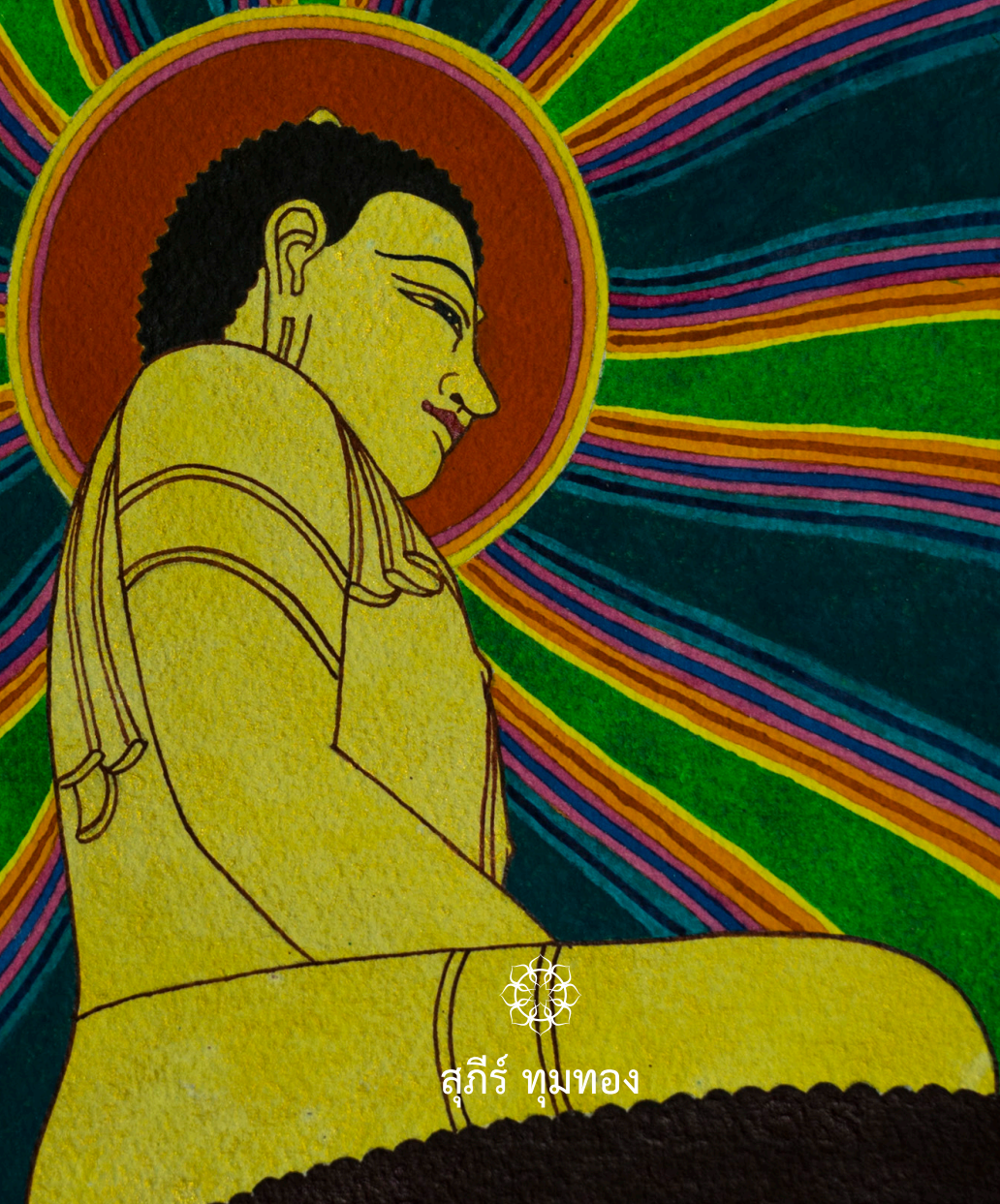
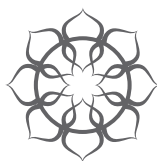


วิรากรรม

การเลือกและการกระทำครั้งสุดท้าย



สุภีร์ ทุ่มทอง



วิราคารม

สุกัร้ ทุมทอง

วิราคารธรรม

สุภีร์ ทุมทอง

www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๑

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๔๐๓-๐๔๗-๓

ภาพปก / ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวสำอางค์

แบบปก / รูปเล่ม

จรดล เจริญชัยยง

กานดา นิลโต

ดำเนินการผลิต

บริษัท พรีเมียมดี พับลิชซิ่ง จำกัด

๒๗/๓๓ ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม ๔

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๐

โทรสาร ๐-๒๖๓๗-๘๖๐๑

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

๔๕/๑๒-๑๔, ๓๓ หมู่ ๔ ต.บางขุน

อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖

โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “**วิราคารธรรม**” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม หลักสูตร วิราคารธรรม ๒ คืน ๓ วัน ระหว่างวันที่ ๒๕ – ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ โดยคุณหมอยศยง ตั้งวิชิตฤกษ์ และครอบครัว เป็นเจ้าภาพ ที่ ฐณิชาณ์รีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

คำบรรยายเน้นให้ความเข้าใจเกี่ยวกับ **วิราคารธรรม ๒ ประการ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘ กับพระนิพพาน** ซึ่งเป็นธรรมะที่ทรงอานุภาพในการทำลายล้างกิเลส โดยอริยมรรคนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางดำเนิน เป็นเหตุ ส่วนพระนิพพานเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง เป็นเป้าหมาย เป็นผล บรรยายเชื่อมโยงกับธรรมะต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตามสมควร

นอกจากนั้น ยังได้แนะนำ**วิธีการฝึกสติ สมาธิ เบื้องต้น** เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญมรรค ตามคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหัวข้อที่บรรยายและคณะผู้ร่วมถอดคำบรรยาย ดังนี้

๑. วิราคารธรรม; การเดินทางครั้งสุดท้าย คุณขวัญตา ทองพันชั่ง
๒. ฝึกมีสติ ไม่หลงลืม ไม่เลือนลอย คุณขวัญตา ทองพันชั่ง
๓. มีสมาธิแล้วพิจารณากาย คุณขวัญตา ทองพันชั่ง
๔. เพียรพยายามละเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป คุณธนพล เดชกำเหนิด

๕. ตอบปัญหาธรรม ๑ คุณวรรณฤดี ศิริธรรม
๖. ที่อาศัยของธรรมฝ่ายวิภูษะและวิวิภูษะ คุณพนิช
ประวัติเลิศอุดม
๗. ตอบปัญหาธรรม ๒ คุณชนเดช อุดมสวัสดิ์
๘. ตอบปัญหาธรรม ๓ พ.ญ.เรวดี กนกวุฒิ
๙. หลักตัดสินคำสอนของพระศาสดา ๘ อย่าง คุณจิโรจน์
ภาคศิริ

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และ
ขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หาก
มีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของ
ผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และ
ขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

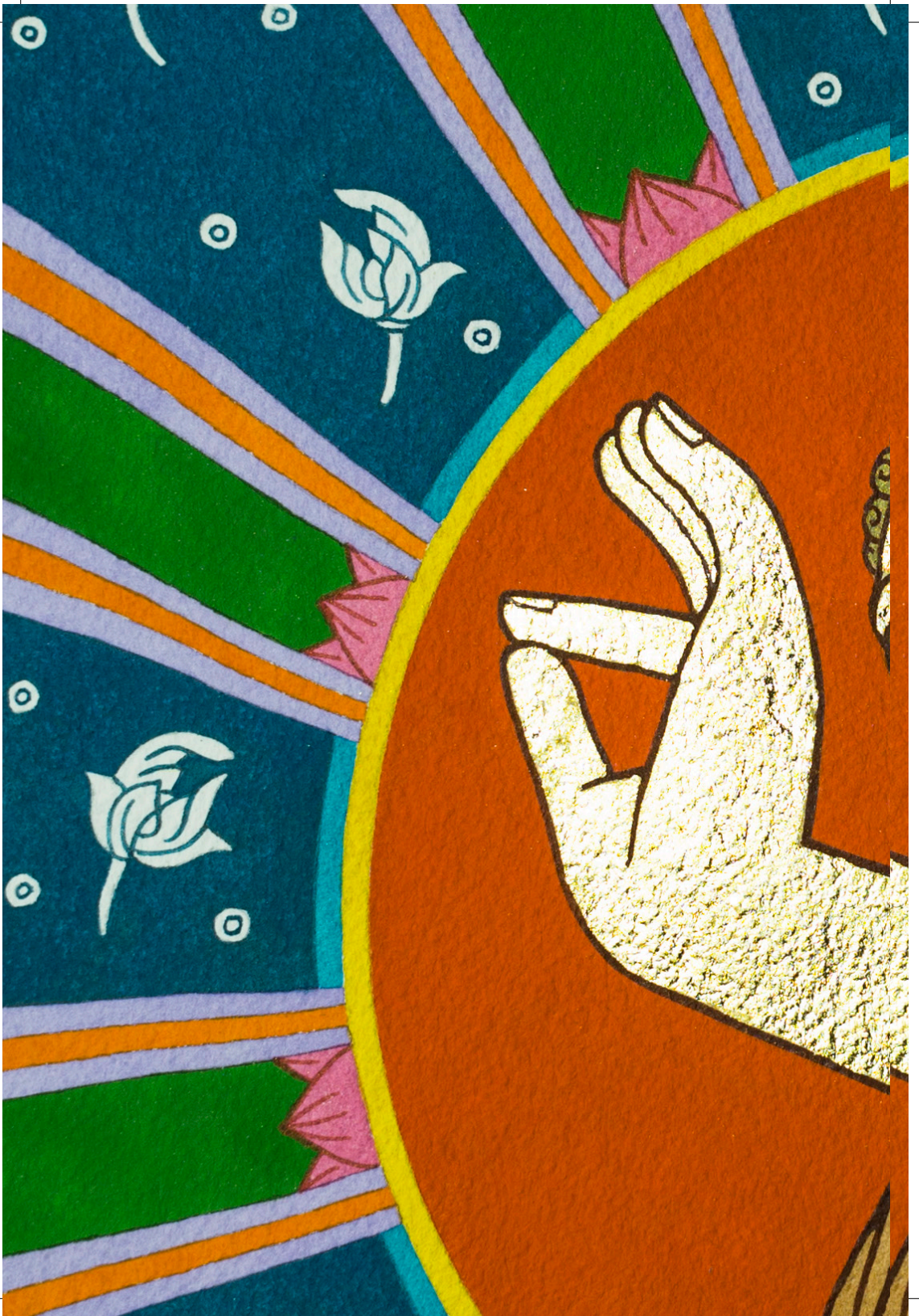
ผู้บรรยาย

๔ มกราคม ๒๕๖๑

สารบัญ

๑.	วิราคธรรม; การเดินทางครั้งสุดท้าย	๑๐
๒.	ฝีกมีสติ ไม่หลงลืม ไม่เลือนลอย	๕๖
๓.	มีสมาธิแล้วพิจารณากาย	๙๔
๔.	เพียรพยายามละเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป	๑๕๔
๕.	ตอบปัญหาธรรม ๑	๒๐๘
๖.	ที่อาศัยของธรรมฝ่ายวิภูฏะและวิวิภูฏะ	๒๔๒
๗.	ตอบปัญหาธรรม ๒	๒๘๒
๘.	ตอบปัญหาธรรม ๓	๒๙๐
๙.	หลักตัดสินคำสอนของพระศาสดา ๘ อย่าง	๓๐๘







๑. วิราคารธรรม; การเดินทางครั้งสุดท้าย

บรรยาย วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครีบ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่านครับ

คราวนี้ก็เป็นคอร์สปฏิบัติธรรม คอร์สสั้นๆ ๒ คืน ๓ วัน แต่อาจจะไม่ครบวันเต็มนัก เนื่องจากวันที่ ๓ ดูตามตารางแล้วประมาณบ่ายสามโมงก็จะปิดให้ท่านกลับบ้านแล้วนะ ในคราวนี้ก็เป็น การมาเข้าคอร์ส มาฝึกซ้อมการปฏิบัติธรรม ทำกันอย่างไร จึงชื่อว่าเป็นการปฏิบัติให้ตรง ปฏิบัติให้ถูกต้องกับธรรมะ ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ซ้อมยังไม่เก่ง ยังไม่มีความพร้อมนัก อย่างน้อยก็ได้ฟังเอาไว้ก่อน ในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์สอนวิธีปฏิบัติอย่างไร ทางดำเนินสำหรับพวกเรา ถ้าต้องการจะเข้าถึงธรรม เข้าถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน เข้าถึงความโปร่งเบาสบาย เป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวงนั้น ทำอย่างไร อย่างน้อยก็ได้ทราบไว้ก่อน พอทราบไว้แล้ว เราจะได้ไปปรับวิถีชีวิตของตนเองให้เหมาะสมกับการที่จะเดินตามทางนี้

หัวข้อธรรมะในการบรรยายในคราวนี้ ชื่อหัวข้อว่า **วิราคธรรม** ชื่อนี้ ผมไม่ได้เป็นคนตั้ง ทางเจ้าภาพ เจ้าของสถานที่ ผู้จัดงาน และเจ้าหน้าที่ คงพูดคุยกัน แล้วตั้งหัวข้อนี้ขึ้นมา ซึ่งเป็นหัวข้อธรรม

ระดับสูงทีเดียว ดังนั้น ในการบรรยายก็ต้องบรรยายให้สอดคล้องกับหัวข้อนี้ เรียกว่าทำงานให้ตรงกับที่เขาสั่งมา ทุกท่านที่เข้ามาในที่นี้ ก็ต้องเตรียมใจยอมรับว่า มาคราวนี้ จะต้องได้ฟังธรรมะระดับสูงมาก จนบางครั้งจะต้องแหงนคอฟังกันไปเลย ตรงตามหัวข้อนั่นแหละ ถ้าผมได้บรรยายตามหัวข้อแล้ว ก็ถือว่าตรงตามหน้าที่ที่ได้รับมา คือให้มาเป็นวิทยากร ส่วนหน้าที่ของท่านทั้งหลาย ก็ต้องทำให้ตรงกับธรรมะ ฟังแล้วเอาไปปฏิบัติ แต่ละคนก็ต้องทำหน้าที่ของตนเองไป

ผมทำหน้าที่วิทยากร เป็นคนมาบอก ก็หมายถึงเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาบอกว่า วิราคธรรมนี่คืออะไร ปฏิบัติอย่างไร ดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะได้เข้าถึง เอามาบอกเป็นลำดับๆ ไป อาจจะไม่ครบถ้วน เนื่องจากมีเวลาจำกัด พูดเป็นโครงสร้างเอาไว้ ทุกท่านก็มีหน้าที่เดินทาง เป็นนักปฏิบัติ เป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้เดิน ถ้าเดินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นผู้ปฏิบัติตามเหมาะสม กับคำสอนของพระพุทธเจ้า สอดคล้องกับคำสอน ก็ได้ชื่อว่าอริยสาวก เป็น สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฆ์ เป็นต้น ผมก็ทำหน้าที่เหมือนเป็นผู้นำมาบอก นำธรรมะมาบอก

สำหรับหัวข้อธรรมะ ชื่อว่าวิราคธรรม คือธรรมะขั้นวิราคะ คำว่า วิราคะ นี้ แปลเป็นไทยๆ ก็แปลว่า ตรงกันข้ามกับราคะ หรือสภาวะที่มันทำลายราคะเสียได้ สภาวะที่ฆ่ารากะทิ้งได้ ภาษาไทยนิยมแปลคร่าวๆ ว่า ความคลายกำหนด เนื่องจากว่าคำว่า ราคะ

นิยมแปลว่า กำหนด วิราคะ ตรงกันข้ามกับความกำหนด เลยแปลว่า คลายกำหนด อย่างนี้นะ ความหมายจะตรง หรือไม่ตรงอย่างไร ก็ค่อยว่ากัน

คำว่า **ราคะ** นี้เป็นชื่อของตัณหา เป็นชื่อของกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นเหตุให้เรา มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย แล้วก็จะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่อกันไปอีก ถ้ายังมีกิเลสตัวนี้อยู่ นะ ตัวนี้คือราคะ สิ่งที่มีมันยึดมจิตให้ติดอยู่กับวิญญูสงสาร ติดอยู่กับภพต่างๆ ทำให้เราอยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ เป็นคนก็อยากเป็นเทวดา เป็นเทวดาก็อยากเป็นพรหม เป็นพรหมก็อยากเป็นพระอรียเจ้า มีแต่อยาก มีแต่คาดหวัง มีแต่อยู่กับอนาคต คาดหมายว่าเราจะได้นั้น ได้นี้ ทำบุญแล้ว ก็อยากจะได้รับผลของบุญ เราอุตส่าห์ทำมา เสียตาย ไม่กล้าไปนิพพาน กลัวบุญมันจะสูญ อุตส่าห์ทำไว้ ไม่ได้กินมันก็เสียตาย เขาเตรียมอาหารไว้เพียบเลย อาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ถ้าไปนิพพาน ก็เสียตายอาหารที่เขาเตรียมไว้ เราก็ต้องหลบไปกินอาหารก่อน พอกินอาหารเสร็จเรียบร้อยก็ไม่ได้ไปนิพพาน เพราะต้องไปอุจจาระก่อน อาหารกินเข้าไป มันก็ต้องอุจจาระออกด้วย มันมีเข้า แล้วก็มือออก มีมา แล้วก็มือไป อยู่อย่างนั้น มีเกิด แล้วมีตาย อยู่อย่างนั้น เลยไม่ได้ไปสักที เพราะมีแต่เสียตาย มีแต่ห่วงกังวล สิ่งเหล่านี้ เรียกว่า ราคะนั่นเอง คือสิ่งที่มีมันยึดมจิตพวกเรา ทำให้จิตมันไม่เป็นอิสระ ทำให้มองไม่เห็นความจริง มองความจริงเหมือนกัน แต่ไม่เห็นความจริง

เหมือนเรามองคน แต่ไม่เห็นความจริง เห็นแต่คน ความจริงมันเป็นก้อนทุกข์ เป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ แต่เรามองคนแล้วเห็นเป็นคน มองของไม่สวย แต่เห็นเป็นของสวย มองของไม่งาม แต่เห็นเป็นของงาม ตัวที่ย้อมจิตของพวกเรา ตัวนี้เรียกว่าราคะ แปลเป็นภาษาหนังสือ แปลว่า กำหนด คำว่า กำหนด คือ เหมือนมีสีไปย้อมจิตเอาไว้ ทำให้เรามองไม่เห็นความเป็นจริง เราก็มองชั้นที่ ๕ เหมือนกัน แต่ไม่เห็นว่ามันเป็นชั้นที่ ๕ ตามที่มันเป็น เรามองตัวเองนี่ ส่องกระจกดู มีแต่ของไม่สวยทั้งหมดนั่นแหละ ทั้ง ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ที่มารวมกัน มีแต่ของไม่เที่ยงนั่นแหละ ที่มารวมกัน เส้นผม ก็ยาวกว่าเดิมไปหน่อยหนึ่งแล้ว หน้าก็มีรอยตีนกาขึ้นมาเพิ่มแล้ว ที่มีรอยตีนกาเพิ่มมาในหน้านี้ ก็ไม่ใช่เพราะว่ากามาเหยียบหน้าเรา หรืออีแรงมาเหยียบหน้าเรา ไม่ใช่ แต่เป็นชรามาเหยียบ ชรามาย่ำยี่ร่างกายนี้ เรามองไม่เห็น มองเห็นแต่ความสวยงาม มองมุมไหนก็สวยไปหมด อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ก็เหลือเกิน บางคนอ้วนจะตายแล้ว มองมุมนั้นก็ยังสวยอยู่ ถ้าไม่สวยก็แหม่มพุงสักนิดหนึ่ง ทำอย่างนั้นไปอีก ถ่ายรูปมาก็ใช้แอบเพิ่มความสวยหน่อย ถ้าตัวเตี้ยก็ยืดขาให้ยาวขึ้นมาหน่อย อย่างนี้ก็เหลือมนุษย์แล้ว ไม่รู้จะทำยังไงกับมนุษย์พวกอย่างนี้ นี้เรียกว่ากิเลสมันเอาไปกินจนใจหัวไม่ขึ้นแล้ว จิตนั้นไม่มีความเป็นอิสระเลย มีความเป็นทาสอยู่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลย เอาตัณหามาพูด เอากิเลสมาพูดอย่างเต็มที่

ชีวิตของเรา ทั้งชีวิตก็เป็นเครื่องมือของตัณหานั่นแหละ คนที่ไม่ได้ฟังธรรมะ ก็จะเป็นอย่างนั้นเต็มที่เลย ส่วนพวกเรามาฟังธรรมะ

ก็ทำตรงกันข้ามกับตัณหานั่นแหละ ส่วนจะตรงกันข้ามได้ก็เปอร์เซ็นต์
นั้นก็น้อยกว่ากัน ถ้าตรงกันข้ามอย่างเต็มที่เลย เรียกว่า วิราคะ คือ
มันตรงกันข้ามกับราคะ เป็นวิราคะ ราคะเป็นชื่อของตัณหา ชื่อ
ของกิเลส ที่เป็นตัวออกหน้าออกตา เป็นตัวชูโรงของวิภูฏสงสาร
ความจริงยังมีเบื้องหลังด้วยก็คืออวิชชา แต่ว่ามันไม่ได้ชูโรง
เท่าไร มันมองไม่ชัด ตัวชูโรงก็คือความอยาก ความต้องการ คาด
หวัง ติดข้อง รักตัวเรา ทำเพื่อตัวเรา ให้เราได้กินอิม ให้เราได้นอน
หลับ เสียตายของๆ เรา เสียตายลูกของเรา หาเงินมาไว้ เพื่อเป็น
มรดกให้ลูกของเรา ความจริงเราหาแทบล้มแทบตาย หามาจนไม่มี
เวลาไปปฏิบัติธรรม จนจะตายไปหนึ่งชาติแล้ว เอาเงินทั้งหมดนั้น
ให้ใครก็ไม่รู้ ที่เราเรียกว่าลูกของเรานั้นแหละ ใ้อใครก็ไม่รู้ก็คือลูก
ของเรานั้นแหละ ทำให้เราต้องมาเหนื่อยเพราะมัน คนอื่นเราไม่ได้
เหนื่อยเพราะมันขนาดนี้ ใ้อลูกของเรานี้ เป็นใครก็ไม่รู้ มาจากไหน ก็
ไม่ทราบ เวลามันจะตายไป มันก็ไม่บอกเรา เวลาเกิดมาก็ไม่บอกเรา
ไม่รู้เป็นใครมาจากไหน แล้วเราก็ทำเพื่อมัน แล้วก็ทุกข์ วุ่นวายอยู่

ตัวที่หลอก ตัวที่ย้อมจิต ให้มองไม่เห็นความจริงนี้ อันนี้
เรียกว่าราคะ ราคะเป็นตัวชูโรงที่เดียว เป็นตัวสร้างโลก เป็นตัว
พาไปวิภูฏสงสาร กิเลสตัวเดียว สร้างโลกได้ทั้งสามโลก ทุกคนก็
เหมือนกันหมด คนที่รู้จักกิเลสตัวนี้แล้ว ก็จะไม่มัววันสงสัยโลกทั้งโลก
อีกต่อไป เพราะโลกมันสร้างมาจากกิเลสตัวเดียวกันก็คือความ
อยาก ความติดข้องต้องการ คือราคะ คือตัณหานี้ี่เอง ที่มี ตัณหา
ก็เพราะมีอวิชชา คือไม่แจ้งในสังขะทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
ประกาศเอาไว้

ทีนี้ ในคอร์สนี้ ผมจะมุ่งเน้นพูดวิราคะ คือตรงกันข้ามกับ ตัณหา ขำตัณหาได้ เอาตัณหาออกไปได้ ธรรมะที่ขำตัณหาได้มีอยู่ ๒ อย่างด้วยกัน ที่เป็นวิราคะธรรม ธรรมะที่เป็นถึงขั้นวิราคะ จะมีอยู่ แค่ ๒ อย่างเท่านั้น นอกนั้นมันขำตัณหาไม่ได้ ธรรมะก็อกๆ แก๊กๆ เล็กๆ น้อยๆ บุญ บาป ดี ชั่ว พวกนี้ขำกิเลสไม่ได้นะ บุญก็ยังขำ กิเลสไม่ได้ ดีไม่ดีกิเลสจะหนักกว่าคนมีบาปด้วยซ้ำไป เพราะบาปยัง รู้ตัวว่าเป็นคนไม่ดี บุญนี่ยังไม่รู้ตัวว่าเลวอยู่ ก็ฉันเป็นนักบุญ ฉันจะ เลวได้ยังไง ก็คิดอยู่อย่างนั้น เลยเลวหนักกว่าเดิมก็มี วุ่นหนักกว่า เดิมก็มี

เหมือนหลายท่าน พอเป็นคนดี ก็ชักจะเลวขึ้นกว่าเดิม พอเป็น คนรู้ ก็ชักจะไม่รู้หนักขึ้นกว่าเดิม คือไม่รู้จนกระทั่งว่าคนอื่นเขาไม่รู้ พอตัวเองรู้หน่อยทำเป็นสอนคนนั้นคนนี่ หรือว่าด่าคนนั้นคนนี่ แก ทำไมโง่แท้ แบบนี้คือตัวเองโง่หนักขึ้นนั่นเอง พอรู้มากขึ้น ก็ไม่รู้ จนกระทั่งว่าคนอื่นเขาไม่รู้ เขาไม่ได้เรียนธรรมะ เราได้เรียนธรรมะ ทำไมจึงไม่รู้ว่าเขาไม่รู้ ต้องเห็นใจเขา ต้องมีเมตตาสงสารเขา อย่างนี้ เป็นต้น แต่ก็มีแต่มานะทิฎฐิขึ้นมา กิเลสอื่นๆ อะไรขึ้นมา เยอะแยะ ไปหมด นี้เรียกว่ามันขำตัณหาไม่ได้ ขำกิเลสไม่ได้

ธรรมะที่จะขำกิเลสได้ ก็มี ๒ อย่างด้วยกัน คือวิราคะธรรม นี้แหละ ที่ขำกิเลสได้ ทำลายกิเลสได้ พวกเราจึงต้องรู้จักไว้ แล้วก็ ต้องรีบปฏิบัติทางนี้ ความเพียรที่เราอุตส่าห์ทำ จึงจะมีผล ความ พยายามก็จะมีผล ถ้าเป็นการไปพยายามทำเรื่องอื่นๆ จะไม่มีผลต่อ การละกิเลสใดๆ พวกเรา呢 ก็พยายามมาหลายเรื่องแล้ว พยายาม

ทำบุญ อันนี้หลายท่านก็ทำมานาน จนจะสิ้นบุญแล้ว ทำบุญเยอะ เยอะได้รับผลของบุญคือความเป็นคน เอาร่างคนนี้ไปทำบุญ แต่ว่า ไม่มีผลต่อการสู้กับกิเลสเลย กิเลสยังอยู่เท่าเดิมทีเดียว ยังยึดมั่น ถือมั่น ยังรักตัวตน อยากให้ตนได้นั้น อยากให้ตนได้นี้ อยากให้ตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ อยากให้ตนเลิศประเสริฐอยู่ นี่คือความพยายามที่ไร้ผล เราอุตส่าห์ทำมาทั้งหมดมันไร้ผล พยายามเป็นคนดีของสังคม พยายามเป็นโน่นเป็นนี่ ช่วยเหลือคนนั้นคนนี่ แต่กิเลสคือความเห็นผิดและความรักตัวตน ยังคาอยู่ ความพยายามทั้งหมดที่เราทำนั้น มันสูญเปล่า ไม่เกิดผล

บางพวกหลงผิดหนักๆ ก็ว่า แหม..เราทำกรรมไม่ดีมาเยอะ ในชาตินี้ ฉะนั้น เพื่อให้ผลของกรรมไม่ดีนั้นให้ผลน้อยหน่อย หรือเป็นอโหสิกรรมไป ก็พากันไปแก้เวรแก้กรรม ทำบุญโน่น ทำบุญนี่ หรือมาปฏิบัติกรรมฐาน เห็นว่าเป็นบุญใหญ่ จะได้ล้างบาปออกไปได้ บาปจะได้ไม่ให้ผล ก็คิดไปคนละอย่างสองอย่าง **สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความพยายามที่ไร้ผล คือไม่พอที่จะหมดกิเลส ทำไปก็ไม่หมดกิเลส เป็นความพยายามที่ต้องพยายามไปเรื่อยๆ ทุกภพทุกชาติ** เหมือนทุกวันนี้ พวกเราก็ยังมีความพยายามที่ไร้ผล เหล่านั้นอยู่ พยายามเลี้ยงตัวเองให้ดี พยายามมีครอบครัวที่ดี พยายามเลือกสามีที่ดีที่สุด แล้วเป็นไงบ้าง คนที่ดีที่สุดที่เราเลือก ก็จมอยู่ในกองทุกข์อย่างนั้น

เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเอง อาหารที่ดีที่สุด น่องไก่ก็ต้องเป็น น่องที่สมบูรณ์แบบที่สุด ทอดอย่างดีที่สุด แล้วเป็นไงบ้าง ก็กลายเป็น

เป็นอุจจาระไปเท่านั้นแหละ มีอะไร ไม่มี พยายามหาเงิน พยายาม เลื่องงานที่ดีที่สุด อะไรก็ดีที่สุด เสื้อผ้าก็ต้องเหมาะกับตัวเองที่สุดนะ ไม่คับเกินไป ไม่หลวมเกินไป ต้องพอดี ดูแล้วเซ็กซี่ เตชะตาผู้คน โดดเด่น โดดเด่น อะไรก็ไม่รู้ นะ งมอยู่นั้นแหละ ไม่ใช่เฉพาะชาติ นี้หรือ ชาติที่แล้วก็ทำแบบนี้เหมือนกัน ชาติต่อไปก็จะทำแบบนี้ แหละ ทำมาทั้งสังสารวัฏฏ์นั่นแหละ ไม่ใช่ชาติเดียว ถ้าระลึกชาติ ได้ คงจะเหนื่อยกับมันเหลือเกินแล้วไอ้ตัวเนี้ย เป็นความพยายาม ที่ไร้ผล ไม่เกิดประโยชน์

หาที่นอนนุ่มที่สุด ให้นอนให้สบายที่สุด ท่านอนก็ต้อง ท่าที่ดีที่สุด ท่านอนเปรตนั้นแหละ นอนหงายมันไปเลย กลับให้ มันตายไปข้างหนึ่งเลย กลับเป็นตาย ให้มันสบายที่สุด กินอาหารก็ ต้องดีที่สุด เอาชนิดที่กินแล้วลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมแก่ ลืมตาย ลืม ธรรมชาติหมด อะไรก็ดีที่สุดในนั้นแหละ เป็นไงบ้าง ก็เป็นอย่าง นี้แหละนะ ขนาดเลือกอาจารย์ที่จะเรียนธรรมะ ก็เลือกอาจารย์ ที่ดีที่สุด อาจารย์ดีที่สุดในคนเดียว เรานั้นเลวที่สุดแล้ว ยังไม่สำนึก อิกนะเนี่ย นี่พูดให้ฟัง ความรักตัวเอง ความอยาก ความติดข้อง ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่ใช่ความหมายรู้ มันเป็นกิเลส นี้เรียกว่าราคะนั่นเอง รู้จักมันไหม ส่วนวิราคะมันตรงกันข้ามกับ ราคะนี้

ถ้าทำตามราคะแล้ว จะไม่จบไม่สิ้น เป็นการเดินทาง ที่ต้อง เดินทางไปเรื่อยๆ บางคราวก็ไปนรกบ้าง บางคราวก็ไปเปรตวิสัย บ้าง บางคราวก็ไปกำเนิดสัตว์เดรัจฉานบ้าง บางคราวก็มาเป็นคนนี่

นี่บางคราว คราวนี้มาเป็นคน บางคราวก็ไปเป็นเทพบ้าง บางคราวไปเป็นพรหมบ้าง เป็นการกระทำที่ไม่จบไม่สิ้น ทำแล้วต้องทำไปเรื่อยๆ ไม่ใช่การกระทำครั้งสุดท้าย เป็นความเพียรที่ไม่ใช่ความเพียรครั้งสุดท้าย จะต้องเพียรต่อไป

เพียรทำเพื่อลูก ไม่ใช่ลูกคนสุดท้าย ชาติหน้าจะต้องมีลูกอีกนะ เพียงแต่ตอนนี้เราเป็นแม่คน ก็มีลูกคน ชาติต่อไปเราเป็นควาย ก็ต้องทำเพื่อลูกควายนั่นแหละ ไม่ใช่ความเพียรครั้งสุดท้าย เป็นความเพียรที่ต้องทำไปเรื่อยๆ จนเราพัง หัวสมองเราพังทุกอย่างพังหมด แต่เหลืออันเดียวที่ยังไม่หมดคือกิเลส นี่เรียกว่าความเพียรที่เปล่าประโยชน์ เราทำมาเยอะแล้ว ความเพียรที่เปล่าประโยชน์ ความเพียรจะกินอิมนอนหลับเนี่ย นอนจนร่างกายจะพังแล้ว ความอยากจะนอนหลับสบายนี้หมดไปหรือไม่ ไม่หมดนะ หลายท่านนอนจนเตียงพังไปหลายอันแล้ว เปลี่ยนเตียงใหม่แล้ว กิเลสมันไม่หมดสักทีเลย เปลี่ยนเตียงอีกอันหนึ่งก็แล้วกัน ถ้าฉันยกเตียงขึ้นเมรุไปเผาด้วยกันเลยสิ เอาไปชาติหน้าด้วย กิเลสยังไม่หมดอยู่ดี นี่มันเป็นอย่างนั้น เรียกว่าความเพียรที่ไร้ผล เป็นความเพียรที่เปล่าประโยชน์ ทำให้เราเสียเวลาไปหนึ่งชาติ

ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเป็นโมฆะ เป็นโมฆะบุรุษนั่นเอง พวกเราก็เลยเป็นโมฆะคน เป็นคนโมฆะ เกิดเป็นคนเปล่าๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไร ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดมาแล้วเป็นโมฆะเลย เป็นโมฆะตั้งแต่เกิด อันนั้นก็ป็นธรรมชาติ เพราะมันเป็นโมฆะตั้งแต่เกิดแล้ว ส่วนพวกเรานี้สิ น่าเสียดาย เพราะว่าเราไม่ได้เป็น

พวกเราก็เลยเป็นคนเก่าคือคนมีกิเลส กองนี้ก็เป็นของเก่าคือ กองทุกข์ สิ่งที่เกิดจากของไม่ดีจะกลายเป็นของดีไม่ได้ พวกเราในที่นี่ก็เลยเป็นกองทุกข์ ตั้งแต่สมัยไหนต่อไหนมาจนถึงทุกวันนี้ ก็ยังเป็น กองของไม่ดีอยู่ ไม่ใช่กองของธรรมะ ไม่ใช่ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญา ขันธ์ วิมุตติขันธ์ วิมุตติญาณทัสสนขันธ์ คือกองคุณธรรม กองความ ดี ส่วนพวกเราเป็นกองอะไร กองทุกข์ ทุกข์ขันธ์ อันนี้เราพูดแบบ เพราะๆ ถ้าพูดแบบไทยๆ ไม่เพราะ ก็ว่ากองขี้ หรือกองอุจจาระ กองของไม่สวยไม่งาม ถ้าได้เดินตามวิราคะธรรม ตามที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ จะเป็นกองของสิ่งที่ดีงาม ดีงาม ทุกท่านจึงควรรีบที่ จะทำความเพียรครั้งสุดท้าย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป และเป็นความ เพียรที่มีผล ไม่ต้องทำใหม่อีกต่อไป

วิราคะเลยมีอยู่ ๒ ประการเท่านั้น ที่สามารถที่จะฆ่ากิเลสได้ ละกิเลสได้

อันที่ ๑ คือ **อริยมรรค** มรรคได้ชื่อว่าวิราคะ ต้องทำให้มัน เป็นมรรค จะต้องมาทำความเพียร เจริญมรรคเท่านั้น ด้วยการเจริญ มรรค มันจะละกิเลสได้ นอกจากมรรคแล้ว ไม่มีวิธีการใดๆ ที่จะ ละกิเลส ละตัณหาได้อย่างแท้จริง จะทำบุญเท่าไร ทำสมาธิเท่าไร ทำดีเท่าไร ก็ไม่มีผลต่อการละกิเลส แต่มีผลต่อการได้นั้นได้นี้ แล้ว ก็ได้ใหม่ ได้นั้นได้นีมาเรื่อย แต่ตัวกิเลสก็ยังตัวเดิม เหมือนที่เห็นๆ อยู่ กิเลสก็อันเดิมนี่แหละ รักตัวเองเหมือนเดิม รักหน้า รักตาตัว เอง อยากให้ตนกินอิมมือนอนหลับเหมือนเดิม จนถึงทุกวันนี้ มาปฏิบัติ ธรรม ก็อยากให้มีมันสบาย ให้มันสนุก ให้มันมีความสุขนี่แหละ นี่มัน

ก็คาอยู่ จนถึงทุกวันนี้ จึงต้องรู้ว่า เราจะมาปฏิบัติวิราคะธรรม ธรรมะ
ที่ตรงกันข้าม หรือฆ่าตัณหาได้ ธรรมะที่ฆ่าตัณหาได้ คืออริยมรรค
นั่นเอง นี่วิราคะอันที่ ๑

วิราคะเป็นภาวะที่คลายราคะ ทำให้หมดราคะได้ ภาวะที่
ตรงกันข้ามกับราคะ เราอย่าคิดว่า ฝึกสติแล้วจะละราคะได้ ทำ
สมาธิแล้วจะละราคะได้ มีปัญญาโนนนี่นั่น จะละราคะได้ ไม่ใช่ทั้ง
นั้นแหละ ตัวที่จะละราคะได้จริง มีแต่อริยมรรคเท่านั้น เราจึงต้อง
มุ่งตรงนี้ อย่าไปมุ่งทำโนนทำนี่ อย่าไปมุ่งทำอย่างอื่น ให้มุ่งเจริญ
มรรคเท่านั้น วิธีเจริญมรรคพระพุทธเจ้าก็ทรงบอกไว้แล้ว ถ้าคน
มีศรัทธา คือเราอย่าคิดมาก พระพุทธเจ้าทรงบอกไม่ให้ทำอะไร
อย่าทำ พระพุทธเจ้าทรงบอกให้ทำอะไร ทำอันนั้นเสีย เท่านั้นแหละ

การตัดสินใจครั้งสุดท้ายของเราจึงไม่ยาก โดยเฉพาะท่าน
ที่เด็ดขาดแล้ว ไม่เอากับมันอีกแล้ว ไม่ตามตัณหาอีกต่อไปแล้ว
ก็มาบวช อย่างเช่นเป็นพระคุณเจ้านี่ มีตัวอย่างอยู่หนึ่งรูปนะ
พระพุทธเจ้าไม่ทำอะไร ก็ไม่ทำอะไร พระพุทธเจ้าให้ทำอะไร อยู่
อย่างไร ก็ทำตามนั้น อย่างนี้ก็จะถึงชาติสุดท้าย เกิดก็สุดท้าย ตาย
ก็สุดท้ายด้วย ทุกอย่างก็สุดท้ายหมด ส่วนพวกเราฆราวาสนี่เป็นไง
ฟังเป็นข้อมูลไว้ก่อน แล้วไปเตรียมการ ยกสมบัติให้คนนั้นให้คน
นี้ ยกสามีให้คนนี้ ยกลูกให้คนนั้น ทั้งให้หมด แต่บางท่านว่า โอ้ย..
ชาตินี้คงไม่ไหวหรอก ถ้าชาตินี้ไม่ไหว ชาติหน้าก็ไม่ไหวอีกเหมือน
กัน ชาติถัดไปก็ไม่ไหวอีกเหมือนกัน ตัวไม่ไหวทั้งหลายก็คือตัวกิเลส
นั่นแหละ

สรุปแล้ว ถ้ามีกิเลส ยังไงก็ไปไม่ไหว ยังไงก็ไปไม่รอด หลายท่านว่า ดิฉันไม่ไหวค่ะ เออ..ดิฉันน่าจะคงไม่มีทางไหวหรอก เพราะมันเป็นกิเลส หน้าที่ของเรา คือตัวเองอยู่ในสถานะอะไร อยู่ระดับไหน ก็มีธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ทุกระดับ เราก็กทำตามเพื่อจะได้เสริมกำลังจิตและปัญญาให้เยอะขึ้น ให้เรามุ่งไปสู่การเจริญมรรคนั่นเอง นี่คือนิเวศธรรมอันที่ ๑ คือ อริยมรรคนั่นเอง เป็นวิราคะ เป็นตัวที่ฆ่ากิเลสได้จริง ฆ่าได้ทุกอย่างแท้จริง ต้องทำให้ครบ ให้สมบูรณ์นะ เราไม่ต้องยุ่งกับกิเลสไหนกิเลสนี้ ไม่ต้องไปยุ่ง ใครว่าอย่างนั้นอย่างนี้

ให้เราตัดสินใจว่า เราจะเจริญมรรค เจริญสมาธิภาวนา มีโอกาสให้เจริญสมาธิภาวนาได้ ก็เจริญไป เจริญสมาธิสังกับปะ มีโอกาสให้เจริญสมาธิสังกับปะได้ ก็เจริญไป ฝึกไป เราอย่าไปยุ่งกับคนนั้นคนนี้ อย่าไปยุ่งว่ากิเลสมันมากมันน้อย มันทุกข์มาก ทุกข์น้อย ไม่ต้องยุ่ง ให้เรายุ่งกับการเจริญสมาธิภาวนา เจริญสมาธิสังกับปะ เจริญสมาธิวาทา เจริญสมาธิกัมมันตะ เจริญสมาธิอาชีวะ เจริญสมาธิวายามะ เจริญสมาธิสติ เจริญสมาธิสมาธิ มันจะทุกข์มาก ทุกข์น้อยอย่างไร เราอย่าไปยุ่ง อย่าไปวุ่นวายกับอันนั้นอันนี้ เรียกว่าเราตัดสินใจครั้งสุดท้ายแล้ว เพราะมีแต่การเลือกอย่างนี้เท่านั้น จึงจะเป็นครั้งสุดท้าย ไม่อย่างนั้นแล้ว มันจะไม่ครั้งสุดท้ายนะ อาจารย์ก็จะไม่อาจารย์สุดท้าย จะต้องเป็นอาจารย์อื่นไปเรื่อยๆ หลายท่านก็ผ่านมาหลายอาจารย์แล้ว บางท่านก็มาเข้าคอร์สผมนี่แหละ เป็น ๑๐ ครั้งแล้ว แต่ก็ยังวนอยู่ สงสัย รออาจารย์ตายก่อนละมัง ค่อยคิดว่าจะไปไหนต่อ

สรุปแล้วมันไม่สุดท้ายสักที ถ้าจะสุดท้ายมีอันเดียว คือต้องตัดสินใจว่าเราจะต้องเจริญมรรคเท่านั้น จะไม่เอาอะไรอีกแล้วในโลกใบนี้ ไม่ฟังอะไรอีกต่อไปแล้ว ถ้ายังคิดว่าจะฟังนั่นฟังนี่ อันนั้นล้วนเป็นกิเลส เพราะว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มันฟังพาอาศัยไม่ได้จริง เราต้องรู้ตัวเราเอง ขนาดร่างกาย อยู่กับเราแท้ๆ ทำที่สุดมันยังฟังอะไรไม่ได้เลย จะฟังเอาตาไปดู ตาก็จะฟังแล้ว จะฟังหูไปฟัง ก่อนตายได้ฟังบทสวดจะได้ขึ้นสวรรค์ หูมันฟังแล้ว มันจะฟังได้หรือเปล่า จะฟังใจของตัวเอง ใจก็ยังหวาดหวั่น จะฟังอะไรได้ ไม่มีหรอก มีแต่ธรรมเท่านั้น ที่จะเป็นที่ฟังได้ และธรรมที่ฟังได้จริง มีแต่วิราคธรรม คือมรรคเท่านั้น อันอื่นมันฟังไม่ได้นะ อันอื่นมันไม่พอจะละกิเลส ฟังบุญก็ได้ไม่ได้ บุญก็ไม่ช่วยให้เราเลิกกลัวตาย ไม่ทำให้เราเลิกคิดชั่ว

หลายท่านก็เป็นนักบุญ ทำบุญมาเยอะ บริจาคเงินไปมากมายแล้ว เลิกคิดชั่วได้หรือเปล่า เราก็ดูสินะ เลิกคิดชั่วไม่ได้ เลิกโกรธไม่ได้ แล้วเราจะเลิกทุกข์ได้หรือเปล่า ความโกรธมันกวนใจเราอยู่ ทำบุญมาตั้งเยอะ ง่วงเหงาหาวนอน หาวอยู่นั่น ฟังธรรมเมื่อไหร่ น้ำลายไหลเมื่อนั้น มันจะได้อะไรขึ้นมา ทำบุญนั้น ได้บุญละมั้ง มันเป็นอย่างนี้ นี่คือความสำคัญของวิราคธรรม มันคืออย่างนี้ มันสูงสุดอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักอันนี้แล้ว เราจะจบได้อย่างแท้จริง เป็นความเพียรครั้งสุดท้ายที่เราจะลงมือทำ ถ้าเราไม่ทำอันนี้ เราจะไม่ทำได้ ครั้งสุดท้ายสักที เราก้จะทำไปเรื่อย เลี้ยงลูกไปเรื่อย เลี้ยงนั่น เลี้ยงนี่ บางท่านเลี้ยงหลายคนแล้ว เลี้ยงลูกตัวเองด้วย เลี้ยงลูกของลูกด้วย เลี้ยงลูกของลูกของลูกด้วย นอกจากเลี้ยงลูกคนแล้ว เลี้ยงลูก

หมาอีก เลี้ยงลูกแมวอีก ยังนึกว่าตัวเองเป็นคนดีอยู่อีก นี่ก็ไม่รู้จะทำยังไงนะ เป็นแม่ที่ดี เป็นปู่ที่ดี เป็นย่าที่ดี เป็นทวดที่ดี แล้วต่อไปจะเป็นอะไรอีก เป็นผีที่ดีอีกละมังต่อไป เป็นทวดตายแล้วก็เฝ้าบ้านนั่นอยู่นะ เวลาลูกไปไหนก็ฝากเราไว้ คุณย่าทวดช่วยเฝ้าบ้านให้ด้วยนะ ช่วยหลอกหลอนขโมยให้ด้วยนะ เป็นทาสเขาตลอดไป อย่างนี้หรือ เป็นคนดีของเรา ไม่จบไม่สิ้นแล้วอย่างนี้ จึงต้องรู้จักวิราคะนี้สำคัญมากทีเดียว เป็นชั้นสูงมาก

วิราคธรรมอย่างที่ ๑ อริยมรรคนั้นเองเป็นวิราคะ วิราคะคือมันตรงกันข้ามกับราคะ คลายราคะ ปราศจากราคะ ขำราคะที่เป็นศัตรูได้ เหมือนกับว่าเป็นทหาร ทหารที่เก่งๆ ก็ต้องฆ่าข้าศึกได้ นายทหารที่สามารถฆ่าข้าศึกได้ เป็นผู้ที่เก่ง ถ้านายทหารพอไปรบ โดนข้าศึกฆ่าทั้งหมด อันนี้เขาก็ไม่เรียกวีรบุรุษ ไม่เรียกอะไรทั้งนั้นแหละ จะมีทหารก็กลุ่ม สู้ข้าศึกไม่ได้ก็หมดประโยชน์ เพราะว่าทหารที่มีประโยชน์ ขอกลุ่มเดียวเท่านั้น เอาไปฆ่าศัตรูได้ก็จบกันทหารจะมีเยอะเท่าไรไปรบศัตรูเมื่อไหร่ ถูกศัตรูฆ่าทิ้งเมื่อนั้น อย่างนี้จะมีเท่าไร มันก็ไม่มีประโยชน์ ทหารกลุ่มนี้ไม่มีประโยชน์ต่อการรักษาบ้านเมือง ทหารที่มีประโยชน์ก็คือทหารกลุ่มที่เขาไปรบฆ่าศึก ได้ชัยชนะนี่แหละ เหมือนธรรมะนี้เอง ธรรมะคุณความดีจะมีเยอะขนาดไหน ถ้าละกิเลสไม่ได้ พุดแบบระดับสูงแล้ว ถือว่าไม่มีประโยชน์ สำหรับการที่จะละกิเลส เพราะว่า การที่จะมีประโยชน์อย่างแท้จริง ก็ต้องละกิเลสได้ ไม่อย่างนั้นก็จะไม่มีประโยชน์ อันนี้พูดระดับสูง

ถ้าพูดระดับพื้นๆ ต้องว่ามีประโยชน์บ้าง อย่างน้อยก็ทำให้เราสบายใจเป็นพักๆ ว่า โอ..มีทหารไปออกรบแล้ว เราก็สบายใจนอนตาหลับไปหน่อยหนึ่ง พอเขามารายงานว่าทหารตายหมดแล้ว เอาทหารใหม่ไป ก็นอนสบายไปพักหนึ่ง มันก็ดูดีเหมือนกันนะ ถือว่ามีประโยชน์ สำหรับระดับพื้นๆ แต่ถ้าสำหรับระดับสูงแล้ว ต้องว่าไม่มีประโยชน์ใดๆ ทำให้เราหลงสบายใจไปวันๆ แต่ไม่ใช่ความจริง ไม่มีประโยชน์ เหมือนกับทำให้เราทำบุญ แล้วก็หลงว่าเรามีบุญเยอะ เราก็เย็นใจอยู่ พอเกิดเรื่องขึ้นมาก็ทุกข์ใจกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้เราเป็นคนประมาท **ได้ดีแล้วประมาท ถือว่าไม่มีประโยชน์** เพราะยังไงเราก็แก่อยู่แล้ว ตายอยู่แล้ว ทำให้เราประมาท ให้เราผ่อนคลายสบายใจ แต่ไม่หมดกิเลส กิเลสยังเกิดขึ้นมาทำร้ายจิตใจได้ พูดระดับสูงแล้ว จึงถือว่าไม่มีประโยชน์ต่อการละกิเลส ไม่ได้เริ่มเดินทางด้วยซ้ำไป ทำให้คาราคาซัง และอาจจะอยู่นานกว่าพวกที่นิสัยเลวนั้นก็ได้ พวกที่เขานิสัยเลวๆ บางทีกลัวตกอบาย ก็พากันเร่งรีบ รีบมาทำปฏิบัติ หนีอบายกัน เร็วกว่าเราอีก ส่วนพวกนักบุญนี้ ฉันทสบายอยู่แล้ว บุญเยอะ เลยซ้ากว่าเขาอีก

ทุกท่านในที่นี้ รู้ว่าตัวเองเลวอย่างไรบ้าง รู้ว่าเราไม่ดีอะไรบ้าง เคยทำผิดพลาดอะไรมาบ้าง ก็ดีเหมือนกัน เพราะอะไรล่ะ จะได้ดีแล้วทุกข์ **กลัวจะไปตกอบาย** จะได้รับไปนิพพาน ถ้าดีมากมันไม่ดี เดียวจะประมาทไป สรุปลแล้ว อริยมรรคสูงกว่าเรื่องดี ชั่ว ถูก ผิด เพราะจะเอาแค่ละกิเลสเท่านั้นเอง ละราคาะตัณหานี้แหละ เพราะชั่วก็ยังมีกิเลสเข้าไปยึดถือได้อยู่ ดีก็มีกิเลสเข้าไปยึดถือได้อยู่ ที่ผิดไม่ใช่

เพราะข้าว ข้าวมันก็ป็นข้าวของโลกมัน มันป็นข้าวข้างหนึ่งของโลก ซึ่งต้องมีอยู่ แต่ผิดที่ไปยึดข้าวว่ามันข้าว แต่ข้าวไม่ต้องยึดมันก็ข้าวนะ เพราะมันข้าวอยู่แล้ว ตีก็ผิดอีกเหมือนกัน เพราะต้องไปยึดตีว่าตี นี่มันก็ผิดอีก ทั้งๆ ที่ตีมันก็ไม่เกี่ยวกับเรา มันป็นข้าวอีกข้างหนึ่งของโลกเขา เราก็ไปยึดตีว่าตี ก็ผิดทั้งข้าว ผิดทั้งตีเลย ข้าวก็ผิด ตีก็ผิด ที่ผิดคือมันไปยึดข้าวว่าเป็นข้าว ยึดตีว่าป็นตี ถ้าไม่ยึดก็ไม่รู้จะเอาอะไร วนเวียนอยู่ เพราะตัวเองไม่มีธรรมะก็ต้องยึดตีไว้ก่อน มันก็เลยคาอยู่ วิราคะนี้จะตัดความยึด ตัดความถือเหล่านี้ออกไปทั้งหมดเลย

วิราคะอย่างที ๑ ป็นอริยมรรคมืองค์ ๘ หลายท่านที่ได้ศึกษาธรรมมาบ้าง คงจะเคยได้ยินบ่อยๆ เช่น ถ้าพูดลำดับการปฏิบัตินี้ เริ่มจากข้อปฏิบัติในขั้นพื้นฐาน เชื่อมโยงไปสู่สมาธิ สมาธิเป็นปัจฉัย ป็นเหตุที่ก่อให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ คือญาณรู้เห็นตามความเป็นจริง ยถาภูตญาณทัสสนะ ก่อให้เกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายโลกสังขาร ไม่เอาโลก ไม่ต้องการมาทำเข้าไปเข้ามาอย่างเดิมแล้ว ต้องการไปจากสิ่งเดิมๆ เหล่านี้ ก็วิราคะ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด คลายกำหนดคือวิราคะ คือมรรคนี้แหละ พอคลายกำหนดก็จะหลุดพ้นไป ได้พ้นไป หลายท่านอาจจะเคยได้ยินมาบ้างนะ ในทำยพระสูตรต่างๆ เวลาที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมสำหรับภิกษุทีป็นนักปฏิบัติ พระองค์ทรงบอกวิธีการปฏิบัติต่างๆ เริ่มตั้งแต่ตั้งแต่ศีลจนถึงสมาธิ พอมีสมาธิแล้วก็ทรงบอกวิธีการเจริญปัญญา ด้วยแง่มุมต่างๆ แล้วเชื่อมโยงไปสู่วิราคะอันนี้ ต้องฝึกให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามทีมันป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ก็คลายกำหนด

บาลีว่า **นิพพิทํ วิรชชติ** เมื่อเปื้อน่าย ย่อมคลายกำหนด เมื่อมีนิพพิทา คือความเปื้อน่ายในสังขารทั้งหลาย จึงคลายติดได้ ทุกท่านเลยต้องเปื้อนเสียก่อน เปื้อนการทำอย่างเดิมๆ เปื้อนการทำซ้ำ ไปซ้ำมา เปื้อนที่ต้องเกิด เปื้อนที่ต้องแก่ เปื้อนที่ต้องตาย เปื้อนที่ต้องทานอาหาร แล้วต้องมาอุจจาระ เปื้อนที่ต้องหมუნเวียน กลับไปกลับมา ตามอำนาจกิเลส กิเลสก็อันเดิมนี่แหละ เมื่อเปื้อน่ายจึงจะคลาย กำหนด คลายกำหนดก็คือมรรคนั่นเอง **ถ้าเปื้อน่ายแล้ว ก็มีสิ่งเดียวที่จะต้องมาทำให้เต็มสมบูรณ์ คือการเจริญมรรค เพราะเมื่อเปื้อนแล้ว ไม่ใช่ว่าจะออกไปได้ด้วยการเปื้อน ไปได้ด้วยมรรคเท่านั้น มรรคเป็นตัวเรือพาไป** ตอนนี้อยู่ทุกท่าน เปื้อนอาหารกันหรือยังครับ แค่เปื้อนยังไม่ได้เลยพวกเรา ให้มาทำมรรคซะแล้ว มันลำบากอยู่ ต้องพูดให้เปื้อนอาหารเสียก่อน จึงจะมาเจริญมรรคอย่างเต็มที่ต่อไป มันหลายชั้นอยู่นะ ผมจึงบอกว่า ท่านตั้งหัวข้อมาสูงเลย แต่ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว ต้องพูดไปตามกระบวนการของธรรม

เมื่อเปื้อน่าย ก็คลายกำหนด พวกเราลองดูซิ เปื้อนบ้านกัน หรือยังครับ บ้านเนี่ยมันน่าเปื้อน มีปัญหาโน่น ปัญหานี่ มีปัญหาตามมาเยอะ ต้องจัดการอะไรหลายอย่าง อยู่ใต้ต้นไม้ น่าจะดีกว่า ไม่ต้องจัดการอะไรมากนัก กวาดๆ แล้วก็นั่งเลย สบายนะ ไม่มีปัญหา อยู่บ้านไม่มีใครเห็น เดี่ยวก็หลบทำความชั่วได้ ไม่มีคนเห็นหรือ ออกอย่างนี้มันน่าเปื้อนไหม ต้องไปทำชั่วอีกแล้ว ทำชั่วแล้วมันดีไหม มันไม่ดี เราอยากเป็นคนดี แต่ทำชั่ว ทำชั่วที่ไหน ก็ทำชั่วที่บ้านเรา สบายเลย ไม่มีใครเห็น จะชี้เกียจ นอนตื่นสาย ดูหนัง ดูละคร ทำกันตามสบายเลยที่บ้าน เมื่อมาอยู่ที่นี่ ไม่มีใครกล้าดูทีวีนะ ทำไมละ กลัว

คนเห็นใจ เราดูทีวีที่ไหน ดูที่บ้าน ดูทีวี มันดีหรือมันชั่ว มันไม่ดีนะ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เปื้อนบ้านหรือยัง ยังไม่เปื้อน หลายท่านพอมานี่ ไม่ได้ดูทีวี กำลังจะดี อยากกลับไปบ้านแล้วจะได้ดูทีวี อยากชั่วเหมือนเดิม นี่มันไม่เปื้อน พอมันไม่เปื้อน มันก็วิราคะไม่ได้ จะต้องเปื้อนก่อน

อย่างที่ผมยกตัวอย่าง เช่น พระคุณเจ้านี้ เรียกว่าเปื้อนแล้ว ไม่เอาแล้ว แต่ไม่ใช่ว่าจะออกไปได้นะ ถึงจะไม่เอาแล้วนี้ ก็ยังออกไปไม่ได้ เพราะยังไม่มีทางออก ทางออกคืออริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเปื้อนหน่าย ก็ต้องคลายกำหนด คือมีมรรคขึ้นมาะ สำหรับพระภิกษุ คิดว่า ไม่เอาแล้วในโลกใบนี้ เรื่องเงินทองหาได้มาแล้ว ต้องเอามาบริจาคโน่นนี่นั่น มันน่าเปื้อนนะ ได้เงินแล้วก็ต้องบริจาค ต้องมาเป็นคนดีเพราะบริจาคเงินอีก มันลำบากนะ การได้เงินมานี้ เราได้เงินมาก็เพื่อทำอะไร ก็เพื่อบริจาค ใช้สอยให้หมดไปในทางที่ถูกต้อง จะได้เป็นคนดี ถ้าไม่บริจาค เขาก็บอกว่าแล้ว เราก็ต้องบริจาค ยิ่งบริจาคเยอะ ก็เป็นคนดีเยอะ ถ้าเราเปื้อนวิธีการอันนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องการเงิน ก็ไม่ต้องบริจาคอีกต่อไป เป็นพระก็ไม่ต้องการเงิน ก็ไม่ต้องบริจาคเงิน สบายไหมนี่ สบายนะ แต่บางท่านว่า แหม..มีเงินหน่อยก็ดีนะ ก็กลับไปหาเงินอย่างเดิม ลาสิกขา นั่นคือ ยังไม่เปื้อนหน่าย พอไม่เปื้อนหน่าย มันก็ออกไม่ได้ นะครับ

หลักการของในภาคปฏิบัติ ต้องเปื้อนหน่ายก่อน จึงจะคลายกำหนด วิราคะนี้เป็นมรรค เป็นทางออก ถ้าไม่เปื้อนหน่าย เราก็จะพัวเข้าไปพัวมาเหมือนเดิม เป็นความเพียรที่เปล่าประโยชน์ ความเพียร

หาเงินแล้วบริจาคนี่เป็นความเพียรที่เปล่าประโยชน์ เพราะเราจะต้องทำตลอดไป ชาตินี้ก็บริจาค ชาตินต่อไปก็ต้องบริจาค ถ้าไม่บริจาคก็จะตกอบาย บริจาคก็จะได้เป็นคนอีก จะได้ไปสวรรค์ หาเงินมากก็ต้องบริจาคอีก จะได้เป็นคนอีก ถ้าไม่บริจาคจะตกอบาย เอาใหม่ได้มาบริจาคเยอะๆ นะ ชาตินี้เป็นคนอีกนะ เป็นคนอีก หาเงินอีก แล้วก็บริจาคอีก จะได้เป็นคนอีก ชาตินี้เหน็ดเหนื่อยบริจาค ชาตินี้จะตกอบาย อย่างนี้เอาใหม่ บางท่านว่า เอาๆ ลองคิดดูสิ มันยึดติดกันขนาดนั้น นี่เรียกว่า การทำความเพียรที่เปล่าประโยชน์ แคร์รักษาความเป็นคน เลยต้องหาเงินมา แล้วก็บริจาค หาเงินมาแล้วก็บริจาค หาเงินมาแล้วก็บริจาค ไม่บริจาคไม่ได้นะ นี่หลายท่านก็ทำมาจนถึงทุกวันนี้ หาเงินยากไหมครับ ยาก บริจาคยากไหมครับ ยากอีกเหมือนกัน ต้องตะล่อมกล่อมจิต บอกว่า จะได้บุญนะ อย่างนั้นอย่างนี้ มีเงินล้านหนึ่ง บริจาคได้แค่ร้อยหนึ่ง ต้องบริจาคเยอะกว่านี้อีกนะ ยากอีกแล้ว หาเงินก็ยาก บริจาคก็ยาก รักษาความเป็นคนแค่นี้ยากมาก ต้องทำเข้าไป ซ้ำมา เมื่อไหร่ ที่ไม่ทำ ติดข้องเงินทอง ลุ่มหลงมัวเมาเงินทอง จะตกอบายอย่างนี้

ทุกท่านให้รับบริจาคซะ มันจะได้หมดๆ ไป จะได้เลิกยุ่งวุ่นวายซะที บางท่านก็ว่า ดิฉันไม่กล้า จะเอาอะไรกิน ก็คิดไป คิดอยู่เท่านั้นนะ คิดวนอยู่เท่านั้น เปิดตู้เย็นดูสิ ของเน่าเพียบอยู่ ถ้าไม่เบื่อ มันไม่มาทางมรรคนะ จะปฏิบัติอย่างไร ก็ไม่ไปนิพพานหรอก หลายท่านเข้าคอร์สปฏิบัติ จนจำหน้าได้แล้ว แต่ก็เหมือนเดิมแหละ เป็นการเข้าคอร์สที่เปล่าประโยชน์ ให้อาจารย์ตายไปอีกก็คนก็เหมือนเดิมแหละ ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ ก็เราไม่เบื่อ เป็นความเพียรที่เปล่าประโยชน์

มานั่งสมาธิก็เปล่าประโยชน์ ทำไมมันเปล่าประโยชน์ ทั้งๆ ที่ได้สงบ เหมือนกัน ออกไปมันก็ฟุ้งอยู่ดี ใจก็ไม่เป็นกลางอยู่ดี อยากได้นั้น อยากได้นี้อยู่ดี ตัวเองไม่ได้อยากไปนิพพานนี่ มันจะได้ประโยชน์ อะไรขึ้นมา ได้สงบไป เดียวก็ไม่สงบอีกแล้ว ก็เท่านั้นแหละ จึงเรียกว่าเป็นความเพียรที่เปล่าประโยชน์ พวกเราก็เลยวนๆ กันอยู่

เขาทำกันมาตั้งแต่ก่อนยุคพุทธกาล ทั้งทาน ศีล ทั้งสมาธิ ดี ขนาดไหน ก็ยังเป็นของเปล่าประโยชน์อยู่ จนมีพระพุทธรเจ้าทรง มาประกาศอริยมรรค ใน**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**จึงสะท้อนไปใน โลกทั้งสามว่า เป็นทางที่ถูกต้องจริงๆ มีประโยชน์อย่างแท้จริง คือ ทางนี้เท่านั้น นอกนั้นวนไปวนมา ทั้งเวทนา มาร พรหม ก็ยอมรับ ไม่ใช่มนุษย์อย่างเดียว ทรงประกาศมีขณิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมี องค์ ๘ นี่แหละ คือวิราคะ อย่างที่ ๑ ที่จะทำลายกิเลสได้ ทำลาย โลกได้ ล้างโลกได้ ไม่อย่างงั้น มันล้างโลกไม่ได้ ล้างเกิดไม่ได้ ล้างแก่ ไม่ได้ ล้างตายไม่ได้ ล้างป่าช้าไม่ได้ พวกเราก็ต้องเข้าป่าช้าอยู่ วัน เดือน ปี ก็หมดไป กลางวัน กลางคืน หมดไป รอวันเอาศพไปเผา ขาดหน้า ก็เผาอีก ขาดติดไปโน้น ก็เผาอีก อยู่นั่นแหละ เขาเผาจน ไม่รู้กี่รอบแล้วพวกเรานี้ ไม่ตายจริงสักที ไม่รู้จะเผาทำไม เผาไปก็ ไม่ตายจริงสักที ถ้าไม่เผามันหลุดจาดตา จำเป็นก็ต้องเผา เผาแล้วก็ ไม่ตายจริง ก็เกิดมาใหม่ ให้เผาอีกแล้ว เป็นอย่างนี้นะ นำสงสารคน เผาเราไหมครับ ลำบากนะ เขาเผาเรามาตั้งหลายรอบไม่ตายสักทีนะ ถ้าไม่เผาก็มันหลุดจาดตา คนก็ต้องเอาไปเผา เผาแล้วก็เกิดมาใหม่ ให้ เขาเผาอีกแล้ว นี่มันวุ่นนะ มันไม่จบไม่สิ้น ทั้งเราด้วย ทั้งคนอื่นด้วย ต้องมาเจอกันอย่างนั้นอย่างนี้ ในวัฏฏสงสาร

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงเอาไว้แล้วว่า คนไม่เคยเป็นพ่อแม่ ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกัน ในสังสารวัฏฏ์อันยืดยาวนี้ไม่มี มาเจอกัน เดี่ยวมาช่วยเหลือกัน เดี่ยวมาทะเลาะกัน เป็นศัตรูกันบ้าง เป็นมิตรกันบ้าง เป็นนั่น เป็นนี่ มีแต่ปัญหาวนไปวนมาอยู่ เป็นวัฏฏสงสาร หมุนวนกันอยู่ มันไม่ใช่ทางตรง ไม่ใช่ทางออก ทางตรงหรือทางออก มีอันเดียวก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

การเดินทางครั้งสุดท้าย ก็เริ่มตั้งแต่ตรงนี้แหละ ถ้าเดินไม่มาตรงนี้ การเดินทางก็จะเป็นการเดินทาง ได้แค่เดินไปเรื่อยๆ และหมดกำลังกลาง ได้ขาใหม่ แล้วก็เดินอีก แล้วก็หมดกำลังขา แล้วก็เดินไปเรื่อย วนไปวนมา เป็นการเดิน ที่ต้องเดินไปเรื่อยๆ เป็นการเดิน ที่ไม่มีวันจบวันสิ้น เป็นความอยาก ที่ไม่มีวันจบความอยาก เหมือนพวกเราอยากได้นั้นอยากได้นี้ จนอยากไม่ตายและอยากตาย แต่ก็ไม่หมดอยาก อยากจนตายหรืออยากจนไม่อยากจะตาย ก็ยังอยากอยู่นะ ไม่หมดความอยากสักที เป็นไม่จบไม่สิ้น ไม่ตรงกันข้ามกับราคะ สภาวะที่ตรงกันข้ามกับราคะอย่างที่ว่า ๑ ก็เลยเป็นอริยมรรคนั่นเอง

วิราคะอย่างที่ว่า ๒ คือ **พระนิพพาน** ซึ่งเป็นภาวะที่ปราศจากตัณหาโดยสิ้นเชิง ภาวะไร้ตัณหา เป็นภาวะอีกภาวะหนึ่งที่ไร้ตัณหา เป็นภาวะอีกภาวะหนึ่งที่สิ้นตัณหา เป็น ตณฺหุขโย เป็นภาวะไร้ตัณหา เป็นนิโรธ เป็นภาวะที่ตัณหาเกิดไม่ได้ ตัณหาเกิดไม่ขึ้น ตัณหาไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิด โลกมันก็ไม่เกิด โลกไม่เกิด ทุกข์มันก็ไม่เกิด ไม่มีเกิด มันก็ไม่มีแก่ ไม่มีตาย จึงเป็นการเกิดครั้งสุดท้าย

แล้วนะอย่างนี้ การเกิดใหม่ไม่มีอีกต่อไป นี่เป็นวิราคะระดับสุดท้าย คือพระนิพพานนั่นเอง วิราคะเลยมีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือ อริยมรรคกับนิพพาน

ถ้าเข้าใจเรื่องนี้แล้ว ตัดสินใจครั้งสุดท้าย ท่านก็จะเริ่มทำความเพียรเพื่อเดินไป เป็นความเพียรครั้งสุดท้ายแล้ว เป็นการเดินครั้งสุดท้ายที่จะไม่เดินอีกต่อไป ถ้าไม่มาถึงตรงนี้ ท่านจะต้องเดินไปเรื่อยๆ และเดินมาเรื่อยๆ ที่สำคัญคือมันเดินวน และที่สำคัญกว่าคือมันวนลงต่ำ นี่มันอันตรายอยู่ตรงนี้ มันลำบากมากสำหรับพวกเราที่เวียนว้ายอยู่นะ ตอนนี่มาเกิดเป็นคนแล้ว ตอนนี่ไม่ได้ถูกทุกข์ครอบงำร่างกายของเรา เพราะร่างกายคนเป็นร่างกายที่เกิดใน **สุคติภูมิ** จิตของเราสามารถที่จะอาศัยกายนี้ มาปฏิบัติธรรมได้อาศัยตานี้ มาอ่านหนังสือธรรมะได้ เพราะว่าตานี้มันไม่ได้ถูกครอบงำโดยความทุกข์ตลอดเวลา ถึงแม้มันจะแก็กี่ตาม ถึงแม้มันจะทุกข์กี่ตาม แต่มันไม่ได้ถูกครอบงำด้วยความทุกข์ หูของเรานี้ มันแก็กี่ตาม มันทุกข์กี่ตาม แต่มันไม่ได้ถูกครอบงำมากเกินไป เราสามารถใช้หูนี้มาฟังธรรมได้

ถ้าไปเกิดในอบายนี้หมดไปหนึ่งชาติเลย ชาตินั้นนะ เพราะว่าร่างกายนั้นถูกครอบงำด้วยความทุกข์ จิตจึงไม่มีเวลาคิดทำเรื่องอื่นเลย ไม่มีเวลาคิดเรื่องคุณธรรมใดๆ ตกไปสู่ภาวะไร้ความเจริญแล้ว เช่น เป็นสัตว์นรกมันก็ทุกข์ ไม่มีเวลาหายใจหายใจเลย พวกเราเป็นคนนี้ ก็มีทุกข์บ้างเหมือนกัน เจ็บ ปวด โดนเข็มแทงเจ็บไหมครับ เจ็บอยู่ คิดจะทำความดีอะไรบ้างตอนนั้น ไม่มี คิดจะตบหมออย่างเดียวนะ

แค่รักษาจิตไม่ให้คิดไปตบหมอนี่ก็ลำบากเหมือนกัน บางคน มีกรรมฐานที่ว่า เจ็บหนอ เจ็บหนอ เป็นสักแต่เวทนา ไม่ใช่ตัวเรา ก็ ว่าจะคิดทำความดีมากไปกว่านี้มันยาก ลองคิดดูว่า มันเจ็บ อย่างนั้นทั้งชาติ จะคิดอะไรออก มันคิดอะไรไม่ออกหรือก ขอให้ รอดจากความเจ็บนี้ก็แล้วกัน มันก็คิดอย่างนั้น คิดจนตายนั้นแหละ

ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ห่วงกังวลกลัวชีวิตจะไม่รอด เหมือน เรามีโจรหนวดยาวๆ หน้าโหดๆ ถือมีดอยู่ข้างหลังเรา เราก็ก้าวจะไม่รอด เราก็ต้องเดินไวๆ เพราะว่าเดี๋ยวเขาจะฟันคอเรา สัตว์อบายทั้งหลายก็อย่างนั้น กลัวเขาจะมาเหยียบ กลัวเขาจะมาตีม มาแทง ไปทางนี้ก็กลัว วิ่งไปทางนั้นก็กลัว เห็นหน้าคนเมื่อไหร่ ก็กลัว แดก ฮืออยู่ตลอดเวลา ต้องระวังตัวตลอดเวลา ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จน ตายนะ เราเห็นโจร เราต้องเดินหนีโจรไป กลัวมันจะฆ่าเราตาย จนเราตาย ไม่มีเวลาหายใจหายใจเลย มีแต่ความกลัว มีแต่ความ หวาดหวั่นใจ กลัวจะมีอันตรายเป็นต่อชีวิตทั้งชีวิต จนตายไปหนึ่งชีวิต

ถ้าไปนรก ก็ทุกข์ตลอดชีวิต จนตายไปทั้งชีวิตนั้นแหละ คิด ว่าเมื่อไหร่จะหายปวด จนตายไป ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็คิดว่าเมื่อ ไหร่จะปลอดภัย กลัวอยู่อย่างนั้นจนตายไปหนึ่งชีวิต ทีนี้ ไม่ได้ตาย ทีเดียว มันเกิดใหม่แล้วก็เป็นใหม่อย่างนี้ ตั้งหลายภพหลายชาติ ถ้า เป็นเปรต มันเป็นอย่างนี้ หิวตลอด ทานเคยหิวไหม เคย เคยกระหาย ใหม เคย หิวอย่างนั้นแหละตลอดชีวิต อยากจะหายหิว กระหายก็ อยากดื่มน้ำ อยากดื่มน้ำ อย่างนั้นแหละตลอดชีวิต จนตาย

ส่วนพวกเรานี้ เป็นกายมนุษย์จึงตีกว่ามาก ความหิวก็มีเหมือนกัน แต่มันแป็บเดียว ไปทานอาหารบำบัดความหิวเก่า บำบัดแล้วก็อย่าให้เวทนาใหม่มันเกิดขึ้น คือกินน้อยๆ อย่าให้ท้องมันอึดอัด ถ้าอึดอัดจะปฏิบัติธรรมลำบาก ให้มันหายหิวแล้วก็ให้กายมันสบาย ก็มาปฏิบัติได้นะ ต้มน้ำให้หายกระหาย เราก็ต้มน้ำได้ อย่าต้มมากเกินไปมันจะอึดอัด ถ้าอึดอัดมันจะปฏิบัติธรรมลำบาก ให้ต้มพอดีๆ ไม่มีเวทนาใหม่ คือไม่อึดอันแน่นท้อง เราก็ปฏิบัติธรรมได้อย่างนี้ กายมนุษย์จึงตีมาก สบายมาก อดทนตีมาก นั่งก็ได้ นอนก็ได้ นาน เป็นเทวดาก็ไม่ค่อยดีอีก เพราะร่างกายมันสำอองเกินไป ร่างกายอ่อนแอเกินไป เหมือนคนเกิดมาไม่เคยถูกแดดถูกลมเลย เป็นคนสบายตลอด จะให้มันนอนลำบากๆ เนี่ย มันไม่ยอมมา ถ้านอนสบายมันก็แฉ่งแฉ่ง น้ำลายยืดอยู่อย่างนั้น พอให้มันนอนลำบากก็ไม่กล้าจะมา พอให้อุดอาหารเย็นก็ว่า เคยกินมาทั้งชีวิตนะ จะอยู่ได้อย่างไร เคยกินอาหารเย็นมาทั้งชีวิต ถ้างั้นกินจนตายไปก็แล้วกัน มันก็เลยคาราคาซังอยู่

มนุษย์เราจึงตีมาก เพราะอดอาหารเย็นมือหนึ่งตายใหม่ ไม่ตาย โดยปกติแล้ว ทางพระท่านก็เลยทำให้ฉันมือเดียวไปเลย ฉันสัก ๙ หรือโมง ๑๐ โมง กลางวันก็ไม่ต้อง เย็นก็ไม่ต้อง ส่วนพวกเรามาที่นี่ เข้าก็ทาน กลางวันก็ทานอีก อดแต่เย็นนะ อันนี้ ยังห่างไกลจากความตายเยอะ แต่กิเลสมันก็บอก ไม่ไหวแล้ว พอได้ฟังว่ามีน้ำปานะชนิดเข้มข้น มันก็เบาใจขึ้นมาอีกหน่อย มีเรี่ยวแรงขึ้นมาอีกหน่อย เรี่ยวแรงของกิเลส มันเป็นอย่างนั้นแหละ คาราคาซังค้างอยู่ มันไม่กล้าตายหรือกิเลส ถ้าไม่กล้าตาย กิเลสมันก็ไม่ตาย ถ้า

กล้าตาย กิเลสก็ตายได้ หลักการมีเท่านี้ง่าย ๆ แต่พวกเรามันไม่กล้าตาย มันกลัวตาย ถ้ามันกลัวตาย กิเลสก็ไม่ตาย มันก็วนอยู่อย่างนี้

ความกลัวตายเนี่ยคือกิเลส เราต้องเอาความกลัวตายนี้ออกไปซะ ยอมตายไปเลย ความกลัวตายมันก็จะหมดไป ก็ปัญหาว่ามันก็อยู่ที่ความกลัวนี่แหละ ใจไปไม่รอดนี่แหละ ให้มันไม่รอดไปเลย มันจะได้ตายไปซะ ใจเจ้ากลัวตายนี้ มันตายไป เราก็จะสบายแล้ว ตายที่ไหนมันก็สบายนะ ถ้าไม่มีความกลัวนี่ แหม..มันสบาย ปวดเจ็บเท่าไร? ถ้าไม่มีความกลัวเจ็บปวด นี่มันก็สบาย ไม่มีปัญหา แต่พวกเรานี้คาราคาซังอยู่ รักตัวปัญหาเนี่ยมาก กลัวตาย กลัวเจ็บ กลัวปวด กลัวเป็นนั่นเป็นนี่ หลายท่านก็เตรียมมาเยอะ กลัวว่าอาหารที่นี้จะไม่ถูกปาก เป็นไงครับ เตรียมมาแล้ว ยัดใส่กระเป๋ามาบ้างอะไรบ้าง บางท่านอย่างน้อยได้มามากก็ยังมี ถ้าไม่มีอะไรขอแค่น้ำร้อน ทำไมขอแค่น้ำร้อน ดิฉันมีบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมาแล้ว ใส่ น้ำร้อนเข้าไป กินได้ทั้งนั้นแหละ ลองคิดดูสิ ความคิดของคนอยากจะไปนิพพาน มันจะไปไหนอย่างนี้ ไม่ได้ไป เพราะมันห่วงมามากอยู่ มันเป็นอย่างนี้

วิราคะสูงสุดเลยอันนี้ คือพระนิพพาน วิราคะ ความสิ้นตัณหา สิ้นความกำหนัด สิ้นรูปนามทุกสิ่งทุกอย่าง สิ้นโลกไปเลย เพราะโลกนี้ มันเกิดจากตัณหา สิ้นทุกข์ไปเลย เพราะทุกข์มันเกิดจากตัณหา สิ้นชาติ เพราะชาติมันเกิดจากตัณหา ชาติสูงสุดท่าย ชราที่สุดท่าย ตายก็สูงสุดท่าย หลายท่านในที่นี้ก็ชราแล้ว จะชราสุดท่ายไหมครับคุณยาย ยังคะ ดิฉันยังอยากชราอีก โอ.. ไม่สำนึก บางท่านก็จะตายแล้ว จะตายสุดท่ายหรือเปล่า ไม่นะ ดังนั้น พวกเราจะต้องเลือกแล้วตอนนี้

ท่านเลือกมาเข้าคอร์สนี้ แสดงว่าท่านเลือกอะไรครับ เลือกสุดท้ายแล้ว การเดินทางก็เป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย จะไม่เดินอีกต่อไปแล้ว จะไม่เดินไปนรก จะไม่เดินไปกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน จะไม่เดินไปเปรตวิสัย จะไม่เดินไปมนุษย์ เป็นลูกคนนั้นคนนี้ เป็นแม่คนนั้นคนนี้ เป็นสามีคนนั้นคนนี้ เป็นภรรยาคนนั้นคนนี้ ไม่เดินไปแล้ว จะไม่ไปเป็นเทพ ไม่ไปเป็นพรหม จะเดินไปนิพพานนะ เป็นการตัดสินใจครั้งสุดท้าย ไม่ต้องตัดสินใจใหม่อีกต่อไป

ถ้าไม่ตัดสินใจอันนี้ ท่านก็ต้องตัดสินใจหลายๆ รอบ แล้วก็ต้องนุ่น นี นั่น อันไหนจะมีประโยชน์มากกว่า โนอน นี นั่น ทำงานไหนมีประโยชน์มากกว่า ลำบากนะ จะเลือกใครดีนะชาตินี้ ชาตินี้เลือกได้สามีคนนี้ หมดหวังแล้วกับคนนี้ ถ้าจะมีสามี ๒ คน มันก็ผิดกฎหมายอีก ผิดประเพณีเขา ชาวบ้านจะด่าเอา รอชาติหน้าค่อยเริ่มใหม่ หาอีกคนหนึ่ง นี่พูดไปฝ่ายผู้หญิง ฝ่ายผู้ชายก็เหมือนกัน เราก็เลือกคนนี้ว่า ดีที่สุดแล้ว เลือกสวยงาม พอผ่านไป ๒ ปี อ้วนเป็นตุ่มน้ำแล้ว ถ้าจะทิ้งมันก็ได้ รอชาติหน้าค่อยเลือกคนใหม่ นี่มันไม่จบไม่สิ้นแล้วอย่างนี้ อันนั้นมันไม่จบหรอก ที่จะจบคือเราเลือกวิราคะ เลือกเดินตามพระพุทธเจ้านั่นเองนะ เลือกอริยมรรค

ทุกท่านมาคอร์สนี้ก็เลือก เลือกถูกแล้ว บางท่านสงสัยว่าถูกแล้วหรือ ถูกแล้วแหละ ไม่ผิดหรอก ถูกแน่นอนเลยนะอันนี้ ให้ทุกท่าน ฟังให้ดี แล้วก็กลับไปทบทวนให้ดีๆ การเลือกครั้งสุดท้าย การเดินทางครั้งสุดท้าย คือเลือกเดินตามมรรคที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เป็นการเลือกครั้งสุดท้ายแล้ว ถ้าท่านได้เลือกอันนี้ ท่าน

ไม่จำเป็นต้องเลือกอะไรอีกต่อไป ถ้าท่านเดินทางนี้ ท่านไม่จำเป็นจะต้องเดินทางอื่นอีกต่อไปแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องวนเวียนอีกต่อไป เป็นครั้งสุดท้ายแล้ว

ถ้าท่านเลือกไปนิพพาน ท่านไม่ต้องไปที่ไหนอีกแล้วนะ ถ้าท่านไม่เลือกไปนิพพาน ท่านจะต้องเลือกอีกว่าจะไปไหนดีนะ จบคอร์สนี้จะไปไหนดีครับ กลับบ้านสีอาจารย์ กลับบ้านแล้วไปไหนต่อไปนั่นต่อ ไปนี่ต่อ จนตาย แล้วเกิดใหม่ ไปไหนต่อ ไปไหนต่อ วนอยู่นั้นนะ เมื่อใด เรามีเป้าหมายที่นิพพานแล้ว เราไม่ต้องเลือกใหม่อีกต่อไป

คอร์สนี้ หลักๆ ก็เลยจะพูดถึงหลักธรรม ๒ อย่างด้วยกัน คืออริยมรรคกับนิพพาน ทุกท่านก็จะได้เข้าใจหลักธรรมเรื่องนี้ ในโอกาสต่อไป ผมจะได้ขยายวิราคะเหล่านี้ ทั้งด้านมรรค ทั้งด้านนิพพานเพิ่มเติม แต่ให้เข้าใจว่า ในเมื่อพูดถึงวิราคะ สำหรับเรื่องทางโลก เรื่องร่างกายจิตใจ เราจะพิจารณาให้เห็นโทษของมัน การที่จะเจริญมรรคได้อย่างเต็มที่ จะต้องเบื่อหน่ายโลก ต้องเบื่อหน่ายสังขาร การจะเบื่อหน่ายโลก เบื่อหน่ายสังขาร ต้องมีญาณุตถญาณทัสสนะ คือญาณที่รู้เห็น ตามที่มันเป็นจริง การจะมีญาณุตถญาณทัสสนะ ต้องมีสมาธิ มีจิตมั่นคงพอสมควร มีจิตมั่นคงแล้วต้องเจริญวิปัสสนา รู้รูป รู้นาม รู้ชั้น ๕ เห็นข้อเท็จจริงของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นข้อเท็จจริงของกายและใจ เห็นโทษภัยของสิ่งต่างๆ ในโลก จนเห็นชัดว่ามันเป็นของน่าเบื่อ

มาปฏิบัติธรรมเนี่ย ท่านต้องมาตรวจสอบดูข้อปฏิบัติของ
ตนเอง เราடுத்தสำหรับปฏิบัติมานานมันเบื่ออะไรไหม ถ้าไม่เบื่อแสดงว่า
ปฏิบัติผิด มันไม่ถูกนะ ต้องปฏิบัติให้มันเบื่อ เบื่อสิ่งที่เราเคยทำมาใน
อดีตทั้งหมด เบื่อทั้งสังสารวัฏฏ์นี้แหละ ไม่ใช่เฉพาะเบื่อแค่ที่ทำอยู่
ในชาตินี้ อย่าวว่าแต่ชาตินี้เลย เบื่อในอดีตด้วย ชาตินี้เราอาจจะเป็น
แค่คน ชาติที่แล้วเราอาจจะเทพ เราต้องเบื่อเทพด้วย ชาติก่อน
หน้าโน้น เราอาจจะเทพพรหม ต้องเบื่อพรหมด้วย ต้องเบื่อทั้งหมด
นั่นแหละ ในวัฏฏสงสารนี้ เบื่อมันทั้งหมด เริ่มต้นจากเบื่อในปัจจุบัน
นี่ก่อน เบื่อที่ต้องมาทำตามกิเลสนะ

กิเลสเป็นเจ้าใหญ่ นายโต สั่งเราซ้ายหัน ขวาหัน อย่างนั้น
อย่างนี้ ร้านอาหารอร่อยอยู่ตรงไหน หันขวับ ร้านอาหารอร่อยอยู่
ตรงนี้ หมุนพวงมาลัยรถปั๊บ มันสั่งเรา เคยเห็นมันไหม บางท่าน
ไม่เคยเห็น เห็นแต่ตอนมันอิมแล้ว ได้รับผลประโยชน์จากมันแล้ว
อิมก็ถือว่าเป็นประโยชน์ เราเลี้ยวขวานี้ ถือว่ามีประโยชน์ต่อชีวิต
มาก เพราะอะไร เพราะได้ทานอาหารร้านนี้ ซึ่งถ้าไม่ทานนี้ ถือว่า
เสียชาติเกิด คิดไปแล้ว เขาคิดไป ผิดทั้งนั้นแหละ แท้ที่จริง ผลของ
อาหารอร่อยคืออะไร คืออุจจาระ ผลของอาหารอร่อยคืออันนี้แหละ
ผลของอาหารไม่อร่อยคืออะไร คืออุจจาระ ผลของอาหารแพงๆ คือ
อะไร คืออุจจาระ ผลของอาหารถูกๆ คืออะไร คืออุจจาระ ดังนั้น
จงกินถูกๆ เงินที่เหลือเอาไปทำบุญ แต่พวกเรานี้ ให้ตัวเองกินอร่อย
เท่าไหนเท่ากัน เวลาจะไปทำบุญ ๒๐ บาทเท่านั้น คิดดูมนุษย์ มัน
คิดได้เท่านั้น กิเลสมันคิดได้เท่านั้น

ต้องเปลี่ยนใหม่ให้หมด เปลี่ยนวิถีชีวิต เป็นการเปลี่ยนครั้ง
สุดท้าย ไม่ต้องเปลี่ยนซ้าย เปลี่ยนขวา เปลี่ยนเลนหน้า เลนหลัง
อะไรอีกต่อไป เป็นการเปลี่ยนครั้งสุดท้าย อยากรเป็นครั้งสุดท้าย
ใหม่ครับ บางท่านทำใจยังไม่ค่อยได้ นี่มันลำบากอย่างนี้ วิราคะมัน
สำคัญอย่างนี้ ทุกท่านจึงต้องจำไว้แม่นๆ อริยมรรคนี้เป็นทางเดิน
สุดท้ายแล้ว จะเจริญมรรคได้เต็มที มีวิธีเดียวเท่านั้นคือเราต้องเป็
โลกเท่านั้น ถ้าไม่เป็โลกนี้ ยังไงก็เจริญมรรคไม่ขึ้น จะทำยังไงก็
ไม่ขึ้น จะเจริญปัญญา ศีล สมาธิ เยอะขนาดไหนก็ไม่เป็นมรรค
เพราะมันไม่เป็ ต้องเป็เท่านั้นจึงจะเป็นมรรค ต้องไม่อยากอยู่ใน
โลกนี้เท่านั้น จึงจะเป็นมรรค มันสำคัญขนาดนั้นนะ

เราปฏิบัติไปเรื่อยๆ กินไปเรื่อย นอนไปเรื่อย นั่งสมาธิไปเรื่อย
คงจะถึงสักวันหนึ่งหรือก ถึงสวรรคน์ะได้อยู่ วนๆ อยู่นั่นแหละ แต่
นิพพานมันไม่ถึงหรือก เพราะไม่ได้คิดจะออก คนคิดจะออกยัง
ไม่ได้ออกเลย ไปบวชเป็นพระเนี่ย เขาก็คิดจะออกตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว
ขนาดนั้นยังไปไม่ได้เลย ส่วนพวกไม่คิดจะออกนี้ ไม่ต้องพูดถึงเลย
ดิฉันปฏิบัติไปเรื่อยๆ เดียวมันก็ถึงเอง คนที่เขาอยากจะไป ยังไม่ได้
ไปเลย พวกไม่อยากจะไปนี้ ไม่ต้องพูดว่าจะได้ไปไหนนะ จะได้ไป
ใหม่ครับ ไม่ต้องตอบหรือก เดียวเสียกำลังใจ คนที่เขาคิดจะไป ยัง
ไม่ได้ไปเลยคิดดู คนที่เขาปฏิบัติกันทั้งชีวิตเขายังไม่ได้เลย ไ้อ์เรานี้
ปฏิบัติบ้าง ปีหนึ่งสักสองคอร์สก็คงจะได้มั้งคะอาจารย์ ไม่ต้องพูด
หรือกเดี๋ยวจะเสียกำลังใจ ลองคิดดูเอาเอง เขาปฏิบัติกันทั้งชีวิตนี้
คิดจะออกแล้ว คิดจะไปปฏิบัติกันทั้งชีวิต ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ เขายัง
ไม่ได้ไปเลย ไ้อ์พวกเราก็อกๆ แก๊กๆ มันจะได้ไปได้ไง นี่ก็คิดดู

ดังนั้น คนที่จะถึงการตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้าย จึงต้องจิตใจ
เข้มแข็ง ต้องเป็นคนที่เอาจริงเอาจัง ต้องเป็นคนที่มีความศรัทธาใน
ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า วิธีปฏิบัติพระพุทธเจ้าทรงบอกไว้
หมดแล้ว บอกไว้ทุกประการเลย อันไหนที่พระองค์ทรงไม่ให้ทำ
อย่าทำ อันไหนที่พระองค์ทรงให้ทำ ทำเสียแค่นั้นแหละ หลักมีเท่า
นี้แหละ ง่ายๆ อย่างนี้ เต็มที่ก็คือไปบวชเป็นพระภิกษุ ก็ทำตาม
นั้น ทุกกระเปียดนี้ จบเลยนะ ถ้าไม่ได้ทุกกระเปียด เราก็เอาเท่า
ที่พอทำได้ก่อน ตั้งใจว่าจะทำตาม ทำและทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ นี่
เป็นการตัดสินใจครั้งสุดท้ายแล้ว สำหรับพวกเราทุกคน และเป็น
เป้าหมายสุดท้าย ที่เราต้องการจะไป ต้องการไปนิพพานก็เป็นเป้า
หมายสุดท้าย ไม่จำเป็นต้องพูดถึงไปที่ไหนอีกต่อไป ถ้ายังไม่คิดจะ
ไปนิพพานนี้ ยังต้องคิดอีกหลายตลบไปเรื่อยๆ จนฝุ่นตลบ วนไป
เรื่อยๆ อย่างนี้

สรุปว่า วิราคะมียู่ ๒ ประการ หนึ่งคือ อริยมรรค สองคือ
นิพพาน การจะได้วิราคะ ต้องเบื่อหน่าย จะเบื่อหน่าย ต้องมีญาณ
ปัญญาเห็นตามที่มันเป็นจริง เรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะ จะมี ยถา
ภูตญาณทัสสนะ ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิก็ต้องมีธรรมะพื้นฐานต่างๆ
หลายประการ เพื่อให้เกิดสมาธิขึ้น ธรรมะที่เป็นพื้นฐานสำหรับการ
ที่จะไปทำให้เกิดสมาธิ ถ้าพูดแบบรวมๆ คือสติกับสัมปชัญญะ ถ้า
เป็นคนมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีสติ มี
ปัญญารู้จักพิจารณาทุกเรื่องในชีวิตของเรา ก็จะทำให้เกิดสมาธิได้
ทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะได้

ในตอนฝึกสติสัมปชัญญะนั้น ท่านก็กระจายเทคนิควิธีการออกไปสู่การปฏิบัติเยอะแยะมากมาย เริ่มต้นตั้งแต่เอาง่ายๆ ก่อน ฝึกเน้นสติก่อน ก็หัดรู้จักควบคุมจิตใจของเรา อย่าให้มันกระโดดโลดเต้นออกนอกกลุ่มนอกทางด้วยปาติโมกขสังวรบ้าง อินทริยสังวรบ้าง ตัวเน้นสำหรับการฝึกสติ ใช้คำว่า **สังวร** แปลว่า ปิดกั้น ป้องกัน คุ่มครอง รักษาจิตอย่าให้มันกระโดดโลดเต้นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทานต่างๆ ดึงมันกลับมาอยู่กับกรรมฐาน อยู่กับข้อธรรมะ อยู่กับคำบริกรรม หรืออะไรก็ได้ อย่าให้มันกระโดดโลดเต้นไป อย่าปล่อยล่องลอยไป เดี่ยวจะเสียหาย เดี่ยวมันจะออกนอกทาง กระทบถึงมันกลับมา อย่าให้มันเลยเถิด อันไหนคือเลยเถิด เลยเถิดก็คือพวกทุจริตต่างๆ อย่าให้มันเลยไป เอาศีลมาเป็นตัวกำกับไว้ ป้องกันทุจริต เอาสุจริตมาเป็นตัวฝึกหัดไว้ อย่าให้เลยไปนอกนั้นนะ ถ้าจะไปต้องกระทบถึงมันกลับมา ถ้าเป็นพระก็ง่าย คือปฏิบัติตามสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ให้กระทบมันอยู่ในนั้น วนๆ อยู่ในนั้น ฝึกให้มีสติ มีสัมปชัญญะ

เน้นเบื้องต้น คือมีสติก่อน ต่อมา มีสติแล้วก็ต้องฝึกสัมปชัญญะ ในการทำสิ่งต่างๆ มีหลักธรรมที่ช่วย เช่น **โภชนมัตตัญญูตา** ให้มีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ **ชาคริยานุโยค** การกระทำความเพียรให้จิตมีความตื่นตัวในอริยาบถต่างๆ ให้สามารถละนิวรณ์ สิ่งที่ยังปัญญาได้ ต้องมีปัญญา พอที่จะรู้ว่าอะไรยังปัญญา และจะข้ามมันไปได้ได้อย่างไร ด้วยกรรมฐานไหน เรียกว่าชาคริยานุโยค ถ้าเป็นคนมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นจนหลับอย่างนี้ ก็ทำสมาธิได้ โดยการออกไปอยู่วิเวกคนเดียว อยู่หนึ่งๆ แล้วก็ทำกรรมฐาน

มีวิธีให้เลิกเยอะเยอะ ได้สมาธิแล้ว ก็เจริญปัญญาต่อไปได้ นี่หลัก
ก็มีอย่างนี้นะ

นี่ก็พูดเชื่อมโยงมาถึงข้อธรรมระดับกลางๆ ที่ต่อเนื่องไปสู่
วิราคะคือการเจริญมรรค การที่เราตัดสinnenใจครั้งสุดท้าย เดินครั้ง
สุดท้าย ตอนแรกนี่ยังไม่สุดท้าย ถ้าเรามีหลักอยู่ว่า จะปฏิบัติเดิน
ตามธรรมะของพุทธเจ้า ก็ถือว่าอยู่ในร่องรอยเดียวกัน เพียงแต่ว่า
ในช่วงต้นๆ นี้ อาจจะมีนั้น มีนี่ ยุ่งยากเยอะหน่อย พอถึงระดับมรรค
แล้ว จะเป็นเรื่องทางจิตล้วนๆ ช่างนอกนี้เราไม่เกี่ยว เราเกี่ยวแต่
ทางใจล้วนๆ ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสด้านในล้วนๆ แต่ตอนต้นๆ นี้
จะเกี่ยวกับด้านนอกบ้าง ต้องรู้จักปรับด้านนอก การทานอาหาร
การนอน การดู การฟัง การพูดคุย การทำหน้าที่ของตนให้เหมาะ
สม พอถึงสูงๆ แล้ว แม้จะบอกว่าด้านจิตอย่างเดียว ก็เคยผ่านพวก
นี้มาหมดแล้ว

ในตอนต้นๆ ก็มุ่งให้มีสติผูกจิต หรือว่าตั้งจิต กระทบจิตของ
ตนเอง อย่าให้มันเลยเถิด คิดก็อย่าให้มันเลยเถิด อย่าให้มันลอย
ไปโน่นไปนี่ อย่าให้มันลอยไปเรื่องโลกๆ เพราะลอยไป เต็มมันจะ
ชอบนั้นรักนี้ มันก็จะฟุ้งซ่าน ไม่สะอาด ไม่ได้ไปนิพพาน ถ้าปล่อย
มันไปตามใจชอบ ดูหนัง ดูละคร ไปนอน ไปกิน ไปดื่ม มันไม่ได้ไป
นิพพาน ต้องตั้งมั่นไว้ด้วยกรรมฐานต่างๆ หลายนานก็คงเคยฝึกสติ
กันมาบ้าง ก็ดีแล้ว ฝึกวิธีไหนก็ได้ ไม่ผิดทั้งนั้น ขอให้มันสติ อย่าปล่อย
ใจลอยเท่านั้นเอง ไม่ผิด ถูกหมด จะใช้คำบริการม ไม่บริการม จะ
ใช้กรรมฐานละเอียดยุทธ กรรมฐานไม่ละเอียดยุทธ ไม่ใช่ประเด็น

ประเด็นสำคัญ คือ **อย่าให้ใจลอยเท่านั้นเอง** ต้องกระตุกจิตไว้ อย่าให้มันคิดเรื่องไม่เป็นเรื่อง มันคิดให้ดึงกลับมา อย่าให้มันคิดเรื่องนั้น ถ้าจะคิดก็ได้ คิดในบทสวดมนต์ก็ได้ คิดอิติปิโสก็ได้ คิดพุทโธก็ได้ ให้มันคิดเรื่องที่เป็นเรื่อง คิดในเรื่องที่เราต้องการเรื่องที่จะฝึกมัน ถ้าต้องการฝึกให้มีสมาธิหนึ่งๆ เราอาจจะต้องไม่คิดมาก ให้อยู่กับลมหายใจไว้ อย่างนี้ก็ได้อ

ที่ต้องการคือไม่ปล่อยจิตลอยไป จะสวดมนต์ จะฟังธรรมที่มันอยู่ในแนวนี้ มันก็ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ เรียกว่ามีสติ จึงไม่ต้องยุ่งยาก ไม่ต้องถกเถียงกัน อันไหนถูก อันไหนผิด มันไม่มีผิดหรือถูกถ้ามันถูกต้อง คือไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป เรามีวัตถุประสงค์ เพื่อจะเอาจิตนี้มาฝึกให้มันมีมรรคต่อไป สติเป็นตัวผูกจิต ดึงจิตไว้ อย่าปล่อยให้จิตลอยไป พอมีสติ รู้จักควบคุมจิตใจของตนแล้ว ต่อไปก็ให้ฝึกสัมปชัญญะ คือมีปัญหา รู้จักพิจารณาเหตุและผล พิจารณาประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ พิจารณาความเหมาะสมต่างๆ พิจารณา กุศล อกุศล เป็นต้น เพราะการมีปัญญาเนี่ย จะเอาไปใช้ในเรื่องราวระดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

การจะละกิเลส ถอดถอนกิเลสนี้ ต้องใช้ปัญญาเป็นหลัก นั้นเป็นขั้นสูง การจะได้ขั้นสูงก็ต้องมีพื้นฐานมาดี คือการมีสัมปชัญญะ ถอนจิตของตนเองให้ออกมาจากเรื่องต่างๆ อย่านไปติดข้องหรือหมกมุ่นกับเรื่องพัวพันๆ เรื่องอะไรบ้าง เรื่องปัจจัย ๔ เนี่ย ต้องถอนจิตออกจากเรื่องปัจจัย ๔ เพราะปัจจัย ๔ แค่นี้ทำให้ร่างกายพออยู่ได้ ไม่ใช่ทำให้จิตอยู่ได้ สิ่งที่ทำให้จิตอยู่ได้ ไม่เป็นทุกข์ก็คือธรรมะ คืออริยมรรค ช่วยถอนกิเลสได้ ส่วนที่ทำให้กายอยู่ได้คือปัจจัย ๔

ฉะนั้น จะต้องถอนจิตออกมาจากปัจจัย ๔ ก่อน ให้แค่ปัจจัย ๔ นี้ เลี้ยงกาย อย่าเอาปัจจัย ๔ เลี้ยงจิต อย่าทานอาหารเพื่อให้จิตมีความสุข มัวเมา ลุ่มหลง

ทานอาหารเพื่ออะไร เพื่อให้ร่างกายอยู่ได้เท่านั้น เวลาทาน ท่านจึงให้รู้จักพิจารณา ทางพระภิกษุนี้จึงดีมาก เพราะว่ามีสิกขาบทต่างๆ วางระบบไว้ ดึงจิตไว้ให้อยู่ในทางนี้ สัมผัสัญญะก็ให้ฝึกกับการพิจารณาปัจจัย ๔ พระภิกษุนี้จะมีหมดเลย เป็นวินัยบัญญัติ เช่น ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปฎิเสวามิ.. เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วจึงฉันอาหารบิณฑบาต อันนี้ของพระ ญาติโยมก็ต้องทำเหมือนกัน บางท่านบอกว่า อันนั้นของพระท่านทำ โยมไม่ต้องทำ ถ้าพูดอย่างนั้น พระท่านจะไปนิพพาน โยมไม่ต้องไปนิพพาน ที่ญาติโยมไม่มีบัญญัติไว้ ยังไม่ให้ทำอย่างนั้น เพราะทำไปตามลำดับ ถ้าต้องการสูงสุดก็อันเดียวกันนั่นแหละ มรรคอันเดียวกัน กิเลสตัวเดียวกัน กิเลสพระกับกิเลสโยมอันเดียวกัน โรคพระกับโรคโยมอันเดียวกัน พระเป็นมะเร็งกับโยมเป็นมะเร็ง ใช้ยาคนละอย่างใช้ไหม พระกินยาบวดยา โยมกินยาทมิใจอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นโรคอันเดียวกัน ยาก็อันเดียวกันแหละ พระก็มีกิเลส โยมก็มีกิเลส ตัวฆ่ากิเลสคืออันเดียวกัน คือมรรคนั้นแหละ **ใครทำมรรคได้ คนนั้นหมดกิเลส** พระทำมรรคได้ พระหมดกิเลส โยมทำมรรคได้ โยมหมดกิเลส บางท่านว่า พระก็ทำไป ปล่อยท่านไป โยมก็ทำแบบนี้ ก็โยมก็มีกิเลสไป จะต้องรู้จักให้ดีๆ กิเลสก็อันเดียวกัน มรรคข้อปฏิบัติก็อันเดียวกัน นิพพานก็อันเดียวกัน ไม่เกี่ยวกับเพศวัย ไม่เกี่ยวกับใครเกี่ยวกับธรรมะ มันเป็นธรรมะ

ที่นี้ มาพูดต่อไป ถึงการฝึกสัมปะชัญญะ เน้นฝึกด้านปัญญา เช่น ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปฏิสเสวามิ เราย่อมพิจารณา โดยแยกกายแล้วจึงฉันอาหาร พวกเราก็อย่าลืมนำบทเหล่านี้มาท่อง แล้วก็เขียนจดไว้ หลักก็คือต้องยกจิตของเราให้ออกจากอาหาร เพราะจะยกจิตมาฝึก ถ้าจิตมันติดอยู่กับอาหาร มันก็จะอึดอาด ยึดอาด อาหารมันเป็นเรื่องของกาย ทานอาหารเสร็จ ถ้าเรายกจิต ออกจากอาหารไม่ได้ เวลาทานอาหารเสร็จใหม่ๆ นี้ มันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หรือว่าอึดอาด อึดอัดแน่นท้อง บางท่านจะรู้สึกว้าว ไอ้โห อึดอาด ยึดอาด ลูกก็ลำบาก ทำอะไรก็ลำบาก เพราะกายมันหนัก แท้ที่จริง กายเรานี้หนักมากไหม ไม่นหนักเท่าไหร่นะ ที่มันหนัก ลูกยากเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะว่าจิตมันติดกับกาย กายแน่น บิด กาย เมมาอาหารอยู่ อาหารกับกิเลสมันเจือกัน เหมือนกินกิเลสเข้าไป ด้วย อาหารใสเข้าไปในร่างกาย กิเลสก็ติดใจด้วย กิเลสนี้จะให้มันชอบที่จะเอาร่างกายไปเดินจงกรม มันชอบไหม กิเลสมันไม่ชอบแบบนี้ ไม่ใช่พวกเดียวกัน ได้นอนเอนหลังพักผ่อนสบาย อย่างนี้เข้ากับกิเลสด้วยกัน ดังนั้น ได้เวลาเดินจงกรมแล้ว เคาะระฆัง เราก็จะอึดอาด หงอยเหงา ท้อแท้ ทั้งๆ ที่เป็นเวลาทำความดี นี่คือลักษณะของกิเลส คือทำอะไรๆ มันจะช้าหนอย ถ้าทำอะไรเร็วๆ มันจะเร็วมาก ถ้าบอกว่าไปนอน อย่างนี้เป็นไง มันไม่คิดแล้ว เห็นไหมเนี่ย เรา กินกิเลสเข้าไปด้วย กินอาหารไปด้วย กินยาพิษไปด้วย ร่างกายได้ อาหาร ใจได้ยาพิษ ปัจจัยอื่นๆ ก็เหมือนกัน

การใช้สอยปัจจัยต่างๆ จึงต้องรู้จักพิจารณา เสื้อผ้าที่สวมใส่ ไม่ได้ใส่เพื่อให้มันสวยงาม ใส่เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้น บางท่านใส่

เสื้อผ้า เพื่อให้มันดูดีสวยงาม เพื่อโนน เพื่อนั้น อะไรต่างๆ ร่างกายกับเสื้อผ้ามันไม่รู้จักกัน สวมเสื้อผ้า ป้องกัน บรรเทาความ เย็น ความร้อน เพื่อไม่อดจากสายตาเท่านั้น ตัวที่จะช่วยถอนออก ไม่ให้ติดข้องยินดีพอใจคือสัมปชัญญะ ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้ ถอนมันให้ออก ถ้าถอนไม่ออกทำสมาธิไม่ขึ้นนะ ต้องรู้จักวิธีให้ดี นี้ เรียกว่าสติกับสัมปชัญญะ

สติผูกจิตไว้ ส่วนสัมปชัญญะ เป็นปัญญาพิจารณา ถอนจิต ออกจากสิ่งที่เราติดอยู่ บางท่านติดบางอย่าง ท่านก็ไปถอนออก บางท่านไม่ติดก็ดีแล้ว ดิฉันไม่ค่อยติดเรื่องนี้ ท่านอะไรก็ได้ ขอให้ เป็นของฟรี ท่านได้หมด ฟรีไว้ก่อน ไม่เสียสตังค์ เงินเอาไว้ทำบุญ กินฟรีไว้ก่อน ไปวัดไปวาณี ของฟรีเพียบนะ เรากินไว้ก่อน กินแล้ว อย่าลืมล้างจานด้วย กินเรียบริ่อยนะ ถ้าจะต้องเดินไปกิน ก็เดินไป ร้านใกล้ๆ ไม่ต้องไปร้านไกลๆ ไม่เสียเวลา จะได้มีเวลาเหลือไปเดิน จงกรม ไม่ต้องเลือกมาก จะได้ไม่เสียเวลา ถ้าเราเดินไปร้านไกลๆ เราก็เสียเวลาเดินไปตั้งเป็นครึ่งชั่วโมง เดินไปกินข้าว เสียเวลาเดิน จงกรมไปอีก เราเดินไปร้านใกล้ๆ อร่อยหรือไม่อร่อย ไม่รู้ ใกล้ไว้ ก่อน กินร้านไหน ร้านใกล้ๆ นี้เข้าใจไหม ทำนองนี้ มันก็จะสะดวก แล้ว ต้องไปหัดถอนความพอใจ หรือความติดข้องในอาหาร

ในเรื่องอะไรอีก ในการพูดคุย ในการรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ทำให้ เสียเวลา ทุกวันนี้ ยิ่งหนักกันไปใหญ่ คือโทรศัพท์ของพวกเขา ใน โลกนี้ก็ดี ในเฟซบุ๊กก็ดี เรื่องโน้นเรื่องนี้ ที่เป็นเรื่องชาวบ้านชาวเมือง อะไรทั้งหลายนี้ ก็ให้มีสัมปชัญญะ พิจารณาดูว่า มันไม่มีประโยชน์

มันเสียเวลา ถอนออกมา ตอนมาปฏิบัติเป็นคอร์สนี้ มีโอกาสจะมีปัญญา เพราะว่ามีคนคอยคุมไว้ เมื่อเขาคุม เราก็ขอบคุณเขา และเวลาเราอยากจะทำโทรศัพท์ ดูหนัง ดูละคร เราก็บอกว่า เขาห้ามๆ เราก็อย่าไปดู จะได้เห็นอานิสงส์ เมื่อจิตถอนออกจากสิ่งไม่ดีได้ ได้รู้จักอานิสงส์ของการอยู่คนเดียว อานิสงส์ของการไม่ดูหนังละคร อานิสงส์ของอยู่นิ่งๆ ไม่ตามเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันดียังไง ลักษณะของปัญญา คือรู้จักสิ่งที่มีประโยชน์ว่ามีประโยชน์ รู้จักสิ่งมีโทษว่ามีโทษ สิ่งไหนมีโทษ เราก็ไม่ทำ สิ่งไหนมีประโยชน์ เราก็ทำ ถ้าเราได้เห็นประโยชน์ของการอยู่คนเดียว เห็นประโยชน์ของการพิจารณาอาหาร เห็นประโยชน์ของการอยู่นิ่งๆ จะได้มีความพอใจในการปฏิบัติอื่นๆ ขึ้นต่อไป

ทุกท่านจึงต้องฝึกหัด ฆราวาสเราอาจจะอยากสักนิดหนึ่ง แต่ทุกคนต้องฝึกหมด ถ้าไม่ฝึก มันก็จะคาราคาซังอยู่อย่างนี้ ต้องถอนตัวเองออกมาจากสิ่งที่เราติดข้องทั้งหลาย ทั้งอาหาร ทั้งโทรศัพท์ ติดเพื่อน ติดสามี ติดลูก ติดหมา ติดแมว ติดบ้าน ติดความสุข ติดที่นอน ติดนุ่น ติดนี้ ติดนั้น จะออกมาได้อย่างไร ต้องมีสัมปชัญญะ ทุกท่านจะต้องออกมานะ และต้องออกอย่างจริงจังด้วย ไม่ใช่ออกเฉพาะตอนนี้ละ

บางท่านว่า ดิฉันก็ออกมาได้แล้วนี่คะ ออกได้ตั้งสองวัน อันนี้คือออกเป็นพิธี ตอนนี้ออกเป็นพิธี ก็เลสมันไม่กลัวพิธี มันกลัวปัญญา ถ้าทำแค่เป็นพิธีว่า ในหนึ่งปีนี้ได้มาปฏิบัติธรรมสามคอร์ส ก็ถือว่าเสร็จพิธีของดิฉันแล้ว รู้สึกปีนี้ปฏิบัติไปแค่หนึ่งคอร์ส ยังเหลืออีก

สอง ปฏิบัติสองเหลืออีกหนึ่ง ปฏิบัติสามเป็นอันเสร็จพิธีแล้ว อย่างนี้จะไม่หมกมิดกิเลสเลย เพราะทำแค่เป็นพิธี ต้องทำแบบมีปัญหา เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย จึงจะออกมาได้ หลักการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หลายท่านก็รู้แล้ว จะต้องไม่ติดมัวเมาหมกมุ่น หากความสุขอยู่ในกามคุณ มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค จะต้องออกมา ตัวที่จะช่วยออกมาคือสัมปชัญญะ จะมีสัมปชัญญะ ต้องมีสติก่อน พอมีสติบั้ง อยู่กับกรรมฐาน อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็จะรู้ว่า จิตเราติดอะไรอยู่ ต้องไปสังเกตว่ามันติดอะไรอยู่ แล้วต้องใช้ปัญญาพิจารณาเอาออกมา

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้พิจารณาอาหาร พิจารณาที่นอน พิจารณาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม พิจารณารักษาโรค ก่อนการบริโภค ใช้สอยและหลังการบริโภคใช้สอย พิจารณาชีวิตเรา ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพิจารณาเพื่อจะออกมาให้ได้ อันไหนไม่ติดไม่เป็นไร อันไหนติดจะต้องถอนออก ใครติดลูกก็ต้องพิจารณาลูกเพื่อจะได้ไม่ติดเขา ใครติดอะไรอยู่ ก็จะต้องพิจารณา ถ้าพิจารณา ตอนอยู่ใกล้ๆ เขา แล้วพิจารณาไม่ออกเพราะว่าติดเยอะเกินไป ให้ฝืนใจออกไปก่อน ไปนั่งนิ่งๆ อยู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่น ไปอยู่วัดเป็นต้น แล้วก็พิจารณาว่า เราจะอยู่กับลูกตลอดไปไหม เราจะไปอย่างไร จะไปกับลูก ลูกจะอยู่ช่วยเราตลอดไปไหม ท่านที่ศึกษาธรรมะมาแล้ว ก็รู้ที่อยู่ว่า ลูกตามเราไปไหม ไม่ตาม ทรัพย์สมบัติ ตามเราไปไหม การงานเนี่ยตามเราไปไหม ไม่ได้ติดตามเราไปทั้งนั้น ถ้าอยู่ที่ทำงานแล้ว พิจารณาไม่ออกว่า เราจะทำไปทำไมนักหนา ทำเพื่ออะไร หัวหกกันชีวิตอยู่เนี่ย ทำจนไม่มีเวลามาปฏิบัติธรรม แล้วอ้างว่า ไม่มี

เวลาๆๆ จะอ้างอีกนานไหม ไม่มีเวลา ก็ต้องหา ถ้างานมันเยอะนัก ก็ต้องหาวิธีลดเวลาทำงานออกไป หรือเปลี่ยนงาน หรือเลิกทำงาน แล้วดิฉันจะอยู่ยังไง ไม่ทราบเหมือนกัน ท่านก็ไปหาเอาเองก็แล้วกัน อันนี้พูดให้ฟังว่าจะต้องไม่ติด ถ้าติดมันก็ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แล้วจะติดอีกนานไหม

ในด้านกายภาพเนี่ย ท่านจึงบอกว่าพื้นฐานแค่ให้ร่างกายพอเป็นไปได้อีกพอ มีปัจจัยน้อยๆ แบบพระ จะได้มีเวลาเยอะๆ ไปปฏิบัติทางจิต ซึ่งทางฆราวาสเราก็ต้องทำแบบนั้นแหละ หาปัจจัยพอสมควร เพียงแต่อาจจะลำบากกว่าพระนิดหนึ่งหรือลำบากมากหน่อย ก็ต้องพยายามทำ เพราะว่าയാแก่กิเลสเป็นอันเดียวกันคือ อริยมรรคนั่นเอง

เบื้องต้น ต้องมีสติกับสัมปชัญญะ เป็นธรรมะมีอุปการะมาก พอมีสติสัมปชัญญะ ใช้ชีวิต อย่างมีสติสัมปชัญญะไปตั้งแต่ตื่นจนหลับ บางคนที่เป็นคนไม่ฟังชานมาก ไม่คิดมาก เขาก็จะมีสมาธิพอสมควร พิจารณาเรื่องต่างๆ ได้ บางคนยังคิดมากอยู่ ต้องทำกรรมฐานเพิ่มมา เพื่อตัดความคิดไม่จำเป็นออกไป ต้องหาที่เงียบๆ ไปฝึกกรรมฐานเพิ่มเข้ามา การอยู่วิเวกก็เลยจำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เพราะว่าจะได้มีเวลาฝึกสติสัมปชัญญะ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา ท่านไหนยังติดเรื่องต่างๆ อยู่จะได้มีเวลาพิจารณาถอนจิตออก ถ้ายังคาอยู่กับอันนั้น มันจะมองไม่เห็น ต้องฝึกให้มีสตินานพอสมควร ให้จิตตั้งตัวได้บ้าง ทีนี้ ก็ย้อนกลับไปมอง เราติดอะไรอยู่นะ บางท่านติดหลายอย่างเหลือเกิน พอรู้ก็ต้องพยายามถอน อย่าให้มันติดมาก

อย่าให้มันติดอาหาร อาหารก็กินอย่างอุเบกขา ด้วยใจเป็นกลาง มีปัญญา กินให้ร่างกายพออยู่ได้ บำบัดเวทนาเก่า และอย่าให้เกิดเวทนาใหม่ อย่าให้มันอึดอัด ไม่ให้มันแน่นท้อง กินพอดี บางครั้งจึงต้องให้มันหิวบ้าง ร่างกายมนุษย์นี้ มีข้อเด่นคือมันอดทน ทนหิวได้ มันไม่ตาย และหิวนี้ดีคือมันไม่่วงนอน ถ้าอึดมาก มันไม่ค่อยดี เพราะกิเลสมันจะมาทับจิตเรา แต่พอมันหิว กิเลสมันไม่มาทับเรา มันดีนะ เราจะฝึกสติได้ดี มันไม่่วง เวลาหิวเนี่ยจะรู้สึกว่ามันไม่่วง อันนั้นคือกิเลสมันไม่ทับ แต่เรานี้จะคิดว่า กินให้อึดจะได้ทำความเพียรอย่างเต็มที่ พอกินเสร็จแล้วก็ง่วง ซี้เกียจ ถูกมันหลอกตลอดนะ

ต้องมีหลักเอาไว้ มีสัมปชัญญะไว้ว่า มันไม่ตายหรอก พระท่านยังไม่ตายเลย พระพุทธเจ้าก็ไม่ตายเลย พระพุทธเจ้าทรงฉันทตอาหารมื้อเดียว ตอนนี้เราจะดำเนินไปตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทำให้ดูเป็นตัวอย่างหมดแล้ว เหล่าอริยสาวกทั้งหลาย ท่านก็ดำเนินตามนั้น วิถีชีวิตของพวกเรา ก็ต้องเป็นไปตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เพียงแต่จะเป็นไปได้ขนาดไหน เมื่อไหร่จะสมบูรณ์เต็มที่ ก็ค่อยๆ ทำกันไป พระพุทธเจ้าทรงฉันทตอาหารมื้อเดียว เราทานก็มื้อเราก็ก่อนๆ ลดลงมา พระพุทธเจ้าทรงฉันทตไม่มาก ฉันทตภาชนะเดียวในบาตร เราก็ก่อนๆ เป็นสิบก้อนนะ เอ..ทำไมมันต่างกันมากแท้ ลูกศิษย์พระพุทธเจ้านี้ ทำไมห่างไกลแท้ ต้องมาพิจารณานะ อยากรู้เป็นอย่างท่าน แต่ทำไมเหมือนนี้มันก็กระไรอยู่ มันรู้สึกวุ่นๆ เจินๆ ไปหน่อยนะ ถึงมันไม่เป็นตามนั้น ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่างน้อยก็ได้สักหน่อย ได้เป็นระดับโสดาบัน สกทาคามี ก็ยังดีนะ ได้หายใจหายคอ สะดวกบ้าง

ถ้าเป็นปุถุชนอยู่ มันไม่มีเวลาหายใจหายใจ ทำตามกิเลส ตลอด กิเลสนี้มันไม่ยอมรอนะ สั่งซ้ายหัน ขวาหัน จนจะหมดแรงอยู่ แล้ว ยังสั่งโน่น สั่งนี่อีก ไม่มีเวลาหายใจหายใจเลย ถ้าเป็นโสดาบัน เป็นต้น ก็ยังพอมีเวลาหายใจหายใจบ้าง มีเวลาคิดโน่นคิดนี่ที่ติงาม เป็นกุศลเจริญก้าวหน้า ความคิดส่วนใหญ่ก็จะเป็นกุศลกัน แต่พวกเราเนี่ยปล่อยให้มันคิดได้ไหม ลองปล่อยให้มันคิดดูสิ มันคิดเรื่องอะไร เเลวๆ ทั้งนั้น ไร้ประโยชน์ทั้งนั้น

ฉะนั้น ปล่อยไม่ได้เลย **ต้องมีสติเสมอ มีสติคุมไว้** ต้องอยู่กับ พุทฺโธไว้ อยู่กับลมหายใจไว้ อยู่กับกาย เดิน ยืน นั่ง นอน ไว้ ต้อง คุมไว้ ถ้าไม่คุมนี้ โอ้โห..ไปไหนต่อไหน นี้เรียกว่าเราไม่เป็นอิสระ ถ้า เป็นระดับพระอรหัตแล้ว ก็พอจะเป็นอิสระได้แล้ว ปล่อยให้มันคิด มันก็คิดแต่เรื่องติงาม เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น คิดแต่เรื่อง ขยันหมั่นเพียร แต่พวกเราถ้าปล่อยให้คิดเองนี่ เป็นไงครับ ให้ทำ เองเนีย ไม่ให้ทำตามกฎระเบียบนี้ จะเพิ่มความเพียรปฏิบัติมากขึ้น หรือจะย่อหย่อน อย่างคอร์สนี้เนาะ มาที่นี้ ต้องให้ตื่นตีสี่ครึ่ง ถ้าให้ ไปคิดต่อ ทำเองที่บ้านเนีย มันจะคิดว่า เดียวไปทำที่บ้าน ที่นี้ เขา ตื่นตีสี่ครึ่ง ตื่นไปทำเองที่บ้าน ตื่นจะตื่นตีสี่ หรือมันจะคิดว่า ที่นี้ ตื่นตีสี่ครึ่ง ไปที่บ้านดิฉันจะนอนจนอิม จนฟ้าสว่างดวงตะวันขึ้น โนน แหละ มันจะคิดอันไหน บางท่านบอกว่า ไม่ต้องคิดหรอก อย่างนั้น แหละๆ ไม่ต้องเดาเลย ถ้าปล่อยให้มันคิดเอง เห็นไหมละ ไม่มีเวลาให้ เราหายใจหายใจเลย กิเลสมันทับเราตลอดนั่นแหละ มันรักตัวกลัว ตาย อยากให้ตัวสบาย แต่แล้วก็ไม่สบาย มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เหตุให้เกิดสุขเลย

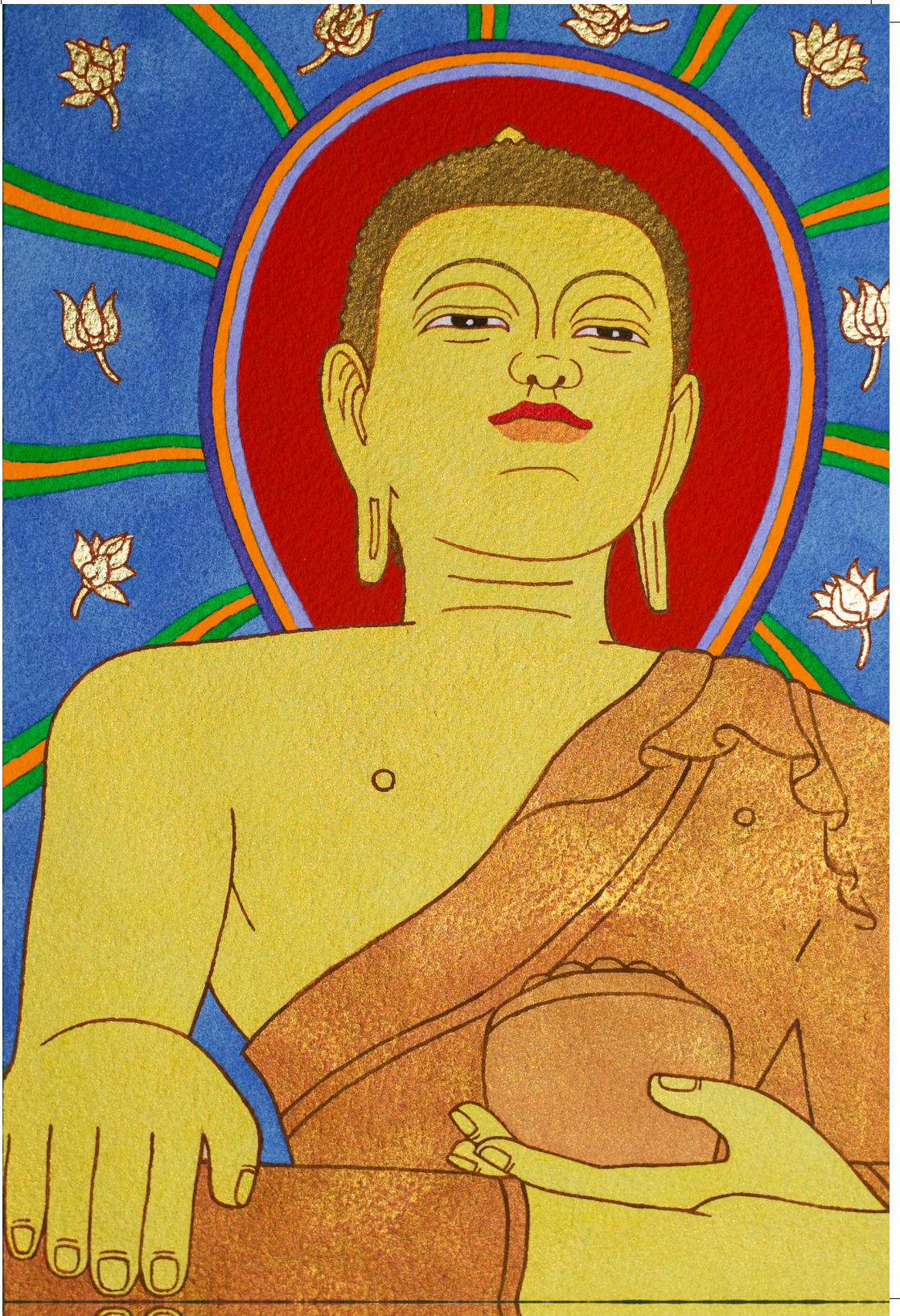
ส่วนธรรมะนั้นแหละ ตื่นตีสี่ มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ มาฟังธรรมนี่เองเป็นเหตุให้เกิดความสุข เหตุให้เกิดความสุขคือสิ่งที่พวกเราทำอยู่ในคอร์สนี้แหละ นี่คือเหตุให้เกิดความสุข เชื่อไหมครับเนี่ย บางท่านเชื่อๆๆ พอกลับไปที่บ้าน ทำแบบนี้ ไหมครับ คือเชื่อแต่ปากแบบนี้ ต้องไม่ให้มันเชื่อแต่ปาก ให้มันเชื่อด้วยปัญญา ถ้ามีปัญญาระดับหนึ่งจะมีศรัทธามั่นใจปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า เออ..ใช่จริงๆ ด้วย ไม่งั้นมันจะคาราคาซัง ถ้าไม่แก้ไข มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย

การปฏิบัติธรรมจึงต้องทำจริงๆ จังๆ ทำให้มันเป็นจริง และเป็นจริง ไม่ใช่ทำกันเล่นๆ เป็นการกระทำที่ยิ่งใหญ่ เป็นการทำความสุดท้ายแล้ว ทำแล้วไม่ต้องกลับมาทำอีก ถ้าท่านได้เข้าใจเรื่องนี้ การเดินทางครั้งสุดท้ายก็จะเริ่มต้น เริ่มต้นจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นไป จนถึงมรรค จนถึงนิพพาน เป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย เป็นทางตรง ไม่ใช่เป็นวิญญูสงสาร **พอมีสติสัมปชัญญะ เราก็จะไปฝึกสมาธิ พอมีสมาธิ เราก้ไปเจริญสติปัฏฐาน** เมื่อปัญญาก็จะพอรู้จักอะไร เป็นอะไร จะได้เปื้อน่าย เจริญมรรคต่อไป จนถึงวิราคะธรรม

สรุปว่าช่วงต้น ผมได้พูดถึงความหมายของวิราคะ แล้วเชื่อมโยงมาสู่การปฏิบัติว่า เบื้องต้น ทุกท่านจะต้อง มีสติ มีสัมปะชัญญะ แต่ยังไม่ได้นำเทคนิควิธีปฏิบัติ เพราะเข้าใจว่า หลายท่านในที่นี้ ก็เป็นนักปฏิบัติเก่าๆ แล้ว เคยมาปฏิบัติกับผมบ้าง หรือว่าเคยปฏิบัติกับครูบาอาจารย์อื่นบ้าง วิธีนั้นบ้าง วิธีนี้บ้าง ซึ่งก็ใช้ได้ทั้งนั้น ท่านสามารถใช้วิธีเหล่านั้น ฝึกให้มีสติ อย่าลืมเติมสัมปชัญญะ เติมข้อ

ธรรมะต่างๆ เข้าไป เพื่อให้เราเจริญมรรคได้นะ เตียวในช่วงกลางวัน
ค่อยบอกวิธีในการปฏิบัติต่อไป สำหรับบางท่านที่อาจจะยังไม่ทราบ
จะปฏิบัติยังไง จะฝึกสติยังไง สติมันเป็นตัวยังไง อาจจะมีบางท่าน
ที่ยังไม่ทราบ จะได้แนะนำวิธีง่ายๆ เป็นพื้นฐานเบื้องต้น บางท่าน
ทราบแล้วก็คงไม่งงอะไร เหลือแต่ปฏิบัติ ให้มันได้ผลเต็มที่

เอาละบรรยายเบื้องต้น ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ



๒. ฝึกมีสติ ไม่หลงลืม ไม่เลือนลอย

บรรยาย วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่านครับ

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงบ่ายของวันที่ ๑ ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม
คอร์สวิราคธรรม ธรรมะที่ตรงกันข้ามกับตัณหา ธรรมะที่สามารถ
ฆ่าตัณหา เอาตัณหาออกไปได้ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นธรรมะ
ที่สามารถฆ่ากิเลสได้จริง ส่วนธรรมะอันอื่นๆ ยังไม่พอที่จะล้างกิเลส
พอแต่ช่วยให้บรรเทาเบาบาง หรือว่ายับยั้งได้บ้างชั่วคราว ครั้งชั่วคราว แต่
ไม่พอที่จะล้างหรือว่าถอนพิษภัยจากตัณหาออกไปได้ สิ่งที่จะถอน
ตัณหาออกไปได้ ก็มีแต่อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อันนี้คือวิราคอย่างที่ ๑ วิราคอย่างที่ ๒ คือพระนิพพาน ทุก
ท่านได้ฟังแล้ว ก็คงจะพอเข้าใจ ต่อไปก็จะได้ตั้งหน้าตั้งตา เพื่อศึกษา
ในรายละเอียดต่อไป เมื่อเข้าก็พูดย้อนกลับมาจนถึงว่า การที่เราจะ
มีอริยมรรคและมุ่งตรงไปนิพพาน ซึ่งเป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย
ของพวกเรา ก็ต้องมีจุดตั้งต้น เพราะว่าเหมือนกับเราจะเรียนจบ
ด็อกเตอร์ จบปริญญาเอกอย่างนี้ มีหลายวิชาเหลือเกิน กว่าจะเรียน
จบ แท้ที่จริงหลายๆ วิชาเหล่านั้น ก็มาจากจุดตั้งต้นก็คือชั้นอนุบาล

เป็นจุดตั้งต้น เราจะบอกว่าการเรียนชั้นอนุบาลนั้น มันไม่เกี่ยวกับ
ต็อกเตอร์ อย่างนี้ก็ได้ มันเกี่ยวข้องกันในแง่ที่ว่า มันเป็นจุดเริ่มต้น

ถึงแม้เราจะอยู่แค่จุดเริ่มต้น แต่ว่าเบนเข็มไปสู่จุดหมายปลายทาง
อย่างถูกต้อง ก็ถือว่าอยู่ในหนทางเช่นเดียวกัน แต่กำลังเดิน
อยู่ ยังไม่ใช่ผู้เป็นเสขะ หรือยังไม่ใช่ผู้เข้าสู่วงการ หรือเป็นผู้ปฏิบัติ
โดยตรง เป็นแค่ผู้อยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้ชื่อว่าอุบาสกอุบาสิกา
บ้าง หรือได้ชื่อแบบอื่นๆ เป็นกัลยาณบุรุษ หรือเรียกอื่นๆ ก็แล้ว
แต่จะเรียก ถ้าจะให้ชื่อว่าเป็นพระอริยเจ้ายังไม่ได้ เพราะว่าถ้าจะ
เป็นพระอริยเจ้า ต้องได้อริยมรรคก่อน ต้องเข้าถึงอริยมรรคมีองค์
๘ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นพระโสดาบัน

ในช่วงบ่ายกี้จะได้แนะนำเทคนิควิธีปฏิบัติ สำหรับท่านที่
เริ่มต้น ท่านที่ปฏิบัติมานานแล้วก็ คงจะไม่มีปัญหา ตอนเริ่มต้น ฝึก
ให้มีสติ ตอนกลางๆ คือทำให้จิตเป็นสมาธิ นี่ก็ทำยากเหมือนกัน มี
สมาธิแล้ว พิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา นี่ก็ทำยากเหมือนกัน เพราะบาง
คนนั้นเป็นพวกหัวแข็ง หัวแข็งกับครูบาอาจารย์ต่างๆ ไม่ค่อยเชื่อฟัง
พอเข้าใจวิธีแล้วก็หัวแข็งกับตัวเอง ตัวเองสอนตัวเองก็ไม่ยอมเชื่อตัว
เองสักที นี่ก็ไม่รู้จะเขกกะบาลใครดีนะ

ถ้าเป็นคนที่มีศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็น
คนอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนที่สามัญธรรมตาๆ ฟันๆ ทำตัวไม่หัวแข็ง
ทำตัวเป็นคนที่ไม่สำคัญอะไรนัก ก็จะสะดวกในการปฏิบัติขั้นสูง ถ้า
เริ่มต้น ทำตัวเป็นบุคคลสำคัญอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เรียกว่า กิเลสมัน
หนาแน่นตั้งแต่ต้น พอปฏิบัติหลังๆ กว่าจะเชื่อธรรมะ มันก็ลำบาก

เพราะความเป็นจริง พวกเราไม่ได้มีความสำคัญอะไรมากมาย มีแต่ความสำคัญผิดแหละเต็มตัวอยู่ มีแต่ของผิดๆ อยู่ ถ้าทำตัวเป็นคนไม่สำคัญนัก เขาจะค่าเราก็ช่างเขา ใครจะว่าเราก็ช่างเขา เราไม่ใช่คนสำคัญอะไร อย่างนี้มันก็สะดวกหน่อย แต่ว่ามันทำยากเพราะคนโดยทั่วไปก็มีกิเลส นี่ก็เป็นปัญหาของแต่ละคน ที่ต้องแก้ไขกันไปด้วยกรรมฐานต่างๆ ด้านสมณะก็มีเยอะแยะหลายกรรมฐาน เพื่อแก้กิเลส ท่านใดมีกิเลสไหน ก็ต้องใช้กรรมฐานที่เหมาะสมกันเป็นตัวแก้ เพราะหน้าที่ของพวกเราคือแก้ไขกิเลส วิปัสสนาแง่มุมนั้นแง่มุมนี้ ก็เพื่อแก้ไข ความเห็นผิด ความยึดถือ เพื่อให้ปล่อยวางได้ ถ้ามันวางไม่ได้ มันก็ไปต่อไม่ได้ ต้องหาวิธีพิจารณาแง่มุมนี้บ้างแง่มุมนี้บ้าง เพื่อให้มันวางได้ ถ้าขั้นสูงแล้ว ก็จะมีแต่เรื่องสมณะกับวิปัสสนา อันนี้ก็เพื่อแก้ไขจิตของเราให้มีกำลังด้วยสมาธิ และปล่อยวางเรื่องต่างๆ ให้มีความเป็นกลางด้วยวิปัสสนา จิตนี้จึงจะเป็นจิตที่พร้อมสำหรับการรวมอริยมรรค หรือรวมคุณงามความดีไว้ฆ่ากิเลส

สมาธิกับวิปัสสนานี้เป็นระดับกลางจนถึงปลายแล้ว ระดับตั้งต้น ก็ต้องเริ่มมาจากการมีสติ สัมปชัญญะที่ดี ผมก็ได้พูดเชื่อมโยงให้ฟังบ้างในตอนเช้า การฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะที่ดี พระพุทธเจ้าทรงบอกหลักธรรมไว้หลากหลายนะ ถ้ากระจายออกไป บางทีมันก็เยอะไป เราเป็นนักเรียนอนุบาลก็เอาน้อยๆ ก่อน เหมือนเด็กอนุบาลก็ไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือออกก็ได้ เขียน ก.ไก่เป็น ก็ถือว่าโอเคแล้ว ในตอนเริ่มต้นสำหรับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติทางจิตนี้ ถ้าสามารถแยกแยะออกได้ระหว่าง อย่งไหน มีสติ อย่งไหนไม่มีสติ อย่งไหนเป็นฝ่ายรู้ เป็นฝ่ายปัญญา ฝ่าย

พุทธะ ฝ่ายสติสัมปชัญญะ อย่างไหนเป็นฝ่ายหลง ฝ่ายพญามาร แยกได้ ๒ อันนี้ ก็ถือว่าได้จุดเริ่มต้นแล้ว

ต่อไปเราก็สร้างฝ่ายสติให้มันเยอะขึ้น วิธีการจะแยกได้ เรา ก็ต้องหัดทำกรรมฐาน เช่น บางท่านอาจจะใช้กรรมฐานพุทโธๆ อย่างนี้ได้ นิยมกันในเมืองไทย ใช้ได้เหมือนกัน เมื่อใดจิตยังถูก คุมไว้อยู่กับคำว่าพุทโธๆ อันนี้เรียกว่า**มิสติ** เมื่อใดจิตมันหลุดไป จากพุทโธ มันไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องนู่น เรื่องนี้ เรื่องนั้น อย่างนั้น เรียกว่า**ขาดสติ** สติมันขาดไปนะ ถ้าเห็นอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะมีปัญญารู้ด้วยตัวเองว่า อ้อ..ถ้าอยู่กับพุทโธ เป็นทางเจริญ เป็นทางพุทธะ เป็นทางรู้ อย่างน้อย ก็รู้ว่า จิตของเราอยู่กับพุทโธ อยู่กับสิ่งดี งามถูกต้อง อีกอันหนึ่งเป็นฝ่ายพญามาร โดยเฉพาะถ้าหลงนานๆ เดียวก็รัก เดียวก็ชัง เดียวก็ไปจับผิดชาวบ้าน เดียวก็ไป นุ่น นี นั้น ก็เลสส์เข้ามา ก็จะมีเห็นชัดด้วยปัญญาอย่างนี้ ถ้าเห็นชัดด้วยปัญญา อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็ใช้ปัญญาเพิ่มเติมสัมปชัญญะไปพิจารณา เรายัง คิดเรื่องไหนอยู่ ก็ต้องไปถอนออก เพราะการถอนนี้ มันยากเหมือนกัน เนื่องจากพวกเราไปติดมาเอง ก็ต้องถอนเอง เหมือนบางท่านนี้ ตอนนี่ติดโทรศัพท์ทังอแมงแมงแล้วก็ต้องไปถอนออกมา ถ้าท่านไหนไม่ ติดก็ไม่ต้องมีภาระต้องไปถอน ท่านไหนที่มีหลานแล้ว ติดหลานอยู่ นะ ตอนมันยังไม่เกิดก็ไม่เป็นไร พอหลังๆ มาซั๊กจะติดหลานแล้ว ก็ ต้องไปถอน แต่อย่าไปโทษหลาน ก็หลานมันติดดิฉัน อย่าไปว่าอย่าง นั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา เราต้องไปถอน การถอนนี้ ต้องถอน ได้ด้วยปัญญา มิสติสัมปชัญญะแล้ว ก็ฝึกสมาธิวิปัสสนา ขึ้นสูงก็ อริยมรรคนะ

ระดับขั้นๆ คือสติสัมปชัญญะ ระดับพื้นฐานกระจายเป็นหมวดธรรม เช่น ปาติโมกข์สังวร อินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตาชาคริยานุโยคะ และอื่นๆ อีกมากเหลือเกิน สิ่งเหล่านี้ทั้งหมด ก็เพื่อฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนั้นแหละ ให้เรารู้จักควบคุมจิตของตนเอง ถ้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร ก็อย่าไปหมกมุ่น หรืออย่าไปจมอยู่กับเรื่องนั้น ถ้ามันยังจมอยู่ มันติดอยู่ ก็ใช้สัมปชัญญะ ในการถอนตนออกมา เพราะเราจะเอาจิตนี้ไปฝึกสมาธิ ฝึกวิปัสสนา ถ้ามันจมอยู่กับเรื่องเหล่านั้น จมอยู่กับการกิน การนอน กับการงาน กับชาวโลก กับลูกหลาน อย่างนี้ มันก็ไม่ได้ไปทำสมาธิ ไม่ได้ไปทำวิปัสสนา

อย่างน้อยที่สุด ก็ต้องมีสติ จะได้คุมจิตไม่ให้ตกไปทางเสื่อมนะ ไม่ให้พลาดโอกาสแห่งความเจริญก้าวหน้า โอกาสในการพัฒนาตนเอง แล้วก็ต้องมีสัมปชัญญะ มีปัญญาพอที่จะถอนตนออกมาจากสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ ทั้งๆ ที่เรารู้ที่อยู่ เช่น ถอนออกมาจากการงาน การงานอาจจะมีประโยชน์บ้างกับการเลี้ยงชีวิต แต่ชีวิตคนเรา เดียวก็ตายแล้วนะ จะหาเงินมาเยอะเท่าไร มันก็ใช้ได้ชาติเดียวอยู่ดี มันก็ต้องรีบถอนออกมาจากการงาน ทำงานน้อยหน่อย หาเงินพอจะเลี้ยงตัวเอง ให้ได้ปฏิบัติเยอะหน่อย อะไรพวกนี้ ต้องถอนออกมา ถอนออกมาจากเพื่อนฝูง พุดคุยต่างๆ อะไรพวกนี้ แม้แต่บางท่านเป็นนักบุญอยู่ที่นี่ ก็ต้องถอนตัวเองออกมาจากการเป็นนักบุญ เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม เพราะว่าทำบุญมากเกินไป บางทีก็เหมือนกับวิ่งเตะขาตัวเองจนหัวทิ่มไปหมด เดียวไปวัดนั้น เดียวไปวัดนี้ เดียวสร้างโบสถ์นั้น สร้างโบสถ์นี้ เหนื่อยเหมือนกัน อันนี้เรียกว่านักบุญ ดีสำหรับขั้นต้นๆ แต่ว่าพอจะขึ้นระดับกลางๆ ระดับสมาธิ ระดับวิปัสสนา

ถ้ามีวแต่วิ่งทำพวกนี้ มันก็หมดเวลาไปเหมือนกัน ไม่มีเวลาปฏิบัติ
อย่างนี้

จึงต้องถอนออกมา ต้องมีสติก่อน ติดอยู่เรื่องไหน เราก้ใช้
ปัญญา ใช้สัมปชัญญะ พิจารณาถอนออกมาอย่างนี้ นี่เป็นระดับ
อนุบาลสำหรับนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา ไม่ได้พูดถึงขั้นๆ แบบทั่วไป
ทุกท่านคงทราบอยู่แล้ว เรื่องทำบุญสุนทานทั่วไป อันนี้ ปฏิบัติ
ธรรมเพื่อจะไปสู่วิราคะคือมรรคแล้วก็นิพพาน ต้องเริ่มจากการมี
สติสัมปชัญญะ อนุบาล คือ มีปัญญารู้ว่าอันไหน ขาดสติ อันไหน
มีสติ มีสติเป็นฝ่ายพุทธะ ขาดสติเป็นฝ่ายพญามาร มีสติเป็นทาง
เจริญ เจริญไปด้วยสมาธิ วิปัสสนา ทำให้เกิดมรรค ผล ต่อไปได้
ส่วนหลงเป็นฝ่าย พญามาร มีแต่เสื่อม

ผมยกตัวอย่าง กรรมฐานพุทโธมา หรือท่านจะทำกรรมฐาน
อื่นก็ได้ ที่นิยมกันก็เช่น กรรมฐานลมหายใจ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ดีมาก
แต่ทำแล้วก็หลงมากเหมือนกัน คือมันละเอียดไป มันดีไป ดีเกินไป
ไม่พอดีกับคนหลายๆ นะ กรรมฐานดีไป แต่คนทำเลวอยู่ มันดีเหมือน
กัน แต่มันไม่พอดี ดีไม่พอดี มันดีเกินเรา เราไม่ดีเท่าณะ กรรมฐาน
ดีมาก แต่เราเลวมาก มันไม่พอดีกัน บางทีพวกเราไม่ต้องทำกรรม
ฐานดีมากก็ได้ ทำกรรมฐานดีปานกลาง หรือพอดีๆ กับเรา เหมือน
เลือกสามี ไม่ต้องเลือกดีมาก เดี่ยวจะหาว่า คุณพีดีเกินไป หนูอยู่กับ
คุณพีไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น เอาพอๆกันกับเรา คือเลวพอๆกันนะ มันก็
อยู่กันยี้ด หรือเขาด่ามา หรือเราด่าคืน มันจะได้พอๆ กัน ไม่ใช่ว่า
เราด่าเขาไปตลอดเลย เขาไม่ด่าเลยซักแอะอย่างนี้ เราก้ต้องเชิญ

คุณพี่ไปบวชพระเถอะ มันไม่พอดีกันไง คือเขาดีเกิน มันไม่ลงตัว ไม่ลงตัวคนละ มันไม่พอดี ธรรมเนียมลมหายใจเข้าออกก็ดีมากนะ ท่านไหนทำได้นั่นว่าดีมากเลยนะ เมื่อใดจิตอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ก็เรียกว่ามีสติ เมื่อใดใจไปคิดเรื่องอื่น หลงไปคิดเรื่องข้างนอกก็ดี หลับไปก็ดี ก็เรียกว่าหลง เราก็ต้องทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ จะเกิดความรู้ มันจะเกิดจากการกระทำ การลงมือทำ ไม่ได้เกิดจากการที่ผมพูดให้ฟัง ผมพูดให้ฟัง ก็พอเข้าใจอยู่ แต่มันไม่รู้ด้วยปัญญาของตนเอง

การปฏิบัตินี้ ต้องรู้ด้วยปัญญาว่า อันนี้ทางเจริญ อันนี้ทางเสื่อม ถ้ามีสติ มันเจริญจริงๆ ถ้าขาดสติ เสื่อมจริงๆ เห็นๆ ในจิตนี้แหละ อันนี้เรียกว่ามีปัญญา โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่น แน่نونว่า ตอนเริ่มต้น ที่เข้ามาสู่การปฏิบัติ ก็เชื่อคนอื่น แต่ตอนปฏิบัติจนกระทั่งแม้มรรคเนียร ต้องปฏิบัติให้เห็นด้วยปัญญา คือเรารู้เองเห็นเอง เริ่มต้นก็เลยต้องรู้จักอย่างไรหนมีสติ อย่างไรขาดสติ

เมื่อใดจิตอยู่กับลมหายใจเข้า อยู่กับลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ถ้ามีกำลังสติดี ก็จะมีแบบไม่เครียด ไม่ต้องตั้งมาก กำลังสติพอดีกับธรรมเนียม ถ้ากำลังของเราไม่พอดี ลมหายใจเป็นธรรมเนียมที่หนัก คือมันละเอียด เรากำลังน้อยก็ต้องตั้ง ตั้งมันก็ต้องเครียดหน่อย อันนี้ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้นว่าเราทำงานที่หนักเกินกำลังของเรา เราก็จะเครียดนิดหน่อย ถ้าเรารู้หลักการอย่างนี้เราก็ยอมเครียดไปก่อน ค่อยๆ ฝึกไป มันก็ได้เหมือนกัน แต่บางคนไม่รู้ มันก็มีปัญหาทีหลัง ถ้าคนพอดีกับลมหายใจ คือเป็นคนมีสติดี

ลมหายใจเป็นกรรมฐานละเอียด เห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยใจปลอดโปร่งสบาย คือมันพอดีกัน เรียกว่ามีสติ เมื่อใดใจออกไปจากลมหายใจ มันคิดนู่น คิดนี่ คิดนั่น หลงไม่ได้ดู ก็เรียกว่า ขาดสติ ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ ดูลมหายใจบ่อยๆ แล้วหลงไปบ่อยๆ ดูลมหายใจบ่อยๆ หลงไปบ่อยๆ เราก็รู้จักว่า อันนี้เรียกว่ารู้ เป็นฝ่ายพุทธะ ฝ่ายเจริญ คือเจริญด้วย สมาธิ ปัญญา มรรค ผลได้ ส่วนฝ่ายพญามารนี้ หลง ไม่เจริญแล้ว

พอรู้จักอย่างนี้ ต่อไปเราก็ฝึกให้อยู่ฝ่ายสติเยอะๆ แต่เดิมมีสติ น้อยๆ เรารู้จักแล้ว มีสติเป็นอย่างนี้ ขาดสติเป็นอย่างนี้ ต่อไปเราก็ฝึกใหม่ ฝึกโดยการเติมสติเข้าไปให้เยอะๆ ตอนเติมสตินี้ ไม่จำเป็นต้องใช้ลมหายใจอย่างเดียว ใช้อะไรก็ได้ เพราะเรารู้จักแล้วว่าฝ่ายสติอยู่ฝ่ายนี้ เราจะพุทโธใส่เข้าไปก็ได้ เราจะสวดมนต์ใส่เข้าไปก็ได้ เราจะทำกรรมฐานอื่นๆ ทำมรณสติหรืออะไรใส่เข้าไปก็ได้ เพราะเรารู้จักแล้ว ฝ่ายสติมันอยู่ฝ่ายนี้ กรรมฐานตอนต้นๆ เราทำนี้เพื่อให้รู้จักแยกออกว่า มีสติมันเป็นอย่างนี้ เป็นฝ่ายเจริญ อีกอันหนึ่ง มันเป็นฝ่ายหลง ฝ่ายไม่เจริญ ก็เลสเข้ามา มันเป็นอย่างนี้ พอเรา รู้จักแล้ว เราก็เติมฝ่ายสติเยอะๆ อารมณ์ของฝ่ายสติก็มีเยอะเยอะ กรรมฐานทั้งหลายนี้ มรณสติ ก็ใส่เข้าไปได้ สวดมนต์ก็ใส่เข้าไปได้ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ ใส่เข้าไปได้ ให้มันเยอะๆ วัฏทางนี้ มีสติไว้ ไม่ว่าจะเรื่องอะไร เราก็ใส่เข้าไป ใส่เยอะๆ ให้ขาดสติมันลดลง

วิธีการง่ายๆ คือให้เราหัดทำอันใดอันหนึ่งขึ้นมาก่อน รู้ลมหายใจก็ได้ หรือบางท่านจะให้มีสติอยู่กับร่างกายของตัวเองก็ได้

กายของเราเนี่ย อยู่ในอิริยาบถต่างๆ มีเยอะเยอะ ใช้อิริยาบถปกติ
ธรรมดาก็ได้ เดิน ยืน นั่ง นอน เอาใจมาไว้กับร่างกายของตัวเอง
กายอยู่ที่ไหน กายอยู่ในอิริยาบถอย่างไร ไปทำอะไร ก็ให้ดูกายของ
ตัวเอง เหมือนกับดูคนอื่น เหมือนเรามีลูกคนหนึ่งเราก็คอยดูลูกของ
เราอย่าให้มันคลาดสายตา เมื่อไหร่คลาดสายตา ก็เรียกว่าเราหลง
ลูกของเรา เราไม่ได้ดูลูกของเรา ใจลูกของเราก็คือร่างกายนะ เรา
ก็ดูร่างกายของเราไป เมื่อใดไม่ได้ดู แสดงว่าขาดสติ หลงไป ให้
เราจำไว้ ตอนดูร่างกายเดิน ยืน นั่ง นอน อันนี้ เรียกว่ามีสติ
หัดอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้ปัญญารู้จักว่า มีสติ คือมีความรู้ตัว
มา ดูอยู่กับอารมณ์ที่มันเหมาะสม ดูลมหายใจ ดูกายเดิน ยืน เดิน
เป็นต้น พอเรารู้จักอย่างนี้แล้ว เมื่อใดมีสติ เราก็เติมพุทโธเข้ามา เติม
บทสวดมนต์เข้ามา เติมมรณสติเข้ามา เติมธรรมะข้อดีๆ เข้ามา เติม
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเข้ามา ให้มันคุ้นเคยกับธรรมะไว้เยอะๆ

การคุ้นเคยกับธรรมะนี้ ยิ่งเยอะ ยิ่งดี ยิ่งมาก ยิ่งดี เพราะว่า
เราจะเอาธรรมะเหล่านี้ไปฝึก ยิ่งธรรมะเยอะ โอกาสที่จะฝึกสมาธิ
มันก็จะสะดวกเข้า เพราะว่า ธรรมะฝ่ายดี ฝ่ายบุญกุศลนี้ มันเป็นปัจจัย
ให้เกิดความสุข สุขมันก่อให้เกิดสมาธิ มันไม่เครียด มันทำงาน มัน
ทำสะดวกนะอย่างนี้ ทำนองนี้ ส่วนฝ่ายพญามารนี่คงไม่ต้องห่วง
เป็นแผนกวางอยู่แล้ว อันนี้เราก็ต้องรู้จัก ความหลง คิดปรุงแต่ง
รัก ชัง มันเป็นอย่างนี้

ท่านที่ปฏิบัติมานานก็คงจะรู้จักสภาวะพวกนี้แล้ว ต่อไปก็
เหลือแต่ทำสติให้เยอะขึ้น ทำสติเยอะแล้ว มีสติได้ตั้งแต่ต้นจนหลัง

คำว่า ตั้งแต่ตื่นจนหลับ คือมันไม่หลงมากเกินไป เวลาไปทำอะไร ภายอยู่ที่ไหน หรือคิดนึกอะไร มันก็พอรู้จักอยู่ ไม่ใช่ปล่อยหลงไป จนวุ่นวายกับคนโน้นคนนี้ ไปดำ ไปรัก ไปซังกับคนอื่น จนไม่รู้เนื้อ รู้ตัวเลย อย่างนั้นเรียกว่าไปไกลมากแล้ว ไม่ใช่หนักกรรมฐานแล้ว นักกรรมฐานนี้แม้จะหลงอย่างคนอื่นบ้าง แต่ก็รู้พอที่จะถอนตัวเองออกมาได้ มันก็จะมีหลงบ้าง อะไรบ้าง นิดๆ หน่อยๆ แต่รู้จักวิธีที่จะถอนมันออกมาได้

วิธีที่จะถอนก็ใช้สติสัมปชัญญะ คือปัญญาพิจารณา ทุกท่านจึง ต้องค่อยๆ ถอนออกมาจากสิ่งที่ตัวเองติดข้องอยู่ เพราะว่าสิ่งที่ติดข้องมันจะขวางสมาธินะ ถ้าเราไม่ติด ไม่ข้อง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย พวกนิเวศน์ต่างๆ มันก็ไม่ค่อยกวนใจ ถ้าเป็นคนที่ไม่คิดมากอยู่แล้ว เป็นคนที่ใช้ชีวิตปกติธรรมดาไม่หิวหวานัก แค่ทำสติสัมปชัญญะ ในชีวิตเนี่ย ก็พอมีสมาธิแล้ว เช่น พระภิกษุเป็นต้น ท่านทำสติสัมปชัญญะ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ยุ่งอะไรกับญาติโยมมากนัก ก็จะมีสมาธิได้ ส่วนญาติโยมของเรา รู้สึกมีตัวกวนเยอะ อันนี้ก็ต้องระมัดระวังกันมากๆ

ถ้าใครมีสติสัมปชัญญะอย่างนี้แล้ว ถ้ายังไม่มีสมาธิ ต้องไปทำเพิ่มเอา หาเวลาเงิบๆ นิ่งๆ เป็นกระบวนการที่สำคัญอีกตอนหนึ่ง คือการปลีกวิเวกนะ ปลีกวิเวก อยู่นิ่งๆ เติบจนกรม นั่งสมาธิ ทำกรรมฐาน ให้จิตมันสงบ เนื่องจากมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็ฝึกในตอนนั้นเลย แต่พวกเราโดยมากนี้ ชีวิตประจำวันไม่ค่อยมีสติ พอไปนั่งนิ่งๆ คนเดียว ถ้ามีตๆ ก็จะกลัวผีนะ นั่งดูลมหายใจก็จะหลับ

ได้แต่ความภูมิใจเล็กๆ แล้งๆ ว่าดิฉันปฏิบัติมานานแล้ว คุณมหายใจ วันละครึ่งชั่วโมง ดูแล้วได้อะไรบ้างละครับคุณยาย หลับตลอด ทำมาเป็น ๒๐ ปีแล้วค่ะ ทำไม้งานขนาดนั้นก็ยังไม่ทราบ ว่างอยู่ตั้ง ๒๐ ปี ทำแล้วไม่ได้อะไรเลย ได้แต่วงนอน ได้แต่หลับอยู่นั้น เราต้องแก้ไข คือต้องถอนตัวเองออกจากความว่างนอน ทำให้มัน เลิกว่างนอน

การกระทำที่ถูกต้อง คือทำแล้วจะต้องถอนออกมาจากกิเลส ให้ไว ถ้าถอนได้ไว จิตเป็นกุศลบ่อยๆ มีสติต่อเนื่อง ก็จะเป็นสมาธิ ถ้าถอนได้ช้า จิตจะหมดกำลัง ถ้าว่างนอนนาน จิตก็จะหมดพลัง โกรธนานจิตก็จะหมดพลัง รักนานก็จะหมดพลัง ทุกท่านจะต้องรู้วิธี ตรงนี้ดีๆ รักได้แต่อย่างนานนะ รักสามีได้ แต่รักแป็บเดียวก็พอ อย่า รักนาน รักหมาน้อยได้ แต่อย่ารักนาน ไม่ใช่รักตลอดชาติจนมันตาย ไปข้างหนึ่ง หรือเราตายไปข้างหนึ่ง อย่างนี้ไม่ได้หรอก อย่างนี้ตาย พอตี ไม่ได้สมาธิเลย อย่างนี้ไม่ไหวนะ รักก็ให้รักแป็บเดียว ท่านที่เคยฝึกปฏิบัติ มีปัญญาพอสมควร ท่านก็จะรู้ว่า พอมีความรักเกิดขึ้น มันก็จะอยู่ไม่นานนัก ถ้าเรารู้จักวิธีพิจารณา รักเหมือนกัน รักเหมือนคนอื่น นั่นแหละ เวลามันรัก แต่ที่ไม่เหมือนคนอื่น คือรู้จักวิธีว่าตัดมันยังไง มันก็รักอยู่ รักลูก รักภรรยา รักโน่น รักนี่ เหมือนคนอื่น ท่านอาหารก็อร่อยเหมือนคนอื่นนั่นแหละ หลงน้ำลายยืด เหมือนเขาด้วย แต่รู้ได้เร็วว่า มันหลง พิจารณาแล้วมันก็ตัดได้ ใจเป็นอุเบกขา ส่วนคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ พอเวลามันหลง มันก็จะยืด ยาว ยืดเยื้อ โอ้..อาหารนี้ อร่อยจริงหนอ ซื้อจากร้านไหนหนอ เรา ซื้อไปเก็บไว้ตีไหมหนอ เดือนหน้าจะได้กินอีกไหมหนอ จนกระทั่ง

ชาติหน้าจะได้กินอีกไหม อย่างนี้วิญญูสงสารคงไม่ต้องนึกหรือกว่า มันจะยาวนานขนาดไหน ก็ยาวเท่าความคิดของเขานั้นแหละ ยาวเท่าที่เขาคิดนั้นแหละ ถ้าคิดไม่จบ วิญญูสงสารก็ไม่จบ ถ้าคิดจบ วิญญูสงสารก็จบ

พวกเราต้องหัดคิดให้จบ หลงคิดปั๊บ ต้องหัดตัดมันได้ ไม่ใช่ รอมันจบเอง เราต้องมีความสามารถที่จะตัดมัน พอมันคิด มันรัก เนี่ย เรามีปัญญาพอจะตัดมันใหม่ ตรงนี้แหละที่สำคัญนะ ถ้าความสามารถตรงนี้เยอะ ก็จะกลายเป็นอริยมรรค ตัดวิญญูสงสารได้ ตอนนี้เป็นการศึกษาฝึกก่อน ฝึกจากเรื่องเล็กๆ ก่อน เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องพื้นฐานก่อน พระพุทธเจ้าทรงสอนปาติโมกข์สังวร อินทริยสังวร สारวมระวังกาย วาจา สारวมระวังเรื่องดู เรื่องฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รับรู้เรื่องต่างๆ นี้แหละ สิ่งไม่จำเป็นตัดออกนะ ถ้าดูแล้ว ไม่ยอมหยุดสักที ดูละครแล้ว ไม่หยุดสักที ดูตอนที่ ๑ แล้วก็ต้องรอตอนที่ ๒ ดูตอนที่ ๒ แล้วก็รอตอนที่ ๓ ดูตอนที่ ๓ แล้วรอตอนที่ ๔ ดูตอนที่ ๔ เราต้องมีชีวิตอยู่อีกอาทิตย์หน้า เพื่อจะดูต่อ ลองคิดดู นั่นแหละคือต้นเหตุ มันจะดูต่อ อีกชาติหน้าโน่นนะ มันไม่จบ ไม่สิ้นหรือก ดั่งนั้น พอดูถึงตอนสนุกปั๊บ ปิดทีวีเลย พอ เดินจงกรมซะ ไม่ใช่เดินจงกรมไปด้วย ดูไปด้วย ปิดไฟแล้วก็เดิน กำหนดรู้ไปว่า เออ..มันหายไปได้เหมือนกันนะ การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยใจเด็ดเหมือนกัน

ถ้าท่านเลือกเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ก็จะมีกำลังใจ ถ้ามีแต่ ผากผี ผากไซ้ ยึกๆ ยักๆ อันนั้นนิด อันนี้หน่อย ละกิเลสไม่ได้นะ ถ้าจะละกิเลสได้ ต้องแน่นอน ต้องแบบเต็มที ขนาดเต็มที่ ตั้งใจว่า

จะไปนิพพานแน่นอนแล้ว จะทิ้งมันแล้ว นี่ก็ยังไม่ค่อยได้นะ ถ้า
มาแนวอ่อนแอ ใจเสาะ ขอนิดหน่อย ไม่ต้องเดาอย่างนี้นะ ละไม่ได้

จุดเริ่มต้นคือการรู้จักอันไหนมีสติ อันไหนขาดสติ พอรู้จัก
แล้ว ต่อไปก็ต้องฝึกใช้สัมปชัญญะ รู้จักพิจารณา ถอนสิ่งไม่จำเป็น
เรื่องต่างๆ ออกไป วิธีการฝึกสติ สำหรับท่านที่ฝึกมานานด้วย
กรรมฐานนั้นกรรมฐานนี้ ครูบาอาจารย์นั้นครูบาอาจารย์นี้ ถ้าทำ
แล้วได้สติ ก็ไม่ผิดทั้งนั้นแหละ ถ้าทำแล้วยังไม่ได้ ก็เรียกว่ายังไม่ได้
อาจารย์สอนถูกแล้ว แต่เราไม่ถูกเอง กรรมฐานดีแล้ว แต่เราเลว
เอง หรืออื่นๆ ก็มีปัญหาอีกหลายอย่าง

ถ้ามันยังไม่รู้ ต้องทำให้มันรู้ ท่านไหนรู้แล้วว่ามีสติเป็นอย่างไร
ขาดสติเป็นอย่างไร ต่อไปก็เติมฝ่ายสติให้เยอะๆ ด้วยคุณธรรมความ
ดีทั้งหลาย ความฉลาดทั้งหลาย ใส่เข้าไปแล้ว เตรียมตัวให้พร้อม
แล้วหาเวลาไปทำสมาธิอย่างนี้ พอมีสมาธิตั้งมั่น พอสมควรแล้ว
ก็หัดเจริญปัญญา ถ้าทำสมาธิแล้วมันไม่เกิด ไปทำสมาธิแล้ว
ไม่สงบสักที ก็ใช้ปัญญาพิจารณาไปก่อนเลยก็ได้ พิจารณาไปก่อน
สำหรับคนที่มีความรู้แล้ว หัดพิจารณา ก็จะทำให้เกิดสมาธิเช่นกัน บาง
คนก็ทำสมาธิได้ก่อน บางคนก็ใช้ปัญญาก่อนก็ได้ สลับกันก็ได้
ไม่ผิดอะไร เพราะบางท่านพยายามทำสมาธิ แล้วมันไม่สงบสักที
มันไม่อยู่อารมณ์เดียวสักที จิตมันไม่รวมลงสักที มันไม่ว่างสักที มัน
คิดอยู่นั้นแหละ ถ้ามีสติดีแล้ว เราก็พิจารณาก่อนได้เลย ทำให้เกิด
สมาธิเช่นกัน บางท่านสามารถทำสมาธิได้ บางท่านทำไม่ได้ก็ต้องรู้
วิธีนะ มันไม่เหมือนกันหรอกแต่แต่ละคน ไม่แน่มันนอน

ในตอนช่วงบ่านี้ จะแนะนำวิธีฝึกให้มีสติสำหรับท่านทั้งหลาย ท่านที่เคยฝึกกับครูบาอาจารย์อื่นๆ มาแล้ว ก็คงไม่มีปัญหาอะไร ใช้วิธีเหล่านั้นได้ แต่สำหรับท่านที่ใหม่หรือว่าท่านที่เก่าแล้ว แต่ว่าอยากจะทำลองหัดดู ก็ฝึกพร้อมกันไปนะครับ สำหรับกรรมฐานวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นหลักอันมั่นคงของจิต ก็คือกายของเราเอง เรียกว่า**กายคตาสติ** สติที่กำหนดรู้อยู่ในกาย เป็นกรรมฐานสำคัญ ถ้าเป็นคนที่มีอหยาศัย รับกายคตาสติไป จะบรรลอรหัตตทัณฑ์ อันนี้เรียกอหยาศัยของพระอรหัตต ฉะนั้น ในหลักทางพุทธศาสนา ท่านไม่ให้ทำลายอหยาศัยของพระอรหัตตของกันและกัน อย่าเพิ่งให้กรรมฐานอื่น ต้องให้กรรมฐานนี้ก่อน ถ้าให้กรรมฐานนี้แล้วไม่บรรลุดุคยอมให้กรรมฐานอื่น อย่างเช่นมาบวชเป็นพระภิกษุอุปัชฌาย์จะต้องให้กรรมฐานนี้ก่อน เพื่อกุลบุตรมีอหยาศัยของพระอรหัตต จะได้ไม่ต้องทำเรื่องอื่น ให้กรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ถ้าคนนั้นมีอหยาศัยของพระอรหัตตอยู่แล้ว ปฏิบัติมาเยอะแล้วตั้งแต่ชาติก่อนๆ ท่านพิจารณาบรรลุดุคไปเลย มีเยอะเยอะในยุคพุทธกาล

บางท่านก็รับกรรมฐานนี้ไป อุปัชฌาย์บอกว่า ให้ท่องแล้วพิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ตะโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ท่องไว้ละ แล้วโกนศีรษะ ไขมีดลงศีรษะครั้งแรกเท่านั้น แผละ โสดาปัตติมรรคเกิดขึ้น บรรลุดุคเป็นพระโสดาบันเลย ครั้งที่สอง สกทาคามีมรรคก็เกิด เป็นพระสกทาคามี ครั้งที่สาม ได้ออนาคามีมรรค เป็นพระอนาคามี โจนหมดหัวเท่านั้น อรหัตตมรรค

เกิด เป็นพระอรหันต์เลย อย่างนี้ก็มี ถ้าอยากรู้ว่าตัวเองมีอชยาศัย
ที่จะเป็นพระอรหันต์อย่างรวดเร็วเปล่า นี่ให้ไปนั่งแล้วก็ท่อง
เกสา โลมา นะชา ทันทา ตะโจ ตะโจ ทันทา นะชา โลมา เกสา
ท่องกลับไปกลับมา ถ้าบรรลุแสดงว่า ทำมาเยอะ ไม่บรรลุแสดงว่า
ทำมาน้อย ถ้าท่องแล้วชี้เกียด เปื้อ หลับ อันนี้ไม่ต้องเดา พญามาร
เอาไปกินหมด ขนาดอยู่กับกายคตาสติแท้ๆ ยังไปไม่รอด

กรรมฐานกายคตาสตินี้ เป็นกรรมฐานหลัก ในทางพุทธศาสนา
เรียกว่ากรรมฐานที่แสดงอุปนิสัยของพระอรหันต์ ของผู้เข้ามาสนใจ
ธรรมะ ถ้าฟังกรรมฐานนี้แล้วบรรลุเลยก็เรียกว่าทำมาเยอะ ถ้า
ไม่บรรลุก็ต้องทำกรรมฐานอื่นๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมต่อไป
เวลาเราบวชเป็นพระ อุปัชฌาย์เลยต้องให้กรรมฐานนี้เป็นหลัก ให้
ตจปัญจกรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งของกายคตาสตินั่นเอง ให้มาดู
ร่างกายของตัวเอง พิจารณาร่างตัวเอง พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม ไม่สวยไม่งาม มันเป็นแต่สักว่าธาตุที่มา
รวมอยู่ในร่างกายเท่านั้น ถ้าคนมีปัญญาก็จะมองทะลุไปเลย ส่วนคน
ไม่มีปัญญาก็คางอยู่ อะไรๆ งงๆ นะ นี่คือคนไม่มีปัญญา มันจะคางๆ
อยู่ คาราคาซังอยู่ ส่วนคนที่ท่านมีปัญญา ท่านพิจารณา มองทะลุ
ลงไปเลย เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เห็นความเป็นจริง
ของกาย อันนี้คือกรรมฐานหลัก

สรุปง่ายๆ สำหรับพวกเรา คือต้องมาดูตัวเองนั่นแหละ ที่
เป็นเปลือกก็คือร่างกาย ต้องมาดูร่างกาย ถ้าคนมีปัญญาเยอะ ดู
แค่ร่างกาย ดูแค่เปลือก ก็เห็นทะลุถึงจิต เห็นทะลุถึงว่า ทำไมจึงมา

รักร่างกาย ทำให้จิตจึงมาเกิดอยู่ในร่างกายนี้ มองทะเลหุหมุด ก็ปล่อยวางหมดได้เลยนะ ทำกรรมฐาน เราก็ต้องมาดูตัวเอง มาดูร่างกาย แล้วปล่อยวางร่างกาย มาดูจิต แล้วปล่อยวางจิตใจ ถ้าลำดับการฝึกปัญญาแบบสติปัฏฐาน ให้ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม

กรรมฐานกายคตาสติ เป็นกรรมฐานที่เป็นหลักอันมั่นคงของจิต ทุกท่านจึงควรศึกษาไว้ หัดไว้นะ ถ้ายังทำอะไรไม่เป็น ให้ดูตัวเองไว้เสมอ อย่าไปดูชาวบ้านเขา ดูตัวเองว่าตัวเองทำอะไรอยู่ รู้ตัวเอง อยู่เสมอ เปลี่ยนมุมมองกลับด้าน เราดูคนอื่นก็เห็นว่า เขาเดิน ยืน นั่ง นอน ก็เปลี่ยนมุมมอง มาดูตัวเอง เห็นว่า ร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน ทำนั่น ทำนี่ มีความรู้สึกอย่างอย่างนั้น อย่างนี้ มีความคิดอย่างนั้น อย่างนี้ กายเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เริ่มต้นก็ดูร่างกายก่อน

เหมือนเราดูลูกน้อย เราก็คอยจ้องมันอยู่ว่า มันไปไหน ทำอะไรอย่างไร มันเล่นอะไรตรงไหนบ้าง ตอนนี้อะไรมาดูกาย ของตนเองว่า มันทำอะไรอยู่ มันไปไหนมาไหน มันเล่นอะไรบ้าง จะเอามือ ไปตบใครบ้าง ก็หัดคุมมันไว้ อย่าให้มันไป ที่กายมันไป ทำอาการอย่างนั้น ก็เพราะจิตนั้นแหละ แต่ตอนแรกๆ เรายังไม่ลึกซึ้ง สติปัญญายังไม่พอ คุมจิตมันยาก ก็คุมง่ายๆ ก่อน คุมอันหยาบๆ คือคุมกายของตัวเอง ดูกาย ปล่อยให้จิตออกไปนอกกาย เมื่อใดที่ไม่ได้ดูกาย ไม่ได้เห็นกายของตัวเอง ไม่ได้พิจารณากายของตัวเอง ก็เรียกว่าหลง ใจลอยไปแล้ว ก็ให้รู้ตัว แล้วกลับมาดูกาย

กรรมฐานเริ่มต้น ข้อปฏิบัติพื้นฐาน จึงควรที่จะดูกายไว้เสมอ หรือบางท่านเคยทำกรรมฐานอื่นแล้ว ก็ใช้ได้เช่นกัน ทำกรรมฐานอื่นแล้ว จิตอยู่กับกรรมฐานแล้ว ก็ให้น้อมจิตมาดูกาย เช่น บางท่าน พุทโธๆๆ อยู่ตลอด จิตก็อยู่กับพุทโธ อย่างนั้นดีมาก ท่านไม่ต้องไปคุมมันแล้ว เพราะมันอยู่ดีแล้ว ทำยังไงต่อไป ก็ให้จิตที่มันอยู่ดีกับพุทโธแล้ว มาดูร่างกาย พิจารณากายประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไม่สวยอย่างไร เราติดอะไรในร่างกายนี้อยู่ ก็พิจารณาให้หมด ติดส่วนไหนอยู่ สงสัยส่วนไหนอยู่ สงสัยอะไรในร่างกายนี้ เป็นตัวเราส่วนไหน มันสวยงามส่วนไหน ก็พิจารณาให้หมด จนมันปล่อยาว

การพิจารณาเล็กน้อย อันนั้นไม่สำคัญ สำคัญคือมันปล่อยาวได้ ถ้าพิจารณาเยอะ แต่ยังไม่ปล่อยาวไม่ได้ ก็ต้องพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ จึงไม่ต้องถามว่า ต้องพิจารณาเยอะไหม ต้องมองก็มม มองก็อย่าง มองจนมันวางได้นั้นแหละ มองจนมันวางได้ ถ้ายังเห็นผิดว่ามีตัวเราอยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องหาจนมันไม่มี หาอย่างไรมันจะไม่มี ก็หาไปเรื่อยๆ หาดู ในเส้นผม ในขน ในเล็บ ในฟัน ในหนัง ในเนื้อ ในเอ็น ในกระดูกทุกๆ ท่อน หาดูสิ มันมีตัวเราอยู่ตรงไหน ถ้าเขาตำเราว่า แก.. สิวขึ้นแล้ว อย่างนี้ ยังมีเราสิวขึ้นอยู่ไหม ถ้ายังมีอยู่ ก็แสดงว่ามันหลงอยู่ ยังหลงผิวหนังอยู่ ถ้าเขาตำเราว่า แก.. สิวขึ้น เราก็บอก ไม่ๆ ฉันทันทีได้สิวขึ้นหรือก หนังกมันสิวขึ้น เป็นเรื่องของผิวหนัง ไม่ใช่ตัวเรา อย่างนี้ พอจะนึกทันไหมเนี่ย บางท่านนึกไม่ทันนะ แกตำฉันรี ตบมันเลย มันหลงกระทั่งผิวหนังนะ นี่แหละต้องพิจารณาให้มันตก พิสูจน์ตอนไหน ก็ดูตอนกระทบอารมณ์ ดูตอนที่เขาดำ กิเลสมันขึ้น

ใหม่ พวกเรานี้ดูไม่ยากหรอก เพราะมีตัวกระทบเยอะ ถ้าท่านไหน ไปอยู่ตามถ้ำ ตามป่านี้ บางทีกิเลสไม่ขึ้น ก็อย่าเพิ่งเบาใจ เพราะว่า บางทีมันไม่มีตัวกระทบ ส่วนพวกเราไม่ต้องห่วง กิเลสขึ้นตลอดเลย คุมกายวาจาให้ตึกก็แล้วกัน

เอาจิตมาไว้กับกายก่อนนะ มาไว้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกาย เอามาไว้กับกาย ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ กายทำกิริยาอาการต่างๆ ก็ได้ ได้ทั้งหมดเลย อย่าปล่อยจิตไป ช่างนอกเท่านั้นเอง และเมื่อมันอยู่กับร่างกายแล้ว ต่อไปก็พิจารณา กายว่ามันเป็นของไม่สวยงาม เป็นธาตุ เป็นสิ่งที่รู้จักตาย จนกระทั่ง มันตายไปเลย พิจารณาให้มันตายไป จับมันไปเผาให้เรียบร้อย รีบ เผาก่อนที่เขาจะเผา เผาตัวเองก่อนที่ชาวบ้านเขาจะเผา จับกระดูก ของตัวเองใส่โกฏิไปให้เรียบร้อย ก่อนที่คนอื่นเขาจะจัดให้เราณะ ฌาปนกิจตัวเองให้เรียบร้อย ท่านฌาปนกิจตัวเองไปหรือยังครับนี้ รอคอยคนอื่นทำอย่างนี้มันจะได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา ตายแล้วมันจะได้ ประโยชน์อะไรขึ้นมา จะลุกขึ้นมา ฟังพระสวดมนต์ได้ไหม ไม่ได้ ทำ ตอนนี้แหละ ให้มันเรียบร้อย ฟังธรรมให้เรียบร้อย ปฏิบัติกรรมฐาน ให้เรียบร้อย ทิ้งกายให้เรียบร้อย เผากายให้เรียบร้อย แล้วอย่าไป เกิดใหม่ละ เดี่ยวจะได้กายใหม่ ไปนิพพานให้เรียบร้อย ไม่ต้องได้ กายใหม่ นี่มันเป็นอย่างนี้ ต้องให้เรียบร้อยให้หมด ไม่อย่างนั้นคนอื่น เขาจะทำให้เรา มันไม่มีประโยชน์นะ ตายแล้วจะลุกขึ้นมาฟังธรรม ก็ไม่ได้ พระท่านกำลังแสดงธรรมอยู่ เราก็ไม่มีหูฟังซะแล้ว ใบหูก็มี อยู่ แต่ว่าจิตมันไม่มี มันก็ไม่ได้ฟัง ครั้นจะมาฟัง ลุกขึ้นมา พระก็วิ่ง

หนีก่อน ไม่ยอมแสดงธรรมอีก หว่า โยมตายแล้ว เป็นผี ลุกขึ้นมา
ทำไม

สรุปแล้ว ท้ายที่สุด กายนี้หมดประโยชน์อย่างเด็ดขาด อย่าลืมน
ฌาปนกิจร่างกายของตนเองให้เสร็จสิ้น ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่เนี่ย ให้มัน
จบไป หมดกิเลสเกี่ยวกับกายแล้วก็เหลือแต่กิเลสทางจิตเนี่ย ต้อง
เอามรรคไปฆ่ากิเลสให้มันหมด ก่อนที่เราจะตายแล้วก็เกิดใหม่ไป
เรื่อย อันนี้กรรมฐานกายคตาสติ เป็นกรรมฐานหลักของทางพุทธ
เรา เป็นกรรมฐานพื้นฐาน ใครพิจารณาอันนี้แล้วบรรลุก็เรียกว่า
มีอสังขยของพระอรหันต์แล้ว มีเยอะในยุคพุทธกาล ท่านพิจารณา
แค่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้น ก็บรรลุแล้ว ส่วนพวกเราถ้ายัง
ไม่บรรลุ อย่างน้อยก็พิจารณาไว้ก่อน จะได้พอรู้กำลังของตัวเอง ต่อ
ไปเราก็ไปทำกรรมฐานอื่นๆ เพื่อเพิ่มพลังขึ้นมา

การมีสติ ในแบบกายคตาสติ คือ **มีสติผูกจิตไว้กับร่างกาย**
อย่าปล่อยจิตออกไปนอกร่างกาย ให้มาดูกายของตัวเอง อย่าไป
ดูคนอื่นนะ ช่วยให้จิตมีความมั่นคง จิตมั่นคงแล้ว ฝึกปัญญาที่หัด
พิจารณาจากร่างกายที่ประกอบไปด้วยของไม่สวยไม่งาม กายเป็น
ธาตุ จนมันตายไป พิจารณาตายแล้วก็เอาไปเผา เผาแล้วก็เหลือ
แต่กระดูก แล้วก็เอาไปใส่โกฏิไว้ให้เรียบร้อย อันนี้ก็คือการทำ
พิจารณาให้จบ จบความเป็นไปของร่างกาย เพราะยังงั้นมันต้องจบ
อยู่แล้ว คนมีปัญหาอย่างไม่ต้องหมดชีวิตหรอก มองให้เห็นจุดสุดท้าย
ของมัน พิจารณามันก็หมดได้

เหมือนท่านยังไม่เกิดใหม่ ท่านก็ฝึกปัญญาพิจารณาจนหมดกิเลส มันก็ไม่เกิดใหม่ ก็รู้อยู่แล้ว ชาติใหม่ไม่ได้มีอีก ถ้าเราพิจารณา กายมนุษย์ได้แล้ว ทั้งกายมนุษย์แล้ว กายมนุษย์ก็จะมีอีก ถ้าได้ กายอีก ได้กายเทพ กายพรหมไป ที่สำคัญคือถ้าหมดกิเลสก็ถึงนิพพาน กายมนุษย์นี้มีมันลำบาก ต้องมากินข้าว อาบน้ำ ต้องมาทำนั่นทำนี่สารพัด กายหยาบนี้ ต้องมากินซากสัตว์อื่นเขาเนี่ย มันเหนียวลำบาก ลำบากไหมครับ เหาะไปไหนก็ไม่ได้ มันลำบาก จะหมดปัญหาเมื่อเผามันทิ้งไป แล้วจะเผามันทิ้งได้ เราต้องปล่อยมันก่อนนะ ถึงเผาอุปถัมภ์มันได้ ไม่อย่างนั้น ติดมันอยู่นี้ คามันอยู่นี้นะ คาอยู่ ต้องทำบุญเยอะๆ เพื่อให้ได้กายมนุษย์อีกกะทีนี้ ไม่ทำบุญ ตกอบายอีกกะ นี่ลำบาก ถ้าพิจารณาจนเผามันเรียบร้อย ถ้าไม่บรรลุนะ เราจะขึ้นสวรรค์ ขึ้นพรหมไป แต่เราจะจ้องบรรลุอย่างเดียว

การเดินทางของพวกเราเนี่ย จะมีแต่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงนิพพานอย่างนั้นครับ ถ้าถึงได้ตั้งแต่ชาตินี้ก็ดี ถ้ายังไม่ถึง ในชาตินี้ เราก็จะขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะไม่มีวันลงมาอีกต่อไป เรียกว่าเป็นทางที่ตรงแล้ว **เป็นการไปครั้งสุดท้ายแล้ว** ไม่กลับมา มีร่างกายอย่างนี้อีก เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเนี่ย ทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติ ตาม คือจะเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้ ถ้ายังไม่หมดกิเลส ยังมีอุปาทากิเลสเหลืออยู่ จะเป็นอนาคามี

คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ลึกซึ้ง สอนถึงเรื่องมรรค แสดงไปที่ยอดคือพระอรหันต์เลย ทีนี้ถ้ายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็

ไม่ต้องได้ร่างกายแบบนี้อีก เพราะร่างกายแบบนี้มันทุกข์ มันยาก มันลำบาก ต้องมาดูแลคนนั้น ดูแลคนนี้ ต้องมาอยู่กับคนนั้น ยุ่ง คนนี้ มันลำบากนะ อาณิสงส์ของการปฏิบัติตามธรรม จะได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ยังมีอุปาทิภิเลสเหลืออยู่ ก็จะเป็นอนาคามี จะไปเกิดพรหมโลก ไม่ต้องได้ร่างกายแบบนี้แล้ว เราทิ้งร่างกายอันนี้แล้ว นี่เป็นอาณิสงส์ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ส่วนพวกเราจะได้หรือไม่ได้ ก็ค่อยๆ ทำกันไป สักวันหนึ่งก็จะได้ตามนั้นบ้าง

หลังจากรู้จักกรรมฐานพื้นฐาน คือ กายคตาสติแล้วก็จะได้นแนะนำวิธีการฝึก วิธีการฝึกก็ไม่ยาก ก็คือกายอยู่ที่ไหน จิตของเรา ก็อยู่ด้วย ทีนี้ สำหรับคนที่ฝึกใหม่ๆ จิตของเรานี้ ก็จะเกิดขึ้นจากการ ตั้งใจทำบางสิ่งบางอย่างที่มันมีประโยชน์นะ สติก็จะเกิดประกอบ ด้วย โดยเฉพาะการทำกรรมฐาน เช่น ตั้งใจเดินจงกรม ตั้งใจ กำหนดลมหายใจเข้า ตั้งใจกำหนดลมหายใจออก อย่างนี้สติก็จะมีด้วย ฉะนั้น เบื้องต้น ท่านไหนที่ไม่ค่อยมีสติ หรือท่านที่ฝึกใหม่ๆ ให้ตั้งใจทำ ตั้งใจทำก็จะทำให้มีสติ ให้ตั้งใจจนชิน จนไม่ต้องตั้งใจ คนที่เก่งแล้วหรือว่าปฏิบัติมานานแล้ว ไม่ต้องตั้งใจก็มีสติได้ เมื่อมีสติแล้ว ต้องไปตัดหรือยกจิตออกมาจากเรื่องที่ทำให้ขาดสติ ต้องถอนออกมา สติจะเยอะขึ้นๆ ถ้ามีสติแล้ว ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา ไม่ถอนจิตออกมาจากเรื่องที่ติดข้อง สติมันก็น้อยเหมือนเดิม มีสติแล้ว ต้องไปถอนออกมาจากเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องด้วย สติจะได้เยอะขึ้นนะ

สติจะมีกำลังก็ด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา สติจะไม่มีกำลัง ก็จะคาอยู่อย่างนั้น จะคาอยู่ สติน้อยอยู่อย่างนั้นนะ ถ้าอยากให้ สติมีกำลังต้องใช้ปัญญาช่วย รู้จักพิจารณาเหตุผล ประโยชน์ ไม่มี ประโยชน์ ติดเรื่องไหนอยู่ ก็ถอนออกมาจากเรื่องนั้น ถ้าถอนออกมา ไม่หลง สติมันก็จะแทนที่ ถอนออกมาอีก สติมันก็จะแทนที่ พอสติเยอะขึ้น สมาธิมันเป็นไปได้นะ มีทุกอิริยาบถด้วยซ้ำไป ถ้า มีสติเสมอ สมาธิก็จะมาได้

ต่อไป จะได้แนะนำสำหรับท่านที่ฝึกใหม่ๆ ท่านที่ฝึกเก่าแล้วก็ ไม่เป็นไร ทำตามๆ เขาไปนะ เวลาปล่อยให้ปฏิบัติด้วยตัวเอง จึงค่อย ทำตามใจชอบ ส่วนตอนนี้เป็นการรวมๆ กัน ทำเหมือนๆ กันก่อน ให้ ทุกท่านลุกขึ้นยืนนะครับ ที่ให้ยืนเพราะว่านั่งนานแล้ว ลุกขึ้นยืน ก็ ให้รู้ตัวเอง รู้กายว่ากำลังยืนอยู่ เดี่ยวผมไปยืนข้างหน้า

ทุกท่านยืนตัวตรง วางมือข้างลำตัว ทำความรู้ว่า กายยืนอยู่ ทำความรู้ว่ากายยืนนะ มืออยู่ข้างลำตัว ต่อไป ตั้งใจไปที่มือขวา ยกมือขวาขึ้นไปบนหัวสูงๆ แล้วก็แบมือไว้ ตั้งใจไปที่ฝ่ามือ จะรู้สึก ว่าฝ่ามือมันแบนอยู่ ความรู้นั้นคือจิตนั่นเองนะ ส่วนฝ่ามือมันไม่รู้เรื่อง หลอก มันเป็นรูป ที่ให้ยกมือ เพราะว่าจะได้ยกมือ จะได้มีความ เพียรนะ พอยกมือนานๆ มันจะเมื่อย เวลาเมื่อย ก็อย่าเอามือลง เมื่อยอีกก็อย่าเอามือลง แค่นั้นเอง จะรู้จักว่าความเพียรมันคือ อะไร ความเพียรก็คือยกมือไว้นั่นเอง ท่านก็จะเรียนรู้ว่า สติมันคือ อะไร ความเพียรคืออะไร บางท่านปฏิบัติมาตั้งนาน สติคืออะไรก็ไม่รู้ ความเพียรก็ไม่รู้ จับไม่ได้สักตัว ต้องหัดจับสภาวะนะ จับต้องจับให้

เป็น ฝ่ามือแบรู้ว่าแบ อันนี้เรียกว่าจิตที่ประกอบไปด้วยสติ ถ้ารู้แบบนี้ เรียกว่ามีสติ ถ้ามือแบแต่ไม่รู้ เรียกว่าหลง จิตมันไปอยู่ที่อื่น

ต่อไป ทุกท่านกำมือเข้า ก็ให้รู้ รู้ว่ากำมือ ถ้ารู้ว่กำมือเรียกว่ามีสตินะ ตอนนี้นั่งง่ายเพราะว่าผมพูดนำ คำพูดช่วยผูกจิตให้ นะ ท่านที่สติน้อยๆ หรือเป็นคนที่ฟุ้งซ่าน บอกตัวเองก็ได้ เหมือนผมบอกนี่ กำมือก็รู้ แล้วก็นึกในใจ ต่อไป แบนมือ ให้รู้จับไปที่ฝ่ามือ ไม่ต้องจับไปที่คำ จับไปที่ฝ่ามือ ให้รู้ว่า มือมันแบอยู่ กำมือเข้าก็รู้ แบนมือออกก็รู้ กำมือเข้าก็รู้ นะ รู้ว่ามันกำมือนั่นแหละ ความจริงไม่ต้องบอกว่ากำมือ ก็คือความรู้ชนิดหนึ่งนั่นแหละ ไ้ความรู้ชนิดนั่นแหละ เรียกว่าจิตที่ประกอบไปด้วยสติ ต่อไปแบมือออกก็รู้ กำมือเข้าก็รู้ เนี่ยเวลาทำก็ทำนานๆ เพราะว่าเวลาทำนานๆ ต่อไปมันจะเมื่อย แล้วมันจะซีเกียจ มันอยากเอามือลง อย่าเอามือลง ดันไว้ ไ้ตันไว้ นั่นคือความเพียร เรียกว่าประคองประคองจิต ตั้งใจไว้ ให้อยู่กับงานที่ทำ พอเข้าใจไหมครับ คนไหนที่เป็นหนุ่มเป็นสาว ก็มีโอกาสดำความเพียรได้เยอะกว่า ส่วนคนแก่จะมีข้อแก้ตัวของพญามารว่ายายแก่แล้ว ฉะนั้น ให้สละชีวิตไปเลย ให้มันตายไปเลยกับความเพียร ตายแล้วจะได้ไปสวรรค์

ต่อไป ทุกท่านเอามือลง พอรู้จักไหมครับ จิตที่ประกอบไปด้วยสติ เป็นอย่างนั้นแหละง่ายๆ นะ ฉะนั้น ถ้าใครยังไม่รู้จักต้องไปทำเยอะๆ จะได้รู้จัก ผมพูดให้ฟังนี้ ยังไม่รู้ นะ ต้องให้มีปัญญาของตัวเอง รู้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องเชื่อใคร เพราะความจริงมันเป็นความจริง มันไม่หลอกหรอก ความจริงมันจะหลอกไม่ได้ ถ้าความจริงมันหลอกได้ มันก็ไม่ใช่ความจริง

ต่อไป ทุกท่านยืนตัวตรง ภายยืนรู้ว่ากายยืน กายมันยืนอยู่ กายมันไม่รู้ตัวหรือก ตัวรู้ก็คือจิตนั่นเอง อย่าไปดูชาวบ้าน ให้ดูตัวเอง ให้มันรู้อยู่กับตัวเอง ต่อไป ให้ท่านเอียงตัวไปทางซ้าย เอียงไปทางซ้ายนะ เอียงเยอะๆ หน่อยก็ได้ เอียงทางซ้าย ให้รู้ รู้ว่ากายมันเอียง เอียงไปทางขวา ให้รู้ รู้กว่ามันเอียง กายเอียง เอียงเป็นเป็นคันธนูอยู่นี้ กายมันเอียงมันไม่รู้หรือก แต่จิตเนี่ยมันรู้ เหมือนเรามองดูคนอื่นเขา เอียงไปทางซ้ายให้รู้ เอียงไปทางขวาก็ให้รู้ ยืนตัวตรงก็ให้รู้ เนี่ยกายมันตรง ตัวรู้ว่ากายตรงก็คือจิต ตัวรู้ว่ากายเอียงซ้ายคือจิต ตัวรู้ว่ากายเอียงขวาคือจิต รู้มันแหละ มันไม่หลง คือจิตที่ประกอบไปด้วยสติ ส่วนคำว่าซ้ายขวา เราเอาไว้ใช้สำหรับผูกจิต ผูกมันไว้หลายชั้นหน่อยเท่านั้นเอง เราต้องการแค่รู้ธรรมดา เท่านั้นแหละ ไม่ต้องลึกลับอะไรนะ แต่แรกๆ ต้องผูกหลายๆ ชั้น หน่อย เต็มมันหนี ผูกไม่ให้มันหนีนั่นเอง ต่อไปถ้ามันไม่หนีแล้ว ก็ไม่ต้องผูกมากอย่างนี้

ที่นี้ สำหรับท่านที่ฝึกใหม่ๆ พอบอกว่าให้ดูทั้งกาย มันก็ลำบาก หน่อย ท่านที่ฝึกใหม่ๆ ให้กำหนดจุดก่อน กำหนดจุดจะง่ายกว่านะ ให้ทุกท่านกำหนดไปที่ฝ่าเท้า กำหนดจุดเดียว ไม่ต้องสนใจที่อื่น สนใจที่ฝ่าเท้า กำหนดจุดไป เวลายืนตัวตรง น้ำหนักจะลงที่ฝ่าเท้า ต่อไป เอียงตัวไปทางซ้าย น้ำหนักจะมาด้านซ้ายเยอะหน่อย ด้านขวามันจะเบาๆ เหมือนมันจะลอยขึ้น เอียงตัวไปทางขวา น้ำหนักก็จะถ่ายมาทางขวา ด้านซ้ายก็จะเบาๆ ดูลอยๆ ชั้นหน่อย เอียงตัวไปทางซ้าย ก็รู้ รู้ที่เท้าของเรา อย่าไปดูที่อื่น เอียงตัวไปทางขวาก็รู้ เอียงตัวไปทางซ้ายก็รู้ ยืนตัวตรงก็รู้ ให้ท่านพยายามทำแบบลืมตา

แต่ตอนแรกๆ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่าน ไม่ต้องไปดูคนอื่น ให้ดูต้นไม้ใบหญ้าก็ได้ มองแบบผ่านๆ อย่าไปสนใจคนอื่น อย่าไปสนใจต้นไม้ใบหญ้า สนใจน้ำหนักที่เท้า เห็นคนอื่น แต่สนใจเท้า ไม่ใช่จะเอาเท้าไปเตะเขา แต่ให้จิตอยู่กับเท้า อย่าไปอยู่กับคนอื่น

เวลาทำนี่ แรกๆ อาจจะหลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง กะพริบตาบ้างก็ได้ ทำยที่สุด ให้**ลืมตาปกติ** มองเห็นรูปต่างๆ แต่อย่าสนใจสิ่งที่เห็น ให้สนใจเท้า ได้ยินเสียงต่างๆ อย่าสนใจสิ่งที่ได้ยิน สนใจเท้าให้ไปหัดนะ เวลาเราเห็นคนอื่น ผ่านไปผ่านมา ให้ฝึกอย่างนี้ โยกซ้าย โยกขวาอะไรต่างๆ ก็หัดไปเรื่อยๆ จนมันอยู่กับตัวเอง ต้องโยกไปนานเท่าไร โยกจนมันอยู่กับตัวเอง มันไม่สนใจชาวบ้าน สนใจอยู่กับงานกรรมฐานเท่านั้น ถ้ามีเสียงดัง อะไรก็ตามแต่ มีเสียงก็อึกๆ แก๊กๆ ก็ปล่อยมัน ก็อึกแก๊กไป เราก็โยกไปโยกมา เราทำจนกว่าจะไม่สนใจเสียงข้างนอกนะ ให้มันตั้งมั่นอยู่ในการกระทำอย่างเดิมนี่

ทุกท่านยืนตัวตรง เอียงตัวไปทางซ้าย ให้รู้ รู้ที่เท้าไว้ สังเกตที่น้ำหนักที่เท้า สังเกตและจำไว้ว่า นี่ๆ มันเป็นอย่างนี้ **รู้คืออย่างนี้ รู้คือรู้นั้นแหละ รู้สึกหนักๆ อย่างนั้น** เป็นความรู้อย่างหนึ่ง ต่อไปเอียงตัวไปทางขวา ก็ให้รู้ เอียงตัวไปทางซ้าย ก็ให้รู้ เอียงตัวไปทางขวา ก็ให้รู้ ยืนตัวตรง ก็ให้รู้ รู้กาย ความจริงยืนตรงๆ มันก็รู้ได้ แต่พอไม่มีการกระทำ จิตมักจะลอย เราก็เลยต้องลงมือทำก่อน เรียกว่า ชิงลงมือก่อน ด้วยการตั้งใจทำสิ่งที่ดี ให้เกิดความเคยชินที่จะมีสติ ตื่นเช้าต้องตั้งใจทำสิ่งที่ดีก่อน ตั้งใจสวดมนต์ก่อน อย่าคิดเรื่องอื่นก่อน ชิงลงมือก่อนนะ ลงมือก่อนได้เปรียบ วันนั้นก็เป็่วันดี เป็น

วันมงคล ถ้าไม่ชิงลงมือก่อน มันจะเลวทันทีเลย ต้องชิงลงมือก่อน
เสมอ นะ ก่อนจะไปหาเจ้านาย ต้องชิงเจริญเมตตา ก่อน เราก็ตาย
เจ้านายก็ตายเหมือนกันแหละ จะค่าเราก็ข้างเขาเถอะนี่ ต้องชิง
ลงมือเจริญเมตตา ก่อน ไม่อย่างนั้นกิเลสมันเอาไปกินก่อน วันนี้จะ
มาไม๊ไหน เจ้านายจะค่าเราอย่างไรบ้าง คิดฟุ้งไปเรื่อย พญามาร
เอาไปกิน ฉะนั้น ต้องชิงลงมือทำสิ่งดีๆ ก่อนเสมอ

ทุกท่านยืนตัวตรง ก้มไปข้างหน้าก็ให้รู้ รู้ว่ากายมันก้ม หงาย
ไปข้างหลัง ก็ให้รู้ รู้ว่ากายมันหงายไป ก้มมาข้างหน้า ก็รู้ รู้ว่ากาย
มันก้ม หงายไปข้างหลังก็รู้ ยืนตัวตรงก็รู้ รู้กายนั่นเองนะ **กายมัน
อยู่ในอาการอย่างนั้นๆ** ถ้ายังไม่สามารถรู้ได้ ก็กำหนดไปที่เท้า ก้ม
มาข้างหน้า น้ำหนักมันก็จะมาด้านหน้าแถวๆ นิ้วเท้าให้รู้ ถ้ามัน
ไม่ค่อยรู้ก้มเยอะๆ อย่าให้หัวทิ่มก็พอแล้ว มันจะได้ระวัง ทำอะไรที่
ลำบากนิดหนึ่ง มันจะระวัง ระวังนี่คือสตินั่นเอง ต่อไปหงายไปข้าง
หลัง น้ำหนักมันก็จะไปที่ส้นเท้า ก้มมาข้างหน้า น้ำหนักมันก็มาที่
นิ้ว ความรู้นั้นแหละเรียกว่าจิต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยสติ หงาย
ไปข้างหลังก็รู้ ยืนตัวตรงก็รู้ วิธีนี้เรียกว่าเป็นวิธีฝึกสติ ให้จิตแนบ
อยู่กับกาย มันยังไม่เกิดสมาธิ ถ้าเกิดสมาธิตั้งมั่น จิตมันจะเด่นออก
มาจากกาย เหมือนออกมาข้างนอกกายนะ แต่ยังไม่ต้องได้สมาธิก็
ไม่เป็นไร ฝึกสติก่อน

ทุกท่านยืนตัวตรง ยืนตัวตรงนะ หันหน้าหมุนไปทางซ้าย
ให้รู้ หมุนมาตรงกลาง ให้รู้ หมุนไปด้านขวา ให้รู้ หมุนมาตรง
กลาง ให้รู้ หมุนไปซ้าย ให้รู้ หมุนมาตรงกลาง ให้รู้ หมุนไปขวา ให้รู้

มา เห็นใหม่ ถ้ามีสติดี จะเห็นกาย โยกไป โยกมา เอียงไป เอียงมา ถ้าสติไม่ดีจะคิดเรื่องข้างนอกหรือจะฟุ้งซ่าน ถ้าถูกความง่วงหงาว หาวนอนทับ ก็จะมีมองไม่เห็น เบลอๆ สลึมสลือไป ต้องพยายาม ฝึกไว้ ยืนตัวตรง ตั้งใจไปเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น น้ำหนักมันก็จะมา ทางขวา วางเท้าซ้ายลง กายก็จะโยกมาซ้าย ตั้งใจไปเท้าขวา ยกเท้า ขวาขึ้น น้ำหนักมันก็มาทางซ้าย วางลงก็รู้ ตั้งใจไปเท้าซ้าย ยกเท้า ซ้าย ให้รู้ วางลง ให้รู้ ยกเท้าขวา ให้รู้ วางลง ให้รู้ ยกเท้าซ้าย ให้รู้ วางลง ให้รู้ ยกเท้าขวา ก็ให้รู้ วางลง ก็ให้รู้

ให้ทุกท่านไปหัดทำ ทำนานๆ หน่อย ทำนานๆ แล้วมันจะเป็น ยังไง มันก็จะขี้เกียจ มันก็จะเหนื่อย มันเบื่อ มันอยากเลิก อยากเลิก แล้วก็ให้ทำไป เราก็จะเห็นตัวความเพียรที่ประคับประคองงานให้ สำเร็จ เช่น เราจะยกเท้า วางเท้า ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วเราก็ไป ทำให้มันได้ ตัวที่จะช่วยประคับประคองจิตให้อยู่กับงานนั้น อันนั้น คือความเพียร ท่านใดที่ความเพียรยังไม่พอ ก็ใช้ สัจจะบารมี ใช้ อธิษฐานบารมี มาช่วยนะ อันนี้คือการปฏิบัติ จะต้องให้ผ่านไปให้ได้ ไม่ใช่ให้ยกเท้า วางเท้า อันนี้ เป็นแค่อุบายเฉยๆ ที่เราต้องการ คือสติ ที่ต้องการเพิ่มมาคือความเพียร ถ้ามีสติ มีความเพียร ต่อ ไปเราจะใช้การพิจารณา คือสัมปชัญญะเพิ่มเข้ามา ถ้าใครยังทำไม่ได้ ก็ใช้บารมีต่างๆ มาสู้กิเลส เช่น สัจจะบารมี เราตั้งใจไว้แล้ว เรา จะต้องทำให้ได้นะ อธิษฐานบารมี อธิษฐานต่อหน้าพระ จริงๆ พระ ไม่เกี่ยว ท่านก็อยู่ของท่าน บริสุทธ์ดีแล้ว เรานี่อธิษฐานกับพระ ถ้า ไม่ทำก็กลัวบาปอะไรก็ว่าไป นั่นคือพวกกิเลสเยอะ ต้องหาวิธีไล่พญา

มารออกไป อาศัยพระบ้าง โดยเฉพาะมีหลวงพ่อยู่แถวนี้ด้วย ความจริงท่านไม่เกี่ยว กิเลสเรานี้แหละ

สรุปแล้ว ต้องสู้มันให้ได้ ตัวสู้กิเลสก็คือความเพียร ธรรมะมีแล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไว้หมด เหลืออย่างเดียวคือมาทำความเพียรเท่านั้นเอง ต้องสู้ไป นี่คือฝึกสติ เป็นวิธีง่ายๆ นะครับ ซ้อมกันเพิ่มเติมหน่อย ทุกท่านยืนตัวตรง วางมือข้างลำตัว เอียงตัวไปทางซ้าย ให้อู้งู รู้ที่เท่าก่อนก็ได้ นะครับ เอียงตัวไปทางขวา ก็ให้อู้งู เอียงตัวไปทางซ้าย ก็ให้อู้งู เอียงตัวไปทางขวา ก็ให้อู้งู ยืนตัวตรง ก็ให้รู้ นะ ถ้าสติมากขึ้น อะไรที่อยู่ในกาย ก็จะเห็นเพิ่มขึ้น เห็นลมหายใจ เข้า เห็นลมหายใจออก เห็นความรู้สึกตึงๆ เจับๆ ปวดๆ อย่างนั้น เรียกว่าสติเยอะขึ้นแล้ว ถ้ายังไม่เห็น ยังไม่ต้องไปนั่งดูลมหายใจก็ได้ มันเกินกำลังไป ให้ทำตามกำลัง เองง่ายๆ ก่อน กรรมฐานยากง่าย ไม่ใช่ประเด็น ประเด็นคือมีสติผูกจิตให้อยู่กับหลัก ถ้าจิตของเรามันดี๊มาก หลักละเอียดไป มันก็เอาไม่อยู่ ต้องใช้หลักที่มันพอๆ กัน เรียกว่ามันสมดุลกัน หรือมันพอดีกัน ท่านนิสสัยประมาณนี้ ก็ต้องหาอาจารย์ประมาณนี้ ถ้านิสสัยดี ก็ต้องหาอาจารย์โหดๆ ถือไม้เรียวตีหลังเอา อย่างนี้มันถึงจะเอาอยู่ ถ้าตัวเองนิสสัยเลวมาก อาจารย์ท่านเป็นคนสบายๆ ทำตามสบายนะครับ เป็นไง สบายจริงๆ อะ ด้วย เราก็ดีเหมือนเดิม นี่อาจารย์ไม่เหมาะกับเรา คือไม่สัปบายะ ถ้าเราเป็นคนดี ทำตามสบายนะ ก็ขยัน พากเพียรทำเต็มที่ อันนี้พอดีกับเรา กรรมฐานก็พอดีกัน ไม่ต้องไปเครียด เอาพอดีๆ นะ วิธีไหนก็ได้

ยืนตัวตรง ก้มไปข้างหน้า เหมือนทำความเคารพค่านับ ให้รู้
หงายไปข้างหลัง ให้รู้ ก้มมาข้างหน้า ให้รู้ รู้ความรู้สึกที่เท้า หงาย
ไปข้างหลัง น้ำหนักมันไปที่บริเวณสันเท้า ให้รู้ ยืนตัวตรง ให้รู้ ต่อ
ไปหันหน้าไปด้านซ้าย ให้รู้ หันมาตรงกลาง ให้รู้ หันไปด้านขวา
ให้รู้ ให้เราตั้งใจทำนะ หันมาตรงกลางให้รู้ อันนี้เป็นของมีคุณค่า
มาก มาหัดทำนะครับ การมีสตินี้จะช่วยเราได้ตลอดไป อย่าลืมฝึก
ไว้เยอะๆ นะ ต่อไปยืนตัวตรง ตั้งใจไปเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้รู้
รู้ว่าเท้าซ้ายมันยกขึ้น น้ำหนักมาด้านขวานะ วางลงก็ให้รู้ ตั้งใจไป
เท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น ให้รู้ วางลง ให้รู้ ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้รู้ วางลง
ให้รู้ ยกเท้าขวาขึ้น ให้รู้ รู้ว่าเท้ามันยกขึ้น วางลงก็ให้รู้ กายมันโยก
ไป โยกมา ทำนี่ก็จะเอาไปใช้ เวลาเดินจงกรมด้วย คือยก เหยียบ
ยก เหยียบ

ทำความรู้ไว้เสมอ โดยเฉพาะเวลาเท้าลงพื้น ให้ใส่ลงไป
ในใจว่า มันรู้สึก ตึก ตึก ตึก ลงไปในใจของเรา ให้มันรู้สึก
ถึงใจเข้าไป ถ้ารู้สึกถึงใจ เรียกว่ามันมีสตินะ การรู้สึกถึงใจ เรียกว่า
โยนิโสมนสิการ กระทำไว้ในใจว่าตอนนี้มันเท้าซ้าย ตอนนี้มันเท้า
ขวา ตอนนี้ผมพูดนำอยู่ มันอาจจะถึงหรือไม่ถึงบ้าง ต้องไปทำให้มัน
ถึงให้ได้ ให้มันถึงใจของเราให้ได้ ใจมันรู้ทุกเรื่องแหละ เดินแล้วมัน
ไม่รู้ แสดงว่าใจมันไปรู้เรื่องอื่นอยู่ มันยังไม่สงบพอ ต้องให้มันสงบ
พอ มันก็จะถึงใจ อย่าลืมพากันนำไปฝึกนะ ฝึกบ่อยๆ ค่อยๆ ทำไป
ไม่ต้องเครียด ทำสบายๆ แต่อย่าสบายมาก เดี่ยวขี้เกียจ เอาลำบาก
บ้างก็ดีเหมือนกัน ถ้ากิเลสมันลดนะ ยังไงก็ได้ ขอให้กิเลสลดก็ใช้ได้

เอาละ ทุกท่านนั่งลงนะครับ วิธีที่ได้แนะนำไป เป็นวิธีง่ายๆ นะครับ เป็นส่วนหนึ่งของ กายคตาสติ คือให้ใจมาอยู่กับร่างกาย พอใจมาอยู่กับร่างกายแล้ว ตอนแรกให้แนบอยู่กับกายก่อน การแนบอยู่นี้ก็คือการมีสติผูกจิตไว้เลย ผูกไว้ พอมันแนบอยู่นานๆ จิตมีกำลังแล้ว ก็ค่อยถอยออกมาจากร่างกาย แล้วก็มองดูร่างกาย เหมือนมองคนอื่น แล้วพิจารณากาย กายนี้ เรารู้กันอยู่แล้วว่า มันต้องแก่ ต้องผุ ต้องพัง ไม่สวย ไม่งาม ต้องตาย แตกสลายไป พิจารณาไปเลย พิจารณาจนเห็นมันตายไปเลย แล้วจับมันไปเผา ให้เรียบริ้อยอย่างที่ว่าไปแล้ว

ถ้ามีสติมันคงพอสมควรแล้วก็จะทำได้ ถ้ายังมีสติไม่มันคงก็ ยังทำไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ผูกไว้ก่อน เบื้องต้นให้ท่านหัดไป อย่างที่ผมแนะนำนี้ แล้วก็ต้องมีความเพียรทำนานๆ ทำเยอะๆ ไม่ต้องทำเยอะ ไม่ต้องทำหลายอย่าง แต่ทำเยอะๆ หมายถึงอย่าทำหลายเรื่อง **ทำเรื่องเดียว** ทำอันนี้เยอะๆ ก่อนนะ เป็นหลักง่ายๆ

ในทำนอง ก็สามารถที่จะทำได้หลายแบบ ขอให้มึสติรู้ว่ากายมันนั่งอยู่ จะรู้ลมหายใจก็ได้ สำหรับท่านที่มีสติดีแล้ว ถ้าสติมันคงดี สติมีความละเอียด ลมหายใจก็จะเห็นชัด ความจริงจะเห็นชัด ตั้งแต่เดิน ยืนแล้วแหละ ถ้ามีสติดีก็เห็น ปฏิบัติในท่าเดินหรือยืน ให้ครบเวลาตามที่กำหนดแล้วก็ค่อยมานั่ง นั่งดูลมหายใจ แต่ลมหายใจเป็นกรรมฐานละเอียด เมื่อเราทำไป หากไม่ได้ตั้งใจ สติอ่อนนี้มันก็จะเริ่มไม่ค่อยเห็น พอเริ่มไม่ค่อยเห็น ต้องกระตุ้นสติขึ้นมา นี้ก็เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนที่ต้องฝึกให้มีสติอยู่เสมอ นะ เวลาดูลม

หายใจมันจะสบาย พอมันสบาย หากไม่มีการกระทำขึ้นมา บางทีมันจะหลงไปเลยคือใจมันจะลอย คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปไกลเลย อันนี้เป็นข้อเสีย ไม่ใช่ข้อเสียของลมหายใจ ข้อเสียของคนที่ไม่ได้ตั้งสติให้ดีนะ อย่าลืมพากันตั้งสติให้ดี ถ้าจิตไหลหรือลอยไปที่อื่น ก็กระตุ้นมันด้วยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้แบบไหนก็ได้

ผมจะยกตัวอย่างง่ายๆ ให้ทุกท่านยกมือขึ้นมาพนมมือ พนมมือแล้ว ทำความรู้ อยู่ที่ฝ่ามือ ต่อไปให้ลูบมือ ก็ให้รู้ ลูบซ้าๆ ก็ให้รู้นะ ทำความรู้อยู่นะ ตอนแรกๆ ถ้ามันยังไม่ค่อยรู้ ให้เราหลับตาก่อน ปิดอายตนะอื่นๆ มันจะช่วยให้รู้ได้ชัดขึ้น ต่อไปก็ค่อยเปิดอายตนะ มองเห็น อย่าไปสนใจสิ่งที่เห็น สนใจความรู้สึกที่ฝ่ามือนี้ ให้หัดอย่างนี้บ่อยๆ นะ

ทุกท่านยกมือขึ้นมา ยกมือขวา ต่อไปให้กำมือเข้า ให้รู้ แบนมือออก ก็ให้รู้ อย่างนี้ก็ได้ กำมือเข้า ให้รู้ แบนมือออก ให้รู้ ต่อไปกระดิกนิ้ว กระดิกนิ้ว อย่างนี้ ก็ได้ แทนที่จะนั่งอยู่เฉยๆ ก็นั่งกระดิกนิ้ว เรียกสติ ให้รู้ตัว ไม่ปล่อยให้ใจลอย กระดิกไป กระดิกมา ต่อไปยกมือซ้ายขึ้นมา กำมือเข้า ให้รู้ แบนมือออก ให้รู้ กำมือเข้า ให้รู้ แบนมือออก ให้รู้ ต้องทำแบบคนมีชีวิตชีวา ถ้ารู้สึก ว่า ทำแล้วมันจืดชืด รู้สึกว่าหงอยเหงา รำคาญแล้ว นั้นแสดงว่า ความเพียรย่อหย่อน ทำอย่างไร ก็ให้ทำต่อไป กำแรงๆ เข้าไป ใส่ใจเข้าไปนะ ตัวที่ประคองจิตให้อยู่ในงานตัวนั้น เรียกว่า **วิริยะ** หรือว่าความเพียรอย่างล้าล้าบาก อย่างล้าล้าไม่ได้ผล ให้ทำไป แต่ให้ทำเท่านั้นเอง

ผลมันมาจากการกระทำ ไม่เกี่ยวกับเราไปคิดว่าได้หรือไม่ได้
ได้ทำหรือยังเท่านั้นแหละ ให้ทำไปเรื่อยๆ ผูกใจไว้กับงานนี่คือสติ
ตัวประคับประคองจิตให้อยู่ในงานจนจบจนสิ้น อันนั้นคือวิริยะ
ถ้ามันซีเกียจ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า อันนี้เป็นทางมรรคผล
นิพพานนะ แกอยากจะได้ไหม อยากจะได้ไหม อยากอยู่ แต่มันหนาว
แล้ว ให้สู้มันเข้าไป ให้พิจารณามันเข้าไป ถ้าเอาไม่อยู่ก็ลุกขึ้นเดิน
ไม่ใช่ลุกไปเดินเล่น ลุกไปเดินจงกรม ยิ่งงี้ก็ต้องอยู่กับการปฏิบัติ
อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยนอิริยาบถ ให้พิจารณาก่อนค่อยเปลี่ยน สู้ก่อน ถ้า
จะไม่ไหวจริงๆ แล้วค่อยเปลี่ยน ในการพิจารณา หลักๆ เราอ้าง
พระพุทธเจ้าไว้ นี่เป็นทางมรรค ผล นิพพาน เป็นทางที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนไว้นะ

ถ้าอ้างพระพุทธเจ้าแล้วเอาไม่อยู่ นี่จะอ้างใครดี ไม่ต้องอ้าง
แล้ว คงไม่อยู่แล้ว ขนาดอ้างพระพุทธเจ้ายังไม่อยู่ ไม่รู้จะอ้างใคร
แล้ว ก็เลสนี่บางที่เอาไม่อยู่จริงๆ สู้ไม่ไหว ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไป
เราต้องมีปัญญา รู้จักว่า เราฝึกนี้ เพื่อให้มีสติ มีความเพียร มีปัญญา
พิจารณาแก้ไขนิสัยทั้งหลายที่ไม่ดี นิสัยซีเกียจ นิสัยที่ไม่อดทน
ไม่เข้มแข็ง รักตัวกลัวตาย กลัวยากลำบาก อะไรพวกนี้ ต้องแก้ไข
หมด นิสัยว่าตั้งใจจะเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมง แล้วเลิกกลางคัน
อันนี้ก็ต้องเลิกให้หมด เราต้องทำให้ได้ เดินจงกรมต้องให้ครบ ๑
ชั่วโมง ส่วนคุณละครไม่ต้องถึงครึ่งตอน เลิกเลย ไม่ต้องดูต่อ อย่างนี้

ทำความดีต้องทำให้ครบถ้วน ส่วนทำเลวนี้แค่คิดเดียวก็
พอแล้ว เลิกไปเลย แค่คิดขึ้นมาก็เลิกคิดแล้ว ไม่ต้องไปทำจริง ส่วน

ความดีต้องทำ ถ้าคิดจะเดินจงกรม ต้องคิดให้เสร็จ แล้วก็ไปเดินให้เสร็จ ต้องทำให้สำเร็จ ถ้าจะเดิน ๑ ชั่วโมงก็ต้องทำให้เสร็จ ถ้ามันไม่เสร็จ ให้เราเติมบารมีเข้าไป สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี ชั้นดีบารมี ฝึกไป ในลู่จงกรมนี้แหละ บารมีจะเป็นฐานรองรับการปฏิบัติ อริยมรรค บางท่านบารมียังไม่พอ ต้องเติมบารมีเข้าไป ในตอนฝึกนั้นแหละ ยังไม่ต้องว่าเราจะได้บรรลุอะไร ขอแค่ได้ตามสัจจะว่า เราทำให้ครบ ๑ ชั่วโมงนี้ก็พอแล้ว ยังไม่ต้องพูดถึงบรรลุอะไร ใครบรรลุก็อนุโมทนาด้วย แต่ฉันขอแค่ให้ได้ ๑ ชั่วโมงก็ขาสั้นแล้ว ก็ขอให้ได้สัจจะก็แล้วกัน ตั้งสัจจะไว้ก็ขอให้ได้ก็แล้วกัน ตั้งอธิษฐานไว้ ก็ขอให้เหมือนอธิษฐานไว้ ขอแค่นี้แหละ ยังไม่ต้องขอบรรลุกับใครเขาหรอก อันนี้ก็เรียกว่าสร้างบารมีก่อน บางคนเขาบารมีเยอะแล้ว เขาก็ได้สมาธิ ได้ปัญญา อย่างนั้นก็อนุโมทนากับเขา ส่วนเราได้แค่นี้ก็เอาเท่านั้น

ทุกท่านอย่าลืมตั้งใจปฏิบัติ ไม่ใช่เพื่อใครหรอก เพื่อตัวเราเองนั่นแหละ ถ้าทำประโยชน์ตนได้แล้ว ก็จะทำประโยชน์คนอื่นได้ตามสมควร อย่างน้อยคือไม่เบียดเบียนคนอื่นเขาอย่างนี้ ถ้าเราฝึกตัวเองได้ มีสติอยู่กับตัว อย่างน้อยเราก็ไม่ไปยุ่ง ไม่ไปวุ่นวายกับคนอื่น มันก็ดีแล้วนะ ปฏิบัติไปแล้ว ปล่อยวางอันโน้น ปล่อยวางอันนี้ ไม่ไปยุ่งกับชาวบ้าน จนกระทั่งไปบวชเป็นพระภิกษุ ไปบวชเป็นแม่ชี ก็เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นมาก ไม่ไปแย่งที่ท่ามาหากินเขา มีประโยชน์มาก คนอื่นเขาจะได้ขอบคุณ เป็นนาบุญของโลกใบนี้ ปฏิบัติมีแต่ประโยชน์ ทำประโยชน์เพื่อตัวเองก่อน อย่างน้อยคุณตัวเอง ไม่ให้ไประรานคนอื่น

บรรยายในช่วงบ่าย แนะนำวิธีฝึกให้มีสติอยู่กับกาย ภาษา
หนังสือเรียกว่ากายคตาสติ ก็คงพอสมควรแก่เวลา เท่านั้นะครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ





๓. มีสมาธิแล้วพิจารณากาย

บรรยาย วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงเย็นของวันที่ ๑ ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม ช่วงกลางวันได้แนะนำวิธีปฏิบัติให้ท่านทั้งหลายได้ไปฝึกปฏิบัติ ซึ่งพื้นฐานของภาคปฏิบัติก็คือการมีสติสัมปชัญญะ ที่พวกเรานี้จะปฏิบัติกัน หากพูดถึงระดับสูงที่จะเป็นไปเพื่อละกิเลส ต้องปฏิบัติให้ได้อรियมรรคมืองค์ ๘ อริยมรรคนี้เกิดประกอบลงไป在心จิต พุทธภาษาร่างๆ คือต้องปฏิบัติทางจิตนั่นเอง ก็ต้องควบคุมจิตของตนเองให้ได้ชะก่อน และต้องรู้จักว่า จิตของเรานี้ มีธรรมดาอย่างไร ใช้งานอย่างไร ให้มันไปรู้ ไปพิจารณาเรื่องอะไร จึงจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ทำแบบไหนจึงส่งเสริมตัวเอง คำว่า ตัวเอง ในที่นี้ก็คือจิตนั่นเอง

ด้านร่างกายเราก็อธิบายอยู่ว่า มันเป็นที่อาศัยของจิต และอาศัยเพียงชั่วคราวเท่านั้น ความเป็นจริงแล้ว ตัวพวกเรานั้นก็ไม่มีกายกับมีจิต พอพูดถึงระดับการละกิเลสแล้ว เราต้องการละกิเลสออกไปจากจิต ตัวธรรมะที่จะช่วยในการเอากิเลสออกไปได้ คืออรियมรรค เกิดกับจิต การที่จะปฏิบัติทางจิตได้ลึกซึ้งเต็มที่ ต้องรู้จักเรื่องของกายแล้ว ปล่อยวางกายไปชะก่อน ให้ดูแลร่างกาย

ให้พอเป็นไปได้เฉยๆ ก็พอ ให้หาปัจจัย พอเลี้ยงกายไปได้ ถ้าเราเสียเวลาไปกับร่างกายเยอะ มันก็หมดเวลา ไม่ได้ไปฝึกจิต โดยเฉพาะด้านร่างกายนั้น มันมีข้อเสียคือว่ามันทำให้จิตไม่เป็นสมาธิไม่ตั้งมั่น ถ้าคิดแต่เรื่องกาย เรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรื่องกิน เรื่องนอน คิดเรื่องคนนั้น คิดเรื่องคนนี้ มันจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่เป็นสมาธิตั้งมั่น จิตมันเอนเอียงตกไปทางด้านกามคุณ เอนเอียงไปทางด้านบ้านเรือน

ถ้ามีความสุขโดยอาศัยร่างกาย ใช้ตาไปดู ใช้หูไปฟัง ใช้จมูกไปดมกลิ่น ใช้ลิ้นไปรับประทานอาหารอร่อยๆ แล้วมีความสุข ใช้แผ่นหลังเราไปนอนกลิ้งไปกลิ้งมากับที่นอน มีความสุขกับการกิน มีความสุขกับการนอน อะไรพวกนี้ก็จะทำให้จิตมันมีความฟุ้งซ่านแตกกระจาย เรียกว่ามันคิดปรุงแต่งฟุ้งไปทางด้านกามคุณ จะทำให้ไม่เป็นสมาธิ เราก็เลยต้องพากันฝึกให้มีสติ อยู่กับตัว แล้วก็พิจารณาตัวกายเสียก่อน พิจารณาตัวร่างกาย จะพิจารณาขนาดไหน ก็พิจารณาจนมันไม่คิดฟุ้งซ่าน ที่จะหาอะไรมาปรนเปรอร่างกาย ถ้ามันคิดจะหาอะไรมาปรนเปรอร่างกายอยู่ ยังไม่เบื่อทางโลก มันคิดจะไปเรื่อยๆ อย่างนี้จิตมันก็จะไม่เป็นสมาธิ เพราะมันคิดจะหานั่นหานี้อยู่ ที่สำคัญคือมันไม่เบื่อโลก พอมันไม่เบื่อโลก มันก็จะไม่เป็นไปเพื่อสงบ ไม่เป็นไปเพื่อวิเวกต่างๆ ก็จะไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เพราะธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ เป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่ใช่เป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อความ

กำหนด **ไม่ว่า** ธรรมะหมวดไหน ถ้าปฏิบัติถูกต้อง นำไปใช้อย่างถูกต้อง ก็จะเป็นไปเพื่อคลายกำหนดโดยส่วนเดียว เป็นไปเพื่อขัดเกลา เพื่อมีกน็อย เพื่อความสันโดษ เพื่อความวิเวก อยู่คนเดียว เป็นแนวทางนี้ เอนเอียงไปนิพพาน ถ้าปฏิบัติหรือเรียน ธรรมะเยอะแยะ แต่เราไม่ได้คิดที่จะออก ไม่ได้คิดที่จะวิเวก ไม่ได้คิดที่จะอยู่คนเดียว ความคิดอย่างนี้ยังไม่เกิดขึ้น เรียกว่ายังไม่เข้าใจ ธรรมะ หรือยังไม่มีการขึ้นมาในใจนั่นเอง อาจจะไปปฏิบัติผิดอยู่ เราต้องเข้าใจธรรมะให้ดีๆ จะได้รับประโยชน์จากธรรมะอย่างเต็มที่ ธรรมะนี้เอาไว้ละกิเลสโดยเฉพาะเลย เอาไว้เพื่อให้คลายกำหนด ไม่ใช่เพื่อกำหนดยิ่งขึ้น เวลาที่เราอ่านในพระสูตรต่างๆ ก็จะมีบอกว่า ธรรมะหมวดนี้ๆ ปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นไปเพื่อคลายกำหนดโดยส่วนเดียวอะไรพวกนี้ นี่คือนิยามของธรรมะที่แท้จริง เราก็จะได้มาตรวจสอบด้วยว่า เราปฏิบัตินี้ได้ธรรมะที่แท้จริงไหม บางทีก็เรียน ธรรมะนั้นแหละ ปฏิบัติธรรมะนั้นแหละ แต่มันไม่ได้ธรรมะที่แท้จริง คือมันไม่ได้ตัวธรรมะที่จะเป็นไปเพื่อคลายกำหนด ทุกท่านจึงต้องรู้จักพิจารณาเรื่องนี้ ในคอร์สนี้ ท่านผู้จัดก็เน้นวิราคะธรรมโดยเฉพาะ ก็ในคราวนี้ก็พูดเน้นเรื่องนี้เยอะหน่อยนะครับ

ในช่วงกลางวันก็ได้แนะนำ วิธีเอาจิตมาไว้กับตัว เอาจิตมาไว้กับกายนะ อันนี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น พอเอาจิตมาไว้กับกายแล้ว ก็อย่าลืมตั้งใจ ทำความเพียรเยอะๆ เมื่อทำความเพียรต่อเนื่องไป จะมีกิเลสต่างๆ เข้ามาก่อภวนะ ก็ให้รู้จักพิจารณาตัวที่มาก่อภวนั้น พวกกิเลสทั้งหลายนั้นแหละเป็นตัวก่อกวน ไม่ใช่สิ่งภายนอก ตัวที่ก่อกวนจิตใจได้ก็คือกิเลสนะ ตัวที่ก่อกวนร่างกายได้ ก็คือความแก่

ความเจ็บปวด ความตาย ความหิว กระจาย โรคมะเร็ง โรคตับ โรคปอด อะไรพวกนี้ มันเป็นโรคประจำร่างกาย ส่วนตัวที่ก่อความจิตใจก็คือกิเลส ต้องตัดแยกด้วย ตัวที่ก่อความจิตใจของเรานี้ ถึงแม้ร่างกายจะยังดีอยู่ ไม่หิว ไม่กระจาย แต่หากมีกิเลส มันก็จะก่อความเหมือนกัน ความจิตใจของเรา นั่งไปก็ง่วงนอนบ้าง ซี้เกียจบ้าง อะไรบ้าง นี่ก็เป็นตัวมาก่อความจิตใจ พวกเราก็มีหน้าที่ แก้ไขกิเลสเหล่านี้ ด้วยความเพียร ด้วยสติ ด้วยปัญญา

เบื้องต้นจะต้องมีสติก่อนจึงจะรู้ทันกิเลส เพราะว่าพวกกิเลส ตัณหาอุปาทานทั้งหลายนี้ ตัวที่จะป้องกันยับยั้งก็คือสติ สติเป็นเครื่องกั้นกระแส เป็นเครื่องกั้นกิเลส ต้องมีสติให้ดี อย่าลืมนึกไว้ เยอะๆ จะได้เห็นมัน รู้ทันมัน ถ้าไม่มีสติจะไม่เห็น เช่น เราอยากกิน ก็ไปกินไปเลย มันไม่เห็น ถ้าฝึกสติมาบ้างเนี่ย เวลาอยากกิน มันจะเห็นนะ เห็นว่าอยากกิน อันนี้เรียกว่ามีสติบ้างแล้วนิดหน่อย หลายนานที่ฝึกมาบ้างก็คงจะพอพอมีสติกันบ้าง อยากกิน รู้ว่าอยากกิน อยากพูด รู้ว่าอยากพูด อยากนอน รู้ว่าอยากนอน อะไรพวกเนี่ย เรียกว่าพอมีสติบ้างอยู่ สตินั้นมันเป็นเครื่องกั้น หรือเครื่องยับยั้ง กระแสคือเห็นมัน คนธรรมดาจะไม่เห็นเลย มันผิตอะไรด้วยหรืออยากนอนแล้วไปนอน อยากกินแล้วไปกิน ได้กินเป็นเรื่องดีด้วยซ้ำไป เขาว่าไปนะ ไม่ใช่กินคนเดียว ชวนเพื่อนไปกินด้วยซ้ำไป อันนี้ก็หลงมกมายอยู่ นั่นเรียกว่าคนไม่เคยฝึก ส่วนท่านไหนที่เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาบ้าง เคยทำสมาธิ ฝึกสติมาบ้าง ก็คงจะพอรู้จักพวกกิเลสต่างๆ อันนั้นคือมีสติบ้างแล้ว แต่สติยังไม่มีกำลัง ถ้าสติมีกำลัง ก็จะยับยั้งชั่งใจได้ ถอนตัวเองออกมาได้

การที่สติจะมีกำลัง ต้องอาศัยสัมปชัญญะคือปัญญานะ สติ
ไม่ได้มีกำลังจากสติเอง แต่สติจะมีกำลังจากปัญญา ให้เรารู้จัก
วิธีให้ดีๆ เพราะบางท่านนั้นไปเข้าใจว่า สติจะมีกำลังโดยสติ ก็คือ
ต้องฝึกสติเยอะๆ ก็คิดไปนะ ความจริงอันนั้นยังผิดอยู่ บางคนฝึก
สติเยอะ จนกระทั่งได้สมาธิลึกซึ้ง ออกมาก็กิเลสก็ยิ่งเหมือนเดิม
ตัวที่จะช่วยให้สติมีกำลัง พอจะยังกิเลสได้จริง มันไม่ใช่สติ มันคือ
สัมปชัญญะ คือตัวปัญญา บางท่านฝึกนี้ มีสติหลายวันต่อเนื่องกัน
อย่างเช่นมาเข้าคอร์สปฏิบัติอย่างนี้ สมาธิดีมาก แต่พอวันสุดท้าย
นึกเลยว่าวันนี้ จะไปกินอะไร ร้านไหน เตรียมไว้รอเลย บางทีไป
ปฏิบัติ ๕ วัน ก็รู้สึกว่ามีสมาธิ..นอนตื่นเช้าหลายวันแล้ว รู้สึกว่านอน
ไม่ค่อยพอ วันสุดท้ายก็เตรียมไว้เลยว่า วันนี้จะเป็นวันที่เราเอาคืน
คือเราจะนอนให้เต็มที่เลยนะ ในคอร์สปฏิบัติธรรม เราได้นอน
๓ ทุ่ม ตื่นตี ๔ ครึ่ง วันสุดท้ายก็เลยนึกไว้ก่อนเลย เอาล่ะเรากลับ
ไปบ้าน เราจะนอนตั้งแต่ ๕ โมงเย็นครึ่ง ๑๗.๓๐ น. เนียนนะ แล้ว
ก็นอนจนกว่ามันจะอิมจะพอ จะเต็มที่ มันจะตื่นเมื่อไหร่ก็ค่อย
ให้มันตื่นขึ้นมาเอง ไม่ต้องมีนาฬิกาปลุกอะไร เรียกว่าเอาคืน
ชะง่อนย อันนี้คือ ตอนปฏิบัติที่ดีทีเดียว มีสติต่อเนื่องกัน ถือว่า
มีสมาธิด้วยซ้ำไป แต่พอออกมาก็โง่เหมือนเดิม ไม่มีสติพอจะยับยั้ง
ความง่วงเหงาหาวนอน ความอยากจะนอน อยากจะกินได้ ซี้ให้
เห็นว่าสติมันไม่ได้มีกำลังเพราะสติเอง

หลายท่านก็คือฝึกมาเยอะแล้ว พอออกมาก็เหมือนเดิม กิน
เหมือนเดิม อ้วนเหมือนเดิม นอนเหมือนเดิม คือ สติมันไม่มีกำลัง
นั่นเอง สติไม่มีกำลังเนีย มันสู้กิเลสไม่ได้หรอก ถึงจะรู้ว่ามิกิเลส

แต่มันสู้ไม่ไหว และก็สติมันไม่ได้มีกำลังเพราะตัวมันเอง สติมีกำลัง เพราะสัมปชัญญะ เพราะปัญญานั้นเอง เราต้องเข้าใจวิธีนะ ถ้าไม่เข้าใจวิธี มันก็จะไม่ได้ผลนะครับ

ตามหลักที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ สติเป็นเครื่องกัน
กระแสนะในโลก ส่วนกระแสนั้นจะถูกถอนออกมาได้ด้วยปัญญา
หลายท่านก็คงเคยฟังอยู่ แต่บางทีไม่ได้ฝึกให้ตรงตามนี้ พอไม่ได้
ฝึกให้ตรงตามนี้ เลยใช้แต่สติ แล้วก็คาราคาซัง ตอนที่มันมีสติดี
เป็นเพราะเรื่องต่างๆ มันไม่กระทบเฉยๆ พอเรื่องต่างๆ กระทบ
เข้าก็สู้ไม่ไหวตลอด รู้สึกว่าอยู่ในคอร์สปฏิบัตินี้ สติดี พอออกไป
ข้างนอก สติหายหมด เพราะว่ามีเรื่องกระทบเยอะ อันนี้คือสติไม่มี
กำลังนั่นเอง ที่เราฝึกอยู่นี้ ดูเหมือนมีสติดี ไม่ใช่กำลังของสติ แต่
เป็นเพราะไม่มีเรื่องกวน เราต้องสังเกตดู ถ้าสติมันดี มันมีกำลัง
แม้เรื่องกวน มันก็จะไม่เป็นอะไร ถ้าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง จิตมัน
จะเป็นอุเบกขาวางเฉย แม้อารมณ์ฝ่ายดี มันก็จะไม่ยินดี อารมณ์
ฝ่ายไม่ดี มันก็จะไม่ยินร้าย สมาธิที่ถูกต้องเนี่ย ที่เป็นฐานของ
ปัญญาและอริยมรรคนี้ จะต้องเป็นลักษณะที่เป็นอุเบกขา คือใจ
เป็นกลางต่อทั้งดีและไม่ดี เวลาเรามาปฏิบัติ ฝึกสติสัมปชัญญะ
แล้ว อยากรู้ว่าได้ผลหรือไม่ได้ผล ต้องสังเกต เวลากระทบอารมณ์
แล้ว ใจเป็นกลางไหม ต้องสังเกตอย่างนี้ ถ้ากระทบแล้ว ใจไม่เป็น
กลาง เรียกว่า ที่ทำมานั้น มันไม่ได้ผล ให้เราแก้ไขวิธีที่ทำนะ การรู้
ว่าไม่ได้ผลนี่นะ เราจะได้แก้ต้นเหตุของมัน เหตุมันก็คือการฝึกสติ
ฝึกสัมปชัญญะ เจริญมรรคเนี่ย ถ้ามันทำถูก จิตจะเป็นกลางมากขึ้น
ถ้าสูงสุดคือเป็นกลางต่อทุกอารมณ์ในโลกใบนี้ ถ้ายังไม่สูงสุด มัน

ก็จะค่อยๆ ถอนความยินดี ยินร้ายออกมาได้ ถอนเรื่องต่างๆ ออกมาได้ ใจมันเป็นกลางมากขึ้นนั่นเอง

อย่างถ้าเรามาปฏิบัติธรรม เรามารับประทานอาหาร ก็กินแต่อาหารเจ กินมังสวิรัต พอกลับออกไปนี่ แหม..กินเนื้อไก่อร่อยมาก อย่างนี้เชื่อว่าปฏิบัติเป็นไงครับ ได้ผลบ้างไหมครับเนี่ย ไม่ได้ผลอะไรเลย กินอร่อยกว่าเดิม อย่างนี้ใช้ไม่ได้ อันนี้แสดงว่ามันไม่ได้ผลนะอย่างนี้ ต้องสังเกตหัดินะ ถ้าเราไม่สังเกต เราปฏิบัติไม่ได้ผล เราก็ไม่เปลี่ยน พอไม่เปลี่ยน การกระทำของเรามันก็จะทำซ้ำไปซ้ำมา เรียกว่าเป็นความพยายามที่เปล่าประโยชน์ พยายามเข้าคอร์สก็แล้วอะไรก็แล้ว ปฏิบัติก็แล้ว เหมือนคนนั่งสมาธิ นั่งแล้วนั่งอีก แต่กิเลสไม่ลด ก็เป็นความพยายามที่เปล่าประโยชน์ เหนื่อยแต่ไม่มีประโยชน์ในการละกิเลส เราต้องการจะทำให้มันถูก ทำให้ถูก มันก็เหนื่อยเหมือนกันนะ ทำให้ถูกนี้มันยากเหมือนกัน แต่มันดีคือทำทีเดียวแล้วมันจบเลย

ต้องทำให้ถึงวิราคะนี้ เพราะว่าต้องการทำทีเดียวแล้วจบนั่นเอง ต้องทำและทุกท่านก็ต้องยอมรับว่ามันยาก มันยากทีเดียว มันจบนะอย่างนี้ หลายท่านแค่นั่งสมาธิ ก็ยังยากเลย แถมกิเลสก็ไม่หมดด้วย ก็เลยวนๆ อยู่ ช่วงกลางวันก็แนะนำวิธีการไปบ้างแล้ว ให้ท่านเอาจิตมาไว้กับกาย เอาจิตมาไว้กับตัวเอง เมื่อทำก็ต้องทำให้นานๆ เพื่อเราจะได้เห็นกิเลสต่างๆ เช่น ความง่วงหงาว หาวนอน ความขี้เกียจ ความเบื่อ ความรำคาญ ความคิดโน่น คตินี้ ที่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส วิธีการก็คือให้เราใช้ความสังเกต ใช้ปัญญา

พิจารณาเข้าไป พิจารณาเข้าไปด้วยว่า ตัวที่ก่อความจิตใจนี้ก็คือ พวกกิเลส กิเลสนี้เป็นสิ่งไม่มีประโยชน์ สิ่งที่มีประโยชน์ในระหว่างนี้ เราจะต้องทำก็คือเดินจงกรม แล้วเราก็ฝืนเดินไป พิจารณาให้ดีแล้วก็ทำนะ นี่คือสัมปชัญญะ คือปัญญา หลักธรรมที่ต้องใช้ตั้งแต่เบื้องต้น ที่เราต้องฝึกให้มี มีอยู่ ๓ ตัว ถ้ามี ๓ อันนี้ เราก็จะสามารถที่จะปฏิบัติขั้นสูงได้ ทุกท่านจะต้องปฏิบัติให้ได้ ๓ อย่าง

อันที่ ๑ คือ สติ นี้ไม่ยาก วิธีการฝึกก็บอกไปแล้ว อันที่ ๒ **ความเพียร** นี้ต้องไปทำนานๆ จึงจะได้มา คือความกล้าหาญ บากบั่น ที่จะสู้กิเลส กิเลสว่ามา เราไม่ว่าตาม กิเลสมันก็จะออกแนว ท้อแท้ ท้อถอย ออกแนวขี้เกียจ ออกแนวว่า ไปทำอย่างอื่น ออกแนวเลิกทำ อะไรพวกนี้ มีความคิดอย่างนี้บ้างไหมครับ ถ้ามีอย่างนี้ เรียกว่ากิเลสมันคิด หน้าที่ของเราคืออย่าเลิก ถ้ามันบอกว่ามันจะตาย มันจะเป็นนั่น เป็นนี่ มันจะเป็นบ้าไปอะไรไป ก็อย่าไปเชื่อมัน ให้เราทำต่อไปนะ การทำต่อไป ไม่ทำตามกิเลส ความกล้า กล้าที่จะไม่เหมือนเดิม เช่น เดินจงกรม ไม่เคยเดินครบ ๑ ชั่วโมง ก็กล้าที่จะเดินให้ครบ อันนี้เรียกว่าความเพียร นั่งไม่เคยได้สักครึ่งชั่วโมง ก็กล้าที่จะนั่งให้มันครบ อันนี้เรียกว่าความเพียร มันจะได้มาจากการทำนานๆ นะ ไม่เคยอยู่คนเดียวมีดๆ ก็หัดอยู่ อันนี้ก็จะได้รับความเพียร กิเลสออกมาเรื่อยๆ แล้วเราสู้ได้ จะได้รับความเพียรเยอะ ไม่เคยอดข้าว ก็อดซะ ก็จะได้ความเพียร ไม่เคยงดพูด กังต งตนานๆ ไม่เคยปิดโทรทัศน์ ก็ปิด ปิดไปเลย อันนี้ก็จะได้รับความกล้า ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ แถมตีด้วย อันนี้ คือ ความเพียร วิริยะ ความกล้าหาญ ความบากบั่น ความไม่ท้อถอย

จนถึงสูงสุด คือความไม่โยนธุระทิ้ง ไม่ทอดทิ้งธุระ ในคุณงามความดี ในกุศลต่างๆ เบื้องต้นก็คือความกล้าสู้กับพวกกิเลสก่อน พวกความขี้เกียจ ความเป้อ ความรำคาญ หรือความไม่ได้ผลอะไร เดินไปแล้ว มันไม่สงบ ก็ให้เดินต่อไป ไม่ต้องเดินเอาอะไร เดินเอาความกล้าที่จะเดิน ไม่ได้อะไรเดินได้ไหม ถ้าไม่ได้อะไร ก็ยังเดินได้ ก็ถือว่าได้ความกล้าที่จะทำ เราก็จะเรียนรู้จากการกระทำนั้น เดินไปเรียนรู้ว่าอะไร เรียนรู้ว่าจะไม่ได้อะไรก็เดินได้ จึงไม่จำเป็นต้องได้อะไรก็ทำได้ ถ้าเป็นกิเลสมันก็ต้องบอกว่า ต้องได้อะไรสักอย่างสองอย่าง จึงค่อยเดินได้ ถ้าไม่ได้ก็อย่าไปเดินมันเลย มันคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เรามาทำนี้ เพื่อจะไม่ทำตามกิเลสนั้นแหละ เดินไป ผลย่อมมีแน่นอน แต่มันอาจจะไม่ใช่ตอนนี้ มันอาจจะอีก ๒ เดือนข้างหน้า ๓ เดือนข้างหน้าก็ได้ แต่การมีความกล้าที่จะขัดกับกิเลสนี้มันถูกต้องแล้ว มันดีแล้ว อันนี้ คือ วิริยะ

ทุกท่านจึงควรหัดที่จะมีความเพียร ความกล้าหาญ ความบากบั่น ความสู้ไม่ถอย ความไม่กลัว โดยเฉพาะไม่กลัวเจ็บปวด ไม่กลัวตาย ไม่กลัวเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะพวกกิเลสทั้งหลาย มันจะมาตอนที่เราปฏิบัติกรรมฐานนี้โดยมาก นั่งแป๊บเดียวมันก็จะเจ็บหลัง ปวดหลัง มันก็จะบอกให้เรา ขยับไปทางนั้นหน่อย ขยับไปทางนี้หน่อย สั่งให้ซ้ายหัน ขวาทัน สั่งให้ขยับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ขยับไป ขยับมา บางท่านขยับตั้งนาน ครบ ๑ ชั่วโมงพอดี เลยไม่ได้อะไรได้แต่ขยับไปเรื่อย ขยับไปโน่น นี่ นั่นอะไรไปเรื่อยนะ ทำนองนี้

บางที่เราต้องฝืนมันบ้าง หัดฝึกไปนะ เราจึงควรทำกรรมฐาน
อะไรอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน แล้วทำนานๆ ก็จะมีพวกพญามาร
กิเลสทั้งหลายมา มันก็จะมาหลอกนั่นหลอกนี่อะไรเอะแยะนะ นี่
คือตัวที่ ๒ ที่ต้องฝึกให้ได้ คือ ความเพียร ความกล้าที่จะสู้ ความไม่
ถอยนั่นเอง กำลังใจต้องดี ถ้าทำไหน กำลังใจยังไม่ดี ต้องหัดเอะๆ
หน่อย ร่างกายแข็งแรง จึงช่วยได้ดี เพราะว่ามันจะรู้สึกว่ เรายัง
มีกำลังอยู่ ทำไหนที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง **อย่าไปเชื่อกิเลส** ยังไง
มันก็ไม่ตายง่าย ๆ ถ้ากรรมไม่หมดนะ มันไม่ตายง่ายหรอก ก็อย่าลื
มสู้ๆ หน่อยนะครับ อันนี้คือความเพียร ต้องทำให้มันได้นะ

ความเพียรเป็นอาการกล้าหาญ บากบั่นของจิต เพราะว่าต่อ
ไปนี้ เราจะต่อกล้าที่จะทิ้งทุกอย่าง จนกระทั่งหน้าตา ความมีตัว
ตน ความสำคัญ ความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้นะ มันเหมือนกับเราจะ
ตายนั่นแหละ แต่ความจริงกิเลสตายหรอก ถ้าเราไม่หัดกล้าไว้ ตั้งแต่
ตอนนี้ พอถึงจุดนั้น เราจะไม่กล้าทิ้ง กิเลสก็จะไม่หมดนะ จึงต้อง
มีวิริยะนี้ไว้เสมอ มีความกล้าหาญบากบั่น ความสู้ไม่ถอยนะ

อันที่ ๓ คือ **สัมปชัญญะ** เป็นอีกตัวหนึ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ อยู่
ด้วยกันนี้แหละ เวลาฝึกตอนต้นๆ นี้ ฝึกมาทีละอันก่อนก็ได้ คน
เริ่มใหม่ๆ นี้ก็ฝึกทีละอันนะ พอมันมีขึ้นมา เต็มมันมารวมกัน ตัว
สัมปชัญญะ ก็ต้องฝึกขึ้นมาด้วย ต้องเป็นคนช่างสังเกต และต้อง
เป็นคนรู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้ดี แง่มุมที่ใช้ในการพิจารณา มี
อยู่ ๔ เรื่องด้วยกัน พวกเราก็อ่าลืมฝึก ฝึกอันไหนก็ได้ จะช่วยให้
มีสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น เมื่อมีแล้ว ก็จะนำไปใช้งานได้ต่อไป

สัมปชัญญะแ่งที่ ๑ ฝึกมอง ให้รู้จัก สิ่งไหนมีประโยชน์ สิ่งไหนไม่มีประโยชน์ แล้วเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ไว้เสมอ จะทำให้เป็นคนมีปัญญา คือฉลาดเลือกนั่นเอง เลือกอันที่มีประโยชน์นะ อย่างนี้พวกกิเลสมันจะเลือกอันที่ไม่มีประโยชน์ มันเลือกอันที่สบาย ส่วนปัญญาจะเลือกอันที่มีประโยชน์ ไม่ใช่เลือกทุกอัน สิ่งต่างๆ มันมีเยอะ ให้รู้จักพิจารณาว่า อันไหนมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ แล้วเลือกอันที่มีประโยชน์ รู้จักพิจารณา เอาจากเรื่องง่ายๆ ก่อนก็ได้ นะ เรื่องการพิจารณาอาหาร พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ เอาตามทีพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ หัดนึกบ่อยๆ พิจารณาเวลาจะนอน นอนเวลาไหน ตื่นเวลาไหน

สัมปชัญญะแ่งมุมที่ ๒ ให้รู้จักความเหมาะสม สิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดไม่เหมาะสม แล้วก็เลือกอันที่เหมาะสม อันไหนเหมาะ ไม่เหมาะ เวลานี้ควรทำอะไร อีกเวลาหนึ่งควรทำอะไร เช่น เวลานี้ ควรฟังธรรม ก็ตั้งใจฟัง ถ้าจิตมันคิดจะทำอย่างอื่น ก็ต้องบอกมันว่า เวลานี้ ไม่ใช่เวลาทำอย่างอื่นนะ บางท่านเวลาฟังธรรมก็นั่งทำกรรมฐานไปด้วย เหมือนได้สองอย่าง อันนี้ก็ดูเหมือนฉลาด แต่โง่นะ คือมันไม่รู้จักความเหมาะสม มันจะทำให้จิตเราโง่ เวลาฟังธรรม ดันไปทำกรรมฐาน อันนี้คือจิตมันยังโง่อยู่ ทำหลายอย่างนี้ มันไม่เก่งหรอก ถ้าจะเก่งมันต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วต้องรู้ว่า เวลานี้ จะทำอะไร เวลานี้ทำกรรมฐานก็ให้ทำ เวลานี้จะฝึกสติอย่างเดียว ก็แค่ฝึกสติอย่างเดียว ไม่ต้องคิดอะไรมาก เวลานี้จะทำสมาธิ ก็ทำสมาธิอย่างเดียว ไม่ต้องเจริญวิปัสสนา ไม่ต้องเสียidayวิปัสสนา ถ้าจะเจริญวิปัสสนา พิจารณาอะไร ก็พิจารณาเรื่องนั้นให้มันตกไป

เป็นเรื่องๆ ไม่ต้องทำหลายเรื่อง บางท่านนี้สะเปะสะปะ เห็นอะไรก็
ดูอันนั้น มันก็เก่งไปหมดแหละ แต่มันไม่เก่งจริงสักเรื่อง คนไม่เก่งสัก
เรื่องมันช่วยตัวเองไม่ได้ เหมือนท่านเรียนทุกวิชาเลย จบทุกศาสตร์
เนี่ย มันเป็นไง ตายก่อนเลย

ท่านไม่ต้องเรียนเยอะ ท่านต้องเลือกเอา เลือกเอาอันที่มัน
มีประโยชน์ เลือกอันที่เหมาะสม เก่งเรื่องเดียวพอ แล้วมันละกิเลส
ได้ ธรรมเนียมไม่ต้องเก่งมาก เอาบางอย่าง เวลานี้ทำอย่างนี้ ก็
ทำอย่างนี้ ทำให้มันได้นะ จะพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ทำให้มันตก
ไปเลยนะ จะพิจารณาอสุภะก็ทำไป จะเดินจงกรมก็เดินไป ทำอย่าง
เดียว ไม่ต้องทำหลายอย่างนะ จะดูเท่ากระทบพื้น เอาละ ตอนนี้อะไร
จะทำแค่นี้ ก็ทำแค่นี้ไปก่อน อะไรเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไปก่อน เราทำ
อันนี้ไว้ อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นสัมปชัญญะข้อที่ ๒ เรียกว่า
ปัญญาที่ฉลาดในความเหมาะสม อันไหนเหมาะสม ไม่เหมาะสม
เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา เหมาะกับเรื่องที่เราจะต้องทำ
เหมาะกับวัตถุประสงค์ต่างๆ แล้วก็เลือก การเลือกอาจจะมีถูกบ้าง
ผิดบ้าง แต่เราจะฉลาดขึ้น เมื่อเราเรียนรู้ไปเรื่อยๆ เพราะว่าตัวฉลาด
ขึ้น มันจะเกิดขึ้นในจิตอยู่แล้ว สัมปชัญญะมันเป็นตัวปัญญา เราก็
จะรู้ว่าเราเก่งขึ้น ฉลาดขึ้น รู้จักคิดเหตุผลด้วยตัวเอง ตอนนี้อยู่
ฝึกอยู่

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว เราไม่ฉลาด เราโง่ ต้องคอยถามคนอื่น
ตลอด อันนี้แสดงว่า มันผิदनะ ปฏิบัติธรรมแล้ว มีอะไรนิด อะไร
หน่อย ก็ถามอาจารย์ตลอด นั่งสมาธิแล้วปวดหลัง ทำไงอาจารย์

นั่งสมาธิแล้วยุกกิด ทำไง นั่งสมาธิไปแล้ว เวลาไหน ควรเดินจงกรม เวลาไหน คอยแต่ถามชาวบ้านเขา ยืมจมูกคนอื่นหายใจ จนคนอื่นไม่ได้หายใจเลย อันนี้ไม่ได้ แรกๆ มันต้องมีถามบ้าง แต่เราต้องฉลาดขึ้น เราต้องสังเกตดูว่า เราฉลาดขึ้นไหม เราเก่งขึ้นไหม ถ้าฉลาดขึ้น มันก็จะฟังคนอื่นน้อยลง ทำยที่สุดคือ เราจะไม่ฟังใครเลย ฟังปัญญาของตัวเองนั่นแหละนะ เพราะปัญญามันดีมาก คือสามารถช่วยเรา ได้ทุกเรื่องเลย ช่วยเราได้ทุกเรื่อง จนกระทั่งแม้ตายมันก็ยังพาจิต รอดไปได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องใหญ่ๆ เหล่านั้น ปัญญาระดับสูงจะมีได้ มันก็ต้องฝึกมาจากเรื่องเล็กๆ ก่อน ที่สำคัญ คือต้องฝึก

ถ้ามันมีขึ้น ได้ผลขึ้น เราก็จะเห็นเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้น เมื่อ มีเหตุการณ์นี้ ปัญญามันก็จะมาบอกว่า อันนี้มีประโยชน์นะ อันนี้ ไม่มีประโยชน์ อันนี้ไม่เหมาะสม อย่าทำๆ มันจะบอกนะ อย่างนี้ ถ้าไม่มีตัวมาบอกเลย ของไม่มีประโยชน์ ไม่เหมาะสม ก็ยังทำค้างคา อยู่ เหมือนหลายท่านชอบมารายงานนะ อยากนอน ดิฉันก็รู้ว่าอยาก นอน แต่นอน อย่างนี้จะมาพูดทำไม ทำให้เขาอะปายๆ ปฏิบัติไป แล้วหัวสมองขี้เลื่อยขนาดนี้ อยากกิน ก็รู้ว่าอยากกิน แต่กินอะ ไม่รู้ จะมาพูดทำไมนะอันนี้ แค่ทำตามความอยากเท่านั้นเอง นั่นเรียกว่า มีแต่สติ แต่ไม่มีปัญญา ไม่รู้จักเลือก

ต้องมีทั้งสติด้วย มีทั้งความเพียรด้วย สู้กิเลสได้ด้วย มีกำลัง พอจะสู้กิเลส ถ้าไม่มีกำลังพอ จะสู้กิเลสมันก็ไม่ไหว เราต้องสู้กิเลส ได้บ้างนะ เช่น ง่วงนอนก็ต้องฝืนมัน ฝืนสู้จากเรื่องเล็กๆ ก่อน

เอาเรื่องเล็กๆ ง่วงนอนนี่ถือว่าเรื่องเล็ก ต่อไปมันใหญ่นี้นี่เยอะ โดนด่า โดนนิโทษ โดนใส่ร้าย เป็นโรครักษาไม่หาย ต้องยอมตายไปเลย อย่างนี้เรื่องใหญ่ ง่วงนอนนี่ มันไม่ตายอยู่แล้ว บางท่านว่า แค่นี้ก็แย่แล้ว เหมือนโดนช่างทั้งตัวมาเหยียบเอา จะให้ทำยังไงเนี่ย ถ้ามันเดินไม่ได้ คลานเอาเลยก็ได้เนี่ย ต้องสู้มันจนได้ ต้องไม่นอนตามมัน ต้องลุกขึ้นเดิน ต้องฝืนมัน ทำยังไงก็ได้ นี่เรียกว่ามีกำลัง อย่าหยุดปฏิบัติ ถ้าเราหยุดปฏิบัติมันจะหายเลยนะ บางท่านว่า พอมันง่วง ผมก็เลิกปฏิบัติ เลิกปฏิบัติมันก็หาย นึกว่ามันหายนะ ความจริง มันไม่หาย ทำไมมันหายไป ก็เราเลิกปฏิบัติ มันก็เลยเลิกง่วง พญามารนี่ มันจะมาขวางเฉพาะตอนเราปฏิบัติเท่านั้น ถ้าเราเลิกปฏิบัติเมื่อไหร่ มันจะหายไปทันที บางท่านนั่งสมาธิ ถ้าอยากจะหายมันจะยากอะไร ดิฉันลุกขึ้น ไปเดินเล่น มันก็หายแล้ว อ้าว.. มันก็หายสิ ก็คุณเลิกปฏิบัตินี้ มันขี้แยเนี่ยแบบเนี่ย มันยอมแพ้ตั้งแต่ต้นนี่ อันนี้ไม่ได้สู้อะไรเลย ต้องปฏิบัติและให้มันหายในการปฏิบัติ ถ้ามันไม่หายก็ยอมตายไปเลย น้อย่างนี้ แต่มันไม่ตายหรอก มันเบาๆ เท่านั้น ก็เลสมันจะหายเนี่ย มันต้องหายในการปฏิบัติ ถ้าหายเพราะเลิกปฏิบัตินี้ ไม่มีวันหายขาด ก็เลสมันมาก่อวณคนปฏิบัติธรรมอย่างนี้นะ ให้ทุกท่านได้รู้จักหลักการให้ดีๆ

ต้องมีสตินี้เป็นพื้น มีความเพียร มีกำลังจิตไว้สู้กับกิเลส ไม่ใช่กิเลสมาเมื่อไหร่ แพ้มันตลอด ต้องหากำลังจิตให้ตัวเอง มีความสู้นะ แน่นนอนว่า เราอาจจะสู้ไม่ได้ทุกอัน บางอันก็คงจะพอสู้ได้ เลือกว่าอันที่เราสู้ได้ก่อน แล้วกำลังจิตก็จะมากขึ้น ถ้าเราไปเอาอันใหญ่เลยทีเดียว บางทีมันสู้ไม่ไหว จิตมันก็หมดพลัง เราก็หาอันง่ายๆ ที่ยังไง

เราก็สู้ได้ เช่น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนี้ พอสู้ไหวไหมครับ สู้ไหว
แน่นอน แหม..อันนี้ สู้ไหวแน่นอน เราคิดแล้ว ต่อไป เดินไป
มันขี้เกียจ เราสู้ไหวแน่นอน เพราะเราคิดไว้แล้ว มันอยากเลิก เรา
สู้ไหวไหมครับ สู้ไหวแน่นอนนี้ เอาที่เราชนะแน่นอนก่อน ถ้าชนะ
บ่อยๆ กำลังจิตก็จะเยอะขึ้นนะ อย่าลืมจำไว้ด้วยว่า เวลาเมื่อกีเลส
ขึ้นมา เราสู้กิเลสมันก็ไม่ตาย แล้วมันตีด้วย เวลาพ้นจากอำนาจ
ของกิเลสไปนี้ ใจจะสดชื่นมาก ต้องจำภาวะนั้นไว้ ถ้าว่างนอน
ขึ้นมา เราต้องฝึกฝนให้มันหายว่างให้ได้ แล้วหายว่างในกรรมฐาน
ด้วย และจำไว้ว่า เวลาหายมันเป็นยังไง จิตโล่งสบายดี จำไว้ ถ้า
ว่างอีกทีหนึ่ง ให้เรานึกถึงภาวะที่มันหายว่าง ฟ้าหลังฝนมีอยู่จริง
เวลานี้มันฝนตกก็ข้างมัน เราจำตรงนั้นไว้ แล้วก็ปฏิบัติต่อไป

อันที่ ๑ เรียกชื่อว่า **สาดถกสัมปชัญญะ** ปัญญาว่าสิ่งใดเป็น
ประโยชน์ สิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ แล้วเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันที่
๒ เรียกชื่อว่า **สัปปายสัมปชัญญะ** ปัญญาว่าสิ่งใดเหมาะสม สิ่งใด
ไม่เหมาะสม แล้วเลือกอันที่เหมาะสม สัมปชัญญะทั้ง ๒ อย่างนี้
ต่อไปจะเอาไปรวมกับสติ ใช้ชื่อว่าสติอย่างเดียว สติในการปฏิบัติ
ธรรมชั้นสูงไม่ว่าจะชื่อไหนก็ตาม สตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์
หมายถึงสติกับสัมปชัญญะ ต้องประกอบกัน คือสติที่ประกอบกับ
เนปัฏกปัญญา หรือปัญญาที่สามารถรักษาจิตให้รอดไปได้ คือ
จะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่เหมาะสม กับการที่จะให้จิต
สูงขึ้นไปเท่านั้น อันไหนที่มีโทษ ไม่มีประโยชน์ ไม่เหมาะสม ก็
จะไม่ทำ สติระดับสูงขึ้นไป ใช้ชื่อสติอย่างเดียว แต่ว่าหมายถึงสติกับ
สัมปชัญญะ ไม่ใช่หมายถึงสติอย่างเดียว เพราะสติจะมีกำลังได้

ก็ต่อเมื่อมีสัมปชัญญะด้วย ระดับสูงต้องเป็นสติมีกำลัง สติไม่มีกำลัง มันจะสู้กิเลสไม่ได้ สติกำลังน้อยมาก ไม่พอที่จะกันกระแสตัณหาได้ เราต้องการฝึกสติให้มันกันกระแสตัณหาได้ คือมีเรื่องกระทบแล้วยังตัวเองได้ ถ้ายังได้เฉพาะตอนที่ไม่มีเรื่องกระทบ อันนี้เรียกว่าสติมีกำลังน้อยมาก พวกเราจึงต้องสังเกตให้ดี

สัมปชัญญะแ่งที่ ๓ เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ คือ ปัญญา รู้จักเลือกอารมณ์ให้จิต เพื่อให้จิตเป็นกุศล สะอาด บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่นดี โจรสัมปชัญญะนี้ ต่อไปจะกลายเป็นสมาธิ เป็นการทำสมาธิ สมาธิในคำสอนของพระพุทธเจ้า สมาธิที่ถูกต้องก็ต้องมีสัมปชัญญะอยู่ด้วยในนั้น ในสมาธินั้นแหละ คือความสามารถในการทำจิตให้เป็นกุศล อย่าให้เป็นอกุศล รักษาจิตให้เป็นกุศล เป็นเวลานานๆ ถ้าเจอเรื่องนี้ จะคิดแบบไหน ใช้อารมณ์อะไร จิตจึงจะเป็นกุศล เจอหน้าคนนี่ จะพิจารณาอะไร โดนด่าจะต้องพิจารณาอย่างไร ถึงจะเป็นกุศลอยู่ได้ อันนี้ก็คือการเลือกกรรมฐาน เลือกเรื่องต่างๆ ให้กับจิต เพื่อให้จิตเป็นกุศลเป็นเวลานานๆ การที่จิตเป็นกุศลเป็นเวลานานๆ ทำให้จิตสะอาด เป็นสมาธินั้นแหละ ให้จิตสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย สมาธิที่ถูกต้องมันก็เลยต้องมีสัมปชัญญะอยู่ด้วย เป็นโจรสัมปชัญญะ ความสามารถในการเลือกอารมณ์ให้กับจิต

คนที่เป็สมาธิได้ดี นี่เขาจะเลือกอารมณ์ได้เก่ง รู้ว่าเวลานี้ควรจะใช้อารมณ์อะไร อารมณ์ก็คือเลือกเรื่องที่จะคิดพิจารณา เวลานี้ควรจะใช้อารมณ์กรรมฐานอะไร ถ้าคนยังไม่เก่งก็ทำตามเขาไปก่อน บางท่านก็ทำแต่กรรมฐานอย่างเดียว อันนี้ก็จะไม่เก่ง

พออยู่นิ่งๆ ก็จะมีสมาธิได้ พอออกไปข้างนอกก็มีสมาธิไม่ได้ เพราะว่าการไปอยู่หลายคน ต้องรู้จักพิจารณาอีกเรื่องหนึ่งนะ พิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตจึงจะเป็นกุศลต่อเนื่องไปได้ ไปที่บ้านก็ต้องพิจารณาอีกเรื่องหนึ่ง มันจึงจะเป็นสมาธิได้ บางท่านก็เลยเป็นสมาธิเฉพาะในห้องปฏิบัติ พอไปที่บ้านก็มีแต่่วนวาย ฟุ้งซ่าน รักษาจิตก็ไม่ว่าง เพราะว่าไม่มีหลักในการพิจารณา ถ้าเป็นคนมีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ในห้องกรรมฐานก็จะมีสมาธิ จิตเป็นกุศล ไปที่บ้านจิตก็จะเป็นกุศล พิจารณาอย่างไร เราทำหน้าที่ของเรา ผีก็จิต ทำให้มันถูกต้องเหมาะสม วางจิตเป็น ทำกรรมฐานเป็น จะรักษาจิตให้เป็นกุศลได้ ปรับอารมณ์ เลือกอารมณ์ให้กับจิต

เวลาอยู่ต่อหน้าพระภิกษุ เราก็นึกถึงบท สุปปัญโน ภควโต สาวกสังโฆ เวลาจะใส่บาตร ก็ให้จิตนึกถึงอย่างนี้ จิตมันก็จะเป็นกุศล ไม่ใช่ทำกรรมฐานไหน ก็ต้องทำอย่างนั้นตลอด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราต้องรู้จักสลับเปลี่ยนว่า อันไหนเหมาะสม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่พระมาเดินบิณฑบาต ก็พิจารณาตายๆ อยู่ ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเลือกว่า แบบไหนจิตจะเป็นกุศล ได้รับประโยชน์มากกว่ากัน แบบไหนที่จิตจะตั้งมั่นเป็นเวลานาน คือสมาธินั่นเอง ถ้าเห็นพระก็ต้องนึกถึงว่า สุปปัญโน เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นพุทธบุตร ลูกของพระพุทธเจ้า นึกให้เป็น พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เลือกรวมฐานไปทางนี้ ถ้ารู้สึกว้าขี้เกียจและประมาทไป ก็ต้องพิจารณาความตาย เจริญมรณสติ ตายๆๆ แก่ตายอย่างแน่นอน ต้องไม่ประมาท อย่างนี้เป็นต้น

ต้องเปลี่ยนกรรมฐานให้มันเหมาะ เพื่อจะปรับจิตนั่นเอง จิตจะเป็นสมาธิมันก็ยากอยู่ ต้องปรับไปหลายเรื่อง แต่ละท่าน เลยต้องชำนาญกรรมฐานบ้างตามสมควร ไม่ใช่ทำกรรมฐาน เป็นอย่างเดียวกันนะ ฝึกสตินี้ เป็นพื้นฐาน ส่วนกรรมฐานนี้ต้องทำได้ หลายอย่าง ปกติแล้วสำหรับคนทั่วไป ควรจะหัดทำให้เป็นอยู่ ๔ กรรมฐานด้วยกัน จะทำเยอะกว่านั้นก็ได้ตามสมควร ตามความ เหมาะสม ให้หัดเลือกเอา เพื่อให้จิตเป็นกุศล หลักการคือต้องให้ จิตเป็นกุศลเป็นเวลานานๆ ไม่เบื่อด้วย เพราะทำกรรมฐานอย่าง เดียว บางทีมันเบื่อ มันเหนื่อย มันเครียดเหมือนกัน บางเวลาจิต มันไม่ไปทางนั้น พิจารณาเรื่องเดียว มันเหนื่อยแล้ว มันไม่เล่นไป มันไม่เอาเลยก็มี ต้องรู้จักปรับ รู้จักเวลาไหนควรทำกรรมฐานอะไร ใช้กรรมฐานอะไรแก้กิเลสอะไร จึงต้องฉลาด

แม้แต่ทำสมาธิ ก็ต้องฉลาดนะ มีสติแล้ว มีความเพียร แล้ว ต้องฉลาดในการเลือกกรรมฐาน เลือกอารมณ์ให้กับจิต เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ กรรมฐานที่ทุกท่านควรจะทำให้เป็น เป็นกรรมฐานที่มีประโยชน์สำหรับทุกๆ คน มีประโยชน์ในทุกๆ ที่ เรียกว่า**สัมพัทธกัมมัญฐาน** ตอนหลังๆ เรียกว่า**อารักขกรรมฐาน** ครูบาอาจารย์ท่านว่ามีอยู่ ๔ อย่าง ควรทำให้เป็นไว้ หลายท่าน ทำเป็นอยู่แล้ว แต่ต้องไปหัดเพิ่มเติมให้มันชำนาญ แค่ว่าเป็น บางที พอจะใช้ มันใช้ไม่ได้ ต้องชำนาญหน่อย มีอยู่ ๔ กรรมฐาน

กรรมฐานที่ ๑ คือ **พุทธานุสสติ** นี้ถึงคุณของพระพุทธเจ้า รวมคุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ด้วย พุทโธ ธัมโม สังฆโม นั่นเอง

แต่ต้องฝึก ให้ชำนาญ ส่วนใหญ่กรรมฐานนี้ พวกเราชำนาญนะ กลัวผี เมื่อไหร่ ก็สวดทุกทีนะ สวดตามบท อิติปิ โส ภควา แต่สวดไล่ผี อย่างนี้ ก็ไม่ไหวนะ ต้องสวดให้จิตเป็นกุศล คือจิตของเราไปนึกถึงผี ก็เกิดกลัวผี กลัวนั้น กลัวนี้ มันเป็นอกุศล เราต้องฉลาด คือนึกถึงพระพุทธเจ้า เพื่อให้จิตเป็นกุศล ไม่ใช่เพื่อไล่ผี ถ้าสวดเพื่อไล่ผี เพื่ออำนาจลี้ลับศักดิ์สิทธิ์ อันนั้นเรียกหลงอยู่ ไม่ใช่ขั้นกรรมฐาน นึกกรรมฐานนี้จะพยายามทำจิตให้เป็นกุศลเสมอ จึงต้องเลือกเรื่องต่างๆ ให้เหมาะสม เห็นโทษของอกุศล ความกลัวนี้เป็นอกุศล ไม่มีประโยชน์ จะต้องให้มันไม่กลัว วิธีจะไม่กลัวก็นึกถึงพระพุทธเจ้า อย่างนี้ ต้องนึกบ่อยๆ อันที่ ๑ คือพุทธานุสสติ

กรรมฐานที่ ๒ คือ เมตตาภาวนา เพราะว่าพวกเรานี้ เจอคนบ่อยๆ ไข้ไหม เจอบ่อยแล้วหงุดหงิดบ่อยไหม หงุดหงิดบ่อย หงุดหงิดบ่อยก็ไม่ดี ไม่ดียังไง ก็จิตพังหมด วิธีการที่จะแก้ไขไม่ให้จิตพัง ให้จิตเป็นกุศลคือต้องเป็นเพื่อนกับทุกคนนะ มีจิตประกอบด้วยเมตตา มีเมตตาไปข้างหน้าเสมอ ต้องฝึกหัดบ่อยๆ บางท่านนี้เวลาอยู่คนเดียว ก็มีสมาธิดีนะ พอออกมา เดี่ยวกระทบกับคนนั้นคนนี้ เขาพูดไม่ดี ก็หงุดหงิดรำคาญแล้ว ไม่ฉลาดในการปรับจิต พอไม่ฉลาดในการปรับจิต เมื่อกระทบกับคนที่เราไม่ถูกใจ สมาธิก็จะหายไป เจอกับคนดีๆ มันก็ไม่เป็นไร เจอกับคนศัตรูเรา ใจหมอนั่น โผล่หน้ามาปั๊บ จิตเราก็เป็นอกุศลแล้ว ต้องมีกรรมฐานแก้นะ กรรมฐานที่แก้คือเมตตาภาวนา จะต้องมีเมตตาอยู่ในใจของเรา มีความเป็นเพื่อน เป็นมิตรอยู่ในใจ ต้องฝึกให้ชำนาญ จะเดินทางไปทางไหน คนที่เรา

เจอในวันนี้ทุกๆ คน เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งนี้ เราจะออกเดินทางไปทางนี้ คนที่เราจะเจอวันนี้ เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น เราหวังดีกับทุกๆ คน คนอื่นก็เหมือนกับเรานี่ ยังต้องเกิดแก่เจ็บตาย เวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน น่าสงสารเหมือนกัน ต่างก็ถูกกิเลสเหยียบย่ำซ้ำเติมเหมือนกันกับเรา เหมือนกันนี้แหละทุกคน มีแต่กิเลสสั่งซ้ายหัน ขวาหันอยู่นั้น รวมทั้งเราด้วย ตอนนี้ เรามีโอกาสได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็มีโอกาสดีกว่าคนอื่นเขา มีแต่หวังดีปรารถนาดีกับทุกคน ขอให้เขาเจริญก้าวหน้า อายุยืน มีความสุขพ้นทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเจริญเมตตาจิตอย่างนี้ ไปที่ไหน ก็เป็นเพื่อนกับทุกคน พอเป็นเพื่อน จิตเราเสียใหม่ ไม่เสียนะ ยิ่งอยู่ที่บ้านยิ่งต้องมี

ออกจากห้องกรรมฐาน กองหน้าตัวจิตก็จะมาแล้ว คือใคร คือสามีนั่นเอง คือลูกเรานั้นเอง คือแม่เรานั้นเอง นั่นแหละเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายแล้ว เพื่อนตายนะ บางท่านจวนจะเข้าหลุมฝังศพไปด้วยกันแล้วยังโกรธกัน เห็นหน้าที่ไร เป็นแผนกทำลายสมาธิ คือพวกที่บ้านของเรานั้นแหละ อย่างนี้ไปที่ไหนก็ไม่เจริญหรอก ต้องไม่มีตัวทำลายสมาธิ ตัวทำลายสมาธิคือกิเลสนั่นเอง เราก็เลยต้องแก้ ไม่ใช่แก้สามีนะ สามีนี่นี้ ทำลายจิตเรา หากคนใหม่ก็แล้วกัน อันนี้หนักกว่าเดิมอีกนะ สามีนี้น่าจะเข้าใจกันได้อีก แค่คนนี่คนเดียว อยู่กันตั้งนานก็ยังทะเลาะกันเลย กว่าเข้าใจกันเนี่ย บางทีอยู่กันจนจะตายจากกัน ยังไม่เข้าใจกันเลย เอาคนใหม่มาก็เหมือนเดิมต้องปรับความเข้าใจกันใหม่อีก ลำบากลำบาก สรุปลงแล้วก็อย่าไปเข้าใจมันเลย เป็น

เพื่อนเกิดแก่เจ็บตายก็แล้วกัน อย่างนี้ง่ายที่สุดแล้ว ธรรมเนียมที่ง่ายที่สุด ไปเปลี่ยนคนอื่น เราก็ทราบดีมันลำบาก แต่เปลี่ยนจิตเรา ให้มีเมตตา ประกอบด้วยความเป็นเพื่อนเป็นมิตร อย่างนี้พอทำได้ ถึงแม้จะยาก แต่ก็ยังอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ ธรรมเนียมนี้จะเป็นตัวปรับจิต

ความฉลาดในการเลือกใช้ธรรมเนียม นี้เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ คนมีสมาธิจะต้องมีตัวนี้กำกับจิตอยู่ ไม่อย่างนั้นแล้วจะรักษาสมาธิไม่ได้ ถึงจะเคยมี สักหน่อยมันก็พังหมด หลายท่านคงเคยมี บางท่านปฏิบัติแต่ไม่เคยได้สมาธิสักที ก็รู้สึกจะหงอยไปหน่อยนะ ปฏิบัตินี้มันต้องเคยได้สมาธิบ้าง พอมีกำลังใจว่าเรายังมีวาสนาอยู่บ้าง บางท่านนี้ปฏิบัติมาตั้งนาน จิตสงบเป็นอย่างไร ไม่รู้จักเลย มีแต่ฟุ้งซ่านตลอด ไม่เห็นอะไรเลย เห็นแต่คิดมาก อย่างนั้นนะ แหม..น่าเห็นใจเหมือนกัน แต่อาจจะเป็นที่ความเพียรเราน้อยไป ต้องเพียรเยอะๆ ต้องเพียรมากๆ หรืออาจจะเป็นที่เรายังปล่อยจิตในชีวิตประจำวันมากเกินไป ขาดสตินั่นเอง ทำถูกต้องนี้จะต้องได้ผลแน่นอน ส่วนจะเมื่อไหร่ก็อีกเรื่องหนึ่ง ให้เราเชื่ออย่างนั้นนะ คนได้ผลมาเยอะแล้ว เขาพิสูจน์กันมาเยอะแยะแล้ว ในตำราเนี่ย เป็นวิธีการที่มีผลแน่นอน ครูบาอาจารย์จึงรักษาไว้และส่งถึงพวกเรา คือยานี้มันดีแน่นอน เพราะคนหายจากโรคมายะเยอะแล้ว เป็นพระอรหันต์เจ้ามานับไม่ถ้วนแล้ว เหลือแต่พวกเรานี้ คาอยู่เนี่ย ก็ยากก็อันเดมิเนี่ย ยากอันเดียวกัน ตำราอันเดียวกันนี้แหละ ต้องฉลาดมีปัญญาเลือก มีโคจรสัมปชัญญะ

ธรรมเนียมที่ ๑ คือ พุทธานุสสติ ระลึกคุณของพระพุทธเจ้า

พระธรรม พระสงฆ์ เวลามีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น มีความโลภ โกรธ หลง ใดๆ ก็นึกถึงพระพุทธเจ้า ต้องหัดให้เหมาะ ถ้ามีสัมปชัญญะ ต้องเลือกให้เหมาะ เอาแบบไหนมันจะพอดี หรือว่ากรรมฐานไหน จะปรับจิตได้ไว

กรรมฐานที่ ๒ เมตตภาวนา ทุกท่านควรจะหัดฝึกไว้นะ อย่างน้อยถ้ายังไม่มีเมตตามาก ก็ต้องมีพื้นจิตที่เหมาะสมสำหรับจะมีเมตตา พื้นจิตที่เหมาะสมสำหรับจะมีเมตตา ก็มีอยู่ ๒ ประการ **อันที่ ๑ จะต้องไม่โกรธ อันที่ ๒ จะต้องอดทน ไม่โกรธและทนได้** มีเรื่องอะไรจะต้องไม่โกรธ ไม่โกรธคนอื่น ถ้าจะโกรธ โกรธตัวเองได้อยู่ ห้ามโกรธชาวบ้านนะ พอไหวไหมครับ บางท่านโกรธได้แต่ชาวบ้าน ไม่เคยโกรธตัวเอง อันนี้เป็นนักกรรมฐานไม่ได้นะ ถ้าโกรธตัวเองได้อยู่ว่า แกทำไมนิสัยเลวทรามแท้ รู้อยู่แล้วว่าโกรธมันไม่ดี โกรธเค้าทำไม ถ้าโกรธตัวเองพอได้อยู่ พอหาทางแก้ไขได้ แต่ถ้าโกรธชาวบ้าน อย่างนี้ไม่จำเป็น ไม่มีประโยชน์ ต้องฝึกใหม่ ต้องหัดใหม่ อันที่ ๑ คือไม่โกรธ อันที่ ๒ คือต้องทนได้ ไม่ว่าเรื่องอะไรต้องทนได้ อย่าไปบอกว่าทนไม่ได้ ใครที่บอกว่าทนไม่ได้ อันนั้นคือกิเลส ถ้ารู้สึกว่าจะทนไม่ได้ อันนั้นคือกิเลส ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเรารู้สึกว่าทนไม่ได้ อันนั้นคือกิเลสเท่านั้นเอง จิตมันทนได้ทุกเรื่องแหละ มันรู้ไปทุกเรื่อง เจ็บจะตายมันก็ยังรู้ ใจทนไม่ได้ มันคือกิเลสทั้งนั้นแหละ คนนั้นดำ ทนไม่ได้ คนนี้ เป็นโน้น เป็นนี้ ทนไม่ได้

ท้ายที่สุด พวกเราจะต้องทนได้หมด จนกระทั่งตาย รู้ว่าจะตาย ไม่เป็นไรหรอกนะ มันจะไม่รู้เฉพาะตอนจิตดับ จุติจิตเกิดและ

ปฏิสนธิจิตเกิด เราหายวูบไป แค่นั้นเอง นอกนั้นมันรู้หมดจิตนี้ ที่เราไม่รู้ มีอยู่ ๒ ตอนคือ ตอนตายกับตอนเกิดใหม่ นอกนั้นมันรู้ไปทุกเรื่อง มันทนได้หมด ที่ทนไม่ได้คือกิเลส เลยต้องฝึกใหม่ ฝึกให้ทนได้กับทุกเรื่อง ถ้าทนได้จะสะดวกนะ วิธีการที่จะไม่โกรธและอดทนได้ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ เห็นอานิสงส์ของความอดทน

ความโกรธมีโทษเยอะไหมครับ เยอะมากๆ โกรธร้อนอยู่ทุกวันนี้ จะฆ่าแกงกันตายก็เพราะความโกรธ เพราะความไม่พอใจนั่นเอง นะ พอมีความโกรธเกิดขึ้น ก็ไม่สบายใจ เครียดเร่าร้อนเป็นไฟเผาตัวเอง เผาตัวเองไม่พอ ไปเผาชาวบ้านเขาด้วย เราอยากเป็นคนมีศีลแต่พอโกรธเกิดขึ้น ศีลของเราเหลือไหม ไม่เหลือแล้ว เผาศีลเผาคุณงามความดีของเรา เหมือนเราเป็นคนหาเงินมา พอหาเงินมาเก็บไว้ เรียบร้อย มีบุญเก็บไว้เรียบร้อย ความโกรธคือโจร ก็มาขโมยไป อย่างนี้ มันก็ไม่คุ้มกัน อดส่ำห้ไปทำบุญมาตั้งเยอะตั้งแยะ กลับมาก็โกรธเป็นพินเป็นไฟเหมือนเดิม ไปนั่งอยู่ที่โบสถ์ต่อหน้าพระพุทธรูปนี้ใจเย็นทีเดียว พอกลับมาบ้าน พินและไฟก็มาด้วย มันไม่ไหว มันเผาเราไปหมดเลย เอาของดีเราไปทิ้งหมดนะ ความโกรธนี้ มันไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์ ต้องหัดพิจารณานะ พิจารณาเรื่องไหนก็ได้ เพื่อถอนความโกรธให้ได้ การพิจารณานี้คือปัญญานั่นเอง ท่านไหนที่ยังมีกิเลสนี้ จะต้องใช้ปัญญาไปพิจารณา บางทีการที่เราไม่ได้สมาธิสักทีนี่ อาจจะเป็นที่กิเลสพวกนี้ คือมีความโกรธบ่อยเกินไป ความโกรธนี้ก็จะมาทำลายสมาธิ เกือบจะได้แล้วแหละ พอโกรธ

ขึ้นมาเป็นไงครับ มันเอาทิ้งไปหมด เผาทิ้งไปหมดเลย มันอันตราย
อย่างนี้ พวกเราจึงต้องเห็นโทษของความโกรธ

โทษของความโกรธ มีมากมายเหลือเกิน ความโกรธ เมื่อโกรธ
เกิดขึ้นแล้ว คิดดีไหม คิดก็ไม่ดี พุดดีไหม ไม่ดี ทำก็ไม่ดี ก็เห็นๆ กัน
อยู่ พวกเราก็เห็นโทษของมัน ต้องไปพิจารณาบ่อยๆ จะได้ถอน
ความโกรธออกไปได้ พิจารณาโทษของความโกรธ มีใครได้ไปสวรรค์
เพราะความโกรธบ้างไหม มีได้เป็นพระราชาก็เป็นมหากษัตริย์ ได้
เป็นมนุษย์ เพราะความโกรธหรือเปล่า ไม่มีเลย ได้เป็นพระอริยะเจ้า
ชั้นโสดาบัน เพราะเป็นคนขี้โกรธไหม ไม่มีเลย สรรุปแล้วความโกรธ
ช่วยอะไรเราได้บ้าง ไม่ได้ช่วยอะไรเลย มีแต่ทำลายของดีของเรานะ
ศีลนี้แหละ ช่วยให้เราได้ไปสวรรค์ แล้วทำไม เราจึงไม่เอาศีล ทำไม
จึงไปเอาความโกรธ ทำไมไม่เอาสุจริต ความดีพาไปสวรรค์ก็ได้
มีคุณค่ามากนะ พระพุทธเจ้าของเรา ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะศีล
เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง เป็นของมีคุณค่า แต่พวกเราเสียของมีคุณค่า
ไปเพราะความโกรธ เห็นไหม มันมีโทษมาก ต้องใช้ปัญญาพิจารณา
ดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ลึกซึ้งมาก ต้องมีปัญญาเป็นของตัวเอง
ปัญญาคนอื่นๆ ยังช่วยไม่ได้ ตอนนี้เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้าที่
ผมมาพูดให้ฟังทุกท่านจะต้องไปพิจารณาให้เกิดปัญญาของตัวเอง

ต้องไม่เลือกที่จะโกรธ ต้องเลือกศีลไว้ ต้องเลือกสงบเสงี่ยม
ไว้ ต้องเลือกอดทนไว้ อดทนมันดีกว่านะ อดทนแล้วได้ไปสวรรค์ก็
มีเยอะแยะ อดทนจนได้ มรรค ผล นิพพาน ก็มีมากมาย คุณธรรม
มีเยอะแยะอย่างนี้ ส่วนความโกรธ ไม่เคยทำให้ใครได้ไปสวรรค์

ไม่เคยทำให้ใครได้มรรค ผล นิพพาน ตอนนี้นำเราจะปฏิบัติให้มีมรรค โกรธไปด้วย จะไปถึงมรรคได้เลยไหม ไม่ได้ แล้วมาโกรธทำไม ต้องเอามันทิ้ง พอไหวไหมครับ บางท่านว่า พอไหวๆ ตอนไม่กระทบนี่แหละ จะมาไหวทำไมตอนนี้ ต้องพิจารณาตอนนี้ให้มันมีไว้ ตอนเวลากระทบเรื่องต่างๆ จะได้นำมาใช้ได้ ถ้าตอนนี้ไม่เป็นไร ดิฉันก็ไม่โกรธ แล้วเฉยอยู่ อันนี้เรียกว่าคนประมาท พอประมาทแล้ว ไม่ได้พิจารณา มันก็ไม่มีความตั้งใจไว้ พอมีกระทบเรื่องขึ้นมา ก็เหมือนเดิม เราต้องฝึกไว้ อันไหนที่เป็นจุดอ่อนของเราเนี่ย จะต้องฝึกไว้ **กรรมฐานเป็นตัวเอาไว้แก้จุดอ่อนในใจของเรา สมาธิคือจุดแข็งในใจของเรา คือฐานที่มั่นของจิต สมาธิคือฐานของจิต จิตมั่นคงเป็นกลางไม่หวั่นไหว**

จุดอ่อนของจิตก็คือพวกกิเลสทั้งหลาย ทุกท่านเลยต้องไปแก้จุดอ่อนของตัวเอง คนไหนมีจุดอ่อนเยอะ ต้องแก้เยอะ ท่านไหนไม่ค่อยมี ก็ดีแล้ว จะได้เร็วขึ้นนะ ฟังแล้วเป็นไง มีจุดอ่อนเยอะไหมครับ บางท่านว่า อาจารย์พูดข้อเสียอะไรมา ดิฉันมีหมดแหละ มีกิเลสเยอะขนาดนี้ ยังอยากบรรลुकับเขา ยังดีที่อยากบรรลुक เป็นความต้องการที่ถูกต้องแล้ว มีโอกาสเป็นไปได้ด้วย เพราะว่าธรรมะสอนไว้หมด ใครมีกิเลสเยอะขนาดไหน **มีธรรมะแก้กิเลสได้ทุกประการ** กิเลสที่พวกเรามีนี้ มีมากจนหงหัวไม่ขึ้น ธรรมะแก้ให้หมดเลย ชี้เกียจก็มีธรรมะแก้คือความขยัน โกรธก็มีธรรมะแก้ให้คือให้มีเมตตา รักสวयरักงามก็มีธรรมะแก้ให้คืออสุภะ กิเลสทุกประการ ละเอียดขนาดไหน ก็แก้ได้ด้วยอรหัตตมรรค มีธรรมะแก้หมดเลย

พวกเราต้องเอาธรรมะใส่เข้าไปในใจ เพราะกิเลสมันอยู่ในใจ มันไม่ได้อยู่ข้างนอกนะ ไม่ได้อยู่ที่ลมปากใคร ไม่ได้อยู่ที่หน้าคนนั้น คนนี้ กิเลสมันอยู่ในใจ ธรรมะต้องอยู่ในใจด้วยจึงจะสู้กันได้

ธรรมะของพวกเราโดยมาก อยู่ที่สมุดบ้าง อยู่ที่หนังสือบ้าง แต่กิเลสอยู่ที่ใจ มันก็เลยคาราคาซัง หลายท่านเรียนธรรมะมาเยอะ แต่สู้กิเลสไม่ได้สักอย่าง เพราะกิเลสมันอยู่ที่จิต มันอยู่ที่นิสัย โดนด่าแล้วโกรธ อันนี้คือนิสัย ต่อไปเราต้องโดนด่าแล้วทน ต้องเปลี่ยนนิสัย ต้องให้ธรรมะมันอยู่ที่นิสัย มันจะสู้กิเลสได้นะ อดทนเป็นนิสัยของเราใหม่ครับ อย่าไปว่า โอ้โฮ..ใครทนก็โง่แล้ว นั้น..โง่แล้วยังอดฉลาดอีกนะ ต้องเปลี่ยนใหม่ ใครอดทนก็ฉลาดแล้วนะอย่างนี้ ต้องฝึก นี่คือกรรมฐานที่ ๒ คือกรรมฐานเมตตา

ต้องมีพื้นฐานจิตที่ดีคือไม่โกรธและอดทนได้ ต้องเป็นคนไม่โกรธ วิธีจะไม่โกรธก็ต้องเห็นโทษของความโกรธ แล้วถอนออกมา ลักษณะของจิตใจเราเนี่ย **สิ่งไม่ดีมันจะถอนได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหาเห็นโทษ** การจะเห็นโทษได้ชัดเจน เมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นแล้ว น้อมใจเข้าไปว่า แกตุชะนะ โทษของมันเป็นอย่างนี้ โทษของความขี้เกียจ มันเป็นอย่างนั้นนะ ทำให้เราไม่ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ทั้งๆ ที่ก็รู้อยู่ ปฏิบัติธรรมดีไหม ดี แต่ไม่ยอมทำ มีโทษมากไหม ฟังแล้วยังไม่ทำเลย ถ้าไม่ได้ฟัง มันจะไปทำไหม มันมีโทษขนาดนี้เห็นหรือเปล่า จะแก้มันใหม่เนี่ย ต้องแก้ ถ้าไม่แก้ มันก็ไม่หายนะ โดนด่าแล้วก็โกรธอยู่ อย่างนี้มันจะไหวไหม จะไปอยู่ที่ไหนที่ไม่มีคนด่า จะได้ไม่ต้องโกรธอีก ไม่ไหวหรอกอย่างนี้ ต้องหัดฝึกใหม่

กรรมฐานที่ ๓ คือ **มรณสติ** นี้ควรจะทำเป็นทุกคน มีสตินึกถึงความตายอยู่เสมอ อย่าลืมความตาย สติคือการนึกได้ ระลึกได้ ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ลืม จำไว้เสมอ นึกถึงความตายอยู่เสมอ เดินก็ไม่ลืมความตาย นั่งก็ไม่ลืมความตาย กินข้าวก็ไม่ลืมความตาย ไปไหน มาไหน ตื่นนอนขึ้นมาก็ไม่ลืมว่าต้องตายเป็นธรรมดา อย่าลืมพากันทำไว้ ทำจนมันไม่ลืมนะ จะใช้คำบริกรรมว่า ตาย ตาย ตาย แน่ ตายแน่ หรืออะไรก็ได้ แล้วแต่เรา ขอให้มันนึกถึงว่าจะมีจุดหนึ่งที่เราจะต้องถึงอย่างแน่นอน คือตาย ให้นึกบ่อยๆ พอนึกได้บ่อยๆ แล้ว พิจารณาให้กว้างออกไปภายนอกคือคนอื่นด้วย

ไม่ใช่เราคนเดียวหรอกที่ตาย คนอื่นก็ตายด้วย พอกันแหละนะ พอกันในด้านกรรมฐานแล้ว มีความฉลาดว่า เวลานี้ควรใช้กรรมฐานนี้ ก็สบายแล้ว ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นแล้ว กลัวจะตาย มันก็ไม่ใช่ไรแล้ว เพราะเรานึกถึงความตายอยู่เสมอ สนิทกันแล้ว เป็นเพื่อนกันแล้ว รอเวลาได้พบกัน จะไม่กลัวตาย เพราะเรานึกถึงอยู่เสมอ ความตายเป็นเพื่อนของเราแล้ว เรานึกถึงมันได้ ไม่มีปัญหา นึกถึงมันบ่อย เหมือนเรานึกถึงเพื่อนสนิทบ่อยๆ พอเพื่อนมาหาเป็นไงครับ เรากลัวเพื่อนไหม ไม่กลัว ทำไมไม่กลัว เพราะนึกถึงบ่อยนะ ความตายก็เหมือนเพื่อนของเรา **อยู่กับเพื่อนเราคือความตายนะ ทำให้เราไม่ประมาท** ดีไหมเพื่อนเราคนนี้ ดีมากนะ ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท เขาเป็นคนดีมาก พอเขามาเป็นไง โอ้..เราดีใจมาก เขานำสิ่งดีงามมาให้เรามากแล้ว เขามาแล้ว เราจะได้เปลี่ยนร่างสักทีหนึ่ง รู้สึกว่าร่างนี้ละเลื้อยเกินแล้ว มันไปไม่รอดแล้ว ต้อง

มากขึ้นๆ ตึ่มๆ มาซึ่ๆ นิ่งๆ นอนๆ อยู่นี่ เพื่อนมาแล้ว ตึ่ๆ เปลี่ยน
ร่างแล้ว สบาย เห็นใหม่ นี่เขาเป็นเพื่อนเรานะ เขาช่วยเรา ให้เป็น
คนไม่ประมาท ให้เราไม่หลงลืมการทำคุณงามความดี เร่งทำคุณ
ความดี ถ้าลืมเพื่อนคนนี้เมื่อไหร่ รู้สึกว่าจะประมาทเมื่อนั้น พวกเรา
โดยมากเป็นคนประมาท นี่กว่าจะอยู่อีกนาน

หลายคนนี่ พอหมอทักว่า คุณจะตายภายในอีก ๒ เดือน
๓ เดือน ๔ เดือน นี่รู้สึกว่่าเค้าปฏิบัติดีขึ้นนะ เพราะรู้ว่าจะต้อง
ตายแน่นอน พอเขานึกถึงความตายในอีก ๔ เดือนข้างหน้า อีก
๔ เดือนจะมหาแล้ว ก็ไม่ลืม ส่วนพวกเรา ความจริงแล้ว นึกกว่า
เขาจะ คนนั้นเขายังรู้ว่าอีก ๔ เดือนจะตาย ส่วนพวกเราไม่รู้ด้วย
ซ้ำไปว่าจะอยู่อีกนานไหม จะตายเมื่อไหร่ อันตรายกว่าเขานึกนะ
การที่ไม่มีคนบอก ไม่ใช่เราจะไม่ตายนะ เราต้องบอกตัวเอง
ไม่ต้องรอหมอบอก ต้องบอกตัวเอง

ความจริงพระพุทธเจ้าทรงบอกมาตั้งนานแล้ว พวกเราก็
อย่าลืมเอาไปบอกตัวเอง กรอกหูตัวเองบ่อยๆ นะ พุดบอก
ตัวเองบ่อยๆ ว่า ตาย ตาย ตาย พุดจนตัวเองเชื่อตัวเอง ทำเป็นใหม่
พุดจนตัวเองเชื่อตัวเอง คือกรอกหูว่า ตายแน่นอน ตายแน่นอน
ก็เหมือนกับญาติพี่น้อง เขากรอกหูเราเป็นประจำในงานวันเกิด
คุณจะมีอายุอยู่อีกนาน จนเราเชื่อเขา แต่อันนั้นมันผิด ต่อไปเรา
เปลี่ยนใหม่ กรอกหูตัวเองบ่อยๆ ว่า ตาย ตาย ตาย ตาย จนเชื่อ
ตัวเอง ใครที่มาบอกกับเรา ถึงวันเกิดของเราว่า โอ้.. ยังอยู่อีกนาน
เราก็บอกในใจ “แกอย่ามาหลอก” แต่เราก็รับความหวังดีของ

เขาไป ในใจเรารู้แล้ว เราไม่เชื่อเขาแล้วนะ ใครว่าจะอยู่อีกนาน
อะไรอย่างนี้ เราไม่เชื่อเลย เรียกว่าเราเชื่อความเป็นจริงแล้ว
มีธรรมะแล้ว มีมรรณสตอยู่ในใจของเราแล้ว

กรรมฐานที่ ๔ คือ **อสุภภาวนา** พิจารณาให้เห็นอสุภะ
ความไม่สวย ไม่งาม ปฏิกุศล นำเกลียด นำขยะแขยง พิจารณาศพ
ที่มันไม่สวย ไม่งาม หรือพิจารณาร่างกายของเราประกอบไปด้วย
สิ่งนำเกลียด ปฏิกุศลต่างๆ ให้มันเห็นไม่สวยนะ อันนี้ก็เอาไว้แก้
ความเห็นที่สวยงาม ความติดในร่างกาย เพราะพวกเรานี้มี
แนวโน้มที่จะติดร่างกาย เพราะเกิดในกามภูมิ ติดของที่หยาบๆ ของ
พื้นๆ นะ ติดโน้น ติดนี้ ติดนั่น หลักๆ เราก็ติดรูปสวยๆ เสียงเพราะๆ
กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ ที่นอน อ่อนนุ่ม ความสะดวกสบายทั้งหลาย
ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ได้มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็เลยติดกายตัวเอง
อยู่ สิ่งเหล่านี้มันเนื่องอยู่กับกาย ต้องแก้ไขให้มันไม่ติดข้อง หรือลด
มันลงไปบ้าง

ผู้เกิดในกามภูมิก็คงจะติดกันทุกคน ต้องแก้ไขนะ อาจจะไม่
ได้ทั้งหมด อย่างน้อยก็ให้มันลดลงบ้าง จนละได้หมดในที่สุด
คนที่ทำได้หมดไม่ติดร่างกายก็จะเป็นพระอนาคามี ส่วนท่านที่ยังติด
อยู่จนทำให้ไม่เกิดสมาธิ พวกนี้ก็ต้องแก้ไขให้มันลดลงบ้าง เพราะ
ถ้าติดร่างกาย วนๆ เวียนๆ อยู่กับความสวย ความงาม วนอยู่กับ
การกิน การนอน ประนเปรอร่างกาย จิตมันจะไม่เป็นสมาธินะ รักษา
แค่ศีล ๕ เนี่ย ทำสมาธิได้อยู่ แต่จิตจะไม่ค่อยเป็นสมาธิ ท่านใด
ต้องการเป็นสมาธิ ต้องเพิ่มให้มากกว่าศีล ๕ ต้องหัดฝึกจิตไว้ละ ศีล

ที่ช่วยได้ดี คือศีล ๘ จะช่วยให้เกิดสมาธิได้ไวขึ้น อย่างมาคอร์สปฏิบัติ หลายท่านจะรู้สึกว่าจะมันคงได้ไว เพราะว่ารักษาศีล ๘ รักษาศีล ๘ มันจะไม่ปรนเปรอกาย พอไม่ปรนเปรอกาย ไม่นึกถึงกายมันก็จะไม่ติด เรานึกอะไรมันก็จะติดอันนั้น ตอนนี่ เราไม่นึกถึงมันก็เลยไม่ค่อยติด เลยเป็นสมาธิได้ไวนะ

การนึกถึงร่างกาย เช่น ศีลข้อที่ ๓ เนี่ย เรานึกถึงร่างกายของชาวบ้านเขา จะหาความสุขจากร่างกายของคนอื่น วิธีจะหาความสุขจากร่างกายของคนอื่น เราต้องเห็นเขาสวยงามก่อน นื่องทำไมสวยอย่างนี้ พยายามกอดเหลือเกิน มันถึงจะมีความสุข ถ้าเห็นเขาเป็นเหมือนผิบบดินมา เราก็กอดไม่ลง มันก็เลยต้องย้อมจิตตัวเอง ให้มันฟุ้งชานก่อนนะ อย่างนี้ก็เลยทำลายสมาธิไป แต่เวลารักษาศีล ๘ เรานึกถึงเรื่องนี้ใหม่ ไม่นึกถึง ก็เลยมีโอกาเป็นสมาธิได้ไวนะ ศีลข้อ ๖ ไม่กินข้าวเย็นอีก วันนี้เราก็ไม่ได้กินข้าวเย็น แต่บางท่านทานถั่วเขียวเหมือนข้าวเย็นเลย แน่นท้องอืดเลยทีเดียว พอนึกถึงกินข้าวเย็นเนี่ย มันก็จะนึกถึงอะไร นึกถึงร่างกาย คือกินให้มันอิม มันก็จะไม่ค่อยเป็นสมาธิ เพราะจิตมันฟุ้งชาน ถ้าไม่นึกถึงร่างกาย มันก็จะเป็นสมาธิไว

ศีลข้อ ๗ ไม่ตกแต่งร่างกายต่างๆ นี้ ไม่ทาหน้า ทาปาก อะไรพวกนี้ มันจะเป็นสมาธิได้ไว เพราะว่ามันไม่ฟุ้งชาน อย่างนี้ พอเข้าใจไหมครับ ศีลข้อ ๘ เรื่องการนอนก็เหมือนกัน ถ้านอนที่นอนแข็งๆ มันจะดี ทำให้เป็นสมาธิได้ไว เพราะไม่นึกถึงความสุขจากทางร่างกาย ถ้านอนนุ่มๆ มันจะนึกถึงความสุขจากทางร่างกาย

นะ เติงมันก็จะดูหลังเข้าไป ทำให้ตาหยาดเอิ้ม ง่วงนอน จะไม่มีสมาธิ ตื่นขึ้นมา มันจะจ้วเจีย จะกลิ้งไปมา สองสามตลบแล้ว ยังลุกไม่ขึ้นก็มี แล้วพอได้ยินระฆัง มันก็จะฝันว่าเป็นเสียงสวรรค์อะไรของมันไป อันนี้คือมันเต็มที่แล้ว กิเลสมันเข้ามาเต็มที่ มันหลอกไปหมดแล้ว หลอกหลอนไปทั่ว ถ้าที่นอนแข็งๆ นี้มันจะตีมาก มันจะเป็นสมาธิดี มันจะไม่ค่อยอยากนอน นั่นถูกแล้ว ทำให้เกิดสมาธิได้ไวขึ้น ที่มันไม่ค่อยอยากกิน นั่นแหละมันถูกแล้ว จะทำให้เป็นสมาธิไวขึ้นนะ

ดังนั้น โดยทั่วไปศีล ๕ เนี่ย ทำสมาธิได้อยู่ แต่ยาก ถ้าต้องการจะได้สมาธิ ต้องเพิ่มมา ส่วนจะเพิ่มมากเพิ่มน้อยอะไรอย่างไรเพิ่มให้มันได้สมาธิก็แล้วกัน คนฉลาดเนี่ย เขาจะรู้เรื่องพวกนี้ ถ้าคนไม่มีปัญญาทำแทบล้มแทบตาย ก็ไม่ได้สักที ไม่รู้จักแก้ไข ไม่รู้จักว่ามันยังงัย อันนี้คือคนไม่มีสัมปชัญญะ ทุกท่านต้องมีสัมปชัญญะนะ ต้องฉลาด ต้องรู้จักปรับ ต้องรู้จักนะอันนี้ ตัวนี้เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ ปัญญาในการรู้จักเลือกกรรมฐาน เลือกโคจรให้กับจิต รู้ว่าทำแบบไหนจิตของเราจะเป็นสมาธิดี ไม่ฟุ้งซ่านไม่กระเจาย จิตที่มันฟุ้งซ่านเป็นเพราะติดกามคุณนี้ ให้เราจำไว้ติดกามคุณนี้ มันจะฟุ้งซ่าน คิดเรื่องงาน นี้จะฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโลกๆ นี้จะฟุ้งซ่าน บางท่านว่า คิดเรื่องงานฝึกสมาธิได้ไหม อย่าโง่ ไม่มีทางให้จำวันนะ ไม่มีทาง ผมตั้งใจทำงานเนี่ย จะเสริมสมาธิได้ไหม อย่าคิดอย่างนั้นนะ กามคุณเนี่ย ทำให้จิตฟุ้งซ่านเท่านั้น ฉะนั้น พวกเราต้องหาวิธีอย่าติดกามคุณ หาให้น้อยที่สุดตามสมควร

ไป ถ้าจะตีต้องปลีกวิเวก ไปอยู่ใต้ต้นไม้ก็ดี อย่าไปยุ่ง อย่าไปคลุกคลีกับใคร งานนั้นเอาเท่าที่จำเป็น ถ้ามันจำเป็นต้องทำก็ทำ อย่าให้ทำถึงกับต้องติด ให้รู้ว่าต้องออกมาจากพวกงานทั้งหลาย ส่วนจะออกเมื่อไหร่ ออกอย่างไร ก็ค่อยๆ ปรับเอา สัมปชัญญะตัวที่ ๓ นี้จะไปรวมอยู่กับสมาธิ หมายถึงสมาธิในทางพุทธศาสนาจะต้องมีปัญญาด้วย สติในพุทธศาสนาต้องมีปัญญาด้วยนะ คำว่าสตินี้จะรวมอยู่กับสาดถกสัมปชัญญะและสัปปายะสัมปชัญญะเข้าไป สมาธิจะรวมกับโคจรสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะที่ ๔ **อัสมิมหะสัมปชัญญะ** คือ ความรู้หรือปัญญาในแบบที่ไม่หลงตามคนธรรมดาทั่วไป คนธรรมดาทั่วไปจะหลง เอารูป เอานาม เอาขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ส่วนคนผู้มีอัสมิมหะสัมปชัญญะนี้ไม่หลง รูปก็ว่าเป็นรูป กายก็ว่าเป็นกาย ไม่เที่ยงก็ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ก็ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนก็ว่าไม่ใช่ตัวตน ความสุข ความทุกข์ เป็นเวทนา สังขารต่างๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน นี้เรียกว่าอัสมิมหะสัมปชัญญะ ตัวนี้คือวิปัสสนาตนเอง

สัมปชัญญะนี้แยกออกไป เป็นทั้งสติ เป็นทั้งสมาธิ ทั้งปัญญาด้วย ทุกท่านจึงต้องฝึก ให้มีสัมปชัญญะ แล้วเอาไปรวมกับตัวอื่นๆ ตัวไหนที่นำไปใช้กับสติ ก็ฝึกสติเป็นเบื้องต้นก่อน แล้วใช้สัมปชัญญะไปรวมกับตัวนั้น ต่อไปจะเรียกว่าสติเฉยๆ คือสติที่มีกำลังกันกิเลสได้ ถ้าสติกันกิเลสไม่ได้ อันนั้นเรียกว่า มันไม่ใช่สติที่ถูกต้อง ไม่ใช่สติที่แท้จริง เพราะคำว่าถูก ในทางพุทธศาสนาคือมันละกิเลสได้

ถ้าละกิเลสไม่ได้ ยังไม่ถูกณะ ถูกมันต้องละกิเลสได้ พันทุกข์ได้
นั่นแหละเรียกว่าถูก จึงต้องฝึกสติให้ถูก สติต้องมีกำลัง จะมีกำลัง
เพราะมีปัญญา มีสัมปชัญญะเข้าไปประกอบ ต้องหัดเลือกของ
ที่มีประโยชน์บ่อยๆ จนมันชนะ อันไหนไม่มีประโยชน์ก็ไม่เลือก
จนอันนั้นมันแพ้ไป ของไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารมันๆ อาหาร
หวานๆ อย่างนี้ มีประโยชน์ไหม ไม่มีประโยชน์ ติดรสอาหาร
บางอย่าง ไม่มีประโยชน์ ไม่ต้องเลือกมัน จนไม่เลือกมันได้ตลอด
ชีวิตนะ

คนที่ฝึกปัญญา เขาก็ทำกันแบบนี้ ถ้ารู้สึกว่ายึดอันไหน
แล้วมันไม่มีประโยชน์ ก็เลิกไป หนึ่งละครต่างๆ นี้ ท่านไหนยังติด
อยู่บ้าง หนึ่งละคร มีประโยชน์ไหม มีประโยชน์ ทำให้รู้ว่าพระเอก
เกาหลีสคนไหนมันดังอยู่ อย่างนี้ก็เหลือเกิน เพี้ยนไปเยอะ มันไม่มี
ประโยชน์ ก็ต้องพิจารณา แล้วก็เลิกไป เลือกอันที่มีประโยชน์
แทน เดินจงกรมมีประโยชน์กว่า ต้องเดินจงกรม อันไหนมีประโยชน์
ไม่มีประโยชน์ มีสติแล้วก็หัดเลือกบ่อยๆ พอหัดเลือกบ่อยๆ ฝึก
ตอนแรกๆ ต่อไปก็ไม่ต้องฝึก ไม่ต้องหัดแล้ว เลือกอันที่มีประโยชน์
เลย คนที่มีสติมั่นคงไปทางมรรค เขาก็จะเลือกอันที่มีประโยชน์ไป
เลย เหมือนไม่ฝืนอะไรเลยนะ ระหว่างไปนอนกับเดินจงกรม เลือก
อะไร เขาก็ไม่ต้องคิดมากเลย เดินจงกรม แต่พวกเรานี้ กว่าที่จะ
เดินจงกรม ตะล่อมแล้วตะล่อมอีก ไปเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ขอลดลง
มา ๔๕ นาทีได้ไหม อะไรก็คิดไป กิเลสมันก็เอาไปกินหมด

ทุกท่านจะต้องฝึกหัด จนกระทั่งในชีวิตของเราเลือก
สิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่า เพราะท้ายที่สุดเราจะเอาแต่สิ่งที่เป็น
ประโยชน์ไว้ โดยเฉพาะประโยชน์สูงสุดก็คือพระนิพพาน
สิ่งที่พวกเราต้องการนั่นแหละ เป็นการเลือกครั้งสุดท้ายแล้ว เริ่ม
จากการเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อไปเราจะเลือกพระนิพพาน
เท่านั้น **อันไหนที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพานเรา
จะไม่เลือก** ถ้ายังมีกิเลสอย่างน้อยก็เอียงไปทางนิพพานนะ จะเลือก
เพื่อน เลือกอะไรต่างๆ เลือกเพื่อนฝูง จริงๆ ไม่มีเพื่อนมันดีสุด ถ้า
จะต้องเลือก เราก็เลือกคนมีศีล ไปคนเดียวมันดีที่สุสุดเลย สูงสุดเลย
ไปวชเลย มันดีที่สุสุด แต่คนเรายังมีกิเลส มันก็ยังไม่ไปไม่ได้ ฝืนมาก
เดี๋ยวก็เครียด

จึงต้องทำตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน คือ เรื่องสติโดยมีสาดอกสัมปชัญญะ
กับสัพพายสัมปชัญญะ เข้ามาประกอบ มีสมาธิโดยมีโคจรสัมปชัญญะ
เข้ามาประกอบ มีปัญญา รู้จักเลือกกรรมฐาน กรรมฐานนี้ไม่ใช่ทำ
ที่ๆ ไป ต้องปรับเพื่อให้จิตเป็นกุศล ให้ฉลาด ความรู้จักปรับนี้ก็เป็น
ความฉลาดอย่างหนึ่ง ไม่มีคนฉลาดที่โง่ ทำให้จิตของตนเอง
เป็นอกุศล ไม่มีคนฉลาดที่โง่ ทำให้จิตของตัวเองอ่อนแอ ยอมแพ้
อะไรต่างๆ คนฉลาดเขาต้องปรับกรรมฐาน ข้อพิจารณาต่างๆ เพื่อให้
มีความขยันหมั่นเพียร เพื่อให้จิตมันอ่อนโยนนุ่มนวล ควรต่อ
การเอาไปใช้งาน เวลานี้ควรพิจารณาเรื่องไหน ควรจะนึกเรื่อง
ไหน เวลาชี้แจงนี้ ควรจะพิจารณาเรื่องไหน มันถึงจะขยัน ต้องรู้จัก
วิธีนะ ไม่ใช่ว่าจะรออาจารย์ป้อนอย่างเดียว บางทีป้อนผิดอัน ป้อน

ไม่เข้านะ ป้อนแล้วติดคอค้างอยู่ ลำบากเหมือนกัน ต้องพิจารณาให้เหมาะกับตัวเอง อย่างนี้ โคอจรสัมปชัญญะ

ต่อมาเป็นอสัมโมหะสัมปชัญญะ นี่คือวิปัสสนานั่นเอง เป็นปัญญาชั้นสูงขึ้นไป ตัวหลักๆ ก็เลยมี ๓ ตัว ตัวหลักๆ ในการฝึกปฏิบัติ **สติ ความเพียร และสัมปชัญญะ** ตัวสัมปชัญญะนี้จะเอาไปใช้กับ สติก็มี เอาไปใช้กับสมาธิก็มี เอาไปใช้กับปัญญาก็มี มันเป็นอย่างนี้ ทุกท่านก็อย่าลืมพากันฝึกหัด ถ้ามี ๓ ตัวนี้แล้ว ก็เอา ๓ ตัวมารวมกัน ก็พอที่จะมีกำลังจิต เรียกว่าเป็นสมาธิขึ้นมาพอสมควรมารวมกันแล้วมันจะเกิดจิตสงบรวมลง พวกนิเวศน์ต่างๆ ก็จะไม่มีการรู้จักรอกอสัมโมหะสัมปชัญญะ ก็สามารถเจริญวิปัสสนา ในตอนนั้นได้ เมื่อจิตรวมลง ตั้งมั่นดี ไม่มีนิเวศน์ มันก็จะสามารถ ที่จะพิจารณามองเห็น กายกับจิต แยกออกจากกันได้ สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาได้ วิปัสสนาก็จะเริ่มตั้งแต่สามารถแยก रूपนามได้ ส่วนหนึ่งเป็นตัวถูกรู้ คือตัวร่างกาย อีกตัวหนึ่งเป็นคือตัวรู้ คือจิต จิตตัวนี้มันประกอบไปด้วย สติ ความเพียร และปัญญา

ถ้าเราแยกตัวนี้ได้แล้ว ต่อไปเราก็พัฒนาตัวรู้นี้ให้เยอะขึ้น โดยการใส่องค์มรรคเข้าไปในนี้ ตอนแรกได้มาแล้วก็คือสติ มันก็ได้มาบ้างแล้ว ก็ต้องเติมเข้าไปอีกหน่อยนะ ความเพียรก็ได้มาแล้ว ก็เติมเข้าไปเพิ่ม สัมปชัญญะคือปัญญาก็ได้มาแล้ว ทำเพิ่มเติมเข้าไป ต่อไป ก็เติมความคิดที่ถูกต้องเข้าไปในนี้ เติมการงดเว้นสิ่งไม่ดีเข้าไป เติมเข้าไปมากๆ ถ้าเติมจนครบ ๘ ก็จะเป็นอรियมรรค นั่นเอง

เมื่อผูกจิตไว้กับกาย เพื่อให้มีสติต่อเนื่องกัน ให้จิตเป็นกุศล ท่านก็สามารถที่จะใช้กรรมฐานอื่นๆ มาช่วยได้ เช่น มาอยู่กับกาย แล้วก็บริกรรมพุทโธฯ ไปด้วยก็ได้ สวดมนต์ก็ได้ เพื่อให้จิตมันวนอยู่กับกรรมฐานเยอะๆ นานๆ ไม่ผิตอะไร ดูกายเดินไปด้วย แล้วก็พุทโธไปด้วยก็ได้ ดูลมหายใจไปด้วยก็ได้ ดูกายเดินไปด้วยก็ได้ หลากๆ อย่างก็ได้ แต่อย่าทำหลายอย่างมากจนเลือกไม่ถูก ให้มันพอดีๆ ให้จิตมันอยู่ บางท่านก็หลายอันเกินไป จนไม่รู้จะเลือกอันไหน อย่างนี้ก็เกินไป เอาพอดีๆ นะ ถ้าน้อยเกินไป บางทีมันก็เอาไม่อยู่ เพราะกิเลสมันมาทุกทางเลย เราต้องใช้หลายๆ อย่างช่วยกัน เช่น เดินก็รู้ว่ากายเดิน บางครั้งก็บริกรรมพุทโธไปด้วย บางครั้งสวดมนต์ไปด้วย บางครั้งดูลมหายใจไปด้วย **รักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นกุศลนานๆ ไม่ให้มันไปคิดเรื่องอื่น** แทนที่จะคิดเรื่องอื่นเราก็จึงลงมือ ให้คิดพุทโธก่อน สวดมนต์ก่อน อิติปิ โส ก่อนท่องบทนอบน้อม นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ก็ได้ ซ้ำไปซ้ำมา ให้จิตมันอยู่กับฝ่ายดีงาม

ถ้าจิตมันอยู่กับฝ่ายดีงาม มันก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ถ้ามันอยู่นานพอสมควร จนจิตเป็นสมาธิ มันก็จะไม่คิดเรื่องข้างนอก พอมันไม่คิดเรื่องข้างนอก เราก็ค่อยให้มันดูกายอย่างเดียว ไม่ต้องบริกรรม ไม่ต้องนึกอะไรแล้ว ตอนแรกๆ ที่ต้องนึกช่วยอยู่ เพราะไม่ให้มันคิดเรื่องอื่น ดูกายไปด้วย คิดสวดมนต์ไปด้วย หรือท่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม ไปด้วย ท่องกลับไปกลับมา อย่างนี้ ให้จิตมันวนอยู่กับสิ่งดีงามนี้ ถ้าเราเข้าใจวิธีพวกนี้ การปฏิบัติก็จะไม่ยาก เราปรับกรรมฐานตามความเหมาะสม

บางทีก็บรกรรม นี่ก็ช่วยด้วย บางทีก็สวดมนต์ด้วย บางทีก็มีสติดู
กายไว้อย่างเดียว จิตมันก็จะวนอยู่กับของดีงาม มันก็ไม่ฟุ้งซ่าน
เป็นสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว สิ่งที่ต้องพิจารณาในเบื้องต้นก่อน คือ
ร่างกายของเรานี้แหละ ควรจะพิจารณาก่อนเลย เพราะร่างกาย
นี้ ถ้าเข้าใจมัน แล้วปล่อยวางมันได้ เรื่องวุ่นวายในโลก จะลดลง
ไปมากทีเดียว ที่เราวุ่นวายอยู่ในโลก มันเกี่ยวกับเรื่องร่างกาย
หาเงินก็หามาให้ร่างกาย หาโน่น หานี้ อะไรเยอะแยะ มันเกี่ยวกับ
เรื่องร่างกาย หามาปรนเปรอร่างกาย ส่วนด้านจิตใจนี้ ไม่ได้ใช้เงิน
เยอะขนาดนั้น ยังมีลมหายใจเข้าออก มีขา เดินจงกรมได้ ก็ฝึก
ทางใจได้แล้ว ส่วนทางกายนี้มันวุ่นวาย ปัญหามันเยอะเหลือเกิน
หาข้าวกิน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
ต้องทำนุ่น ต้องนี้ ไหนจะหาวัตถุมหาปรนเปรอมันอีก ดูแล ห่วงใยมัน
จนเกินไป รักมันเกินไป ถ้าเราพิจารณามันได้ ก็จะไม่วุ่นมากนัก

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็ควรหัดพิจารณาร่างกาย วิธีการ
พิจารณาร่างกาย มีแนวหลักๆ อยู่ ๓ ประเด็นด้วยกัน ทุกท่านควร
จะพิจารณาให้เป็นนะ นี่ก็เป็นหลักสติปัฏฐานนี้แหละ หลายท่าน
เคยเรียนมาแล้ว ในหลักสติปัฏฐานหมวดกาย ให้ดูลมหายใจเข้า
ออก ดูอิริยาบถ และฝึกสัมปชัญญะ ๓ หมวดนี้ คือการฝึกให้
มีสติสัมปชัญญะในทุกๆ อิริยาบถที่อธิบายไปแล้วนั่นแหละ เมื่อ
มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ พอสมควรแล้ว ก็หัดพิจารณา

แบบที่ ๑ **ปฏิภุมนติการ** คือ พิจารณาใส่ใจร่างกายนี้ประกอบไปด้วยของน่าเกลียด ปฏิภุม ไม่สวยไม่งามมีประการต่างๆ ใส่ใจว่าร่างกายประกอบไปด้วยของไม่สวยนะ เราใส่ใจอะไร ก็จะรู้อันนั้นเห็นอันนั้น เห็นตามที่เราใส่ใจ ไม่ใส่ใจก็จะไม่เห็น ถ้าเราใส่ใจร่างกายเป็นของสวย ก็เห็นว่าสวย ถ้าใส่ใจว่าไม่สวย ก็เห็นว่าไม่สวยนะ ตอนนี่เราเห็นร่างกายสวยอยู่ แสดงว่าแต่เดิมเราใส่ใจอะไรมาครับ ใส่ใจว่ามันมันสวย อย่างนั้นมันผิดธรรมชาติของร่างกายจะเกิดกิเลสต่อไปอีกมาก ต้องหัดใส่ใจใหม่ ใส่ใจร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เรียกเป็นภาษาหนังสือว่า**ปฏิภุมนติการ** การกระทำไว้ในใจ ใส่ใจว่าร่างกายมันไม่สวย มันน่าเกลียด มีแต่ของน่าเกลียดรวมอัดกันอยู่ ทุกท่านต้องหัดใส่ใจให้เป็น

พิจารณาร่างกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมาหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เหมือนกระสอบอันใหญ่ มีที่เชือกมัดอยู่ ๒ จุด ข้างบนกับข้างล่าง ต่อมาก็เทออกไป ลอกหนังออก จะเห็นของของไม่สวยไม่งามประการต่างๆ ผมทั้งหลายก็มีอยู่ในกายนี้ ซึ่งไม่สวยเป็นของน่าเกลียด สีสรรน่ากลัว มีกลิ่นเหม็น ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย ฟันทั้งหลาย หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ และน้ำมูตร คือน้ำปัสสาวะ ให้เราใส่ใจลงไปบ่อยๆ พอจะฟังทันไหมครับ ไม่ต้องจำทั้งหมดก็ได้นะ ให้ใส่ใจบางอย่างก่อน ถ้าจำได้ทั้งหมดก็ดีเหมือนกัน ทำให้มีเรื่องให้ท่อง มีสติแล้ว แทนที่เราจะท่องเรื่องอื่น

เราก็ท่องอันนี้ก็ได้อ้อ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ท่องวนไปวนมา ถ้ารู้สึก
ว่า ๕ อันนี้ มันน้อยไป จิตยังไม่ค่อยสนใจนักก็ท่องอาการ ๓๒ หรือ
อาการ ๓๑ นี้ ก็ได้ ท่องกลับไปกลับมา อันนี้ก็จะช่วยให้สติดี ช่วย
ให้จิตไม่ไปคิดเรื่องอื่นนะ ต่อไปก็น้อมความรู้สึก ใส่ใจมาที่ร่างกาย
ในลักษณะไม่สวย เอาส่วนที่ชัดๆ ก่อน เราเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่ง
ก่อน ที่มันไม่สวยนะ มีหลายส่วนที่เห็นชัดๆ อยู่ว่า มันไม่สวย เช่น
อะไรบ้าง อาหารใหม่ นี่สวยไหม บางท่านยังว่าสวยอยู่ ขนาดเคี้ยว
ในปาก กลืนลงท้อง สวยขนาดไหนจึงกลืนลง ถ้าคายออกมาคงกลืน
ไม่ลงนะ เห็นชัดว่าไม่สวยอย่างแน่นอน อาหารแก่นี้คืออุจจาระ ก็
ไม่สวย มีกลิ่นเหม็นมาก

อย่าลืมใส่ใจดูในร่างกายนี้ ให้เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด
เริ่มจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้ายังไม่เห็นก็ลอกหนังออก แล้ว
ก็พิจารณาดู เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ลอดดูสิ มันจะเป็น
ยังไง ทำจนความไม่สวยมันปรากฏออกมา เราใส่ใจบ่อยๆ ต้อง
หัดบ่อยๆ จนความไม่สวยมันปรากฏออกมาในใจของเรา มองเห็น
ปุ๊บ ก็เห็นว่า อ้อ..นี่มันไม่สวย หัดจนความน่าเกลียดน่ากลัวปรากฏ
เหมือนกับศพมันปรากฏ หรือผีดิบเดินได้ปรากฏออกมาแล้ว เหมือน
ผีเป็น ซากผีเดินมา ต่อไป เวลาเห็นว่าสวย เราก็จะมองออกว่า ตัว
ที่ว่าสวยงามนี่คือกิเลส มันจะแยกได้ ระหว่างของไม่สวยจริงๆ มัน
เป็นอันหนึ่ง เป็นความจริงของกาย เป็นข้อเท็จจริงที่ไม่มีวันเปลี่ยน
ส่วนความเห็นว่าสวยอันนี้คือกิเลส เราจะรู้จักนะ แล้วก็ค่อยๆ
ละกิเลสไปตามลำดับ

เวลาเราจะจับแขน จับมือใคร ต้องยอมจิตว่า นี่สวยจริงๆ นะ เราจะอุ้มเด็ก มันน่ารักเนีย ก็จะมีมองเห็นว่า อ้อ..ที่เห็นว่าร่าวก นี่คือกิเลส ส่วนความจริงของร่างกายคือปฏิภูลน่าเกลียด ตอนนี พวกเรามาตรวมกันอยู่ ร่างกายกับสวยงามมันแปะอยู่ด้วยกัน แต่ความจริง ร่างกายไม่สวย ใส้สวยนี้ มันเกิดอยู่กับจิต แปะอยู่กับจิต คือกิเลสนั่นเอง ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ตัวไม่สวยคือร่างกาย อันนี้ไม่ต้องละ ให้กำหนดรอบรู้ ให้รู้จักตามที่มันเป็นจริง ตัวว่าสวย มันเป็นกิเลส ตัวนี้ต้องละ ต่อไปเราก็ละมันได้ภายหลัง พอเริ่มเห็นอย่างนี้แล้ว ความติดในร่างกาย มันก็จะคลายลงไปบ้างแล้ว

ความเป็นจริงร่างกายไม่สวย ที่สวยก็คือกิเลสมันมาย้อมจิต เมื่อไหร่กิเลสย้อมจิตก็สวย เมื่อไหร่มันไม่ย้อมก็ไม่สวยอย่างนี้นะ พอเข้าใจไหมครับ หลายท่านมองเมื่อไหร่ ก็ยังสวยอยู่ มองเมื่อไหร่ ก็น่ารักอยู่ อย่ว่าแต่มองคนเลย มองหมาน้อย ยังน่ารักเลย บางคนนี่นะ โอ้โห..หลงหลายชั้นเหลือเกินนะ เห็นสัตว์อบายยังน่ารักอยู่เลย มองไม่เห็นความจริง นั่นแหละเป็นกิเลส จะต้องฝึกและแก้ไข ด้วยกรรมฐานต่างๆ นี่แหละ นี่กิเลสเกิดอยู่ในใจ ตัวที่จะเอาออกคือมรรคนั่นเอง ถ้าเริ่มเห็นอย่างนี้ ก็พอจะรู้ทางออกแล้วว่า ตอนนีเรา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กายก็เห็นชัดแล้ว กิเลสก็เห็นชัดแล้ว ถ้าเราเติมมรรคเข้าไปให้ครบนี้ ปฏิบัติครบมรรค ๘ ปัญญา ศีลสมาธิ ใส้กิเลส ใส้ตัวสวย มันก็หลุดออกได้เหมือนกัน ฆ่าตัวนี้ทิ้งได้ จะรู้วิธีละกิเลสได้ กิเลสมันอยู่ในใจ เราต้องเอาธรรมะมาใส่ไว้ในใจ ถ้าธรรมะยังไม่เต็ม พอเห็นกิเลสบ้าง แต่ยังไม่ทำลายไม่ได้ ยังต้องวัด

กำลังกันอยู่ ตอนใดที่สติสัมปชัญญะดี ก็เลสก็ไม่เกิด สติสัมปชัญญะ
อ่อน ก็เลสก็เกิดขึ้น จนกว่าจะมีมรรค

พอเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็จะเห็นโทษของความเป็นปุถุชน ที่
มันไม่แน่นอน ของไม่สวยซัดๆ ขนาดนั้น ยังไปเห็นว่าสวย ถ้าเป็น
ปุถุชนอย่างนี้อยู่ จะต้องเห็นของไม่สวยว่าสวยอยู่อย่างนี้ ชาตินี้
ยังดีที่ได้มีโอกาสฟังธรรมนะ มีโอกาสปฏิบัติ เลยเห็นความจริงบ้าง
นิดหน่อย ชาตินี้หน้า ถ้าไม่ได้ฟัง เป็นอย่างไรครับ เป็นเหมือนเดิมคือ
ไปเห็นของไม่สวยว่าสวยอีก ไปกอดของไม่สวย คือกอดอุจจาระว่า
ของดีงามอยู่อย่างนั้น จึงนำสงสารมากนะ พวกเราที่วนๆ เวียนๆ อยู่
พอติดข้องกายตัวเองแล้ว ติดเนื้อหนังตัวเองเสร็จ ก็ไปติดเนื้อหนัง
ชาวบ้าน ถือหนังมาอวดกัน เช่น หนังจระเข้ราคาสองหมื่น อย่างนี้
ถือหัวหนังเหล่านั้น นึกว่าเท่มาก เป็นกระเป่าหนังจระเข้ เจ้าของ
ตายแล้ว ไปเกิดใหม่เรียบร้อยแล้ว เรายังหลงหนังอดีตจระเข้อยู่
ใส่รองเท้าหนังเนี่ย หนังจระเข้ หนังโน่น หนังนี้ บางทีทำเป็น
กลัวผีนะ ยิ่งงงไปหลายชั้นหลายตอน ทำไมไม่กลัวผีจระเข้ ถือหนัง
มันหัวไปมา แต่ไม่กลัว ไปกลัวผีที่ไหนก็ไม่ทราบ งงกับมนุษย์จริงๆ

อยู่มีดๆ ก็กลัวผี ไปโน่น ไปนี่ ก็กลัวผี พอกลับบ้าน
ไม่กลัว ที่บ้านนั้นแหละผีเยอะ ผีอะไรบ้างล่ะ ผีเบ็ดก็มี ผีไก่อก็มี
อยู่ในตู้เย็นนะ ศพชาวบ้านเขาทั้งนั้นแหละ ไม่กลัวมันหลอกหรือไง
เอาหนังมันมากิน ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะเราดูหนังละครเยอะ เราก็
เลยกลัวผีคน ต่อไปต้องสร้างหนังใหม่ เปิดตู้เย็นออกมา ผีลอยออก
มาเพียบเลย เราก็จะกลัวผีตู้เย็น ซากเป็ด ซากไก่ อยู่ในนั้นแหละ

หลายคนก็กลัวผีตุ๊กแก กลัวอะไรก็ไม่รู้ เยอะไปหมดนะ พวกไม่รู้
จัก ตัวเองเป็นผี มันก็เป็นอย่างนี้ ความจริง ทุกท่านนี่ก็เป็นผีทุกคน
รวมทั้งผมด้วยนะ พูดไม่เชื่อว่า ยกให้พวกท่านอย่างเดียว ไม่ใช่ว่าตัว
เอง จะไม่เป็นผี เป็นเพื่อนกัน เพื่อนผีนั่นแหละ ศพเดินได้ทุกคนไป
เป็นอย่างนั้น ก็พวกชากศพด้วยกัน ไม่ใช่ว่าจะมีอะไร แค่นั่งหุ้ม
อยู่โดยรอบเท่านั้นเอง เทอออกมา ก็ละพอกัน นี่มันเป็นอย่างนี้
จึงต้องหัดพิจารณา मनสิการใสใจ เรียกว่าปฏิกูลมนสิการนะ

ทุกท่านต้องหัดพิจารณา ท้ายที่สุด ก็หนีไม่ออก ทุกคนจะต้อง
พิจารณาเรื่องนี้ เพื่อจะแก้กิเลส คือกามราคะในขั้นสุดท้าย เบื้องต้น
ให้มันไม่ฟุ้งซ่านก่อน ไม่ต้องถึงกับละได้หมด เอาแค่ไม่ฟุ้งซ่าน ให้ทำ
สมาธิได้ง่ายนี่ก็เก่งแล้ว ถ้าจะเอาขั้นสูงนี่ เป็นถึงพระอนาคามี ท้าย
ที่สุด ทุกคนจะต้องมาพิจารณาอันนี้ ต้องพิจารณาให้ตกไป ถ้าท่าน
ไหนพิจารณาได้ตั้งแต่ต้นก็ดีมากนะ ถ้ายังตัดกิเลสไม่ขาดทั้งหมด
ยังติด ยังข้องอยู่ อย่างน้อยก็ให้พอที่จะได้สมาธิ เพราะถ้าติดข้อง
ร่างกายนี้ จิตจะฟุ้งซ่าน ห่วงคนนั้น ห่วงคนนี้ ก็ห่วงแต่ร่างกาย สามี
จะมีข้าวกินไหม ลูกจะมีข้าวกินไหม นี่ก็ห่วงอะไรนี้ ห่วงร่างกาย
วนอยู่เท่านั้นแหละ ทำให้จิตฟุ้งซ่าน อย่าไปห่วงเลย ลูกไม่ตายง่าย ๆ
หรือ เราไม่หาข้าวให้กิน เดียวเขาก็หามาмаกิน เขาชอบชะเอมอีกนะ
ฝีมือแม่ไม่ได้เรื่องขนาดนี้ ไม่ต้องห่วงหรือ เขาจะดีใจชะเอมอีก เรา
ไม่ทำอาหารให้กินเนีย จะได้ไปหากินตามใจชอบ แต่เราก็ห่วง
ก็มาม่ามันไม่ค่อยมีประโยชน์ ดิฉันทำอาหารมีประโยชน์ให้ลูก
คิดไปอีกแล้ววนอยู่นั้น ให้เราได้ว่าจักพิจารณา นะครับ

แบบที่ ๒ เรียกว่า ธาตุมนสิการ การใส่ใจร่างกายโดยความเป็นธาตุ ร่างกายของเราเป็นธาตุ ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย เป็นการมารวมกันของธาตุ ธาตุ ๔ ชนิดมาประกอบกันเป็นรูปร่างกาย เปรียบเทียบธาตุภายในและภายนอก มันก็เหมือนกัน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดิน ในร่างกายของเรา ทำไมรักมันนัก ดินในภูเขา รักมันหรือเปล่า มันก็ดินอันเดียวกันนะ ภูเขา ก็เป็นดิน ร่างกายของเรา เส้นผมนี้ มันคืออะไร มันก็เป็นดิน มันก็อันเดียวกันนี้แหละ จากดินบนหัว มันก็แตกออกไปเป็นดิน ดินบนภูเขา นี้ ภูเขาตั้งใหญ่โต ยังมีวันพังเลย ร่างกายของเรา ดินเล็กๆ มันพังไหมเนี่ย ต้องพังแน่ กระดูกเป็นโครงของกาย บ้านมันมีโครงตั้งแน่นอน มันก็พังได้ ร่างกายของเราประกอบไปด้วยโครงกระดูก มีวันพังไหม ก็พังเหมือนกัน แล้วทำไม เราจึงรักมันมากกว่าบ้าน บ้านคนอื่นมันก็คือดินอันเดียวกัน แสดงว่ากายมันน่ารักหรือเป็นเพราะเราโง่อยู่ นี่เห็นไหม ถ้าเราพิจารณา เราก็จะรู้จักมันก็ดินอันเดียวกันนี้ บ้านคนอื่นกับบ้านเรา เสาบ้านกับกระดูกในกายเรา มันอันเดียวกัน อันเดียวกันกับเสาสะพาน เคยไปยืนมองไหม มันอันเดียวกันกับกระดูกเราหรือเปล่า ทำไมเราจึงไม่รักอันนั้น ทำไมเราจึงรักอันนี้นัก ทำไมเราจึงถือกันนัก เป็นเพราะยังไงเนาะ เราไม่รู้จักธาตุดินตามที่มันเป็นจริง ทั้งๆ ที่ดินมันก็คือดิน เส้นผมก็เอาดินจากหลายๆ จุดมาสร้างขึ้นมา เหมือนบ้าน เขาก็เอาวัสดุมาจากหลายๆ ที่ มารวมกันสร้างขึ้นมา กระดูกของเราก็สร้างขึ้นมา จากดิน มาจากหลายๆ ที่ โดยการกินซากสัตว์ต่างๆ เข้ามา สัตว์ทั้งหลายก็ไปกินดินจากที่นั่นที่นี้มารวมๆ กัน ทำไมจึงรักมันนักดินนี้

ความรักดินเหนียว มันคืออะไร เป็นกิเลสเห็นใหม่ เป็นกิเลสนะ เห็นว่ามันเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ทั้งๆ ที่มันก็แค่ดิน ดินเป็นของแข็งในร่างกาย

ต่อไปก็ธาตุน้ำ เห็นน้ำในคลองใหม่ ขึ้นๆ ลงๆ เยอะแยะนี้ในร่างกายของเรามีเยอะเท่านั้นใหม่ ไม่เยอะเท่านั้นเลย ในร่างกายของเราน้อยกว่านั้นอีก น้ำในร่างกายของเรากับน้ำข้างนอกนี้มันอันเดียวกันไหมนี้ ก็น้ำอันเดียวกัน ทำไมน้ำในร่างกายของเราซึ่งเน่กว่าน้ำข้างนอกอีก เราถึงรักมันนัก นี่ต้องนึกขึ้นมา ถ้ามีสมาธิ มันจะนึกออก ถ้าไม่มีสมาธิมันจะนึกไม่ออกนะ ทุกท่านจึงต้องไปหัดฝึก ทำความเพียร ฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะ ให้ได้สมาธิพอสมควรแล้ว หัดพิจารณาบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนมีสมาธิ อย่าลืมหัดนะ ตอนที่ไม่ค่อยมีสติสมาธิ มันจะพิจารณาไม่ออก เพราะว่าจิตถูกกิเลสครอบงำ มันจะชอบมองของสวย ของไม่สวยมันมองใหม่ มันไม่มองตอนมันมีสมาธิ เราต้องชิงลงมือ ไปมองไม่สวยไว้

เวลานั่งถ่ายอุจจาระเหนียว ต้องถ่ายอย่างมีสมาธิ ทำไมละ ก็จะได้มองไง ถ้ามันไม่มีสมาธิมันจะมองใหม่ มันไม่มอง มันจะอุดจุกไว้ ร่วงออกไปเลย กิเลสมันเป็นอย่างนั้น **กิเลสมันชอบมองของสวย มองอะไรที่ทำให้ตัวเองโง่มันจะทำ** ส่วนมองแล้วทำให้ตัวเองฉลาดมันไม่มองนะ มันไม่ยอมมอง นี่พอเข้าใจไหม ทุกท่านจึงต้องอาศัยตอนมีสมาธินี้เปลี่ยนนิสัยมันใหม่ ถ้าเปลี่ยนนิสัยได้ ต่อไปมันก็จะชอบมองของไม่สวย ทุกท่านในที่นี่ชอบมองของสวยหรือของไม่สวยครับ ต้องเปลี่ยนเลยนิสัยนี้ นิสัยนี้จะติดตามเราไป ต้อง

เปลี่ยนนิสัยจิตของเรา ให้มันเป็นไปทางธรรมะ อย่าให้มันไปทางกิเลส มองของสวยมาตั้งแต่อดีตจนถึงทุกวันนี้ ยังมองเหมือนเดิมอยู่ มุมมองเดิมๆ ไม่ได้ช่วยอะไร มีแต่ทุกข์ มีแต่กิเลสนะ

ต้องเปลี่ยนมุมมอง ให้มองเหมือนพระอริยะนะ เลยมีคำพูดทำนองว่า “ของไม่สวย ไม่งาม และตุ้มเป๊ะ นี่เป็นดอกไม้ของพระอริยะเจ้า” เคยได้ยินไหม คือเห็นแบบนี้จะทำให้คนเป็นพระอริยะเจ้า มองของไม่สวย มองความตายนี่ มีโอกาสเป็นพระอริยะเจ้า ส่วนพวกเรานี้ชอบมองคนตายหรือมองคนเป็น มองคนเป็น โดยเฉพาะคนจะเป็นๆ นานๆ เช่น เด็กๆ เราชอบมองมาก เห็นคนแก่ๆ เดินมานี่ เป็นไงครับ ทำเป็นมองไม่เห็น จิตเรานี้มันขนาดนั้นนะ ขนาดนั้นยังไม่แกำมันนะ ต้องรีบแก้ เห็นคนแก่นี้ ต้องมอง เห็นเด็กไม่ต้องมองมันมากนักก็ได้ เห็นคนแก่ คนเจ็บป่วย คนตายนี้ ต้องรีบมองไว้ ต้องเปลี่ยนมุมมอง มองในแง่ไม่สวย เป็นปฏิกุศลมนสิการ และต่อมาก็คือ**ธาตุมนสิการ** พิจารณา ดูทำไมจึงชอบรักมันนักนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันก็เป็นเพียงธาตุเท่านั้นเอง

ธาตุไฟ ธาตุลม ก็เหมือนกัน ไฟข้างนอกเนี่ย เห็นไหมไฟมันก็ลุกพริบพริบๆ เยอะแยะ เราก็ไม่เห็นเป็นอะไร แต่ทำไมไฟในร่างกาย จึงมีปัญหาแท้ มันเป็นเพราะอะไรหรือนี่ ก็ต้องพิจารณา ข้างนอกมีลมไหม มีอยู่ พัดไป พัดมา ลมหายใจเข้า หายใจออก เหมือนลมข้างนอกไหม มันก็อันเดียวกันนะ ทำไมเราจึงรักนักหนา ถ้าลมหายใจ ไม่เข้า ไม่ออก มันจะเป็นอะไรหนักหนา ลมไม่พัด เราก็ไม่เห็นเป็นไรนี่ ถ้าลมมันจะไม่ออกจะเป็นไรไหม มัน

ก็ตายสิคะ แล้วมันจะเป็นอะไร ก็เกิดใหม่สิ แต่เรา โอ้ย..กลัวมันเป็น
อย่างนั้น กลัวมันเป็นอย่างนี้ กลัวแล้ว จะมีประโยชน์อะไรไหม ไม่มี
เพราะกลัวมันเป็นกิเลส เราต้องเห็นโดยความเป็นธาตุ แล้วเอากิเลส
ออกไปซะ

ต้องมาถามตัวเอง ถามตัวเองบ่อยๆ จะได้ฉลาด ถามตัวเอง
ว่าทำไมมันเป็นอย่างนี้ละ คนที่จะมีสติ มีปัญญา มีความสามารถ
พอที่จะถามตัวเองนี้ ก็ต้องอาศัยอานุภาพของธรรมะ คือสติ ความ
เพียร และสัมปชัญญะ จะทำให้เราฉลาดขึ้น ฉลาดขึ้นมาจากการ
ตั้งคำถามเอง แล้วก็ตอบตัวเอง ต่อไปถ้าไม่ได้บรรลุในชาตินี้ ชาติ
หน้าท่านก็จะตั้งคำถามอีก เอ๊ะ..เกิดมาทำไมนี่ เกิดมาทำไม
นี่อีกแล้วเหอ เคยเห็นไหมคนมีปัญญาอย่างนี้ มีเหมือนกันนะ
ในโลกใบนี้ คนแบบนี้จะได้บรรลุธรรม ทุกท่านต้องเปลี่ยนนิสัย
ให้เป็นคนแบบนี้ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ตื่นเช้าขึ้นมา เขามีระฆัง
ให้ทานอาหาร กินอีกแล้วเหอเนี่ย ต้องพิจารณา ต้องถาม ทำไม
ต้องมากินอย่างนี้ด้วย มีคนถามบ้างไหม สิ่งที่จะติดตามไปไม่ใช่
องค์ความรู้ ไม่ใช่อะไรใหญ่โตทั้งนั้น คือนิสัย คนที่เขาบรรลุก็เพราะ
เขามีอุปนิสัยนะ คนที่จะบรรลุธรรม คนที่จะออกบวชนี้ เขาเห็นว่า
ต้องมาอย่างเดิมอีกแล้วเหอ โลกนี้มันทุกข์แท้ มีเท่านี้เหอ เรียน
หนังสือ ทำงาน แต่งงาน มีลูก แล้วก็แก่ แล้วก็ตาย เท่านี้หรือ นี่เขา
ถามนะ ส่วนพวกเรานี้ ยังงงอยู่เลย ยังไม่ได้ถามเลย คนถามแบบ
นี้มีไหม มี และต่อไปจะเป็นพวกเรานี้แหละ กำลังบอกวิธีฝึกอยู่ว่า
ทำอย่างไรจะถามอย่างนั้น เราต้องการให้มีนิสัยอย่างนั้น แล้วเรา
ก็จะไปได้

ดิน น้ำ ไฟ ลม อย่าลืมพิจารณา กี่ร่างกายของเรานี้ เป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ข้างในกับธาตุ ๔ ข้างนอก นี่ก็อันเดียวกัน ทำไมมันจึงติดนักไ้ร่างกายนี้ ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ดินบนหัวเรากับดินบนพื้นเนี่ย มันอันเดียวกันไหม อันเดียวกันนะ ถ้ามีคนมาจับดินข้างล่างกับมาจับหัวเรา นี่มันเหมือนกันไหม เออ..มันยังงัอยู่ มันก็ชักมีปัญหาก็แล้วนะ ถ้าใครกระที่บดินกับกระที่บเท้าเราเนี่ย เหมือนกันไหมนะ กระที่บเท้าเรา มันร้อง โอ้ย..ขึ้นมาปัญหามันอยู่ตรงไหนเนี่ย มันอยู่ตรงเขาмаกระที่บดินหรือว่ามันอยู่ตรงอะไรกันแน่ นี่จะต้องพิจารณา ต่อไป เราก็จะได้ถอนถอนความเข้าใจผิดความยึดถือผิดๆ ออกไปได้ อย่างน้อยก็จะได้ตั้งข้อสังเกตกับตัวเองขึ้นมาว่า ทำไมต้องมารักดินพวกนี้ ซึ่งไม่แน่มันอนสั๊กหน้อยจะต้องพัง แตกสลายหายไป ทุกท่านก็ทราบอยู่ใช่ไหมว่า สั๊กหน้อยมันจะพังหมด สั๊กหน้อยผมจะขาวหมดรู้ใช่ไหม ก็รู้หมดแล้วนั่นแหละ แล้วทำไมจึงยังติดข้องมันอยู่ ทำไมจึงไม่รีบแก้ไข

แบบที่ ๓ พิจารณาร่างกายแบบศพในป่าช้า เรียก**นวลีสวถิก** พิจารณาร่างกายนี้ให้มันตายไป เพราะตัวที่ตายนี้ แค่ร่างกายนะ ยังไงก็ตายแน่นอน ร่างกายยังงัก็ตาย กิเลสก็ตายได้เหมือนกัน แต่ต้องเจริญมรรค ส่วนที่ไม่รู้จักตายก็คือบุญกุศล อันนี้ไม่รู้จักตาย ทำไปเยอะๆ จะติดตามช่วยเรา ตั้งแต่วันนี้จนถึงนิพพาน ถ้าศีลนี้จะช่วยเราตั้งแต่วันนี้จนถึงนิพพาน ไม่มีวันหายไปไหน ใครทำใครได้ไป อุปนิสัยด้าน ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ทำไว้เยอะๆ พวกเราก็จะได้พึ่งพาอาศัยไปจนถึงนิพพาน

กิเลสก็หมดได้ แต่ต้องเจริญมรรคจึงจะหมด ส่วนร่างกายนี้ หมดโดยไม่ต้องทำอะไร จึงต้องพิจารณาไปที่กายก่อน พอพิจารณา กายแล้ว ก็มาพิจารณากิเลสว่ามันหมดไปได้ด้วยการเจริญมรรค ร่างกายต้องพิจารณาก่อนว่า มันหมดไปได้โดยไม่ต้องทำอะไรมัน ก็หมด ต้องพิจารณาก่อนจะได้ไม่ต้องห่วงมัน จะได้มาเจริญมรรค เพื่อให้หมดกิเลส เพราะกิเลสมันไม่ใช่หมดไปเฉยๆ อยู่เฉยๆ มัน ไม่หมด ต้องมาลงมือขำมันด้วยการเจริญมรรค เพื่อให้ไม่เสียเวลา ไปกับเรื่องร่างกายมากนัก เพราะร่างกายนั้น จะทำยังไง จะดูแล มันดียังไง มันก็ตายอยู่แล้ว กลัวมันตาย มันก็ตายอยู่แล้วนะ มีเงิน เท่าไหร่ หาเงินมาได้เท่าไหร่ มันหมดไหม ก็หมดอยู่แล้ว จะใช้ให้ มันหมดวันนี้ หรือไม่ใช่เลย หมดไหม หมดเหมือนกัน สรุปแล้วคือ ยังไงก็หมดนะ ทางด้านร่างกายนี้

ดังนั้น เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน แดกกระจายออกไปข้างนอกมาก เพราะว่าจิตฟุ้งซ่านแดกกระจายออกไป มันจะหาเงินเยอะ นึกว่า มันจะไม่หมด จะหาอำนาจเยอะ นึกว่ามันจะไม่หมด ความเป็นจริง หาเงินมาเยอะ ไม่ใช่หมดไหม หมดเหมือนกันนะ มันจะหมด ได้ไง ผมมีเก็บไว้ตั้งเยอะ อ้าว..หมดลมหายใจ มันก็หมดอยู่ดีแหละ ยังไงก็หมด สรุปแล้วอะไรก็หมดทั้งนั้นแหละ ทีนี้ เพื่อไม่ให้มัน แดกกระจายเรื่องเยอะ เราก็เลยพิจารณาไปที่ตัวกายเลย คือมัน ต้องตายแน่นอน ต้องพิจารณากายนี้เหมือนศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า พิจารณากายของเราเหมือนกับซากศพ กายกับศพนี้มันเหมือนกัน ตอนนี้นั้นมันไม่เหมือนเพราะยังมีจิตอยู่ แต่โดยสภาพของตัวกายนี้ มันเหมือนกัน อันนี้เป็นโทษของร่างกาย มันมีธรรมชาติอย่างนี้

เราจึงต้องเห็นโทษของมัน ใช้อย่างเห็นโทษ ระมัดระวัง มีประโยชน์ ในแง่ที่เป็นเครื่องมือ นำมันมาใช้ตอนที่มันยังดีอยู่

เรารู้ว่า ท้ายที่สุดมันจะต้องพังไป มันจะต้องตายเหมือนศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า และจะไม่มีใครเอา การไม่มีใครเอา นี่ดีไหม ดี เราจะได้ไม่ต้องมีมานะ ไม่ต้องสำคัญตน ไม่ต้องนึกผิดๆ ว่า ตนเป็นคนสำคัญ พวกเรานี้มีมานะนี้กว่าฉันเก่ง เขาเลยเอาฉันไว้ อย่างนั้นอย่างนี้ก็คิดไป มีความสำคัญตนนะ อย่างฝ้านี้มันสวยงาม เขาก็เอา ส่วนผ้าขี้ริ้วเปื้อนฝุ่น นี่เขาเอาไหม เขาไม่เอา พวกเราก็ให้ทำตัวแบบนั้นนะ **ทำตัวเหมือนผ้าเช็ดรถ** หรือศพที่ไม่มีใครเอา อย่างนี้ก็จะสะดวก

ถ้าหัดพิจารณาร่างกายเหมือนศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ทำให้เราลดความมานะต่างๆ ลงไปได้มากทีเดียว ลดพวกกิเลสต่างๆ โดยเฉพาะความฟุ้งซ่านที่จะต้องไปหาโน่นหานี้มาเยอะแยะ พอท้ายที่สุดก็จะตายเป็นศพที่ไม่มีใครเอานะ ทุกท่านในที่นี้ ต่อไปจะไม่มีใครเอานะ ไม่มีใครเอาท่านสักคนนะ เขาจะเอาไปเผาอย่างรวดเร็ว ไม่มีใครเอาไว้ มันเป็นอย่างนั้น ไม่มีใครเอานะ ท่านจึงไม่ต้องเอาใครก็ได้ เพราะใครก็ไม่เอาท่าน เข้าใจหรือเปล่านี้ ไม่ใช่จะไปเอาเขาอยู่ ให้เขาเอาเราอยู่ วนเวียนไปมาอยู่ ดูศพสิ ความ เป็นจริง ก็มีให้เห็นอยู่จะๆ ในทั่วโลกจักรวาลนี้ ไม่ใช่เราจะเป็น คนเดียวที่ไหน ที่ไม่มีใครเอาศพที่ตายแล้ว มีใครเอบ้าง ไม่มี ทุกคนก็มาตามกรรมไปตามกรรมทั้งนั้นแหละ ศพไม่มีใครเอา ทั้งนั้นแหละ ยังมีชีวิตอยู่นี้ต้องทำในสิ่งที่พอจะเอาไปด้วยได้ คือ

บุญกุศลต่างๆ โดยเฉพาะถ้าต้องการที่จะพ้นทุกข์ ก็ต้องทำอุปนิสัย
ของมรรค ไปทางมรรคเนี่ย

นี่คือวิธีที่ ๓ พิจารณาร่างกายว่า ท้ายที่สุดมันจะเหมือน
ศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่ไม่มีใครเอา นี่เป็นโทษของร่างกายนะ
ถ้าไม่มีใครเอาแล้ว เราก็ต้องไม่เอาด้วยนั่นเอง ต้องพิจารณาจนถึง
มันได้ ไม่เอา มันเป็นของใช้ มันไม่เป็นของเรา ใช้ได้ชั่วคราว
เท่านั้น พอใช้ไม่ได้ ให้ทิ้งมันซะ ไม่ต้องไปรักษาอะไรมันมาก
ไม่ต้องให้ใครมาเจาะคอ ปั่นหัวใจให้ยุ่งยาก ปล่อยให้มันตายไป
จะได้ไม่เสียเงินมาก เวลาใครจะมาเจาะคอ บอกว่าไม่ต้อง เอาเงิน
ไปทำบุญ ฉันทายแล้ว ฉันทายแล้ว พอเข้าใจไหม ไม่ต้อง
ห่วงกังวล เพราะยังงั้นมันต้องเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว เป็นธรรมชาติ
เป็นของที่แน่นอนอย่างนี้ เป็นเหมือนศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า สักวัน
หนึ่งมันก็จะพังลง ตาย ขึ้นอืด ขึ้นพอง เลือดไหล เห็นโครงกระดูก
และเส้นเอ็น ส่วนประกอบต่างๆ ในร่างกาย ที่มีมันมาจากส่วนต่างๆ
มันก็จะกระจัดกระจาย ไปสู่ส่วนต่างๆ เหมือนกัน เหมือนบ้านมัน
พังลง แล้วก็กระจายออกไป ร่างกายนี้พังลงแล้ว หัวก็ไปทางหนึ่ง
ขาาก็ไปทางหนึ่ง แขนก็ไปทางหนึ่ง กระจัดกระจายไปนะ แค่มมหมด
เท่านั้นแหละ ทุกส่วนก็หมด สิ่งต่างๆ มันก็พังหมด

ลมหมด ไฟมันก็หมด ไฟหมด น้ำมันก็หมด พอน้ำหมด
ดินมันก็หมดเลย สิ่งที่เหลืออยู่ ท้ายสุด คือดิน คือกระดูกนั่นเอง
ที่เราเห็นกันอยู่ แต่ท้ายที่สุดอีก ดินนี้ก็ไม่เหลือแล้ว สลายไป
กับดิน พวกเราเวียนว่ายตายเกิดมาถึงทุกวันนี้ ก็กองดินของตนเอง

นั่นแหละ กองนั้น กองนี้ ก็เป็นซากของพวกเราทั้งนั้นนะ บ้านอย่างนี้ ก็เป็นโลงผี ที่เขาเคยให้ผีนอน แล้วเราก็เอามาสร้างเป็นบ้านเป็นวัง ฟังแล้ว กลัวผีไหมครับ ผีแอบออกมาได้จากทุกที่นะ เดี่ยวสร้างเป็นหนังละครมานี้ จะกลัวผีกันจนหัวลุกเลยนี่ ออกมาจากเสา ออกมาจากหน้าต่าง ออกมาจากประตู ออกมาจากนั้น ออกมาจากนี่นะ แต่ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว มันก็ผีด้วยกันทั้งนั้นแหละ

ความกลัวนั้น จึงไม่มีประโยชน์ต่อจิตใจของเรา เราต้องละความกลัวนั้น ทิ้งไปเสีย ให้เลิกไปเลย ต้องพิจารณาให้มันหายกลัว นี่แหละคือเรื่องที่ต้องพิจารณาในด้านกายของเรา หลังจากมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว มีสมาธิบ้างแล้ว ก็อย่าลืมหัดพิจารณาได้มากได้น้อย ก็ให้หัดทำ จะได้คุ้นเคยกับการเห็นความจริงของร่างกาย ที่เป็นของน่าเกลียด ไม่สวยไม่งาม เรียกว่า ปฏิกุศลมนสิการ ใส่ใจว่า ร่างกายไม่สวย อย่าลืมใส่ใจบ่อยๆ เป็นของไม่สวย ไม่สวยอย่างไร ก็อย่าลืมมอง เอาอันชัดๆ ก่อนนะ ต่อไป เมื่อได้อันชัดๆ แล้ว ต่อไปก็จะขยายไปสู่อันอื่นๆ เพราะร่างกายของพวกเรา มันก็ไม่สวยอยู่แล้ว หลายท่านฟังมานานแล้ว แต่มันก็ยังไม่ปรากฏสักที หลายท่านก็เลยเครียดอยู่ว่า เรียนธรรมะว่าไม่สวย แต่มองที่ไร ก็ยังสวยอยู่ดี ไม่รู้จะทำยังไงนะ อันนี้คือใจไม่มีธรรมะ มีแต่กิเลสในใจ มันก็ต้องสวยสิ ต้องมีธรรมะสิ ต้องมีสติ มีความเพียร มีปัญญาพิจารณาใส่เข้าไป ใส่ใจเข้าไป ให้มันเห็น ถ้ามันมีธรรมะ มันก็จะเห็นไม่สวยนะ

จึงต้องบังคับจิตให้มันมอง มองไปทางธรรมะ ให้เอียงไปทางธรรมะ ถ้าเอียงไปทางพญามาร มันก็สวยอยู่อย่างนั้น ฝ่ายสวยนี้พวกเราารู้สึกจะชอบมาก อะไรที่สวยๆ งามๆ เจริญหู เจริญตา แต่ปัญญาเสื่อมหมดเลย อย่างนั้นไม่ไหว ต้องฝึกใหม่ ตอนที่จะสามารถฝึกจิต ให้หัดมองไม่สวยได้ ต้องถือโอกาสตอนที่ม่ีสมาธิ ตอนที่จิตม่ีสมาธิ จิตมันจะบอกง่าย ต้องหัดมันว่า แกจงไปมองของไม่สวย พอจิตเป็นสมาธิ พวกตัณหา มันจะไม่มา กันได้พักหนึ่งนะ สมาธิกันได้เล็กน้อย ต้องรีบชิงลงมือ หัดมองไม่สวยไว้ พอสมาธิมันหมดไป ก็ฝึกสติด่อ ฝึก ฝึก ฝึก พอมีสมาธิอีก ก็หัดอีก หัดจนมันเป็นนิสัย พอมันเป็นนิสัยแล้ว ของไหนไม่สวยมันจะมองเห็น ต้องหัดชิงลงมือ ตอนที่มันม่ีสมาธิ

การจะเปลี่ยนทางจิตเนี่ย ต้องอาศัยสมาธิ **สมาธิเป็นอิทธิบาทเป็นบาทฐาน เป็นเหตุแห่งความสำเร็จ** ถ้าไม่มีสมาธิ มันจะทำให้ไม่สำเร็จ ทั้งๆ ที่ของไม่สวยก็มีอยู่ ของไม่แน่นอนก็มีอยู่ แต่ว่าเราทำไม่สำเร็จสักที เพราะมันมองไม่เห็นใจ กิเลสมันชอบมองของเรา มันไม่ชอบมองของไม่ใช่ของเรา เลยคาอยู่อย่างนั้น กิเลสมันชอบมองแต่ของสวยงาม มันชอบมองแต่เด็กๆ มองแต่คนมีอายุยืนๆ มันชอบมองคนเป็น มันไม่ชอบมองคนตาย ตอนที่ม่ีสมาธิ เป็นโอกาสที่ดี เราจะได้เปลี่ยนนิสัยมันนะ

ทุกท่านก็อย่าลืมพากันทำให้มีสมาธิบ้าง มากน้อยก็ขอให้เรามีได้ด้วยการมีสติ ทำความเพียร และมีสัมปชัญญะ มี ๓ ตัว เป็นตัวช่วยกัน พอทำไปสักพักหนึ่งไม่นานนัก ก็จะได้แล้ว ถ้ามาทำ

อย่างเต็มที่ทั้งวัน ไม่กี่วันก็พอได้รู้จักสมาธิแล้ว ถ้าไม่ได้ทำทั้งวัน เวลา ก็จะยืดไปหน่อย อยู่ที่บ้าน ก็อย่าลืมตั้งใจกันให้ดี ต้องทำอยู่บ้านอาจจะไม่ค่อยมีเวลา ยังมีกิเลสเข้ามากวนด้วย ก็อาจจะช้าหน่อย แต่ไม่เป็นไร ค่อยๆ ทำไป ถ้ามีเวลา มาปฏิบัติเป็นคอร์ส หรือปลีกตัวเอง อันนี้ไฉน จะทำให้เราเปลี่ยนนิสัยทางจิตได้ ตอนเปลี่ยนนิสัยทางจิต นี่มันยาก แต่ถ้าเปลี่ยนได้แล้ว เราจะมีปัญญาขึ้นไปเรื่อยๆ ตรงนี้สำคัญนะ ถ้าเราชอบมองไปในแง่ไม่เที่ยงแล้ว ต่อไปมันเห็นอะไร มันก็จะมองไม่เที่ยงๆ ปัญญา มันก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น ส่วนคนไม่เปลี่ยนนิสัยของจิต ก็จะมองเที่ยง พอเห็นของไม่เที่ยง ก็ไม่อยากจะมอง เห็นอะไรไม่สวยงาม ก็ไม่อยากจะมอง เบือนหน้าหนี หันไปหาแต่ความสวยงาม ก็สะสมความโง่ใส่ตัวเอง

ส่วนคนที่เปลี่ยนจิตได้แล้ว ของไม่สวยก็มอง ของไม่เที่ยงก็มอง ของไม่ใช้ของเราก็มอง ของบังคับไม่ได้ก็มอง สะสมปัญญาไปเรื่อยๆ นี่สำคัญมากตรงนี้ เรียกว่าเป็นอุปนิสัยทางจิต การปฏิบัติธรรมจะประสบความสำเร็จต้องเปลี่ยนนิสัย ทุกท่านก็เลยต้องฝึกให้เป็นนิสัยให้ได้ มาทำแคในคอร์สไม่ได้ ต้องเปลี่ยนให้เป็นนิสัย พอเป็นนิสัยแล้ว อยู่ที่บ้านมันก็จะเป็นอย่างนี้ด้วย มันจะชอบมองของไม่สวย พอทำอาหาร มันก็จะชอบมองตอนมันละนะ ตอนมันเต็มจานดีๆ อยู่ มันไม่ชอบมองหรอก มันจะไปมองตอนกินเสร็จเรียบร้อย โอ้โฮ.. ลำบากจริงๆ แต่พวกที่ไม่มีปัญญา จะชอบมองตอนมันเต็มจานอยู่ แล้วก็ถ่ายรูปไว้นะ พอสักหน่อยมันหมดไปก็เอารูปอดีตมามองอีก ของจริงมันหลุดไปตั้งนานแล้ว ยังมามอง

รูปถ่ายอยู่เลย เมื่อวานนี้ ฉันทำอาหารชนิดนี้นะ สีสวยดูดีมากอย่าง
โน้น อย่างนี้ นี่ก็หลงอยู่ คนโดยมากจะเป็นอย่างนี้

เวลาที่ตัวเองตื่นนอนมาใหม่ๆ นี้ ซีตาเกรอะทีเดียว มีใคร
ถ่ายรูปแชะไว้บ้าง แล้วส่งไปให้เพื่อน มีไหม ส่งไปหลอกหลอน
เพื่อน หลอกหลอนแฟนเรามีบ้างไหม เวลาที่เราตื่นมาใหม่ๆ ซีตา
เต็ม ซีฟัน ซีหู ให้ถ่ายรูป แชะ ส่งไปให้สามีดู คุณพี่..กรุณาดูดิฉันด้วย
นะคะ กรุณาดูดิฉันตามความเป็นจริง มีบ้างไหมเนี่ย คนคิดอย่าง
นี้ มีบ้างไหม มีแต่หลอกหลอนเขา ให้เขาหลง โปะหน้าทาปากมา
สวยงามเต็มที่ ถ่ายรูป แชะ เรียบร้อย ยังไม่พอ ต้องมีแอ็บเสริม
ความสวยด้วย คนเรามันก็ทำกันได้นะ นี่แหละอุปนิสัยของกิเลส
กับอุปนิสัยของธรรมะมันต่างกัน เราจะต้องทำให้เป็นอุปนิสัยทาง
ธรรมะ ที่ผมบอกนี่คือวิธีฝึกอุปนิสัย ท่านต้องทำจนจิตมันเป็นไป
ทางนี้ ต้องทำจนมันเป็นอย่างนั้น ถ้าทำเป็น ก็ไม่ต้องถามหรือว่า
อาจารย์ดิฉันทำได้หรือยัง พอหรือยัง ทำจนมันเป็นนั่นแหละ ทุก
ท่านก็อย่าลืมหากันฝึกหัดนะ บอกวิธีแล้ว เหลือแต่ไปทำ

เรื่องมันเยอะนี้ มันอยู่ด้านร่างกาย ต้องจัดการโน่นนี่นั่น
ส่วนเรื่องทางจิตใจของเรา ปัญหามันไม่มาก มันอยู่ที่กิเลสอย่าง
เดียว ต้องเอามรรคมาฆ่ามัน ด้านร่างกายปัญหากระจาย มัน
ไม่รวมลง ในด้านจิต ปัญหามารวมลงที่จุดเดียว ที่จิตเรายังไม่รวม
สักที มันกระจาย ปัญหามันกระจายเยอะ เป็นเพราะจิตมันติดรูป
ปัญหาเลยกระจาย ถ้าปัญหากระจายอย่างนี้แล้ว แก้ปัญหาได้ไหม
ไม่ได้ เพราะแก้เรื่องนี้ ก็โตมาเรื่องนั้น แก้เรื่องนั้น ก็โตมาเรื่องนี้

แก้เรื่องนี้ เรื่องโน้นก็โผล่มา แก้เรื่องนั้น เรื่องนี้ก็โผล่มา ด้านกายจึง
อย่าไปยุ่งกับมันมาก ให้รู้ความจริงของมัน บริหารให้มันพอเป็นไปได้

เมื่อไม่ยุ่งกับด้านร่างกายแล้ว ปัญหามันก็จะมารวมในจิตว่า
ปัญหาเกิดจากกิเลส เราก็จะทราบอยู่แล้วจากการฟังธรรมว่า กิเลส
จะละได้ด้วยอริยมรรค ต่อไปเราก็แค่เจริญมรรคเท่านั้นเอง ร่างกายก็
ดูแลไปตามสมควร ให้พอเป็นไปได้ เราไม่เสียเวลากับมันมาก เราก็จะ
ได้มีเวลามาเจริญมรรค หลักการเป็นอย่างนี้ ท่านไหนที่ปัญหายัง
กระจายตัวอยู่ นั่นแหละจิตมันยังฟุ้งซ่านอยู่ ปัญหามันกระจายออกไป
แก้ปัญหา ไม่มีวันจบ ไม่มีวันสิ้น แก้ปัญหานี้ อันโน้นก็มา แก้ปัญหา
โน้น อันนี้ก็มา กระจายไปเรื่อย เพราะมันไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริงนะ

ปัญหาที่แท้จริงคือกิเลสนั่นเอง กิเลสนี้เอง ทำให้เราได้ชาติมา
พอได้ชาติมา ปัญหามันก็กระจายเป็นรูปลักษณะต่างๆ ออกไปเยอะ
เยอะ ตอนนี่ เราจะย้อนกลับเข้ามา แก้ปัญหาที่แท้จริง ต้องตัดตัวที่
ไม่ใช่ปัญหาออกไปก่อน คือรูปร่างกาย และโลกธรรมต่างๆ จะบอก
ว่ามันเป็นปัญหาก็ได้ แต่มันเป็นปัญหาของมัน ไม่ใช่ปัญหาของเรา
ปัญหานี้ไม่ใช่ร่างกายมันรู้จักแก้ ปัญหาคือเราไม่ยอมแก้ ความ
ไม่ยอมแก้ มันอยู่ที่จิตนะ ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายมันตาย ปัญหา
มันอยู่ที่กลัวตาย ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ทุกคนต้องเป็นผี แต่ปัญหา
มันอยู่ที่กลัวผี ไอ้ความกลัวผีนี้ มันอยู่ที่จิต มันไม่ได้อยู่ที่ผี มันอยู่ที่
ที่จิต ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายนี้มันเจ็บป่วย ปัญหาอยู่ที่มัน
ไม่อยากจะป่วย หรืออยากจะหายป่วยเนี่ย ความอยาก ความไม่อยาก
นี้ ความอยากจะไม่นี้ มันอยู่ที่จิต

จนกระทั่ง ท้ายที่สุดนี้ในชาตินี้ ทุกท่านก็ตาย ความตายนี้
ครอบงำได้เฉพาะร่างกายเท่านั้น ส่วนความอยากนี้ มันครอบงำ
จิต ความอยากจะไม่ตาย นี่มันครอบงำจิต ความไม่อยากตาย
นี่มันครอบงำจิต ส่วนความตายมันครอบงำแต่ร่างกาย ความตาย
นี่มันครอบงำจิตไม่ได้ ให้พิจารณาความจริงของกายอย่างนี้ ก็เพื่อ
ให้เข้าใจตรงนี้ พอเข้าใจตรงนี้ เราก็จะแก้ปัญหาได้จริง เราไม่ได้แก้
ปัญหาที่ความตาย เราแก้ปัญหาที่ไม่อยากตายหรืออยากไม่ตาย
เราไม่ได้แก้ปัญหาที่ผี เราแก้ปัญหากลัวผี ผีให้มันมีไป จะมีก็ตนก็
ช่างมัน อยู่ในตู้เย็นหรืออยู่ไหนก็ช่างมัน เราจะแก้ความกลัวผีเนี่ย
ถ้าเราไม่กลัวซะอย่าง จะมีผีก็ตนก็ไม่ใช่ปัญหา พอเข้าใจไหมครับ
เราจะารู้จักปัญหาจริงๆ มันอยู่ตรงไหน และปัญหานั้นแก้ได้ด้วย
อริยมรรค

เราไม่ได้แก้ความตาย เพราะความตาย มันเป็นเรื่องของ
ร่างกาย เราแก้ความกลัวตาย เราไม่แก้หรรค ความตายนั้น เป็น
ของเก่า เกิดมาแล้ว มันก็ต้องตาย เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราไม่รัก
ตัวกลัวตาย เราก็ไม่ต้องตายอีก ก็เท่านั้นแหละ กายนี้มันตาย มัน
ต้องตายก็เรื่องของมัน เราไม่กลัวมันตาย ไม่ต้องตายอีกแล้ว ไม่ต้อง
เกิดอีกแล้ว ต้องแก้ตรงนี้ คือแก้กิเลสนั่นเอง **แก้ตัณหาด้วยมรรค**
ถ้าแก้กิเลสได้ ปัญหาทุกอย่างก็หมดไป สลายไป ถ้าเราจะไปแก้ไม่
ให้มันตาย ไม่ให้มันโดนตำ ไม่ให้มันเป็นนั่นเป็นนี่ โอ้โห..แก้ไปเถอะ
มันไม่จบไม่สิ้นสักที แล้วก็แก้ไม่ได้จริง นี่บอกทั้งวิธีปฏิบัติด้วย บอก
ทั้งเหตุผลด้วยว่า ทำไมจะต้องฝึกกันอย่างนี้

วันนี้ ฟังธรรมะก่อนนอนนะ อย่าลืมให้ธรรมะซึมลงเข้าไป
ในจิตใจด้วย ไม่ใช่ซึมไปในหมอน หายหมด ไม่ใช่อย่างนั้นนะ
ต้องให้มันซึมเข้าไปในใจ ต้องตั้งใจไว้ให้ดี พิจารณาไว้เสมอ บรรยาย
ในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





๔. เพียรพยายามละเหตุแห่งทุกข์
ให้หมดไป

บรรยาย วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
กราบนมัสการพระคุณเจ้านะครับ
สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นเช้าของวันที่ ๒ ในการเข้ามาปฏิบัติธรรม
คอร์สสั้นๆ สำหรับเมื่อคืนนี้ ผมก็ได้กล่าวถึงวิธีฝึกให้มีสมาธิ มีจิต
ตั้งมั่น เมื่อมีจิตตั้งมั่น มีความพร้อมแล้ว ก็จะได้พิจารณากาย
ให้เข้าใจความจริง จะได้เข้าใจความเป็นจริงของกาย เข้าใจว่า
ทุกข์มันมาได้อย่างไร ได้รู้จักทุกข์และรู้จักเหตุเกิดทุกข์ต่อไป
และที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือเราจะได้ปฏิบัติอริยมรรค เพื่อละ
เหตุแห่งทุกข์ให้มันหมดไป แต่การปฏิบัติมันต้องค่อยเป็นค่อยไป
ตามลำดับ เหมือนเราเรียนหนังสือ ก็ต้องเรียนไปตามลำดับ ถ้า
ข้ามชั้น บางทีอาจจะรู้สึกวุ่นวายเกินไป หนักหนาเกินไปกำลัง
ไป มองไม่เห็นแนวทางที่ชัดเจน

เบื้องต้น พวกเราก็เลยต้องฝึกให้มีสติก่อน แล้วทำให้มี
สมาธิ ทีนี้ สมาธิที่จะใช้การได้ดี มันต้องมีองค์ธรรม หรืออธรรมะ
๓ ประการมารวมกัน ถ้าเป็นการทำสมาธิวิธีอื่นๆ บางทีได้สมาธิ
เหมือนกัน แต่ว่าไม่เกิดปัญญา จึงต้องรู้จักวิธีการให้ดี คือต้อง
ฝึกให้มีสติ อันนี้เป็นเบื้องต้น ทำให้ใจไม่เลื่อนลอย ไม่ปล่อยใจลอย

ไปทางนั้นทางนี้ ไม่ดูตามใจชอบ ไม่ฟังตามใจชอบ โดยเฉพาะ ไม่คิดตามใจชอบ ต้องรู้จักควบคุม อย่าให้มันคิดตามใจชอบ ไม่ใช่ ให้มันคิดอะไรก็ได้ ถ้ายังคุมมันไม่ได้ อย่างน้อยก็ดึงมันกลับมา ให้เป็น ดึงมันกลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดึงกลับมา ที่ร่างกาย มันก็จะไม่คิดมาก ยังคิดเหมือนเดิม แต่อย่างน้อย มัน ก็ไม่คิดมาก ถ้ามันคิดมาก ก็จะเรื่องมาก โดยเฉพาะคิดแล้ว ก็นำ ทุกข์เข้ามาใส่ตัวเอง

เพราะใจของเราเนี่ย มันมีกิเลสติดอยู่ในนั้น เรียกว่าติดอยู่ในจิตตสันดาน อยู่ในกระแสจิต จิตที่เกิดขึ้นๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ตัวพวกเราก็ไม่มี มีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับจิต กายนี้ไม่ใช่อยู่กับเราตลอดนะ ตอนนี้นั้นก็มาเป็นกายคน เต็มสักหน่อยก็จะ พังไปแล้ว จากเดิมไม่ได้ร่างกายแบบนี้มา อาศัยธาตุพ่อแม่ผสมกัน มีวิญญาณมาเกิด อาศัยอาหารเติบโตมา เป็นหัว เป็นแขน เป็นขา อย่างที่เป็นคนอยู่ทุกวันนี้แหละ ส่วนที่ติดมากับจิตก็คือ กิเลส และอุปนิสัยต่างๆ ความเห็น สติ ปัญญา ทั้งฝ่ายดี ทั้งฝ่าย ไม่ดีนะ อยากจะรู้ว่าฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี อันไหนติดมาเยอะกว่ากัน ก็ดูเวลากระทบอารมณ์ เวลามันคิด วันหนึ่งๆ มันคิดเรื่องอะไร บ้าง ถ้าวันๆ ส่วนใหญ่คิดแต่เรื่องไม่ดี ชอบไปติดข้อง อันโน้นอันนี้ แสดงว่าสิ่งที่ติดมากับจิตก็คือกิเลสนั่นเอง ความไม่รู้ อวิชชา บุญ บาป ติดตามมาเรื่อยๆ ทำนองนี้

ส่วนธรรมชาติ ไม่ทราบว่าจะติดมาบ้างหรือเปล่า ถ้าไม่ติดมา ก็ต้องรีบเอาติดไปตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ทุกท่านก็เลยต้องหัด

โยนิโสมนสิการ คือต้องเอาไปกระทำไว้ในใจ ให้มันติดอยู่กับใจของเรา เพราะว่าใจของเรานี้ จะตามเราไปเรื่อยๆ แหละ ความจริงเรามันไม่มีหรอก พุดแบบสมมติเฉยๆ นะ ร่างกายมาแป็บเดียวแล้วก็ไป ซาดิตต่อไป ก็ได้กายอันใหม่ ส่วนจิตก็แบบนี้นั่นแหละ แหละ ตามคุณภาพเก่าที่เราได้มานี้แหละ

การฝึกปฏิบัติในเบื้องต้น เราเอาจิตมาไว้กับกายก่อน อย่าปล่อยให้มันลอยไปโน่นไปนี่ อย่าปล่อยให้มันนึกมาก คิดมาก ถ้ามันคิดมาก จะทำให้เกิดกิเลส แล้วก็จะนำทุกข์มาให้แหละ เพราะกิเลสตัวหลัก ที่ติดอยู่กับจิตก็คือความหลง ความไม่รู้ณะ อวิชชานั้นเอง เป็นประธานของวิภวสังสาร พอมันหลง มันก็จะรักนั่น รักนี่ เกลียดนั่น เกลียดนี่ มันก็จะคิดโน่น นี่ นั่น แล้วก็เกิดกิเลส เกิดความทุกข์ต่างๆ ขึ้นมา เบื้องต้นเราก็เลยต้องผูกมันไว้กับร่างกายก่อน เมื่อเข้าท่านก็ได้สวดเรื่องกายคตาสติไปแล้ว ผมได้กล่าวว่า ธรรมเนียมที่เป็นหลักอันมั่นคงของจิตก็คือกายคตาสติ ก็อย่าลืมฝึกไว้ ๓ หมวดแรกนั้นเป็นหมวดสำหรับการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะนะ ส่วนหมวดหลังๆ ก็เป็นวิธีพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของกาย เข้าใจที่มาของทุกข์ และจะได้รู้จักวิธีดับทุกข์ต่อไปในอนาคตได้ ถ้าเราไม่ได้พิจารณาเรื่องเหล่านี้ เราก็จะนึกว่าทุกข์มันมาจากสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน มาจากสิ่งภายนอก แต่ความจริงไม่ได้มาจากสิ่งภายนอก รวมทั้งไม่ได้มาจากกายด้วย มันมาจากกิเลสที่อยู่ในใจของเรานั้นแหละ และกิเลสในใจของเราจะออกไปได้ ไม่ใช่ร่างกายตายแล้ว เราจะหมดกิเลสนะ ไม่ใช่ว่าคนนี้ตายไปแล้ว เราจะเลิกรัก เราเลิกรักคนนี้ เราก็ไปรักคนอื่นอยู่ดี พอรักคนอื่นเราก็ทุกข์เพราะคนอื่นอยู่ดี มันก็เป็น

อย่างนั้น ไม่ใช่ว่ากายนี้พังแล้ว เราจะเลิกรักได้ กายนี้พัง เราก็ไปเกิดใหม่ เราก็รักกายอันใหม่นะ

ตอนนี้กายมนุษย์ เราก็รักมันเหลือเกิน ไปเกิดเป็นเทวดา เราก็รักกายแบบเทวดา เราก็จะทุกข์ เพราะกายของเทวดา มันจะพังไปอีกนะ ที่หนักไปกว่านั้น ถ้าเราไปเกิดเป็นหมา เป็นแมวเป็นงู เราก็ยังรักกายหมาอีกนะ ลำบากนะ ขนาดกายทุกข์ทรมานขนาดนั้นก็ยังรักมัน ไม่อยากให้มันตาย เราก็ดูหมาต่างๆ เห็นไหม เขาก็รักกายของเขา กิเลสก็สั่งซ้ายหันขวาหัน ให้ไปหาอาหาร ให้ไปหาคน นั่นคนนี่ ที่ดูเหมือนจะมาทำร้ายมันนะ พวกเราดูหน้าตาอาจจะโหดกับหมาไปสักหน่อยหนึ่ง เวลามันเห็นพวกเราก็เลยขนหัวลุก ต้องวิ่งหนีกันบ้าง เหาบ้าง อะไรบ้างนี่ ก็กิเลสมันแหละ สั่งมันหนีไปทางนั้นทางนี้ มันก็รักกายของมันเหมือนกันนะ ความรักไม่ได้หนีไปไหนเลย ขนาดตายไปแล้ว ยังไปรักอันใหม่ ตายไปแล้วก็ยังไปรักอันใหม่ เหมือนกับพวกเราชาติที่แล้วก็คงรักกายนั้นกายนี้ ตามที่ตนได้เกิด พอตายไปแล้ว ตอนนี้ก็มาเกิดเป็นคน ก็รักกายนี้

แต่เดิมเมื่อยังไม่มีกายนี้ ก็ยังไม่ได้รัก ตอนนี้มีกายนี้แล้ว ก็รักกายนี้ ก็ไม่อยากทิ้งกายอันนี้ไปนะ ไม่อยากทิ้ง มันต้องทิ้งใหม่เนี่ย ก็ต้องทิ้ง มันเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดา นะ รักมันเราก็เป็นห่วงมัน กลัวมันจะตาย กลัวมันจะเจ็บ กลัวมันจะปวด เราก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่มันยังอยู่ ก็ยังเป็นทุกข์ ไม่กล้าใช้มัน ไม่กล้าให้ลำบากมากนัก นั่งสมาธิก็กลัวมันเจ็บหลัง มันเจ็บนิดหน่อย เรียกว่า กายยังไม่ได้ทนเลย ใจทนไม่ได้เสียก่อนแล้ว เดินจงกรมไปสักนิด

หนึ่ง ได้สักครึ่งชั่วโมง ก็รู้สึกปวดขาแล้ว ขายังไหว แต่ใจไม่ไหว
แล้วนะ ไอ้ที่ไม่ไหวก่อนเขา คือใจของเรา คือกิเลสนั่นแหละ มันรัก
กายนะ กลัวกายจะลำบาก เอาอกเอาใจมันเหลือเกิน กลัวกายจะ
ลำบาก อยากให้มันสบาย ประคบประหงมมัน ก็เลยโง่อยู่จนทุกวันนี้
วนอยู่นะ

ดังนั้น พวกเราอย่าไปประคบประหงมมันมาก มันไม่ตาย
ง่ายๆ หรอกร่างกาย ถ้ามันไม่หมดกรรม มันไม่ตายหรอก คนอื่น
เขาลำบากกว่าเราเยอะแยะ ขาขาดยังไม่ตายเลย พวกเรามันจะตาย
ได้อย่างไร เดินเหยียบก้อนหินก้อนเดียว มันจะตายไหมเนี่ย ดิฉัน
จะตายแล้ว ปล่อยมันตายไปเลย ไม่เห็นเป็นไร แต่พวกเรานี้ โอ้ย..
มันไม่ยอมนะ นั่งเจ็บหลังนิดหนึ่ง อดข้าวเย็นนิดหนึ่งเป็นไงครับ
ไอ้โห.. ลำบากลำบาก จะตายแล้ว เป็นอย่างนี้นะ มันรักใจ ร่างกาย
มันก็ไม่รู้เรื่อง

เราได้กายไหนมา เราก็รักกายนั้น ตอนมันยังอยู่ เราก็ห้วงมัน
กังวลมัน ทุกข์เพราะมัน ตอนมันจะตาย เราก็ทุกข์เพราะมัน แล้วมัน
ก็ตายจริงๆ เราก็ยิ่งทุกข์หนักไป พอเกิดมาชาติใหม่ ก็ลืมมันอีกแล้ว
ลืมกายเก่า ได้กายใหม่มาเป็นไงครับ รักกายอันใหม่อีกแล้ว รักอัน
ใหม่เป็นไง ก็ทุกข์เพราะอันใหม่ คือกลัวมันจะพัง แล้วมันก็พังจริงๆ
ชะด้วย เราก็ทุกข์แทบล้มแทบตาย ร้องห่มร้องไห้เพราะมัน เกิดมา
ใหม่อีกแล้ว รักอันใหม่อีก จนมาถึงทุกวันนี้ อันนี้คืออันใหม่ หลาย
ท่านก็ไม่ใหม่แล้วนะ อายุการใช้งานนานแล้ว เก่าแล้วหละ เตรียม
จะพังแล้ว เป็นไงยังรักมันอยู่ไหมครับ รักมันอยู่ นี่ทุกข์เพราะมัน

จนจะครบหนึ่งชาติแล้วเนี่ย ยังห้วงมันอยู่ จนถึงทุกวันนี้ เสียเงิน เพราะมันไปตั้งเยอะตั้งแยะแล้ว ยังไม่เซ็ดอีกนะ

กายนี้จะได้อยู่กับเราตลอดไปไหม ไม่ได้อยู่ อะไรที่อยู่ตลอดไป จิตนั่นแหละ โดยเฉพาะจิตที่มีกิเลสนี้ อยู่ตลอดไปเลย แต่ความจริง กิเลสของมันสามารถหมดไปได้ ถ้าเรามีอริยมรรค สิ่งที่ไม่มีความผิดก็คือบุญกุศล แม้พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ชั้นที่ ๕ และกิเลสดับสูญไปแล้ว แต่คุณของพระพุทธเจ้า พุทธคุณ ยังอยู่คู่โลกตลอดมา ถ้าเรากลัวผี ยังฟังพุทธคุณได้เสมอ นี่ก็คือคุณความดีไม่มีหายไปไหน กิเลสหายไป แต่พวกเราเนี่ย คุณความดีไม่เหลือเลย ส่วนกิเลสเหลือเพียบ มันกลับกันอยู่ ต้องทำสลับกัน กิเลสต้องให้มันหายไป สูญไป ไม่เหลือ ไม่เหลือแม้แต่หนึ่งขีดเลย สูญสลายไปเลย เหมือนกับพระอริยะสาวกเห็นไหม กิเลสเหลือศูนย์ ส่วนคุณธรรมเป็นไง เต็มร้อยนะ ส่วนพวกเรานี้ พอกิเลสมา คุณธรรมสูญหายไปหมด กิเลสเต็มเอี้ยดเลย แน่นหัวใจเลย ไม่มีช่องว่างหลงเหลือให้ธรรมะเลย

กิเลสสั่งซ้ายหัน ขวาหัน บีบใจ ให้เป็นทุกข์ทรมาน บางทีบีบใจเรายังไม่พอ ต้องบีบน้ำตาอีก มีใครเคยบีบน้ำตาบ้าง ใครมาบีบเรานั้น กิเลสมันบีบหัวใจเรา ทำให้เราทนไม่ได้ จะต้องบีบน้ำตา เสร็จแล้วก็บ่นโน่นบ่นนี่ เธอเห็นใจฉันบ้างหรือเปล่า อย่างโน้นอย่างนี้ เคยเป็นกันบ้างไหมเนี่ย ใครทำเรานี้ คนอื่นใช้ไหม สามิที่นอกใจเราใช้ไหม ลูกที่ไม่เชื่อฟังเราใช้ไหม ใช้หรือเปล่า ไม่ใช่ กิเลสนี้ ความรักนี้ ความรักนั้นมันทำเรา

พวกเราจึงต้องฝึกให้ตี ให้มีสติ อย่าตามมันไป ถ้าตามมันไป
กิเลสมันจะท่วมหมดเลย เราต้องมีสติ วิธีการที่จะมีสติในขั้นพื้นฐาน
ให้อยู่กับกาย ให้คุณมหายใจเข้า คุณมหายใจออก ลมหายใจเข้ายาว
ก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็
รู้ แรกๆ ให้ตั้งใจก่อน ถ้าเราไม่ตั้งใจ ส่วนใหญ่แล้วมันจะขาดสตินะ
นั่งคุณมหายใจ ก็ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ เกินไป ให้ตั้งใจ หายใจเข้าให้มันยาว
หายใจเข้าไปแล้วอันไว้ก่อน แล้วก็หายใจออก เข้ามาก็ให้ยาวๆ แล้ว
ก็สั้นไว้ก่อน แล้วก็ค่อยหายใจออก จะมีสติดีขึ้น ถ้านั่งดูตามสบาย
แล้วมันก็สบายจริงๆ คือหลับตลอด เวลาเราปฏิบัติก็ต้องรู้หลักให้ตี
แรกๆ นี้ เพื่อไม่ให้มันหลับ ต้องตั้งใจก่อน ตั้งใจหายใจเข้าลึกๆ
แล้วก็อันไว้ แล้วก็หายใจออกยาวๆ แล้วก็ทำใหม่ กลับไปกลับมา
จนมันมีสติดี ค่อยหายใจตามธรรมชาติ

ทำอะไรตามธรรมชาตินี้ ถ้าคนไม่มีสติ มันก็จะขาดสติ ต้อง
ตั้งใจก่อน เหมือนการเดินทางนี้ ถ้าเดินทางดำนี่มันหลง ต้องตั้งใจก่อน
ตั้งใจที่จะเดิน บางครั้งต้องอ้างคุณพระพุทธรูปเจ้า คุณพระธรรม คุณ
พระสงฆ์ ทั้งๆ ที่ท่านก็ไม่เกี่ยว แต่เราอ้างไว้ก่อน เพื่ออะไร ก็เพื่อ
ให้มันมีสติมันนิ่ง ก่อนจะเดินก็ยกมือท่วมหัวแล้วก็นึกว่า พุทโธ
ธัมโม สังฆโม สัก ๑๐ เทียว ให้ใจของเรานุ่มมา เราจะได้มีสติ นี้อย่าง
นี้ อะไรก็ได้ ที่ช่วยให้เรามีสติ เราทำไปเถอะ ทำแล้วดี

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ใช้ฝึกสติได้ อย่าปล่อยใจให้คิด
ตามใจชอบ ให้เอามาไว้กับลมหายใจ ถ้ามันไม่อยู่ให้กลั่นลมหายใจ
ไว้ ให้มันเกือบตาย แล้วมันจะตายใหม่ มันไม่ตายหรอก มันกลัวก่อน

จริงๆ ภายยังไม่ตาย จิตมันจะตายก่อน ภายมันกลั่นลมหายใจได้ นานอยู่ ส่วนจิตนี่นะ มันกลั่นได้แป๊บเดียว มันกลัวตาย มันสั่งให้เลิก ก่อน ความกลัวเห็นไหม ความกลัวสั่งให้เราทำนั่นทำนี่อยู่เรื่อย พวกเราอย่าลืมหาพิจารณาให้เห็นชัด

ฝึกสติก่อนให้จิตอยู่กับกาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถของกาย กายเดิน กายยืน กายนั่ง กายนอน หรือกายดำรง อยู่โดยอาการอย่างใดๆ ก็ให้รู้กายที่ดำรงอยู่ กายตั้งอยู่โดยอาการ อย่างนั้นๆ เมื่อเดินก็รู้ว่ากายมันเดิน กายมันเดินอยู่ เดินซ้าย เดิน ขวา ถ้าไม่รู้ก็กำหนดไปก่อน กำหนดที่จุดที่ฝ่าเท้าก็ได้ ถ้ามีสติดีแล้ว ก็ดูเหมือนกับเราดูคนอื่นนั่นแหละ ดูกายเดิน ดูสบายๆ ถ้าสบาย แล้ว มันไม่มีสติ ก็ต้องลำบากบ้างนิดหน่อย เช่น ยืนขาเดียว หรือ เดินขาเดียวไป ดูสิมันจะมีสติไหม ถ้าเดินสองขามันไม่มีสติ เดินขา เดียวดูก่อน กระโดดๆ แป๊บเดียวมันก็จะไม่มีสติแล้ว เพราะมันจะ ระวัง ต้องมีการปรับกันให้เหมาะสม ฝึกเพื่อให้มีสติ ให้จิตมันอยู่ กับตัว ให้มันไม่คิดมาก ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง การที่เมื่อจิตมาอยู่กับ กายนานๆ เพ่งมองอยู่กับร่างกายนานๆ มันก็จะไม่คิดไปทางโลกๆ พอไม่คิดไปทางเรื่องปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็จะเป็นสมาธิ มีสติ มีความเพียร และก็มีสัมปชัญญะ

หมวดต่อมาที่หมวดสัมปชัญญะ อันนี้ให้กระทำสัมปชัญญะ ใส่เข้าไป เวลาใช้กายไปทำนั่นทำนี่ เพราะว่าถ้าเราไม่ใส่สัมปชัญญะ ก็เลสเขาจะเอากายไปใช้ ทุกวันนี้ก็เลสเอากายไปใช้จนจะพังไปข้าง หนึ่งแล้ว ไม่ได้ใช้เดินจงกรม ไม่ใช่ นั่งสมาธิเลยนะ ไปรับประทาน

อาหารก็กินให้กิเลสมันอร่อย กินแล้วมันอิมใหม่ มันไม่อิมนะ ถ้าใส่สัมปชัญญะเข้าไป เวลาทานอาหาร ก็กระทำสัมปชัญญะ อย่างน้อยก็ให้ได้สาดอกสัมปชัญญะ พิจารณาว่า ทานอาหารนี้ เพื่อประโยชน์อะไร ทานนี้เพื่อจะได้มาเดินจงกรม ไม่ใช่ทานแล้วลุกไม่ขึ้นนะ ทานแล้วจะได้ลุกมาเดินจงกรม เพราะว่าถ้าไม่ทานมันลุกไม่ค่อยขึ้น มันเหนียวแล้ว หมดกำลัง เราทานให้มันมีกำลัง จะได้มาเดินจงกรม

แต่บางท่านกลับกันนะ ตอนยังไม่ทาน เดินจงกรมได้ปกติ พอทานเรียบร้อยแล้วลุกไม่ขึ้นอย่างนี้ ลองคิดดู มันกลับกันนะ กลับตาลปัตรแล้ว พวกเราชอบเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงก็คือตอนยังไม่ได้ทาน มันเหนียวแล้ว มันหิวบ้าง มันปวดท้องบ้าง เป็นเวทนาเก่า เราก็กินเพื่อให้มันมีกำลัง จะได้ลุกไปเดินจงกรมอย่างคล่องแคล่ว ไม่ให้มันมีเวทนาใหม่ขึ้นมา ถ้ามันหิวนานๆ บางทีมันเครียดเกินไป เป็นโรคกระเพาะอาหารอย่างนี้ ก็อันตรายอยู่ ต้องมีสัมปชัญญะในการทานอาหาร ถ้าไม่มีสัมปชัญญะเป็นไง ก็ทานไปสิ ทานไปเรื่อยๆ ตอนก่อนรับประทานนี้ เดินจงกรมได้อยู่ดีๆ พอทานเสร็จเรียบร้อยแล้วลุกไม่ขึ้นซะแล้ว พอลุกไม่ขึ้นก็ทำใจ โต้ะเดียวกันก็ลุกไม่ขึ้นหลายคน ทำยังไงล่ะที่นี้ สนทนากัน คุยกัน ไม่ได้สนทนาธรรม สนทนาปัญหาการบ้านการเมือง โนน นี่ นั่น อะไรไปทั่วเลย วนไปเรื่อยเลย กิเลสท่วม ลองคิดดูซิ มันเป็นขนาดนั้น เห็นหรือเปล่า ต้องเห็นนะ ถ้าไม่เห็นนี่ ก็จะไม่มีปัญหา ต้องพิจารณา อย่างน้อยต้องได้สาดอกสัมปชัญญะ สัปปายสัมปชัญญะ ใส่เข้าไป

กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง
กระทำสัมปชัญญะในการแลดู เหลียวดู ทำอะไรต้องมีสัมปชัญญะ
คิดจะดูอะไร ตั้งสติก่อน อย่าทำอะไรพรวดพราด อย่าทำตามใจ
คิด มีสติยับยั้ง แล้วพิจารณาด้วยปัญญา เราต้องฝึกไว้ เดี่ยวพอ
สัมปชัญญะมี เมื่อเกิดเหตุการณ์มันก็จะมาช่วยเราได้ ถ้ารอให้มา
ช่วยตอนที่เกิดเหตุการณ์ มันไม่มี เราไม่ได้ใช้หรอก เหมือนเราไม่มี
เงิน ไม่ได้ทำงานเก็บเงินไว้ พอจะเอาไปลงทุนเป็นไง มันไม่มี ถ้าฝึก
สติไว้ ฝึกสัมปชัญญะไว้ เวลาเกิดเหตุการณ์ เราก็จะได้ใช้ โดยเฉพาะ
เหตุการณ์ที่จำเป็นจะต้องใช้มากๆ คือเวลามีกิเลสเกิดขึ้นนั้นแหละ
ต้องใช้สติและปัญญาอย่างมาก เราจะต้องไม่ทำตามกิเลส และจะ
ต้องช่วยจิตใจให้ออกมาจากกิเลสให้ได้ นั่นแหละนะ จะช่วยตัวเองได้
ยังไงละทีนี้ นี่แหละต้องฝึกไว้ พวกเราพอกิเลสมา เป็นไงครับ ส่วน
ใหญ่มีแต่แอ้งแหม้ง ยอมแพ้ตลอด อย่างนี้จิตก็เสียหายตลอด

เวลามีกิเลส มีสติยับยั้ง เราต้องฝึกไว้ก่อน ให้มีสติยับยั้ง และ
สัมปชัญญะก็ต้องฝึกไว้ เพื่อดึงจิตออกมาจากกองกิเลสเหล่านั้น ถอน
ตัวเองออกมา ถ้ามันเป็นอบาย เป็นสิ่งไม่ดี ก็ต้องถอนตัวเองออกมา
ให้มาอยู่เป็นกลางๆ ไว้ก่อน มาอยู่กับร่างกายไว้ก่อน อย่าไปยุ่งกับ
เรื่องอื่นๆ พออยู่กับร่างกายเป็นกลางแล้ว ต่อไปเราค่อยเดินไปทาง
มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

นี่ ๓ หมวดแรก เป็นหมวดสำหรับการฝึกสติสัมปชัญญะ ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการกำหนดจุดใดจุดหนึ่ง นี่เป็นวิธีง่าย
ที่สุด กำหนดเป็นจุดนะ สำหรับลมหายใจก็กำหนดบริเวณปลาย

จุมูก ดูเหมือนง่าย แต่ยากเหมือนกันนะ วิธีกำหนดจุดนี้ เป็นวิธีที่
ง่ายแล้ว เพราะไม่ต้องดูมาก ไม่ต้องดูเยอะ ไม่ต้องดูหลายจุด ดูแค่
จุดเดียว ฟุ้งอยู่จุดเดียวนะ ไม่ต้องคิดนี่อะไร ลมหายใจเป็นวิธีการ
กำหนดจุด ส่วน เดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถ นี่เป็นดูกายทั้งกาย ดู
กว้างๆ ดูแบบกว้างๆ ใจจะสบาย กำหนดจุดจริงๆ มันก็สบายเหมือนกัน
ถ้ากำลังจิตดี ถ้ากำลังจิตไม่ดี มันก็จะเครียด ต้องปรับเอา ดูทั้งกำหนด
จุดด้วย ดูทั้งกว้างๆ ด้วย พอกำหนดจุดเป็น ดูกว้างๆ เป็น ก็ต้องกระทำ
สัมปชัญญะให้เป็นด้วย ต้องเสริมปัญญาเข้ามา กระทำสัมปชัญญะ
ในการเดิน การยืน การหลับ การตื่น การพูด และการนั่ง

ก่อนจะนอนก็ต้องมีสัมปชัญญะว่านอนเพื่ออะไร ไม่ใช่
หาความสุขจากการนอน ไม่ใช่หาความสุขจากการเอน นอนเพื่อ
ว่าตื่นตอนเช้า จิตจะได้สดชื่น มาเดินจงกรมทันที ก่อนนอนต้องตั้ง
อุฏฐานสติญา เครื่องหมายว่าจะตื่น เวลาเท่านั้นๆ จะตื่นขึ้นมา ตื่น
ขึ้นมาตาแจ้งทันทีเลย นอนอย่างมีสัมปชัญญะ ส่วนพวกเราเป็น
โง่งบ้าง เอาโมหะนอนไปด้วย นอนพักผ่อนให้มันสบาย สัมแก่ สัม
เจ็บ สัมตายให้หมดเลย พอตื่นขึ้นมาเป็นโง่ง ผลปรากฏตาแจ้งใหม่
โอ้โห.. ขี้ตาเพียบเลย ลองคิดดูสิ มันขนาดนั้นนะ ผลปรากฏก็เห็น
อยู่ว่าเรานอนผิด ทำไม่ไม่แก้ ดิฉันทำอย่างเดิมนี่แหละคะ ชอบอัน
เดิม แล้วก็ทุกข้ออย่างเดิมสิทีนี้ ต้องแก้ไขนะ ต้องมีสัมปชัญญะในการ
นอน ต้องพิจารณาการนอนว่าเรานอนเพื่ออะไร นอนกี่ชั่วโมงนะ
นักปฏิบัตินอน ๔ - ๕ ชั่วโมงก็พอแล้วนะ บางท่านว่า ๖ ชั่วโมง ดิฉัน
ว่า ๖ ชั่วโมงครึ่ง ดิฉันแก้แล้วขอ ๘ ชั่วโมงก็แล้วกัน อย่างนี้นอน

จนตายก็ไม่รอด นอนเยอะทำไม ให้มันตายเปล่าๆ เอาเวลามาเดิน
จงกรมปฏิบัติธรรมไม่ดีกว่าหรือ ต้องรู้จักกระทำสัมปชัญญะในการ
นอน แม้แต่นอนก็ต้องมีปัญญานะ ถ้าไม่ปัญญา ก็เลสมันเอาไปกิน
ก่อน ต้องตั้งสติ

เมื่อคิดจะทำอะไร อย่าเพิ่งทำตามกิเลส คิดจะทำปุ๊บ ถ้า
ไม่พิจารณาเหตุผล ใครจะเอาไปกิน กิเลสจะเอาไป อยากทาน
อาหารปุ๊บ รู้ว่าอยากแล้ว ถ้าปัญญาไม่มา ใครมา กิเลสมาตลอด ง่วง
นอนแล้ว ถ้าปัญญาไม่มา ใครมา กิเลสไง ปัญญาต้องมา พอง่วง
นอนปุ๊บ ให้มีสติรู้ แล้วก็ตั้งใจ มีปัญญาพิจารณา ถึงเวลานอนหรือ
ยัง นอนเพื่ออะไร นอนเพื่อว่าพรุ่งนี้จะได้สติขึ้น ขึ้นมาปฏิบัติธรรม
เราจะนอนกี่ชั่วโมงดี ๕ ชั่วโมง ถ้ามันไม่ลุกทำยังไง ตั้งเวลาเอาไว้
ถ้าตั้งเวลาอันที่หนึ่งมันไม่ลุก ก็ตั้งเวลานาฬิกาไว้ ๒ เครื่อง ตั้งกันไว้
กิเลสมันบางทีมันเอาไม่อยู่ ต้องรู้ทันนะ ไม่รู้ทันตัวเองนี้ให้คนอื่น
มารู้ทันมันไม่ได้หรอกนะ

การปฏิบัติธรรมทำแค่เป็นพิธีมันไม่ได้ ต้องทำให้เป็นอุปนิสัย
ทุกท่านจะต้องเห็น กิเลสว่าเป็นศัตรู กิเลสเป็นข้าศึก ไม่ใช่เพื่อน
เรานะ การนอนตื่นสายนี้ ไม่ใช่เพื่อนเรา แต่เป็นศัตรูเรา เอาร่างกาย
ของเราไปใช้ นอนโดยเปล่าประโยชน์ นอนเกินกว่าความต้องการ
หมดเวลา ก็ตายทิ้ง ทำนองนี้ เสี่ยงระฆังที่เขาปลุกตอนตี ๔ ครั้ง
นั้น เป็นเพื่อนเรา ไม่ใช่ศัตรูเรานะ บางท่านว่า โอ้ย..เสี่ยงระฆัง
ไม่น่าดังเลย กำลังนอนอ่อย ฝันสนุกทีเดียว ตั๊กวนมาแล้ว ศัตรู
มาแล้ว กิเลสมันพูดนะเนี่ย อย่าเชื่อมั่นนะ มันจะเอาร่างกายไปใช้

จนหมดหนึ่งชาติแล้ว รู้หรือเปล่านะ ทำให้เราหลงอยู่จนทุกวันนี้ ให้เรานอนเยอะกว่าความจำเป็น ให้เรากินเยอะกว่าความจำเป็น ให้เราพูดมากกว่าความจำเป็น ให้เราทำมากกว่าความจำเป็น หาเงินมากกว่าความจำเป็น อะไรๆ เกินจำเป็นไปหมด วันๆ ก็พูดอะไรบ้างนี่ เห็นไหม มันให้เราไปพูด

เวลาจะพูด อยากพูดก็ต้องมีสติ พอมีสติ ใส่สัมปชัญญะเข้าไป กระทำสัมปชัญญะในการพูด กระทำสัมปชัญญะในการนั่ง ทุกๆ เรื่องเลย ต้องทำสัมปชัญญะเข้าไป พิจารณาด้วยปัญญาทุกๆ เรื่องนะ ตั้งแต่หมวดลมหายใจ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ จะฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นมาจนหลับไป ตื่นขึ้นมา ก็ต้องมีสติ ให้ตาสว่างขึ้น ถ้ามันไม่สว่าง ก็ต้องหัด ฝึกให้มันสว่าง ฝึกบ่อยๆ นะ ปกติเขาก็บอกว่า ต้องฝึกสักเดือนหนึ่ง สองเดือน สามเดือน เต็มมันก็สว่างเองแหละนะ ต้องหัดมันนะ ถ้าสองสามวันนี้ มันยังไม่สว่าง ต้องไปหัดต่อบ้านนะ ให้ตามันสว่างให้ได้ พอตาสว่างเสร็จแล้ว สวดมนต์ไหว้พระ เอาความดีมาใส่

พอมีสตินี้ มันเป็นพื้นฐานต่อไป ใส่ความดีเข้าไปเยอะๆ ใส่บทสวดมนต์เข้าไป ใส่ข้อธรรมะเข้าไป พุทฺโธฯ เข้าไป สวด อิติปิโส เข้าไป พิจารณาธรรมะเข้าไป เมตตาเข้าไป พื้นฐานอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ และใส่ความดีต่างๆ เข้าไปนี่ จะทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นขึ้นมาได้ พอมีสมาธิตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว ก็ให้พิจารณาร่างกายของเรา โดย ๓ แง่มุม ที่พูดให้ฟังไปแล้วเมื่อคืนนี้ คือร่างกายนี้ เป็นของไม่สวยไม่งาม ก็อย่าลืมหัดพิจารณา ที่พิจารณาอย่างนี้ ก็เพื่อจะ

ให้เห็นข้อเท็จจริงของร่างกายว่ามันไม่สวย พิจารณาธาตุ ร่างกาย ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เพื่อให้เห็นว่า มันเป็นตัวตนใหม่เนีย ไม่เป็น ไม่เป็นตัวเรา ทำไม่ถึงรักมันนัก ทำไมไปถือว่ามันเป็นตัวตนนะ เส้นผมมันมีอะไรดีกว่าเสาบ้าน เราจึง รักเส้นผม ทำไมจึงไม่รักเสาบ้าน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้นั้นนะ ธาตุ ข้างในกับธาตุข้างนอกมันก็เหมือนกัน ไม่รู้จักพูด ไม่รู้จักคิดเหมือนกัน ไม่รู้จักเจ็บปวดเหมือนกัน ทำไมเราจึงหวงธาตุข้างในนัก มันเป็น เพราะอะไร เป็นเพราะอะไรนะ เป็นเพราะกิเลส ไม่ใช่เป็นเพราะ ดิฉันสวย ไม่ใช่อย่างนั้น พอรักอย่างนี้แล้ว ขณะร่างกายเป็นอยู่ เราจะทุกข์ใหม่ ก็ทุกข์เพราะหวงร่างกาย เพราะเรารักมัน กลัวมัน จะเป็นนั่นเป็นนี่ กลัวมันจะหกล้ม กลัวมันจะตกโน่น ตกนี่ ตกนั่น ไป ทำงานก็กลัวตกงาน เพราะกลัวจะไม่มีเงินหาเลี้ยงร่างกายนี้ กลัวมัน จะเจ็บป่วย แล้วมันก็เจ็บป่วยจริงๆ เสียด้วย กลัวมันจะพัง กลัวมัน จะหมดไป แล้วมันก็หมดไปจริงๆ ซะด้วย ช่วยอะไรได้บ้างความกลัว ช่วยอะไรไม่ได้เลย มีแต่ทำให้ใจเป็นทุกข์เฉยๆ เราจึงจะได้เห็น ว่า อะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ใ้ร่างกายเจ็บป่วยใหม่ ไม่ใช่ ใ้ร่างกายที่ เป็นนั่นเป็นนี่ใหม่ ไม่ใช่ อะไรละ กิเลส เห็นไหมละ ความรักร่างกาย และกลัวห่วงกังวล กระทบกระวายกับร่างกายอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่ง ไม่ช่วยอะไรเลย

บางท่านไม่ใช่รักร่างกายตัวเองคนเดียว ยังรักร่างกายสามี ด้วย กระทบกระวาย กลัวสามีจะเอาร่างกายเขาไปกอดหญิงชาว บ้านโน่น เป็นไงทีนี้ สั่นกว่าเดิมอีก โอ้โห.. โทศัพท์ตามเลยสิ อย่าง

นี่ เป็นเพราะกายสามีใหม่ ไม่ เป็นเพราะรักร่างกายสามี ขนาดสามีมียู่ ยังอยู่กับตัวเอง เป็นสามีของตัวเองก็ยิ่งทุกข์ พอเขาไปมีเมียหน่อย ก็ทุกข์อีก มันเป็นอย่างนี้ ดีไม่ดีเอาปืนไปยิงเมียหน่อยอีก แล้วมันได้ อะไรขึ้นมา ก็ได้กรรมไง ได้ทุกข์ไง ได้เวียนว่ายตายเกิด ถึงเขาจะ อยู่กับเรา ซึ่งสัจย์ดีกับเรา สักหน่อยเขาก็ตายแล้ว ก็เราทุกข์อีกแล้ว ทุกข์ตั้งแต่เป็นอยู่ จนกระทั่งตาย นี่คิดดู มันช่วยอะไรได้บ้าง ความรัก ความห่วงใยกังวล ไม่ได้ช่วยอะไร อยู่ก็ไม่มีความสุข ตายก็ เป็นทุกข์ตลอด อย่างนี้ เราไม่รู้จักความเป็นจริงของมัน เป็นทุกข์ เพราะกิเลส

จึงต้องรู้จักพิจารณาร่างกายเป็นของไม่สวยไม่งาม จะได้ไม่มี มานะเกินไบนัก พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ จะได้ไม่ยึดถือ ว่ามันเป็นตัวเราของเรา ใจตัวยึดถือนี้คือกิเลส มันอยู่ในใจของเรา นี่แหละ เราจะเอากิเลสนี้แหละออก เอาความรักนี้แหละออก ถ้า ความรักยังอยู่ ถึงแม้กายนี้พังไป เป็นไง มันก็ยังรักกายอื่นเหมือน เดิม มันเป็นอย่างนั้น แม้ในชาติเดียวกัน แต่เดิมเราไม่เห็นหมา น้อยตัวนี้ ถ้าความรักยังอยู่ในใจเราเป็นไง ถ้าความรักหมา ยังอยู่ ในใจเรานั้นะ จะเห็นหมาน้อยน่ารักมากนี้ ความเป็นจริงหมาน้อย มันน่ารักหรือเปล่า ความน่ารักมันอยู่ตรงไหน มันอยู่ที่ใจของเรา นี้แหละ แล้วเราก็รักมัน พอรักมันเราก็ห่วงมัน กลัวมันจะเป็นนั้น เป็นนี้ กลัวหมาใหญ่กว่าจะกัดมัน เราก็ต้องเอามันมาเลี้ยง โดยคิด ว่า ดิฉันมีเมตตามากนะคะ เป็นคนดีมาก เลี้ยงหมาเนี่ยนะ ถ้าดิฉัน ไม่เลี้ยง ใครจะเลี้ยงหละ ถ้าเอาไปปล่อยวัด เดี่ยวหลวงพ่อกจะลำบาก

ดิฉันยอมเสียสละ ลำบากด้วยตัวเอง เป็นไงพูดมาดีหมดแหละ เข้าตัวหมด พูดอะไรมา ดีหมดแหละ ถูกหมดแหละ ตัวเรานี้ จริงๆ มันผิดทั้งหมดนั่นแหละ แต่เวลาพูดมา มันถูกหมด ก็เลสมันไม่เคยผิดหรอก แต่มันทุกข์ตลอด และมันผิดหมด มันก็เลยถูก มันก็เลยวนๆ อยู่ เป็นอย่างนี้

พวกเราจะต้องมองหาจุดผิดของตัวเอง อย่างมองหาจุดถูก ถ้าถูกเราเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว เราไม่ได้มาเกิดอีก ต้องมีที่ผิดอยู่จริงๆ มันผิดเต็มที่ แน่นเอียดเลย ปัญญาบ่อยก็จะมองเห็นไม่ก็อย่าง ถ้ามองเห็น ดิฉันเห็นว่า ดิฉันมีความผิดอยู่ แต่ผิดไม่ก็อย่างเองนะคะ อันนี้คือปัญญาบ่อย ไม่ใช่เป็นคนตีมากนะ ถ้าเห็นมาก รู้สึกว่า โอ..ดิฉันผิดมาก อันนี้มีปัญญาเยอะขึ้น ถ้ารู้สึกว่าดิฉันผิดตั้งแต่เกิดเลย ผิดหมด อย่างนี้ใช้ได้ เต็มที่แล้ว หาทางออกอย่างอื่นไม่ได้แล้ว ต้องเจริญมรรคอย่างเดียวแล้ว ผิดหนักขนาดนี้ ไม่มีทางออกแล้วแหละ ทางออกมันมีอันเดียวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ถ้าพิจารณาดูแล้ว ดิฉันก็เป็นคนดีพอสมควรทีเดียวนะคะ ัมมะธัมโม ผิดก็มีบ้างคะนิดหน่อย อันนี้คือโง่อยู่ เราต้องสำรวจให้ดีๆ อย่าให้ความหลงมาหลอกเราได้ ต้องเอาธรรมะนี้มาซ้ำแรกดู

พูดภาษาเราง่ายๆ คือถ้าเราไม่ผิด เราไม่เกิดนะ จะต้องผิดเต็มประตุนั่นแหละจึงมาเกิด ถ้าไม่ผิดจะต้องไม่ทุกข์ ถ้ามันทุกข์ แสดงว่ามันผิดเต็มประตูละ ผิดแน่นเอียดเต็มที่เลย ดิฉันผิดอะไรไม่ต้องถาม ถ้าทุกข์ขึ้นมา จะต้องผิดเต็มที่ จึงเป็นทุกข์ขึ้นมาได้

ตอนนี้เรากำลังมาสร้างสิ่งที่ถูกต้องอยู่ คือมีสตินี้มันถูก จะยับยั้งได้
สัมปชัญญะนี้มันถูก สมาธินี้มันถูกต้อง รู้จักพิจารณาความจริงนี้มัน
ถูก เรากำลังมาสร้างอยู่ ต่อไปจะทำให้สิ่งเหล่านี้มันถูกเต็มที่ พอที่
จะละกิเลสได้ คือเป็นอริยมรรคนั่นเอง

พิจารณากายว่าไม่สวยไม่งาม พิจารณากายเป็นธาตุ พิจารณา
กายจนมันตายไป เป็นศพที่ไม่มีใครเอา ทำยที่สุดก็จะไม่เหลืออะไร
สูญสลายไป ร่างกายนี้ ทำยที่สุดมันจะเป็นสูญ ไม่เหลืออะไร ชาติต่อ
ไปก็จะได้ร่างกายใหม่มา ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็จะรักร่างกายใหม่ แล้ว
ก็ทุกข์ใหม่ ได้สามีใหม่ ก็รักสามีใหม่ ได้ลูกใหม่ ก็รักลูกใหม่ แล้วก็
ทุกข์จนถึงทุกวันนี้ แต่เดิมเราไม่มีบ้านหลังนี้ เราก็ไม่ได้รักมัน พอ
มีบ้านขึ้นมาเป็นยังไงครับ เราก็รักมัน แล้วก็หวังโยกย้ายลงมานั้น จนตาย
จากมันไป พอเกิดไปชาติใหม่ ก็รักอันใหม่ ลองคิดดูสิเนี่ย อะไรที่มัน
เก่าอยู่ กิเลสใจ กิเลสมันเป็นอย่างนั้นนี่ ตัวที่เราต้องแก้ไขก็คือกิเลส
นั่นเอง

ถ้าพิจารณากายได้พอสมควรแล้ว ก็จะรู้จักต้นตอของปัญหา
คือความรักร่างกายนั่นเอง ไม่ใช่กายมันเป็นอย่างนั้น ที่เราเป็นทุกข์
อยู่กับเรื่องโลกๆ เป็นเพราะเรารักโลก หวังผลประโยชน์จากโลก
อย่างนั้นอย่างนี้ พอโลกไม่ให้ดังที่หวังเราก็เลยเครียดบ้าง ทุกข์บ้าง
นะ แม้มันจะให้ดังที่เราหวัง เราก็กระวนกระวายใจอยู่ว่าเมื่อไหร่มัน
จะพังนะ คนนี้ดีอยู่เราก็หวั่นไหวใจอยู่ว่าเมื่อไหร่ เขาจะเป็นนั้น
เป็นนี้ มันก็ทุกข์ตลอด มันเป็นอย่างนั้น นี่แหละเหตุให้เกิดทุกข์คือ
ตัณหา ความอยาก ความคาดหวัง ฉันทราคะ ความกำหนัดด้วย

อำนาจความพอใจ เราพอใจอยากได้อันใดอันหนึ่ง ถ้าไม่รู้เราก็จะหาทางออกไม่ได้เลย

พอมานิจารณากาย จะได้รับความรู้ตรงนี้ ทุกท่านก็อย่าลืมพากันพิจารณาให้ดี จะได้ความรู้ และจะแก้ปัญหาดังอย่างถูกจุดต่อไป เราจะได้ไม่ไปมุ่งเอาบุญเอาดี หานุ่่นหานี้ แก้นุ่่น แก้นี้ ที่ไม่ใช่วิธีแก้ปัญห **ที่เราจะต้องหามา คือธรรมะ คือมรรคนี้เอง** **เอามาแก้ปัญห** **เอามาแก้กิเลส** ต้องให้มีธรรมะในใจจึงจะละกิเลสได้ เพราะกิเลสมันอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่กับกายนะ สวยงามนี้อยู่ในใจ รักนี้อยู่ในใจ โลก โกรธ หลง ทั้งหมดอยู่ในใจของเราที่แหละ อยู่ในใจนี้ แล้วมันจะออกได้ ถ้ามีธรรมะใส่เข้าไป ใส่เข้าไปในใจ เรากำลังจะฝึกอยู่นี้แหละ

อันนี้เป็นวิธีพิจารณากาย เริ่มต้นตั้งแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีชีวิตอยู่จนถึงตายนะเห็นไหม **พิจารณาตั้งแต่กายมันอยู่ จนมันตาย** ต่อไปมันอยู่เราก็จะได้ไม่ทุกข์เพราะมัน มันตายเราก็จะได้ไม่ทุกข์เพราะมัน สบาย ตอนนี้เป็นยังไง มันอยู่เราก็ทุกข์เพราะมัน มันจะตาย เราก็ทุกข์เพราะมัน มันไม่ไหวแล้วตอนนี้ ต้องพิจารณาให้ตกนะ พิจารณากายเราด้วย กายคนอื่นด้วย ถ้ายังอยู่ ก็จะได้ไม่ทุกข์เพราะเขา ลูกอยู่ก็ไม่ทุกข์เพราะเขา พ่อเขาตายเราก็ไม่ทุกข์ เพราะเราพิจารณาตกแล้ว ตั้งแต่เขาอยู่ จนเขาตายไปนะ กายสามีก็เหมือนกัน พิจารณาไปเลยนะ ส่วนใจของเขา เขาก็มาตามกรรม ไปตามกรรมนั้นแหละ เดี่ยวเขาก็ไปได้ร่างใหม่ ส่วนกายของเขานี้ ตั้งแต่ยังอยู่นี้ ต้องพิจารณาให้ตก จะได้ไม่ทุกข์

เพราะเขา เอาเขามาใช้ประโยชน์ ใช้ทำอะไรได้บ้าง ใช้กวาดบ้านก็ได้ ใช้ซักผ้าก็ได้ ใช้ได้ไหมสามีนี ใช้ไม่ได้หรือ ใช้ไปซื้อของไปซื้อของขวัญเที่ยว หรืออะไรก็ได้ ใช้หัวของหนัก ให้แบกข้าวสารหรืออะไรก็ตาม ตอนใช้ได้ก็ใช้ไป ตอนใช้ไม่ได้ ก็อย่าไปใช้ เดี่ยวโดนเตะเอา ต้องระวังไว้ อย่าเป็นทุกข์เพราะเขาก็แล้วกัน ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ ก็อย่าทุกข์ และตายก็จะได้สบาย เตรียมการไว้ ยึดทรัพย์สมบัติมาเป็นของเราไว้ สบายเรา คนฉลาดนี้มีปัญญาดี เขาอยู่ก็จะดี ไม่เป็นทุกข์ แล้วตายไปก็ไม่เป็นทุกข์

ถ้าคนไม่รู้ มีเงินก็ทุกข์เพราะเงินมี เงินหมดก็ทุกข์เพราะเงินหมด ภาระจนกระวาย มีบริษัทก็ทุกข์เพราะมีบริษัท บริษัทเจ๊งก็ทุกข์เพราะบริษัทเจ๊ง ความจริงมันต้องหายหมดแหละ เพียงแต่จะเป็นเมื่อไหร่เท่านั้นเอง เราอย่าไปห่วงกับสิ่งที่ต้องหมดเป็นธรรมดา มันไม่หมดวันนี้ ก็หมดวันหน้า มันไม่หมดก่อน ลมหายใจเราก็หมดก่อนมันก็เท่านั้นแหละ เราไปห่วงมัน มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาจริงๆ มันหมดไวๆ นะดี เราจะได้มีเวลาทำใจนานๆ ถ้ามันอยู่นานแล้ว แป๊บเดียววูบวาบหมดเลย โอ้โห..บางทีเราทำใจไม่ได้

แม้แต่ร่างกายของเราก็เหมือนกัน ทุกอย่างที่เคยใช้งานได้ มันก็จะหมดอายุเหมือนกัน เช่น ตาของเรา วันหนึ่งมันก็จะบอดเตรียมใจยอมรับได้หรือยัง วันหนึ่งก็จะมองไม่เห็น หลายท่านก็ชักจะมองไม่ค่อยเห็นแล้ว โอ..อาจารย์หน้าตาเป็นยังไง ผมมีหน้าตาอย่างผมนี่แหละ ตามองไม่เห็นเลย จะทำใจไหวไหมวันนั้น วันที่ตามองไม่เห็น ตอนมีตาอยู่ ก็ต้องพิจารณา ตอนมันยังใช้งานได้

ก็ไม่ต้องหวังว่ามันจะตาบอด มันบอดแน่นอนแหละ เมื่อไหร่อีกเรื่องหนึ่ง ตอนมีเราก็ไม่ต้องหวัง ตอนฟังเราก็สบาย ไม่เป็นไร ดีแล้ว จะได้ไม่มีทางเข้าของกิเลสมาทางตา ตอนมีตา กิเลสก็เข้ามาเยอะเหลือเกิน เซ็งมันไปหมดแล้ว

หูนี้เป็นไง สักหน่อยจะดับไหม ดับเหมือนกัน ทำใจไว้หรือยัง หูมันก็มีเกษียณอายุเหมือนกันนะ เราทำงานยังมีวันเกษียณ บางคนไม่ได้เตรียมตัวไว้ พอเกษียณขึ้นมา ตกใจเลย เพราะว่าลูกน้องเราไม่เหลือแล้ว อันนี้พวกโง่ไม่รู้เรื่องนะ เราต้องรู้เรื่อง รู้เรื่องของมัน เอามันมาใช้ หูของเราหู วันหนึ่งมันจะหูตึง แล้วมันจะหนวกไปดับไปนะ วันนั้นเราก็ต้องทำใจด้วย

ท้ายที่สุดก็คือลมหายใจนั้นแหละ อะไรทั้งหมดทั้งมวลในร่างกายนี้ ที่ยังคงใช้การได้อยู่ เพราะมีลมหายใจเท่านั้นแหละ ถ้าไม่มีลมหายใจ หูมันก็ดับ ตาดับ อะไรดับหมดแหละ ถึงแม้จะมีลมหายใจ บางทีพวกตา หู ซึ่งดับก่อน ขาของเราหู วันหนึ่งมันจะเดินไม่ได้ เตรียมใจไว้หรือยัง ตอนมันยังเดินได้อยู่ ก็อย่าทุกข์เพราะมันอย่าเป็นห่วงมัน อย่าเป็นห่วงว่ามันจะเดินชนนั่นชนนี่ ให้เดินอย่างมีสติ ระวังระวังไว้ ถ้าชน โอ..ธรรมดาหนอ ขอโทษๆ ด้วยที่มีขาไปชนเอา ถ้าไม่มีขา คงไม่ชนอะไรใครหรอก พวกเรามันตัวก่อกวนโลก ถ้าไม่มีเรามาสักคน คงไม่มีใครยุ่งยากขนาดนี้หรอกนะ มีร่างกายเรา มันทำให้ยุ่งยากไปหมด อย่างพวกเราเดินจาริกไปเมื่อเช้านี้ หมาก็เห่าเป็นแถวเลย น่าสงสารมัน ถ้าไม่มีเราเดินไปสักคน มันคงไม่ตกอกตกใจ ไม่รู้เราเกิดมาทำไม ก็ยังไม่ทราบ มันทำให้คนอื่นเขาตกอก

ตกใจ จิ้งจก ตุ๊กแก เห็นเรา ก็ชนหัวลูกกันใหญ่ ลองคิดดูสิมีดีไหม ตัวเราเนี่ย ตัวเราเนี่ยมีดีไหม กายเนี่ยมันไม่มีดีหรอก ถ้าจะมีดี มันมีดีที่ศีล สมาธิ ปัญญา อย่าเอากายมาดีเลย ขนาดหมายังกลัวเลย จะมีดีอะไรนี่ ต้องพิจารณานะ

ถ้าพิจารณามันจะเข้าใจ เราก็จะเหลือแต่ของดีคือศีล ถ้าไม่ได้ศีลไป ชาตินี้ชื่อว่าได้ของดีไปไหม ไม่ได้ ร่างกายมันก็พังอยู่แล้วนี่ ได้เงินได้ทอง ยิ่งหนักกว่าร่างกายอีก ไกลกว่าร่างกายไปอีก เพราะเงินมันก็หามา เอามาซื้อข้าวให้กายกินเท่านั้นเอง ไม่ต้องหาเยอะก็ได้ กินข้าวมันก็กินแค่จานเดียว กินสองจานมันก็แน่นท้อง ปฏิบัติธรรมไม่ได้อีกแหละ เราก็ต้องรู้จักให้ดี ต้องเอาของดีไป ไม่ใช่เอากายไปนะ ของดี คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สตินี้สัมปชัญญะนี่ ของดีต้องเอาตัวนี้ ถ้าไม่พิจารณากาย มันจะหลงอยู่ทางนี้ พอหลงอยู่ทางนี้ มัวแต่เอาเงิน เอาหน้าตา เอาชื่อเสียง เอาการยอมรับ เอาร่างกายให้มันแข็งแรง อย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่ไหว ยิ่งเพี้ยนไป พวกเราจึงต้องพิจารณาให้ตกไป พิจารณาบ่อยๆ นะ พิจารณาจนมันเข้าใจ

ถ้าเข้าใจก็ไม่ต้องถามใครแล้ว เพราะมันเห็นๆ อยู่ ร่างกายนี้มันก็อยู่ได้เพราะลมหายใจเท่านั้นเอง หมดลมหายใจ หายใจเข้า ไม่หายใจออก มันก็ไม่เหลืออะไรสักอย่าง เงินก็ไม่เหลือสักบาท อำนาจวาสนา ก็ไม่เหลือ อย่าว่่าแต่อำนาจวาสนา ภพชาติก็หายไป ล้มฉีกไปหมด ญาติพี่น้องหายไ้หมด เหมือนทุกวันนี้ เราได้ฉากใหม่ ที่ฉากนี้ยังไม่ล้ม เพราะอะไรนี่ เป็นเพราะว่า ยังหายใจ

อยู่เท่านั้นเอง แต่วันหนึ่ง ลมหายใจจะหมดใหม่ หมดเหมือนกันนี่ ต้องพิจารณาไปนะ

ฉะนั้น พวกเราไม่ต้องกลัวหมดลมหายใจ ต้องรู้จักว่า **มันเป็นของรู้จักหมด** ไม่ต้องกลัวหมดเงิน เพราะมันเป็นของที่รู้จักหมด ถ้ากลัวหมดเงิน มีประโยชน์ใหม่ ไม่มีประโยชน์ ไม่ต้องกลัวหมด พอไม่กลัวหมดแล้ว ต่อไปเราก็ไปตรวจสอบดู เงินมันยังเหลือเยอะไหม ต้องรีบเอามาใช้ ทำบุญสุนทานไป ทำบุญวัดนั้นวัดนี้ ทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ ให้มันหมด ไม่ต้องกลัวหมดนะ แปลงให้มันเป็นบุญ เพราะบุญนั้นมันไม่มีวันหมด เงินนั้นยังงั้นก็หมด หมดไปพร้อมกับลมหายใจเรานั้นแหละ เราจะมาหลงมกๆ แล้งๆ ว่า กลัวมันหมด ผมรักษาไว้อย่างดี มันคงจะไม่หมด ทำพินัยกรรมไว้อย่างดี ส่งมอบให้ลูกไว้ กลัวมันจะหมดก็ทำพินัยกรรมให้ลูก ลูกก็เอาไป แป๊บเดียวมันเอาไปทำธุรกิจเจ๊งหมดเหมือนกัน อย่าเป็นอย่างนั้น เราต้องมีความรู้เรื่องนี้

ถ้าพิจารณาเรื่องกายของเราได้แล้ว กายภายนอกคือกายของผู้อื่นก็ดี ทรัพย์สินเงินทอง บ้านที่ดินก็ดี ก็จะเข้าใจหมดเลย เพราะความเป็นจริง มันเหมือนกับกายของเรานั้นเอง แต่เดิมไม่มีมันก็มีขึ้น พอมีขึ้น เนื่องจากเรามีกิเลสในใจ เราก็ไปรัก พอไปรักก็ยึดว่ามันเป็นของเรา เราก็ทุกข์เพราะมัน มันอยู่เราก็ยังทุกข์ พอมันไปเราก็ร้องห่มร้องไห้ เสียน้ำตา ปิบน้ำตาออกมาเป็นขวดๆ เป็นถังๆ ซาดิตต่อไปก็ต้องปิบอีก ซาดิตนี้หลายท่านก็ปิบมาหลายรอบแล้ว ไม่รู้จะปิบมันทำไมก็ยังไม่ทราบ แต่ก็ปิบอยู่ น่าสงสารไหม น่าสงสาร

มาก คนยังมีกิเลสนี้ จึงต้องมีโสกะ บริเวระ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส บิบบหัวใจ จะหนีไปทางไหนก็ไม่รอด จะบอกว่าฟ้าดินลงโทษก็ไม่ใช่ ใช้ฟ้าดินลงโทษใหม่ ไม่ใช่ กิเลสนั้นแหละ ไอ้ตัวดีนั้นแหละ ตัวที่บอก ไม่เป็นอะไรนั้นแหละ นอนตื่นสายเป็นอะไรใหม่ ไม่เป็นอะไรๆ ตัวนั้นแหละมันบิบบน้ำตาเรา ให้ร้องไห้อยู่ทุกวันนี้ กินอิมเป็นอะไรใหม่ ไม่เป็นอะไรๆ ไอ้ตัวนั้นแหละ ไอ้ตัวที่ว่าไม่เป็นอะไรนั้นแหละ พุด โภกหบังเป็นอะไรใหม่ ไม่เป็นอะไรๆ ตัวนั้นแหละ จะพาเราลงอบาย รู้จักหรือเปล่าไอ้ตัวไม่เป็นอะไรนั้นแหละ ไม่เป็นอะไรๆ ทุกท่านจึงต้อง รู้ซึ้งนี้ให้ดีๆ แล้วต้องรีบแก้ไข ไม่อย่างนั้น ปัญหาก็จะอยู่อย่างนี้ วนไปวนมา

สรุปว่า ให้พิจารณากายอย่างนี้ ก็เพื่อเข้าใจเรื่องด้านกายภาพ นี้เป็นเบื้องต้น ทุกท่านก็จะไม่ต้องหวังทรัพย์สินเงินทอง ไม่ต้องหวังร่างกาย ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะมัน มีก็อยู่กับมันได้ ไม่เป็นทุกข์ ใช้มันให้เกิดประโยชน์ พอไม่มี มันจะพัง เราก็ปล่อยมันได้ ตอนนี้ ทุกท่านพอมีเวลาหายใจหายใจคอออยู่ ต้องรีบฝึกไว้นะ พอมันเป็นอะไรไป จะได้ไม่ทุกข์มาก

ตอนนี้จะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟังก่อน เป็นการตอบปัญหา ของพระพุทธเจ้ากับนายบ้านคนหนึ่ง ผู้ใหญ่บ้านคนหนึ่งชื่อคันธกะ ในสมัยพุทธกาล แสดงถึงเหตุเกิดและความดับของทุกข์ว่ามันมาอย่างไรนะ เกี่ยวกับเรื่องร่างกาย เรื่องวัตถุสิ่งของ ที่ผมพูดให้ฟัง เมื่อกี้นี้แหละนะ ท่านก็จะได้ฟัง พอเป็นตัวอย่าง แล้วก็นำไปเปรียบ เทียบกับชีวิตของพวกเขา ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค คันธกะสูตร ข้อ ๓๖๓

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อุรุเวลกัปปนิคม ของชาวมัลละ แคว้นมัลละ ครั้งนั้น ผู้ใหญ่บ้านชื่อคันทกกะ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิवाทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ ขอประทานวิโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดง เหตุเกิดและความดับทุกข์ แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้ใหญ่บ้าน หากเราพึงปรารถนา อดีตกาล แสดงเหตุเกิดทุกข์ และความดับทุกข์แก่ท่านว่า ‘อดีตกาลได้มีแล้วอย่างนี้’ ความสงสัย ความเคลือบแคลง ใน เรื่องนั้นพึงมีแก่ท่าน ถ้าเราพึงปรารถนาอนาคตกาล แสดงเหตุเกิด ทุกข์และความดับทุกข์แก่ท่านว่า ‘อนาคตกาลจักมีอย่างนี้’ ความ เคลือบแคลง ความสงสัยในเรื่องนั้นพึงมีแก่ท่าน อนึ่ง เรานั่งอยู่ใน ที่นี้แล จักแสดง เหตุเกิดและความดับทุกข์แก่ท่านผู้นั่งอยู่ในที่ นี้เหมือนกัน ท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”

ผู้ใหญ่บ้านชื่อคันทกกะทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มี พระภาคจึงได้ตรัส ดังนี้ว่า

“ผู้ใหญ่บ้าน ท่านเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร มีอยู่ไหม ที่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส พึงเกิดขึ้นแก่ท่าน เพราะหมู่ มนุษย์ชาวอุรุเวลกัปปนิคมถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูก ต่ำหนิโทษ”

ผู้ใหญ่บ้านทูลตอบว่า “มีอยู่ พระพุทธเจ้าข้า ที่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส พึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะหมู่

มนุษย์ ชาวอูรูเวลกัปปนิคมถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือ ถูกตำหนิโทษ”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ผู้ใหญ่บ้าน อนึ่ง มีอยู่ไหมที่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ไม่พึงเกิดขึ้นแก่ท่าน เพราะหมู่มนุษย์ชาวอูรูเวลกัปปนิคมถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูกตำหนิโทษ”

ผู้ใหญ่บ้านทูลตอบว่า “มีอยู่ พระพุทธเจ้าข้า ที่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสไม่พึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะหมู่ มนุษย์ชาวอูรูเวลกัปปนิคมถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูก ตำหนิโทษ”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ผู้ใหญ่บ้าน อะไรเป็นเหตุ เป็น ปัจจัย ให้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส พึงเกิดขึ้น แก่ท่าน เพราะหมู่มนุษย์ชาวอูรูเวลกัปปนิคมบางพวก ถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูกตำหนิโทษ อนึ่ง อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ไม่พึงเกิดขึ้นแก่ท่าน เพราะหมู่มนุษย์ชาวอูรูเวลกัปปนิคมบางพวก ถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูกตำหนิโทษ”

ผู้ใหญ่บ้านทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส พึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะหมู่ มนุษย์ชาวอูรูเวลกัปปนิคมเหล่าใด ถูกประหาร จองจำ ปรับไหม หรือถูกตำหนิโทษ ก็เพราะข้าพระองค์มีฉันทราคะในหมู่มนุษย์ ชาวอูรูเวลกัปปนิคมเหล่านั้น แต่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ

อุปายาส ไม่พึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะหมู่มนุษย์ชาวอูรุเวล
กับปนิคมเหล่าใด ถูกประหาร จองจำ ปรับโทษ หรือถูกตำหนิโทษ
ก็เพราะข้าพระองค์ไม่มีฉันทราคะในหมู่มนุษย์ชาวอูรุเวลกับปนิคม
เหล่านั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้ใหญ่บ้าน ท่านจงนำนัยนี้ ไป
ในทุกข์ ที่เป็นอดีต และอนาคต ด้วยธรรมนี้ ที่ท่านเห็น ทราบ
บรรลุ โดยไม่ประกอบด้วยกาล หยั่งลงแล้ว ทุกข์ที่เป็นอดีตอย่างใด
อย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์นั้นทั้งหมด มีฉันทะ
เป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นรากเหง้าแห่ง
ทุกข์ แม้ทุกข์ที่เป็นอนาคต อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิด จัก
เกิดขึ้น ทุกข์นั้นทั้งหมดมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็นเหตุ
เพราะฉันทะเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์”

ผู้ใหญบ้านกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย์
จริง ไม่เคยปรากฏ เท่าที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วว่า ‘ทุกข์
ที่เป็นอดีตอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้น ทุกข์นั้น
ทั้งหมดมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็น
รากเหง้าแห่งทุกข์ ทุกข์ที่เป็นอนาคตอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะ
เกิด จักเกิดขึ้น ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็น
เหตุ เพราะฉันทะเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ข้าพระองค์มีกุมารชื่อจิวราสี อาศัยอยู่ภายนอกที่พัก ข้าพระองค์
ตื่นแต่เช้าตรู่ ย่อมส่งบุรุษไปด้วยสั่งว่า ‘ไปเถิดนาย เจ้าจงรู้จิวราสี
กุมาร’ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทราบใด ที่บุรุษนั้นยังไม่มา ทราบนั้น

ความกระวนกระวายใจ ย่อมมีแก่ข้าพระองค์ว่า ‘ภัยใดๆ อย่าได้
เบียดเบียน จีรวาสীগุมารเลย’

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้ใหญ่บ้าน ท่านเข้าใจความข้อนั้น
ว่าอย่างไร ไสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมณัส และอุปายาส พึงเกิดขึ้น
เพราะจีรวาสীগุมาร ถูกประหาร จองจำ ปรับโทษ หรือถูกตำหนิ
โทษหรือ”

ผู้ใหญ่บ้านทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้เมื่อจีรวาสี
กุมารยังมีชีวิตอยู่ ความกระวนกระวายใจ ยังมีแก่ข้าพระองค์ ก็
ทำไฉน ไสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมณัส และอุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่
ข้าพระองค์ เพราะจีรวาสীগุมาร ถูกประหาร จองจำ ปรับโทษ หรือ
ถูกตำหนิโทษเล่า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้ใหญ่บ้าน ท่านพึงทราบเนื้อ
ความนั้น โดยเหตุนี้ว่า ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิด ย่อมเกิด
ขึ้น ทุกข์นั้นทั้งหมดมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะ
ฉันทะเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ ท่านเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร เมื่อ
ใด ท่านไม่ได้เห็นมารดาของจีรวาสীগุมาร ไม่ได้ฟังเสียง เมื่อนั้น
ท่านยังมีฉันทราคะ หรือความรักในมารดาของจีรวาสীগุมารหรือ”

ผู้ใหญ่บ้านกราบทูลว่า “ไม่มี พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ผู้ใหญ่บ้าน เพราะอาศัยการ
เห็น หรือการฟัง ท่านจึงได้มีฉันทราคะ หรือ ความรักในมารดา
ของจีรวาสীগุมารหรือ”

ผู้ใหญ่นั่งกล่าวทูลตอบว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้ใหญ่นั่ง ท่านเข้าใจความ
ข้อนั้นว่าอย่างไร ไสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส พึง
เกิดขึ้นแก่ท่าน เพราะมารดาของจิวาสীগุมาร ถูกประหาร จองจำ
ปรับไหม หรือถูกตำหนิโทษหรือ”

ผู้ใหญ่นั่งกล่าวทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้เมื่อ
มารดาของจิวาสীগุมาร ยังมีชีวิตอยู่ ความกระวนกระวายยัง
มีแก่ข้าพระองค์ ก็ทำไม ไสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส
จักไม่เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะมารดาของจิวาสীগุมาร ถูก
ประหาร จองจำ ปรับไหม หรือ ถูกตำหนิโทษเล่า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้ใหญ่นั่ง ท่านพึงทราบ
ความข้อนั้น โดยเหตุนี้ว่า ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์นั้นทั้งหมดมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็น
เหตุ เพราะฉันทะเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์”

คัมภภสสูตร ที่ ๑๑ จบ

พระสูตรนี้ กล่าวถึง รากเหง้า หรือเหตุของทุกข์ คือ ความ
พอใจ ความติดข้อง ความรักใคร่ พพอใจ ความมีตัณหาที่อยู่ไนใจ
ของพวกเรานั้นเองนะ เป็นคำถามของผู้ใหญ่นั่งคนหนึ่งมาถาม
พระพุทธเจ้า ก็คงมีทุกข์เหมือนกับพวกเรานี้แหละ หอบทุกข์มาถาม
ว่า ข้าพระองค์ ทุกข์ข้อยู่ไน ขอใ้พระพุทธเจ้า โปรดแสดงเหตุเกิดทุกข์
และความดับทุกข์แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด เพราะมันทุกข์เยอะนะ ยิ่ง

เป็นผู้ใหญ่บ้านนี้ ต้องรับผิดชอบหลายชีวิตนะ คนอื่นจะอุจจาระ จะปัสสาวะ หรือไม่มีที่อุจจาระ ที่ปัสสาวะ บางทีก็ทุกข์เพราะเขา อีก ผู้ใหญ่บ้านก็ต้องรับผิดชอบนะ ลำบากลำบากน ทรมาณมากมาย บางทีหมู่บ้านมียุ่งเยอะ รบกวนลูกบ้าน เป็นไง ผู้ใหญ่บ้านก็พยายาม ฉีดุงให้เขาอีกหาเรื่องตกรนรกไปอีก ลองคิดดูสิ มันทุกข์ขนาดนั้นนะ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ ผู้ใหญ่บ้านไม่ทำ ใครจะทำ เขาก็ยกตำแหน่งผู้ใหญ่ บ้านออกจากเราเท่านั้นแหละ เสียตายตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน ก็ต้อง ทำให้เขา ไปหาอุปกรณ์มาฉีดุงให้เขา ทำนองนี้

ผู้ใหญ่บ้านก็เลยมาถามพระพุทเจ้า พระพุทเจ้าทรงถาม ย้อนกลับคืน ให้เขาค่อยๆ พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้ใหญ่บ้าน ที่อรุณเวล กัปนิคม เป็นผู้ใหญ่บ้านหรือเป็นกำนันคุมหมู่บ้านนั้นนะ มีบ้างไหม ที่คนในหมู่บ้านนี้ บางกลุ่มนี้เขาก็โดนจองจำ โดนปรับไหมไป ท่าน มีความเศร้าโศกเสียใจ และบางกลุ่ม ท่านไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจนะ มีบ้างไหม ก็มีเหมือนกันนะ พวกเรานี้ก็เหมือนกัน พวกเราไม่ได้เป็น ถึงผู้ใหญ่บ้าน ก็มีเหมือนกัน บางคนเป็นญาติพี่น้องเรา ถ้าถูกปรับ ไหม หรือถูกจับ ถูกจองจำ เราก็คจะรู้สึก โสกะ ปริเทวะ ถ้าเป็นคน อื่นนี้เป็นไง เราก็อเฉยๆ ไป บางทีก็พูดสนุกปาก มันสมควรโดนแล้ว ว่าไปอีกนะ ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะฉันทะราคะ คือ ความ รัก ความพอใจ ในคนกลุ่มหนึ่งนั่นแหละ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง เราไม่ได้ มีความรัก ไม่มีความพอใจ ไม่ได้ติดข้องว่าเป็นเรา เป็นพวกของเรา เขาจะเจ็บป่วย จะตาย จะโดนประหารไป โดนจับขัง หรือว่าบ้าน เขาจะถูกไฟไหม้ เราก็อไม่เป็นไร ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็น ก็เป็นเพราะ อะไรละ เป็นเพราะฉันทะราคะ เป็นเพราะกิเลส คือความพอใจ

ในสิ่งต่างๆ อันนี้เกี่ยวกับบุคคลทั่วไป นำมาใช้กับพวกเราได้หมด
เลยนะ ญาติพี่น้องก็ดี พวกเดียวกันก็ดี

พวกเราก็จะมีกลุ่ม ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ได้นะ คือกลุ่มที่เรา
มีความรักใคร่ พอใจ ติดข้องกับเขานี้แหละ ส่วนคนที่เราไม่รู้จัก
เราไม่ได้ติดข้อง ไม่ได้เป็นอะไรกับเขา ไม่มีผลประโยชน์ร่วมกัน
ก็ไม่เห็นเป็นไรนี่ ที่เป็นทุกข์นี้ จึงไม่ใช่เพราะคนนั้น ไม่ใช่เพราะ
เขาถูกจับ ไม่ใช่เพราะเขาถูกตี ไม่ใช่เพราะเขาเจ็บป่วย เป็นเพราะ
อะไร เพราะเรารักเขา นี่เห็นไหม เพราะรักเขา รักกายเขา กายเขา
ชาตินี้ก็แป๊บเดียวละ สักหน่อยก็ตายไปแล้วนะ ทีนี้ กายมันประกอบ
ไปด้วยอุจจาระปัสสาวะ เราจะพูดอีกนัยหนึ่ง ให้ลึกซึ้งลงไป เพราะ
รักอุจจาระเขา อย่างนี้ก็ได้อีกแล้วแต่เราจะพูด จึงให้พิจารณา ขน ผม
เล็บ ฟัน หนัง ไข้ เพราะรักผมเขา รักหนังเขา รักขาเขา พอขาเขา
พัง เราก็เลยเศร้า ถ้าขาเขาไม่พัง ก็ยังไม่เป็นไร ส่วนคนอื่นขาขาด
เยอะแยะไป ทหารโดนระเบิด ขาขาด เราไม่เห็นเป็นอะไรเลย แต่
คนนี้ขาเจ็บปวดนิดหน่อย เราเป็นชะแล้ว เพราะรักเขา ถ้าพูดแบบ
กระจายออกมาให้เห็นชัดเจนเลย คือเรารักกายของเขา แยกเป็น
ชิ้นๆ รักขาเขา รักแขนเขา รักตาเขา รักหูเขา รักจมูกเขา เหมือน
เวลาเราถามกัน เวลาจับกันใหม่ๆ คุณชอบฉันที่ไหนคะ ชอบจมูกคุณ
โคงดี ดุชิ..คนมันคิดกันขนาดนั้น มันจะไม่ทุกข์ได้ยังไงละ เพราะรัก
ชะแล้ว มันก็ต้องทุกข์แหละ ไม่ใช่เฉพาะร่างกายคน ยังมีวัตถุ สิ่งของ
บ้าน ที่ดิน บริษัท อื่นๆ อีกเยอะแยะมากมาย ไม่ใช่เพราะมีสิ่งเหล่านี้นั้น
แต่เป็นเพราะมีความรักในสิ่งเหล่านั้น และต้นตอของมันก็คือ

รักกายของตัวเอง ต้นตอของมันอยู่ที่นี่ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว เราก็จะเห็นต้นเหตุของปัญหา เราก็จะได้เร่งเจริญมรรค เพื่อแก้กิเลส ไม่อย่างนั้นแล้ว เราจะหมดทุกซ์ไม่ได้เลย เพราะว่ากิเลสมันอยู่ในใจ มันไม่ได้อยู่ข้างนอกเลย ชุดแรกนี้เกี่ยวกับเรื่องประชาชน หรือพวกคนทั่วไป เพราะคนนี่เขาเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้ปกครอง ก็ทุกซ์ เพราะหลายคนน้อยนะ

นอกจากนั้นแล้ว ยังมีลูกอีกทีนี้ ลูกเขาไปอยู่ต่างที่ ไปอยู่หอข้างนอก ไม่ได้อยู่บ้านตัวเอง พอลูกอยู่ต่างที่ เป็นไง ต้องส่งคนไปดูว่าลูกเราอยู่ดีไหม พอส่งคนไปสืบข่าว ถ้ามข่าว ในยุคนั้น เขายังไม่ได้มีโทรศัพท์ ไม่ได้มี Line ส่งตั้งหน่องไปหาลูกใช้ไหม เขาก็ส่งคนไป บางทีนอนฝันร้ายนะ ฝันว่าผีบีบคอลูก อย่างนี้เป็นไง ก็ต้องส่งคนไปดูว่า เอ..ลูกเรายังอยู่ดีไหม トラบไตที่บุรุษคนนั้น ที่ส่งไปนั้น ยังไม่กลับมาบอก ก็กระวนกระวายใจ ก็เหมือนพวกเรา ลูกเรายังอยู่นอกบ้าน ไปเรียนที่มหาวิทยาลัยนั้นก็ดี มหาวิทยาลัยนี้ก็ดี หรือไปทำมาหากินที่นู่นที่นี้ก็ดี เราก็ส่ง Line ไปถามลูกสบายดีไหม ตั้งหน่องไป ลูกยังไม่ตอบมาเนีย เป็นยังไงครับ โอ้โห..ใจเรา นะ กระวนกระวาย ลูกยังไม่อ่านเลย มันอาจจะไม่ยอมอ่านก็ได้ มันเซ็งแม่มมัน เซ็งพ่อมัน ก็ไม่ทราบแหละ แต่เรานี่เป็นไงครับ โอ้โห.. กระวนกระวาย พอมันส่งรูปมารูปหนึ่ง แครูปทำมือโอเคเท่านั้นแหละ เป็นไงครับ โอ..เบาใจไปพักหนึ่งนะ อย่างนี้คิดดูสิ ขนาดลูกยังมีชีวิตอยู่ เป็นเพราะอะไรนี่ เป็นเพราะเรารักกายของลูก เป็นเพราะเรารักลมหายใจของมัน เป็นเพราะเรารักผมของมัน เป็น

เพราะรักเลิบ รักพิน รักกระตุก ถ้าหนักๆ หน้อยก็รักเลือดของมัน
ละมั้ง หรืออะไรก็ว่าไป

จึงให้ไปพิจารณาให้ตก รัก ดิน น้ำ ไฟ ลม กว้นอยู่เท่านี้แหละ
ส่วนเรื่องจิตใจ เรื่องกรรม อันนั้นของใครของมัน เราไปยึดรูปว่าเป็น
เรา เป็นของเรา มันเป็นอย่างนี้แหละ ทำให้ทุกข์ทรมานอยู่ จนถึง
ทุกวันนี้ แล้วยังแก้ปัญหาไม่ได้ ตอนเขาเป็นอยู่ก็เป็นทุกข์ ทีนี้ ถ้าเขา
โดนจับไป โดนรถชนก็ดี เป็นยังไงครับเนี่ย ก็ยิ่งทุกข์หนักไปอีก
นี่ก็เป็นเรื่องลูก หลายท่านที่มีลูก คงเข้าใจเรื่องนี้ได้ชัดทีเดียว ไม่ใช่
ทุกข์เพราะมีลูก ไม่ใช่ทุกข์เพราะลูกเจ็บป่วย ไม่ใช่ทุกข์เพราะลูก
โดนจับไปประหารหรือเป็นโน่นเป็นนี่ แต่เพราะรักลูกนะ ถ้าไม่รัก
มันนะ ไม่รักกายของมัน กายมันจะเป็นอะไร ก็ตามเรื่องของมันไป

เหมือนกายของเรา ถึงเวลาพังก็พัง แกมตามกรรมไปตาม
กรรมนะ มันไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็นของเรา เวลาจะตายมันก็ต้องขอ
อนุญาตเราก่อน เราก็ต้องไม่อนุญาต แกอย่าตายนะ เราก็ว่าสิ แต่
เวลามันจะตาย มันก็ตายของมัน มันก็ซัดๆ อยู่แล้วว่ามันไม่ใช่ของ
เรา มันก็เป็นของมัน ไปตามกรรมเลย ถ้ามันเป็นของเรา เราก็ต้อง
ห้ามมันไม่ให้มันตาย มีพ่อแม่ที่ไหนอยากให้ลูกตายบ้าง ไม่มีนะ แต่
มันไม่เป็นของเรา

เขาเกิดมาเนี่ย เขาก็ไม่ได้บอกกล่าวเราก่อนว่า จะมาแล้ว
นะ มาจากเทวดานะ มาขอมาอยู่ร่วมด้วยนะ เวลาจะไปก็ไม่ได้
ขออนุญาต จึงไม่ใช่ของเรา อย่างแท้จริง เขาก็มาตามกรรม กรรม
ทำให้เขาได้ธาตุนี้ๆ มา หมดกรรมเขาก็จากไป ตามเป็นจริง มันเป็น

อย่างนั้น เหตุเกิดทุกข์ไม่ใช่เพราะเขา ไม่ใช่เพราะเขามา ไม่ใช่เพราะเขาไป แต่เป็นเพราะความรัก ตัณหานั่นเอง ความรักใคร่พอใจ ฉันทะราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ตอนนี้อย่างนี้เรามาปฏิบัติแนววิราคะ คือจะเอาตัณหาตัวนี้ออก ต้องเอาธรรมะมาใส่แทน เอาความรู้มาใส่แทนว่า กายมันก็เป็นกาย มันไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ลูกของเรา มันเป็นกาย เป็นกายอย่างนี้แหละ ส่วนอีกอันหนึ่ง ที่เกิดอยู่กับร่างกายนี้ เกิดในร่างกายคือจิต มาตามกรรม ไปตามกรรม ไม่เกี่ยวอะไรกับใครเลย มาคนเดียวแล้วไปคนเดียว ไม่มีเกี่ยวอะไรกัน ที่ไปเกี่ยวก็คือกิเลสนั่นเอง มันเกี่ยวมันผูกกันไว้ เรียกว่า สังโยชน์ เลยผูกกันอยู่ จนถึงทุกวันนี้ ผูกให้รักกัน ให้เกลียดกันอยู่ จนถึงทุกวันนี้

นอกจากนั้นยังไม่พอ มีลูกแล้ว ทุกข์เพราะลูก มีภรรยาด้วยนะ ถ้ามถึงแม่ของจิรวาสีกุมาร คือภรรยาของนายบ้านว่า เป็นยังไรภรรยาของท่าน ตอนไม่ได้เจอกัน ไม่ได้ยินเสียงกัน ไม่ได้ฟังเสียงเขาเนีย ยังไม่ได้รู้จักกัน รักเขาหรือยัง ยังไม่ได้รักเขา มารักเขาตอนไหน ตอนเห็นเขานั้นแหละ ชอบผิวหนังเขา ชอบอะไรอีก ชอบเขา ชอบอะไรอีก จมูกเหรอ ชอบอะไร ชอบนิสัยเขา แล้วแต่เขาจะพูด ชอบเขา ได้ยินเสียงเขา ก็ชอบเสียงเขา ความชอบเกิดขึ้นตอนไหน ชอบทีหลัง ชอบตอนเจอเขา ตอนเห็น ตอนฟังเสียงนะ ตอนไม่เจอเขานี้ เขาจะเป็นอะไร เราไม่รู้เรื่องใหม่ ไม่รู้ไม่ทุกข์ ไม่ร้อนไม่หนาว ไม่เย็น อะไรกับเขาหรือแล้วแต่เขาเลย มาตามกรรมไปตามกรรม เป็นเรื่องของเขานะ แต่ตอนนี้มาเจอเขา ได้ฟังเสียงเขา ก็รักเขา พอรักเขาทีนี้แหละเป็นไง ก็จะทุกข์เพราะเขา เขาจะเป็นอะไร

หนอ อย่างนั้นอย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงว่าเขาจะตาย เขาจะเจ็บปวด หรือจะโดนฆ่าเลย ขนาดเขายังมีชีวิตอยู่ ยังกระวนกระวายเลย คิดดู นี่เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะความรักนั่นเอง ก็เหมือนพวกเราตอนนี้ แม้แต่ร่างกายของเรายังมีลมหายใจ เราก็กระวนกระวาย เมื่อไหร่จะได้กินข้าวหนอ ก็ห้วงอยู่ อาจารย์จะเลิกตรงเวลาไหมหนอ ยังไม่ต้องพูดถึงมันเจ็บป่วยทรมาณ ไม่ต้องพูดถึงมันจะถูกจองจำ มันจะถูกฆ่าตายอะไรหรอก ยิ่งดีๆ อยู่ ก็ยังกระวนกระวาย อย่างนี้

สรุปว่า รากเหง้าของความทุกข์ก็คือฉันทะราคะ ความกำหนดนี้แหละ ความกำหนดติดข้องกับสิ่งที่พอใจ เราพอใจในสิ่งใด เราก็จะไปกำหนดติดข้องในสิ่งนั้น ถ้าวาสุนั้นเป็นของเรา หรือเกี่ยวเนื่องกับเรา เพราะเราพอใจ แต่เดิมไม่เคยมี พอมีขึ้นมา เราก็ไปพอใจ จริงๆ สิ่งที่มี มันก็มีเยอะ เราเจอแล้ว เราไม่พอใจ ไม่ติดอกติดใจ ก็ไม่มีปัญหา ถ้าพอใจแล้วก็ไปเอามา ก็จะเป็นปัญหา เช่นกระเป๋านั้น กระเป๋าซากอะไรต่างๆ หนักงู หนักจระเข้ อะไรทั้งหลายเนี่ย ที่เจ้าของหนังตายไปเกิดใหม่ ไปไหนต่อไหนแล้ว เราไปเห็นกระเป๋านั้นนั้น แขนวนอยู่ในร้านค้า แต่เดิมกระเป๋านั้น มันแขวนอยู่ของมันดีๆ เราก็ไม่เป็นอะไรกับมันนะ เพราะว่าเรายังไม่ได้รักมัน ยังไม่ได้เอามันมา ยังไม่ได้รัก ยังไม่มีความกำหนดยึดอมจิต มันยังยึดอมจิตเราไม่ได้ มันอยู่ของมัน เป็นของที่รู้จักเก่า รู้จักผูกพันเป็นเรื่องธรรมดา

ทีนี้ เราไปเจอกระเป๋านั้นเข้า มองเห็นรู้สึกว้าว โอ..ถูกใจเรามาก ถูกใจนี้ ฉันทะมาแล้ว ถูกใจนะ เราก็รู้สึกว้าวกระเป๋านั้น

มันเกิดมาเพื่อเราโดยเฉพาะเลย มันเป็นสิ่งที่บรรยายไม่ถูก โอ..
รู้สึกว่ามัน Born to be เกิดมาเพื่อเรา ต้องเราเท่านั้นถือได้ คนอื่น
ถือแล้วมันไม่เข้ากัน คนอื่นถือแล้วมองไม่ขึ้น ต้องเราเท่านั้นหรือ
อะไรก็ตามแต่ มีเหตุผลเพียงพอที่จะซื้อ เราก็บอกคนขาย น้องเอา
กระเป๋าลงมาให้ดูหน่อย แล้วก็ถือดู เปรียบเทียบระหว่างหนังกับ
หนัง เช่น กระเป๋าหนังควาย เป็นต้น กระเป๋าหนังควายนั่นกับหนัง
เรา หนังคนกับหนังควาย มันเข้ากันมากเลย เราก็ส่องกระจกดู เวลา
ถือแล้ว หนังควายกับหนังคน เข้ากันไหมครับ เข้ากันมาก บิดซ้าย
บิดขวา เทียบกับหนังหน้า เทียบกับหนังมือ มันเข้ากันนะ มันดูดี
มาก หนังควายกับหนังคน มันก็พอๆ กันคือหนังนั้นแหละ หนัง
นี้ยังมีวิญญูณครองอยู่ ส่วนหนังนั้นวิญญูณไม่อยู่แล้ว ไปเกิดใหม่
แล้วไอ้ควายนั่น คนขายก็ยุเหลือเกิน บอกว่า คุณพี่.. กระเป๋านี้เข้า
กับคุณพี่มากเลย เหลือใบสุดท้ายแล้ว รุ่นสุดท้าย ใบสุดท้าย ไม่มีอีก
แล้ว และตอนนี้เขาลดราคา ๕๐% ถ้าคุณพี่ไม่ซื้อถือว่าโง่มาก เราก็
เป็นคนฉลาด ไม่ซื้อถือว่าผิด ไม่ซื้อถือว่าพลาด โอ้โห.. มันเป็นอัน
สุดท้ายด้วย ๕๐% ด้วย จาก ๔๐,๐๐๐ บาท เหลือเพียง ๒๐,๐๐๐
บาทเท่านั้น ทีนี้ เราก็ซุกๆ ขึ้นสิ ต้องซื้อ รูดบัตรเครดิต เอามาเป็น
ของเราละ

ความจริง กระเป๋ามันเคยเป็นของเราไหม ไอ้หนังนี้ มันไม่เคย
เป็นของใคร มันก็เป็นของมันแหละ เป็นซากนั้นแหละ เป็นหนัง
หนังก็คือหนังนั้นแหละ เป็นของที่ต้องผูกพันเป็นธรรมดา ก็หนังมัน
เป็นธาตุดิน ควายตัวเจ้าของหนังนั้น ลมก็ไม่เหลือแล้ว ไฟก็ไม่เหลือ
แล้ว น้ำก็ไม่เหลือแล้ว เหลือแต่ดิน เตียวดิน มันก็จะหมดไปด้วยนี่

แหละ มันเหลืออยู่หน่อย เหมือนเราเหลืออยู่แต่กระดูกนี้แหละ เดี่ยวซึกหน่อย มันก็จะหมดแล้ว เราก็ไปรักหนังมันแล้ว ต่อไปเราก็จะทุกข์เพราะหนังอันนี้ แม้แต่มาปฏิบัติธรรมนี้ จะเดินจงกรมเนี่ย เดินจงกรมก็เป็นห่วงหนังควายที่อยู่ในห้องนะ คิดดู อยากจะไปในิพพาน แต่ห่วงหนังควาย ปานนั้นนะคน มันจะไปได้ไหมเนี่ย ไปไม่ได้ ดีไม่ดีก็จะไปใส่ร้ายว่า เออ..ที่ฐณิชาฌริสอร์ทนี้ จะมีคนมาขโมยหนังควายไหม ล็อคห้องอย่างดี พอล็อคห้องเรียบร้อย หน้าต่างมีไหม มันจะเข้ามาทางหน้าต่างไหม มันคิด ลองคิดดูสิ นี่ ขนาดกระเป๋ายังอยู่ ก็ยังกระวนกระวาย ถ้ามีคนมาเอาไปจริงๆ เป็นไง ก็โศกสิ เห็นไหมล่ะ เหมือนกันเลย เรื่องราวแบบเดียวกันเลย ทุกอย่างเป็นเพราะอย่างนี้ เป็นเพราะกิเลสนั่นเอง

พวกเราจึงต้องมีสติให้มั่นคงไว้ แล้วก็พิจารณากายของตนไม่อย่างนั้นแล้ว ก็จะไม่หมดทุกข์สักที ทุกข์เพราะเรื่องนั้น ทุกข์เพราะเรื่องนี้ วุ่นวายมากมายนี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะอย่างนี้แหละ แต่เดิมเราไม่ทราบ เรานึกว่าเป็นเพราะเราไม่มีสตางค์ เป็นเพราะคนนั้นนิสัยไม่ดี เป็นเพราะคนนั้น เป็นเพราะคนนี้ เป็นเพราะเขา เจ็บป่วย เป็นเพราะเขาถูกจับ เป็นเพราะเขานั่น มันผิดทั้งนั้นแหละ เป็นเพราะความรักเขา เป็นเพราะไปยึดถือเขา ยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา ยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเรา ยึดถือร่างกายของลูกว่าเป็นของเรา เขาเป็นสมบัติของเรา

แต่ที่จริง ร่างกายของลูกนั้น ก็เป็นสมบัติของกรรมเก่าของเขา ร่างกายของเราก็เป็นสมบัติของกรรมเก่านะ กรรมมีแล้ว เขา

ก็สร้างตา หู จมูก ลิ้น กาย ขึ้นมาเพื่อจะได้รับผลของกรรม แล้วพอถึงเวลาก็สลายไปเท่านั้น ถ้าเราทำกรรมอันใหม่เรา ก็ไปเกิดใหม่ ถ้าหยุดแล้ว ไม่สร้างกรรมต่อไปแล้ว หมดสิ้นตัณหา ก็ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องมีกายอันใหม่ ไม่ต้องไปเห็น ไปได้ยิน ไม่ต้องมีทุกข์อีกต่อไป มันเป็นอย่างนี้นะ ตัวที่จะล้างราคะ หรือตรงกันข้ามกับราคะ ดับราคะได้ คือธรรมะนี่เอง ธรรมะอริยมรรค นี้จะล้างออกไปได้ พวกเราจึงมาทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ละ ความเพียรนี้จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ตอนมีร่างกายอยู่ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ จะพอมีความสุข ใช้น้ำมันได้ เพราะกายมนุษย์นั้นมันไม่ได้เป็นกายที่ถูกความทุกข์บีบคั้น ไม่เหมือนกับกายสัตว์อบาย กายสัตว์อบายนั้น ถูกทุกข์บีบคั้นมาก จะหนีไปไหนก็หิวตลอด เช่น เป็นเปรต เป็นต้น หิวตลอดชาติจนตาย ส่วนพวกเรานี้ ไม่ได้ถูกความหิวบีบคั้นขนาดนั้น ความหิวบีบคั้นเดียว เราก็ไปกินแล้ว มันก็ไม่มีบีบเราแล้ว เราจึงไม่ต้องเป็นทุกข์กับมันมากนัก และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ผีกสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาได้ แม้มันจะใกล้พัง ถ้าเรามี สติ สมาธิดีก็ พิจารณาปล่อยวางมันได้ เห็นสัจจะ เห็นความจริงได้

ตอนมันมีอยู่ ยังใช้การได้อยู่ เราก็ไม่เป็นทุกข์ ยังมีความสุข กับมันได้ตามสมควร พามันไปทำความดีได้ ถ้าเราไม่มีมือหิ้วของไปทำบุญ มันก็ลำบาก ไม่มีขาเดินจงกรม มันก็ลำบาก แต่มีขานี้มันใช้ได้ ไม่ทุกข์เพราะมันด้วย แถมเอามาใช้ประโยชน์ได้ด้วย เอาแขนของเรานี้ไปช่วยเหลือคนอื่น ไปช่วยชีวิตคนอื่นก็ได้ ไหว้พระ สวดมนต์ก็ได้ มันก็มีประโยชน์เยอะพอสมควร เท่าที่มันพอเป็นไป

ได้ ตอนมันอยู่ เราก็ไม่ทุกข์นะ แกรมพอมันจะพังไป เป็นไง เราก็ไม่เป็นไรด้วย มันคืออย่างนี้

ทุกท่านจึงควรรีบมาทำความเพียร เพื่อละเหตุแห่งทุกข์ให้มันหมดไป เหตุแห่งทุกข์ก็คือตัณหา เอาความรักในร่างกายออกไป เอาความรักในรูปร่างกายของตัวเองออกไป เอาความรักในลูกของเราออกไป เอาความรักในสามีออกไป เอาความรักในบ้านในที่ดิน ในบริษัท ในเงินทองต่างๆ ออกไป ให้เห็นว่ามันเป็นของใช้ เพราะว่า แม้แต่ร่างกายของเรานี้ มันก็เป็นของใช้ เป็นที่อาศัยชั่วคราว ตาก็เอาไว้อาศัย มันก็เป็นของใช้ เราก็มีสติ สัมปชัญญะ ตาจะดูอะไร อยากจะดูแล้ว ตัณหามันเอาไปใช้จนตาจะพังแล้ว **หยุดก่อน สติยับยั้ง ปัญญามายบอก** เอาไปดูอะไรที่มันเป็นบุญกุศลนะ ดูแล้วใจเย็น เช่น ดูพระพุทธรูปนะ ดูแล้วใจเย็น ดูอะไรใจเย็น มองดูพระเดินบิณฑบาต เป็นต้น อันนี้คือเป็นเครื่องใช้ เป็นเครื่องมือ นะ เราเป็นผู้ใช้มัน ผู้ใช้เครื่องมือ ไม่ใช่ให้มันใช้เรานะ ตาใช้เรา เราก็จะเครียด เพราะมันสั่งอยู่ เราเป็นคนใช้มัน เราเป็นผู้ที่ใช้สอยมันให้มีประโยชน์ หูก็เหมือนกัน เวลาอยากจะฟังนี้ ถ้ากิเลสเอาไปใช้ มันก็ไม่มีประโยชน์ เรามีสติ มีปัญญาก็พิจารณาเอาไปใช้ พอถึงเวลามันพัง ก็ไม่มีปัญหาอะไร

ถ้าเข้าใจเรื่องกายอย่างนี้แล้ว เรื่องบ้านก็เหมือนกัน บ้านก็เป็นที่อาศัย อาศัยนอนนะ เวลาเรานอน ปกติเราก็นอนห้องเดียวก็พอ ไม่ต้องหลายห้องก็ได้ บางท่านไม่รู้จะนอนห้องไหน บ้านหลายห้องเกินไปนะ ก็เลยต้องเผื่อแผ่ให้แมลงสาบนอน พอแมลงสาบ

ไปนอน ก็ไม่ยอมให้มันนอนอีก บ้านมันตั้งใหญ่ น่าจะแบ่งๆ กันบ้างนะ ต้องจัดการแมลงสาบ วุ่นวายนะอย่างนี้

บ้านก็เป็นทีอาศัย เงินเป็นไง เงินก็เป็นของใช้ ไปหามาใช้นะ เงินนั้นเป็นสิ่งที่ซื้อข้าวให้ร่างกายกิน หาที่อยู่ทีอาศัยให้กายมันนอน ให้พอดี พอเหมาะสม ทีเหลือเราก็จะได้เอาไปทำบุญได้ เปลี่ยนเป็นบุญกุศล นี่มันก็จะตามเราไปได้ ถ้าให้มันเป็นเงินเป็นทอง ปกติมันไม่ตามไป มันต้องหมดแน่นอน ไม่ว่าจะวันใดก็วันหนึ่ง มันต้องหมด ถึงแม้ดูเหมือนจะไม่หมด มันก็หมดไปพร้อมกับลมหายใจ เข้าออกของเรา

และถ้าเอาไปซื้อบ้านหลังใหญ่ๆ หลังโตๆ ให้กายมันอยู่ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันเสียเงินไปเยอะเฉยๆ เอาไปซื้ออาหารแพงๆ ให้กายมันกิน มันมีประโยชน์อะไรไหม ไม่มีนะ ไปซื้อเสื้อผ้าแพงๆ สวยงามให้กายมันห่ม มันมีประโยชน์อะไรไหม มันก็ไม่มีประโยชน์นัก ดีไม่ดี ก็จ้ะรู้สึกงว่าตัวเอง มีราคา เพราะว่าใส่เสื้อผ้ามีราคา ก็หลงไปอีกแหละ บางท่านเวลาเดินมา โอ้โห..เสื้อก็แพง กางเกงก็แพง นาฬิกาก็แพง โทรศัพท์ก็แพง เพียบเลยทั้งแหวน ทั้งนาฬิกา ทั้งสร้อยคอ ทั้ง โนน นี่ นั่น พระสมเด็จเพียบเลย ดูว่า ตัวเองดูดี มีราคา อันนี้เอาราคาไปไว้กับสิ่งของ อย่างนี้ถูกไหม หลงไปแล้ว แท้ที่จริง ตัวเองไม่มีราคาเลย มีแต่ขี้เต็มตัว ยังไม่รู้เรื่องเลย ขี้โลก ขี้โกรธ ขี้หลง เต็มหัวใจ ยังไม่รู้เรื่องเลย นี่มันก็หลงไปไกลนะ

พวกเรา ก็ให้พอเหมาะสม จะแพง จะไม่แพง อันนี้ไม่ใช่ประเด็น ประเด็นคืออย่าหลงนะ คนมีเงินเยอะก็ใช้แพงๆ หน่อย คน

มีเงินน้อย ก็ใช้น้อยๆ หน่อย คนไม่มีเงิน ไม่ต้องหาเงิน ก็เป็นพระ
เท่านั้นแหละ อย่าไปยุ่งอะไรให้มากนัก มันได้เท่านี้แหละ ถ้าจะได้
ของดี มันคือศีล สมาธิ ปัญญา นี่แหละ ของดีมันคืออันนี้ ส่วนอัน
อื่นๆ มันแค่ของใช้ เงินมันก็ของใช้ เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก
ถ้าใครมีเครื่องอำนวยความสะดวกเยอะ ก็สะดวกเยอะหน่อย ใคร
ไม่ค่อยสะดวกก็ยอมรับ มีน้อยก็สะดวกน้อยหน่อย ก็ไม่เกิดปัญหา
อะไรหรอกคนเรา ถ้ายังสะดวกเยอะ ยิ่งสะดวกทำความเลว ทำเลว
ได้มาก หลงได้มาก มันก็ไม่ดี ไม่สะดวกก็ยิ่งดีกว่า อย่างน้อยทำเลว
ไม่ค่อยขึ้น เพราะมันไม่ค่อยสะดวก มันอยู่ที่มีกิเลสหรือไม่มีกิเลส
นี่แหละ ไม่ได้อยู่ที่เครื่องมือต่างๆ นั้นหรอก พวกเราจึงต้องมีปัญญารู้จัก

จากการพิจารณาภายใน เราก็จะเข้าใจทั้งโลก ต่อไปมันก็สบาย
แล้ว ใครจะดำ ใครจะว่า ได้ลาภ ไม่ได้ลาภ ได้ยศ ไม่ได้ยศ สรรเสริญ
นินทา สุข ทุกข์ จึงเป็นเรื่องพื้นๆ เรื่องธรรมดา ไม่มีอะไร ไม่ได้เกี่ยวกับ
คุณธรรมความดี ไม่ได้เกี่ยวกับสุขทุกข์อะไรในใจเรา ไม่ได้เกี่ยวกับ
อะไรนะ มันเป็นอย่างนั้นของมัน ได้ลาภบ้าง เสื่อมไปบ้าง มีอะไร
ก็หมดไปธรรมดา เหมือนกับจุดตั้งต้นของร่างกาย ที่มีมาเพราะลม
หายใจ โผล่ออกมาจากท้องแม่ เราก็หายใจ ถ้าไม่หายใจ มันก็ตาย
แล้ว มันอยู่ได้เพราะลมหายใจ พอลมหายใจมันหมด ไฟมันก็หมด
แล้ว เหมือนเรายังมีลมหายใจอยู่ ไฟมันก็ยังมียอยู่ น้ำมันก็มี ดินมันก็มี
เมื่อหมดลมหายใจ ทุกอย่างก็หมดลง เวลาคนตายนี่นะ พอหมด
ลมหายใจ ลมมันหมดปั๊บ ไฟมันก็หมดเลย ไฟมอด อุณหภูมิใน
ร่างกายของคนตายมีไหม ไม่มีแล้ว เย็นสนิทแล้ว เพราะไฟมันหมด

พอไฟหมดเป็นยังไง สักหน่อยน้ำมันก็หมด เทือดแห้งไปนะ พอน้ำมันหมดเหลืออันสุดท้าย ก็คือดินนั่นเอง และท้ายที่สุดก็ไม่เหลืออะไร

พวกเราที่อยู่ปากกันลุ่มหลงนะ ให้รู้จักพิจารณา จะได้มีความรู้ มีปัญญา เข้าใจความจริง พอรู้เข้าใจความจริงแล้ว จะได้มาทำความเพียร ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นความเพียรพยายามที่มีผล มีอานิสงส์มาก เพราะจะทำให้เราไม่ต้องเป็นทุกข์ เมื่อมันอยู่เราก็ไม่ทุกข์ เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ เมื่อมีเงินเราก็ไม่ทุกข์ มันเป็นของใช้ เอามาใช้ เรามีอำนาจเหนือเงิน อย่าให้เงินมันใช้เรา ถ้าเงินมันใช้เรา เราจะทุกข์ เราจะไม่กล้าใช้มัน แล้วมันก็จะหมดนะ ถ้าเราใช้มัน มันก็จะหมด เหมือนกัน แต่เราไม่ทุกข์ มีใช้เราก็ใช้ไป ไม่มีใช้ เราก้ไปบวช ไม่ต้องหาเงินแล้วสบาย ท้ายที่สุด เรามีที่ไปของเราแล้ว คือไปบวชตามอย่างพระพุทธเจ้า เพียงแต่จะชาติไหนเท่านั้น ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้น ก็อยู่ไปก่อน แต่เรามีสูงสุดไว้แล้ว จะไปได้เมื่อไหร่เท่านั้นเอง บางท่าน โอ..ยังอีกหลายชาติอยู่ อันนั้นก็แล้วแต่ แต่เรามีทางไปของเรา ทางไปที่ถูกต้องมันเป็นอย่างนี้ ที่ไม่ถูกต้องคือยึดถือ จะเอาอันไหนนี่ นี้กว่ามันจะอยู่กับเราตลอดกาล พอมันอยู่เราก็วิตกกังวล เครียด กระทบกระทั่ง พอมันหมดเราก็ทุกข์อีก เลยไม่เกิดประโยชน์อะไร ทั้งตอนมี ทั้งตอนหมด ถ้ามีปัญหา ตอนมันอยู่ก็มีประโยชน์ คือได้ใช้ ตอนมันหมดก็มีประโยชน์ คือเรารู้จักความจริงว่า มันเป็นเรื่องธรรมดาจะไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นอย่างนี้ คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น ทั้งโลกก็เป็นอย่างนี้ เพียงแต่คนชาวโลกเขาไม่รู้ เขาก็เลยเป็นทุกข์

ทรมาณ ตอนนีเรามาได้ฟังธรรมะแล้ว ก็มาทำความเพียรตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้า มีก็ไม่เป็นทุกข์ หมดไปก็ไม่เป็นทุกข์

ผมจะอ่านอีกพระสูตรหนึ่งให้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องความเพียร
พยายามที่มีผล คือ มาทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นแหละ
เหมือนที่พวกเราทำกันอยู่ตอนนี้ มาฝึกให้มีสติ มาทำความเพียร
มาทำสัมปชัญญะ แล้วก็มาพิจารณากาย มาเจริญมรรค เพื่อละกิเลส
นี้ เป็นความเพียรที่มีผล คือจะทำให้เราไม่ทุกข์กับร่างกายที่มีอยู่
ไม่กังวลกับสามีมที่มีอยู่ ไม่กังวลกับลูกที่มีอยู่ ไม่กังวลกับทรัพย์สิน
เงินทองที่มีอยู่

ตอนมียู่ก็ไม่กังวลด้วย ตอนหมดไป ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ
ด้วย ไม่ตกใจด้วย ตายยังมีอยู่ ก็ไม่กังวลว่ามันจะพังเมื่อไหร่ เอามา
ใช้ให้เกิดประโยชน์ พอมันพังก็ไม่ตีโพยตีพายด้วย หุดอนมันมียู่ ก็
ไม่กระวนกระวาย ไม่หวาดหวั่นว่าหุพังเมื่อไหร่ พอมันพังเราก็ไม่ตี
โพยตีพาย ไม่กระวนกระวาย ไม่โทษฟ้าดิน ไม่โทษกรรมเก่า ไม่โทษ
นุ่น นี นั่น อะไรนะอย่างนี้ มันดืออย่างนี้แหละ การทำความเพียร
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เทวทหสูตร ข้อที่ ๑๐
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ความพยายามที่มีผล ความเพียรที่มีผล เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมะวินัยนี้ ไม่นำตนซึ่งไม่มีทุกข์ เข้าไปรับทุกข์
ไม่สละสุขที่เกิดขึ้นโดยธรรม ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในสุขนั้น รู้ชัดอย่าง

นี้ว่า เรานี้มีเหตุเกิดแห่งทุกข์ เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึงคลายกำหนดได้ เพราะการบำเพ็ญความเพียร อนึ่ง เรานี้มีเหตุเกิดแห่งทุกข์ มีอุเบกขา เจริญอุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้ ภิกษุนี้เริ่มบำเพ็ญความเพียร อย่างที่ภิกษุผู้มีเหตุแห่งทุกข์ ผู้เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึงคลายกำหนดได้ เพราะการบำเพ็ญความเพียร ภิกษุนี้เจริญอุเบกขา อย่างที่ภิกษุผู้มีเหตุแห่งทุกข์ มีอุเบกขา เจริญอุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้

ภิกษุผู้มีเหตุเกิดแห่งทุกข์นั้น เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึงคลายกำหนดได้ เพราะการบำเพ็ญความเพียร ทุกข์นั้นของภิกษุนี้ ย่อมเป็นอันสลายไป แม้ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุผู้มีเหตุเกิดแห่งทุกข์นั้น มีอุเบกขา เจริญอุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้ ทุกข์นั้นของภิกษุนี้ ย่อมเป็นอันสลายไป แม้ด้วยอาการอย่างนี้”

ข้อที่ ๑๑

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนชายผู้หลงรัก มีจิตผูกพัน มีความรักอันร้อนแรง มีใจจดจ่อในหญิง เขาเห็นหญิงนั้นยินดีขุดอดอันฉ้อเลาะอยู่กับชายอื่น เธอทั้งหลาย เข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไร คือ โสกะ(ความเศร้าโศก) ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) พึงเกิดขึ้นแก่ชายนั้น เพราะเห็นหญิงคนโน้นยินดีขุดอดอันฉ้อเลาะอยู่กับชายอื่นบ้างไหม”

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นทูลตอบว่า “พึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าข้า”
พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นทูลตอบว่า “เพราะชายคนโน้นหลงรัก
มีจิตผูกพัน มีความรักอันร้อนแรง มีใจจดจ่อในหญิงคนโน้น ฉะนั้น
โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงเกิดขึ้น เพราะเห็น
หญิงนั้นยินดียินดีอดอ้อนวอนเลาะอยู่กับชายอื่น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้นชายนั้น
คิดอย่างนี้ว่า เราหลงรักมีจิตผูกพัน มีความรักอันร้อนแรง มีใจ
จดจ่อในหญิงคนโน้น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส
จึงเกิดขึ้นแก่เรา เพราะเห็นหญิงคนนั้นยินดียินดีอดอ้อนวอนเลาะอยู่
กับชายอื่น ทางที่ดี เราควรเลิกรักหญิงที่เราหลงรักนั้นเสีย เขา
จึงเลิกรักหญิงที่เคยหลงรักนั้นเสีย สมัยต่อมา บุรุษนั้นเห็นหญิง
คนนั้น ยินดียินดีอดอ้อนวอนเลาะอยู่กับชายอื่น เธอทั้งหลาย เข้าใจ
ความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ
อุปายาส พึงเกิดขึ้นแก่ชายนั้น เพราะเห็นหญิงนั้นยินดียินดีอดอ้อน
วอนเลาะอยู่กับชายอื่นบ้างไหม”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่พึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นกราบทูลว่า “เพราะชายคนโน้น คลาย
ความรักในหญิงคนโน้นได้แล้ว ฉะนั้น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โสมนัส

และ อุปายาส จึงไม่เกิดขึ้น เพราะเห็นหญิงนั้นยินยอมอดอ้อน
ฉอเลาะอยู่กับชายอื่น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ไม่นำตนซึ่งไม่มีทุกข์ เข้าไปรับทุกข์ ไม่สละสุขที่เกิดขึ้นโดย
ธรรม ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในสุขนั้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า เรานี้มีเหตุแห่ง
ทุกข์ เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึงคลายกำหนดได้ เพราะการ
บำเพ็ญความเพียร อนึ่ง เรานี้มีเหตุแห่งทุกข์ มีอุเบกขา เจริญ
อุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้ ภิกษุนั้น จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร
อย่างที่ภิกษุ ผู้มีเหตุแห่งทุกข์ ผู้เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึง
คลายกำหนดได้ เพราะการบำเพ็ญความเพียร ภิกษุนั้นเจริญ
อุเบกขา อย่างที่ภิกษุผู้มีเหตุแห่งทุกข์ มีอุเบกขา เจริญอุเบกขา
อยู่ จึงคลายกำหนดได้

ภิกษุผู้มีเหตุแห่งทุกข์นั้น เริ่มบำเพ็ญความเพียรอยู่ จึงคลาย
กำหนดได้ เพราะการบำเพ็ญความเพียร ทุกข์นั้นของภิกษุนั้น ย่อม
เป็นอันสลายไป แม้ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุผู้มีเหตุแห่งทุกข์ มี
อุเบกขา เจริญอุเบกขาอยู่ จึงคลายกำหนดได้ ทุกข์นั้นของภิกษุ
นั้น ย่อมเป็นอันสลายไป แม้ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย
ความพยายามที่มีผล ความเพียรที่มีผล เป็นอย่างนี้”

อันนี้เป็นความเพียรพยายามที่มีผล จะทำให้ทุกข์นั้นของ
ภิกษุนั้นสลายไป ในขณะที่เป็นอยู่ ยังมีชีวิตอยู่ ก็ไม่ทุกข์อะไรมาก
เพราะเราได้กายมนุษย์มา และเราก็มีสุขอันชอบธรรม ที่เราได้มา
จากการทำมาหากิน มีเงิน มีทอง มีบ้านอยู่ มีปัจจัยใช้สอย เรา

ไม่หมกมุ่นในวัตถุสิ่งของเหล่านั้น เามาใช้ให้เกิดประโยชน์ แล้วเราก็ทำความเพียร เพื่อละเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป โดยการมาปฏิบัติธรรม

ในตอนอยู่ เราก็มีความสุข พอเป็นไปได้ มีปัจจัยใช้สอย เลี้ยงชีพ ทำมาหากิน มีลูก มีสามี อยู่กันไปตามอรรถภาพ ตามความเหมาะสม แต่ไม่หมกมุ่นในสิ่งที่มีอยู่เหล่านั้น เราเอาสิ่งเหล่านั้นมาใช้ ปฏิบัติเพื่อละเหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ก็คือตัณหานั่นเอง ละความรัก ความติดข้อง ความพอใจ เพราะร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของผู้อื่นก็ดี วัตถุสิ่งของก็ดี มันไม่ใช่ของเรา ไม่ได้เป็นไปตามใจเรา มันเป็นไปตามเรื่องของมัน เรียกว่ามันนอกใจเราอยู่เสมอ เราจะคุมมันอย่างไร ให้มันเป็นของเรา มันก็ไม่ใช่ เพราะมันเป็นของมัน เราจะจ้องให้มันเป็นอย่างนี้ มันก็จะเป็นอย่างนั้น อย่างโน้น ตามเรื่องของมัน ไม่ได้เป็นไปตามใจเราชอบ

พระพุทธเจ้าทรงอุปมาเรื่องหนึ่งให้ภิกษุทั้งหลายได้ฟัง อุปมาเหมือนกับมีผู้ชายคนหนึ่ง เขาหลงรักผู้หญิง พอหลงรักผู้หญิงแล้วนะ ผู้หญิงคนนั้นก็นอกใจเขา ไปคุยกับผู้ชายคนอื่น ฉอเลาะออกด้อน เวลาพูดกับชายคนอื่นเป็นไง ออกด้อนฉอเลาะอย่างนั้น อย่างนี้ ผู้ชายคนที่รัก เขาเป็นไง โอ้โฮ..เศร้าเสียอกเสียใจ เป็นเพราะผู้หญิงคนนั้นนอกใจเขาใช่ไหม ไม่ใช่ เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะเขารักผู้หญิงคนนั้น และจดจ่อจ้องอยู่กับผู้หญิงคนนั้น มีจิตผูกพัน มีใจจดจ่อ อยู่กับผู้หญิงคนนี้ จ้องจะเอาแต่คนนี้นะ คนนี้จะต้องเป็นของเรา ต้องไม่เป็นคนอื่น จะต้องมาฉ้อเลาะเอาอกเอาใจ

เฉพาะเราเท่านั้น พอเขาไปเอาใจคนอื่นเป็นไง ก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์
ขึ้นมา โสกะ ปรีทวะ เกิดขึ้นมา

บุรุษคนนี้เขาฉลาด เขารู้ว่า ไม่ใช่เป็นเพราะผู้หญิงคนนั้น
และไม่ใช่เป็นเพราะผู้ชายคนนั้นด้วย ถ้าเขาโง่เขาก็ถือปิ่นไปเลย
ยิงไอ้ผู้ชายคนนั้นให้ตายไปเลย ถ้าไปฉอเลาะไอ้ผู้ชายคนอื่นอีก ก็
ยิงอีกคนอื่นอีก ถ้าฉอเลาะมากนักรู้ก็ยิงผู้หญิงทิ้งเลย อันนี้คือมันโง่
มันไม่รู้เรื่อง แต่ผู้ชายคนนี้เขาฉลาด เขาก็รู้ว่า ที่เราเป็นทุกข์นี้ เป็น
เพราะเรารัก และมีจิตผูกพัน จดจ่อ จ้องจะเอาหญิงคนนั้นมาเป็นของ
เรา และจ้องจะให้เขาพูดดี เอาอกเอาใจเราคนเดียวเท่านั้น เอาละ
เพื่อไม่ให้เป็นอย่างนี้เราจะทำยังไง เราควรจะเลิกรักผู้หญิงคนนี้ไป เขาก็
ไปพิจารณาผู้หญิงคนนี้ พิจารณายังไงบ้าง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อุกจากระ ปัสสาวะ พิจารณาให้
เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน วิธีพิจารณาอันนี้ต้องไปฝึก
เอานะ ผู้ชายคนนี้พิจารณาเข้าอกเข้าใจ จนเลิกรักแล้ว เขาเลิกรัก
ผู้หญิงคนนี้ เลิกจ้องจะเอาผู้หญิงคนนั้นมาเป็นของตนแล้ว ผู้หญิง
คนนี้ก็เหมือนเดิมแหละ นิสัยเดิม ก็นอกใจ แล้วไปคุยฉอเลาะกับ
คนนั้นคนนี้ เขาเห็นอย่างนี้อีก เขาเป็นไง เขาเศร้าไหม ไม่เศร้า
เพราะเขาเลิกรักแล้วนั่นเอง นี่เป็นคำอุปมา

อุปมาคือร่างกายของพวกเรานี่แหละเป็นผู้หญิงคนนั้น
เราก็เอาอกเอาใจนะ เรารักร่างกายของเรา เอาอกเอาใจยิ่งกว่า
ผู้หญิงคนนั้นอีกนะ เอาอกเอาใจ เวลาจะนอน ก็ต้องหาที่นอน
ให้ดีที่สุด อาหารก็ต้องดีที่สุต อร่อยที่สุดนะ ถ้าไม่อร่อย ก็ต้อง

มีน้ำปลา มีพริก มีน้ำจิ้ม มีโน่น มีนี่ เตรียมเต็มไว้ เพียบพร้อมทุก
สิ่งทุกอย่าง เอาใจกันเต็มที่เลย ถ้าผู้หญิงโดนเอาใจขนาดนี้ ต้อง
หลงรักเราแน่นอน แต่ตอนนี้คือร่างกายเราเอง เราก็เอาใจมันเต็มที่
นอนก็ให้เต็มที่ ขนาดปฏิบัติธรรมนี่ เหนื่อยนิดหน่อย ไม่เป็นไรพัก
ได้ เติบจนงอมเหนื่อยหน่อย ก็นั่งพัก กระจายหน่อย รับประทานน้ำ เอา
อกเอาใจไปหมดนะ แล้วเป็นไง เราเอาใจขนาดนี้ แทนที่จะตามใจ
เรา ก็นอกใจเราตลอด เดียวก็ป่วย เดียวก็เจ็บ เป็นนั่นเป็นนี่ เราก็ก
อุตส่าห์เอาใจอีกแล้ว ป่วยก็พาไปโรงพยาบาล ไอ้ค็อกๆ แค๊กๆ นิด
หน่อย ไม่ถึงกับตายนะ เราเอายามาอัดๆ เข้าไป ยาไม่รู้กี่ชานาน
ทั้งยาหมอบอก ยาฉิบบอก ยาอะไรสารพัด ใส่เข้าไป เรารักมันมาก
นะ เอาใจมันอีกแล้ว เอาใจอย่างนี้เป็นไง ดีต่อเราเหมือนเดิมไหม
ไม่ มันก็เป็นแบบเดิม ไม่แข็งแรงอีก ลูกไม่ขึ้น หาไม้เท้ามาให้
ฝนตกเป็นไง หาร์มมาให้ กักร่มให้นะ ถ้าผู้หญิงลองทำให้ขนาดนี้
เป็นไง ต้องหลงเราหัวปักหัวปำแน่เลย แต่ว่ากายของเราเป็นไง ก็
ยังเหมือนเดิม นิสัยเดิมนี่แหละ นิสัยนอกใจเราตลอด เราอยากให้
มันดี ให้มันแข็งแรง ก็ไม่แข็งแรงสักที วุ่นวายกับมันมาก ทุกข์และ
เหน็ดเหนื่อยกับมันตลอด

ท้ายที่สุดคนนี่ เริ่มฉลาดแล้ว โอ..ที่เราเป็นทุกข์ เป็นเพราะรัก
มัน จ้องจะเอาร่างกายมาเป็นเรา จ้องจะหาความสุขจากร่างกาย
จ้องจะหาความสุข จากการกินอร่อย นอนสะดวกสบาย นีมันผิด
แล้ว เขาก็ไปพิจารณาเพื่อหาทางที่จะเลิกรักร่างกายนี้ โดยหลักการ
ที่บอกไปแล้วนั่นแหละ คือพิจารณาอสุภะ พิเคราะห์ธาตุ พิเคราะห์
ให้มันตายไปเลย ให้เหลือแต่ซากไป ต่อมาก็พิจารณาสำเร็จ เลิกรัก

ร่างกายนี้ พอเลิกรักแล้ว เป็นทุกข์ใหม่ที่ไม่ทุกข์แล้ว นี่แหละความเพียรพยายาม ก็มีประโยชน์อย่างนี้ ร่างกายนี้ ยังใช้การได้อยู่ ก็ใช้ไป พอมันไม่ตามใจเราแล้วก็ทิ้งไป เราไม่รักมัน ก็ไม่ทุกข์เพราะมัน

ทุกท่านจึงควรรีบทำความเพียร เพราะเป็นความเพียรที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จะทำให้ท่านไม่ทุกข์กับวัตถุสิ่งของต่างๆ ไม่ทุกข์กับร่างกาย ที่มันต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ทุกข์กับกายตัวเอง ไม่พอ ไม่ทุกข์กับกายของผู้อื่น กายลูก กายสามี กายญาติพี่น้อง ที่มันจะต้องผูกพันไปตามสภาพของมัน ถ้าเราไม่รีบทำความเพียรไว้ กายตัวเองเป็นอะไรไป เราก็คะหวาดเสียว สะดุ้ง นอกจากนั้น กายสามีอีก กายภรรยาเราอีก กายลูกเราอีก กายหลานเราอีก กายหมาอีก เยอะแยะไปหมด ลำบากมากนะ พวกเราจึงต้องรีบนะ ต้องรีบทำความเพียร ความเพียรเป็นของมีผลอย่างนี้แหละ

ที่สำคัญคือชาตินี้ เรารักกายของเรา รักกายของผู้อื่น จนกายของเราก็พัง อะไรก็พังหมด เหลืออย่างเดียวที่ไม่พัง คือความรักกาย พอไปชาติใหม่ ก็แบบเดิม ไปรักกายใหม่ ได้อะไรมา ได้ทุกข์ วนเวียน กายทุกอย่างพังหมด ยังเหลืออะไรอีก ยังเหลือความรักกาย เกิดมาชาติใหม่รักอีกแล้ว ต้องเสียน้ำตา ร้องไห้ กระทบกระชวย เป็นทุกข์ กายพังหมด ไม่มีใครได้อะไรไป เกิดชาติใหม่ ยังเหลืออีกคือความรักกายเหมือนเดิม จนถึงทุกวันนี้แหละ เห็นไหม เข้าไปเข้ามาใหม่ เข้าไปเข้ามาใหม่ เบื่อกันหรือยัง

จึงบอกว่า ตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ไม่เอาอีกต่อไปแล้ว ไม่อย่างนั้น มันจะคาราคาซังอยู่อย่างนี้ ที่ลำบากกว่านั้นคือ

กายมนุษย์นี้เราก็รักมันใช้ใหม่ ต่อไปเกิดเป็นกายหมาอย่างนี้ ขนาดหมามันขาเจ็บเนี่ย มันยังรักขา มันใหม่ ยังรัก มันก็ยังลากขาเจ็บๆ ไปด้วย เคยเห็นไหม หมาเจ็บขานี้มันก็ยังลากขาเจ็บมันไปด้วย ถ้าเราถามมัน แยกทำไมไม่ตัดออกอย่างนี้ มันรักของมันนะ แม้จะพังมันก็รักเหมือนกัน ลองคิดดู และขนาดนั้นมันก็ยังรัก ใครล่ะ กิเลสเห็นไหม มันยังอยู่ในใจของมัน

ที่เป็นสิ่งมีชีวิตก็มีกายกับจิต ถ้าเรารู้จักกิเลสของเราเองแล้ว เราก็จะรู้จักคนอื่นไปด้วย ทุกคนก็น่าสงสารเหมือนกัน เราก็ลากแขน ลากขาของเราไปนู่นไปนี่ กิเลสส่งซ่ายหัน ขวาทัน รักไม่ยอมหัก แต่ก็ต้องหัก สัตว์อื่นก็เหมือนกัน ตัวเงินตัวทองลอยน้ำไปพามาไป โน่น นี่ นั่น เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้ไปหากิน กินก็เพื่อให้ขามันอยู่ได้ เขาก็รักษาของเขานะอย่างนี้ นี่แหละคือกิเลสนะ ซึ่งจะเอาออกได้ด้วยการเจริญมรรค ผู้มาทำความเพียรตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงเป็นความเพียรที่มีผล มีอานิสงส์อย่างนี้

ทุกท่านอย่าลืมพากันทำ ฝึกให้มีสติ อยู่กับกายให้มันคงไว้ มีสติ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ เมื่อมีสมาธิบ้างแล้ว ก็พิจารณา กาย ให้มันเห็นข้อเท็จจริง เห็นความเป็นจริงของกาย เมื่อเห็นข้อเท็จจริงความเป็นจริงของกายแล้ว **ภายในคือกายตัวเอง กายนอกคือกายผู้อื่น มันก็เหมือนกัน จะเห็นที่มาของทุกข์ทั้งหลาย คือความรักใคร่พอใจติดข้อง** ทุกท่านฟังดูนี้ก็พอเข้าใจอยู่ แต่ว่ามันไม่ลึกซึ้งเข้าไปในใจ ต้องปฏิบัติจึงจะเห็นชัด เราต้องการให้เห็นชัดเจนนะ อย่างผมอ่านพระสูตรให้ฟังก็ดี เล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังก็ดี

พอเข้าใจไหมครับ พอเข้าใจอยู่นะ แต่พอออกไปนอกห้อง มันลืม
มันลำบากตรงนี้แหละ พอได้ของใหม่ มันก็รักอีกแล้ว มันลืมใจ คือ
ใจมันไม่มีธรรมะ ทุกท่านอย่าลืมพากันขยันปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้า จะได้มีธรรมะ มีอริยมรรค ละตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์ให้หมดไป

เอาละบรรยายในเช้าวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านั้น
ครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ





๕. ตอบปัญหาธรรม ๑

บรรยาย วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงเย็นของวันที่ ๒ ในการเข้ามาปฏิบัติธรรมนะ ครับ ก่อนที่จะได้พูดข้อธรรมะให้ฟัง ก็ตอบปัญหา ท่านที่เขียนถาม มาเล็กน้อย ท่านใดยังมีปัญหา ก็สามารถเขียนมาถามได้นะครับ

ถาม กราบเรียนถามค่ะ อัตตาคืออะไร อนัตตาคืออะไร มีความหมายอย่างไร ต่างกันเช่นไร

ตอบ อัตตานี้ เป็นแค่สมมติเท่านั้นเอง อัตตาคือความคิดปรุงแต่งที่สมมติตั้งขึ้นมา ให้เป็นที่เข้าใจกัน เรียกชื่อกัน ใช้ในการสื่อสารกันนะ เช่น นาย ก. นาย ข. อาจารย์สุภีร์เนี่ย คืออัตตาอันหนึ่งนี่แหละ นาย ก. ก็เป็นอัตตาตัวหนึ่ง ผู้หญิงก็เป็นอัตตาตัวหนึ่ง ผู้ชายก็เป็นอัตตาอีกตัวหนึ่ง อันนี้คือเป็นสมมตินั่นเอง อัตตาก็คือสมมติเป็นคำเรียกตั้งขึ้นมาจากสิ่งต่างๆ ตั้งขึ้นมาจากวัตถุสิ่งของ หรือตั้งขึ้นมาจากชั้น ๕ ก็ได้ อย่างอาจารย์สุภีร์ นี่ตั้งขึ้นมาจากชั้น ๕ ความ เป็นจริงเบื้องหลังก็มีแต่ชั้น ๕ ที่อยู่ในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ทีนี้ เพื่อให้เรียกง่ายๆ ต้องเรียกเป็นคนขึ้นมา ต้องเรียกเป็นอาจารย์สุภีร์ ขึ้นมา อาจารย์สุภีร์ก็เท่ากับอัตตานี้แหละ

แต่คำว่า **อัตตา** นี้ความหมายมันเยอะกว่านั้น เป็นตัวสมมติ ตัวบัญญัติขึ้นแหละ แล้วแต่เขาจะใช้ในคำสอน หรือใช้ในความเห็น ใดความเห็นหนึ่งก็ได้ หลักๆ คือ ตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ของเรา ของเขา ตัวผู้หญิง ตัวผู้ชาย ตัวสัตว์ ตัวที่มีอำนาจดลบันดาล ตัวผู้กิน ตัวผู้ดื่ม ตัวผู้นอน ตัวผู้ทำนั่น ตัวผู้ทำนี่ จนกระทั่งสูงสุดนะ บางคนยอมยกชีวิตของตัวเองให้กับผู้สร้าง อัตตาจะเป็นพระเจ้า เป็นพระพรหม เป็นปรมาตมัน อย่างนี้ก็ได้ เหล่านี้คือสมมติทั้งนั้นแหละ ความจริง ตัวเรา ตัวเขา ตัวสัตว์ พระเจ้า พระพรหม หรือปรมาตมัน ก็เป็นชั้น ๕ นั้นแหละ แต่เขาสมมติเรียก คนเหล่านั้นเป็นผู้มีอำนาจ เป็นผู้ที่มีอัตตา เรียกว่าท่านเหล่านั้นเป็นอัตตาใหญ่ เราเป็นอัตตาน้อย เป็นลูกนะ เราเป็นลูก พระเจ้าเป็นอัตตาใหญ่ เป็นพ่อผู้ให้กำเนิด ส่วนเราเป็นอัตตาน้อยงอกออกมาจากท่านอย่างนี้ก็ได้ เหมือนพวกเรานี้ มีพ่อ มีแม่ พ่อแม่เราก็เป็นอัตตาใหญ่ เราก็เป็นอัตตาน้อย แต่บางคนก็ไม่แน่นอนนะ ใหญ่กว่าแม่อีกนะ อ้วนกว่าอีก มันเป็นตัวสมมติขึ้นแหละ

อิตตามันไม่มีอยู่จริง มันเป็นตัวสมมติ แล้วแต่คนเราจะใช้คำนี้ ในความรู้สึกอะไร ในความรู้สึกของคนทั่วไปที่ยังมีความเห็นผิดอยู่ อัตตาก็จะเป็นผู้มีอำนาจ ผู้ที่กิน ผู้ที่ดื่ม ผู้ที่ได้ส่วยผล ผู้ทำกรรม ผู้รับผลของกรรม คือความรู้สึกของพวกเรานั้นแหละ เวลาเราทำดี มีใครทำครับ เราทำ คืออิตตาทำนั่นแหละ เราทำชั่ว ใครทำ ก็เราทำ อิตตาทำ เวลาได้รับความทุกข์ ใครได้รับ ก็เราได้รับความทุกข์ เวลาเราได้รับความสุข ใครได้รับ ก็เราได้รับ นี่เป็นตัวสมมติขึ้นแหละ ถ้าคนเข้าใจสมมติ ก็พูดว่าเราทำ เราได้รับผลได้ เพียงแต่ว่าเขาไม่เข้าใจผิด

อันนี้คือคนที่ไม่หลงสมมติ ไม่หลงภาพลักษณ์ตัวตน แต่คนที่หลงสมมติ หลงภาพลักษณ์ตัวตนว่ามีตัวอยู่จริง ก็เกิดเป็นความเห็นผิดชนิดหนึ่ง เรียกว่าสักกายทิฏฐิ สักกายทิฏฐินี้จะยึดถือภาพลักษณ์ว่ามีตัวตนจริงๆ ความจริง สิ่งที่มีจริงมันคือขั้น ๕ ที่อยู่ในรูปกระแส

พวกที่เห็นผิดก็จะยึดถือขั้น ๕ โดยความเป็นตัวตน เห็นรูปโดยความเป็นตน เห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป เห็นเวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ โดยความเป็นตน เห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาในตน เห็นตนในเวทนา เห็นสัญญาโดยความตน เห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาในตน เห็นตนในสัญญา เห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นตน เห็นตนมีสังขารทั้งหลาย เห็นสังขารทั้งหลายในตน เห็นตนในสังขารทั้งหลาย วิญญาณก็เห็นในทำนองเดียวกันนี้ เห็นวิญญาณคือตัวรู้โดยความเป็นตัวตน เห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณในตน เห็นตนในวิญญาณ เป็นสักกายทิฏฐิ เห็นผิดเกี่ยวกับขั้น ๕ เนื่องด้วยตัวตน ๒๐ แบบ

ฉะนั้น สรุปลืออวดตาไม่มีจริง ตัวเราไม่มีจริง เราผู้ทำกรรม เราผู้เสวยผลกรรม เราผู้เกิด เราผู้ตาย สัตว์ผู้เกิด สัตว์ผู้ตาย ไม่มีจริงนะ ส่วนความเห็นผิด นั้นมีจริง เป็นของเกิดดับตามเหตุปัจจัย ความเห็นผิดว่า มีเรา มีจริง ความเห็นผิด ความเห็นผิดที่ติดสมมติบัญญัติว่ามีจริงจึง ยึดติดว่ามีตัวตน อาการอย่างนี้ก็จะก่อให้เกิดติดสมมติอย่างเหนียวแน่น อย่างพวกเราทั่วไป ถ้าเขาตำราเนี่ยเป็นไงครับ สมมุติผมชื่อสุภีร์นี่นะ ไ้อสุภีร์..แกไม่ได้เรื่อง อย่างนี้เป็นไงครับ ถ้า

คนมีตัวตนเหนียวแน่น ก็มีเรื่องกันเล่นนะ ถ้าใครมาชม สุภีร์ยอดเยี่ยมเป็นไง แจ่มๆ ขอบคุณๆ ถ้าสุภีร์ไม่ได้เรื่อง ก็ควันออกहुเลย

ถ้ารู้สมมติแล้ว มันก็ไม่มีอะไร ค่าอะไรก็ค่าไป ค่าสมมติ ค่าตัวที่ไม่มี ลมๆ แล้งๆ เป็นเหมือนลมพัดผ่านอากาศไป ไม่เกิดปัญหาอะไร แค่ชั้น ๕ ที่เคลื่อนไหวไปตามเงื่อนไขปัจจย หรืออาจจะโกรธบ้างก็เป็นลักษณะของกิเลสอนุสัยที่นอนอยู่ ยังถอนขึ้นไม่ได้ด้วยมรรค เมื่อกระทบกับเสียงที่ไม่น่าพอใจก็ขึ้นมา ความหงุดหงิดก็เกิดขึ้น พอไม่มีความติดสมมติ ไม่ติดอัตตาตัวตน หรือไม่มีมิฉชาติภุฐิอยู่เบื้องหลัง มันก็โกรธนิดเดียว สักหน่อยก็ลดลงแล้ว แต่ถ้ามีกิเลสตัวนี้ตันอยู่เบื้องหลัง สามารถที่จะไปตบชาวบ้านได้ ตัวนี้ก็เลยเป็นกิเลสค่อนข้างแรง พวกเรานิยมเรียกว่ามีอัตตาตัวตนนั่นแหละ คนมีอัตตาตัวตนเยอะ อัตตาตัวตนใหญ่มาก อะไรอย่างนี้ อันนี้เป็นเพียงคำพูด ความจริงอัตตาตัวตนไม่เคยมี ไม่ได้มี **การปฏิบัติธรรม จึงไม่ต้องละอัตตาตัวตน ให้ละความเห็นผิดว่ามีอัตตามิตัวตน** ให้รู้ว่ามันเป็นเพียงสมมติ สิ่งที่มีจริงคือชั้น ๕

ตัวเราก็ให้มีตามปกตินะ ให้มีแบบสมมติ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามี เป็นภรรยา อย่างนั้นอย่างนั้นะ ก็มีตามสมมติไป ตามบทบาทไป แต่ให้ละความเห็นผิดว่ามีอัตตาตัวตนจริงๆ **การปฏิบัติธรรมก็เลยปฏิบัติเพื่อละกิเลส ไม่ใช่ละอัตตา เพราะอัตตาไม่ใช่กิเลส เป็นสมมติเฉยๆ** สมมตินี้มันไม่ใช่กิเลส ไม่ตี ไม่ชัว ไม่ถูกไม่ผิดอะไร ใช้ตีมันก็ตี ใช้ไม่ตีมันก็ไม่ตี มันไม่เกี่ยวเพราะมันเป็นแค่สมมตินะ นี่ความหมายของคำว่าอัตตา คือสมมตินั่นเอง สมมติว่าตัวเราตัวเขา

ทีนี้ ในความรู้สึกของทุกคนนี้โดยมาก คำว่า อัตตา จะมี
ความรู้สึกไปในแง่เป็นผู้กิน เป็นผู้ทำ เป็นผู้เสวย เป็นผู้สุข เป็น
ผู้ทุกข์ เป็นผู้มีอำนาจ อย่างนี้ จนกระทั่งเป็นพวกที่มีความเห็นที่ลึก
ซึ้ง จริงๆ ก็เห็นผิดเหมือนกันแหละ แต่ลึกไปกว่าคนทั่วไป จะรู้สึก
ว่าอัตตาเป็นผู้สร้าง ผู้บันดาล เป็นผู้อยู่เบื้องหลังเรา ให้เราเกิดมา
มีอายุเท่านี้เท่านี้ อัตตาที่เขาหมายถึงก็คือกรรมเก่านั่นแหละ แต่
เขาไม่รู้จักรู้ว่ามันเป็นกรรมเก่า เขาก็ยกกรรมเก่าให้กลายเป็นอัตตา
ไป เอาพระพรหมมาเป็นพระเจ้าบ้าง อะไรบ้าง มีผู้สร้าง ผู้บันดาล
อย่างนี้

อีกคำหนึ่ง คือ **อนัตตา** อนัตตานี้เป็นคำปฏิเสธอัตตาตัวนี้
แหละ อนัตตา มาจากคำว่า **น + อัตตา** เป็นคำปฏิเสธ ปฏิเสธอัตตา
คือ ไม่มีอัตตาตัวนี้จริงๆ มีแต่สมมติบัญญัติ ไม่มีอัตตา คือไม่มีตัวเรา
จริงๆ มีกรรม มีการกระทำกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง มีบุญบ้าง บาบบ้าง
แต่ไม่มีเราผู้ทำ คือ **น + อัตตา** ไม่มีอัตตาตัวนี้ มีสุข มีทุกข์ แต่ไม่มี
ผู้รับสุข ไม่มีผู้รับทุกข์ ไม่มีผู้เสวยความสุข ไม่มีผู้เสวยความทุกข์
มีความรับรู้ แต่ไม่มีผู้รับรู้ มีเหตุปัจจัย เป็นผู้สร้าง **อวิชชาปัจจัย**
สงขาร, **สงขารปัจจัย** **วิญญาณ** แต่พระเจ้ามีไหม อัตตา
มีไหม ไม่มี

น อัตตา ปฏิเสธทุกอัตตา ถ้าบอกว่า มีผู้หญิง ปฏิเสธผู้หญิง
ไม่มีผู้หญิงจริง มีแต่ รูป-นาม ชันธ ๕ ที่มีรูปลักษณะอย่างนี้ เราก็
ให้ภาพลักษณ์ว่าเป็นผู้หญิง ความจริงเราจะสลักกันก็ได้ ให้ผมเป็น
ผู้หญิงก็ได้ แล้วให้ท่านสุภาพสตรีท่านนี้ เป็นผู้ชายเอาไหม เอา

หรือไม่เอามันก็ไม่รู้เรื่องหรืออก ชั้นนี้มันไม่รู้เรื่อง เราก็สลับกันก็ได้ อันนี้ก็คือสมมตินั่นเอง ปฏิเสธทุกอัตตานั้นแหละ ถ้าอัตตาเขาว่ามีผู้หญิง ก็ไม่มีผู้หญิงจริง ถ้าเขาว่ามีผู้ชาย ก็ไม่มีผู้ชายจริง ถ้าบอกว่ามีผู้ทำกรรม ก็บอกว่าไม่มีผู้ทำ มีแต่กรรมที่ทำงานะ ถ้าเขาบอกว่ามีผู้รับสุข ผู้รับทุกข์ ผู้เสวยสุข ผู้เสวยทุกข์ ก็ปฏิเสธว่าไม่มี ไม่มีผู้เสวยสุข ไม่มีผู้เสวยทุกข์ มีแต่ความสุขที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยคือผัสสะ ผัสสะหมด สุขก็หมด ผัสสะหมด ทุกข์ก็หมด มีเท่านั้นนะ ถ้าทางอัตตาเขาว่ามีพระเจ้าสร้าง ก็ปฏิเสธพระเจ้านี้ บอกเกิดเพราะเหตุ เหตุสร้างผลขึ้นมา

สรุปคือมีแต่ธรรมะล้วนๆ ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตนใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย อนัตตาก็เลยเป็นลักษณะของธรรมะทั้งปวง รวมทั้งลักษณะของสมมติบัญญัติทั้งหลายด้วย ทุกอย่างล้วนไม่มีตัวตน เพราะขนาดที่สมมติว่ามีตัวตนก็ไม่ได้มีตัวตนนะ เช่นสมมติชื่อให้สุภีร์ นี่ก็ไม่มีสุภีร์อยู่ในชื่อนี้จริงๆ เป็นแค่ชื่อชื่อสุภีร์ที่เป็นสมมติก็ยังเป็นอนัตตาด้วยเหมือนกัน

ทั้งรูปนาม ชั้น ๕ ทั้งพระนิพพาน ทั้งสมมติว่าเป็นผู้หญิงผู้ชายชื่อนั้นชื่อนี้ ก็เป็นอนัตตาหมดนะ บาลีว่า สทฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตน ความไม่มีตัว ไม่มีตนที่อธิบายได้ ให้พอมองเห็นเพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ในแง่การปฏิบัติ ก็พิจารณาแบบที่พวกเราสวดไปในอนัตตลักษณ์สูตรนี้ได้ คือความไม่มีอำนาจบังคับบัญชา เพราะว่าโดยลักษณะของอัตตาตัวตน คือมีอำนาจในการบังคับบัญชา เป็นเจ้าของ เป็นผู้มีอำนาจดลบันดาล ตรงกันข้ามก็คือไม่มีอำนาจดลบันดาล

มีตัวเราหรือสัตว์ใดๆ สิ่งอยู่ในนี้ ก็เป็นอัตตา อนัตตา คือไม่มีตัวเราหรือสัตว์ใดๆ สิ่งอยู่ในนี้ วิธีการก็ต้องไปปฏิบัติ ขำแหละดู มีตัวเราในผมทั้งหลายไหม มีตัวเราในขนทั้งหลายไหม มีตัวเราในเล็บทั้งหลายไหม มีตัวเราในฟันสักซี่ไหม มีตัวเราในหนังไหม ตัวเรามันสิ่งอยู่ในนี้ไหม มีตัวเราในกระดูกสักท่อนไหม ไปหาดู มีตัวเราในความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ไหม ถ้าเป็นตัวเรา มันก็ต้องบังคับได้ และมันก็เป็นสมบัติของเรา แต่นี่มันไม่เป็นนะ เรากี่จะเห็นชัดว่า อ้าว..สภาวะต่างๆ เหล่านี้ มันเกิดตามเงื่อนไขปัจจัย ไม่มีตัวตน อันนี้คืออนัตตา คือภาวะที่ว่างเปล่าจากผู้หญิง ว่างจากผู้ชาย ว่างจากตัวตน ว่างจากสัตว์บุคคล ร่างกายนี้ จิตใจนี้ มันว่างเปล่าจากผู้หญิง ว่างเปล่าจากผู้ชาย ผู้หญิงนี้เป็นแค่สมมติเอามาทับไว้เฉยๆ ความจริงมันก็ไม่ได้ทับ มันก็อยู่ของมันนั่นแหละ สมมติก็เป็นสมมติ เอาไว้สื่อสารนะ คนก็ไม่ได้มีคนอยู่ในนี้ ไม่ได้มีคนอยู่ในหนัง ไม่ได้มีคนอยู่ในเล็บ ในสุข ในทุกข์ ในความจำ ในกุศล ในอกุศล ในความรู้ ในอะไรต่างๆ ก็ไม่ได้มีคนอยู่ เป็นแต่สภาวะอย่างนั้นล้วนๆ ของมัน

คนนี้เป็นแค่สมมติ คนก็เลยเป็นอัตตานั่นแหละ เป็นสมมติเฉยๆ คนจึงไม่มีจริง เป็นบัญญัติที่ตั้งขึ้นมาจากขั้น ๕ **ถ้ายังมีขั้น ๕ อยู่ก็ยังมีบัญญัติได้ ถ้าขั้น ๕ หหมดแล้ว ก็หาบัญญัติไม่ได้** เช่น พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์นี้ จะหาบัญญัติไม่ได้ เพราะว่าขั้น ๕ หหมดแล้ว พอขั้น ๕ หหมดแล้ว จะตั้งขึ้นมาให้ท่านเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นบุคคลโน้น เป็นบุคคลนี้ เป็นไปไม่ได้ ส่วนพวกเราขั้น ๕ ยังไม่หมด เพราะว่ากิเลสยังไม่หมด มีขั้น ๕ ขึ้นมา ก็

สมมติว่าเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นคนนั้น คนนี้ได้ เป็นสัตว์ชนิดนั้น เป็นสัตว์ชนิดนี้ ได้อีกต่อไปเรื่อยๆ

สรุปว่า อตตาคือสมมติ ในความรู้สึกของคนที่ยังยึดถืออยู่ อตตาคือผู้มีอำนาจ ผู้ที่ทำบุญบ้าง ผู้ทำบาปบ้าง ผู้ที่เสวยความสุข ผู้ที่เสวยความทุกข์ ผู้ที่ไปเกิดที่โน่นที่นี้ สำหรับพวกเป็น **สัสสตทิฎฐิ** เห็นว่า อตตาดังนี้ก็จะเป็นตัวเดิมตลอด เป็นคนเดิมตลอด และสำหรับพวกที่เป็น **อจฺเจททิฎฐิ** เห็นว่า คนหรือสัตว์ตายแล้วหาย สูญไปเลย เช่น พวกที่เป็นวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ ก็ว่า เกิดชาติเดียว ชาติกำเนิดเรา เริ่มต้นจากท้องแม่ พอถึงเชิงตะกอนเผาเรียบร้อยแล้ว ก็ตายหายสูญไปเลย อันนี้คือความเห็นผิดเป็นอจฺเจททิฎฐิ ส่วนพวก **สัสสตทิฎฐิ** ก็ว่ามีเราไปเกิดอีกชาติหน้านี้ ความจริง ตัวเรานี้ ไม่มีหรอก เป็นความเห็นผิดเฉยๆ มันคาอยู่ มีทั้งพวก **สัสสตทิฎฐิ** คือเห็นว่า มีสัตว์บุคคล มีตัวเราเที่ยงแท้ถาวร กับพวก **อจฺเจททิฎฐิ** มีตัวเราขาดสูญ ตายสลายหายไปได้ คือเห็นว่ามีตัวเราจริง กับตัวเราสูญสลายนั่นเอง

เห็นว่า มีตัวเราเที่ยงแท้ถาวรก็ผิด เป็น **สัสสตทิฎฐิ** เห็นว่า ตัวเราหายไปที่ผิด เป็น **อจฺเจททิฎฐิ** ความจริงตัวเราไม่เคยมี จึงไม่ต้องหายไปที่ไหน เพราะมันไม่เคยมี เรามาปฏิบัติธรรม ไม่ต้องมาทำลายตัวตน เพราะมันไม่เคยมี แค่มารู้ว่า ตัวตนนี้ มันแค่สมมตินี้ มันไม่เคยมีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว มีแต่เหตุและผลต่อเนื่องเป็นไป ตามเงื่อนไขของธรรมะ จึงไม่ต้องมาทำลายตัวตนอะไร เพราะมันไม่มีมา และมันก็จะไม่มีตลอดไป เป็นแค่สมมติ เขาใช้กันเฉยๆ พวก

เห็นว่าตัวตนถาวรก็ผิด พวกเห็นว่าตัวตนหายสูญ ก็ผิดเหมือนกัน ถ้าเห็นถูก ก็เห็นเป็นอนัตตา คือเห็นรูปเป็นรูป เห็นนามเป็นนาม เห็นสุขเป็นสุข เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นอริชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร อริชชาที่ไม่มีตัวตน เป็นปัจจัยให้เกิดสังขารที่ไม่มีตัวตน สังขารที่ไม่มีตัวตน เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณที่ไม่มีตัวตน ตัวที่มีอำนาจให้เกิดอีก คืออริชชา อริชชามีอำนาจนะ ตัณหาก็มีอำนาจ สั่งให้ซ้ายหัน ขวาหัน เวลามันอยากนอนนี่ ซ้ายหันหรือขวาหันดี ขวาหัน ใครเป็นคนสั่งเนี่ย ใครมีอำนาจ ตัณหานั่นเอง ไม่ต้องอาศัยพระเจ้าอะไรหรอก กิเลสสั่งก็หัวทิ่มแล้ว หมดชีวิตไปหนึ่งชีวิตแล้วนะ

อำนาจที่นำเรามาเกิดนี่ก็คือกรรมนั่นเอง อำนาจที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร ก็คืออริชชา อำนาจที่สั่งให้เราทำนั่นทำนี่ ไม่หยุดหย่อน ไม่หยุดได้ ไม่หยุดเกิด คือตัณหา อำนาจของกิเลสนี้ อำนาจมันยิ่งใหญ่มาก แต่ยังมีสิ่งที่มีอำนาจกว่ากิเลสอีกคือ อริยมรรคกับนิพพาน วิราคธรรมชื่อคอร์สปฏิบัตินี้แหละ อย่าลืมๆ นะ เรามีอาวุธร้ายกาจ ร้ายแรงที่สุดในจักรวาลนี้ คือ วิราคธรรม เป็นอาวุธรุนแรง ร้ายแรงที่สุด สามารถที่จะทำลายกิเลสได้ ฆ่ากิเลสได้ อาวุธอื่นๆ นี่ เด็กๆ นะ อาวุธนิวเคลียร์ก็เด็กๆ คนตายเป็นเปื้อน แต่เกิดใหม่หมด ไม่ตายจริง ประธานาธิบดีอะไรที่เค้าทำจะรบกันตายเนี่ย ต่อให้ฆ่ากันตายไป ๒๐ รอบ มันก็เกิดใหม่อยู่ดี กิเลสไม่ตายสักตัว อาวุธเดียวที่จะละกิเลสได้ ทำลายคนๆ นั้นได้จริงๆ ไม่ต้องมาเป็นคนอีกก็คือวิราคธรรม คืออริยมรรค

อิตตา คือสมมตินะ ถ้าคนยึดถือสมมติว่าเป็นจริงจัง เกิดความเห็นผิด เป็นสักกายทิฏฐิ สักกายทิฏฐิคือยึดสมมติ ความจริงสมมติก็ตั้งขึ้นจากรูปร่างนามนี้แหละ ถ้าคนรู้รูปนามตามความเป็นจริงก็จะรู้อันนี้จริง สมมติมันก็ไม่มีปัญหา ส่วนที่มีปัญหาเพราะไม่รู้ความจริง ไปยึดขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเรา แล้วยึดตัวเราที่ไม่มีจริงว่า มันมีจริง ก็เลยคาอยู่ที่นี่ เรียกสักกายทิฏฐิ ทำให้เป็นคนที่ยึดสมมติบัญญัติ ทำความผิดเพราะสมมติมันนั่นแหละ เช่น เขาตำเรา เราก็ตำคืน จริงๆ เรานี้มีไหม ไม่มี มันยึดสมมติจนทำความผิดเพราะสมมติ บ้านนี้เป็นของเรา เพื่อรักษาบ้านของเรา ก็ต้องฆ่าสัตว์อีกเยอะแยะ รักษาผลประโยชน์ของเราก็ต้องโกหกหลอกลวงคนอื่น โน่น นี่ นั่น อย่างนี้ อันนี้เป็นอันตรายของสักกายทิฏฐิ

กิเลสตัวร้ายแรงที่สุดก็คือทิฏฐินั่นเอง ปุถุชนที่ยังละสักกายทิฏฐิไม่ได้ เลยอันตรายอยู่นะ ทุกท่านเห็นๆ อย่างนี้นะ หนึ่งๆ ไม่มีอันตรายเท่าไร เพราะดูหิมๆ นะ แต่อย่าให้บอกเลยนะ อันตรายทั้งนั้นเลยเนี่ย มันอันตรายมาก โทษของความเป็นปุถุชนนั่นคือความไม่แน่นอน คือมันสามารถที่จะทำอะไรโหดๆ ได้ เวลามันโกรธขึ้นมา มันไม่ฟังใคร อันนี้คือกิเลสชนิดที่ร้ายที่สุด คือทิฏฐินั่นเอง นะครับ

ถ้าเห็นความไม่มีตัวตนอย่างแท้จริงแล้ว เห็นอนัตตาแล้ว อริยมรรคเกิดขึ้น ละความเห็นผิดได้ ก็จะได้เป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันนี่จะเห็นทะเลรูปรูปร่างลักษณะอยู่ ๒ อย่าง คือเห็นอนิจจลักษณะกับอนัตตลักษณะ เห็นทะเลรูปรูปร่าง ส่วนทุกขลักษณะยัง

ไม่เห็นปรุโปร่ง เห็นบางส่วน พระอรหันต์นี้จะเป็นทุกขลักษณะทะลุ ปรุโปร่งแล้ว พระอนาคามีจะเห็นอสุภะทะลุปรุโปร่ง พระโสดาบัน จะเห็นทะลุ เข้าใจชัดเจนเรียกว่า ถ้าพูดภาษาเราว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อยู่ ๒ ประเด็นคือ ไม่เที่ยง กับ อนัตตานี้แหละ คือเห็นว่ามีแต่ของ ที่ไม่เที่ยง กับเห็นว่ามีไม่มีตัวตน

ไม่มีตัวตน แล้วมันมีอะไร มีรูป มีนาม มีขันธ ๕ มีนิพพาน และ มีสมมติบัญญัติด้วย แต่ไม่มีตัวตนสักทีเลย แม้แต่ในชื่อก็ไม่มี ไม่มีสุกัรในชื่อสุกัร เป็นแค่ชื่อและไม่มีในผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใน ความสุข ในความทุกข์ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่เคยมีตัวตนสัตว์บุคคลตลอดมา และจะไม่มีตลอดไป มีแต่กระแสของ รูป-นาม ขันธ ๕ และสมมติ ที่ใช้กันเท่านั้นแหละ

นี่คืออัตรากับอนัตตา อนัตตาปฏิบัติเสออัตตานั่นเอง แล้ว แต่อัตตาของเขา หมายถึงอะไรก็ปฏิบัติให้หมด อัตราคือผู้หญิง ก็ปฏิบัติผู้หญิง อัตราคือผู้ชายก็ปฏิบัติผู้ชาย อัตราคือผู้สร้าง ผู้บันดาลก็ปฏิบัติผู้สร้าง อัตราคือผู้บันดาลก็ปฏิบัติผู้บันดาล **น อัตรตา** เท่ากับ **อนัตตา** ฉะนั้น อนัตตานี้ ไม่ใช่มันเป็นอันใดอัน หนึ่งขึ้นมา แค่ปฏิบัติเท่านั้น อัตรามันเป็นสมมติเฉยๆ ไม่ได้เป็นอัน ใดอันหนึ่งขึ้นมา ส่วนอนัตตามันก็เป็นของมันอย่างนั้น ไม่ใช่อัตรตา เป็นอันหนึ่ง อนัตตาเป็นอันหนึ่ง อัตรามันไม่มีจริง อนัตตาเอาไว้ ปฏิบัติอัตรตาเท่านั้นแหละ

ถาม ผู้ที่รักษาศีล ๘ เป็นผู้ที่ได้เปรียบมากกว่าผู้ที่รักษาศีล ๕ ในการปฏิบัติธรรม เช่น การไม่กินข้าวเย็น (ศีลข้อที่ ๖) ได้อย่างไร

ตอบ เพราะว่าศีลนั้นเป็นพื้นฐานและหัดควบคุมจิต ศีล เป็นการควบคุม กาย วาจาให้เรียบร้อย กายวาจาที่จะออกมาได้ ก็มาจากจิต ถ้าควบคุมกายวาจาได้ดี การควบคุมจิตก็จะได้ดีไปด้วย ท่านไหนที่ควบคุมกายวาจาได้ดี ไม่ให้มันกระจายออกไป ไม่ให้มัน ฟุ้ง จะช่วยให้ทำสมาธิได้ง่าย จิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่น จะตั้งอยู่บนฐาน ของกายวาจาที่เรียบร้อย รู้จักควบคุมกายวาจาให้ดี ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ พอที่จะไม่ให้มันกระจายฟุ้งออกไป ต้องอยู่ กับกรรมฐาน ทำไมจึงต้องอยู่กับกรรมฐานนานๆ จึงจะมีสมาธิ ก็ เนื่องจากว่าไม่ให้จิตกระจายออกไป ถ้าไม่คุมไว้ มันก็จะกระจายไป โยนไปนี่ จะไม่ได้สมาธิสักที ฝึกสติเท่าไร มันก็ไม่ได้สมาธิ เพราะ จิตมันกระจาย ต้องหัดคุมนะ

ตัวศีลนี่ก็เป็นตัวหนึ่งที่จะช่วยคุณ ถ้าเป็นศีลพระนี่ก็จะคุม ได้ดีมาก แต่ศีล ๘ นี่ก็คล้ายๆ กับศีลพระนั่นเอง คล้ายๆ กันนะ เพียงแต่พระนั้นก็มียะอะกว่ามาก ตั้ง ๒๒๗ ข้อ ศีล ๘ นี่ก็ถือว่าเยอะ พอสมควร จะได้เปรียบผู้มีศีล ๕ เพราะศีล ๕ นี้ พอจิตกระจาย ออกไป มันก็ไม่ผิดศีล เช่น ไปร้องคาราโอเกะ มันผิดศีลไหม มัน ไม่ผิด ดิฉันร้องคาราโอเกะ อย่างมีสติ เป็นไง สติแตกนะอย่างนี้ ตอนเย็นเขาเชิญกินเลี้ยงนะ ส่งเทียบมาเชิญกินเลี้ยง งานชุมนุมศิษย์ เก่านะ ศิษย์เก่าโรงเรียนนี้ ตั้งแต่สมัยอนุบาล ตอนนี่ใกล้จะตายทุก คนแล้ว ก่อนจะตายกันไป ก่อนจะจากกันไป จะไม่เจอกันอีก ก็ต้อง มาเลี้ยงฉลองกัน เพื่อนตั้งแต่สมัยอนุบาล ไหนจะเพื่อนสมัยประถม อีก เพื่อนสมัยมัธยม เพื่อสมัยมหาวิทยาลัยอีก เพื่อนสมัยชั้นมัธยม นี้ อีก เลี้ยงฉลองกัน ส่งเทียบมาเชิญ รักษาศีล ๕ เราก็ต้องไปนะ

เกรงใจเพื่อน หรืออยากจะเจอเพื่อน หรือเหตุผลอื่นๆ เราก็ไป พอ
ไปแล้วเป็นไง แดกกระจายหมดนะ ฟุ้งซ่านแต่เรื่องอดีต สมัยโน้น
อย่างนี้ สมัยโน้นอย่างนั้น ทกลีบปีแล้ว หน้าไม่เปลี่ยนเลย ไม่ได้เจอ
กันนาน ฟุ้งแตกกระจายไป จิตก็ไม่เป็นสมาธิเช่นอย่างนี้ ทำนองนี้
นะ หรือพอสามีสะกิด สมมติเรามีสามี น้องๆ ทำการบ้านๆ รู้จัก
ใหม่ เป็นไง สมาธิเสียหายอีกแล้ว ศิลไม่เสียหาย ศิลไม่ผิด แต่ว่าใจ
นั้นเศร้าหมอง เวลาที่เราจะมีเพศสัมพันธ์กันเนี่ย ใจเราต้องมีตบๆ
กันทั้งสองคน ถ้าคนหนึ่งใจสว่างอยู่มองเห็นอีกคนเป็นศพ เห็นเป็น
อสุภะ มันก็ทำไม่ลง มันต้องมองเห็นทั้งสองคนนี้สวยงามพอกัน สรุปล
คือโง่งพอกัน และต้องกิเลสหนาพอกัน จิตก็เศร้าหมองไปอีกแล้ว กว่า
จะสะอาดนี้ อีกนานพอสมควร ต้องไปยกจิตออกมาตั้ง ๒ - ๓ วัน
กว่าจะสะอาดใหม่ ก็ลำบากอยู่เหมือนกันนะ

ไหนจะทาหน้า ทาปาก ส่องกระจาแต่งตัวให้สวยงาม ดูหนัง
ละครอีก ที่นอนนุ่มๆ จ้วเจียไม่อยากตื่น หาความสุขสบายจากการ
นอนกลิ้งไปทางนั้นทางนี้ ขอนอนกอดหมอนข้าง ไม่คิดเรื่องเกิด แก่
เจ็บ ตาย อะไรหรอก เป็นไงครับนี้ โอ้โห..มีแต่หุดหู่ ฟุ้งซ่าน ทั้งนั้น
เลย เหล่านี้ล้วนเป็นตัวอันตรายต่อสมาธิ

ทีนี้ ถ้ารักษาศีล ๘ นะ ศีลข้อที่ ๓ เป็นอพรหมจริยา เวมณิ
งดเว้นการประพฤติดิพทมจรรย์ ไม่มีเพศสัมพันธ์ ไม่กอดรัดเพศ
ตรงข้าม จิตมันก็จะไม่จมอยู่ในกามคุณทั้งหลาย ไม่คิดหาความสุข
จากร่างกายคนอื่น ยกจิตออกมา เดี่ยวก็จะแห้ง สัจจจากกามคุณ
ได้ ศีลข้อที่ ๖ ก็ไม่ทานข้าวเย็น ทำให้มีเวลาเหลือเยอะ ไม่ต้อง

ห้วงเรื่องต้องทำอาหารอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะว่าเวลาทานอาหารที่เสียเวลาไปมากก็คืออาหารเย็น ช่วงเช้าก็เสียเวลานิดเดียว เพราะมันตื่นสาย ต้องรีบไปทำงาน ทานอย่างรวดเร็ว ทานง่ายๆ บางท่านก็กาแฟแก้วเดียว ช่วงกลางวัน ก็เสียเวลานิดเดียว ส่วนเวลาที่เสียไปมากก็คืออาหารเย็น ถ้าไม่ทานอาหารเย็น เราก็จะได้เวลากลับมาเยอะ

ที่สำคัญเวลาเขาเลี้ยงกัน ไม่ว่าจะป็นงานแต่งงานก็ดี งานฉลองอะไรก็ดี งานเลี้ยงรุ่นก็ดี เขาเลี้ยงตอนไหนครับ เลี้ยงตอนเย็น ถ้าเพื่อนๆ ส่งเทียบมาเชิญ เราก็บอกว่า ฉันรักษาศีล ๘ เป็นไงสบายแล้ว เราก็ไม่ไป เพื่อนเราก็จะบอกว่า สาธุ เขาไม่กล้าชวน เพราะว่ากลัวเป็นบาป เรียบอกว่ารักษาศีล ๘ นี้เขาไม่กล้ากวนนะ ถ้าเราบอกว่ารักษาศีล ๕ มันก็ชวนอยู่นั้น อ่างเหตุผลสาระพัด ไทโรมาชวนไปหน่อยเถอะ อย่างนั้นอย่างนี้ บอกว่ารักษาศีล ๘ นี้ อย่างนี้ไม่กล้ากลัวบาปเหมือนกันนะเพื่อนเรา ยกเว้นเพื่อนเลวมากๆ นี้ บอกว่าถ้าฉันเธอลาศีลมาสิ อย่างนี้ก็แสดงว่ามันเลวมาก ส่วนใหญ่คนไทย เห็นเพื่อนดี คนไทยมีนิสัยดีอย่างหนึ่ง คือพอเห็นคนดีนี้ เขาจะอนุโมทนาแต่ตัวเองเลวอยู่แหละ เห็นใครบวช เขาไม่อิจฉานะ คนไทยมันมีนิสัยดีนะ ตัวเองซี้ก็ยกก็จริง แต่อยากให้คนอื่นขยัน ตัวเองเลวก็จริง แต่อยากให้คนอื่นได้ดี อยากให้คนอื่นบรรลุ คือตัวเองจะได้บุญเยอะๆ ใจ ไปกราบจะได้บุญเยอะเนี่ย คนไทยมีนิสัยข้อเด่นของเขาอย่างนี้นะ ข้อเสียไม่ต้องพูด เพราะมีเยอะ

ยังมีศีลข้อที่ ๗ อีก ซึ่งมีหลายประเด็น ไม่ทาแต่งหน้าทาปากอะไรต่างๆ นี้ เป็นไงครับ เราก็ไม่ติดผิวหนัง ก็สบายนะ จิตมันก็ไม่หมกมุ่นมัวเมากับการแต่งเนื้อแต่งตัว เวลาเราแต่งเนื้อแต่งตัวเราก็จะต้องหลอกตัวเองให้ดูสวยงาม และบางท่านยังแต่งเพื่อไปหลอกชาวบ้านด้วย จิตก็จะไม่ดี เราต้องแต่งให้คนอื่นหันกลับมามอง แต่งให้ดูโดดเด่นและเป็นสง่าราศี จะเกิดความคิดที่จะหลอกหลวงอย่างนั้นอย่างนี้ จิตมันก็ไม่ซื่อตรงนะ ทาโน่นทานี่ ลูบไล่เข้าไปบำรุงผิวหนัง ก็ปรนเปรอมันเหลือเกิน เครื่องประดับตกแต่ง มีเรื่องทำให้วุ่นวาย ทำให้หลงว่าตัวมีของดี หลงร่างกายว่าสวยงาม ดูหนังละครอีก ฟังเพลงอีก มีแต่เรื่องฟุ้งซ่าน ถ้ารักชาติ ๘ ก็เลิกพวกนี้ไปให้หมด

นอนก็ไม่ต้องนอนเยอะ เพราะว่าที่นอนแข็งๆ ไม่นอนสูง ไม่นอนใหญ่ ไม่นอนเตียงที่มีรูปโตรธาเอมอน ไม่มีนอนเตียงที่อะไรสวยงาม มันก็ไม่อยากจะนอน ไม่นอนกอดหมอนโตรธาเอมอน เวลาตื่นก็ไม่อยากจะนอนต่อ ไม่จ้วเจีย ไม่ง่วงซึม อย่างพึ้นไม้แข็งๆ นี้เป็นไงครับ ก็จะไม่นอนเท่าที่จำเป็น เวลาตื่นลุกขึ้นทันทีเลย หลังมันก็จะไม่ติดกับไม้ มันก็ลุกได้ทันที เรียกว่าได้เปรียบมากทีเดียว

ฉะนั้น เวลามาปฏิบัติธรรม ท่านที่เข้าคอร์สปฏิบัติ ส่วนใหญ่เวลาเข้าคอร์สปฏิบัติ จะปฏิบัติได้ผลนะ ปฏิบัติแล้วได้สมาธิ บางท่านได้สติมั่นคงดี ได้สมาธิ แยกรูป แยกนามได้ จิตใจดีงาม เกิดปัญญาดี พอออกมาข้างนอกเป็นไงครับ เจียบเลย ทำอะไรไม่ถูกเลย ที่เป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันต่างกันเยอะนะ ฐานที่ตั้งมันต่างกัน ใน

คอร์สปฏิบัตินี้ ฐานมันดีมาก ไหนจะให้รักษาศีล ๘ อีก ไหนจะคุม
กายวาจาให้เรียบร้อย ห้ามพูดคุย ให้ปิดวาจา ไม่ให้ทำตามใจชอบ
มีตารางเวลาให้ และในตารางก็มีแต่ทำเรื่องดีงาม เป็นกุศล เช่น
สวดมนต์ ฟังธรรม เตินจงกรม นั่งสมาธิ ทุกอย่างมันช่วยนะ

ถ้าอยู่ที่บ้านเราทำแบบนั้นก็ได้ผลเหมือนกัน ความจริงก็คือได้
ตามเหตุนั่นแหละ คนเราโดยทั่วไป ทำแต่ในคอร์ส เลยได้ผลแต่ใน
คอร์ส เลยไม่ได้ผลจริงจังนัก เรียกว่า ทำแต่พอเป็นพิธี ก็เลสเลยยัง
ไม่ลด นี่คือตัวอย่างว่า ผู้รักษาศีล ๘ ได้เปรียบมากทีเดียว เพราะ
ว่าศีล ๕ เป็นแค่พื้นฐาน รักษาความเป็นมนุษย์ ไม่มีการเบียดเบียน
ทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์ หรือทำลายจิตใจของกันและกัน ส่วน
ศีล ๘ นี่มันสูงขึ้น ควบคุมตัวเอง ไม่ให้หมกมุ่นหาความสุขจาก
กามคุณ กันความฟุ้งซ่านโดยเฉพาะ มันจะดีสำหรับไปทำสมาธิ
เพราะสมาธิคือการไม่ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง กันไว้ด้วยศีล
๘ นั่นเอง ทำกรรมฐานเพิ่มอีกหน่อย ก็ได้สมาธิ ท่านไหนต้องการ
ทำให้จิตเป็นสมาธิ อย่าลืม รักษาศีล ๕ ให้ครบถ้วน แล้วเพิ่มเป็น
ศีล ๘ บางทีอาจจะไม่ครบ แต่ให้พยายามให้เป็นไปทำนองนั้น ถ้า
จะทาหน้า ทาปากบ้าง เอาเฉพาะจำเป็น อันไหนไม่จำเป็นเราก็ตัด
ไป จะช่วยให้ทำสมาธิได้เจริญก้าวหน้า บางท่านพากันฝึกสติ ฝึกทำ
สมาธิเยอะ แต่พอไปร้องคาราโอเกะบ้าง ไปดูหนัง ละครบ้าง ดูนั่น
ดูนี่ ที่ชอบใจบ้าง มันก็ไม่ใช่สมาธิให้สักที ง่ายๆ ทำถูกแล้ว แต่
ว่าฐานมันไม่ได้

การที่จะได้สุขที่ยิ่งใหญ่ ตั้งแต่สุขขั้นสมาธิขึ้นไป ต้องสละสุขจากกามคุณ ต้องทำใจไว้เลยว่าจะต้องสละสุขจากกามคุณ ถ้ายังอยากได้สุขจากกามคุณ อยากกินอิมด้วย นอนหลับสบายด้วย อยากได้สมาธิด้วย อันนี้ไม่ได้ ถ้าอยากได้สมาธิ ต้องกินไม่ค้อยอมนอนไม่ค้อยหลับ ยอมไหม ต้องยอม เพราะว่าสุขจากสมาธิมันดีกว่า ประณีตกว่า จิตสะอาดด้วย แกรมไม่เสียเงินด้วยนะ สุขที่ยิ่งใหญ่มันก็ต้องแลกมานะ ไม่ใช่ว่าอยากได้ทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ถ้าจะเอาสุขทางโลกอยู่ มันก็ไม่ไปสุขทางสมาธิ

ถาม ข้อที่ ๒ คฤหัสถ์ที่ไม่ได้ออกบวช จะมีวิราคธรรมโดยที่ไม่จำเป็นต้องบวชไหม

ตอบ มีได้ วิราคธรรมได้ ให้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นเอง ไม่เกี่ยวกับเพศหรือก ไม่เกี่ยวกับผู้หญิง ไม่เกี่ยวผู้ชาย ไม่เกี่ยวกับพระ ไม่เกี่ยวกับฆราวาส ถ้าทำได้ก็ได้นะ ถ้าพระทำ พระก็ได้ ถ้าฆราวาสเราทำ ฆราวาสก็ได้เหมือนกัน ทำให้ครบอริยมรรคก็แล้วกัน ได้เหมือนกัน เพียงแต่ฆราวาสเรา ถ้าเป็นอย่างฆราวาสปกติ นี่มันร่วนวายกับงานนั่นงานนี่เยอะ มีงานและผู้คนที่ต้องรับผิดชอบมาก

ต้องหัดฝึกเป็นคนแปลกๆ จากชาวบ้านเขาบ้าง ถ้าจะบอกว่า ดิฉันเป็นคนธรรมดา จะปฏิบัติได้ไหมคะ ได้อยู่ แต่ต้องไม่เหมือนชาวบ้านนะ ไม่เหมือนชาวบ้านคืออย่างไร ชาวบ้านเขาเที่ยวเล่นท่องเที่ยว ไปโน่น นี่ นั่น เราก็ต้องเป็นประเภทต้องเดินจงกรมบ่อยๆ ชาวบ้านเขาพูดมาก คอยเรื่องโน้นเรื่องนี้ เราต้องเป็นคนเงียบๆ ต้องเป็นคนแปลกๆ กว่าเขาหน่อยนะ อย่างนี้จึงจะได้ผลนะครับ พวก

ท่านแปลกพอหรือยังก็ไม่รู้แน่ จะให้เหมือนคนอื่นเขาทุกกระเบียดนิ้ว หรือว่าไปเทียบอย่างเขา อะไรอย่างเขา เหมือนเดิมนี้มันไม่ได้ ต้องไม่เหมือนคนอื่น ทำตัวเหมือนนักปฏิบัตินั่นแหละ จึงจะได้ผลก็สรุปแล้วอยู่ที่เหตุนะ

ถาม การสิ้นความรัก การสิ้นอตตะ การสิ้นกิเลส ชีวิตก็หมดความหมาย แล้วชีวิตจะมีคุณค่า มีความหมายได้อย่างไร

ตอบ สิ้นความรัก สิ้นอตตะ สิ้นกิเลส นี่แหละ ชีวิตจะมีความหมายมาก เพราะไอ้ความรักนี่มันเป็นขี้ คำว่าขี้รู้จักไหม มันเป็นอุจจาระนั้นแหละ เป็นของไร้ความหมาย ชีวิตของเราที่ไร้ความหมายอยู่ทุกวันนี้ เป็นเพราะกิเลสนั่นแหละ ทำให้ชีวิตตายไปหนึ่งชาติโดยไร้ความหมาย ไม่ได้ความหมายอะไรไปเลย **ความหมายหรือสาระของชีวิต คือ ศีล สมาธิ ปัญญา** บางคนมัวแต่รักนั่น รักนี่ ไปทำเพื่อคนนั้น ทำเพื่อคนนี้นะ ทำเพื่อสามี ดูแลสามีเป็นอย่างดีเสร็จแล้ว สามีตายไป เราได้อะไรไปบ้าง ไม่ได้นะ อย่างนี้ก็ไร้ความหมายไปหนึ่งชาตินะ ความเป็นภรรยาที่ดี ยังไม่ช่วยอะไรเลยนะ ไร้ความหมายเหมือนกัน ถ้าใครมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีอริยมรรคครบนี้ ก็จะสิ้นความรัก สิ้นอตตะตัวตน คือความเห็นผิด และสิ้นกิเลสทั้งหมดได้ ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความหมาย คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยแก่นสาร **แก่นสารที่สูงที่สุดคือวิมุตติ** ความหลุดพ้นเป็นแก่นสาร

ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงนี้ มีวิมุตติเป็นแก่นสาร และถึงได้ด้วยการสิ้นความรัก สิ้นกิเลส สิ้นอตตะ สิ้นตัวตน สิ้นกิเลสทั้งปวง

นี่แหละ การจะสิ้นกิเลสได้ก็ด้วยการเจริญมรรค ท่านทั้งหลาย มาทำอย่างนี้ คือมาทำให้ชีวิตของเรามีความหมายนั่นเอง ไม่อย่างนั้นชีวิตที่เราเป็นกันอยู่เนี่ย ถูกกิเลสสั่งซ้ายหันขวาหัน ไปทำนั่นทำนี่ เป็นชีวิตที่ไม่มีความหมายอะไร เพราะทำไปตามกิเลส ทำไปเรื่อย อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ วนอยู่อย่างนี้ เสร็จแล้วก็ตายไปหนึ่งชาติ วนๆ เวียนๆ อยากกินก็กิน อยากนอนก็นอน อยากเล่นอินเทอร์เน็ตก็เล่นไปเล่นมา มีความหมายใหม่ชีวิตแบบนี้ ไม่มีนะ เพราะเป็นการทำตามกิเลส

แต่กิเลสมันจะพูดแบบท่านที่เขียนถามมานี้ ถ้าเราไม่มีความรักแล้ว หมดกิเลสแล้ว ไม่มีความอยากได้นั้นได้นี้ ชีวิตมันก็หมดความหมาย ไม่มีคุณค่า อันนี้คือกิเลสมันพูด มันกลัวเรามีความหมาย **กิเลสนี้มันกลัวเราได้ดี** กิเลสทั้งหลายมันก็จะกลัวเราทำบุญสุนทาน กลัวเรามาศึกษาธรรม โดยเฉพาะเวลาเรามาศึกษาธรรมนี้ กิเลสมันจะเล่นงานมาก ทุกท่านจึงต้องระวังให้ดี มันจะมาหลอกนะ เช่นว่า มาเดินจงกรม มันจะมากวน เราก็จะรู้สึกว้าว โอ้ย..เราทำตั้งนานไม่ได้สมาธิสักที พอคิดไป คิดมา กิเลสก็จะมา เราคงหมดวาสนาแล้ว มันก็จะมาบอกนะ ถ้าเราเชื่อมั่น เป็นไง เราก็หมดวาสนาเลย เพราะว่ากิเลส เอาไปกินเรียบร้อยแล้ว

กิเลสตัวหนักหนา คือความเห็นผิดว่า เราหมดวาสนานั้นแหละ บางท่านนี่แก่แล้ว พอแก่เรียบร้อยแล้ว โอ้ย.. ดิฉันหมดวาสนาแล้ว ไม่อาจจะทำอะไรได้แล้ว ถ้าถามต่อไป คุณยายยังทำชั่วได้ไหมครับคุณยาย ถ้ายังทำชั่วได้ มันก็ทำดีได้คุณยาย พวกเราเนี่ย

มันมีวาสนาแต่ทำชั่ว ทำดีนะมันไม่มีวาสนาหรอก อย่างนั้นคือกิเลส แล้วเต็มทีเลยนะ ดังนั้น ห้ามหมดวาสนานะ ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ ห้ามหมดวาสนาเด็ดขาด ถ้าหมดวาสนาคือกิเลสนั่นเอง มันเอาชีวิตเราไปทั้งชีวิตแล้ว หมดแล้ว หมดตัวแล้วนะ ท่านไหนหมดวาสนาที่จะทำคุณงามความดี หมดวาสนา คงไม่มีโอกาส ได้สมาธิแล้วชาตินี้ ผมทำมา ๒๐ ปี แล้วอาจารย์ คงหมดวาสนาแล้ว อันนี้คือหมดจริงๆ แล้ว กิเลสเอาไปเรียบร้อย ฆ่าคุณตายเรียบร้อยแล้วนะ ต้องระวังตัวให้ดีนะ ต้องระวัง

อย่าไปหมดวาสนา ทำให้มันตายไปเลย ตายในหน้าที่หรือไม่ตายในหน้าที่มันก็ตายเหมือนกัน เราตายในหน้าที่มันดีกว่า ตายแล้วมันเท่นะ ตายในลู่จกรรมนี้ แหม..มันเทดี คงจะมีคนเอาไปเผาให้อยู่ อย่าไปตายแบบหมดวาสนา ดิฉันนั่งสมาธิมา ๒๐ ปีแล้ว ก็ไม่ได้บรรลุเสียที คงหมดวาสนาแล้ว คิดอย่างนี้ไม่ได้นะ เคยคิดอย่างนี้กันบ้างไหน อย่าหลงตามมันไป เดียวก็หมดวาสนาจริงๆ หรอก ชีวิตจะไร้คุณค่า เพราะความคิดอย่างนี้แหละ ห้ามไปเชื่อมั่น กิเลสนี้ มีได้แต่ห้ามเชื่อมั่น มันเป่าหูเราทุกวันห้ามเชื่อ ให้เราเป่าหูตัวเองบ้างว่าอย่าประมาท ต้องรีบปฏิบัติธรรมนะ ต้องตายเป็นธรรมดา ก็นี่ก็ไฉนนะ เอาธรรมะมาสอนตัวเองบ่อยๆ ทำความเพียรต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่าหยุด จนกว่าจะตาย

ชีวิตมนุษย์นี้ เป็นชีวิตที่มีความหมายแล้ว แต่ความหมายมันไม่ได้อยู่ที่ตัวชีวิตเอง มันอยู่ที่ธรรมะนั้นเอง ถ้าใครมีธรรมะ ก็จะมี ความหมาย ทุกท่านในที่นี้ มาฟังธรรมะคงมีความเข้าใจบ้าง ก็คงได้

ความหมายไปตามสมควร ได้ศีล ได้สติ ได้สัมปชัญญะ ได้ความเพียร ได้สมาธิ ได้อื่นๆ ถ้าได้แก่นสารอย่างสูงสุด คือวิมุตติ คือความหลุดพ้นนะ พ้นจากอะไร พ้นจากอำนาจของกิเลส **ชีวิตที่มีความหมาย คือชีวิตที่ไม่ทำตามกิเลสนั่นเอง** เมื่อใดที่เราไม่ทำตามกิเลส เมื่อนั้นแหละ ชีวิตกำลังมีความหมาย เหมือนทุกท่านที่มาปฏิบัติธรรมนี้ เป็นช่วงชีวิตที่มีความหมาย เพราะว่าเราตื่นนอนตี ๔ ครั้ง ตอนตื่นนอนตี ๔ ครั้ง เราอยากลุกใหม่ ไม่อยากลุก แต่เราลุก เราไม่ทำตามกิเลส

พอกลับไปบ้าน ชีวิตของเราจะมีความหมายหรือเปล่า ก็ต้องมี ความหมาย คือความหลุดพ้นนั่นเอง พ้นคือไม่ทำตามกิเลส นั่นแหละ พ้นจากอำนาจของกิเลส อย่าไปให้มันครอบงำเรา มันมีก็ข้างมัน อย่าไปทำตามมัน นั่นแหละเรียกว่าชีวิตที่มีความหมาย ชีวิตที่เดินไปตามมรรค ทำความเพียรตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นแหละ จะเอาความอยาก ความไม่อยาก มาพูดทำไม ให้มันมีความหมาย เสียบ้างสิ ไม่ใช่เป็นคนไร้ความหมาย อยากอะไรก็ทำไปเรื่อย อย่างนี้ก็เรียกว่ากิเลสย่ำยีเรา ทัณฑ์เราตลอดไป อย่างนั้นไม่ได้นะ

ร่างกายก็ถูกความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทัณฑ์ จิตใจก็ถูกกิเลสทัณฑ์ อย่างนี้ทั้งหมดความหมายทั้งชีวิตเลยนะ อย่างนี้ไม่ได้ แก่ เจ็บ ตายครอบงำร่างกาย ใจของเราก็ให้หลุดพ้นจากกิเลส พ้นจากอำนาจของกิเลส ง่วงนอน อย่าไปนอน ชี้แจงให้ชัดเจนเท่านั้นเอง กิเลสมันชี้แจง เราก็ขยัน ก็เท่านั้นแหละ มันคิดมาก เราก็คิดน้อย

ให้ใช้ชีวิตอยู่ในมรรค เป็นชีวิตที่มีความหมายที่สุดแล้ว เรียกว่าการประพฤติพรหมจรรย์เป็นชีวิตที่ดีที่สุดแล้ว ดีกว่าเทวดา ดีกว่าพรหม ไม่มีชีวิตไหน ที่จะดีเท่ากับชีวิตที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าอยากใช้ชีวิต ให้เทวดาอิจฉา ให้พรหมอิจฉาก็ให้รักษาศีล ๘ มาปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง อันนี้คือ ชีวิตที่เป็นพรหมจรรย์ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เหนือกว่าเทพและเหนือกว่าพรหมนะ มนุษย์เราสามารถเหนือกว่าเทพเหนือกว่าพรหมได้ แต่ไม่ใช่อยู่เฉยๆ จะเหนือกว่า อย่างน้อยเราต้องรักษาศีล ๘ และปฏิบัติธรรม

ถ้ารักษาศีล ๘ และปฏิบัติธรรม เทพกับพรหมก็ต้องไหว้เรา เพราะว่าเราเหนือกว่า ยิ่งถ้าเป็นพระด้วยอะไรด้วย สุดยอดกว่ามาก อันนี้แหละ ถ้าสิ้นความรัก สิ้นกิเลสต่างๆ ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความหมาย เต็มไปด้วยคุณค่าคือการไม่ทำตามกิเลส ชีวิตที่ทำตามกิเลสไปวันๆ จะไร้คุณค่า เพราะทำแล้วก็ต้องทำอีก ทำแล้วก็ต้องทำอีก เหมือนเรากินแล้วกินอีก นอนแล้วนอนอีก หลายท่านก็ว่า เออ..ถ้าเรากินให้มันเยอะๆ กินจนมันเปื้อนไปข้างหนึ่ง เป็นไงครับ มันจะเปื้อนไหมครับ หลายท่านก็พิสูจน์มาแล้ว จนอ้วนไปหมดแล้ว ก็ยังกินอยู่นั่นแหละ ลองคิดดูสิเนี่ย พิสูจน์กันมานานมากแล้ว นอนให้มันพอ นอนให้มันอึดไปเลย จะอึดด้วยการนอนไหมครับ ไม่หροกมันซัดๆ อยู่แล้ว อย่าถูกหลอกให้นานเกินไป

ถาม การถูกบุคคลจิตพุดทิ่มแทงทำให้โกรธ คับแค้นใจ จะถอดถอนความโกรธได้อย่างไร

ตอบ จี๊ด คือ คนที่เป็นกองหน้า ทุกท่านคงทราบ กองหน้า หมายถึงว่า พอเห็นหน้าปุ๊บ คนนี้เขาเป็นตัวโดดเด่นในเรื่องทีมแพง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด ไม่สบายใจ นี่เป็นคำที่ใช้ในวงการ พวกที่ยังมีกิเลสอยู่ พวกที่ยังมีกิเลสนี้มันจะโทษชาวบ้าน ส่วนคนไม่มีกิเลส หรือคนปฏิบัติธรรม เขาจะไม่โทษชาวบ้าน เขาจะโทษว่า ตัวที่มีปัญหาคือตัวกิเลส ส่วนคนที่ยังโทษคนอื่นอยู่เนี่ย เป็นพวกมีกิเลสหนาแน่นทั้งนั้น

สำหรับการแก้ไข เบื้องต้น เราต้องมีสติให้ดี ควบคุมจิตไว้ อย่างน้อยคืออย่าไปตำเขาคืน เพราะว่าทุกคนต้องเป็นไปตามกรรม เขาพูดไม่ดีมา เราก็เจียบๆ ไว้เนะ ช่วยรักษาเขาหน่อย คืออย่าให้เขาพูดมาก เขาตำมา ก็ครับๆ ไว้ ถ้าเขาตำมาอีก ก็ครับๆ เขาตำมาอีก ก็ครับครั้งที่ ๓ ก็ครับๆ ยอมๆ ไว้ เรื่องก็จะจบโดยไว ถ้าเราไปตำคืน เรื่องมันจะยาว พอเรื่องมันยาว เขาก็จะทำผิดมาก มันจะมีปัญหา มาก ให้เรามีสติให้ดี คุมปากของเราไว้ ให้พูดได้คำเดียวเท่านั้นคือ “ครับๆ” พูดเพราะๆ ด้วย ห้ามแบบ “คับๆ” นี่ก็คือช่วยเขาด้วย ช่วยเราด้วยนั่นแหละ อันนี้คือเป็นการป้องกันในเบื้องต้นก่อน

ต่อไป ต้องต้องถอนด้วยปัญญา กระแสในโลกคือกระแสตัณหา ทุกคนก็อยากจะเอาตามใจชอบทั้งนั้น พอเอาตามใจชอบ สองคนต้องการเอาตามใจชอบของแต่ละคนๆ มันก็ต้องมีทะเลาะกัน เพราะแต่ละคนก็ความต้องการไม่เหมือนกัน ความคาดหวังไม่เหมือนกัน ความคาดหวังของ ๒ คนที่ไม่เหมือนกัน มันก็ต้องชนกัน อย่างนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา เราต้องเข้าใจตรงนี้ พอเข้าใจแล้ว ต้องคุม

ตัวเองให้อยู่ก่อน เพื่อรักษาตนด้วย รักษาคนอื่นด้วย รักษาคนอื่นไม่ให้เขาทำบาปมาก รักษาเราไม่ให้ทำบาปด้วย ไม่ให้ทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่ให้ผูกเวรกัน เพราะแค่มาจัดกันนี้ มันก็จะแยะแล้ว ไม่ต้องผูกเวรกัน พอเราควบคุมได้แล้ว ต่อไปก็ต้องหัดถอดถอนความโกรธ

วิธีจะถอดถอนความโกรธนี้ หลักการของการถอนสิ่งไม่ดี มันมีหลักการอยู่คือจะต้องเห็นโทษ เห็นว่ามันไม่ดีนะ **ถ้าเราเห็นว่าสิ่งนั้นมันไม่ดี ถึงจะถอนได้** เหมือนกับว่าในบ้านของเรานี้ อูจจาจะอยู่ในบ้านมันดีไหม ไม่ดี กลิ่นเหม็น เราก็ต้องยกเอาอูจจาจะออกไป เพราะมันไม่ดี มันเหม็น ความโกรธอยู่ในใจของเราดีไหม ความจิตมาอยู่ในใจเราดีไหม ไม่ดี ควรเอาไว้ไหม ไม่ควร อย่าไปมองหน้าชาวบ้านว่า ไม่ควรเอาหน้าแก่ไว้เลย ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ควรเอาใจจัดไว้ ไม่ควรเอาความโกรธไว้ ไม่ควรเอาความทิ่มแทงใจไว้ ไม่มีใครทิ่มแทงใจเราได้ นอกจากความโกรธ ไม่มีปากใคร ทิ่มใจเราได้เลย ไม่มีตาใคร ทิ่มเราได้ ไม่มีอะไรทิ่มเราได้เลย จนกระทั่งมีตมาพินคอเรา ก็ทิ่มใจเราไม่ได้ นอกจากความโกรธเท่านั้น ฉะนั้น ความโกรธนี้ มันโหดขนาดนี้ โหดกว่าลมปากของชาวบ้านอีก โหดกว่ามิดดาบอีกนะ มิดดาบมาพินคอเรา ถ้าเราไม่โกรธเสียอย่างก็ทำอะไรเราไม่ได้ ทำลายกุศลเราไม่ได้ ฉะนั้น คนอื่นเนี่ย จะด่าจะว่าเราอย่างไร จนจะฆ่าเราทิ้ง ก็ทำลายกุศลเราไม่ได้ สิ่งที่ทำลายกุศลของเราได้ ทำลายความดีของเราได้ คือความโกรธ จะเอาไว้ไหม ไม่เอาไว้ ต้องถอนมัน ต้องไปหัดพิจารณานะ เราได้ดีเพราะความโกรธ มากี่ครั้งแล้ว เคยได้ไหม ไม่เคยได้มาเลย ความโกรธนี้ ไม่น่าเอาเลย

ต้องหัดพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธว่ามีอะไรบ้าง โทษของความโกรธนั้น พระพุทธเจ้าก็ตรัสบอกเอาไว้แล้ว ถ้ามีความโกรธก็เหมือนกับมีศัตรูอยู่ใกล้ตัว ทำให้เรานอนไม่หลับ นอนไม่เป็นสุข อย่างนั้นอย่างนี้นะ คนจะด่าเราจะว่าเราอย่างไร ถ้าเราไม่โกรธเสียอย่าง มันก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าโกรธ เราก็นอนไม่หลับ ผิวพรรณ ก็เศร้าหมอง เครียดก็เครียด วิตกกังวลก็เยอะแยะมากมาย ลองคิดดูสิ ปัญหามันมากมาย ต้องเห็นโทษของความโกรธ แต่ละคนพิจารณาไม่เหมือนกัน

หลักๆ ก็พิจารณามาที่ตัวเอง เราต้องการเป็นคนดี ต้องการมีคุณธรรม พื้นฐานของคุณธรรมคือศีล มีความโกรธแล้วศีลเราจะเหลือไหม ไม่เหลือ ความโกรธนี้มาทำลายศีลเรา ฉะนั้นเราจะต้องรักษาศีล ศีลนี้ทำให้คนเป็นเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้ เป็นพระอรหันต์ก็ได้ ความโกรธทำให้คนเป็นทเวตตายังไม่ได้เลย มันมีค่าเท่ากันไหม มันเทียบกันไม่ได้ อันหนึ่งเป็นอุจจาระ อันหนึ่งเป็นเพชร เราจะเอาอะไรนะ เวลาที่มีสมาธิต้องไปหัดนึกบ่อยๆ ว่า แกจะเลือกอันไหนแน่ ให้จิตมันยอมให้ได้ การยอมนี้คือการยอมรับว่า เออ..ต่อไปจะไม่โกรธอีกแล้ว เพราะความโกรธมีโทษมากจริงๆ

เราอาจจะหัดพิจารณาไปที่คนอื่นก็ได้ เช่น คุณตัวจิตของเรานี้ เขาพูดทิ่มแทงนี้ เขาก็มีข้อดี คือเขาแค่พูดนะ เขาไม่ตบเราก็บุญแล้วนะ เขาก็มีข้อดีของเขา ดินนะเขาแค่ด่า เขาไม่ตบเอา ดินนะเขาด่าแล้ว เขาให้เงินด้วย ดินนะเขาด่าแล้ว เขาก็เฉยๆ ไป เขามีข้อดีไหม เอ..มองไม่เห็นเลย ตอนยังโกรธอยู่และตอนไม่มีสติ มันมองไม่เห็นหรอก

จึงต้องไปหัดมองตอนมีสมาธิ ตอนมีสมาธิใจเราจะเป็นกลาง จะรู้จักมองกว้างๆ ให้หัดมองความดีของคนอื่น หัดมองความดี เรียกว่าเป็นคนฉลาด ในการเลือกมุมมอง ถ้าเขาพูดไม่ดี การกระทำเขาดีไหม คนที่ดำเรานี้ เขาอาจจะเข้าวัดเข้าวา อย่างน้อยเขาก็เข้าวัดเข้าวา อย่างน้อยเขาดำเรา เขาก็ให้สตางค์เราด้วย อะไรต่างๆ อื่นๆ มีข้อดีของเขาบ้างไหม มองเห็นไหม ต้องมองให้เห็นนะ

พระพุทธเจ้าของเรายอดสุดแล้ว นึกถึงพระพุทธเจ้านะ พระพุทธเจ้าของเรา เป็นไง โดนด่าบ้างไหม โดนด่า ท่านโกธโรดม ไหม ไมโกธนะ ในชาติที่เป็นพระโพธิสัตว์ต่างๆ เคยฟังไหม สมัยพระพุทธเจ้าเกิดเป็น **ขันตีวาทีดาบส** เป็นนักบวช พระราชาองค์หนึ่งไม่ชอบ ให้นายเพชรฆาตมาตัดแขน ๒ ข้าง ตัดขา ๒ ตัดหู ตัดจมูก เลือดไหลท่วมตัว ขันตีวาทีก็ไม่โกรธ บอกว่าขอให้พระราชาณีเจริญๆ มีพระชนมายุยั่งยืน พระพุทธเจ้าของเรา ทุกข์ทรมานมามากต่อมาก โดนคนฆ่า โดนคนทำร้าย ก็ไม่โกรธเขาเลยนะ เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ไม่รู้จักโกรธใครเลยแม้กระทั่ง คนเขามาฆ่า มาตัดแขน ตัดขาก็ไม่โกรธ ยังมีความหวังดี ปรรณนาดีกับคนเหล่านั้น เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ผู้ที่มีความอดทนอย่างนั้น แค่คนด่าเรา พูดทิ่มแทงเรา ยังทนไม่ได้เลย มันสมควรไหมนะ นี่คืออ่างพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงบอกพราหมณ์คนหนึ่ง เขาโกรธไม่พอใจ พระพุทธเจ้า เดินมาถามว่า “ท่านโคดม บุคคลฆ่าอะไรได้ จึงนอนเป็นสุข” ฆ่าอะไรครับ ฆ่าความโกรธนั่นแหละ จะนอนเป็นสุข พอ

เข้าใจใหม่ ไม่ใช่ฆ่าไอ้คนนั้น **ฆ่าความโกรธได้นั้นแหละ จะนอน เป็นสุข จะอยู่สบาย** พระพุทธเจ้าของเราทรงสอนสุดยอดทั้งนั้น ถ้า เขาโกรธเราแล้ว พุดทิมแทงเรามาแล้ว เขาเป็นคนขาดสติ เป็นคนโง่ ถ้าเราเป็นคนไปด่าเขาคืนนี้ ระหว่างเรากับเขาใครโง่กว่ากัน เราโง่กว่า เราจะยอมโง่กว่าเขาหรือไม่ เราไม่ยอมโง่กว่าเขาอย่างแน่นอน พอเข้าใจใหม่ พวกเราจะต้องฝึกหัดตัวเอง ฝึกหัดพิจารณา ถ้าเป็นคนไม่โกรธ มีความอดทนได้ ต่อไปก็เจริญเมตตาได้ ตอนแรกต้อง ถอนความโกรธออกมาก่อน ถอนความโกรธแล้วก็ฝึกความอดทนใส่ เข้าไป ฝึกความอดทนจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก่อน ความอดทนฝึกมาจาก ๔ เรื่องหลักๆ ด้วยกัน ทุกท่านก็ต้องฝึกอดทน คือไม่บ่นนั่นเอง ฝึกไว้บ่อยๆ อดทนนะ

อดทนเรื่องที่ ๑ **อดทนต่อความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย** ต้องหัดหิว อย่าบ่นนะ พอหิว บอกคนที่เอาอาหารมาให้ บอกว่าข้าๆ หนอย ทำไมล่ะ จะฝึกความอดทน ไม่ต้องเดินไวย เดินข้าๆ ถ้าหิวกระหาย อยากกินน้ำ ให้คนถือน้ำมาให้ ช่วยเดินข้าๆ หนอย ไม่ต้องเดินไวย อย่างนี้ พอเข้าใจใหม่ ฝึกไว้ละ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหายนี้ ให้ฝึกอย่างบ่น อย่าพูด อย่าแสดง กิริยาอาการใดๆ อดกลั้นไว้ ให้อึดไว้ ก็จะช่วยเสริมความอดทนในใจของเรา เอาจากเรื่องง่ายๆ ก่อน

อดทนเรื่องที่ ๒ **อดทนต่อสัมผัสของ เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย** อย่าไปรำคาญสัตว์ อดทนนั่งให้หมาเห่า ต้องไม่โกรธหมา ให้หมามันเห่า เราก็นั่งดูหน้ามัน อย่างนี้ ใคร

จะทนกว่ากัน แน่نونเราต้องทนกว่า เพราะเราเป็นคนนะ หมามันไม่ได้ฝึก สู้เราไม่ได้หรอก วาสนาสู้เราไม่ได้ อย่าถือค้อนไปตีมันก็แล้วกัน ฝึกไว้ อย่าโกรธหมา ให้ออดทนต่อมัน ทำไมต้องอดทน หมานี้มันน่าสงสารนะ อย่างพวกเราเดินไปตามถนน เดินจาริกไป เมื่อเข้านี้ หมามันเห่า คนดำเราไหม เขาไม่ดำ เขาดำหมานะ จริงๆ ควรจะดำพวกเรา มาเดินทำไมก็ไม่รู้ เดินให้หมาเห่าอยู่ได้ พวกชุดขาวนี่จริงๆ เขาควรจะดำพวกเรา เพราะหมามันอยู่ตามธรรมชาติของมัน พวกเรานี้มันพวกผิดปกติ ทำให้หมาตกอกตกใจ แต่เวลาคนเขาดำ เขาดำใคร ดำหมา หมามันน่าสงสารกว่าเยอะ มันไม่ได้ทำอะไรผิด มันไม่รู้เรื่อง ควรเห็นใจมัน อย่างนี้เข้าใจไหม คิดออกไหมเนี่ย

ปัญญานะ ต้องฝึกเอาเอง เข้าใจไหม ต้องฝึก มันจึงจะใช้การได้ ถ้าปัญญาของคนอื่น มันใช้การไม่ได้ ต้องฝึกให้มันตกผลึก ฝึกก็คือทำบ่อยๆ นึกบ่อยๆ นึกบ่อยๆ แล้วมันจะมีตกผลึกเป็นของตัวเอง คำพูดมันอาจจะคล้ายๆ กับที่ผมพูด แต่มันจะเป็นตกผลึกเป็นประโยชน์ของตัวเอง พอมีเรื่องปุ๊บ มันจะขึ้นมาช่วยเลย อ้อ..เป็นเรื่องธรรมดาเนะ หรือว่าพอคนอื่นดำทิมแทงมา เขาดำมาก็เพราะเขาขาดสติ ถ้าเราไปโกรธเขาคืน นี่เราโง่กว่าเขา เราต้องหัดก่อน ฝึกก่อน ฝึกอดทนจากความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อไปก็ฝึกอดทนจากสัมผัสของ เหลือบ ยุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย ให้เป็นฝึกความอดทนบ่อยๆ พวกสัตว์ทั้งหลายนี้ ให้ออดทนต่อเขา อย่าไปรำคาญเขา ยุงมากัดก็ดี อะไรก็ดี อย่ารำคาญ เพราะสัตว์เขาไม่รู้เรื่อง เขาน่าสงสารกว่าที่เราคิดเยอะ

อดทนเรื่องที่ ๓ อดทนต่อคำว่าร้าย คำหยาบคาย คำติฉิน นินทาของคนอื่น ให้ฟังคนนินทาเราเยอะๆ ฟังให้มันเคยชิน เห็น เป็นเรื่องธรรมดา กล้าฟังใหม่เนี่ย ต้องกล้าฟัง เธออ้วนจังนะ อันนี้ ให้ฟังบ่อยๆ ฟังให้เป็นเรื่องปกติไปเลย โดนนินทา ให้เป็นเรื่องปกติ อย่าถือว่าตัวเองเป็นคนใหญ่โตมโหฬาร ใครแตะต้องไม่ได้ อย่าไป ทำอย่างนั้น ไม่มีประโยชน์อะไรขึ้นมา ให้ทำตัวเหมือนคนไม่มีค่า นั้นแหละ ดีที่สุดแล้ว ไม่ต้องมีค่าอะไร เพราะมันไม่มีจริงๆ ถ้าจะมีก็ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ให้เขานินทาไว้ ให้เขาตำหนิไว้ ให้เขาว่า ไว้ เราอดทนไว้ นี้ก็จะช่วยได้

อดทนเรื่องที่ ๔ อดทนต่อความเจ็บปวดต่างๆ ในร่างกาย ความเจ็บปวดทรมานต่างๆ ในร่างกาย ก็กัดฝีกไว้บ้าง เช่น นั่งสมาธิ ให้มันเจ็บหลัง ปวดหลัง นั่งให้มันตายไป ฝีกไว้ จะช่วยให้จิตมีความ ทนทานมากขึ้นต่อไป แค้โดนตำหนิตัวเอง มันเจ็บหลังใหม่ ปวด หลังใหม่ ไม่เจ็บนะ มันไม่เจ็บปวดเหมือนค้อนตี หรือโดนไม้ทุบอะไร มันไม่มีอะไร

จะต้องไม่โกรธ เห็นโทษของความโกรธและถอนออก แล้วฝีก ความอดทนเพิ่มเข้าไป ก็จะช่วยให้ลดสิ่งเหล่านี้ลงไปได้ ต้องเป็น คนมีปัญหาณะ การที่เราจะละสิ่งไม่ดี และเจริญสิ่งดีงามได้หลักๆ คือต้องเห็นโทษของสิ่งไม่ดี และเห็นคุณค่าของสิ่งดีงาม เห็นโทษ ของสิ่งเป็นโทษ ก็จะละได้ ต้องเห็นด้วยใจของเรา เห็นด้วยปัญญาว่า มันไม่มีประโยชน์จริงๆ เห็นโทษของความโกรธนี้ว่ามันไม่มีประโยชน์ ไม่มีข้อดีต่อความสัมพันธ์ของ ๒ คนนี้หรือก มีโทษมาก เป็นไฟเผา

ใจให้เราร้อน อย่างน้อยเขายังไม่เย็น เราเป็นคนหนึ่ง ก็ยังพอที่จะไม่ลุกเป็นไฟได้ เราต้องเลือกเย็นก่อนเขานี้แหละ เพราะเราเป็นคน ศีลธรรมะ

เห็นโทษของสิ่งไม่ดี ก็จะละได้ ต้องเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ของสิ่งดีงาม ความอดทนนี่ดีไหม ดีมาก ขัดเกลาก็เลสได้ดี ขัดเกลารื่องร้ายๆ ได้ ถ้าเรามีความอดทนชะอย่างหนึ่ง เรื่องร้ายๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น การทะเลาะเบาะแว้งกัน ก็จะไม่มี ต่อกัน ทะเลาะกัน ก็จะไม่มีความอดทนจึงมีคุณค่ามาก สมควรที่เราจะอดทน และเราจะเอานิสัยอดทนนี้ ไปใช้กับการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรม มันยากลำบากกว่าโดนด่าอีก ยากลำบากกว่านั้นมาก ถ้าเรามีอุปนิสัยอดทนแล้ว มันก็สะดวก ที่จะปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ

บางท่านจะพิจารณาเรื่องกรรมก็ได้ พิจารณาได้ทั้งนั้นแหละ เช่น โดนด่า นี่ก็เป็นเศษกรรมที่เราเคยด่าชาวบ้านเขามา นี่เป็นเศษกรรม ต่อไป เราควรจะพูดไม่ดีกับใครเขาใหม่เนีย ไม่ควร เพราะเศษของกรรมชั่วก็เห็นๆ อยู่แล้ว ถ้าตัวกรรมจริงๆ ทำให้เราตกอบายด้วยซ้ำไป เวลาโกรธเกิดขึ้นแล้ว ความคิดก็ไม่ดี คำพูดก็ไม่ดี การกระทำก็ไม่ดี เมื่อทำกรรมไม่ดีแล้ว เราก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรม ไม่มีใครโกรธขึ้นมาแล้ว ได้ไปสวรรค์ ได้ไปมรรค ผล นิพพานอะไร นี่ก็พิจารณาให้หลายๆ แง่มุม จนเราเห็นโทษ จนจิตไม่อยากจะโกรธ มันเห็นโทษนั่นเอง จิตของเรานี้มันบอกยากเหมือนกัน ต้องค่อยๆ บอกมัน ค่อยๆ สอนไปที่ละหน่อย แล้วมันจะค่อยๆ ถอนออกมาละ

หรือเราจะกระจายรูปร่างกายส่วนต่างๆ แยกออกมาก็ได้ เช่น เขาต่ำตัวเรา เขาต่ำอะไร ต่ำขึ้นส่วนไหน กระจายสลายตัวเราออกมา อย่าเอาตัวเราไปเป็นกระสอบทรายให้เขาต่ำ วิธีกระจายก็ไม่ยากอะไร กระจายเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ได้นะ เขาต่ำเรานี้ เขาต่ำอะไร ต่ำผมเส้นนี้หรือ หรือต่ำผมเส้นโน้น ต่ำเล็บมือหรือ หรือว่า ต่ำเล็บเท้า ต่ำฟัน ต่ำหนัง ต่ำกระดูกขา หรือต่ำกระแขน ต่ำเลือด ต่ำอุจจาระ ต่ำปัสสาวะ หรือต่ำอะไร อย่างนี้ ถ้าเรากำลังนึกเรื่องนี้ อยู่ ก็โกรธไม่ได้ เพราะว่าเรากำลังนึกเรื่องอื่นอยู่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เขาต่ำตรงไหน ต่ำอุจจาระ ต่ำปัสสาวะ จิตของเรามันวิ่งอยู่ใน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันวิ่งอยู่ ต่ำอุจจาระ ต่ำไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ต่ำดี เสลด หนอง เลือดหรืออย่างไร พวกนี้ ต้องหัด

นี่คือวิธีการถอดถอน สรุปรูปร่างจะถอดถอนกิเลสทุกอย่างนี้ ถอดถอนได้ด้วยปัญญาทั้งนั้น ถอดถอนด้วยปัญญา กิเลสชั้นลึกซึ้ง ก็ต้องใช้ปัญญาที่ลึกซึ้ง ส่วนคำพูดที่มั่วต่างๆ ก็เป็นกิเลสชั้นหยาบๆ ทั่วไป เราก็ใช้ปัญญาเหมือนกัน เพียงแต่ว่าอันนี้ไม่ต้องลึกซึ้งนัก เอาพอสมควรก็ออกแล้ว กิเลสที่ลึกๆ พวกสังโยชน์ พวกอนุสัยก็ต้องใช้ปัญญา ถอนมันออก ถอนมันขึ้น ส่วนพวกนี้กิเลสธรรมดา ก็ต้องถอนเหมือนกัน ท่านไหนที่ยังมีกิเลสรบกวนจิตใจอยู่ ต้องไปเห็นโทษของกิเลส ต้องไปถอน ต้องไปเอามันออก

สรุปว่า ในเย็นวันนี้ก็ตอบปัญหาให้ท่านได้ทราบนะ ท่านใดที่ยังมีปัญหาลอยๆ ก็สามารถเขียนมาถามได้ จะได้บรรยายหรือตอบ

ให้ตรงกับคำถามของท่าน เพราะที่ผมบรรยายไป ผมก็ไม่ได้ดูว่า
ท่านเข้าใจหรือไม่เข้าใจ ผมก็บรรยายตามหัวข้อที่ตั้งไว้นะ บรรยาย
ให้ทราบว่ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า แสดงไว้อย่างไร เรียกว่า
ทำตามหน้าที่ บรรยายไป จะสูงบ้าง ต่ำบ้าง ท่านก็ต้องพยายาม
ทำความเข้าใจนะ ถ้าให้ตรงกับความต้องการ อันนี้ต้องเขียนมา
ถาม หรือถามส่วนตัว เห็นผมเดินอยู่ก็ถามได้เหมือนกันนะ เพื่อจะ
สามารถตอบให้พอเข้าใจได้นะครับ ในเย็นวันนี้มีแต่ตอบคำถาม
เท่านั้น ยังไม่ได้บรรยายอะไร เดี่ยวพรุ่งนี้ ก็ค่อยบรรยายต่อไปนะ
ครับ

เอาละ ในเย็นวันนี้ ก็คงพอสมควรแก่เวลาเท่านี้ครับ
อนุโมทนาทุกท่านครับ



๖. ที่อาศัยของธรรมฝ่ายวิภูษะและวิภูษะ

บรรยาย วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นวันที่ ๓ ของการเข้ามาปฏิบัติธรรมคอร์สสั้นๆ ที่ชื่อคอร์สว่าวิราชาธรรม ซึ่งก็เป็นช่วงท้ายๆ แล้ว เดี่ยวช่วงบ่ายก็จะมีช่วงท้ายจริงๆ อีกทีหนึ่ง ตอนนี้ก็ท้ายๆ ไม่ท้ายจริง เกือบแล้วนะ ผมได้บรรยายธรรมะประเด็นนั้นบ้างประเด็นนี้บ้าง แม้มันมากนัก หลายท่านก็คงจะทราบว่าจะให้จับ ให้สั้นกิเลส ให้หมดกิเลส กันเนี่ย ต้องใช้วิราชาธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าอยากจะหมดทุกข์ หมดปัญหากันก็ต้องไปทางนั้น เป็นทางที่ตรง ไม่ต้องวนกลับไปกลับมาอีก ถ้าไม่มีอริยมรรคแล้ว ก็จะต้องวนกลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แบบที่พวกเราเป็นกัน ทุกข์แล้วทุกข์อีก โกรธแล้วโกรธอีก โลกแล้วโลกอีก ต่ำคนนั้นแล้ว ต่ำคนนี้อีก จืดแล้ว จืดอีก อย่างที่ท่านได้ถามมานะ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว ท่านใดที่ได้ตัดสินใจแล้ว ก็เป็นการตัดสินใจครั้งสุดท้าย ท่านใดบอกว่ายังทำใจไม่ได้ ขอรออีกก่อน ๒ ปี ๓ ปี ก็แล้วแต่ตามสบาย อย่ารอจนตายก็แล้วกัน บางท่านรอจนเกิดใหม่ รอพระศรีอาริยะเมตไตรยอย่างนี้ก็จะกินไปนะ เดี่ยวจะไม่ทันกาล ไม่ทันเวลา เดี่ยวมันจะทุกข์มากนะ เมื่อตัดสินใจได้แล้ว

เราก็ต้องสร้างอุปนิสัยที่จะเป็นไปเพื่ออริยมรรค สิ่งที่จะติดตามพวกเราไปและได้ผลจริงจังนี้ คืออุปนิสัย คือนิสัยตัวเองนั่นแหละ เราตัดสินใจที่จะให้เกิด มรรค ผล เข้าถึงนิพพานแล้ว มีอยู่ทางเดียวทางนี้เท่านั้น เราก็มาตรวจสอบดูนะ เป็นคนชอบนอนมาก นี่เป็นอุปนิสัยของมรรคใหม่เนีย ไม่ใช่ นั่นแหละก็ไปฝึกใหม่ กินอิมนอนหลับนี่ เป็นอุปนิสัยของอะไรนี่ อุปนิสัยของหมูแล้วก็เวียนว่ายตายเกิด เราก็มาเปลี่ยนใหม่ให้กลายเป็นคนกินน้อยๆ นอนน้อยๆ ให้มีอุปนิสัยไปทางนั้นะ ถ้ามีอุปนิสัยไปทางมรรค ก็จะมีโอกาสได้มรรคนั่นแหละ

ที่จะเป็นไปได้ ไม่ใช่แค่พิธี ไม่ใช่แค่มากกล่าวคำรับ หรือมาบอก ว่า อาจารย์ดิฉันเอาแน่แล้ว นอนแอ้งแม้ง กลิ้งเป็นหมอยุ่ที่นั่นแหละ มันไม่ใช่อยู่ที่คำพูด มันอยู่ที่การกระทำนั่นแหละ เบื้องต้นต้องเห็นตรงถูกต้องก่อน ถ้ายังไม่เห็นตรงถูกต้องเต็มที่ ยังไม่มีปัญญา เชื่อพระพุทธเจ้านี้ง่ายที่สุด คือมีศรัทธาตัวเอง ถ้าเราคิดว่า ฟังธรรมก็ไม่ค่อยเยอะ หัวสมองก็ไม่ค่อยดี เอ..จะทำยังไงดี เชื่อพระพุทธเจ้าง่ายที่สุดนะ ไม่ต้องเรียนเยอะก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงห้ามว่า อย่าทำอะไร ก็อย่าทำ ทรงให้ทำอะไร ก็ทำสิ่งนั้น เดี่ยวมันก็ไปได้เองแหละ บางท่านเรียนธรรมะมาตั้งนานแล้ว ตัดสินใจไม่ได้สักทีนะ ก็วนๆ เวียนๆ อยู่เนี่ย อย่าลืมนะสิ่งที่จะติดตัวเราไปที่จะเป็นฝ่ายมรรค ผล นิพพาน คืออุปนิสัยนั่นเอง สิ่งใดที่เป็นอุปนิสัยที่ดีงาม เช่น ความขยัน เข้มแข็ง อดทน เป็นอุปนิสัยดีไหมครับ ดีมาก ต่อไปเราก็ต้องขยัน เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย ความซื่อสัตย์ไปได้ใหม่เนีย ไม่ได้ ต่อไปเราก็ต้องไม่เป็นคนซื่อสัตย์ ต้องเป็นคนมีเมตตาอย่าง

นี่ ต้องไปฝึกให้มีอุปนิสัยเห็นใครก็เมตตา จิตใจอ่อนโยน เห็นหมาก็เมตตา มีความกรุณาสงสารมัน เห็นใจทุกคนไป ขอโทษเขาที่โพล่งหน้ามาแล้วเขาคงอกตอกใจ หรือว่ามาแล้วก็ทำให้เขาไม่สบายใจนะ

ทำตัวเป็นของไม่มีค่านัน มันดี เพราะเราไม่ได้มีค่าอะไร ถ้าจะมีค่าก็มีที่ธรรมะ ไม่ต้องทำท่าเป็นมีหรือก ถ้ามันมี มันก็มีของมันเอง ทองอย่างไรมันก็เป็นทองหรือก ไม่ต้องทำท่าเป็นทองเป็นอะไร เราต้องสร้างอุปนิสัยนะ ซึ่งอุปนิสัยเหล่านี้มันสร้างยาก เพราะพวกเรานี้ มีอุปนิสัยของพญามาร กินอมนอนหลับมานานแล้ว อุปนิสัยหมู รู้สึกว่าเราทำกันมานาน ตั้งแต่ชาติก่อนๆ โน้นนะ ชาตินี้ก็เลยเป็นอย่างนั้นด้วย หลายท่านเลยเป็นหมูจริงๆ เป็นหมูรอขึ้นเขียงนะ เขียงก็คือนั่นโรงพยาบาล เป็นหมูขึ้นเขียงก็ให้นายแพทย์ฆาตสับเอานะ ไม่ใช่คุณหมอมาสับ แต่ความตายมาสับเอา เราเป็นไง ร้องกรี๊ดกร๊าดๆ แล้วรอดไหมหมูตัวนั้น ไม่รอด เตี่ยวชาติหน้าเอาใหม่ ชาตินี้เป็นไง รอขึ้นเขียงกันหรือยัง ต้องเตือนตนเองว่าถ้ามันนอนสบายนี้ แกจะนอนรอขึ้นเขียงหรือไง ต้องบอกอย่างนี้ กล้าบอกไหมนี้ ต้องบอกนะ จะได้ไม่ต้องรอขึ้นเขียง เราจะได้ไปเดินจงกรมให้เรียบร้อยไป มรรค ผล นิพพาน ถ้าเป็นนิสัยอย่างเดิม มันก็ได้อันเดิมนั้นแหละ นิสัยใหม่จึงจะได้อันใหม่

มาตรวจสอบนิสัยที่จะเป็นไปเพื่อ มรรค ผล นิพพาน หลายท่านก็คงพอทราบอยู่ นิสัยที่เป็นไปเพื่อ มรรค ผล นิพพาน เราไม่ต้องรู้เยอะก็ได้ รู้ไม่กี่อย่าง ทำให้ได้ก่อน ที่เราก็คงพอทราบกันอยู่ อุปนิสัยที่เป็นไปเพื่อ มรรค ผล นิพพานนี้ มีความอดทน เข้มแข็ง

ใครด่า ใครว่าอย่างไร เราก็ไปทางของเรา **มีคุณงามความดีไว้ มีศีลไว้ อดทนไว้** ใครว่าอะไรเราก็ทนไว้ แค่นั้นเอง อย่าไปตบะแตก ก็พอแล้ว อย่าไปมีข้อแก้ตัวอย่างนั้นอย่างนี้ จนไปโกรธคนนั้นคน นี้ พวกนั้นมันเป็นพวกกิเลสทั้งนั้นแหละ จะมีเหตุผลอย่างไร ถ้ามีกิเลสมันผิดหมดแหละ เช่น เหตุผล ก.ไก่ ดิฉันโกรธ เพราะว่าเขาเดินไม่สวย เหตุผล ข.ไข่ ดิฉันโกรธ เพราะเขาพูดมาก อารมณ์แปรปรวน เหตุผลอย่างนี้ ฟังขึ้นใหม่นี้ เหตุผล ค.ควาย ดิฉันโกรธ เพราะว่าเขาด่ามา มันสมควรโกรธแล้ว ไม่ได้ทุกอันแหละ สรุปแล้วคือกิเลสหมดนั้นแหละ

ห้ามมีเหตุผลที่จะทำชั่ว ห้ามมีเหตุผลที่จะนอนตื่นสาย ห้ามมีเหตุผลที่จะเป็นหมูนั้นแหละ ที่เราเป็นหมูมันก็หนักพออยู่แล้ว ไม่รู้จะมีเหตุผลไปทำไมอีก ขนาดมีเหตุผลไปฝ่ายดี มันยังเป็นหมูอยู่เลย คิดดู ถ้ามีเหตุผลให้มันเป็นหมู มันก็คงจะเป็นหมูไปเรื่อย อืดอาดไปเรื่อย เวียนวายตายเกิดไปเรื่อย อันนี้เรียกว่าสร้างอุปนิสัยนะ ทุกท่านจึงต้องไปตรวจสอบ ยังไม่ต้องพูดถึงขั้นสูงก็ได้ บางท่านมาปฏิบัติธรรมนี้ พูดถึงแต่ระดับสูงนะ ระดับเห็นเกิด-ดับ เกิด-ดับ ฟังดูแล้วก็ดีเหมือนกัน สาธุๆ อยู่ แต่ว่าคุณนิสัยสิ พูดมาก ซ้ำไม่ไหว อย่างนี้กิเลสมันจะดับยังไง มีแต่ความดีดับเท่านั้นแหละ ความดีดับหมด ไม่มีกิเลสดับ กิเลสมันจะดับด้วยอุปนิสัยที่ดีของเรา เราจำไว้ กิเลสดับได้ด้วยมรรค ต้องเอาดีทั้งหมดมารวมกันแล้ว กิเลสจึงจะหมด เช่น ความง่วงเหงาหาวนอนจะหมดไปได้ เราต้องเอาความตื่นมาแทนที่ให้หมด ความขาดสติจะหมดไปได้ ต้องเอาสติมาใส่ให้มันครบถ้วนสมบูรณ์ มีฉภาทิกฐิจะหมดไปได้ ต้องเอาสัมมาทิกฐิมา

ใส่ให้มันเต็มทีสมบูรณ์ ความคิดไม่ดีทั้งหลายที่อยู่ในหัวสมองเราก็ดี มันจะหมดไปได้เพราะอะไร เพราะเราเอาความคิดดีมาใส่ให้มันหมด หลักการมันมีอย่างนี้นะ

ถ้าทำเต็มที่แล้วผลมันจะไปไหน ก็ไม่ต้องห่วงหรอก เพราะมรรคมันมีอยู่ทางมันมีอยู่ เราเดินอยู่ทุกวัน ทำอยู่ทุกวัน มันจะไปไหน ทำให้เป็นอุปนิสัยนั่นแหละ ทุกท่านจึงควรทำไว้เสมอ จะได้ไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นความพ้นทุกข์ พวกเราคงทราบว่ามีทางเดียว ถ้าท่านได้ตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ต่อไปก็เหลือแต่ลงมือทำเท่านั้นเอง ไม่ต้องยึกยัก ที่พวกเราียกยักมา มันก็นานแล้ว นานมาก หลายท่านก็ยึกๆ ยักๆ อ่างโน่นอ่างนี่ อะไรก็ไม่รู้วุ่นไปเรื่อยนะ ผ่านมาจนถึงชาตินี้แล้ว บางท่านก็ผ่านมาหลายอาจารย์แล้ว จนตอนนี้มาถึงอาจารย์สุกิร์แล้ว ดิฉันยังไม่ตัดสินใจเลย เราก็รีบตัดสินใจให้เรียบร้อย ส่วนทำได้ขนาดไหนก็ค่อยว่ากัน เพราะเราตัดสินใจแล้ว เราทำเท่าที่เราทำได้ จะได้ไม่ต้องมีเหตุผลแก้ตัวให้กิเลสมันครอบงำเราอยู่ไปวันๆ เราก็ฝึกไป ฝึกไปที่ละนิดละหน่อย เต็มมันก็ขึ้นสูงไปได้เรื่อยๆ ถ้าไม่เริ่มเลย มันก็ไม่ไปไหน เพราะว่าอุปนิสัยเรามันไม่ได้ ทุกท่านจึงก็ควรที่จะรีบฝึกกันนะ

ข้อธรรมะที่ผมได้บรรยายมา สำหรับการปฏิบัติโดยเฉพาะการฝึกทางจิตนี้ ก็ต้องใช้หลักธรรม ๓ ประการเป็นตัวหลัก เข้าใจจะพูดเพิ่มเติมอีกสักนิดหนึ่ง มีสติอันนี้เป็นพื้นฐาน ทุกท่านจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติ อย่าปล่อยใจลอย อย่าดูตามทีใจชอบ อย่าฟังตามที

ใจชอบ อย่าคิดตามที่ใจชอบ ขนาดห้ามมันก็ยังคิดเล่นนะ ต้องห้ามไว้ ห้ามแล้วมันก็ยังคิดเหมือนเดิม แต่เราต้องห้าม หน้าที่ของเราคือให้ห้ามไว้ ถ้ามันยังคิดนึกอะไรต่างๆ ที่เป็นฝ่ายกิเลสอยู่ ก็ขู่มันด้วยการตัดสินใจของเรานั้นแหละ คิดแบบนี้จะได้ไปนิพพานไหม เราต้องบอกมัน มันจะได้กลัว คิดแบบนี้มันมีแต่ไปนรกเท่านั้นแหละ เราก็บอกมัน บอกครั้งเดียวมันเชื่อไหม ไม่เชื่อ เราก็ต้องบอกบ่อยๆ จนมันเชื่อนั่นแหละ

แต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน เหมือนผมบอกท่านนี้ ท่านเคยเชื่อผมไหมเนีย ผมก็ไม่ทราบเหมือนกันนะ เชื่อแต่ในห้อง พอออกไปก็เหมือนเดิม เห็นและดุ่มเป๊ะตลอด ไม่มีเลยความสำรวมระวังอะไร มองดูแล้วก็สังเวชแท้ มันเป็นอย่างนี้ ผมก็จะไม่ค่อยบอกแล้ว ให้ท่านไปบอกตัวเองก็แล้วกัน ผมบอกแต่วิธีให้ บอกตัวเองให้มันสำรวม ให้มันระวัง ตาอย่าไปดูประหลาดอะไรนัก มันจะพังอยู่แล้วตานี้ เก็บไว้อ่านหนังสือธรรมะเสียบ้างเถอะ ไปดูแล้วมันยังงៃ ดูของสวยแล้วมันจะหมดกิเลสไหม ดูแล้วมันจะหมดความอยากไหม มรรคมันจะเจริญไหม นี่ต้องคิด ต้องรู้จักมีปัญญา ถ้าไม่มีสติปัญญานี้ ไม่รู้ว่าใครจะช่วยเรานะ ธรรมะชั้นสูงนี้มันต้องพึ่งตัวเอง ยกเว้นแต่เราเป็นนักบวช ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ เรียกว่าเข้าสู่กรอบการปฏิบัติ มีระเบียบวินัยคุมเราได้ แต่ฆราวาสโดยส่วนใหญ่ คนทั่วไปเป็นหมูด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไปคุมกันก็จะดูเหมือนผิดปกติ ทุกท่านจึงต้องคุมตัวเอง

เป็นฆราวาสว่าไปแล้วปฏิบัติยากกว่าพระอีก เพราะที่ไม่มีกฎระเบียบเป็นตัวคุม เราต้องตั้งใจคุมตัวเอง ต้องตั้งใจมากๆ ยิ่งถ้าอยู่ในครอบครัวที่ชอบไปทางอื่นอยู่ ไปทางท่องเที่ยว ก็ลำบาก แต่ลำบากก็จะทำยังไงได้ละ เราตัดสติใจแล้ว เราก็ต้องทำ ลำบากนี้ก็ไม่ใช่ข้อแก้ตัวอีกเหมือนกัน **ลำบากก็ต้องทำ** เพราะเป็นลำบากเป็นครั้งสุดท้าย ลำบากแล้ว ลำบากอีกมันก็ไม่ไหวนะ ไม่ไหว ดีไม่ดีตกอบาย ลำบากหนักกว่าเดิม ดูหมา ดูแมว ดูตัวเงินตัวทองสิ ลำบากไหมนั่น เคยดูมันไหม ลำบากซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ตายแล้วก็เกิดใหม่ ตายแล้วก็เกิดใหม่ ลำบากตลอด พวกเราก็เหมือนกัน จนถึงทุกวันนี้ ลำบากจะต้องมาเครียด ที่เขาตำเรา ที่ต้องมาดูว่าเขามองเราอย่างไร เขาจะนิทาเราไหม มันลำบาก มันเหนื่อยนะ ทุกท่านเหนื่อยกันบ้างไหมเนี่ย จนกระทั่งมาฟังธรรมก็เหนื่อย

ถ้ายังไม่รีบปฏิบัติ ไม่รีบฝึก ขาดหน้าก็ต้องมาฟังอีก เปลี่ยนอาจารย์ไปเรื่อย ต้องกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ฟังเอาความสุขนี้ไม่ได้นะ ฟังเอาความสุขนี้ เดียวก็ตาย แล้วมาเกิดใหม่ ก็ฟังใหม่ไปเรื่อย เหมือนเราทำบุญ ทำแล้วก็ทำอีก ทำแล้วก็ทำอีก จนถึงทุกวันนี้แหละ ทำไปทำมา แต่ก็ดีกว่าไม่ทำ แต่ก็ทำไปเรื่อย มันก็ลำบากเหนื่อยนะ

ต้องใช้ชีวิตอย่างมีสตินี้เป็นเบื้องต้น ต้องคุมจิตของตัวเองไว้ อยู่กับกรรมฐานไว้ อยู่กับกรรมฐานอะไรก็ได้ ที่ผมแนะนำก็อยู่กับร่างกาย ถ้ายังไม่มีที่อยู่ก็อยู่กับเท้า รู้สึกที่ฝ่าเท้า ตึ๊กๆ อย่างไม่ค่อยมันเที่ยวไปโน่นไปนี่นะ ถ้ามันไป เราก็รับรู้ว่า เออ..มันไป แล้วเอา

มันมา ถ้ามันคิดก็ให้รู้ มันคิด แล้วก็เอามันมา อย่าให้มันไปไกล ถ้ามันคิดจนเลยเถิดไปแล้ว ต้องขู่มันว่าแบบนี้มันจะไปนรก นี่มันทางเสื่อมนะ **ต้องอยู่ในทางมรรคไว้** ถ้ามันคิดไปทางมรรคก็ยังไม่เป็นไร ถ้ายิ่งคิดไปทางเลวๆ อยู่ ไปหาความสุข จากการกินการนอน คิดว่ามีเงินเยอะๆ แล้วจะเป็นที่พึงได้ คิดไปอย่างนี้ต้องบอก เราต้องมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่ใช่มีเงินเป็นที่พึ่งนะ เราเชื่อหรือว่ามีเงินเยอะๆ จะมีความสุข เชื่อหรือเปล่า ต้องไม่เชื่อ ศิลต่างหากจะทำให้เรามีความสุข ถ้าเราไม่มีศีล ไม่มีทางมีความสุขที่แท้จริงได้ เลิกเชื่อได้แล้วพวกนั้น อย่างนั้นมันเป็นสรณะของพวกพญามาร ส่วนพวกเราเรามีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เราไม่เชื่อว่า ความสุขจะมาจากกาไรได้หน้าได้ตา มีโน่นมีนี่เยอะแยะ เพราะมันไม่ใช่ พวกนั้นจะนำทุกข์มาให้ นำภาระมาให้ นี่คือความเป็นจริง

มีแต่พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งได้ ให้เราเป็นคนเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม อย่าไปทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อันนี้จะนำความสงบร่มเย็นมาให้เรา สิ่งที่จะนำความสบายมาให้เรา ไม่ใช่เรามีเงินจนเต็มธนาคาร ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่มีคนชมเราทั้งหมด ไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งที่จะนำความสบายใจมาให้เราก็คือเรามีศีล ไม่ทำความผิด เราเชื่ออย่างนี้ ทุกท่านก็คงเชื่อแล้ว อย่ามัวแต่หาเงิน บอกว่าดิฉันเชื่อค่ะ แต่วันๆ หาแต่เงิน พอบอกว่าไปปฏิบัติธรรมสิ ไปฝึกสติ ไม่มีเวลาค่ะ เห็นไหม ปากก็พูดนะ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ วันๆ หาแต่เงิน หาแต่อะไรก็ไม่รู้ พอบอกว่าปฏิบัติธรรมหน่อยนะครั้น ยังไม่มีเวลาค่ะ หรือบางทีมาฟังธรรม อาจารย์พูดดีหมดค่ะ แต่ดิฉันทำไม่ได้ อย่างนี้ไม่ต้องมาพูดก็ได้ เจียบๆ ไว้ก่อน อย่าเปิดเผยเลย เจียบๆ ไว้ แอบๆ

ไว้เถอะ ความเลวนะ ทนอะไรไม่ไหว ก็ไปแอบอยู่ในห้องตัวเอง นั่ง ร้องไห้คนเดียวพอ ออกมาให้มันดูดีหน่อย

สำรวมระวังไว้เสมอ คือมีสตินั่นเอง มีความนึกได้ ระลึกได้ รู้ตัวว่าเราเป็นใคร พวกเรานี้เป็นใครนี่ เป็นคน เป็นลูกศิษย์ของ **พระพุทธเจ้า** เป็นนักปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติธรรมนี้จะปล่อยใจ เลื่อนลอย เป็นคนที่ทำอะไรสะเปะสะปะ พุดตามใจชอบ มือขึ้นก ซี้ไม้ตามใจชอบ ขาเตะคนนั้นคนนี่ ตามใจชอบได้ไหม ไม่ได้ มือ ของนักปฏิบัติต้องสงบไว้ กุมมือไว้ ห้ามชี้หน้าชาวบ้านเขา ปาก ของนักปฏิบัติเป็นอย่างไร ต้องสงบเสงี่ยมไว้ พุดแต่ธรรมะนะ ถ้า ไม่ใช่ธรรมะเราไม่พุด พุดแต่คำที่มีประโยชน์ พอเขาถามมา เราก็อ้อ เออ..มันไม่เที่ยง อย่างนี้ พุดแต่อันนี้ก็พอนะ อันอื่นไม่ต้องพุดเยอะ เพราะพุดมาเยอะแล้วมันไม่ช่วยอะไรหรอก เราก็อ้ออยู่แล้ว ไม่รู้จะ พุดกันไปทำไม พุดก็ไม่ได้ส่งเสริมสติปัญญาอะไร เราก็อ้ออยู่แล้ว ดี ไม่ดีมันก็มีแต่หลง จึงต้องรู้ตัว มีสติ ไม่ลืมนะ เราเป็นลูกศิษย์ของ พระพุทธเจ้า แบบไหนจึงที่จะส่งเสริมตัวเองให้ดูดี เป็นลูกศิษย์ของ พระพุทธเจ้า อาจารย์ของเรานี้ดีมาก เราใส่ชุดขาวนี่ สมมติว่าเป็น นักปฏิบัติ ใส่ชุดขาวเดินไป คุยกันไปนี่ คนอื่นเขามองมา พวกใส่ชุด ขาวก็ยังงั้นแหละ คุยกันเหมือนเดิม ใส่ทำไม ไม่เห็นต่างจากชาวโลก เขา อย่างนี้เป็นไง เสียหน้าไหมนี่ เขามองไปมองมา ลูกศิษย์ใครนี่ มันเสียไปถึงไหนแล้วนี่ เสียไปทั้งจักรวาลแล้ว ยังไม่รู้เรื่องอีก ยังไม่รู้ ตัวเองว่าทำอะไร คิดดูสิ จะให้คนอื่นคอยบอกอย่างนี้มันจะไหวหรือ

ต้องรู้ตัวนะ ต้องรู้ตัว จิตต้องอยู่กับตัว รู้ตัวว่าตัวเป็นคน
ร่างกายได้มาจากกรรมเก่าที่ดี มาจากศีลนี้ ใช้มือที่เกิดจากผลของ
ศีลไปตบตีใครได้ไหม สมควรไหม ต้องเป็นคนรู้จักควบคุม รู้จัก
ควบคุม เรียกสังวร ตัวสตินี้จะช่วยให้มีศีล ตัววัดของสติคือสามารถ
ระมัดระวัง คุมกาย วาจา ของเราได้ ไม่ใช่กายวาจา ที่เกิดจากศีล
นี้ไปทำผิด คุมให้มันอยู่ในข้อปฏิบัติอันดีงาม คุมความคิดของเรา
ให้อยู่ ถ้ายังไม่อยู่ก็ต้องข่มมัน ทำอย่างนี้แกตกนรกนะ ก็ข่มมัน เดี่ยว
สักหน่อยมันก็มา ให้มันอยู่กับตัวไว้เสมอนะ ท่านที่ยังจิตไม่ค่อย
อยู่ ต้องมีกรรมฐานไว้เสมอ ชอบกรรมฐานไหนก็ทำเอา พุทโธๆๆ
ไว้ตลอดก็ได้ ให้จิตผูกอยู่กับคำว่าพุทโธ จะดูลมหายใจก็ได้ แบบ
ที่ผมแนะนำก็ได้ เวลาเดินอยู่ที่เท่านี้ ตึก ตึก ตึก อย่าปล่อยไป ถึง
ไม่ปล่อยไป มันก็ไปอยู่แล้วแหละ แต่หน้าที่ของเราคือให้มีสติ

อันที่สอง คือมีวิริยะ คือความเพียร กล่าวหาญ กล่าวที่จะสู้กับ
กิเลส ถ้ามีกิเลสเกิดขึ้น เราอย่าทำตามมัน ง่วงนอน ก็อย่านอน
อยากกิน อย่ากิน อยากพูด อย่าพูด อยากนึกให้มันจบเรื่อง อย่างนึก
อย่าคิด ง่ายไหมเนี่ย คือไม่ต้องทำอะไรตามกิเลสมันแหละ อย่าทำ
ตามกิเลส แต่ให้ทำอะไรเยอะเหมือนกัน เพียงแต่ให้ทำด้วยเหตุผล
ทำด้วยปัญญา ทำตามกฎระเบียบที่เหมาะสมถูกต้อง

ท่านไหนที่ความเพียรยังไม่มาก ให้ใช้กฎระเบียบเป็นตัว
ควบคุม บังคับว่าจะทำตามกฎระเบียบ เช่น มาอยู่ที่นี่ ก็พอจะสู้ได้
เพราะเขามีกฎระเบียบนะ เรามาปฏิบัติเป็นกลุ่ม ดีนตี ๔ ครั้งได้ นี้
ไม่ใช่กำลังของเรา ไม่ใช่ความเพียรของเราคนเดียว แต่เป็นกำลังของ

ระฆัง และกำลังของคนอื่นด้วย สมมติมันมีกำลังอยู่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ กำลังของเราอาจจะ ๕ เปอร์เซ็นต์ นอกนั้นระฆังช่วย และคนอื่นช่วย อีก รวมๆ กัน เลยลุกขึ้นมาได้นะ ตั้ววัดที่ว่า เราจะมีกำลังยกจิตของเราขึ้นมาได้หรือเปล่านี่ เราต้องอยู่คนเดียว ต่อไปท่านจะไปอยู่คนเดียว เป็นไงครับ จะลุกขึ้นใหม่ครับ นั่นแหละท่านต้องหากำลังมา โดยการพิจารณาให้เกิดความเพียร ปกติก็นึกถึงพระพุทธเจ้าไว้เป็นหลัก พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่มีความเพียร เหล่าอริยสาวกก็เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญบากบั่น มีความเพียร ศาสนานี้ก็เป็นศาสนาของผู้เข้มแข็ง มีความเพียร ไม่ใช่ศาสนาของคนอ่อนแอแพ้กิเลส เป็นศาสนาของผู้ชนะ พวกเรานี่ แคง่วงนอนยังไม่ชนะเลย แล้วจะไปชนะอันอื่นได้ไหม

เราจะเริ่มลงมือต่อสู้ เพื่อให้ชนะกิเลสได้ เริ่มจากชนะความง่วงนอนนี้แหละก่อน อย่างนี้พอเข้าใจไหม เหมือนกับท่านฟังธรรมนี้ ฟังแล้วง่วงนอนทุกที นี่ต้องแก้ไข ต้องฟังให้มันตื่นตัว ให้มีสติดีๆ ต้องไปแก้ไขให้มันหาย ต้องไล่มันทิ้งไป พวกนี้สยัไมตีทั้งหลาย พอเราทำบ่อยๆ เดี่ยวมันก็ได้ผล ต้องทำบ่อยๆ วิริยะคือความกล้าหาญบากบั่น

ต่อมา สัมปชัญญะ คือมีปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุผลต่างๆ มี ๔ อย่าง ก็ให้เราทำตั้งแต่พื้นฐานธรรมดา สาทถสัมปชัญญะ พิจารณาว่าอันไหนมีประโยชน์ อันไหนไม่มีประโยชน์ เวลาอยากจะทำอะไร อยากจะพูดอะไร หรือจะไปไหน ก็อย่าไปพรวดพราดตามใจคิด อย่าทำตามใจคิด เพราะเราทำตามใจคิดมานานแล้ว

จนบางที่ร่างกายเราก็จะพังอยู่แล้ว มันก็ไม่เกิดประโยชน์ มีสติก่อน พอมีสติยังไว้เรียบร้อยแล้ว ก็กำหนดประโยชน์ก่อนว่า ที่จะไปนั้นมี มันประโยชน์หรือไม่ ถ้าไม่มีก็ อย่าไป อย่าจะไป คุณอันนั้น ก็อย่าเพิ่ง ดูตามใจชอบ กำหนดประโยชน์ก่อนว่า ดูแล้วมีประโยชน์หรือไม่ มีประโยชน์ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ต้องดู ถ้ามีประโยชน์ ค่อยพิจารณา ต่อ ประโยชน์คือยังไงละ เราอยากไปนิพพานใช่ไหม คุณอันนั้นแล้วไป นิพพานได้ไหม อยากไปนิพพานด้วย อยากดูซีรีย์เกาหลีด้วยอย่างนี้ พอจะได้ไหม พอจะไปด้วยกันได้ไหม คงไม่ต้องตอบ ผมไม่ต้องตอบ ทุกท่านตอบเองได้หมด ส่วนใหญ่ทุกท่านรู้หมดแล้ว จะบอกว่าไม่รู้ ธรรมะก็ไม่ใช้ ทุกท่านนี่ โอโห..แบบไม่ใช่ธรรมดา รู้จนเต็มพุงไปหมดแล้ว เหลือแต่ต้องมาฝึกเสียดกสัมปชัญญะเพิ่มเติม

สัปปายสัมปชัญญะ รู้จักความเหมาะสม ความไม่เหมาะสม แล้วเลือกอันที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์แล้ว ก็ต้องรู้จัก พิจารณาว่าเหมาะสมไหม สิ่งที่มีประโยชน์บางทีมันก็ไม่เหมาะสม คำพูดนี้มันมีประโยชน์ คนอื่นเขาทำผิด เราเตือนเขา นี่ มันมีประโยชน์นะ มีประโยชน์ก็จริง แต่มันไม่เหมาะสมกับบุคคล ไม่เหมาะสมกับเวลา ไม่เหมาะสมกับสถานที่ เราก็ต้องรู้จักด้วย เหมือนกัน ต้องมีปัญญา ที่ให้ทำอย่างนี้ เพื่อรู้จักควบคุมจิตของตัวเองไว้ ควบคุมจิตคือสติ แล้วก็รู้จักใช้ปัญญาเลือก แนนอนการเลือกในตอนต้นๆ มันอาจจะมึญก้างคืดบ้าง ให้เลือกอยู่ฝ่ายกุศลไว้ ฝ่ายอกุศลก็หลีกเลี่ยง เรารู้อยู่แล้วว่า สิ่งที่ดีแน่นอนคือทุจริต ๑๐ นี้ เราไม่ไปอยู่แล้ว เราพอมิหลักอยู่ สิ่งที่มีประโยชน์ คือเรื่อง บุญ เรื่องกุศล เรื่องความดีต่างๆ ถ้าสูงสุดก็คือเป็นอุปัชฌาย์ไปนิพพาน

ถ้าต่างจากน้ำมันไม่มีประโยชน์ เพราะเราไม่ได้มีเวลามาก เราต้องเปลี่ยนนิสัย การจะเปลี่ยนนิสัยมันยากไหม มันยากมาก เราต้องมีเวลามาเปลี่ยนมัน มันยากอยู่ตรงนี้ นิสัยที่ไม่มีประโยชน์ ไปที่ไม่มีประโยชน์ คุณสิ่งไม่เป็นประโยชน์ ฟังสิ่งไม่เป็นประโยชน์ นี่ควรจะลดลงให้ได้มากๆ ส่วนจะได้มากเท่าไร นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง บางครั้งมันก็จะรู้สึกเสียดไม่ได้บ้าง อย่างน้อยเราก็ได้เริ่มต่อสู้ ต่อสู้มันก็มีแพ้บ้างชนะบ้าง อันนั้นก็ไม่เป็นไร แต่เราต้องรู้จักหลักของเรา นี่คือสาเหตุกัมปชัญญะกับสัพพายัมปชัญญะ

ต่อมา**โคจรสัมปชัญญะ** จิตนี้ต้องรักษาให้มันเป็นกุศลอยู่เสมอ จะต้องฉลาดในการเลือกกรรมฐาน อย่าปล่อยใจออกนอกกรรมฐาน ไปที่ไหนให้จับกรรมฐานไปด้วย เดินนี้ อย่าเดินชมนกชมไม้ เราไม่ได้เดินชมนกชมไม้ เราเดินฝึกให้มีสติ และกรรมฐานอันไหนจะมีสติที่สุด อันไหนจะเกิดสมาธิที่สุดนี้ จะต้องเลือกให้ตัวเองนะ **ไปไหนก็ถือกรรมฐานไปด้วย** อย่าปล่อยกรรมฐานหลุดมือไป เพราะใจของเรามันปล่อยได้หรือยัง ลองปล่อยดูสิ มันจะเป็นยังไง ต้องมีกรรมฐาน บอกสอนให้มันจับอยู่ อย่างน้อยก็จับพุทโธไว้ จับตรงนั้นไว้ตรงนี้ไว้ ถ้าจะคิดก็ให้คิดในเรื่องกรรมฐาน คิดว่าต้องตายแน่ๆ หรือคิดเมตตาเป็นต้น พอมันคิดเรื่องนี้จบ ก็ให้จับเรื่องอื่นที่เป็นกรรมฐานต่อไป

อย่าปล่อยใจออกนอกกรรมฐาน เพราะยังเชื่อใจตัวเองไม่ได้ คนที่เชื่อใจตัวเองได้ต้องเป็นโสดาบันเป็นต้นไป จึงจะพอวางใจตัวเองได้ ส่วนระดับปุถุชนนี้ จะเป็นคนดีขนาดไหนก็วางใจไม่ได้ ลอง

วางคูสึ ไปสนิทสนมกับใครเข้า สักหน่อยก็ทุกข์เพราะเขาแล้ว เดียวก็เครียดเพราะเขาแล้ว เดียวก็เป็นนั่นเป็นนี่ เราก็เห็นอยู่ พอวางใจขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็ทุกข์เมื่อนั้น เหมือนเราวางใจในร่างกายของตัวเองนี่เป็นไง เราก็สบาย คิดว่ามั่นคงไม่ทำร้ายเราอย่างแน่นอนไม่ใช่ไหม นอนอยู่กับมันทุกวันนี้ แต่ความจริงเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ไม่ใช่ ตัวนี้แหละหนักกว่าเขา มันแฉ่งกัดเราขึ้นมาเนี่ย เราจะทุกข์เพราะมันมากตอนนี้เราสบายใจ นอนที่ไหนก็สบายใจกับมัน แต่ทางธรรมะสอนว่า นี่เรานอนกอดงูพิษอยู่

ธาตุ ๔ นี่มันเป็นงูพิษ ถ้าเราดูแลมันไม่ดีเมื่อไหร่ มันก็จะแฉ่งกัดเรานะ ที่งูพิษมันยังไม่กัดเรา เพราะมันยังกินอิมมูนนอนหลับอยู่ตอนนี้ ถ้ามันกินไม่อิมมูนนอนไม่หลับเมื่อไหร่ นิสัยงูก็จะออกมา งูมันก็ต้องเป็นงูอยู่วันยังค้ำนั้นแหละ มันเป็นอย่างนั้นธรรมชาติมัน ตอนนี้เราวางใจมันอยู่เห็นไหมนี้ เดียวสักหน่อยมันจะกัดเราใหม่ กัดเรา มันจะเจ็บ จะปวด จะป่วยเป็นโรค สักหน่อยมันจะเป็นนั่นเป็นนี่ที่นี้แหละ เราแทบช่วยตัวเองไม่ได้เลย

ฉะนั้น อย่าปล่อยจิต ไปเพลินอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะถ้าเพลินอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งนั้นมันจะกัดเรา สิ่งที่เราเพลินมาตั้งแต่เก่ายังไม่ได้ถอนก็เยอะแล้ว ถ้าจะไปเพลินกับอันใหม่อีก เป็นยังไง มันทับถมตัวเองเกินไป แค่อันเก่ามันทับอยู่เนี่ยะ เพลินกับร่างกายตัวเอง นี่ก็จะแยะแล้ว ไหนจะร่างกายสามีอีก ไหนจะร่างกายลูกอีก ไหนจะร่างกายคนนั้นคนนี้อีก ที่เราปล่อยจิตไปคาไว้ ต้องทุกข์แน่นอนไหม ถ้าเราไม่รีบถอน ทุกข์แน่นอนเลย อันนี้เรายังไม่ได้ถอน แฉมไปเอาอันใหม่เข้ามาอีก เป็นไงนี่ มันทับถมตัวเองนะ

ฉะนั้น จึงต้องไม่ทับถม คือจะต้องมีกรรมฐานไว้เสมอ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ แล้วเราค่อยไปถอนจากของเก่า แต่พวกเราโดยมากนี้ ของเก่ายังไม่ได้ถอน ของใหม่ก็ไปหามาเพิ่ม หาโน่น นี่ นั่น ไปเรื่อย นี่มันก็เข้าไปเข้ามา ทับถมตัวเองไปเรื่อยๆ สร้างแต่เหตุที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ หาแต่ของมาห่วงมาใย มากังวล ยิ่งอายุมากขึ้น เป็นไงครับ ยังมีเรื่องกังวลเยอะ กังวลเยอะขึ้นไปเรื่อยๆ ท่านลองสังเกตดูนะ ตอนเป็นเด็กมีเรื่องกังวลเยอะไหม ไม่ค่อยเยอะ ตอนนี้เป็นไงครับ มีเรื่องกังวลเพียบ มาฟังธรรมที่ผมบรรยายนี้ มาเจออาจารย์อีกคนหนึ่ง ก็กังวลกับอาจารย์ว่า อาจารย์จะขับรถกลับยังไง จะตายไหม อย่าขับรถเร็ว ง่วงไม่ขับนะ มีเรื่องกังวลเพิ่มมาอีก ลองคิดดูสิปัญหามันเยอะมากเหลือเกิน นั่นแหละคือการปล่อยจิต มันจะทำให้เราไปติดข้อง

เพราะจิตมันมีธรรมชาติที่ชอบติดข้องอยู่แล้วโดยธรรมชาติ มันมีความไม่รู้อยู่ข้างในมัน จนกว่าเราจะมีปัญญา ฝึกฝนมันเป็นอย่างดีแล้วนั่นแหละ จึงจะใช้การได้ดี ตอนนี่ต้องให้มันอยู่กับกรรมฐานก่อน เรียกว่าโคจรสัมปชัญญะ ไปที่ไหนอย่าปล่อยใจ ให้มีกรรมฐานไปด้วย ต้องถามตัวเองว่า ตอนนี่ไปที่นี้อยู่กับกรรมฐานอะไร เดินนี่อยู่กับอะไรอยู่ ต้องถามตัวเอง อยู่กับเท้าไหม อยู่กับร่างกายไหม อยู่กับพุทธโธไหม อยู่กับลมหายใจเข้าออกไหม หรืออยู่กับบทธรรมบทใดบทหนึ่งไหม ท่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม อยู่ไหม อะไรก็ได้ ขอให้มันอยู่ กรรมฐานมีตั้ง ๔๐ กรรมฐาน หรือเยอะกว่านั้นอีก เลือกเอาเลยตามสะดวก ขอให้มันมีกรรมฐานก็แล้วกัน นี่คือการต้องฉลาดนะ

ถ้ามีสาเหตุกัมปชัญญะ สัปปายกัมปชัญญะ โคจร กัมปชัญญะ รวมทั้งมีสติ มีความเพียร ประกอบกันเข้ามานี้ จิต ก็จะเป็นสมาธิแล้ว ถ้าทำ ๓ อย่างมารวมกัน ทำให้จิตเป็นสมาธิ พอมีสมาธิ จะได้ฝึกกัมปชัญญะอีกตัวหนึ่งขึ้นมา เรียกว่าอัสสัมภะ กัมปชัญญะ นี้ก็ครบแล้ว เราจะเจริญได้ทั้ง สติ สมาธิ และปัญญา ทำเป็นแล้ว เหลือแต่ทำให้มันสมบูรณ์ต่อไป

อัสสัมภะกัมปชัญญะ มันจะเกิดตอนที่เรามีสมาธิบ้างแล้ว เวลาเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่นดี ต้องสังเกต อย่าไปหลงนะ ถ้ามีสมาธิดี พวกเราเคยฟังธรรมมาบ้างแล้ว จะไม่หลง คนปุถุชนก็จะหลง เอากายว่าเป็นตัวเรา หลงเราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน เราทำนั่นทำนี่ เรากิน เราดื่ม ส่วนคนมีสมาธิ จิตตั้งมั่นดี โดยการมีสติ มีความเพียร แล้วก็กัมปชัญญะอยู่เสมอ จิตมันก็จะแยกออกมาจากสิ่งนั้น โดยเริ่มต้น มันจะเห็นกายก่อน เห็นกายเป็นร่างกาย กายเป็นเหมือนท่อนไม้อันหนึ่ง หรือหุ่นยนต์อีกอันหนึ่ง มันเหมือนกับไมโครโฟนอันนี้ เรา มองเห็นกายมันเป็นกาย มันไม่เป็นตัวเรา แต่เดิมเราเคยเห็นว่ากาย เป็นตัวเรา มันแนบกันอยู่ มันชิดกันอยู่ กายกับจิตมันมารวมกัน เลยเป็นตัวตนขึ้นมา ยังไม่มีกำลังของความเพียร กัมปชัญญะ สติ มันเลยแยกไม่ออก

ถ้ามีกำลังพอสมควร จะเกิดเป็นสมาธิ แล้วมันจะตั้งออกมา จิตมันจะตั้งออกมา เป็นความรู้สึก เหมือนมันตั้งออกมาอยู่ข้างนอก มันก็จะเห็นกายเป็นกาย เหมือนเราเห็นคนอื่น เห็นเหมือนท่อนไม้ เห็นเหมือนเสาปูน เห็นเหมือนวัตถุสิ่งของอันใดอันหนึ่ง รู้ว่า

ร่างกายนั้นมันไม่คิด ไม่มีความรู้สึกใดๆ อันนั้นเรียกว่าเห็นกายเป็นกาย พอเห็นกายเป็นกายแล้ว ถ้าเห็นบ่อยๆ มันจะเข้าใจ อย่างผ้ากับค้อน มันรู้จักกันไหม มันไม่รู้จักกัน ผ้านี้มันมีเจตนาจะไปพันค้อนไหม คอสวยเหลือเกิน ขอพันหน่อย มีไหม ไม่มี เพราะคอมันเป็นรูป ผ้าก็เป็นรูปภายนอก มันไม่รู้เรื่อง มันเหมือนท่อนไม้ เหมือนตุ๊กตาเลย เห็นร่างกายเหมือนอย่างนั้น เห็นแล้วจะรู้สึกเลยว่า กายเป็นกายนี้แหละ เรียกว่าเป็นสมาธิแล้ว สมาธิมันจะช่วยแยกออกมาได้ ยังไม่ใช่ปัญญาหรอกอันนี้ สมาธินี้มันเกิดจากอานุภาพของสติ ความเพียร และสัมปชัญญะ เราต้องทำให้ครบ

เบื้องต้นจะเห็นเป็นสองอันก่อน อันที่หนึ่งคือด้านรูป ด้านรูปมันจะชัดเจน มันง่าย เพราะว่ามันคือตัวที่เหมือนตุ๊กตา เหมือนท่อนไม้ มันไม่มีความคิดนึก ไม่มีความรู้สึก สิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย มันไม่รู้จักกับกาย และกายก็ไม่รู้จักมัน นาฬิกากับแขนนี้มันรู้จักกันไหม มันไม่รู้จักกัน นาฬิกามีเจตนาใส่เข้าไปในแขน แขนเลยรู้สึก ว่าหล่อดี อย่างนี้มีไหม ไม่มี มันจะเหมือนท่อนไม้เลย เหมือนกับว่าเราเอาผ้าไปคลุมตออย่างนั้น เราห่มเสื้อผ้า กายอันนี้คือตอ เสื้อผ้าก็มาห่มคลุมเข้าไป จะรู้สึกอย่างนี้ อันนี้คือความรู้ เป็นสมาธิอันนี้คือความรู้ในสมาธิ มันจะไม่เหมือนความรู้ธรรมดา ความรู้ธรรมดา มันจะต้องนึกเอา ส่วนความรู้ในสมาธิมันไม่ต้องนึก มันเห็นเอา เราสามารถที่จะอาศัยตรงนั้นไปพิจารณาให้ลึกลงไปด้วยวิปัสสนาได้ เห็นร่างกายนี้เป็นเหมือนท่อนไม้ ผ้ามาคลุมอยู่อย่างนี้ เสื้อนี้มันมีเจตนาสวมใส่ร่างกายไหม กายนี้มันไป มันอาย กายมันอายเสื้อเลยมาใส่ อย่างนี้ไหม ไม่มีอย่างนั้น กายมันไม่รู้จักอะไร ไม่รู้คิด ไม่รู้นึก

ไม่รู้รู้สึกเจ็บ ไม่รู้รู้สึกปวด ไม่รู้อะไรใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าแยกอย่างนี้ได้แล้ว เรียกว่าแยกรูปได้แล้ว

ถ้าแยกรูปได้แล้ว ต่อไปก็นาม อันไหนที่มันรู้ มันคิด มันนึก มันรู้สึก เป็นนามหมดเลย รูปมันไม่รู้เรื่อง มันง่ายที่สุดเลย ส่วนนามยากหน่อย แรกๆ นี่ไม่ต้องรู้เยอะก็ได้ รู้แบบรวมๆ อันไหนคิด อันไหนนึก อันไหนรู้สึก อันไหนว่านั่นว่านี่ พุดนั่นพุดนี่ บ่นนั่นบ่นนี่ พวกนี้เป็นนามทั้งนั้นแหละ อันนี้เริ่มมีปัญญาแล้ว เกิดปัญญาได้ ถ้ามีสมาธิแล้วหัดสังเกต มีสมาธิมันจะแยกออกมา แล้วเราก็ใส่ใจเข้าไปว่า อันนี้มันรูป รูปมันไม่รู้ ไม่คิด ไม่นึกอะไร ส่วนตัวที่รู้นี้ เป็นนาม ตัวคิด ตัวนึก ตัวรู้สึก นี่มันเป็นนาม มันไม่ใช่กาย เรียกชื่อมันก็ได้ หรือไม่เรียกก็ได้ ฝ่ายหนึ่งมันเป็นตัวไม่รู้เรื่องเลย เป็นเหมือนท่อนไม้ ใบหญ้า คิดก็ไม่เป็น หิวกระหายไม่เป็น ร้องโอดโอยก็ไม่เป็นสักอย่าง เป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่งเท่านั้นเอง มันเดินได้ นั่งได้ อะไรได้ มันก็เหมือนตุ๊กตาที่เราผลักมันไปทางนั้นทางนี้ ให้มันทำนั่นทำนี่ เราจะเห็นมันเป็นอย่างนั้น อันนี้เรียกว่ารูป หลายรูปรวมกันเป็นร่างกาย

ถ้าพิจารณาอีกซึ่งลงไปก็จะเห็นนาม ซึ่งมันเป็นตัวคู่อุ่อยู่นั้นแหละ และมีตัวคิด ตัวนึก ตัวพุดมาก ตัวบ่น ตัวเปื้อ หงุดหงิดรำคาญรวมๆ กันไป พวกนี้คือนามทั้งนั้น ถ้าพิจารณาได้อย่างนี้เห็นรูปด้วยแล้วก็พิจารณาไปถึงนามได้ด้วย เห็นว่ามันมีแค่ ๒ อย่าง ถ้าเข้าใจและลงใจได้ว่า ทั้งหมดนี้ มันมีแค่ ๒ อย่างเท่านั้นแหละ ไม่มีเกินนี้ อันนี้เรียกว่าได้ญาณ เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อได้ญาณนี้แล้วก็ทำแบบเดิมนั่นแหละ ให้มันมีสมาธิไว้ ถ้ามันไม่มีเราก็ไปฝึก ให้มีสติอยู่เสมอ ทำความเพียร ทำสัมปชัญญะ ฝึกสมาธิเพิ่มเติม ถ้าเมื่อไหร่มันแยกออกมา ก็ยกกายขึ้นมาพิจารณา แยกออกมาแบบที่ผมแนะนำก็ได้ พิจารณาเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นธาตุต่างๆ พิจารณาให้รู้จักมันตั้งแต่เกิดจนมันตายไป เหมือนดอกไม้เนี่ย มันมีวันเหี่ยวเฉาไหม มี เหมือนร่างกายเราเลย เส้นผมนี้ มันก็อย่างนี้แหละ มันมีวันขาวไหม มีวันหลุดไปจากศีรษะอันนี้ใหม่ ผมงกับศีรษะหัวนี้มันรู้จักกันไหม ไม่รู้จักกัน มันบอกใหม่ว่าแชมพู ยี่ห้อไหนดีงามมาก แชมพูยี่ห้อไหนเหมาะกับหนู มันบอกไหม ไม่บอก โอ้วพวกบอกนี้ มันนามธรรมทั้งนั้นแหละ ถ้ากำหนดตามนี้ได้ มันก็สบายแล้ว รูปนามนี้ เราก็คจะรู้ว่าทั้งโลกมันมีเท่านี้ สองอย่างนี้เป็นเหตุปัจจัยกัน ทำให้มันมีนี่ เยอะแยะมาก ต่อไปก็หัดฝึกบ่อยๆ แล้วก็ยกสภาวะเหล่านี้ขึ้นมา พิจารณาในแง่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

พิจารณาแยกออกไป โดยเฉพาะนามที่เกิดติดอยู่กับรูป เวทนา ความรู้สึกเจ็บปวดต่างๆ นี้เราก็จะเห็นชัดแล้วว่า **ความเจ็บปวดมันไม่ใช่ร่างกาย** ถึงแม้มันจะเกิดกับกายก็จริงอยู่ หัวก็ไม่ใช่ร่างกาย กระหายก็ไม่ใช่ร่างกาย แม้มือถูกกันนี้ ถูกกันแล้ว มันเกิดความรู้นี้ ไข้กายใหม่ ไม่ใช่ เพราะเรารู้แล้ว อันนี้มันเป็นตัวรู้ มือถูกกันนี้ มันรู้จักกันใหม่นี้ ไม่รู้จักเหมือนกับท่อนไม้สองอันตีกัน อันนี้พูดให้ฟัง เป็นไง เหมือนแหงนคอฟังอยู่บนบนอากาศใหม่นี้ เอ..ถ้าอย่างนี้ คงใกล้บรรลุแล้วมั้งคะ โอ..ยังอีกนาน ก็เลยยังเพียรอยู่ ยังอีกไกลมากเลยทีเดียวนะ แต่อันนี้เป็นจุดเริ่มต้น นี่แหละคือปัญญาที่แท้จริง

เราจะได้รู้จักว่า ปัญหาที่แท้จริงคือตัวนี้ แล้วเราก็พัฒนาตัวนี้
ปัญหาที่แท้จริง ต้องอาศัยสมาธิพอสมควร พอที่ปัญหาจะเกิดนั้น
แหละ บางคนมีสมาธิแล้ว แต่ไม่สังเกตเนี่ย แม้กายจะแยกออกมา
แล้ว แต่สังเกตจิตไม่เจอ สังเกตนามธรรมไม่เจอ **ไม่รู้เท่าทันความ
คิดความรู้สึก มันก็ไม่เกิดปัญญา** เรียกว่าได้แต่สมาธิ มันดึงออก
มาแล้ว สักหน่อยสมาธิมันหาย มันก็รวมกันใหม่ เป็นตัวตนใหม่นะ
แต่ถ้าได้สมาธิแล้ว ยกขึ้นมาสู่วิปัสสนา พิจารณาจนเข้าใจแล้ว ต่อไป
แม้ไม่ได้สมาธิ ก็ไม่เข้าใจผิดอีกต่อไป

ตอนจิตเป็นสมาธิก็เลยเป็นช่วงสำคัญสำหรับเจริญวิปัสสนา
วิปัสสนาไม่ต้องทำตลอด นานๆ ทำทีหนึ่ง โดยเฉพาะตอนมีสมาธิ
เวลามีสมาธิยังไม่จำเป็นต้องทำวิปัสสนาเสมอไป ให้มันอยู่ในสมาธิ
พักให้พอสมควร ให้มันหายเหนื่อยก่อน เหมือนเราทำงาน ไม่ต้อง
ทำตลอดเวลา ให้พักผ่อน กินข้าวให้อิ่ม นอนให้พอสมควรก่อน แต่
ไม่ใช่นอนตลอด พักผ่อนตลอด ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น พักผ่อนเสร็จแล้ว ค่อย
ไปทำงาน ทำงานเสร็จแล้ว ก็มาทานอาหาร

สติก็ทำให้มากขึ้น ความเพียรก็ทำให้มากขึ้น สัมปชัญญะก็
ทำให้มากขึ้น ทั้งสามटकสัมปชัญญะตอนนี้เราก็คงคล่องแล้ว สัมปาย
สัมปชัญญะก็คล่องแล้วนะ โคจรสัมปชัญญะก็มีกรรมฐานอยู่เสมอ
ทำให้มีสมาธิอยู่เสมอ และสัมโมหสัมปชัญญะก็ทำอยู่บ่อยๆ อันนี้
คือวิธีวิปัสสนานั่นเอง ถ้าทำเป็นอย่างนี้แล้ว ก็ได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ
ได้ทั้งปัญญาแล้ว ทำเป็นหมดแล้ว ต่อไปเหลือแต่เพิ่มให้มันสมบูรณ์
องค์มรรค ๘ มีอะไรบ้าง หลายท่านก็คงรู้จัก ก็ไปทำเติมมา องค์

ไหนที่ยังขาดตกบกพร่องอยู่ เราก็เติมเข้ามาให้ครบถ้วน บางท่านไม่ค่อยสำรวจระวัง ศิลไม่ค่อยดีนัก ก็ไปทำศิลปะให้มันดี ให้มันบริบูรณ์ ท่านไหนที่สมาธิยังน้อย ก็ไปหาสมาธิมาทำ ท่านไหนที่สมาธิดีแล้ว ปัญญายังน้อย ก็เจริญปัญญาเยอะๆ เติมอันที่ตัวเองขาดอยู่ ต้องดูตัวเองแล้วก็เติมเข้ามา หลักๆ คือต้องทำให้มันครบถ้วนสมบูรณ์

การมีปัญญาเห็นรูปนามตามที่มันเป็นจริง พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ ท่านเรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะ เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน เป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญารู้ความแยกกันของนามกับรูป ปัจจัยปริคคหญาณ คือปัญญารู้เหตุปัจจัยของรูปนาม สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปนาม อุทยัพพญาณ ปัญญาเห็นความเกิดและความดับของรูปนาม พวกนี้เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน เราต้องทำอย่างอ่อนก่อน จากอ่อนก็ต้องทำให้มันแก่ วิปัสสนาอย่างแก่มีกำลัง เรียกว่า นิพพิทา ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นปัจจัยเป็นอุปนิสัยให้เกิดนิพพิทา เราต้องมีอุปนิสัย เห็นด้วยญาณปัญญาตามความเป็นจริง บ่อยๆ เห็นรูปไม่เที่ยงบ่อยๆ เห็นเวทนาไม่เที่ยงบ่อยๆ เห็นด้วยญาณปัญญา เห็นบ่อยๆ จนเป็นอุปนิสัย จนไม่ลังเล ไม่สงสัยในสิ่งใดๆ อะไรเกิด มันต้องไม่เที่ยง อย่างนี้

ยถาภูตญาณทัสสนะอย่างนี้บ่อยๆ เห็นรูปนาม ชั้น ๕ ตามที่มันเป็นจริงบ่อยๆ ต่อไปก็จะมีนิพพิทา คือปัญญาที่แก่กล้าขึ้น มองให้เห็นโทษของวิภวสังสาร มองเห็นโทษของร่างกาย มองให้เห็นโทษของกิเลสต่างๆ โดยเฉพาะโทษของความเป็นปุถุชน ที่มีเยอะ

เหลือเกิน โทษของความเป็นปุถุชน โทษของร่างกายมีเยอะไหม
ครับ มีเยอะ อะไรบ้าง ก็ไปหาดู สังเกตดู ใส่ใจดูนะ โดยเฉพาะ
ตอนมีสมาธิ ก็คันดู มันมีโทษอะไรบ้าง ตอนนี โทษยังไม่ไผล่อก
มา เดี่ยวสักหน่อยมันจะไผล่อกมา โทษของร่างกาย โทษของกิเลส
ที่ยังค้างคาอยู่ในใจ

ตอนนี้ยังไม่หลง ตอนนี้ท่านไม่มีกิเลสเกิดขึ้น รู้สึกว่ามันเป็น
อะไรไหมครับ ไม่เป็นไร ก็สบายดี คนไม่พิจารณาจะไม่เห็น คน
ไม่มีปัญญาจะไม่เห็นโทษของที่ตัวเองมานั่งอยู่นี้ นั่งฟังธรรมอย่าง
สบายใจ มันมีโทษด้วยเหมือนกัน ทำไมมันมีโทษ มันยังมีกิเลส
อยู่ กิเลสมันยังเกิดได้อยู่ ถ้าเห็นโทษอย่างนี้ ก็จะรีบหาวิธีกัน กัน
อย่างไรดี ด้วยการตั้งความเพียรขึ้นมา เพื่อป้องกันกิเลส เพื่อละ
กิเลสต่อไป ถ้าเราไม่เห็นโทษนี้ เราก็จะไม่ตั้งความเพียร เพื่อป้องกัน
อะไรต่างๆ เราก็รู้สึกว่ามันดีแล้วนี่ใช่ไหม อย่างท่านนั่งสมาธิ นั่งฟัง
ธรรมอยู่ตอนนี้ มีกิเลสอะไรไหม ไม่มี ก็ไม่น่าจะมีโทษอะไร อันนี้
แหละคือโทษ มันมีโทษอะไรในตอนนี้ มีวิชา คือความไม่รู้ร้อยสัจ
ซึ่งเป็นต้นตอของกิเลสอื่นตามมา พอไม่รู้ว่ามีอยู่ ก็ไม่รีบแก้ไข
ไปเสีย

พวกที่ปัญญาไม่แหลมคม นั่งสมาธิไป ตอนนั่งสมาธินี้มันมี
กิเลสไหม ไม่มี มันสบายมาก มีโทษอะไรไหมในนี้ ไม่มีเลย เพราะ
ไม่เห็น มองไม่เห็นนั่นแหละคือโทษอันใหญ่เลย เราต้องจำไว้ว่า
สูงสุดนี้คือจะต้องเห็นร้อยสัจ เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ ถ้ามองไม่
เห็นทุกข์ ยังไม่เห็นเหตุเกิดทุกข์แสดงว่าปัญญาน้อยเกินไป ต้องหัด

พิจารณา ยกธรรมะขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เพื่อฝึกปัญญา บางคนนี่ พอ มีสมาธิก็เฉย ผมนั่งสบายแล้ว ว่าง ว่างจากกิเลส เบาสบาย ไม่มีโทษอะไร แต่ที่จริง ตอนนั้นนะ มองไปแล้วไม่เห็นอะไร คืออะไรนั่น คือ อวิชชานี่เอง

เวลาที่มีสมาธินี้ จิตมันจะรวมเข้ามาที่ตัวเอง รวมกิเลสเข้ามา ด้วย กิเลสตัวใหญ่ที่สุดคืออะไร คืออวิชชา คือความไม่รู้ร้อยสัจ นั่นเอง ถ้าเราไปฆ่ากิเลสตอนมันกระจายอยู่ ไม่ฆ่าในสมาธิ ฆ่า กิเลสได้ไหม ฆ่าไม่ได้ เพราะฆ่าแต่ลูกมัน เราฆ่ากิเลสตอนต้นๆ เรา แค่ว่ารวมมาที่กิเลสตัวหลักเท่านั้นเอง กิเลสตัวหลักคืออวิชชา ตอน นั้นตัณหาก็ก็นี่ไม่มี ไม่อยากได้อะไร เพราะมันอิม มันพอแล้ว จะเหลือ กิเลสอยู่ตัวเดียวคืออวิชชาเท่านั้น ถ้าเราไม่ฆ่าอวิชชา พอออกมา เดี่ยวตัณหาก็จะค่อยๆ หายออกมาก เดี่ยวก็อยากนั้นอยากนี่ พอเข้าใจไหมครับ

เวลานั่งสมาธิ มันสบาย เอิบอิม พอออกมาจากสมาธิแป๊บเดียว เท่านั้น อยากดูนั่น อยากดูนี่ อยากโทรศัพท์ อยากพูด อยากคุย ฉะนั้น ไปปฏิบัติธรรมมานะ ช่วยอนุโมทนาด้วย เอาบุญมาฝาก พอไปถึง บ้าน ต่ำเขาเสียแล้ว ดูลีเอาบุญมาฝาก ต่ำเขาอย่างนี้เหรอ บ่นเขา อย่างนี้เหรอ ไม่ต้องพูดหรือกว่าเอาบุญมาฝาก ช่วยเอาความใจเย็น มาฝากหน่อย พวกเราเนี่ยมันเหลือเกินนะ ตัวเองไม่ได้มีดีอะไร เอา มาฝากเรื่อย ความดีมันอยู่ในห้อง ลูกขึ้นมันก็หล่นไปเรียบร้อยแล้ว นี่ จะเอาไปฝากใครที่ไหนได้ ไม่มีอะไรติดไม้ติดมือไป ถ้าเอาปลาทุ ทอดไปฝากเขานี้พอได้อยู่

ดังนั้น จะเอามาฝากนี้ก็ต้องมีหน่อย เช่น มีความอดทนมาฝาก มีความใจเย็นมาฝาก อันนี้ไม่ต้องบอกหรอก คนอื่นเขาพอรู้ได้ อาจารย์ก็จะพลอยได้หน้าไปด้วย เธอตินะ ก่อนมาปฏิบัติเป็นคนพูดมากอยู่เลย ไปปฏิบัติ ๓ วันได้ผล ตอนนี้อยู่คนเดียวแจ่มจริงๆ ได้หน้ามาถึงอาจารย์นะ มีส่วนกับเขาด้วย แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้หน้า เท่าที่ผมสังเกต มีแต่เสีย อาจารย์สอนยังไงนี่ ยังพูดมาก ขี้โมโหเหมือนเดิมเลย นี่เห็นโทษหรือยัง โทษในสมาธิ ถ้าไม่มีปัญญาจริงๆ มองไม่เห็นนะ หลายคนก็เคยสงบแล้วก็แล้วไป ดีแล้วก็แล้วไป การละกิเลสมันต้องละในสมาธิ ละอวิชชาตัวเดียว ถ้าละได้ตัวเดียวแล้ว ตัวอื่นก็จบไปหมด

เราละกิเลสตัวนั้นตัวนี้ ไม่ดู ไม่ฟังอะไรต่างๆ เพื่อรวมจิตให้มันเป็นสมาธิเท่านั้น แล้วเราจะมาฆ่ากิเลสในสมาธิ ตัณหากี่ไม่มีในสมาธิ เพราะมันอิมไปแล้ว มันมีปราโมทย์ ปีติ ปีศสัทธิ สุข ไปแล้ว ตัณหาความกระหายหิว อยากกามคุณก็ไม่มี เพราะมันอิมไปแล้ว ได้สมาธิแล้ว ตัณหาไม่มี ตัณหาถูกข่มไว้ เหลืออยู่ตัวเดียวคืออวิชชา คือมองอะไรก็ไม่เห็น วางโล่งไปหมด ทั้งๆ ที่เต็มโลก มันว่างใหม่ ไม่ว่างมันเต็มไปด้วยทุกข์ เต็มไปด้วยของไม่เที่ยงนะ แต่เขาไม่เห็นแล้วนี่ มองไม่เห็น ก็เลยรู้สึกว่างๆ ใส่มองไม่เห็นนั่นแหละคืออวิชชา นั่นแหละคือกิเลสตัวแม่แล้ว

สมาธิก็ทำลายอวิชชาไม่ได้ มีแต่ปัญญาเท่านั้นจะทำลายอวิชชาได้ ถ้าไม่รู้จักอวิชชาตัวนี้ เราต้องมาฟังธรรมให้ดีๆ ให้รู้หลักก่อนว่า ต้องรู้ให้ถึงสัจจะ ๔ ต้องเห็นทุกข์ก่อน โลกสังขารนี้ เต็มไป

ด้วยโทษภัย ให้โทษมันปรากฏให้ได้ ถ้านิ่งๆ แล้ว ไม่มีอะไรเป็นโทษเลย อันนี้คือเห็นผิดแล้ว จะต้องฝึกให้เกิดปัญญามากขึ้น ให้โทษของสังขารมันปรากฏ จะได้เบื่อหน่ายโลก เป็นวิปัสสนาขั้นสูง อันนี้เรียกว่านิพพิทานั่นเอง นิพพิทาเป็นญาณแก่กล้า ใช้ชื่อได้หลายชื่อ เช่น **กยตูปัญฐานญาณ** ญาณปัญญาที่ทำให้ความน่ากลัวของโลกนี้มันปรากฏออกมา ในสมาธินี้ ความน่ากลัวอะไรปรากฏไหม ไม่ปรากฏ นั่นคืออวิชชานั่นเอง เราต้องหาวิธีให้มันปรากฏ ต้องพิจารณา ยกข้อธรรมะมา ยกร่างกายขึ้นมา พิจารณามุมนี้มุมนี้

เห็นคือปัญญานั้นแหละ เห็นโทษ ไปทางไหนก็มีแต่โทษ มีแต่ไฟ เวลาเรานั่งสมาธิ รู้สึกมีมันแต่ความเย็น มีแต่น้ำ ไม่มีไฟนะ แต่ความเป็นจริงมันใช่ไหม ไม่ใช่ มันมีแต่ไฟ มันไม่เห็น **การไม่เห็นไฟ ไม่ใช่ว่าจะไม่มีไฟ การไม่เห็นไฟนั่นคืออวิชชา ที่บังหน้าเราอยู่ เราจะต้องแก้ตรงนี้** ต้องรู้วิธีนะ ตอนมีสมาธินี้แหละเป็นตอนที่สำคัญที่สุด เพราะว่าเราจะละกิเลสถึงตัวหลักมันเลย ตัวหลักก็คือทำลายอวิชชานั่นเอง พออวิชชาไม่มี ตัณห์มันก็ไม่เห็น ถ้าทำลายอวิชชาได้ นิดหน่อย ตัณห์ต่างๆ ที่รุนแรงที่จะพาไปทำทุจริตมันก็ไม่เห็น เช่น พระโสดาบัน ทำลายไปหน่อยหนึ่งแล้ว ที่จะไปทุจริตมันก็ไม่เห็นอีกต่อไป อย่างนี้พอเข้าใจไหม

สรุปว่า การละกิเลสนี้ ต้องไปละตอนจิตเป็นสมาธิมันแหละ จะได้ผลที่สุด ส่วนที่เราป้องกันสำรวมระวัง อันนี้ก็ดีแล้ว เหมือนกับเราตัดต้นไม้ เราตัดโคนมัน ตัดโคนมัน ตัดโคนนี้ ตัดไปเรื่อย ต้นไม้มันใหญ่นะ เราตัดโคนมันทิ้ง โคนนี้ทิ้ง เราไม่ชอบโคนมัน โคนนี้ ก็ตัดทิ้ง

ตัดหมดใหม่ ไม่หมด เพราะตัดใบนี้เสร็จ ใบโน้นก็งอกออกมา ตัด
ใบนี้ ใบใหม่งอกอีกแล้ว เหมือนเราตัดความโกรธ เดี่ยวอีกงอก
ออกมา อิจฉาเสร็จ โกรธอีกแล้ว เลิกโกรธคนนี้ ไปโกรธคนนั้นอีก
แล้ว พิจารณาจนไม่โกรธคนนี้แล้ว ไม่รู้จะโกรธทำไม มันจะตาย
แล้ว ปล่อยให้ตายไปเองดีกว่า เจออีกคน โกรธอีกแล้ว เหมือน
กับตัดไปไม่นานแหละ ทำลายกิเลสด้วยวิธีแบบนี้ ทำลายได้ใหม่
ไม่ได้ แต่เราก็ต้องป้องกันไว้ ที่เราป้องกันกิเลสทั้งหลายนั้น เราไม่
ได้ทำลายกิเลสได้ด้วยวิธีนี้ เราจะรวมจิตเข้ามา เพื่อให้มันเป็นสมาธิ
เท่านั้นเอง พวกอินทรียสังวร พวกโภชนมัตตัญญูตา กิติ ข้อปฏิบัติ
อื่นๆ กิติ ไม่ให้กิเลสมันกระจาย จะรวมกิเลสเข้ามา ถ้าเราสำรวจ
ระวังดี จะรู้สึกเหมือนไม่มีกิเลส ความจริงคือมีกิเลสเต็มที กิเลส
กำลังจะกลายเป็นตัวแม่แล้ว ตอนนั้นมันเป็นตัวลูก ถ้าไปฆ่าตัวลูก
มัน มันไม่ตายเสียที เหมือนเราไปตัดใบ มันก็งอกมาใหม่อยู่ดี ตัว
หลักจริงๆ ก็คือต้องตัดรากและถอนโคนของต้นไม้ โดยไม่ต้องตัด
ใบมัน เราก็ค่อยๆ รวมมา ในสมาธิก็มาพิจารณาให้เห็น รูป นาม
ขันธ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นทุกข์ มันมีโทษ มีภัยนะ ด้วย
การมีปัญญาเห็นโทษ เห็นภัยอย่างนี้ อยากรอยู่กับมันไหมตอนนี้
ไม่ได้อยากอยู่ เราก็จะไปถอนความอยากอยู่กับมัน ถอนความติดข้อง
มีแต่ความอยากจะพ้นไปจากมัน

ต้องพิจารณาให้มันลึกซึ้งว่า เรายังติดมันอยู่ตรงไหนอยู่ เรา
ไม่ทิ้งมันตรงไหนบ้าง เราก็ไปความดู เราค่อยๆ ทำไปเรื่อย ความ
เข้าใจผิดมันก็ค่อยๆ ลดลง พวกตัณหาต่างๆ มันก็ค่อยๆ ลดลง

ทีละหน่อยๆ ไปเรื่อย พอออกจากสมาธิมา กิเลสเราก็จะลดลง ความ
เป็นกลางก็มากขึ้นๆ อย่างนี้ เข้าใจไหม ถ้าเราไม่เจริญปัญญา ตอน
มีสมาธินี้เราตีมาก พอออกจากสมาธิมา เหมือนเดิมเลย โคนด่า
ก็โกรธเหมือนเดิม โคนนินทาก็โกรธเหมือนเดิม โคนชมก็ลอย
เหมือนเดิม อย่างนี้คือกิเลสไม่ลด

ให้เรา รู้จักอย่างนี้ ถ้าทำถูกต้อง กิเลสจะต้องลดลง สังเกต
กิเลสลดลง สังเกตอย่างไร สังเกตใจเป็นกลางต่ออารมณ์ต่างๆ มาก
ขึ้น สุข ทุกข์ **ไม่เป็นไร** คนด่า คนชม ไม่เป็นไร โลกจะเป็นอะไร เรา
ก็ไม่วุ่นวายกับมัน จนถึงสูงสุด เป็นกลางได้ทุกๆ อารมณ์นั้นแหละ
เป็นพระอรหันต์แล้ว แต่เบื้องต้น เราไม่ต้องถึงขนาดนั้น ให้เป็น
กลางมากขึ้นๆ ให้รู้จักวิธีในการปฏิบัติ

อันนี้ พูดถึงวิธีการในการเจริญปัญญา สูงสุดคือต้องเห็นสังขะ
๔ นั้นเอง ถ้ายังไม่เห็นก็เรียกว่ายังไม่มียปัญญา ต้องหาวิธีค้นดู ตอน
ที่เห็นโทษ เห็นภัย เบื่อหน่าย อยากรจะพ้นจากวิภวสังสาร อยากร
จะพ้นจากสังขารอันนี้ อยากรพ้นจากความติดข้องยึดถือต่างๆ อัน
นี้เรียกว่านิพพิทา พอนิพพิทาได้ อยากรจะพ้น เราก็รู้ว่าวิธีพ้นนั้น
มีวิธีเดียวก็คือต้องเจริญมรรคให้สมบูรณ์ เราก็ไปค้นองค์มรรคของ
เราว่า ยังขาดตกบกพร่องข้อไหนบ้าง

นิพพิทาก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิราคะ ทำให้มรรคมันสมบูรณ์
มรรคมันจะสมบูรณ์ก็เพราะอย่างนี้ แต่แท้ที่จริง ที่เราทำมาทั้งหมด
มันก็เป็นมรรคนั้นแหละ เราเดินมาสายนี้แหละ แต่ตอนแรกยังไม่
เรียกววิราคะ ถ้าพูดถึงการฝึกในทางจิต ตั้งแต่เริ่มฝึกให้ได้สมาธิ

ได้ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ เป็นลำดับไปอย่างนี้ ตอน
ที่ฝึกให้ได้ ยถาภูตญาณทัสสนะ เรียกอีกชื่อหนึ่งที่เราเรียกนิยมเรียก
กันก็คือสติปัฏฐาน ๔ อันเดียวกันเลย บอกชื่อเอาไว้ ท่านทั้งหลายก็
จะได้ไปศึกษาเพิ่มเติม ผมบรรยายไว้ก็มีเยอะเหมือนกัน

มาคราวนี้พูดเอาเฉพาะหัวข้อนี้ แล้วก็เชื่อมโยงให้ดู ส่วนหัว
ข้ออื่นๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ อาจจะไม่ได้ขยายมากนัก พูดให้รู้จัก
ว่าเกี่ยวข้องตรงไหน อริยมรรคก็ไม่ได้ขยายละเอียดนัก ให้รู้ว่ามีมัน
อยู่ตรงนี้ๆ เชื่อมโยงให้ดูอย่างนี้ คราวนี้เน้นพูดให้ท่านทั้งหลายไป
นิพพาน บิบบอกให้ไปนิพพาน บิบบไปอย่างนั้นแหละ หลายท่านนี้ถูก
ความแก่บิบบ ไม่รู้จะไปทางไหน เลยไม่ได้ไปนิพพานสักที ตอนนั้นผมก็
เลยมาบิบบอกท่านให้ไปนิพพาน บิบบอกให้ตื่นเช้า บิบบอกให้กินน้อยๆ
ถ้ากินเยอะก็บิบบมันออก

ก่อนจะพูดเรื่องอื่นเพิ่มเติม จะอ่านพระสูตรให้ฟังก่อน เป็น
พระสูตรที่สรุปเกี่ยวกับที่ผมพูดมาเมื่อกี้ ชื่อว่าอุปนิสสูตร จาก
คัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรค กล่าวถึงธรรมะที่อิงอาศัยกัน เป็น
ปัจจัย เป็นอุปนิสะ คืออุปนิสย์เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไป ที่พวกเรา
มาเป็นผู้เป็นคนอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะอุปนิสย์ หรืออำนาจของกิเลส
พาเรามา อำนาจของอวิชชา ทำให้เรามองไม่เห็นความจริง มันก็
ครอบงำเราอยู่ เราก็ต้องแก้ไขนะ แก้ไขด้วยเบื้องต้น คือ มีศรัทธา
มาทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าพูดถึงระดับสูงสุดก็หลุดพ้น
ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรค อุปนิสสูตร ข้อ ๒๓

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ พระวิหารเชตวัน อันเป็น
อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี พระผู้
มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อรู้เห็น จึงกล่าวถึงความสิ้นไปแห่ง
อาสวะทั้งหลาย เราเมื่อไม่รู้เห็น จึงไม่กล่าวถึงความสิ้นไปแห่ง
อาสวะทั้งหลาย

เมื่อรู้เห็นอะไร ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายจึงมี คือ เมื่อ
เรารู้เห็นอย่างนี้ว่า

รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง
รูปเป็นอย่างนี้

เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความ
ดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้

วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้
ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

เราเมื่อรู้เห็นอย่างนี้แล ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย
จึงมี

เมื่อธรรมเป็นที่สิ้นไป มีอยู่ ขยัญฐานคือญาณในธรรมเป็นที่
สิ้นไป แม้ใด ย่อมมี เรากล่าวว่าขยัญฐานแม้นั้นมีที่อาศัย มิได้กล่าว
ว่าไม่มีที่อาศัย อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งขยัญฐาน สิ่งนั้นควรเรียกว่า วิมุตติ

เรากล่าวว่าแม้วิมุตติก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งวิมุตติ สิ่งนั้นควรเรียกว่า วิราคะ

เรากล่าวว่าแม้วิราคะก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งวิราคะ สิ่งนั้นควรเรียกว่า นิพพิทา

เรากล่าวว่าแม้นิพพิทาก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งนิพพิทา สิ่งนั้นควรเรียกว่า ยถาภูตญาณ
ทัสสนะ

เรากล่าวว่าแม้ยถาภูตญาณทัสสนะก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามี
ไม่มีที่อาศัย อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ สิ่งนั้น
ควรเรียกว่า สมာธิ

เรากล่าวว่าแม้สมากิจมีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งสมากิจ สิ่งนั้นควรเรียกว่า สุข

เรากล่าวว่าแม้สุขก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งสุข สิ่งนั้นควรเรียกว่า ปัสสัทธิ

เรากล่าวว่าแม้ปัสสัทธิก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่ามีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งปัสสัทธิ สิ่งนั้นควรเรียกว่า ปีติ

เรากล่าวว่าแม่ปิตีก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งปิตี สิ่งนั้นควรเรียกว่า ปราโมทย์

เรากล่าวว่าแม่ปราโมทย์ก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งปราโมทย์ สิ่งนั้นควรเรียกว่า ศรัทธา

เรากล่าวว่าแม่ศรัทธาก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งศรัทธา สิ่งนั้นควรเรียกว่า ทุภย์

เรากล่าวว่าแม่ทุภย์ก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งทุภย์ สิ่งนั้นควรเรียกว่า ชาติ

เรากล่าวว่าแม่ชาติก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งชาติ สิ่งนั้นควรเรียกว่า ภพ

เรากล่าวว่าแม่ภพก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย อะไร
เล่าเป็นที่อาศัยแห่งภพ สิ่งนั้นควรเรียกว่า อูปาทาน

เรากล่าวว่าแม่อูปาทานก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งอูปาทาน สิ่งนั้นควรเรียกว่า ตัณหา

เรากล่าวว่าแม่ตัณหาก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งตัณหา สิ่งนั้นควรเรียกว่า เวทนา

เรากล่าวว่าแม่เวทนามีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งเวทนา สิ่งนั้นควรเรียกว่า ผัสสะ

เรากล่าวว่าแม่ผัสสะก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งผัสสะ สิ่งนั้นควรเรียกว่า สฬายตนะ

เรากล่าวว่าแม่สฬายตนะก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งสฬายตนะ สิ่งนั้นควรเรียกว่า นามรูป

เรากล่าวว่าแม่นามรูปก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งนามรูป สิ่งนั้นควรเรียกว่า วิญญูญาณ

เรากล่าวว่าแม่วิญญูญาณก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่อาศัย
อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งวิญญูญาณ สิ่งนั้นควรเรียกว่า สังขารทั้ง
หลาย

เรากล่าวว่าแม่สังขารทั้งหลายก็มีที่อาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีที่
อาศัย อะไรเล่าเป็นที่อาศัยแห่งสังขารทั้งหลาย สิ่งนั้นควรเรียกว่า
อวิชชา

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ สังขารทั้งหลายมีอวิชชาเป็นที่
อาศัย วิญญูญาณมีสังขารเป็นที่อาศัย นามรูปมีวิญญูญาณเป็นที่อาศัย
สฬายตนะมีนามรูปเป็นที่อาศัย ผัสสะมีสฬายตนะเป็นที่อาศัย
เวทนามผัสสะเป็นที่อาศัย ตัณหามีเวทนาเป็นที่อาศัย อุปาทาน
มีตัณหาเป็นที่อาศัย ภพมีอุปาทานเป็นที่อาศัย ชาติมิภพเป็นที่
อาศัย ทุกข์มีชาติเป็นที่อาศัย ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย ปราโมทย์
มีศรัทธาเป็นที่อาศัย ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมีปีติเป็น
ที่อาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อาศัย สมามีสุขเป็นที่อาศัย ยถาภูต
ญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็น

ที่อาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อาศัย ขย
ญาณมีวิมุตติเป็นที่อาศัย

เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกบนยอดภูเขา น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้
ชอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ชอกเขา ลำธาร และห้วยทั้ง
หลายเต็มเปี่ยมแล้ว ทำหนองน้ำให้เต็ม หนองน้ำเต็มเปี่ยมแล้ว
ทำบึงให้เต็ม บึงเต็มแล้ว ทำแม่น้ำน้อยให้เต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้ว
ทำแม่น้ำใหญ่ให้เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้ว ก็ทำมหาสมุทรให้เต็ม
แม้จันได

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีอวิชชาเป็นที่อาศัย วิญญูญาณ
มีสังขารเป็นที่อาศัย นามรูปมีวิญญูญาณเป็นที่อาศัย สหายตนะ
มีนามรูปเป็นที่อาศัย ผัสสะมีสหายตนะเป็นที่อาศัย เวทนามีผัสสะ
เป็นที่อาศัย ตัณหามีเวทนาเป็นที่อาศัย อุปาทานมีตัณหาเป็น
ที่อาศัย ภพมีอุปาทานเป็นที่อาศัย ชาตีมภพเป็นที่อาศัย ทุกข์มี
ชาติเป็นที่อาศัย ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย ปราโมทย์มีศรัทธา
เป็นที่อาศัย ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมีปีติเป็นที่อาศัย
สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อาศัย ยถาภูตญาณ
ทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็น
ที่อาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อาศัย
ขยญาณมีวิมุตติเป็นที่อาศัย จันนั้นเหมือนกัน

อุปนิสสูตรที่ ๓ จบ

อันนี้ก็เป็นที่อาศัยของพวกเราทั้งหลาย ตั้งแต่ต้นมาจนถึง จุดจบ ตอนนี้พวกเรามาถึงจุดไหนแล้วนี่ ยังไม่จบเลย ถึงทุกข์อยู่ เลยนะ **อะไรเป็นที่อาศัยของทุกข์ละ ก็ชาติตินั่นเอง** การเกิดมานี้ ทำให้พวกเราเป็นทุกข์ หมุนวน โดนด่า โดนนิทนา เครียด วิตกกังวล ปัญหานานาประการ ร้องโอดโอย เจ็บหนอ ปวดหนอ ใครด่าเราหนอ ด่าเราทำไม เราผิดอะไรหรือ ทำไมถึงทำกับเราแบบนี้ วุ่นๆ อยู่ นี่ก็เป็นทุกข์นะ ทุกข์มันมีที่อาศัยคือชาติ ถ้าไม่มีชาติจะมีทุกข์ได้ไหม ก็ไม่ได้ ชาติมีภพเป็นที่อาศัย มีกรรมต่างๆ ไล่เรียงลำดับไปเรื่อยๆ จนถึงอวิชชา ตอนกระบวนการนี้ พวกเราก็มีกันครบทุกคนแล้ว มีที่อาศัยมาจนมาถึงทุกวันนี้ วนเวียนอยู่ในวัฏฏะ วนเวียนมาอย่างยาวนาน ถ้าจะไปอีกฝ่ายหนึ่งก็มีเหมือนกัน อีกฝ่ายหนึ่งจากเริ่มต้นไปถึงจุดจบ มันมีที่อาศัย ตอนนี้พวกเราก็มາถึงทุกข์แล้ว พอทุกข์แล้ว อาศัยทุกข์นี้ก็มีศรัทธาได้

ถ้ารู้จักทุกข์แล้วว่า ชีวิต สังขาร ชั้น ๕ นี้มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ สุขใหม่ ไม่ใช่ รับประทานอาหารมันสุขหรือมันทุกข์ มันทุกข์ ทุกข์อย่างไรละ ก็มันแน่นท้อง บางท่านทุกข์เฉพาะตอนแน่นท้องนั่นแหละ ทำยที่สุดก็ทุกข์อยู่ดี ทุกข์หมดนั่นแหละ ถ้าคนรู้จักทุกข์นะ ก็จะได้มีศรัทธา เพราะมีคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทำให้ ออกจากทุกข์ได้ ทุกข์มันก็มีวงจรของมันอยู่ คือมันเกิดจากชาติ เกิดจากสิ่งอื่นๆ ไล่ไปเรื่อยๆ จนถึงอวิชชา ไม่มีคำสอนไหนที่จะพาเรา ออกไปได้เลย สังเกตดูแล้ว จะออกทางไหนนี่ มีไหม ไม่มีทางอื่นเลย มีทางเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้คืออริยมรรคเท่านั้น ทางอื่นนี้ออกไม่ได้เลย

ปัจจัยอะไรต่างๆ มันมีครบสมบูรณ์แล้ว ผลักดันกันมา พวกเราเกิดมาแล้ว ก็เดินไปสู่ความแก่ เราต้องโอดโอยแน่นอน ลูกขึ้นก็โอย นั่งก็โอย แนนอนเลย ดิฉันยังไม่โอยตอนนี้ เตี้ยก็โอย เพราะว่ามันบีบมา มันต่อเนื่องกันมา ทุกข์มันมีที่อาศัยอยู่คือชาติ และชาติมันต้องมี เพราะมีภพอยู่นะ ไล่ไปเรื่อยๆ เพราะยังมีวิญญาณอยู่ วิญญาณยังครองร่างนี้อยู่ ที่ยังมีวิญญาณอยู่ ก็เพราะกรรมเก่าสังขารมันยังอยู่ ถ้ากรรมเก่าไม่อยู่ กรรมเก่าหมดแล้ว มันก็ตายแล้ว มันก็มีอยู่เท่านั้น วนไปมาอย่างนี้ มีวิชชาอยู่ที่ท้ายสุด อันนี้มันเป็นวงจรของทุกข์นะ เราก็สามารถที่จะหาทางออก แต่ไม่ได้หาทางออกด้วยตัวเอง อาศัยศรัทธา จุดเริ่มต้นของพวกเราคือศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้ามีศรัทธา ก็จะเข้าไปหา เข้าไปนั่งใกล้ ฟังธรรม เริ่มเข้าใจอะไรๆ เป็นอะไร และปฏิบัติตาม

สำหรับบางท่านอาจจะไม่ต้องฟังมากนักก็ได้ ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้านี้ละ ก็ทำตามไปเลย อันไหนที่พระองค์ทรงให้ละ เราก็ละไป อันไหนทรงให้ทำ ก็ทำไปก่อน แล้วก็ค่อยๆ เรียนรู้เพิ่มเติม เตี้ยก็ได้เอง คือศรัทธา นี่มันสะดวก แต่พวกเรารุ่นหลังๆ โดยมากนี่เป็นไงครับ ต้องพิจารณาก่อน พิจารณามาก จนโง่เลย พิจารณาไป พิจารณาма ก็ทำตามพระพุทธเจ้าอยู่ดี แต่มันพิจารณานานไป บางท่านไปเรียนธรรมะมาเต็มสมุด ทำยที่สุดก็ต้องมาเดินจงกรมเหมือนเดิม

ตอนไม่ได้เรียนอะไรเยอะ เชื่อกันอื่นมันง่ายใช่ไหม เขาให้เดินจงกรม มันก็ง่าย เขาให้รู้อยู่กับเท้ากระทบพื้นมันก็ง่าย พอไป

เรียนมาเยอะเป็นไง พอให้มาเดินจงกรม เดินเพื่ออะไรคะ เริ่มถามแล้ว มันรู้เยอะไง ก็ต้องอธิบายเขา บอกว่าให้กำหนดเท้ากระทบพื้นนี้ กำหนดเท้ากระทบพื้นมันมีในตำราด้วยหรือคะ มันชื่ออะไรคะ มันธาตุอะไร อยู่ในพระสูตรไหน มันยาก ถ้าเป็นคนไม่คิดมาก มีศรัทธา เราศรัทธาอาจารย์นี้ เราไปถาม ท่านบอกว่าให้ทำแบบนี้ละ เราก็ไปทำสักเดือนหนึ่ง เสร็จแล้วก็มารายงานผล ทำอะไรต่อคะ ก็ว่าไปใช้ไหม

ความเป็นจริง ความรู้เยอะมันก็ดีเหมือนกัน แต่ว่ามันต้องเลือก เวลานำมาปฏิบัติ เราก็ต้องเลือกเอา ถ้ารู้น้อย บางท่านก็จะรำคาญอีกแหละว่า เอ..มันยังงี้ มันใช่หรือเปล่า มันงงๆ บางทีให้ทำอย่างนี้ มันมีวิธีอื่นง่ายกว่านี้ไหม สั้นกว่านี้มีไหม มันคิดไปนะ วิธีสั้นๆ ไม่มีหรอก แต่วิธีไหนละกิเลสได้ อันนั้นแหละเหมาะสำหรับเรา ที่ละกิเลสได้แน่นอนก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ การจะมีอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละที่ยาก ต้องฝึกมาตามลำดับ

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงที่อาศัย จุดเริ่มต้นของการเข้าสู่หนทางก็คือศรัทธา เชื้อปัญญาตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้า เข้าใจว่าทุกท่านในที่นี้ คงเชื่อพระพุทธเจ้า มีศรัทธา มั่นใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นอย่างนั้นจริงๆ คงมองข้ามผมไปแล้วแหละ มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า มานั่งฟังเพื่อว่าอาจารย์พูดคำสอนของพระพุทธเจ้าอะไรให้ฟังบ้าง เราก็จะได้เอาไปปฏิบัตินะ นี่ก็คือศรัทธา ศรัทธาก็มีที่อาศัยนะคือทุกข์ ถ้าคนมีทุกข์จะมีศรัทธา ถ้าคนไม่เห็นทุกข์ ดิฉันก็สบายดีอยู่ ดิฉันก็ไม่ทุกข์อะไร สามีกี่ดี เอาอกเอาใจอยู่

ตลอด ดีไปหมด อย่างนี้นะ อันนี้ก็จะไม่มีศรัทธา ไม่รู้จะปฏิบัติไป
ทำไม ดูเหมือนไม่เป็นทุกข์

แต่ที่จริงแล้ว ถ้าเราพิจารณาให้ยาวๆ ไป สามมิติๆ นั้น จะ
อยู่กับเราตลอดไปไหม มีวันไม่ดีบ้างไหม ก็ชาติตลอดเลยนี่คะ มัน
ไม่มีบ้างหรือ วันที่สามเือนจางระไม่ออกนะ มันต้องมีบ้างแหละ คน
เรานั้นดีอะไรนักหนา ให้เอาความจริงมาพูดบ้าง จะหลอกตัวเอง
ไปทำไม ดีทุกวันได้ไง เป็นไปได้หรือ ต้องมีบ้างแหละ บางวันท้อง
อืด ท้องเฟ้อ อุจจาระไม่ออก บางวันออกจากห้องน้ำช้า เราปวดอยู่
อยากบิบบค้อให้เขาตายไป เราก็ปวดเหมือนกัน ต้องมีบ้างแหละ

เราต้องมองให้เห็นนะ ท่านไหนที่เห็นทุกข์แล้ว รู้สึกว่าปัญหา
มันเยอะเหลือเกิน และทุกข์ก็เกิดจากกิเลส เราก็ทราบแล้ว **ทุกข์**
เป็นที่อาศัยของศรัทธา ท่านไหนยังเห็นทุกข์ไม่เต็มที ศรัทธาก็จะ
น้อยหน้อย ต้องไปฝึกให้เห็นทุกข์เยอะๆ มันเป็นที่อาศัยของศรัทธา
นะ ถ้าเห็นทุกข์เต็มที่แล้ว ก็คงจะศรัทธาก็เต็มที่แล้ว คงจะอยู่ใน
โลกนี้ไม่ได้ เต็มไปด้วยไฟเผา ทั้งไฟที่มาจากกองสังขารเอง คือชรา
นี้ก็เผาอยู่นี้ เมาจนราบเลย ราบอย่างไรบ้าง ราบตั้งแต่ผมดำจนผม
ขาว หน้าแดงตึงจนเขียวราบไปเลย ไฟชรา มรณะ โสกะ ปรีทเว
ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ แล้วแถมไฟคือกิเลสอีก เมาจิตของเราจน
อยู่ไม่เป็นสุขเลย ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ลองคิดดูสิ มันทุกข์ไหม
ลองคิดดู ถ้าคนเห็นทุกข์นี้ ก็จะมีศรัทธา เพราะมีแต่คำสอนของ
พระพุทธเจ้าที่จะช่วยดับไฟพวกนี้ได้

ศรัทธามีที่อาศัยคือทุกข์ ทุกท่านจึงควรจำตรงนี้ไว้ พอมีศรัทธาแล้วก็มาปฏิบัติตามคำสั่งสอน เหมือนท่านทั้งหลายมาปฏิบัติตาม มีศรัทธานั้นแหละจึงมา บางท่านอาจจะยังน้อยอยู่ บางท่านก็มากแล้ว ที่อาศัยของศรัทธาก็คือทุกข์นั่นเอง ต้องเห็นทุกข์ เห็นว่าชีวิตนั้นมันทุกข์ สักหน่อยมันจะตาย ไม่มีทางออกไปได้ ถ้ายังรักษาร่างกายนี้อยู่ จะต้องทุกข์ปางตายเลยนะ ถ้ายังรักลูกเราอยู่ ยังติดข้องเขาอยู่ เราก็จะต้องกระวนกระวายใจเมื่อเขาอยู่ และเมื่อเขาเป็นอะไรไป ก็จะต้องทุกข์แน่นอนเลย มีบริษัทยิ่งใหญ่โต มีอำนาจวาสนา เราก็จะกระวนกระวาย และก็ต้องเป็นทุกข์อย่างแน่นอนอย่างนี้

ถ้ามองออกตรงนี้ จะมีสิ่งที่ช่วยเราได้ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ทุกข์จึงเป็นที่อาศัยของศรัทธา ศรัทธามีที่อาศัยคือทุกข์ ต่อไปเราก็จะได้มาปฏิบัติธรรม พอมีศรัทธาแล้ว ต้องปฏิบัติให้เป็นฝ่ายสมาธิ ไม่เป็นไปทางโลกแล้ว ทำให้ได้ธรรมที่เหนือโลก ธรรมสมาธิ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ท่านก็ต้องไปลงมือทำให้เกิดปราโมทย์ เบิกบานใจ เกิดปีติ เอิบอímในใจ เกิดปัสสัทธิ กายสงบระงับ จิตสงบระงับ เกิดสุข ความสบายใจ เบาใจ โปร่งโล่งเบา ไม่มีเครื่องวิตกกังวลใดๆ มากวนจิตใจ อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่อย่างมีความสุข ก็จะมีจิตตั้งมั่นดี เป็นสมาธิ

สมาธิก็เป็นที่อาศัยของยถาภูตญาณทัสสนะ ไม่ใช่ว่ามีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาเลย แต่สมาธิมันเป็นที่อาศัย หมายถึงว่า ถ้ามีสมาธิเป็นฐานปัญญาจะเกิดได้ แต่ต้องทำให้เป็นนั่นแหละ ถ้าไม่มีที่อาศัย ก็จบเลย ยถาภูตญาณทัสสนะ เห็นด้วยญาณตาม

ความเป็นจริง เห็นรูป นาม ชั้น ๕ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เห็นความเกิด เห็นความดับ เป็นที่อาศัยของ นิพพิทา ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ จนได้มรรค มีวิชา ถึงวิมุตติ ความหลุดพ้น และมีญาณพิจารณาว่าหลุดพ้นเรียบร้อยแล้ว อิงอาศัยกันไปอย่างนี้ จากปัญหาใหญ่คืออวิชชาจนถึงหมดปัญหาโดยสิ้นเชิง

๗. ตอบปัญหาธรรม ๒

บรรยาย วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ต่อไปก็จะตอบคำถาม ท่านที่เขียนถามมานะครับ ท่านที่เขียนปัญหาถามมา ก็มีมาตั้งแต่เมื่อคืนด้วย แล้วก็เมื่อเช้าด้วยนะครับ ท่านใดมีปัญหาที่ยังสามารถเขียนถามได้ เดี่ยวช่วงบ่ายจะตอบอีกนิดหนึ่ง แล้วก็ปิดคอร์สนะครับ

ถาม เรียนอาจารย์สุภีร์ที่เคารพ กรุณาอธิบายเรื่อง การแยกธาตุแยกชั้นธ ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ เรื่องนี้อธิบายไปแล้วเมื่อกี้ เรื่องยถาภูตญาณทัสสนะ การแยกนี้ ต้องอาศัยฐาน คือสมาธิ สมาธิเป็นที่อาศัยของยถาภูตญาณทัสสนะ เวลาสมาธิ จิตมันจะตั้งออกมาจากกาย เพราะว่า จิตมันไม่ใช่กาย มันคนละตัวกัน กายมันไม่รู้ จิตมันเป็นตัวรู้ มันตั้งออกมา ถ้าสมาธิแรงๆ มันจะตั้งออกไปไกลเลยทีเดียว อย่าลืมกลับร่างให้เจอก็แล้วกัน สมาธิไม่ต้องเยอะมาก เยอะมากเดี๋ยวคุณลำบาก สติให้มีเยอะๆ ไว้ แต่พวกเราโดยมาก มักจะออกไปไม่ไกล เพราะว่า มันสมาธิมันน้อย แคร่รู้สีกว่ามันคนละสภาวะกัน อย่างนี้ได้ พอเห็นแล้ว ต้องกำหนดไปฝ่ายนามธรรมด้วย มันมีฝ่ายตัวรู้ ฝ่ายตัวคิด ตัวนี้ก อันนี้คือนามธรรม

ถ้ากำหนดได้ว่ามันมีสองตัวแค่นี้แหละ ในโลกสากลจักรวาล ที่มีเรื่องราว โนน นี นัน อยู่เยอะแยะ ก็มีอยู่แค่สองอย่างนี้ **อันนี้ตัวหนึ่ง คือรูป** มันไม่รู้เรื่อง เป็นเหมือนท่อนไม้เฉยๆ เหมือนไม่มีชีวิต **อีกตัวหนึ่ง คือนาม** มันรู้ มันคิด มันนึก มันรู้สึกต่างๆ ได้ อย่างนี้ ก็เรียกว่าแยกได้แล้ว การแยกได้ เห็นว่ามันแยกขาดจากกันจริงๆ มันแยกกันจริงๆ เลย เวลาตายนี้ มันไม่ห่วงกันเลย ความห่วงนี้ คือกิเลสนั่นแหละ ความจริงมันแยกกัน ตั้งแต่ต้นแล้ว จิตกับกาย นี้ มันแยกกัน มันคนละส่วนกันอยู่ เหมือนเราอยู่กับบ้านเนี่ย เรากับบ้าน มันคนละอย่างกันนะ บ้านนี่คือร่างกาย เราก็คือจิต เรากับบ้านนี่ คนละสภาวะกันใหม่ คนละส่วนกัน แต่ตอนนี้ เราหลงเอามา รวมกัน บ้านกับเราเป็นตัวเดียวกัน มันก็เลยผิดอยู่ แยกเรากับบ้าน ไม่ออก ถ้าแยกได้ก็จะเป็นอย่างนี้

ต่อไป เมื่อสมาธิดีขึ้น หรือทำได้เยอะขึ้น ก็สามารถแยกส่วน อื่นๆ กระจายออกเพิ่มเติมได้ ในร่างกาย ก็จะมีตา แยกกับหู แยกกับจมูก แยกกับลิ้น แยกกับกาย ดิน น้ำ ไฟ ลม แยกเป็นแต่ละธาตุๆ แยกจากจิต แยกเป็นส่วนๆ ออกมา แยกกระจายออกมาได้ พอเห็น แล้ว ก็ยกขึ้นมาสู่วิปัสสนา เอาแต่ละส่วนมาดู มันเที่ยงไหม อยู่นานไหม มีตัวตนในนี้ไหม สุขหรือทุกข์ สวยงามหรือไม่สวย กระจายดู นี่ทำนองนี้ เรียกว่าแยกรูป ถ้าแยกรูปได้แล้ว ฝ่ายนามธรรม ก็จะมี รู้ว่าเป็นตัวรู้สึกนึกคิด ทีนี้ ก็ค่อยๆ แยกด้านนาม โดยเฉพาะส่วนที่ติดอยู่กับรูปก่อน เวทนา ความปวด ความเมื่อย ความล้า ความหิว ความกระหาย ต่อมา ก็ความกำหนดเครื่องหมาย เป็นสีดำ สีแดง เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย สูง ต่ำ รู้ชื่อต่างๆ อันนี้คือสัญญา

และความปรุ้งแต่งอื่นๆ ทั้งดีและไม่ดี เป็นสังขาร ก็เป็นสิ่งที่เกิดกับจิต ไม่ใช่ร่างกาย

ถาม การปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องเรียนอภิธรรมไหมคะ

ตอบ อันนี้ก็แล้วแต่ความหมาย และก็แล้วแต่คนด้วย ต้องเข้าใจความหมายก่อน คำว่า**อภิธรรม** หมายถึง ธรรมะที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้งเหนือกว่าธรรมะระดับธรรมดา ถ้าเป็นอภิธรรมในแบบคัมภีร์ หรือว่าในแบบเป็นชั้นเรียน อันนี้อาจจะจำเป็นหรือไม่จำเป็น ก็แล้วแต่คนนั้นไป ถ้าท่านต้องการเป็นครูสอนอะไรต่างๆ นี่ก็จำเป็นอยู่สำหรับท่านนั้น จะสอนเขาก็ต้องสอนให้มันถูกหลักการให้ตรงตามนั้น

ถ้าจะปฏิบัติธรรมนี้ จำเป็นต้องมีความรู้ เรื่องสติ เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องโพธิปักขิยธรรม เรื่องรูป-นาม ชั้น ๕ เรื่องอริยสัจ ๔ สิ่งเหล่านี้คืออภิธรรมนั่นเอง แต่อาจจะไม่จำเป็นต้องไปเรียนในรูปแบบก็ได้ อ่านเอาจากหนังสือก็ได้ ฟังจากอาจารย์ก็ได้ สติคืออันนี้นะ รูปคืออันนี้ นามคืออันนี้ อะไรอย่างนี้ ก็เหมือนเรียนอภิธรรมนั่นเอง แต่เรียนเอาเฉพาะที่จะใช้ ต้องตีความคำว่าอภิธรรมของท่านเสียก่อน ถ้าเป็นอภิธรรมตามหลักสูตรนี้ จะปฏิบัติธรรมอาจจะไม่จำเป็น จะปฏิบัติธรรมเนี่ย มันต้องรู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องชั้น ๕ เรื่องไตรลักษณ์ อนิจจลักษณ์ ทุกขลักษณ์ อนัตตลักษณ์ ซึ่งอันนี้ก็คืออภิธรรมนี้แหละ เราจะบอกว่าเรียนก็ได้ แต่ไม่ได้เรียนตามหลักสูตร เรียนจากอาจารย์ก็ได้ เรียนจากหนังสือก็ได้ เรียนจากครูบาอาจารย์ที่เราศรัทธา เริ่มต้นจากเรียนเรื่องสติก่อน ไป

ฝึกสติ ต่อมาก็เรียนสมาธิ ก็ไปทำสมาธิ ต่อมาก็ปัญญา ท่านก็จะบอก
ว่ามันคือสภาวะอย่างนี้ๆ ทำนองนี้นะครับ

ถาม ฟังธรรมน้อยค่ะ เน้นปฏิบัติเยอะ จะได้ไหมคะ กราบ
ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ได้ค่ะ ปฏิบัติไอ้ที่ฟังมาน้อยๆ ให้ได้เสียก่อนนะ เดี่ยว
มันก็เยอะไปเอง เพราะธรรมะน้อยเนี่ยมันไหลไปสู่ธรรมะใหญ่
ปัญหาส่วนใหญ่ มันไม่ได้อยู่ที่ฟังน้อย ปัญหาส่วนใหญ่ มันอยู่ที่
ฟังมาก แต่ไม่ได้ปฏิบัตินะ เมืองไทยเรา ส่วนใหญ่คนไทยนี่เก่งนะ
พูดธรรมะอะไรมา รู้หมดนะ ทานเป็นของดีนะครับ อ้อ..ใช่ค่ะ แต่
ไม่ยอมให้ละ โกรธไม่ตี รู้อยู่ แต่ชี้โกรธอย่างนี้ ไม่ใช่ไม่มีความรู้ ก็
พอมีอยู่นะ ให้ทำตามสิ่งที่รู้ก่อน ศีล ๕ มีอะไรบ้างรู้ไหม รู้กันหมด
นะเมืองไทยเราเนี่ย แต่ว่าติดยงอยู่ค่ะ รู้แล้ว ทำไมไม่ทำตามละ บาง
ท่านนะ วิธีทำสมาธิก็ยังรู้แน่ ให้กำหนดพุทโธ รู้จักแทบทุกคนแต่
ทำใหม่ ไม่ทำ

ดังนั้น ไม่ใช่ปัญหาที่รู้น้อยหรือ ปัญหาที่ไม่ทำนั่นแหละ อัน
ไหน ที่เรารู้แล้ว เราทำก่อนนะ เช่นว่า ทานเป็นของดี ก็ทำตามไป
บ่อยๆ ฝึกให้ใจของเรา มีความเอนเอียงที่จะให้ทาน ศีลนี้เป็นของดี
เรารู้อยู่แล้ว มี ๕ ข้อนี้ รักษาไว้ให้มั่นคงนะ ความอดทนเป็นของดี
ธรรมะอื่นๆ สติ สมาธิบางท่านก็พอรู้อยู่บ้างแล้ว พุทโธนี่ก็ทำไป
ทุกวัน ทำทั้งวัน เป็นของดี เราก็กทำไปสิ รู้แค่นี้ก็เรื่อง ก็เริ่มทำได้แล้ว
พอทำได้ ต่อไปเราก็กไปเติมเอาส่วนอื่นๆ ถ้าเราทำไปตามลำดับ ธรรมะ
มันก็จะไหลไปสู่ธรรมะ เราได้อันนี้น้อยๆ จากอาจารย์คนนี้ ก็ไหล

พาเราไปสู่อาจารย์ที่สอนเราได้มากขึ้น มากขึ้น จึงไม่ต้องห่วงว่า ถ้า
ดิฉันปฏิบัติสูงกว่านี้ ดิฉันจะหาอาจารย์ได้ไหมคะ อาจารย์สอนดิฉัน
ได้เท่านี้เองหรือ ไม่ต้องคิดมากอย่างนั้น ปฏิบัติไปก่อนเถอะ

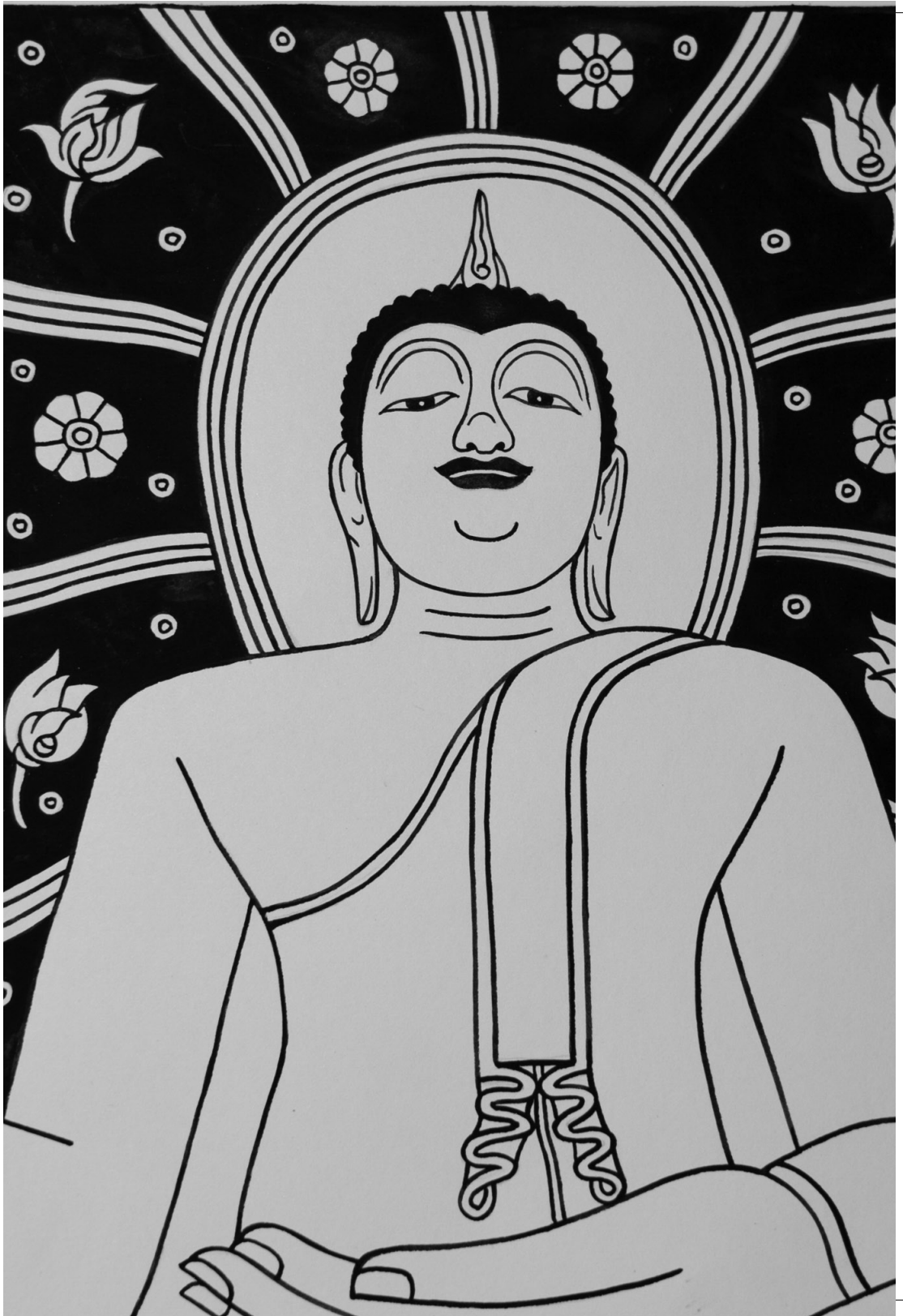
ถาม อาจารย์คะ การรักษาศีล ๘ ต้องมี วิสุง วิสุง ไหมคะ
เพื่อผิดพลาดบางข้อค่ะ

ตอบ ขนาดจะรักษาศีลนี่นะ ยังมีเผื่อเอาไว้ ให้ตัวเองได้บุญ
บ้างนะ กิเลสมันขอส่วนบุญสักหน่อยหนึ่งนะ เผื่อไว้ก็ได้ การเผื่อ
ไว้เนี่ย คือการตั้งเจตนาหลายครั้ง อันนี้สำหรับคนที่ใจไม่เข้มแข็ง วิสุง
วิสุง คือเฉพาะข้อๆ เป็นข้อๆ ทีละข้อๆ สมมติมี ๘ ข้อ เราขาดหนึ่ง
ข้อก็เหลือเจ็ด ขาดสองข้อก็เหลือหก อันนี้ก็ตีเหมือนกันนะ ถ้าคน
ไม่ วิสุง วิสุง คือตั้งใจให้เต็มที่ กำลังจิตจะเยอะ ทำให้ต้องสำรวม
ระมัดระวังมากขึ้น พอขาดข้อหนึ่ง มันก็จะขาดหมดเลย เพราะเรา
ตั้งเจตนาทีเดียวว่า เราจะรักษาศีลทั้ง ๘ ข้อ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่ง
สิกขาบท ๘ ข้อเหล่านี้ พอขาดข้อหนึ่ง มันขาดหมดเลย เพราะเรา
ตั้งเจตนาทีเดียว ส่วนพวก วิสุง วิสุง ก็หลายข้อนะ

พวกเราเป็นยังไงดีครับเนี่ย ตั้งหลายๆ ข้อก็ได้ จะได้ ภูมิอก
ภูมิใจ รู้สึกยังเหลืออะไรติดไม้ติดมือกับเขาบ้าง อันนี้แบบศีลช่อยๆ
ขอเอา ขอสมาทาน แต่ความเป็นจริงนั้น ศีลเป็นการสำรวม
ระมัดระวัง ระมัดระวังเยอะๆ ไว้นั้นแหละดีแล้ว รับมาเป็นข้อปฏิบัติ
รับเอามาทั้งหมดนั้นแหละ แล้วพยายามฝึกหัดทำให้ได้ตามนั้น ทำ
ด้วยความเคารพ ท่านมีข้อฝึกให้เราเจริญก้าวหน้า เราก็รับเอามา
และปฏิบัติตามด้วยความนอบน้อม

ถาม ศิล ๘ ทาโลชั่นและครีมกันแดดได้ไหมคะ

ตอบ จะไปหาทำไมเล่า ชอบถามกันอย่างนี้นะ ศิล ๘ อันนั้นได้ไหม อันนี้ได้ไหม ถ้าเราไม่คิดมาก เป็นคนมีศรัทธา ศิล ๘ นี้เป็นศิลปะที่เป็นอุปนิสัยของพระอรหันต์ ให้ถามง่ายๆ อย่างนี้ พระอรหันต์ทาครีมกันแดดไหม แค่นี้แหละ พอแค่นี้ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องยุ่งยาก ไม้จั่นมันยุ่ง ถามง่ายๆ พระอรหันต์ทาครีมกันแดดไหม ถ้าท่านไม่ทา เราก็อย่าทา พระอรหันต์ท่านอยู่อย่างนั้นตลอดชีวิต เราอยู่อย่างท่าน วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง พิจารณาง่ายๆ อย่างนี้นะ



๘. ตอบปัญหาธรรม ๓

บรรยาย วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงสุดท้าย ของการเข้ามาปฏิบัติธรรมในคอร์สนี้ นะ เสร็จแล้วก็จะแยกย้ายกันไป นี่ก็เป็นธรรมชาติของโลกสังขาร คือเมื่อมีเกิดขึ้น ในเบื้องต้น พอถึงเวลาหนึ่งก็จากไป แตกสลายไป มันแน่นอนอย่างนั้น มันเป็นธรรมชาติ ส่วนจะนาน หรือไม่นาน นี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง ความจริงสังขาร มันก็ไม่เกี่ยวกับนานหรือนาน ก็เป็นไปตามเงื่อนไขนั่นเอง อย่างเช่น ๓ วันนี้นานหรือนาน มันก็เป็นแค่ ๓ วันนั่นแหละ ร่างกายมันก็ได้บอกว่า มันแก่ลงไปเท่าไร อยู่ที่ความยืดถือ หรือสมมติของเราที่ตั้งขึ้นมาว่า ๓ วันนี่ มันไม่นาน เพราะไม่นานเท่า ๕ วัน อะไรอย่างนี้ แล้วแต่เราจะตั้งขึ้นมา ตามที่เราสมมติบัญญัติกัน แต่โดยธรรมชาติของสังขารแล้ว **เมื่อมันมีการตั้งขึ้นในเบื้องต้น ก็จะมีความแปรปรวนในท่ามกลาง และเสื่อมสลายพังไปในที่สุด** มันเป็นธรรมชาติอย่างนี้ แม้แต่ร่างกายของเรา นี้ หลายส่วนมารวมประชุมกันอย่างนี้ เบื้องต้นก็วันที่เราเกิดนั่นแหละ มีเบื้องต้นก็มีแล้ว วันสุดท้าย ก็ต้องมาถึงอย่างแน่นอน ส่วนจะมาถึงเมื่อไหร่ อันนี้ก็เป็นเรื่องหนึ่งนะ

คอร์สปฏิบัติมีกำหนด มีเจ้าภาพเป็นคนกำหนดนะ ส่วนพวกเราที่เกิดมาจะตายเมื่อไหร่ มีเจ้าภาพกันหรือยังนี่ อย่าลืมนะจงด่วนไว้นะ มันลำบากเหมือนกัน เป็นเจ้าภาพให้ตัวเองสักหน่อยหนึ่ง เพราะว่าไม่มีเจ้าภาพนะ ไปจองวัดไว้เลยก็ได้ ฝากท่านเจ้าอาวาสไว้ ถ้ารู้สึกว่าคุณเจ้าอาวาส จะมรณภาพก่อน ก็บอกว่าฝากเจ้าอาวาสให้บอกเจ้าอาวาสองค์ต่อไปด้วย อะไรอย่างนี้ แล้วก็จองที่ไว้ให้เรียบร้อย แถวๆ ผนังกำแพง หรืออะไรต่างๆ ก็จองที่ไว้

มาในที่นี่ก็มีเจ้าภาพเหมือนกัน คือคุณหมอยศยงและครอบครัว มีเจ้าภาพตั้งขึ้นมาแล้วทำยสุตก็ไป พวกเราก็คล้ายกันนะ วันหนึ่ง วันนั้นต้องมาถึงอย่างแน่นอน ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง ก็มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง ให้เห็นหลายประการ หลายท่านก็แปรปรวนแล้ว โดยเฉพาะตอนนั่งสมาธิ เห็นแปรปรวนกันเยอะ คอหักพับเป็นแถวเลย แปรปรวนกลับไปกลับมาอยู่นะ เห็นสดขึ้นรีนรมย์ ตอนกินนี่โดยมาก นอกนั้นก็ไม่ค่อยมีอะไรนะ ก็ไม่ว่ากัน อันนี้ก็แสดงให้เห็นว่า มันมีการแปรปรวนไปในท่ามกลาง แล้วก็แน่นอนที่สุด วันนั้นต้องมาถึงอย่างแน่นอน

มาในคราวนี้ เป็นคอร์ส เรากำหนดได้ว่า วันนี้จะต้องกลับบ้านเวลานั้นเวลานี้ ชีวิตของเราสีไม่แน่ ไม่รู้จะไปเมื่อไหร่และกำหนดไม่ได้ แถมนอนที่ไหนต่อ ก็ยังไม่ทราบเลย ไม่ได้กำหนดไว้ ถ้าเป็นคอร์สปฏิบัติ เรามาจากบ้านเรา กำหนดไว้ว่า เดี่ยวจะกลับบ้าน บางท่านก็มีราชมารับเลย ตัวเองมาปฏิบัติ มีลูกชายขับรถมารับ อย่างนี้เป็นต้นนะ แต่ตอนสุดท้ายของชีวิตนี้ คือตายไปนี่ มีอะไร

มารับหรือเปล่านี่ ราชรถจากสวรรค์หกชั้นจะมารับไหม หาเอา ก็แล้วกันนะ ก็ไม่ว่ากันนะ อันนี้คือพูดให้ฟัง เราจะได้นึกถึงวันสุดท้ายของชีวิต ซึ่งต้องมาถึงอย่างแน่นอน ก็มันเป็นธรรมดาของสังขาร เราไปที่ไหน มันก็เหมือนอย่างนี้หมดแหละ เป็นธรรมดาณะ ถ้าไปแล้ว มันมีประโยชน์ เช่นไปแล้ว ได้ธรรมะกลับมา ถือว่ามีประโยชน์ ถ้าไปแล้ว มันได้ความติด ความข้องกลับมา มันก็เสียประโยชน์

เหมือนร่างกายของเรา เกิดมาในชาตินี้ เกิดมาแล้ว ใช้สะสมธรรมะ สะสมสติ สะสมสมาธิ สะสมความเพียร สะสมปัญญา สะสมสิ่งดีๆ งามๆ เป็นไงครับ ถือว่าคุ้มไหม ก็ถือว่าคุ้ม ไปตามกรรมของตนเองไปนะ ไปที่ไหน ก็พอมีอะไรติดไม้ติดมือไปบ้าง ถ้ามาในโลกนี้ สะสมแต่ความโลภ สะสมความโกรธ สะสมความหลง อิจฉา ตาร้อน คนนั้นคนนี้ แข่งคนนั้นคนนี้ เสร็จแล้วก็ตายทิ้ง อย่างนี้เป็นไง อย่างนี้ไม่ไหว ขาดทุนแยเลย เหมือนกับเรา ไปที่นั่นที่นี้ ไปโกรธคนนั้น ไปโกรธคนนี้ แล้วก็กลับมาบ้าน อย่างนี้ ก็ไม่ไหวนะ

อยู่ในโลกสังขาร ถ้าท่านทั้งหลาย เป็นคนช่างสังเกต ก็จะเอามาเตือนใจตัวเองได้ เนื่องจากว่า ใจของเรา มันชอบประมาท เพราะติดนิสัยมานาน ถึงแม้จะฝึกสติแล้ว แต่มันก็ยังประมาทอยู่ ต้องเตือน เรียกว่าเตือนตนด้วยตนเอง สอนตัวเองด้วยตัวเอง ต้องอาศัยธรรมะนั้นแหละมาสอน ต้องสอนตอนมันฟัง คือตอนมีสติ มีสมาธิดีๆ นี่ก็สอนมัน ตอนที่มีมันมีกิเลส สอนมันฟังไหม สอนไม่ฟังนะ อย่างว่าแต่สอนตัวเองเลย อาจารย์สอนมันยังไม่ฟังเลย ตอนมีกิเลสนี้ ดีไม่ดีจะหลับซะอีก ดีไม่ดี จะเถียงอาจารย์อีก ตอน

มันสอนได้ อย่าลืมนสอน ตอนมันสอนได้ คือตอนมีสมาธิ มันจะ
กดหัวกิเลสไว้หน่อยหนึ่ง

เรามีกิเลสกันทุกคน แต่ตอนมีสมาธิ ดูเหมือนจะอ่อนโยนนะ
ดูเหมือนจะเป็นคนหัวอ่อน ใจ.. ใจดีมากนะ แต่เวลากิเลสขึ้นมา ก็หัว
แข็งทุกคนเลย ทุกท่านจึงต้องหัดฝึกให้มีสติให้ดี ฝึกทำความเพียร
รู้จักทำให้ได้สมาธิ แล้วก็รีบสอนมันนะ สอนตอนมันเชื่อ เหมือนเรา
มีลูก ลูกเราก็ต้องรีบสอน ตอนมันเชื่อเรา ตอนมันไม่เชื่อเราแล้วนี่
สอนเท่าไร มันก็ไม่เอาแล้ว มันเชื่อเพื่อนมัน เชื่อกิเลสไปแล้ว มัน
ก็ลำบาก จิตของเราก็คล้ายกันนะ

ท่านทั้งหลายใช้ชีวิตในโลก ก็ให้ค่อยๆ สังเกต ได้ความรู้ไป
จากโลก เอามาสอน เตือนจิตใจตนเอง สิ่งที่มีคุณค่าก็คือธรรมะ
นั่นเอง ท่านใดมาในคอร์สนี้แล้ว ได้ความรู้ ฟังธรรมะแล้วได้ความรู้
ติดตัวไป อันนี้ก็ดีมากนะ ทุกท่านก็อย่าลืมนเอาติดตัวไปด้วยนะ เวลา
ลุกขึ้น ก็อย่าให้มันหล่นไปนะ ความรู้ต้องเอาไปใส่ไว้ในใจ จำไว้เสมอ
นึกไว้เสมอ สติได้ไปบ้างไหม อย่าลืมนเอาไปได้ ไม่ใช่ได้เฉพาะในลู่
จงกรม พอออกจากลู่จงกรม หายหมดเลย มีแต่สนทนากัน เวลา
ปฏิบัติจบลงแล้ว ต่อไปเป็นเวลาสนทนา ไม่ใช่สนทนาธรรม สนทนา
ปัญหาบ้านเมือง อะไรก็ไม่รู้ อย่างนี้ไม่ได้ ต้องเอาสติ กลับไปด้วย
เอาสมาธิ เอาปัญญา กลับไปด้วย ติดตัวไป ต้องทำให้มันเป็นอุปนิสัย
ติดตัว ติดใจเราไป อย่างนี้

มาที่นี้ มีเจ้าภาพจัด มีการเกิดขึ้นและจบไป ก็จริงอยู่ แต่
ถือว่ามียุทธประโยชน์ เหมือนชาตินี้แหละ เราเกิดมาแล้ว เจอคำสอน

ของพระพุทธเจ้าแล้ว เจอครูบาอาจารย์แล้ว บางท่านก็เจอมาหลายอาจารย์ เป็น ๑๐ อาจารย์แล้ว ก็ต้องมาตรวจสอบว่า เราได้อะไรไปบ้าง ถ้ามาเกิดแล้ว ได้ธรรมะ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา กลับไปบ้าง ไปเกิดใหม่ ก็ไม่เสียดาย ไม่เสียดายที่เกิดมาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้า ดีใจเสียอีกที่ได้มา การเกิดเป็นมนุษย์ พบคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ มันก็ยากแล้วนะ ถ้าพลาดโอกาสไปก็นับว่าน่าเสียดาย

เหมือนทุกท่านที่มาในที่นี้ ท่านเจ้าภาพก็ตั้งใจเป็นอย่างดีพยายามทำนั่นทำนี่ให้ อำนวยความสะดวกทุกอย่างให้ แต่เรามาแล้ว ไม่ได้อะไรติดไป ก็น่าเสียดายอยู่นะ ผมเข้าใจว่าทุกท่าน คงได้อะไรติดไม้ติดมือไปใช่ไหม ถ้ายังไม่มี ผมก็ขอแนะนำ ปลาหูถาวนี่เขาดัง โฆษณาให้เขาเยอะ ปลาหูถาว แล้วมีอะไรอีก มีส้มโอไซ้ไหม โฆษณาให้ อันนี้เพื่อท่านไหนไม่มีนะ เพื่อต้องการอะไรติดไม้ติดมือไปฝากคนนั้นคนนี้ อย่างน้อยก็ได้ติดมือไปบ้าง แต่ว่าอันนี้ มันติดมือไม่ข้ามภพข้ามชาติ ถ้าเราจะเอาแบบข้ามภพข้ามชาติ มันก็ต้องติดสติ สัมปชัญญะ ศีล สมาธิ ปัญญา อะไรพวกนี้เข้าไป **ที่สำคัญคือ อุบาสัย เป็นคนรักสิ่งดีงาม รักศีล ได้เจอศีลเมื่อไหร่ ดีใจมาก รักของดีงาม ชอบของดีงาม** ส่วนของไม่ได้เรื่อง พวกกามคุณก็อย่าไปวิ่งไล่ตะครุบมันมาก เพราะมันไม่เกิดประโยชน์

อุบาสัยไล่ตะครุบพวกวัตถุสิ่งของ เราก็ติดมาตั้งแต่อดีตจนทุกวันนี้ ได้มาตั้งเยอะตั้งแยะ แต่มันก็ไม่พอที่จะพ้นทุกข์ เราก็ทราบบันไดอยู่ ทุกคนก็ต่างหวังพึ่งเงิน หวังพึ่งความรู้ทางโลกๆ หวังพึ่งบ้าน

หลังใดๆ หวังฟังคนนั้น หวังฟังคนนี้ ลูกก็หวังฟังแม่ ในตอนเล็กๆ ให้แม่เดินไป เพื่อป้องกันความกลัว จับมือแม่ไว้ ให้แม่จูงไปนะ เดินไปมีตุ๊ก ก็ฟังแม่ จะได้ไม่กลัวผี แต่จริงๆ แม่ก็กลัวผีเหมือนกันนะ เด็กมันโง่งนะ มันเข้าใจผิดอยู่ ความดีของความโง่งก็คือมันไม่รู้ว่าแม่กลัว มันนึกว่าแม่ไม่กลัว นึกว่าแม่เป็นฮีโร่ ฟังแม่ไว้ก่อน ความจริง แม่ก็ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน เลวเหมือนกันแหละ มันก็มีแม่เป็นที่ฟังนะ ความโง่งก็มีประโยชน์ พอทำให้มันอยู่ได้

เหมือนพวกเรานี้ อยู่ได้มาถึงทุกวันนี้ ก็เพราะโง่งๆ แหละ เลยอยู่กันได้ ถ้าฉลาดมากนั้ ก็จะไม่เหมือนกันนะ เราหวังฟังเงิน แต่จริงๆ เงินมันฟังได้ไหมเนี่ย ฟังไม่ได้หรอก เราหวังฟัง พระพุทธรูปองค์นั้นองค์นี้ ไหว้ขอพรท่าน ก็ทำให้เราสบายใจ บนบานท่าน พอหายใจหายคอได้บ้าง แต่จริงๆ ฟังท่านให้ได้ไหม ไม่ได้ ความเป็นจริง มันเป็นอย่างนั้น อวิชชามันเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่รู้ เราก็จะหวังฟังตลอดไป พอเอาเข้าจริง ก็ฟังไม่ได้สิทีนี้ ตอนจะตายขึ้นมา เรียนจบปริญญาตรี โท เอก หลวงพ่อไหนต่อไหน เป็นไง ช่วยไม่ได้สักองค์เลย ของขลังศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย พิธีกรรมทั้งหลายที่อุตสาหะทำมา ขออย่าให้ป่วยเป็นโรคนั้นป่วยเป็นโรคนี้ รดน้ำมนต์ก็ดี พ่นน้ำหมากก็ดี อะไรก็ดี จะให้อายุยืนยาว พอจะตายขึ้นมา เป็นไง บทไหนก็เอาไม่อยู่ พอเวลาจะตายขึ้นมา สวดโพชฌงค์ไป ๒๐ รอบ ก็เอาไม่อยู่นะ

สรุปแล้วก็เอาเป็นที่ฟังไม่ได้ ร่างกายและกวีตถุสิ่งของข้างนอกนะ แม้แต่ร่างกายของเราเองนี้ แต่เดิมเราก็หวังฟังมัน หวังฟัง

ดวงตาของเรา เป็นเครื่องมือสำหรับไปดูรูปสวยๆ ให้มีความสุข หวัง
ฟังหูของเรา ไว้ฟังเสียงเพราะๆ จะได้มีความสุข หวังฟังอาหาร ถิ่น
ของเรานี้ ได้ลิ้มรส ให้มันมีรสชาติเอร็ดอร่อย เพื่อให้ได้วัตถุสิ่งของ
สมใจอยาก อยากเห็นอะไรก็เห็น อยากได้ยินอะไรก็ได้ยิน อยาก
กินอะไรก็ได้กิน เราก็ต้องหาเงินใช้ใหม่ ก็พูดง่ายๆ ก็หวังฟังเงิน
เอาเงินมาซื้อหาความสุข

โดยความจริงแล้ว มันก็ฟังไม่ได้ หลายๆ ท่าน รู้สึกว่าก็ยัง
พออยู่ได้อยู่ เพราะถือว่ามีเงิน อันนี้คือมันงอนนะ นี่ผลประโยชน์
ของความงอน คืออย่างน้อยมันพออยู่ได้ มันไม่ทุกข์หนักเกินไป เห็นว่า
มีเงินอยู่ในธนาคาร เลยสบายใจอยู่ มันน่าสบายใจใหม่ มีเงินอยู่
มันไม่น่าสบายใจ เพราะมันยังเหลืออยู่นี้แหละ มันไม่สบายใจ อ้าว..
ทำไมเหลืออยู่ จึงไม่สบายใจ ไม่รู้จะได้ใช้หรือเปล่านะ ไม่รู้ใครจะ
มาเอาไปไหม ไม่รู้ว่าเพื่อนเราจะมายืมไหม เพราะเราดันมีเงินเยอะ
เพื่อนเรารู้ดีอีกทีนี้ มันพูดกับเราทำหน้าน่าสงสาร เธอๆ ขอยืมเงิน
หน่อย เห็นว่าเธอเป็นคนธรรมะธัมโม มันพูดว่าธรรมะธัมโม นี่แสดง
ว่า ถ้าเราไม่ให้ยืม มันผิดธรรมะไหม โห..มันมาไม่นี้ เห็นว่าเธอเป็น
คนใจดี ธรรมะธัมโม เข้าวัด เข้าวา เอาแล้วทีนี้ เราก็ต้องให้มันยืม
ใช้ใหม่ เตียวมันก็ไม่ได้ใช้คืนอีก

สรุปแล้ว ยังมีนั่นแหละ มันอันตราย แต่ว่าโดยทั่วไป พวก
เราจะหลงอยู่ คือมีแล้วสบาย โดยความจริงก็คือถ้ามีมาแล้ว เรา
เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ใช้แล้วมันหมดไป โดยถูกทางนี้ มันน่าจะ
สบายใจ ในแง่ที่ว่า เรามีเงิน เราก็ได้ทำบุญ เราได้บุญมาแล้วนี่นะ

น่าจะสบายใจ มันหมดแล้ว เงินนั้นอย่างไรเสีย มันก็หมดอยู่แล้ว
นี่ เราใช้ให้มันหมด หมดดีด้วย ได้บุญมาด้วยนะ เอาไปทำความดี
ทำโน่นทำนี่นะ อย่างเขาจัดปฏิบัติธรรม ต้องใช้เงิน เงินก็หมดนี่
น่าดีใจที่เงินมันหมดไปแล้ว ได้อะไรมาด้วย ได้บุญมาด้วย ได้ความรู้
ด้านธรรมะด้วย ท่านที่เข้ามาปฏิบัติก็ได้ความรู้ด้วย อย่างนี้เรียกว่า
**แผ่บุญกุศลให้กัน เจ้าภาพก็ได้ความรู้ ผู้มาก็ได้ความรู้ บุญกุศลก็
ทั่วถึงกัน** ก็อาศัยเงิน เงินก็หมดไป ดีแล้วมันหมดไป เราก็สบายใจ
แล้ว ไม่มีเงินใช้แล้ว สบายแล้วอย่างนี้ พอเข้าใจไหม

แต่พวกเรา มันคิดไม่ออกนะ ถ้ามีเงินนี้สบายใจ ก็คาอยู่อย่างนี้
แหละ มันวนๆ อยู่ มันยังไม่เห็น ไม่เข้าใจความจริง ทุกท่านจึงควรที่
จะพิจารณาให้ดี ร่างกายของเราก็เหมือนกัน ตอนนี้นั้นมันดีอยู่ ถ้าเรา
ยังรู้สึกว่ามันเป็นที่พึ่งได้ เพราะมันยังดีอยู่ อย่างนี้มันก็จะประมาท
ไป ทำให้เราไม่เร่งพัฒนาจิตของเราเอง เพราะร่างกายมันดีอยู่ เรา
ไม่เป็นอะไรใช่ไหม ถ้าร่างกายมันเป็นอะไรขึ้นมา เรามีที่พึ่งหรือยัง
เห็นไหม มันทำให้เราประมาทไป ใจร่างกายแข็งแรง ไม่ใช่ดีเสมอ
ไป มันทำให้เราประมาท นึกว่าไม่เป็นไร ดิฉันไม่เป็นไร ไม่เป็นสิ ขา
ยังดีอยู่ ถ้าขาเป็นอะไรขึ้นมา มีที่พึ่งหรือยัง ยังไม่ได้นึกเลย ทุกท่าน
ก็เลยต้องไปนึกนะ ต้องไปนึกดูว่า ถ้าตาเราบอดไป ขาเราพังไป เงิน
เราหมดไป **ทุกอย่างทุกอย่างหมดไป ใจของเรา** มันเป็นที่พึ่ง ให้
ตัวเองได้หรือยัง มันมีธรรมะหรือยัง ตัวนี้สำคัญ อย่าประมาทนะ
ผมจึงกล่าวให้ฟังว่า พอมีนั่นมีนี่แล้ว คนมักจะหลงนั่นแหละ เหมือน
ร่างกายแข็งแรง เราก็นึกว่าไม่เป็นอะไร ดูเหมือนไม่เป็นอะไรจริงๆ
ใช่ไหม เราก็เลยไม่ได้รับทำจิต ให้เป็นที่พึ่งของตน พอกายพังขึ้น

มา ก็โอดโอยแล้วทีนี้ หหมดที่ฟังเลย ทุกท่านจะต้องรีบพิจารณาว่า
ท้ายที่สุด ทรัพย์สินเงินทอง ทั้งหมดทั้งปวง รวมทั้งร่างกายนี้ จะ
หมดไป เรามีที่ฟังหรือยัง

ทุกท่านจะต้องฟังพระรัตนตรัย ฟังธรรมะ ศีล สมาธิ ปัญญา
ต้องรีบทำ ถ้าเราเริ่มตั้งแต่ ร่างกายยังดีอยู่ มันก็เป็นไง เรามีเวลา
เยอะใช่ไหม เราก็ค่อยๆ ทำไปได้ ถ้าไปทำตอนจวนตัวแล้ว บางทีมัน
ไม่ทัน เพราะของพวกนี้ มันต้องสะสมทีละนิดทีละหน่อย ทุกท่าน
ห้ามประมาทนะ ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ดูจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หัด
พิจารณา สิ่งไม่แน่นอน ไม่เที่ยงนี้ ผมยกตัวอย่าง มาจากเหตุการณ์
คือมีเจ้าภาพตั้งคอร์สขึ้นมา แล้วก็มัจจุรถบนี้ เห็นไหม ทุกท่านก็อย่า
ลืมนะ ไปหัดพิจารณาชีวิตของพวกเราเหมือนกัน มีเกิดมาแล้ว วัน
หนึ่งก็ต้องมาถึงอย่างแน่นอน คือวันตายนะ ทรัพย์สมบัติทั้งหลายทั้ง
มวลก็จะสลายไป เรามีที่ฟังกันหรือยัง ตอนนั้นนะ ตาเคยติมันก็จะ
ดับไป จะทำใจได้กันหรือยัง มันเป็นอย่างนี้แหละ ธรรมดาของชีวิต
มันเป็นอย่างนี้ จะให้มันเป็นอย่างอื่น มันก็เป็นไปไม่ได้ ทางออกของ
พวกเราคืออริยมรรค หรือว่าวิราคะธรรมนี่เอง นี่เป็นสิ่งที่มีความค่า
ที่สุด ที่พวกเราเจอแล้วตอนนี้ อย่าได้เสียเวลาไปนานเกินไป ถ้า
เสียเวลาไป มันก็เสียเวลาจริงๆ จะมานั่งคร่ำครวญภายหลัง ก็ไม่เกิด
ประโยชน์ และแก้ไขอะไรไม่ได้

เรารู้แล้วเราก็รีบทำ มีเวลาทำมาก โอกาสมันก็เยอะขึ้นนะ ถ้า
รอไปก็เสียเวลา จะเสียใจภายหลังว่า โอ..ตอนนั้นเราน่าจะทำนะ
ตอนนี้ชักจะแก่แล้ว ความแข็งแรงก็ไม่ค่อยมี จิตไม่แข็งแรง แถมนะ

กายไม่แข็งแรงอีก เลยไม่มีตัวช่วยกัน ตอนนี้อร่างกายเราแข็งแรง ถึงจิตเราไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไร่ ยังพอไหวไหม พอไหว เพราะมีกายช่วยนะ แต่ต่อไป กายไม่ช่วย จิตไม่แข็งแรง เป็นไง ล้มไปด้วยกันเลย นี่มันเป็นอย่างนี้ หลายคนพากันประมาท ตอนมีบริษัทที่อยู่ ผมไม่เป็นไรๆ พอบริษัทเจ๊ง ล้มขึ้นมา เป็นไง ตัวเองเลยล้มไปด้วย เพราะจิตมันไม่แข็งแรงนะ ทำยที่สุดทุกท่าน จะต้องมึธรรมะ ให้จิตมันเข้มแข็ง เป็นคนที่มีมั่นคง เป็นคนมีหลักมีฐานนะ

ก่อนที่จะได้สรุปข้อธรรมะ จะตอบปัญหาท่านที่เขียนถามมาเพิ่มเติมอีก ท่านใดที่ยังมีปัญหา ก็เขียนได้นะครับ เป็นช่วงสุดท้ายแล้ว

ถาม ช่วยกรุณาขยายความ สมามีสุขเป็นที่อาศัย ไม่ใช่สุข มีสมาธิเป็นที่อาศัยหรือคะ อาศัยเท่ากับสิ่งทำให้เกิด ใจใหม่คะ

ตอบ สมานั่น มีสุขเป็นที่อาศัย ธรรมะฝ่ายสมาธิ เวลาเรียงตามลำดับนี้ จะเรียงเป็น ๕ ประการด้วยกัน มี ปราโมทย์ ปีติ ปีสัสทธิ สุข แล้วก็สมาธิ คือเอกัคคตารมณ มีอารมณอันเดียวเป็นหนึ่ง เรียงอย่างนี้ ส่วนที่ทำสมาธิแล้ว มันจะมีความสุข อันนี้หมายถึง หากได้สมาธิระดับฌานแล้ว จะอยู่ด้วยความสุข เพราะการเข้าฌานนั้น เป็น**ทิฏฐธัมมสุขวิหาร** คือการอยู่อย่างเป็นสุขในปัจจุบัน

แต่ในลำดับของธรรมภาคปฏิบัติ ก่อนจะเกิดสมาธิ ต้องมีความสุขเป็นฐาน สุขนั้นเป็นปัจจัย เป็นฐานให้เกิดสมาธิ เริ่มจากปราโมทย์ คือจิตต้องเบิกบานก่อน ที่จิตไม่เบิกบาน เพราะมัน

คับแคบ ที่มันคับแคบเพราะมันมีความเพ่งเล็ง จ้องจะเอา อยากได้นั้น อยากได้นี้ มีกิเลสเข้ามาครอบงำ ต้องฝึกจิตใจให้มีความกว้างขวาง การให้ทาน ช่วยได้มากนะ ควรให้ทานบ่อยๆ ควรรักษาศีล ทาน ศีล ภาวนา โดยเฉพาะด้านสมาธิ จะช่วยให้จิตกว้างขวาง เรียกว่ามีความเบิกบาน ถ้ากิเลสลดลง หรือว่าไม่มีกิเลสต่อเนื่องกันสักพักหนึ่ง จิตก็จะเบิกบานแล้ว เรียกว่าปราโมทย์ พอมีปราโมทย์ จิตก็จะมี ความเอิบอ้อม เรียกว่าปิติ มันอ้อมในใจ อ้อมคือมันไม่มีตัณหา พอใจมัน เบิกบาน มันไม่แคบ มันก็จะไม่มีความอยาก ไม่มีความหิวกระหาย เพราะที่มันจ้องจะเอานั่นเอานี่ มันเป็นอาการของตัณหา ถ้ามันได้ สมใจมันอยาก มันก็จะรู้สึกดีสักพักหนึ่ง แต่มันไม่อ้อมจริง เพราะตัณหา มันมีธรรมชาติ คือมีความหิวอยู่เสมอ พร่องอยู่เป็นนิตย์ เหมือน ทะเลถมไม่เต็ม

ให้เป็นคนที่รักการให้ทาน เห็นว่าการให้ทานเป็นของมี ประโยชน์ ทำให้เข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนไว้ ศีลนี้ก็ให้รักษาไว้ เป็นคนว่านอนสอนง่ายอะไรต่างๆ เป็นมงคล เป็นของดีงาม ทำไว้ให้มากๆ สิ่งเหล่านี้จะมาเกื้อกูล ต่อ การทำสมาธิ เพราะการทำสมาธินี้จะเป็นการรวมบารมีทั้งหมดมา สู่จุดเดียวกัน เหมือนพระพุทธเจ้าประทับนั่งที่ใต้ต้นโพธิ์ เอาไว้ สู้กับพญามารนั่นเอง ถ้าเรานั่งแล้ว เราสู้ไม่ได้ แสดงว่าบารมีทั้ง หลายยังไม่พอ หลักง่ายๆ มีเท่านี้ ถ้าอยากจะรู้ว่าบารมีพอไหม ให้ มานั่งสมาธิ ทำกรรมฐาน ถ้าพอนี้จะสู้กิเลสได้ทุกตัว ไม่ว่าจะตัวไหน จะมากก็ตาม จะสู้ได้หมด จนถึงอวิชชา ก็สามารถปฏิบัติอริยมรรค

มีดวงตาเห็นอริยสังข์ได้นั่นเอง แต่ถ้ามานั่งแล้ว แค่ความง่วงมาตัวเดียวเท่านั้นแหละ ตัวนี้ไม่ใช่พญามารด้วยนะ แค่ลูกน้องมาร ยังสู้มันไม่ได้เลย แสดงว่าเราก็ต้องเติมคุณธรรมต่างๆ เข้ามาอีกให้มากๆ มันจะมารวมในจิตนี้แหละ

ถาม กราบเรียน อาจารย์สุภีร์ที่เคารพค่ะ กรุณาอธิบายความหมายของยถาภูตญาณทัสสนะ ด้วยค่ะ อาจารย์กล่าวว่า เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน คือแยกรูปและนาม และเห็น ไตรลักษณ์ของรูปนาม ไม่ทราบว่าคุณหรือเปล่าคะ และตอนเห็นความจริงในอริยสังข์ ๔ จนเป็นโสดาบัน ถือว่าเป็นยถาภูตญาณทัสสนะด้วยหรือเปล่าคะ หมายความว่า ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นวิปัสสนาอย่างอ่อนไปจนถึงเห็นความจริงในอริยสังข์ ๔ ใช่ไหมคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ ยถาภูตญาณทัสสนะนี้เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน วิปัสสนาอย่างอ่อนคือมีปัญหาเห็นความจริงบ้างแล้ว แต่ยังไม่พอที่จะเกิดความเบื่อหน่าย เห็นแล้วว่า รูปนามมันเป็นของไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นแหละ มันต้องตายแน่นอน แต่ยังไม่เบื่อหน่าย ไม่คลายความรัก ยังไม่เห็นโทษ ยังไม่อยากจะออกกะ เห็นแล้วว่า โลกนี้มันก็เท่านี้ แต่ว่ายังไม่อยากทิ้ง ยังไม่ออกไป เข้าใจคำว่ายังไม่อยากทิ้งไหม หลายท่านก็เข้าใจว่า ต้องตายอย่างแน่นอน กินไปก็ตายอยู่ดี แต่เป็นไงครับ ตอนนี้ขอกินก่อน ลองคิดดูสิ มันยังไม่เบื่อการกิน มันขนาดนั้นนะกิเลสเนี่ย

บางท่านบอกว่า เห็นความจริงแล้วก็น่าจะทิ้งกิเลสได้หมด พวกนี้ไม่เคยฆ่ากิเลส มันยากกว่าที่เราคิดมากทีเดียวนะ แม้กระทั่ง

เห็นว่าเป็นรูป-นาม แล้วมันก็ยังรักนะ ขนาดเห็นว่ามันไม่สวยนี่ มันก็ยังรักของไม่สวย ลองคิดดู อ้าว..ของไม่สวย จะไปรักได้ไง เห็นเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ แล้วจะรักได้ไง พวกนี้ไม่เคยปฏิบัติ มันรักซี้ก็ได้ด้วย ปานนั้นเลยหรือ ปานนั้นแหละ หากยังฆ่ากิเลสไม่ได้ด้วยมรรคเวลามีกิเลสเกิดขึ้น มันก็หลงไหลติดข้องได้ **จนกว่าเราจะได้ธรรมะที่สูงกว่านั้น ไม่เสียดายของต่ำๆ มันจึงจะทิ้งพวกนี้ได้** แต่พวกเราโดยมาก คิดว่า ถ้าเห็นว่ามันเที่ยงแล้ว เห็นไม่มีตัวตนแล้ว ก็น่าจะละกิเลสได้หมด ต้องไม่รักแล้ว อย่างนี้ยังไม่เข้าใจว่ากิเลสมันมีความลึกซึ้งยังไงบ้าง กิเลสมันลึกมากทีเดียวนะ ต้องใช้ปัญญาที่เกิดจากมรรคเท่านั้นจึงจะถอนได้ ปัญญาอื่นๆ ถอนไม่ได้

ท่านถามถึง **ยถาภูตญาณทัสสนะ** นี้ เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อนคือปัญญาเห็นว่า อันหนึ่ง เป็นรูป อันหนึ่งเป็นนาม แยกรูปและนาม วิปัสสนาคือการแยก สองส่วนออกมาได้ เห็นว่าไม่มีตัวตน ไม่หลงแล้ว ไม่หลงอย่างคนทั่วไป ตัวหนึ่ง เป็นรูป ตัวหนึ่ง เป็นนาม รู้จักว่าทั้งโลก มันก็มีแค่นี้ ที่มีกายเดิน ยืน นั่ง นอน ได้ ก็เพราะด้านนาม ด้านจิตมันเป็นตัวสั่ง ด้านรูปนั้นก็เป็นหุ่นยนต์ โดนจิตชักเชือกไปทางนั้นทางนี้ละ สั่งซ้ายหัน ขวาหัน ก็เหมือนตุ๊กตา ตัวรูปหันซ้ายหันขวาไปตาม ผู้สั่งก็คือจิต และผู้มีอำนาจเหนือครอบจิตคือกิเลส อีกต่อหนึ่ง หลายชั้นอยู่ เราจึงต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะดีๆ มากอัย คุ่มครองดูแลป้องกันจิต ไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ แล้วใช้ปัญญาเป็นหัวหน้าพากายไปทำนั่นทำนี่

การมีปัญญาเห็นชัดว่า เป็นรูป เป็นนาม แยกได้ว่าส่วนหนึ่ง เป็นรูป ส่วนหนึ่งเป็นนาม อันนี้เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** เห็นสองอย่างนั้น มันเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน เดี่ยวรูปเป็นปัจจัยแก่นาม เดี่ยวนามเป็นปัจจัยแก่รูป เป็นต้น เรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** เห็นว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันเป็นของไม่เที่ยง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า **สัมมสนญาณ** เห็นความเกิดและความดับ เรียกว่า **อุทยัพพญาณ** พวกนี้ทั้งหมด เรียกว่า **วิปัสสนาอย่างอ่อน** ถ้าสังเกตดูอย่างนี้ เปื่อหรือยัง ยังไม่เปื่อ แต่เห็นความจริงแล้ว ยังไม่เปื่อนะ เห็นความจริงขนาดนี้ยังไม่เปื่อ เห็นว่าเป็นธาตุ เห็นว่าของไม่แน่นอน เห็นว่าไม่ใช่ของเรา แต่ก็รักมัน ยังไม่เปื่อ ยังไม่อยากถอนจากมัน เลยเรียกวิปัสสนาอย่างอ่อนนะ เรียกว่า **ญาณทัตสนะ** หลักๆ ก็คือเห็น รูป นาม ชั้น ๕ โดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นจุดตั้งต้นของวิปัสสนา สมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดยถาภูตญาณทัตสนะ

ท่านไหน เคยฟังเรื่องญาณ ๑๖ ก็ขยายความออกไปได้ แต่ไม่ต้องรู้ก็ได้ ไม่เป็นไรหรอกนะ แยกรูป นาม เห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของ รูป-นาม นั้น แล้วก็เห็นความเกิดความดับของมัน อันนี้เรียกว่าอย่างอ่อน อย่างอ่อนคือมันยังไม่เปื่อ ยังไม่เห็นโทษนะ ยังไม่อยากจะออก

ถ้าเป็นวิปัสสนาอย่างแก่ ก็จะเริ่มมองเห็นโทษของมัน เห็นโทษ มันมีภัยอันตรายเยอะแยะรออยู่ข้างหน้า ถ้าเราไม่รีบถอนตัวออกจากมัน จะถูกมันกัดอย่างแน่นอน อันนี้เรียกว่า **ภยตูปัญฐาน**

ญาณ อาทินวญาณ มุญจितุกัมยตาญาณ เป็นญาณที่มีกำลัง
แก่กล้า เรียกตามพระสูตรที่อ่านให้ฟัง เรียกว่านิพพิทา คือมันเบื่อ
หน่าย พอมันเบื่อหน่ายแล้ว เราไม่อยากจะอยู่กับมันแล้ว อยากจะ
ถอนกิเลสออกมาแล้ว เราก็ต้องมีเครื่องมือในการถอนออก มีดตัด
ยางเหนียวที่ติดออก คือ อริยมรรค ถ้าไม่คิดอะไรมาก ก็เจริญ
มรรคไฉไลๆ เพราะมรรคนี้เป็นเครื่องมือถอนกิเลส ถ้าอยากจะ
หมดกิเลส หมดทุกข์ ก็ให้ทาน ให้รักษาศีล แล้วมาเจริญภาวนา ทำ
อย่างนี้ให้มากๆ เดี่ยวกิเลสก็หมด

บางที เราไม่เข้าใจนะ ให้ทานจะหมดกิเลสได้อย่างไร หมด
ทุกข์ได้อย่างไร ให้ทานแล้ว เราก็ยังทุกข์อยู่ดี ที่เป็นอย่างนั้น
เพราะว่ามันยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่รวมกับอันอื่นเท่านั้นเอง ถ้าเชื่อ
พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนให้เราให้ทาน นี่แหละคือเครื่องมือ
ฆ่ากิเลส ส่วนจะฆ่าได้เมื่อไหร่ อีกเรื่องหนึ่ง เป็นเครื่องมือที่เรากำลัง
ทำอยู่ ศีลนี่ก็เป็นเครื่องมือฆ่ากิเลส ให้รักษาศีลไว้ให้มั่นคง สมาธิ
นี่ก็เป็นเครื่องมือฆ่ากิเลส ให้ทำสมาธิไว้ วิปัสสนาก็เป็นเครื่องมือ
องค์มรรคทั้งหลายทำได้เลย ถ้าเป็นคนที่มีศรัทธาแล้ว ก็ไม่ยาก คือ
ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ทำไฉไลๆ ทาน ศีล ภาวนา ทำไว้ เอา
ไว้ฆ่ากิเลสโดยเฉพาะเลย ถ้าเรามีเครื่องมือไฉไลเพียงพอแล้ว
พอถึงจุดนั้น เราก็เอามารวมกันก็ฆ่ากิเลสได้ ถ้าเครื่องมือมีน้อย
เป็นไง เราก็กลับมาทำเพิ่มเติม

ยถาภูตญาณทัสสนะ เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน นิพพิทา เป็น
วิปัสสนาอย่างแก่กล้า คือมันเห็นโทษ มันเบื่อหน่าย อยากจะพ้นไป

จากสภาพเช่นนี้ จุดประสงค์ของการทำวิปัสสนา คือเกิดความเบื่อหน่ายนั่นเอง เพื่อไปเจริญมรรคให้มันเต็มที่ ทำความดีให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ก็จะได้กิเลสได้ วิปัสสนาที่แก่กล้าตนเอง เบื่อหน่ายโลกสังขาร ต่อไปก็จะเป็นมรรค รวมคุณธรรมทั้งหมด ถ้าเอาแบบสูงสุดเลย คือเกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อมรรคเกิดขึ้น จึงจะเกิดญาณเห็นอริยสัจ ๔

ความดีทั้งหมดพวกเรา จะต้องเต็มสมบูรณ์ ไม่มีใครพลุกได้บรรลุ คนได้บรรลุธรรม เราสามารถราบได้ทุกคน เพราะไม่มีใครพลุก **คุณธรรมไม่ครบแล้ว จะบรรลุไม่มี** เป็นไปไม่ได้นะ เพราะว่ากิเลสมีกันทุกคน และกิเลสจะละได้ด้วยมรรคเท่านั้น ถ้าความดีไม่พอ จะไม่มีวันหมดกิเลส ใครหมดกิเลส เราราบได้ทุกคน เพราะว่าท่านต้องสั่งสมอย่างมากมาย มีความดีพอ ถึงจะหมดกิเลสได้ ตอนเกิดมรรค จึงเกิดปัญญาเห็นอริยสัจ อันนี้คือวิราคะ คือมรรคแล้วก็เกิดปัญญาเห็น อริยสัจ ต่อด้วยวิมุตติ หลุดพ้นไป วิมุตติคือผล วิราคะคือมรรค อย่างนี้

ถาม สติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวข้องกับวิราคะธรรมอย่างไร

ตอบ สติปัฏฐาน ๔ เป็นปุพพภาคมรรค เป็นเบื้องต้นของมรรค เริ่มต้นการเจริญมรรค แต่มรรคทั้ง ๘ ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่รวมประชุมกัน สติปัฏฐาน ๔ ก็อยู่ในชื่อว่าญาณทัสสนะ การเห็นด้วยญาณตามความเป็นจริง มีหลักปฏิบัติว่า ให้มีความเพียรสัมปชัญญะ สติ บาลีว่า อาตาปี สมปะชาโน สติมา อาศัยกำลังของธรรมะสามอย่างนี้ ตั้งปัญญาขึ้นดูบ่อยๆ คือ**อนุปัสสนา** เห็นกาย

สักว่าเป็นกายบ่อย่อย เห็นเวทนาเป็นสักว่าเวทนาบ่อย่อย เห็นจิตเป็นสักว่าจิตบ่อย่อย เห็นธรรมเป็นสักว่าธรรมบ่อย่อย ก็เกิดปัญญาเห็นความจริงเรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะนั้นเอง

ในสติปัฏฐานนั้นมีองค์มรรคอยู่ ๓ องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ เป็นจุดเริ่มต้น เจริญ ๓ องค์มรรคนี้บ่อย่อย เมื่อมีกำลังแล้ว ก็เพิ่มองค์มรรคอื่นๆ มาอีก ปัญญา ก็จะสูงขึ้น ลึกซึ้งขึ้น จนมรรคครบ ๘ เกิดรวมกันทีเดียว เกิดญาณเห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้ สติปัฏฐานก็เกี่ยวข้องกับริจาคธรรม เป็นส่วนหนึ่งของมรรคนั้นเอง ในตอนที่มรรคยังไม่ครบ ๘ ก็ทำเริ่มจากมรรค ๓ ก่อน ถ้าเทียบองค์มรรคให้ดู อย่างสติปัฏฐาน ต้องอาศัยธรรมะ ๓ ประการ ตั้งสติปัฏฐานขึ้นมา อาศัย อาตาปี เป็นความเพียรเพากิเลส นี่คือสัมมาวายามะ สัมปชาโน เป็นอสมโหมหะสัมปชัญญะ คือสัมมาทิฏฐิ สติมา เป็นตัวสติที่ผูกจิตเอาไว้ ควบคุมจิตให้อยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม คือสัมมาสติ สรุปลแล้ว ทุกอย่างที่เราทำ ทั้ง ทาน ศีล ภาวนา มันเกี่ยวกับมรรคหมดนั่นแหละ มรรคมัน เป็นจุดศูนย์รวมนะ

๙. หลักตัดสินคำสอน
ของพระศาสดา ๘ อย่าง

บรรยาย วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สรุปว่า มาบรรยายในคอร์สนี้ เป็นคอร์สวิภาคธรรม วิภาคธรรมมีอยู่ ๒ ประการ คืออริยมรรคกับพระนิพพาน ผมเน้นพูดให้ท่านทั้งหลายได้มุ่งเดินตามอริยมรรค ซึ่งเป็นธรรมะสำหรับฆ่ากิเลส ก็เลยเชื่อมโยงมาถึงธรรมะอื่นๆ ที่ดีงาม ท่านทั้งหลายจะได้เอาธรรมดีๆ เหล่านี้ ไปทำให้เป็นมรรค อย่าไปทำให้เสียของ หรืออย่าไปทำแล้วทำอีก ทำบุญแล้วทำบุญอีก มันจะเสียเวลา เสียภพเสียชาติไปเรื่อยๆ ที่สำคัญคือเสียชาตินี้ไป ชาติหน้ามาเกิด ไม่รู้จะเกิดเจอพระพุทธศาสนาไหม เจอคนแนะนำไหม ได้มีสัมมาทิฏฐิแบบชาตินี้ไหม

ที่สำคัญคือพอเป็นปุถุชน โทษของความเป็นปุถุชนคือทำชั่วได้ จิตยังเป็นอกุศลเศร้าหมองได้ นำตนให้ตกอบายได้ ความคิดของปุถุชนมันจะคิดว่าทุจริตนั้นทำได้ไม่เป็นไร ความคิดอันนี้คือจะเป็นความคิดที่นำเราไปสู่อบาย ความจริง ทุจริตนี้ควรทำมัย ไม่ควรทำ แต่เวลากิเลสเกิดขึ้น มันบอกไม่เป็นอะไร ความคิดนี้ต้องระวัง ต้องดึงมันกลับมาให้ไว ต้องเอาธรรมะ มาชุ่มมัน เอานรกมาชุ่มมัน ความคิดนี้ถ้ายังมีอยู่แล้วตกอบายได้ ใครคิดอย่างนี้ได้บ้าง ถ้ายังคิดว่าทุจริตไม่เป็นไร ทุจริตไม่เป็นไรก็เหมือนอบายไม่เป็นไรนั่นแหละ อันเดียวกันเลย อบายนี้มันไม่น่าไป เหตุของอบายก็คือทุจริต

เราต้องเห็นเหตุของมันว่ามันเป็นของน่ากลัว อบายยังไม่น่ากลัวเท่าเหตุให้ไปอบายนะ เพราะอบายมันไปปรับผลใช้ใหม่รับแล้ว ถึงเวลามันก็หมด แต่เหตุให้ไปอบายนี้ นี่น่ากลัวกว่าเยอะ จึงต้องรีบๆ มองเห็นอย่างนี้ ท่านที่มาทางธรรมะ คงจะเป็นคนที่มีความละเอียดต่อความชั่ว สะดุ้งกลัวต่อบาปต่างๆ

ธรรมะก็มีเยอะแยะมากมายนะ เพื่อให้ท่านพอมีหลักในการตัดสินใจว่า อันไหนเป็นไปทางมรรค อันไหนเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผมก็จะอ่านพระสูตรหนึ่งให้ฟังเสียก่อน ต่อไปทุกท่านคงจะได้ไปศึกษาธรรมะจากที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง นำมาปฏิบัติบ้าง จะได้พอรู้จักว่า ที่เราปฏิบัตินี้มันไปทางมรรคมั๊ย เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามั๊ย อย่างนี้นะ มีหลักในการตัดสินใจโดยย่อ มีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงกับพระนางมหาปชาบดีโคตมี พวกเราก็ฟังไว้ หลักธรรมมีเยอะแยะ ปฏิบัติให้มันเป็นไปทางมรรค เป็นไปทางเบื้องหน้า คลายกำหนด เป็นไปทางที่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติถูก ใจของเราก็จะดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต สังฆิตตสูตร ข้อ ๕๓

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้งนั้นแล พระนางมหาปชาบดีโคตมีได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว ได้ยืนอยู่ ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยย่อ ที่เมื่อหม่อมฉันฟังแล้ว จะพึงเป็นผู้จากไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร

อุทิศกายและใจอยู่เถิด พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โคตมิ เธอรู้ธรรมเหล่าใดว่า

๑. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อคลาย
ความกำหนด

๒. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความประกอบไว้ ไม่เป็นไปเพื่อ
ความพราก

๓. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อการสะสม ไม่เป็นไปเพื่อการ
ไม่สะสม

๔. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความมกมาก ไม่เป็นไปเพื่อความ
มกน้อย

๕. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ไม่เป็นไปเพื่อ
ความสันโดษ

๖. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ ไม่เป็นไป
เพื่อความสงัด

๗. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ไม่เป็นไปเพื่อ
ปรารภความเพียร

๘. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก ไม่เป็นไป
เพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

โคตมิ เธอพึงทรงจำธรรมเหล่านี้ไว้โดยส่วนเดียวว่า ‘นั่นไม่ใช่
ธรรม นั่นไม่ใช่วินัย นั่นไม่ใช่สัตตคุณาสนัน’

โคตมิ เธอรู้ธรรมเหล่าใดว่า

๑. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อคลายความกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนด

๒. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความพราก ไม่เป็นไปเพื่อความประกอบไว้

๓. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อการไม่สะสม ไม่เป็นไปเพื่อการสะสม

๔. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความมกน้อย ไม่เป็นไปเพื่อความมกมาก

๕. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสันโดษ ไม่เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ

๖. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสงบ ไม่เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ

๗. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

๘. ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

โคตมี เธอพึงทรงจำธรรมเหล่านี้ไว้โดยส่วนเดียวว่า “นั่นเป็นธรรม นั่นเป็นวินัย นั่นเป็นสัตถุศาสน์”

สังฆิตตสูตรที่ ๓ จบ

นี่เป็นหลักในการที่ท่านทั้งหลายจะได้นำไปพิจารณาในตอน
ศึกษาและปฏิบัติ เพราะพวกเราก็ต้องศึกษาธรรมะ และปฏิบัติ
ธรรมะอีกเยอะทีเดียว ก็ให้มันเป็นไปเพื่ออย่างนี้ จะได้ธรรมะที่
พระพุทธเจ้าแสดงไว้ เพราะที่พระองค์แสดงไว้เพื่อที่ละกิเลสโดย
เฉพาะ ใช้ข้อธรรมะเหล่านั้นเพื่อขัดเกลากิเลสและละกิเลสต่อไป
อาจจะใช้เวลาบ้าง ยากบ้าง แต่จะได้ทำทีเดียวแล้วก็จบไป ทำไป
แล้วก็มีผลคือละกิเลสได้ด้วย พอละกิเลสได้แล้ว ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์
อีก ถ้าทำแล้วไม่เกิดผลในทางละกิเลส อุตส่าห์ทำ แทบล้มแทบตาย
กว่าจะได้สมาธิ ออกมาโดนด่าก็ยิ่งทุกข์เหมือนเดิม ก็ไม่ค่อยคุ้มนะ
อุตส่าห์ทำ หากเรารู้จักวิธีการให้ดี **ปฏิบัติแล้วใจเป็นกลาง ปล่อย
วางได้** โดนด่าแล้วก็ไม่ทุกข์ ก็ยังพอว่าเหนื่อย อุตส่าห์ทำงานเหนื่อย
แต่ว่าผลออกมาไม่หมดทุกข์ มันก็น่าเสียดายอยู่ พวกเราก็อ่าลืมน
พิจารณาข้อปฏิบัติต่างๆ

สำหรับพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมะแก่พระ
นางมหาปชาบดีโคตมีที่มาเฝ้าขอฟังธรรมโดยย่อ จะได้ไปปฏิบัติ
พระองค์ทรงแสดงให้เหมาะกับพระนางมหาปชาบดีโคตมี พวกเรา
ก็ฟังดูแล้วเอาไปพิจารณา พระองค์ก็ตรัสถึงสิ่งที่เป็นธรรมะ เป็นวินัย
เป็นสัตตสุตสาสน์ คือเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น มีลักษณะอยู่
๘ ประการ สิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ ไม่เป็นวินัย ไม่เป็นสัตตสุตสาสน์ก็ตรง
กันข้าม

ถ้าเรียนธรรมะปฏิบัติแล้วรู้สึกว่ายังอยากจะเอานั่น อยากจะเอานี้ เอาความเจริญรุ่งเรืองทางโลกๆ อยู่เหมือนเดิม อย่างนี้เป็นต้น มันก็ผิดไปไกลทีเดียว เพราะธรรมวินัยนี้ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย โดยส่วนตัวเท่านั้น ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อคลายความกำหนัด ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนัด ต้องฟังธรรมะชนิดที่มันคลายความกำหนัด คลายความติดความข้องออกมาได้ พวกเราก็ตัดกันทุกคน นั่นแหละจึงมาเกิด ต้องฟังธรรมะชนิดที่มันไม่ติด และเวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อให้มันไม่ติดนี่แหละ อย่าไปติดนู่น ติดนี้ ติดนั่น อย่าไปให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ยึดอมจิตของเรา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความพราก ไม่เป็นไปเพื่อประกอบไว้ พรากตัวเองออกมา เพราะตัวเองมันไม่ได้มี อย่าเอาตัวเองไปประกอบไว้ที่นั่นที่นี้ เพราะที่เราประกอบไว้อยู่กับโลกใบนี้ มันก็นานนักหนาแล้วนะ พวกเราเลยไม่ไปจากโลกสักที เพราะประกอบตนไว้ในวิภวสงสาร ดูเหมือนเราเป็นส่วนหนึ่งของวิภวสงสารใช่ไหมครับ ขาดเราไป วิภวสงสารคงจะเจียบเหงาไป ขาดเราไปบ้านหลังนี้คงเจียบเหงา ไม่มีคนบ่น เหมือนขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง อย่าไปอย่างนั้น ต้องเป็นไปเพื่อความพราก เพื่อออกไป อย่าอยู่เลย ธรรมะที่ถูกมันเป็นอย่างนั้น

ข้อที่ ๓ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อการไม่สะสม ไม่ได้เป็นไปเพื่อการสะสม ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเพิ่มพูนภพชาติ เพิ่มพูนทรัพย์สมบัติเงินทองภพชาติ หรือกองทุกข์ต่างๆ เป็นไปเพื่อการไม่สะสม

ข้อที่ ๔ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อ**ความมักน้อย** เพื่อความไม่มัก คือความไม่욕ได้อะไร ถ้าทำแล้วมีแต่ความอยากได้อะไร เยอะแยะ มองดูอันไหนก็อยากได้มันก็ผิดไปแล้ว เพราะที่พวกเรา เป็นทุกข์วนเวียนอยู่ทุกวันนี้ เพราะอยากได้นั้นได้นี้ มาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อจะได้เลิกอยากได้ เดินเข้าไปในห้างสรรพสินค้า ให้มันไม่อยาก ได้อะไรสักอย่าง ลองเดินไปดู ไม่มีอะไรที่เราต้องการสักอย่างเลยใน ห้าง มีสิ่งที่เราต้องการก็อย่างโน้น อย่างได้มันทั้งห้างเลย อันนี้ยัง ไกลความเจริญไปอีกเยอะอยู่ เอามาทำไมยังไม่ทราบเลย จะถมตัว เองตายอยู่แล้ว ต้องมีธรรมะมาช่วย ธรรมะที่เป็นไปเพื่อความมัก น้อย คือไม่มักไม่อยากได้

ข้อที่ ๕ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อ**ความสันโดษ** คือความพอใจ ในสิ่งที่ตนเองมี ปัจจัยเครื่องใช้สอยที่เรามี จะรวย จะจน จะมาก จะน้อย ถ้าเป็นธรรมะที่ถูกต้อง มันก็จะเป็นไปเพื่อความพอใจใน สิ่งที่ตัวเองมี รวยก็พอใจที่รวย จนก็พอใจที่จน ใจมันพอ มันไม่หิว กระจาย ไม่คิดถึงสิ่งที่ตนเองยังไม่มี ไม่คิดกระโจนออกไปหาวัตถุ ภายนอกมาเติมให้เต็ม ไม่ดู ไม่เปรียบเทียบคนโน้นคนนี้ ไม่ดูคนอื่น เขามีมากอย่างนั้นอย่างนี้ ความพอใจนี้ จะช่วยให้จิตใจเบิกบานได้ ไว เวลาเราไปทำสมาธิต่างๆ

ข้อที่ ๖ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อ**ความสงัด** ไม่ได้เป็นไปเพื่อ ความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ธรรมะที่ถูกต้องจะเป็นไปเพื่อการวิเวก ปลีกวิเวกอยู่คนเดียว มีความสงัดเงียบ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใครๆ ถ้าเป็น ไปหลายคน ไปไหนก็ไปด้วย ปฏิบัติธรรมก็ต้องทำด้วยกัน อยู่ใกล้ๆ

กัน เป็นกำลังใจให้กัน ปฏิบัติธรรมมีแต่อยากพูดอยากคุยอย่างนี้
ก็ไม่ไหวนะ ต้องรู้จักธรรมะเป็นไปเพื่อความสงบ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
ด้วยคณะ อย่าไปฝากสุขความทุกข์ไว้กับหมู่ไว้กับคณะ ฝากสุขทุกข์
ไว้กับเขา เขาสุขเราก็สุขด้วย เขาทุกข์ก็ทุกข์ด้วย เราก็ต้องไปช่วย
เขาอย่างนั้นอย่างนี้ ดูดีเหมือนกันนะ แต่ธรรมะนี้ไม่ใช่อย่างนั้น ต้อง
ปลีกออกไป นี่จึงถูกต้อง ส่วนจะปลีกออกไปได้อย่างไรเมื่อไหร่
นั้นอีกเรื่องหนึ่ง ธรรมะที่ถูกมันต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเราปฏิบัติแล้วมัน
ถูกนะ ไม่ใช่เราจะต้องอยู่ในโลกตลอดไป เพื่อช่วยคนนั้น ช่วยคน
นี้ ให้คนอื่นได้ดีไปหมด เหลือเราอยู่คนเดียว ไม่ต้องอย่างนั้น เรารับ
ปฏิบัติไปคนเดียวนี้แหละ คนอื่นก็เรื่องของเขาไป

ข้อที่ ๗ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อ**ปรารถนาความเพียร** ไม่เป็นไป
เพื่อความเกียจคร้าน เป็นธรรมะของคนที่กำลังหาญ คนกล้าสู้ บาก
บั่น มั่นคง กล้าตาย เป็นคนที่ขยันหมั่นเพียร ฮึดสู้ เราฟังธรรมเป็น
ไงครับ รู้สึกว่า เป็นไงบ้าง รู้สึกฮึดสู้มั๊ย ถ้าธรรมะที่ถูกต้อง จะรู้สึก
ว่าเราก็มีสิทธิ์ได้บรรลु ปฏิบัติเดินไปตามมรรค เดียวก็ถึงได้ ตั้งหน้า
เดินไม่ท้อถอย ไม่หวั่นไหว ต้องกล้าหาญ ไม่ใช่หงอยเหงา เศร้าสร้อย
นึกถึงนิพพานเมื่อไหร่ก็หงอยเมื่อนั้น รู้สึกว่าอยู่ไกลเหลือเกิน กว่าจะ
ได้วิปัสสนา กว่าจะเบื่อหน่าย กว่าจะถึงอริยมรรค ดิฉันแค่รูปนาม
ยังไม่เห็นเลย คงไม่รอดแล้ว ถอยไปให้ทาน รักษาศีลเอาบุญดีกว่า
อย่างนี้ไม่ได้

ข้อที่ ๘ ธรรมะเหล่านี้เป็นไปเพื่อ**ความเป็นคนเลี้ยงง่าย**
ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก กินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย ถ้า

นอนก็ยาก กินก็ยาก เลือกกิน เลือคนอน อะไรพวกนี้นะ ก็เพี้ยนไป
ธรรมะที่ถูกต้องเป็นไปเพื่อความเลี้ยงง่าย กินง่าย กินอะไรก็ง่าย ของ
พริกากินง่าย กินของพริก เดี่ยวเก็บเงินไว้ทำบุญ ไม่ต้องยุ่งยากอะไร

นี่ยกตัวอย่างมาจาก ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ท่านพระนาง
มหาปชาบดีโคตมี พวกเราก็คงได้แง่คิดบ้างตามสมควร ต่อไป
ไปศึกษา เรียนรู้ ปฏิบัติ ให้เป็นไปเพื่ออย่างนี้ ปฏิบัติให้ได้ธรรมะ
ธรรมะก็เอาไว้ฆ่ากิเลส มันต้องเป็นไปอย่างนี้ จึงจะเป็นธรรมะเป็น
วินัย เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

มาในคราวนี้ พูดเรื่องวิราคะธรรม ทั้งฝ่ายมรรคและนิพพาน
เชื่อมโยงให้เห็นเส้นทางว่า ต่อเนื่องกันไปอย่างไร รายละเอียด
ไม่ค่อยมากนัก ส่วนใหญ่จะกระตุ้นให้ท่านอยากไปมากกว่า พูด
เน้นให้ท่านอยากไปนิพพาน ให้เข้าใจลักษณะของธรรมะฝ่ายมรรค
ต่างจากธรรมะฝ่ายอื่นๆ อย่างไรบ้าง มีคุณค่าที่ควรสนใจอย่างไร

ราคะมันเป็นต้นตอของกองทุกข์ คือต้นตอของชาติ ชาตินี้
มันเป็นต้นตอ หรือเป็นที่อาศัยของทุกข์ พวกเราทุกข์อยู่เพราะมัน
มีชาติ มีความเกิด ตัณหานั่นเองทำให้เกิดทุกข์ต่างๆ ฉันทราคะเป็น
มูลรากเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งหลาย รวมทั้งทุกข์เล็กๆ น้อยๆ
ที่เราทุกข์กัน เป็นทุกข์จร โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อูปายาสะ ก็
เกิดจากตัณหาเช่นกัน เกิดจากฉันทราคะ ความกำหนดด้วยอำนาจ
ความพอใจ ในโลกใบนี้ก็เช่นเดียวกัน เราทุกข์เพราะลูกของเรา ก็
เพราะความรัก กระทบกระวายเมื่อเป็นอยู่ แล้วก็พอเขาตาย ก็ทุกข์
หนักอีกนะ

วิราคารธรรม เป็นธรรมะที่ตรงกันข้ามกับราคะ ทำลายราคะได้ อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเป็นธรรมะสำหรับฆ่าตัณหา ฆ่ากิเลสได้ เพราะ การจะละตัณหา ต้องละที่เหตุ เหตุของตัณหาก็คืออวิชชา อริยมรรค มีองค์ ๘ เกิดขึ้น มีดวงตาเห็นอริยสัจ ๔ เกิดญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ทำลายอวิชชาเสียได้ อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ๔

วิราคะนี้ทำลายอวิชชา ทำลายตัณหา ตามที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ เช่น ในปฎิจจสมุปบาท ฝ่ายเกิดทุกข์ มีว่า อวิชชาปัจจยา สงขาราท เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เป็นต้น อันนี้เป็น ฝ่ายเกิดทุกข์ แต่ที่เราปฏิบัตินี้ทำตรงข้าม ทำฝ่ายดับทุกข์ ก็เป็น อวิชชาขย เตว อเสสวิราคานิโรธา สงขารนิโรธา เพราะความดับโดย การสำรอกให้หมดไปไม่เหลือ ซึ่งอวิชชานั้นนั่นแหละด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ เป็นต้น คืออวิชชาดับไป ไม่มีอวิชชา อวิชชาไม่เกิด สังขารไม่มี สังขารไม่เกิดขึ้น ในบาลีมีคำว่า วิราคะ แทรกอยู่ ด้วย ท่านไหนที่จำไม่ทัน อย่าลืมไปเปิดหนังสือท่องไว้ วิราคะก็คือ อริยมรรคนั่นเอง

อริยมรรคเกิดขึ้น ทำให้มีดวงตาเห็นอริยสัจ ๔ ก็จะสำรอก หรือทำลายอวิชชาออกไปได้ เอาอวิชชาออกไป สังขารมันก็ดับ ไปได้ บุญบาปมันติดตามมานานมาก และบุญบาปเหล่านี้ก็ก่อให้เกิดวิญญาณได้ ถ้ายังมีอวิชชาอยู่ ติดตามเรามาจนถึงทุกวันนี้ เมื่อ มีวิชชามาแทนที่ ก็ก่อให้เกิดวิญญาณไม่ได้ บุญบาปทำงานไม่ได้ มันก่อภพชาติไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้ พวกเราจึงต้องรีบปฏิบัติ อริยมรรค จะได้พ้นบ่วงกรรมเวรต่างๆ ไปได้

หรือในอริยสัจ ๔ ข้อทุกขนิโรธะ จะมีคำว่าวิราคะอยู่เช่นกัน บางท่านอาจจะท่องได้แล้ว บางท่านเคยสวดบ่อย แต่จำไม่ได้สักทีนะ อย่าลืมไปจำไว้ มีคำว่า โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺวิราคินิโรธะ จาโค ปฏินิสฺสํโก มุตฺติ อนาลโย นี่คือทุกขนิโรธะ เป็นอริยสัจ ข้อที่ ๓ แปลว่า เพราะความดับโดยการสำรอกให้หมดไปไม่เหลือ ซึ่ง ตัณหานั้นแหละด้วยวิราคะ ความสละ ความสลัดคืน ความพ้น ความไม่อาลัย มีคำว่า **วิราคะ** อยู่ในนั้น วิราคะก็คืออริยมรรคเหมือนกัน

อริยมรรคสำรอกเอาตัณหาออกไป ตัณหาก็ไม่มี อริยมรรคนี้ สำคัญมาก ละตัณหาก็คือต้องละที่เหตุของตัณหา เหตุของตัณหาก็คือ อวิชชา ความไม่รู้อริยสัจ ๔ วิธีปฏิบัติจึงต้องสร้างวิชาขึ้นมา เหตุที่ก่อให้เกิดอวิชชา คืออริยมรรค นี้ก็ได้พูดมุนั้นบ้างมุนีบ้างให้ท่านทั้งหลายได้พอเข้าใจ ส่วนวิราคะคือนิพพานนั้น ก็ประเสริฐสุดยอด แน่นนอนอยู่แล้ว เช่นบาลีว่า วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะประเสริฐสุด วิราคะนี่คือพระนิพพานนั่นเอง

เอาละพอสมควรแก่เวลาแล้ว สุดท้ายนี้ก็ขอให้ท่านผู้เข้า ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เจริญในธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเอาไว้ดีแล้ว จนกระทั่งเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ

ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน
www.ajsupee.com และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

(๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์
ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ
๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ ผ่านระบบขอรับ
หนังสือออนไลน์ ยืนยัน และ กรอกชื่อที่อยู่ผู้รับ ในระบบสามารถ
ตรวจสอบสถานะการส่งได้

(๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม
และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ, ชื่อหนังสือ,
mp3, DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com หรือทาง
Line ID : ajsupee.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุรียัน
โทร. ๐๘๐-๕๕๓ ๕๕๕๓ ครับ

(๓) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๓
โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร. ๐๒-๙๖๘๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์

(๔) ติดต่อขอรายละเอียดได้จาก
ชมรมกัลยาณธรรม
<http://www.kanlayanatam.com>





ประวัติ

อาจารย์สุกัร ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

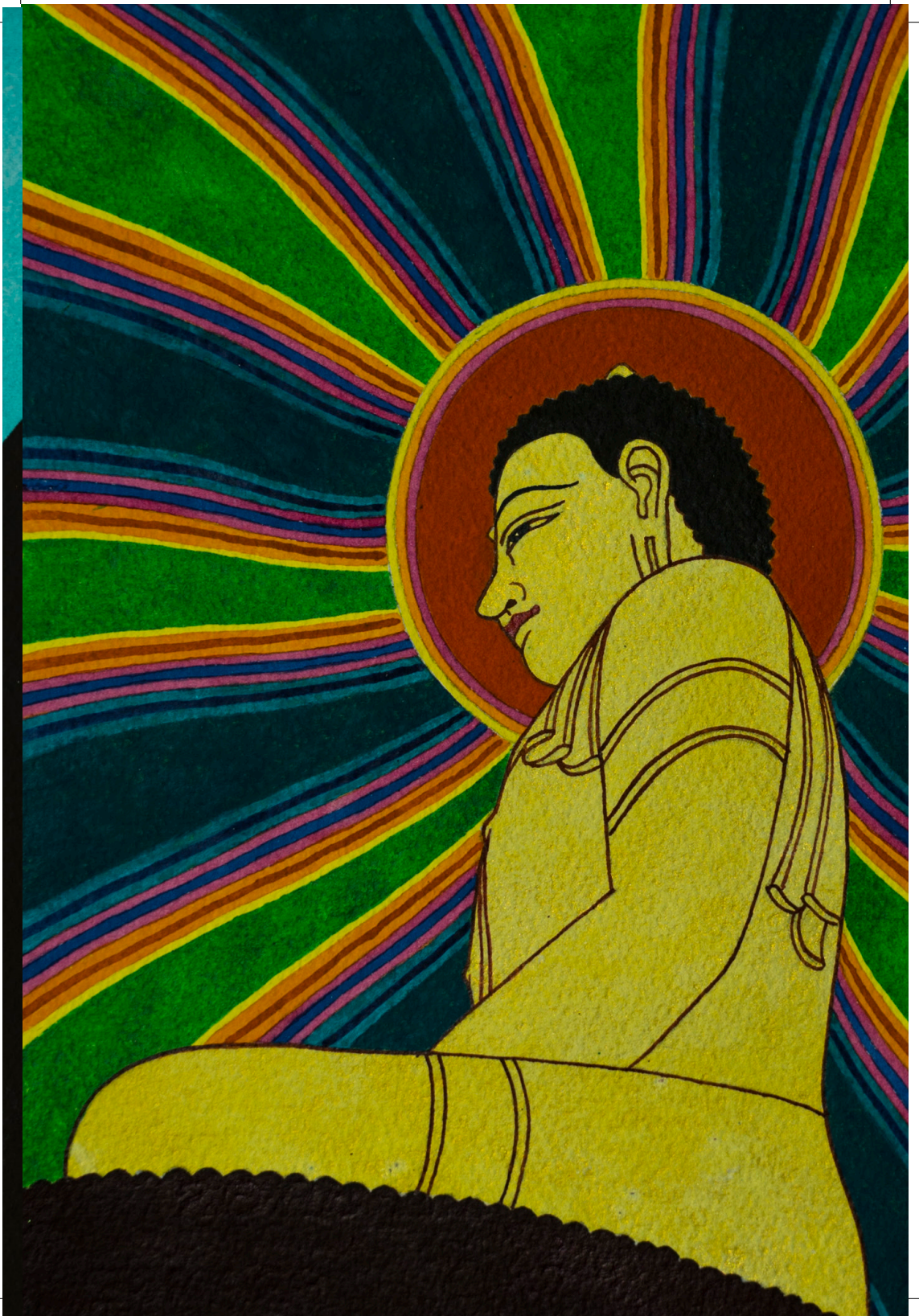
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธานุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๑)

- วิชาสอนอาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์

www.ajsupee.com





รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณชาญชัย คุณมานี จิตตะมัย, คุณพงษ์ชัย คุณเกษมวิชิต จิตตะมัย, คุณกิตติศักดิ์ คุณกนกวรรณ ลิ้มจำรูญรัตน์, คุณกิตติ คุณรติรัตน์ ด.ช. ก้องภพ ลิ้มจำรูญรัตน์	๕,๐๐๐
๒	ผู้พี่ธรรม มูลนิธิมาयाโคตมี ๒๖ ส.ค. ๖๐	๒,๕๐๐
๓	ผู้พี่ธรรม บ้านจิตสบาย ๒๗ ส.ค. ๖๐	๓,๒๖๕
๔	ผู้พี่ธรรม ฐณิชาณ์รีสอร์ท ๓ ก.ย. ๖๐	๒,๒๐๐
๕	ผู้เข้าปฏิบัติ วังรีรีสอร์ท ๔ - ๘ ก.ย. ๖๐	๑๐,๐๐๐
๖	คุณสมเกียรติ คุณสุรัสวดี คุณสุจารี คุณสุจิรณา กังวานกนก	๑๐,๐๐๐
๗	ผู้พี่ธรรม ห้องสมุดยุวพุทธฯ ๑๐ ก.ย. ๖๐	๑,๐๐๐
๘	ผู้เข้าปฏิบัติ ยุวพุทธิกสมาคมฯ ๑๕ - ๑๙ ก.ย. ๖๐	๒๒,๗๐๐
๙	คุณชมภู กาญจนาทรร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๑๐	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐
๑๑	เจ้า ดวงจิต พิษยนทรโยธิน	๕๐๐
๑๒	พระนิสิต มจร.ปี ๓/๒๕๖๐	๓,๐๐๐
๑๓	ทพ.ไพฑูรย์ จินดาโรจนกุล	๑๐,๐๐๐
๑๔	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐
๑๕	คุณวารีปราชนทวิชัย	๑,๐๐๐
๑๖	ผู้พี่ธรรม มูลนิธิมาयाโคตมี ๒๘ ต.ค. ๖๐	๑,๗๕๐

๑๗	ผู้ร่วมบุญ จาก ariya wellness center	๒,๒๖๐
๑๘	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐
๑๙	คุณปัญญารัตน์ ชูตาภา	๒,๐๐๐
๒๐	คุณสัมพันธ์ คุณวันทนา พันธุ์พาณิชย์	๕,๐๐๑
๒๑	คุณสุภาวดี ธนุศิลป์	๙๐๐
๒๒	คุณศรินทร์ คลังทอง	๑,๐๐๐
๒๓	คุณสุมาลี แก้วจำนง และครอบครัว	๒,๐๐๐
๒๔	คุณเทียนทอง แสงกล้า อุทิศให้คุณกระดุมพิช แสงกล้า	๑,๐๐๐
๒๕	คุณชมภู กาญจนาทรร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๒๖	ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์	๒,๐๐๐
๒๗	ดร.ชุตินา พรหมมาก	๕๐,๐๐๐
๒๘	คุณสุวิมล ชันวารชร	๓,๐๐๐
๒๙	คุณบุบผชาติ ชมชูชื่น	๑,๐๐๐
๓๐	คุณสุจินตนา พุกกะเวส	๑,๐๐๐
๓๑	คุณนันทินี พิธานสมบัติ	๒,๐๐๐
๓๒	คุณณัฐินี บุญยเกียรติ	๓,๐๐๐
๓๓	ผู้เข้าปฏิบัติ ยุวพุทธิกสมาคมฯ ศูนย์ ๔ ๑๖ - ๒๔ พ.ย. ๖๐	๒,๑๔๐
๓๔	คุณกาญจนา มั่นตราภรณ์	๒,๐๐๐
๓๕	คุณมนัสนันท์ อุ่นพิพัฒน์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๓๖	คุณสมเกียรติ คุณสุรัสวดี คุณสุจารี คุณสุจิรณา กังวานกนก	๕,๐๐๐
๓๗	ดร.จรัสพรรณ องหนันท์กุล	๑,๐๐๐

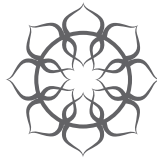
๓๘	ผู้ฟังธรรม บ้านจิตสบาย ๒๖ พ.ย. ๖๐	๒,๕๙๐
๓๙	คุณอัจฉรา อังคีรสนันท์	๕๐๐
๔๐	คุณธนิดา บุลสุข	๗,๒๐๐
๔๑	ไม่ออกนาม	๑,๒๐๐
๔๒	ผู้ฟังธรรม มูลนิธิมาयाโคตมี ๒๓ ธ.ค. ๖๐	๑,๗๔๐
๔๓	คุณชมภู กาญจนาทรร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๔	ผู้เข้าปฏิบัติ อาศรมมาตา ๓๐ ธ.ค. - ๓ ม.ค. ๖๑	๔,๒๕๐
๔๕	คุณวันทนีย์ วิจิตรวิกรม	๒,๐๐๐
๔๖	คุณญาตากุล พิรัลภิตติ	๑,๕๐๐
๔๗	ทพ.ไพฑูรย์ จินดาโรจนกุล	๒๐,๐๐๐
๔๘	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐
๔๙	อุทิศส่วนกุศลให้แก่บิดามารดา	๑,๐๐๐
๕๐	อุทิศส่วนกุศลให้แก่คุณนิยม วงศ์เทิดธรรม	๑,๐๐๐
๕๑	คุณปัญจรัตน์ ชูตาภา	๒,๐๐๐
๕๒	ผู้ร่วมบุญ จากฐานิชาณ์รีสอร์ท ๗ ม.ค. ๖๑	๒,๘๙๐
๕๓	คุณสว่าง ฟองศรีสิน	๕,๐๐๐
๕๔	คุณปัญจรัตน์ ชูตาภา	๒,๐๐๐
๕๕	คุณปัญจรัตน์ ชูตาภา	๒,๐๐๐
๕๖	คุณสมบุรณ์ ศศิธร ปริณูญ์ ปราชญ์ ศรีบุศกรณ	๑๐,๐๐๐
๕๗	คุณวิศาล เอกวานิช	๕๐,๐๐๐
		๒๘๘,๐๘๖



บันทึก

บันทึก

บันทึก



ให้มาตัดสินใจเป็นครั้งสุดท้าย
คือจะเดินตาม **วิธากรสม**
เป็นการตัดสินใจครั้งสุดท้าย
จนกว่าจะถึงชาติสุดท้าย
แก่สุดท้าย และตายครั้งสุดท้าย

ISBN 978-616-403-047-3

