจะเป็นกายคตาสติ หรือสติแบบอื่น มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน ที่เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน ๔๐ นี้เป็นเครื่องมือเจริญสติ บางชนิดก็เป็นเครื่องมือเจริญปัญญาด้วย เช่น มรณานุสติ หรืออสุภะ เหล่านี้จะเป็นทั้งสติและเป็นทั้งปัญญา แต่ถ้าจริตไม่เหมาะกับการเจริญมรณานุสติหรืออสุภะ ก็จำเป็นที่จะต้องใช้อย่างอื่น เช่น อานาปานสติ หรือกายคตาสติ หรือพุทธานุสติไปก่อน เพื่อทำใจให้รวมเป็นสมาธิ ให้ใจสงบ ถ้าใจรวมเป็นสมาธิแล้วมีความสงบ ได้ความสุขที่เกิดจาก

ความสงบนี้ ก็จะสามารถที่จะเลิกการใช้ร่างกาย เลิกการใช้สิ่งต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือในการให้ความสุขกับใจได้ เพราะความสุขที่ได้จากความสงบนี้เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งปวงนั่นเอง

ถ้าเปรียบเทียบก็เป็นเหมือนสินค้าที่มีคุณค่า มีราคาที่สูงสุด ถ้าเราได้สินค้าที่มีราคาที่ดีกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ เช่น บ้าน เรามีบ้าน แล้วเราได้บ้านใหม่ที่มีคุณค่ามีราคาที่ดีกว่าบ้านเก่าที่เราอยู่ เขาให้เราเลือกว่าจะเอาบ้านเก่าหรือบ้านใหม่ เราก็ต้องเลือกเอาบ้านใหม่กันเพราะมันดีกว่าบ้านเก่า หรือรถยนต์มีคนเสนอเอารถยนต์รุ่นใหม่ออกมาล่าสุด แพงที่สุด กับขอแลกเปลี่ยนกับรถเก่า ๆ ของเรานี้ เราจะเอาหรือไม่เอา เราก็ต้องเอาเพราะมันเป็นของที่ดีกว่าของที่เรามีอยู่ ฉันใด ความสุขที่พวกเรามีกันอยู่ในขณะนี้ ความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้เป็นความสุขที่สู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ ถ้าใจเรารวมเป็นสมาธิแล้วเราจะเห็นความแตกต่างของความสุข ๒ รูปแบบนี้ทันที และเราจะรู้ทันทีว่าเราจะเอาความสุขแบบไหน พอได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากความสงบเพียงครั้งเดียว แม้แต่เพียงชั่ววูบเดียว ชั่วขณะเดียว ก็ทำให้เกิด

ความพึงพอใจ เกิดฉันทะ เกิดความยินดี ที่จะหาความสุขแบบนี้แทนที่จะหาความสุขแบบเดิม ถ้ามีฉันทะแล้วจะก็เกิดมีวิริยะ มีความอุตสาหะ ที่จะเพียรพยายามเจริญสติให้ต่อเนื่องให้มากขึ้น เพราะถ้ามีสติมากเท่าไร ก็จะสามารถทำใจให้สงบได้มากขึ้นไปเท่านั้นนั่นเอง ถ้ามีสติน้อย ทำได้เป็นช่วง ๆ ทำได้เป็นพัก ๆ ก็จะได้ความสงบเป็นช่วง ๆ เป็นพัก ๆ แต่ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็จะสามารถมีความสงบได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ปฏิบัติจะเห็นคุณค่าของการเจริญสติหลังจากที่ได้สัมผัสกับการรวมของจิต หลังจากที่ได้สัมผัสกับสมาธิ หลังจากที่ได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ อยากจะทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ไป ไม่ว่าจะเป็นบุคคล จะเป็นข้าวของเงินทองอะไรต่าง ๆ มันสู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ผู้ใดได้สัมผัสรสแห่งธรรมแม้แต่เพียงชั่วขณะเดียว เหมือนกับลิ้มรสของอาหารเพียงหยดเดียว ก็จะเกิดความยินดีที่อยากจะลิ้มรสอาหารชนิดนั้น จะไม่อยากลิ้มรสจะไม่อยากรับประทานอาหารชนิดอื่นอีกต่อไป เพราะรสของอาหารที่ได้ลองลิ้มรสนี้มันดีกว่ารสอาหารทั้งปวงนั่นเอง รสแห่ง

ธรรมก็เป็นอย่างนั้น รสแห่งธรรมก็รสของความสงบนี่เอง ความสงบที่เกิดจากการเจริญสติอยู่เรื่อย ๆ

ตอนนี้ถ้าเรายังไม่มีความเพียรที่จะเจริญสติ เราก็ต้องใช้ความระลึกถึงผลที่เราจะได้รับจากการเจริญสติ จากการเจริญความเพียร ว่าเราจะได้ผลที่ดีกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเรารู้ว่าถ้าเราทำไปแล้ว เราจะได้รับผลที่ดีกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ ก็จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะหมั่นเพียรเจริญสติอยู่เรื่อย ๆ เมื่อมีความเพียรพยายามอยู่เรื่อย ๆ ไม่ช้าก็เร็วผลก็จะต้องปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน เพราะความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น อยู่ที่ความเพียรนี่เอง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรที่จะมองข้ามความเพียรไป ควรมีความเพียรนี้ฝังอยู่ในใจเสมอ พอตื่นขึ้นมาปั๊บ พอได้สติรู้สึกตัวขึ้นมา ก็บอกว่าต้องทำความเพียรแล้ว ต้องเจริญสติแล้ว ถ้ามีอะไรมาเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติต่อการทำความเพียรก็พยายามกำจัดมันไป ถ้าเป็นการงานก็ลดจำนวนงานลงไป ถ้ายังมีความจำเป็นที่ต้องทำอยู่ก็ทำเท่าที่จำเป็น อย่าทำไปมากกว่าความจำเป็น ความจำเป็นพื้นฐาน ก็คือปัจจัย ๔ นี้เท่านั้น คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้อง

มีไว้ในการดูแลรักษาร่างกาย เพื่อจะได้ใช้ร่างกายนี้มาเจริญมาทำความเพียร มาเจริญสติ มาเจริญปัญญา มาเจริญสมาธิกัน แต่อย่าทำมากไปกว่านั้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร เงินทองที่มากกว่าที่เราจะต้องเอามาใช้ให้กับปัจจัย ๔ นี้ ไม่สามารถที่จะมาทำให้เราได้ความสงบได้รสแห่งธรรมที่เหนือกว่ารสทั้งปวงได้ แต่สิ่งที่จะทำให้เราได้ก็คือเวลาที่เราจะได้เอามาใช้กับการเพียรเจริญสติอย่างต่อเนื่องนั่นเอง

ดังนั้นถ้ามีอะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้นในการทำความเพียร เราต้องหาวิธีกำจัดเขาให้หมดไปให้ได้ เหมือนกับเราเดินทาง เดินไปตามทางเดินแล้วถ้ามีกิ่งไม้มีต้นไม้ขวางทางหรือมีอะไรขวางทาง เราจะทำอย่างไร ถ้าเราต้องการที่จะเดินข้ามทางเหล่านี้ไป เราก็ต้องกำจัดมันออกไป อะไรที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นการทำความเพียร เราต้องพยายามตัดมันไป มันไม่มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ มันอาจจะมีประโยชน์กับการหาความสุขที่เราเคยหามา แต่ถ้าเรารู้ว่าความสุขที่เราได้จากสิ่งเหล่านี้มันสู้ความสุขที่ได้จากการทำความเพียร เจริญสติ ทำใจให้สงบไม่ได้ เราก็ตัดทิ้งมันไปดีกว่า เช่น เรายังติดอยู่กับการดูละครติดอยู่กับการทำกิจกรรมสังคมอะไรต่าง ๆ เราก็ต้องมาใช้

ปัญญาพิจารณาชั่งน้ำหนักดูว่าความสุขที่ได้รับจากการดูละคร จากการทำกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ นี้มันสู้ความสุขที่ได้จากการมาทำใจให้สงบได้หรือไม่ และอะไรเป็นความสุขที่ถาวร อะไรเป็นความสุขชั่วคราว ถ้าเราใช้การพิจารณาด้วยปัญญา เราก็จะเห็นว่าความสุขต่าง ๆ ที่เราเคยหาอยู่นี้มันเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอกับเรา เป็นความสุขที่จะทำให้เราต้องดิ้นไปเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อย ๆ เพราะเป็นความสุขที่เราต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ พอร่างกายอันนี้ตายไป เราก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ เราก็ต้องไปเกิดใหม่ เมื่อไปเกิดแล้วก็ต้องไปเจอกับความแก่ ความเจ็บ ความตายใหม่ แต่ถ้าเรามาหาความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ เราก็จะได้ความสุขที่ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ติดอยู่กับใจ จะไม่มีวันเสื่อมถ้าเรารู้จักวิธีสร้างมันขึ้นมาแล้ว เราจะรู้จักวิธีรักษา และเราจะสามารถรักษาให้มันอยู่ไปกับใจไปได้ตลอด เราไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป เมื่อร่างกายนี้ตายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องกลับมาหาร่างกายอันใหม่มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ เราก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยความเพียรตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้

ถ้าเราพิจารณาเปรียบเทียบชั่งน้ำหนักระหว่างความสุข ๒ รูปแบบนี้แล้ว เราก็จะรู้ว่าความสุขที่ได้จากความสงบนี้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เราควรที่จะพุ่งเป้าไป ถ้ามีอะไรเป็นอุปสรรคต่อการหาความสุขจากความสงบ เราก็ต้องตัดมันไป งานสังคมต่าง ๆ ภารกิจการงานต่าง ๆ ถ้าเราพอมีพอกินแล้ว อยู่ไปก็ไม่เดือดร้อน จะไปหาเงินทองมาเพิ่มขึ้นอีกทำไม หาไปเท่าไรก็เท่านั้น หรือจะอ้างว่าหาให้คนนั้นคนนี้ หาไปให้เขาทำไม สู้สอนให้เขามาหาความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ไม่ดีกว่าหรือ ชวนเขามาบำเพ็ญมาปฏิบัติไปกับเรา เขาจะได้รับความสุขที่แท้จริง ถ้าเรายังต้องหาเงินหาทองเพื่อให้เขาอยู่อย่างมีความสุขอยู่ แล้วถ้าเกิดเราตายไปหรือเป็นอะไรไป จะมีใครมาหาให้เขาได้ เขาก็ต้องหาของเขาเองอยู่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็สามารถที่จะตัดความผูกพันหรือภาระผูกพันต่าง ๆ ให้หมดไปได้ เพื่อที่เราจะได้มีเวลามาสร้างความเพียรกัน มาเจริญสติกัน มานั่งสมาธิทำใจให้สงบเป็นหนึ่งกัน เพื่อจะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบ แล้วเมื่อได้รับความสุขที่ได้จากความสงบนี้แล้ว ก็ใช้ปัญญารักษาต่อไป

สิ่งที่จะมาทำลายความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ก็คือความอยาก ที่ยังไม่ตายไปจากกำลังของสติและสมาธิ สติและสมาธินี้เพียงแต่ยับยั้งความอยากไว้ชั่วคราว แต่เวลาที่ใจออกมาคิดปรุงแต่ง ความอยากนี้ก็จะโผล่ขึ้นมาได้ เวลาโผล่ขึ้นมาถ้าปล่อยให้มันออกมาแผลงฤทธิ์ มันก็จะมาทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ ดังนั้นเวลาเกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญา ปัญญาก็จะชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ความอยากต้องการนั้นมันเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะว่ามันเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว อยากจะไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เวลาไปเสพก็มีความสุข แล้วพอไม่ได้เสพปั๊บ มันก็หายไปหมด พอหายไปมันก็ทำให้เกิดความอยากที่จะเสพขึ้นมาใหม่ ก็ต้องไปเสพอยู่เรื่อย ๆ เวลาที่ไม่ได้เสพก็จะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือปัญญาสอนใจให้เห็นว่าอย่าไปทำตามความอยาก สู้อยู่เฉย ๆ สู้กลับมาทำใจให้นิ่ง ให้สงบ หยุดความอยากดีกว่า ถ้ามีทั้งปัญญามีทั้งสติก็จะสามารถฝืนความอยากได้ ไม่ทำตามความอยากได้ พอไม่ทำตามความอยาก ความอยากก็จะอ่อนกำลังลงไป แล้วต่อไปความอยากก็จะไม่โผล่ขึ้นมาอีก เวลาไม่มีความอยาก ใจก็จะนิ่ง สงบ เย็น สบาย ไปตลอด

นี่คือหน้าที่ของปัญญา คือคอยเตือนใจสอนใจว่าการทำตามความอยากนี้เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจ ไม่ใช่เป็นการสร้างความสุขให้กับใจ การไม่ทำตามความอยากนี้ต่างหากที่จะสร้างความสุขให้กับใจ ถ้าไปทำตามความอยากใจก็จะต้องทุกข์กับสิ่งที่อยากได้ เพราะได้อะไรมาแล้วก็จะเกิดความหวง เกิดความห่วงใย เกิดความรัก เกิดความผูกพัน เกิดความอยากไม่ให้สูญเสียสิ่งที่ได้มา แต่ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ที่ได้มาด้วยความอยากนี้ ไม่ช้าก็เร็วมันก็จะต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป มีวันพลัดพรากจากกันไป พอเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นมาก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้เป็นหน้าที่ของปัญญาที่จะทำให้สามารถทำลายความอยากต่าง ๆ ให้หมดไปจากใจได้ ส่วนสติหรือสมาธินี้เพียงแต่หยุดไว้ชั่วคราว เช่น เวลาเจริญมรณานุสตินี้ก็จะไม่สามารถไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่สามารถไปคิดถึงสิ่งต่าง ๆ บุคคลต่าง ๆ ได้ พอไม่ไปคิด ใจก็จะไม่มีความอยาก พอใจสงบหยุดคิด ความอยากต่าง ๆ ก็จะหยุดไปพร้อมกับความคิด ความอยากนี้ใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ พอไม่มีความคิด ความอยากก็หายไป พอไม่มีความอยาก ใจก็สงบ เย็น สบาย มีความสุข พออกจาก

ความสงบมาคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถึงบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็จะเกิดความอยากขึ้นมา แล้วก็จะมาทำให้ความสงบนั้นหายไป

นี่คือเรื่องของสิ่งที่จะทำให้ใจสงบ กับสิ่งที่จะทำให้ใจไม่สงบ สิ่งที่จะทำให้ใจสงบมีความสุข ก็คือสติหรือปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ามีสติก็สงบได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญาก็จะสงบได้อย่างถาวร ในเบื้องต้นเราต้องใช้สติเป็นเครื่องกำกับควบคุมใจให้สงบก่อน เพราะปัญญานี้อาจจะไม่มี ถ้าใจยังไม่มีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาได้ เช่น มรณานุสติ พอระลึกถึงความตาย แทนที่ใจจะสงบ ใจกลับเกิดอาการหดหู่ เกิดอาการท้อแท้เบื่อหน่าย หรือหวาดกลัวขึ้นมา อย่างนี้ก็จะไม่สามารถที่จะเจริญปัญญาได้ ต้องรอทำใจให้สงบก่อนด้วยการเจริญสติแบบอื่น เช่น พุทธานุสติ หรือกายคตาสติ เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเวลานั่งสมาธิก็ดูที่ลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธ ๆ ไป ถ้าใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ช้าก็เร็วใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้

พอมีความสงบแล้วทีนี้ อารมณ์หดหู่ต่าง ๆ ที่เกิดจากการพิจารณาความจริง เช่น ความตาย ก็จะถูกความสงบนี้กดเอาไว้ เวลาออกจากสมาธิมาใหม่ ๆ ความสงบนี้ยังมีอยู่เต็มที่ ก็ใช้เวลานั้นพิจารณาความตายได้อย่างสบาย จะไม่มีความรู้สึกหดหู่แต่อย่างใด แล้วก็จะได้จดจำได้ว่าร่างกายนี้จะต้องตาย ไม่มีใครที่จะมายับยั้งความตายของร่างกายได้ ความอยากไม่ตายนี้จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ เมื่อเห็นความเป็นจริงแล้ว พอต้องเจอความตายก็จะยอมตายดีกว่ายอมทุกข์ ความทุกข์นี้เป็นอันตรายต่อจิตใจ แต่ความตายนี้ไม่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ความตายนี้เป็นภัยต่อร่างกาย แต่ร่างกายเขาไม่เดือดร้อนเพราะเขาไม่รู้ว่าเขาเป็นหรือเขาตายนั่นเอง ดังนั้นพอมีปัญญาแล้วก็จะสามารถห้ามใจไม่ให้ไปอยากไม่ตายได้ พอห้ามใจไม่อยากไม่ตายได้ก็จะไม่ทุกข์กับความตาย จะตายได้อย่างสบาย

นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ต้องหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยความพากเพียร ต้องมีความเพียรตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ พระพุทธเจ้าสอนพระให้บำเพ็ญตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ตื่นขึ้นมาตีสองตีสามก็ให้

เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญปัญญา แล้วแต่ว่าอยู่ในธรรมขั้นไหน พอถึงเวลาออกไปทำภารกิจต่าง ๆ ก็ให้มีสติควบคุมใจให้อยู่กับภารกิจการงานที่กำลังทำอยู่ กำลังบิณฑบาต กำลังขบฉันอาหาร กำลังล้างบาตรเช็ดบาตร กำลังทำอะไรก็ให้เจริญสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ พอเสร็จภารกิจ กลับมาถึงที่พักก็ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ ต่อไปสลับกันไป ถ้าเหนื่อย ถ้ามีความอ่อนเพลีย ก็อาจจะนอนพักสักชั่วโมงในช่วงกลางวันก็ได้ พอตื่นขึ้นมาก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิไป จนถึงเวลาทำหน้าที่ปัดกวาดลานวัด ดื่มน้ำปานะ สรงน้ำ ซักผ้า เสร็จแล้วก็เข้าทางเดินจงกรม นั่งสมาธิไป จนถึงระยะเวลา ๔ - ๕ ทุ่ม ก็จะพักผ่อนหลับนอนสักประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง พอตื่นขึ้นมาตีสองตีสามก็บำเพ็ญต่อ นี่คือลักษณะของการมีความเพียร มีความพยายามในการที่จะผลักดันจิตใจให้สร้างธรรมต่าง ๆ ขึ้นมาโดยเฉพาะ สติ สมาธิ และปัญญาธรรม

ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญาธรรมแล้ว การหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะเป็นผลปรากฏตามมาอย่างแน่นอน เพราะเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บำเพ็ญมาแล้ว ได้รับผลมาแล้ว แล้วนำเอามาเผยแผ่

สั่งสอนให้แก่พวกเรา ถ้าพวกเรามีศรัทธา มีความเชื่อแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติ รับรองได้ว่าผลที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับก็จะเป็นผลที่เราได้รับเช่นเดียวกัน

ตอนนี้ผลเหล่านี้ไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะอะไร เพราะเราไม่มีความเพียรเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านมีกัน เรามีความเพียร แต่เพียรไปผิดทิศผิดทาง แทนที่จะเพียรไปในการสร้างธรรม คือ สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา เรากลับไปเพียรสร้างลาภ ยศ สรรเสริญ ไปสร้างความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน แทนที่เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ เรากลับต้องติดอยู่กับกองทุกข์ต่อไป กองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความเพียรในการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้จำเป็นจะต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือนั่นเอง พอต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เวลาร่างกายที่มีอยู่ในขณะนี้ตายไป ความอยากที่จะหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ยังอยู่คู่กับใจอยู่ ความอยากนี้ก็จะเป็นตัวดึงใจให้ไปหาร่างกาย

อันใหม่ ไปเกิด แก่ เจ็บ ตาย ใหม่อีกรอบหนึ่งและอีกหลาย ๆ รอบจนกว่าที่เราจะหันความเพียรของเรา จากการไปหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ให้มาหาความสุขจากความสงบของใจ ด้วยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา

ถ้าเราได้หันเหทิศทางของความเพียรของเรา จากการไปหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มาสู่การหาความสุขจากการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อทำให้จิตสงบและเพื่อที่จะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบ เราก็จะหลุดพ้นออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะว่าเราจะไม่ต้องพึ่งร่างกายอีกต่อไป เรามีธรรมเป็นที่พึ่ง ธรรมนี้แลที่จะทำให้ใจของเรามีความสุข ทำให้เราไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือในการหาลาภ ยศ สรรเสริญ ในการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเราไม่ใช้ร่างกายแล้ว เราก็ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป เราก็จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้อย่างถาวร นี่คือที่มาของคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร

ดังนั้นขอให้พวกท่านทั้งหลายจงตั้งเป้าหมายไว้อยู่ที่ความเพียร พยายามสอนพยายามเตือนตัวเองว่า ต่อไปนี้เราจะต้องทำความเพียรนับตั้งแต่ที่เราตื่นขึ้นมาเลย เราสามารถสร้างความเพียรได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ระลึกถึงพุทโธก็ได้ ระลึกถึงความตายก็ได้ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ ถ้าเรามีการกระทำเหล่านี้ถือว่าเราได้มีการกระทำความเพียรแล้ว แล้วถ้าเราทำไปอย่างต่อเนื่อง ผลก็จะปรากฏให้เราเห็น ความสงบก็จะปรากฏขึ้นมา เมื่อเห็นความสงบ เห็นประโยชน์ เห็นความสุขที่ได้จากความสงบ ก็อยากจะรักษาไว้ ก็จะใช้ปัญญาพิจารณาทำลายสิ่งที่จะมาคอยทำลายความสงบที่ได้มา พอมีปัญญา ปัญญาก็จะสามารถทำลายตัณหาความอยากต่าง ๆ ที่เป็นตัวจะมาทำลายความสงบ ทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ พอตัณหาถูกปัญญาทำลายไปหมดแล้ว ก็จะไม่มีอะไรมาทำลายความสุขที่ได้จากความสงบ ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ก็จะเป็นบรมสุขไป เป็น ปรมัง สุขัง ไป ใจก็เป็นนิพพานไป ใจก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไป นี่คือเป้าหมายของชีวิตของพวกเรา เป้าหมายของความเพียร เพียรเจริญธรรม เช่น สติ สมาธิ และปัญญา เพื่อวิมุตติการหลุดพ้น

จึงขอฝากเรื่องของความเพียรพยายามนี้ให้ท่านจงนำเอาไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่จะตามมาต่อไป

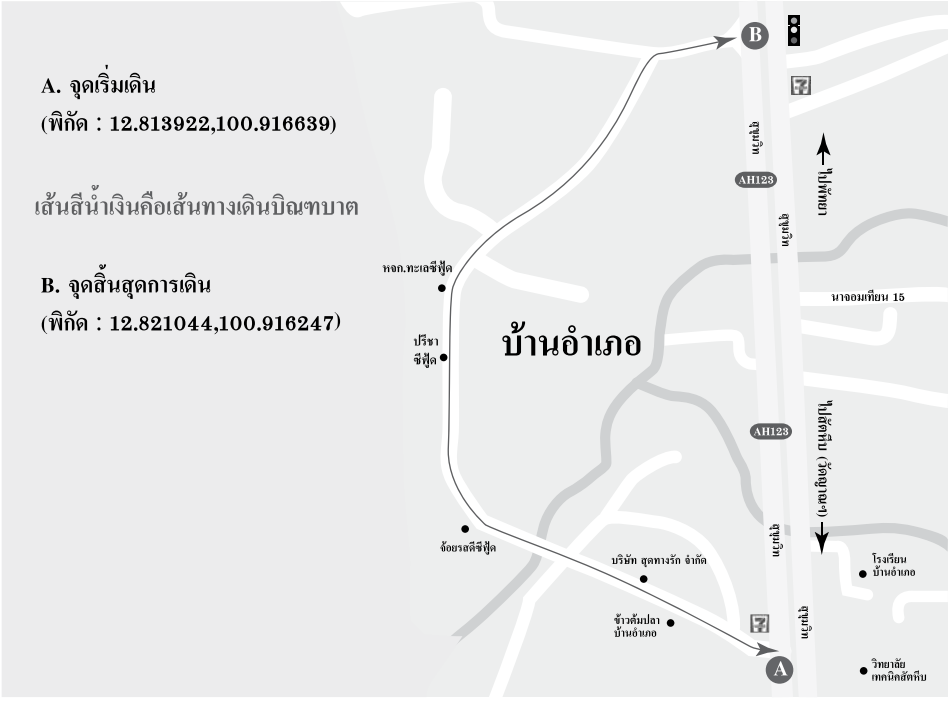
◎

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

แผนที่เส้นทางเดิน



เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรมก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ

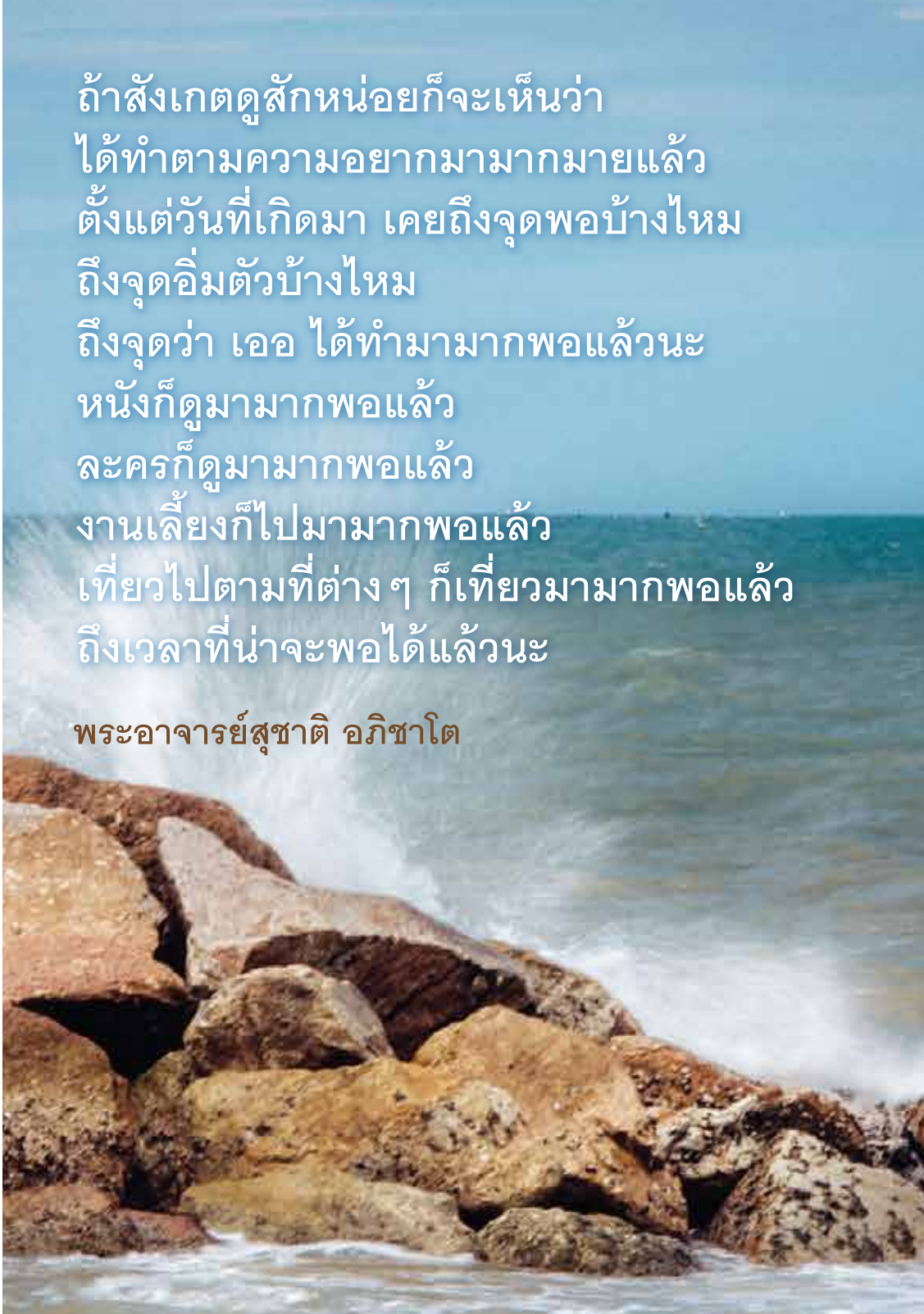
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือจากสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

คำถามไม่ใช่เหตุที่จะชำระจิต การภาวนาต่างหาก
จงตัดคำถามต่างๆ ออกไปให้หมด แล้วภาวนาให้มาก
คำตอบจะตามมาเอง

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ถ้าสังเกตดูสักหน่อยก็จะเห็นว่า
ได้ทำตามความอยากมามากมายแล้ว
ตั้งแต่วันที่เกิดมา เคยถึงจุดพอบ้างไหม
ถึงจุดอิ่มตัวบ้างไหม
ถึงจุดว่า เออ ได้ทำมามากพอแล้วนะ
หนังก็ดูมามากพอแล้ว
ละครก็ดูมามากพอแล้ว
งานเลี้ยงก็ไปมามากพอแล้ว
เที่ยวไปตามที่ต่าง ๆ ก็เที่ยวมามากพอแล้ว
ถึงเวลาที่น่าจะพอได้แล้วนะ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต