

# กำลังใจ ๑๘

(จตุธรรมนำใจ ๒)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

[www.kammatthana.com](http://www.kammatthana.com)

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๓๙ ความผิดหวัง	3
๒๓๐ ศาสนาสอนให้เห็นความจริง	42
๒๓๑ เรื่องของจิต	80

กัณฑ์ที่ ๒๒๙

## ความผิดพลาด

๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

เวลารู้ว่าใครจะมาหา ก็จะเป็นภาระขึ้นมาในใจ เพราะต้องมีความรับผิดชอบ จะไปไหนมาไหน ก็ไปไม่ได้ ไปแล้วก็จะรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจ ถ้าไม่รู้เรื่องเลย ก็ไม่ต้องกังวล แต่ปกติก็ไม่ได้ไปไหนอยู่แล้ว ถ้าไม่มีธุระจำเป็นจริงๆ หรือกะทันหัน ก็จะไม่ได้อะไรไปไหน แต่ก็ไม่เป็นไร ก็มาตามบุญตามกรรมก็แล้วกัน ถ้าเจอก็เจอ ถ้าไม่เจอก็ไม่เจอ คราวนี้มากันมากขึ้น ก็ได้ประโยชน์ทั้ง ๒ อย่าง ถ้ามาแล้วเจอก็ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ทำบุญตามที่อยากจะทำ แต่ถ้ามาแล้วไม่เจอ ก็จะได้พบกับ**ความผิดพลาด** ได้พบกับ**อริยสัจ** คือ**ความทุกข์** พอผิดพลาดก็จะรู้สึกเสียใจ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้านำไปพิจารณา ใช้ความทุกข์ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา พิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า **โลกนี้เป็นโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน** ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็จะไม่เสียใจ เกิดปัญญาขึ้นมา เป็นเครื่องมือที่จะใช้เผชิญกับความทุกข์อื่นๆที่เหมือนกัน ที่เกิดจากความไม่แน่นอน

ความจริงถ้าได้เจออะไรที่สมหวัง กลับไม่ดี เพราะไม่ทำให้เกิดปัญญา แต่ทำให้เกิดความหลงมากขึ้น เพราะอยากจะได้อะไร ก็ได้ตามความอยาก เลยไม่เห็นโทษของความอยาก เพราะความอยากนี่แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์ เวลาอยากอะไรขึ้นมา ก็อยู่เฉยๆไม่ได้แล้ว แต่เราไม่รู้กัน เพราะไม่ชอบอยู่เฉยๆอยู่แล้ว เราชอบไปไหนมาไหนกัน เวลาที่มีความอยากจะทำบุญ เราก็ไปกัน เป็นความอยากที่ดี อยากไปสร้างบุญสร้างกุศล ความอยากนี้มีทั้งดีและไม่ดี ในเบื้องต้นเราอาจจะยังไม่เข้าใจ เวลาไปเจอความผิดพลาด ถ้าเอามาพิจารณาดูว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร ก็จะเห็นว่าเกิดจากความอยากของเรา ถ้าไม่ได้อยากให้พบกันในวันนี้ ก็จะไม่ผิดพลาดถ้าไม่ได้พบกัน ต่อไปเวลาที่มีความอยากก็จะไม่ยึดติดกับความอยากนั้น ต้องเผื่อไว้ว่าอาจจะไม่ได้ตั้งใจก็ได้ อย่างนี้ก็จะเกิดความฉลาดขึ้นมา ไม่ได้ไปหวังว่า เวลาอยากจะได้อะไรแล้ว จะต้องได้เสมอไป ถ้าไม่ได้แล้วจะเป็นจะตาย

แต่กลับคิดว่าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่ได้ก็ไม่ตาย เพราะตอนที่ไม่มีคามอยากนี้ เราก็อยู่ได้ เมื่อมีความอยากนี้แล้ว ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ก็ยังอยู่ต่อไปได้

ถ้าเป็นความอยากในทางที่ดี เช่นอยากจะไปปฏิบัติธรรม อยากจะไปแสวงหาความรู้ แล้วไม่ได้ตั้งใจหวัง ก็จะทำให้มีความมุมานะมากขึ้น ถ้าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราจริงๆ ก็ต้องไม่ท้อแท้ อย่างเวลาไปกราบครูบาอาจารย์ อยากจะอยู่ปฏิบัติธรรมกับท่าน บางที่ท่านยังไม่รับเราครั้งแรกที่ไปขอท่าน ท่านจะบอกไม่ว่าง หรืออยู่ไม่ได้ เราก็ต้องทำใจ ถ้ายังมุ่งมั่นเชื่อมั่นว่า ท่านสามารถให้สิ่งที่ดีที่งามแก่เราได้ วัดของท่านเป็นสถานที่ที่เราสามารถสร้างความดีงามให้เกิดขึ้นได้ ก็ต้องกลับไปอีก กลับไปเรื่อยๆ จนกว่าท่านจะอนุญาตให้เราอยู่ เพราะส่วนหนึ่งก็เป็นการทดสอบจิตใจของเรา ทดสอบความตั้งใจ ว่ามีความตั้งใจจริงหรือไม่ เพราะวัดใดหรือองค์กรใด ถ้ามีคนที่ไม่มีความตั้งใจเข้าไปร่วมสังฆกรรมด้วยแล้ว ก็จะไม่ค่อยดี จะมีความวุ่นวาย

ถ้าเป็นคนที่มีความตั้งใจ ก็จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ทุกอย่างก็ง่ายสะดวกไปหมด นึกเบาหน้อยก็ไม่ถือสาถิ่น ถ้าเป็นคนที่ไม่ตั้งใจไปอยู่ ถูกบังคับให้ไป ก็จะเป็นคนสร้างปัญหาขึ้นมา อะไรนิด อะไรหน้อย ก็จะบ่น จะไม่พอใจไปหมด เพราะไม่มีความตั้งใจที่อยากอยู่จริงๆ เวลาไปขอครูบาอาจารย์อยู่ศึกษาเล่าเรียนกับท่าน โดยเฉพาะพระเถรจิตใจต้องมีความหนักแน่น ต้องกล้าเผชิญกับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น ถ้าท่านไม่ให้อยู่ วันหลังก็กลับไปใหม่ ถ้าอยู่แล้วถูกท่านขับไล่ไสส่ง ถ้าใจเด็ดก็อยู่ไปเรื่อยๆ ทำเป็นหูทวนลม ดูซิว่าท่านจะว่าอย่างไร ถ้าพิจารณาดูแล้วว่า การอยู่ของเราไม่ได้ไปสร้างความเสียหายให้กับใคร ยังประพฤติดี มุ่งมั่นในการรับฟังโอวาทของท่าน อาจจะพลั้งเผลอทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง ก็สำนึกผิดแล้วพยายามไม่ทำผิดซ้ำอีก ก็ลองอยู่ต่อไปจนกว่าจะถูกลากออกไปจากวัด ถ้าท่านพูดเฉยๆ ยังไม่ลากเราออกไปจากวัด ก็อยู่ต่อไป

เพราะเท่าที่เคยได้ยินมานั้น รู้สึกจะอยู่ในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ถ้าเราไปแสวงหาครูบาอาจารย์ หรือพบครูบาอาจารย์ที่เรา มีความเคารพ มีความเชื่อในตัวท่าน และอยากอยู่กับท่าน ถึงแม้ท่านจะไล่เรายังไง ก็ไม่ต้องไปสนใจ ให้อยู่กับท่านต่อไป เพราะบางทีการไล่ของท่านก็เป็นอุบายอย่างหนึ่ง ทดสอบดูจิตใจของเรา ว่ามีความหนัก

แน่นหรือไม่ เพราะการสอนให้เราต่อสู้กับกิเลสนั้น บางครั้งบางครั้งต้องใช้วิธีที่หนักกับเราพอสมควร ถ้าไม่มีความหนักแน่น ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ พอโดนลูกระเบิดสักลูกก็เผ่นกันหมด เวลาท่านแสดงกิริยาอาการซึ่งข้งตั้งตั้ง เป็นการทดสอบจิตใจ เป็นการช่วยขุดคุ้ยกิเลส ที่ยังมีอยู่ในจิตใจ ที่ยังไม่ได้ไหลออกมาหากไม่มีเหตุการณ์ที่มากระทบอย่างรุนแรง ลองสังเกตดูเวลาเหตุการณ์เป็นปกติ มีความสุขความสบายกัน กิเลสจะไม่ออกมาเผ่นพ่าน แต่ถ้าอยู่ในเหตุการณ์ที่วิกฤติคับขัน กิเลสจึงจะออกมาแผลงฤทธิ์ จะเห็นธาตุแท้ในยามที่ตกทุกข์ได้ยาก เวลามีความสุขจะไม่ค่อยเห็นธาตุแท้กัน เพราะเวลามีความสุข กิเลสก็สุขไปด้วย พอใจไปด้วย แต่เวลาลำบากยากเข็ญ ต่างคนต่างจะเอาตัวรอดกัน ตัวใครตัวมัน

นี่พูดถึงเรื่องที่เราไม่ค่อยชอบกันแต่ต้องเจอ ที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา ถ้าได้แต่ส่วนที่ดีไป ก็จะหลงติดอยู่ จะไม่เห็นส่วนที่ไม่ดีที่ซ่อนเร้นอยู่ ถ้าเกิดขึ้นมาก็อาจจะรับไม่ได้ คนเราเวลาได้อะไรมา ส่วนใหญ่จะชอบจะดีใจกันทุกคน แต่พอต้องเสียไป ทำใจไม่ได้ ก็เลยลำบาก บางคนถึงกับต้องทำร้ายชีวิตตนเอง หรือทำร้ายชีวิตของผู้อื่นด้วย เวลาที่สูญเสียอะไรไป สิ่งที่ไม่เคยคิดเผื่อไว้ก่อน เช่นคนรักไม่รักเรา ไปมีอะไรกับคนอื่น ก็จะไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับเหตุการณ์อย่างนี้ จะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้ลุแก่อโสแล้วก็ไปทำปาณาติบาต หรือทำอะไรที่ผิดศีลผิดธรรม เพราะไม่เคยประสบกับความผิดหวัง ประสบกับความทุกข์มาก่อนนั่นเอง แต่ถ้าเคยได้เจอความทุกข์มาอยู่เรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก เจอแต่ความทุกข์ เจอแต่ความผิดหวังอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ค่อยหวังกับอะไรเท่าไร จะยินดีตามมีตามเกิด แต่ถ้าอยู่กับพ่อแม่ที่รักเรา เอาอกเอาใจเรา ต้องการอะไร ก็รีบประเคนให้เลย หามาให้เลย ก็จะติดเป็นนิสัยไป เวลาไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ เกิดต้องการอะไร แล้วไม่ได้ตั้งใจ หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเสียใจ เกิดความผิดหวังขึ้นมา ก็จะทำใจไม่ได้ ไม่รู้วิธีทำใจว่าทำอย่างไร เพราะคิดว่าโลกนี้มีแต่ความสมหวัง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ เป็นไปตามที่วางแผนไว้ แต่ความจริงแล้วมันไม่มีอะไรแน่นอนในโลกนี้ ดังนั้นการประสบกับความผิดหวัง ถ้ามองในแง่ดีก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นการทดสอบจิตใจ เป็นการเสริมสร้างปัญญา ทำให้มีภูมิต้านทานความผิดหวัง

เช่นตอนที่กำลังห่วยใยเรื่องโรคไข้วัดคน ถ้าระบาดเข้าสู่คน ก็จะแพร่ไปอย่างรวดเร็ว ก็พยายามคิดหาวัคซีนไว้ป้องกัน เพราะถ้ามีวัคซีนฉีดเข้าไปในร่างกาย ก็จะกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นมา เวลาเกิดโรคระบาด ร่างกายจะได้มีภูมิคุ้มกัน แต่เวลาฉีดวัคซีนในร่างกาย จะมีไข้อยู่วัน สองวัน เพราะมีเชื้อโรคเข้าไปอยู่ในร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา การเจอความผิดหวังบ้างในชีวิต ก็เหมือนกับการฉีดวัคซีนให้กับใจ ทำให้รู้ว่าจะไม่เป็นไปตามความหวังเสมอไป คราวต่อไปก็จะไม่หวัง ถ้าหวังก็ไม่ยึดติดกับความหวังนั้น เพราะคนเรายังต้องตั้งเป้าวางแผนไว้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา จะไปไหนมาไหนก็ต้องติดต่อกันไว้ล่วงหน้าก่อน แต่เมื่อถึงวันนั้น เหตุการณ์อาจจะไม่เอื้อ ให้เป็นไปตามที่ต้องการ อย่างช่วงนี้มีพายุดีเปรสชันเข้ามา ทำให้ถนนขาด ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการไป ก็ต้องยกเลิกเป้าหมายที่ได้วางไว้ไป นี่คือนิสัยที่ควรมีไว้ในจิตใจคือ**อนิจจังสัญญา** ความรู้เกี่ยวกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆในโลกนี้

พระพุทธเจ้าทรงเป็น**โลกวิทู** ผู้รู้โลก ทรงรู้อะไรที่มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ต้องสัมผัส ต้องเจอกัน และทรงรู้จักวิธีปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ ที่เรียกว่า**โลกธรรม ๘** คือ **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** ซึ่งมีทั้งเจริญและเสื่อมควบคู่กันไป เป็น ๔ คู่ด้วยกัน ได้แก่การเจริญ ลาภ เจริญยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นของคู่กัน โลกธรรม ๘ นี้มีทั้งได้มีทั้งเสีย บางทีก็ได้เงินได้ทองมา บางทีก็ต้องเสียเงินเสียทองไป บางทีก็ได้รับเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง บางทีก็ถูกปลดออกจากตำแหน่ง บางทีก็ได้รับการชมเชย บางทีก็ได้รับการตำหนิตีเดีย่น บางทีก็มีความสุข บางทีก็มีความทุกข์ นี่เป็นส่วนประกอบของชีวิตของพวกเรา ถ้ารู้ทัน รู้ว่ามีได้ก็ต้องมีเสีย มีเกิดก็ต้องมีดับ ก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ เวลาที่ได้อะไรมาก็จะได้ไม่หลงระเริงกับสิ่งที่ได้มา ต้องทำความเข้าใจเสมอว่า ถึงแม้จะไม่มีสิ่งที่ได้มาในวันนี้ ก็ยังอยู่ได้ มีความสุขได้ ถ้าไม่ไปหลงยึดติดกับสิ่งที่ได้มา

แต่ถ้าไม่ได้คิดไว้ก่อน เวลาได้อะไรมาก็ดีอกดีใจ มีความสุขกับสิ่งที่ได้มาจนติดนิสัยไป เหมือนกับติดยาเสพติดหรือติดสิ่งอื่นๆ เช่นบุหรี่ยาเสพติด เราไม่ได้เกิดมากับสิ่งเหล่านี้ เมื่อก่อนไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินเหล้า ก็อยู่ได้ แต่พอเริ่มสูบบุหรี่แล้ว เริ่มเสพยาแล้ว ก็ติดเป็นนิสัย พอวันใดไม่ได้สูบบุหรี่ ไม่ได้เสพยา ก็จะไม่สบายใจ เป็นความ

ทุกข์ขึ้นมา ถ้าจะสู้บพฺพหฺรี เสพสุรา ต้องมีความแน่ใจว่า วันไหนไม่มี ก็ต้องอยู่ได้ไม่รู้สึกอะไรทั้งนั้น ถ้าอยากจะเสพโดยไม่เกิดความทุกข์ ก็ต้องฝึกด้วยการเสบบ้าง ไม่เสบบ้าง สู้บพฺพหฺรีสัก ๓ วันแล้วก็หยุดไป ๓ วัน แล้วค่อยกลับมาสูบใหม่ ฝึกทั้ง ๒ ด้าน ฝึกกับการมีและฝึกกับการไม่มี เพื่อจิตใจจะได้รู้จักวิธีปรับตัว ให้รับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น นี่คือการปฏิบัติธรรม ให้รู้ทันกับสิ่งเหล่านี้ แล้วสามารถปล่อยวางได้ เพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราจำเป็นต้องมี เช่นเงินทอง ทุกคนต้องมีไว้ใช้ เพียงแต่ต้องระมัดระวังไม่ให้ติดจนเดือดร้อน เวลาไม่มีเงินไม่มีทอง จริงอยู่ที่ต้องมีเงินทองไว้สำหรับซื้ออาหารและปัจจัย ๔ แต่ก็อย่าไปเชื่อในสิ่งที่ไม่จำเป็น เงินทองจะได้ไม่ขาดมือ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณา**โลกธรรม ๘** เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญ ต้องสัมผัสกัน ถ้ามีปัญหารู้เท่าทันว่า มันไม่แน่นอนนะ สิ่งต่างๆที่เราสัมผัสวันนี้ วันพรุ่งนี้อาจจะไม่ได้สัมผัสก็ได้ วันนี้มีความสุข พรุ่งนี้ก็มีความสุขได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธีที่จะเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ คือให้ทำสิ่งที่ดีกว่านี้ ซึ่งมีอยู่ในตัวของเราแล้ว คือความสุขภายในที่เกิดจากการทำบุญทำทาน **รักษาศีล** และ**ภาวนา** เพราะเมื่อได้ทำแล้ว จะทำให้จิตใจสงบตัวลง เพราะได้รับการชำระ กิเลสตัณหาต่างๆจะถูกกำจัดไปที่ละเล็กทีละน้อย ทุกวันนี้ที่เราต้องออกไปเกี่ยวข้องกับโลกธรรม ๘ ก็เพราะอำนาจของกิเลสตัณหาตัวเอง เมื่อกิเลสตัณหาสร้างความหิว สร้างความต้องการขึ้นมา ก็ต้องออกไปหา **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** แต่ถ้าไม่มีกิเลสตัณหาผลักดันให้ออกไป ก็ไม่ต้องไปไหน อยู่เฉยๆ อยู่ในความสงบก็มีความสุขแล้ว เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นความสุขที่ชนะความสุขอื่นๆทั้งหมด **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง** ก็อยู่ที่รสแห่งความสงบนี้เอง ถ้าทำจิตใจให้สงบได้แล้ว ต่อไปก็ไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขเป็นเครื่องอยู่อีกต่อไป

ดังครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่พวกเรากราบไหว้กัน ท่านไม่ได้มีความจำเป็นกับลาภยศ สรรเสริญสุขเลย ได้ลาภมากน้อยก็เอาไปทำประโยชน์ให้กับโลกอีกต่อหนึ่ง เพราะท่านพร้อมที่จะให้อยู่เสมอ จิตใจของท่านไม่ได้ยึดติดกับอะไร เรื่องปัจจัย ๔ ก็ได้รับการดูแลอย่างดีจากศรัทธาญาติโยมอยู่แล้ว บิณฑบาตก็มีอาหารรับประทานทุกวัน จีวรก็มีคน



ถวายอยู่ประจำ กุฏิศาลาที่พักก็มีอยู่พร้อม ท่านมีครบทั้ง ๒ ส่วน คือ มีสิ่งจำเป็นต่อ การดำรงชีพได้แก่ปัจจัย ๔ แล้วก็มีความสุขความอิมใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม จาก การบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ที่จะพาไปสู่ความสุขที่แท้จริง ให้สามารถอยู่เหนือโลกธรรม ทั้ง ๘ ได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรรู้สึกดีอกดีใจ ใครจะแต่งตั้งให้เป็นอะไร ก็เฉยๆ เพราะจิตไม่หิวกับเรื่อง เหล่านี้แล้ว เหมือนกับเวลารับประทานอาหารอิ่มเต็มที่แล้ว ใครจะเอาอาหารวิเศษขนาด ไหนมาให้กินอีก ก็กินไม่ลง

ถ้าจิตใจได้รับการขัดเกลา ได้รับการชำระ ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาอย่างต่อเนื่อง แล้ว จิตใจจะมีความสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่เพียงแต่เวลานั่งทำสมาธิเท่านั้น ถ้าได้ทำ วิปัสสนาจนสามารถชำระความโลภ โกรธหลงให้ออกจิตจากใจได้แล้ว แม้ในขณะที่ เดินเหิน ขณะที่คุณ ขณะที่ทำอะไรต่างๆ จิตก็ยังสงบอยู่ จิตไม่ได้มีอารมณ์กับอะไร ซึ่ง ต่างกับคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ ความสงบของจิตจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องถ้าได้เข้าถึงขั้นปัญญา ถ้าอยู่ในขั้นสมาธิก็จะสงบเฉพาะในขณะที่นั่งสมาธิ นั่งหลับตาแล้วบริกรรมพุทโธๆทำ จิตให้รวมลง เมื่อรวมลงแล้ว จิตก็สงบ แต่พอถอนออกมาจากสมาธิแล้ว ก็เลสก็จะ ออกมากับสมาธิ ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนา พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายเช่นโลกธรรมทั้ง ๘ ให้เห็นว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะดับก็ดับ เมื่อเป็นอนิจจัง ก็ต้อง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปหวัง คนเราเวลาผิดหวัง มีความเสียใจ ก็เป็นความทุกข์ อนัตตาก็ หมายถึงไม่ได้อยู่ในความควบคุมของเรานั้นเอง ไม่สามารถบังคับให้อยู่กับเราไปตลอด เช่นสามีของเราจะต้องอยู่กับเราไปตลอด สมบัติของเราจะต้องอยู่กับเราไปตลอด เรื่อง เหล่านี้เราบังคับไม่ได้ วันดีคืนดี ก็จากไปได้ จึงเรียกว่าอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา

จึงควรใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นอนัตตาอยู่เสมอ ตั้งแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เราเห็น ที่เราได้ยิน ที่เราได้สัมผัสผัสว่า มาแล้วก็ไป เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เวลาเห็นภาพก็มีทั้งที่ชอบและไม่ชอบ จะไปบังคับก็ไม่ได้ จะให้ เห็นแต่ภาพที่ชอบอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพราะในโลกนี้มีภาพอยู่หลายชนิดด้วยกัน มีคน

หลากหลายชนิดด้วยกัน เวลาเห็นคนหนึ่งก็ดีใจ พอเห็นอีกคนหนึ่งก็เสียใจ ไม่ชอบออก  
ชอบใจ ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ ใจก็จะแวงไปแวงมา ถ้ามีปัญญาที่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่  
บังคับไม่ได้ จะห้ามไม่ให้เห็นคนนี้ก็ไม่ได้ อยากจะให้เห็นคนนั้นอย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ ก็ต้อง  
เห็นไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อเข้ามาในรัศมีของสายตา ก็ต้องเห็น ถ้าไม่อยากจะเห็นก็ต้อง  
หลับตา แต่หลับตาแล้วยังอยู่ในใจ เพราะไปยึดไปติด จึงต้องตัดความยึดติดให้หมด  
ด้วยการยอมรับความจริง

ถึงแม้จะไม่ชอบด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม เมื่อต้องเจอก็ต้องทำใจให้เป็นปกติ ไม่รังเกียจ  
ไม่ยินดี ถ้าไปรังเกียจ หรือไปยินดี ก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ยินดีก็อยู่เฉยๆไม่ได้  
เพราะอยากจะวิ่งเข้าหาสิ่งที่ชอบ ถ้ารังเกียจก็อยากจะวิ่งหนี ถ้าทำเป็นเฉยๆ ไม่ยินดี ไม่  
ยินร้าย ก็อยู่เฉยๆได้ เป็นอุเบกขา นี่ก็คือการพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ปล่อยวาง ให้เขา  
เป็นไปตามเรื่องของเขา ฝนจะตกหรือไม่ตกก็ไม่ใช่ไร เรา นั่งอยู่ตรงนี้เดี๋ยวเกิดฝนตก  
ลงมา ก็ปล่อยให้ตกไป เรามีกิจกรรมอะไรก็ทำของเราไป เมื่อยังออกจากกาลานี้ไม่ได้ ก็  
ต้องรอให้ฝนหยุดก่อน เมื่อหยุดแล้วค่อยไป เท่านั้นที่ไม่มีปัญหาอะไร จึงต้องเข้าใจว่า รูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ความคุมบังคับไม่ได้ ถ้าไม่ยึดไม่ติด ก็จะไม่  
ทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะมี ความ  
ทุกข์ใจ นี่คือการพิจารณา **สภาวะธรรม**ทั้งหลาย ให้เห็นว่าเป็น **ไตรลักษณ์**

การพิจารณา **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็แบบเดียวกัน พิจารณารูปเช่น  
ร่างกายของเรา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาเหมือนกัน ไม่มีตัวไม่มีตนในร่างกายนี้  
ควบคุมบังคับไม่ได้ ไม่ให้แก่ก็ไม่ได้ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้ ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ เมื่อถึง  
เวลาก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เมื่อเข้าใจแล้วก็ยอมรับความจริงว่าจะต้องเป็นไป ก็  
ไม่ใช่ไร เพราะใจผู้พิจารณากับร่างกาย ก็เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายก็ไม่ว่าตัวเองแก่  
ตัวเองเจ็บ ตัวเองตาย ส่วนใจที่รู้ว่าร่างกายแก่ เจ็บ ตาย ก็ไม่ได้แก่ เจ็บ ตาย ตาม  
ร่างกายไปด้วย เพราะความหลงทำให้ขาดปัญญา จึงคิดว่าร่างกายเป็นใจ ใจเป็นร่างกาย  
เวลาร่างกายเป็นอะไร ใจก็จะเป็นไปด้วย จึงเกิดการตกใจ เวลาหมอบอกว่าเป็น  
โรคมะเร็งจะต้องตายภายใน ๖ เดือน ทั้งที่ยังไม่ตายเลย แต่ใจได้ตายไปแล้ว ทั้งๆที่ใจก็

ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะไม่เคยแยกแยะกายกับใจให้ออกจากกัน ให้เห็นว่าเป็นคน  
ละส่วนกันนั่นเอง ก็เลยคิดว่าใจกับกายเป็นอันเดียวกัน พอร่างกายจะเป็นอะไรขึ้นมา ก็  
เกิดความตกอกตกใจขึ้นมาทันที

ไม่มีใครไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เมื่อถึงเวลา ตายแล้วใจก็ไปต่อ เพราะความหลง ความมืด  
บอด ที่ทำให้ใจไม่รู้ว่าจะไม่ได้เป็นกาย เพราะไม่ได้แยกแยะ ไม่ได้เจริญวิปัสสนา ถ้าเจริญ  
วิปัสสนาและมีสมาธิเป็นผู้สันทนุสนแล้ว จะเข้าใจว่ากายกับใจเป็นคนละส่วนกัน กาย  
เป็นส่วนที่ประกอบจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารก็มาจาก **ดิน น้ำ ลม ไฟ**  
ข้าวปลูกในดินก็ต้องมีน้ำ มีลม มีอากาศ มีแดด มีความร้อน ต้นข้าวจึงเจริญเติบโต  
ขึ้นมาได้ พืชพันธุ์ต่างๆ ผลไม้ต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน ส่วนสัตว์ต่างๆก็ต้องกินหญ้ากินข้าว  
ถึงจะโตขึ้นได้ ต้นหญ้าก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งต่างๆทั้งหลายก็มาจากดินน้ำลมไฟ  
ทั้งนั้น แล้วก็กลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เมื่อถึงเวลาที่  
ร่างกายนี้ตายไป ก็กลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือการเจริญ**วิปัสสนา** พิจารณาด้วย  
**ปัญญา** ให้เห็นว่าเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ถ้าพิจารณาจนจิตปล่อยวางแล้วก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า กายกับใจได้แยกออกจากกัน  
กายไม่อยู่ในความรู้สึกของใจ รู้ว่าเป็นวัตถุอันหนึ่งที่ต่างจากใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะ  
ไม่สะทกสะท้านกับความเป็นความตายของร่างกาย เพราะใจไม่ได้เป็นไปกับร่างกาย  
เพียงแต่คอยรักษาใจไม่ให้กิเลสมาหลอกเท่านั้นเอง ไม่ให้กลับไปเป็นมิตรกับกาย เมื่อ  
ถึงเวลาจะต้องเป็นไปตามสภาพของเขา ก็ปล่อยให้เป็นไป ใจก็อยู่ในความสงบ เหมือน  
เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ทรงเข้าฌาน ทำจิตใจให้สงบ ปล่อย  
วางร่างกายให้เป็นไปตามเรื่องของเขา เหมือนกับปล่อยเทียนที่จุดไว้ให้ไหม้ไปจนหมด  
เมื่อไม่มีเทียนเหลืออยู่แล้วไฟก็ดับไปเอง ร่างกายก็หยุดการทำงานไปเมื่อไม่มีกำลังที่จะ  
อยู่ต่อไป ก็ต้องแยกออกจากกันไป ไปกันคนละทิศคนละทาง เพราะร่างกายก็เป็นเพียง  
การรวมตัวของดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยที่จะดึงให้ดิน น้ำ ลม ไฟอยู่รวมกัน ก็  
แตกสามัคคีกัน ก็ต้องแยกออกจากกัน เหมือนกับพวกเราตอนนี้ที่มารวมกันอยู่ที่ศาลานี้

เพราะมีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้มารวมตัวกัน พอเหตุปัจจัยที่ทำให้มารวมตัวกันหมดไป ก็แยกกันกลับ แยกกันไปคนละทิศ คนละทาง บ้านใครบ้านมัน

ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เวลารวมตัวกันก็มีเหตุปัจจัยทำให้รวมตัวกัน พอเวลาจะแยกออกจากกันก็มีเหตุปัจจัยทำให้แยกออกจากกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้นมา เมื่อเหตุปัจจัยหมดไปธรรมทั้งหลายก็ต้องหมดไป นี่คือเรื่องของเหตุและผล เรื่องของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เรื่องของร่างกายที่เรียกว่า**รูปขันธ์** ส่วน**นามขันธ์**เป็นอาการของจิต ออกมาจากจิต แต่ไม่ใช่ตัวจิต เป็นเหมือนกับเงาของจิต มี**เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เวทนาคือความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ออกมาจากจิต สัญญาความจำได้หมายรู้ก็ออกมาจากจิต สังขารความคิดปรุงก็ออกมาจากจิต วิญญาณความรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มาสัมผัสกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ออกมาจากจิต เช่นขณะนี้เสียงที่เราได้ยินมาสัมผัสกับหูแล้วเข้าไปสู่ใจโดยมีวิญญาณเป็นผู้รับรู้ และเกิดดับตามการเกิดดับของเสียง เมื่อมีเสียงใหม่มาสัมผัสกับหูอีก วิญญาณก็จะปรากฏขึ้นมาอีก วิญญาณก็จะเกิดดับๆอยู่อย่างนี้

วิญญาณในนามขันธ์นี้ต่างกับวิญญาณที่ออกจากช่วงเวลาที่เราตายไป ที่เรียกว่า**ปฏิสนธิวิญญาณ** คือดวงจิตที่จะไปเกิดใหม่ วิญญาณในขันธ์ ๕ หรือในนามขันธ์เป็นวิญญาณที่รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อตาสัมผัสกับรูป ก็จะปรากฏวิญญาณออกมารับรู้ว่ามีรูปปรากฏขึ้นมา ถ้าหลังจากเห็นรูปแล้วหลับตา รูปก็ยังอยู่ในใจ ก็เป็นผลของสัญญาที่จำได้ เวลาเห็นรูปแล้วหลับตา ถ้ายังอยู่ในใจ ก็เป็นเรื่องของสัญญาความจำได้หมายรู้หรือเห็นแล้วก็รู้ว่าเป็นรูปอะไร เช่นเห็นหน้าคนนี้แล้วก็รู้ว่า อ้อ คนนี้เป็นนาย ก. นาย ข. เพราะจำได้ เคยรู้จักกันมาก่อน พอเห็นรูปสัญญาก็จะทำหน้าที่บอกว่ารูปนี้คือนาย ก. นาย ข. แต่สัญญานี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จำได้แล้วก็ผ่านไป สังขารความคิดปรุง คิดแล้วก็ดับไป คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้วก็ผ่านไป เมื่อคิดแล้วก็ทำให้เกิดเวทนาต่างๆขึ้นมา มีความสุขเวลาคิดเรื่องที่ถูกอกถูกใจ พอคิดถึงเรื่องไม่ถูกอกถูกใจก็มีความทุกข์ ก็สลับกันไปแบบนี้ เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้เหมือนกัน เป็นอนัตตาเหมือนกัน

เช่นเวลานั่งไปนานๆก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นขึ้นมา ตอนที่ยังไม่ได้นั่งก็ไม่มีอาการเจ็บอะไร ก็เป็นเวทนาอีกแบบหนึ่งคือไม่สุขไม่ทุกข์ แต่พอนั่งไปนานๆเข้าก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา วิธีที่จะทำให้ใจไม่ทุกข์กับเวทนาได้ คือต้องปล่อยวางเวทนา ต้องรู้ทันเวทนา ว่ามีการเกิดดับเป็นธรรมดา ถึงแม้จะเจ็บขนาดไหน ถ้าไม่รังเกียจ ไม่คิดอยากจะหนี ก็จะไม่ทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดจากวิภวตัณหาจะไม่ปรากฏ เวลาไปเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เช่นเวทนาความเจ็บปวดที่เราไม่ชอบ เราอยากจะหนีจากทุกข์ไป ก็จะเกิดทุกข์อีกแบบหนึ่งขึ้นมา คือทุกข์ใน**อริยสัจ ๔** ทุกข์ที่เกิดจาก**สมุทัย** แต่ทุกข์ที่เกิดจากการนั่งนานๆแล้วร่างกายเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น เป็นทุกข์ในขั้นต้น เป็นธรรมดา เป็นสภาวะธรรมดา แต่ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาไม่ชอบไม่ต้องการทุกข์นี้ อยากจะให้ทุกข์นี้ดับไป เรียกว่า**วิภวตัณหา** เป็นทุกข์ที่รุนแรงกว่าทุกข์ที่เกิดจากการนั่งนานๆ จะทำให้จิตใจทรมานทรมาย ดิ้นรนกวัดแกว่ง จนทนนั่งอยู่ไม่ได้

สังเกตดูการนั่งนานๆนี้ บางครั้งเราก็นั่งได้ บางครั้งเราก็นั่งไม่ได้ เช่นนั่งทำงานที่เราชอบ ออกช้อปปิ้ง นั่งเล่นไฟ นั่งดูหนังทั้งคืน เราก็นั่งได้ ไม่มีความทุกข์ใจ แต่ถ้านั่งทำสมาธิสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็เกิดความอึดอัดใจขึ้นมา นั่งไม่ได้แล้ว เพราะใจไม่นิ่ง ใจถูกอำนาจของกิเลสตัณหาบังคับให้อยากลุกหนีไป นี่เป็นทุกข์ในอริยสัจ ถ้าไม่ต้องการให้ทุกข์ในอริยสัจเกิดขึ้น ก็ต้องยอมรับเวทนาตามความเป็นจริงของมัน เวลาทุกข์เวทนาเกิดขึ้นจากการนั่งนานๆ ก็ทำใจเฉยๆ อย่าไปคิดถึงมัน อย่าไปหนีมัน ถ้ายังควบคุมให้ใจอยู่เฉยๆไม่ได้ ก็บริหารมุกุโธๆไป โดยไม่คิดถึงทุกข์ที่เกิดจากการนั่ง เมื่อจิตไม่มีโอกาสที่จะคิดหนี เพราะอยู่กับมุกุโธๆ ความอยากจะหนีก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีความคิดอยากจะหนี ความทุกข์ใจก็ไม่เกิดขึ้น ก็นั่งต่อไปได้ เพราะความทุกข์ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ใจต่างหาก ที่อยากจะหนีจากความทุกข์ของกายไปนั่นเอง

ถ้าใช้ความกล้าหาญ คือไม่ไปกลัวมัน ทำความเข้าใจว่า มันเกิดขึ้นได้ ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องดับไปเอง ถ้าเราสามารถดับวิภวตัณหา คือความอยากจะหนีจากความทุกข์กายนี้ไป หรือความอยากให้ความทุกข์กายนี้ดับไปได้ ใจก็จะเป็น**อุเบกขา นิโรธ**ก็ปรากฏขึ้นมา ทุกข์ที่เกิดจากวิภวตัณหา ก็จะดับไป ถึงแม้จะเจ็บบ้างปวดบ้าง ก็ไม่เหลือทน พอทนได้

พออยู่กับมันได้ นี่ก็คือวิธีแก้ความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา คือต้องยอมรับว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นสิ่งที่มาแล้วไป เกิดแล้วดับ เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน เพียงแต่รู้ทันเท่านั้นเอง รู้ทันแล้วก็จะไม่สร้างปัญหาให้กับเรา อย่าไปรังเกียจทุกขเวทนา อย่าไปยินดีกับสุขเวทนา ให้รู้ว่าสุขเวทนาดี เดียวก็ต้องผ่านไปเหมือนกัน จากสุขก็กลายเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ จากไม่สุขไม่ทุกข์ก็กลับมาสู่ทุกขเวทนาอีก เป็นเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา ที่แกว่งไปตามเรื่องของมัน แกว่งไปสุดด้านหนึ่งแล้ว ก็แกว่งกลับมาอีกด้านหนึ่ง ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน จิตใจก็จะไม่แกว่ง ที่มันแกว่งก็เพราะไปยุ่งกับมัน ถ้าเฉยๆ ไม่ไปยุ่งกับมัน ต่อไปมันก็จะไม่มายุ่งกับเรา

เพราะว่าทุกข์ส่วนใหญ่ เกิดจากความอยากกับความไม่อยากนั่นเอง เวลาอยากแล้วสมใจอยาก ก็เกิดความสุขขึ้นมา แต่พอไม่สมใจอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน ใจก็จะอยู่สบาย อยู่เฉยๆ จะได้มาหรือเสียไป ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ เพราะเวลาได้มา ก็ไม่ได้ไปติดอกติดใจ ไม่ได้เกิดตัณหาอยากจะได้ พอเสียไป ก็ไม่ได้เกิดวิภวตัณหา เกิดความเสียอกเสียใจ เพราะใจไม่ได้ไปยึดไปติดกับมันอีกต่อไป ใจอยู่กับปัญญา อยู่กับการปล่อยวาง ถ้ามีการปล่อยวาง ก็จะมี ความสงบ มีความนิ่ง มีความหลุดพ้นจากความทุกข์ นี่ก็คือวิธีปฏิบัติต่อความทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ เริ่มตั้งแต่การทำบุญทำทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา ในเบื้องต้นก็ให้ทำจิตใจให้สงบก่อน ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เราถนัด เช่นบริกรรมพุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ในอริยาบถทั้ง ๔ ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา พยายามหาที่สงบสังขตวิเวก อยู่คนเดียว ถ้าอยู่หลายๆคน แล้วก็อดที่จะคุยกันไม่ได้ พอคุยกันแล้วก็จะเพลอ สติก็จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตก็จะไปตามความคิดปรุง ยิ่งคิดมากเท่าไร ก็ยิ่งฟุ้งซ่านมากขึ้นเท่านั้น ก็ทำให้การทำจิตใจให้สงบไม่สะดวก ไม่ง่าย

จึงควรอยู่คนเดียว มีสติคอยควบคุมจิตใจ ให้อยู่กับกรรมฐานที่ใช้ฝึกจิตใจไว้ ถ้าจะบริกรรมพุทโธๆ ก็ทำไป หรือจะมีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็รู้ไป เช่นเวลาเดินก็ให้รู้อยู่กับการเดิน ก้าวเท้าซ้ายเท้าขวา ก็กำหนดลงที่เท้า เดินจงกรมก็ดูที่เท้าเท้าซ้ายเดินไป เท้าขวาเดินไป ก็ให้รู้อยู่กับการย่างก้าว แต่ไม่ให้ไปรู้กับเรื่องอื่นๆ ไม่ให้

ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านไปแล้วก็ดี ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นก็ดี ยกเว้นถ้ามีความจำเป็นที่  
ต้องคิด ก็หยุดเดิวก่อน หยุดการกระทำอย่างอื่นก่อน แล้วคิดด้วยสติ คิดให้พอ คิดว่า  
ต้องทำอะไร ก็คิดไป เมื่อคิดเรียบร้อยแล้ว ก็หยุดคิด แล้วกลับมากำหนดต่อ ควบคุม  
ไม่ให้ใจไปปรุงแต่ง ให้อยู่นิ่งๆ เฉยๆ ถ้าควบคุมได้แล้วต่อไปจิตก็จะรวมลงเป็นสมาธิ  
เมื่อรวมลงแล้วก็จะเห็นสิ่งที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง เหมือนกับไม่มีอะไรอยู่ในโลกนี้เลย  
ร่างกายก็หายไป ความเจ็บปวดของร่างกายก็หายไปหมด ถ้าได้ขั้นนี้แล้ว ก็จะไม่สงสัยใน  
เรื่องปฏิบัติธรรม ว่าปฏิบัติไปเพื่ออะไร เพราะรู้แล้วว่าปฏิบัติเพื่อความสงบของจิตนี้เอง

เพียงแต่ว่าความสงบนี้จะตั้งอยู่ได้ไม่นาน ลักระยะหนึ่งก็ต้องถอนออกมา แล้วก็เริ่ม  
คิดปรุง ก็จะมีกิเลสออกมา คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เกิดมีความดีใจ มีความเสียใจตามมา ก็  
อย่าปล่อยให้คิดอย่างนั้นอีกต่อไป ต้องคิดด้วยธรรมะ คิดอะไรก็ต้องมีอินจันเข้าไป  
สอดแทรก มีอนัตตาเข้าไปสอดแทรกเสมอ คิดถึงใครก็ต้องคิดว่าต้องตายจากกันนะ ถ้า  
คิดอย่างนี้แล้ว ก็จะได้ไม่กังวล เมื่อไม่กังวลก็จะไม่มีความทุกข์ นี่คือปัญญา ถ้าพิจารณา  
ปัญญาไปลักระยะหนึ่งแล้ว จิตจะรู้สึกเพลีย จะเมื่อยล้า อยากจะหยุดพิจารณา เพราะ  
ไม่เกิดปัญญา เริ่มจะฟุ้งซ่าน ก็หยุดคิด หันกลับมาทำสมาธิใหม่ พักจิต ทำจิตให้หนึ่ง ให้  
รวมลงจนกว่าจะถอนออกมา แล้วค่อยกลับไปพิจารณาใหม่ พิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ  
พิจารณาไตรลักษณ์ใหม่ ทำอย่างนี้สลับกันไป แล้วจะเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ปัญญา  
จะแหลมคมขึ้นเรื่อยๆ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้น ขณะที่พักอยู่ในสมาธิก็เท่ากับทำให้พลัง  
กับจิตใจ เหมือนกับการชาร์จแบตเตอรี่ ถ้าใช้แบตเตอรี่ไปเรื่อยๆ แล้ว เต็มไฟก็อ่อนหมดไป  
ใช้งานต่อไปไม่ได้ ก็ต้องหยุด เอาไปชาร์จก่อน เช่นโทรศัพท์มือถือ เมื่อใช้ไปๆ เต็มไฟ  
ในแบตเตอรี่ก็หมด ก็จะโทรไปหาใครไม่ได้ จะรับสายก็รับไม่ได้ เพราะไม่มีพลังงาน ก็  
ต้องไปชาร์จแบตเตอรี่ก่อน ขณะที่ชาร์จก็เอาไปใช้งานไม่ได้ ต้องชาร์จให้เต็มทีก่อน

ในขณะที่อยู่ในสมาธิก็ไม่ต้องพิจารณาปัญญา ปล่อยให้จิตนิ่งตามความต้องการ จนกว่า  
จะอิ่มเต็มที่แล้ว ก็จะถอนออกมา ก็จะเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องดึงมาคิดในเรื่องของ  
ไตรลักษณ์ พิจารณา **ขั้น ๕** พิจารณา **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ให้เห็นว่าเป็น  
**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตเห็นตามความจริง ก็จะปล่อย

วางเอง ถ้าเห็นว่าเป็นความทุกข์ จิตก็จะปล่อย เหมือนกับไปจับงูพิษแต่คิดว่าเป็นปลาไหล พอมีคนบอกว่าไม่ใช่ปลาไหล เป็นงูพิษ ก็จะปล่อยทันที เพราะไม่ต้องการเอาพิษเอากลับมาอยู่ใกล้ตัว ฉะนั้นใครก็ตามที่ไม่ต้องการความทุกข์ ถ้ารู้ว่ามีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ ก็ต้องปล่อยไปทันที เหมือนกับระเบิดเวลา ถ้ารู้ว่าในกล่องนี้มีระเบิดซ่อนอยู่ ก็จะวิ่งหนีกันไปหมด ไม่มีใครอยากจะทำอยู่ใกล้ ฉะนั้นใครก็ตามที่เห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีระเบิดเวลาซุกซ่อนอยู่ เราก็จะไม่ไปยึดไปติด ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่อยากจะทำ เพราะเวลาทุกข์มันทุกข์มาก ไม่อยากจะมีตำแหน่งสูงๆ พอมีตำแหน่งสูงๆแล้ว ก็จะมีเรื่องปวดหัวตามมา อย่างมีข่าวคราวว่าเป็นรัฐมนตรีได้ไม่กี่วันก็เจอปัญหา ถึงกับจะต้องลาออกไป นี่ก็เป็นความทุกข์ แต่อยากได้กันเหลือเกิน ไม่เคยคิดเลยว่าจะมีความทุกข์ตามมา เพราะไม่มีปัญหานั้นเอง ไม่ได้พิจารณาธรรม ถ้าพิจารณาแล้วจะไม่อยากได้อะไรเลย อยู่เฉยๆ ดีกว่า อยู่คนเดียว ไม่มีใครรู้จักยิ่งดี ยิ่งสบาย มีแต่ความสงบ มีแต่ความสุขอยู่ในตัว พอแล้วจะเอาอะไรอีก ไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาเพิ่มความสุขที่มีอยู่ในตัวเรานี้ได้ เหมือนน้ำที่เต็มแก้วแล้ว จะเทน้ำลงไปอีก ก็ไม่ทำให้น้ำเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

นี่ก็เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญทานศีลภาวนาอย่างต่อเนื่อง ขอให้ทำไปตราบดีที่ยังมีลมหายใจ มีเวลาว่างจากภารกิจงานต่างๆ ก็ให้ทุ่มเทกับงานอย่างนี้จะดีกว่า ดีกว่าไปแสวงหาอะไรต่างๆในโลกนี้ ซึ่งให้ความสุขความเพลิดเพลินชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ผ่านไปจางไป เหมือนกับหมอกควัน แต่ความสุขที่ได้รับจากการบำเพ็ญทานศีลภาวนาเป็นเหมือนน้ำซับน้ำซึม หล่อเลี้ยงใจอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่ได้ทำบุญทุกวัน จะไม่ได้ปฏิบัติธรรมทุกวัน ก็ยังมีส่วนที่ได้ทำไว้แล้วมาหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความร่มเย็นเป็นสุข ถ้าทำมากๆก็จะมีมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นๆ จนกลายเป็นบ่อน้ำขึ้นมา ทำให้มีแต่ความอึดอึดอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปแสวงหาอะไรอีก เพราะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่มีทุกข์ คนที่เราไปหาความสุขด้วย สิ่งต่างๆวัตถุต่างๆที่เราไปหาความสุขด้วย ล้วนมีความทุกข์ซ่อนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ถ้าพลัดพรากจากกัน หรือเปลี่ยนแปลงไป ก็ทำให้เราเสียใจทุกใจ



คนที่ได้ปฏิบัติธรรม จนได้เจอสิ่งที่ดีที่พิเศษในใจแล้ว ก็จะไม่หลงกับสิ่งอื่นๆ ในโลกนี้อีกต่อไป เมื่อไม่หลงแล้วก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วก็จบ เป็นสิ่งที่ดีที่งามที่ศาสนาหยิบยื่นให้กับพวกเรา ไม่มีใครในโลกนี้จะให้ได้นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น จึงต้องถือว่าเป็นบุญวาสนาของพวกเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาเจอพระพุทธศาสนาที่ชี้ทางให้ไปพบกับขุมทรัพย์อันประเสริฐ ไม่มีขุมทรัพย์อันใดในโลกนี้จะประเสริฐเท่ากับ **มรรคผลนิพพาน** ที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายได้ทรงบรรลุถึง แล้วนำเอามาฝากพวกเรา นำมาแจกพวกเรา ก็ขอให้น้อมรับด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เราได้สิ่งที่ท่านหยิบยื่นให้กับเรา ท่านไม่สามารถทำมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นในใจเราได้ เราต้องเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง เราจึงต้องขวนขวายกัน อย่างมาทำบุญกันอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แต่อย่าทำบุญอย่างเดียว ต้องรักษาศีลด้วย รักษาได้มากน้อยเท่าไรก็รักษาไป แล้วก็ต้องภาวนาด้วย ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา ก็ทำไปตามกำลังของเราเท่าที่จะทำได้

เพราะบุญวาสนาของแต่ละคนต่างกัน มีมากน้อยต่างกัน บางคนก็เข้าถึงขั้นวิปัสสนาได้เลย ก็จะได้ปัญญา บางคนต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อน บางคนก็พุทโธๆ ไปก่อน ก็แล้วแต่จะถนัด ถ้าทำแล้วจิตใจเย็นสบาย ปล่อยวาง ก็ใช้ได้ ถือว่าเป็นจริตของเราที่แล้วก็แล้วกัน นี่ก็คืองานที่เราจะต้องทำกันจนกว่าจะสำเร็จ ทำไปเถิดแล้วจะง่ายขึ้นไปเอง แล้วจะรู้สึกว่ามีมรรคผลนิพพานอยู่ไม่ห่างไกลเลย เวลาเกิดความท้อแท้ก็ให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ที่เป็นคนธรรมดาเหมือนเรามาก่อน ท่านก็ตะเกียกตะกายไปตามกำลังแห่งศรัทธา เชื่อในเรื่องของความดีทั้งหลาย ว่าเป็นเหตุที่จะพาให้ไปสู่ความสุขความเจริญอย่างแท้จริง ก็จะหยุดความท้อได้ อย่าเลิกปฏิบัติ ถ้าวันนี้ไม่ยกหนึ่งก็หยุดพักสักวันสองวัน พอมีกำลังจิตกำลังใจ ก็กลับมาเริ่มใหม่ ผลัดกันรุกผลัดกันรับ บางทีกิเลสมาแรงเราก็รู้สึกท้อ แต่พอกิเลสเบาลงเราก็เป็นฝ่ายรุกบ้าง สลับกันไป พยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้รู้จริงเห็นจริง ฟังเทศน์ฟังธรรมของท่านอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้กำลังจิตกำลังใจ ถ้าได้สัทธิธรรมที่ชอบปฏิบัติธรรม ก็จะช่วยให้เราไป ยกเว้นเวลาที่อยู่ในขั้นที่จะต้องปฏิบัติตามลำพัง แต่ก็ยังอยู่ห่างจากหมู่คณะไม่ได้ ถึงเวลาจะไปมาหาสู่กัน ไปสนทนาธรรมกัน ไปปรึกษาหารือกัน จนกว่างานจะ

สำเร็จลุล่วงไป ถ้าเสร็จแล้วจะอยู่ที่ไหนกับใคร หรือไม่อยู่กับใคร ก็ไม่มีปัญหาอะไร การแสดงในวันนี้ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ มีคนเล่าให้ฟังว่าบริเวณนี้เป็นที่พระเจ้าตากสินเคยมาตั้งค่ายหรือคะ

**ตอบ** เคยได้ยินเขาพูดอย่างนั้น แต่ไม่ทราบว่าเท็จจริงอย่างไร ไม่ได้ยินจากปากผู้อยู่ในเหตุการณ์ เลยไม่กล้ายืนยัน เขาสร้างพระอุโบสถถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าตากสินฯ พระอุโบสถของวัดญาณฯสร้างเป็นทรงจีน เอาแบบมาจากวัดบวรฯ วัดนี้สร้างอะไรแต่ละอย่าง ก็มีเจตนาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์ เช่นพระประธานในพระอุโบสถก็สร้างถวายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระเจดีย์ก็สร้างถวายพระเจ้าแผ่นดินทั้ง ๙ พระองค์ในพระราชวงศ์จักรี พระมณฑปที่อยู่บนยอดเขาก็สร้างถวายในหลวงและพระราชินี ศาลาสวดมนต์ก็สร้างถวายสมเด็จพระเทพฯและพระบรมฯ ศาลาฉันอาหารก็สร้างถวายพระพี่นางและสมเด็จพระย่า วัดนี้สร้างเพื่อเทิดทูนพระมหากษัตริย์ทุกๆพระองค์ ที่ปกป้องรักษาเอกราชให้ประเทศไทยได้อยู่มากจนทุกวันนี้ ความเป็นมาของสถานที่นี้ พื้นที่นี้ ว่ามีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอย่างไร อาตมาก็ไม่ได้ศึกษา พอได้แผ่นวีซีดีเกี่ยวกับประวัติของวัดญาณฯ ซึ่งมีประวัติของสมเด็จพระสังฆราชฯกับประวัติของวัดบวรฯรวมอยู่ด้วย เดี่ยวจะให้โยมไปก้อบปีก็แล้วกัน ได้มาชุดหนึ่ง ในนั้นอาจจะมีพูดไว้ก็ได้

**ถาม** เท่าที่ฟังท่านอาจารย์เทศน์มานี้ ท่านอาจารย์อยู่ที่นี้ปี ๒๕๔๔ หรือเปล่าครับ

**ตอบ** มาอยู่ตั้งแต่ปี ๒๕๒๗

**ถาม** จากบ้านตาดท่านอาจารย์ก็มาอยู่ที่นี่เลยหรือครับ

**ตอบ** ก็ไปอยู่ที่พัทยาอยู่ปีหนึ่ง ที่วัดโพธิ์สัมพันธ์ พอปีนั้นโยมพ่อไม่สบาย ก็เลยลาหลวงตามาดูแลโยมพ่อ อาตมาออกจากวัดบ้านตาดปลายปี ๒๕๒๖ หลังจากรับ

กฐินเสร็จแล้ว ก็พอดีทางบ้านส่งข่าวมาบอก ว่าโยมพ่อไม่ค่อยสบาย ท่านเป็นโรคมะเร็งที่ก้านคอ ก็รักษาตัวจนถึงเดือนมิถุนายน ปี ๒๕๒๗ ท่านก็เสียชีวิตแล้ว ก็เผา เสร็จงานศพก็ใกล้ๆเข้าพรรษา ก็เลยไม่ได้กลับไปบ้านตาด ตอนที่มาก็ไม่ได้คิดว่าจะมาแบบไม่กลับ พอเสร็จงานเผาศพก็ใกล้จะเข้าพรรษา ก็เห็นว่าที่บ้านตาดมีพระอยากจะเข้าไปอยู่กันเยอะ ถ้ากลับไปก็ทำให้คนอื่นไม่ได้อยู่ ก็เลยคิดว่า ไปได้อยู่มานานพอสมควรแล้ว คือ ๙ พรรษา ไปอยู่ตั้งแต่พรรษาหนึ่งถึงพรรษา ๙ ไม่ครบ ๙ ปี ประมาณ ๘ ปีกว่า ไปเดือนเมษายน ๒๕๑๘ พอธันวาคม หรือพฤศจิกายน ๒๕๒๖ ก็ออกมา แล้วก็ไม่ได้กลับไปอีกเลย

ออกมาแล้วก็มาอยู่ที่วัดที่พัทยาอยู่พรรษาหนึ่ง พอออกพรรษาแล้ว รับกฐินเรียบร้อยแล้ว ก็มาที่นี่ เพราะก่อนหน้าก็เคยมาพักที่นี้อยู่ชั่วคราว แต่ตอนนั้นพักอยู่ข้างล่างข้างบนยังไม่ได้บุกเบิก ยังเป็นป่าเป็นเขาอยู่ พอปี ๒๕๒๖ ก็มีพระอาจารย์จากวัดถ้ำกลองเพล ชื่อพระอาจารย์ห้วน ท่านมาเป็นหัวหน้าสงฆ์ให้กับวัดนี้ ซึ่งยังไม่มีพระหัวหน้าอยู่ประจำ ผู้สร้างวัดนี้อยากจะให้เป็นวัดป่า เป็นวัดกรรมฐาน เจ้าคุณที่วัดบวรก็ไม่ถนัดเรื่องกรรมฐานกัน ก็เลยไม่ได้มาอยู่ สมเด็จพระสังฆราชจึงต้องไปขอพระจากครูบาอาจารย์ทางภาคอีสานให้มาอยู่ เคยนิมนต์หลวงปู่เจี๊ยะมาอยู่สักพรรษาหรือสองพรรษา แล้วท่านก็ไปหลังจากนั้นก็นิมนต์องค์นี้มาองค์นี้มา สลับกันไป จนได้นิมนต์พระอาจารย์ห้วนจากวัดถ้ำกลองเพลให้มาอยู่ ท่านก็อยู่หลายพรรษา ท่านเห็นว่าบนเขานี้วิเวกดี ก็เลยขออนุญาตสมเด็จพระสังฆราชพัฒนา พาญาติโยม แยกไม้แยกข้าวของต่างๆขึ้นมาทำศาลา ทำกระต๊อบ ๒-๓ หลัง หลังจากนั้นก็มีการพัฒนาอยู่เรื่อยๆ

อาตมามาวัดญาณฯปลายปี ๒๕๒๗ ก็พักอยู่ข้างล่างก่อน ประมาณ ๒ ปีกว่า พอปี ๒๕๓๐ เดือนมีนาคม ก็ขึ้นมาอยู่บนนี้ ก็อยู่มาจนถึงทุกวันนี้ อยู่มาได้ประมาณสัก ๑๘ ปี ทำกิจกรรมร่วมกับพระที่อยู่ข้างล่าง บิณฑบาตก็บิณฑบาตร่วมกัน จันอาหารก็จันที่ศาลาเดียวกัน เพียงแต่เวลาอยู่ก็แยกกันอยู่ ถ้าต้องการความสงบก็ขึ้นมาอยู่บนเขา ถ้ายังไม่ถนัดยังไม่พร้อมที่จะอยู่บนเขา ก็อยู่ข้างล่างไปก่อน อยู่ข้างล่างก็ใกล้ศาลา ไม่ต้องเดินไกล น้ำไฟก็มีพร้อม ถ้าอยู่บนนี้ก็ต้องเดินไกลหน่อยประมาณ ๓ กิโลเมตร เดินลงไป

ตั้งแต่เช้ามีด ยังไม่สว่าง ต้องลงไปให้ทันเวลาที่จะออกไปบิณฑบาต ทุกวันนี้ออกบิณฑบาตประมาณตี ๕.๔๕ ก็ลงประมาณตี ๔ ครึ่ง ฝนตกก็ไป ถ้าเป็นพายุก็ต้องรอให้หยุดก่อน ถ้าตกแบบธรรมดา พอกางร่มเดินไปได้ ก็กางไป ใช้เวลาประมาณสัก ๔๕ นาที ลงไปถึงก็ประมาณตี ๕ ครึ่ง นั่งพักอยู่สัก ๑๕ นาทีก็มีรถมารับไปบิณฑบาต

**ถาม** ทำไมรถไม่ขึ้นมารับท่านอาจารย์ข้างบนครับ

**ตอบ** ส่วนหนึ่งเพราะคนขับรถยังไม่ตื่น อีกส่วนหนึ่งก็เป็นอุบายให้ได้ภาวนาไปในตัว เดินไปก็พิจารณาความตายไปเรื่อยๆ ก็เป็นปัญญาขึ้นมา จนจิตยอมรับความจริงว่า เวลาจะไปเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ เมื่อพร้อมแล้วก็ไม่ต้องรออะไร ก็สบายใจ ต้องใช้การเดินลงเขาไปบิณฑบาตเป็นเครื่องช่วยภาวนา ให้เกิดปัญญา ถ้าอยู่ที่สุขที่สบายที่ปลอดภัยก็จะไม่เห็นความไม่เที่ยงที่ซ่อนเร้นอยู่ ถ้าอยู่อย่างนี้ ก็ต้องปลงอยู่ตลอดเวลา เดินไปไม่รู้จะไปเจออะไรข้างหน้า บางทีก็มีงูบ้าง มีสัตว์อื่นบ้าง ก็ดี เป็นการทดสอบใจ

**ถาม** ในพรรษาพระอดข้าวใหม่ครับ

**ตอบ** ที่นี่ไม่ได้อดกัน เพราะไม่มีใครทำเป็นตัวอย่างให้ดู พระที่ปฏิบัติจริงๆ จังๆ จะไม่ได้อยู่ที่นี้กัน จะเป็นพระที่บวช ๓ เดือน ตอนเข้าพรรษา บวชตามประเพณี บางท่านบวชไปแล้ว ชอบชีวิตแบบนี้ ก็อยู่ต่อ แต่ไม่ได้ปฏิบัติกรรมฐาน ได้แต่ลงโบสถ์ไหว้พระสวดมนต์ บิณฑบาต ทำกิจกรรมต่างๆ ก็พอใจแล้ว

**ถาม** บนนี้มีพระเยอะใหม่เจ้าคะ

**ตอบ** มีอยู่ ๔ รูป แล้วก็เพิ่มอีก ๒ รูป เป็นพระบวชใหม่ที่อยู่ข้างล่าง แต่อายกจะขึ้นมาภาวนา ตอนนี่จึงมีอยู่ ๖ รูป

**ถาม** เวลาเข้าก็ลงไปพร้อมกัน

**ตอบ** ไม่พร้อม ตัวใครตัวมัน ใครพร้อมเวลาไหนก็ลงไปเอง ไม่ต้องมายุ่งกัน ทุกคนรู้หน้าที่ รู้เวลาของตน บางท่านลงตอนตี ๓ ก็มี

**ถาม** ข้างล่างมีพระหลายรูปใหม่เจ้าคะ

**ตอบ** ในพรรษาจะมีประมาณ ๖๐ รูป

**ถาม** ๖๐ เซียวหรือครับ

**ตอบ** อยู่ข้างล่างประมาณ ๖๐ รูป ข้างบนนี้ก็ไม่สะดวก ต้องอาศัยน้ำฝนที่รองใส่แท็งก์ไว้ ก็มีจำนวนจำกัด ใช้น้ำมากก็จะหมด ไม่พอใช้ ไฟฟ้าก็ไม่มี คนที่ไม่รักการภาวนาจริงๆจะไม่ชอบที่อย่างนี้ แต่คนที่ชอบภาวนา กลับจะชอบที่อย่างนี้ ลำบากเรื่องน้ำ เรื่องไฟ อดอยากขาดแคลนไม่เป็นไร ขอให้ที่สงบสงัด ไม่มีอะไรมารบกวนจิตใจก็แล้วกัน จะเป็นประโยชน์ในการภาวนา พระที่วัดนี้เป็นเหมือนลูกกำพร้า สมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงสร้างวัดนี้ขึ้นมา แต่ไม่ได้ควบคุมดูแลพระองค์เอง ทรงฝากให้พระองค์นั้นดูแลบ้าง พระองค์นี้ดูแลบ้าง ตอนหลังนี้ก็ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ ดูแลกันเอง บางองค์บางท่านที่สนใจการภาวนา เวลาออกพรรษาก็จะไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์กัน แล้วก็อยู่ปฏิบัติกับท่าน พระที่ขึ้นมาอยู่บนเขา ก็เคยไปอยู่กับครูบาอาจารย์ทางโน้นมา ก็พอจะรู้จักข้อวัตรปฏิบัติ แต่เป็นคนพื้นที่ที่นี้ ไปอยู่สักพักแล้วคงคิดถึงบ้าน ก็กลับมาอยู่ที่นี้

สมเด็จพระสังฆราชฯ อยากจะให้เป็นวัดกรรมฐาน ให้เป็นวัดที่มีการปฏิบัติ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธุดงค์วัตรกัน แต่ก็อยากให้เป็นวัดที่สวยงาม จึงสร้างให้สวยงาม ก็เลยกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวไป มีคนมาเที่ยวชมตลอดเวลา แล้วก็อยากให้เป็นเหมือนวัดบวรฯ อยากให้มีชนบทรอบๆ เนียมประเพณีของวัดบวรฯ ด้วย ก็เลยปนกันไปปนกันมา เป็นทั้งลูกทุ่ง เป็นทั้งลูกกรุง

**ถาม** มีความแตกต่างกันมากเลยนะคะ

**ตอบ** อาตมาเองก็อยู่ไปตามอัธยาศัย เคยปฏิบัติอย่างไรตอนที่อยู่กับครูบาอาจารย์ ก็ปฏิบัติของเราไป ไม่ได้ไปสอนใคร แต่ถ้าใครสนใจอยากจะสนทนาธรรมด้วย ก็สนทนากันไป ทำหน้าที่ของเรา เข้าก็เดินลงไปบิณฑบาต ฉ้นเสร็จก็กลับมาที่พัก แล้วก็ไม่ต้องอยู่กับใคร อยู่ตามลำพัง ใครสนใจจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมก็มา ก็พูดไปตามความรู้ความสามารถ เท่าที่จะพูดที่จะสอนได้ ไม่ได้หวังอะไร ไม่ได้คิดอะไร ก็อยู่ไปอย่างนี้ จนหมดเวลาของเราเท่านั้นเอง ถ้าทำแล้วสบายใจ ไม่วุ่นวายใจ ไม่ทำลายความสงบ ก็ทำไป ถ้ารบกวนความสงบ ก็อาจจะต้องหาที่อยู่ใหม่ ชยับขยายไป เพราะงานหลักคือดูแลจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีเรื่องมาบีบมากจนรู้สึกว่าจะอยู่ไม่ได้ ก็ต้องไป ถ้าไม่มีอะไรมาบีบก็อยู่ต่อไป แต่ก็ยังไม่รู้จะไปทางไหน เพราะไม่ได้ไปที่ไหนเลย ไม่ได้สมาคมกับใครที่ไหน เวลาที่อยู่ที่บ้านตาดก็ไม่ได้ไปไหน อยู่ที่นี่ ๔ ปีก็ไม่ได้ออกไปไหนเลย

ตั้งแต่บวชมานี้ก็ไม่ค่อยได้สนิทสนมกับใคร หนึ่งๆที่อยู่เ็นวัดเดียวกัน รู้จักชื่อ รู้จักหน้าค่าตา แต่ไม่ได้ทำความสนิทสนมกับใคร เพราะต่างคนก็มีหน้าที่ของตน อยู่ที่นี่ก็เหมือนกับอยู่ที่นี่ เข้าก็ไปที่ศาลาเตรียมตัวออกบิณฑบาต กลับมาจากบิณฑบาต ฉ้นเสร็จ ทำความสะอาดเสร็จ ก็กลับกุฏิใครกุฏิมัน บ่ายก็ออกมาปิดกวาดฉ้นน้ำร้อนน้ำชา เสร็จแล้วก็กลับไปสร่งน้ำ เข้าที่ภาวนา ชีวิตของพระปฏิบัติก็มีแค่นั้น อยู่ที่นี่ก็ไม่ค่อยได้ไปหาใคร ไม่ได้ไปคุยกับใคร รู้จักว่าเป็นใครเท่านั้น แต่ก็ไม่ว่ามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร ไม่ค่อยคุยกับใคร อาจจะแปลกไปหน่อย

**ถาม** ท่านอยู่รู่เ็นเดียวกับท่านอาจารย์วันชัยใช้ไหมคะ

**ตอบ** ก็อยู่ช่วงเดียวกัน แต่อาตมาเข้าไปก่อนท่านสัก ๒ ปีหรือไงนี่ ท่านเข้าไปหลังหน่อย รู้ว่าเป็นใคร แต่ก็ไม่ได้คุยกัน เวลาทำกิจร่วมกันก็ไม่ค่อยได้คุยกันอยู่แล้ว มีหน้าที่กวาดตักกวาด ก็ทำไป ส่วนใหญ่จะมีสติอยู่กับใจ เรื่องภายนอกจะไม่สนใจ จึงไม่ค่อยรู้จักใครเท่าไร

**ถาม** เมื่อสักครู่นี้ท่านอาจารย์พูดถึงว่าอยู่ที่ไหนสบายใจก็อยู่ ถ้าเพื่อไม่อยู่ที่หาที่ใหม่ อะไรวางนี้ เปรียบเทียบเคียงกับโยมที่อยู่ในสังคมนี้นะครับ อยู่สังคมที่นี้ทำงาน ที่นี้อยู่แล้วสบายใจบ้าง ไม่สบายใจบ้าง จะเอาหลักธรรมไปจับเพื่อที่จะให้อยู่ได้ หรือว่าจะหนีไปหาที่ใหม่เลย อย่างนี้มีหลักพิจารณาอย่างไรครับ ท่านอาจารย์ว่า ควรจะเอาอย่างไรดี

**ตอบ** หลวงปู่เม่นเคยพูดกับพระเวลาไปกราบลาว่า ถ้าไปแล้วดีกว่าอยู่ ไปก็ดี ถ้าไปแล้ว แย่กว่าอยู่ อยู่จะดีกว่า

**ถาม** อันนี้เราไม่รู้ว่าจะไป ดีกว่าที่เก่าหรือเปล่า

**ตอบ** ก็ลองไปศึกษาดูซิ อย่าไปแบบไปเลย ไปลองดูก่อน ถ้าดีกว่าที่เก่าก็ไปเลย ถ้าไม่ดีก็กลับมาอยู่ที่เก่า แต่ก็ต้องมีความอดทนบ้าง ไม่ใช่พอมืออะไรไม่ถูกอกถูกใจ ก็จะไป อย่างนี้เป็นเหมือนกับหนู่น พอมือลมพัดมากก็จะปลิวตามลมไป มืออะไรมา สัมผัสหน่อยก็จะไปแล้ว ต้องมีความหนักแน่นพอสมควร จนรู้ว่าอยู่ไปแล้วไม่ เจริญ มีแต่ปัญหา มีแต่เรื่อง ไปแล้วดีกว่า ก็น่าจะไป

**ถาม** เหมือนที่ท่านอาจารย์ทำงานอยู่แล้วก็ภาวนาไปด้วยนะครับ ที่ท่านอาจารย์เคยเล่า ให้ฟังว่า การทำงานนี้มันทำให้เราเบื่อหน่าย ในที่สุดก็ออกมาภาวนาดีกว่า

**ตอบ** ก็นั่นนะสิ อาตมาก็ลาออกจากงาน แล้วก็ไปปฏิบัติอยู่ปีหนึ่งโดยไม่ได้ทำงาน งาน ที่ทำก็ไม่ตรงกับวิชาที่เรียนมา จบวิศวะฯ แต่หางานวิศวะฯ ที่ชอบไม่ได้ มีแต่งาน ควบคุมการก่อสร้าง แต่ชอบงานออกแบบ ก็เลยไม่ได้ทำงานวิศวะฯ พอดีมีฝรั่ง อยากจะเปิดร้านขายไอศกรีม ตอนที่อยู่ที่เมืองนอกก็เคยทำงานที่ร้านขาย ไอศกรีม ก็เลยมีประสบการณ์ทางด้านนี้ ฝรั่งก็เลยให้เป็นผู้จัดการ ให้จัดระบบ จ้างคนงาน หาอะไรต่างๆมา ไม่ใช่เป็นร้านขายไอศกรีมธรรมดา แต่เป็นชนิดที่ ต้องผสมปรุงแต่ง เป็นพวกไอศกรีมซันเดย์ ซึ่งในสมัยนั้นไม่ค่อยมีขายใน เมืองไทย ส่วนใหญ่เป็นไอศกรีมที่ใส่ถั่ว ไอศกรีมแบบนี้ต้องใส่ลับปะรด ใส่ กล้วย ใส่เครื่องปรุงหลายอย่าง ตามรสชาติที่ต้องการ

**ถาม** ที่ทำก็เพราะพอใจที่อยู่ใกล้บ้าน

**ตอบ** ใช่ มันสะดวกสบายดี เงินเดือนก็ดีกว่าเป็นวิศวกรเสียอีก ถ้าเป็นวิศวกรก็ต้องไปทำงานที่กรุงเทพฯ ต้องไปเช่าบ้านอยู่ ต้องเดินทางจากที่บ้านไปที่ทำงาน เงินเดือนก็จะหมดไปกับค่าเช่าจ่าย ลู้อยู่ที่บ้านเราไม่ได้ นั่งรถสองแถวบาทเดียวก็ถึงที่ทำงาน งานก็ไม่จำเป็นต้องทำทั้งวัน พอจัดระบบเสร็จแล้ว ก็คอยควบคุมดูแล จะนั่งกินกาแฟ อ่านหนังสือพิมพ์ ไปเล่นน้ำบ้าง ก็ทำได้ ไม่ต้องทำทั้งวัน เวลามีลูกค้ามาก ก็ช่วยกันทำ แต่ธรรมดาที่ไม่ค่อยมากนักในวันทำงาน เพราะเป็นสถานที่ตากอากาศ จะมากเฉพาะวันเสาร์วันอาทิตย์เท่านั้น วันธรรมดาจะไม่ค่อยมีคนเท่าไร อาตมาจึงพอใจ มีเวลาได้อ่านหนังสือธรรมะ จึงได้ฝึกนั่งสมาธิ จนเห็นว่าการทำงานกับการนั่งสมาธิจะไปกันคนละทาง จึงต้องตัดสินใจว่าจะเอาอย่างไรดี ถ้าอยากจะทำบุญก้าวหน้าทางสมาธิ ก็ไม่ควรทำงานต่อไป

อาตมาไม่ค่อยเสียดายเรื่องเงินทอง เรื่องวัตถุอยู่แล้ว อยู่แบบง่ายๆ ได้ กินกล้วยเตี้ยวข้างถนนก็กินได้ กินอาหารในโรงแรมก็กินได้ ได้ทุกอย่าง ไม่ได้ไปยึดไปติดเรื่องการอยู่การกินเท่าไร แต่กังวลเรื่องจิตใจมากกว่า ที่ห่วงวายน ไม่มั่นคง หวั่นไหวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข พอได้พบธรรมะ ได้นั่งสมาธิ ได้เห็นความแน่วแน่นมั่นคง ขณะที่จิตใจสงบ แต่พอออกจากสมาธิ แล้วไปสัมผัสกับเรื่องธุรกิจการงานต่างๆ ก็เกิดมีความปั่นป่วนขึ้นมา ก็เลยเห็นความแตกต่างระหว่างการอยู่ในสมาธิกับการทำงาน ไปคนละทางเลย ถ้าต้องการความสงบความสบายใจ ก็ต้องตัดเรื่องการทำงานไป

ก็เลยไปลาฝรั่ง ทำงานได้แค่ ๖ เดือน ฝรั่งก็คิดว่าลาเพื่อจะขอเงินเดือนเพิ่ม ถามว่าคุณต้องการเงินเพิ่มหรือ ตอบว่าไม่หรอก ตอนนี้อยู่ดีได้ศึกษาธรรมะ ได้มาฝึกนั่งทำสมาธิ รู้สึกว่าการทำงานกับการนั่งสมาธิมันขัดกัน อยากจะไปนั่งสมาธิมากกว่า เพราะทางโลกก็ได้สัมผัสมาพอสมควรแล้ว งานการก็เคยทำมาพอสมควรแล้ว ความสุขในทางโลกก็เคยได้สัมผัสมาแล้ว เทียบก็เทียบมาพอสมควรแล้ว แต่ความสุขทางด้านความสงบยังไม่ได้สัมผัสมากเท่าที่ควร อยากจะสัมผัสให้มากกว่านี้ ก็เลยอยากจะทำออกจากงาน คิดว่าจะปฏิบัติสักปีหนึ่ง ทดลองดูว่าจะเป็นอย่างไร จะก้าวหน้าในทางปฏิบัติได้ไหม ถ้าได้ก็จะไป



บวช ถ้าไปไม่ได้ ก็จะต้องกลับมาทำงาน แล้วก็เลิกนั่งสมาธิไปเลย ต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้านั่งสมาธิแล้วทำงานไปด้วย ก็เหมือนน้ำร้อนกับน้ำเย็นผสมกัน จะร้อนก็ไม่ร้อน จะเย็นก็ไม่เย็น มันอุ่นๆ ทำงานทางโลกก็จะไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร

ถ้าได้สมาธิแล้ว แต่ยังต้องทำงานทางโลกอยู่ ก็จะไม่เจริญทางธรรมะเท่าที่ควร เพราะอยู่กันคนละทิศ ถึงเวลาที่จะต้องเลือกทางใดทางหนึ่ง ก็เลยขอเวลาสักปีหนึ่งอยู่กับการปฏิบัติ อยู่คนเดียว พอดีมีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่ง ไม่มีใครอยู่ จึงได้อยู่คนเดียว เหมือนกับได้อยู่ที่วัด ตื่นเช้าขึ้นมาก็นั่งสมาธิ พอสายๆก็ลงมาเดินจงกรม ทำกับข้าวกินเองบ้าง ออกไปซื้อกินข้างนอกบ้าง กินวันละมื้อ ส่วนใหญ่จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม อ่านหนังสือธรรมะ ทำอยู่ ๓ อย่างนี้ อยู่แต่ในบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน ทำไปคนเดียว

**ถาม** ครูบาอาจารย์มีไหมคะ

**ตอบ** ไม่มี มีแต่หนังสือธรรมะที่ได้มาจากประเทศศรีลังกา เป็นภาษาอังกฤษที่พระฝรั่งแปลจากพระไตรปิฎก เช่นธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร โดยเฉพาะมหาสติปัฏฐานสูตรที่เรายึดเป็นอาจารย์ เข้าตื่นขึ้นมาที่ห้องสูตรนี้ นั่งขัดสมาธิท่องไปในใจเหมือนกับสวดมนต์ แต่เป็นภาษาอังกฤษ ท่องไปก็เข้าใจความหมายว่า ให้ทำอะไร ในเบื้องต้นทรงให้ไปหาที่สงบวิเวก ตามโคนไม้ ตามป่าตามเขา กำหนดจิตดูลมหายใจเข้าออก เมื่อออกจากสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับการเดิน ยืน นั่ง นอน แล้วก็ให้พิจารณาดูกาย พิจารณาดูอาการ ๓๒ ดูซากศพ ดูอสุภะ อะไรต่างๆเหล่านี้ แล้วก็ให้พิจารณาดูเวทนา ว่ามีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ให้ปล่อยวางตามความเป็นจริง

ปฏิบัติอย่างนี้ไปตามลำพัง เพราะตอนนั้นก็ไม่รู้จักครูบาอาจารย์ที่เห็น ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมก็ไม่เคยเข้าวัด หนังสือธรรมะก็ไม่ได้จากที่วัด ได้จากคนที่มาเที่ยวพำนัก เป็นฝรั่งคุยกันแล้วเขาเห็นว่าชอบทางนี้ ก็เลยเอาหนังสือธรรมะมาให้อ่าน พอได้อ่านเล่มหนึ่งก็ติดใจ ก็เลยเขียนจดหมายไปขอที่ประเทศศรีลังกา เขาก็ส่งหนังสือมาให้ อาตมาก็อ่าน

อ่านแล้วก็ปฏิบัติไปคนเดียว ปฏิบัติไปได้ปีหนึ่ง ก็คิดว่าถ้าจะบวช คงไม่มีปัญหาอะไร เพราะตลอดเวลาหนึ่งปีก็อยู่เหมือนกับพระ ไม่ได้ไปเที่ยวที่ไหน วันๆหนึ่งมีแต่นั่งสมาธิ เดินจงกรม อ่านหนังสือธรรมะ จึงคิดว่าถ้าบวชแล้ว ต้องไปอยู่วัดที่มีการปฏิบัติ ไปคุยกับสมภารวัดใกล้บ้าน ท่านก็บอกว่าวัดท่านเป็นวัดบ้านธรรมดา มีงานศพ มีงานสวด มีงานบุญต่างๆ แต่ท่านเองก็เคยไปกราบครูบาอาจารย์ทางภาคอีสาน ที่มีการปฏิบัติจริงๆ ท่านก็บอกให้ไปบวชที่วัดบวรฯกับสมเด็จพระญาณฯ แล้วสมเด็จพระญาณฯจะให้ไปฝึกอยู่กับครูบาอาจารย์ทางภาคอีสาน

อาตมาก็เลยไปกราบสมเด็จพระญาณฯ ไปขออนุญาตให้ท่านบวชให้ไปคนเดียว ท่านก็คิดว่าอาตมาเป็นคนเร่ร่อน จึงถามว่ามีพ่อแม่หรือเปล่า อาตมาก็ไม่รู้จักท่านมาก่อน วัดบวรฯ ก็ไม่เคยเข้าไป ท่านก็ถามว่ารู้จักใครในวัดนี้หรือเปล่า ตอบว่าไม่รู้ เพิ่งเจอพระฝรั่งรูปหนึ่ง ได้คุยกับท่าน ท่านจึงไปเล่าให้สมเด็จพระญาณฯ ฟัง สมเด็จพระญาณฯ ก็เลยให้พาโยมมาพบ อาตมาก็กลับมาบอกให้โยมไปกราบท่าน ท่านก็กำหนดวันบวชให้ ก็เลยได้บวช พอดีช่วงนั้นมีพระฝรั่งไปวัดป่าบ้านตาดกัน ก็เลยรู้ว่าทางภาคอีสานมีวัดป่าบ้านตาด มีวัดหลวงปู่เทสก์ มีวัดหลวงปู่ฝั้นที่มีชื่อเสียง ก็เลยคิดว่าจะลองไปดู ได้ไปที่วัดป่าบ้านตาดเป็นวัดแรก ไปถึงท่านอาจารย์ก็ไม่รับ ท่านบอกว่าอยู่ได้ชั่วคราว ก็อยู่ไปเรื่อยๆ ท่านก็ไม่ได้ทำอะไรจนใกล้วันเข้าพรรษา ท่านก็เตือนว่า เรารับเธอชั่วคราวเท่านั้นนะ อยู่ไม่ได้นะ ท่านก็พูดแบบนี้

ซึ่งเป็นช่วงใกล้เข้าพรรษา เป็นเวลาที่ท่านจะคัดเลือกพระ เพราะท่านจะรับจำนวนจำกัด ปีนั้นท่านรับแค่ ๑๗-๑๘ รูปเท่านั้นเอง ท่านก็บอกว่าองค์นั้นอยู่ได้ องค์นี้อยู่ไม่ได้นะ สำหรับอาตมาท่านก็บอกว่าอยู่ไม่ได้ ให้อยู่ชั่วคราว ท่านพูดต่อนก่อนที่ท่านจะเทศน์ เราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ก็เฉยๆไว้ก่อน ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าจะทำอะไร พอท่านเทศน์เสร็จแล้ว เวลาเลิกประชุมจะกราบพระ ท่านก็พูดว่าองค์นั้นจะอยู่ก็อยู่นะ จึงได้อุ้มมาตลอด อยู่ที่นี่ก็ไม่ได้ไปไหน ๕ พรรษาแรกนี้ ไม่ได้ออกไปจากวัดเลย ก็ปฏิบัติอยู่อย่างนั้น พอได้ ๕ พรรษาแล้ว ก็ขอลามาเยี่ยมโยมเป็นครั้งแรก อยู่ที่นั่นได้ลามาเยี่ยมบ้าน ๓ ครั้ง พอครั้งที่ ๓ ก็ไม่ได้กลับไปเลย ตลอดเวลาเกือบ ๙ ปีก็ได้ออกจากวัดเพียง ๓ ครั้ง

เท่านั้นเอง อยู่ที่นี่ก็เคยเข้าไปในเมืองอุดรเพียง ๔- ๕ ครั้ง ไปกิจกรรมครั้งสองครั้ง ซึ่งนานๆจะมีสักครั้งหนึ่ง แล้วก็ไปหาหมอสองสามครั้งเพราะเป็นไข้ป่า ไปให้หมอฉีดยาให้ นอกจากนั้นก็ไม่ได้ไปไหนเลย

อยู่อุดรก็ไม่เคยได้ไปกราบครูบาอาจารย์องค์อื่นเลย ไม่เคยมีความรู้สึกว่าจะต้องไป เพราะรู้ว่าไปก็เท่านั้น ไปท่านก็สอนให้กลับมา นั่งภาวนาอยู่ดี ไม่ได้ให้ไปไหนหรอก ไปหาครูบาอาจารย์ก็เรียบร้อย ก็เหมือนกันทั้งนั้น ท่านก็สอนเรื่องทาน ศีล ภาวนา ทำให้เจอเยอะ ถ้าได้เจออาจารย์ภายในใจเราแล้ว ก็ไม่ต้องไปหาอาจารย์ข้างนอก **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** มันอยู่ตรงนั้นแหละ ทำให้ใจสงบเยอะ จิตสงบแล้วจะไม่ไปหาใครอีก จะรู้ว่าอยู่ในตัวเรา แต่ธรรมต่างๆที่ได้ยินได้ฟังก็สำคัญ เพราะถ้าไม่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่รู้เรื่องปัญญา เรื่องธรรมะ ต้องอาศัยคนที่ผ่านมาแล้ว แต่รู้อย่างเดียวไม่พอ ต้องนำมาปฏิบัติให้เกิดเป็นความจริงขึ้นมาในใจ อย่างหลงตาท่านพูดเสมอว่า สิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านนี่มันเป็นความจำนะ ไม่ใช่ความจริง ความจริงต้องเกิดจากการปฏิบัติ

ความสงบเราก็ได้ยินมานานแล้ว แต่มันสงบหรือยังในใจเรา ต้องทำให้เป็นความจริงขึ้นมาให้ได้ เมื่อมีความสงบแล้ว จิตจะมีฐาน เวลาพิจารณาทางปัญญาจนเห็น **ไตรลักษณ์** ก็จะปล่อยวางได้ ตอนนี้เราเห็นไตรลักษณ์ แต่ยังไม่ปล่อยไม่ได้ ยังเสียดายอยู่ เห็นว่าต้องจากกัน แต่ก็ยังไม่ปล่อยไม่ได้ ทั่วๆไปรู้ว่าสิ่งที่เรายึดเราติดนั้น เป็นของไม่เที่ยงก็ตาม แต่ก็ยังต้องอาศัยเขาอยู่ ยังปล่อยไม่ได้ แต่ถ้าได้ความสงบภายในใจแล้ว จะปล่อยได้ เพราะได้สิ่งที่ดีกว่า คือความสงบนี้แหละ ที่ทำให้อยู่ตามลำพังได้ ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้

**ถาม** ท่านอาจารย์พูดถึงตอนที่ตัดสินใจออกจากงานแล้วมาภาวนานี้ คล้ายๆว่าสมาธิมีความพร้อมระดับหนึ่งแล้วใช่ไหมครับ

**ตอบ** ก็ได้สัมผัสมาบ้าง เคยนั่งดูมันเจ็บมันปวดอยู่ แล้วเรามาภาวนาไป กำหนดอนิจจังๆ ไปสักพักหนึ่ง มันก็หายไป จิตมันสงบนิ่งเข้าไป ความเจ็บปวดตรงนั้นเจ็บปวดตรงนี้ ก็หายไปเลย ก็แปลกใจ เอ๊ะทำไมเมื่อครู่นี้มันยังดิ้นรนกวัดแกว่งอยู่

เดี๋ยวนี้มันหยุดหนึ่ง ก็เลยจับประเด็นได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมาย่อมดับได้ เปลี่ยนแปลง  
ได้

**ถาม** หลายครั้งมีความรู้สึกว่าจะตัดสินใจออกมาภาวนานะ แต่เคยได้ยื่นท่าน  
อาจารย์พูดถึงว่าอย่าชิงสุกก่อนห่าม ซึ่งเป็นคำที่ดีมากเลย ถ้าเผื่อเราไม่มีความ  
พร้อมออกมา ซ้ายก็ไปไม่ได้ ขวาก็ไปไม่ได้ ไปๆมาๆก็เคืองกว้างๆ

**ตอบ** ก็ต้องถอย ต้องบำเพ็ญในขั้นของเรา ถ้าเราหนักทำบุญทำทานก็ทำไป รักษาศีลก็  
รักษาไป

**ถาม** คือว่าอยู่ในโลกฆราวาสนี้ บางทีสังคมพวกนี้ก็เป็นอุปสรรคในการภาวนา

**ตอบ** ก็ปลีกออกมาบ้าง เช่นวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดก็ไปอยู่วัดกัน ต้องค่อยเป็น  
ค่อยไป ไม่ใช่อยู่ดีๆจะตัดทีเดียวให้ขาดเลย แต่ก็ต้องพยายาม กล้าหาญที่จะทำ  
ในสิ่งที่เราพอทำได้ ถึงแม้จะไม่ชอบทำ ถึงแม้จะลำบาก แต่รู้ว่าเป็นทางที่จะต้อง  
ไป ก็ต้องกระเสือกกระสนไปให้ได้ ไม่ใช่จะรอให้โอกาสมาจุดเราไป มันไม่มี  
หรอก เพราะโอกาสดีๆที่จะจุดเรานั้นมีอยู่แล้ว ครูบาอาจารย์ดีๆก็มีอยู่แล้ว  
เมืองไทยก็เป็นเมืองพุทธที่น่าอยู่ มีการทำบุญทำทาน รักษาศีล ภาวนากันอยู่แล้ว  
ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรค อยู่ที่ตัวเราเท่านั้นว่าจะไปได้หรือไม่ ถ้ายังอยู่แบบเดิมๆ  
ทำแบบเดิมๆ ก็จะได้แค่รักษานุญวาสนาที่เคยสะสมมา ก็ทำได้แค่นั้น ถ้าเคย  
รักษาศีล ๕ ได้ ก็จะรักษาได้แค่ศีล ๕ ถ้าเคยทำบุญทำทานได้ในระดับนี้ ก็จะทำ  
ได้ในระดับนี้เท่านั้น ถ้าไม่ผลัดดันตัวเราให้ทำให้มากขึ้น

**ถาม** เหตุปัจจัยส่วนหนึ่งก็มาจากสภาพแวดล้อม จากครูบาอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเราก็  
ต้องทำเองเท่านั้น จริงไหมครับท่านอาจารย์

**ตอบ** ใช่ ท่านเป็นเหมือนแผนที่ เป็นผู้ชี้ทางว่า ต้องไปทางนี้ละ คุณเดินมาถึงตรงนี้แล้ว  
คุณจะต้องเดินไปทางนี้ต่อ เมื่อฟังแล้วก็ต้องเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่ฟังแล้วก็ลืม เข้า  
หูซ้ายออกหูขวา แล้วก็กลับไปทำงานทำการเหมือนเดิม วันเวลาผ่านไป จิตก็

ไม่ได้รับการพัฒนา ได้แต่รักษาให้อยู่ในระดับเดิมเท่านั้นเอง ถ้ายังไม่เคยภาวนา ก็ลองภาวนาดู อยู่ที่บ้านลองหัดฝึกนิสัยให้ตื่นก่อนไปทำงานอีกสักชั่วโมง เคยตื่น ก็โมงก็ตื่นก่อนอีกสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วใช้เวลานั้นมานั่งไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ ตอนเย็นก็เหมือนกัน ก่อนนอนก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน พยายามลดละในเรื่องที่ไม่จำเป็นต่อการทำมาหากิน เรื่องกินเหล้าเมายา เฮฮาปาร์ตี้ ไปเที่ยวไปเดินช้อปปิ้ง ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดๆไปเสีย ให้มันน้อยลงไป เอาเวลามาภาวนาดีกว่า กลับบ้านเร็วหน่อย ไม่ต้องไปสังสรรค์ ไม่ต้องไปสมาคมกับคนนั้นคนนี้มากจนเกินไป ไปแต่เฉพาะงานที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น

ถ้ามีภาระมีครอบครัวก็ลำบาก อย่างอาตมาโชคดีเพิ่งเรียนจบมาใหม่ๆ ยังไม่มีอะไร งานก็ไม่มีทำ งานที่ทำก็ไม่ใช่เป็นงานที่อาตมาอยากจะได้ แต่ต้องทำ เพราะต้องมีอะไรเลี้ยงชีพ ก็ทำไปพอประทังชีพเท่านั้นเอง ก็เลยไม่ได้รู้สึกเสียดายอะไรเลย เวลาจะต้องออกจากงานนี้ไป เวลาจะบวชก็ไม่มีสมบัติข้าวของเงินทองติดตัวอยู่ ก็เลยไม่มีอะไรให้เสียดาย จึงไปง่าย เหมือนกับมาตัวเปล่าๆ แล้วก็ไปตัวเปล่าๆ ยังไม่ได้มีอะไรจะต้องเสียดาย ไม่มีอะไรที่จะเหนียวรั้งให้ติดอยู่กับชีวิตของฆราวาส มองไปข้างหน้ามีแต่ความหวัง เพราะเชื่อว่าเป็นทางที่ดี จะได้ปฏิบัติเต็มที่ คนที่ชอบปฏิบัติจะเห็นว่าการเป็นพระนี่ดีที่สุดเลย พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางให้ไปทางนี้จริงๆ เป็นพระไม่ต้องทำอย่างอื่นเลย ถ้าศึกษาแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จะรู้ว่าทรงสอน ให้ภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น ให้เจริญศีลสมาธิ ปัญญา เท่านั้น

แต่พระสมัยนี้เหมือนกับไม่ได้ศึกษา หรือศึกษามาจากที่ไหนก็ไม่รู้ ท่านมีงานของท่านเยอะเยอะไปหมด งานสวด งานสร้างเมรุ ซึ่งไม่มีในสมัยพุทธกาลๆ ไม่ได้ถือเป็นงานหลัก งานหลักอยู่ที่ภาวนา พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างวัดแม่แต่วัดเดียว คิดดูถ้าเป็นงานของพระจริงๆแล้ว ใครจะมาสร้างวัดแก่งเท่ากับพระพุทธเจ้า จะสร้างร้อยวัดพันวัดก็สร้างได้ แต่มันไม่ใช่งานของพระ งานของพระให้สร้างธรรมให้เกิดขึ้นในใจเท่านั้น ส่วนที่อยู่อาศัยก็อยู่ไปตามมีตามเกิด ถ้าไม่มีศรัทธาสร้างกุฏิ

ให้ ท่านก็ทรงสอน **รุกขมูล เสนาสนัง** ให้อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง อยู่ตามถ้ำ ที่สงบ ที่สงัด นั่นคือที่อยู่ของพระ ผ้าก็ใช้ผ้าบังสุกุล ผ้าที่เขาทิ้งตามป่าช้า ทิ้งตามกองขยะ เก็บเศษผ้ามาแล้วก็เอามาตัดมาเย็บ เอามาย้อม ก็ใช้ได้แล้ว สมัยนี้กับสมัยนั้นมันคนละโลกกัน สมัยนี้พระเณรยุ่งกับเรื่องทางด้านวัตถุกันมาก เรื่องพิธีกรรมต่างๆ จนลืมของดีไป เพราะมันยากที่จิตใจของคนจะเข้าสู่ธรรมได้ ถ้าไม่มีความตั้งใจ ไม่มีความเข้าใจ ก็จะเข้าไม่ถึง

สมัยนี้บางคนก็ยังไม่รู้เลยว่าบวชไปทำไม ก็บวชกันตามประเพณี บวชแล้วก็อาจจะชอบ ก็เลยอยู่ต่อ แล้วก็คิดว่าอยู่ให้เกิดประโยชน์ด้วยการสร้างโบสถ์ สร้างศาลา แต่ไม่ค่อยจะหนักในทางศึกษาปฏิบัติ ศีรษะก็พอเอามาท่องจำ เหมือนกับนกแก้วนกขุนทอง แล้วก็เอามาสอนคนอื่นต่อ ได้เปรียญ ๙ ประโยคแล้ว ก็ไม่เคยเอา ๙ ประโยคมาปฏิบัติกับตัวเองเลย เป็นเพียงความรู้ที่มีอยู่ในใบประกาศนียบัตรเท่านั้นเอง แต่ในใจกิเลสก็ยังเต็มหัวใจอยู่ ไกลจะ ๔ โมงแล้วนะ

**ถาม** ขออีกคำถามนะครับท่านอาจารย์ เมื่อสักครู่นี้ท่านอาจารย์พูดถึงเราไปแล้วเราเจ็บนี่นะครับ เจ็บเท่าเจ็บอะไรนี้ ท่านอาจารย์พูดถึงว่ามันเป็นวิภวตัณหา

**ตอบ** ไม่ใช่ ความเจ็บมันเป็นธรรมดาของร่างกาย ก็ต้องมีเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้เป็นธรรมดา แต่**วิภวตัณหา** เป็นตัวสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เรียกว่าทุกข์ในอริยสัจ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความอยาก ที่จะให้ความเจ็บนี้หายไป เราสามารถทำให้ทุกข์นี้ดับได้ ที่เรียกว่า**นิโรธ** โดยใช้ปัญญา บอกตัวเราว่าความเจ็บของร่างกายมันแค่นี้เอง พอทนได้ ไม่เป็นไรหรอก มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไป เดียวก็หายเอง แต่อย่าไปอยากให้มันหาย พออยากให้หายแล้ว ก็จะเกิดความทรมานทรมายขึ้นมาภายในจิตใจ เพราะใจเราจะไม่ชอบความเจ็บ พอหมอบอกว่าต้องคิดยาเท่านั้นเอง ใจก็เจ็บก่อนแล้ว ทั้งที่เข็มยังไม่ถูกร่างกายเลย

**ถาม** เป็นการแยกทุกข์กายกับทุกข์ใจให้ออกจากกัน

**ตอบ** ใช่ ทุกข์ใจดับได้ด้วยปัญญา ด้วยมรรค

**ถาม** ที่เรารียกว่าอริยสัจ

**ตอบ** ใช้อริยสัจ แต่ทุกซึ่ใจก็อาศัยทุกข์กายเป็นเหตุทำให้เกิด เช่นเราหิวข้าว ก็เป็นความทุกข์กาย ใจก็หงุดหงิดตามไปด้วย เวลาคนหิวข้าวนี้ พุดกันไม่รู้เรื่อง ต้องกินข้าวให้อิ่มก่อนแล้วค่อยคุยกัน ถึงจะรู้เรื่อง เพราะตอนหิวใจจะหงุดหงิด ใจถูกตัณหาครอบงำ ตอนนั้นคิดแต่จะกินอย่างเดียว ใครมาพูดเรื่องอะไร จะฟังไม่รู้เรื่อง เข้าใจไหม

**ถาม** ถ้าวัดที่ใจได้ แต่กายก็ไม่จำเป็นต้องดับนะครับ

**ตอบ** ดับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ

**ถาม** เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง

**ตอบ** จะดับในส่วนของใจ เพราะใจไปสร้างขึ้นมา เข้าใจไหม พอใจไม่ไปยุ่งกับร่างกาย ความเจ็บก็หายไปเอง โดยธรรมชาติจะเป็นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็หายไปเอง แล้วเดี๋ยวก็จะกลับเป็นขึ้นมาใหม่ ธรรมชาติของร่างกายเป็นอย่างนี้ ถ้าใจไม่ไปยุ่งกับกายแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่โดยนิสัยของเราพอเจอความเจ็บนิด เราจะขยับแล้ว จะหนีแล้ว ถ้าเป็นความเจ็บแล้ว ไม่เอาทั้งนั้น ก็เลยเป็นนิสัย พอไปอยู่ในสภาพที่ขยับไม่ได้ ก็ทรมานใจ เช่นเวลานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์นานๆ เวลาครูบาอาจารย์เทศน์นี้ นั่งขยับไม่ได้นะ จนกว่าท่านจะเลิกเทศน์ ปวดก็ปล่อยให้ปวดไป

ถ้าตั้งใจฟัง ใจเกาะอยู่กับการฟัง ความเจ็บก็จะไม่ค่อยรุนแรง แต่ถ้าไม่มีสมาธิในการฟัง แล้วมาสนใจกับความเจ็บ ก็ยิ่งเจ็บขึ้นไปใหญ่ เพราะจิตสร้างขึ้นมาเอง ทำให้รู้สึกเจ็บมากขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับขยายภาพให้ใหญ่ขึ้น เวลาใจไม่ต้องการแล้ว จะรู้สึกว่ารุนแรงมากขึ้น แต่ถ้าชอบจะรู้สึกเฉยๆ ใช้ไหม เวลานั่งดูหนัง ฟังเพลง นั่งเล่นไฟ นั่งหิ้งคืนก็ไม่รู้สึกเจ็บ เพราะเราชอบ

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ อย่างนี้แสดงว่าในเพศของฆราวาสไม่มีทางที่จะปฏิบัติได้เลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ปฏิบัติได้ แต่มันยาก สิ่งแวดล้อมไม่อำนวย เหมือนกับการรักษาโรค รักษาที่บ้านกับรักษาที่โรงพยาบาลมันต่างกัน ที่บ้านมันไม่ค่อยมีเครื่องมือ เครื่องมือ ไม่เหมือนกับที่โรงพยาบาล ที่มีหุยมียา มีหมอ มีพยาบาล มีเครื่องมือ เครื่องมือ ครบครัน จะทำการผ่าตัดหรือทำอะไรที่ทันใจ ก็ทำได้ อยู่ที่บ้านมันไม่มี ก็เหมือนกับการปฏิบัติ อยู่ที่บ้านกับอยู่ที่วัดมีความแตกต่างกัน ยกเว้นฆราวาสบางคนที่มีบุญมีวาสนา มีเงินมีทอง มีห้องปฏิบัติอยู่คนเดียว ไม่ให้ใครมายุ่ง ก็สามารถปฏิบัติได้ ก็เหมือนกับอยู่ที่วัดนั้นแหละ อย่างอาตมาที่ปฏิบัติอยู่ปีหนึ่ง ก็อยู่ในบ้านคนเดียว ไม่มีใครมายุ่งด้วย ก็ปฏิบัติได้ ก้าวหน้าได้พอสมควร แต่เมื่อเปรียบเทียบกับตอนที่บวชแล้วอยู่วัด ไปได้เร็วกว่าตั้งเยอะ มีปัจจัยเกื้อหนุนเยอะ เพราะมีครูบาอาจารย์คอยผลักดัน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เมื่อก่อนเวลามีปัญหา ท่านอาจารย์มหาบัวท่านแก้ไขให้ไหมคะ

**ตอบ** อาตมาก็โชคดีที่ไม่ค่อยมีปัญหา ก็คอยฟังตอนที่ท่านเทศน์ก็พอแล้ว ในสมัยนั้นท่านเทศน์บ่อย ๔-๕ วัน ท่านจะเรียกประชุมที่หนึ่ง สอนเข้ม ตีวเข้ม

**ถาม** ก็จับเอาตอนที่ท่านเทศน์

**ตอบ** ใช่ ปกติท่านจะเทศน์สองรอบ รอบแรกท่านจะเทศน์แบบทั่วไป รอบที่สองท่านก็จะเล่าถึงการปฏิบัติของท่าน เช่นท่านนั่งหิ้งคือนั่งได้อย่างไร ต่อสู้กับความกลัวได้อย่างไร ท่านทำอะไรอย่างไรในตอนนั้น ท่านก็จะนั่งฉันหมากไป แล้วก็คุยไป พูดไป

**ถาม** เคยได้ยินครูบาอาจารย์พูดถึงว่า จะได้ธรรมะจากหลวงตามาก หรือแก้ปัญหาธรรมนี้ ส่วนใหญ่ในเวลาที่ได้โอกาสไปนวดท่าน



**ตอบ** ถ้าได้ปฏิบัติท่าน เช่นพระอุปัฏฐาก ก็จะมีโอกาสเยอะ เพราะเวลาอยู่ใกล้ตัวท่าน ก็เหมือนกับขึ้นเวทีต่อยมวย คู่ต่อสู้ก็จะคอยต่อยเราอยู่เสมอ ไข้ใหม่ เราก็ต้องคอยตั้งรับอยู่เสมอ ก็ทำให้เรามีสติตั้งมีปัญญาไว้คอยรับ แต่ถ้าไม่ได้เข้าไปปฏิบัติใกล้ชิดกับท่าน ก็เป็นเหมือนคนดู นั่งดูเฉยๆเท่านั้นเอง ก็จะได้ไม่ทำท่านคอยช่วยกระตุ้นธรรมะให้กับเรา ยกเว้นถ้าเราเป็นคนที่สามารถปฏิบัติของเราเองได้ ก็ไม่ต้องอาศัยท่านให้คอยกระตุ้น แต่ถ้าได้ไปรับใช้ใกล้ชิดก็เป็นโอกาสที่ดี เหมือนกับพระอานนท์ที่ได้รับใช้พระพุทธเจ้าอย่างใกล้ชิด ก็จะได้เรียนรู้อะไรเยอะแยะ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ด้วยกันทุกคน เพราะท่านก็องค์เดียวแล้วท่านก็มีลูกศิษย์ตั้งเยอะแยะ ก็แล้วแต่ว่าท่านจะพิจารณาใคร แต่ก็ไม่ใช่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องเข้าไปอยู่ใกล้ชิดอย่างนั้น คนอื่นที่ไม่ได้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า หรือกับครูบาอาจารย์ เขาก็บรรลุธรรมได้

บางคนที่มีปัญญา มีบารมีพอ เพียงแต่ฟังธรรมะเพียงคำสองคำ ก็บรรลุได้ เช่นคนที่ไปขอพึ่งเทศน์ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงบิณฑบาตอยู่ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ตอนนี้อยู่ไม่ใช้เวลาสอนธรรมะ แต่เขาก็ขอให้ทรงแสดงธรรมะโปรดเขาด้วยเถิด พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสั้นๆว่า จงพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ไม่มีอะไรเป็นสาระ เขาก็รับคำสอนนั้นไปพิจารณา รู้สึกว่าเขาอยากจะทำอะไรเลย จึงไปเตรียมเครื่องบริขาร ในระหว่างที่เดินไปนั้น ก็ถูกวัฏกระตุมขวิดตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงสั่งว่า หลังจากฃาปนกิจแล้วให้สร้างเจดีย์สร้างสถูปไว้บรรจุอัฐิของเขาต่อไป ก็แสดงว่าเขาได้บรรลุธรรมแล้ว เพราะเหตุปัจจัย คือบุญบารมีของแต่ละคนที่ได้บำเพ็ญมา ไม่เท่ากัน บางคนอยู่กับพระพุทธเจ้ามาตลอด แต่ไม่ได้บรรลุธรรม กลายเป็นกบฏไปก็มี เช่นพระเทวทัต เป็นต้น

พระเทวทัตนี้หลงตัวเอง พอได้สมาธิ ได้อิทธิฤทธิ์แล้ว ก็ไม่เจริญทางวิปัสสนาต่อไป ปล่อยให้กิเลสเอาอิทธิฤทธิ์มาใช้เป็นเครื่องมือ ทำให้เกิดความหลงว่าตนเองวิเศษ ตนเองเก่ง อยากจะทำหน้าที่ศาสดาแทนพระพุทธเจ้าต่อไป เมื่อ

ได้รับการปฏิบัติก็เกิดความเสียใจ เกิดความโกรธขึ้นมา ก็เลยไปทำกรรมที่ไม่ดี คือพยายามฆ่าพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน แต่ก็ไม่สำเร็จ จนในที่สุดก็ถูกธรณีสูบ แต่เนื่องจากว่าได้สะสมบุญบารมีมามากอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงทำนายว่า หลังจากที่ได้ไปใช้กรรมในนรกแล้ว เมื่อพ้นมาแล้วก็จะได้รับบรรลุเป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้าต่อไป

ถึงแม้บุญที่ได้ทำไว้ยังไม่มีโอกาสปรากฏผลขึ้นมาในชาตินี้ ก็ไม่ได้สูญหายไปไหน การที่ได้บวชกับพระพุทธเจ้า ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรม ก็เป็นผลของบุญบารมี เพียงแต่ถูกกรรมมาบังไว้ จึงต้องใช้กรรมให้หมดไปเสียก่อน เมื่อหมดแล้วบุญก็จะส่งผลให้ไปสู่ที่ชอบต่อไป บุญกรรมจึงมีจริง เพียงแต่ว่าจะไรจะมากก่อนมาหลัง เท่านั้นเอง จึงอย่าท้อแท้ อย่าคิดว่าทำบุญแทบเป็นแทบตาย กลับไม่ได้อะไรเลย เพราะบุญที่ทำยังน้อยไปหรือยังไม่มากพอ ยังไม่ถึงเวลาที่จะส่งผลออกมา พอดีเป็นจังหวะของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้ ได้แสดงผลออกมา จึงเหมือนกับว่าทำบุญแต่กลับมีแต่เคราะห์กรรมอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นผลของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้

**ถาม**      อย่างนี้เราก็พยายามสร้างเหตุใหม่ที่ดียิ่งขึ้นไว้ตลอดเวลา      โดยไม่พยายามไปเปลี่ยนผลเก่า

**ตอบ**     เปลี่ยนไม่ได้ ผลเก่าทั้งบุญทั้งบาปนี้เปลี่ยนไม่ได้ เพียงแต่ว่ามันจะปรากฏขึ้นมาเมื่อไรเท่านั้นเอง หน้าที่ของเราคือทำบุญละบาปชำระจิตใจ นี่คือการกระทำของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ที่เป็นพระโอรสของพระโอรสที่ทรงแสดงในวันมาฆบูชา การกระทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ละเว้นการกระทำบาปทั้งหลาย แล้วก็ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด นี่คือการกระทำของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ จึงไม่ต้องไปรอพระศรีอารยเมตไตรยมาตรัสรู้ แล้วทำให้เราบรรลุในต่อนั้น เพราะพระศรีอารยเมตไตรยก็จะทรงสอนแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าของเราสอนอยู่ในขณะนี้ ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ต่อให้เจอพระศรีอารยเมตไตรยอีกร้อยองค์ เราก็ยังปฏิบัติไม่ได้อยู่นั่นแหละ มันอยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่ครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์

ท่านทำหน้าที่ของท่านพร้อมบริบูรณ์แล้ว อยู่ที่เรารู้ว่าทำได้พร้อมหรือไม่เท่านั้นเอง เราจึงต้องพยายามตะเกียกตะกายมาทางนี้ให้ได้

พยายามปล่อยวางความสุขทางโลกเสีย มีอะไรพอที่จะลดจะละได้ ก็ลดไปเสีย ตัดได้ก็ตัดไป ต้องละด้วย ต้องปฏิบัติ ต้องบำเพ็ญด้วย ละในสิ่งที่ไร้สาระ ละในสิ่งที่เกินโทษ แล้วก็บำเพ็ญในสิ่งที่มีสาระ บำเพ็ญในสิ่งที่มีความดีมีประโยชน์ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง แล้วมันก็จะค่อยพาเราไปเอง ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย อยู่ที่การกระทำต่างหาก ที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไม่อย่างนั้นจะมีภิกษุณีที่เป็นพระอรหันต์ได้ หรือ จะมีแม่ชีที่เป็นอรหันต์ขึ้นมาได้อย่างไร อยู่ที่การปฏิบัติของเรา จึงขอให้มีความแน่วแน่ มีความมั่นใจ ว่ามาถูกทางแล้ว ขอให้พยายามตะเกียกตะกายไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผลที่ดีก็จะเป็นสิ่งที่จะตามมาต่อไป

**ถาม** ท่านอาจารย์คะลูกคือเหลือเกิน น้องเขาเป็นทุกข์มาก

**ตอบ** ก็นั่นแหละเมื่อเราทำอะไรไม่ได้แล้ว เราจะไปทุกข์ทำไม ทุกข์ไปก็ไม่ไป เปลี่ยนแปลงอะไร ไซ้ใหม่ ถ้าเปลี่ยนได้ก็คงเปลี่ยนไปนานแล้ว ความทุกข์ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงอะไร เราทุกข์เขาก็ยังเป็นเหมือนเดิม ไม่ทุกข์ก็เป็นเหมือนเดิม จะเอาอย่างไร จะเอาไม่ทุกข์หรือจะเอาทุกข์

**ถาม** เอาไม่ทุกข์

**ตอบ** ก็อยู่ตรงนั้น

**ถาม** ก็ปล่อยให้เขาเป็นไป

**ตอบ** ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว รู้ว่าแก้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องของเขา เป็นกรรมของเขา ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของเขา ถ้าแก้ได้ก็แก้ไป แก้ไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ แต่ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน ได้เท่าไรก็เท่านั้น ถ้าคิดว่ายังสู้กับมันไหว ทำได้ก็ทำไป

- ถาม** น้องเขาจะหาวิธีแก้ด้วยเจ้าคะ
- ตอบ** ก็ดูที่เหตุสิ คนจะไปเล่นเกมนี้ มันต้องมีเงิน ถ้าไม่มีเงินแล้ว จะไปเล่นได้อย่างไร
- ถาม** คืออย่างนี้ค่ะ เขาเล่นที่บ้าน แต่ว่าเขาไม่ดูหนังสือเลยคะ ลูกเขาเป็นเหมือนยามคะ กลางคืนเล่นเกม กลางวันนอน ไม่ได้ไปเรียน เขาก็เป็นกั๊กวอลอยู่คะ
- ตอบ** จะทำยังไง มันตัวเขา ไม่ใช่ตัวเรา
- ถาม** เขาทำใจไม่ได้เพราะลูกนี่คะ
- ตอบ** เอาดอกไม้รูปเทียนไปกราบทำเขาสักครั้งสิ ทำอะไรแปลกๆให้เขาได้สติบ้าง เพื่อจะได้สติก็ได้ บอกแม่ขออภัยเถอะ ทำให้แม่เหนื่อย เลิกเล่นเถอะ แม่ขอกราบทำลูกเลย เป็นอุบาย
- ถาม** ทำอย่างนั้นแล้วจะเป็นบาปสำหรับตัวเขาไหมคะท่าน
- ตอบ** ไม่หรอก เขาอาจจะได้สติก็ได้ ขนาดแม่ยังมากราบทำเรานี่ ถ้ามีจิตสำนึกก็จะแก้ได้ ถ้าไม่มีก็ตัดทางปล่อยวัดได้แล้ว ขนาดแม่เอาดอกไม้รูปเทียนมากราบ ยังไม่ได้สติตั้งเลย ก็ต้องปล่อยไป ถือว่าเป็นพวกบัวใต้น้ำ เราทำดีที่สุดแล้ว ขนาดกราบทำยังไม่เอา ก็ไม่รู้จะทำอะไรแล้ว นอกจากทำใจ
- ถาม** ก็ต้องทำใจ
- ตอบ** ก็ต้องทำใจ ถือเสียว่าเป็นกรรมของเขา สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน
- ถาม** กรรมของเราด้วยหรือเปล่าคะ
- ตอบ** กรรมของเราที่ไปทุกข์กับเขา ถ้ามีปัญญาบิ๊ ก็ตัดได้ กรรมที่มีกับเขาก็หมด เขาก็ต้องเป็นคนทุกข์ทรมานเอง อาจจะมีเวรมีกรรมกันมา เคยสร้างเวรสร้างกรรมกันมาในอดีต เขาเลยกลับมาสร้างความทุกข์ให้กับเรา ก็ต้องทนเอาเท่านั้นเอง

อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น ให้ความเมตตา ให้ความสงสาร ก็ทำไปเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าไปทุกข์ ทุกข์ไปก็ไม่ได้ไปแก้อะไร

**ถาม** สงสารเขาค่ะ เขาเป็นทุกข์มากค่ะ

**ตอบ** ตอนนี้ไม่ทุกข์แล้วละ ตอนนี้เข้าใจแล้วนี่

**ถาม** กำลังทำใจอยู่ค่ะ

**ตอบ** ในเมื่อทุกข์แล้วก็ยังเป็นเหมือนเดิม ไม่ทุกข์ก็เป็นเหมือนเดิม ไปทุกข์แล้วจะเกิดประโยชน์อะไร ท่องคาถานี้ไว้ จำเอาไว้เตือนเรา

**ถาม** คือเขากลัวลูกจะเรียนไม่จบ จะไม่มีอาชีพ แล้วต่อไปถ้าเขาตายไป ลูกจะทำอย่างไร

**ตอบ** เป็นกรรมของเขา ในเมื่อเขาไม่ชวนชวายเป็นเหมือนกับพวกเราที่ พระพุทธเจ้าทรงสอนเราแทบเป็นแทบตาย แต่ทำไมเราไปไม่ถึงพระนิพพานกัน พระพุทธเจ้าไม่เห็นมาร้องท่มร้องไห้ เป็นทุกข์กับพวกเราเลย ท่านก็อยากจะให้พวกเราถึงนิพพานเหมือนกัน แต่พวกเราที่ยังอยากจะอยู่ของเราอย่างนี้ ก็เหมือนกับลูกเราบางที่เราก็คิดมากไปเอง เด็กอยู่ในวัยนี้ก็เป็นอย่างนี้แหละ เพราะเท่าที่ได้ฟังมาเด็กพวกนี้พอโตขึ้น ก็ได้ดีจากเกมส์ก็มี มาจัดรายการวิทยุเกี่ยวกับเรื่องเกมส์ เรื่องคอมพิวเตอร์ เขาได้ความรู้จากการเล่นเกม

**ถาม** แต่หลานเป็นผู้หญิงนะคะท่านอาจารย์คะ

**ตอบ** นั่นแหละ ผู้หญิงผู้ชายมันไม่เกี่ยวกันหรอก มันอยู่ที่จิต จิตไม่มีเพศ จิตก็เป็นจิต มีกิเลส มีความหลงเหมือนกัน ลักวันหนึ่งอาจจะได้สติตั้งขึ้นมา ลักวันก็ต้องอิมตัว ถ้าเราไม่ไปจู้จุกจิกกับเขาๆจะอิมตัวเร็วขึ้น พอเราไปจู้จุกจิกกับเขา ก็เหมือนกับยิงห้ามก็เหมือนยิงยุ เขาจะเอาชนะเรา จึงอย่าไปยุ่งกับเขามากจนเกินไป ปล่อยเขาบ้าง ทำเป็นไม่แยแสดู เดี่ยวเขาก็จะคิดได้เอง แม่ไม่แยแส

จริงๆ บางทีเขาต่อต้านเรา จะเอาแพ้อาชนะกับเราเท่านั้นเอง ตอนนั้นเขาโตแล้ว เขาอยากจะเป็นตัวของตัวเอง แต่เรายังไปครอบงำเขาอยู่ เขาจึงเกลียดชังเรา ทำไปก็เพื่อให้เราทุกข์ใจเท่านั้นเอง บางทีเขาก็ไม่อยากจะทำ เราอยู่เฉยๆบ้าง ปล่อยให้เขาไปตามเรื่องตามราว ไม่แยแส เฉยๆไว้ เดี่ยวสักพักเขาก็จะเห็นความผิดแปลก ที่ไม่มีเหตุที่คอยสร้างความรู้สึกที่อยากจะต่อสู้กับเรา ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่ตอบโต้แล้ว มันก็จบ ตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอก ลองทำใจเฉยๆ เป็นอุเบกขา ดูบ้าง

**ถาม** จะลองค่ะ ค่อนข้างทำยาก บางทีเราก็ออยากจะทำแต่อด

**ตอบ** ยิ่งเตือนเหมือนยิ่งยุ ยิ่งเตือนยิ่งแยะ เราเตือนมาพอแล้วไม่ใช่หรือ ถ้าจะได้ผล ก็ควรจะได้มานานแล้ว ทีนี้เราต้องใช้วิธีอื่นบ้าง ใช้วิธีไม่เตือนบ้าง เหมือนกับหมอให้ยามาตั้งเยอะแล้ว อาจจะต้องยา หรือให้ยามากเกินไป ก็ลองหยุดยาสักพักหนึ่ง เพื่อจะดีขึ้นมาก็ได้

**ถาม** เขาเป็นแม่ที่ดีมากเลยนะคะ ดีหนึ่ง ดีสองยังไปซื้อของขวัญให้ลูกเลยคะ

**ตอบ** รักลูกมากจนเกินไป อาจจะทำให้ลูกเสียคนได้ รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี คนสมัยใหม่ไม่ค่อยชอบตีลูกเท่าไร เขาก็เลยไม่เชื่อฟังเรา รักไปในทางที่ผิด เขาก็เลยได้ใจ ทำอะไรก็ได้ เมื่อถึงตอนนั้นแล้วก็มีทางเดียวคือ พูดบ้างสอนบ้าง แต่ไม่จู้จี้จ้ำจาย พอให้รู้ว่านี่ไม่ดีนะลูกนะ ถ้าทำแบบนี้ไปเรื่อยๆอนาคตมันจะแย่นะ เขาก็รู้ แต่เขาอยากจะทำแพ้อาชนะเราเท่านั้นเอง พอเขาชนะเราแล้ว เขาก็จะเริ่มคิดถึงชีวิตของเขาเอง ก็บอกเขาว่า แม่ช่วยลูกไม่ได้เวลาที่แม่ตายไป ถ้าลูกไม่มีความรู้ ก็ต้องลำบากลำบาก ถ้าไม่ชวนชวชาญหาวิชาความรู้ใส่ตัวในตอนนี้อย่างไร ลูกก็จะแย่นะ พูดได้แค่นี้แหละ พูดมากก็ไม่ดี พูดมากเขาก็เบื่อ เจอหน้ากันทีไร ก็จะสอนจะว่าอยู่อย่างเดียว เขาก็เกิดความเบื่อหน่ายได้เหมือนกัน รักมากเกินไปก็ทำให้เสียได้

**ถาม** เขาบอกรำคาญค่ะ

**ตอบ** ก็แสดงว่าเราพูดมากเกินไป ถ้าเป็นหมอกก็ให้ยามากเกินไป

**ถาม** ดื้อยา

**ตอบ** ไม่ใช่ดื้อยา แต่จะตายเพราะยา คนไข้จึงต่อต้าน ลองไปทำคุณะ ใช้ทางสายกลาง ไม่ปล่อยทีเดียว แต่ก็ไม่คุมแรงแเลยทีเดียว เด็กที่มีวัยโตขึ้น ไม่ต้องการให้เลี้ยงดู เขาเหมือนกับตอนที่เขาเป็นเด็กๆ เขาอยากจะให้เราปฏิบัติกับเขาเหมือนกับเป็นผู้ใหญ่ ให้เขาตัดสินใจของเขาเอง

**ถาม** การที่เรารู้สึกศรัทธาอ่อนลงต่อผู้ที่เราเคยศรัทธา จะทำให้เราเป็นบาปหรือไม่

**ตอบ** ต้องแยกประเด็นให้ดูว่า เหตุของความเลื่อมศรัทธาอยู่ที่ ตัวเราหรือตัวท่าน ถ้าเราได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์หลายรูปแล้วนำมาพิจารณา เห็นว่าการปฏิบัติการสอนของท่านไม่เหมาะสมไม่ควร ก็ไม่บาป เหมือนกับหมอกให้ยา เป็นยาพิษหรือยาดีก็ได้ ถ้าเราไม่ใช้ยา เราจะรู้ได้อย่างไร ว่ายานั้นดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นยาพิษก็จะทำให้เราตายได้ ถ้าเป็นยาดี อาการเจ็บป่วยของเราดีขึ้น แสดงว่าท่านนำเรามาถูกทางแล้ว จะรู้สึกได้ด้วยตนเอง อาจจะถูกหลอกก็ได้ อย่างองค์อุลิมาล ยังถูกอาจารย์หลอกให้ไปฆ่าคนเพื่อบรรลุธรรม สติปัญญาคนเราแตกต่างกัน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับดอกบัว ๔ ประเภท ประเภทแรกมีบารมีมาก ฟังและปฏิบัติไม่มากก็บรรลุผลได้อย่างรวดเร็ว ประเภทที่ ๒ ต้องฟังและปฏิบัติมากขึ้นอีกหน่อยจึงจะได้ผล

ประเภทที่ ๓ ต้องฟังมากๆ ปฏิบัติมากๆ ต้องเคี้ยวเชื้อมากๆ จึงจะได้ผล พวกนี้มีนิเวศน์มาก ผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อยๆ พอปฏิบัติไป เดียวก็คิดฟังช้าน เดียวก็ปวดเมื่อยบ้างละ ง่วงนอนบ้างละ ถ้าไม่ยอมทุกข์ลำบากก่อน ความสุขของธรรมก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้ายอมให้ความสุขทางโลกครอบงำ ไม่ยอมลำบาก ต่อไปจะมีแต่ความทุกข์ไปตลอด จึงอยากให้อัดทนปฏิบัติ ให้ลำบากก่อน แล้วสบายภายหลัง เมื่อสัมฤทธิ์ผลแล้วเราหวนกลับไปคิดถึงความลำบากที่ผ่านมา มันก็เป็นอดีตไปแล้ว แต่ปัจจุบันมีแต่ความสุขตลอดเวลา ส่วนบัวประเภทที่ ๔ พวกนี้ไม่มีโอกาสเลย ให้เราระลึกว่าการที่เรา

มาอยู่ ณ จุดนี้ได้ ก็เพราะการชักนำจากผู้ที่เราเคยศรัทธา สำหรับการประพาศติผิดถูกของท่านก็เป็นเรื่องของท่าน ถ้าเราปฏิบัติไปนานๆ เราจะรู้เองว่าถูกหรือผิดอย่างไร การจะไปถึงมรรคผลนิพพานได้นั้น เราต้องไปให้ถูกทาง เช่นเราจะไปอินเดีย ก็ต้องขึ้นเครื่องบินไปอินเดีย ถ้าขึ้นลำที่ไปอเมริกา ก็จะผิดทาง ไม่ถึงอินเดีย ทางที่จะไปนิพพาน ก็คือ มรรคแปด

**ถาม** การที่คนเรายังหลงทาง เช่นนับถือศาสนาอื่นอยู่ ทำอย่างไรจะให้เขาพบหนทางที่ถูกต้อง

**ตอบ** ขึ้นอยู่กับช่วงชีวิตของผู้นั้น เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเป็นอกาลิโก การที่ผู้ใดจะพบหนทางที่ถูก ก็ขึ้นอยู่กับจังหวะเวลาและบุญบารมีของผู้นั้น เช่นองค์อุลิมาล ได้พบพระพุทธองค์นำทางที่ถูกต้องทันเวลาพอดี จึงได้บรรลุมรรคผล การปรารถนามรรคผลนิพพาน ไม่เป็นกิเลสก็จริง ถ้านำมาพิจารณาในเวลาที่ไม่เหมาะสมก็จะเป็นข้อวิตกกังวล เป็นเครื่องถ่วงได้ เช่นพระอานนท์วิตกกังวลที่ไม่ได้บรรลุอรหัตต์ เพราะพระที่จะทำการสังคายนาพระไตรปิฎก ต้องเป็นพระอรหัตต์ทั้งสิ้น พอท่านตั้งใจปล่อยวางว่าคงไม่สำเร็จพระอรหัตต์ตามที่พระพุทธองค์ทรงทำนายไว้ ทำให้จิตว่าง แล้วก็เอนกายลงนอน ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ในอิริยาบถนั้นเลย

**ถาม** การอธิษฐาน

**ตอบ** การอธิษฐานเป็นการปรารถนา เป็นเป้าหมาย ที่เราตั้งไว้ เช่น อธิษฐานให้ได้มรรคผลนิพพาน เราต้องระลึกถึงบ่อยๆ ถ้าไม่ ก็จะทำให้ลืมได้ ก็จะไปไม่ถึงเป้าหมายนั้น

**ถาม** ทำไมเวลานั่งภาวนาแล้วรู้สึกว่ามีจิตรวม แต่จิตจะรวมเพียงชั่วคราว แล้วก็ถอยออกมา จะต้องตั้งหลักใหม่จึงจะรวมอีก แต่ก็รวมได้ไม่นาน



**ตอบ** ก็เหมือนกับเวลาขับรถ แล้วเหยียบเบรก รถก็หยุด พอปล่อยเบรกรถก็วิ่งต่อไป สมมติในเบื้องต้นก็จะเป็นแบบชั่วคราว ถ้าต้องการให้จิตรวมนานๆ ก็ต้องตั้งสติ กำหนดพุทโธๆไปนานๆ ฝึกบ่อยๆ ท่ามกลางความสงบสงัด จิตจะรวมได้ดีและ นานขึ้น ยิ่งอยู่ที่นั่นากลัวมากๆ จะยิ่งตื่นตัว จะภาวนาดี แล้วจะรู้ว่าความกลัว มาจากตัวเราเอง เมื่อจิตสงบจะไม่สนใจกับสิ่งรอบข้าง จิตจะรวมได้ดีและนาน

**ถาม** เวลากลัวมาก ๆ ทำยังไงดีครับ

**ตอบ** กำหนดพุทโธๆไปเรื่อยๆ ความกลัวเกิดจากใจเราเอง ยิ่งกลัวมาก ยิ่งภาวนาดี ครูบาอาจารย์ท่านชอบเปลี่ยนที่ภาวนา ชอบจุดดิ่งไปเรื่อยๆ เพราะจะได้ไม่ชินชา จิตจะตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ภาวนาได้ดี เป็นอุบายฝึกจิต เมื่อชินกับสถานที่ แล้ว ท่านก็จะย้ายไปที่อื่น

**ถาม** หลังจากภาวนาแล้ว อยากพัก เมื่อหลับไปแล้วฝัน ความฝันนั้นบอกอะไรให้เรา

**ตอบ** ความฝันเป็นวิบากกรรม เป็นอดีตไปแล้ว ไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องถามให้มาก เรื่อง ทุกคำถามมีคำตอบอยู่ในตัวแล้ว ขึ้นอยู่กับปัญญาของเราเอง ที่จะปฏิบัติ ค้นคว้า แล้วจะรู้คำตอบเอง ยิ่งถามมากก็ยิ่งมากเรื่อง คำตอบที่ดีที่สุดของทุก คำถาม ก็คือปล่อยวาง เราต้องปฏิบัติให้มากที่สุดจนมีปัญญา แล้วก็จะรู้คำตอบเอง เมื่อรู้คำตอบแล้ว ก็รู้ว่าไม่สำคัญเลยรู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราเองไม่เคยถามหลงตาเลย เพราะเวลาท่านเทศน์ ท่านก็ได้ให้ข้อมูลไว้หมดแล้ว ให้แนวทางไว้แล้ว เราต้องลงมือปฏิบัติเอง ท่านช่วยเราได้แค่นั้น เราต้องปฏิบัติเอง จึงจะรู้

**ถาม** เวลาขึ้นมาปฏิบัติรู้สึกสงบ เมื่อกลับไปใช้ชีวิตทางโลก ก็เลสกลับเข้ามามาก จะทำ ยังไงดี

**ตอบ** ก็เหมือนเอาของสดไว้ในตู้เย็น อยู่ในตู้เย็นมันก็ไม่เสีย พอออกจากตู้เย็น มันก็เน่าเสีย พระอริยเจ้า ท่านอยู่ในตู้เย็นตลอดเวลา อยู่กับธรรมตลอดเวลา ก็เลสจึงหมดสิ้นไปจากใจ

กัณฑ์ที่ ๒๓๐

## ศาสนาสอนให้เห็นความจริง

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโปรดสัตว์โลก เช่นสติปัฏฐาน ๔ ชั้น ๕ สมุทัย เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกัน เกี่ยวเนื่องกัน อยู่ในพระอริยสัจ ๔ อย่างชั้น ๕ ก็คือกายกับใจ รูปก็คือร่างกาย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นอาการของใจ เมื่อมีวิชาจิตก็เข้าไปยึดติดกับชั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่ความจริงมันไม่ใช่ มันไม่ได้เป็นของใคร มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้มาแต่ดั้งเดิม มีอยู่อย่างนี้ เป็นอยู่อย่างนี้ เหมือนกับโลกนี้มีอยู่อย่างนี้มาแต่ดั้งเดิม แต่พอเรามาเกิดในโลกนี้ เราก็มารอบครองมายึด ว่าโลกนี้เป็นของๆเรา ต่างคนต่างแบกเอาที่ดินกันคนละผืน แล้วก็ต้องมาดูแลรักษา มาแก่งแย่ง มาทำสงครามกัน ก็เพราะความหลงที่ทำให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆในโลกนี้

ชั้น ๕ เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะวิชาเป็นตัวทำให้เกิด **อวิชา บัจจยา สังขารา** อวิชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร สังขารคือความคิดปรุง พอคิดปรุงไปแล้วก็เกิดวิญญาณมารับทราบ แล้วก็ทำให้เกิดนามกับรูป นามกับรูปก็คือชั้น ๕ แล้วก็มีการสัมผัสของอายตนะ ตาได้เห็นรูปต่างๆ หูได้ฟังเสียงต่างๆ ก็เกิดเวทนาขึ้นมา เวลาเห็นรูปสวยก็มีความสุข เวลาเห็นรูปไม่สวยก็มีความทุกข์ แล้วก็เกิดตัณหาขึ้นมา รูปสวยงามก็อยากจะได้ เป็นกามตัณหา ไม่สวยงามก็เกิดความรังเกียจ เป็นวิภวตัณหา เป็นสมุทัยต้นเหตุของความทุกข์ ทำให้เกิดอุปาทาน ทำให้เกิดภพเกิดชาติ เกิดแก่เจ็บตาย นี่คือวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด เริ่มต้นที่อวิชาในจิตของเรา

ที่พวกเรามาศึกษากันนี้ ก็เพื่อศึกษาให้เข้าใจถึงธรรมชาติที่แท้จริง ว่าไม่ได้เป็นอย่างที่ **อวิชาจิต** พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็น **ไตรลักษณ์** อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตน เหมือนกับต้นไม้ ต้นเสา ศาลาหลังนี้ไม่มีตัวตน แต่พอเราสร้างเสร็จเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา จิตของเราก็มารอบครองว่านี่ศาลาของฉัน ถ้ามีใครมารื้อเราก็จะเกิดความเสียใจ

เพราะมีอุปาทานยึดติดอยู่กับศาลาหลังนี้ ชอบศาลาหลังนี้ ก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ ถ้าใครมาทำลายก็เกิดความทุกข์ เกิดความโกรธขึ้นมา เกิดการทะเลาะวิวาท ก่อกรรมก่อเวรกันไป แล้วก็ตายจากกันไป ไปเกิดชาติหน้าต่อ ก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ นี่คือเรื่องของชั้น ๕

เราต้องศึกษาชั้น ๕ ให้เห็นว่า เป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราดูตัวเราตอนที่เราเป็นเด็กกับตอนนี้ เราจะเห็นว่าไม่เหมือนกัน ทั้งๆที่เป็นคนๆเดียวกัน ร่างกายเดียวกัน แต่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามกาลตามเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ เสื้อผ้าที่ซื้อมาใหม่ เดี่ยวก็เก่า ใช้ไปนานๆเข้าก็ขาด นี่คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เจริญเต็มที่แล้วก็จะเริ่มเสื่อม ในที่สุดก็สลายไปหมด ร่างกายเมื่อคลอดออกมาจากท้องแม่ ก็เริ่มเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กลายเป็นคนแก่ แล้วในที่สุดก็ตายไป นี่คือเรื่องอนิจจัง

นอกจากเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแล้ว ก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนด้วย แต่เราหลงไปยึดไปติดว่าเป็นตัวตน เมื่อเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี เราก็บ่เสียใจ เราก็บ่ทุกข์ เพราะไม่อยากจะให้เป็นไปในทางนั้น เราอยากจะให้ร่างกายแข็งแรง สวยงาม สดชื่น อยู่ตลอดเวลา แต่ร่างกายก็ต้องเป็นไปตามกาลตามเวลา เดี่ยวอีกหน่อยผมก็ขาว ผมก็ร่วง หนังก็เหี่ยว ไม่มีกำลังวังชาที่จะทำอะไร เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องนอนบนเตียง แล้วในที่สุดก็ไม่หายใจ เวลาเอาไปฝัง ก็สลายกลับไปสู่ดิน น้ำในร่างกายก็ซึมลงไปดิน ร่างกายนี้เมื่อพิจารณา ก็จะเห็นว่า เป็นธาตุ ๔ นั่นเอง ดิน น้ำ ลม ไฟ มาทางอาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วก็เปลี่ยนเป็น อากาศ ๓๒ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นต้น

**ศาสนาสอนให้เราเห็นความจริงของกายและใจ** ไม่ใช่ไปฝืนความจริง ถ้าฝืนแล้วจะทุกข์ คนที่ยังต้องไปเสริมอะไรต่างๆ เช่นไปดั่งหนังดั่งหน้าให้ดั่ง ไปย้อมผม เป็นการพยายามฝืนความจริง ไม่ยอมรับความจริงว่า จะเป็นอย่างไรไปไม่ได้ตลอด เพราะต้องเปลี่ยนไป แต่เขาไม่ยอม ยังอยากจะสาว ยังอยากจะหล่ออยู่ จึงต้องพยายามหาอะไรต่างๆมารักษา ร่างกายไว้ ไม่ให้เสื่อม แต่จะรักษาอย่างไรก็สู้กับความจริงไม่ได้ เดี่ยวก็ต้องแก่ ต้องตายไปด้วยกันทุกคน แต่ถ้าเรายอมรับได้ ใจเราก็จะสบาย ใจเราก็จะเฉยๆ ไม่ทุกข์ เพราะ

ระงับดับตัณหา ต้นเหตุของความทุกข์ได้ กำจัดความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่ให้มีอยู่ในใจได้ ยอมรับความจริงของร่างกาย ใจก็จะไม่มีอุปาทาน ในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยสรุปว่า ทุกข์เกิดจากอุปาทานการยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ นี้เอง อยากจะให้มันไปตามความต้องการของเรา ตามความชอบของเรา อยากจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อยากให้มีแต่สุขเวทนา ไม่ให้มีทุกข์เวทนา วันไหนมีสุขเวทนา เราจะรู้สึกมีความสุขมาก แต่ถ้าวันไหนไม่มีสุขเวทนา เช่นต้องไปทำงานทำการหรือไปทำอะไรที่ลำบากยากเย็น ก็มีทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็จะไม่ชอบ พอไม่ชอบ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

แต่ถ้าได้ศึกษาแล้วจะรู้ว่าเวทนามีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน มีสุขบ้าง ไม่สุขบ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ตามเรื่องของเขา บางทีอยู่ๆก็สุขขึ้นมาในใจ ในกายของเรา พอไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ทุกข์ขึ้นมา แต่ใจไม่ต้องไปทุกข์ตามถ้ามีสติมีปัญญา เรารู้ว่าขณะนี้เวทนามีอย่างไร ก็อย่าไปต่อต้านเวทนานั้น ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงอย่าไปต่อต้าน อย่าไปปฏิเสธ เป็นอย่างนั้นก็ไม่เป็นไร เดียวก็หาย ไม่ได้เป็นอย่างนี้ไปตลอด แต่เราไม่ค่อยจะรอกัน เราใจร้อน พอเกิดทุกข์เวทนาปั๊บ จะต้องรีบแก้ทันที ให้อภัยไป โดนแมลงสัตว์กัดต่อยนิดหน่อยก็รีบหายาหม่อง หาอะไรมาทา หนั๋งที่ปล่อยไว้สักกระยะหนึ่งก็จะหายไปเอง ถ้าไปอยู่ที่ไม่มียาจะทำอย่างไร โดนแมลงกัด ก็ต้องเจ็บต้องปวดเป็นธรรมดา เดียวก็หายไปเอง ถ้าอยู่เฉยๆ รับรู้เฉยๆ ไม่ไปอยากให้อันนั้นหาย ใจก็จะไม่ทรมานทรมาย แต่ถ้าอยากให้อันนั้นหาย ก็ต้องวิ่งหาหมอ วิ่งหายามาแก้กันวันๆไปหมด

นี่ก็คือเรื่องของชั้นที่ ๕ โดยยกอุปสรรคกับเวทนาชั้นนี้มาเป็นตัวอย่าง ไม่ได้กล่าวถึง สัญญา สังขาร วิญญาณเลย แต่ความจริงแล้วนามชั้นที่ ๔ นี้จะทำงานไปพร้อมๆกัน เช่นพอตาเห็นรูป วิญญาณก็รับทราบ ว่ารูปมาแล้ว สัญญาก็แปลความหมายของรูปว่าเป็นใคร น่าชื่นชมยินดีหรือไม่ เห็นรูปนี้ปั๊บ จำได้ว่าคนนี้เคยให้เงิน มาที่ไรเอาเงินมาให้ทุกที ก็เกิดสุขเวทนา สังขารก็ปรู้งว่าต้องไปต้อนรับเขาหน่อย ไปทักทายเขา เชิญชวนให้เขานั่ง แต่ถ้าสัญญาแปลว่าคนนี้เป็นเจ้าหนี้ จะมาทวงหนี้ ทุกขเวทนาจึงจะเกิดขึ้นมา เพราะไม่มีเงินใช้หนี้ สังขารก็จะคิดว่า ทำอย่างไรดี จะหลบหน้าดีหรือไม่ นี่คือการทำงานของนามชั้นที่ ๔

ถ้าเรามีสติคอยดูการทำงานของเราขณะนี้ เราก็จะสามารถควบคุมสังขารได้ พอเห็นคนนั้นแล้ว เห็นว่าเป็นเจ้าหนี้ เราก็ไม่อยากจะเจอเขา แต่จำเป็นต้องเจอ เพราะมีความผูกพันกัน เป็นคู่เวรคู่กรรมกัน เราก็ต้องมีความรับผิดชอบ ถึงแม้ไม่อยากจะเจอหน้า ก็ต้องทำใจดีสู้เสือไว้ ทำใจให้หนึ่งไว้ แล้วก็เจอกัน ค่อยกัน เขาจะเอาอะไร ก็พูดไปตามความจริงเรามีเท่าไร ก็ให้เขาไปเท่านั้น ถ้าเขาไม่พอใจ เขาโกรธ เขาจะด่าเรา ก็ให้เขาทำไป เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เราคอยรักษาใจให้เป็นอุเบกขา เป็นปกติ ไม่วิ่งเข้าหา ไม่วิ่งหนี ตั้งรับด้วยปัญญา

**ถาม** แต่เวทนาความรู้สึกรังเกียจยังมีอยู่ใช่ไหมครับ

**ตอบ** มี แต่ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ ต่อไปเวทนานั้นจะไม่มี เพราะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า เมื่อเราทำกรรมอันใดได้ไว้ เมื่อวิบากมันเกิดขึ้น เราก็อย่าไปหนีมัน อย่าไปกลัวมัน อย่างมากก็แค่ตาย คนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ถ้าเราไม่กลัวตาย ไม่กลัวเจ็บแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร เราสามารถเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บ ต้องตายกันอยู่ดี ถ้าเราฝึกเจ็บฝึกตายไว้ก่อนแล้ว ต่อไปอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่หวั่นไหว สังขารที่จะปรุงเป็นตัณหาที่จะไม่มี วิภวตัณหาที่จะไม่มี จะหนีจากสภาพต่างๆไป ก็ไม่มี เช่นเดินไปเจอสัตว์ เจองูอะไรอย่างนี้ แทนที่จะวิ่งหนี ก็จะอยู่เฉยๆ ทำจิตให้หนึ่งแล้วก็ปลงว่า ถ้าเป็นเวรเป็นกรรมกันมา เคยทำอะไรเขา เขาจะมากัดให้เราตาย มันก็จบ เพราะชีวิตของเราก็ไม่ได้หวังอะไรจากในโลกนี้แล้ว เราารู้แล้วว่าเอาอะไรไปก็ไม่ได้ แต่สิ่งที่เอาไปได้ก็คือใจที่สงบ ใจที่หนึ่ง อันนี้เท่านั้นแหละที่สำคัญที่สุด

ถ้าปฏิบัติจนพบกับความสงบ จะไม่สนใจกับอะไรเลย จะเห็นคุณค่าของใจ ยิ่งกว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ ที่พวกเราหวงแหนกัน เราไม่รู้หรือว่า สิ่งต่างๆที่เราหวงแหนกันนี้ เป็นตัวสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา เพราะเราไม่ได้ปฏิบัติธรรมกัน ไม่เคยเจอจิตที่สงบ ที่ปล่อยวาง เวลาจิตสงบในขณะที่นั่งสมาธินี้ มันปล่อยหมดทุกอย่างชั่วคราว บ้านช่อง ทรัพย์สินสมบัติ ลูกเต้า สามี ภรรยา มันไม่ได้อยู่ในจิตเลย จิตมันสะอาด ถ้าเป็นกระดานดำก็เป็นกระดานที่อาจารย์ได้ลบสิ่งที่ได้ขีด

เขียนออกหมดแล้ว มีแต่กระดาษว่างๆ จิตจึงไม่มีอารมณ์หลงเหลืออยู่เลย แต่  
ถ้ามีใครเขียนหรือวาดรูปการ์ตูน ที่สวยงามหรือไม่สวยงามก็จะเกิดอารมณ์  
ตามมา ถ้าสวยงามก็มีความสุข ถ้าไม่สวยงามก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจของ  
เราก็เป็นอย่างนี้ ทุกขณะจะไปรับเอาเรื่องต่างๆเข้ามา ผ่านทางทวารทั้ง ๕ คือตา  
**หู จมูก ลิ้น กาย** พอเข้ามาแล้ว**วิญญาณ**ก็รับทราบ **สัญญา**ก็แปลความหมาย  
**สังขาร**ก็ปรุง **เวทนา**ก็ปรากฏขึ้นมาเป็นสุข เป็นทุกข์ สังขารก็ว่าไปตามนิสัยเดิม  
ถ้าสุขก็วิ่งเข้าหา ถ้าทุกข์ก็พยายามวิ่งหนี หรือพยายามแก้ไขให้ทุกข์ดับไป

แต่เราไม่ได้แก้ถูกจุด ไปแก้ข้างนอกแทนที่จะแก้ข้างใน เช่นเราเห็นคนที่เราไม่  
ชอบ ก็ไปตีเขาให้ตายไปเลย อย่างนี้ไม่ใช่วิธีแก้ที่ถูกต้อง ต้องแก้ที่ใจด้วยสติด้วย  
ปัญญา ทำให้เป็น**อุเบกขา** ทำให้สู้กับทุกสภาพ ใจก็จะนิ่ง ความทุกข์ในใจก็  
ดับไป นี่คือเหตุที่ต้องเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ คือฝึกให้มีสติ อย่าไปโต้ตอบกับ  
สิ่งต่างๆที่เราเห็น เราได้ยินได้ฟัง เพียงแต่รับรู้ว่าเป็นรูป เป็นภาพ เป็นเสียง เป็น  
กลิ่น เป็นรส เป็นสัมผัสแต่ว่ารูป สัมผัสแต่ว่าเสียง อย่าไปปรุงแต่ง อย่าให้เกิดสัญญาว่า  
น่ารักหรือน่าชัง ถ้ามีก็ต้องแก้ไขให้เห็นว่า ถึงแม้คนๆนี้จะไม่ดีกับเรา เขาก็เป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน คนที่ดีกับเรา ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
เหมือนกัน ความจริงแล้วเราน่าจะมองคนทั้ง ๒ แบบ ที่ดีและไม่ดีว่าเป็น  
เหมือนกัน ถ้ามองเข้าไปถึงธรรมชาติที่แท้จริงของเขาในความเป็น**ไตรลักษณ์**  
คนที่เรารักก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวลาเขาตายไปเราก็เสียใจ คนที่เรา  
เกลียด อยากให้เขาตาย ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน ไม่ต้องไปอยาก  
เดี่ยวเขาก็ตายไปเอง

นี่ก็คือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ท่านให้เจริญที่ร่างกายก่อนคือรูป  
ส่วนเวทนาจิตธรรมค่อยตามมาทีหลัง นี่คือความหมายของการตั้งสติ รูปก็ให้  
ศึกษาจนเข้าใจในทุกส่วน เช่นให้พิจารณาดูอาการ ๓๒ ว่าไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่  
อาการต่างๆ มีผม มีขน มีฟัน มีหนัง มีกระดูก แล้วก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สวยงาม มี  
สิ่งที่ไม่งามอยู่ภายใต้ผิวหนังที่เรามองไม่เห็นกัน แต่สามารถมองเห็นได้ด้วย

ปัญญาถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาเข้าไปดูโครงสร้างดูที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง ดูอวัยวะต่างๆ ถ้าดูไม่ออก นึกไม่ออก ก็ต้องอาศัยการไปเยี่ยมป่าช้า อย่างสมัยโบราณเขาก็ไปเยี่ยมป่าช้า ไปดูคนตาย หรือสมัยนี้มีหนังสือที่ถ่ายมาให้ดู มีภาพวาดให้เราดู เราก็ดู แล้วก็เอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ ให้จำได้ จนฝังอยู่ในใจเลย พออยู่ในใจแล้ว เวลามองใคร ก็จะมองทะลุเข้าไปในหนังเลย เราก็คงไม่หลง ไม่อยากไปมีความผูกพัน ไม่อยากเอามาครอบครอง เพราะไม่ได้สวยงามอย่างที่เห็น คนเรามีความแตกต่างกันภายนอก แต่ภายในเหมือนกันหมด มีอาการ ๓๒ เท่าๆกัน นี่คือการศึกษาศึกษาพิจารณาด้วยสติ ให้เห็นความจริงของรูปอยู่ตลอดเวลา

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ผู้ปฏิบัติใหม่ๆอย่างพวกเรา อารมณ์อยู่ที่กายอย่างเดียวก่อนเลยใช่ไหมครับ

**ตอบ** ส่วนใหญ่ต้องเริ่มที่กายก่อน เพราะกายเป็นส่วนที่หยาบ เห็นได้ด้วยตา ส่วนอื่นเห็นได้ค่อนข้างยาก สติปัญญายังไม่ค่อยทัน แต่ถ้าได้พัฒนาไปเรื่อยๆ เมื่อสามารถเข้าใจรูปได้อย่างดีแล้ว ก็จะเข้าไปสู่เวทนาเอง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะพิจารณาแต่รูปล้วนๆ เวลาเวทนาแสดงอาการขึ้นมาแรงๆ เราก็มองเห็นเหมือนกัน วันไหนที่เราเจ็บปวดมากๆ เวทนามันจะชัดขึ้นมา อย่างเวลาเดินไปเตะหินเข้า ทุกขเวทนาความเจ็บปวดก็จะเกิดขึ้นมา ตอนนั้นเราก็ควรรับรู้ว่าเป็นเวทนา ไม่ต้องไปตีเนตั้นกับมัน มันเกิดขึ้นได้เดี๋ยวมันก็ดับได้ เราเตะหินปุ๊บเดี๋ยวสักครู่ความเจ็บมันก็จะค่อยๆลดลงไปๆ แล้วก็หายไป คือพยายามรักษาใจให้เป็นผู้รู้อย่างเดียว อย่าเป็นผู้ต่อต้าน เป็นผู้ยินดียินร้ายกับเวทนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาสู่ใจ ใจต้องเป็นผู้รู้เฉยๆ ทำตัวให้เป็นเหมือนกับกระจกเงา เวลาที่คนสวยมองกระจกเงานี้ กระจกก็ไม่ได้ดีใจ คนไม่สวยมอง ก็ไม่รังเกียจ เพียงทำหน้าที่สะท้อนเงาของภาพเท่านั้นเอง

ฉันใดจิตของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น พยายามทำให้มันนิ่งเหมือนกับกระจกเงา เห็นก็สักแต่ได้เห็น ได้ยินก็สักแต่ได้ยิน อย่าไปหลงว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล



เป็นเราเป็นของเรา ที่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงขั้นที่ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปยินดียิน  
ร้าย เพราะจะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะเกิดตัณหาขึ้นมา เกิดความอยากจะได้  
หรือเกิดความอยากจะหนีจากสิ่งนั้นไป ก็จะอยู่เฉยๆไม่ได้ จิตก็จะไม่นิ่ง นี่คือ  
การเจริญสติปัญญาเพื่อปล่อยวาง

**ถาม** ที่นี้เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ก็วางเฉยอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า แต่มันก็ไม่ดับไปเลยหรือ  
จะเกิดขึ้นใหม่อีก

**ตอบ** เวทนามี ๒ ชนิด คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่เวทนา  
ทางจิต เราสามารถดับได้ ใจไม่วุ่นวายกับเวทนาทางกาย ใจก็ไม่ทุกข์ เราดับทุกข์  
ทางจิตใจได้ แต่ทุกข์ทางกายก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา

**ถาม** เพราะฉะนั้นถ้าทุกข์เกิดที่กายนี้เราแค่วางเฉย แต่ส่วนที่ใจนี้เราต้องใช้ปัญญา  
พิจารณา

**ตอบ** ถ้าเราเข้าใจว่า เวทนาของกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เราควบคุม  
บังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ เราก็ปล่อยวาง ใจเราก็ไม่เดือดร้อน แต่  
ถ้าไม่เข้าใจ เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาหน่อยใจก็วิตก จะตายหรือเปล่า จะเป็นอย่าง  
นั้นอย่างนี้หรือเปล่า สร้างความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทั้งๆที่ยังไม่ได้เป็นเลย  
แต่ถ้าใจสักแต่ว่ารู้เฉยๆ เวทนาเกิดขึ้นก็รู้ รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง  
เดี๋ยวก็ต้องดับ ต้องหายไป หรือเบาลงไป หรือเพิ่มขึ้นอีก ก็สุดแท้แต่เวทนา ต้อง  
เป็นไปตามเรื่องของเวทนา ถ้าใจรู้ ใจเข้าใจ ใจก็จะเฉย การปฏิบัติก็เพื่อให้ใจเข้า  
สู่อุเบกขา คือการวางเฉย ปล่อยวาง สัมผัสกันอยู่ แต่ไม่ยินดียินร้ายกับเขา  
สังเกตดู คนที่เราเจอนี้ จะมี ๓ แบบด้วยกัน คือคนที่เราชอบ คนที่เราไม่ชอบ  
และคนที่เราเฉยๆ คนที่เราเฉยๆนี้สบายที่สุดใช่ไหม เราไม่ดีใจไม่เสียใจ เขาจะ  
มาเขาจะไปเราไม่เดือดร้อน แต่ถ้าคนที่เราชอบเวลามาเราดีใจ เวลาไปเราก็เสียใจ

คนที่เราไม่ชอบเวลามาเราก็เดือดร้อน แต่พอเขาไปเราก็โล่งใจ สบายใจ ความชอบกับความไม่ชอบทำให้ใจต้องแกว่งไปแกว่งมา เป็นนิสัยที่ได้ปลุกฝังมา

คนบางคนชอบสีแดง บางคนไม่ชอบสีแดง คน ๒ คนมองสิ่งเดียวกัน คนหนึ่งมีความสุข อีกคนหนึ่งมีความทุกข์ เกิดจากความชอบหรือไม่ชอบ ที่ถูกปลุกฝังมา ด้วยอวิชา ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นสีเท่านั้นเอง เป็นรูปที่มาสัมผัสกับตาแล้ว รับรู้ที่ใจ ใจนี้ไม่มีอะไรไปทำลายได้ ใจเป็นเหมือนกระจก ที่สะท้อนความเป็นจริง ของรูปภาพ กระจกก็เป็นกระจกเหมือนเดิม ไม่ว่าจะ เป็นรูปภาพชนิดใดก็ตาม คนจะฆ่ากันตายต่อหน้ากระจก กระจกก็ยังเป็นกระจกอยู่เหมือนเดิม คนจะ ฉลองแต่งงานกัน กระจกมันก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ ใจของเราก็เป็นแบบนั้นแหละ เหตุการณ์จะเลวร้ายขนาดไหน ถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจ สอนจิตใจ ด้วยสติด้วยปัญญา ใจก็จะเป็นเหมือนกับกระจก สะท้อนรับรู้ความเป็นจริงของ สภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ นี่แหละคือเหตุที่เราต้องมาศึกษาให้เข้าใจ กับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เรสัมผัสในโลกนี้ ส่วนใหญ่เราจะหลงตามอวิชา อยากจะให้ทุกอย่างเจริญ ไม่ให้มีอะไรเสื่อม พอเกิดอะไรเสื่อมขึ้นมา เราก็จะเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ พอมีการเจริญขึ้นมาก็ดีใจ เช่นเวลาได้ลูกได้หลานก็ดีอกดีใจกันใหญ่ พอเสียคุณพ่อคุณแม่ คุณตาคุณยายไปก็เศร้าโศกเสียใจ เพราะมองด้านเดียว ไม่คำนึงถึง อีกด้านหนึ่งว่า เด็กคนนี้เกิดมาวันนี้ สักวันหนึ่งเขาก็ต้องตาย ถ้ารู้ล่วงหน้าไว้ ก่อนแล้ว เวลาเขาตายไปก็จะไม่รู้สึกอะไร

แต่ใจของเราทุกขณะ จะพยายามฝืนความจริงนี้ คือความตาย จนถึงขั้นที่คิดถึง เรื่องความตายไม่ได้เลย สมัยนี้ใครไปคิดเรื่องความตายหาว่าเป็นอัมปลงคล ทั้งๆ ที่เป็นปัญญาทางศาสนา เป็นการศึกษาถึงแก่นของความจริง เมื่อทราบความจริง แล้ว ใจก็จะรับความจริงนั้นได้ แต่ทุกวันนี้คนเราไม่ยอมรับความจริงนี้กัน ไม่ยอมคิดถึงเรื่องนี้ พอเกิดความตายขึ้นมา ก็ทำใจกันไม่ได้ ไม่ได้ซ่อมไว้ ถ้าเป็น ทหารก็ไม่คิดว่าจะมีข้าศึกศัตรูมารุกราน คิดว่าปลอดภัยเสมอ ไม่ต้องซ่อมรบ ไม่ ต้องมีทหาร ไม่ต้องมีตำรวจก็ได้ พอวันดีคืนดีเกิดมีข้าศึกศัตรูบุกเข้ามา ก็

ป้องกันตัวเองกับบ้านเมืองไม่ได้ ก็จะถูกทำลายไปหมด ใจที่ไม่มีสติไม่มีปัญญา ก็  
เป็นลักษณะนี้ มีแต่ความหลง มีแต่ความต้องการให้เจริญอย่างเดียว ไม่ให้เสื่อม  
พอเสื่อมก็รับไม่ได้ บางคนถึงกับเสียสติไปเลย กลายเป็นคนบ้าไป เวลาสูญเสีย  
อะไรที่ตนเองรัก ก็จะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ เคยรุ่งเรืองเบิกบาน ก็  
กลายเป็นเศร้าสร้อยหงอยเหงาไป ถ้าเจอสภาพที่รุนแรงมากๆ ก็จะถึงกับทำร้าย  
ชีวิตของตนเอง เพราะไม่สามารถทนอยู่กับสภาพนั้นได้ เพราะไม่ได้ศึกษาเตรียม  
ตัวไว้ล่วงหน้าก่อนนั่นเอง ถ้าได้ซ้อมไว้ก่อนแล้วว่า สักวันหนึ่งจะต้องอยู่คนเดียว  
คนที่เรารักจะต้องจากเราไป ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เวลาเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นมา

เหตุที่พวกเราเข้าวัดปฏิบัติธรรมกัน ก็เพื่อฝึกอยู่คนเดียว อยู่แบบเรียบง่ายๆ  
ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกเป็นเครื่องให้ความสุขกับเรา เพราะเราสามารถมี  
ความสุขได้ โดยที่ไม่ต้องมีใครมีอะไร มาให้ความสุขกับเรา แต่พวกเราไม่ยอม  
ตัด ยังเสียตาย เป็นเหมือนกับคนพิการ จะไปไหนต้องมีรถนั่งไป ต้องมีไม้เท้าไว้  
คอยค้ำ ทั้งๆที่ไม่ได้พิการเลย สามารถเดินเหินไปไหนได้อย่างสบาย กลับไม่เอา  
อยากจะใช้ไม้ค้ำ อยากจะนั่งรถเข็น ทั้งๆที่เดินเหินไปไหนได้เอง ใจของเราที่ไม่  
พิการอะไรเลย ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไรเลยทั้งสิ้น ที่จะทำให้ใจมีความสุข ไม่ต้อง  
พึ่งพา**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ไม่ต้องพึ่งพาลม **ยศ สรรเสริญ** แต่กลับ  
ต้องพึ่งพาลม ยศ สรรเสริญ สุขกันตลอดเวลา เวลาได้มาก็ดีอกดีใจ เงินเดือน  
ขึ้นก็ดีใจ พอถูกตัดเงินเดือนก็เสียใจ เป็นเพราะไม่เคยฝึกจิต ให้อยู่โดยไม่ต้องมี  
สิ่งต่างๆมาค้ำมาพยุงนั่นเอง

เราจึงต้องปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตให้เป็น**อตฺตา ทิ อตฺตโน นาโถ** ให้เป็นที่พึ่งของ  
ตน เพราะจิตที่สงบแล้ว จะไม่ต้องการอะไรเลย ที่อยู่ที่กินก็เป็นเรื่องของร่างกาย  
ที่ต้องมีปัจจัย ๔ ถึงจะอยู่ได้ การเลี้ยงดูร่างกาย ก็เพื่อเอามาทำประโยชน์ให้กับ  
ผู้อื่นเท่านั้นเอง ภารกิจของตนได้สำเร็จจุลวงไปแล้ว อย่างพระพุทธเจ้ากับพระ  
อรหันตสาวก ท่านไม่มีภารกิจอะไรที่จะต้องทำอีกต่อไปแล้ว จิตของท่านเป็นที่พึ่ง  
ของตนเองได้แล้ว จิตของท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงแล้ว แต่ท่านยังมี

ร่างกายเหลืออยู่ จึงใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือ ในการอบรมสั่งสอนผู้อื่น เวลาจะสอนคนอย่างพวกเรานี้ ต้องมีปากพูดถึงจะฟังกันรู้เรื่อง ถ้าสอนพวกเทวดา ก็ไม่ต้องใช้ร่างกาย สอนทางจิตได้เลย เช่นพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนพวกเทวดาด้วยกระแสนจิต พวกเทวดาไม่มีรูปหยาบเหมือนพวกเรา มีจิตที่ยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่เข้าใจอะไรหลายอย่าง จึงต้องศึกษาจากพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงสอนพวกเทวดาเหมือนกับสอนพวกเรา คือสอนเรื่องพระอริยสัง ๔

นี่คือเหตุที่เราต้องเจริญสติปัญญาขึ้น เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่ใจเราไปเกี่ยวข้องด้วย ว่าเป็นของไม่เที่ยง อย่าไปยึดติด อย่าไปหวังอะไร เพราะเวลาไม่เป็นไปตามที่หวัง เราก็จะเสียใจ ศึกษาเพื่อจะได้ปล่อยวาง ดูร่างกายนี้จนเข้าใจว่าเป็นอย่างไร จึงทรงสอนให้ไปเยี่ยมป่าช้า ไปชมป่าช้า ไปดูสภาพของร่างกายของเราที่จะต้องเป็นไปในวันข้างหน้า ที่จะต้องกลายเป็นซากศพไป มีแรงมีกำลังมากัดมากิน และเนาเมื่อโยไป เหลือแต่โครงกระดูก แล้วก็กลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือการศึกษากายหรือรูป ชันฐ์ เรียกว่า**กายคตาสติภาวนา** ให้รู้ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** และ**อสุภะ**ไม่สวยงาม ถึงจะหลุดพ้นจากอุปาทาน การยึดติดในร่างกายนี้ไปได้ ผู้ที่พิจารณาร่างกายได้อย่างละเอียดลออหมดจดทุกส่วน จนปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ก็จะเป็นพระอนาคามี ไม่ยินดีกับร่างกายอีกต่อไป ไม่มีราคะตัณหา ไม่เห็นว่าสวยงาม ไม่อยากเอามาเป็นคู่ครอง

ไม่อยากกอดโครงกระดูกที่ถูกหนังหุ้มห่ออยู่ ไม่อยากกอดอวัยวะต่างๆ เช่นตับไตไส้พุง ที่มีอยู่ในร่างกาย ที่ปุณฺณชนคนธรรมดาตามองไม่เห็น เพราะไม่ได้มองด้วยปัญญา แต่มองด้วยโมหะความหลง มองอสุภะเป็นสุภะ เป็นของสวยงามไป มองอนิจจังว่าเป็นนิจจัง มองสิ่งที่ไม่จีรังถาวรเป็นสิ่งที่จีรังถาวร มองสิ่งที่ให้ความทุกข์เป็นความสุข เวลาได้คู่ครองมาแล้วมันสุขที่ตรงไหน มีแต่ทะเลาะกันบ้าง มีเรื่องมีราวกัน เป็นห่วงเป็นใยกัน จิปาถะร้อยแปดพันประการ ที่เป็นความทุกข์ใจทั้งนั้น จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นแค่กองดินน้ำลมไฟ

เท่านั้นเอง ที่มารวมตัวกัน เหมือนกับการทำขนม ที่เราเอาน้ำตาลเอาแป้งเอาไข่มาผสมกัน แล้วก็เอามาใส่ในแม่พิมพ์ ทำเป็นรูปต่างๆ จะเป็นขนมชนิดไหน ก็ต้องทำมาจากแป้งน้ำตาลกับไข่เนื่อเอง แต่เราสามารถทำให้เป็นขนมได้หลากหลายชนิด เป็นเค้กก็ได้ เป็นคุกกี้ก็ได้ ฯลฯ

**ถาม** เวลาพิจารณาพวกนี้ ก็พิจารณาอย่างหยาบๆ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

**ตอบ** ก็เริ่มจากหยาบไปก่อน แล้วก็ละเอียดขึ้นไปเอง ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ ปัญหาของญาติโยมอยู่ที่เวลาพิจารณาจะไม่ค่อยพอ ต้องทำงานจึงไม่มีเวลาพิจารณาเรื่องนี้มากนัก เพราะวันๆหนึ่งจะต้องไปยุ่งกับงานอื่นๆ ทำให้ไม่มีเวลามองความจริงด้านนี้ จะไปมองความจริงอีกด้านหนึ่ง ในเรื่องการทำมาหากิน ทำอย่างไรจึงจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น จะคิดไปในทางนั้น เมื่อมีรายได้ขึ้นมาแล้ว จะทำอย่างไรกับเงินที่ได้มา จะเอาไปเที่ยวไหนดี ไปกินอะไรดี จะซื้ออะไรดี จิตก็จะคิดแต่เรื่องเหล่านี้ เรื่องหากับเรื่องใช้ เลยไม่มีเวลามาคิดเรื่องธรรมะ ถ้าเรียนหนังสือก็เรียนวิชาอื่นกัน วิชาธรรมะไม่ค่อยเรียนกัน ชอบเรียนวิชาทางโลกกันมากกว่า ก็เลยติดอยู่กับโลก หลงอยู่กับโลก ถ้าเรียนธรรมะ ก็จะเกิดปัญญาทำให้ปล่อยวางโลกได้ แต่มันยากเพราะใจมีเจ้าของครอบครองอยู่ก่อนแล้วคือกิเลสๆ ซึ่งไม่ชอบธรรมะ เวลาจะเข้าหาธรรมะจึงเหมือนกับการแหกคุก จะไปวัดสักที จะไปทำบุญสักที จะไปปฏิบัติธรรมสักที มันยิ่งกว่าการแหกคุกเสียอีก แต่ถ้าไปเที่ยว ไปได้อย่างสบายเลย

ที่โยมบอกว่า ยังพิจารณาไม่ค่อยเห็น เป็นเพราะใจไม่มาทางนี้ แต่ถ้าได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษา แล้วเห็นว่ามาทางนี้มีคุณสมบัติพิเศษ เหมือนกับออกจากกองขยะมาสู่กองเพชรกองเงินกองทอง ก็จะทำให้มี**ฉันทะ** มีกำลังใจที่จะออกกัน แต่เราไม่เห็นว่าการกำลังอยู่บนกองขยะกัน กลับเห็นกองขยะเป็นเพชรนิลจินดา เพราะความหลงเลยทำให้เราหลงติดอยู่กับกองขยะ ก็ดูพระพุทธเจ้าขนาดอยู่ในวัง ในสายตาของกิเลสก็จะเห็นเป็นสวรรค์ แต่ในสายตาของนักปราชญ์ กลับเห็นเป็นกองขยะ เพราะจะผูกให้ติดอยู่กับวงจรของความแก่ ความเจ็บ ความตาย

พระพุทธเจ้าทรงต้องการที่จะดึงให้หลุดพ้นจากวงจรของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทรงศึกษาถามเรื่องราวต่างๆ ตอนที่เสด็จประพาสนอกพระราชวัง ทรงเห็นคนแก่ ก็ทรงถามว่าคนแก่นี้มาจากไหน ก็ได้รับคำตอบว่า ก็มาจาก พระองค์นั่นแหละ พระองค์สักวันก็ต้องเป็นเหมือนเขา คนเจ็บก็เหมือนกัน คนตายก็เหมือนกัน คือพระองค์ในที่สุดก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

พอไปเห็นสมณะนักบวช ก็ทรงถามพวกนี้เขามาจากไหน เขาทำอะไร เขาก็เป็นคนเหมือนพระองค์นี่แหละ แต่เขาแสวงหาทางออกจากความแก่ ความเจ็บ ความตายกัน พระองค์ก็ทรงอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ของความแก่ ความเจ็บ ความตายเหมือนกัน ก็เลยอยากจะทดลองดูบ้าง พอได้ข่าวพระมเหสีได้คลอด พระโอรส ก็ทรงอุทานว่า**ราหุล** แปลว่าบ่วง เพราะลูกจะเป็นบ่วง ร้อยคอผูกมัดพ่อแม่ด้วยความผูกพัน จึงทรงตัดสินพระทัยหนีออกจากวังไปในคืนนั้นเลย หนีไปผนวช แต่ในสายตาของพวกเรา ก็เหมือนกับลงจากสวรรค์ไปสู่นรก จากวังไปอยู่เหมือนขอตาน จะกินที่ไหน จะนอนที่ไหนก็ไม่รู้ นอนก็นอนตามโคนไม้หรือในถ้ำ กินก็แล้วแต่ชาวบ้านจะสงเคราะห์ ก็เหมือนขอตาน ทรงถือบาตรไปที่หมู่บ้าน เพื่อรับอาหารที่ชาวบ้านถวาย แล้วแต่ศรัทธา แต่ก็ไม่ได้ทรงถือเป็นเรื่องหนักอกหนักใจ เพราะสิ่งที่พระองค์ทรงต้องการนั้น มีค่ามากกว่าสิ่งที่พระองค์ได้ทรงเสียสละไป คือความสะดวกรสบายทางด้านร่างกาย ทางด้านปัจจัย ๔

พระองค์ทรงต่อสู้อยู่ถึง ๖ ปีด้วยกัน จึงได้บรรลุผล ได้ปัญญา ได้เห็นว่าธรรมทั้งหลายเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เมื่อรู้แล้วก็ทรงปล่อยวาง จิตก็หลุดพ้น ไม่ยึดไม่ติดกับอะไรอีกต่อไป เห็นอะไรก็สักแต่ได้เห็น จิตเป็นเหมือนกับกระจกสะท้อนเงา สะท้อนตามความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเห็นว่าดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่จิตที่เป็นเหมือนกระจก ไม่ได้เห็นว่าดีหรือไม่ดี เป็นสักแต่ว่าทั้งนั้น ดังที่ทรงสอนไว้ว่า เวลาเห็นอะไรก็ให้สักแต่ได้เห็น เวลาได้ยินอะไรก็ให้สักแต่ได้ยิน อย่าไปเห็นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเราเป็นของเรา แล้วจิตจะได้ไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆ ที่เห็น ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกนึกคิดของพวกเรา ถ้าไม่ได้

วิเคราะห์พิจารณาอย่างจริงจังๆ ก็จะไม่เข้าใจ แต่ถ้ามองความตายอยู่เรื่อยๆ แล้ว ก็จะมีเครื่องเตือนสติ ให้คิดว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตายจากโลกนี้ไป หรือคนที่เรารักก็ต้องจากเราไป เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเรารู้สึกว่ามันไม่เป็นความสุขเลย เป็นความสุขตอนต้น แต่เป็นความทุกข์ตอนปลาย เรามาหาวิธีทำให้ไม่ทุกข์ไม่ดีกว่าหรือ

เป็นบุญเป็นวาสนาของพวกเรา ที่ได้ยินได้ฟังจากผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า เพราะโดยลำพังแล้ว เราคงจะไม่คิดอย่างพระพุทธเจ้าทรงคิดกัน เราก็จะกอดอยู่กับกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิไปตลอด ถึงแม้จะทุกข์จะทรมานอย่างไร ก็ปล่อยวางไม่ได้ เพราะยังไม่เคยสัมผัสกับความสุขอีกแบบหนึ่งนั่นเอง ถ้าได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตแล้ว จะเห็นว่าถึงแม้จิตจะไม่มีอะไรเลย ถึงแม้จะต้องอยู่ตามลำพัง แต่จิตที่สงบจะไม่รู้สึกว่ามีอะไร จะไม่รู้สึกว่าขาดอะไรเลย เป็นจิตที่มีความอิ่ม มีความสุข มีความพออยู่ในตัว ที่พวกเราต้องมาวัดกันนี้ ก็เพื่อมาทำจิตใจให้สงบ จิตของแต่ละคนก็อยู่ในระดับต่างกัน บางคนก็ทำจิตใจให้สงบง่าย แสดงว่าเคยทำมาแล้วในอดีต ถ้าเป็นนักเรียนก็เหมือนกับการย้ายจากโรงเรียน เคยเรียนชั้นป.๖ แล้ว พอมาเข้าโรงเรียนใหม่ ก็เรียนชั้นป.๗ได้เลย บางคนยังไม่เคยได้เรียนหนังสือมาก่อน ก็ต้องเรียนชั้นป.๑ไปก่อน

จิตของพวกเราก็เป็นแบบนี้ ได้สะสมบุญบารมีในแต่ละภพในแต่ละชาติมาไม่เท่ากัน ทำบุญทำบาปมาไม่เท่ากัน เมื่อมาเกิดชาตินี้แล้วอยากจะเรียนชั้นสูงๆ อยากจะภาวนา แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคไปหมด จะกินจะอยู่แบบนักภาวนาก็รู้สึกลำบาก จะให้หนึ่งเฉยๆให้สงบสัก ๑๕ นาที ก็รู้สึกอึดอัดใจ นั่งไม่ได้ ก็แสดงว่ายังไม่ได้ผ่านขั้นที่ต่ำกว่านี้มา เราจึงต้องเลื่อนกลับลงไป รักษาศีลก่อน ถ้ารักษาศีลยังรู้สึกว่ายาก ก็ต้องลงไปขั้นทำทานก่อน ทำทานทำไปเรื่อยๆ เพราะการทำบุญทำทานเป็นการปล่อยวาง ความยึดติดในวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ เมื่อทำบุญทำทานไปเรื่อยๆแล้ว จิตใจจะได้ความสุขจากการปล่อยวางวัตถุข้าวของเงินทอง ก็จะเห็นว่า ยังมีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่เกิดจากการให้ ไม่ได้

เกิดจากการได้มา ซึ่งเป็นความสุขที่ละเอียด กว่าความสุขที่เกิดจากการได้มา เวลาได้มาเราก็มีความสุข แต่เป็นความสุขที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามมา เพราะอยากจะได้มากกว่าเดิม วันนี้ได้ ๑๐ บาท พรุ่งนี้ก็อยากจะได้ ๒๐ บาท

แต่เวลาเราทำบุญทำทาน จิตใจจะมีความอึดอึด ไม่รู้สึกเสียดายเงินที่ให้ไป และจะไม่รู้สึกอยากจะได้ใหม่ ถ้าทำมากๆ แล้วต่อไปก็จะเห็นว่า เงินทองที่มีเหลือใช้ ถ้าไม่ฉลาด ก็จะเพิ่มความสุขให้กับเราได้ ถ้าเอาไปเลี้ยงกิเลสตัณหา เห็นเสื้อผ้าสวยๆ งามๆ ก็ซื้อมาสักรูปหนึ่ง เห็นอะไรใหม่ๆ ก็ซื้อมาใช้ ใส่ไปใช้ไปได้ครั้งสองครั้งก็เบื่อแล้วก็อยากจะได้ของใหม่อีก ก็จะทำให้หิวกระหายอยากได้ของใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นอย่างนี้หาเงินมาได้เท่าไรก็ไม่พอใช้ ก็จะต้องไปทำผิดศีล ถ้าหาเงินมาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องไปฉ้อโกงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าให้ทานอยู่เรื่อยๆ แล้วจิตใจจะมีความอึด ไม่หิวกับเสื้อผ้าอาหารของใช้ใหม่ๆ ต่างๆ ของเก่าที่ยังใช้ได้ อยู่ก็ใช้ไป พอใจใช้ของเก่า ไม่หิวกระหายกับของใหม่ๆ เงินทองที่มีอยู่ก็จะไม่หมดไป ไม่ต้องไปทำความทุจริต ก็เลยทำให้มีศีลขึ้นมาจะทำอะไรก็จะด้วยความถูกต้อง เพราะรู้ว่าเวลาทำผิดศีลแล้ว จิตใจจะวุ่นวาย จิตใจจะทุกข์ ถ้าจะหาเงินมา ก็ต้องหามาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่ไปละเมิดศีล ทานจึงเป็นเครื่องสนับสนุนศีล

เมื่อเรารักษาศีลไป จิตใจของเราจะมีความสงบ เมื่อมีความสงบเราก็อยากจะทำ ความสงบเพิ่มขึ้น ทีนี้เราก็จะภาวนาได้ นั่งสมาธิก็จะง่ายขึ้น เพราะกิเลสตัณหาที่อยากจะทำความสุขจากภายนอกได้ถูกตัดไป ถ้าเป็นต้นไม้ก็เหมือนกับกิ่งก้านของต้นไม้ได้ถูกตัดไป แต่ตัวต้นยังไม่ได้ถูกตัด ต้องอาศัยการภาวนาที่จะทำจิตให้สงบเต็มที่ ด้วยการนั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว ก็จะเป็นความสุขที่แท้จริง แต่จะเป็นความสุขในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอจิตออกมาจากสมาธิแล้ว ไปเห็นรูปหรือไปได้ยินเสียง กิเลสก็จะทำงานต่อ จากความสงบก็จะกลายเป็นความวุ่นวายขึ้นมา เช่นไปเห็นใครเขาทำอะไร แล้วทำให้เกิดความโกรธขึ้นมา เป็นเหมือนไฟลุกขึ้นมา จิตที่มีความสงบแล้วจะรู้ทันทีเลยว่า นี่คือน้ำที่



ต้องกำจัด คือความโกรธ ปล่อยให้อิทธิพลไม่ได้ เพราะเวลาโกรธเหมือนกับเอาไฟมาเผาใจ

ที่นี่จะทำอย่างไรถึงจะดับความโกรธได้ ก็ต้องใช้ปัญญา เช่นวิปัสสนาปัญญา ก็ต้องคิดว่าไม่ต้องไปโกรธหรอก ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นไปตามเรื่องของเขา คนที่เราโกรธ เราไม่ต้องไปทำอะไรเขาหรอก เดี่ยวถึงเวลาเขาก็เป็นไปตามเรื่องของเขาเอง เดี่ยวเขาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ไม่มีเรื่องกับเขา ก็จะเป็นการสร้างเวร สร้างกรรม สร้างความทุกข์ ล้วนยอมรับความจริงของเขาดีกว่า เขาอยากจะทำอะไร ก็เป็นสิทธิของเขา ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องทำใจให้หนึ่งเฉยไว้ แล้วก็รอให้ผ่านไป ถ้าไม่มีปฏิกิริยาต่อสู้กัน เดี่ยวเรื่องจะยาว อาจจะต้องตายจากโลกนี้ไปด้วยกัน ก่อนเวลาอันสมควร นี่คือนิพัสสนา การทำสมาธิเพียงแต่ทำให้จิตสงบ เวลาจิตอยู่ในสมาธิก็ไม่ต้องไปเจริญปัญญา เพราะการเจริญสมาธินี้ ต้องการให้จิตนิ่ง เหมือนกับคนที่ต้องการพักผ่อนหลับนอน เวลาหลับไปแล้วอย่าไปปลุกขึ้นมา ให้นอนให้เต็มที่ จนกระทั่งตื่นขึ้นมาเอง จิตเวลาอยู่ในสมาธิ จะนิ่งอยู่นานสักเท่าไร ก็ปล่อยให้อยู่ไป จิตกำลังพัก เมื่ออิ่มตัวแล้วก็จะถอนออกมาเอง

เมื่อถอนออกมาแล้ว ก็จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอคิดในเรื่องที่จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้น ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ ห่วงคนนั้นคนนี้ ห่วงได้ยังไงเดี๋ยวเขาก็ต้องตายอยู่ดี ห่วงอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี ไม่ห่วงไม่ดีกว่าหรือ ไม่ห่วงก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงเรื่องของเขา ห่วงก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงเรื่องของเขา แต่ห่วงแล้วจะทำให้เราทุกข์ ไม่ห่วงก็ไม่ทำให้เราทุกข์ ความห่วงไม่ห่วงเราเปลี่ยนได้ แต่เราไม่สามารถไปเปลี่ยนผู้อื่นได้ คนที่เราห่วง กลัวจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าเขาจะเป็น เราก็อะไรไม่ได้อยู่ดี จึงอย่าไปห่วง มีหน้าที่ดูแลกันก็ดูแลกันไป มีหน้าที่เลี้ยงดูก็เลี้ยงดูกันไป แต่ไม่ต้องห่วง ห่วงไม่ได้หรอก แล้วในที่สุดก็ต้องสลายหมดไปชีวิตของคนเราทุกคนมีจุดจบด้วยกันทั้งนั้น แต่เราจะอยู่แบบไหน อยู่แบบห่วงแบบทุกข์ หรือจะอยู่แบบไม่ห่วง แบบสบายใจ จุดจบก็มีเท่ากันเหมือนกัน นี่คือนิพัสสนาปัญญา

ถ้าเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าไม่ใช่เป็นของเราแล้วมันก็ง่ายขึ้นในการปล่อยวาง เวลาลูกคนอื่นเขาตายไปเราเดือดร้อนไหม เราไม่ได้เดือดร้อน ไม่ร้องไห้ร้องไห้ แต่พอลูกเราตายไปนี่ วุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ลูกของเขา กับลูกของเราก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน เมื่อถึงเวลาที่เขาจะต้องตาย ก็ต้องตาย เขาทำบุญมาแค่นี้ หรือมีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาอยู่ได้เพียงแค่นี้ เราไปร้องไห้ร้องไห้ เขาก็ไม่ฟื้นกลับมา มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา เปล่าๆ เพราะขาดปัญญาตัวเอง แต่ถ้ามีปัญญาแล้ว เราก็เฉยตายก็จัดงานศพให้ เผาให้เสร็จ ทุกอย่างเสร็จเรียบร้อย นี่คือวิปัสสนา เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ให้กับใจของเรา แต่การจะเจริญวิปัสสนาปัญญาได้ จะต้องมีความสมาธิก่อน ถ้าจิตไม่มีสมาธิ ก็จะทำให้ใจไม่ได้ ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว พอระลึกถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความว่าวุ่นวุ่นมันก็จะดับลงไปเอง จิตก็จะกลับไปสู่จุดของสมาธิ จุดที่สงบ

แต่ถ้าไม่มีสมาธิ เวลาจะปลงจะวาง ก็ไม่รู้จะไปปลงไปวางไว้ที่ตรงไหน เพราะจิตไม่เคยสงบมาก่อน ก็ปลงอยู่บนความวุ่นวายนั่นเอง คิดไม่ตก ปลงไม่ตก แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะปลงตก เช่นเราจะต้องเสียสมบัติ เสียงานเสียการไป ถ้าเรามีสมาธิเราจะปลงตก ไม่เป็นไร ไม่มีงานทำฉันเข้าสมาธิของฉันได้ พออยู่ในสมาธิแล้วฉันสบายเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น คนที่มีสมาธิแล้วจะมีที่พึ่ง เพียงแต่ว่ายังไม่เป็นที่พึ่งที่ถาวรเท่านั้นเอง ที่พึ่งที่ถาวรต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาจะเป็นตัวตัดถอนรากถอนโคนของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆให้หมดไปจากจิตจากใจ สมาธิเป็นเหมือนกับตัวไปบีบไปกด ไม่ให้กิเลสตัณหาทำงาน เหมือนกับหินทับหญ้า เวลาหินทับอยู่บนหญ้าๆก็จะเจริญงอกงามออกมาไม่ได้ แต่พอยกหินออก ทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เดี่ยวหญ้าก็โผล่กลับขึ้นมาใหม่ ถ้าต้องการทำลายหญ้าอย่างถาวร ก็ต้องถอนรากถอนโคนด้วยจอบด้วยเสียม กิเลสก็ต้องถอนถอนด้วยปัญญา ปัญญาก็คือไตรลักษณ์นี่เอง

ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว ใจจะไม่โลภ ไม่โกรธอีกต่อไป เพราะเกิดจากความหลง ความโลภ ความโกรธมาจากความหลง หลงว่าเป็นของเรา พออะไรที่เป็นของเรา หายไป ก็ร้องไห้ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ถ้าเป็นของคนอื่นหายไป ก็ไม่เดือดร้อนเลย ทั้งๆที่เป็นสมบัติชิ้นเดียวกัน เช่นเรามีรถคันหนึ่ง แล้วเราให้เขาไป พอรถคันนี้คว่ำ หายไปพังไป เราก็ไม่รู้รู้สึกอะไร แต่ถ้ายังไม่ได้ให้ใคร ยังเป็นของเราอยู่ พอเป็นอะไรขึ้นมา ใจของเราก็ทุกข์แล้ว อยู่ที่ว่าเรามองอย่างไรกับสิ่งนั้น ถ้ามองว่าเป็นของเรา ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้ามองว่าไม่ใช่ของเรา ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มองเป็น **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆเรา เป็นของยืมไว้ใช้ มีอะไรก็ใช้กันไปให้เกิดประโยชน์ เช่นเอาไว้ดูแลสุขภาพร่างกาย ชีวิตของเรา ให้อยู่ได้อย่างสะดวก อย่างสบาย แล้วก็มาทำคุณ ทำประโยชน์ ทำบุญทำกุศลเพื่อทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์

สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็มีหน้าที่เพียงแค่นั้นเอง เป็นเครื่องมือรับใช้เราในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ลักวันหนึ่งเราก็ต้องทิ้งสิ่งเหล่านี้ไปหมด จะเป็นมหาเศรษฐี จะเป็นนายกาฯ จะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี ก็ต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ไป เพราะเป็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เป็นสมบัติของใครทั้งสิ้น ถ้าเราเข้าใจเรื่องเหล่านี้แล้ว เราก็ปล่อยวางได้ ปัญหาของพวกเราจึงอยู่ที่การต่อสู้กับกิเลส เพราะทุกขณะจิตของเราจะคิดไปในทางกิเลส เราต้องพยายามดึงให้มาทางธรรมะให้ได้ เช่นวันนี้แทนที่จะไปเที่ยว เราก็ดึงกันมาทางนี้ เราอาจจะมาบ่อยขึ้น อาจจะมาวัดทุกๆ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน แทนที่จะไปอินเดียกัน ไปวัดปฏิบัติธรรมกันดีกว่า แต่ไปอินเดียสำหรับคนบางคนก็อาจจะจำเป็น เพราะยังมีความผูกพันอยู่กับสถานที่กับเรื่องราวต่างๆภายนอก สำหรับบางคนไปก็อาจจะเป็นประโยชน์ ไปแล้วจิตของเขาอาจจะเกิดความซาบซึ้งใจ เกิดความสงบขึ้นมา แต่ก็สู้ความสงบที่เกิดจากการไปปฏิบัติในป่าในเขาไม่ได้ แต่เขาก็ต้องอาศัยแบบนั้นไปก่อน ขึ้นอยู่กับ

จิตใจของแต่ละคน ที่ได้รับการพัฒนามามากน้อยเพียงไร บางคนไปแล้วมีความ  
ซาบซึ้งใจ ก็กลับไปอีก

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ บางที่ส่วนใหญ่เวลาที่ฟังธรรมกันนี้ บางที่ฟังไปแล้วมันจะ  
เข้าสมาธิไป แต่ในขณะที่เดียวกันประโยชน์ที่ได้รับฟังก็พยายามดึงไว้ทางนี้

**ตอบ** ก็ไม่เป็นไร ประโยชน์มีทั้ง ๒ แบบ คือความสงบกับปัญญา ถ้าจิตอยู่ในระดับ  
สมาธิจิตก็จะสงบมากกว่าเกิดปัญญา จิตจะไม่พิจารณาตามก็ปล่อยไปตามเรื่อง  
ก่อน แต่ถ้าเป็นจิตที่ชอบพิจารณาตาม ก็จะเกิดความรู้เกิดความเข้าใจ เกิด  
ปัญญา เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ระดับจิตของคนมันต่างกัน บางคนฟัง  
ธรรมเพื่ออาศัยธรรมเป็นเครื่องกล่อมใจให้สงบ เพราะโดยลำพังเวลานั่งทำเอง  
แล้ว ใจจะวอกแวก จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่พอนั่งฟังธรรมแล้ว มีเสียง  
ธรรมะไว้เกาะ จิตก็เกาะอยู่กับเสียงธรรมะ แต่ไม่ได้พิจารณาตาม ฟังไปๆแล้วจิต  
ก็จะสงบนิ่ง แต่ไม่รู้ว่าฟังเรื่องอะไร ก็ไม่เป็นไร คือได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วแต่ฐานะ  
ของจิตของแต่ละคน บางคนฟังเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ ก็ฟังไปก่อน  
เพราะต้องมีสมาธิก่อน เพื่อเป็นฐานของปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไป ถ้าจิต  
ไม่สงบก็จะปลงไม่ตก จะไม่เข้าใจ แต่ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว จะปลงตก

อานิสงส์ของการฟังธรรมท่านก็แสดงไว้อยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. จะได้ยิน  
ได้ฟังในเรื่องที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. เรื่องที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วก็จะ  
เกิดความเข้าใจดีขึ้น ๓. ขจัดความสงสัย ๔. ทำความเห็นให้ถูกต้อง ๕. ทำจิตใจ  
ให้ผ่องใสสงบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะได้ทั้ง ๕ ประการ ในการฟังในแต่ละ  
ครั้ง บางครั้งฟังไปแล้วความสงสัยก็อาจจะยังมีอยู่ก็ได้ บางครั้งฟังไปแล้วความ  
สงสัยหายไปก็ได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับผู้แสดงด้วย คือต้องเป็นผู้รู้ธรรมะ ผู้ฟัง  
ก็มีสติฟัง ถ้าผู้แสดงฯธรรมะไปแบบผิดๆถูกๆ ก็จะสร้างความสงสัย สร้างความ  
สับสนให้ผู้ฟังมากขึ้นก็ได้ สมัยนี้เรามักจะไม่ได้บรรลุธรรมจากการฟังธรรมกัน  
ไม่เหมือนในสมัยพุทธกาล ที่เวลาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จะมีผู้บรรลุธรรมกัน  
เยอะ เพราะผู้แสดงธรรมก็ทรงแสดงแต่ความจริงล้วนๆ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ สมัยนี้

ผู้แสดงอาจจะเอาโมหะ เอาความหลงของตนมาสอดแทรกในการแสดงธรรม ผู้ฟังก็เลยลังเลใจ พิจารณาแล้วไม่ตรงกับความจริง ก็ลังเลสงสัย ไม่สามารถที่จะ ตัดได้ ไม่สามารถที่จะปลงได้

หรืออาจจะเป็นเพราะผู้ฟังในสมัยนี้ อาจจะฟังแบบเป็นพิธีก็ได้ เช่นบางคนชอบ หาเส้าฟัง หาฝาฟัง พอพระตั้งนะโมคอก็พับ ฟังแบบนี้ฟังไปอีก ๑๐๐ ชาตาก็ไม่รู้ เรื่อง เหมือนทัพพีในหม้อแกง ไม่เหมือนล้นกับแกง ถ้าเป็นเหมือนล้นกับแกง แล้ว คำพูดทุกคำที่แสดงออกมาจะเข้าไปในใจ จะไม่มีอย่างอื่นมาแทรก บางคน นั่งฟังไป แต่ใจคิดเรื่องอะไรอยู่ก็ไม่รู้ เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา แข่งกับเสียงที่เข้ามา ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว ฟังไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะการแสดงธรรมเป็นเรื่องเหตุ เรื่องผลที่ต่อเนื่องกัน ถ้าขาดตอนใดตอนหนึ่งไปแล้ว ก็จะไม่เข้าใจ เหมือนกับการดูหนัง พอดูตอนต้นแล้ว ก็ออกไปเข้าห้องน้ำ พอกลับมาดูต่อ ก็ไม่รู้เรื่องแล้วว่าเกิดอะไรขึ้นในตอนที่ไปเข้าห้องน้ำ เวลาฟังธรรมก็เหมือนกัน ถ้าแวบไปคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอกลับมาฟังอีกที ก็ไม่รู้ว่าคุณดูไปถึงไหนแล้ว เกี่ยวกับอะไร เพราะฟังไม่ติดต่อกัน ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ **สติ**ในการฟังธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญ มาก ถ้ามีสติมากเท่าไรก็จะได้รับประโยชน์มากเท่านั้น จึงควรเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง พยายามฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันเสมอ

สติคือการทำจิตให้อยู่กับที่ ไม่ให้ลอยไปลอยมา ถ้าเป็นเรือสติก็เป็นเหมือนกับ สมอเรือ ถ้าทอดสมอแล้ว เรือจะไม่ลอยไปตามกระแสน้ำ น้ำจะพัดมาอย่างไร เรือก็ยังจอดอยู่กับที่ แต่ถ้าไม่ได้ทอดสมอแล้ว เรือก็จะลอยไปตามกระแสน้ำ ใน จิตเราก็มีกระแสซึ่งเป็นเหมือนกับกระแสน้ำ คือ**อารมณ์**ต่างๆ ที่ไหลลอยมาอยู่ เรือๆ พอมีอารมณ์อะไรลอยมาบ๊ีบ ก็ชวนเราคูยด้วย เราก็คุยไปเพลिन อย่าง เวลาจะขนข้าวของขึ้นหรือลงเรือ ถ้าเรือไม่จอดอยู่นิ่งๆ ก็ขนไม่ได้ ฉะนั้นเวลาจะ เอาความรู้เข้าไปในจิต ถ้าจิตไม่นิ่ง ความรู้ก็จะไม่เข้าไปในจิต เหมือนกับเวลาเท น้ำใส่แก้ว ถ้าคว่ำแก้วไว้ เทน้ำไปหมดขวด ก็ไม่มีน้ำอยู่ในแก้วแม้แต่หยดเดียว เพราะไม่ได้หงายแก้วขึ้นมารับน้ำนั่นเอง ฉะนั้นใจของเรา ก็เหมือนกัน ถ้าไปคิด

เรื่องอื่น ไม่ได้สนใจฟัง ฟังเป็นชั่วโมงๆก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร การฟังธรรมจึงต้องฟังด้วยสติ อย่างน้อยผลที่ควรจะได้ก็คือความสงบ ถ้าไม่เกิดปัญญา ก็ไม่เป็นไรเพราะในเมืองต้นเราต้องฝึกจิตให้เป็นสมาธิก่อน

ถ้ามีสมาธิแล้ว ต่อไปก็จะได้ปัญญา ถ้าไม่มีสมาธิแล้วเจริญปัญญาอย่างไรก็ไม่เป็น**ปัญญา** จะเป็น**สัญญา**ไป พอถึงเวลาที่จะเอามาใช้ดับกิเลสก็จะดับไม่ได้ ปัญญาจึงถูกแบ่งไว้ ๓ แบบด้วยกันคือ ๑. **สุตตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ๒. **จินตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ ๓. **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ปัญญา ๒ อย่างแรกนำไปดับกิเลสไม่ได้ เช่นวันนี้ฟังว่าพวกเราต้องตัดกิเลส ต้องอย่าไปเที่ยว ต้องเข้าวัด แต่ถ้ายังไม่มีสมาธิก็จะเข้าวัดไม่ได้หรอก ฟังได้แต่ทำไม่ได้ แต่ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว เรียกว่าเป็นภาวนา พอได้ฟังอะไรแล้ว ก็สามารถเอาไปปฏิบัติได้เลย เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่ตัดกิเลสได้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา หมายถึงต้องมีสมาธิพร้อมแล้ว มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ถ้าไม่มี**สมถภาวนา** มีแต่**วิปัสสนา**ล้วนๆ จะกลายเป็นความรู้ระดับเฉยๆ แต่เอามาทำประโยชน์ไม่ได้ ท่องพระไตรปิฎกได้ทั้งเล่ม แต่เอามาตัดกิเลสของตัวเองไม่ได้

ในสมัยพุทธกาลก็มีนิทานเรื่องพระโปลีละ คงจะเคยได้ยินกัน ท่านก็ศึกษาพระไตรปิฎกจนรู้หมดทุกอย่าง แต่เวลาที่พระพุทธเจ้าเจอพระโปลีละที่ไร ก็ทรงตรัสว่า โปลีละเธอเกิดมาเสียชาติเกิด เธออยู่ไปเปล่าๆ กินไปเปล่าๆไม่ได้รับประโยชน์อะไรกับการอยู่ของเธอเลย เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลายครั้งหลายหน ท่านก็เลยสำนึกได้ว่ายังต้องพัฒนาอีก ความรู้ที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอ เพราะกิริยาอาการของตนยังไม่สงบเรียบร้อย ยังมีอาการของกิเลสแสดงออกมาอยู่ จึงตัดสินใจไปปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติ ท่านก็ไปสำนักปฏิบัติที่มีแต่พระอรหันต์ ไปกราบพระผู้ใหญ่องค์แรกท่านมีพรรษาน้อยกว่า ท่านก็ปฏิเสธไปว่า ผมสอนท่านไม่ได้หรอก ท่านเป็นพระเถระ มีพรรษามากกว่าผม ก็เลยไปขององค์ที่ ๒ องค์ที่ ๒ ก็ตอบเหมือนกัน องค์ที่ ๓ องค์ที่ ๔ ก็เหมือนกัน จนไปถึงองค์สุดท้ายเป็น

สามเณร เป็นพระอรหันต์เช่นเดียวกัน สามเณรก็จะปฏิเสธเหมือนกัน พระ  
หัวหน้าที่ท่านก็เลยพูดว่า เณรจะไม่รับท่าน สงเคราะห์ท่านสักหน่อยหรือ สามเณร  
ก็เลยรับพระเถระรูปนั้นมาเป็นลูกศิษย์

แต่ก่อนที่จะสอนก็ต้องเอามาฝึกดูนิสัยใจคอก่อน ว่าจะเป็นคนเชื่อฟังหรือไม่  
หรือยังมีทิฐิถือตัวว่าเป็นพระเถระอยู่ เพราะเดี๋ยวนี้สามเณรเป็นอาจารย์แล้ว  
เรื่องพรรษาจึงถือไม่ได้แล้ว เพราะระหว่างอาจารย์กับลูกศิษย์ ลูกศิษย์ต้องเชื่อ  
ฟังอาจารย์เสมอ ถ้าไม่เชื่อฟังก็สอนไม่ได้ สอนไปแล้วไม่ฟัง ก็จะสอนไปทำไมให้  
เสียเวลาไปเปล่าๆ บอกให้เลี้ยวขวาก็เลี้ยวซ้ายแทน ก็อย่าไปเสียเวลาเลย ไม่เกิด  
ประโยชน์ ท่านทดสอบดูว่าจะเชื่อฟังหรือไม่ ก็ใช้อุบายต่างๆ ให้ล้างกระโถน ให้  
ซักจีวร บางทีก็ให้ลุยน้ำลงไปหยิบของในน้ำ พอเดินไปถึงใกล้จะหยิบของได้แล้ว  
ก็เปลี่ยนใจ บอกไม่เอาแล้ว พระเถระท่านก็นิ่งเฉย ไม่โกรธ ไม่ตอบโต้อย่างไร  
เชื่อฟังครูบาอาจารย์ทุกอย่าง เมื่อสามเณรเห็นว่าท่านไม่มีทิฐิเหลืออยู่แล้ว จึงสั่ง  
สอนท่าน โดยยกตัวอย่างว่า มีจอมปลวกอยู่รังหนึ่ง ในจอมปลวกนี้มีทางเข้าออก  
อยู่ ๖ ทางด้วยกัน และในจอมปลวกนี้มีกิ่งก่าอยู่ตัวหนึ่ง ถ้าอยากจะจับกิ่งก่าที่  
อยู่ในจอมปลวกนี้ ก็ต้องปิดทวารทั้ง ๕ ไว้ ให้เหลือทวารเดียว แล้วเฝ้าอยู่ตรง  
ทวารนั้น กิ่งก่าก็จะออกทางอื่นไม่ได้ จะต้องออกทางนี้ พอออกมาก็จะตะครุบตัว  
ได้เลย แต่ถ้ามีทางออกอีก ๕ ทาง แล้วเราเฝ้าอยู่ตรงนี้ มันก็จะออกทางโน้นได้  
ก็จะจับมันไม่ได้

ฉันใดกิเลสตัณหาก็เช่นเดียวกัน มีทางออกอยู่ถึง ๖ ทางด้วยกัน คือทางตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านจึงสอนให้ปิด ๕ ทาง คือปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิด  
กาย ด้วยการสำรวม อย่าไปอยู่ใกล้กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ทำให้เกิด  
กิเลส เกิดความยินดี เกิดความอยากจะออกไปสัมผัส เช่นไปอยู่ตามป่าตามเขา  
จะได้ไม่มีรูปที่จะดึงกิเลสออกมา ไม่มีเสียงที่จะดึงกิเลสออกมา ก็เท่ากับปิด  
ประตูทั้ง ๕ ไว้ ก็จะเหลืออยู่ประตูเดียวก็คือใจ ก็จะคิดปรุงต่างๆ คิดไปก็สร้าง  
ความทุกข์ให้กับใจ พอรู้ปั๊บก็ดับได้ รู้ปั๊บก็ดับได้ เดียวกิเลสก็แพ้เราเอง ในที่สุด

ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ นี่คือ**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือคิดเองนี้ เป็นเพียงแต่จุดเริ่มต้น คือต้องศึกษาก่อน ถ้าคิดเองไม่เป็น ถ้าไม่รู้ ก็ต้องอาศัยคนอื่นสอน ถ้าคิดเองได้ ก็ต้องนำไปปฏิบัติ เช่นพระพุทธเจ้าไม่มีใครสอนพระองค์ได้ จึงต้องคิดเองแล้วก็ลองไปทำดู ถ้าถูกก็ใช้ได้ ถ้าไม่ถูกก็เปลี่ยนใหม่ เช่นทรงคิดว่าอดข้าวสัก ๔๙ วันจะชนะกิเลสได้ แต่ไม่ถูกทาง กิเลสก็ยังไม่ตาย กิเลสก็ยังตั้งอยู่ในใจ ก็เลยต้องถอยกลับมาตั้งภาวนา

ทำสมาธิภาวนาก่อนด้วยการเจริญ**อานาปานสติ** ทำจิตใจให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็พิจารณา**ขันธ์ ๕** รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และพิจารณาเข้าไปในจิตจนดับอวิชชาได้ จิตก็หลุดพ้น นี่เรียกว่าภาวนามยปัญญา เจริญปัญญาด้วยการปฏิบัติ เรียบจบแล้วอย่าเอาไปแบกไว้บนบ่า อย่าเรียนเพื่อเอาใบประกาศนียบัตรนักธรรมตรี โท เอก ยังไม่พอ ยังไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร เรียนไปแล้วต้องเอาไปปฏิบัติ ทานต้องทำให้มากยิ่งขึ้น มีเงินเหลือก็เอาไปทำบุญทำทานเสีย อย่าเอาไปซื้อข้าวซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ศิลป์รักษาไปเรื่อยๆ ให้มีมากยิ่งขึ้นไป แล้วก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น อยู่ที่บ้านก็ทำได้ อยู่ที่เหนาก็ทำได้ ถ้ามีเวลาวางก็ไปวัด ไปอยู่นานๆบ้างก็ได้ สิ่งเหล่านี้เราทำได้ ถ้าวางแผนคิดไว้ล่วงหน้าก่อน เพราะจะทำแบบทันทีทันใดก็ทำไม่ได้ เพราะมีภาระผูกพัน แต่เราวางแผนสำหรับอนาคตได้ จะลดละภาระต่างๆอย่างไร ก็ลดไปๆ

เมื่อเราไม่ใช้เงินมาก เราก็ลาออกจากงานได้ เกษียณก่อนเวลาก็ได้ ถ้าคิดว่าเงินที่สะสมไว้พอเพียงแล้ว อย่างตอนที่อาตมาลาออกจากงานก็มีเงินอยู่ประมาณ ๖๐๐๐ บาท ก็คิดว่าอยู่ได้ปีหนึ่ง ขออยู่แค่ปีหนึ่งเพื่อปฏิบัติธรรม สมัยนั้นก๋วยเตี๋ยวชามละ ๒ บาทเท่านั้นเอง วันหนึ่งใช้ไม่เกิน ๑๐ บาท อาหารก็กินแค่มือเดียว กินก๋วยเตี๋ยวชามหนึ่ง ข้าวผัดจานหนึ่ง แค่นั้นก็อยู่ได้แล้ว ความต้องการของร่างกายมันไม่มาก เราไปสร้างให้มากด้วยกิเลสตัณหาต่างหาก อาหารมื้อละ ๕๐๐ กับอาหารมื้อละ ๔๐ - ๕๐ ก็อิ่มเหมือนกัน แต่กิเลสต้องมือ



ละ ๕๐๐ ถึงจะอิม ต้องไปกินในที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ มีบรรยากาศ มีอะไรต่างๆ  
วันนี้ได้ขึ้นได้ฟังแล้วก็ต้องเอาไปคิดต่อ คิดวางแผนว่าต้องพัฒนาอย่างไร จะก้าว  
ขึ้นไปอีกก้าวหนึ่ง จะต้องทำอะไร จะให้คนอื่นยกเราขึ้นไปไม่ได้ เราต้องยกตัว  
เราขึ้นไปเอง ก้าวขึ้นไปเอง วันนี้สมควรแก่เวลานะ ขอยุติไว้เพียงเท่านี้ก่อน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ คุณสุเมธปลื้มใจมาก เขาให้ลูกมากราบเรียนว่าปลื้มใจมากที่สุด  
ในชีวิตที่ได้มาอยู่ที่นี้ค่ะ

**ตอบ** ต้องมาบ่อยๆ จะได้ปลื้มมากขึ้น

**ถาม** เขายังไม่เข้าใจสิ่งที่ท่านอาจารย์สอนเขาเรื่องนิมิตค่ะ คือตลอดเวลาที่เขามาที่นี่  
เรียกว่าเขาเก่งมากเลย ปกติเขากลัวผีมาก เขาอยู่ไม่ได้เลยคะ เขาก็บอกว่าตอนที่  
เขามาอยู่ที่นี่เขาก็ได้ฝันไป เขาก็คงเล่าให้ท่านอาจารย์ฟังแล้วว่า เขาได้เห็นในฝัน  
นั้นว่าคนที่มาปรากฏ เขามาขอส่วนบุญ แต่ท่านอาจารย์ก็บอกไม่ให้ไปสนใจใช้  
ไหมคะ ที่นี้เขาก็กลับไปใส่บาตรให้ณะคะ

**ตอบ** ก็ได้ ทำบุญอุทิศให้เขาไปก็ได้

**ถาม** ค่ะ แต่เขาบอกว่าคนนี้ยังตามเขาไปถึงที่บ้าน

**ตอบ** ความจริงมันอยู่ในจิตเราเอง พอมาที่นี่มันก็ไหลออกมา สถานที่ที่เป็นเหตุทำให้มัน  
ไหลออกมา เขาไม่ได้อยู่ที่นี้หรอก เขาอยู่ในจิตจิตใต้สำนึกของคุณสุเมธ เพียงแต่  
อาศัยสถานที่ทำให้ไหลขึ้นมา เวลาไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ ที่น่ากลัว ของพวกนี้ที่ฟังลึกลับ  
อยู่ในใจของเรา ก็ไหลขึ้นมา

**ถาม** แต่ไม่ได้หมายความว่าเขามาติดกับเราจริงๆ

**ตอบ** ก็เป็นได้ ๒ อย่าง คือ ๑. เป็นอุปาทาน เราเคยมีความผูกพันกับคนๆนี้มาก่อน ก็  
เลยฟังลึกลับอยู่ในใจเรา หรือ ๒. เป็นสัมภเวสีมาขอส่วนบุญ ส่วนใหญ่จะมาจาก  
อุปาทานมากกว่า

**ถาม** แต่คนส่วนใหญ่ที่กลัว ก็กลัวพวกสัมภเวสีที่ติดตัวเรามา

**ตอบ** ไม่มีติดตัวเรามาหรอก ติดตัวมาได้หรอก

**ถาม** ตามได้ค่ะ ดูรายการฯ เห็นเขานั่งรถเราไปด้วย เวลาเราไป

**ตอบ** เขาก็เขียนไปตามจินตนาการของเขา ยกเว้นสัมภเวสีที่มีความผูกพันกับเรา เช่น ในสมัยพุทธกาลที่มาปรากฏให้กษัตริย์พระองค์หนึ่งได้สัมผัส เพราะเคยเป็นอมาตย์ เป็นลูกน้องเก่า เคยเป็นญาติสนิท มิตรสหาย เป็นเพื่อนเป็นอะไรกัน ก็เลยมาหา เขาเป็นเหมือนคนออกจากคุก เป็นขอทานไม่มีที่พึ่ง พวกสัมภเวสีนี้เป็นเหมือนพวกขอทาน ขาดบุญ ก็เลยต้องมาหาคนที่รู้จัก ให้ช่วยทำบุญให้

**ถาม** ที่นี้เราจะแยกแยะได้งั้นคะ ว่าอะไรเป็นอะไร

**ตอบ** ถ้าเราแยกไม่เป็น ก็ทำบุญกวาดน้ำไปให้เขาก็แล้วกัน เพื่อความสบายใจของเรา พอเราทำแล้วหายไป ก็อาจจะอยู่ในใจของเรา เมื่อทำแล้วทำให้ใจของเราสงบ เขาก็ไม่กลับมาเยือนเราอีก ความจริงถ้าเขามา ก็ไม่เห็นเป็นไร เป็นเรื่องปกติธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เรากำลังเกิดวิภวตัณหา เกิดความรังเกียจ ก็เลยเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเรายอมรับเขา ต้อนรับเขาเหมือนเป็นเพื่อน อาจจะเป็นแฟนเก่าของเราในอดีตก็ได้ แฟนเก่ามาเยี่ยมจะเป็นอะไรไป

**ถาม** เพื่อเขาอยู่นานล่ะครับ

**ตอบ** เมื่อก่อนก็อยากจะให้เขาอยู่นานๆ

**ถาม** ตอนนั้นเขาไม่มีรูป เราก็ไม่อยากจะให้อยู่ด้วยแล้ว

**ถาม** ทำไมผู้หญิงจึงถูกรังเกียจเด็ดหน้าที่ในเรื่องบวช

**ตอบ** ไม่ใช่เพราะรังเกียจเดียดฉันท์ ผู้หญิงก็เป็นเพศเดียวกับแม่เสียด้วยซ้ำไป แต่สภาพของผู้หญิงที่ต้องอยู่ในป่าปฏิบัติธรรม มันเสี่ยงภัยกว่าผู้ชายเยอะ ก็เลยต้องมีเงื่อนไขพอสมควร เช่นภิกษุณีต้องอยู่ในวัดเดียวกันกับภิกษุ จะไปอยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องรับศีลจากภิกษุทุกกิ่งเดือน ต้องรับฟังคำสั่งสอน และห้ามไม่ให้ภิกษุณีเป็นใหญ่กว่าภิกษุ ทรงปรารถนาให้ภิกษุปกครองภิกษุณี ในอดีตผู้ชายจะมีความแข็งแรงกว่าผู้หญิง ไม่เหมือนสมัยนี้ ผู้หญิงจะเป็นประธานาธิบดีก็ได้ เพราะสมัยนี้มีเครื่องผ่อนแรง ใช้สมองเป็นหลัก แต่สมัยก่อนต้องใช้กำลังเป็นหลัก ต่อสู้กันในสงครามก็ต้องขี่ม้าผาดโผนเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ รบราฆ่าฟันกันด้วยกำลังกายเป็นหลัก

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ แม่ภิกษุณีนั้นบรรลุนิพพานแล้ว เป็นอรหันต์แล้วยังต้องกราบสามเณรด้วยหรือ

**ตอบ** รู้สึกว่าต้องกราบพระภิกษุ ถึงแม้จะฟังบวชมาใหม่ๆ แต่สามเณรนี้เข้าใจว่าไม่ต้อง กราบแต่พระภิกษุขึ้นไป เพราะยังได้บรรลุนิพพานสูงขึ้นเท่าไร ทิฐิในใจจะยิ่งต่ำลงไป ไม่สูงตามธรรม จะสวนทางกับธรรมที่ได้บรรลุ ผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์จะไม่รังเกียจเดียดฉันท์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติเลย เพราะการปฏิบัติจริงๆ ก็เพื่อลดละตัวตน ยิ่งปฏิบัติธรรมสูงขึ้นเท่าไร ตัวตนยิ่งน้อยลงไปเรื่อยๆ ความถือตัวถือตน ถือว่าเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ จะหายไปจนไม่มีหลงเหลืออยู่ในตัวเลย เพราะความถือตัวนี้แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์ พอใครปฏิบัติไม่ถูกใจเราหน่อย เพราะเราเป็นถึงผู้จัดการ แต่เขากลับทำกับเรา เหมือนกับเราเป็นพนักงานเซ็คกวดดู เราก็จะรู้สึกไม่พอใจ แต่ถ้าเรารู้สึกเฉยๆ ถือว่าเป็นเรื่องของเขา สายตาของเขาเป็นอย่างนั้น เขาก็มองเห็นเราเป็นอย่างนั้น เขาไม่มีปัญญา มองไม่เห็นที่เราเป็นผู้จัดการ ก็ช่วยไม่ได้ เขาจะมองว่าเราเป็นเด็กรับใช้ ก็ไม่เป็นไร เป็นความเห็นของเขา สายตาของเขา แต่เรารู้ที่อยู่ในใจของเรา ว่าเราเป็นอะไร ความเป็นอะไรของเรา ไม่ได้หมายความว่า จะต้องให้คนอื่นเขาเห็นตาม เขาจะเห็นอย่างไร เราก็ยังเป็นเราอยู่นั่นแหละ

ยิ่งปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไปเท่าไร ความอึดความพอก็มีมากขึ้น ไม่หิวไม่อยากให้คนอื่นทำอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา เมื่อปฏิบัติถึงขั้นสูงสุดแล้ว จะไม่มีความหิวความอยากกับอะไรเลย เคยได้ยินว่าคุณแม่แก้วมีคุณธรรมในจิตใจที่สูงมาก แต่เวลามีพระไปหาท่าน แม้จะเป็นพระบวชใหม่ ท่านก็ยังกราบไหว้ เพราะเป็นสมมุติฆราวาสก็ต้องแสดงความเคารพต่อบรรพชิต เราต้องรู้ทัน ต้องแยกแยะได้ว่า โลกนี้มีทั้งสมมุติและวิมุติ วิมุติก็เป็นอย่างหนึ่ง สมมุติก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง หลวงตาท่านเคยเขียนไว้ในประวัติหลวงปู่มั่น ตอนที่ท่านตอบปัญหาเทวดา เกี่ยวกับเวลาที่พระอรหันต์มาประชุมกัน ท่านนั่งกันอย่างไร ท่านก็แสดงเป็นสองนัยด้วยกัน ถ้าเป็นแบบวิมุติ ก็จะไม่ถือว่าใครสูงใครต่ำกว่ากัน ใครมาก่อนจะนั่งข้างหน้าก็ได้ จะนั่งตรงไหนก็ได้ นั่งไปตามอัธยาศัย แล้วก็แสดงแบบสมมุติ คือต้องนั่งไปตามลำดับพรรษา ถึงแม้ต้นจะเป็นพระอรหันต์ ถ้ามีพระที่อาวุโสกว่าที่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ตนก็จะไม่ไปนั่งข้ามหน้าข้ามตาท่าน เวลาเดินบิณฑบาตก็ให้พระที่มีพรรษามากกว่าเดินนำไป ถึงแม้ตนเองจะเป็นพระอรหันต์ แต่พระที่เดินนำหน้าจะไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะรู้จักแยกแยะสมมุติกับวิมุติออกจากกัน

วิมุติเป็นเรื่องที่อยู่ในใจเราล้วนๆ ไม่มีใครรู้หรือกว่าเราเป็นอะไร แต่รู้ว่าเราบวชมากี่พรรษาแล้ว ก็ต้องปฏิบัติไปตามสมมุติ เหมือนลูกกับพ่อกับแม่ ลูกบางคนเป็นอภิชาตบุตร มีจิตใจที่สูงกว่าพ่อกว่าแม่ อย่างพระพุทธเจ้าเป็นต้น แต่ลูกก็ยังเคารพคุณพ่อคุณแม่อยู่ไม่ได้ถือว่าตนฉลาดกว่า เก่งกว่า การเคารพพ่อแม่ ผู้หลักผู้ใหญ่ก็ยังมีอยู่ แม้จะมีความรู้ ความฉลาด ความสามารถมากกว่าพ่อกว่าแม่ ก็แยกไว้เป็นเรื่องหนึ่ง คนเราสมัยนี้มักจะหลงตัวเอง พอเป็นใหญ่แล้ว กลับเห็นพ่อแม่เป็นคนไม่มีความหมายไป เหตุก็เป็นเพราะความหลงนี้เอง แต่คนที่มีปัญญาอย่างในหลวง เวลาอยู่ส่วนพระองค์กับสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอฯ ก็ยังกราบสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอฯ ทรงถือว่าเป็นพระมารดา แต่เวลาที่ทรงเสด็จออกงาน ก็ต้องประทับบนบัลลังก์ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอฯ ก็ทรงประทับอยู่ข้างล่างอย่างนี้เป็นต้น

สมมุติที่มีอยู่หลายระดับด้วยกัน เวลาออกงานก็แบบหนึ่ง เวลาอยู่บ้านก็แบบหนึ่ง ต้องทำไปให้ถูกกาลเทศะ ตามธรรมเนียมประเพณี ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนการเล่นละคร เรื่องนี้เขาให้เป็นพระเอก แต่เรื่องหน้าเขาให้เป็นผู้ร้าย ก็ต้องเล่นไปตามบท มันก็เป็นละครเท่านั้น ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับบทแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร เล่นได้ทุกรูปแบบ ให้เล่นเป็นขอทานก็ได้ เป็นคนรับใช้ก็ได้ เป็นมหาเศรษฐีก็ได้ แล้วแต่จะเล่นเรื่องอะไร ขอให้จ่ายเงินให้เราก็มแล้วกัน เราเป็นเหมือนลูกจ้าง เขาจ้างให้ทำอะไร ก็ทำไป นี่คือความหมายของการไม่ยึดไม่ติด แต่รู้ว่าอะไรสูงอะไรต่ำ อะไรดีอะไรชั่ว อยู่ในเหตุการณ์ที่จำเป็นจะต้องทำตามขั้นตอนก็ทำไป ไม่ได้คิดว่าเราวิเศษวิโส จะต้องปฏิบัติกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเขาไม่รู้จักเรา เขาจะปฏิบัติได้อย่างไร บางคนปฏิบัติไม่ดีกับเรา เพราะเขาไม่รู้ แต่พอมารู้เข้าทีหลัง ก็มาขอโทษขอโพย บอกว่าผมไม่รู้ว่าคุณเป็นใครก็มี แต่เราก็ไม่ได้ถือโทษโกรธเคืองตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะรู้อยู่แล้วว่าเรื่องของโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ

เรื่องสรรเสริญนิทานมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง จึงต้องพร้อมที่จะรับกับทุกสภาพ ถูกเหยียดหยามก็ได้ สรรเสริญก็ได้ ได้รับการต้อนรับอย่างดีก็ได้ ไม่แยแสปล่อยใจให้ทำอะไรอย่างก็ได้ ก็แล้วแต่ ในเมื่อไม่ได้ไปหวังอะไรจากใครแล้ว ก็ไม่มีปัญหาอะไร จึงขอให้เรามีความแน่วแน่นั้นคงกับพระพุทธศาสนา พยายามปฏิบัติไป เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้วที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นเดรัจฉาน เป็นนกเป็นกา ก็ปฏิบัติไม่ได้ อย่างมากก็ได้แต่อาศัยศาสนาอยู่กับวันๆหนึ่งเท่านั้นเอง นี่เราไม่ได้เป็นนกเป็นกา เราเป็นมนุษย์ มีสติปัญญาพอที่จะรับความรู้ของพระพุทธศาสนาได้ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ขอให้นำไปปฏิบัติ

**ถาม** ครั้งที่แล้วที่ถามเรื่องลูกคะ เขาก็ยังเหมือนเดิม ถามเขาก็บอกว่า เพราะตอนเล็กๆคุณแม่ทำงาน ก็ไม่ได้สนใจเขา ดูแลเขา ตอนนีเขโตแล้ว ก็เลยพยายามทำตามที่ท่านอาจารย์แนะนำ พยายามปล่อยวาง

**ตอบ** เขาไม่เปลี่ยนแต่เราเปลี่ยน คือเราปรับลดบทบาทลง บางทีให้ยามากเกินไปก็ทำให้ดีอย่า หรือแพ้ยาก็ได้ เป็นหมอก็ต้องรู้จักให้ยา เขาโตแล้ว ไปพูดซ้ำๆซากๆ เขา

ก็รำคาญ เพราะเราเป็นห่วง ปัญหาของเราที่อยู่ที่เป็นห่วง และความอยาก  
ให้เขาเป็นเหมือนเรา แต่เราไม่เคยอยากในตัวเราเอง ทำไมเราไม่อยากให้ตัวเรา  
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง ชอบไปอยากในเรื่องของคนอื่น เราน่าจะอยากในตัวเรา  
อยากจะทำให้เราดี อยากจะให้เราพอ อยากในเรื่องของคนอื่นแล้วไม่ได้อะไร มีแต่  
ความทุกข์ แต่ถ้าอยากในตัวเรา แล้วทำได้ เราก็จะได้ประโยชน์ เรื่องอย่างนี้  
ธรรมะจะช่วยให้ คนที่อยากมาฟังธรรมอาตมา ก็เพราะเข้าใจคำว่าปล่อยวางว่า  
เป็นอย่างไร

**ถาม** โดยเฉพาะหนังสือของท่านอาจารย์ชอบมากเลยคะ

**ตอบ** ปล่อยวาง แต่ไม่ได้ปล่อยทิ้ง ต้องดูแลรักษาเลี้ยงดูกันไป เขาจับได้มากน้อย  
เท่าไรก็ให้เขาแค่นั้น คนเราเหมือนภาชนะ บางคนมีถ้วยเล็กๆ ใส่น้ำเยอะๆ มันก็  
ล้น บางคนมีถ้วยใหญ่ก็รับได้เยอะ เราจึงต้องดูภาชนะคือความสามารถของแต่ละ  
คน

**ถาม** อยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่า บางวันเราตื่นขึ้นมา รู้สึกว่ามีความสุข บางวัน  
รู้สึกเศร้าๆ เศร้าๆ อย่างไม่ทราบอะไร เป็นเพราะอะไร ทั้งๆที่เราที่ไม่มี  
แตกต่างกัน

**ตอบ** อารมณ์ของจิตก็เป็นอนิจจัง เปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติในจิตตานุปัตสนาสติ  
ปัฏฐาน ก็คือการรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แล้วแต่เหตุการณ์ต่างๆ เมื่อวานนี้  
ทำงานทุกอย่างสำเร็จลุล่วงไปหมด ดีไปหมด อารมณ์ก็สดชื่นเบิกบาน บางวันยัง  
มีงานค้างคาอยู่ในจิตในใจ พอตื่นขึ้นมาทำให้หงุดหงิดใจ อารมณ์ของเรามีเหตุ  
ต่างๆที่ทำให้เป็นไป มีทั้งภายนอก คือเรื่องราวต่างๆที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย มีทั้ง  
ภายในก็คือใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยากจะได้มัน อยากได้นี้ เวลาอยากได้อะไร  
ก็ทำให้มีอารมณ์ต่างๆขึ้นมา แต่ถ้าภาวนาจนทำจิตให้สงบมากๆแล้ว ใจก็จะว่าง  
อารมณ์ต่างๆก็จะน้อยลงไป การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จะน้อยลงไปเรื่อยๆ  
การภาวนาเป็นการลบล้างอารมณ์ต่างๆ บางส่วนของอารมณ์ก็เกิดจากวิบาก

กรรม เป็นเรื่องที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ เวลาทำอะไรไปกระตุ้น ไปสะกิด ก็โผล่ขึ้นมาได้

วิธีปฏิบัติกับอารมณ์ก็เหมือนกับการปฏิบัติกับกายกับเวทนา ให้ความรู้ว่าเป็นอย่างไร เดียวก็เปลี่ยนไป ไม่ได้เป็นอย่างนี้ไปตลอด เราเพียงแต่รู้ รู้ว่าวันนี้อารมณ์ไม่ดี ก็ไม่เป็นไร มีหน้าที่อะไรก็ทำไป อารมณ์ก็เหมือนเมฆกับหมอก ที่ลอยมาบังดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ พอถูกลมพัดก็ลอยหายไป แล้วกลับมาสว่างเหมือนเดิม อารมณ์ของเราก็เป็นอย่างนี้ บางวันก็สดใส บางวันก็ซึมเศร้า ให้ความรู้ทัน อย่าไปซึมเศร้าตาม อย่าไปสดใสตาม ให้ลึกแต่ความรู้ ที่ยากที่สุดก็คือการทำใจให้ลึกแต่ความรู้ เพราะใจเราชอบมีปฏิกริยากับทุกสิ่งทุกอย่าง พออะไรดีก็ดีอกดีใจ เวลาอะไรไม่ดีก็เศร้าโศกเสียใจ ซึ่งไม่ดีทั้งสองอย่าง สู้รู้เฉยๆไม่ได้ รู้ว่าวันนี้อารมณ์เป็นอย่างนี้ รู้ว่าเดี๋ยวก็ผ่านไป ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็ไม่ทุกข์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนอากาศันตุกะมาเยี่ยมเยียนเท่านั้นเอง

**ถาม** ตอนที่เราไม่สบาย เราไปหาหมอตีตรา แล้วช่วงที่เรายังไม่รู้ว่าเราจะเป็นอะไรในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ทรมานมาก เราจะเป็นอะไรไหมหนอ คิดไปไกล

**ตอบ** เพราะเราขาดปัญญา ถ้ามีปัญญาแล้วจะไม่คิดไปไกล คนเรายังไงก็ต้องตายอยู่ดี ถ้ามีปัญญาจะไม่กลัว เพราะยังไงก็ต้องตายอยู่ดี ความกลัวคือวิภวตัณหา เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เราตายไปแล้วคนที่อยู่ข้างหลังเขาก็อยู่ของเขาได้ ไม่ต้องกลัวหรอก อีกไม่นานเขาก็ตายตามเราไป

**ถาม** ตอนที่เราจะตาย กลัวมันจะทรมานชิคะ

**ตอบ** ถ้าเรานั่งสมาธิเป็นแล้ว ทำใจได้แล้ว ก็จะไม่ทรมาน เจ็บแต่ไม่ทรมาน เพราะใจนิ่ง ที่ทรมานเพราะใจพยายามหนีความเจ็บ ถ้าไม่หนีก็จะไม่ทรมาน

**ถาม** กลัวเจ็บปวด

**ตอบ** ความกลัวเป็นวิฆาตตัณหา เป็นความไม่ยอมเจ็บ แต่ถ้าเราฝึกนั่งสมาธิแล้ว เวลา มีความเจ็บ ก็ทำเป็นเฉยๆ

**ถาม** ถ้าถึงจุดหนึ่งแล้วเราจะไม่รู้สึกละเลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** รู้แต่จะไม่มีปฏิกิริยา จะเป็นอุเบกขา รู้สึก แต่เฉยๆ ไม่เดือดร้อน เราทำได้ เพราะความเจ็บทางกายมันน้อยมาก ถ้าเปรียบเทียบกับความทุกข์ทางจิตใจ

**ถาม** มันไม่ทรมานทรมาย

**ตอบ** ใช่ ถ้าไม่ทรมานทรมายแล้ว ก็จะเฉยๆกับความเจ็บทางกาย เหมือนเข็มฉีดยา คนที่กลัวการฉีดยาก็จะเจ็บมาก ยังไม่ทันฉีดยาเลย หมอบอกว่าเดี๋ยวต้องฉีดยานะ ใจก็จะปวดไปก่อนแล้ว ทรมานแล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นความเจ็บทางใจถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ความเจ็บทางกายจะรุนแรงขนาดไหนก็แค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง ที่นี้เราจะทำอย่างไรที่จะรับความเจ็บทางใจได้ ก็ต้องใช้ปัญญาทำความเข้าใจว่า เราหนีมันไม่พ้น ต้องเจอแน่ๆ สู้มันดีกว่า พอใจสู้แล้ว ไม่กลัวแล้ว มันก็จะไม่เจ็บทางใจ ไม่ทรมาน ไม่ทรมานทรมาน

**ถาม** เราก็ต้องหมั่นฝึกซ้อมเอาไว้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ ที่พระองค์มาอยู่แบบนี้ มาอยู่แบบอดๆอยากๆ อยู่กับความยากลำบาก ก็เพื่อให้ชินกับความทุกข์ทางกาย เช่นเดินจงกรม ยืน นั่ง ปฏิบัติอยู่ใน ๓ อิริยาบถ ไม่นอน เป็นการฝึกให้สู้กับความทุกข์ทางด้านร่างกาย ฉันทมือเดียวแทนที่จะฉันท ๓ มือ หรืออดอาหารทีละ ๓ วัน ๕ วัน อย่างนี้เป็นการสร้างความทุกข์ทางกายให้เกิดขึ้น ใจจะได้ฝึกซ้อม เหมือนกับทหาร ถ้าไปฝึกในห้องแอร์ ก็จะไม่มีความต่อสู้กับศัตรูได้ ทหารต้องออกไปลุยป่า ไปฝึกอยู่ในป่า นอนกับดินกินกับทราย เพราะเวลาเกิดสงครามต้องเจอกันในป่าในเขา ไม่ได้เจอกันในห้องแอร์



**ถาม** เพราะฉะนั้นตอนตายก็คือสงครามที่จะเกิดขึ้น ในขณะที่เราเริ่มฝึกซ้อมที่จะรับ  
ตอนตาย

**ตอบ** แล้วเราจะไม่กลัว เพราะรู้ว่าสู้กับความเจ็บปวดได้ นั่งไปนานๆ ความเจ็บก็  
หายไปเอง ใจของเราปล่อยวาง ไม่ไปกังวล ไม่ไปอยากอะไรกับมัน ใจก็จะสงบ  
นิ่ง ความเจ็บปวดแสนสาหัสบางทีก็หายไปเลย ถ้าไม่หายก็ไม่รบกวนใจ ต่างฝ่าย  
ต่างอยู่ ใจก็รู้ เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น การปฏิบัติพิจารณาทุกขเวทนาจะเกิด  
ผลได้ ๒ ลักษณะคือ ๑. จิตปล่อยวางเต็มที่แล้วรวมเข้าสู่อัปภาสมาธิ จะไม่รับรู้  
ความรู้สึกของร่างกายเลย ร่างกายตอนนั้นหายไปเลย จิตก็ว่างสงบเหมือนกับไม่มี  
อะไรเกิดขึ้น ๒. จิตสงบแต่ยังรับรู้ชั้นธาตุอยู่ เวทนาก็ยังมีอยู่ แต่ใจนิ่ง ใจไม่  
กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทรมาน อันนี้ต้องปฏิบัติไป หาอุบาย  
พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่เราไปบังคับไม่ได้ เราต้องยอมรับความเจ็บของ  
ร่างกาย อย่าไปรังเกียจ ต้นเหตุของความทุกข์ใจก็คือความรังเกียจ ความกลัว  
ความไม่ชอบทุกขเวทนา

ถ้าเราหัดชอบมัน ต่อไปก็จะไม่รังเกียจ เช่นเราไม่ชอบอาหารชนิดนี้ ลองฝืนกิน  
ไปสักพัก ก็ชอบขึ้นมาได้ ความเคยชินจะทำให้ชอบ ถ้าต้องกินอาหารที่ไม่เคยกิน  
มาก่อน ก็เกิดความรังเกียจแล้ว เช่นเวลาไปอยู่เมืองนอก ก็จะมีแต่อาหารที่เราไม่  
เคยกินมาก่อน ถ้าเลือกได้เราก็คงไม่กิน คนไทยเวลาอยู่เมืองนอกจะทำอาหาร  
ไทยกินกันเอง ไม่ยอมกินอาหารฝรั่ง แต่อาตมาซึ่งเกียจทำอาหารเอง ก็เลยฝืนกิน  
อาหารฝรั่งไป ไม่มีรสชาติอะไร ก็ฝืนกินไป อยู่กับฝรั่งก็ต้องกินอาหารฝรั่ง กิน  
ไปๆก็ชินไปเอง ก็อร่อยพอกินได้ กลับมาอยู่เมืองไทยยังต้องไปหาอาหารฝรั่งมา  
กินเลย เพราะชอบแล้วนี่ เมื่อก่อนนี้ไม่ชอบ แต่เดี๋ยวนี้ชอบแล้ว เวทนาก็  
เหมือนกัน เราไม่ชอบความเจ็บ ถ้าหัดชอบเสียบ้าง ต่อไปวันไหนถ้าไม่เจ็บจะรู้สึก  
ว่าขาดอะไรไป เหมือนคนที่เคยกินอาหารรสเผ็ดๆ ถ้าต้องกินอาหารจืดๆ จะไม่  
อร่อย แต่คนที่ไม่เคยกินพริกนี้ ใส่พริกเข้าไปเม็ดเดียวก็จะรู้สึกทรมาน เพราะ  
มันเผ็ด เผ็ดจนกินไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกหัดกินไปเรื่อยๆ ฝืนกินพริกไปเรื่อยๆ

ต่อไปก็ติดเป็นนิสัยขึ้นมาเอง พอใจยอมรับได้แล้วก็จะไม่ทุกข์ จึงควรพยายาม  
หัดชอบความทุกข์บ้าง ความยาก ความลำบากบ้าง หัดอดอาหาร หัดถือศีล ๘  
ไม่ต้องไปกลัว ไม่ตายหรอก พระพุทธเจ้าทรงอดอาหารถึง ๔๙ วัน ก็ยังไม่ตาย  
เลย เรามีพลังงานสะสมอยู่ในร่างกายมากพอที่จะอยู่ได้อย่างสบาย แต่น้ำขาด  
ไม่ได้ น้ำต้องมีดื่ม อากาศต้องมีไว้หายใจ แต่อดอาหาร ๕ วัน ๗ วันนี้ ไม่มี  
ปัญหาอย่างไร

**ถาม** ลูกอ่านประวัติท่านอาจารย์ฯ ไปอยู่แคลิฟอร์เนียกี่ปีคะ

**ตอบ** ๕ ปี ไปเรียนมหาวิทยาลัย จบชั้นมัธยมที่นี้แล้วก็ไปเรียนต่อวิศวะฯ ที่เรียน ๕ ปี  
เพราะทำงานไปด้วย ก็เลยไม่ได้เรียนเต็มที่ หลักสูตรเขาเรียน ๔ ปี แต่อาตมา  
เรียนซ้ำไปหนึ่งปี

**ถาม** ท่านอาจารย์ก็เรียนที่ เซเวนเดย์ฯ เป็นภาคภาษาอังกฤษใช่ไหมคะ เป็น  
ภาษาอังกฤษตลอดเลย

**ตอบ** ใช่ เป็นภาษาอังกฤษตลอด ก็ย้ายเวลาไปเรียนต่อ ไม่ต้องกังวลเรื่องภาษา แต่  
ต้องไปเรียนวิชาที่ทำคะแนนได้ไม่ดีไหม ที่มหาวิทยาลัยมีการทดสอบดู  
ความสามารถในวิชาหลักๆ จึงต้องเรียนบางวิชาซ้ำใหม่ ก็เลยเสียเวลานิดหน่อย  
แต่ก็ไม่รบกวนอะไร ถือว่าจบช้าจบเร็วก็จบเหมือนกัน อย่างการปฏิบัติ บรรลุช้า  
บรรลุเร็วก็บรรลุเหมือนกัน พอบรรลุแล้วก็เหมือนกัน กินข้าวอิมช้า อิมเร็วก็อิม  
เท่ากัน ขอให้กินเท่านี้แหละ ขอให้ปฏิบัติเท่านี้แหละ ขอให้เรียนเท่านี้แหละ  
จะช้าหรือจะเร็วก็อยู่ที่บุญวาสนาของเรา บางคนมีกิเลสหนาปัญญาที่บึกบึน ถ้า  
กิเลสบางปัญญาแหลมคมก็เร็ว ขอให้ทำไปเถิด ช้าก็ไม่ใช่ไร ชี้จักรยานไปก็ช้า  
หน่อย ถ้านั่งรถเก๋งก็เร็วหน่อย แต่ก็ถึงเหมือนกัน แล้วแต่บุญของเรา แล้วแต่  
บุญวาสนาที่เราสะสมไว้ แข่งรถแข่งเรือพอแข่งกันได้ แต่แข่งบุญแข่งวาสนานี้  
แข่งกันไม่ได้หรอก

**ถาม** แปลกใจท่านอาจารย์อยู่เมืองนอกตั้งหลายปีนะคะ ทำไมจึงมาบวช

**ตอบ** คือพื้นเพของจิตชอบความสงบอยู่แล้ว นิสัยไม่ค่อยหลงใหลกับแสงสีเสียงสักเท่าไร แต่ก็ยังเป็นไปเองตามขั้นตอนของชีวิต เมื่อจบแล้วยังไม่ได้ทำอะไร ก็เริ่มคิดว่าจะไปทางไหนดี จึงไม่ได้ตั้งรณรงก์งานทำสักเท่าไร เพราะคิดว่าทำงานไปสัก ๓๐ ปี แล้วก็แก่ตายไม่รู้จะไปทำไม อยากจะหาอะไรที่ดีกว่านี้

**ถาม** มีคนบอกว่าท่านอาจารย์มีบุญเก่าเยอะค่ะ

**ตอบ** ก็มีด้วยกันทุกคนแหละ ถึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์กัน เพียงแต่ว่าจะใช้หรือไม่ใช้บุญนี้เท่านั้นเอง หรือมีบุญแต่มีกรรมมาบังไว้

**ถาม** เป็นข้ออ้าง บุญน้อยก็เลยทำชั่ว

**ตอบ** การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี่ถือว่ามีบุญมากแล้ว ได้มาเจอพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าสูงสุดของบุญแล้ว เพียงแต่ว่าจะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากน้อยเพียงไรเท่านั้นเอง อย่างเราได้เงินมาแล้วจะเอาไปใช้อะไรดี จะเอาไปลงทุนทำให้มันงอกเงยขึ้นมา หรือจะเอาไปเล่นไพ่ เล่นการพนัน กินดื่ม เที่ยวเตร่ เต็มวันหมด ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนี้ ถ้าจะอยู่เพื่อเสพกาม เต็มวันบุญเก่าที่ทำไว้ก็หมด ถ้าอยู่เพื่อสะสมบุญ ด้วยการนั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะเป็นการเพิ่มบุญให้มันมากขึ้นไปอีก

**ถาม** พอดีมันเลยไปถึงเพื่อน บอกว่าเรื่องทำบุญ เขาไม่ทำมากเท่าไรหรอกค่ะ แต่เขาไม่ทำบาป ไม่เบียดเบียนคนอื่น อย่างนี้ถือว่าเขาเสมอตัวใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ การทำบุญเป็นการเพิ่มทรัพย์ แต่อาณิสัยของการให้ทานไม่ได้ทำให้เราไปเกิดเป็นมนุษย์นะ เพราะการจะเกิดเป็นมนุษย์ เกิดในสุคติได้ ต้องมีศีลเป็นหลัก แต่ทานเมื่อทำไปแล้ว จะทำให้เวลาเราเกิดใหม่ ไม่ว่าจะอยู่ในภพใดภูมิใด จะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีทรัพย์สมบัติรอเราอยู่ ถึงแม้ไปเกิดเป็นหมา ก็เป็นหมาที่สวยงาม มีเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินเอาไปเลี้ยง จะไม่ไปเกิดเป็นหมาขี้เรื้อนที่ถูกเอามาปล่อยที่วัดนี้ พวกที่ไม่ได้ทำบุญรักษาศีลนี้ มักจะไปเกิดเป็นหมาขี้เรื้อน แต่ถ้าได้

รักษาศีลแล้วจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำทานด้วย ก็จะเป็นคนที่มีรูปร่างหน้าตา  
สวยงาม เกิดบนกองเงินกองทอง การให้ทานจะเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างหน้าตา  
เกี่ยวกับทรัพย์สมบัติที่เราจะได้ แต่ศีลจะเป็นตัวตัดสินว่าเราจะไปสู่สุคติ หรือ  
ไปสู่ทุคติ ไปอบาย ถ้าเรารักษาศีลได้มากเท่าไร โอกาสที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์  
เป็นเทพ เป็นพรหมก็มีมาก แต่ถ้าไม่รักษาศีล โอกาสที่จะไปเป็นเดรัจฉาน เป็น  
เปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรกก็มีมากเช่นเดียวกัน อยู่ที่ศีลเป็นหลัก

ถ้ามีทาน มีศีล มีภาวนา ก็จะได้เกิดอย่างพระพุทธรเจ้า เกิดเป็นลูกของกษัตริย์  
ลูกของเศรษฐี มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ได้เป็นพระอริยบุคคล หรือถ้ายังไม่ได้  
เป็นพระอริยบุคคลก็จะไปเกิดที่ชั้นพรหม เช่นสมมุติว่าพระพุทธรเจ้าไม่ได้ตรัส  
รู้ ได้แค่ขั้นสมาธิ พระองค์ก็จะไปเกิดบนชั้นพรหม เช่นเดียวกับพระอาจารย์  
ของพระองค์ ๒ รูป ที่ได้บรรลุชั้นพรหม เพราะไม่มีปัญญา ไม่มีโลกุตระธรรม ไม่  
รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีแต่พระพุทธรเจ้าเท่านั้นที่ทรงสามารถรู้ และบรรลุถึง  
พระนิพพานได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

**ถาม** ถ้าเพื่อนเขาไม่ได้ทำความดีใคร่ร้อนให้คนอื่น เขาไม่ได้เบียดเบียน เขาจะกลับมา  
เป็นมนุษย์ใหม่คะ

**ตอบ** เป็นมนุษย์ แต่จะเป็นมนุษย์ธรรมดาๆเหมือนเดิม ไม่ได้ร่ำรวยขึ้น ไม่ได้วิเศษวิโส  
ขึ้น รูปร่างหน้าตาก็เหมือนเดิม ยังอยู่กับที่ คือเท่าทุน ไม่ขาดทุน ไม่กำไร แต่เรา  
อยู่กับที่ไม่ได้ เพราะเกิดเป็นมนุษย์ก็มีความทุกข์ ต้องทุกข์กับเรื่องนั้น ทุกข์กับ  
เรื่องนี้ จึงต้องพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ให้ได้

**ถาม** มันจะเป็นไปได้หรือรับท่านอาจารย์ ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่ทำความดีใคร่ร้อนอย่าง  
นั้นอย่างนี้ เพราะมนุษย์สร้างเหตุอยู่ตลอดเวลา

**ตอบ** เขาก็อ้างไปอย่างนั้นแหละ ก็คงจะมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้บ้าง

**ถาม** เขาก็บอกว่าเขาก็ไม่ได้ทำความดีใคร่ร้อนให้ใคร

**ตอบ** ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้

**ถาม** เพราะมนุษย์สร้างเหตุอยู่ตลอดเวลา เหตุดีกับเหตุร้าย ท่านอาจารย์คะแล้วทำบุญ จะช่วยให้กรรมวิบากมันลดน้อยลงไหมคะ

**ตอบ** กรรมเก่าเราแก้ไม่ได้ แต่กรรมใหม่เราแก้ได้ด้วยการไม่ทำกรรมใหม่ เมื่อเราทำบุญแล้วเราจะทำบาปน้อยลง อย่างที่เมื่อสักครู่นี้อธิบายไปแล้วว่า ทำทานแล้ว ก็จะเกิดศีลตามมา ไม่อยากไปทำบาปทำกรรม เพราะการทำบุญทำให้มีความเมตตา มีความกรุณา มีความสงสารผู้อื่น เวลาจะทำอะไรก็จะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น เราอยากจะทำให้ผู้อื่นมีความสุข เราถึงทำบุญ เราทำกับข้าวกับปลาถวายพระ เพราะอยากจะทำให้พระมีความสุข ก็เลยทำให้เราไม่คิดอยากจะเบียดเบียนผู้อื่น แต่ถ้าเราไม่ทำบุญ หาเงินมาได้เท่าไรก็เก็บไว้ เวลาใครจะมาแย่งไป ก็อาจจะฆ่ากันเลยก็ได้ เพราะยังรักทรัพย์สมบัติของเราอยู่ ใครจะมาแย่งจากเราไป ก็ต้องต่อสู้กัน แต่ถ้าเคยฝึกให้ทานอยู่เรื่อยๆ เวลาใครจะมาแย่งไปบ้าง ก็ให้เขาไปก็ได้ ถือว่าเป็นการทำบุญเหมือนกัน ก็ให้เขาไป แทนที่จะไปโกรธแค้น โกรธเคือง อยากจะไปทำร้ายเขา ก็กลับไม่คิดอย่างนั้น กลับคิดว่าเขาเป็นเจ้าหนี้ของเรา เราเคยเป็นหนี้เขามาในอดีต ก็ชดใช้หนี้ไป หรือเขามีปัญญาสามารถเอาจากเราไปได้ก็ให้เขาไป ถ้าเขาเก่ง เขาหลอกเอาเงินของเราไปได้ ก็เอาไป ถ้าเขาขโมยไปได้ ก็ไม่ว่าอะไรไป เมื่อสูญไปแล้วเราจะไม่โกรธ จะไม่เกลียดเขา เพราะถือว่าเป็นการทำบุญให้ทาน

**ถาม** ท่านอาจารย์บอกว่ากรรมที่เราทำไปแล้ว ให้แล้วไป ทีนี้อยากรู้ว่าเราทำกรรมไว้ เยอะหรือเปล่านั้น

**ตอบ** ก็ต้องนั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้วจะระลึกชาติได้ ย้อนไปที่ภพที่ชาติก็ได้หมด พระพุทธเจ้าทรงระลึกชาติย้อนกลับไปได้หมด แต่ไม่ได้หมายความว่า คนหนึ่งสมาธิทุกคนจะระลึกชาติได้นะ ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนถ้าจิตลงลึกพอ แต่การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้นไม่จำเป็นต้องเจริญสมาธิจนระลึกชาติได้

เพียงทำจิตใจให้สงบ หนึ่งเป็นอุเบกขาก็ใช้ได้แล้ว เมื่อถอนออกมาก็เจริญวิปัสสนา  
ได้เลย พวกบรรลुरुธรรมจึงมีอยู่ ๒ พวก คือเจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ พวกเจ  
โตวิมุตติเป็นพวกที่หลงลึก จิตจะเป็นสมาธิที่หลงลึก มีฤทธิ์มีเดช มีตาทิพย์ หูทิพย์  
ระลึกชาติได้ อย่างพระโมคคัลลานะเป็นพวกเจโตวิมุตติ พวกปัญญาวิมุตติอย่าง  
พระสารีบุตร จะไม่ลึกทางด้านสมาธิ แต่จะกว้างขวางแหลมคมทางด้านปัญญา  
ชอบพิจารณาคิดหาเหตุหาผลอยู่เรื่อยๆ คนที่บรรลุทางปัญญาวิมุตติจะทำ  
ประโยชน์ได้มากกว่าคนที่บรรลุทางด้านเจโตวิมุตติ เพราะต้องอาศัยปัญญาเป็น  
เครื่องมือในการสั่งสอน

การสั่งสอนนี้ต้องมีการยกตัวอย่างขึ้นมาเปรียบเทียบ คนฟังถึงจะเข้าใจ ครูบา  
อาจารย์บางองค์ท่านไม่ได้สอนมาก อย่างหลวงปู่เสาร์นี่ท่านเพียงแต่สรุปรวบ  
ยอดให้เจริญศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ ให้เอาไปปฏิบัติ  
ท่านไม่ได้ขยายความ แต่หลวงปู่มั่นท่านเป็นทั้งปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติ  
เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับแขกรับเทวดาได้ ทรงอ่านจิตอ่านใจ  
ของคนได้ ทรงมีปัญญาลาดสามารถสอนคนได้เป็นจำนวนมาก บางคนปฏิบัติ  
ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนกับคนที่ถนัดซ้ายก็จะไม่ค่อยถนัดขวา บางคนก็ได้  
ทั้ง ๒ ด้าน ซ้ายและขวา อย่างพระพุทธเจ้าต้องทดลองทุกอย่างดู เพราะไม่ทราบ  
ว่าจะต้องเจริญสมาธิถึงขั้นไหน เลยต้องเจริญให้สุดๆของสมาธิเลย ปัญญาก็ต้อง  
สุดๆของปัญญาเลย จึงได้ทั้ง ๒ อย่าง แต่สำหรับพวกเราที่ยืนได้ฟังแล้ว ก็รู้  
ว่าสมาธิเอาแค่ ๕๐ เปอร์เซนต์ก็พอ สอบผ่านก็ใช้ได้ ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งก็ได้  
ปัญญาก็ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งก็ได้ พอให้สอบผ่านก็บรรลุได้ พระอรหันต์แต่ละองค์  
จึงมีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน บางองค์ก็มีความแตกฉานทางด้านปัญญา  
บางองค์ก็มีความแตกฉานทางด้านสมาธิ บางองค์ก็เก่งทั้ง ๒ ด้าน

**ถาม** อกุศลกรรมบถ ๑๐ เรื่องการพูดเพื่อเจ้า เช่นเวลาจับกลุ่มนิทานคนอื่น ในกลุ่ม  
เพื่อนที่ทำงาน แต่ไม่ถึงกับพูดนินทาว່ร้าย แต่เป็นการพูดกันเพื่อความ  
สนุกสนานผัดขื่อพูด เพื่อเจ้าหรือเปล่าคะ

**ตอบ** เข้าข่ายพูดเพื่อเจ้อ ให้พยายามลดซะ ไม่เกิดประโยชน์กับจิตใจ

**ถาม** แล้วถือว่าเป็นการผิดศีลข้อ ๔ มุสาวาทหรือเปล่าครับ

**ตอบ** ไม่ผิด จะผิดศีลข้อ ๔ ต้องพูดเท็จ พูดปด การพูดเพื่อเจ้อไม่ได้รวมอยู่ในศีล ๕ ถ้าต้องการรักษาให้ละเอียดขึ้น ก็ต้องไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดส่อเสียด เหมือนกับใช้ผงซักฟอกซักผ้า ถ้าใช้ผงซักฟอกที่เข้มข้นไม่มาก ก็ซักสะอาดได้ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องการให้สะอาดหมดจด ก็ต้องใช้ผงซักฟอกที่เข้มข้นมากๆ เปรียบกับศีล ๕ ก็เหมือนผงซักฟอกที่ไม่เข้มข้น แต่ก็ซักสะอาดพอใช้ได้ แต่ถ้าต้องการให้สะอาดหมดจด ก็ต้องรักษาวัฏจักรกรรมไม่ให้พูดเท็จ พูดเพื่อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ ก็จะสะอาดกว่า

**ถาม** เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดตัวโยกเป็นเพราะอะไรคะ

**ตอบ** แสดงว่าจิตยังไม่รวม เวลาจิตรวมจะไม่เกิดการโยกตัว ให้นั่งยึดตัวให้ตรง ถ้าตัวงอก็ไม่ดี การที่ตัวโยกอาจเป็นเพราะเราไปรุ่มกับร่างกาย พอมันโยกไปซ้าย เราก็โยกกลับมาขวา ไม่ได้จับอยู่ที่หลักที่ให้มีอารมณ์เดียว ที่จะทำให้เป็นสมาธิ ถ้าใช้พุทโธ ก็เหมือนกับมีพุทโธเป็นรถพาเราไปยังจุดหมาย ถ้าเราไม่ตามรถนำ เราเลี้ยวออกนอกเส้นทาง ก็ไปไม่ถึงจุดหมาย

**ถาม** แล้วถ้าเกิดความรู้สึกขุ่นลุก หรือมีแสงสว่างจ้าล่ะครับ

**ตอบ** เป็นผลที่ตามมาเมื่อจิตรวม เวลาที่จิตรวมบางทีเกิดขึ้นไม่กัวินาที ก็ถือว่าดี ให้หมั่นเพียรปฏิบัติต่อไป จะรวมได้ดีและนานขึ้นไปเอง

**ถาม** เวลาที่นั่งภาวนานานๆ แล้วเกิดทุกขเวทนาเจ็บขามาก เหมือนขาจะแตก บางครั้งทนไม่ไหว จนต้องถอนออกมาเพื่อพักอิริยาบถ จะทำยังไงดีครับ

**ตอบ** การปฏิบัติเพื่อให้ผ่านทุกขเวทนาไปนั้น ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก เหมือนกับการชุดอุโมงค์ ชุด ๑ วัน ก็ได้แค่ไม่กี่เมตร แต่ก็ต้องชุดอย่าง

สม่าเสมอต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็จะไปได้อีกและผ่านไปได้ในที่สุด แต่ถ้าไม่ซุดอย่าง  
สม่าเสมอ หยุดไปนานๆ อุโมงค์ก็จะกลบลงมา เวลามาชุดอีกก็เหมือนกับเริ่มต้น  
ใหม่ การนั่งภาวนาก็เหมือนกัน การนั่งแต่ละครั้ง เวลาเกิดทุกขเวทนาก็ต้องเพียร  
ไปเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อ เมื่อผ่านไปจะได้ จะไม่รู้รู้สึกเจ็บอะไรเลย ต้องเพียร ยิ่งได้มา  
บวชจะยังมีเวลามาก เมื่อผ่านไปจะได้รู้ถึงความรู้สึกที่พิเศษ

**ถาม** ความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัญญา ๔ ถูกต้องไหมครับ เมื่อเรากำหนดพุทโธตามลม  
หายใจ นั่นคือเราพิจารณากาย เมื่อนั่งไปนานๆ แล้วเกิดเจ็บขา เรากำหนดรับรู้  
**เวทนา** เวลาคิดไปเรื่องอื่น แล้วเรากำหนดรู้ แสดงว่าเราพิจารณา**จิต** เวลาที่เกิด  
ความง่วง แสดงว่ารู้**นิวรณ์** แสดงว่าเราพิจารณา**ธรรม** แต่ตัวธรรมนี้ยังมีอะไรอีก  
ใช่ไหมครับ

**ตอบ** เวลาที่เจ็บเรามีทุกขีใช้ไหม ทุกขีที่ใจเพราะเราไม่ยอมเจ็บ ถ้าระงับความไม่ยอม  
เจ็บได้ ความทุกขีใจก็จะหายไป แสดงว่าเราเห็นอริยสัจ ๔ ถ้าเราสามารถ  
พิจารณาให้เกิดปัญญา ก็จะได้เห็นธรรมมากขึ้นเอง

**ถาม** เวลาปฏิบัติแล้วมีคำถามเกิดขึ้นมากมายเลยครับ

**ตอบ** คำถามไม่ใช่เหตุที่จะชำระจิต การภาวนาต่างหาก จงตัดคำถามต่างๆออกไปให้  
หมด แล้วภาวนาให้มาก คำตอบจะตามมาเอง



# กัณฑ์ที่ ๒๓๑

## เรื่องของจิต

๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๘

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ล้วนตรงกับความเป็นจริงทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าพวกเรายังไม่มีปัญญา ไม่มีดวงตาเห็นธรรม ที่จะเห็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงรู้อยู่ตรงเห็นได้ เช่นเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องจิตวิญญาณ เราไม่รู้ทุกอย่างที่ตัวเรากับจิตวิญญาณก็อยู่ด้วยกันมาตลอดไปไหนก็ไปด้วยกันตลอดเวลา แต่เราไปหลงว่าจิตเป็นร่างกาย เลยไม่เห็นจิตวิญญาณไม่เห็นตัวจิต เพราะจิตกับร่างกายเป็นเหมือนน้ำกับขวด เวลาเทน้ำใส่เข้าไปในขวด น้ำก็จะมีรูปเหมือนกับขวดไป แต่ความจริงรูปร่างของน้ำไม่ได้เป็นเหมือนกับขวด แต่ถ้าเอาไปใส่ในขวดกลมๆ ก็จะเป็นรูปกลมๆ ถ้าเอาไปใส่ในขวดเหลี่ยมก็จะเป็นรูปเหลี่ยม

เราก็เหมือนกัน เรามาเกิดเป็นมนุษย์ เราก็คิดว่าเราเป็นมนุษย์ มีรูปร่างอาการ ๓๒ ของมนุษย์ ถ้าเราไปเกิดเป็นแมว เราก็คิดว่าเราเป็นแมว มีรูปร่างของแมว คือจิตจะคิดว่าตัวมันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงตัวจิตไม่ได้เป็นรูปร่างอย่างนั้น มันเพียงแต่อาศัยรูปร่างของร่างกายนี้ ของมนุษย์ก็ดี ของแมวก็นั่น ของสุนัขก็ดี เป็นพาหนะหรือเป็นเครื่องมือที่จะเอาไปใช้ตามความอยากของกิเลสตัณหา กิเลสตัณหาเป็นตัวที่พาให้เราเกิด มันต้องการร่างกายนี้เพื่อจะได้นำไปสู่สิ่งที่มันต้องการ สิ่งทีกิเลสต้องการก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรียกว่ากามคุณ ๕ ที่เรามาเกิดในโลกนี้ก็เพราะกามตัณหาเป็นผู้พามา เพราะจิตยังมีความผูกพันอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทั้งที่เป็นส่วนหยาบและส่วนละเอียด ถ้าเป็นส่วนหยาบก็ต้องมีร่างกาย เช่นร่างกายของมนุษย์หรือร่างกายของสัตว์เดรัจฉานเป็นเครื่องมือ เหมือนกับกล้องถ่ายรูป เราอยากจะมีรูปไว้เป็นที่ระลึก เราก็ต้องมีกล้องถ่ายรูป ถ้าเราอยากจะมีเสียงไว้เป็นที่ระลึก เราก็ต้องมีเครื่องอัดเสียง

จิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าจิตอยากจะสัมผัสรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ก็ต้องมีร่างกาย ร่างของมนุษย์ ร่างของเดรัจฉาน ก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรม ได้ร่างของมนุษย์ก็เพราะได้รักษาศีลมา ถ้าไม่ได้รักษาศีล เช่นทำแต่ทานอย่างเดียวไม่รักษาศีล ก็จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานที่สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ มีรูปร่างสวยงาม ใครเห็นใครก็อยากจะเอาไปเลี้ยง เช่นสุนัขที่เราไปซื้อมาแพงๆ ตัวละหลายพันบาท เพราะมีรูปร่างสวยงาม สุนัขตัวนั้นถ้าพูดเปรียบเทียบกับธรรมะก็หมายถึงว่า เขาเคยทำทานมา แต่ไม่ได้รักษาศีล อาณิสสร์ของการให้ทานท่านก็แสดงไว้ว่า จะทำให้มีโภคทรัพย์สมบูรณ์ มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ผิวพรรณงดงาม แต่ถ้าไม่ได้รักษาศีล ก็จะไม่ได้ออกมาเป็นมนุษย์ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีโภคทรัพย์ เกิดบนกองเงินกองทอง แต่ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ได้อยู่กับเศรษฐี เป็นสุนัขที่มีรูปร่างสวยงาม ถ้าอยากจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้อยู่บนกองเงินกองทอง มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ผิวพรรณผ่องใส ก็ต้องรักษาศีลและทำทานด้วย หรือไม่เช่นนั้น ก็จะได้ไปเกิดเป็นเทวดา

นี่เป็นเรื่องของจิตที่มากเกิดในกามภพ ซึ่งเป็นภพที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์ คือโลกของมนุษย์กับโลกของเทวดา ส่วนภพที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข ก็คือ **อบาย** ภพของสัตว์เดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของสัตว์นรก จิตพวกนี้จะมีความรู้มรรอัน มีความทุกข์มากกว่ามีความสุข เหตุที่ทำให้มีความรู้มรรอันและมีความทุกข์มาก ก็เพราะไม่รักษาศีล ๕ นั้นเอง ทำผิดศีลอยู่เรื่อยๆ ก็เลยต้องไปเกิดในอบายทั้ง ๔ เหตุที่ทำให้ไปเกิดเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ขึ้นอยู่กับเหตุที่ทำให้ผิดศีล ท่านแสดงไว้ว่า ถ้าผิดศีลเพราะความไม่รู้คือ **ความหลง** ไม่รู้ว่าการทำผิดศีลนี้เป็นบาปเป็นกรรม คือทำไปด้วยความจำเป็น เช่น ต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลยต้องไปยิงนกตกปลา เป็นนายพราน เป็นชาวประมง ซึ่งเขาก็ไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหายอะไร เพราะเป็นเรื่องจำเป็น เขาไม่รู้ว่าเมื่อเขาตายไปแล้ว เขาจะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เพราะความไม่รู้ทำให้ทำผิดศีล

พวกที่ไปเกิดเป็นเปรตนี้ ทำผิดศีลไม่ใช่เพราะความจำเป็น เพราะมีพอกินพอใช้อยู่แล้ว ไม่ทำผิดศีลก็ไม่อดตาย แต่ทำไปเพราะ **ความโลภ** อยากจะมีมากๆ อยากจะร่ำรวยมากๆ ก็เลยคดโกง ด้วยวิธีต่างๆนานา พวกนี้ถ้าตายไปก็ต้องไปเป็นเปรต ได้เท่าไรไม่รู้จักพอ

ได้ก็ร้อยละล้าน ก็พันล้านก็ไม่พอ มีปากเท่ารูเข็ม มีห้องเท่ากับทะเลหรือมหาสมุทร กินเข้าไปเท่าไรก็ไม่อิ่มสักที เพราะความโลภพาไป ความโลภไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่มีคำว่าพอ ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ อยากจะได้เรื่อยๆ ถ้าทำผิดศีลเพราะความโลภ ก็จะไปเกิดเป็นเปรต ถ้าทำด้วยความโลภแต่ไม่ผิดศีล ก็ยังกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อยู่ เพราะได้รักษาศีลไว้ถึงแม้จะโลภแต่ไม่ทำผิดศีล ขยันทำมาหากิน ค้าขาย ได้เงินได้ทองมากมายก่ายกอง แต่ก็ยังอยากจะได้มากกว่า ก็ทำต่อไปอีก แต่ไม่ทำผิดศีล ก็ไม่ต้องไปเกิดเป็นเปรต ยังกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ แต่จะกลับมาแล้วรวยกว่าเก่าหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับว่าได้ทำทานไว้มากน้อยเพียงไร ถ้าไม่สนใจในเรื่องทำทานเลย ชาติหน้ากลับมาเป็นมนุษย์ก็จะจนกว่าเก่า แต่ถ้าทำทานอยู่เรื่อยๆ ละสมทานบารมีไปเรื่อยๆ ก็จะรวยกว่าเก่า อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญทานบารมีมา ในแต่ละภพแต่ละชาติ จึงสั่งให้พระองค์ได้ประสูติในแต่ละภพแต่ละชาติที่ร่ำรวย เป็นโอรสของกษัตริย์บ้าง เป็นเศรษฐีบ้าง ก็เพราะอำนาจของทานบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมา

ส่วนพวกที่ทำผิดศีลด้วย**ความกลัว** ก็ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย ที่มีแต่ความหวาดกลัว วิตก กังวล กลัวความอดอยากขาดแคลน กลัวความตกทุกข์ได้ยาก กลัวความลำบาก ก็เลยต้องไปลักไปขโมย เพื่อไว้ก่อน ทั้งๆที่ในปัจจุบัน ก็มีพอมือพอกินพอใช้ แต่ห่วงหวั่นห่วงนี่กินเหตุเกินผลไป ไม่กล้าสู้กับความยากความลำบาก ที่ไม่เหนือวิสัยของจิตที่จะต่อสู้อันได้ เพราะชีวิตของคนเราไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องเจอด้วยกันทุกคน กับความยากความลำบาก เช่นความแก่ ความเจ็บ ความตาย จึงไม่ควรให้ความยาก ความลำบากนี้ เป็นเหตุผลักดันให้ไปทำผิดศีลผิดธรรม เราสามารถตั้งอยู่ในศีลในธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมก็คือศีลธรรมนั่นเอง

ถ้าให้เลือกระหว่างการฆ่าผู้อื่นกับให้ผู้อื่นฆ่าเรา ก็เลือกให้เขาฆ่าเราดีกว่า เพราะยังใงๆก็ต้องตายด้วยกันทั้งคู่ ไม่ช้าก็เร็ว แต่ถ้าเราฆ่าเขาเราผิดศีล ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เพราะต้องรักษาชีวิตของเราไว้ ไม่ได้ฆ่าเพราะความกลัว ความโกรธ หรือความโลภ แต่ฆ่าเพราะอยากได้อยู่ อยากจะรักษาชีวิตของเราไว้ เหมือนกับนายพรานที่

ไปยังสัตว์เพื่อเลี้ยงชีพ ก็จะเป็นในลักษณะเดียวกัน เมื่อตายไปแล้วก็ต้องไปเกิดที่ต่ำ แต่ ถ้าปล่อยให้เขาฆ่าเรา ตายไปเราก็ไปเกิดที่สูง เพราะไม่ผิดศีล อาจได้บรรลุเป็นพระ อริยบุคคลก็ได้ ถ้าได้พิจารณาเห็นว่าเกิด แก่ เจ็บตายเป็นธรรมดา เช่นพระโสดาบันที่มี ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่า**สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา**

ร่างกายของเราก็เป็นอย่างนั้น มีการเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความ ตายเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น แล้วเมื่อเราต้องมาเลือกระหว่าง การที่จะแก่ จะเจ็บ จะตาย ด้วยการมีศีลหรือด้วยการไม่มีศีล ก็ให้เลือกเอาวิธีที่มีศีล ดีกว่า เพราะไม่ขาดทุน ภพหน้าชาติหน้าจะดีกว่าเก่า หรืออาจจะดีในชาตินี้เลยก็ได้ เมื่อ จิตใจปลงได้ตัดได้ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกาย ก็จะไม่ทุกข์ กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่ต้องทำบาปทำกรรม นี่คือเรื่องของกรรมที่พวกเรา ทำกันอยู่ทุกวันนี้ อยู่ที่สัมมาทิฐิหรือมิจจาทิฐิจะพาให้ทำ พวกเราถึงแม้จะได้ยินได้ฟัง ธรรมะอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าสัมมาทิฐิเป็นอย่างไร แต่พอต้องเอามาใช้จริงๆ ก็ยังรู้สึกว่ายาก อย่างวันนี้ที่อธิบายให้ฟังว่า ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ฟังแล้วก็คงจะอุทานโอโฮ! ถึง ขนาดนั้นเลยหรือ

**ถาม** รู้สึกว่าเราควรจะป้องกันตัวเองได้ นะครับ รักษาชีวิตตัวเองไว้ ป้องกันตัวเอง ะไรอย่างนี้

**ตอบ** โดยปกติเราก็ต้องดูแลรักษาชีวิตของเรา เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปหาหมอ แต่พูดใน กรณีที่ต้องเลือก ระหว่างที่จะต้องไปฆ่าผู้อื่นเพื่อรักษาชีวิตของเรา หรือต้องไป ขโมยเงิน ขโมยข้าวของของผู้อื่นเพื่อมาเลี้ยงดูชีวิตเรา เช่นคนยากจนที่ต้องไป ขโมยข้าวของมารับประทาน ถ้าเรามีความหนักแน่นในธรรม ก็ทนอดทนทิวไป ก่อน แล้วก็พยายามหางานหาการทำ คงจะไม่สิ้นหวัง ไม่สิ้นทางหรอก ถ้าคนเรา มีความพยายามต่อสู้ ที่จะหาด้วยความสุจริต เวลาเดินไปข้างถนนถ้ามีปัญญา ก็เห็นเงินเห็นทองเต็มไปหมดเลย อย่างอาตมาเวลาเดินลงไปบิณฑบาต จะ เห็นขวดเปล่า กระป๋องเปล่า ข้าวของอะไรต่างๆที่ถูกทิ้งไว้ข้างถนนเต็มไปหมด

บางทีก็มีเศษเงินตกอยู่ ถ้าเรามีจิตใจมุ่งมั่นในการรักษาศีลแล้ว มันก็รักษาได้ แต่คนที่ไม่ยกรักษา ก็จะบอกว่ายาก

**ถาม** กรณีที่มีโจรจะมาทำร้ายเราอย่างนั้นะครับ เราก็ต่อสู้เพื่อที่จะป้องกันชีวิตเรา เรา กำลังจะไปฆ่าเขา นี่ เป็นสิ่งที่เราต้องทำ

**ตอบ** เพราะลัทธิมาทิจิเรายังอยู่ในขั้นต่ำ แต่ถ้าเป็นพระอริยะก็จะคิดว่า เราเคยไปทำอะไรเขามาก่อน เคยไปขโมยของเขามาก่อน กรรมมาทวงคืน เหมือนพระโมคคัลลานะ ถึงแม้ท่านจะมีฤทธิ์ แต่ท่านกลับไม่ใช้เพื่อหนีจากการถูกทำร้ายชีวิต ท่านบอกว่าเคยไปทำร้ายเขามาก่อน เขาก็ต้องตามมาเอาคืน ถ้าหนีเขาวันนี้ พรุ่งนี้เขาก็ตามมาอยู่ดี กรรมหนีไม่พ้น เมื่อจิตของท่านไม่มีความอภัยอาวรณ์ ไม่มีความผูกพันกับชีวิตแล้ว ท่านก็ปลงได้ ปล่อยได้เพราะใจของท่านอยู่ได้โดยไม่ต้องมีร่างกาย เวลาที่ท่านเข้าสมาธิทำจิตให้สงบ ท่านก็ไม่ได้อาศัยร่างกายนี้ไว้ทำอะไร ร่างกายนี้เอาไว้รับใช้พวกเรามากกว่า เอามาเทศนาว่ากล่าวสั่งสอนพวกเรา แต่จิตของท่านไม่ได้อาศัยร่างกายมาให้ความสุขอีกแล้ว

อย่างพระพุทธเจ้ายังทรงอยู่ต่อไปอีกถึง ๔๕ พรรษา หลังจากที่ได้อัตถ์สรุธรรมแล้ว ก็เพื่อพวกเราเท่านั้น เผยแผ่ธรรมะ ให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาจนถึงปัจจุบันนี้ ก็เพราะการเสียสละของพระพุทธเจ้า ถ้าทรงตัดสินพระทัยไม่สั่งสอน เพราะทรงเห็นว่าสอนไปก็ลำบากลำบาก คนฟังก็ไม่เข้าใจ จะหาว่าบ้าหรือเปล่า ที่สอนให้สละชีวิตเพื่อรักษาศีลธรรม แต่หลังจากที่ทำวรมหาพรหม ได้ อารานหาให้ทรงโปรดสัตว์โลกทั้งหลาย จึงทรงพิจารณาเห็นว่า คนที่เชื่อก็มี คนที่ไม่เชื่อก็มี คนดีก็มี คนไม่ดีก็มี เปรียบเหมือนบัว ๔ เหล่า พวกที่หูหนวก ตาบอด ที่ไม่มีโอกาสจะเห็นเดือนเห็นตะวันก็มี พวกนั้นก็ปล่อยเขาไป พวกที่ตะเกียกตะกายแสวงหาทางหลุดพ้นก็มี เช่นพระปัญจวัคคีย์ที่เคยติดตามพระพุทธเจ้ามาก่อนหน้านี้ ก็มีความปรารถนาอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์เช่นกัน

จึงทำให้มีกำลังใจที่จะประกาศพระศาสนา โดยมุ่งไปที่ผู้มีความรู้ความสามารถที่จะรับรู้ได้อย่างรวดเร็วก่อน เพราะจะได้พวกนี้มาช่วยพระองค์สอนอีกต่อหนึ่ง ถ้าไปสอนพวกที่ต้องพูดจ๋าจื๋อจ๋าไซวันละ ๑๐ ครั้ง ก็ต้องสอนไปอีก ๑๐ ปีกว่าจะเข้าใจ ก็เลยเสียเวลามาก สู้สอนพวกที่ฉลาดก่อนไม่ได้ แสดงธรรมเพียงครั้งสองครั้งก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันแล้ว อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะนี้ ทรงแสดงธรรมครั้งแรกก็ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมาแล้ว หลังจากนั้นทรงแสดงธรรมอีกไม่กี่ครั้ง ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทั้ง ๕ รูป ทำให้มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาในโลกถึง ๖ รูปด้วยกัน คือพระพุทธเจ้า ๑ และพระปัญจวัคคีย์ ๕

ต่อมาได้ทรงแสดงธรรมให้กับนักบวชของสำนักอื่นที่มีอยู่ ๕๐๐ รูป ก็ได้บรรลุพร้อมกันทีเดียว ๕๐๐ รูปเลย เพราะนักบวชส่วนใหญ่ในสมัยนั้นมีทาน มีศีล มีสมาธิอยู่แล้ว สิ่งที่ขาดและสามารถรู้ได้เพียงพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ก็คือ **โลกุตระธรรม** หรือปัญญา วิปัสสนาปัญญา คือไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยเฉพาะ **อนัตตา** ส่วนอนิจจัง ทุกขัง นี้ก็พอจะเห็นกัน คนเราทุกคนเกิดมาก็เห็นว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน รู้ว่าเป็นความทุกข์ด้วยกัน แต่ไม่รู้ **อนัตตา** พวกเราไม่รู้ว่าง่ายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา พวกนักบวชสมัยนั้นก็ไม่รู้เหมือนกัน ตอนต้นพระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงทราบเหมือนกัน ทรงศึกษาตามสำนักต่างๆ ก็ไม่มีใครสอนเรื่องอนัตตา ที่จะทำให้หลุดพ้นจากการยึดติดในร่างกาย

ถ้าเรารู้ว่าไม่ได้เป็นของของเรา ไปเฝ้าไปรักษาไว้ทำไม เหมือนกับคนเอาเงินมาฝากเราไว้ เราก็เฝ้าไปรักษาให้เขา พอถึงเวลาเขาก็มาเอาคืนไป เราก็เหนื่อยไปเปล่าๆ อุตุสำหรับดูแลรักษา ไม่กล้าไปไหน คอยเฝ้าคอยดูแล พอถึงเวลาเจ้าของก็มาเอาคืนไป เราก็เหนื่อย เราก็ทุกข์ไปเปล่าๆ ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน เดี่ยวพอถึงเวลาเจ้าของก็มาเอาคืนไป คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** มาเรียกคืนไป กลับไปสู่ น้ำ กลับไปสู่ ลม กลับไปสู่ ดิน กลับไปสู่ ไฟ เมื่อถึงเวลาเขาก็มาเอาไป เวลาไหนก็ไม่บอก

ด้วย บางทีให้เรายู่สัก ๑๐ ปี ก็มาเอาไปแล้ว บางทีก็ให้อยู่ถึง ๘๐ - ๙๐ ปี แต่  
ในที่สุดเขาก็เอาไป

เราก็เห็นๆกันอยู่ เราก็ยังไม่เห็นว่ามันไม่ใช่ของเรา เราก็ยังคิดว่าเราตายอยู่นั้น  
แหละ พอคิดถึงมัน ยังไม่ทันแก่ ยังไม่ทันเจ็บ ยังไม่ทันตาย ก็ทุกข์แล้ว เพราะ  
ความหลง ว่ามันเป็นเรา เป็นของของเรา เคยยกตัวอย่างว่า ได้คลอดลูกออกมา  
ที่โรงพยาบาล แล้วพยาบาลสลับเอาลูกของคนอื่นมาให้ เราก็เอาไปเลี้ยง ก็ไม่รู้ว่า  
เป็นลูกเรา เราก็เลี้ยงอย่างดี รักอย่างดี พอวันดีคืนดีเขาเอาหลักฐานมาแสดงว่า  
นี่ไม่ใช่ลูกของคุณนะ ไม่อยากจะเลี้ยงแล้วใช่ไหม เพราะความหลง ไปเห็นว่าเป็น  
ของเรา เป็นตัวเรา พอรู้ว่าไม่ใช่ของเรา ก็เลยไม่มีความผูกพัน จะเป็นจะตาย  
อย่างไรก็ไม่เดือดร้อน

จึงทรงสอนให้เราพิจารณาร่างกายของเรา หรือ**ขันธ์ ๕** นี้ว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา  
ไม่ใช่ของเรา เป็นของธรรมชาติ รูปก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอาการ ๓๒  
**เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ก็เป็นอาการของจิต ออกมาจากจิต เวลาเห็นรูป  
ก็เกิดมีวิญญาณไปรับทราบ ตาสัมผัสกับรูป ก็มี**จักขุวิญญาณ** ตัวรับรู้รูป ปรากฏ  
ขึ้นมาในจิต ตัวรับรู้เสียงก็คือ**โสตวิญญาณ** ที่เกิดดับๆตามเหตุตามปัจจัย พอ  
หลับตาบั้นจักขุวิญญาณก็หายไป รับรู้ไม่ได้เพราะไม่มีภาพ ไม่มีการสัมผัสของ  
รูปกับตา ถ้าปิดหูเสียงเข้ามาในหูไม่ได้ วิญญาณที่จะรับรู้เรื่องเสียง ก็ไม่ปรากฏ  
ขึ้นมา ตัววิญญาณนี้เป็นอาการของจิต ทำหน้าที่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ พอเสียงนั้นหายไป การรับรู้เกี่ยวกับเสียงก็หายไป

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ถ้าเผื่อมีเฉพาะจิตอย่างเดียวนี้ มันจะไม่ทราบอะไรเลย ใช่ไหม  
ครับ

**ตอบ** เวลาจิตรวมลงสู่ความสงบ มันก็เหมือนกับไม่มีอะไรเหลืออยู่ในจิตเลย นอกจาก  
**ผู้รู้หรือสักแต่ว่ารู้** เท่านั้น

**ถาม** ตรงนี้เหมือนกับที่ท่านอธิบายให้คุณสุเมธฟังว่า การรู้เฉยๆ ใช้ไม่ได้ ยังต้องให้รู้ และรับเข้ามาใช้ใหม่คะ

**ตอบ** คือตอนที่ฝึกให้รู้เบื้องต้น เป็นเพียงการฝึก**สติ** ฝึกให้จิตเกาะอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ให้ลอยไปลอยมา ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้มีสติไว้ สติเป็นตัวบังคับให้จิตทำตามคำสั่งของเรา ถ้าไม่มีสติ เราจะไม่สามารถสั่งให้จิตเกาะอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ พอมีเรื่องอื่นเข้ามา ก็ดึงจิตไปแล้ว แต่ถ้าเรามีสติที่แข็งที่กล้า จะมีเรื่องอะไรเข้ามา ก็ไม่สามารถทำลายสมาธิที่มีอยู่กับเรื่องนั้นหรือสิ่งนั้นได้ ในเบื้องต้นจึงต้องฝึกสติก่อน ให้รู้อยู่กับร่างกายของเรา เช่นเวลาเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๔ หรือทำอะไร ก็ให้รู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ เป็นการฝึกพัฒนาสติที่เรียกว่า**สติปัญญา** มีอยู่ ๔ จุดด้วยกัน ที่เป็นที่ตั้งของสติได้คือ **กาย เวทนา จิต ธรรม** ขึ้นอยู่กับว่าจะถนัดในส่วนไหน ถัดถัดกับกายก็ให้มีสติรู้อยู่กับกาย ถัดถัดกับเวทนามีให้รู้อยู่กับเวทนา เวลาเกิดสุขก็รู้ว่าสุข เวลาเกิดทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ไม่ไปควบคุมบังคับมัน เพียงแต่ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น รู้ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นเรา เป็นของของเรา

เหมือนเสียงนกที่เราฟังอยู่ในขณะนี้ ก็รู้ว่าเป็นเสียงนก ตอนนี้หายไปแล้วก็รู้ว่าหายไป มากี่รู้ว่ามา แต่ไม่อยากจะให้มันหายไป ไม่อยากจะให้มันร้องไปตลอดเวลา รู้ตามความเป็นจริง แล้วก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรไปยึดไปติด ถ้าไปยึดไปติดเสียงที่ไพเราะน่าฟังนี้แล้ว ถ้ามันหยุดไป ก็จะรู้สึกว่ามันขาดหายไป ความสุขที่ได้จากการได้ยินเสียงนี้ก็หายไป แต่ยังอยากจะฟังอีก จึงต้องไปสร้างเครื่องอัดเสียงไว้เพื่อจะได้ฟังเรื่อยๆ ฟังบ่อยๆ พอฟังบ่อยๆ เข้ามันก็เบื่ออีก เพราะของในโลกนี้ไม่ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง เราไปหลงยินดีกับมันเอง เลยทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ถ้าเราไม่ไปหลงมันก็เป็นของกลางๆ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่มีความสุขหรือเป็นทุกข์ แต่ใจเราเมื่อไปเกิดความหลงขึ้นมา ไปยินดีกับสิ่งไหน ก็อยากจะอยู่กับสิ่งนั้นนานๆ ถ้าเกิดจากไป ก็เกิดความเสียอกเสียใจขึ้นมา เช่นเห็นใครสักคน



หนึ่ง เช่นสามีเรา ภรรยาเรา เราชอบคนนี้ เราก็อยากจะอยู่กับเขาไปเรื่อยๆ ถ้าเขาหายไปเราก็เสียใจ เราก็ทุกข์ใจ แต่ถ้าไม่เคยเจอกันมาก่อนเลย และไม่เคยได้อยู่เป็นสามีภรรยากัน เวลาเขาหายไป เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่มีความผูกพันต่อกันนั่นเอง

พุทธศาสนาสอนไม่ให้เราไปผูกพันกับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะไม่อยู่กับเราไปตลอด จิตเราเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่แก่ ไม่เจ็บ แต่เราไปผูกติดอยู่กับสิ่งที่มีอายุแค่ ๔๐ - ๕๐ ปี หรือไม่ถึงด้วยซ้ำไป พอมันชำรุดทรุดโทรมหายไป จิตที่อยู่ได้ตลอดอนันตกาล ก็ต้องมาเสียใจกับสิ่งที่มีอายุสั้นๆนี้ แต่หลังจากนั้นอีกสักพักหนึ่งก็หาใหม่มาแทนอีก ไม่จดไม่จำ ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะไม่รู้วัฏธรมชาติแท้จริงของจิตนั้น ไม่ต้องมีอะไรมาบำรุงบำเรอ ก็มีความสุขได้ เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขอื่นๆ อันนี้จิตไม่เคยเจอ คือความสุขที่เกิดจากความสงบนิ่งของจิตเอง ตัวจิตเองไม่เคยเจอ เพราะถูกอวิชชาความหลงหรือมิจฉาทิฐิ หลอกให้ไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอก จึงต้องหาอยู่เรื่อยๆ

ถ้าบรรลุถึงขั้นสูงสุดของโลกียธรรม คือได้ฌานสมาบัติ ได้สมาธิ ก็จะติดอยู่ในฌาน ในสมาบัติ ติดอยู่ในสมาธิ แต่ก็ยังไม่หลุดพ้น เพราะยังติดอยู่ในความสุขของฌาน ที่ไม่เที่ยง เสื่อมได้ ตายไปก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก อยู่สักกี่ปีก็แล้วแต่ เมื่อถึงเวลาเสื่อมลง จิตก็จะลงมาเป็นเทพ เป็นมนุษย์ต่อไป กิเลสก็จะออกมาแสดงลวดลาย ให้ไปแสวงหาความสุข เราก็ต้องไป ถ้าติดอยู่กับความสุขจากการนั่งสมาธิ ก็จะนั่งสมาธิต่อ เหมือนกับเติมน้ำมัน เพื่อให้ได้กลับไปสู่ความสุขของฌานอีก ถ้าเคยมีความสุขกับการไปเที่ยว ไปโน่นมานี่ เห็นรูป ฟังเสียง ก็จะไปหาสิ่งนั้น กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ครั้ง ก็จะทำอย่างที่เราทำอยู่ที่นี่ ไม่ต้องมีใครสอนเรื่องไปเที่ยว พ่อแม่ไม่ต้องสอนลูกเรื่องไปเที่ยว ลูกอาจจะกลับสอนพ่อแม่ด้วยซ้ำไป ว่าที่ไหนมีที่นาเที่ยว เพราะเป็นเรื่องที่ฝังมากับใจ เป็นเหตุทำให้พวกเราเกิด คือ **กามตัณหา** หรือ **กามฉันทะ** ความยินดีในรูป ในเสียง ใน

กลืน ในรส โนโฆฏฐัพพะทั้งหลาย ที่พาเราเวียนไปอย่างนี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็  
รอบๆก็เป็นอย่างนี้ เพราะไม่มีใครสอนให้เราแก้ตัวหานี้

ก็มีพระพุทธเจ้าที่แหละ ที่ทรงมีปัญหามือเหมือนกับพวกเรา เพียงแต่พระองค์เป็น  
คนฉลาด ช่างสังเกต เมื่อศึกษาแล้ว ก็ตั้งจิตตั้งใจจริงๆที่จะแก้ปัญหานี้ จนใน  
ที่สุดก็แก้ได้ ก็มีคนเดียวในโลกนี้เท่านั้นแหละ ที่สามารถแก้ปัญหของการเวียน  
ว่ายตายเกิดของสัตว์โลกนี้ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องมีครู ไม่ต้องมีอาจารย์มาสอน ที่  
ไม่มีก็เพราะไม่มีใครรู้นั่นเอง อย่างพวกเรานี้มีอาจารย์ คือมีพระพุทธเจ้า มีพระ  
อริยสงฆ์ จะบรรลुเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะมีพระธรรมคำสอนเป็นอาจารย์  
อยู่แล้ว แล้วก็ไม่ได้ด้วยเพราะบุญบารมีเราไม่ถึง เพียงแต่ทำตามคำสั่งสอน  
ของพระพุทธเจ้าก็ยังไม่ทำกันไม่ได้ แล้วจะไปทำเองได้อย่างไร มีแผนที่ยังไม่ไปเลย

**ถาม** เมื่อสักครู่ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องไตรลักษณ์ บอกว่าพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้ว่าทุก  
ขัง อนิจจัง อนัตตา ถ้าเพื่อไม่มีพระพุทธเจ้าก็รู้แค่ทุกข์อย่างเดียวนะครับ

**ตอบ** รู้ทุกข์ รู้อนิจจังกัน แต่ไม่รู้อนัตตา เลยไม่ครบสาม

**ถาม** ที่นี้พูดถึงเรื่องของขั้นที่ ๕ ที่ประกอบเรื่องกายกับจิตนี้ ส่วนที่เป็นกายกับจิตนี้  
เข้าใจ แต่ว่า สัญญา สังขาร วิญญาณต้องประกอบกับกายและจิตรวมกันใช้ไหม  
ครับ ที่จะเกิดขึ้นมาได้

**ตอบ** นอกจากวิญญาณที่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว ก็ยังมีเนวัญญาณ ที่  
รับรู้ความคิดปรุงแต่งของจิตเอง สมมุติว่าเราปิดอายตนะทั้ง ๕ ไม่รับรู้เรื่อง  
ภายนอกทั้งหมด แต่จิตก็ยังคิดได้ ยังปรุงได้ ยังรับเวทนาที่เกิดจากความคิดของ  
ตนเองได้

**ถาม** ไม่ต้องอาศัยร่างกาย

**ตอบ** ไม่ต้องอาศัยร่างกาย เช่นพวกเทพทั้งหลาย เวลาที่เรานอนหลับไป เราก็ยังฝัน ความฝันนี้ก็ออกมาจากนามขันธ์ ออกมาจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพียงแต่ รูปที่เห็นไม่ได้เป็นรูปหยาบ แต่เป็นรูปทิพย์ เป็นเสียงทิพย์ เวลาเรานอนหลับ เรายังฝันเห็นโน่น เห็นนี้ เราจะเห็นได้อย่างไรในเมื่อเราหลับตา แต่เห็นด้วยใจ เห็นด้วยใจก็ต้องเห็นด้วยนามขันธ์ คือมโนวิญญาณ เวลาที่เรานอนหลับฝันก็เหมือนไปสวรรค์ ถ้าฝันร้ายก็เหมือนไปนรก

นามขันธ์ไม่ต้องอาศัยร่างกายก็ได้ อย่างพวกเทพนี้ เป็นพวกกายทิพย์ กายละเอียด ไม่ต้องมีกายหยาบอย่างร่างกายของพวกเรา พวกเทพ พวกพรหม หรือแม้กระทั่งพวกสัตว์นรก เขาไม่มีกายหยาบ จิตของเขาเป็นจิตที่มีแต่ความรู้ร้อนปรุ้งแต่เรื่องความทุกข์ ถ้าเป็นนอสุรกายก็ปรุ้งแต่เรื่องความหวาดกลัว ถ้าเป็นเปรตก็ปรุ้งแต่ความหิวความอยาก ถ้าสัตว์นรกก็ปรุ้งแต่ความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจก็โกรธแค้นโกรธเคือง กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่เป็นใจของพวกสัตว์นรก ความรู้ร้อนที่เกิดจากความโกรธ

**ถาม** วิญญาณที่ยังไม่ได้ไปเกิดก็ถือว่าเป็นอันนี้เหมือนกัน

**ตอบ** ความจริงมันเกิดแล้ว เป็นภพภูมิของเขาแล้ว เป็นนรกแล้ว นรกไม่ใช่สถานที่ เป็นสภาวะของจิต จิตเป็นนรกเอง จิตเป็นสวรรค์เอง จิตเป็นเทพ จิตเป็นเปรต มันเป็นสภาวะของจิต ที่เกิดจากการกระทำของสังขาร ที่ถูก**อวิชชา บัณฑิตยา สังขารา** เป็นต้นเหตุ ถ้าอวิชชามีตบอดมาก ก็ปรุ้งนรกขึ้นมา ถ้าเป็นพวกหวาดกลัวก็ปรุ้งให้เป็นนอสุรกาย ถ้าเป็นพวกโลภ ก็ปรุ้งให้เป็นเปรต ถ้าเป็นพวกที่ไม่รู้เรื่องราว ก็ทำให้มาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเป็นพวกที่มีศีลก็ปรุ้งให้มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม แต่ถ้าเป็นพวกที่มีดวงตาเห็นธรรม มีวิปัสสนา ก็ปรุ้งให้ไปเกิดเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ส่วนผู้ที่เขื่อนอรหันต์แล้ว อวิชชาก็จะกลายเป็นวิชชาไป เป็นธรรมไป เพราะอวิชชาก็คือความไม่รู้ในไตรลักษณ์ เมื่อถูกการปฏิบัติธรรมพัฒนาจนอวิชชาถูกทำลายไปหมด ก็เลยกลายเป็น**วิชชา บัณฑิตยา สังขารา**ไป

อย่างจิตของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์มีแต่วิชา มีแต่ธรรมเป็นตัวหลักดันให้คิด ให้ทำ ให้พูดต่างๆ ก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีที่งาม ไม่ได้เป็นไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งต่างๆภายนอกมาให้ความสุข เพราะจิตของท่านมีพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่างแล้ว มีของที่ดีกว่าของต่างๆที่จะหาได้ในโลกนี้ ไม่มีอะไรจะวิเศษจะประเสริฐเท่ากับความสุขของจิต ที่ได้ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว ความสงบมีอยู่ ๒ แบบ คือความสงบที่เกิดจากการกำราบ ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงสงบตัวลงชั่วคราว เช่นเวลาที่เราทำสมาธิ ตอนนั้นโลภ โกรธ หลงก็ไม่ทำงาน จิตก็เหมือนกับเป็นนิพพาน แต่เป็นนิพพานแบบที่ยังมีกิเลสสงบตัวอยู่ พอออกจากสมาธิปั๊บกิเลสก็จะออกมาทำงานตามการทำงานของจิต ก็จะเริ่มสร้างความโลภ ความโกรธ ความหลงตามมา ความสงบอีกแบบหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดจากการตัดโลภ โกรธ หลงให้ออกไปเลย ไม่ให้มีเหลืออยู่เลย พวกนี้เป็นความสงบแบบถาวร ไม่ต้องเข้าสมาธิก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ในอิริยาบถ ๔ ก็จะสงบอยู่ตลอดเวลา จิตจะไม่หวั่นไหวกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะเฉยๆ นิ่งอยู่เสมอ เป็นความสงบของพระนิพพาน

เมื่อทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลงหมดไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะไม่มีการสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ จะทำได้จะกำจัดได้ก็ต้องกำจัดตัวหลงเป็นหลัก เพราะตัวหลงเป็นเหตุทำให้โลภ ทำให้โกรธ ความหลงก็คือการไม่รู้ ว่าความสุขที่เลิศที่สุดนั้น อยู่ในใจของเรา เหมือนกับเราไม่รู้ว่าเรามีสมบัติเงินทองข้าวของอยู่ในบ้าน พ่อแม่เก็บไว้ในตู้ แต่ไม่บอกเรา เราก็ไม่รู้ เราก็ต้องออกไปทำงานทำการ ให้เหนื่อยยาก หาเงินหาทอง หามาได้เท่าไร ก็คิดเดียว ถ้าเปรียบกับเงินทองที่พ่อแม่มีเก็บไว้ในบ้าน แต่เราไม่รู้ พอสักวันหนึ่งมีคนมาบอกเราว่าไปหาทำไมเศษเงินเศษทอง เงินทองที่พ่อแม่เก็บไว้ในตู้ให้ในบ้าน มีกองเท่าภูเขา ทำไมไม่ไปหาในบ้าน

นี่ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า อย่าไปหาเลยสมบัติภายนอก มันไม่มีค่าอะไรหรอก สมบัติภายในใจเรานี่ มันแสนจะวิเศษ ทำไมไม่ไปหากัน นี่คือคุณค่าของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงชี้ทรัพย์ที่แท้จริงให้เราได้รับรู้จก เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็เริ่มปฏิบัติตาม ตัดแล้ว ไม่ไปแล้ว ไม่ไปหาสมบัติชั่วคราวของเงินทอง ความสุขภายนอก สู้ นั่งหลับตาทำจิตใจให้สงบ เพื่อพบกับสมบัติอันยิ่งใหญ่ ที่มีอยู่ในใจของเราจะดีกว่า นี่คือการแก้ความหลง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ในตัวเรา เราก็เลยต้องออกไปหาความสุขภายนอก หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แต่เดี๋ยวนี้มีคนมาบอกเราแล้วว่า นี่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจเราต่างหาก เราจึงต้องพยายามปฏิบัติตาม ต่อสู้กับความโลภด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนาที่เป็นเครื่องมือที่จะสู้กับความโลภได้

ความโกรธก็เป็นผลตามมาจากความโลภอีกทีหนึ่ง เวลาเราโลภอยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้ดังใจ เราก็โกรธ แต่ถ้าเราไม่โลภ เราจะไม่โกรธ ใครจะเอาอะไรก็เอาไปของขึ้นเดียวกันนั้น ถ้าเราไม่อยากจะได้เสียอย่าง ใครเอาไปเราก็ไม่เดือดร้อน ถ้าเราอยากจะได้ แล้วคนอื่นมาเอาไป เราก็โกรธ ความโกรธจึงเกิดจากความโลภ ส่วนความโลภก็เกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น มีอยู่ในจิตใจของเราแล้ว เราจึงต้องมาตัดมัน ได้บอกแล้วว่า อย่าไปทำงานเพื่อหาเงินมาเยอะๆ เพื่อมาทำบุญ แต่ให้ทำบุญด้วยเงินที่มีเหลือใช้ เงินที่เกินความจำเป็น จะได้มีเวลามาภาวนา ไปหาเงินหาทอง เป็นการหาเศษหาเดน ให้กลับเข้ามาหาทรัพย์อันยิ่งใหญ่ ที่มีอยู่ในตัวของเรา ทุกอย่างสอนไปเพื่อให้เข้าสู่การภาวนาแทนที่จะเอาเงินไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี้ ก็เอาไปทำบุญ จะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวเอาเงินไปเข้าวัด เวลาไปวัดก็ได้ทำบุญ ได้ภาวนา รักษาศีล เพื่อจะได้ตั้งใจให้กลับเข้าข้างใน ให้เข้าหาสิ่งที่ประเสริฐ ที่มีอยู่แล้วในตัวเรา

ศาสนาพุทธไม่ได้ปิดกั้นใครทั้งสิ้น ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกัน ไม่ว่าหญิงไม่ว่าชาย ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ในสมัยพุทธกาลมีพระอริยบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้ง

นักบวชทั้งฆราวาส ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ อยู่ที่ว่าจะมีสัมมาทิฐิหรือไม่ แก่ความหลง  
ได้หรือไม่ ประเด็นมันอยู่ตรงนี้ ถ้าเข้าใจว่าหลงผิด แล้วแก้ไขได้ ก็ไปเร็ว ในมรรค  
๘ ท่านจึงแสดงสัมมาทิฐิก่อน เพราะเป็นตัวนำ ถ้าไม่มีจกาทิฐิก็ไปผิดทาง เช่นเขา  
บอกทางไปวัดให้กับเรา ให้ไปทางโน้น พอถึงตรงนั้นให้เลี้ยวขวา แต่เรากลับไป  
เลี้ยวซ้าย ก็ไปไม่ถึง เพราะไปผิดทาง

**ถาม** ความหลงนี้ขจัดยากนะคะ บางทีไม่รู้ว่าจะหลงค่ะ

**ตอบ** ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังมากๆ ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะมากๆ  
เหมือนกับการเรียนหนังสือ อยากรจะมีวิชาความรู้ ก็ต้องไปโรงเรียน ไปเรียน  
หนังสือ เมื่อเรียนแล้วก็จะรู้อเอง แต่ทางศาสนาเนี่ยฟังแต่ฟังอย่างเดียวยังไม่พอ  
เมื่อฟังแล้วต้องนำไปปฏิบัติด้วย จึงจะทำให้เกิดผลขึ้นมา เมื่อรู้แล้วไม่ทำ แต่  
กลับไปทำตรงกันข้ามกับที่รู้ ก็เหมือนกับไม่รู้อยู่ดี รู้ว่าให้ภาวนา ก็ยังจะไปหาเงิน  
มาทำทาน เป็นข้ออ้างมากกว่า นอกจากจะเอามาทำทานแล้ว ยังเอาไปเที่ยวด้วย

**ถาม** ท่านอาจารย์พูดว่าเมื่อได้อัปนาสมาธิแล้ว ให้ถอยออกมาพิจารณา เดินปัญญา  
จากตรงนั้นเลย ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ได้ให้ถอยออกมา ให้อยู่จนกว่ามันจะถอยออกมาเอง ให้อยู่ให้นานที่สุด พอ  
ออกมาแล้วก็เริ่มคิดเริ่มปรุง ก็เอาความคิดปรุงนั้นมาพิจารณาไตรลักษณ์  
พิจารณารูปในเบื้องต้น พิจารณาร่างกายของเรา ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ  
ต้องตาย ร่างกายเรามีอาการ ๓๒ มีรูปร่างอย่างไร ลักษณะอย่างไรก็พิจารณาไป  
มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องพิจารณาให้เข้าใจว่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟจริงๆ

**ถาม** ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้พิจารณากาย หรือพิจารณาทีละส่วน หรืออย่างไร

**ตอบ** ก็เหมือนกับขั้น ๕ พิจารณารูป พิจารณากายก็อันเดียวกัน ในเบื้องต้นเราจะ  
พิจารณาทีละส่วนก่อน ต้องพิจารณาส่วหนายาก่อน พิจารณาร่างกายนี้ให้  
ชำนาญเลย เห็นทุกส่วนเลย เห็นที่รักก็เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตายรออยู่

แล้ว เห็นแล้วก็ไม่กลัว เห็นว่ามันต้องสลายกลับไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เห็นว่ามันไม่สวยไม่งาม เป็นอสุภะ ถ้าพิจารณาจนเห็นได้ จะได้พระอริยะถึง ๓ ชั้นนะ ถึงขั้นพระอนาคามีเลย การพิจารณาร่างกายนี้ พระอนาคามีต้องผ่านร่างกายไปก่อน ต้องตัดกามราคะ คือความยินดีในร่างกายนี้ จะไม่เห็นว่ายว่างาม จะเห็นทะลุปรุโปร่งเข้าไปใต้ผิวหนัง ปัญญาสามารถทำให้ผิวหนังเป็นเหมือนแก้วใสดุจ หรือพลาสติกใสดุจ เห็นว่ามีอะไรอยู่ข้างในถุงพลาสติก แต่ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่เห็นว่าข้างในมีอะไร ก็จะจินตนาการไปตามที่เห็นภายนอก เช่นเขาซื้อกระเป๋าสวยๆมาให้เรา แต่ยัดขยะไว้ข้างใน เราก็จินตนาการไปว่า ใส่เงินไว้เต็มกระเป๋า พอเปิดออกมาดู จึงรู้ว่ามีแต่เศษขยะ

ร่างกายของคนเราก็อย่างนั้น สวยแต่ภายนอก แต่ข้างในมีสิ่งที่ไม่น่าดูทั้งนั้น เพียงแต่เราไม่พิจารณา ก็ไม่เห็น จริงๆต้องผ่านร่างกายไปก่อน เมื่อพิจารณาไปสักระยะหนึ่งก็จะเกิดความเหนื่อยขึ้นมา หรือเริ่มไม่ค่อยอยากจะพิจารณา หรือเริ่มรวนแล้ว ก็หยุดพิจารณา ย้อนกลับมาพักจิต ทำสมาธิ สมาธิกับปัญญาต้องสนับสนุนกัน คือสมาธิเป็นเหมือนที่หลับนอน ที่กินข้าว เหมือนโยมไปทำงานมา ๘ ชั่วโมงก็เหนื่อย ก็ต้องกลับมาบ้านอาบน้ำอาบทำ กินข้าวแล้วนอน พอตอนเช้าตื่นขึ้นมามีกำลังวังชาก็ไปทำงานต่อ การเจริญพิจารณาร่างกายก็แบบนี้ พิจารณาไปเรื่อยๆ ซ้ำๆซากๆ เหมือนกับหัดท่องสูตรคูณให้จำได้เลย พอเห็นปั๊บก็จะปรากฏขึ้นมา เกิด แก่ เจ็บ ตาย อสุภะ จะตามมาเป็นพรวนเลย

ถ้าเหนื่อยก็หยุดพัก กำหนดจิตให้สงบ เคยบริการรถพุ่มพุ่มๆ ก็พุ่มๆไป ให้นิ่ง จะนั่งได้นานเท่าไรก็ปล่อยให้นิ่งไว้ พอพักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง พอถอนออกมาแล้ว ก็เอามาพิจารณาร่างกายต่อ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาเห็นร่างกายแล้วเกิดความอยาก ธรรมะก็จะเข้ามาดับได้ทันที เมื่อก่อนนี้สู้ความอยากไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้สู้ได้แล้ว ต่อไปความอยากก็ไม่มีอำนาจมาหลอก ให้ไปอยากอยู่กับคนนั้น อยากอยู่กับคนนี้ อยากได้สิ่งนั้น อยากได้สิ่งนี้ ให้กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป ถ้ายังกลัวก็แสดงว่ายังไม่ชัด ถ้าเห็นว่าเราต้อง

ตายอย่างแน่นอน ไม่มีใครจะมาแก้ความจริงนี้ได้ แล้วยอมรับความจริงนี้ได้ ก็จะไม่กลัว ถ้ากลัวก็ต้องทุกข์

**ถาม** ฉะนั้นเวลาที่พิจารณากาย ก็พิจารณาเรื่องของความไม่เที่ยงด้วยใช่ไหมคะ

**ตอบ** อนิจจังคือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์คือไปยึดไปติด ถ้าไม่ไปยึดไปติด ไม่ได้ไปมองว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ทุกข์ก็จะดับไป

**ถาม** พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอสุภะใช่ไหมคะ

**ตอบ** พิจารณาอสุภะก็เพื่อตัดความอยากในรูปของผู้อื่น ที่เรามีคู่ครองก็เพราะยังเห็นว่าคู่ครองของเราสวยงาม แต่ถ้าพิจารณาว่าเรามีแต่โครงกระดูก เวลาคู่ครองของเราตายไปแล้ว ให้เราไปนอนด้วย เรากลับนอนกับเขาใหม่ เราไม่ยอมเห็นเขาในสภาพนั้น เราพยายามบดมัน ทุ้มๆที่คนเราตายไปใหม่ๆ ร่างกายก็ไม่ต่างกันกับตอนที่ยังไม่ตาย ร่างกายก็อันเดิม แต่คนตายเพียงวันเดียว ให้เราไปนอนด้วยเราก็ไม่เอาแล้ว

**ถาม** อสุภะก็คืออนิจจังที่เราพิจารณา ก็คืออนิจจังอีกส่วนหนึ่งใช่ไหม

**ตอบ** อสุภะคือความไม่สวยงาม คำว่าสุภะแปลว่าสวยงาม อะ แปลว่าไม่ ที่เราหลงติดคู่ครอง ที่เราไปดูหนังดูละคร ก็เพราะอยากจะดูพระเอก ดูนางเอก ถ้าเอาผีมาแสดงเป็นพระเอกนางเอก ก็ไม่มีใครอยากจะดู

**ถาม** ตอนต้นท่านอาจารย์พูดถึงพระพุทธเจ้า เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ท่านไม่ต้องอาศัยกายก็ยังได้ ท่านอาศัยเพียงเพื่อเผยแผ่ศาสนา ๔๕ ปีนะครับ พระอริยสงฆ์ที่บรรลุธรรมปัจจุบันนี้ ก็คงในสภาพแบบเดียวกันใช่ไหมครับ

**ตอบ** แบบเดียวกัน เพราะจิตไม่ต้องการอะไรในโลกนี้แล้ว ท่านได้สมบัติอันวิเศษไปครองแล้ว ถ้าเป็นลอตเตอรี่ก็ถูกรางวัลที่หนึ่งแล้ว เลขท้ายไม่ไปตรวจให้เสียเวลา



**ถาม** อย่างนี้ตัวท่านเองก็สามารถที่จะกำหนดให้อยู่ได้นานเท่าไรก็ได้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ได้ ถ้าไม่กินข้าว ไม่ถึง ๒ เดือนก็ตายได้ ถ้าไม่หายใจ ไม่กินน้ำก็ตายได้ แต่ท่านไม่ทำเช่นนั้นเอง ท่านก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ท่านปล่อยวางธาตุขันธ์ ไม่ไปยุ่งกับธาตุขันธ์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันจะอยู่แค่ ๘๐ ปี พระองค์ก็เอาแค่ ๘๐ ปี แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้าต้องการจะอยู่ต่อ ก็พอที่จะรั้งมันไว้ได้ แต่พระองค์ก็ไม่อยากที่จะไปรั้งเอาไว้ ยกเว้นถ้ามีคนขอร้องให้พระองค์อยู่ พระองค์ทรงตรัสให้พระอานนท์ฟังก็ครั้ง พระอานนท์ก็ไม่เคยทูลขออาราธนาให้พระองค์อยู่ พระองค์ก็เลยทรงคิดว่าเขาคงไม่อยากจะให้เราอยู่แล้ว เราก็อย่าอยู่เลย

**ถาม** ตอนที่หลวงตาท่านไม่สบายเมื่อหลายปีก่อนนี้ ลูกศิษย์ก็มีแต่อธิษฐานอย่างนี้ ขอให้ท่านอยู่ต่อเพื่อโปรดพวกเรา ท่านก็บอกว่าท่านจะอยู่ได้เท่าที่ท่านอยู่ได้ ท่านใช้คำนี้

**ตอบ** ก็ทำให้ท่านมีกำลังจิตกำลังใจ ที่ยังทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ ไม่ได้อยู่เพราะบังคับให้เขามาฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเขาได้รับประโยชน์จากท่านจริงๆ มันก็ทำให้ท่านพยายามตะเกียกตะกาย คอยดูแลรักษาธาตุขันธ์ ซึ่งเป็นเหมือนกับรถยนต์ จะเก่าขนาดไหนถ้ายังใช้ได้ ก็ใช้ไป ดูแลรักษาซ่อมแซมไป เปลี่ยนเครื่องใหม่บ้าง ปะผุบ้าง ก็ยังพอวิ่งได้อยู่ ร่างกายก็เหมือนกัน เพียงแต่ว่าท่านมีขอบเขตในการรักษา อย่างหลวงตาท่านคงไม่เข้าโรงพยาบาลไปเปลี่ยนหัวใจ เปลี่ยนตับ เปลี่ยนไต ท่านคงไม่ทำ เพียงแต่รักษาไปตามอัตรภาพของมัน การดูแลรักษาร่างกายก็มีส่วนทำให้อายุยืน ถ้าไม่ดูแล ปล่อยปละละเลย ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารก็รับมากบ้าง น้อยบ้าง แล้วแต่อารมณ์ ร่างกายไม่ได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเสื่อมเร็ว แต่ถ้าพยายาม วันไหนไม่อยากจะรับประทานอาหาร ก็ยังฝืนรับประทานไปตามปกติ ถึงเวลาจะต้องออกกำลังกาย เดินจงกรม ก็ทำตามปกติ ร่างกายก็สามารถอยู่ไปได้ยาวนาน

สังเกตเห็นคนบางคน เวลาไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่แล้ว ทั้งๆที่ร่างกายยังไม่  
เป็นอะไรเลย ก็ยังปล่อยให้ตายไปได้ เช่นสามีภรรยาที่เคยอยู่ด้วยกัน รักกันมา  
ตลอด พอคนใดคนหนึ่งตายไป อีกคนหนึ่งอยู่เพียงปี ๒ ปี ก็ตายตามไปก็มี  
เพราะไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป ก็เลยไม่สนใจกับการดูแลรักษาร่างกาย  
จะกินจะนอนจะออกกำลังกาย ก็ปล่อยให้ตามอารมณ์ อยากจะทำก็ทำ ไม่  
อยากจะทำก็ไม่ทำ ถ้าอย่างนั้นก็ไปเร็ว แต่สำหรับจิตใจของผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ท่าน  
ไม่ได้ถือว่าเป็นสาระสำคัญสำหรับตัวท่านเองที่จะอยู่หรือไป เพียงแต่เห็นคุณค่า  
ของธรรมะที่ทำให้ท่านได้ถึงจุดนี้ แล้วเสียดายที่ผู้อื่นจะไม่มีโอกาสรับธรรมะนี้  
ถ้าท่านไม่เสียสละ ไม่เอามาเผยแผ่ บางที่ท่านไม่เผยแผ่ ก็ไม่ใช่เพราะท่านไม่มี  
ความเมตตา แต่เห็นด้วยปัญญาว่า คนที่อยากฟังไม่มี คนที่จะรับไม่มี เพราะโลก  
เราบางครั้งบางเวลาก็อยู่ในยุคมืด คือมืดทางด้านธรรมะ แต่เจริญทางด้านวัตถุ

อย่างทุกวันนี้โลกเรากำลังมืดทางด้านศีลธรรม แต่กำลังเจริญด้วยวัตถุข้าวของ  
เงินทอง มีสิ่งต่างๆทางด้านวัตถุเยอะไปหมด ไปไหนมาไหนสะดวกสบาย แต่ใจ  
ของเราเป็นอย่างไร มีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่อารมณ์ เวลาขับรถก็จะปาดกันไป  
ปาดกันมา เบียดกันไปเบียดกันมา ไม่มีความเมตตาต่อกันเลย ต่างคนต่างเบียด  
กัน ต่างคนต่างแย่งกันไป นี่แสดงถึงความตกต่ำของจิตใจ ความเจริญทางด้าน  
วัตถุก็จะไปคนละทางกับศีลธรรม ถ้าเจริญทางด้านวัตถุ ศีลธรรมก็จะเสื่อม ถ้า  
ศีลธรรมเจริญ เรื่องวัตถุจะไม่ค่อยเจริญเท่าไร เพราะไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง  
มีวัตถุมากมายขนาดนั้น ที่จำเป็นก็คือปัจจัยสี่เท่านั้นเอง ที่ในหลวงทรงตรัสสอน  
อยู่เสมอว่าเศรษฐกิจพอเพียง คือพอกับการดำรงชีพ

ไม่จำเป็นจะต้องมีรถ ๒ - ๓ คัน ไม่จำเป็นจะต้องมีเพชรนิลจินดา  
เครื่องประดับประดา พอมีแล้วก็เกิดความหวงแหน เกิดความเห็นแก่ตัวขึ้นมา  
เกิดความหวาดระแวงคนอื่นไปหมด กลัวคนอื่นจะมาแย่งชิง มาขโมยไป ทำให้  
ไม่กล้าสนิทสนมกับใคร กลัวจะเสียสมบัติข้าวของเงินทอง ใจเลยแคบ  
กลายเป็นคนใจแคบไป คนที่ไม่มีสมบัติเงินทองจะเป็นคนใจกว้าง อย่างพระนี่ใจ

กว้าง ใครจะมาเมื่อไรก็ได้เพราะไม่มีอะไรจะให้เขา มีแต่ธรรมะ เขาก็ไม่เอาอยู่  
แล้ว บางคนไม่ค่อยอยากจะฟังธรรมะ ถวายทานเสร็จก็ไปแล้ว เดี่ยวหลวงพ่อก็จะ  
ได้พักผ่อน วันนี้ก็พูดธรรมะอย่างสบายๆ ไม่ต้องเครียดมาก ไม่ต้องหนัก  
แน่นจนเกินไป

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ เวลาภาวนานี้ เป็นปัญหาสำหรับเราก็คือตัวนิวรรณ์ ตัวแห่ง  
ความฟุ้งซ่านนี้ มันเป็นปัญหามาก ทำให้มันไม่ลงลึกที่

**ตอบ** มันเหมือนกันทุกคน อยู่ที่เราจะมีความพยายามมากน้อยเพียงไรมากกว่า ถ้ามี  
**อิทธิบาท ๔** มี**ฉันทะ**ความพอใจ ความชอบใจที่จะทำแล้ว **วิริยะ**ความ  
ขยันหมั่นเพียรก็จะตามมา ความอดทนจะตามมา ความยากก็ยากเหมือนกันทุก  
คน แต่ถ้ามีความพยายาม มีความอดทนแล้วเดี๋ยวความยากก็กลายเป็นความ  
ง่ายเอง มันยากตอนเริ่มต้น พอทำไปได้แล้ว ก็จะมีตัวผลักดันให้ไปได้เรื่อยๆ สิ่ง  
ที่เราขาดก็คืออิทธิบาท ๔ เป็นหลัก ขาด**ฉันทะ**ความยินดี ขาด**วิริยะ**ความเพียร  
เวลาให้หนึ่งสมาธิไม่ค่อยยินดีเหมือนกับเวลาไปเที่ยว ไปเที่ยวนั้นมันง่ายกว่าหนึ่ง  
สมาธิ เหมือนกับเดินขึ้นเขากับเดินลงเขา เดินขึ้นเขามันยากมันเหนื่อย ถ้าไม่  
พยายามจริงๆ จะไปไม่ถึงยอด คนโบราณจึงเชื่อกันว่า เวลาเดินขึ้นไปกราบพระ  
พุทธรูปที่ต้องขึ้นบันไดหลายร้อยขั้น จะได้บุญมากๆ คือบุญที่เกิดจาก**วิริยะ**  
ความเพียรพยายาม

การทำสิ่งที่เราไม่ชอบ จะรู้สึกยาก ใจเราไม่ค่อยชอบทำเรื่องบุญเรื่องกุศลสัก  
เท่าไร แต่ถ้าเป็นเรื่องอกุศลเรื่องเที่ยวแล้ว เราจะชอบกัน เราจึงต้องฝืนทำไปก่อน  
เมื่อทำได้ผลแล้ว ก็จะมี**ความพอใจ**ที่จะทำให้มากยิ่งขึ้นไป เหมือนกับเวลาทำ  
มาค้าขาย ถ้ามีแต่ขาดทุน ก็ไม่อยากจะทำ ไม่ได้กำไรก็ท้อแท้ แต่ถ้าได้กำไรก็จะ  
มีกำลังใจจิตใจ การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำไปแล้วไม่เห็นผลเลย ก็ไม่รู้จะ  
ทำไปทำไม ทำไปสักพักก็หมดกำลังใจ ส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นเพราะไม่เข้าใจว่า  
การทำบุญนี้ทำเพื่ออะไร ถ้ารู้ว่าทำเพื่อความสงบสุขของใจ ผลที่แท้จึงควร

สัมผัสได้ด้วยใจของเรา แต่บางที่เราไม่รู้ เราคิดว่าเราควรจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้กลับมา คิดไปถึงชาติหน้าภพหน้าโน้น มันก็ไกลเกินไป แล้วก็ไม่รู้ว่าจะได้จริงหรือไม่

แต่ถ้าเรามองที่ปัจจุบันคือที่ใจของเราเนี่ย เราจะเห็น ถ้าเราสังเกต ถ้าทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ เช่นเราเสียสละอะไรให้กับใครด้วยความเมตตาจริงๆ เห็นคนอื่นเขาเดือดร้อน ไม่มีข้าวกิน แล้วเรามีข้าวอยู่จานหนึ่ง เราเกิดสงสารเขาจริงๆ เลยยอมอดข้าว สละข้าวจานนั้นให้เขาไป ตอนนั้นแหละเราจะสัมผัสกับความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเรา จะมีความรู้สึกภูมิใจ มีความสุขใจ ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขบ้าง เราก็กินมาหลายมื้อแล้ว แค่เสียสละมื้อเดียวไม่ตายหรอก ถ้าคิดอย่างนี้ ทำแบบนี้ จะเห็นว่า ผลที่แท้จริงมันอยู่ที่ใจเราเป็นหลัก ส่วนเรื่องอนาคตชาติหน้าภพหน้า มันจะเป็นอย่างไร จะไม่ค่อยสนใจเท่าไร จะสนใจกับการกระทำที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา

ถ้าพิจารณาจะเห็นว่า ระหว่างเอาเงินก้อนหนึ่งไปเที่ยว กับเอาไปช่วยเหลือคนอื่น จะเห็นว่าการไปช่วยเหลือคนอื่นมีคุณประโยชน์กว่าการไปเที่ยว ไปเที่ยวก็สนุกทีเดียวเดียว แล้วก็ผ่านไป แล้วก็สร้างความอยากเที่ยวขึ้นมาอีก ถ้าไม่มีเงินก็จะเดือดร้อน แต่ถ้าเราเอาเงินก้อนนี้ไปช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ความอยากไปเที่ยวก็จะถูกตัดไปโดยปริยาย คราวหน้าก็ไม่คิดอยากจะไปเที่ยวอีก ทำบุญแล้วมีความสุข มีความสุขใจ จะเข้าใจว่าการทำบุญให้ทานก็เพื่อตัวเราอย่างแท้จริง เป็นการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน และเป็นการระงับความอยากที่จะคอยจุดประกายกลางเรา ให้ไปวุ่นวายกับการหาเงินหาทอง เพื่อเอามาใช้ตามความอยากอีก

เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะไม่มี ความอยากมากกดดันให้ต้องไปเสียเงินเสียทอง เมื่อไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ก็ไม่ต้องไปวุ่นวายกับการหาเงินหาทองมากมายจนเกินไป จะมีเงินทองพอมีพอใช้ เมื่อก่อนนี้หามาได้เท่าไรก็ไม่พอใช้ เพราะความอยากมารอรับไปแล้ว เงินเดือนยังไม่ทันออกเลย รู้แล้วว่าต้องเอาไปใช้ที่ไหนบ้าง แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้ว พอเงินเดือนออก ก็จะต้องถามตนว่าเอาไป

ทำอะไรดี เอาไปทำบุญดีกว่า พอเอาไปทำบุญก็มีความสุขใจใจจะสงบ ก็จะทำให้  
เข้าสู่การรักษาศีล เพราะคนที่เสียสละ ให้ความสุข ให้ประโยชน์กับผู้อื่น เวลา  
อยากจะได้อะไร ก็จะทำจนถึงผลกระทบบที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น ถ้าไปทำให้คนอื่น  
เดือดร้อน ก็ไม่อยากจะได้ ต้องหาโดยวิธีที่ไม่สร้างความเดือดร้อน เป็นการ  
ตั้งอยู่ในศีลธรรมนั่นเอง ไม่ไปแก่งแย่งชิงดี ให้คนอื่นต้องมาวุ่นวายกับเรา ถ้าเขา  
อยากจะได้ก็ให้เขาไป เราไปหาอย่างอื่นก็ได้ เราไปทำที่อื่นก็ได้ ก็ทำให้เป็นคนมี  
ศีลขึ้นมา จิตก็จะสงบมากยิ่งขึ้น

เพราะคนที่มีศีลจะไม่วุ่นวาย ไม่ต้องไปกังวลกับการก่อกรรมก่อเวรกับคนอื่น  
นี้ ก็จะเห็นว่าการมีศีลทำให้มีความสุข ให้ทานก็มีความสุข ยิ่งถ้าได้ภาวนา ก็ยังมี  
ความสุขใหญ่ ถ้ายังไม่เคยภาวนา ก็จะลองภาวนาดู เมื่อภาวนาแล้วไม่นานก็จะ  
ได้ผล ถ้าจิตมีทานมีศีลแล้วจะง่าย เพราะมีเครื่องสนับสนุน เหมือนกับเรา  
ได้เรียนอนุบาลแล้ว ได้เรียนชั้นประถมแล้ว จะขึ้นชั้นมัธยมก็ง่ายเพราะได้ผ่าน  
มาแล้ว ถ้ายังไม่เคยเรียนชั้นอนุบาล ยังไม่เคยเรียนชั้นประถม ก็จะเรียนชั้น  
มัธยมไม่ได้หรอก ถ้ายังตระหนี่ถี่เหนียว ยังเสียดาย อยากจะไปเที่ยว ไปกิน ไป  
เล่นอยู่ ศีลก็จะรักษาไม่ค่อยได้ ยังอดที่จะโกหกหลอกลวงคนโน้นคนนี้ไม่ได้ ยัง  
อดที่จะโกงเขาไม่ได้ อย่างนี้จะภาวนาได้อย่างไร มีแต่ความวุ่นวายส่ายสั่วอยู่  
ตลอดเวลา จึงต้องทำบุญทำทานรักษาศีลก่อน แล้วจึงค่อยภาวนา แต่ก็ไม่  
ต้องทำไปทีละชั้น ทำครบคู่กันไปเลยก็ได้ มีอะไรให้ทานได้ก็ให้ไป ศีลก็รักษาไป  
ภาวนาก็ภาวนาไป แต่ต้องมีทานมีศีลด้วย

คนที่ภาวนาได้เร็วก็เพราะเขามีทานมีศีลอยู่แล้ว ไม่มีความโลภอยากจะได้อะไร  
มากมาย พอมีพอกิน ถึงแม่ไม่มีเงินทองมากก็ยังให้ทาน ถ้าเป็นพระก็ไม่ได้ให้  
ทานแล้ว เวลาออกบวชก็สละหมดแล้ว สละโอกาสที่จะรำรวยก็สละไปแล้ว ไม่ไป  
แสวงหาเงินหาทองอีกต่อไป แล้วก็หันมารักษาศีลให้บริสุทธิ์ ภาวนาให้เกิดสมาธิ  
และปัญญา ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญา  
สนับสนุนให้จิตหลุดพ้น เป็นขั้นเป็นตอนไป ถ้ามีทาน มีศีล มีสมาธิ ไม่มีปัญญา

ก็ไม่หลุดพ้น ก็ได้แต่ทำจิตใจให้สงบ ทำให้กิเลสสงบตัวลง แต่ไม่ตาย เหมือนกับ หินทับหญ้า พอสมมติเลื่อนไป กิเลสก็ออกมาแสดงตัวอีก

ต้องอาศัยปัญญา คือไตรลักษณ์นี้แหละ เวลาอยากจะได้อะไรก็พิจารณาว่าเอาไป ทำไม เดียวก็ต้องทุกข์กับมัน ได้อะไรมาแต่ละอย่าง สมบัติแต่ละชิ้น ก็ต้องคอย ดูแลรักษา ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เวลาเสียไปหายไปก็เป็นความทุกข์อีกอย่าง หนึ่ง เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าไปเอามา ถ้ามีความจำเป็น เพราะต้องเอามาทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็ไม่เป็นไร ก็ใช้มันไป ดูแลรักษา ไป เสียก็ซื้อใหม่ได้ เพราะเป็นตัวสร้างรายได้ให้กับเรา แต่ถ้าเป็นตัวที่มาสร้าง รายจ่ายให้โดยถ่ายเดียว เอามาทำไม เช่นโทรศัพท์มือถืออย่างนี้ เสียเงินซื้อแล้ว ยังต้องเสียค่าโทรอีก ในเมื่อเราใช้โทรศัพท์บ้านก็ได้ โทรศัพท์หยอดเหรียญก็ได้ สบายกว่าตั้งเยอะเยอะ แต่ก็อดไม่ได้ เพราะความหลงความอยาก คิดว่ามีแล้วเท่า มีความสุข แต่พอมีแล้วก็เดือดร้อนคุณพ่อคุณแม่ เพราะยังหาเงินเองไม่ได้

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ทำบุญทำทานที่ท่านอาจารย์พูดนะคะ มีใครจดใหม่คะว่าคนนี้ ทำบุญเท่าไร เป็นสัดส่วนกับเงินเดือนรายได้อะไรอย่างนี้ มีคนดูใหม่คะ คนนี้ ทำบุญเยอะแล้ว คนนี้ทำบุญน้อยกว่า ถ้าเปรียบเทียบตามรายได้ อะไรอย่างนี้คะ

**ตอบ** ไม่มีคนดูหรอก มันเป็นเรื่องชาติ เป็นหลักของกรรม เป็นสิ่งที่เป็นไปโดย อัตโนมัตินะ พุดง่ายๆ เหมือนกับฝนตก

**ถาม** สมมุติว่าคนนี้มีรายได้เท่านี้ เขาทำบุญเท่านี้ กับคนนี้มีรายได้เท่านี้ เขา ทำบุญเท่านี้ ใครทำบุญมากกว่าอย่างนี้

**ตอบ** มันมีผลกระทบที่จิตใจของคนนั่นเอง เหมือนคนมีเงินล้าน มีเงินเดือนๆละล้าน แต่ทำบุญแค่พันเดียว จะไม่กระเทือนใจ เมื่อไม่กระเทือนใจก็ไม่อึดอึดใจ แต่ คนที่มีเงินเดือนหมื่นแต่ทำพันนี้มันรู้สึกกระเทือนใจเขามากกว่า เพราะฉะนั้นคน ที่มีมากก็ต้องทำมาก ถ้าจะให้มีความสุขจากการกระทำก็ต้องทำมาก เปรียบ เหมือนกับข้าง ที่ต้องกินข้าวหลายถึงถึงจะอึด แต่หนูกินข้าวแค่ช้อนเดียวก็อึด

ฐานะการเงินจึงบังคับให้คนที่มียากต้องทำมาก จึงจะเกิดความอึดเอิบใจ โดยปกติคนที่มียากก็ทำมากกว่าคนที่มีย่อยอยู่แล้ว นอกจากคนที่ทำไปสักแต่ว่าทำเพื่อไม่ให้เสียหน้า ไม่ได้ทำไปด้วยความสมัครใจ ไม่ได้ทำเพื่อบุญ ทำเพื่อสังคม เพื่อไม่ให้เสียหน้า ทางศาสนาคริสต์เขาแนะนำว่าควรจะทำ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้ามีเงินเดือนหนึ่งแสนบาท ก็ทำสักหมื่นบาท ถ้ามีล้านก็ทำสักแสน น้อย่างต่ำนะ ถ้าอยากจะได้บุญเยอะๆ มีความสุขเยอะๆ บางทีมีล้านก็ให้ทั้งล้านเลย อย่างนี้ได้ความสุขเยอะ

**ถาม** แล้วเราจะกินอะไรคะ

**ตอบ** ก็มาบวชเป็นพระ หลวงตาท่านได้เท่าไรท่านก็ทำเท่านั้น ท่านไม่เก็บไว้เลย

**ถาม** ต้องไม่ให้เดือดร้อนกับตัวเองด้วยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ ส่วนหนึ่งก็ต้องดูแลตัวเอง การดูแลตัวเราก็เป็นการทำบุญด้วย แต่เราก็ไม่ต้องทำบุญถึงล้านบาท เราไม่ต้องดูแลตัวเองถึงล้านบาท

**ถาม** บางทีใช้จ่ายในการดูแลตัวเองมากไปหรือเปล่าไม่รู้

**ตอบ** ก็เป็นได้ บางทีก็ฟุ่มเฟือย ชอบใช้ของแพงๆ แทนที่จะซื้อสบู่ก้อนละ ๑๐ บาทก็ซื้อก้อนละ ๑๐๐ บาท มันก็เป็นสบู่เหมือนกัน ทำหน้าที่เหมือนกัน แต่ต้องมียี่ห้อมือหรือต้องมาจากฝรั่งเศส ถ้าใช้น้อยเราก็มีเงินเหลือไปทำบุญเยอะ ทำให้จิตใจเรามีความสุขเยอะขึ้น ทำให้ความอยากใช้เงินน้อยลงไปอีก ทำให้เราพัฒนาความสุขในใจให้มีมากยิ่งขึ้นไป ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริงต้องทำบุญเยอะๆ อย่าไปหาความสุขทางร่างกาย ทางโลก หาเท่าที่จำเป็น นักปฏิบัติธรรมท่านก็สอนให้อยู่แบบง่ายๆอยู่แล้ว มีชุดขาว ๒ ชุดก็อยู่ได้แล้ว สลับกันใส่ ชุดนี้ใส่ ชุดนั้นก็เอาไปซัก นอนกับพื้นไม้ ปูเสื่อนอนก็พอแล้ว กินก็ง่ายๆ กิน ๒ มื้อก็อยู่ได้เหมือนกัน คนกินข้าวมื้อละ ๕๐ บาทกับคนกินข้าวมื้อละ ๕,๐๐๐ บาทก็อึดเหมือนกัน แล้ว

มันก็ผ่านไปเหมือนกัน แต่ความสุขของคนที่ยาก ๕๐ บาทมีความสุขกว่า เพราะไม่มีความกดดันที่จะต้องไปหาเงิน ๕,๐๐๐ บาทมาเลี้ยงตัวเอง

ยกเว้นถ้าเป็นคนมีบุญวาสนามาเกิดบนกองเงินกองทอง อยู่กับพ่อแม่ที่กินอาหารแบบนี้ก็กินไป แต่ก็อาจจะเป็นตัวคอยเหนี่ยวรั้งเราไว้ก็ได้ เพราะถ้าอยากจะแสวงหาความสุขทางจิตใจ ก็ต้องมาอยู่แบบเรียบง่ายๆ ถ้าไม่เคยก็อาจจะอยู่ไม่ได้ เกิดมาชาตินี้ได้พบศาสนาพุทธแต่ก็ไม่ได้รับประโยชน์ เพราะเกิดเป็นมหาเศรษฐี เสียหายทรัพย์ เสียหายความสุขทางโลกที่ตนเองได้แสวงหามา นอกจากคนที่ได้บำเพ็ญมาแล้วมากๆ อย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะไม่ติดพันกับความเป็นมหาเศรษฐี ความเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ในสมัยนี้มีพระเจ้าแผ่นดินองค์ไหนบ้างที่สละราชสมบัติออกบวช เพราะมีบุญบารมีไม่มากเท่ากับพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงสละสมา จึงยังติดอยู่กับความสุขทางโลก ที่มีพร้อมบริบูรณ์

แต่พระพุทธเจ้ากลับไม่ได้ทรงมีความอาลัยอาวรณ์เลย เพราะทรงมีสมาธิมาแต่เดิมแล้ว ในพระพุทธประวัติทรงตรัสไว้ว่า เคยประทับอยู่ที่ใต้ต้นไม้ในวันที่มีพืชรากนาขวัณ คนอื่นเขาไปทำพิธีกรรมต่างๆ ทรงประทับอยู่พระองค์เดียว จิตก็เลยรวมลงเป็นความสงบขึ้นมา เพราะบุญเก่าที่ทรงได้บำเพ็ญมา จึงทำให้จิตรวมลง ทรงมีความสุขมาก ดีกว่าความสุขที่ได้จากการดื่ม การกิน การเสพกามรสต่างๆ จึงไม่รู้สึกละอาย สละออกบวชไปอยู่แบบขอทานได้อย่างสบาย จากในวังไปอยู่เป็นขอทาน คิดดูสิจาก ๑๐๐ ลงมาเหลือแค่บาทเดียวเท่านั้น พระองค์ก็ทรงอยู่ได้ คนที่ได้ทำบุญไว้มากๆ พอรวยแล้วก็ต้องมีปัญหาตามมาแก้ที่หลัง

**ถาม** อาจจะเป็นเพราะเขามีทาน มีศีล แต่ไม่ได้ภาวนาใช้ไหมครับ ก็เลยออกมาเป็นลักษณะนั้น

**ตอบ** ก็คงจะเป็นอย่างนั้น ถ้ามีสมาธิอยู่แล้ว คงจะไม่ติดกับความสุขทางด้านรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ มีก็มิไป แต่พอถึงเวลาที่จิตใจเรียกร้องหาความสุขทางด้านจิตใจแล้ว ก็จะคอยมากกระตุ้นให้ไปหาความสุขอย่างนั้น อย่างอาตมาเมื่อก่อนก็



เคยมีความสุขกับการดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว แต่ในใจลึกๆก็ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่ยากจะได้ คือความไม่วุ่นวายใจ ความสบายใจ ไม่ต้องคอยหาเงินหาทองมาบำรุงบำเรอ โชคดีได้หนังสือธรรมะมาอ่าน ได้ยินได้ฟังเรื่องภาวนา พอเริ่มภาวนา ดู ก็ไปได้เรื่อยๆ เพราะอาจจะมีพื้นเก่าอยู่แล้ว จิตใจเรียกร้องอยู่แล้ว พอได้ก็เหมือนกับมาประสานกัน มาเชื่อมกัน มันก็ไปของมัน พอเริ่มภาวนาแล้วเรื่องเที่ยว เรื่องอะไรก็ไม่ได้สนใจ มีแต่คิดจะหาที่สงบเงียบ ไปนั่งภาวนาให้มากกว่า

**ถาม** การที่สติเราจะตั้งมั่นอยู่ตลอด เราต้องปฏิบัติให้มากขึ้น

**ตอบ** ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ต้องฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จะทำอะไรให้รู้กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถเลย เช่นพอตื่นขึ้นมา จะลุกขึ้นก็ให้รู้ที่กำลังลุก ยืนก็รู้ว่ากำลังยืน เดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอะไร ให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าไปคิดวาก็โหมงแล้ว ต้องรีบไปทำงาน เวลาแต่งหน้าแต่งตัว อาบน้ำอาบชำระบางทีก็ทำอะไรผิดๆถูกๆ ลืมปิดหน้าต่าง ลืมปิดประตู แสดงว่าไม่มีสติ ไม่ได้อยู่กับการทำงานในปัจจุบัน มัวแต่ไปคิดว่า ตายแล้วเดี๋ยวไม่ทัน อย่างโน้นอย่างนี้ นัดกับคนโน้นคนนี้ไว้ จะคิดไปเรื่อยเปื่อย ต้องระงับตัดความคิดเหล่านั้นออกไป ถึงแม้จะคิดบ๊อบก็ตัดออกไป ว่าเออตอนนี้ต้องทำอย่างนี้ก่อน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก่อน จะทำอะไรก็ทำให้เป็นขั้นเป็นตอน ให้จิตรับรู้อยู่ทุกขั้นทุกตอนไป ไม่ใช่กายทำไปจิตก็คิดเรื่องอื่นไป อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ แสดงว่าไม่สามารถควบคุมใจได้ ใจไหลไปตามเรื่องต่างๆ ต้องดึงกลับมา

การฝึกนี้เพื่อเหตุผลอันเดียวเท่านั้น คือควบคุมจิตให้ได้ ให้ทำตามคำสั่งของเราให้ได้ เมื่อควบคุมได้แล้ว ต่อไปให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอยู่กับพุทโธจิตก็จะรวมลง เมื่อจิตไม่ได้คิดเรื่องอะไร อารมณ์ต่างๆก็จะสงบ ตัวลง จิตก็จะรวมลงได้ ถ้านั่งบริกรรมพุทโธๆโดยไม่มีสติเป็นชั่วโหมง ก็จะไม่สงบ พอพุทโธๆได้ ๒ คำก็ไปแล้ว เดียวก็กลับมาพุทโธๆอีก ๒ คำ ก็ไปอีก ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จะท้อ นั่งไปเท่าไรก็ได้ผลลัพท์ที่ ก็เลยไม่มีความอดุติ์มใจ แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆเพียง ๕ นาที ก็รวมลงได้นะ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ท่อง

พุทฺธโรจฺจไป เตยวก็รวมลง พอรวมลงแล้ว มันคุ่มค้ำมันวิเศษจริง ๆ ที่รวมไม่ได้ ก็เพราะตั้งให้อยู่กับพุทฺธโรจฺจเพียง ๑๐ วินาที ยังไม่ได้เลย ถ้าไม่มีสติ ก็ทำไม่ได้ อยากจะทำก็ทำไม่ได้ ทั้งๆที่ฟังแล้วก็รู้สึกกว้างายนะ เพียงแค่ ๕ นาที ให้อยู่กับ พุทฺธโรจฺจ อย่างเดียว ก็ทำไม่ได้ เพราะไม่มีสติคอยตั้งไว้ สติเป็นเหมือนสมอเรือ อยากจะให้เรือจอดนิ่ง ก็ต้องทอดสมอ น้ำก็จะพัดเรือไปไม่ได้ เพราะมีสมอคอย ตั้งให้อยู่กับที่ จิตของเรา ก็เหมือนกัน ต้องมีสติจึงจะอยู่กับที่ได้ ถ้าไม่มีสติแล้ว เดียวก็ถูกอารมณ์เรื่องนั้นเรื่องนั้นพัดไป พอคิดถึงเรื่องนั้นก็คิดต่อไปเลย กำลังทำ อะไรรออยู่ก็ไม่สนใจ นั่งกินข้าวอยู่ก็คิดถึงเรื่องงานเรื่องการที่ต้องทำ เดียวก็แวบ กลับมา เดียวก็แวบไปอีก

**ถาม** ใช้วิธีพุทฺธโรจฺจที่ถึ่ๆนี้จะได้ประโยชน์กว่าไหมครับ ถึ่ไว้มันจะได้ไม่มีช่องว่าง

**ตอบ** ก็แล้วแต่กรณี เวลาว่างนอน ก็ถึ่หน่อย ถ้าจิตจะแวบไป ก็ให้ถึ่ขึ้นก็ได้ ถ้าไม่มีสติ จะถึ่หรือไม่ ก็ยังแวบไปได้อยู่แน่นอนแหละ จึงต้องฝึกสติอยู่ดี หนีไม่พ้น ถ้าไม่ฝึก สติแล้ว ไม่มีทางที่จะภาวนาให้ได้ผลดีได้ ถ้าคิดว่าจะตั้งสติตอนที่นั่งสมาธิอย่าง เดียว จะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ถ้าฝึกตั้งสติตลอดเวลาเลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สถานทีใด ทำอะไรก็มีสติอยู่เสมอ คำว่าสติก็คือให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้อยู่ในปัจจุบัน อย่าไปคิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องไกลเรื่องไกล ให้อยู่ตรงนี้ ทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ตอนนั้นฟังก็ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่น ก็จะได้ประโยชน์ ถ้าฟังไปคิดไป เรื่องก็ไม่ติดต่อกัน ขณะที่ฟังแล้วไปคิดเรื่องอื่น เรื่องที่กำลังฟังอยู่ก็เข้าไปในหู แต่ไม่เข้าไปในใจ มันก็ไม่รู้เรื่อง ก็เลยไม่เข้าใจว่า เมื่อสักครู่พูดเรื่องนั้นแล้วมาต่อเรื่องนี้ได้อย่างไร ถ้าไม่มีสติก็บังคับไม่ได้ ก็อดคิดไม่ได้ ต้องไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้จนได้

แต่ถ้าได้ฟังธรรมะของคนฉลาดและเก่งที่น่าสนใจ ก็ช่วยเราได้ ถ้าฟังธรรมะของ คนที่พูดไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วก็เบื่อ การฟังธรรม ผู้แสดงก็มีส่วนที่จะช่วยได้ ถ้าเป็น การแสดงที่เต็มไปด้วยเหตุด้วยผล เป็นปัจจุบันทันด่วน สามารถเอามาใช้กับชีวิต ของเราได้ จะช่วยได้เยอะ ถ้าใช้ราชาศัพท์ ก็จะฟังไม่รู้เรื่อง อย่างอาตมานี้ ได้

ธรรมะเพราะได้อ่านฉบับภาษาอังกฤษ ซึ่งไม่มีพวงราชาศัพท์ eat ก็ eat ไม่ว่า  
จะเป็นพระพุทธเจ้าหรือจะเป็นคนขอทานก็ eat เหมือนกัน ฟังแล้วเข้าใจง่ายดี  
พอมารอ่านราชาศัพท์แล้วงง เพราะอาตมาไม่ได้ศึกษามาก่อน ถ้าเราชำนาญ  
ภาษาอังกฤษ อ่านหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษจะเข้าใจง่ายกว่า อย่างตอนที่  
อาตมาฝึกใหม่ๆ ก็ท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ท่องได้ทั้ง  
สูตรเลย เวลานั้นสมาธิก็ท่องสูตรนี้ไปก่อน

ตอนต้นก็นั่งสมาธิไม่ได้ จึงต้องอาศัยการท่องมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลเป็น  
ภาษาอังกฤษไปก่อน ใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาที นั่งไปก็ท่องพระสูตรนี้ไป  
พิจารณากาย พิจารณาเวทนา เป็นภาษาอังกฤษ ก็จำได้ ทำให้เกิดปัญญาด้วย ทำให้  
รู้ว่างานที่จะต้องทำมีอะไรบ้าง แล้วก็อาศัยการท่องนี้เป็นการทำสมาธิไปในตัว  
แทนที่จะพุทโธๆ หรือดูลมหายใจ ก็ท่องพระสูตรนี้ไป การสวดมนต์ก็เป็นการทำ  
สมาธิอย่างหนึ่ง เวลาจะทำสมาธิด้วยการสวดมนต์ ไม่ต้องนั่งพนมมือ ไม่ต้องไป  
นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหมือนกับนั่งทำสมาธินี้ ตั้งนโมไปเลย สวดไป  
เรื่อยๆ ข้อสำคัญให้มีสติอยู่กับการสวดก็แล้วกัน นโม ตัสสะ ภควโตฯ อรหัง  
สัมมาฯ สวากขาโตฯ สวดบทที่สวดได้ สวดไปให้นาน อย่างนี้จะนั่งได้นาน ถ้า  
พุทโธๆ แล้วแวไปเรื่องอื่น แล้วก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น แต่ถ้าสวดมนต์ไป  
นานๆ จะไม่ค่อยเจ็บ เพราะจิตมีสมาธิอยู่กับการสวด จะไม่สนใจกับเวทนาของ  
กาย พอสวดจบแล้ว ประมาณสักครึ่งชั่วโมง หรือ ๔๐ นาที จะรู้สึกเบา ที่นี้ก็ดู  
ลมต่อไป จิตก็ไม่ไปไหน กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ก็อยู่กับลม แล้วก็ค่อยสงบ  
ค่อยนิ่งไป ก็ให้อยู่ในความนิ่งจนกว่าจะถอนออกมาเอง ถอนออกมาแล้ว ก็ลุกไป  
ทำอย่างอื่นต่อ

เวลาลุกก็ให้มีสติ ก่อนจะลุกก็รู้ว่ากำลังจะลุก แล้วก็เจริญสติต่อไป เจริญสติปัฏ  
ฐาน เช่นกายคตาสติในอิริยาบถ ๔ เมื่อถึงเวลาจะกลับมา นั่งก็นั่งต่อ มีสติอยู่  
ตลอดเวลา เวลานั้นก็มีสติ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีสติตลอดเวลา เวลาเดินถ้า  
อยากจะสวดมนต์ก็ได้ แทนที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็สวดมนต์ต่อ สวดใน

อิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็สวดไป พระบางองค์ท่านก็เอาพุทฺธคำเดียวใน  
ทุกอิริยาบถ นั่งสมาธิก็พุทฺธ เดินจงกรมก็พุทฺธ ปัดกวาดก็พุทฺธ บิณฑบาตก็  
พุทฺธ เวลาชบเวลาฉันก็พุทฺธ มีพุทฺธกำกับอยู่ในใจไปเรื่อยๆ เป็นเพื่อนไปเลย  
ถึงแม้จะแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง ก็มีน้อยครั้ง มีพุทฺธมากกว่า ถ้าจะคิดก็  
คิดเท่าที่จำเป็น เพราะยังต้องคิดกันอยู่ เวลาจะเดินไปไหน ก็รู้ว่ามืออะไรอยู่  
ข้างหน้า จะกินจะทำอะไรก็รู้ อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็มิพุทฺธคอยกำกับไว้อีกชั้นหนึ่ง  
จิตก็จะสงบสงัดเข้ามาเอง ก็เลสจะไม่มีทางออกไปได้ เพราะไม่มีรูปมาให้คิดให้  
ปรุง ไม่ไปคิดทำโน่นทำนี่ ไปมีโน่นมีนี่ จึงไม่มีโอกาสออกไปได้ เพราะโดย  
ธรรมชาติของจิต ในขณะที่หนึ่งจะคิดได้เรื่องเดียว แต่ก็สามารถแวบไปแวบมาได้  
ขณะนี้คิดเรื่องพุทฺธ อีกขณะหนึ่งก็ไปเรื่องโน้นแล้วก็ได้

**ถาม** ความเร็วสูงมาก

**ตอบ** ก็เหมือนกับไฟฟ้าสลับขั้ววกลบ ๖๐ ไซเคิล ภายในหนึ่งวินาทีสลับไปได้ตั้ง ๖๐  
ครั้ง จิตมันเร็วกว่านั้นอีก

**ถาม** มันไม่มีขอบเขตใช่ไหมครับว่าเร็วขนาดไหน

**ตอบ** เราจึงต้องอาศัยสติเป็นตัวสกัด คอยจับมัน ถ้ามีสติแล้ว ต่อไปกรรมะอย่างอื่นจะ  
ตามมา หมายถึงในด้านปฏิบัตินะ สมาธิ ปัญญา วิมุตติก็จะเป็นผลที่จะตามมา  
ตามลำดับ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า สติเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ เปรียบเหมือนกับ  
รอยเท้าช้าง ที่ครอบรอยเท้าของสัตว์อื่นได้หมด เพราะใหญ่กว่าเขาเพื่อน สติก็  
เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติ ก็อย่าไปหวังเรื่อง  
สมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ ต้องมีสติเป็นผู้นำ จึงควรเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เป็น  
สิ่งที่เราทำได้ แต่ไม่ทำกัน ลองไปฝึกดู พยายามเตือนตนเองเสมอว่า ตอนนี้อยู่  
กับปัจจุบันหรือเปล่า อยู่กับตัวเราหรือเปล่า หรือไปวุ่นวายกับเรื่องโน้นเรื่องนี้  
บางทีเรื่องยังไม่เกิดเลย ก็ร้องห่มร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจไปก่อนแล้ว อะไรจะเกิด

ก็ให้เกิดไป ตอนนี้อยู่ตรงนี้ก็ให้ตรงนี้ ตอนนี้อยู่ที่นี้ ก็มีแค่นี้ แต่ถ้าไป  
คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ขึ้นมา ก็อุ่นใจได้

พยายามฝึกไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปทำสมาธิก็จะสงบ ถ้าเจริญปัญญา ก็จะอยู่กับ  
เรื่องที่พิจารณา จะให้พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เรื่อยๆ ก็จะพิจารณาอยู่  
เรื่อยๆ ขยายได้ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ ตัวเราเองบ้าง คนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง  
เหมือนกันหมด คนนั้นเดี๋ยวก็ต้องแก่ เดี่ยวก็ต้องเจ็บ เดี่ยวก็ต้องตาย คนนี้  
เดี๋ยวก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คิดไปเรื่อยๆ ก็เพลิน

**ถาม** ท่านอาจารย์ยังสวดเป็นภาษาอังกฤษได้ไหมครับ

**ตอบ** จำไม่ได้แล้ว เพราะตอนหลังก็ไม่ได้สวด พอนั่งได้เอง พอเป็นสมาธิแล้วก็ไม่ต้อง  
สวด เพียงแต่นั่งหลับตาก็นิ่งแล้ว

**ถาม** ไม่ต้องอาศัยแล้วใช่ไหมครับ

**ตอบ** ก็เหมือนกับเมื่อก่อนที่เราเรียน ก ไก่ ข ไข่ เราก็ต้องท่องไปก่อน แต่พออ่านออก  
เขียนได้แล้ว ก็ไม่ต้อง ก ไก่ ข ไข่อีกแล้ว เปิดหนังสือปั๊บ ก็อ่านได้เลย สมาธิก็  
เหมือนกัน เมื่อชำนาญแล้วเพียงหลับตากำหนดปั๊บก็นิ่งแล้ว ไม่ต้องไปอะไรรัก  
มัน

**ถาม** มาไล่ ก ไก่ ข ไข่ ใหม่ก็ไล่ไม่ได้แล้ว เพราะลืมหหมดแล้ว

**ตอบ** ลืมหหมดแล้ว

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ จะขออนุญาตถามคำถามของลูกที่ตัวเองตอบไม่ค่อยได้นะคะ  
ถึงตอบก็ตอบไม่ได้ดิ้นะคะ เขาถามว่า ไปอินเดียกลับมานะคะ บอกว่าประเทศ  
อินเดียนี้ค่อนข้างยากจนนะคะ คนก็เดือดร้อน ก็เหมือนเมืองไทย เมืองไทยเรา  
อาจจะดีกว่า เขาก็บอกว่าเทียบกับทางอเมริกากับทางยุโรปก็เทียบกันไม่ได้สิ  
เพราะว่าประเทศที่มีพระพุทธเจ้ายังลำบากอยู่เลย ยิ่งยากจน แต่ทางอเมริกาทาง

ยุโรปเขาสบาย เขาไม่ยากจน ความที่เด็กวัยรุ่นเขาคิด จริงๆจะบอกเขาว่า สบาย  
มันอยู่ที่จิตใจมากกว่า แต่ว่าวัยรุ่นเขายังเข้าใจว่า ความเป็นอยู่ที่ดีคือความ  
สะดวกสบาย มีเงินทองใช้สอยแบบพวกฝรั่งอะไรแบบนี้ ตอนนี่เรายากจน จะ  
อธิบายอย่างไร

**ตอบ** เพราะเขามีมีจจาหิฐิ ไม่มีสัสมมาหิฐิ คิดว่าความสุขของมนุษย์เราอยู่ที่การมีสมบัติ  
ข้าวของเงินทองมากมาย แต่เขาไม่เห็นความทุกข์ที่ตามมา หรือรออยู่ข้างหน้า

**ถาม** นี่เป็นความคิดของเด็กวัยรุ่น

**ตอบ** ใช่ ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ต้องรอให้เขาโตขึ้น แล้วไปเจอความทุกข์ เราเพียงแต่เตรียม  
พื้นฐานให้เขา เตรียมเครื่องมือให้เขา เตรียมยาไว้ให้เขาเท่านั้นเองว่า ถ้ามีความ  
ทุกข์ก็มาหาศาสนาละ ศาสนาช่วยเธอได้ แต่ตอนนี่ถ้าเธอยังอยากจะมีความสุข  
กับเรื่องราวต่างๆ ก็ทำไปเถิด แต่สักวันหนึ่งเธอก็จะรู้เอง เหมือนกับเราเมื่อก่อน  
เราก็ไม่รู้

**ถาม** ให้เขาเรียนรู้ด้วยตัวเอง มากกว่าที่เราจะบอกเขาใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ เป็นเรื่องของประสบการณ์ คนที่ไม่เคยกินยาพิษ จะบอกเขาว่าเป็นยาพิษ เขา  
ก็จะไม่รู้ ต้องให้กินสักชนิดหนึ่งถึงจะรู้ว่าขม จะได้เซ็ด เรามีหน้าที่สอนก็สอนเขา  
ไป เขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ขึ้นอยู่กับภูมิจิตภูมิธรรมของเขา ถ้าได้สะสมธรรมะมา  
พอสมควร เขาก็จะรับได้ จะเข้าใจง่าย ถ้าไม่มีเลย ก็เหมือนกับเด็กที่ยังไม่เคย  
เข้าเรียนชั้นอนุบาล ก็จะไม่เข้าใจเรื่องที่เราสอนเขา ก็ต้องสอนไปเรื่อยๆ เขาจะรับ  
ได้มากน้อยเพียงไร ก็เป็นเรื่องของเขา เพราะเรื่องของจิตใจนี้เป็นเรื่องที่ละเอียด  
เป็นเรื่องที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาถึงจะเห็น

**ถาม** เขาไม่เข้าใจว่าทำไมยังยากจนอยู่ ทางนั้นทำไมยังรวย ทั้งที่ทางนี้มีพุทธศาสนา

**ตอบ** ก็บอกว่าความยากจนกับความรวย ไม่ได้เป็นตัวตัดสินความสุขใจ ศาสนาพุทธสอนเรื่องจิตใจเป็นหลักไม่ได้สอนเรื่องร่างกาย เรื่องวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ สอนว่าคนเราสามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องมีอะไร อย่างคนที่ออกบวชนี้ เขาไม่มีอะไร พวกที่บวชจริงๆ พวกที่แสวงหาความสุขทางด้านจิตใจ จากการปฏิบัติธรรม เขาไม่มีอะไรหรอก แต่ทุกวันนี้ทุกอย่างมันล้นไปหมด นักบวชกลับอยู่ดีกว่าคนไม่บวชก็มี กฎของนักบวชบางท่านหรือหรือยิ่งกว่าบ้านของฆราวาสก็มี ก็เลยทำให้เด็กที่ไม่มีปัญญา ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นอะไร ก็อย่าไปบังคับเขา อย่าไปหวังอะไรมากจนเกินไป ก็เพียงแต่บอกเขาว่า ต้องเรียนไปเอง รู้ไปเอง ค่อยๆเรียน ค่อยๆศึกษาไป เราก็อย่าไปบังคับเขามากจนเกินไป เพราะเขากับเรามีความรู้ไม่เท่ากัน ความเห็นไม่เท่ากัน เราเห็น เขาไม่เห็น เราต้องเห็นใจเขามากกว่า เขาเหมือนคนตาบอด เราเหมือนคนตาดี สิ่งที่เราทำได้ก็คือพยายามพาเขาไป ถ้าเขาเดินตามเรามากก็เป็นบุญของเขา ถ้าเขาไม่เดินตามเรามา ก็เป็นกรรมของเขา เพราะเขาจะต้องเป็นคนรับผลของการกระทำของเขานั้นเอง ไม่มีใครจะรับผลของเขาได้ เพียงแต่ว่าจิตใจเรายังอ่อนอยู่ ห่วงเขามากจนเกินไป เราไม่มีธรรมะก็เลยหวาดวิตกไปต่างๆนาๆ ก่อนที่เรื่องจะเกิดขึ้นด้วยซ้ำไป บางทีอาจจะไม่เป็นอย่างที่เราคิดก็ได้ สักวันหนึ่งเขาอาจจะฉลาดขึ้นก็ได้ เพราะตอนนั้นเขาก็อายุไม่มาก เด็กก็อย่างนี้ทุกคน เด็กก็ต้องอยู่ตามประสาเด็กไปก่อน ยกเว้นพวกเด็กที่เป็นอัจฉริยะ

**ถาม** คำถามเขาทำให้เราอึ้งไปเลย ตอบไม่ถูก ไม่รู้จะตอบอย่างไร

**ถาม** ทำอย่างไรถึงจะให้สมาธิไม่สั่น

**ตอบ** ถ้าเป็นเด็กก็ให้ขยันอ่านหนังสือ เรียนหนังสือไป อย่าไปเที่ยว อย่าไปเล่นมาก การอ่านหนังสือก็เป็นการฝึกทำสมาธิได้ คือเด็กต้องอยู่ในภาวะของเด็ก ก็ต้องฝึกตามสภาพของเขา จะมาให้เขาพุทโธทุกอย่างเราไม่ได้ เขาต้องเรียนหนังสือก็ให้เขามีสติอยู่กับการเรียนหนังสือ ให้เขามีความขยันเรียนหนังสือ ขยันไปโรงเรียน แล้วค่อยพัฒนาขึ้นไปเอง ยังมีเวลาอีกเยอะไม่ต้องกังวลหรอก ชีวิตของ

คนเรา เพียงแต่เราต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี อย่าไปกินเหล้าเมายาให้เขาเห็น  
อย่าไปทะเลาะกันให้เขาเห็น บางทีเราสอนเขาโดยที่ไม่รู้ตัว แบบแม่ปู่สอนลูกปู่  
แม่ก็อยากจะให้ลูกเดินตรงๆ ตัวแม่เองก็เดินเฉไปเฉมา แล้วลูกก็เดินเหมือนแม่

**ถาม** รบกวณณมชนิดหนึ่งได้ไหมคะ อย่างลูกชายนี้ค่ะ โอเคเข้าศาสนา แต่เขาจะดูผล  
ระยะสั้นมาก อย่างสมมุติพຽນี้จะแข่งขันนะคะ วันนั้นโม ตัสสะฯ แล้วพอไม่ได้  
นี้ เขาจะบอกว่าศาสนาไม่ช่วยอะไรเขา ไม่รู้จะสอนเขาอย่างไร

**ตอบ** ก็ต้องใจเย็นๆ ของบางอย่างต้องใช้เวลาถึงจะเห็นผล

**ถาม** แล้วอย่างท่านบอกว่าลูกนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สมมุติว่าเราห่วงเขามาก  
พยายามบอกให้เขามาทำบุญ แต่เขาไม่ทำ พอเราบอกบຽบแต่เขาไม่ทำ เราตัดเลย  
ใช้ไหมคะ

**ตอบ** ก็ไม่ตัด พยายามสอนเขาไปเรื่อยๆ แต่เราอย่าไปทุกข์

**ถาม** มันทำให้เราทุกข์

**ตอบ** ความทุกข์มันเป็นปัญหาของเรา ไม่ใช่ของเขา เราไปอยากเกินความสามารถของ  
เขา เกินความเป็นไปได้ ต้องอยู่กับความเป็นไปได้ ต้องพยายามเหมือนกับปลูก  
ต้นไม้ ไม่ใช่ปลูกวันนี้แล้วจะให้ออกลูกออกผลทันที พยายามสอนเขาไปเรื่อยๆ  
พยายามไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ ให้มีขันติ

**ถาม** เป็นเพราะว่าเราชี้เก็ยจหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ก็ทำไปเรื่อยๆ ก็แล้วกัน เป็นการสร้างบารมีไปในตัว จะออกดอกออกผลชาตินี้  
หรือชาติหน้า ก็สุดแท้แต่เหตุปัจจัย ทำไปก็ไม่ขาดทุน

**ถาม** แล้วอย่างทีคนใกล้ตัวเราไม่นับถือศาสนาพุทธ แล้วเราทำเราปฏิบัติให้เขา  
พอที่จะทำให้เขาเปลี่ยนได้ไหมคะ



**ตอบ** ไม่ได้หรืออก ทำแทนกันไม่ได้

**ถาม** ไม่มีวิธีเลยหรือคะ

**ตอบ** ก็ต้องให้เขาเปลี่ยนตัวเขาเอง ถ้าทำให้กันได้ พระพุทธเจ้าก็ทำพวกเราให้เป็นพระอรหันต์ไปหมดแล้ว

**ถาม** แล้วมีวิธีที่เขาจะสร้างบารมีของเขาเองไหมคะ

**ตอบ** ทำตัวเราให้เป็นตัวอย่าง เดี่ยวเขาจะเกิดความศรัทธาเลื่อมใสเราเอง เวลาเขาทำอะไรให้เราโกรธ เราอย่าไปโกรธเขา แล้วเขาก็จะเห็นผลของศาสนาว่าดีอย่างไรเอง ทำให้เสียเราเดี๋ยวนี้ไม่โกรธเราเลย เดี่ยวเขาศรัทธาเอง

**ถาม** เวลาเราเดินจงกรมแล้วฟังเทศน์ไปด้วยได้ไหมคะ

**ตอบ** ได้ เป็นการฟังธรรมไป ต่อไปถ้าพิจารณาเป็นก็ไม่ต้องฟังก็ได้ ถ้าธรรมะของเราเริ่มหม่น จิตของเราเริ่มพิจารณาไปทางธรรมะแล้ว ก็ไม่ต้องฟังของคนอื่น ตอนนั้นเราอาศัยคนอื่นเป็นเหมือนตัวกระตุ้นให้ธรรมะภายในใจของเราเกิดขึ้นก่อน เหมือนหลวงปู่มั่นท่านอยู่องค์เดียว ท่านก็บอกว่าท่านฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตของท่านคิดไปในทางธรรมะ ก็จะเป็นธรรมะขึ้นมา แต่ถ้าเรายังคิดไปในทางโลก ทางสงสาร ทางกิเลสอยู่ เราก็ต้องเอาธรรมะเข้ามาสกัดไว้ก่อน โดยอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมของคนอื่น เวลาฟังก็ต้องฟังให้เกิดความเข้าใจ ถ้าเกิดความเข้าใจแล้วต่อไปจะอยู่ติดกับใจเรา เราก็จะเริ่มคิดไปในแนวนั้น เมื่อเราเริ่มคิดเองได้แล้ว ต่อไปก็ไม่ต้องฟังก็ได้ เพราะเราคิดเองจะได้มากกว่าที่ฟัง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบธรรมะที่ได้ยินได้ฟังว่าเป็นเหมือนน้ำในตุ่ม แต่ธรรมะที่เกิดขึ้นในจิตใจที่เกิดจากการพิจารณานี้ เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร มันมากมาย กายกอง

แต่ในเบื้องต้นเราคิดไม่เป็น ก็ต้องอาศัยความคิดของครูบาอาจารย์ มาเป็น  
ตัวกระตุ้นให้เราคิดไปก่อน แต่จะได้หรือไม่ได้ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่การปฏิบัติสมาธิ  
ของเราเป็นหลัก ถ้ายังไม่มีสมาธิ ตัวกิเลสก็จะมีกำลังแรง เหมือนกับคนใช้เวลา  
จะผ่าตัด ถ้าไม่ได้วางยาสลบ คนที่ใช้จะตื่น หมอจะผ่าลำบาก แต่ถ้าวางยาสลบ  
ให้เขาสลบไป ก็จะนิ่ง จะผ่าจะตัดอย่างไรก็ง่าย การพิจารณาธรรมะก็แบบ  
เดียวกัน ถ้ากิเลสยังไม่นิ่ง พอพิจารณาธรรมไปได้เดี๋ยวเดียว กิเลสก็จะมาแย้ง  
มาขัดมาเถียง มาต่อต้าน แล้วก็หลอกให้ไปคิดเรื่องอื่น การจะเจริญปัญญาให้ได้  
เหตุได้ผล เป็นกอบเป็นกำ จึงต้องมีสมาธิก่อน จะได้เป็นภาวนามยปัญญา ส่วน  
ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือเกิดจากการคิด ไม่ต้องมีสมาธิมากนักก็ได้  
อย่างวันนี้เรามาฟังธรรมกันก็มีสมาธิ แต่ไม่ต้องลึก คือพอมีสมาธิกับการฟังก็ได้  
ประโยชน์ แต่ยังไม่ทำให้เกิดเป็นภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญาจะเกิดจากการได้สมาธิแล้ว เพราะจะพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ที่มีอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ ได้อย่างต่อเนื่อง แล้วจะเชื่อมต่อกันไปเอง จะแผ่กระจายไป  
เหมือนกับที่คุณได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า ธรรมของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ความจริงก็  
เกี่ยวข้องกัน สติปัญญาที่ไปชนกับอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ก็ไปชนกับไตรลักษณ์  
มันก็ชนกันหมด แล้วก็เข้าใจ จะเห็นเป็นภาพรวม ตอนนี้เราเห็นเป็นชิ้นเป็น  
อัน ยังไม่ได้เอามาปะติดปะต่อกัน แต่ถ้าได้สมาธิแล้ว พอพิจารณาไปก็จะเห็น  
ภาพรวม จะเข้าใจ เพราะธรรมของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ขึ้นไป  
เดี่ยวเท่านั้น ก็คือทุกข์และวิธีดับทุกข์ เหมือนกับน้ำในมหาสมุทร จะกว้างใหญ่  
ไพศาลขนาดไหนก็ตาม ก็มีรสชาติเดี่ยวเท่านั้น คือความเค็ม

ฉันใดธรรมะของพระพุทธเจ้าจะมีอยู่ที่บัพที่บาท มากน้อยเพียงไร ก็ชี้ไปที่ทุกข์  
กับการดับทุกข์เท่านั้น คือที่พระอริยสัจ ๔ ในเบื้องต้นถ้าเรายังคิดไม่เป็น ก็ต้อง  
อาศัยการฟังธรรมะไปก่อน พวกเราโชคดีที่มีเครื่องไม้เครื่องมือที่ในสมัยโบราณ  
ไม่มี คือมีเครื่องฟัง เสียบใส่หูแล้วก็ฟังได้ อยู่ที่ว่าฟังแบบทัพพีในหม้อแกง

หรือฟังแบบลึนกับแกง ฟังได้ ๒ แบบ ฟังเข้าหูแต่ไม่เข้าใจก็เหมือนกับทัพพีใน  
หม้อแกง ฟังแล้วต้องเข้าใจด้วย คือไม่ต้องเข้าใจทั้งหมด แต่ควรเข้าใจบ้าง ไม่ใช่  
ฟังไปแล้ว ไม่เข้าใจเลย ก็จะได้ประโยชน์