

# กำลังใจ ๒๐

(จตุธรรมนำใจ ๓)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๓๒ ใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์	3
๒๓๓ แสงสว่างแห่งธรรม	46
๒๓๔ ความอยากไม่มีขอบเขต	67

กัณฑ์ที่ ๒๓๒

# ใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์

๒๒ มกราคม ๒๕๔๙

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถามตัวเองอยู่เสมอว่า วันคืนผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำอะไรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำหรือไม่ ในพระปัจฉิมโอวาททรงตรัสไว้ว่า **สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ตนและท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด** นี่คือน้ำที่เรควรเตือนตัวเองอยู่เสมอๆ เพราะเวลาเหมือนกับน้ำ ที่ไหลไปแล้วไม่ไหลกลับ เวลาเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก จะทำอะไรก็ต้องมีเวลาถึงจะทำได้ จะมีเวลาหรือไม่ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่ตัวเรา เพราะเราทุกคนมีเวลาเท่ากันหมด คือวันละ ๒๔ ชั่วโมง จะใช้เวลา ๒๔ ชั่วโมงนี้ให้เกิดประโยชน์ก็ได้ ให้เกิดโทษก็ได้ อยู่ที่ตัวเรา ถ้าระลึกถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เรื่อยๆ เราก็จะใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ แต่ถ้าห่างไกลจากสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ความมีเดบอดคือโมหะอวิชชา ก็จะคืบคลานเข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้เราคิดไปในทางโลก ทางสมุทัย ทางที่สะสมความทุกข์ โดยไม่รู้สึกรู้สีก้าว หนึ่งๆที่คิดว่ากำลังคิดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ดี แต่สิ่งที่เราคิดว่าดีนั้น ไม่ได้ดีจริงตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

ส่วนใหญ่มักจะคิดแต่เรื่องเงิน เรื่องทอง เรื่องยศถาบรรดาศักดิ์ ที่ไม่จีรังถาวร ไม่ใช่อาหารของใจ แต่เป็นยาพิษเสียมากกว่า เพราะถ้าเสพพวงกลาม ยศ สรรเสริญ สุข มากน้อยเพียงไร ก็จะมี ความทุกข์มากน้อยเพียงนั้น จิตใจจะมีแต่ความรุ่มร้อน มีความกระวนกระวาย มีความวุ่นวายใจ แต่ถ้าคิดถึงธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นอาหารของใจ ก็จะคิดถึง การปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญกุศล ที่มีคุณ มีประโยชน์กับจิตใจอย่างแท้จริง เพราะธรรมกับใจเป็นของคู่ควรต่อกัน ใจต้องพึ่งพาอาศัยธรรม ถ้าใจมีธรรมแล้ว ใจจะเย็น ใจจะสุข ใจจะอิ่ม ถ้าขาดธรรม มีแต่กิเลสรุ่มเร้า มีแต่ความโลภโมโหสัน ใจก็จะมีแต่ความรุ่มร้อนวุ่นวายใจ เพราะอยากได้เงินได้ทอง ได้

ตำแหน่งสูงๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์กับจิตใจเลย เวลาใจร้อนจะมีเงินทองมากมายเพียงไร ก็ไม่สามารถดับมันได้ จะมีตำแหน่งสูงขนาดไหนก็ตาม เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ไม่สามารถหนีพ้นจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจไปได้

แต่ถ้ามีธรรมแล้วความวุ่นวายใจจะไม่ค่อยปรากฏ หรือไม่มีเลย ถ้าจิตเป็นธรรมทั้งร้อย เป็นธรรมทั้งแห่ง ก็จะไม่มีส่วนให้ความร้อนเข้าไปสิงอยู่ในจิตใจได้เลย ผู้ใดได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติธรรมจนเห็นผลบ้างแล้ว จะเข้าใจถึงความสำคัญและความจำเป็นของธรรมกับใจ แต่ถ้ายังไม่ได้สัมผัสกับผลของการปฏิบัติเลย จะไม่เข้าใจ ถ้าทำก็สักแต่ว่าทำ คือมีจิตศรัทธา แต่ทำเหมือนกับคนที่ยังไม่ได้เห็นของจริง ถ้าเป็นคนทำงานก็ยังไม่เคยได้รับเงินเดือนเลย แต่ก็ทำไป ไม่รู้ว่าสิ้นเดือนเจ้านายจะให้เงินเดือนเท่าไร แต่ถ้าได้รับเงินเดือนสักครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะเริ่มเห็นคุณค่าของการทำงานของตน ก็จะเกิดฉันทะ วิริยะตามมา ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยศรัทธาเป็นตัวผลักดันไปก่อน ถึงแม้ยังไม่ได้สัมผัสกับผล ก็เชื่อว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญทำทาน การรักษาศีล การภาวนา จะต้องมีผลที่ดีที่เลิศตามมาอย่างแน่นอน ไม่มากก็น้อย ถ้ายังไม่ได้สัมผัสกับผล ก็จะไม่ค่อยมีกำลังจิตกำลังใจเท่าไร

จึงต้องอาศัยการบังคับจิตใจด้วยศรัทธาความเชื่อ เชื่อในพระพุทธเจ้า เชื่อในพระธรรม คำสอน เชื่อในพระอริยสงฆ์สาวก ว่าการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นสิ่งที่ดีที่วิเศษที่สุด เหนือกว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้ ถึงแม้จะหมดเงิน หมดทอง หมดเนื้อ หมดตัวจากการทำบุญ จากการทำความดี จากการปฏิบัติธรรม ก็อย่าไปเสียดายเลย เพราะในที่สุดแล้วชีวิตของเราก็ต้องหมดไป ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองที่มีอยู่มาก น้อยเพียงไร สักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป เราต้องจากมันไป ไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา แต่สมบัติที่เราสามารถนำติดตัวติดใจไปได้ก็คือธรรม ที่เรียกว่าทรัพย์ภายใน หรือ อริยทรัพย์ นี่คือนั่นที่จะติดไปกับจิตกับใจ ถ้ามีนิสัยทำบุญทำทาน นิสัยนี้ก็จะติดตัวเราไป มีนิสัยรักษาศีลก็จะติดตัวเราไป มีนิสัยภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะติดตัวเราไป เวลาไปเกิดชาติหน้าจะทำสิ่งเหล่านี้ก็จะง่าย ไม่ต้องฝืน เพราะได้เคยทำมาแล้วจนติดเป็น

นิสัย เหมือนกับคนที่ถนัดมือขวา ไปเกิดชาติหน้าก็จะถนัดมือขวาอีก คนที่ถนัดมือซ้าย ไปเกิดชาติหน้าก็จะถนัดมือซ้าย คนที่เป็นอัจฉริยะไปเกิดชาติหน้าก็จะเป็นอัจฉริยะ เพราะสิ่งเหล่านี้ติดไปกับจิตกับใจ เป็นคุณสมบัติเฉพาะตน ที่เรียกว่านิสัยหรือสันดาน ถ้าเป็นนิสัยดีก็เป็นคุณเป็นประโยชน์ ถ้าเป็นนิสัยไม่ดีก็จะเป็นโทษ เช่นถ้ามีนิสัยเกียจคร้าน นิสัยโลภโมโหสัน นิสัยเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน ก็จะเป็นตัวฉุดลากให้ไปทางที่ไม่ดีในภพหน้าชาติหน้าต่อไป

ถึงแม้ในชาตินี้จะไม่สามารถปฏิบัติจนบรรลุถึงพระอริยผลก็ตาม ถ้าพยายามทำไปเรื่อยๆ อย่างน้อยก็ได้ฝึกนิสัยที่ดีไว้ เพื่อเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้ก้าวขึ้นสู่ธรรมขั้นสูงในลำดับต่อไป ในแต่ละภพแต่ละชาติ เพราะถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว ภพชาติของเรา ก็จะเป็นภพชาติที่ดี เป็นสุคติ ผู้ที่ไปสู่สุคติคือผู้มีศีลมีธรรม ผู้ที่จะไปเกิดในสุคติ ต้องเป็นผู้มีศีลมีธรรม ดังนั้นเวลาปฏิบัติไปแล้วเกิดมีความรู้สึกว่ามันยาก ก็ขอให้ฝืนทำไป เพราะกำลังปลูกฝังนิสัยใหม่ นิสัยของพระโพธิสัตว์ นิสัยของพระอริยเจ้า ไม่ใช่นิสัยของปุถุชน ที่มีแต่ความโลภโมโหสัน เราเป็นปุถุชนเพราะเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นเหมือนบิดา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **อวิชชา บัณฑิต สังขารา** จิตของพวกเรามีอวิชชาเป็นผู้ทำให้คิดปรุงแต่ง ถ้าคิดด้วยอวิชชาก็คิดด้วยความหลง ด้วยความเห็นผิดเป็นชอบ คิดด้วยมิจฉาทิฐิ เห็นเงินทอง เห็นลาภยศ เห็นสรรเสริญ เห็นกามสุข ว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา เหมือนกับปลาที่เห็นเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด ว่าเป็นอาหารอันโอชะ แต่หารู้ไม่ว่าเมื่อได้ตะครุบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดนั้นแล้ว ก็จะต้องถูกเบ็ดเกี่ยวคอ ทำให้ทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง

ฉันใด ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็เป็นเช่นนั้น ถ้ายังต้องเสพก็ต้องระมัดระวัง ต้องรู้ว่าเมื่อเบ็ดซ่อนอยู่ภายใต้เหยื่อ ต้องกัดแบบฉลาด ไม่ใช่กัดที่ทั้งคำ ต้องค่อยๆ ทะค่อยๆ เล็มไป ต้องรู้ว่าเมื่อยังต้องอยู่ในโลกนี้ ยังต้องพึ่งพาอาศัยเงินทอง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะต้องมีปัจจัย ๔ เป็นเครื่องดำรงชีพ จึงต้องมีเงินทองไว้ซื้อหา มา จึงต้องระมัดระวัง อย่าไปหลงกับการมีเงินมีทอง จนคิดว่าเป็นสิ่งที่บันดาลความสุขให้กับเรา มันบันดาลได้ก็แค่ความสุขของกาย คือให้เรามีอาหารรับประทานเวลาที่หิว มีเสื้อผ้าใส่ มีบ้านอยู่ มียารักษา

โรค เงินทองสามารถบันดาลให้กับเราได้เพียงเท่านั้น มันไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความสุขแบบปลาที่ตะครุบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดนั้นแหละ เวลาได้ใช้เงินใช้ทองอย่างสนุกสนานเฮฮา ก็มีความสุขชั่วขณะที่ใช้ไป แต่เมื่อผ่านไปแล้วเงินทองก็หมดไปด้วย ครั้งต่อไปถ้าอยากจะมีความสุขแบบนี้อีก แต่ไม่มีเงินทองที่จะซื้อความสุขแบบนี้ เคยได้สัมผัสอีก ความสุขก็จะไม่มา มีแต่ความทุกข์มาแทนที่

จึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า ความสุขในโลกนี้มีทั้งสุขแท้และสุขปลอม สุขปลอมก็อย่างที่พูดไว้ เป็นสุขที่เกิดจากการใช้เงินใช้ทองในการเสพรูป **เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้เกิดสุขเวทนา แล้วก็หมดไป แล้วก็เกิดความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว อยากจะเสพอีก เป็นเหมือนกับยาเสพติด คนที่ไม่เสพสบายกว่าคนที่เสพ เพราะคนที่เสพจะต้องหามาเสพอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่ได้เสพแล้วก็จะทรมานทรมาย ทรมานจิตใจ คนที่ไม่ได้เสพก็อยู่อย่างสบาย ไม่มียาเสพก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่ได้หิว ไม่ได้อยาก กามสุขก็เช่นเดียวกัน คนที่ไม่เสพก็อย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีความสุขมากกว่าคนที่เสพ ท่านไม่ต้องดิ้นรนกับการหาเงินหาทอง ดิ้นรนกับการใช้จ่ายเงินทอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข อยู่เฉยๆท่านก็มีความสุขแล้ว เพราะจิตของท่านไม่ได้หิว ไม่ได้อยาก ไม่ได้ติดอยู่กับการเสพความสุขจอมปลอมทั้งหลาย เพราะท่านได้พบกับความสุขที่แท้จริงแล้ว ด้วยการชนะความอยากจะเสพกามสุขนั่นเอง

เวลาที่จิตสลัดความอยากจะเสพกามสุขได้ จิตก็จะสงบสงัดขึ้นมา จิตสงบเมื่อไรก็จะมีความสุขเมื่อนั้น มีความเย็น มีความสบาย มีความเบาเหมือนกับได้ปลดเปลื้องภาระต่างๆที่แบกไว้บนบ่าออกไป สิ่งที่เกิดตันพวกเราซึ่งเป็นเหมือนกับภาระอันหนักอึ้งนี้ ก็คือ **กามตัณหา** นี้เอง ความอยากในกาม และตัณหาอีก ๒ ชนิด คือ **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น และ **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น หรือความกลัวในสิ่งต่างๆที่เราไม่ปรารถนา กัน เหล่านี้เป็นเหมือนภาระกดตันจิตใจ แต่ถ้าเราต่อสู้ด้วยการภาวนา ด้วยการปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิและปัญญา เราจะสามารถทำลายความอยากเหล่านี้ให้ออกไปจากจิตจากใจได้ เมื่อไม่มีอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากดดัน มาสร้างคามทุกข์ สร้างความกังวลใจ สร้างความหิว สร้างความกระหายให้กับใจ จะมีแต่ความอิม มีแต่

ความพอกอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ต้องแสวงหาอะไร ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆในโลกนี้ ที่ล้วนมีแต่ความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่

จิตก็ไม่ต้องทุกข์กับสิ่งต่างๆอีกต่อไป เพราะเวลามีอะไรมาครอบครอง เรามักจะมีความกังวลกับสิ่งนั้นๆ เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่กับเราไปตลอดหรือไม่ จะจากเราไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เวลาจากไปก็ต้องเศร้าโศกเสียใจ เพราะอาศัยสิ่งต่างๆเหล่านั้นเป็นเครื่องให้ความสุขกับเรา จึงไม่เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะมีความทุกข์ซ่อนอยู่ เราจึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเบื้องต้นก็ต้องหาครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านเรื่องราวเหล่านี้มาแล้ว ให้เป็นผู้สอนเรา เพราะถ้าเราอยู่คนเดียว คิดคนเดียว เราจะคิดไม่ออก เพราะเราไม่มีประสบการณ์มาก่อน จะคิดไปในทางที่เคยคิดเสมอ ถึงแม้จะเคยได้ยินได้ฟังธรรมะอยู่เรื่อยๆ แต่พอออกจากวัดไปไม่กี่นาทีก็ลืมแล้ว โดนความคิดแบบเดิมๆที่มีอำนาจมากมากลบ เราจึงต้องภาวนาอยู่เรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ว่า อานนท์เธอต้องพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จะได้ไม่หลงยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆในโลกนี้ เพราะไม่จริงจังوارไม่ใช้สภาวะของจิตใจ ถ้าเธอคิดถึงความตายแล้ว ก็จะทำให้เธอไม่ประมาท จะได้รับแรงชวนขยายสร้างสภาวะให้เกิดขึ้นภายในใจ ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการภาวนา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็จะต้องหลงอยู่กับการทำงานทำการ เมื่อได้เงินมาแล้วก็คิดว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี ไปซื้ออะไรดี เรื่องที่จะเอาไปทำบุญ เอาไปเสียสละนี้ มักจะเป็นเรื่องสุดท้าย เพราะส่วนมากเรื่องความอยากหาความสุขจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะจะมาก่อน

เราจึงต้องเตือนตนเองอยู่เสมอว่า มันไม่ใช่เป็นความสุข มันเป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าตัดได้ ลดได้ ละได้ ก็พยายามตัดไป ลดไป ละไป แล้วเราจะมีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คือความสุขทางด้านจิตใจ จะได้ไม่ต้องไปอาศัยสิ่งต่างๆมาให้ความสุขกับเรา เราสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน** **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ไม่มีใครจะให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง มีตัวเราเท่านั้นที่จะให้ความสุขกับตัวเราเอง คนอื่นให้ความสุขเราแล้ว ยังแถมความทุกข์ให้กับเราอีกด้วย เพราะเราต้องมีความผูกพัน มีความห่วงใย มีความยึดติดในตัวเขา เขาเคยให้ความสุข



กับเราอย่างไร เราก็หวังว่าเขาจะให้ความสุขกับเราอย่างนั้นเสมอไป ถ้าเขาไม่ให้ความสุขกับเราๆ ก็จะต้องเสียอกเสียใจ แต่เราก็บังคับเขาไม่ได้ เพราะคนเราทุกคนอยู่ที่ใต้กฎของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน บางทีเขาก็บังคับตัวเองไม่ได้ เขายากจะดีกับเราแต่อารมณ์ไม่ดีด้วย เขาก็ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นออกมา เราก็ต้องเศร้าโศกเสียใจ นี่คือโทษ นี่คือความทุกข์ ที่พวกเราทุกคนเจอกัน ประสบกันอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ค่อยคิดกันเท่าไร เวลาเจอทุกข์แบบนี้ก็อดทนกันไป เป็นการอดทนที่ไม่ถูกทาง เราควรอดทนกับความทุกข์ที่เกิดจากการทำความดีจะดีกว่า อดทนกับความทุกข์ที่เกิดจากการนั่งสมาธิ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น ทนแบบนี้ดีกว่า เพราะเป็นทุกข์ตอนต้นแต่สุขตอนปลาย ดีกว่าสุขก่อนแล้วมาทุกข์ทีหลัง ทุกข์จากการปฏิบัติธรรม เป็นความทุกข์เพื่อความสุขที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป

จึงเป็นสิ่งที่ยากเย็นสำหรับปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลาย ที่จะเข้าถึงธรรมะกัน เพราะต้องทุกข์ก่อนถึงจะสุข ไม่เหมือนกับทางโลกที่สุขก่อนแล้วค่อยทุกข์ทีหลัง เหมือนกับการซื้อของ เอาของมาก่อนแล้วค่อยจ่ายเงินทีหลัง ทางโลกเป็นอย่างนี้ ซื้อก่อนผ่อนทีหลัง แต่ทางธรรมะนี้ ต้องจ่ายให้หมดก่อนถึงจะได้ของ จึงทำให้ไม่อยากไปทางธรรมะกัน เพราะกว่าจะได้ธรรมะมาครอง ลิ่นแทบห้อย แต่เมื่อได้มาแล้ว มันคุ้มค่า ขอให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ระลึกถึงครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ก่อนที่ท่านจะเป็นพระพุทธเจ้า ก่อนที่ท่านจะเป็นครูบาอาจารย์นั้น ท่านต้องทุกข์ทรมานขนาดไหน ท่านก็รักความสุขเหมือนอย่างพวกเรา เพราะท่านก็เกิดมาแบบเดียวกัน เกิดมาในครอบครัว มีความสุขกับการอยู่กับครอบครัว อยู่กับพ่อกับแม่ อยู่กับพี่กับน้อง อยู่กับเพื่อนกับฝูง อยู่กับความสุขแบบโลกๆ แต่ท่านก็ยังกล้าเสียสละ ไปอยู่แบบไม่มีอะไร อยู่ในป่าในเขา มีอาหารที่ได้จากบิณฑบาต ที่อยู่ก็ตามมีตามเกิด อยู่ใต้โคนไม้บ้าง อยู่ในถ้ำบ้าง ก็อยู่ไปไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆอย่างที่เราเรามีกัน ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น อะไรต่างๆเหล่านี้ ล้วนเป็นความสุขที่มีความทุกข์ตามมาเสมอ คือเวลาที่ต้องจ่ายค่าโทรศัพท์ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอะไรต่อมิอะไร

แต่ความสุขทางธรรมะต้องจ่ายไปก่อน อดทนไปก่อน สู้ไปก่อน ลำบากไปก่อน เมื่อชินกับความลำบากแล้ว ต่อไปความลำบากก็ไม่ใช่ความลำบากอีกต่อไป เมื่อเราเคยชินกับความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ที่เกิดจากการนั่งนานๆ จากการเดินจงกรมนานๆ จนกลายเป็นนิสัยไป มันก็กลายเป็นความสุขไปอีกแบบหนึ่ง วันไหนไม่ได้นั่งนานๆ ไม่ได้เดินจงกรมแล้ว จะรู้สึกว้าว้าอะไรไป เหมือนกับคนที่เคยกินของเผ็ดๆ วันไหนไม่ได้กินของเผ็ดแล้ว จะรู้สึกว้าว้าอาหารไม่มีรสไม่มีชาติ ฉันทิใดความทุกข์ที่เกิดจากการปฏิบัติ ก็เหมือนกับของเผ็ดๆที่เรารับประทาน ถ้าไม่เคยรับประทานของเผ็ดมาก่อน เวลารับประทานครั้งแรกจะทรมานมาก จะเผ็ดร้อนมาก แต่ถ้าได้รับประทานไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดความเคยชินขึ้นมา พอวันไหนไม่ได้รับประทานของเผ็ด จะรู้สึกว้าว้าอะไรไป จึงอย่าไปกลัวความทุกข์ความยากลำบากที่เกิดจากการทำความดี การเสียสละ การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การปฏิบัติธรรมที่จะต้องไปอยู่ตามสถานที่ที่ห่างไกลความเจริญ ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา จะอาบน้ำก็ต้องไปหิ้วน้ำที่บ่อ จะใช้ไฟก็ต้องจุดเทียน ใช้ไฟฉาย อย่างนี้ไม่ต้องไปคิดว่าเป็นอุปสรรค แต่คิดว่าเป็นการลงทุนเพื่อผลอันเลิศ อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายได้บรรลุถึง มันคุ้มค่ามาก

เมื่อได้ผลแล้ว ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าต่างๆจะหายไป เหมือนกับการเดินทางระยะไกล ที่เราต้องเดินไป ต้องแบกข้าวแบกของไป มันเหนื่อย มันทรมาน แต่เมื่อถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าต่างๆก็หายไปหมด มีแต่ความอิ่มหน้าสำราญใจ มีแต่ความสุขใจอยู่ตลอดเวลา แต่ความสุขแบบที่พวกเรามีกันในวันนี้ มีความกังวลรอเราอยู่ในวันข้างหน้า เพราะสังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด ถ้าเรายังไม่ได้พิจารณา และปฏิบัติเพื่อรับกับสิ่งเหล่านี้แล้ว เวลาเกิดขึ้นมา เราจะไม่มีอะไรเป็นเครื่องต่อสู้กับมัน จะมีแต่ความวุ่นวาย ความโกลาหล ที่จะตามมา แต่ถ้าได้ฝึกปฏิบัติต่อสู้กับความทุกข์กับความยากแล้ว จะรู้ว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นสิ่งที่เราสามารถเผชิญกับมันได้ เพราะในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ เราก็ได้เผชิญกับมันแล้ว เหมือนกับได้ซ้อมรบไว้แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ศัตรูข้าศึกจะบุกกรุกเข้ามา เราก็สามารถต่อสู้กับเขาได้ แล้วก็ผ่านไปได้อย่างสบายใจ เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของใจ เพียงแต่ใจจะต้องสัมผัส

รับรู้เท่านั้นเอง ใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปด้วย แต่ใจกลับเป็นตัวอ่อนวายเป็นตัว  
กังวลมากกว่าตัวร่างกาย ที่กังวลไม่เป็น เพราะธรรมชาติ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ไม่มีความกังวล  
เวลาตัดผม ผมก็ไม่ได้ร้องไห้ร้องให้ แต่ใจเป็นตัวร้องไห้ร้องให้ต่างหาก ถ้ายังยึดติดกับ  
ทรงผมอยู่ เวลาตัดไป จะไม่เจ็บไม่ปวดทางร่างกายเลยแม้แต่นิดเดียว แต่จิตใจกลับ  
เจ็บปวด เพราะต้องเสียทรงผมที่รักที่ชอบไป เพราะใจไปหลง ไปยึดติดอยู่กับมันนั่นเอง  
จึงคิดว่าเวลาเกิดอะไรขึ้นกับกายแล้ว มันเกิดขึ้นกับใจด้วย แต่ใจไม่ใช่กาย ใจกับกาย  
เป็นคนละส่วนกัน ถ้าได้ปฏิบัติภาวนาเราจะเห็น เวลาที่จิตแยกออกจากกาย เวลาที่จิต  
สงบ จิตจะปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วรวมตัวเป็น  
สมาธิ รวมเป็นหนึ่ง เหลืออยู่แต่ **สักแต่ว่ารู้** ร่างกายตอนนั้นจะไม่มีอยู่ในความรู้สึกเลย  
บางที่ร่างกายก็เป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนไป ใจก็จะรู้ว่าร่างกายนี้ ยังไงก็ต้องเป็นไป  
ตามเรื่องของมัน ใจที่รู้ความจริงนี้ ก็จะเฉยๆ ไม่วิตก ไม่กังวลกับมัน แต่ใจที่ไม่รู้ก็จะ  
อ่อนวายเป็นเวลาหมอบอกว่าจะต้องตาย เหลืออีก ๓ เดือน แต่ยังไม่ทันตายเลย เพียงแต่ได้  
ยินคำพูดแค่นี้ ใจนี้แทบจะสลายตายไปก่อนแล้ว ทุกอย่างที่ใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย สิ่งที่จะแตก  
สลายไปก็คือร่างกาย

เช่นศาลาหลังที่เราั่งอยู่ที่นี่ ก็เป็นธรรมชาติแบบเดียวกัน เป็นวัตถุเหมือนกัน มาจากดิน  
น้ำลมไฟเหมือนกัน เวลาศาลาหลังนี้พังไป ใจของเราก็ไม่อ่อนวายเป็นกับมัน เพราะไม่ได้ไป  
หลง ไปยึด ไปติด ว่าเป็นของเรา แต่ถ้าเราเป็นเจ้าของศาลาหลังนี้ เป็นผู้สร้างขึ้นมากับ  
มือเอง เวลาเห็นศาลาหลังนี้พังทลายไป ก็จะมี ความเสียใจ เพราะมีความผูกพัน ถ้าได้  
ปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ เจริญปัญญาแล้ว เราจะสามารถตัดอุปาทาน ความยึดมั่นถือ  
มั่นที่เกิดจากความหลงได้ อุปาทานเกิดจากความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นในสิ่งที่  
ไม่มีตัวตนว่าเป็นตัวตน เห็นร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เกิดจาก  
อวิชชา ทำให้ปปรุงแต่ง ปปรุงว่าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา แต่ถ้าได้ภาวนาแล้ว เจริญ  
ปัญญาแล้ว ก็จะเห็นว่าไม่ใช่เรา ไม่เป็นของเรา เป็น **อนัตตา** เป็น **อนิจจัง** ถ้าไปยึดติดก็จะ  
เป็น **ทุกขัง** ทำให้เรามีความทุกข์ มีความอ่อนวายเป็นใจ

การบำเพ็ญภาวนาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่ได้พูดในเบื้องต้นว่า วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังภาวนากันอยู่หรือเปล่า กำลังเจริญสมาธิ กำลังเจริญ ปัญญากันอยู่หรือเปล่า พิจารณารูปว่าเป็นอนิจจา เป็นของไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเปล่า เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราหรือเปล่า ถ้าเราพิจารณาแล้ว ความทุกข์ ความวุ่นวายใจเกี่ยวกับร่างกายก็จะเบาบางลงไป ถ้าพิจารณาจนเห็นชัดเจนจนปล่อยวางได้ ก็จะไม่มีความกังวลกับความเป็นความตายของร่างกายอีกต่อไป ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่าฟังอย่างเดียว อย่างวันนี้ได้ยินได้ฟังแล้ว พอไปจากที่นี่ก็ลืมแล้ว เหมือนกับได้เห็นภาพชั่วขณะหนึ่ง แต่ไม่ทำภาพนั้นให้ติดตาติดใจอยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลาจะนึกถึงภาพนั้นอีกก็นึกไม่ออก เหมือนกับการเห็นหน้าคนเพียงแวบเดียว พอจะนึกถึงคนนั้นอีกก็นึกไม่ออกว่าหน้าตาเป็นอย่างไร เพราะไม่นึกอยู่เรื่อยๆนั่นเอง ถ้านึกอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถึงความเป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตน ก็ จะเห็นชัดอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเห็นชัดอยู่ตลอดเวลาจะไม่ลุ่มหลง จิตรู้ จิตมี**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง ก็ปล่อยวางได้ตลอดเวลา ร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่เราก็ดูแลไปเท่าที่จะสามารถดูแลได้ ถ้ายังรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ก็รักษาไป แต่จะรักษาใจก่อน คือใจต้องนิ่ง ใจต้องสงบ ไม่วุ่นวาย แล้วเรื่องของการรักษากายค่อยตามมา รักษาใจก่อนแล้วรักษากายทีหลัง ถ้าใจดีแล้วกายจะเป็นอย่างไรก็ไม่มีไร เพราะถึงแม้จะรักษากายให้ดีอย่างไร ในที่สุดก็จะรักษาไม่ได้ ต้องทิ้งไปอยู่ดี ต่อให้มีหมอวิเศษขนาดไหน ให้มีเงินทองเป็นหมื่นล้าน แสนล้าน ก็รักษาร่างกายนี้ไปไม่ได้ตลอด สักวันหนึ่งมันก็ต้องไป ถ้าไม่รู้จักรักษาใจ ใจจะทรมาณมากเวลาที่ร่างกายนี้แตกดับไป แต่ผู้ที่ได้บำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง อย่างนักปฏิบัติทั้งหลาย จะรู้สึกเฉยๆต่อการเป็นการตายของร่างกาย เพราะรู้อยู่แล้วว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ได้ปล่อยวางแล้ว จะเป็นอย่างไรก็พร้อมที่จะรับ ไม่ได้ไปหวังอะไรจากร่างกาย เพราะความสุขไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย

คนที่ยังอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อดูรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้แหละที่จะวุ่นวาย เพราะต้องอาศัยร่างกาย เวลาไปเที่ยวก็ต้องอาศัยร่างกายนี้ไปเที่ยว แต่คนที่

ภาวนาเป็น เขาเที่ยวด้วยจิต หลับตาก็ไปได้เหมือนกัน ไปสบายกว่า ไม่ต้องไปทำ พาสปอร์ต ไม่ต้องไปซื้อตั๋วเครื่องบิน ไม่ต้องไปเบียดเสียดกับคนอื่น แย่งขึ้นเครื่องบิน กัน ไปอย่างสบาย ไปได้ทั้ง ๓ โลกเลย โลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ไปได้หมด ของ จิตที่ภาวนาเป็นแล้ว เป็นสิ่งวิเศษที่มีอยู่กับเราแท้ๆ อยู่ในตัวเรา คือใจของเรา แต่เรา กลับไม่ดูแล ไม่เหลียวแล ไม่ให้ความสำคัญกับใจ แต่กลับให้ความสำคัญกับกายเสีย มากกว่า กายมีแต่จะชำรุดทรุดโทรมไปเรื่อยๆ นอกจากกายของเราแล้ว ยังไปพะวงไป ให้ความสำคัญกับกายของคนอื่นด้วย คนอื่นเขาจะเป็นอย่างไร ก็จะเป็นจะตายไปกับเขา ด้วย นี่คือความบ้าของเรา ความหลงของเรา แทนที่จะดูแลรักษาใจไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้ วุ่นวายกับสิ่งต่างๆ กลับไม่ดูแล มัวแต่ไปดูแลคนอื่น ไปวุ่นวายกับเขา เวลาเขาเป็นอะไร ไป ตายจากเราไป ก็ร้องห่มร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ

นี่เป็นเรื่องของอวิชาทั้งหมด **อวิชา บัจจยา สังขารา** ถ้าฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วนำไป ปฏิบัติ ไปภาวนา ทำจิตให้สงบ เจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ต่อไปจิตจะหดตัวเข้ามาข้างใน ไม่อยากจะวุ่นวายกับเรื่องอะไรทั้งหลาย เพราะ ยังไงก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา โลกนี้เป็นอย่างนี้มาแต่ดั้งเดิม มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มี ตายอยู่อย่างนี้มาตลอด เราไปยุ่งกับมันเองต่างหาก พอไปลุ่มไปหลง ก็อยากจะทำให้เป็น ตรงข้ามกับที่เป็นอยู่ อยากจะไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งเป็นความ บ้าแท้ๆ ถ้าพูดตามภาษาธรรมะแล้วเป็นความบ้า เพราะความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นสัก หน่อย แต่เรายังอดที่จะคิดอยากให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ คิดดูก็แล้วกันว่าความโง่เขลา ของเรานั้น มันมากขนาดไหน แต่เราไม่เคยคิดกัน กลับคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูก ที่ดีที่ควร เวลา เป็นอะไรก็รีบแก้กันแทบเป็นแทบตาย ลุ้นกันแทบเป็นแทบตาย

ดังที่เป็นข่าวเมื่อวานนี้ มีปลาวาฬหลงว่ายขึ้นไปในแม่น้ำเทมส์ที่กรุงลอนดอน ชาวกรุง ลอนดอนก็เป็นห่วงเป็นใยกับปลาวาฬตัวนั้น พยายามเอาใจช่วยให้มันกลับไป ได้ยินว่า เขาเอาครนยกมันขึ้นมาใส่เรือ แล้วก็พามันออกไปกลางทะเล แต่มันก็ตายไปเสียก่อน มันหลงทาง จากที่เคยอยู่แต่ในมหาสมุทรที่ลึก ที่กว้างใหญ่ไพศาล แล้วต้องมาติดอยู่ใน แม่น้ำเทมส์ ซึ่งเหมือนกับแม่น้ำเจ้าพระยา หากทางออกไม่ได้ ก็เลยเครียดจัด จนไม่มี

กำลังใจที่จะอยู่ต่อไป ก็เลยตายเสียก่อน ก่อนที่เขาจะยกใส่เรือแล้วเอาไปปล่อยกลางทะเล คนทั้งประเทศอังกฤษก็ลุ้นกันใหญ่ ในการช่วยเหลือเจ้าปลาวาฬตัวนี้ จะว่าไม่ดีก็ไม่ถูก คือเขามีความหวังใย แต่ความเมตตาที่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ ต้องใช้ปัญญาด้วย ต้องยอมรับว่าอาจจะช่วยได้ หรืออาจจะช่วยไม่ได้ เพราะความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คือความตาย ยังไงก็รอเจ้าปลาวาฬตัวนั้นอยู่ดี พวกเราก็เหมือนกัน เวลาใครเป็นอะไรเราก็ลุ้นกันเต็มที่ ช่วยกันเต็มที่ ถ้าช่วยได้ก็ดี แต่ใจอย่าไปวุ่นวาย ถ้าช่วยได้ก็ไม่ต้องไปดีใจ มันก็ผ่านไปยกหนึ่ง เดียวก็ต้องมีอีกยกหนึ่งรออยู่ข้างหน้า ถ้าช่วยไม่ได้ ก็ไม่ต้องเสียใจ ถ้าวางถึงเวลาที่จะอวสาน ก็ต้องให้จบไปตามเรื่องของเขา ถ้ารู้แบบนี้แล้วใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะไม่ทุกข์ ทำทุกอย่างไปตามหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แล้วก็ไม่ต้องมาโทษกันทีหลัง

ขอให้ใช้เวลาที่มีค่านี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพราะชีวิตของเราก็เป็นเหมือนกับเทียนไข เมื่อจุดแล้วก็จะมีแต่จะไหม้ไปเรื่อยๆ ต้นเทียนก็จะสั้นลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดเนื้อเทียนก็จะหมดไป ชีวิตของเราก็จะหมดไป เราจึงควรใช้ชีวิตของเราให้เกิดประโยชน์ อย่าให้เกิดโทษ ถ้าไม่รู้ว่าเป็นประโยชน์เป็นอย่างไร โทษเป็นอย่างไร ก็ต้องศึกษาธรรมะให้มากๆ เช่นไปวัดอยู่เรื่อยๆ อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งควรฟังเทศน์สักครั้งหนึ่ง ยิ่งสมัยนี้มีสื่อที่ใกล้ชิดกับเรา ควรจะฟังทุกวันเลย ก่อนจะออกไปทำงานตอนเช้า ตื่นขึ้นมาก็ฟังเทศน์สักกัณฑ์หนึ่งก่อน นั่งสมาธิไปในตัว จะได้มีสติเตือนใจ จะได้ไม่ลุ่มหลงไม่วุ่นวายกับการทำงาน จะทำอย่างสบายใจ ถ้าไม่มีธรรมะคอยเตือนใจแล้ว ก็จะวุ่นวายกับการงาน ถ้าทำแล้วไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ก็เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา กลัวจะถูกไล่ออกจากงาน ถ้าถึงเวลาจะต้องตงงานก็ช่วยไม่ได้ ถ้าเป็นคนกล้าหาญ ก็จะได้ใช้เวลาที่ตงงานนี้มาปฏิบัติธรรม

การกินอยู่ที่ไม่ต้องใช้เงินมากหรอก อย่างที่เคยเล่าให้ฟัง อาตมามีเงินอยู่ ๖,๐๐๐ บาท ก็ตัดสินใจลาออกจากงาน คิดว่าจะอยู่ได้อย่างน้อยปีหนึ่งโดยไม่ต้องทำงาน เพราะสมัยนั้นข้าวก็จานละ ๓ บาท ก๋วยเตี๋ยวก็ชามละ ๒ บาท วันหนึ่งกินมื้อเดียวก็แค่ ๕ บาทเท่านั้นเอง เดือนหนึ่ง ๓๐ วันก็ ๑๕๐ บาท เป็นค่าอาหาร อยู่ไปปีหนึ่งเงินยังเหลืออีกตั้ง

๓,๐๐๐ บาท พอสำหรับซื้อเครื่องจักรบริหารไว้บวชพอดี เงินทองจึงไม่ใช่เรื่องใหญ่โต สำหรับนักปฏิบัติธรรม แต่สำหรับกิเลสแล้ว เป็นเรื่องใหญ่โตมาก กระเป๋าใบหนึ่งก็เป็นหมื่น รองเท้าคู่หนึ่งก็เป็นหมื่น เสื้อผ้าชุดหนึ่งก็เป็นหมื่น ถ้ามีเงินซื้อ รับรองต้องซื้อแน่ๆ ราคาเป็นหมื่นนี้ซื้อไปทำไม ก็เท่านั้นแหละ เอาเงินมาสร้างบุญสร้างกุศลดีกว่า เก็บไว้เผื่อตกงาน จะได้ใช้เวลาที่ตกงานนี้มาภาวนา ถ้ามีเงินเก็บสะสมไว้ เวลาทำงานจะได้ไม่เครียด เวลาจะออกจากงาน ก็ออกได้อย่างสง่าผ่าเผย ลาออก ไม่ต้องให้เขาไล่ออกอย่างอาตมานี้ลาออกเลย เจ้าของบริษัทถามว่า ต้องการเงินเดือนเพิ่มหรือไม่หรือ ไม่หรือก เราพอแล้ว

**ถาม** ท่านอาจารย์ เรามีรายได้ที่ครับ เรื่องการใช้จ่ายทุกคนก็พยายามหาว่า ตรงกลางที่เราใช้กับอรรถภาพของเรานั้นมันอยู่ตรงไหนครับ คนมีรายได้น้อยเขาก็บอกว่าใช้แค่นี้พอ แต่คนมีรายได้มากเขาก็บอกว่าแค่นี้พอ มันก็คงไม่เท่ากันในการดำรงชีพแบบสายกลางของแต่ละคน

**ตอบ** ความจริงแล้วมันเท่ากัน เพราะเรากินเท่ากัน แต่เราชอบอ้างว่า เรามีเงินมากก็อยากจะกินของแพง ถ้าใช้น้อยเราก็จะมีเงินเหลือเยอะ เราจะมีอำนาจต่อรองมาก ไม่ต้องกังวลกับเรื่องการถูกไล่ออกจากงาน เรื่องเศรษฐกิจตกต่ำ ไม่เดือดร้อน เพราะมีเงินสำรองและไม่ใช้เงินมาก ใช้แบบมกน้อยจริงๆตามหลักธรรม มกน้อยของพระก็ฉันวันละมื้อ ฆราวาสถ้าไม่ทำงานกินวันละมื้อก็อยู่ได้ กินอาหารราคาถูกๆ เพราะอาหารถูกไม่ได้เป็นอาหารเลว ของทุกอย่างก็มาจากตลาดเหมือนกัน มาแพงตอนที่เอามาขาย ถ้าขายข้างถนนก็ราคาหนึ่ง ขายในห้างแอร์ก็อีกราคาหนึ่ง แต่อาหารก็ชนิดเดียวกัน ไม่ควรเสียเงินไปกับความหรูหรา ความฟุ้งเฟ้อ ความฟุ่มเฟือย จะประหยัดได้เยอะ

**ถาม** อยากจะเรียนถามพระอาจารย์ ถ้าสามารถฝึกสมาธิเพื่อจะท่องเทียวได้ถึง ๓ โลก นี่ค่ะ หมายความว่า เป็นการส่งจิตออกหรือคะ หรือว่าหลักในการพิจารณานี้ควรจะส่งจิตเข้าตัวเอง พิจารณาตนเอง

**ตอบ** ไข้ คือถ้าเวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล ก็ต้องให้จิตอยู่ภายใน ให้จิตสงบนิ่ง เมื่อจิตออกจากความสงบนิ่ง ก็ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวลาว่างจากงานวิปัสสนา ถ้าจิตมีवासนาบารมี ก็สามารถไปเที่ยวสวรรค์ได้ อย่างพระพุทธเจ้าไปเยี่ยมพุทธมารดา อย่างหลวงปู่่มั่นก็มีเทวดามาสนทนาศธรรม เป็นการพูดเปรียบเทียบเปรยว่าจิตสามารถไปได้หมดในโลกทั้ง ๓ คือ ไตรภพ แต่เวลาภาวนาปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผลแล้วก็ไม่ควรไป เพราะจะหลง จะเสียเวลา เวลาภาวนาเบื้องต้นแล้วเกิดมีเทวดามาหา หรือจิตไปเที่ยววนรก เที่ยวสวรรค์ อย่างนี้ก็อย่าปล่อยไป ไปเพียงครั้งแรกครั้งเดียวก็พอ ให้รู้ว่ามียู่นะ เป็นอย่างนี้ แต่ไม่ควรไปจนติดเป็นนิสัย ควรไปที่ร่างกาย พิจารณาให้เห็นอาการ ๓๒ ความไม่สวยไม่งาม ให้เห็นซากศพ เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย พิจารณาจนปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ยึดไม่ติด ไม่กังวลกับความเป็นความตายของร่างกาย นี่คือสถานที่ที่จะต้องไป เวลาภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล แต่เวลาที่ไม่ม้งานจะต้องทำแล้ว อยากจะไปเที่ยวไหนก็ได้ ไม่มีใครห้าม ไม่เป็นโทษสำหรับจิตที่หลุดพ้นแล้ว เพราะไม่ได้ไปแบบลุ่มหลง ไม่ได้ไปเพราะอยากจะไป อยู่ว่างๆก็ปล่อยจิตไป ไม่มีความเสียหายอะไร แต่ต้องเสร็จงานของตนก่อน ต้องทำงานของเราให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปเที่ยว

**ถาม** ท่านหมายถึงไปเที่ยวด้วยจิตเราเองไข้ไหมคะ อย่างเราไปต่างประเทศนี้ เราก็ไปของเราเอง เราจินตนาการไปเอง ไข้ไหมคะ

**ตอบ** ลองไปทำดู

**ถาม** ท่านอาจารย์บอกว่าการทำงานของตัวเองต้องเสร็จก่อนถึงจะไป ไม่งั้นไปแล้วเดี๋ยวมันควบคุมไม่ได้

**ตอบ** ก็อย่างที่พระอรหันต์ท่านอุทานตอนที่ได้บรรลุแล้วว่า กิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป หลังจากนั้นก็เป็นการทำงานเพื่อผู้อื่น สั่งสอนอบรมมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เวลาว่างจะเข้าสมาธิพักจิต หรือไป



ท่องเที่ยวสวรรค์นรกบ้าง ก็ไม่เสียหายอะไร ถ้าสามารถไปได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าจิตของทุกคนจะเป็นแบบนั้น บางคนไม่มีวาสนาที่จะไป ก็ไม่ได้ไป

**ถาม** พระอาจารย์คะ เวลาเราเกิดมาที่เราอาจจะทำทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดีนี่แหละคะ ตอนช่วงที่เราจะดับนี่แหละคะ ถ้าหากว่าเราได้สมาธิ เราจะไปภพภูมิที่ดีเลย คล้ายข้ามชั้นไปเลยอย่างนั้นใช่หรือเปล่าคะ หรือเราจะมานั่งใช้กรรมก่อน

**ตอบ** ไม่แน่ ถ้าเป็นพระอริยะ จะไปที่ดีโดยถ่ายเดียว แต่ถ้ายังอยู่ชั้นสมาธินี้ไม่แน่ เพราะสมาธิไม่ใช่โลกุตตรธรรม มันไม่ถาวร ไม่เหมือนกับปัญญา ถ้ามีปัญญาอยู่ติดกับใจแล้ว จะป้องกันใจไม่ให้ไปสู่ที่ต่ำได้ อย่างพระโสดาบัน ท่านจะไม่ไปเกิดในอบายอีกต่อไป ถึงแม้จะเคยทำบาปทำกรรมมาในอดีต แล้วยังไม่ได้ใช้กรรมใช้บาปที่ได้ทำไว้ กรรมเหล่านั้นจะไม่มีอำนาจส่งให้ท่านไปเกิดในอบายได้ แต่ถ้าเป็นสมาธิ อย่างพระเทวทัต ท่านได้สมาธิแล้ว มีฤทธิ์มีเดช แต่ไม่ได้เป็นพระโสดาบัน ไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล เมื่อไปทำบาปทำกรรม เวลามรณภาพไป ก็ต้องไปตกนรกก่อน สมาธิไม่ใช่ตัวที่จะรับประกันไม่ให้ไปเกิดในอบาย ต้องเป็นโลกุตตรธรรม เป็นปัญญาขั้นแรก คือขั้นของพระโสดาบัน ดังที่มีพระอยู่รูปหนึ่งก่อนที่ท่านจะมรณภาพ ท่านมีความผูกพันกับจิ๋วอยู่ผืนหนึ่ง พอท่านมรณภาพ ท่านก็กลับมาเกิดเป็นตัวเส้น มาเกาะจิ๋วอยู่ ๗ วัน แสดงว่าท่านก็ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล ถ้าจิตเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ท่านยอมไม่ไปเกิดเป็นตัวเส้น เป็นสัตว์ เดรัจฉาน จะต้องเป็นมนุษย์หรือเป็นเทพเท่านั้น แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ภายใน ๗ ชาติ

ถ้าเป็นสมาธินี้ ยังกำหนดอะไรไม่ได้ ยังไปเกิดในอบายได้ ยังเวียนว่ายตายเกิดอีกแสนชาติก็ได้ อย่างครูบาอาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ รูปที่ได้บรรลุญาณเมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว ท่านก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมโลก แต่หลังจากนั้นแล้วเมื่อสมาธิเสื่อมหมดไป จิตก็จะหยาบลง ก็จะกลับมาเกิดเป็นเทพ กลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็ต้องมาสร้างบุญสร้างกุศล มาใช้เวรใช้กรรมที่เคยทำไว้ต่อไป แต่ถ้าได้เจริญปัญญา เห็นไตรลักษณ์ในขั้น ๕ ว่าไม่มีตัวไม่มีตน อย่าง

พระโสดาบันที่สามารถระลึกกายทสิฐิได้ เห็นว่าชั้น ๕ นี้ ไม่มีตัวไม่มีตน ท่านก็จะปล่อยวาง ไม่หลง ไม่ยึดไม่ติดกับชั้นอีกต่อไป มันต่างกันตรงนั้น คือที่ปัญญา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบเอง ก่อนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น นักปฏิบัติเขาพบแล้วคือทานศีลสมาธิ แต่ทานศีลสมาธิไม่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะไม่สามารถทำลายกิเลส ทำลายอวิชชาได้นั่นเอง ตัวที่จะทำลายกิเลส ทำลายอวิชชาได้ ก็คือปัญญา คือไตรลักษณ์นั่นเอง

ถ้าเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นอนัตตาในชั้น ๕ แล้ว ก็จะปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้วก็จะไม่หลง ไม่หวนกลับไปหาสิ่งนั้นอีก ถ้าพระรูปนั้นท่านเห็นไตรลักษณ์ ท่านก็จะไม่เสียดายจิ๋วผืนนั้น ท่านมรณภาพแล้วก็จะไปเลย ไปข้างหน้า ไปหาเอาข้างหน้าก็ได้ ถ้ายังจำเป็นจะต้องมีรูปมีร่าง มีเสื้อผ้าใส่ก็ไปหาข้างหน้า ผืนที่มีอยู่แล้วจะตีพิเศษแค่นั้นก็ไม่ยึดไม่ติดกับมัน พอถึงเวลาจากกันก็จากกันไปเลย ไปแล้วไม่เหลียวหลัง แต่คนที่ไม่มีปัญญายังชอบเหลียวหลังอยู่ ยังคิดถึงของดีๆ ของวิเศษที่ตนเองมีอยู่ คนบางคนจึงกลับมาเกิดในบ้านของตัวเอง เศรษฐีที่ซูดหลุมฝังเงินไว้ เวลาตายก็กลับมาเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตน เพราะยังมีความผูกพันกับเงินทองของตน จึงควรเจริญไตรลักษณ์ให้มากๆ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพื่อจะได้ตัดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ถ้ามีคนสอนจะไม่ยากหรอก เมื่อก่อนไม่มีคนสอนก็เลยไม่มีใครรู้ ก็เลยไม่ได้ทำกัน มัวแต่ติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอมีพระพุทธเจ้ามาสอน ทรงแสดงธรรมครั้งแรกพระอัญญาโกณฑัญญะก็ปล่อยวางชั้นได้ บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมาทันที

**ถาม** เมื่อสักครู่ท่านอาจารย์ได้พูดถึง **อวิชา บัจจยา สังขารา** ที่นี้ **อวิชา บัจจยา สังขารา** นี้ มีความหมายว่าอย่างไร

**ตอบ** เป็นเหมือนกับลูกโซ่ที่ต่อเนื่องกัน การทำงานของนามชั้นเป็นอย่างไร พอมีความเห็นเกิดขึ้นมา ความเห็นนี้ก็จะกระตุ้นให้เกิดความคิดขึ้นมา เช่นเห็นว่าการทำบุญดี ก็เกิดความคิดว่าไปทำบุญกันดีกว่า นี่ก็เป็น**สังขาร** ความคิดปรุง แล้วก็รับทราบในใจ ตัวรับทราบนี้ก็คือ**วิญญาณ** แล้วก็ออกมาทางนามกับรูปก็คือ **รูป**

**เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เอารูปคือร่างกายมาทำกิจที่คิดจะทำ คือไปทำบุญ เมื่อทำแล้วก็เกิดเวทนาคือความสุข เมื่อเกิดความสุขก็เกิดความชอบ เกิดความผูกพัน ที่จะทำอย่างนี้อีก ก็เกิดเป็นภพเป็นชาติ ภพชาติก็คือการกระทำใหม่่อีก มาทำบุญคราวนี้แล้วพอใจ คราวหน้าก็จะมาทำอีก เรามาเกิดในชาตินี้แล้วพอใจกับชาตินี้ พอตายไปเราก็อยากจะกลับมาเกิดอีก ก็วนไปอย่างนี้ นี่พูดแบบรวมๆ

แต่ในใจนั้นจะมีหลายชั้น เริ่มตั้งแต่ อวิชชา บัจจยา สังขารา, สังขาระ บัจจยา วิญญาณัง, วิญญาณะ บัจจยา นามะรูปัง, นามะรูปะ บัจจยา สฬายตณัง, สฬายตนะ บัจจยา ผัสโส ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เกิดเวทนาขึ้นมา ผัสสะ บัจจยา เวทนา เมื่อเกิดเวทนาจึงเกิดตัณหาขึ้นมา เวทนา บัจจยา ตัณหา เกิดตัณหาก็เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ตัณหา บัจจยา อุปาทานัง เกิดตัณหาอยากจะทำให้รูปนั้นอยู่ไปนานๆ ก็พยายามเหนี่ยวรั้งรูปนั้นไว้ ถ้ารูปนั้นเสียไปก็หารูปใหม่มาแทน รถคันนี้เสียไปก็หารถคันใหม่มาแทน ก็เป็นการสร้างภพขึ้นมาใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

อยู่ที่ตัวเริ่มต้นเป็นหลัก ถ้าเป็นอวิชชาก็จะทำให้คิดไปในทางติดอยู่กับการสร้างภพสร้างชาติ เวียนว่ายตายเกิด คิดอยู่กับเรื่องความสุข เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ แต่ถ้าเป็นทางธรรมะ ก็จะคิดไปทางทาน ศีล ภาวนา ก็จะตัดสังขารไปเรื่อยๆ เพราะเมื่อภาวนาจะเห็นว่าสังขารเป็นตัววุ่นวาย ยิ่งคิดยิ่งปรุง ยิ่งวุ่นวาย ถ้าหยุดสังขารได้ก็จะสบาย สักแต่ารู้ อย่างนี้ดีที่สุด เห็นอะไรก็ไม่ปรุงแต่ง จะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป สักแต่ว่าเป็น ไม่ไปคิดว่าดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ต่างๆนาๆ ซึ่งเป็นงานของสังขาร เมื่อวิพากษ์วิจารณ์ไปแล้วก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ก็ต้องไปจัดการ ไปแก้ไข ไปทำสิ่งโน้นสิ่งนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี่

ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้แหละ ไปทำไปแก้อย่างไรเดี๋ยวก็กลับมาเป็นอย่างนี้อีก แก้ววันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็มีเรื่องใหม่มาให้แก้เรื่อยๆ แก้ไป

จนวันตายก็ไม่หมด งานทางโลกทำไปเท่าไรก็ไม่เป็นที่สิ้นสุด ไม่เหมือนงานทาง  
ธรรม คือรู้ทันว่าเรากำลังหลงกับเรื่องราวต่างๆในโลกนี้ หยุดวุ่นวายกับมันได้  
แล้ว ดูแลรักษาใจของเราให้สงบ ไม่ไปปรุงไปแต่งเท่านั้นแหละ ก็เป็นธรรมะ  
ขึ้นมา เป็นวิชา บัจจยา สังขารา เมื่อมีธรรมะแล้วก็ไม่คิดไปทางเรื่องวุ่นวาย ถ้า  
จะคิดก็จะคิดในเรื่องที่เกิดคุณประโยชน์ อย่างจิตของพระอรหันต์ จิตของ  
พระพุทธเจ้านี้ ท่านมีแต่วิชาหรือ ธัมมะ บัจจยา สังขารา ท่านก็คิดแต่ในเรื่องที่  
ดี เรื่องที่ทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ทำแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด เพราะท่าน  
มีปัญญา มีสัมมาทิฐิ คอยคุมไม่ให้เกิด เวลาสัมผัสกับเวทนามาก็ไม่ยินดีกับเวทนา  
ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่มีตัณหาก็ไม่มีอุปาทานความยึดติดกับสิ่งต่างๆ ทำด้วย  
ความบริสุทธิ์ใจ ไม่ได้ทำด้วยความยึดติด ทำไปแล้วก็แล้วกันไป เพื่อประโยชน์  
ของผู้อื่นเท่านั้นเอง คนอื่นจะพอใจหรือไม่ จะขบใจหรือไม่ ท่านไม่สนใจ ไม่เอา  
มาเป็นอารมณ์

เมื่อพิจารณาด้วยธรรมแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ ก็ทำไป ใครจะวิพากษ์วิจารณ์  
อย่างไรก็ไม่เกี่ยวกับท่าน วิพากษ์วิจารณ์ไปก็เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ของคนหู  
หนวกตาบอด ใครจะวิพากษ์วิจารณ์พระพุทธเจ้า กับพระอรหันต์ได้ พระอรหันต์  
กับพระพุทธเจ้าไม่วิพากษ์วิจารณ์กันหรอก มีแต่พวกคนหูหนวกตาบอดอย่าง  
พวกเราเท่านั้น ที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ครูบาอาจารย์กัน จะตกรรอกหมกใหม่โดยไม่รู้  
ตัว จิตจะวุ่นวุ่นมัวกับการวิจารณ์ เรื่องของครูบาอาจารย์จึงไม่ควร  
วิพากษ์วิจารณ์ ท่านมีปัญญา ท่านรู้เห็นหลายมิติ ลึกกว่าเรา กว้างกว่าเรา เรา  
มองเพียงมิติเดียว คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ จะได้ไม่ต้องไปกังวลกับท่าน ไม่  
ต้องไปห่วงท่าน ห่วงตัวเราเถิด ท่านสอนเรา ไม่ใช่เราสอนท่าน จึงไม่ต้องไปห่วง  
ไปกังวลกับท่าน ท่านพร้อม ท่านบริบูรณ์ในทุกอย่างแล้ว เวลาท่านทำอะไร ไม่ได้  
ทำแบบหุ่นหันปล้นเล่นอย่างพวกเรา ท่านคิดโดยรอบคอบแล้วด้วยธรรม พอจะ  
เข้าใจนะเรื่องอวิชา บัจจยา สังขารา อวิชาคือความหลง ส่วนธรรมะคือความรู้  
ถ้ามีธรรมะก็จะปรุงแต่งไปในทางที่ดี เช่นชวนกันมาทำบุญ ชวนกันไปภาวนา

อย่างนี้เรียกว่ากรรมะพาไป ถ้าชวนกันไปกินเหล้าเมายา อย่างนี้วิชชาพาไป  
อวิชชา บัจจยา สังขารา

วันนี้ดีไม่ค่อยมีปัญหา หรือถามจนหมดแล้ว เป็นอย่างไรลูกดีขึ้นมาใหม่ เราแก้ถูก  
จุดแล้ว คือแก้ที่ตัวเราก่อน

**ตอบ** ทำใจได้เยอะค่ะ

ถ้าแก้ได้ดี ถ้าแก้ไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ แก้ที่ตัวเราก่อน ตัวเราๆแก้ได้ แต่มักไม่ค่อย  
ชอบแก้กันเท่าไร ชอบไปแก้คนอื่น จึงร่วนวายกันตลอดเวลา แก้ตัวเราก่อน ทำใจ  
ให้ปล่อยวางให้ได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว เวลาจะแก้ ก็จะแก้ด้วยเหตุด้วยผล ด้วย  
ความรู้จักประมาณ ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ จะแก้ด้วยอารมณ์ จะต้องแก้ให้ได้  
อย่างเดียวนั้น ถ้าไม่ได้ก็ร่วนวายใจ จึงต้องแก้ที่ตัวเราก่อน แก้ที่ตัวเราแล้ว จะ  
ไปแก้คนอื่นก็แก้ไปเท่าที่จะแก้ได้ ควรภาวนาให้มากนะ อันนี้สำคัญมาก ทาน  
ศีลก็ทำไป การทำทานนี้ง่าย ชื้อข้าวซื้อของบริจาคไป บริจาคเป็นเงินเป็นทองไปก็  
ได้ ศีลก็รักษาอยู่แล้วเป็นปกติ ศีล ๕ ศีล ๘ แต่สิ่งที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลาก็คือ  
ภาวนา เวลาภาวนาก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องไปอยู่ในห้องพระ หรือไปอยู่ที่  
วัดถึงจะภาวนาได้

ความจริงเราภาวนาได้ทุกเวลาและสถานที่ การภาวนาก็คือการมีสตินี้เอง ถ้ามีสติ  
รู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกายกับใจ ก็ถือว่ากำลังภาวนาแล้ว ให้มีสติอยู่กับตัว  
อยู่ที่กายกับใจ อย่าไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี่ถ้าไม่จำเป็น แต่ถ้าจำเป็นจะต้อง  
คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี่ ก็คิดให้เสร็จไปเลย คิดเสร็จแล้วก็ปล่อยมันไป แล้วก็หัน  
กลับมาดูกายกับใจ วันทั้งวันจะมีกายกับใจที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ความคิด  
ของเราก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ ก็ต้องคอยตามดูว่า คิดไปในทางอวิชชา หรือคิดไป  
ในทางกรรมะ ถ้าคิดไปสร้างสมบัติ สร้างข้าวของเงินทอง ก็ไปทางโลก ไปทาง  
อวิชชา ก็ต้องดึงกลับมา เอาพอประมาณ เอาเท่าที่จำเป็น พอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง  
ก็พอ สร้างกรรมะดีกว่า ภาวนาดีกว่าอย่างนี้เป็นต้น ต้องคอยดึงให้กลับเข้ามา

ทำอะไรก็อย่าไปยึด อย่าไปติด ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป ได้ผลมากน้อยเพียงไร ดีหรือชั่วอย่างไร ก็ไม่ต้องไปวุ่นวาย ผ่านไปแล้วก็ปล่อยมันผ่านไป ให้ใจเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ

**ถาม** มีคนเขาสงสัยเกี่ยวกับทาน ศีล ภาวนา ว่าจะเน้นแต่ศีลกับภาวนา แต่ทานอาจจะทำน้อยหน่อย อะไรวางอย่างนี้ละคะ

**ตอบ** คือถ้าทานยังไม่ทำเต็มที่ ศีลก็จะไม่ได้เต็มที่ มันสนับสนุนกัน

**ถาม** คือเขาพอภาวนาได้ ศีลก็พอรักษาได้

**ตอบ** ทำได้แต่อาจจะไม่ได้ผลมาก เพราะใจยังยึดติดอยู่กับเงินทอง ยังเสียดาย ยังมี ความตระหนี่ ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะไปไม่ได้ไกล จะออกบวชก็ออกไม่ได้ ยัง เสียดายทรัพย์สมบัติอยู่ อย่างพระพุทธเจ้าถ้าไม่ได้ให้ทานมากตอนเป็นพระ เวลสันดร เวลาเกิดเป็นโอรสของกษัตริย์ จะออกบวชคงจะยาก เช่นทำงาน เพียงเล็กน้อย มี ๑๐๐ บาทก็ทำเพียง ๑๐ บาท เก็บไว้อีก ๙๐ บาท ยังเสียดาย อยู่ ก็จะออกบวชไม่ได้ แต่ถ้ามี ๑๐๐ ก็ให้ทั้ง ๑๐๐ เลย อย่างนี้ก็ไม่เสียดาย ถึงแม้การภาวนา การรักษาศีลจะมีอันสงส์มากกว่า แต่เวลาเราทำอาจจะไม่ ได้ผลเต็มที่ เพราะใจยังผูกพันอยู่กับเงินทอง ก็แล้วแต่ อันนี้ไม่ได้บังคับกัน บาง คนก็คิดว่าเก็บไว้ก็ได้ เมื่อจิตเกิดได้ธรรมะขึ้นมา ก็ต้องขณเภามาทำงานอยู่ดี ตอนนี้อัจฉริยะยังหวงอยู่ ยังเสียดายอยู่ เหมือนพระที่เสียดายจิวร ตายไปก็กลับมาหา จิวร เลยไม่ได้อริยทรัพย์ ต้องตัดโลกียทรัพย์ก่อนถึงจะได้ อริยทรัพย์ เมื่อเห็น โลกียทรัพย์เป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ไม่ได้เป็นสุข เป็นตัวผูกมัดให้เวียนว่ายตาย เกิด ก็ต้องตัด ต้องปล่อย เมื่อปล่อยแล้วเวลาตายไป ก็จะได้ไม่กลับมาเกิดอีก แต่ถ้ายังติดกับมันอยู่ เดียวก็จะกลับมาเกิดเป็นตุ๊กแกในบ้านของเรา

ภาวนาแต่ยังไม่ถึงขั้นภาวนาจริงๆ เป็นเพียงรูปแบบ ยังไม่เป็นตัวภาวนา คือ ตัวเองคิดว่ากำลังภาวนา กำลังรักษาศีลอยู่ แต่ใจยังติดอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าว ของเงินทอง ยังไม่เข้าใจว่าภาวนาเพื่อตัด เพื่อปล่อย เพื่อวาง ถ้าไม่ปล่อยไม่วาง

จิตก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ ถ้าวันไหนภาวนาแล้วเกิดปล่อยวางได้สักขณะหนึ่ง จิตรวมลง เข้าสู่ความสงบ พอได้เห็นความสงบแล้ว ก็จะยกเงินทองให้คนอื่นไปหมดเลย เพราะเวลาคิดถึงเงินทองก็จะรบกวนความสงบของจิต จึงไม่ต้องการสมัยที่อาตมาบวชใหม่ๆ โยมมีที่อยู่แปลงหนึ่งใส่ชื่อของอาตมาไว้ ที่นี้เขาก็ส่งหนังสือมาให้เซ็นชื่ออยู่เรื่อยๆ บางทีเจ้าของที่ดินข้างๆต้องการทำรังวัด ก็ต้องส่งหนังสือมาให้เซ็นชื่อ ก็เลยบอกว่าไม่เอาดีกว่า เพราะวุ่นวาย เพราะไม่ได้ใช้อยู่แล้ว เมื่อถึงเวลาจะปล่อย ก็จะปล่อยไปเอง ตอนนี้อายุยังไม่ปล่อย ก็ไม่เป็นไร

**ถาม** กรณีต่อเนื่องกันนะคะ สมมุติว่าเรามีสมบัติ เราก็นึกว่าให้ลูกหลานเราไปหมดเลย ถือว่าเป็นการปล่อยหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ถ้าให้โดยไม่มีเงื่อนไขก็ถือว่าได้ปล่อยแล้ว เพียงแต่จะปล่อยแบบฉลาดหรือโง่ เพราะเราก็ต้องมีส่วนหนึ่งไว้ดูแลตัวเราเอง ถ้าปล่อยไปหมดแล้วไม่มีกินจะทำอย่างไร ถ้าลูกหลานไม่เลี้ยง หรือเอาเงินไปถูกลมพัด ก็ต้องมีไว้บ้าง ถ้ายังไม่ได้เป็นนักบวช ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่เป็นไร เพราะมีผ้าเหลืองซึ่งเป็นสมบัติที่พิเศษไว้คอยดูแล มีข้าวกินทุกวัน แต่ถ้ายังเป็นฆราวาสอยู่ ยังต้องหากินเอง ถ้าไม่มีเงินทองจะทำอย่างไร ก็ต้องมีส่วนหนึ่งไว้สำหรับดูแลเรื่องนี้ แต่ไม่ต้องมีมากมายให้กลายเป็นภาระขึ้นมา ถ้าคิดว่าอาจจะมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ ก็เก็บไว้บ้างก็ได้ ถ้าใจไม่ไปสนใจกับมัน ฝากเงินก้อนนี้ไว้ในธนาคาร ไม่ไปกังวลกับมัน แล้วก็ภาวนาไป รักษาศีลไป ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่สักวันหนึ่งพอจิตสงบเข้าจริงๆ แล้ว แล้วยังต้องคอยดูแลมันอยู่ ต้องคอยมาเซ็นชื่อ ต้องคอยไปที่อำเภอ ไปทำกิจต่างๆที่ไม่เกี่ยวกับการทำจิตให้สงบ ก็จะรำคาญ ก็จะขายๆทิ้งไป หรือยกให้ใครไป เพราะมันไม่มีความจำเป็นกับเราอีกแล้ว ถ้าจิตเริ่มสงบแล้ว เราจะรู้แล้วว่า มีสิ่งที่ดีกว่าอยู่ในตัวเรา เราจะเอาสิ่งนี้สิ่งเดียว นั่นคือการทำจิตให้สงบ เมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว ต่อให้มโหฬารสมบัติมากน้อยเพียงไรก็จะโอนให้คนอื่นเขาไปหมด

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ แล้วเล่นหุ้นเป็นบาปไหมคะ ไม่มั่นใจ

**ตอบ** อยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราทุกข์กับมันก็บาป ถ้ากินไม่ได้ นอนไม่หลับ เสียอกเสียใจ อย่างนี้ก็บาปแล้ว สร้างความทุกข์ให้กับเรา จะว่าบาปก็ไม่เชิง เพราะคำว่าบาปหมายถึง การไปสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น ไปเบียดเบียนผู้อื่น แต่นี่เป็นการเบียดเบียนตัวเรา เรียกว่าเป็นอกุศลก็แล้วกัน ไม่ฉลาด

**ถาม** จะผิดศีลไหมคะ

**ตอบ** ไม่ผิดศีล ไม่ผิดกฎหมาย

**ถาม** เหมือนกับซื้อลอตเตอรี่ไหมคะ

**ตอบ** ซื้อลอตเตอรี่ก็ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล

**ถาม** เป็นการพนันไหมคะ มันเป็นอบายมุข

**ตอบ** เป็นอบายมุข

**ถาม** มันนำมาซึ่งความโลภ

**ตอบ** อาจจะทำให้เราผิดศีลต่อไป ถ้าเราเล่นแบบหักโหม เล่นแบบทุ่มเท เล่นแบบเอา เป็นเอาตาย พอเงินหมดก็ต้องไปหาเงินมาด้วยวิธีที่ไม่สุจริต

**ถาม** อาการของจิตที่ตกว้างค์นี่หะครับ มีลักษณะอย่างไรบ้างครับ

**ตอบ** คำว่าว้างค์นี้มี ๒ ความหมาย ว้างค์หลักกับว้างค์สมาธิ

**ถาม** มีอาการอย่างไรครับ

**ตอบ** ถ้าเป็นว้างค์หลักก็จะมีสติ จะไม่รู้ตัวตัวเองหลับไป เหมือนคนหลับใน นั่งซบ รกไปแล้วก็หลับใน นั่นก็ตกว้างค์หลัก แต่ถ้าเป็นว้างค์สมาธิ จิตก็เหมือนกับตก หลุมตกบ่อแล้วก็นิ่งไป แต่มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา รู้ว่าขณะนี้จิตเบาหวิวสบาย ไม่ คิดอะไร หรือคิดก็คิดน้อยมาก อย่างนี้เป็นว้างค์สมาธิ คือความสงบนั่นเอง บาง



ที่ก็ใช้คำว่าภวังค์ บางทีก็ใช้คำว่าสงบ จิตรรวมตัว จิตเป็นหนึ่ง เช่นเราบริหารมพุทธ  
โง่ๆไป พอถึงจุดของมัน มันก็รวมลง เหมือนกับตกหลุม ตกบ่อ ตกเหว  
เหมือนกับเวลานั่งเครื่องบินแล้วตกหลุมอากาศ วูบไปแล้วก็นิ่ง มีสติครบถ้วน  
บริบูรณ์ เหมือนกับเรานั่งคุยกันอย่างนี้ คุยกันไปคุยกันมาจิตวูบลงไปก็ได้ ก็  
เป็นได้เหมือนกัน เดินจงกรมบางทีก็รวมลงได้ในขณะที่เดินอยู่ ถ้าจิตไม่ไปคิด  
อะไร ก็จะตกหลุมของภวังค์ เป็นสมาธิเป็นความสงบขึ้นมา

**ถาม** ถ้าเป็นในลักษณะที่อาจารย์อธิบายมานี้ ก็ปล่อยให้มันเดินอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

**ตอบ** ได้ จิตกับกายคนละส่วนกัน เดินไปจิตก็ยังสงบอยู่

**ถาม** แล้วนั่งภาวนาด้วยได้ไหมครับ

**ตอบ** ได้ เวลาจิตสงบแล้ว ร่างกายจะทำงานก็ยังสามารถอยู่

**ถาม** คือจิตเป็นสมาธินั่นเองใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ เพียงแต่สมาธิมีหลายระดับ มีความลึกตื้นหนาบางต่างกัน ถ้าภาวนาไปมากๆ  
แล้วมันก็จะลงลึก ลงได้ทุกอิริยาบถ เริ่มต้นอาจจะต้องอาศัยทำนั่งเป็นหลักถึงจะ  
รวมลง เพราะต้องการความนิ่งจริงๆของกาย เพื่อที่จะให้ใจสงบ แต่เมื่อใจมีฐาน  
ของความสงบอยู่แล้ว บางทีเดินจงกรมไปก็รวมลงได้ อย่างหลวงปู่ชอบที่ชอบ  
เดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านก็ถือตะเกียง ถือโคมไฟเดินไปเรื่อยๆ เดินไปก็  
ภาวนาไป พุทโง่ๆไป ครั้งหนึ่งท่านเดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือลายพาดกลอน พอจิต  
เห็นเสือปั๊บ จิตก็รวมลงเลย เสือก็หายไปจากความรู้สึกในจิตเลย พอจิตถอน  
ออกมา เทียนที่จุดไว้ในโคมไฟที่ท่านถืออยู่ ได้ไหม้ไปหมดแล้ว แต่ท่านก็ยังถือ  
โคมไฟนั้นอยู่ แสดงว่าจิตรวมลงเป็นเวลานานพอสมควร ร่างกายเหมือนกับ  
กลายเป็นหินไป ยืนนิ่งอยู่เฉยๆ จิตตอนนั้นปล่อยวางร่างกาย จิตรวมลงไป  
ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหน ก็ยังอยู่อย่างนั้น ตอนที่จิตเห็นเสือมันก็ตกใจ แต่มี  
สติคุมอยู่ก็เลยไม่ตื่นตระหนก ถ้าไม่มีสติ เห็นเสือปั๊บจิตก็จะตื่นตระหนกตกใจกลัว

มันก็จะกระโดด กระโจนหนี แต่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะมีสติคุมอยู่ จิตก็เลย  
รวมลง เข้าสู่ภาวะ รวมเป็นสมาธิ

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ลูกไม่ชอบเดินจงกรมนะคะ แต่นั่งสมาธิ จะทำให้การปฏิบัติ  
แตกต่างกันอย่างไรคะ

**ตอบ** ถ้าปฏิบัติอย่างญาติโยมนี่ การเดินจงกรมก็ยังไม่ค่อยมีความจำเป็นเท่าไร เพราะ  
ยังปฏิบัติน้อยอยู่ ที่ต้องเดินจงกรมนั้น หมายถึงพวกที่ปฏิบัติเป็นอาชีพ อย่าง  
พระปฏิบัติ จะนั่งตลอดเวลาไม่ไหว ร่างกายต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าจะ  
ภาวนาแต่เฉพาะทำนั่งก็ไม่พอ เพราะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เวลาที่เปลี่ยนอิริยาบถ  
ก็ยังภาวนาต่อไปได้ เคยบริการกรมพุทธๆอยู่ในท่านั่ง ลูกขึ้นมาเดินก็บริการกรม  
พุทธๆต่อไปได้ ใจสามารถภาวนาได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ เพียงแต่อิริยาบถท่านอน  
ที่ไม่ควรจะทำเท่านั้นเอง เพราะจะทำให้หลับง่าย แต่ทำยืน ทำเดิน ทำนั่งนี้  
สามารถใช้เป็นอิริยาบถสำหรับภาวนาได้ ถ้าต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่ตื่น  
ขึ้นมาจนหลับไป จะนั่งทั้งวันมันก็ไม่ไหว ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อนั่งมากๆ  
จนรู้สึกว่ายวบวืด เมื่อยล้าไปทั้งร่างกาย ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ลูกขึ้นมาเดิน  
เวลาเดินก็อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ แต่ควบคุมจิตใจ เช่นบริการกรมพุทธ  
ๆไปเรื่อยๆ

มีพระอยู่รูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล ท่านก็ใช้การบริการกรมพุทธนี่ตลอดเวลาเลย  
ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ท่านก็ไม่ห่างจากพุทธโธเลย อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นการภาวนาอยู่  
ตลอดเวลา พอตื่นขึ้นมาท่านก็พุทธโธจนถึงเวลาหลับไปเลย เวลาจะนอนก็ภาวนา  
พุทธโธไป ทั้งวันมีแต่คำว่าพุทธโธ อาจจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้างเมื่อมีความจำเป็น  
เช่นเวลาเจอคนนั้นคนนั้น ต้องพูด ต้องคุยกัน ก็วางพุทธโธไปสักระยะหนึ่ง แต่พอ  
ไม่ต้องไปคุย ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ท่านก็จะกลับมาอยู่ที่พุทธโธ ไม่ว่าจะ  
เป็นการปวดกวด ล้างบาตร เดินบิณฑบาต หรือทำอะไร ก็จะมีพุทธโธอยู่ในใจ

**ถาม** อย่างนี้ถ้ามีเวลาปฏิบัติธรรมไม่มาก จะนั่งอย่างเดียวจะได้ไหมคะ

**ตอบ** ได้ ถ้านั่งภาวนาได้ผล ก็นั่งไปก่อน ถ้ามีเวลาว่าง เช่นวันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือช่วงไหนที่ไปอยู่ปฏิบัติที่วัด มีเวลาภาวนามาก ถ้านั่งนานๆแล้วรู้สึกว่ามีเมื่อยล้า อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ลุกขึ้นมาเดิน แล้วก็ภาวนาต่อ จะได้ไม่เสียเวลา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ก็จะต้องรอเวลามานั่งเท่านั้นถึงจะภาวนาได้ ถ้าไม่นั่งเดี๋ยวก็ปล่อยใจให้ไปคิดฟุ้งซ่าน งานก็จะเดินหน้าถอยหลังอยู่เรื่อยๆ ไม่เดินหน้าไปตลอด การทำให้การภาวนาเดินหน้าไปเรื่อยๆ จึงต้องภาวนาในทุกอิริยาบถ ถ้านั่งไม่ไหวก็ลุกขึ้นมาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถแล้วก็ภาวนาต่อไป การเดินจงกรมนี้จะใช้การบริการมพุทธโธก็ได้ หรือถ้าเหนื่อยไม่อยากจะบริการม จะกำหนดดูเท้าก็ได้ เช่นเดินก้าวเท้าซ้ายไปก็รู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเท้าขวา เหมือนกับทหารเดินซ้ายขวา ซ้ายขวา ก็ให้รู้อยู่กับการย่างก้าวก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา จะไม่สงบ แต่ถ้าเราอยู่กับการก้าวเท้าไป ก้าวเท้ามา เดียวก็สงบลงไปในขณะที่เดิน คำว่าสงบนี้มีหลายแบบ สงบแบบหายไปเลยก็มี สงบแบบไม่หายไปก็มี คือกายก็ยังคงอยู่ เวณาก็ยังอยู่ในความรู้สึก แต่ความรู้สึกภายในใจได้พลิกเปลี่ยนไป จากที่เป็นเหมือนกับคลื่นมรสุม มาสงบนิ่ง

**ถาม** อาจารย์คะถ้านั่งสมาธิสักพักหนึ่งจิตเรานิ่งแล้วนี่ เราพิจารณาดูได้ไหมคะ

**ตอบ** ในขณะที่นั่งจิตไม่คิดปรุงอะไรก็ไม่ต้องคิด ให้หนึ่งให้หนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เป็นการพักจิต เป็นการให้อาหารกับจิต เป็นการให้พลังกับจิต รอจนจิตออกจากความนิ่ง เริ่มคิดปรุง แล้วค่อยเอาสังขารความคิดปรุงนี้มาพิจารณา ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีกำลัง เวลาไปพิจารณาอะไร จะไม่มีกำลังทำตามที่ได้พิจารณา คำว่าเวลาจิตสงบแล้วให้ออกพิจารณานี้ ท่านหมายถึงให้ออกจากความสงบก่อนแล้วค่อยไปเจริญปัญญา แต่ในขณะที่มันสงบนิ่ง ก็เหมือนกับคนนอนหลับ ก็อย่าไปปลุก ปล่อยให้หลับให้พอ เพราะถ้าไม่พอ เราไปปลุกขึ้นมาทำงาน เขาจะหงุดหงิด จะไม่มีกำลัง แต่ถ้าเขาหลับเต็มที่แล้วตื่นขึ้นมาเอง ทีนี้บอกให้เขาไปทำอะไรเขาก็จะไปทำได้ เพราะมีกำลังวังชา ได้พักอย่างเต็มที่แล้ว การทำจิตให้สงบ

ก็เป็นการศึกษาให้มีความรู้ที่จะไปทำงานขั้นปัญญาต่อไป แต่ในขณะที่พักอยู่ในความสงบนั้น อย่าเพิ่งออกไปทำอะไรทั้งสิ้น ให้อยู่เฉยๆ อย่าไปยุ่งกับเขา ปล่อยให้เขาหนีไปตามอัธยาศัย จนกว่าจะออกมา

**ถาม** จะให้อยู่นานสักเท่าไรคะ ครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง

**ตอบ** ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ บางที่ไม่ถึงครึ่งชั่วโมง บางทีแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วแต่กำลังของสมาธิของแต่ละท่าน ถ้าปฏิบัติไปชำนาญแล้วจะอยู่ได้นาน ถ้าใหม่ก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน เมื่อออกจากความสงบแล้วจะลุกขึ้นมาก็ได้ หรือจะนั่งพิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกายก็ได้ ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ได้ ให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เกี่ยวกับไตรลักษณ์เป็นหลัก ในเบื้องต้นก็จะพิจารณากายเป็นหลัก เพราะกายเป็นด่านแรก และง่ายที่สุด ปัญญาขั้นต้นจะเหมาะกับการพิจารณาร่างกาย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต้องปัญญาที่ละเอียดขึ้นไป เพราะเป็นนามธรรม ในเบื้องต้นเวลาจะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ให้พิจารณาร่างกายเป็นหลัก ดูความแก่เจ็บตายเป็นหลัก ดูความไม่สวยงามไม่งามเป็นหลัก จนกว่าจะปล่อยวางได้ ปล่อยวางความสวยงามของร่างกาย ปล่อยวางความเป็นความตายของร่างกาย จนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย แล้วจึงพิจารณานามขั้นต่อไป

ในขณะที่พิจารณาร่างกาย บางทีก็มีเวทนามาเกี่ยวข้องด้วย เช่นหนึ่งไปนานๆก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาเวทนาควบคู่ไปด้วย พิจารณาว่เวทนามีความเป็น**อนิจจัง**เหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วเดี๋ยวก็ดับไป อย่างตอนนี้เป็นทุกขเวทนา ก็เกิดดับจากความอยากให้มันหายไป อยากจะลุกหนีจากมันไป ก็ต้องหักห้ามจิตใจ อย่าให้ความอยากนี้เกิดขึ้นมา ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญกับเวทนา เราก็เผชิญได้ แต่ใจเราติดนิสัยที่พอเจอทุกขเวทนาปั๊บ ก็อยากจะได้หนี อยากจะให้มันหายไป เราก็จะเปลี่ยนอริยาบถ เช่นนั่งแล้วมันเจ็บมันปวด เราก็เปลี่ยนท่านั่ง ถ้าทำอย่างนี้ก็ยังไม่ปล่อยวาง เวทนา ยังถูกเวทนาบังคับใจเราอยู่ วิธีที่จะปล่อยวางเวทนามีต้องปล่อยให้ไปตามเรื่องของมัน จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าไปสนใจ หันมาสวดมนต์ก็ได้ หัน

มาบริการกรมพุทธใดๆไปก็ได้ หรือจะดูมันเลยก็ได้ ว่ามันเจ็บตรงไหนปวดตรงไหน  
รุนแรงขนาดไหน

ถ้าเราพิจารณาไปก็จะเห็นว่า มันก็เหมือนกับเสียงที่ปรากฏขึ้นมาในจิต มันก็  
แวบๆอยู่อย่างนั้น อย่างที่เราได้ยินอยู่นี้ ส่วนเวทนา ความเจ็บปวดทางร่างกายก็  
เป็นเหมือนกับเสียงที่ปรากฏในจิต แต่เราไปรังเกียจ ไม่ต้องการมัน ก็เลยสร้าง  
ความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในใจอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจาก**ตัณหา**  
ความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ความเจ็บหายไป เป็นตัวทำให้ความทุกข์รุนแรง  
ขึ้นอีกหลายเท่า ถ้าทุกข์ในพระอริยสัจไม่เกิดขึ้นมา เวทนาจะรุนแรงขนาดไหน ก็  
จะไม่สามารถกระทบกระเทือนจิตใจได้ ตัวที่กระทบกระเทือนจิตใจไม่ใช่ตัวเวทนา  
แต่ตัวทุกข์ที่เกิดจาก**สมุทัย**ความอยากให้ทุกขเวทนา อยากให้ความเจ็บใน  
ร่างกายหายไป ตัวนี้จะทำให้จิตใจทรมานทรมาน ถ้าเราพิจารณาว่าความเจ็บ  
แค่นี้ไม่เหลือปากว่าแรง กำหนดจิตให้หนึ่งไว้ กำหนดดูมันแทนการบริการกรมพุทธ  
ก็ได้ ความเจ็บนี้มันอยู่ตรงไหน ถ้าดูก็จะเห็นว่ามันแวบๆอยู่ในใจ ถ้าไม่กลัวมัน  
ไม่ยากให้มันหาย เดี่ยวมันก็หายไปเอง พอจิตปล่อยวางบ้าง มันก็จะหายไป จิต  
ก็จะรวมลง สงบตัวลงไป ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วจะเกิดความกล้าหาญ จะไม่กลัวกับ  
ความเจ็บปวดต่างๆอีกต่อไป เพราะความเจ็บปวดของร่างกายนั้นน้อยมาก เมื่อ  
เทียบกับความทุกข์ที่ใจสร้างขึ้นมา ที่เกิดจาก**ตัณหา**ความอยากให้ความเจ็บปวด  
หายไป

ถ้าสามารถระงับความอยากให้ความเจ็บปวดหายไปได้ ความทุกข์ที่ถูกสร้าง  
ขึ้นมา ก็จะหายไป ความเจ็บปวดที่แท้จริงจะไม่เจ็บปวดเท่าไร ไม่เหมือนกับ  
ความทุกข์ที่ถูกสร้างขึ้นมา ด้วย**ตัณหา**ความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป ถ้าใคร  
ปฏิบัติผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว ก็จะไปได้ไกลเลย ส่วนใหญ่ที่ไปกันไม่ถึงไหนก็  
ติดกันตรงนี้ เวลานั่งไปแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ก็ท้อ แล้วก็เลิก ไปไม่  
ถึงไหนสักที ถ้ามูทะลุดันมันไป ก็จะผ่านไปได้ ในเบื้องต้นจะใช้การบริการกรมพุทธ  
ไปก็ได้ เวลาเจ็บเวลาปวด ก็อย่าไปคิดถึงความเจ็บปวด พุทธใดๆไป

อย่างเดียวนะ เดี่ยวพู่โทก็จะพาให้ทะลุไปเลย แล้วจะรู้ว่ามันเป็นเหมือนหมานบางๆ กั้นเราอยู่เท่านั้นเอง ความเจ็บปวดเหมือนหมานบางๆ แต่เราไม่กล้าวิ่งฝ่ามันไปก็เลยทะลุผ่านด้านนี้ไปไม่ได้สักที แต่ถ้าบริหารพู่โทๆไปเรื่อยๆ บางทีไปไม่นาน ๑๐ นาที ๕ นาที ก็จะทะลุผ่านไปได้

**ถาม** เวลาบริหารนี่นั่งท่าสบายก็ได้ใช่ไหมคะ เพื่อไม่ต้องให้เกิดความเจ็บปวด

**ตอบ** ท่านั่งจะสบายอย่างไรก็ตาม นั่งไปนานๆก็ต้องเจ็บปวดอยู่ดี ท่าที่สบายจริงๆต้องเป็นท่าขัดสมาธิ เพราะจะนั่งได้นาน และถูกสุขลักษณะ ถ้านั่งบนเก้าอี้ นั่งไปแล้วจะโยกไปโยกมา แต่ก็ไม่ได้บังคับกัน ถ้าอยากจะนั่งให้ได้ผลดี ก็ต้องนั่งท่าขัดสมาธิ เหมือนกับการเล่นกีฬา เช่นตีกอล์ฟ ก็ต้องมีท่าที่ถูกต้อง ถ้าอยากจะทำให้ได้ผลดี ถ้าจะตีแบบตามสบายใจ คืออย่างไรก็ได้ ใช้มือเดียวหวดก็ได้ ไม่มีใครว่าอะไร แต่จะตีไม่ได้ไกล ไม่เข้าเป้า ฉะนั้นการนั่งสมาธิก็เป็นแบบเดียวกัน ถ้าต้องการได้ผลที่เต็มที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องนั่งให้ถูกท่า ถ้านั่งไม่ได้ก็ต้องถือว่ามันเป็นความบกพร่องของเรา ก็จะไม่ไ้ผลเต็มที่หรอก ได้แค่ ๕๐ - ๖๐ ก็ต้องทำไปตามอัธยาศัย แต่ถ้าคิดว่านั่งได้ ถึงแม้ในเบื้องต้นจะเจ็บจะปวด ก็ให้ดัดไป นั่งไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปเส้นเอ็นต่างๆก็จะอ่อนไปเอง เหมือนกับการดัดร่างกาย เวลาดัดใหม่ๆจะรู้สึกยาก แต่ถ้าดัดไปเรื่อยๆ จนเส้นเอ็นเริ่มอ่อนตามแล้ว ก็จะดัดง่าย

เวลานั่งสมาธิใหม่ๆก็เหมือนกันทุกคน นั่งแล้วไม่สบาย เพราะไม่เคยนั่งทำนี่มาก่อน แต่ถ้านั่งไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปก็จะเข้าที่เอง แล้วก็นั่งสบาย ภาวนาจะไปได้ไกล เพราะบางทีอาจจะต้องนั่งภาวนาที่หลายๆซั้โมง ถึงจะเห็นผล ถ้านั่งบนเก้าอี้ จะนั่งไม่ได้หลายชั่วโมง ลองหัดนั่งดู ถ้าไม่ได้จริงๆก็ต้องยอมรับว่า เป็นข้อบกพร่องของเรา ถ้าอยากจะได้ผลดีก็ต้องลองฝึกดู ถ้าไม่ถึงกับทำร้ายร่างกาย ก็พยายามฝึกไป แต่ถ้าทำไปแล้วทำให้ร่างกายพิการขึ้นมา ก็ต้องยอมรับ ต้องถือว่าเป็นกรรมของเรา ที่มารู้เรื่องธรรมะก็ตอนที่สายไปแล้ว

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ บทสวดชัคคสูตรนี้สำหรับกำจัดความกลัวใช้ไหมคะ

**ตอบ** อาตมาก็ไม่ค่อยรู้เรื่องบทสวดนี้สักเท่าไร รู้แต่ว่าการสวดเป็นอุบายอย่างหนึ่ง ที่จะดึงใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องที่เรากลัว เมื่อไม่คิดถึงเรื่องที่เรากลัวแล้ว ความกลัวก็จะหายไป ทำให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็จะรู้ว่า ความกลัวไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างในตัวเรา มันเกิดจากใจไปคิดเอง พอใจไม่ไปคิด ความกลัวก็หายไป สิ่งที่เราคิดว่าน่ากลัวไม่เคยมายุ่งเกี่ยวกับเราเลย มีแต่เราไปยุ่งเกี่ยวกับมันต่างหาก เมื่อไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับมัน จิตเราตั้งอยู่ในความสงบ ความกลัวก็หายไป จะใช้บทสวดมนต์ก็ได้ หรือจะใช้การบริการมพุทธโศภาก็ได้ สุดแต่แต่ความถนัด การสวดนี้ถ้าไม่เข้าใจความหมาย ก็เป็นอุบายแห่งสมาธิ ถ้าเข้าใจความหมาย ก็เป็นปัญญาเวลามีใครเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วพระพุทธเจ้าได้ไปโปรดแสดงธรรม เวลาจิตฟังเรื่องธรรมะ เรื่องไตรลักษณ์ จิตก็หมุนไปตามความเป็นจริง มันก็ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางความเจ็บปวด ความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ จิตไม่ได้เจ็บปวดด้วยนี้ เพียงแต่ว่ามันอยู่กับความเจ็บปวด เป็นกระจกที่รับเรื่องเข้ามา แล้วก็เอามาแยกไว้ในใจ โอ๊ย! ฉันเจ็บ ฉันปวด ฉันไม่สบาย

แต่ความจริงตัวที่ว่า ฉันเจ็บ ฉันปวด ฉันไม่สบายนี้ มันไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ปวด ไม่ได้ไม่สบายไปด้วย แต่หลงไปเท่านั้นเอง แต่พอมีใครมาพูดมาคุย มาสนทนาธรรมะ มาเล่าให้ฟัง จิตใจก็สดชื่นเบิกบาน พอฟังธรรมเสร็จก็ลุกขึ้นมาเดิน มาเดินได้ ทั้งๆที่ร่างกายก็ยังเป็นเหมือนเดิม ก็ยังเจ็บเหมือนเดิมอยู่ แต่จิตไม่ได้เจ็บ จิตมีอำนาจเหนือร่างกาย มันสามารถที่จะฟื้นได้ ฟื้นที่จิตนะ ไม่ได้ฟื้นที่ร่างกาย โรคภัยก็ยังมียู่ เวลาที่ครูบาอาจารย์โปรดคนที่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็พูดเรื่องธรรมะนี้แหละ เพื่อโปรดจิตใจของเขา ไม่ได้ไปโปรดร่างกายของเขา เพราะครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้เป็นหมอรักษาร่างกายให้หาย แต่บางครั้งบางคราวโรคภัยมันเกิดจากจิตเอง จิตไปทำให้เป็นขึ้นมา ถ้าจิตหายป่วยร่างกายก็หายด้วย มีหมอเคยเล่าให้ฟังว่า มีพระชอบไปหาให้รักษา ว่าปวดตรงนั้น ปวดตรงนี้ หมอก็ตรวจร่างกายดูทุกอย่าง ก็ไม่เห็นว่าเป็นอะไร บอกกับพระว่าไม่เป็นอะไรหรอก ร่างกาย

ท่านเป็นปกติดี แต่พระก็บอกว่าท่านก็ยังเจ็บยังปวดอยู่ ต่อมาพอท่านลาสิกขาไป บั๊บ ท่านก็ไม่มีเป็นอีกเลย เวลาบวชมันเครียด อยากจะไปทำโน่นทำนี่ก็ไปไม่ได้ อยากจะกินโน่นกินนี่ก็กินไม่ได้ ก็เครียด เลยทำให้รู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนั้น ขึ้นมา พอได้ทำอะไรตามใจอยากแล้ว ก็หายจากความเจ็บความปวด

**ถาม** ขอเรียนถาม เวลาเรานั่งสมาธิณะคะ กำหนดจิตไว้ว่าจะทำครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง อะไรอย่างนี้ณะคะ พอถึงเวลาเราก็ได้เป๊ะๆ เป็นเพราะว่าเรากำหนดจิตได้ หรือ เป็นเพราะว่าเรากังวลกับเรื่องเวลา

**ตอบ** จิตเรานี้จะกำหนดเรื่องเวลาได้ เช่นเวลานอน กะจะตื่นตอนกี่โมง ก็ตื่นตอน นั้นเสมอ ขึ้นอยู่กับการฝึก

**ถาม** อย่างเรากำหนดว่าจะนั่งครึ่งชั่วโมง พอเราดูนาฬิกาก็ได้ครึ่งชั่วโมงตามที่ได้ กำหนดไว้ เราสามารถจะกำหนดได้ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็คงจะเป็นอย่างนั้น เท่าที่ผ่านมาก็สามารถกำหนดได้ แต่อาจจะไม่ตายตัวเป๊ะๆ เสมอไป เท่าที่สังเกตดู เวลานอนแล้วอยากตื่นกี่โมงนี้ เรากำหนดไว้ล่วงหน้า ก่อน พอถึงเวลานั้น ก็ตื่นขึ้นมา คล้ายๆว่ามีจิตสำนึกอยู่ภายในใจ เป็นตัวคอย เตือนเราอยู่ พอถึงเวลานั้นบั๊บก็จะรู้สึกตัวขึ้นมา แต่การนั่งภาวนาจริงๆไม่ควรจะ ใช้เวลาเป็นตัวกำหนด ควรจะใช้ผลของการภาวนาเป็นตัวกำหนดจะดีกว่า บางที กำลังจะเข้าด้ายเข้าเข็มก็ถึงเวลาแล้ว ก็เลยไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าจะให้ดีเวลา ภาวนาก็อย่าไปกำหนดเวลา ให้เปิดกว้างไว้จะดีกว่า ให้นิ่งนานๆ ให้ภาวนาไป นานๆก็แล้วกัน จนกว่าจะได้ผล หรือจนกระทั่งทนไม่ไหวต้องลุกขึ้นมา การ ภาวนาให้ได้ผลเป็นกอบเป็นกำ ต้องภาวนาแบบมีออาชีพ คือภาวนาอย่างเดียว ถ้ามีเวลาจำกัดก็จะได้ผลเท่าที่ควร จึงอยากให้ภาวนาจนเห็นผล เพราะเมื่อ เริ่มเห็นผลแล้ว จะเปลี่ยนออาชีพได้ จากการเป็นนักธุรกิจ มาเป็นนักภาวนา

**ถาม** บางทีจิตมันไม่สงบ มันท้อแท้ก่อน



**ตอบ** ใช่ เพราะไม่เห็นผล ทำงานแล้วไม่ได้เงินเดือน ลั้นเดือนเจ้านายไม่ยอมจ่ายเงินเดือน ก็เลยไม่มีกำลังใจ

**ถาม** วันนี้ท่านอาจารย์ตอบคำถามทั้งหมดนะคะ พอดีเมื่อวานนี้มีน้องคนหนึ่งบอกว่า เขาไม่ทราบเป็นเพราะอะไร ศรัทธาเสื่อมลงไป ก็เลยบอกว่าไม่น่าจะใช้ น่าจะเป็นเพราะชี้แจงมากกว่า

**ตอบ** นั่นแหละคือความท้อแท้ ทำไปแล้วไม่ได้ผล ก็เลยคิดว่าเสียเวลา ไม่อยากจะทำเกิดความท้อแท้ ต้องนึกถึงพระพุทธเจ้ากับครูบาอาจารย์ไว้เป็นหลัก ท่านสอนว่า ถ้าเกิดความท้อแท้ ต้องสู้ ต้องอดทน ต้องมุมนะ ต้องทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับการรับประทานอาหาร บางวันเราไม่อยากจะรับประทานอาหาร ก็ยังต้องฝืนรับประทาน เพราะรู้ว่าถ้าไม่รับประทานแล้วเดี๋ยวจะหิว นี่ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำเดี๋ยววันข้างหน้าเราจะแย่กว่าเดิม เพราะเราจะก้าวถอยหลัง อย่างน้อยถ้าเราทำก็จะรักษาระดับที่เรายืนอยู่ได้ พอหยุดบ๊ีบ ก็เหมือนกับเดินถอยหลังไป เพราะเราจะกินบุญเก่าที่ได้ทำไว้ เมื่อบุญเก่าหมดไป ก็จะลดระดับลงไป

เวลาจะทำบุญไหว้พระสวดมนต์ แต่ไม่อยากทำ ก็ต้องฝืนทำไป อย่างน้อยจะได้รักษาระดับเดิมไว้ ไม่ก้าวถอยหลัง พอวันข้างหน้าเรามีพลัง มีกำลังใจทำกำลังใจขึ้นมา จะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินกลับมาที่จุดที่เราเคยยืนอยู่ จะได้ก้าวขึ้นไปข้างหน้าได้เลย การปฏิบัติเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนลูกคลื่น บางวันก็ขึ้นสูง มีฉันทะ วิริยะมาก บางวันก็ลงต่ำเหมือนลูกคลื่น ขึ้นๆลงๆอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติของคนเรา บางวันก็ภาวนาง่าย สงบง่าย บางวันก็เป็นเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่ยอมอยู่กับพุทธโธ คิดแต่เรื่องนั้นเรื่องนี้ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ก็อย่าไปโกรธ อย่าไปท้อแท้ ต้องทำใจเย็นๆ บอกว่าไม่เป็นไร วันนี้ยากหน่อยก็เหมือนขั้บรถขึ้นเขา ช่วงนี้กำลังขึ้นเขาอยู่ก็ต้องยากหน่อย เดี่ยวพอถึงยอดเขาแล้วก็มีแต่จะลง มันก็จะง่าย

**ถาม** เคยอ่านหนังสือเขาบอกว่า ถ้าวันไหนเราภาวนาแล้วไม่อยู่นิ่ง หรือหยุดจิตไม่ได้ ก็ให้เลิกไปก่อน

**ตอบ** เขาหมายความว่า ถ้าพยายามเต็มที่แล้วไม่ได้จริงๆ ก็หยุดบ้างก็ได้ แต่ไม่ใช่ว่า พอไม่ได้ปั๊บก็ไม่เอาเลย ต้องฝึกไปก่อน ฝึกไปจนไม่ได้จริงๆ ไม่เกิดประโยชน์จริงๆ เกิดความเครียด เกิดความทุกข์มากกว่าได้ประโยชน์ ก็หยุดไปก่อน

**ถาม** ถ้าเป็นตรงกันข้ามนะคะ นั่งไปสัก ๑๐ นาทีมันก็นิ่งแล้ว ให้พิจารณาเลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ใช่ ตอนที่นิ่งอย่าไปพิจารณา ให้หายนิ่งก่อน ให้หนึ่งจนจิตถอนออกจากความนิ่งก่อน แล้วค่อยพิจารณา

**ถาม** ให้ถอนออกจากความนิ่ง

**ตอบ** คือเวลานิ่งต้องรอให้ออกจากความนิ่งก่อน มันไม่นิ่งไปตลอด เวลานิ่งอย่าไปทำอะไร ให้หายนิ่งก่อน เหมือนกับเวลานอนหลับอย่าไปปลุกให้ตื่นขึ้นมาทำงาน ปลอ่ยให้นอนจนตื่นขึ้นมาเอง ไม่ใช่พอเอนหลังปั๊บ พอหลับปั๊บ ก็รีบลุกขึ้นมาทำงาน อย่างนี้ยังพักไม่พอ เพิ่งหลับไป จึงอย่าเพิ่งไปปลุก

**ถาม** ควรจะนานสักกี่นาทีคะ

**ตอบ** ก็นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ นิ่งได้นานเท่าไรยิ่งดี

**ถาม** แต่ละคนไม่เหมือนกันใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ แต่ละวาระก็ไม่เหมือนกัน

**ถาม** เขาว่าถ้าสติดีจะนิ่งได้เร็ว บางที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ก็จะมี

**ตอบ** ปล่อยให้หนึ่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถอนออกมา แล้วค่อยมาพิจารณา ลูกขึ้นมาเดิน พิจารณาได้ ไม่ต้องนั่งพิจารณาได้ เวลาพิจารณานี้ไม่ต้องให้มันนิ่ง เรา ต้องการเหตุต้องการผล ต้องการความเข้าใจเป็นหลัก ไม่จำเป็นต้องนิ่ง เวลา พิจารณาปัญญาอย่าไปกังวลกับความสงบ เพราะไม่ใช่เป็นผลที่เราต้องการ เรา ต้องการความเข้าใจเพื่อปล่อยวาง พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้เห็นว่าเป็นนงุพิช ตอนนี เรายังไม่เห็นว่าเป็นนงุพิช

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ตอนที่เราลืมตानीเราก็พิจารณาของเราไปได้

**ตอบ** ได้ในทุกอิริยาบถ ทำงานทำการก็พิจารณาได้ เวลาได้เงินมาก็พิจารณาได้ว่า เงินก็ ไม่เที่ยงนะ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป พิจารณาได้หมดเรื่องปัญญา ตาเห็นรูปก็ พิจารณาได้ รูปก็ไม่เที่ยง รูปก็เป็นทุกข์ รูปก็เป็นอนัตตา เสียงก็เหมือนกัน อะไรก็เหมือนกันหมด แต่เวลาทำสมาธิต้องวิเวก ต้องสงบสงัด เหมือนกับตอน หลับนอน ถ้าไปนอนกลางสี่แยกไฟแดง ก็จะนอนไม่หลับ เพราะมีอะไรต่อมิมอะไร มาคอยรบกวน ถ้าจะเจริญปัญญาอยู่ที่สี่แยกไฟแดงก็พิจารณาได้ เห็นการ เคลื่อนไหวไปมาของรถรา ก็พิจารณาว่าเป็นของไม่เที่ยงได้เหมือนกัน

**ถาม** พอหนึ่งบั้งก็ให้รับพิจารณา

**ตอบ** ไม่ใช่ เวลาหนึ่งเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จจิตใจ เพิ่งชาร์จได้เดี๋ยวเดียว แล้วก็ เอาแบตเตอรี่มาใช้งานเลย มันก็จะไม่มีกำลัง ยังพักไม่พอ เหมือนกับคนทำงาน เวลาจะไปทำงาน ต้องพักหลับนอนให้สบาย กินข้าวให้อิ่มก่อน แล้วค่อยไป ทำงาน ไม่ใช่ทำทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้หยุดพักผ่อนหลับนอน ไม่ได้กินข้าว ไม่ได้กิน น้ำอย่างนี้เดี๋ยวก็หมดแรง

**ถาม** แสดงว่าถ้าเราหนึ่งหนึ่งเป็นชั่วโง่งๆ ก็ให้หนึ่งอยู่อย่างนั้นหรือคะ

**ตอบ** ถ้านิ่งก็ปล่อยยี่ให้หนึ่งไป แต่พอออกจากความนิ่งแล้ว ออกมาทำโน้นทำนี่ ก็อย่าปล่อยใจให้ไปคิดตามเรื่องตามราวเหมือนเมื่อก่อนนี้ ให้พิจารณาร่างกายนี้ไปก่อนเลย

**ถาม** แต่ถ้าว่างนี้ก็พิจารณาได้เลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** จะพิจารณาก็ได้ บางทีพิจารณาแล้วก็ทำหนึ่งได้ ที่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ บางทีนั่งบริกรรมแล้วฟุ้งซ่านไม่สงบ ก็พิจารณาไปก็ได้ เช่นนั่งไปแล้วเกิดเจ็บ เกิดเวทนาขึ้นมา ก็พิจารณาว่าเวทนานี้ก็ไม่เที่ยง เดี่ยวก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน ปล่อยไป มันจะเจ็บอย่างไรก็ให้เจ็บไป ร่างกายมันไม่รู้เรื่องหรอก ร่างกายก็เหมือนกับพื้นที่เราั่งอยู่ที่นี่ เป็นเหมือนกับไม้ กระจุกในร่างกายนี้อีกก็เป็นเหมือนกับท่อนไม้ท่อนพื้เอง มันไม่รู้จักระเบิดหรือความเจ็บหรืออก มันไม่ได้เจ็บหรืออก ที่รู้ก็คือจิต แต่จิตก็ไม่ได้เจ็บกับความเจ็บนี้ เพียงแต่ความเจ็บนี้ได้มาปรากฏให้รู้เห็นในจอของจิตเท่านั้นเอง แล้วจิตจะต้องไปวุ่นวายกับมันทำไม ก็ปล่อยให้มันปรากฏไป เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปมันก็จะค่อยๆ ปล่อยวางได้ ปล่อยวางแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ตัวทุกข์ที่ธรรมดาจริงๆ ก็คือทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยในจิตใจของเราแน่แหละ ที่อยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะลুকหนีจากความเจ็บนี้ไป ตรงนี้ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วจะทำให้เรานั่งต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าตัวนี้ไม่เกิดแล้ว ถึงแม้จะเจ็บ ก็พอจะรับรู้ พอจะทนได้

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ แล้วอย่างเวลาที่เรทำงาน เช่นกวาดพื้นคะ จริงๆ แล้วตอนนั้น มันก็ไม่ได้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าเราไม่ทำอะไร มันก็จะไม่นิ่งในขณะนั้น เราควรจะทำพุทโธ หรือควรจะทำภาวนาตอนนั้น

**ตอบ** ก็ได้ทั้ง ๒ อย่าง ให้รู้เกี่ยวกับการกระทำการทำงานนั้นก็ได้ กำลังรู้พื้นก็ให้มีสติอยู่กับการรู้พื้น อันนี้เป็นภาวนาธรรมะ ถ้าไม่มีสติเวลาจะทำให้จิตอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่นอยู่กับพุทโธ ก็จะไม่อยู่ เวลาไม่มีสตินี้ เราพุทโธได้ ๒ - ๓ ที่มันก็แวบไปคิด

เรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว แต่ถ้ามีสติเราจะสามารถควบคุมให้อยู่กับพุทโธๆได้ตลอดเวลา

**ถาม** พุทโธก็ทำเหมือนกัน แต่บางครั้งก็รู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

**ตอบ** ก็แล้วแต่ จะรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะอยู่กับพุทโธก็ได้ เวลาเราทำอะไรก็ควรรู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นๆ ถ้าเราไม่มั่นใจ กลัวจะแวบไปคิดเรื่องอื่น ในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ เราก็เอาพุทโธเข้ามากำกับอีกชั้นหนึ่ง คือรู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นแล้วก็มีพุทโธกำกับไปด้วย ถ้าไม่เช่นนั้นถึงแม้เรากำลังกำหนดรู้อยู่ แต่ก็อดที่จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ เช่นบ่นว่าทำไมต้องมาทำงานอย่างนี้ เป็นเวรเป็นกรรมอะไร ก็อาจจะคิดไปได้ แต่ถ้ามีพุทโธๆกำกับไปด้วย ก็จะไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีสติที่แข็งมาก รู้เกี่ยวกับการกระทำ รู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่หรือเปล่า ก็ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้รู้เกี่ยวกับการทำงานนั้นไป

อันนี้เป็นการฝึกสติ ทำจิตให้รู้อยู่ตลอดเวลา เวลาจะทำจิตให้รวมลงเป็นสมาธิก็จะง่าย เพราะต้องอาศัยสติเป็นตัวตั้งจิตให้เข้าสู่ความสงบ และต้องอาศัยสติคอยกำกับให้จิตพิจารณาธรรมะ ถ้าไม่มีสติ พิจารณาธรรมะได้แค่ ๒ - ๓ วินาทีก็ไปแล้ว พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตายได้แวบเดียว ก็ไปเรื่องอื่นแล้ว เพราะไม่มีสติคอยตั้งไว้นั่นเอง แต่ถ้ามีสติจะพิจารณาเป็นชั่วโมงๆ ก็จะพิจารณาได้ จนกลายเป็นนิสัยขึ้นมา ก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่ามหาสติมหาปัญญา ไม่ต้องบังคับแล้วตอนนั้น จะคิดแต่เรื่องธรรมะอย่างเดียว จะวนเวียนอยู่กับไตรลักษณ์ วนเวียนอยู่กับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องอื่นก็จะเห็นเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะไปหมด

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็มีเท่านี้แหละ สิ่งที่เราเห็นด้วยตาก็ีรูป สิ่งที่ได้ยินด้วยหูก็เสียง ที่สัมผัสด้วยลิ้นก็รส ที่มาทางจมูกก็กลิ่น ที่มาทางร่างกายก็โผฏฐัพพะ ก็มีเท่านี้แหละในโลกนี้ ไม่มีอะไร นอกจากนั้นก็มีความคิดต่างๆที่เกิดขึ้นในใจเรา ที่เรียกว่าธรรมารมณ์ ถ้ามีสติ มีปัญญาพิจารณาอยู่กับเรื่องเหล่านี้ ก็จะเห็นว่ามัน

เกิดดับๆ ไม่มีสาระอะไร เห็นรูปมาก็รู้ยาก็แสนรูปแล้วก็ผ่านไป ได้ยินเสียงมา  
มากน้อยเพียงไรก็ผ่านไป จะวิเศษวิโส จะดีจะชั่วอย่างไรก็หมดไป ผ่านไป เวลา  
ล้มผัสจึงอย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปกลัว เสียงไม่ดีก็ทนฟังไป ใครด่าก็ทนฟัง  
ไป ก็เท่านั้นเอง เขามีกำลังจะด่าเท่าไร ก็ปล่อยให้เขาด่าไป คนฟังสบายกว่า นั่ง  
อยู่เฉยๆ คนด่าเหนื่อยกว่า แต่คนฟังกลับเดือดร้อนมากกว่าคนด่า เพราะไม่มี  
ปัญญาตนเอง ถ้ามีปัญญาก็จะนั่งฟังได้ ใครจะพูดอะไรก็พูดไป ก็เหมือนกับนั่ง  
ฟังเทศน์ฟังธรรม

**ถาม** บางทีโดนลูกค้ำต่อว่าเจ้าค่ะ ก็พุดๆไป ลูกค้ำก็ยิ่งว่าใหญ่เลย ว่าไม่ได้ยินหรือ

**ตอบ** ถ้าเขาต่อว่าเรื่องงานการเราก็ต้องฟัง ถ้าเขาเป็นลูกค้ำเรา เรามีปัญหาเราก็ต้องฟัง

**ถาม** เราฟังแต่เราแก้ไขอะไรไม่ได้นี่คะ

**ตอบ** ถ้ามันเป็นเรื่องของอารมณ์ ไม่มีเหตุไม่มีผล ก็ปล่อยไป อย่าไปถือสา คิดเสียว่า  
เราเป็นกระโถนรองรับอารมณ์ของเขาก็แล้วกัน เป็นการทำบุญ เรียกว่าอภัยทาน  
ใครพูดอะไรที่ไม่ถูกหู ก็ไม่ไปโกรธแค้นโกรธเคือง ปล่อยให้ระบายเต็มที่ ระบาย  
ความทุกข์ในใจ อย่างเวลาเรามีความทุกข์ เราก็อยากจะหาเพื่อนคุยใช้ไหม เพื่อ  
ระบายความทุกข์นี้ ให้เขาช่วยแก้ปัญหาให้กับเรา ก็ฟังไป ถ้าช่วยเหลือได้ก็ช่วย  
ไป ถ้าช่วยไม่ได้ ก็ยิ้มๆแล้วก็คิดว่าเป็นกรรมของสัตว์ก็แล้วกัน ปล่อยวางไม่เป็น  
ถ้าปล่อยวางเป็น ก็ไม่มีปัญหาอะไร เวลาไปยึดไปติด ไม่ได้สิ่งที่ยึดติดอยู่ ก็  
วุ่นวายใจ

**ถาม** ท่านคะอีกคำถามนะคะ ถ้านั่งไปนานๆเกิดเวทนาเมื่อยมากนะคะ นั่งไปนานๆ ๒  
- ๓ ชั่วโมงนี่คะ พอลุกขึ้นเข้าจะมีปัญหา

**ตอบ** แล้วแต่ว่าจิตสงบหรือไม่ ถ้าสงบ เวลาลุกขึ้นมาจะไม่รู้สึกเจ็บเลย เหมือนกับ  
ไม่ได้นั่ง ไม่เป็นอะไรเลย แต่ถ้าไม่สงบจะรู้สึกเจ็บทรมาณ เพราะจิตไปยึดไปติด  
กับร่างกาย ไม่ปล่อยมัน

**ถาม** เคยไปเยี่ยมพระองค์หนึ่งที่โรงพยาบาลศิริราชนะคะ ท่านมาผ่าตัด ท่านบอกว่า  
อาตมานั่งสมาธิมากไปก็เลยเป็น หมอหมอก็จะห้ามไม่ให้นั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับ  
เพียบค่ะ ว่าเกี่ยวกับโรคเข่าค่ะ

**ตอบ** แต่ละคนอาจจะมีปัญหาอย่างอื่นด้วย อาจจะไม่เกิดจากการนั่งสมาธิโดยตรง  
อาจจะมาปฏิบัติธรรมตอนที่แก่แล้ว สังขารไม่ดีแล้วก็ได้ ก็เลยพาลโทษการนั่ง  
สมาธิ อาจจะนั่งแค่วันละชั่วโมง ก็โทษว่านั่งสมาธิเป็นเหตุ ครูบาอาจารย์อย่าง  
หลวงตาท่านนั่งทั้งคืน ๘ ชั่วโมง ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เราต้องรู้จักรักษาร่างกาย  
รู้จักทำโยคะ รู้จักยืดเส้นยืดสาย ไม่ใช่ใช้มันอย่างเดียว ต้องรู้จักดูแลรักษาด้วย  
เวลาใช้ก็ใช้ไป แต่ต้องรู้จักประมาณ ร่างกายก็มีขอบเขตความสามารถของมัน ถ้า  
ใช้เกินความสามารถที่มันจะรับได้ ก็ชำรุดได้เหมือนกัน เรื่องของวัยก็มีส่วนด้วย  
ถึงแม้ไม่เคยนั่งสมาธิเลยมันก็เป็นได้โรคเข่าเสื่อม ไม่ต้องนั่งสมาธิก็เป็นได้

แต่พระที่นั่งสมาธิประจำ ไม่ได้เป็นโรคเข่าเสื่อมก็มีตั้งเยอะแยะไป ครูบาอาจารย์  
อย่างหลวงตา ท่านอายุเก้าสิบกว่าแล้ว ทำไมท่านก็ยังไปไหนมาไหนได้อยู่ เพราะ  
ท่านรู้จักวิธีดูแลรักษาร่างกายของท่าน ทำโยคะอยู่เรื่อย ท่านก็มีท่าของท่าน  
เมื่อก่อนนี่ตอนเช้าท่านจะลงมาที่ศาลา ตอนที่พระลงมาจัดบาตร จัดอะไรก่อนที่  
จะออกบิณฑบาต ก็จะกวาดศาลากัน ท่านก็จะนั่งทำโยคะค้อมพระอีกทีหนึ่ง เรา  
ก็เห็นท่าโยคะของท่าน ยืดเส้นยืดสายอะไรของท่านไป ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ การ  
เดินก็เป็นการช่วยรักษาร่างกาย ถ้านั่งไปเรื่อยๆเดี่ยวร่างกายก็แย่ จึงต้องลุก  
ขึ้นมาเดินยืนนั่งนอน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากนั้นก็ยังมีพระคอยจับเส้นให้  
เพราะเส้นมันตึงมันยึด บีบแล้วมันก็คลาย

**ถาม** ระหว่างที่ท่านนั่งทำโยคะนี้ ถ้าเมื่อพระทำผิดท่านเห็นไหมคะ ดูไหมคะ

**ตอบ** คงจะเห็นนะ แต่ก็ไม่ใช่งานละเอียดอะไร กวาดศาลากันไป ก็ไม่มีอะไรที่ต้องทำ  
ผิด

**ถาม** วันก่อนลูกฟังเทป พระนั่งเท้าแขนท่านดู

**ตอบ** อาตมาก็เคยโดนดุเหมือนกัน ท่านบอกไม่ให้หนึ่งเท้าแขน คงเป็นท่านั่งที่ไม่สุภาพ ท่านมองเห็น อยู่ที่ว่าท่านจะพูดหรือไม่พูดเท่านั้นเอง แต่บางทีท่านก็ต้องลุกมาทำเองนะ เพราะบางทีมีพระที่หูหนวกตาบอดมาจากที่อื่น ไม่รู้ว่าหน้าที่ของพระเป็นอย่างไร เช่นตอนเช้า พระเราจะช่วยกันกวาดอุตุศาลา บางทีมีพระมาจากกรุงเทพฯ เขาจะไม่เคยกวาดอุตุศาลามาก่อน ก็จะยืนเฉยๆ บางทีหลวงตาท่านก็ต้องลงไปถูเองกวาดเอง เขาถึงจะทำตาม

**ถาม** ที่ท่านทำโยคะนี้ พระทำตามอย่างท่านไหมครับ

**ตอบ** ถ้าทำก็ทำที่กุฏิ ไม่ทำต่อหน้าท่าน เห็นแล้วก็มาลองทำดูว่าดีไหม ถ้าทำแล้วดี มันช่วยได้ ก็ทำต่อไป

**ถาม** เดี่ยวนี้เขานิยมพวกโยคะกัน

**ตอบ** ถ้าเป็นพระก็ต้องทำในส่วนตัว

**ถาม** ไม่ได้ให้ทำตาม

**ตอบ** ท่านต้องลงมาคุมพระ ท่านก็ใช้เวลานี้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยการทำกิจของท่านไปในตัว แทนที่จะอยู่ทำกิจของท่านที่กุฏิ ปล่อยให้พระละเลงกันเองที่ศาลา คนขยันก็ทำแทบเป็นแทบตาย คนขี้เกียจก็จะไม่ทำเลย แต่พอมิท่านั่งคุมอยู่ ทุกคนก็พร้อมเพรียงกัน

**ถาม** ท่านเดินตรวจไหมคะตอนกลางคืน

**ตอบ** เมื่อก่อนนี้ท่านก็เดินตรวจอยู่เป็นประจำ ท่านไม่ให้พระไปสูงสิง ไปคุยกันตามกุฏิ บางทีท่านก็ไม่ใส่รองเท้าเดิน จะไม่ได้ยินเสียงท่านเดิน

**ถาม** ไม่ใช้ไฟด้วยใช่ไหมคะ



**ตอบ** ไม่ใช่ไฟด้วย แต่ระยะหลังนี้ไม่ทราบว่าคุณยังเดินอยู่หรือเปล่า ท่านใช้การเดินตรวจพระเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถไปในตัว เพราะบางทีท่านไม่มีเวลาเดิน จึงใช้การเดินตรวจให้เกิดประโยชน์หลายอย่าง ได้ประโยชน์ทางกาย ได้ประโยชน์ในการดูแลพระเถร แต่คนที่มียายุถึงขนาดนี้ ยิ่งเคลื่อนไหวขนาดนี้ได้ ต้องถือว่าเก่งมาก อายุเก่าลึบกว่าแล้วยังคล่องแคล่วว่องไว ยังทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ถ้าเปรียบเทียบกับสมเด็จพระสังฆราชฯ นี่ต่างกัน สมเด็จพระสังฆราชฯ เป็นพระในเมือง ไม่มีโอกาสได้เดินมาก นั่งรับแขกรับคนอยู่เรื่อยๆ มันก็จะช้าเร็วกว่า จึงขอสรุปว่าสังฆราชเป็นของไม่เที่ยง จึงพยายามทำประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ให้พรเลยนะ

**ถาม** รบกวนถามปัญหาเจ้าค่ะ คือมีครูบาอาจารย์ที่จะละสังขาร แล้วเราไปอาราธนาให้ท่านอยู่ ตอนนี้อยู่ต่อแล้ว มีคนอาราธนาทั้งเเยะเเยะเลย ตอนนี้อยู่ต่อแล้วนี่ สมมุติว่าเราต้องไปดูท่านทุกวัน เอาอาหารไปถวายท่าน เป็นการจุนจัน วุ่นวายไหมคะ เรามีความรู้สึกว่าเราขอให้ท่านอยู่ พอท่านอยู่จริงๆ แล้ว หน้าที่สังฆราชของท่านก็จะไม่ไหวอยู่แล้ว เวลาอาราธนาทุกคนก็ขอกันหมด แต่พอท่านอยู่ปั๊บทุกคนก็เฉยๆไป มีความรู้สึกว่าเราก็เป็นส่วนหนึ่ง เป็นความรับผิดชอบของเราไหมที่จะต้องคอยอุปัฏฐากท่าน เวลาไปอุปัฏฐากท่านบางที่มีพระอยู่ด้วยก็เหมือนกับเราไปจุนจัน ผู้หญิงไม่สมควรที่จะเข้าไป จะทำอย่างไรคะอาจารย์

**ตอบ** ก็พาผู้ชายไปด้วย

**ถาม** ปกติก็มีผู้ชายพาไปอยู่แล้ว

**ตอบ** ก็ไม่เสียหายอะไร ทำเท่าที่เราทำได้ เท่าที่สมควร เท่าที่เหมาะสม ถ้าทำไปแล้วเกิดความเสียหายก็ต้องหยุด

**ถาม** ในโอกาสหน้า ถ้าเกิดครูบาอาจารย์จะละสังขารไป ก็ไม่ต้องไปอาราธนาให้ท่านอยู่ต่อ

**ตอบ** ก็แล้วแต่ว่าเราอยากจะทำให้ท่านอยู่ต่อหรือไม่

**ถาม** ถ้าอยาก จะเห็นแก่ตัวไหมคะ

**ตอบ** ไม่หรอก ถ้าอยากจะทำให้ท่านอยู่จริงๆ ก็ต้องดูแลท่านจริงๆ ถ้าไม่ดูแลท่านจริงๆ แล้ว แสดงว่าอยากแต่ปาก แต่ใจไม่ได้อยากจริง

**ถาม** แต่ว่าตอนนี้พอไปยุ่งเยอะมันก็เหมือนกับไปจู้จี้จ้าน ไม่รู้จะทำอะไรดี

**ตอบ** ต้องดูที่ความถูกต้อง ที่ความเหมาะสม

**ถาม** ที่ท่านบอกว่า นั่งแล้วเกิดเวทนา ถ้าเราโยกตัวเพื่อให้เวทนามันหายไป อันนี้ไม่ถูกใช่ไหมคะ

**ตอบ** อย่าไปโยก อย่าไปอยากให้มันหาย

**ถาม** แล้วอีกอย่างหนึ่งนะคะ จากฟังเทศของท่าน ที่ท่านบอกว่าร่างกายเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ตัดซะ พอตัดปุ๊บมันเหมือนกับเราไม่ดูแลครอบครัว ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

**ตอบ** ให้ตัดในใจ แต่ภายนอกก็ต้องทำต่อไป มีหน้าที่มีความรับผิดชอบอย่างไรก็ต้องทำต่อไป เพียงแต่ใจไม่ไปแบกมันเท่านั้นเอง เข้าใจไหม

**ถาม** แต่ตอนนี้เอาหลวงปู่มาแบก คงต้องไปทุกวันมั้งคะ บางครั้งหน้าที่ของแม่หรืออะไรอย่างนี้มันก็บกพร่อง หน้าที่ของภรรยา ก็บกพร่อง

**ตอบ** เราก็ต้องเดินสายกลาง ให้มันพอดี หน้าที่ของตนก็ต้องทำ หน้าที่ของท่านก็ต้องทำ ต้องแบ่งกันไป ไม่ให้บกพร่อง ปัญหาอยู่ที่เราไปรับเอาภาระมากกว่าที่เราจะทำได้ ก่อนที่เราจะทำอะไร จึงต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนว่าจะทำได้หรือเปล่า ถ้ารับมาแล้วเราทำไม่ได้ มันก็สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นมา แต่เมื่อรับมาแล้วก็พยายามทำต่อไปให้ดีที่สุด อย่าไปหวังให้คนอื่นมาสรรเสริญเยินยอ

**ถาม** ไม่อยากให้คุณว่าคะ ไม่อยากให้คุณมองเราอีกแบบหนึ่ง

**ตอบ** อย่าไปกังวล ถ้าเรามีความบริสุทธิ์ใจ การกระทำของเราเป็นความบริสุทธิ์ ก็ไม่เป็นไร เรื่องวิพากษ์วิจารณ์เป็นเรื่องธรรมดา อยู่ในโลกนี้มีทั้งนินทา มีทั้งสรรเสริญคู่กันไป

**ถาม** ก่อนนี้เลยตัดสินใจว่าจะกลับไปยุ่งดีไหม

**ตอบ** อยู่ที่ความบริสุทธิ์ใจ

**ถาม** คำตอบอยู่ที่เราอยากทำ

**ตอบ** ถ้าเราไม่มีจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ ก็ไม่เป็นไร ทำไป เพื่อบุญเพื่อกุศลอย่างเดียวก็ทำไป แต่ถ้าทำเพื่อหวังผลอย่างอื่น ก็ควรแก้ไขเสีย อย่าไปหวังอามิสผลตอบแทนจากผู้ที่เราดูแล ถ้าอยากจะได้บุญได้กุศล อยากจะให้ท่านได้อยู่โปรดสัตว์ต่อไป ก็ทำไป คนอื่นจะว่าอย่างไรมันก็เป็นคำพูดของเขา ไปห้ามเขาไม่ได้ เขาคิดอย่างนั้น เพียงแต่ว่าเวลาเราจะทำอะไร ก็ต้องระมัดระวัง อย่าให้ส่อไปในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร สิ่งไหนที่เราควรแก้ไขก็แก้ไข ให้พอดี ทำอะไรทำให้พอดี มากเกินไปก็ไม่ดี น้อยเกินไปก็ไม่ดี

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ปัญหาตรงนี้ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ว่า เราจะพิจารณาว่าตรงไหนคือสายกลาง ตรงกลาง

**ตอบ** ก็ยาก จึงต้องอาศัยการอยู่กับครูบาอาจารย์ เราไม่ต้องคิดมาก เพราะท่านรู้ว่าอะไรพอดี เวลาอยู่กับท่าน ฝึกกับท่าน เห็นวิธีที่ท่านปฏิบัติต่อบุคคลนั้นบุคคลนี้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จดจำไว้ แล้วก็เอามาพิจารณาใช้เป็นมาตรฐานในการดำเนินชีวิตของเรา ถ้าไม่มีมาตรฐานเราก็จะงง จะไม่รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร อะไรควรจะทำ อะไรควรจะทำน้อย จึงต้องอาศัยการศึกษา อาศัยประสบการณ์ เพราะเวลาเราทำอะไรไป ถ้าเกินความพอดีก็จะเป็นปัญหาขึ้นมาเอง เราก็จะรู้ว่าทำแบบนี้ไม่

ดี ก็เอาความผิดพลาดนี้มาเป็นอาจารย์ ถ้าเราไม่มีครูไม่มีอาจารย์เป็นแบบฉบับให้เรายึด เราก็ต้องใช้การสังเกตดูว่า สิ่งที่เราทำไปนั้นมันผิดพลาดอย่างไร ถูกต้องอย่างไร เอามาเป็นมาตรฐานต่อไป ชีวิตคือการเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ ถ้ารู้แล้วก็ไม่ต้องมาปฏิบัติธรรมให้เหนื่อยยาก ไม่ต้องไปโรงเรียนกัน แต่พวกเรายังไม่รู้กัน จึงต้องอาศัยการศึกษาการเล่าเรียนเป็นครูสอน

สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้ถ้ามีโอกาส ก็คือให้เข้าไปใกล้ผู้รู้ให้มากๆ ให้อยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์ ให้มีกัลยาณมิตรที่ดี เพื่อนที่ดี ที่ฉลาด ที่เก่งกว่าเรา รู้เรื่องดีเรื่องชั่วมากกว่าเรา จะเป็นแบบฉบับที่ดีสำหรับเรา ถ้าไปคบคนพาลก็ลำบาก จะฉลาดเราก็ไปในทางที่ไม่ดี ทางที่เสียหาย การคบคนจึงเป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นบทแรกเลยในมงคลสูตร **อเสวนา จะ พาลานัง บัณฑิตานัญญ จะ เสวนา** อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต บัณฑิตก็คือผู้รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ เรื่องดี เรื่องชั่ว ก็ไม่มีใครที่จะเลิศเท่ากับพระพุทธเจ้า เราจึงมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นครู เป็นแบบฉบับ จึงต้องเจริญพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่เรื่อยๆ ศึกษาพุทธประวัติ ศึกษาประวัติของครูบาอาจารย์ต่างๆ ศึกษาคำสอนของท่าน แล้วก็เอามาเป็นมาตรฐาน แต่เรามักจะไม่เอามาเป็นมาตรฐานกัน เวลาจะทำอะไรเรามักจะทำเป็นลืมนิดไปว่า ท่านสอนให้เราทำอะไร ท่านห้ามไม่ให้ทำอะไร ถ้ายึดท่านเป็นมาตรฐานแล้ว ก็จะไม่ผิดพลาด ไม่ผิดพลาด ไม่ผิดหวัง ไม่เสียใจ แต่ส่วนใหญ่เราชอบยึดมาตรฐานของเรามากกว่า

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายตรงนั้น เพื่อน้องจะได้เข้าใจ เพราะเกรงว่าเขาจะไม่เข้าใจ เรื่องลูกที่ให้อึดใจใจ ไม่ใช่ตัดภายนอก ตรงนี้อาจจะให้ท่านอาจารย์อธิบายโดยละเอียด

**ตอบ** คือไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องว่าวุ่นวุ่นมั่วกับใครทั้งสิ้น เรามีหน้าที่อะไรกับใครก็ทำไป ต้องดูแลรักษาใคร เลี้ยงดูใคร ก็ทำไปเต็มที่ด้วยความเมตตาเหมือนเดิม เหมือนกับที่เคยทำมา เพียงแต่ไม่หวังผลจากการกระทำ ไม่ตั้งเป้าว่า เมื่อทำสิ่งนี้แล้ว ผลอย่างนี้จะต้องเกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นก็ดี ไม่เกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร ถ้าปรับปรุง

แก้ไขได้ก็ปรับปรุงแก้ไขไป ถ้าการปฏิบัติไม่ตรงเป้า ก็ต้องเปลี่ยนการกระทำของเราเสียใหม่ แต่จะไม่ไปกังวลกับผลที่ตามมา ไม่ว่าจะป็นสรรเสริญหรือนินทา ถ้าเป็นการนินทา ฟังไว้เพื่อให้เกิดประโยชน์ก็ดี เพราะคนนินทาบางคนก็นินทาด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ เขาเห็นว่าการกระทำของเราไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม เราก็ควรนำมาวิเคราะห์ดู ถ้าไม่แน่ใจ ไปปรึกษากับผู้รู้ดูก็ได้ ว่าสิ่งที่เขานินทาเรานี้เป็นอย่างไร ถูกต้องไหม อย่าใช้อารมณ์ เพราะส่วนใหญ่คนเรามักจะมีอารมณ์ต่อต้านการนินทาเสมอ แต่เวลาสรรเสริญที่เราพร้อมที่จะรับเสมอ จะจริงหรือไม่จริงเราก็พร้อมที่จะรับเสมอ หน้าตาไม่สวยไม่งาม คนเขาชมว่าสวยว่างามยังชอบเลย แต่เวลานินทานี้ อะไรนิดอะไรหน่อยนี่แต่ะไม่ได้เลย สังเกตดู คนที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งโต ใครไปตำหนิติเตียนหน่อย จะเป็นพินเป็นไฟขึ้นมาเลย

นี่เป็นเรื่องของกิเลส ถ้าเรื่องของธรรมแล้วใครจะว่ากล่าวตักเตือน ทำหนียังไร ก็พร้อมที่จะฟัง พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พระมีการปวารณากัน เช่นวันสุดท้ายของพรรษา ธรรมดาจะลงฟังพระปาฏิโมกข์กัน วันนั้นท่านจะยกเว้นไว้วันหนึ่ง เปิดโอกาสให้ผู้อื่นว่ากล่าว ตำหนิติเตียน เช่นได้เห็นก็ดี ได้ยินก็ดี หรือสงสัยก็ดีในพฤติกรรมของข้าพเจ้า ขอให้ท่านว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าได้ นี่คือการปวารณาของสงฆ์ เวลาออกพรรษา พระทุกรูปตั้งแต่เจ้าอาวาสลงมา จะต้องปวารณาตนท่ามกลางที่ประชุมสงฆ์ เปิดโอกาสให้แม้แต่พระนวกะพระบวชใหม่ ถ้าเห็นว่าทำผิดอย่างไรก็สามารถว่ากล่าวตักเตือนได้เลย นี่คือนัยของศาสนา คนเราอย่าไปคิดว่าเราวิเศษวิโสถูกต้องเสมอไป แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็เปิดโอกาส ให้พระรูปอื่นว่ากล่าวตำหนิติเตียนพระองค์ได้เหมือนกัน หลักของการปวารณานี้ ก็เพื่อจะให้ผู้อื่นชี้โทษของเรา เพราะเรามักจะมองไม่เห็นโทษของเราเอง มักจะเข้าข้างตัวเราเองเสมอ เวลาเราทำอะไร เราจะคิดว่ามันถูกมันดีมันงามเสมอ แต่ในสายตาของคนอื่นอาจจะดูไม่ได้ ก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้เขาว่ากล่าวตักเตือน ส่วนเราจะนำไปแก้ไขดัดแปลงอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับเหตุกับผลที่แสดงมา

ถ้าสิ่งที่เขาพูดนั้นถูกต้อง เป็นความจริง ว่าเราไม่ดีจริงๆนะ ควรแก้ไข ถ้านำไปแก้ไข เราก็จะได้รับประโยชน์ คนที่ชี้โทษไม่ได้รับประโยชน์อะไร เราเป็นผู้ที่จะได้รับประโยชน์ คนที่ชี้โทษให้เราเป็นเหมือนผู้ซึ่งข่มขู่ให้กับเรา คนที่ว่ากล่าวตีเตียนเรา เป็นคนซึ่งข่มขู่ให้กับเรา เราควรขอบอกขอบใจเขา มากกว่าจะไปโกรธแค้นโกรธเคืองเขา นี่คือหลักของการปวารณา ทุกปีเวลาพระจะออกพรรษา วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ที่เรียกว่าวันปวารณา แทนที่จะลงฟังพระปาฏิโมกข์ คือศีล ๒๒๗ ข้อ วันนั้นจะยกเว้นหนึ่งวัน ให้เป็นวันปวารณา เริ่มต้นตั้งแต่พระเถระผู้ใหญ่ ท่านจะปวารณาตัวเอง **สังฆมอวุโส ปะวาเรมิ ทิฏฐุณะ วา สุเตนะ วา ประสีสังกายะ วา ะหันทุ มัง आयสมันโต อะนุกัมปัง อุปาทายะ ปัสสันโต ประฏิกกระสีสสามิฯ** แปลว่า ถ้าท่านทั้งหลายเห็นก็ดี ได้ยินก็ดี หรือสงสัยก็ดีในพฤติกรรมของข้าพเจ้า ขอให้ท่านโปรดว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วยเถิด แล้วก็จจะว่ากันไปทุกองค์ตามลำดับพระชาลงไป

แต่ในสมัยนี้ก็ทำเป็นพิธีเท่านั้น ไม่มีใครกล้าว่าใคร พอว่ากันครบทุกองค์แล้วก็จบ ถ้าเป็นวัดกรรมฐาน ก็ปวารณากันตั้งแต่วันแรกที่เข้าไปอยู่ในวัดเลย เข้าไปอยู่ในวัดของครูบาอาจารย์ก็ต้องเปิดโอกาสให้ท่านว่ากล่าวตักเตือนเตียนเราได้เลย เป็นลูกศิษย์ลูกหา อยู่กับครูบาอาจารย์นี้ ท่านจะดูจะด่าว่ากล่าวอย่างไรก็ต้องทนฟังไป เพราะเราไปเพื่อสิ่งนี้อยู่แล้ว ไปเพื่อจะได้ดี เราจะดีได้ก็ต่อเมื่อเราแก้ส่วนที่บกพร่องของเรา ถ้าเราดีจริงแล้วก็ไม่ต้องไป แต่ถ้ายังไม่ดี เราต้องอาศัยผู้อื่น ท่านก็เป็นเหมือนกระจกเงา เวลาเราแต่งตัว จะไปรู้อย่างไรว่าหน้าตาของเราเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีกระจกไว้ดู จะแต่งหน้าทาปากหวีผมใส่เสื้อผ้า ให้ดูสวยงามเรียบร้อยได้อย่างไร ถ้าไม่มีกระจกไว้ดู ฉันทิเดเราอยากจะเป็นคนดี ไม่มีที่ตำหนิ ไม่มีข้อบกพร่อง เราก็ต้องอาศัยผู้ที่รู้ดีกว่าเรา เป็นผู้คอยว่ากล่าวตักเตือน จะได้ นำเอาไปแก้ไข จะได้เป็นคนดีขึ้นกว่าเดิม

กัณฑ์ที่ ๒๓๓

## แสงสว่างแห่งธรรม

๓๐ มกราคม ๒๕๔๙

คนที่ศึกษามาก มีความรู้จากการอ่านมาก มักจะไม่ค่อยภาวนาเท่าไร จะใช้ปัญญาอย่างเดียว ไม่ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตไม่สงบปัญญาก็เป็นปัญญาแบบฟุ้งซ่าน แบบตัดกิเลสไม่ขาด รู้แล้วก็หลงอยู่กับความรู้นั้น เพราะไม่รู้ว่าจะทำไปเพื่ออะไร ให้ไปถึงจุดไหน แต่ถ้าทำสมาธิได้แล้ว จะรู้ว่าทำเพื่อจุดไหนแหละ เพียงแต่การทำสมาธิไม่สามารถตั้งอยู่ในจุดนั้นได้ตลอด คือความสงบ เวลาเรานั่งบริกรรมพุทโธๆไป จิตก็จะสงบ มีความสุข มีความสบาย แต่พอออกมาปั๊บมันก็คิดนู่นคิดนี่ ประจวบเรื่องนั้นเรื่องนี้ เอาเรื่องนู่นเรื่องนี้มาเผาหัวใจ ก็เกิดความรุ่มร้อนขึ้นมา ถ้ามีปัญญา เราก็จะตัดได้ มีเรื่องอะไรเข้ามาเราก็ตัดมันได้ ให้อุใจเราเป็นหลัก ถ้าใจร้อนกับเรื่องอะไร ก็แสดงว่าไม่สุขแล้ว เวลาเรารำคาญ วุ่นวายกับเรื่องอะไร ก็แสดงว่าหลงแล้ว รู้ไม่ทัน ถ้ารู้ทันใจจะเป็นอุเบกขา วางเฉยได้ จะดีจะชั่วอย่างไรก็วางเฉยได้ อันนี้ต้องอาศัยปัญญา

**ถาม** ถ้าเราทำไม่เป็น เราโกรธแล้วบริกรรมพุทโธ

**ตอบ** ก็เป็นอุบายของสมาธิ แต่ไม่ได้แก้แบบถึงรากถึงโคน เพราะความโกรธเกิดจากความหลง ต้องแก้ด้วยปัญญา เอาความรู้เข้าไปแก้ถึงจะหายโกรธได้อย่างถาวร ถ้าบริกรรมพุทโธๆก็เหมือนเอาหินไปทับความโกรธไว้ ความโกรธก็แสดงตัวออกมาไม่ได้ แต่ไม่ได้ถูกทำลายด้วยการบริกรรม พอหยุดบริกรรมปั๊บก็กลับไปคิดถึงเรื่องนั้นได้อีก เกิดความโกรธขึ้นมาได้อีก แต่ถ้าเห็นว่าเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ ไม่มีสาระอะไร เราไปหลงมันเอง ให้ความสำคัญกับมันเอง ทั้งๆที่ความจริงแล้วไม่มีสาระอะไร ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เห็นว่าไม่มีสาระ เป็นเรื่องที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ เหมือนกับแดด กับลม กับฝน ฝนตกเราไม่โกรธฝนไม่ใช่หรือ เพราะไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ ยกตัวอย่างเวลาเราพายเรือ แล้วมีคนพาย

เรื่องอีกคำมาจนเรือเรา เราจะโกรธคนที่พายเรือใช้ไหม แต่ถ้าเรือลอยมาเฉยๆไม่มีคนพาย แล้วก็ชนเหมือนกัน เราก็ไม่โกรธเรือลำนั้นใช้ไหม เพราะเรือไม่มีตัวตน แต่ถ้ามีคนพาย ซึ่งเราเห็นว่ามิตัวมีตน เราก็จะโกรธคนนั้น แต่เราเห็นว่าเรือไม่มีตัวตน เราก็เลยไม่โกรธ ถือว่าเป็นเรื่องสุดวิสัย ไปบังคับควบคุมไม่ได้

สิ่งที่เราควบคุมได้ก็คือใจของเรา ถ้ามีปัญญาเราก็ควบคุมไม่ให้ไปโกรธได้ เพราะความโกรธมันร้อน มันเป็นทุกข์ ความไม่โกรธนี้สบาย อย่างตอนนี้เราไม่โกรธใจเราสบาย ถ้าใครมาพูดหรือมาทำอะไรให้เราโกรธ ใจเราจะเกิดความรุ่มร้อนขึ้นมา ถ้าเราไม่มีสมาธิ เราจะไม่เห็นภัยของความโกรธที่ปรากฏขึ้นมา แต่ถ้ามีสมาธิจะมีความแตกต่างกันเยอะ ใจที่มีสมาธิเหมือนใจอยู่ในห้องแอร์ พอเจอความโกรธก็เหมือนออกมาจากห้องแอร์ จะสัมผัส จะรู้ชัดทันที แต่ถ้าอยู่นอกห้องแอร์ตลอดเวลา ก็จะไม่รู้ว่าความร้อนเป็นอย่างไร เพราะร้อนอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสมาธิจะไม่เห็นกิเลส จะไม่รู้ว่ากิเลสเป็นอย่างไร เวลาเกิดขึ้นก็หลงไปกับเรื่องราวที่ทำให้โกรธ แทนที่จะเห็นตัวโกรธ กลับไปเห็นเรื่องราวหรือบุคคลที่สร้างความโกรธ เห็นคนนั้นคนนี้ เห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ไม่เห็นความโกรธที่ผลักดันให้เราไปวุ่นวาย กับเรื่องนั้นกับเรื่องนี้ กับคนนั้นกับคนนี้

แต่ถ้าเรามีสมาธิ มีความสงบเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว พอเกิดความโกรธขึ้นมา มันจะเป็นเหมือนไฟลุกขึ้นมาในใจทันที เราก็รีบแก้รีบดับ แทนที่จะไปหลงกับเหตุการณ์หรือคนที่ทำให้เราโกรธ เราก็ย้อนกลับมาระงับดับตรงนี้ ด้วยการปล่อยวางเหตุการณ์นั้น ยอมจำนนกับเหตุการณ์นั้น ใครจะว่าอะไรก็ว่าไป มันผ่านไปแล้ว เราจะเสียอะไรก็เสียไปแล้ว ไม่ต้องไปเสียใจ เสียของก็พอแล้ว ไม่ต้องเสียใจ คนมีปัญญาจะเสียอย่างเดียว เสียของ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะเสียใจด้วย เพราะคนที่มีปัญญาจะเตรียมตัวรับกับการสูญเสียอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปตลอด เดี่ยวเครื่องอัดเสียงนี้ก็เสียได้ พังได้ ถูกขโมยไปได้ ลืมทิ้งไว้ที่ไหนคนอื่นก็หยิบไปได้ พอหายไปบ๊ิบบถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่า อ๊ะ!มันไปแล้ว ใจก็ไม่วุ่น ไม่เสียใจ แต่ถ้าไม่มีปัญญา พออะไรหายไป ใจจะวุ่นขึ้นมาทันทีเลย เสียตาย



วุ่นวายใจ พยายามตามหา แทนที่จะคิดว่า เอาไปแล้วก็หมดภาระกันไป ต่อไปจะ  
ได้ไม่ต้องไปมีมัน ไม่มีเราก็ออยู่ได้ ไซ้ใหม่ สมัยก่อนพระพุทธรูปเจ้าไม่มีของพวกนี้  
ยังตรัสรู้ได้เลย ของพวกนี้จำเป็นต่อการตรัสรู้มากน้อยเพียงไร ไม่จำเป็นหรอก  
เพียงแต่ว่าเมื่อมีเราก็อใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ถ้าไม่มีเราก็อสามารถบำเพ็ญ เจริญ  
ธรรมได้

แต่ใจของเรามักจะหลอกเราอยู่เรื่อยๆ มีไอนั้นดีนะ มีไอนี้ดีนะ โดยไม่คำนึงถึง  
ผลเสียที่มีตามมา คือความกังวลใจ ความวุ่นวายใจ เวลาทำอะไรก็ต้องคอยดูแล  
รักษา เวลาหายไปเสียไปก็เสียใจ ถ้าไม่มีเลยก็สบายใจ ไม่ต้องเป็นภาระกับจิตใจ  
เพราะใจยิ่งปลดเปลื้องได้มากเท่าไร ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเบาขึ้น ยิ่ง  
สบายขึ้น ยิ่งมีมากก็ยิ่งแบกมาก แต่เราไม่เห็นกัน เพราะใจเราไม่เคยปลดเปลื้อง  
ด้วยสมาธิมาก่อน ถ้าจิตเราวมลงเป็น**อัปนาสมาธิ** รวมลงแบบสุดๆจนถึงฐาน  
ของมัน จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย จะมีความรู้สึกเบาหวิว โลงไปหมด มี  
ความอิม มีความสุข มีความพออยู่ในใจ แล้วจะรู้ว่านี่คือจุดที่เราต้องการที่จะไป  
อยากจะรักษาให้เป็นอย่างนี้ไปตลอด เพียงแต่ว่ามันอยู่ได้ไม่นานจากการทำ  
**สมาธิ** แต่จะอยู่ได้นานด้วย**ปัญญา** ที่คอยหักห้ามใจไม่ให้ไปแสวงหาสิ่งต่างๆมา  
แบก มาเป็นสมบัติ ยิ่งมีสมบัติน้อยเท่าไร ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ถ้ามีมากมาย มี  
๗๓,๐๐๐ ล้าน มีความสุขที่ไหน แต่เรื่องของกิเลสหนักเท่าไรก็ยอมแบก เพราะ  
มันหลง เขาเรียกพวกบ้าหอบฟาง มันมีสาระมีคุณค่าที่ไหน แต่ขอให้ได้แบก เงิน  
ทองถ้ามีเกินความจำเป็นแล้ว ก็จะไม่เป็นประโยชน์กับเรา

**ถาม** ท่านคะ ศาสนาพุทธสอนให้ใช้อุเบกขามากนี้ มันเลยทำให้เหมือนกับคนไทยไม่มี  
น้ำใจ ไม่มีความเมตตา เทียบกับพวกศาสนาคริสต์พวกฝรั่งที่ทำเกี่ยวกับเด็ก  
กำพร้า เขาจะคลุกคลีกับเด็กสกปรก หรือเด็กพิการได้แบบสนิทใจ เอาขึ้นมา  
กอดได้ อย่างศาสนาพุทธนี้เราต้องรอให้ฝรั่งมาเรียกเราถึงจะยอมไปทำ ต้องฝรั่ง  
นำหน้าตลอดเวลา นี่มันเป็นเพราะศาสนาหรือเปล่า ที่ทำให้เป็นอย่างนี้ หรือ  
เพราะเราเห็นว่าเป็นบุญกรรม เรามีอุเบกขา ก็เลยปล่อยเขาว่างไว้ตรงนั้นเลย แต่

ขณะที่ฝรั่งเหมือนมีเมตตามากกว่า เพราะบางครั้งถูกถามเรื่องพวกนี้ ก็ไม่รู้จะตอบอย่างไร

**ตอบ** จะว่าเราไม่มีเมตตาก็ไม่ใช่ เพียงแต่เรายอมรับเรื่องของกรรมด้วย แต่ก็ไม่ได้ถึงกับปล่อยปละละเลย เราก็ดูแล ศาสนาก็สอนให้คนมีเมตตา กรุณา มุทิตา ด้วย นอกจากมีอุเบกขา

**ถาม** อย่างที่สมาคมที่ไปๆกันนี้แหละ ส่วนมากจะเป็นฝรั่ง เป็นเอเชียมีอยู่ ๒ - ๓ คน คนเอเชียทำได้ไม่สนิทเท่าฝรั่ง ก็เลยรู้สึกที่ศาสนาคริสต์ต้องมีอะไรบางอย่างหนึ่งที่สามารถสอนให้เขาทำอย่างนี้ได้

**ตอบ** เขาอาจจะเห็นไปทางนั้นก็ได้อะไร แต่ของเราที่มีหลายอย่างที่ต้อบ่าเพื่ญควมคู้กันไป เมตตาก็ต้องมึ แต่กั้ต้องมึศีลมีภาวณาด้วย เพราะว้จูดหมายปลายทางของการปฏิบัตินั้น ต้องไปไกลกว่าการให้ทานอย่างเดีวย การให้ทานกั้คือควมเมตตา ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้้นผู้นี้ ซึ่งเรากั้มีอยู่เหมือนกัน เพียงแต่เราอาจจะไม่ทำแบบที่เขากั้ทำ เรากั้ทำของเราไป ต่างคนต่างทำกัน เมืองไทยเรามีขอทานเต็มไปหมด กั้มีการให้ทานอยู่เสมอ มีการปล่อยนกปล่อยปลา เพียงแต่เราไม่ได้ทำเป็นแบบองค์กรเหมือนของเขา เขากั้ทำเป็นแบบองค์กร แล้วกั้ทุ่มไปกับงานอย่างนี้มากจนทำให้กั้เกิดความเด่นขึ้นมา แต่ของเราเป็นเพียงส่วนหนึ่ของการบ่าเพื่ญเท่านี้เอง เช่นทำบุญตักบาตร พระมีส่วนเหลือก็เอาไปสงเคราะห์แทนเรา มีคนยากจน มีคนเดีอตร้อน พระกั้สงเคราะห์ไป ถ้าจะเปรียบเทียบกั้เหมือนกับว่าเราไม่มี เพราะเราปฏิบัติหลายอย่าง

ถ้าเรามีเมตตาแล้วขาดอุเบกขา เรากั้จะมีแต่ควมเศร้าโศกเสียใจ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เห็นใครเดีอตร้อนกั้เป็นห่วง เป็นกังวลกับเขามากจนเกินไป จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะขาดอุเบกขา เราทำได้เท่าไรกั้ทำไป ช่วยเหลือกันได้เท่าไรกั้ช่วยกันไป เมื่อไม่อยู่ในวิสัยที่จะช่วยได้ กั้ต้องปลง เป็นเรื่องของวิบากกรรม ใจของเราจะได้ไม่แกว่ง ยังนั่งเฉยได้ การปฏิบัติทางศาสนาพุทธจึงถือการดูแลใจ

เป็นหลักก่อน จะทำอะไรเพื่อผู้อื่นก็ได้ แต่ใจของเราจะต้องไม่รุ่มร้อน หรือ  
วุ่นวายไปกับการช่วยเหลือผู้อื่น ในกรณีที่อยู่เหนือความสามารถของเรา ก็ต้อง  
ยอมรับความจริงว่า ช่วยได้แค่นี้แหละ เช่นเป็นหมอรักษาโรค เมื่อรักษาได้แค่นี้  
ทำได้แค่นี้ ก็ต้องแค่นี้ จะวุ่นวายใจก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเรามองกันจริงๆ  
แล้ว ก็คิดว่าทางศาสนาพุทธก็มีความเมตตาดีมาก เพราะหัวใจของศาสนา ของคำ  
สอน ก็สอนให้มีความเมตตาอยู่แล้ว **เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก** เพียงแต่ไม่เอา  
ไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะชอบทำบุญกับพระ แต่ไม่ชอบทำทานกับคนขอทาน กับคน  
ที่เดือดร้อน เพราะอยากจะได้บุญเยอะๆ

**ถาม** ก็เหมือนหลวงตา บางคนท่านช่วยได้ท่านก็ช่วย ช่วยไม่ได้ท่านก็ไม่

**ตอบ** ก็เลยกลายเป็นภาระของพระที่จะต้องรับช่วงต่อ พวกเราชอบได้บุญเยอะๆ ก็ไป  
ทำบุญกับหลวงตา แล้วหลวงตาก็ต้องเอาเงินของเราไปช่วยผู้อื่นแทนพวกเราอีก  
ทีหนึ่ง ไปสร้างโรงพยาบาล ไปสงเคราะห์เหมือนกับที่เขาทำกันนั้นแหละ เพียงแต่  
ว่าพวกเราติดพระ ซึ่งก็ดี เพราะเข้าหาพระเราได้หลายอย่าง เขาทำของเขาเองเขา  
ได้แค่ทานบารมีอย่างเดียว เราเข้าหาพระเราได้ทำทานบารมี แล้วยังได้บุญญาบารมี  
ได้ศีลบารมี ได้เนกขัมมบารมี เพราะไปอยู่วัดเราก็ต้องถือศีล ๘ ปฏิบัติธรรมกัน  
การทำอะไรจึงต้องคำนึงถึงประโยชน์ตนด้วย พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **จงบำเพ็ญ  
ประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท** เกิด  
ประโยชน์ตนต้องมาก่อนประโยชน์ผู้อื่น ถ้าเรายังกินข้าวไม่อิ่ม ไปป้อนคนอื่นเรา  
จะไม่มีแรง ต้องป้อนตัวเราให้อิ่มก่อน เมื่อมีแรงแล้วจึงไปช่วยเหลือผู้อื่น  
พระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ก็ไม่เคยทรงประกาศศาสนาสอนให้กับใครเลย ทรง  
บำเพ็ญถึง ๖ พรรษาด้วยกัน เมื่อทรงบรรลุแล้ว ตรัสรู้แล้ว ก็ทรงเมตตาต่อสัตว์  
โลกถึง ๔๕ พรรษาด้วยกัน

ศาสนาพุทธเห็นความสำคัญอยู่ที่นามธรรม คือคุณธรรมมากกว่าวัตถุ ทานมีอยู่  
๔ ชนิดด้วยกัน วัตถุทาน วิทยาทาน อภัยทาน และธรรมทาน ในบรรดาทานทั้ง  
๔ ชนิดนี้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า**การให้ธรรมชนะการให้ทั้งปวง** เพราะ

ธรรมะทำให้คนหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ให้ข้าว ให้อาหาร ให้ที่อยู่ ก็พอประทังชีพไปวันๆหนึ่ง แต่ไม่ได้แก้ปัญหาลึก คือการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้นถ้ามองแบบคนที่ไม่มีปัญญา ก็จะเห็นว่า การให้วัตถุทาน เช่นสร้างโรงพยาบาล สร้างอะไรต่างๆ เพื่อช่วยเหลือคนเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่การสอนธรรมะกลับเป็นเหมือนของไม่มีคุณค่าเลย เพราะเขามองไม่เห็น ไม่มีปัญญาที่จะเห็นคุณค่าของธรรมะได้เท่านี้เอง ก็ดูพระพุทธเจ้าตลอด ๔๕ พรรษา ไม่ได้สร้างโรงพยาบาล ไม่ได้สร้างมูลนิธิสงเคราะห์เด็กเลย

ถ้าพระพุทธเจ้าจะทรงทำสิ่งเหล่านี้ ทำไมจะทำไมไม่ได้ แต่ได้ทรงวิเคราะห์ดูแล้ว ทรงเห็นว่า สิ่งที่พระองค์ทรงมีคือธรรมะนั้น มีค่ามากกว่าเงินทอง ให้ธรรมะดีกว่าให้เงินให้ทอง ดีกว่าสร้างมูลนิธิ สร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียน สร้างอะไรต่างๆ มันก็เป็นแค่วัตถุทาน เป็นแค่วิทยาทาน สร้างโรงเรียนก็เป็นวิทยาทาน สร้างบ้านที่อยู่อาศัยสงเคราะห์คนไม่มีที่อยู่อาศัย ก็เป็นการสงเคราะห์ด้วยวัตถุทาน แต่ไม่ใช่ธรรมทาน ตายไปก็จบ ตายไปก็ไม่ได้อะไรที่ดีขึ้น ไม่ได้หลุดพ้น ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ถ้าให้ธรรมทาน ทำให้มีพระอรหันต์เป็นหมื่นเป็นแสน อันไหนจะมีคุณค่ากว่ากัน คงจะตอบความสงสัยว่า ทำไมศาสนาพุทธจึงไม่เด่นทางด้านวัตถุ แต่จะเด่นทางด้านคุณธรรม สอนให้คนมีคุณธรรม ดีกว่าการสงเคราะห์ด้วยปัจจัย ๔ ให้เขามีปัจจัย ๔ ให้เขามีแรง มีกำลังวังชา ถ้าใจยังมีกิเลสอยู่ เดี่ยวเขาก็ไปฆ่าคนอื่นได้ ไปลักทรัพย์ ไปทำผิดศีลได้ แต่ถ้าให้เขามีคุณธรรม มีศีลมีธรรมแล้ว จะไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ถึงแม้จะอดอยากขาดแคลนอย่างไร ก็จะไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

**ถาม** ท่านคะ ไม่ทราบว่ามีผิดหรือถูกนะคะที่ฟังมาว่า ถ้ากำจัดอวิชชาได้จะกำจัดไตรลักษณ์ได้ อันนี้ถูกหรือผิดคะ

**ตอบ** มันเป็นคนละด้านกัน อวิชชากับไตรลักษณ์เป็นเหมือนมืดกับแจ้ง ถ้ามีความสว่างก็ไม่มีมืด อย่างตอนนี้มีความสว่าง ความมืดก็ไม่มี แต่พอความสว่างหายไปความมืดก็ปรากฏขึ้น

**ถาม** เวลานั่งสมาธิแล้วฟังหลวงตาพูด จะจับใจความได้นิดเดียว ถามนิดหนึ่งนะคะ เราต้องพยายามดึงตัวเองกลับมาฟังเทศน์ให้เข้าใจ หรือปล่อยให้ไป ยังไม่ค่อยแน่ใจ

**ตอบ** แล้วแต่จะฟังแบบไหน จะฟังให้เกิดปัญญาก็ต้องพิจารณาตาม

**ถาม** แต่เวลาเรานั่งสมาธิไม่ควรฟังหรือคะ

**ตอบ** ก็แล้วแต่ระดับจิตของเรา จิตบางคนพิจารณาตามไม่ทัน ไม่มีปัญญาที่จะเข้าใจถึงเหตุถึงผลที่แสดงได้ ก็เพียงฟังแต่เสียง อาศัยเสียงเป็นตัวกล่อมให้จิตสงบ เรียกว่าฟังเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ แต่ไม่เกิดปัญญา แต่ถ้าฟังอย่างที่พูดคุยกันนี้ มีการอธิบายถึงเหตุถึงผลให้ฟัง ถ้าเข้าใจก็เกิดปัญญาขึ้นมา อยู่ที่ฐานะของคนฟังว่าอยู่ในระดับไหน ถ้าจิตยังอยู่ในระดับที่ยังพิจารณาไม่เป็น ยังไม่สามารถเชื่อมต่อระหว่างเหตุกับผลได้ ฟังไปก็ไม่เข้าใจ ก็ต้องอาศัยการฟังเพื่อทำจิตให้สงบก่อน แล้วค่อยมาพัฒนาปัญญา คิดด้วยเหตุด้วยผล เช่นมีแสงสว่างได้ เพราะอะไร เพราะดวงอาทิตย์ทำให้มีแสงสว่าง เวลามืดเพราะอะไร เพราะดวงอาทิตย์ตกดินไปแล้ว คนนี้มีความสุขเพราะอะไร เพราะทำความดี คนนี้มีความวุ่นวายใจเพราะอะไร เพราะทำความไม่ดี หัดพิจารณาไปเรื่อยๆ เมื่อพัฒนาสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะเข้าไปสู่ระดับไตรลักษณ์ จะพิจารณาเห็นว่า คนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ว่าใครก็ต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณาไปเรื่อยๆ จิตก็เริ่มชินกับเรื่องเหล่านี้ ก็จะไม่วุ่นวายใจเวลาความแก่ ความเจ็บ ความตายปรากฏขึ้นมา ถ้ารู้สึกว่าเป็นเรื่องราวใหญ่โตไกลาฬเวลาที่มีคนตาย ก็เพราะใจของเราไม่ได้พิจารณาถึงความตายจนเกิดความเคยชิน เหมือนกับความตายเป็นเรื่องแปลกประหลาด เหมือนกับมีลูกถูกกาบาทหล่นลงมา จะต้องมีการโงะชานกัน คนนั้นตายแล้วนะ คนนี้ตายแล้วนะ เป็นเรื่องที่ต้องรู้กันอยู่แล้วว่าต้องตาย ทำไมต้องมาป่าวประกาศบอกกัน ให้ไกลาฬวุ่นวายกันไปหมด ตายก็เผากันไป เรื่องก็จบ ไม่มีปัญหาอะไร นี่เป็นเพราะว่าไม่ได้เจริญ

ไตรลักษณ์ ใจหมกมุ่นอยู่กับความหลง อยากจะอยู่ไปนานๆ อยู่ไปเรื่อยๆ อยู่ไปตลอด ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย พอเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็วุ่นวายใจ แทนที่จะเฉยๆเป็นอุเบกขา ไม่ได้หอรอก พอแก่หน่อย พอเห็นผมขาว ขึ้นมาสักเส้นหนึ่งนี่ โอ้โฮ! เหมือนกับเห็นนรก เพราะไม่พิจารณา มัวอยู่ในความมืดบอดของอวิชชา ที่ให้คิดว่าเราจะสาวไปตลอด จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย จะไม่ตาย เมื่อไม่คิดถึงมัน ก็เหมือนกับว่าจะไม่แก่ พอแก่ขึ้นมาปั๊บ ก็รับไม่ได้

แต่ถ้ามีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ อยู่เรื่อยๆ เดี่ยวแก่แล้วนะ แก่ลงทุกวันๆ แก่อยู่ทุกขณะ ชีวิตเราเหมือนกับต้นเทียน พอจุดไฟปั๊บ ก็เริ่มกินเนื้อเทียนไปเรื่อยๆ สักชั่วโมงสองชั่วโมงต้นเทียนก็ไม่มีอะไรเหลือ ชีวิตของเราก็โดนเวลา กลืนไปเรื่อยๆ ทีละนิดทีละหน่อย ทุกขณะทุกวินาที แก่ไปเรื่อยๆ เดี่ยวถึงเวลา มันก็หยุด ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆตลอดเวลา เราจะรู้ทัน หยุดก็หยุด ไม่เห็นจะเป็นอะไร ไม่ทุกข์เสียอย่าง แต่ไปห้ามไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ แต่ห้ามใจไม่ให้คิดได้ ด้วยปัญญา จึงต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ บทสวดก็มีสอนให้สวดอยู่ **เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้** เคยพิจารณาบ้างไหมเวลา สวดมนต์

**ถาม** มันเข้าไปอยู่ไม่ได้

**ตอบ** ต้องเอาชนะตัวที่สร้างความรู้สึกไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตายให้ได้ ความรู้สึกนี้เป็นตัวกิเลส มันไม่อยากแก่ มันไม่อยากเจ็บ มันไม่อยากตาย ถ้ามีความไม่อยากอย่างนี้อยู่ ก็จะทำให้มีความทุกข์ใจ แต่ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถึงเวลามันจะแก่ก็ยอมรับมัน แต่ไม่ได้ไม่อยากแก่ ไม่ได้ไม่อยากเจ็บ ไม่ได้ไม่อยากตาย นะ ความอยากแก่ อยากเจ็บ อยากตายก็เป็นกิเลสเหมือนกัน เวลาอยากจะตายแล้วฆ่าตัวตายนี่ คนบางคนฆ่าตัวตายก็เพราะความอยากตาย ถ้าอย่างนี้ก็ เป็นกิเลส เพราะไม่อยากจะอยู่ อยากจะตาย แต่ถ้าเรารู้แล้วเราเฉยๆ เมื่อพิจารณาแล้วใจจะเป็นอุเบกขา ใจเราจะเฉยๆกับความ เป็นความตาย เป็นก็เป็น ตายก็ตาย ได้ทั้ง ๒ อย่าง ขณะเป็นก็อยู่ ขณะตายก็ไป คิดอย่างนี้ก็จะไม่มีปัญหา

อะไรทั้งสิ้น นี่คือการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นเหมือนแสงสว่าง **ธัมโม ปทีโป** แสงสว่างแห่งธรรม ถ้ามีไตรลักษณ์อยู่ที่ไหน กิเลสก็จะแตกกระจายไป จะไม่ยึดไม่ติด ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ใครอยากจะไปเอามา ถ้าบอกว่า เอาใหม่ ๗๓,๐๐๐ ล้านนี้ แต่คุณต้องถอดกับความทุกข์นะ ถ้ามีกิเลสไม่มีปัญญามันก็จะเอา แต่คนที่มีปัญญาเขาไม่เอาหรอก ให้หลงตาไปเท่าไร ท่านเก็บไว้ที่ไหน ท่านระบายออกไปทันที เก็บไว้แล้วปวดหัว ไม่อยากดูแลรักษา ไม่เกิดประโยชน์

**ถาม** ลูกยังไม่เคยนะคะ ถามดูเฉยๆว่า เวลาทำสมาธิไปจนจิตสงบไปมากๆแล้ว มันจะมีกิเลสอะไรให้ฆ่าไหมคะ

**ตอบ** สมาธิก็เหมือนกับการฉีดยาสลบ กิเลสมันไม่ตาย เวลาจิตสงบกิเลสก็สงบตัวไปด้วย พอออกจากความสงบกิเลสก็ออกมาทำงานต่อ

**ถาม** ทีนี้พอสงบแล้วเอาปัญญาไปคิด

**ตอบ** ถ้าเป็นปัญญาก็จะคิดเรื่องธรรมะ ถ้าเป็นกิเลสก็เป็นเรื่องของอวิชชา คือความคิดของเราที่คิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางธรรมะก็ได้ คิดไปในทางกิเลสก็ได้ เช่น คิดอยากร่ำอยากรวย อย่างนี้เรียกว่าคิดไปในทางกิเลส อยากจะมีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้ ถ้าเกิดความอยากทั้ง ๓ ประการ เช่นความอยากใน**กาม** อยากใน**รูป** **เสียง** **กลิ่น** **รส** **โผฏฐัพพะ** อยากได้วัตถุข้าวของต่างๆ อยากไปเที่ยว อยากไปกิน อยากไปดื่ม เรียกว่าเป็นความอยากของกิเลส คิดไปในทางกิเลส หรืออยากจะเป็นนั่น เป็นนี่ อยากจะเป็นคุณหญิง อยากจะเป็นนายๆ อยากจะเป็นรัฐมนตรี อยากจะร่ำอยากจะรวย อย่างนี้เรียกว่าเป็นความคิดของกิเลส

**ถาม** ท่านคะแล้วอยากจะนิพพานละคะ เป็นกิเลสไหมคะ

**ตอบ** ไม่ อันนี้เป็น**มรรค** อยากทำความดี อยากรักษาศีล อยากปฏิบัติธรรมนี่ไม่เป็นกิเลส เป็นความคิดทางธรรม คิดไปในทางธรรมะ อย่างที่บอกเมื่อสักครู่นี้ว่า คิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางธรรมะก็เป็นมรรค คิดไปในทางกิเลสก็เป็น**สมุทัย** ก็

พาเราไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ถึงแม้จะได้มา ๗๓,๐๐๐ ล้านก็วุ่นวายใจ ไม่มีความสุข แต่ถ้าทำบุญ ๗๓,๐๐๐ ล้านไปตอนนี้ รับรองได้ว่าชื่อเสียงดังไปทั่วโลกเลย อย่างเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก คือคุณบิลเกตส์ ก็ไม่ได้เก็บเงินไว้ รู้สึกว่าเขาตั้งมูลนิธิขึ้นมา ใช้เงินไปไม่รู้กี่แสนล้านบาท หลายหมื่นล้านเหรียญ เงินที่เขาหามาได้ เขาเอามาบริจาคตั้งเป็นมูลนิธิ แล้วเอารายได้จากเงินมูลนิธินี้มาแก้ปัญหาทางด้านโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อ ๒ - ๓ วันก่อนก็ประกาศโครงการ ๑๐ ปีที่จะสู้กับไวรัส มีค่าใช้จ่ายประมาณ ๕๖,๐๐๐ ล้านเหรียญ เพื่อจะช่วยเหลือคนไม่ให้ตายจากโรคนี้

**ถาม** ฝรั่งส่วนมากเขาจะเป็นอย่างนี้เจ้าค่ะ เขาจะใจดีให้กับพวกเรา

**ตอบ** มันก็ไม่เสมอไป คนไทยที่ใจดีก็มี เพียงแต่ว่าคนไทยเราชอบทำบุญแบบปิดทองหลังพระมากกว่า อย่างคนที่บริจาคเงินกับหลวงตาเยอะๆนี้ เราไม่รู้ว่าเป็นใคร เขาไม่ประสงค์จะออกนาม เพราะเป็นแนวทางของศาสนาพุทธ ทำอะไรก็มักจะไม่ค่อยดัง ดังอยู่ในใจของตัวเอง อย่าไปเปรียบเทียบกัน จะเปรียบเทียบก็ได้ แต่ถ้าพิจารณาลงไปลึกๆแล้ว มันก็ไม่สำคัญอะไร

**ถาม** ลูกชอบไปขอเปลี่ยนศาสนา จะเปลี่ยนศาสนาเรื่อยค่ะ

**ตอบ** ศาสนาอื่นไม่รู้ทางไปถึงพระนิพพาน เขาจึงต้องเน้นอยู่ทางด้านทำให้ท่านเป็นหลัก คือให้ท่านแล้วก็รักษาศีล ก็จะทำให้คนไปสวรรค์ ไปสวรรค์ก็ได้ไปเจอพระเจ้า เพราะพระเจ้าอยู่บนสวรรค์ แต่ของเรานี้มันเลยสวรรค์ไป ถึงนิพพานเลย จะนิพพานได้จิตต้องสงบ ต้องปล่อยวาง

**ถาม** แล้วพระเจ้านี้มีจริงไหมคะ

**ตอบ** พระเจ้าก็เป็นจิตดวงหนึ่งเหมือนของพวกเรานี้ เป็นเทพนี่ก็เป็นพระเจ้าแล้ว ถ้าเราทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ตายไปเราก็คงไปเกิดเป็นเทพ



**ถาม** ท่านว่าจริงไหมคะ พระเจ้าก็สอนให้ภาวนาเหมือนกัน

**ตอบ** เขาก็มีการสอน มีการสวดอะไรของเขา เป็นวิธีทำจิตใจให้สงบได้ แต่ทุกศาสนาในโลกนี้ต่างกับศาสนาพุทธตรงที่ ศาสนาพุทธสอนเรื่อง**ไตรลักษณ์** แต่ศาสนาอื่นไม่ได้สอน อาจจะสอนเรื่องอนิจจัง เพราะทุกศาสนาก็เห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ คือเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน เห็นว่าชีวิตในโลกนี้มีความทุกข์เหมือนกัน แต่ไม่เห็น**อนัตตา** ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน พวกเรานี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่อวิชชามันเสกสรรปั้นแต่งขึ้นมา ให้เป็นตัวเป็นตน แล้วก็เสกเทพให้เป็นพระเจ้า ให้เป็นพระอินทร์พระพรหมขึ้นมา แต่ความจริงก็เป็นดวงจิตเท่านั้นแหละ ดวงจิตที่มีคุณธรรมต่างกัน ถ้ามีคุณธรรมสูงก็เป็นพระอรหันต์ ถ้าต่ำลงมาก็เป็นพระพรหมต่ำลงมาก็เป็นเทพ ต่ำลงมาก็เป็นมนุษย์ ต่ำลงมาก็เป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก ทั้งหมดนี้ก็เป็นดวงจิตทั้งนั้น ดวงจิตที่สะสมบุญหรือสะสมกรรม ทำให้ดวงจิตเป็นไปตามบุญ ตามกรรม

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้าเราพิจารณาตลอดเวลาได้นี่ เราใช้ได้หรือเปล่า

**ตอบ** ก็พยายามพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปอยากได้อะไร ให้ปล่อยวาง แล้วจะได้สิ่งที่ดีที่พิเศษที่มีอยู่ในตัวเรา คือความเบาใจ ความสุขใจ ความสงบใจ แต่ถ้าเราไปอยากได้อะไรแล้ว ความวุ่นวายใจจะตามมาทันที เช่นได้ ๗๓,๐๐๐ ล้านแล้วเป็นอย่างไร ใจวุ่นไหมหรือใจสงบ แต่ถ้าสละ ๗๓,๐๐๐ ล้านไป รับรองได้ใจสบาย หหมดภาระ หหมดความกังวล ไม่ต้องมายุ่งกับมัน เดี่ยวตายไปก็ต้องสละไปอยู่ดี เอาไปได้ที่ไหนละ ๗๓,๐๐๐ ล้านนี้ ก็ต้องทิ้งไว้ให้เป็นสมบัติของคนอื่นไป แต่ทิ้งแบบไม่ได้บุญ เพราะไม่ได้ทิ้งแบบสมัคใจ การที่จะได้บุญต้องทำด้วยความสมัคใจถึงจะได้ เช่นโยมเอาของมาถวายพระนี่โยมสมัคใจมาถวาย ถึงแม้จะเสียของไป แต่ก็มีความสุข แต่ถ้ามีขโมยมาขโมยไป ก็จะไม่มีความสุขใจ กลับเป็นความเสียใจเสียของขึ้นเสียด้วยกัน แต่ผลต่างกัน อยู่ตรงที่ว่าเราเสียไปด้วยความสมัคใจ หรือด้วยความไม่สมัคใจ ถ้าเสียด้วยความสมัคใจก็มีความสุข นี่แหละคือบุญ

ความสุขใจนี้แหละคือตัวบุญ เป็นการปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด เป็นการทำจิตใจให้  
เกิดความสงบขึ้นมา

ถ้าไม่ปล่อยวาง ไม่ยินดีที่จะให้ หากใครหยิบไปหายไปนี่ วุ่นไหม บางที่ต้องไป  
แจ้งความตำรวจ พยายามไปสืบเสาะหาให้ได้ว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วถ้ารู้ว่าคนไหน  
เอาไปก็จะโกรธ จะเกลียดคนนั้นขึ้นมาอีก จึงต้องมีความสมัครใจ พร้อมทั้งจะ  
จากสิ่งต่างๆไป ถ้าเราพร้อมอย่างนั้นแล้ว เวลามันจากไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ก็  
จะไม่ทำให้เราทุกข์ใจ เช่นเรารู้ว่าเครื่องอัดเสียงเครื่องนี้ ลักวันหนึ่งมันก็ต้องเสีย  
หรือไม่ก็ต้องหายไป หรือตกธนูไป เราเมื่อมัน เราก็ให้คนอื่นไปอยู่ดี ถ้าเรา  
เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน เวลาหายไป จะไปโดยวิธีใด มันก็ไม่สร้างความ  
เดือดร้อนให้กับเรา นี่คือความเป็นจริง รู้ว่าเป็น**อนิจจัง** มันไม่อยู่กับเราไปตลอด  
รู้ว่ามันเป็น**อนัตตา** ไม่ใช่ของเรา รู้ว่ามันจะไปเมื่อไรเราก็ไปบังคับไม่ได้ ถึงเวลา  
จะไปมันก็ไป ถ้ารู้แล้วเราก็ไม่ยึดไม่ไปติดมัน ไม่ไปอยากให้มันต้องอยู่กับเรา  
ไปตลอด ต้องดีไปตลอด ต้องไม่เสียเลย

นี่คือเรื่องของปัญญา ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะเห็นอย่างนี้ จะไม่อยากได้อะไร  
เพราะในไตรลักษณ์มันก็มีทุกข์อยู่ด้วย จะรู้ว่าเป็นความทุกข์มากกว่าเป็น  
ความสุข แต่ส่วนใหญ่พอมีกิเลสดับ จะเห็นว่าได้มาแล้วจะมีความสุข ก็ขึ้นมา  
พอขึ้นมาแล้วก็มีทุกข์ตามมา ต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยหาถ่านมาใส่ ต้อง  
คอยชาร์จแบตเตอรี่ ไม่มีมันเราก็อยู่ได้ เมื่อก่อนนี้ไม่มีของพวกนี้ เราอยู่กันได้  
อย่างไร เราก็อยู่กันมาได้ ไม่เดือดร้อนอะไร ถ้าเราสามารถอยู่แบบพระได้ แสดง  
ว่าเรามีปัญญา อยู่อย่างพระแล้วมีความสุข คืออยู่แบบไม่มีอะไร มีเท่าที่จำเป็น  
คือปัจจัย ๔ เครื่องดำรงชีพ นอกเหนือจากนั้นแล้วไม่มีก็ไม่เดือดร้อน

แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำงานทำการ ก็ต้องมีเครื่องมือเป็นธรรมดา ถ้าต้อง  
ไปเทศนาว่ากล่าวตามสถานที่ต่างๆ ต้องเดินทาง ก็ต้องมีรถยนต์พาไป แต่มี  
เฉพาะกิจ มีตามเหตุตามผล ไม่ได้มีด้วยความอยากโก้หรู อยากไปเที่ยว คิดว่ามี  
รถคันหนึ่งแล้วจะสบาย ไปเที่ยวไหนก็ได้ แต่การไปเที่ยวนี้ไม่เกิดประโยชน์

กับจิตใจ แต่เกิดประโยชน์กับกิเลส เพราะการอยากไปเที่ยวเป็นกามตัณหา ก็อยู่เฉยๆไม่ได้ พออยู่เฉยๆแล้วก็ทุกข์ ให้นั่งภาวนาก็นั่งไม่ได้ ต้องไปนู่นมานี่ บางทีก็เอาการไปทำบุญมาเป็นเหตุ เช่นไปอินเดียก็อ้างว่าไปแสวงบุญกัน แต่ความจริงแล้วมันก็เป็นเรื่องของกิเลส ไม่ต้องไปถึงอินเดียหรอก แสวงหาในใจเรานี้แหละ

**ถาม** มีบางคนบอกว่า ที่นั่นเหมือนกับมีพลังของพระพุทธเจ้า มีความอยากนั่งสมาธิ เหมือนกับนั่งได้มากขึ้นอะไรอย่างนี้

**ตอบ** ก็ไม่ค้านหรอก สำหรับคนที่ยังไม่มีพลังจิตของตัวเอง ก็ต้องอาศัยสถานที่อย่างนั้นไปก่อน พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงกำหนดให้ไปบูชาตามสถานที่เหล่านั้น เพราะเมื่อไปแล้วจะเกิดพลังขึ้นมา เกิดศรัทธา เกิดวิริยะขึ้นมา แต่สำหรับคนที่ได้พัฒนาเกินขั้นนั้นไปแล้ว ก็ไม่ต้องไป หลวงปู่มั่นก็ไม่ได้ไป หลวงตาที่ไม่เคยไป

**ถาม** หลวงตาท่านบอกไว้เองด้วย หลวงตาบอกว่าไม่ต้องไปถึงอินเดีย

**ตอบ** คนที่ยังไม่มีพลังไม่ต้องไปอินเดียก็ได้ หากครูบาอาจารย์อยู่เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็พยายามปฏิบัติตามที่ท่านสอนให้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องภาวนานี้ ภาวนาให้ได้เถอะ ให้จิตมันรวมสักครั้งเดียว แล้วพลังทั้งหมดนี้ มันยิ่งกว่าไปอินเดียอีก

**ถาม** ที่นี้ท่านบอกพยายามให้ผ่านตรงเวทนาให้ได้ใช่ไหมคะ

**ตอบ** จะผ่านด้วยวิธีใด จะรวมด้วยวิธีใด ก็ตามแต่วาสนาของแต่ละคน บางคนมีบุญนั่งไปไม่ต้องผ่านเวทนาการก็ได้ พอจิตบริกรรมก็เกาะติดอยู่กับคำบริกรรม มันก็รวมลงไปเลย ไม่ต้องผ่านเวทนาการก็มี แต่บางคนบริกรรมเท่าไรมันก็ไม่สงบ มันจะปวดจะเจ็บอย่างไร ก็ต้องพยายามฝืนทนไป แล้วก็บริกรรมต่อไป จนกว่าจะผ่านไปให้ได้ ถ้าไม่ผ่านแล้วลุกขึ้นมาจิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่

**ถาม** ท่านคะ สมมุติว่านั่งอย่างนั้นะคะ แล้วเราพยายามเปลี่ยนจุดศูนย์กลางของเราค่ะ เพราะบางทีเราราบลงไป

**ตอบ** มันไม่เกิดประโยชน์หรอก

**ถาม** ต้องให้อยู่ท่าเดียว

**ตอบ** ถ้าตั้งท่าตั้งแต่ครั้งแรกดีแล้วก็อยู่ที่นั่นแหละ อย่าไปยุ่งกับมัน เพราะยุ่งกับมัน ทำให้เราเสียสมาธิ ทำให้เราไม่บริกรรม

**ถาม** แต่เราลดเวทนาได้

**ตอบ** แต่มันไม่ทำให้จิตผ่านเข้าไปสู่ความสงบ เราต้องการอะไร ต้องการลดเวทนาหรือ เราต้องการให้มันรวมลง ถ้าให้รวมลงก็ไม่ต้องไปกังวลกับเวทนา ให้ปล่อยวาง ให้มันไปตามเรื่องของมัน ให้จิตอยู่กับการบริกรรมพุทโธๆไปเรื่องเดียวเท่านั้น อย่าไปคาด อย่าไปคะเนว่าเมื่อไรจะรวมลงสักทีๆ ถ้าคาดคะเนแล้วก็จะไม่รวม แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆ ให้มันขาดใจไปกับพุทโธเลยนั้นแหละ แล้วมันจะรวมลงไปเอง

**ถาม** ถ้าเราทำบุญทำทานไปเรื่อยๆนี้ อย่างน้อยบารมีเราเพิ่มขึ้นนี้ จะช่วยให้ง่ายขึ้นไหมคะ

**ตอบ** ถ้าทำทานบารมีมันก็จะช่วยสนับสนุนเรื่องศีลบารมี ถ้าอยากจะทำภาวนาก็ต้องมีศีลบารมี ต้องรักษาศีลแล้วก็ต้องเริ่มภาวนาไปด้วย ไม่ใช่รักษาแต่ศีลอย่างเดียว ทำแต่ทานอย่างเดียว แล้วก็ไม่ได้ภาวนา แล้วอยู่ๆจะทำให้เกิดการภาวนาขึ้นมาไม่ได้ ต้องอาศัยทานกับศีลเป็นเครื่องสนับสนุน แต่เราก็ต้องภาวนา ถ้าภาวนาโดยไม่มีทาน ไม่มีศีล ก็จะยากกว่าคนที่มีการมีศีล คนไม่มีทานไม่มีศีลเวลานั่งภาวนาไป พอคิดถึงเงินคิดถึงทองขึ้นมาก็ห้วงแล้ว หรือตกใจลืมของไว้ตรงไหน ก็นั่งภาวนาไม่ได้แล้ว กลัวของหายไป ต้องคอยดูแล แต่คนที่เคยทำทานมาแล้ว พอคิดถึง

เรื่องนั้น ก็จะคิดว่าช่างหัวมันเถอะ ใครเอาไปก็ถือว่าเป็นการทำบุญทำทานไป มันก็ตัดได้ หรือนั่งไปแล้วยุ่งกัด ถ้าไม่มีศีลก็ตบหัวะ ก็เสียมาริไปแล้ว

**ถาม** ถ้าไม่ตบแล้วมันยังคันจะให้ทำอย่างไร

**ตอบ** ก็ปล่อยมันไป คนที่มีศีลยอมเจ็บยอมทนได้ ก็นั่งต่อไปได้ ไม่ต้องกังวลกับเรื่องยุ่งกัด กับเรื่องอะไรต่างๆ คนที่มีทานก็จะทำให้รักษาศีลง่าย คนที่มีศีลก็จะทำให้ภาวนาง่าย คนที่มีสมาธิก็จะทำให้เจริญปัญญาง่าย จะรู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส เพราะการใช้ปัญญาคือการแยกแยะสิ่งที่เป็นกิเลสออกจากสิ่งที่ไม่เป็นกิเลส เพราะในใจเรามีทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีเราก็กำจัดมันออกไป เหลือแต่สิ่งที่ดีไว้

**ถาม** การจะภาวนาได้นี้ มันต้องเป็นบุญเก่าด้วยใช่ไหมเจ้าคะท่าน อาจารย์

**ตอบ** ทั้งบุญเก่าบุญใหม่ผสมกันไป ทำไปเรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่งก็จะภาวนาได้เอง ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ อย่างน้อยวันหนึ่งควรจะทำสัก ๒ ครั้ง เข้าครึ่ง เย็นครึ่ง ถ้าไม่ทำเลยก็จะยาก ถ้าทำไปเรื่อยๆก็เป็นการฝึกไว้ก่อน จะไปหวังให้ถึงเวลาบิ๊ไปแล้วทำแบบเต็มที่ ๑๐๐ เปอร์เซนต์นี้ ไม่มีทางหรอก ต้องค่อยๆทำไป เหมือนกับเด็กอยู่ๆจะให้เดิน ยืนขึ้นแล้ววิ่งไปนี้ ไม่ได้หรอก ต้องหัดคลานไปก่อน หัดยืน หัดเดินไปก่อน แล้วถึงจะวิ่งได้ การภาวนาก็ต้องลุ่มลึกคลุกคลานไปก่อน อย่างน้อยที่สุดตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็ควรภาวนาสักครึ่งชั่วโมง ก่อนจะนอนอีกครึ่งชั่วโมง ทำไปแล้วต่อไปจะติดเป็นนิสัยขึ้นมา ถ้าไม่ทำเลย แล้วอยู่ๆจะให้มันทำ มันไม่ทำหรอก อาตมาก็เหมือนกัน อ่านหนังสือเยอะ อ่านอยู่หลายเดือนด้วยกัน ก็อ่านเรื่องภาวนานี้แหละ อ่านเรื่องปัญญา อ่านเรื่องสติ แต่วันหนึ่งก็ถามตัวเองว่า ยังไม่เคยนั่งภาวนาเลย มีแต่อ่าน ก็เลยเริ่มภาวนาตรงนั้นเลย การอ่านหนังสือ การฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งหมด ก็เพื่อพาเราไปสู่ตรงจุดนั้น พาเราไปสู่การภาวนา เหมือนกับเตรียมกับข้าวไว้ ก็เพื่อพาไปสู่การกิน เวลาไปตลาดไปซื้อกับข้าวกับ

ปลามาจัดมาทำ แล้วเอามาตั้งไว้บนโต๊ะเฉยๆ ไม่กินก็เสียท่าเปล่าๆ ต้องกิน เมื่อถึงเวลาแล้วต้องกิน การภาวนาก็เป็นการกินธรรมะ

**ถาม** ไม่ทราบว่ายตอนกลางคืนจะเปิดวิทยุของหลวงตาไว้ฟังจนหลับไป จะถือว่าเป็นการรวมจิตเราได้ไหมคะ

**ตอบ** ได้ มันฟังได้ ๒ แบบ ฟังแบบลึนกับแกง หรือฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง เปิดฟังไปทั้งวันแต่ใจไม่ได้ซึมซาบกับสิ่งที่ฟังเลย มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร แต่ถ้าฟังเพียงวินาทีเดียวแล้วเข้าใจความหมาย เกิดปัญญาขึ้นมา ปล่อยางได้ อย่างนี้จะมีคุณค่ากว่า จึงไม่ได้อยู่ที่เวลาที่เราเปิดฟัง อยู่ที่ว่าเราฟังจริงๆหรือเปล่า เราได้เข้าใจความหมายหรือเปล่า แต่ถ้าต้องเปิดฟังเป็นเพื่อนแก้เหงา ระหว่างเปิดเพลงกับเปิดธรรมะ เปิดธรรมะจะดีกว่าเปิดเพลง ถ้ามีสติช่วงไหน ฟังแล้วเกิดสะดุดใจขึ้นมา ก็จะได้ประโยชน์จากธรรมะ ถ้าเปิดเพลงฟังก็จะไม่ได้ธรรมะ จะไม่ได้อะไรเลย

**ถาม** แล้วสตินี้คือเราต้องระลึกอยู่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

**ตอบ** ใช่ สติก็คือให้รู้อยู่กับตัวทุกขณะ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังรับประทานก็ให้รู้เกี่ยวกับการรับประทาน กำลังดื่มน้ำก็ให้รู้กับการดื่มน้ำ ไม่ใช่ดื่มน้ำไปก็คิดถึงเรื่องนู่นเรื่องนี้ไป หรือขณะที่ฟังธรรมอยู่นี้ ใจมันไปคิดว่าเดี๋ยวจะไปถ่ายรูปที่ไหนดี แสดงว่าไม่มีสติอยู่กับการฟังธรรม ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่ที่นี่ เราอยู่ตรงไหนก็ให้อยู่ตรงนั้น อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายวาจา ใจ

**ถาม** จะเท่ากันไหมคะถ้าเรามีพุทโธติดอยู่ในใจ เราฟังรู้เรื่องด้วย แต่เราพุทโธไปด้วยอย่างนี้ได้ไหมคะ

**ตอบ** ก็อยู่ที่เราจะฟังรู้เรื่องหรือเปล่า แต่สำหรับอาตมาๆคิดว่ามันจะลึบลงไปหน่อย ถ้าฟังอย่างเดียวจะดีกว่าฟังแล้วพุทโธไปด้วย

**ถาม** แล้วอย่างเวลาขับรถนี้ เราพุทโธไปด้วยคะ

**ตอบ** ก็ต้องรู้เกี่ยวกับการขับ รู้เกี่ยวกับการเบรก รู้เกี่ยวกับการผ่อนคันเร่ง รู้ว่าต้องทำอะไร ไม่ใช่ขับไปแล้วก็คุยกันไป สนุกสนานเฮฮา อย่างนั้นแสดงว่าไม่ได้อยู่กับงานที่ทำ อยู่ พยายามทำทีละอย่าง อย่านำไปทำหลายๆอย่างพร้อมๆกัน ยกเว้นในเวลาที่เป็นจำเป็น เวลาขับรถก็ไม่ได้อยู่ที่พวงมาลัยอย่างเดียว ต้องอยู่ที่เบรก อยู่ที่คันเร่ง ด้วย นี่คือความหมายของสติ เพราะเมื่อมีสติแล้ว เวลาเราจะให้จิตอยู่กับพุทโธๆ มันก็จะไม่ไปสู่อื่น ถ้าอยู่กับพุทโธๆไปไม่นาน เดียวมันก็จะรวมลง

นี่คือเป้าหมายหลักของการทำเพื่อให้จิตรวมเป็นสมาธิ จิตไม่รวมถ้าไม่มีสติ จึงต้องสร้างสติขึ้นมาก่อน เมื่อมีสติแล้วพอไปนั่งทำสมาธิมันก็จะรวมลงได้ คนที่รวมลงง่ายก็แสดงว่ามีสติอยู่แล้ว พวกเรามีสติไม่เท่ากัน คนที่มีสติน้อยก็พวกเสียดสติ พวกที่ต้องเข้าไปอยู่ในโรงพยาบาล คนที่เรียนหนังสือไม่เก่ง ก็เพราะมีสติไม่มาก จะเรียนสูงขึ้นไป เช่นระดับปริญญาตรีโทเอก ก็ต้องมีสติมาก ถึงจะสามารถอ่านหนังสือได้นานๆหลายๆปี คนที่ไม่มีสตินี้ พอจบม. ๓ ก็เรียนต่อไปไม่ไหวแล้ว สติของแต่ละคนพัฒนามาไม่เท่าเทียมกัน ถ้าได้พัฒนามามากก็สามารถเจริญปัญญาได้มาก เจริญสมาธิได้มากตามกำลังของสติ ไม่ว่าจะภาวนาเพื่อปัญญาหรือเพื่อสมาธิ ก็ต้องมีสติเป็นตัวพาไป เวลาจะทำสมาธิก็ต้องมีสติอยู่กับพุทโธ เวลาเจริญปัญญาก็ต้องมีสติอยู่กับไตรลักษณ์ ต้องคิดแต่เรื่องไตรลักษณ์อย่างเดียว เห็นอะไรแล้วต้องเห็นเป็นอนิจจังไปหมด เห็นเป็นทุกข็ไปหมด ไม่อยากได้ ใครอยากจะได้ความทุกข์บ้าง จะให้เงินมาเป็นแสนก็ไม่อยากจะได้เอามาแล้วต้องทุกข์กับการดูแลรักษา ไม่มีมันเราก็อยู่ได้ ถ้าเป็นพระนะ เพราะมีครบถ้วนบริบูรณ์แล้วกับสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ

พระพุทธเจ้าจึงทรงห้ามไม่ให้พระรับเงินรับทอง ตอนหลังก็ทรงอนุโลมผ่อนผัน ถ้าจะถวายเงินให้กับพระก็ให้ฝากไว้กับไวยาวัจกร ถ้าต้องการอะไรก็สั่งให้เขาไปหามา จะเอาไปทำบุญทำทานก็สั่งให้เขาไปทำ ไม่ให้ยึดถือเป็นสมบัติของตนเอง เพราะไม่จำเป็น จะมีแต่ความทุกข์ตามมา ดีไม่ดีก็ถูกโจรผู้ร้ายมาปล้นฆ่า แต่

ก็ยิ่งอยากจะมีกัน พอโดนจี้โดนปล้นก็ร้องไห้ร้องไห้ เสียใจ เพราะไม่ได้หัดอยู่แบบไม่ต้องใช้เงินใช้ทองกัน ชอบอยู่แบบใช้เงินใช้ทอง พอหามาได้แล้วก็ต้องเอาไปให้คนอื่นอยู่ดี จึงอย่าไปมีมัน เมื่อไม่มีก็ไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องทำบุญ หมุดภาระไป

**ถาม** ถ้าเป็นผู้หญิงล่ะคะ

**ตอบ** ก็ต้องมีไว้บ้าง อย่ามีจนเกินเหตุเกินผล มีไว้เพื่อใช้ตามความประสงค์ของเรา เช่นมีเงินไว้สักก้อนหนึ่งเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องทำงาน ตอนนั้นก็ต้องสะสมเงินก้อนนี้ไว้ก่อน เมื่อได้แล้วก็ออกจากงาน เปลี่ยนจากงานทางโลกมาเป็นงานทางธรรมะ มาภาวนาแทน อาศัยเงินก้อนนั้นมาใช้จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าข้าว ค่าอาหารไป แต่อย่าเอาไปใช้จ่ายตามความอยากของกิเลส เดี่ยวจะไม่พอ ต้องตัดหมดเรื่องกิเลสถ้าจะปฏิบัติธรรม ไม่เอาเงินไปดูหนังฟังเพลง ไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ เลิกหมด อยู่ที่วัดอย่างเดียว ภาวนาอย่างเดียว อย่างนี้ก็จะเจริญมีความสุขไปเรื่อยๆ ที่พูดมานี้จะอยู่ไกลเกินเอื้อมไปหรือเปล่าก็ไม่รู้ ก็เพียงบอกให้รู้ว่าเป้าหมายเป็นอย่างไร ถ้าอยากจะทำบุญก้าวหน้าก็ต้องไปทางนี้ ถ้ายังไม่ได้ก็รักษาศีลไว้ก็แล้วกัน อย่าไปผิตศีล ๕ มีเงินทองเหลือใช้ก็เอาไปทำบุญ จะทำในลักษณะไหนก็ได้ ทำกับพระก็ได้ ทำกับเด็กกำพร้าก็ได้ ทำกับขอทานก็ได้ ทำกับพ่อกับแม่ก็ได้ ทำกับญาติพี่น้องเพื่อนฝูงก็ได้ แล้วแต่ความจำเป็น แล้วแต่กรณี

**ถาม** มันไม่เกี่ยวกับเนือนาบุญหรือคะ

**ตอบ** ก็อย่างที่บอก ถ้าทำกับเนือนาบุญก็ได้บุญเยอะกว่า เราจึงชอบไปทำบุญกับเนือนาบุญกัน แล้วก็มาบ่นว่าไม่มีมูลนิธิไว้คอยดูแลคนยากคนจน คนป่วย

**ถาม** อย่างนี้เห็นแก่ตัวอยากได้บุญเยอะ

**ตอบ** แต่ก็ไม่เป็นไร เราทำกับเนือนาบุญ เนือนาบุญท่านก็ไปทำแทนเรา ท่านก็ไม่ได้เก็บเงินเก็บทองไว้ ท่านก็เอาไปสงเคราะห์โลกต่อ



**ถาม** ต้องไปทำมาหากินที่อินโดฯคะ ต้องไปทุกเดือน ไม่รู้ว่าควรจะไปต่อไปเรื่อยๆ หรือไม่เจ้าคะ ไปแล้วจะได้ตลาดใหม่เจ้าคะ

**ตอบ** นี่ไม่ใช่ปัญหาธรรมะ

**ถาม** แต่มันก็เชื่อมกับธรรมะได้ เพราะถ้าเรามีปัจจัยเราก็สามารถนำมาถวายได้

**ตอบ** โลกนี้มันโลกไม่เที่ยง อาจจะไปเรื่อยๆก็ได้ หรืออาจจะอยู่คงที่ก็ได้ หรืออาจจะเสื่อมลงก็ได้ ต้องพิจารณาแบบนี้ ถึงจะเป็นปัญญา แต่ถ้าพิจารณาว่าจะต้องเจริญไปอย่างเดียว อย่างนี้เป็นกิเลส เป็นความโลภแล้ว เพราะความจริงมันไม่แน่นอนไป เหตุการณ์ในโลกเราก็เห็นอยู่ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีก็มี ไปในทางที่เลวร้ายก็มี หรือไม่เลวร้ายแต่ไม่ดีก็มี นี่คือปัญญา เราต้องยอมรับความจริงอันนี้ เราต้องคิดเผื่อไว้ เราหวังว่ามันจะเจริญ แต่ถ้าไม่เจริญอย่างน้อยก็ขออย่าให้เสื่อมก็ยังดี ถ้าเสื่อมก็ขอให้เสื่อมน้อยๆ แต่ถ้าจะเสื่อมจริงๆก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นอนัตตา บังคับมันไม่ได้ เราก็อย่าไปหวัง อย่าไปพึ่งกับมันมากจนเกินไป พยายามใช้น้อยๆไว้ แล้วจะได้ไม่เดือดร้อนกับการแสวงหา ถ้าใช้มากก็ต้องเดือดร้อนมากหน่อย กับการหาเงินหาทอง

**ถาม** แต่ว่าคนเราเวลาที่เกิดมาก็เกิดมาไม่เท่ากัน มีความคิดความอะไรไม่เท่ากัน เป็นเพราะบุญและการกระทำกรรมหนหลัง เพราะฉะนั้นเวลาที่หลวงตาท่านบอกจากการที่ท่านมอง ไม่ทราบว่าคุณเข้าใจตัวเองผิดหรือเปล่านะเจ้าคะ เหมือนกับว่ามองบิ๊บท่านรู้ได้เลยว่าคนนี่มาอย่างไร แล้วจะไปอย่างไรต่อเจ้าคะ

**ตอบ** ใช่ ท่านมีญาณ ท่านมีปัญญา ท่านมีประสบการณ์ ท่านเห็นคนแบบนี้ลักษณะนี้ ก็รู้เลยว่าจะไปทางไหน พวกเราก็พอจะรู้ เราเห็นคนขอทาน เราก็รู้ว่าเป็นคนขอทานใช่ไหม เราก็มีปัญญาในระดับหนึ่ง รู้ว่าอนาคตของคนขอทานคงไปไม่ถึงไหน เราก็มีเหมือนกัน เพียงแต่มีน้อย ต่างกับครูบาอาจารย์พระปฏิบัติเยอะท่านมีปัญญาเยอะ ท่านก็รู้เยอะ อย่างพระพุทธเจ้านี้รู้ใกล้ รู้เรื่องของศาสนาว่าจะอยู่ได้นานสักกี่ปี

**ถาม** ท่านอาจารย์เห็นไหมคะ

**ตอบ** ก็เห็นด้วย ๒ ตานี้แหละ เห็นตามฐานะของเรา ทุกคนก็มีความสามารถที่จะมองเห็นได้ เพียงแต่จะเห็นไกลหรือเห็นใกล้ คนที่มีสายตาไกลก็จะมองเห็นได้ไกล คนที่มีสายตาใกล้ก็มองเห็นใกล้ ขึ้นอยู่กับการพัฒนาทางด้านปัญญาเป็นหลัก การทำบุญให้ทานรักษาศีลไม่ได้เกี่ยวกับปัญญา ที่จะต้องเกิดจากการศึกษา เกิดจากการได้ยิน เกิดจากการวิเคราะห์ เกิดจากการภาวนา จึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา การได้ยินได้ฟังก็เป็นปัญญาระดับหนึ่ง วันนี้เราฟังเราก็ได้ความรู้ในระดับหนึ่ง ถ้าเอาไปพัฒนาต่อ เอาไปคิดไปพิจารณา ก็จะขยับขึ้นไปอีก ถ้าเอาไปใช้ในการปฏิบัติ ก็จะเป็นปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้นไปใหญ่ เพราะปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์เป็นปัญญาที่แท้จริง ปัญญาทางความคิดเป็นเพียงทฤษฎี อาจจะไม่เป็นอย่างที่คิดก็ได้ เช่นเราคิดว่าไปลงทุนที่อินโดฯปีหน้าจะต้องได้เพิ่มอีก ๒๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ยังไม่รู้ว่าจะได้จริงหรือไม่ ก็ต้องเอาไปปฏิบัติดู ถ้าปฏิบัติแล้วก็ได้ตามที่คิด เราก็จะรู้ว่าทำอย่างนี้ ทำแบบนี้แล้วได้ผล เป็นความรู้ที่ชัดเจนกว่าปัญญาจึงมีหลายแบบ หลายระดับด้วยกัน

เบื้องต้นต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังการศึกษาก่อน หรือคิดเอง คิดว่าทำโครงการนี้ดีไหม เช่นทำดาวเทียมดีไหม ถ้าคิดว่าดีก็ทำไป แล้วก็ได้ขายหุ้น ได้เงินตั้งเยอะแยะ พอมีประสบการณ์แล้วก็จะรู้ว่า ต่อไปจะทำอะไร ทำแบบไหน ทำอย่างไรดี ก็จะมีคามมั่นใจ แต่ถ้าไม่มีประสบการณ์เลย ก็จะไม่มั่นใจเท่าไร ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์จึงเป็นปัญญาที่มีความแน่วแน่มั่นใจ รู้จริงเห็นจริงอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ สามารถดับกิเลสได้หมด ก็ทรงมีความมั่นใจในการสั่งสอนวิธีดับกิเลสให้กับผู้อื่น สอนก็ครั้งก็ไม่ผิดพลาด เพราะไม่ได้สอนจากความจำ ถ้าเป็นความจำก็จะสอนแบบผิดๆถูกๆ แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ จะไม่ผิดพลาด เหมือนกับเคยเดินทางมาที่นี้แล้ว จะบอกใครก็ร้อยครั้งก็จะบอกเขาถูก ถ้ามาด้วยสติ ถ้ามาแบบไม่มีสติ นั่งหลับมาในรถ อย่างนี้ก็เหมือนกับไม่ได้มาเอง ไม่มีประสบการณ์ ถ้าไปบอกใครเขา ก็บอกแบบผิดๆถูกๆ แต่ถ้าขับรถมา

เอง หาทางเอง พอรู้จักทางแล้ว จะบอกใครก็ครั้ง ก็จะไม่บอกได้อย่างไม่ผิดพลาด  
เอาละนะสำหรับวันนี้

กัณฑ์ที่ ๒๓๔

## ความอยากไม่มีขอบเขต

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๙

สถานที่ปฏิบัติธรรมบนเขานี้ ไม่ค่อยมีคนรู้จัก ก็เลยไม่ค่อยมีใครขึ้นมารบกวน แล้วก็มีความคอยกันไว้ด้วย คนที่มาทำบุญที่วัดตอนเช้าก็ไม่รู้ มาทำบุญตักบาตรฟังเทศน์เสร็จแล้วก็กลับ ไม่ค่อยได้ปล่อยให้ใครขึ้นมา เพราะกลัวจะมารบกวน มาสร้างควมวุ่นวาย สถานที่ไม่กว้างใหญ่ จึงต้องระมัดระวังหน่อย เนื้อที่ทั้งหมดของเขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขาชีโอนก็ประมาณ ๒,๐๐๐ ไร่ มีถนนวิ่งรอบเกือบ ๘ กิโลเมตร ส่วนบริเวณที่ปฏิบัติธรรมของพระก็ประมาณสัก ๑๐๐ ไร่ได้มั้ง หรือ ๘๐ ไร่ มีทางเดินเป็นวงกลม แล้วก็มีความแยกไปสู่อุ้งแต่ละกุฏิ อยู่ได้ประมาณสักสิบกว่ารูป แต่ก็อยู่กันไม่มาก ส่วนใหญ่จะอยู่แค่ ๕ - ๖ รูป ผู้ที่มาบวชที่นี่ถ้าอยากจะทำปฏิบัติ ก็มักจะไปอยู่ศึกษาที่กับครูบาอาจารย์กัน ส่วนพวกที่บวชชั่วคราวก็ไม่ได้ตั้งใจจะปฏิบัติ ก็ไม่ค่อยชอบขึ้นมา เพราะข้างบนนี้มันกันดารพอสมควร ไฟฟ้าก็ไม่มี น้ำก็ต้องอาศัยน้ำฝนรองใส่แทงค์ ต้องใช้อย่างประหยัดเพราะมีไม่มาก มีแทงค์อยู่ ๒ - ๓ ลูก ต่อหนึ่งกุฏิ ถ้าต้องการสร้งน้ำให้จุใจ ก็สร้งที่ข้างล่างก็ได้ ในตอนเช้าเวลาลงไปข้างล่างก่อนจะออกบิณฑบาต เพราะมีน้ำประปา มีไฟฟ้า ที่ข้างบนนี้เวลาสร้งน้ำก็ต้องประหยัดๆหน่อยสัก ๔ - ๕ ชั้น พอทำความสะอาดร่างกายก็พอแล้ว

สำหรับคนที่ชอบความสงบ เรื่องเหล่านี้จะไม่เป็นอุปสรรค เพราะความสงบให้ความสุขมากกว่า มากกว่าความสุขที่ได้จากการอาบน้ำมากๆ อาบฝักบัว อาบในอ่าง มันก็สุขแค่ขณะที่อาบเท่านั้นเอง พอออกจากห้องน้ำเดี๋ยวก็ร้อน จิตใจก็ร้อนต่อ แต่ถ้าจิตใจเย็นด้วยความสงบแล้ว จะเย็นตลอดเวลา เรื่องของใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญกว่าเรื่องอื่น ถ้าเข้าถึงใจแล้ว ได้เห็นความสงบของใจแล้ว จะสามารถสลละทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะไม่มีอะไรมีคุณค่าเท่ากับใจที่ได้รับการดูแลรักษา ได้รับการอบรม ให้สงบ ไม่วุ่นวายตามกระแสของความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความวุ่นวายให้กับใจของเรา แต่พวกเรา

ไม่ค่อยรู้กัน เพราะเราอยู่ภายใต้กระแสของความอยากมานาน จนติดเป็นนิสัย ถ้าได้ทำอะไรตามความอยากแล้วจะมีความสุข เหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด หรือติดสุราหรือ บุหรี่ ถ้าได้เสพเป็นประจำแล้ว เวลาอยากจะเสพแล้วได้เสพก็มีความสุข แต่ถ้าวินไหนไม่ได้เสพ ก็จะรู้สึกหงุดหงิดเป็นทุกข์ ต้องรีบบำบัดด้วยการหามาเสพต่อ เลยกลายเป็นทาสของสิ่งต่างๆเหล่านี้ไป

พวกเราก็เช่นเดียวกัน มีความสุขกับความอยาก เวลาอยากจะไปไหนแล้วได้ไป ก็มีมีความสุข แต่ถ้าวินไหนไม่ได้ไปเพราะเจ็บไขได้ป่วย ก็จะมีความทุกข์มาก เพื่อนฝูงไปกินเลี้ยงกัน แต่เราต้องนอนอยู่บ้านหรือนอนอยู่โรงพยาบาล มีแต่ความทุกข์ใจ แต่พอออกจากโรงพยาบาล หายจากไข้แล้ว ก็ต้องรีบไปทันที มีโอกาสก็ไปอยู่เรื่อยๆ ไม่เคยหยุดคิดเลยว่า การไปนี่เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเรา ที่จะรอเราอยู่ภายนอกหน้า เวลาที่เราไม่สามารถทำตามสิ่งที่เราต้องการได้ อย่างเมื่อเช้าก็มีหญิงชราคนหนึ่ง ลูกหลานพามาทำบุญ เป็นอัมพฤตเดินกะเผลกกะเผลก ก็ต้องประคับประคองมา เพราะอยากจะทำบุญ ลูกหลานก็บอกเธอว่า ถ้าอยากจะทำบุญ ก็ต้องพยายามเดินมาให้ได้ เพราะรถวิ่งไปถึงกุฏิไม่ได้ ต้องเดินไป เดินไปแล้วก็มีความสุขมาก เพราะร่างกายไม่สามารถทำอะไรตามความต้องการอย่างที่เคยทำได้ ก็พยายามปลอบใจว่า เป็นเหมือนกันทุกคน ต้องเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ต้องแก่ ต้องเจ็บไขได้ป่วย แล้วก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น แต่ใจของเราไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

ถ้าสามารถระงับดับความอยาก ที่จะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ เราจะไม่เดือดร้อนเลย ถ้าเป็นอัมพฤตอัมพาตไปไหนไม่ได้ ต้องอยู่กับที่ก็อยู่ไป ใจไม่ได้อยากจะไปไหน ก็ไม่เดือดร้อน ใจมีความสุขเหมือนเดิม ถ้ารู้จักทำความสงบให้เกิดขึ้น ความทุกข์เกิดจากความดิ้นรนตะเกียกตะกายตามความอยาก ความอยากทำให้จิตกระเสือกกระสนดิ้นรน ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาได้ทำตามความอยากก็มีความสุข นี่เป็นจิตของคนที่ไม่เคยพบกับความสงบ แต่คนที่พบกับความสงบแล้ว กลับเห็นการกระเสือกกระสนนี้เป็นความทุกข์ เป็นความวุ่นวาย เวลาจะทำอะไรถ้าเรื่องมากก็ไม่ทำดีกว่า อยู่เฉยๆนี่แหละแสนจะสบาย กินแล้วนอนก็พอแล้ว คนเรากินแล้วนอนกันไม่ได้

อยู่ไม่เป็นสุข เพราะจิตใจไม่ได้รับการดูแลรักษา ไม่ได้กำจัดความอยากที่อยู่ในจิตใจ เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าความอยากนี้เป็นโทษ ทนอยู่กับมันมา จนเป็นเหมือนเพื่อนของเรา เป็นเหมือนตัวที่จะเนรมิตสิ่งต่างๆมาให้กับเรา

โลกนี้จึงมีข้าวของเต็มไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผลิตออกมานี้ ก็ออกมาจากความอยากของมนุษย์ทั้งนั้น มันให้ความสุขกับเรามากน้อยเพียงไร หรือให้ความทุกข์กับเรามากน้อยเพียงไร เราไม่เคยเอามาซึ่งดูกัน พอเกิดความอยากก็อดไม่ได้ที่จะต้องชวนชวหาหามา หามาได้ไม่นานก็ต้องหาสิ่งใหม่มาแทนสิ่งที่มีอยู่ เพราะสิ่งที่มีอยู่ไม่มีความหมายแล้วของในบ้านจึงเต็มไปหมด หาที่เก็บไม่ได้ อย่างเสื้อผ้านี้มีเป็นสิบๆชุด เป็นร้อยชุดก็มีสำหรับคนบางคน รองเท้าก็มีเป็นร้อยคู่ ทั้งๆที่เท้าก็มีอยู่เพียงคู่เดียว เวลาใส่ก็ใส่ได้เพียงคู่เดียว แต่ความอยากไม่มีขอบไม่มีเขต พอเห็นคู่อื่นก็ติดใจอยากจะได้ขึ้นมา ซื้อมาใส่หนึ่งแล้วก็เก็บไว้ในตู้ บางทีไม่ได้ใส่อีกเลย สิ่งเหล่านี้เราไม่ค่อยคิดกัน เพราะมันบาดใจเรา เวลาอยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้ทำตามที่ยาก มันทรมานมาก จึงต้องทำกันไปเรื่อยๆ ชีวิตของเราที่เคยวนเวียนอยู่กับการแสวงหาสิ่งต่างๆไปเรื่อยๆ เหมือนกับวิ่งตะครุบเงาตัวเราเอง เงาของตัวเราจะทอดไปข้างหน้าอยู่เสมอ เราเดินตามเงาไป เงามันก็หนีเราไปเรื่อยๆ

ความพอกก็เหมือนกัน ความพอกที่จะเกิดจากความอยากนั้นมันไม่มี ที่ว่าได้อะไรแล้วจะพอกมันไม่พอก พอได้มาแล้วก็มีสิ่งอื่นที่อยากจะได้อีก เราจึงต้องเข้ามาแก้ปัญหาที่ใจเป็นหลัก เพราะใจเป็นผู้สร้างความสุขและสร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดที่ใจ** ไม่ว่าจะมีความสุขก็ดี ความเจริญก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความเสื่อมก็ดี ล้วนเกิดจากใจทั้งนั้น ถ้าใจฉลาดที่เรียกว่ากุสลาธัมมามีปัญญา ใจก็จะสร้างสิ่งที่ดีที่งามที่สุขให้กับเรา ถ้าใจเป็นใจที่โง่เขลาเบาปัญญา ที่เรียกว่าอกุสลา มีความหลง มีวิชาความไม่รู้อยู่ในใจ ก็จะไปตามความอยากต่างๆ จึงต้องมาพิจารณาดูว่า เราควรทำอะไรกับใจของเรา ถ้าไม่รู้ก็ต้องศึกษา การได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จากพระพุทธเจ้าเองก็ดี หรือจากพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ดี จะทำให้เกิดปัญญา ว่าควรทำอย่างไรที่จะให้เรามีความสุข มีความเจริญ

อย่างวันนี้เรามาทำบุญกัน ก็ถือว่าเป็นกุศลลาภมา เป็นการกระทำที่เกิดจากความฉลาด จากปัญญา เป็นการกระทำที่จะทำให้จิตใจมีความสงบ

การทำบุญให้ทานเป็นวิธีที่จะช่วยตัดความอยาก ความต้องการต่างๆได้ ทำให้จิตใจเกิดความอึด เกิดความสุขขึ้นมา ถึงแม้จะไม่ได้มากมายกายกอง แต่อย่างน้อยก็จะช่วยดับ หรือต้านความอยากได้ในระดับหนึ่ง เช่นเรามีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง วันนี้เรามาทำบุญกัน ๕๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท เงินก้อนนี้เราสามารถเลือกได้ว่า จะเอาไปทำอะไร จะเอาไปซื้อของตามความอยากก็ได้ ซื้อเสื้อผ้าสักชุดหนึ่งก็ได้ ซื้อไปแล้วก็มีความสุขชั่วขณะที่ได้ของมันมา แต่ความอึดความพอมันไม่มี แต่จะมีความอยากเพิ่มขึ้นอีก พอได้ชุดนี้มาแล้ว เดียวไปเห็นชุดใหม่แขวนอยู่ในตู้ เห็นว่าสวยก็อยากจะได้อีก ถ้าเอาเงิน ๕๐๐ หรือ ๑,๐๐๐ บาทนี้มาทำบุญ แทนที่จะไปซื้อสิ่งที่เราอยากจะได้ ก็ทำให้เราตัดความอยากได้ในระดับหนึ่ง ทำให้จิตใจของเรามีความสุข เพราะว่าเวลาได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์เป็นความสุขกับผู้อื่น เราจะมีความสุขใจ มีความอึดใจ แล้วเราจะทำไปเรื่อยๆ เพราะเห็นว่าการทำบุญทำให้เรามีความสุขใจอึดใจ เพราะบุญเป็นอาหารของจิตใจนั่นเอง

ส่วนการกระทำตามความอยากนี้เป็นเหมือนตัวพยาธิ ที่จะคอยทำให้เรามีความหิวอยู่เรื่อยๆ ทำตามความอยากมากน้อยเพียงไรก็ไม่พอสักที คนบางคนหาเงินมาได้เป็นหมื่นล้านแสนล้าน ก็ยังไม่พอ ยังอยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะการทำตามความอยากไม่ได้ทำให้จิตใจอึดนั่นเอง แต่คนที่ทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ จะไม่ค่อยมีความอยากเท่าไร มีแต่ความสุข ความสบายใจ ไม่มีอะไรก็อยู่ได้ เพราะธรรมชาติของใจเป็นอย่างนี้ ยิ่งได้มากเท่าไรตามความอยาก ยิ่งมีความอยากความต้องการเพิ่มมากขึ้นไป ยิ่งตัดความอยากด้วยการเสียสละสิ่งที่ตนเองมีอยู่ไปได้เท่าไร ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น แทนที่จะไปซื้อของ ไปทำตามความอยาก ความอยากนั้นก็จะถูกตัดไป เมื่อถูกตัดไปกำลังของความอยากก็จะอ่อนลงไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่อยากจะทำอะไรแล้วไม่ทำตามความอยากนั้น ครั้งต่อไปความอยากนั้นก็จะเบาลงไป เช่นอยากจะเสพสุรายาเมาแต่ตัดสินใจว่าวันนี้จะไม่เสพ จะไม่ดื่มวันหนึ่ง พอพรุ่งนี้ความอยากจะดื่มก็จะเบาไป ถ้าไม่เสพไปสักกระยะหนึ่ง ก็จะรู้สึกเฉยๆ

ธรรมชาติของความอยากเป็นอย่างนี้ ยิ่งทำตามความอยากมากน้อยเพียงไร มันจะยิ่งทวีคุณความรุนแรงมากขึ้นเพียงนั้น ลังเกตุคุณสม้ยที่เราเป็นเด็กๆ ความอยากของเด็กๆก็เป็นระดับหนึ่ง ได้สตั๋งค้ไปซื้อขนมก็มีความสุขแล้ว แต่พอโตขึ้นมาหน่อยก็ต้องซื้อของที่แพงขึ้น ต้องใช้เงินมากขึ้น เมื่อโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ยิ่งใช้เงินมากขึ้นไปใหญ่ พวกเราทุกคนไม่เคยมีความพอใจกับการใช้เงินใช้ทอง หามาได้มากน้อยเพียงไร ก็ยังรู้สึกว่าจะไม่ค่อยพอใช้ เพราะจะมีรายจ่ายเพิ่มตามมากับรายรับเสมอ เพราะความอยากของเราจะขยายแผ่กว้างขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเคยฝึกหัดใช้เงินใช้ทองตามความจำเป็น ก็จะมีเหลือใช้ เช่นมีเสื้อผ้าสัก ๒ - ๓ ชุดเอาไว้ใส่ เอาไว้เปลี่ยน มีรองเท้าสักคู่สองคู่ไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ก็พอแล้ว ถึงแม้จะมีเงินมีรายได้มากขึ้น ก็ไม่ใช้เงินนั้น ก็จะมีเหลือใช้ เพราะสามารถควบคุมความอยากได้ ไม่ให้หลุดลากล้ให้เราไปทำตามความต้องการ ตามความอยากต่างๆ

เพราะความอยากไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีขอบ ไม่มีเขต ถ้ามีเงินมากเราก็จะซื้อของแพงๆมากขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อก่อนขับรถคันละห้าแสน ต่อไปอาจจะขับรถคันละห้าล้านก็ได้ มันก็รถเหมือนกัน พาเราไปจุดสู่จุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่ามีรสนิยมสูงขึ้น มีราคาแพงขึ้นเท่านั้นเอง ปัญหาของคนเราจึงอยู่ที่การใช้เงินใช้ทอง ใช้ไปเท่าไรก็ไม่พอใช้เสมอ ถ้าใช้ไปตามความอยาก ตามความต้องการ แต่ถ้าใช้ไปตามความจำเป็น จะมีเงินทองเหลือใช้ จะได้เอาไปทำประโยชน์ เอาไปช่วยเหลือคนอื่น เอาไปทำบุญทำทาน ก็จะทำให้จิตใจมีความสุข มีความอิมมากขึ้น ทำให้ความอยากความต้องการสิ่งต่างๆน้อยลง คนที่ทำบุญจริงๆจะเป็นคนสมณะ ตัวเองจะไม่ค่อยมีสมบัติอะไรมาก อย่างครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านเคยอยู่อย่างไรท่านก็อยู่อย่างนั้น มีสมบัติแค่ ๘ ชิ้น คือบริวาร ๘ ได้แก่ บาตรใบหนึ่ง ผ้าสามผืน มีดโกน ที่กรองน้ำ ประคดเอว ด้ายกับเข็ม นี่เป็นสมบัติ ๘ ชิ้นของท่าน มีคนบริจาคนมาที่ร้อยล้าน ก็พันล้าน ท่านก็ไม่ได้เอามาซื้อข้าวของมาใช้กับตัวท่านเอง มีเท่าไรท่านก็เอาไปทำประโยชน์หมด

เวลาเราเห็นคนตกทุกข์ได้ยากแล้วได้รับการเยียวยา ได้รับความช่วยเหลือ ทำให้เรามีความสุขใจ พอเวลาเราตกทุกข์ได้ยาก แล้วมีคนยื่นมือมาช่วยเหลือ เราจะดีอกดีใจ มี



ความสุขมาก แล้วความสุขนั้นก็กลับมาหาเราเอง ทำความสุขให้กับผู้อื่น สุขนั้นก็กลับมาหาเรา ทำความทุกข์ให้กับผู้อื่น ทุกข์นั้นก็กลับมาหาเรา ถ้าไปเบียดเบียนผู้อื่น ไปสร้าง ความทุกข์ ความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับผู้อื่น ความทุกข์ความเจ็บช้ำน้ำใจนั้นก็กลับมาหาเรา เวลาเราไปทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เราก็ไม่สบายใจ วิตกกังวล เพราะโดยธรรมชาติเมื่อเขาเจ็บ เขาก็ต้องอยากทำให้เราเจ็บเหมือนกัน เมื่อเราไม่อยากจะเจ็บ ก็เลยเกิดความกลัวขึ้นมา เกิดความวิตกขึ้นมา เป็นความทุกข์ขึ้นมา ส่วนเวลาเราช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข เราก็รู้ว่าเขาจะไม่มาทำร้ายเรา เพราะเขามีความชอบอกชอบใจอยู่ในจิตใจของเขา มีแต่คิดจะหาเวลา หาโอกาสที่จะตอบแทนบุญคุณ ทั้งๆที่เราก็ไม่ได้ไปหวังอะไรจากเขา

เพราะการทำบุญที่จะให้เกิดความสุขที่แท้จริง ต้องทำโดยปราศจากการหวังผลตอบแทน จากผู้ที่เราให้ความช่วยเหลือ เราช่วยเหลือด้วยความบริสุทธิ์ใจ เห็นเขาทุกข์ เห็นเขายาก เห็นเขาลำบาก ก็อยากจะให้เขาได้พ้นจากความทุกข์ความยากความลำบาก เราก็ทำไป ถ้าทำอย่างนั้นแล้วเราจะมีความสุข แต่ถ้าเราทำโดยหวังให้เขาลำบากในบุญคุณ แต่เขากลับไม่ลำบาก เราก็จะเสียใจ หรือไม่พอใจ ถ้าทำแบบนั้นก็ไม่ได้เป็นการทำบุญ เป็นการค้าขายมากกว่า เป็นการแลกเปลี่ยน ฉะนั้นทำอย่างนี้ให้กับเธอๆจะต้องทำอย่างนี้ให้กับฉัน เธอต้องชอบอกชอบใจ ลำบากในบุญคุณที่ฉันได้ทำให้กับเธอ อย่างนี้ไม่ใช่เป็นการทำบุญ แต่เป็นการแลกเปลี่ยน ที่ไม่มีผลทางด้านจิตใจ เหมือนกับเราทำมาค้าขาย คนมาซื้อของ เราก็ขายไป เราได้เงินมา ก็เท่านั้น หรือเราไปซื้อของ เราได้ของมา เขาได้เงินไป ไม่มีความอึดใจแต่อย่างใด

แต่ถ้าเราเอาเงินนี้ไปแจกไปจ่าย โดยไม่ต้องการอะไรเป็นเครื่องตอบแทน เราจะมีความสุขใจ ได้คลายความยึดติดอยู่ในเงินก้อนนั้น เงินก้อนนั้นก็หมดภาระกับเราไปหมดหวัง หมดกังวล หมดความเสียดาย เงินก้อนเดียวกันนี้ถ้าให้ไปด้วยความสมัครใจก็จะเป็นความสุข แต่ถ้าหลุดมือไปโดยที่เรายังไม่พร้อม ไม่ได้ตั้งใจ เช่นโดนขโมยไป หรือหายไป เราจะรู้สึกเสียใจและเสียดาย เงินก้อนเดียวกันแต่มีความแตกต่างกัน เพราะจิตเรายังไม่ได้คลายความยึดติดกับเงินก้อนนี้ ยังถือว่าเป็นของฉัน พอหายไปก็รันทวยใจ

เสียใจและเสียดาย แต่ถ้ายิ่งใจไว้แล้วว่าจะเอาเงินก้อนนี้ไปทำบุญ ก็จะเป็นของบุญไปแล้ว ไม่ใช่เป็นของเรา พอหายไปก็จะไม่เสียใจอะไร เพราะตั้งใจเอาไปทำบุญอยู่แล้ว ถ้าหายไป ถูกขโมยไป ก็ถือว่าเป็นการทำบุญไป เราก็จะไม่เสียใจ

การทำบุญอยู่เรื่อยๆ ทำให้เราไม่ค่อยมีความทุกข์กับการพลัดพราก จากวัตถุข้าวของต่างๆ เพราะเราให้อยู่อย่างสมำเสมอ พอมีขโมยขึ้นบ้านมาขโมยข้าวของไป ก็จะมีรู้สึกที่ดี ไม่ต้องจนข้าวของไปทำบุญให้เสียเวลา มีคนมาขโมยให้เราถึงที่บ้านเลย แล้วเราก็มีโอกาสได้ซื้อของใหม่ๆมาใช้ เช่นเขายกเอาโทรทัศน์เครื่องเก่าไป เราก็จะได้ใช้เครื่องใหม่ เพราะโดยปกติเราเป็นคนสมถะ ก็ไม่อยากจะใช้ของที่ไม่จำเป็น เงินที่จะซื้อเครื่องใหม่ก็มีอยู่ แต่เมื่อเครื่องเก่ายังใช้ได้อยู่ ก็ไม่อยากจะเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ แต่เมื่อถูกขโมยไปแล้ว ก็มีความจำเป็นให้เราซื้อเครื่องใหม่ ซื้อเครื่องใหม่แบบนี้ไม่ได้ซื้อตามความอยาก ไม่เป็นกิเลส ไม่เป็นความทุกข์ เพราะเป็นความจำเป็น อย่างนี้ก็มีความสุข คนที่ขโมยก็ได้เครื่องเก่าไป เราก็ได้เครื่องใหม่มาดู นี่คือความคิดของผู้ที่ทำบุญอยู่เรื่อยๆ จิตใจเขาเป็นอย่างนั้น เวลาสูญเสียอะไรจะไม่ร้องไห้ร้องไห้ให้ ไม่โวยวาย ไม่รุ่มร่ามใจ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะอยู่ในโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้ เป็นสมบัติชั่วคราวเท่านั้นเอง ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริงของเรา ไม่ใช่เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป เป็นความจริงของโลกนี้ ที่เรามาเสวยบุญเสวยกรรมกัน มาสร้างบุญสร้างกรรมกัน เพราะชีวิตของเราไม่ได้มีเพียงภพนี้ชาตินี้เท่านั้น ร่างกายของเราเป็นเหมือนเสื้อผ้าอารมณ์ของใจเรา ที่มีชีวิตยืนยาวนาน เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เวลามาคิดในภพนี้ชาตินี้ ก็เหมือนกับเอาเสื้อผ้ามาใส่ชุดหนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อเสื้อผ้าชุดนี้ขาดไปก็เปลี่ยนชุดใหม่ จะได้ชุดใหม่ที่ดีกว่าเก่าหรือเร็วกว่าเก่า ก็อยู่ที่บุญกรรมที่เราสร้างกันในวันนี้ ถ้าสร้างบุญมากกว่าสร้างกรรม เสื้อผ้าชุดใหม่ก็จะดีกว่าชุดเดิม จะได้ภพชาติที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ แต่ถ้าสร้างกรรมมากกว่าสร้างบุญ ก็จะได้เสื้อผ้าที่แย่กว่า หรือเร็วกว่าที่มีอยู่ คือภพชาติที่จะไปเกิดใหม่จะเร็วกว่าภพชาติที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้าจะมองชีวิตของเรา จึงอย่าไปมองที่ร่างกายอย่างเดียว ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของชีวิตของพวกเรา ตัวตนหรือชีวิตที่แท้จริงของพวกเราคือใจ ที่ไม่ตาย ที่จะไปเปลี่ยน ไปครอบครองร่างกายใหม่ เวลาที่ร่างกายนี้แตกสลายไปแล้ว ร่างกายนี้เป็นเหมือนเสื้อผ้าของใจ เสื้อผ้าที่เราใส่ทุกวันนี้ เราก็ใส่ตอนเช้า พอตอนเย็นเราอาบน้ำอาบ ทำ เราก็เปลี่ยนใหม่ ใส่ชุดใหม่ ชุดเก่าก็ผ่านไป ฉะนั้นร่างกายนี้ก็เหมือนกัน เมื่อแตกดับสลายไปก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าชุดเก่า เราก็ต้องหาชุดใหม่มาเปลี่ยน จะได้ชุดดีกว่าเดิมหรือเร็วกว่าเดิม ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่เราสร้างไว้ในภพนี้และภพในอดีต ที่ยังไม่ได้ส่งผล ในอดีตเราก็เคยทำบุญทำกรรมเหมือนกับในภพนี้ชาตินี้ ส่วนที่ยังไม่ได้ส่งผล ก็ยังสามารถส่งผลให้กับเราได้ในชาติหน้า รวมกับบุญกรรมที่เราทำในชาตินี้

นี่คือหลักความจริง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เข้าถึง เห็นได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ถ้าอยากจะรู้เรื่องจิตเรื่องใจของเรา ก็ต้องปฏิบัติภาวนา เพราะถ้าไม่ภาวนาแล้ว จะไม่เห็นตัวใจ เพราะมันคลุกเคล้าอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยู่กับร่างกายตลอดเวลา จนทำให้เกิดความรู้สึกว่า ร่างกายกับใจเป็นอันเดียวกัน เป็นเหมือนฝาแฝด ที่ไปไหนก็ไปด้วยกันตั้งแต่เกิดเลย พอเกิดออกมาจากท้องแม่ เราก็มีทั้งกายทั้งใจ แต่ใจเป็นส่วนละเอียด ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เห็นเพียงแต่ร่างกายของเราและร่างกายของคนอื่น ส่วนใจของคนอื่นนั้น เราเห็นได้เพียงแต่ผลที่เกิดจากการกระทำ คือการเคลื่อนไหวของกายและวาจา ที่เป็นผลของการกระทำของใจ จะพูดอะไร ต้องอาศัยใจเป็นผู้สั่งการ ใจต้องคิดแล้วถึงพูดออกมาได้ จะไปไหนมาไหน จะทำอะไร ก็ต้องอาศัยใจเป็นตัวสั่งการ

ถ้าร่างกายไม่มีใจ ก็เป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน เป็นซากศพ คนตายจะไม่มีใจอยู่กับร่างกาย ที่จะสั่งให้ร่างกายขยับเขยื้อนไปไหน ไปทำอะไร เมื่อไม่มีใจอยู่ในร่างกายแล้ว ร่างกายก็มีแต่จะรอวันเวลาให้เสื่อมสลายเน่าเปื่อย กลับคืนสู่ธาตุเดิมไป กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าอยากจะรู้ใจว่าเป็นอย่างไร ก็มีทางเดียวคือการภาวนา เหมือนกับการดูเชื้อโรคในร่างกาย ก็ต้องอาศัยกล้องจุลทรรศน์ เวลาหมอจะตรวจโรคก็ต้องเพาะเชื้อ

แล้วก็เอาไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ ก็จะมีรูปร่างเป็นเชื้อโรคอะไร ต้องอาศัยกล้องจึงจะมองเห็น การภาวนาก็เป็นเหมือนกล้องจุลทรรศน์สำหรับดูใจ

ถ้าภาวนาจนทำให้จิตใจสงบรวมลงเป็นหนึ่งได้ เราจะเห็นตัวใจ เพราะในขณะที่จิตรวมลงเป็นหนึ่งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะหายไปหมด ไม่ว่าจะ**เป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** หรือ**ร่างกาย**นี้ จะหายไปจากความรู้สึก จะเหลือแต่**ตัวรู้**อยู่ตัวเดียว ที่เรียกว่า**สักแต่ว่ารู้** จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราควบคุมจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เรียกว่า**กรรมฐาน** จะเป็น**พุทโธ**ก็ได้ เป็น**อานาปานสติ**ก็ได้ หรืออารมณ์อื่นที่ถูกจริตกับเรา เราก็กำหนดให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นๆไป อย่าย่ำล่อยให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าสามารถทำจนถึงจุดที่รวมลงเป็นหนึ่งแล้ว เราก็จะเห็นความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ของใจ ในขณะที่อยู่ตามลำพัง ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆภายนอก ไม่ว่าจะรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือเรื่องราวของร่างกาย จะไม่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ เราจึงรู้ว่านี่แหละคือใจ ใจเป็นอย่างไร และรู้ว่าตัวนี้ที่ไม่ได้เป็นกาย รู้ว่าเวลากายเป็นอะไรไป ตัวนี้ก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับกาย ตัวนี้จะไปเกิดหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่า มีเชื้อของภพของชาติหรือไม่ ถ้ามีเชื้อของภพของชาติก็ยังคงต้องไปอยู่ เชื้อของภพของชาติก็คือความอยากนั่นเอง

ถ้าไม่มีความอยากแล้วก็จะไม่ไปไหน จะเป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า**นิพพาน** จะเห็นได้จากการภาวนานี้เท่านั้น ภาวนาจนจิตรวมลง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจิตจะถึงนิพพานในขณะที่รวมลง ถ้าเป็นนิพพานก็เป็นนิพพานชั่วคราว คือขณะนั้นเหมือนกับเป็นนิพพาน มันสงบสะอาด แต่กิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมอง ยังไม่ได้ถูกกำจัดออกไป มันเพียงแต่สงบตัวลงไปด้วย ถ้าเป็นน้ำก็เป็นเหมือนน้ำที่เราใช้สารส้มแกว่งจนทำให้ตะกอนแยกออกจากน้ำ ตะกอนก็ตกลงไปอยู่ก้นตุ่ม น้ำก็อยู่ส่วนน้ำ แต่ยังไม่ได้ออกจากกันอย่างถาวร ถ้าตักน้ำขึ้นมาใช้ เดี่ยวน้ำก็ขุ่นอีก เพราะตะกอนจะลอยขึ้นมา ถ้าต้องการให้มันแยกออกจากกันอย่างถาวร ก็ต้องอาศัยธรรมะอีกชั้นหนึ่ง ที่เรียกว่า**วิปัสสนา**หรือ**ปัญญา** ที่ต้องแยกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ควรจับไว้ อะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควร สิ่งที่ไม่ควรก็คือ**ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ** ต้องกำจัดให้หมด เพราะเป็น

เหมือนกับตะกอน ต้องแยกออกจากน้ำให้หมด ถ้าสามารถแยกออกจากใจได้หมด ใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์

การทำใจให้บริสุทธิ์ต้องอาศัยปัญญาหรือวิปัสสนา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความอยากเป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น ที่เราอยากก็เพราะเราหลงนั่นเอง เห็นอะไรถูกอกถูกใจ ก็ชอบขึ้นมา ก็อยากจะได้ เพราะคิดว่าได้มาแล้วจะให้ความสุขกับเรา ต้องมองให้เห็นว่ามันไม่ได้ให้ความสุขกับเรา แต่จะให้ความทุกข์กับเรามากกว่า เวลาอยู่คนเดียวเรามีความทุกข์กับอะไรบ้าง ก็มีความทุกข์กับตัวเราเท่านั้นเอง ถ้าเอาอะไรมาเป็นสมบัติ เราก็ต้องทุกข์กับสมบัติชิ้นนั้น เอาจริงก็ต้องทุกข์กับรถ ฝนจะต้องคอยดูแล คอยเติมน้ำมัน คอยเอาเข้าอุ้งอุ้ม คอยดูแลรักษาไม่ให้ถูกขโมยไป พอถูกขโมยไป เสียไป พังไป ก็เกิดความทุกข์ใจ ถ้าไม่มีรถก็ไม่เดือดร้อนกับรถ ถึงแม้จะมีคุณมีประโยชน์ ก็มีโทษด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้ ที่เราคิดว่าได้มาแล้วจะให้ความสุขกับเรา มีความทุกข์ซ่อนอยู่ทั้งนั้น รอเวลาที่จะปรากฏตัว พอได้อะไรมาแล้วก็กลายเป็นภาระทางด้านจิตใจ ที่จะต้องคอยดูแลรักษา คอยพะวง คอยกังวล แล้วก็ต้องมาเสียอกเสียใจเวลาที่เสียไปหายไป ถ้าไม่มี เราก็ไม่มีความทุกข์ ความกังวล เพียงแต่เรายังไม่ปัญญาพอที่จะหักห้ามจิตใจของเรา ไม่ให้ไปอยากได้สิ่งต่างๆมาเท่านั้นเอง เมื่อเกิดความอยากแล้ว เหมือนกับถูกสะกดจิต ต้องหามาให้ได้ เห็นอะไรถูกอกถูกใจแล้ว หนไม่ได้ที่จะอยู่เฉยๆ ต้องไปคว่ำมาให้ได้ มีเงินทองมากน้อยเพียงไรก็ต้องไปซื้อมาให้ได้ ข้าวของต่างๆที่ซื้อมาใช้กัน บางทีก็ไม่จำเป็นที่จะต้องซื้อ แต่เราอยากได้ เรามีเงินทองที่จะซื้อ เราไปซื้อมาซื้อมาแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษา พอหายไปก็เสียใจ แต่ก็ไม่เข็ด ต้องรีบหาซื้อใหม่มาทดแทน นี่คือการอยาก เราต้องเห็นว่ามันเป็นโทษ

ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ต่อไปก็จะไม่อยาก ถ้ามีความสงบอยู่ในใจแล้วมันจะง่าย จะสามารถตัดความอยากได้ เพราะความสงบให้ความอึดความพอกับใจ แต่เวลาที่เกิดความอยาก ความอยากจะมาทำร้ายต่อสู้กับความสงบของจิตใจ พอเกิดความอยากขึ้นมา ความสงบที่มีอยู่ก็เหมือนกับถูกทำลายไป แต่ถ้าเรามีสติรีบใช้ปัญญาพิจารณา

แก้กันทันที บอกว่าเอามากี่เท่านั้นแหละ ได้มาแล้วก็จะวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าทันสมัย ก็  
ดับมันได้ เรียกว่าปัญญาทันกับกิเลส ถ้าปัญญาทัน กิเลสก็ถูกทำลายไป ถ้าปัญญาช้า  
กว่ากิเลส ก็ยังต้องแบกกongทุกข์ต่อไป ก็ยังไม่หลุดพ้น ถ้าจะหลุดพ้นก็ต้องทันกับความ  
อยากทุกชนิด อยากจะได้อะไรบ้าง ปัญญามหาหยุดมันทันที เป็นความทุกข์นะ เป็นความ  
วุ่นวายนะ ไม่มีสบายกว่านะ ถ้าอย่างนี้มันก็จะทันกัน ก็ดับกันได้

จะให้ทันกันได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งสมณะและวิปัสสนา จะปล่อยให้  
จิตอยู่เฉยๆ โดยไม่มีการควบคุมดูแลด้วยสติด้วยปัญญาด้วยสมาธิไม่ได้ ต้องทำอย่าง  
ใดอย่างหนึ่ง ถ้าไม่อยู่ในสมาธิ ก็ต้องมีสติ มีปัญญาคอยคุมอยู่ตลอดเวลา คุมดู  
ความคิดที่เป็นเครื่องมือของใจ เวลาเห็นอะไรบ้าง จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาทันที  
ทั้ง ๒ ส่วนนี้ก็เป็นปัญหา ยินดีก็ทำให้เกิดตัณหาความอยากได้ ยินร้ายก็เกิดวิภวตัณหา  
ความอยากจะหนีจากสิ่งนั้นไป จึงต้องพิจารณาสิ่งที่เราเห็นว่า ไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือ  
น่ายินร้าย เพราะมาจากดิน น้ำ ลม ไฟทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่ไม่ได้มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่  
มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เห็นอะไร ดูอะไรบ้าง ก็รู้  
ว่าเดี๋ยวก็ต้องผ่านไป จะชอบไม่ชอบเดี๋ยวก็ต้องผ่านไป ถ้าทำใจให้เฉยๆเป็นอุเบกขา ไม่  
ไปวุ่นวายกับมัน เรื่องก็จบ

แต่ถ้าเห็นอะไรแล้วชอบบ้าง ใจก็คล้อยตาม วิ่งตามไป ถ้าเห็นอะไรที่ไม่ชอบก็พยายามวิ่ง  
หนี แต่ถ้าพิจารณาว่า เป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้นเอง เป็นสักแต่ว่ารูป เป็นสักแต่ว่าเสียง  
เกิดดับ เกิดดับไปตามเรื่องของมัน อย่าไปสนใจจะดีกว่า อย่าไปชอบหรือไม่ชอบมัน จะ  
ดีที่สุด รู้แล้วก็ปล่อยวาง รู้ตามความเป็นจริง เช่นขณะนี้เราได้ยินเสียง ถ้าไม่ชอบ  
เสียงนี้ ก็จะเกิดความรู้สึกทรมานในจิตใจขึ้นมา แต่ถ้าเฉยๆกับมัน ไม่ได้ชิงไม่ได้ชอบ ก็  
จะไม่สร้างความรบกวนใจให้กับเรา ถ้าชอบเสียงนี้แล้วมันหายไป ก็เกิดความเสียดาย  
ขึ้นมา ปัญหาของเราจึงอยู่ที่ชอบหรือไม่ชอบ เวลาเราสัมผัสอะไร ไม่ว่าจะมาทางตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องมีสติปัญญาคอยประคับ คอยควบคุม ไม่ให้ไปชอบ ไม่ให้ไปหลง  
โดยการรู้ทันว่ามันเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไปยินดีไปยินร้ายกับมัน ก็

จะเกิดความทุกข์ตามมา แล้วก็ไปบังคับมันไม่ได้ อยากจะให้มันอยู่ ถ้ามันไม่อยู่ เราก็เสียใจ อยากจะให้มันไปแล้วมันไม่ไป เราก็เสียใจ

แต่ถ้าเราไม่ไปอะไรกับมัน จะอยู่ที่ไหนมันอยู่ไป จะไปที่ไหนมันไปตามเรื่องของมัน อย่างนี้เรียกว่าปัญญา เรียกว่าวิปัสสนา คือปล่อยวาง รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง อะไรมาสัมผัส รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องอยากให้อยู่ ไม่ต้องอยากให้ไป เมื่อยังอยู่ที่ก็อยู่ไป ถ้าไปที่ให้ไป แต่ใจไม่มีความผูกพันกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส ไม่มีกาวหลงเหลืออยู่ในใจ การนี้ก็คือ **ค้นหาความอยากและอุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นนี้เอง กระดาษที่มีกาวติดอยู่ พอเอานิ้วไปแตะบ๊ว มันก็ติดแน่นเลย ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้ามีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น มีความยินดียินร้าย มันก็จะติดเลย พออะไรมาสัมผัสกับใจบ๊ว ก็จะเกิดอาการติดขึ้นมา เกิด**กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ขึ้นมาทันที แต่ถ้ามีสติมีปัญญาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆตลอดเวลาแล้ว ก็จะมีรู้ทัน เวลาเกิดความยินดีก็ตัดได้ เวลาเกิดความยินร้ายก็ตัดได้ พยายามตัดไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะกลายเป็นนิสัยขึ้นมา กลายเป็นเฉยๆไป แต่ไม่ได้เฉยเมย เฉยแบบรู้ทัน

รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติอย่างไรกับทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเจอใครยังต้องทักทายกันก็ทักทายกันไป พูดคุยกันไป มีอะไรจำเป็นที่จะต้องพูดต้องทำ ก็พูดไปทำไป ตามเหตุตามผล แต่ไม่ยึดไม่ติด พูดได้ก็พูด ทำได้ก็ทำ ถ้าทำแล้วพูดแล้วไม่ได้ตั้งใจ ก็ไม่เสียใจ ถือว่าได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว คนที่ฟัง ถ้าเขาไม่สนใจในสิ่งที่เราพูด ก็ช่วยไม่ได้ ไปห้ามเขาไม่ได้ แต่เราไม่เดือดร้อน เมื่อยังอยู่ในโลกสมมุติ ยังต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ก็ไม่ได้อยู่แบบหุนหันวาทาบอด แบบเฉยเมย อยู่ด้วยปัญญา นิ่งเฉย แต่ไม่เฉยเมย เฉยเพราะไม่มีความยินดียินร้าย แต่มีปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผล ว่า ควรปฏิบัติอย่างไรกับสิ่งต่างๆที่มาเกี่ยวข้อง ควรจะพูดมากน้อยเพียงไร ควรจะติหรือชมก็พูดไปตามฐานะ ตามความเหมาะสม เพื่อประโยชน์ของผู้ที่มาเกี่ยวข้อง ส่วนตนเองไม่ได้หวังประโยชน์อะไรจากใครอีกแล้ว เพราะได้ประโยชน์เต็มที่จากการปฏิบัติแล้ว ได้ดูแลรักษาใจของตนให้อยู่เหนือสิ่งต่างๆที่มาเกี่ยวข้อง ไม่ให้สิ่งต่างๆมาทำให้จิตใจหวั่นไหวได้ ไม่ว่าจะในทางใดทางหนึ่ง

ดีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม จะไม่เกิดขึ้นกับใจที่ได้รับการดูแลด้วยธรรมะ คือสมาธิและปัญญา

นี่คือการดูแลรักษาใจ ถ้าใจได้รับการดูแลรักษาแล้ว จนไม่มีอะไรสามารถมากระทบ มาสร้างความหวั่นไหวให้กับใจได้อีกแล้ว ใจก็จะสบาย เป็นเหมือนก้อนหิน ต่อให้มีพายุพัดแรงขนาดไหน ก็ไม่สามารถพัดให้ขยับเขยื้อนได้ นี่คือผลที่เราจะได้จากการปฏิบัติธรรม เริ่มต้นตั้งแต่การทำบุญให้ทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา ทำให้จิตอยู่เหนืออำนาจของความอยาก ที่คอยผลัก คอยจุด คอยลากให้ไปเวียนว่ายตายเกิด ไปแสวงหาสิ่งต่างๆ มาแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นเวลาอันยาวนาน และจะเป็นอย่างนี้ต่อไปอีกเรื่อยไป ถ้าไม่ได้เจอพระพุทธศาสนา ไม่ได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการได้มาพบพระพุทธศาสนา ที่เป็นเหมือนกับยารักษาโรค ถ้าไม่เอายามารับประทาน โรคก็ไม่หาย ยาจะวิเศษขนาดไหน ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ถ้าไม่รับประทานยา ศาสนาพุทธจะวิเศษขนาดไหน จะทำให้คนเป็นพระอรหันต์ได้ก็ตาม ถ้าไม่เอามาปฏิบัติ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ จากศาสนา

จึงไม่ควรเสียดายกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ถ้าต้องเลือกระหว่างการปฏิบัติทางศาสนา กับรักษาสินทรัพย์ ขอให้เลือกทางศาสนา จะไม่ขาดทุน ถ้าเลือกอย่างอื่น จะผิดหวัง จะไม่ได้รับประโยชน์ เพราะอำนาจของกิเลสมันหลอกเรา มีคนอยู่มากที่ไม่เห็นคุณค่าของศาสนา เห็นเป็นเรื่องงมงาย เพราะไม่เคยศึกษาศาสนานั่นเอง ถ้าได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง ได้นำไปปฏิบัติ จะเห็นคุณค่าของศาสนายิ่งกว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นเพชรนิลจินดา เงินทองกองเท่าภูเขา จะไม่มีความหมายเลยสำหรับจิตใจที่หลุดพ้น จะเห็นว่าเงินทองกองเท่าภูเขา มีแต่จะบีบกดจิตใจให้มีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา คนฉลาดจะเห็นอย่างนั้น แต่คนโง่กลับไปเห็นตรงกันข้าม ยังมีเงินเยอะยิ่งมีความสุข แต่ไม่รู้ว่ากำลังกอดอยู่กับลูกระเบิดที่จะระเบิดขึ้นมาเมื่อไรก็ไม่รู้ เวลาที่เราทุกข์ ก็เกิดจากเงินทองที่เรามีอยู่นั่นเอง

จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายสั่งสอน ให้หมั่นนำไปปฏิบัติ ตามกำลังแห่งศรัทธาสติปัญญา เท่าที่จะปฏิบัติได้



อย่าท้อแท้ อย่าไปมองคนอื่น ทำได้มากน้อยเพียงไร ก็ทำไป คนอื่นทำได้มากกว่า เราก็เรื่องของเขา เพราะแต่ละคนมีบุญบารมีที่สร้างมาไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่เราไม่เท่ากันก็คือ โอกาส โอกาสที่จะสร้างบุญบารมีในชาตินี้ จึงไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป ชีวิตของเราจะมีความหมายและจะได้รับประโยชน์ที่จะตามมาต่อไป จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

**ถาม** เมื่อตอนต้นท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องของคนสมัยนี้ชอบวัตถุนิยม สะสมข้าวของ เกินความจำเป็นนะครับ ในแง่ของโยมก็จะพิจารณาว่า ของที่เราจะซื้อจะหามา มันจะสะสมหรือเป็นของจำเป็นในชีวิตหรือไม่ แต่ถ้ามองในแง่ของหลักการพิจารณาในแง่ของไตรลักษณ์ มันมีความจำเป็นอย่างไรครับ

**ตอบ** ถ้ามองในไตรลักษณ์ จะเห็นผลที่กระทบกับจิตใจ ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีผลเสียมากกว่าผลดี จะทำให้จิตใจต้องวุ่นวาย ลองสังเกตดู ใต้โต๊ะไรมาสักชิ้นหนึ่ง ก็เป็นภาระแล้ว ได้โทรศัพท์มือถือมาสักเครื่องหนึ่ง ก็ต้องคอยชาร์จแบตเตอรี่ คอยดูแล คอยรักษา เผลอลืมไว้ที่ไหนใจก็หาย มีแต่เรื่องทำให้เกิดความทุกข์ใจ หั้งนั้น ผู้มีบัตรโทรศัพท์ใบเดียวไม่ได้ สบายกว่า อยากจะใช้ก็เสียบบัตรในเครื่อง มันสบายกว่าเยอะ สบายทางด้านจิตใจ แต่อาจจะไม่สบายทางด้านการใช้ เพราะต้องเดินหาเครื่อง แต่ก็ทำให้เกิดความขยันหมั่นเพียร ความอดทนอดกลั้น แต่ถ้ามือโทรศัพท์มือถือก็ไม่มี ความอดทนอดกลั้น อยากจะพูดจะคุยกับใคร โทรฯ ปุ๊บก็ได้พูดได้คุย ถ้าพูดคุยเรื่องธุระก็เป็นประโยชน์ แต่ถ้าไปพูดคุยเรื่องอารมณ์ดีไม่ดีกลับเสียใจ โทรฯ ไปหาแล้วโดนด่ากลับมา ผู้ไม่โทรฯ ไปดีกว่า

**ถาม** ผู้ไม่มีเครื่องโทรฯ จะดีกว่า

**ตอบ** ใช้ ทุกอย่างถ้าจำเป็นก็ไปอย่าง เพราะชีวิตของคนเรายังมีความจำเป็นต่อการทำมาหากิน บางสิ่งบางอย่างมันเป็นเครื่องมือได้ โทรศัพท์นี่ก็เป็นเครื่องมือได้ ถ้าโทรฯ แล้วขายของได้ ได้รายได้มากก็เป็นประโยชน์ แต่ถ้าโทรฯ ไปแล้วมีแต่เสียเงิน แล้วต้องมาร้องไห้ร้องไห้จากการโทรฯ ก็เหมือนกับคนบ้า เสียเงินแล้วยังต้องมาเสียใจอีก โทรฯ ไปหาแฟนแล้วแฟนไม่พูดด้วย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ทุกวันนี้ถึงแม้จะรู้ว่าเราอยู่ในกฎของไตรลักษณ์นะคะ แต่บางครั้งมีความท้อแท้ในจิตใจนี้ ไม่ทราบว่าจะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างไรโดยที่ไม่ท้อแท้กับสิ่งนั้น

**ตอบ** ต้องพยายามทำสมาธิให้ได้ สมาธิจะเป็นที่พึ่งของจิตใจ ถ้ามีสมาธิแล้วจะไม่ท้อแท้กับอะไร พอท้อแท้ก็เข้าสมาธิ แล้วทุกอย่างก็จะหายไป ความท้อแท้เกิดจากความคิดปรุงของเราที่เราสร้างขึ้นมาเอง พอสงบปุ๊บความท้อแท้ก็หายไป ขณะนี้สิ่งที่เราขาดก็คือที่พึ่งของใจ ก็คือความสงบนิ่ง เหมือนกับเวลาฝนตกแดดออก ถ้าเรามีบ้านที่หลบแดดหลบฝนได้ เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราไม่มีที่หลบแดดหลบฝน เราก็ต้องทนกับแดดกับฝนไป พวกเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสมาธิก็เหมือนกับคนไม่มีที่หลบแดดหลบฝนนั่นเอง เวลาที่มีความทุกข์ก็ไม่รู้จะไปหลบที่ไหน แต่ถ้าเราฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ เข้า-เย็น ถึงแม้จะไม่สงบเต็มที่ ก็ยังช่วยได้ในระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็สวดมนต์ให้ได้สักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง เวลาสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง เรื่องราวต่างๆที่สร้างความทุกข์ ความท้อแท้ในใจ ก็จะไม่มีโอกาสเข้ามาเบียดเบียนใจ เพราะใจกำลังสวดมนต์อยู่ ความคิดเกี่ยวกับเรื่องท้อแท้ก็หายไป ความท้อแท้ก็หายตามไป ทุกอย่างเกิดจากการสร้างขึ้นมามีจิตใจของเราเอง โดยเอาเรื่องราวต่างๆภายนอกมาคิดมาปรุง

ถ้าไม่คิดไม่ปรุงแล้ว เรื่องราวจะเดือดร้อน จะวุ่นวายขนาดไหน ก็จะไม่เข้ามาสู่ใจ ปัญหาของเราอยู่ตรงที่ไม่สามารถทำใจให้สงบได้ พอมีเรื่องราวอะไรภายนอกก็ดึงเข้ามา เหมือนกับเอาไฟเข้ามาเผาใจเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดจึงอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบให้ได้ ความจริงแล้วต้องปฏิบัติทุกวัน อย่างน้อยเข้า-เย็นควรจะมีการนั่งสมาธิ หรือไหว้พระสวดมนต์สักครึ่งชั่วโมง หรือชั่วโมงหนึ่ง ส่วนเวลาอื่นก็สุดแท้แต่ ถ้ามีสติระลึกได้ เวลาทำงานช่วงไหนมีเวลาว่าง เราก็หามุมสงบ เพื่อทำจิตใจให้สงบ ทำไปเรื่อยๆ ทำจนติดเป็นนิสัย ส่วนใหญ่เวลาที่มีความไม่สบายใจ เรามักจะไประบายด้วยวิธีอื่น ไปเปิดเพลงฟังบ้าง เปิดหนังสือดูบ้าง ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้บ้าง ซึ่งไม่ใช่วิธีที่จะช่วยเราได้จริงๆ เพราะเวลาดูไปก็ยังอดที่จะคิดไม่ได้ ฟังไปก็ยัง

อดที่จะคิดไม่ได้ แต่ถ้าสวดมนต์จนทำจิตใจให้สงบได้ เรื่องราวที่เคยคิดจะไม่เข้ามาในจิต แล้วจะมีกำลังที่จะต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง สมาธิเป็นตัวสำคัญมาก ในวงปฏิบัติถือว่าเป็นตัวหลัก จะทำอะไรก็ตาม ต้องทำจิตใจให้สงบก่อน

หลวงตาก็เคยเล่าให้ฟัง ตอนที่ไปกราบหลวงปู่มั่นใหม่ๆ หลวงปู่มั่นท่านก็พูดว่าผมไม่ได้ประมาทท่านมหานะ ท่านก็เป็นมหา ๓ ประโยคแล้ว มีความรู้ทางด้านธรรมะมากแล้ว แต่ว่าความรู้เหล่านี้ยังช่วยท่านไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์กับตัวท่าน ถ้าจิตของท่านยังไม่สงบ ในเบื้องต้นนี้อยากให้ท่านเก็บธรรมะไว้บนหิ้งก่อน ความรู้ที่ท่านได้เรียนมาจากปริยัติทั้งหลายนั้น ให้แขวนไว้ก่อน มาทำจิตใจให้สงบอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ตอนนี่ต้องทำจิตใจให้สงบให้ได้ พอสงบแล้วมันจะเป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญาต่อไป สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาเราสามารถนำเอามาใช้ได้ เอามาปฏิบัติได้ ถ้าเรายังไม่มีความสงบเราจะทำไม่ได้ รู้ว่านั่นไม่ดี รู้ว่านี่ไม่ดี ก็ยังละไม่ได้ เลิกไม่ได้ เวลาท้อแท้ก็เผลอรู้จักวิธีดับ แต่ถ้าทำจิตใจให้สงบเป็นแล้ว พอวุ่นวายปั๊บ ก็จับมันมาสงบเสีย ความวุ่นวายก็จะหายไปหมด จะเห็นในตัวของเรา นี่แหละ ความวุ่นวายกับความสงบมันไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ใจเราตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่เห็น ก็เลยไปหลงคิดว่าอยู่ภายนอก พอเห็นเรื่องวุ่นวายต่างๆ ใจเราก็วุ่นวายตามไปด้วย

ถ้าไม่เอาเข้ามาในใจ เราก็ไม่วุ่นวาย รู้แล้วก็ตัด รู้แล้วก็ปล่อย มันอยู่ตรงไหนก็ปล่อยไว้ตรงนั้น บางทีเหตุการณ์เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเช้าแล้ว ยังอุตส่าห์แบกมาถึงตอนนี้ ยังเอามาคิดในตอนนี้ เขาพูดเพียงคำเดียวว่าเราไม่ดี เราก็โกรธตั้งแต่เช้ามาถึงตอนบ่าย พอคิดถึงคำพูดของคนนั้นเข้า ก็ยังโกรธอยู่ เพราะจิตไม่ว่าง จิตสงบไม่เป็นนั่นเอง แต่ถ้าจิตสงบเป็น ว่างเป็นแล้ว อะไรเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ไม่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ จึงควรฝึกทำสมาธิให้ได้ จะทำได้ก็ต้องมีศีลมีทานเป็นเครื่องสนับสนุน ทานก็จะช่วยทำให้รักษาศีลได้ง่ายขึ้น ศีลก็จะทำให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น มีเงินมีทองเหลือใช้ก็เอาไปทำบุญ แทนที่จะเอาไปซื้อของฟุ่มเฟือย ของไม่จำเป็นทำบุญแบบไหนก็ได้ที่ถูกต้องใจเรา เพราะการทำบุญของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บาง

คนที่ชอบช่วยเหลือคนยากคนจน บางคนก็ชอบช่วยเหลือคนพิการพิการ บางคนก็ชอบทำบุญกับพระ ทำบุญกับศาสนา ก็ได้ทั้งนั้น

อะไรที่ถูกรบกวนจิตใจของเรา ก็ทำไป เมื่อทำไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะมีความเคารพในความรู้สึกของผู้อื่น เพราะเวลาทำอะไร เราก็อยากจะให้คนอื่นมีความสุข เวลาทำอะไรแล้วทำให้คนอื่นทุกข์ เราก็จะไม่อยากจะทำ จิตก็ไม่อยากจะเบียดเบียนผู้อื่น ไม่อยากจะทำลัทธิตัดชีวิต ไม่อยากจะทำลัทธิทรัพย์ ไม่อยากจะทำประเพณีผิดประเวณี ไม่อยากจะทำอุปถัมภ์เทิดทูนใครๆ ทั้งนั้น เมื่อจิตมีความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ก็จะตั้งอยู่ในศีล จะไม่ค่อยวุ่นวาย เวลาไหว้พระสวดมนต์ทำสมาธิก็จะง่าย เพราะได้สร้างฐานไว้แล้ว แต่ถ้ายังวุ่นวายอยู่กับเงินทอง ยังเสียดายเงินเสียดายทอง ยังอยากจะได้เงินได้ทองมากขึ้น ก็จะไม่สนใจกับความรู้สึกของคนอื่น เวลาอยากจะได้อะไร จะไม่คำนึงว่าคนอื่นจะเดือดร้อนหรือไม่ ขอให้ได้ในสิ่งที่ต้องการก็แล้วกัน เพราะเป็นคนเห็นแก่ตัวนั่นเอง แต่คนทำบุญให้ทาน จะเป็นคนเสียสละ เห็นแก่ผู้อื่น

คนที่ไม่ทำบุญทำทานจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว มักจะไม่สนใจกับความรู้สึกของผู้อื่น อยากจะได้อะไรอยากจะทำอะไร ก็จะเอามาทำไป โดยไม่สนใจต่อความรู้สึกของผู้อื่น อาจจะทำร้ายร่างกาย ทำลายชีวิตของผู้อื่นก็ได้ เอาทรัพย์ของผู้อื่นมาก็ได้ ไปยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของผู้อื่นก็ได้ ไปโกหกหลอกลวงผู้อื่นก็ได้ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว เวลานั้นภาวนาจะภาวนาไม่ได้ จิตจะวุ่นวายอยู่กับเรื่องต่างๆ ยิ่งไปทำอะไรให้ผู้อื่นเดือดเนื้อร้อนใจ ก็จะเดือดร้อนตามไปด้วย ยิ่งทำให้การทำจิตให้สงบยิ่งยากขึ้นไปใหญ่ ต้องใช้กำลัง ๒ เท่า คนที่มีศีลใช้เพียงเท่าเดียวก็ทำให้สงบได้ คนที่มีความรู้ร้อนใจ ที่เกิดจากการกระทำผิดศีลผิดธรรม ต้องใช้กำลังมากกว่า จึงเป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำจิตให้สงบได้ เพราะใช้กำลังเท่าเดียวก็ยังยากแสนยากอยู่แล้ว ถ้าต้องใช้กำลัง ๒ เท่า ๓ เท่า ก็จะทำไม่ได้เลย แต่คนพวกนี้ไม่สนใจเรื่องศีลเรื่องธรรมอยู่แล้ว เพราะบูชา

เงิน บุษาลาภยศสรรเสริญสุขเป็นพระเจ้า แม้จะมีความสุขชั่วประเดี๋ยวเดียว ก็ยังพอใจ แต่เวลาทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ก็ลืมมองไม่เห็นกัน

ทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เดินตามถูกต้องหมดแล้ว ตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนา สมาธิ ปัญญา วิมุตติหลุดพ้น ไม่ว่าจะจะมีพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงมาสอน ครูบา อาจารย์ พระอริยสงฆ์สาวกที่ท่านจะมาสอนธรรมะ ก็สอนแบบเดียวกันทั้งนั้น นี่เป็นธรรมะหลัก ธรรมะที่เกี่ยวกับจิตใจ ส่วนธรรมะที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็ทรงสอน เช่นให้มีความกตัญญูกตเวทิตากับผู้มีพระคุณ มีสัมมาคารวะต่อผู้หลักผู้ใหญ่ มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นเรื่องที่เราใช้ในชีวิตประจำวันของเรา เวลาที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น แต่ถ้าอยู่ตามลำพังปฏิบัติเพื่อจิตใจ ก็พวกทานศีลภาวนาเป็นหลัก ขอให้ทำกันเถิด ส่วนใหญ่จะให้ท่านรักษาศีลกัน แต่ยังไม่ภาวนากันได้ ภาวนากันมากน้อยเพียงไหนแล้ว ได้ทำเป็นกิจวัตรประจำบ้างไหม

**ถาม** ท่านอาจารย์คะทำอยู่แล้ว เกิดทุกข์เวทนามากเมื่อทำไปหลายๆชั่วโมง จะขออุบายในการแก้เวทนาที่เกิดขึ้นจากการนั่งไปหลายๆชั่วโมงคะ

**ตอบ** มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งก็คือ บางทีเรายังไม่มีกำลังพอที่จะไปทำถึงขนาดนั้น ก็ต้องยอมรับความจริง ลดระดับความเข้มข้นลงมาก่อน ถ้าคิดว่ามีก็ลุยต่อไปโดยใช้สติเป็นหลัก เวลาทุกข์อย่าไปมองที่ความทุกข์ พยายามแยกทุกข์ออกว่ามี ๒ ส่วนด้วยกัน ทุกข์กายและทุกข์ใจ ทุกข์กายเราห้ามไม่ได้ แต่ทุกข์กายไม่รุนแรงเหมือนทุกข์ใจ ทุกข์ใจเกิดขึ้นจากใจ ที่ไม่ยินดีกับทุกข์กายนั่นเอง ถ้าใจยอมรับว่าทุกข์กายเป็นเรื่องธรรมดา จะทุกข์ก็ให้ทุกข์ไป ใจไม่รังเกียจ หัดมาชอบความเจ็บปวดบ้าง หัดเป็นคนชาติสัตย์บ้าง พวกชาติสัตย์ไม่กลัวความเจ็บ เอาอะไรมาแทงลิ้น แทงแก้ม ก็ทำได้ อยู่ที่ใจ ถ้าใจสู้กับความเจ็บ ก็สู้ได้ แต่ถ้ากลัวก็สู้ไม่ได้ มันก็อยู่ตรงนั้นเอง

**ถาม** มันสู้กันนานไหมครับท่านอาจารย์ แล้วสู้ไปสู้มาบางที่เราก็กัมมัน

**ตอบ** เราสู้ไม่ถุกหลัก ความจริงการสู้ของเรา เราไม่ควรนั่งเฉยๆดูความทุกข์นั้น แล้ว  
อยากให้มีมันหายไป นั่นไม่ใช่วิธีสู้ วิธีสู้ก็คือไม่ต้องไปสนใจกับมัน เราควรหันมา  
บริการมพุทธหรือสวดมนต์ไป ในขณะที่เจ็บปวด อย่าไปสนใจกับความเจ็บปวด  
ตั้งสติแล้วสวดมนต์ไป อรหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ สวดไปเรื่อยๆ  
แล้วมันจะห่างไป พอห่างไปแล้วมันจะไม่เจ็บ ตัวเจ็บที่แท้จริงอยู่ที่ใจ เกิดความ  
ทุกข์ในอริยสังขันธ์มา เกิดความไม่ยินดีในความทุกข์กาย ถ้าดับความไม่ยินดีใน  
ทุกข์กายได้ ความทุกข์กายนี้หมดเดียว หนึ่งในสิบของความทุกข์ใจ ถ้าทุกข์กาย  
มันหนึ่งเท่า ทุกข์ใจมันสิบเท่า ทุกข์ใจเกิดจากการรังเกียจ เกลียดความทุกข์  
ความเจ็บปวดของร่างกาย สังเกตดูเวลานั่งเล่นไฟ จะเจ็บจะปวดตรงไหน จะไม่  
ค่อยเจ็บเท่าไร เพราะมีสมาธิอยู่กับไฟ จะไม่เจ็บไม่ปวด เพราะความเจ็บปวดทาง  
กายมันหมดเดียว แต่ไปปวดที่ใจมากกว่า ต้องอย่าปล่อยให้ใจอยู่เฉยๆในขณะที่  
เจ็บปวดตามร่างกาย ต้องสวดมนต์หรือบริการมพุทธไปอย่างเดียว นี่เป็น  
แนวทางของสมาธิ

**ถาม** บางทีนั่งแล้วเจ็บ เพราะร่างกายมันแอนๆไป

**ตอบ** ช่างมัน จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ร่างกายเอนก็เป็นธรรมดา พยายามอย่าไปสนใจ  
พยายามดับความทุกข์ในใจ อย่าไปกังวลกับเรื่องความทุกข์ทางร่างกาย

**ถาม** อย่างนี้ไม่ต้องเอาจิตไปจับตรงที่เจ็บ

**ตอบ** ไม่ต้องไปจับ หันเข้ามาหาพุทธ ถ้าใช้พุทธเป็นก็พุทธคำเดียว เอาจิตอยู่กับพุทธ  
โธๆไป ให้มันขาดใจไปกับพุทธเลย

**ถาม** เคยปวดขาอะ จ้องดูอย่างเดียวมันก็หายอะ

**ตอบ** ก็ได้ ถ้าใจกล้าที่จะจ้องมัน บางคนจ้องแล้วอยากจะให้มันหาย ยิ่งอยากก็ยิ่งทุกข์  
ใจมากขึ้น ถ้าจ้อง ต้องดูเฉยๆ ไม้ให้มือคติดกับมัน

**ถาม** ครูบาอาจารย์บอกว่าเป็นอย่างที่ตาย คิดอย่างนั้นค่ะ

**ตอบ** ได้ มีหลายวิธี บางคนก็ใช้ดูความเจ็บนั้น ดูเป็นอารมณ์ไปเลยก็ได้ ดูแล้วไม่มีอารมณ์รักชัง ดูแล้วเฉยๆ เหมือนกับเป็นพุทโธ ก็จะไม่เกิดความทุกข์ใจ ปัญหา คือความทุกข์ใจ ไม่ใช่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากจะหนีจากความทุกข์ของร่างกายไป ถ้าไม่อยากจะหนีแล้วทุกข์ใจก็จะดับไป ใจก็ไม่เดือดร้อน กายก็ไม่เดือดร้อน เพราะกายไม่มีความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกคือใจนั่นเอง กายจะเจ็บจะปวดขนาดไหน กายไม่รู้สึก เวลาเอาไปเผาไฟก็ไม่รู้สึก คนตายไปแล้วเอาไปเผาก็เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ไม่มีความรู้สึกอยู่ในร่างกาย ความรู้สึกอยู่ในใจ ที่มีกิเลสคือความเกลียดความเจ็บปวด จึงต้องหัดมาชอบความเจ็บปวดให้ได้ ไม่ชอบกินอาหารชนิดไหน ก็ฝืนกินมันไป ใหม่ๆก็ลำบาก แต่พอกินไปเรื่อยๆ แล้ว ก็จะชอบขึ้นมาเอง กินจนจำเจ เมื่อก่อนไม่เคยฉันพวกข้าวเหนียว อาหารทางอีสาน พอไปอยู่ที่นั่นก็ฉันได้ พอกลับมาอยู่ทางนี้ ก็คิดถึงอาหารทางอีสาน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ น้องเขามีปัญหาถาม นั่งขัดสมาธิไปสัก ๓ ชั่วโมงถ้าเพื่อนปวดมากๆที่เขาเปลี่ยนหาได้ไหมคะ

**ตอบ** เปลี่ยนได้ แต่ไม่ได้แก้ปัญหาคือต้องแก้ คือการปล่อยวางกาย ปล่อยวางเวทนาให้เป็นไปตามสภาพ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีทุกข์ไม่มียาไม่มีหมอ ก็ต้องเจ็บปวดเราก็นอนได้ ส่วนใหญ่เราไม่อยากจะทน ความไม่อยากจะทนนี้แหละคือตัวกิเลส ต้องดับตัวไม่อยากจะทนให้ได้ ด้วยการปล่อยให้เป็นไปตามสภาพ พิจารณาร่างกายเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนท่อนหนึ่ง มันอยู่ของมันได้ มันไม่เดือดร้อนหรอก ที่เดือดร้อนไม่ใช่ร่างกาย ที่เดือดร้อนคือใจ คือกิเลสที่อยู่ในใจ ตัวที่ไม่ชอบ ไม่ต้องการความเจ็บปวดนี้เท่านั้นเอง

**ถาม** เราพอจะทำความเข้าใจกับมันได้ไหมครับว่า มันเป็นซากศพ เราแยกออกจากตัวมัน แยกออกจากศพมา

**ตอบ** ได้ กระจกที่ที่ต้มอยู่ในหม้อ ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร กระจกที่กับกระจกของเรา ก็เหมือนกัน เป็นท่อนแข็งๆท่อนหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มีความรู้สึก ไม่เดือดร้อน ที่เดือดร้อนก็คือกิเลสที่อยู่ในใจ ต้องแก้ความเดือดร้อนนี้ให้ได้ ด้วยการไม่ทำตามความอยากใหม่ๆอาจจะทนไม่ได้ พิจารณาไม่ได้ ก็ต้องอาศัยการบริการกรมไปก่อน เพื่อสร้างกำลังใจ พอรู้ว่าดับความทุกข์ใจได้ ขึ้นต่อไปก็ใช้ปัญญา พิจารณาดูว่า มันเจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน เจ็บจริงหรือเปล่า หรือเราไปว่ามันเจ็บเอง ตัวมันว่ามันเจ็บหรือเปล่า ลองพิจารณาตามดูก็จะรู้ว่า มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันลั้แต่เรา เราต่างหากที่ไปให้คุณค่าราคากับมัน ถ้าเป็นกระดาษที่มีเลข ๑,๐๐๐ มันก็กลายเป็นของมีค่าขึ้นมา ถ้าไม่มีเลข ถึงแม้จะหนากว่า ใหญ่กว่า กลับไม่มีคุณค่า เพราะเราไม่ได้ไปให้คุณค่ากับมัน ใจเราไปเป็นผู้ให้ค่ากับมัน แล้วก็ไปยึดไปติดกับมัน พอกระดาษ ๑,๐๐๐ หลุดจากมือไป ใจก็เสียววาบไปเลย

**ถาม** การจะสู้กับทุกข์เวทนาได้นี้ กำลังจิตต้องฝึกมาดี มีกำลังมากขึ้น

**ตอบ** ใช่ จะเป็นฐานของปัญญาได้ ตอนต้นก็สร้างฐานสมาธิก่อน ให้จิตมันแน่น มีกำลังพอ ต่อไปก็สามารถเผชิญกับความจริงของเวทนาได้ โดยไม่หวั่นไหวกับมัน พิจารณาดูว่าเป็นของไม่เที่ยง มีอยู่ ๓ ชนิด มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ สลับกันไปสลับกันมา ในชีวิตของเราก็มีอยู่ ๓ ตัวนี้ ส่วนใหญ่จะไปยึดติดตัวหนึ่งแล้ว ก็ไปเกลียดอีกตัวหนึ่ง ชอบสุขเวทนา เวลาเข้าไปนั่งห้องแอร์ หรือเวลาร้อนแล้วไปอาบน้ำอาบท่าก็มีมีความสุข พออาบไปได้สักครู่ก็ร้อนอีก มันก็ทุกข์อีก พอทุกข์ขึ้นมาใจก็ทุกข์ตามไปด้วย เพราะใจไม่ชอบ แต่ถ้าใจเฉยๆ ไม่ต้องอาบน้ำก็ได้ มันจะร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป ถ้าใจไม่ไปวุ่นวายกับมันๆ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร อาบน้ำเพียงแค่วันละครั้งก็พอ ถึงเวลาอาบก็อาบ ถ้ายังไม่ถึงเวลาอาบก็ไม่ต้องอาบ ไม่เดือดร้อนอะไร

ใจเป็นตัวสำคัญ เราจึงต้องมาดูแลใจกัน ใจของเรามีตัวที่ไปสร้างปัญหา ก็คือตัวกิเลสตัณหาตัวเอง แต่เราไม่เห็นโทษของมัน เราเป็นเพื่อนกับมัน เป็นสหายกับมัน มันชวนให้เราโลภเราก็โลภตาม มันชวนให้เราโกรธเราก็โกรธตาม มันชวนให้เรา



หลงเราก็หลงตาม เราจึงต้องร้องไห้ร้องไห้ให้ เศร้าโศกเสียใจ เพราะโดน ๓ ตัวนี้ หลอกอยู่ตลอดเวลา เราไม่รู้ทันมัน เพราะขาดปัญญา ขาดสมาธิ เราจึงต้องมีสมาธิก่อน ถึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา จะมีปัญญามีสมาธิได้ ก็ต้องมีศีลมีทานก่อน มาถูกทางแล้ว เพียงแต่ต้องเพิ่มการปฏิบัติให้มากขึ้นไป

ทานก็มีแล้ว ศีลก็พอจะมีแล้ว ทีนี้ก็ภาวนาบ้าง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตื่นเช้า ลุกขึ้นมาก่อนจะไปทำอะไร ก็ภาวนาสักชั่วโมงหนึ่ง ไหว้พระสวดมนต์นั่งทำสมาธิ ก่อนนอนก็อีกสักชั่วโมงหนึ่ง ส่วนตอนกลางวันถ้ามีเวลาว่างไม่รู้จะทำอะไรก็ภาวนาไป อยู่ในรถเวลารถติดถ้าไม่ได้ขับรถ ก็นั่งภาวนาไปก็ได้ แทนที่จะมานั่งบน นั่งจ้องดูรถ เมื่อไรจะขยับไปสักที คอยดูนาฬิกา คิดถึงเวลานัดกับคนไว้ว่าจะไปทันนัดหรือไม่ วุ่นวายใจไปเปล่าๆ แต่เรามักจะเพลอกัน เพราะจิตใจมีความผูกพันกับเรื่องต่างๆจนปล่อยวางไม่ได้ พอออกจากบ้านไป ก็ไปติดกับเรื่องต่างๆ จนกว่าจะกลับมาบ้าน บางทีกลับมาบ้านแล้วก็ยังเอาเรื่องต่างๆกลับมาแบกมา ทรมาน ทำให้นอนไม่หลับก็มี จึงต้องฝึกทำสมาธิเพื่อทำจิตให้ว่างบ้าง อย่าปล่อยให้มันรกรุงรังในจิตใจ ทำอะไรอยู่ตรงไหนก็ให้จับตรงนั้น ทำงานที่บริษัทก็ให้จับที่บริษัท อย่าเอากลับมาบ้าน เขาไม่ได้ให้เงินเดือนเราเพิ่ม

**ถาม** ถ้าเราภาวนา เข้า - เย็นๆ เวลาออกไปข้างนอกไปเผชิญกับปัญหาต่างๆ มันก็เปรียบเสมือนมีฟิล์มป้องกันเชื้อโรค ใช่มั้ยครับ

**ตอบ** ใช่ จะมีเหตุมีผล ไม่วุ่นวาย ไม่เป็นอารมณ์มาก ถ้าปฏิบัติได้ผลแล้ว จะเห็นประโยชน์เห็นโทษของเรื่องที่เราไปทำทุกวันนี้ ทำเพื่ออะไรถามดูซิ ทำเพื่อความหลงใหลไหม ทำเพื่อความวุ่นวาย แล้วจะเริ่มเห็นความวุ่นวายของชีวิตของฆราวาส ในพระไตรปิฎกมักจะแสดงไว้เสมอว่า เวลาคนออกบวชมักจะบ่นว่า ชีวิตฆราวาสนี้มันช่างวุ่นวายจริงหนอ แสดงว่าจิตได้สัมผัสกับความสงบแล้ว เมื่อมีความสงบในจิตแล้ว จะเห็นเรื่องราวต่างๆ ภายนอกมีแต่ความวุ่นวาย เพราะมันรบกวนจิตใจ จิตใจที่สงบก็เหมือนกับน้ำที่นิ่ง แล้วเวลามีเรื่องราวเข้ามา ก็เหมือนกับคน

มาตักน้ำ มาแกว่ง มากวนน้ำ น้ำก็ขุ่น น้ำก็เป็นคลื่น มันก็วุ่นวาย ก็ทำไปนะ ทำไปเรื่อยๆ อย่าท้อแท้

**ถาม** บางทีอยากได้กำลังใจครับ อยากให้มีกำลังใจ ให้เรารู้ต่อไป บางทีก็สู้บ้างแพ้อ้าง

**ตอบ** ก็ต้องไปปฏิบัติ นี่หยุดงาน ๓ วัน แทนที่จะไปเที่ยวก็ไปปฏิบัติกัน พยายามเข้าวัดอยู่เรื่อยๆ เข้าวัดอยู่บ่อยๆ วัดปฏิบัติ วัดที่เราเข้าไปแล้วเราสามารถปฏิบัติได้ อย่าไปยุ่งกับเรื่องราวภายนอก บางทีไปวัดแล้วก็ไปยุ่งกับเรื่องราวภายนอกของวัด ไปช่วยทำงานทำการ แล้วก็ไม่ได้ภาวนา มันก็เป็นบุญเหมือนกัน แต่ไม่เป็นกอบเป็นกำเหมือนกับการภาวนา จิตใจของเราอ่อนไหวง่าย พอไปเจอคนโน้นคนนี้ ขอร้องหน่อย ให้ช่วยก็ช่วย ก็เลยติดพันกับการทำงาน เมื่อก่อนทำงานนอกวัด เดี่ยวนี้ไปอยู่วัด ก็ไปทำงานในวัดอีก ก็ยังเป็นงานอยู่เหมือนเดิม จิตก็ยังไม่สงบ เวลาไปวัดจึงควรตั้งกรอบตั้งเป้าไว้ ว่าไปเพื่ออะไร เวลาใครจะชวนให้ไปทำอย่างอื่น ก็ต้องปฏิเสธ ไม่ทำ นอกจากเป็นกรณีจำเป็น มีเหตุมีผลก็ช่วยกันทำไป ถ้าคนอื่นทำได้ ก็ปล่อยให้เขาทำไป ทำงานของเราให้เสร็จก่อน เมื่อเสร็จแล้ว จะช่วยคนอื่นมากน้อยเท่าไร ก็ยินดี

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เวลาเราทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้วนี่คะ อุทิศโดยใช้จิตกับการกรวดน้ำนี้ เขาได้รับเหมือนกันไหมคะ

**ตอบ** เหมือนกัน ความจริงไม่ต้องใช้น้ำหรือก น้ำไม่ได้เป็นตัวบุญ ตัวบุญคือจิตของเรา การสอนคนที่ยังไม่เข้าใจเรื่องกระแสจิต ก็เลยเอากระแสน้ำมาเป็นตัวแทนกระแสจิต น้ำก็ยังคงเป็นน้ำอยู่นั่นแหละ บุญไม่ได้อยู่ที่น้ำ แต่อยู่ที่จิต

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ลูกสงสัยอย่างหนึ่งคือผู้ที่จะเป็นพระโพธิสัตว์นี้ ยังไม่ถือว่าบรรลุนิพพาน ยังเป็นคนธรรมดา

**ตอบ** ยังเป็นปุถุชนอยู่

**ถาม** แต่เป็นผู้ที่มีเมตตาธรรมใช้ไหมคะ

**ตอบ** เป็นผู้ที่ทำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ เมตตา ปัญญา อุเบกขา อธิษฐาน ลัจจะ วิริยะ ขันติ แต่ยังมีกิเลสเต็มหัวใจยังไม่ได้สัมผัสกับโลกุตระธรรม อาจจะได้ฌาน ได้สมาธิจากการบำเพ็ญนี้ แต่ยังไม่เข้าถึงไตรลักษณ์ ยังไม่รู้จักไตรลักษณ์ว่าเป็นอย่างไร อย่างพระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ก็ไม่รู้จักไตรลักษณ์ ไม่รู้จักวิปัสสนา ท่านมีฌาน มีทาน มีศีล แต่จิตยังลุ่มหลงอยู่กับอัตตาตัวตนอยู่ เป็นความสามารถของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะรู้<sup>๑</sup>อนัตตาได้ด้วยตนเอง เป็นความสามารถโดยเฉพาะของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะเข้าถึงได้ ถ้าเป็นปุถุชนอย่างเราอย่างท่านนี้ ถ้าไม่ได้สะสมบารมีถึงระดับโพธิสัตว์แล้ว จะไม่สามารถมองเห็นอนัตตาได้ ต้องอาศัยพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน ก็จะได้เป็นสาวกเท่านั้น พอได้ยินได้ฟังเรื่องอนัตตาแล้ว ก็เอามาปฏิบัติ บ่อยวางร่างกาย ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ยึดไม่ติด อย่างนี้ก็จะหลุดพ้นได้ เข้าสู่ขั้นโสดาบันได้อย่างง่ายดาย มีคนบอกคำตอบให้แล้ว เราทำตามขั้นตอนก็จะได้คำตอบที่ถูกต้อง คือเจริญสมาธิกับปัญญาก็จะบรรลุได้ แต่สำหรับพระพุทธเจ้าไม่มีคำตอบไว้ล่วงหน้า ไม่รู้ว่าคำตอบอยู่ที่ไหนตอนที่ทรงบำเพ็ญ ไม่รู้ว่าสิ่งที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์อยู่ตรงไหน แต่เมื่อได้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ก็เหลือตัวนี้ตัวเดียว ก็เลยหันมาพิจารณาดูว่ามันเป็นตัวตนจริงหรือไม่ ก็เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน

**ถาม** ท่านคะ อย่างนั้นพระโพธิสัตว์จะต้องบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้นใช่ไหมคะ

**ตอบ** พระโพธิสัตว์เป็นผู้มีคุณสมบัติ ที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยตนเอง ถ้าเกิดได้พบพระพุทธเจ้า แล้วเปลี่ยนใจไม่แสวงพุทธภูมิต่อไป เพราะเห็นว่าจะเสียเวลามาก ตอนนี้มีทางอยู่แล้ว มีคนคอยชี้ทางให้อยู่แล้ว ก็เลยนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ แทนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า เช่น หลวงปู่มั่น ท่านก็เคยอธิษฐานให้ได้บรรลุพุทธภูมิ เวลาท่านปฏิบัติเพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ทำไม่ได้ เพราะจิตไปผูกติดอยู่กับการสะสมบารมี เช่นทานบารมี อย่างที่เล่าให้ฟัง ไปวัดก็ไปทำงานช่วยเหลือคนอื่น แทนที่จะตัดใจไปนั่ง

ภาวนา ก็ทำไม่ได้ เพราะตะขิดตะขวงใจ ต้องช่วยเหลือผู้อื่นก่อน ทำทานก่อน จะตัดช่องน้อยทำเพื่อตนเองจึงทำไม่ได้ จะไปนั่งปฏิบัติภาวนาโดยลำพัง แล้วปล่อยให้คนอื่นทำงานก็ทำไม่ได้ แต่หลังจากได้พิจารณา ก็เห็นว่า ทำให้ตัวเองก่อนจะดีกว่า เมื่อหลุดพ้นแล้วค่อยช่วยเหลือคนอื่นทางด้านจิตใจ จะได้ประโยชน์มากกว่าการช่วยเหลือทางด้านวัตถุข้าวของต่างๆ แต่ในขณะนี้ยังช่วยใครไม่ได้ ทางด้านจิตใจ เพราะยังช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านจึงสละความปรารถนาในพุทธภูมิ แล้วเร่งทำความเพียรเพื่ออรหัตผล

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้เกิดปัญญา เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ จึงเป็นงานที่ควรจะทำก่อน เมื่อหลุดพ้นแล้วค่อยมาสั่งสอนผู้อื่น จะได้ประโยชน์มากกว่า เรื่องวัตถุข้าวของใครๆก็ทำได้ แต่เรื่องสอนธรรมะนั้น ถ้าไม่รู้ธรรมะก็จะสอนไม่ได้ สอนไปก็สอนไม่ถูกอยู่ดี เป็นเหตุผลที่ทำให้หลวงปู่มั่นละความปรารถนาในพุทธภูมิ แล้วหนีหมู่คณะไปอยู่เชียงใหม่ ปฏิบัติอยู่องค์เดียว เมื่อก่อนจะมีบริษัทบริวารติดตามท่านอยู่ตลอดเวลา ต้องคอยสั่งสอน คอยอบรม คอยสงเคราะห์คนนั้นคนนี้ไปตามธรรมะที่ท่านมีอยู่ ท่านปลีกวิเวกอยู่เชียงใหม่ถึง ๑๐ ปีจนได้บรรลุอรหัตผล หลังจากนั้นท่านก็อบรมสั่งสอนผู้อื่น ทำให้มีครูบาอาจารย์ที่เราเคารพกราบไหว้ปรากฏขึ้นมาเป็นจำนวนมาก ก็ได้ศึกษาจากหลวงปู่มั่นทั้งนั้น เป็นผลพวงของการละความปรารถนาในพุทธภูมิของหลวงปู่มั่น

ถ้าท่านมัวทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น โดยลืมนึกถึงการทำประโยชน์สำหรับตนเอง ท่านก็ยังคงจะไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ แต่จะได้สะสมทานบารมีมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนทำให้ท่านได้เป็นพระพุทธเจ้าต่อไปในอนาคต เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าหรือเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแล้วไม่สั่งสอนใครก็เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ถ้าสั่งสอนผู้อื่นก็เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างพระพุทธเจ้าของพวกเรา ก็คือจะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เพราะทรงเห็นว่าเป็นธรรมะที่ยากที่ผู้อื่นจะปฏิบัติตามได้ ก็เกิดความท้อพระทัย ไม่ทรง

อยากจะสั่งสอน กลัวจะหาว่าพระองค์บ้า สอนให้ละ สอนให้ตัด ต่อมาก็มีท้าวมหาพรหมได้มาอาราธนาขอให้พระองค์ได้ทรงพิจารณาโปรดสัตว์โลกด้วยเถิด เพราะคนมีหลายชนิดด้วยกัน คนที่ฉลาดที่จะได้รับประโยชน์ก็มี คนโง่เขลาเบาปัญญาที่จะไม่ได้รับประโยชน์ก็มี

จึงทรงพิจารณาเห็นว่าสัตว์โลกก็มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน เปรียบเหมือนบัว ๔ เหล่า เลยทรงมีกำลังใจที่จะโปรด โดยจะเน้นไปที่พวกฉลาดก่อน พวกที่รู้เร็ว ทรงคิดถึงพระอาจารย์ทั้ง ๒ รูปที่พระองค์เคยศึกษาอยู่ด้วย แต่ก็ทรงทราบว่าได้มรณภาพไปแล้วทั้ง ๒ รูป ทรงบ่นว่าน่าเสียดาย เพราะได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมที่ไม่จีรังถาวร เมื่อหมดบุญแล้วก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ กลับมาเริ่มต้นใหม่อีก ไม่ได้รับประโยชน์จากกรรมที่พระองค์ทรงรู้ทรงเห็น จึงทรงคิดถึงพระบัญญัติที่เคยติดสอยห้อยตามพระองค์ ทรงเห็นว่าท่านเหล่านี้มีศีล มีสมาธิมีบารมี พอที่จะรับกรรมของพระองค์ได้ จึงมุ่งไปที่พระบัญญัติ ในเบื้องต้นทรงแสดงพระธรรมจักรโปรด ก็มีพระอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ทรงแสดงเกี่ยวกับอนิจจัง มีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา เช่นชั้น ๕ กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ต้องไปยึดไปติด ปล่อยมันไป พอปล่อยไป ใจก็สบาย ไม่กลัวความตายอีกต่อไป ไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป เพราะใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย แล้วไปตกใจ ไปกลัวทำไม เพราะความหลงทำให้ไปยึดไปติด ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา

หลังจากนั้นได้ทรงแสดงธรรมอีกครั้งสองครั้ง ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป แล้วก็ทรงไปโปรดพวกนักบวชของสำนักอื่นๆ จนมีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาถึง ๑,๒๕๐ รูป ภายในเวลา ๗ เดือนเท่านั้นเอง ตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชาที่ทรงแสดงพระธรรมจักร ฯ จนถึงวันเพ็ญเดือน ๓ มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ตอนนั้นทรงมุ่งไปหาพวกที่สามารถรับกรรมได้อย่างรวดเร็วก่อน เพราะมีศีล มีสมาธิอยู่แล้ว เป็นนักบวชอยู่แล้ว เพียงแต่ขาด

สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ขาดปัญญา ไม่รู้ว่ามึธรรมชาติทำให้จิตหลุดพ้นได้ ได้  
ฉานก็ถือว่าเลิศแล้ว ได้สวรรค์ชั้นพรหมก็ถือว่าเลิศแล้ว แต่พระพุทธเจ้าทรงรู้ว่า  
ถ้าตราบได้ยังอยู่ในสังสารวัฏ ยังอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อหมด  
บุญของพรหมก็จะเลื่อนลงมาเป็นเทพ หมดบุญของเทพก็เลื่อนลงมาเป็นมนุษย์  
ถ้าไม่ทำบุญต่อ มีแต่ทำบาปก็เลื่อนลงไปเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก  
ต่อไป

ภพของมนุษย์เป็นที่เต็มบุญหรือเต็มบาป มีทางเลือก ๒ ทาง ภาอื่นไม่ค่อยมี  
ทางเลือกเท่าไร เป็นเดรัจฉานก็ไม่มีทางเลือก เวลาหากิน สัตว์ใหญ่ก็ต้องกินสัตว์  
เล็กเป็นอาหาร ไม่มีโอกาสได้ทำบุญ ถ้าเกิดเป็นเทวดาก็ไม่มีโอกาสที่จะทำบุญ  
หรือทำบาป มีแต่การเสวยบุญเสวยความสุข ถ้าเป็นพรหมก็อยู่กับความสุขของ  
ความสงบนิ่ง ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ เป็นมนุษย์จะได้สัมผัสทั้งสุข และทุกข์  
สามารถเลือกได้ว่าจะทำบาปหรือทำบุญ ถ้าเกิดในสมัยที่มีศาสนาพุทธก็โชคดี  
หน่อย เพราะมีแสงสว่างแห่งธรรมคอยชี้บอกว่านี้ผิดนะ นี้ถูกนะ เพียงแต่จะฟัง  
หรือไม่ฟังเท่านั้น ถ้ามีบุญเก่า มีปัญญา ฟังแล้วก็จะเชื่อ จะแยกแยะได้ ก็  
พยายามปฏิบัติตามคำสอนของนักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้า ก็จะได้รับประโยชน์  
ดีไม่ดีอาจจะตัดภาพตัดชาติได้ในชาตินี้เลยก็ได้ ในสติปัญญาสูตร พระพุทธเจ้า  
ทรงพยากรณ์ว่า ถ้าปฏิบัติตามได้ อย่างซ้าก็แค่ ๗ ปี ถ้าไม่ได้บรรลุเป็นพระ  
อรหันต์ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ถ้าเป็นพวกที่ฉลาดเพียง ๗ วันก็บรรลุได้ จึงอยู่  
ที่ตัวเรายังยึดติด ยังเสียดายลูก เสียดายสมบัติอยู่หรือไม่ ควรพยายาม  
พิจารณาความแก่ความตายอยู่บ่อยๆ อย่าไปเสียดายเลย เดียวก็ต้องตายจากกัน  
แล้ว อยู่ด้วยกันเพื่อร่วมสร้างบุญสร้างกุศลเท่านั้น

**ถาม** เทวดานี้ไม่มีการภาวนาหรือเจ้าคะ

**ตอบ** ไม่มี เขาเป็นเหมือนกับตอนที่เรานอนหลับฝันดีมีความสุข เขาก็ไม่ต้องภาวนา

**ถาม** แต่เขาก็มาฟังธรรมอยู่เรื่อยใช้ไหมคะ

**ตอบ** พวกที่มีอุปนิสัยเดิมอยู่ ถ้ามีโอกาสได้เจอพระอรหันต์บุคคลที่สามารถติดต่อกับเขาได้ เขาก็จะฟัง

**ถาม** บัญชาเขื่อนี้ละคะท่านอาจารย์

**ตอบ** ไม่ทราบว่ามีหรือไม่

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เมื่อตะกี้ท่านอาจารย์บอกว่าเทวดาเสวยบุญ ถ้าเขาเสวยบุญไปเรื่อยๆ เขาไม่ได้ทำบาปเขาจะเป็นเทวดาไปเรื่อย

**ตอบ** บุญมันหมดได้แหละ เหมือนน้ำมัน ใช้ไปเดี๋ยวมันก็หมด

**ถาม** เขาไม่ได้ทำบาป บุญก็จะหมดไปใช่ไหมคะ

**ตอบ** บาปที่มีอยู่ยังไม่มีโอกาสแสดงผล เพราะเป็นเวลาของการแสดงผลของบุญ ต้องเกิดเป็นมนุษย์หรือต่ำกว่า

**ถาม** เคยได้ยินว่า ถ้าเทวดาระลึกถึงบุญเก่าที่เคยทำ ก็เหมือนต่อบุญไปเรื่อยๆใช่ไหมคะ

**ตอบ** ระลึกอย่างเดียวไม่ได้ ต้องทำด้วย นึกแล้วก็ต้องทำ อยู่ที่สวรรค์ทำบุญไม่ได้ ต้องมาทำบนโลกนี้ นอกจากทำบุญด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม เช่นพระพุทธเจ้าทรงโปรดพระมารดา ด้วยการแสดงธรรมให้ฟัง เมื่อเข้าใจในหลักของไตรลักษณ์ก็สามารถตัดได้ละได้ เทวดาก็มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหมือนกัน แต่เป็นรูปทิพย์ เสียงทิพย์ เมื่อหมดบุญแล้ว รูปทิพย์ เสียงทิพย์ก็หมดไป ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มาเสพพวงรูปหยาบ เสียงหยาบ ท่านให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นไตรลักษณ์แล้ว ก็จะไม่ยินดี เมื่อไม่ยินดี ก็จะไม่เสียใจ ไม่ทุกข์ มันจะมาจะไปก็ไม่เดือดร้อน

**ถาม** พอฟังอาจารย์เสร็จกลับไปแล้วมีกำลังใจ

**ตอบ** ถึงต้องฟังเทศน์อยู่เรื่อยๆ ไร **กาลณะ ธรรมัสสวนัง** อยู่กับครูบาอาจารย์ก็แบบเดียวกัน ๓ - ๔ วันท่านก็จะเรียกประชุมสงฆ์ที่ พอฟังเทศน์ของท่านแล้วมีกำลังใจ บางทีกลับไปนั่งภาวนาเดินจงกรมจนถึงสว่างเลย เหมือนกับท่านอดจิตกำลังใจให้เต็มที่เลย แต่พอสัก ๔ - ๕ วันผ่านไปกำลังใจก็ค่อยอ่อนไปเรื่อยๆ กิเลสก็ฮึกเหิมขึ้น

**ถาม** เดือนหนึ่งมาหาท่านอาจารย์ครั้งหนึ่งนี่

**ตอบ** เหมือนซาร์จแบตๆ

**ถาม** บางทีหามัชฌิมาไม่เจอ

**ตอบ** ชีวิตฆราวาสมีเรื่องอื่นๆมาเกี่ยวข้องมาก ใจยังอ่อน ยังไม่แข็งพอที่จะต้านได้ แต่ก็ยังดีที่ยังมีกำลังใจปลื้มออกมาได้ เดือนละครึ่งก็ยังดีกว่าไม่มาเลย บางคนปีหนึ่งจะเข้าวัดใส่บาตรสักครั้งหนึ่งในวันเกิด หรือวันปีใหม่ แต่พวกเขานอกจากมาวัดอย่างนี้แล้ว ยังทำบุญเป็นปกติ ไซ้หม

ไซ้ครับ ทุกอาทิตย์เราจะไปวัด ไปใส่บาตร

หลังจากได้ยืนได้ฟังแล้วต้องนำไปปฏิบัติ ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง เพราะการปฏิบัตินี้แหละจะเป็นอาจารย์ของเราต่อไป เมื่อปฏิบัติเป็นแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยครูบาอาจารย์มากนัก เพราะธรรมจะผุดขึ้นมาในใจ ในเบื้องต้นต้องอาศัยธรรมของผู้อื่น เป็นตัวจุดประกายลากไปก่อน เมื่อพิจารณาธรรมไป ปัญญาจะเริ่มหมุน เรียกว่าธรรมจักรเริ่มหมุนแล้ว เริ่มคิดไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดแล้ว คิดไปด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ต่อไปก็จะคิดไปในทางนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดความรู้ ความเห็นต่างๆขึ้นมา มากกว่าที่ได้ยืนได้ฟังจากผู้อื่น

ธรรมะที่ได้ยืนได้ฟังจากครูบาอาจารย์ จากพระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนกับใบไม้ในกำมือ แต่ธรรมะที่จะปรากฏขึ้นในจิตในใจ เป็นเหมือนใบไม้ในป่าในเขา จะมี



ความรู้ต่างๆ ผุดขึ้นมามาก บางสิ่งเราไม่สามารถพูดหรืออธิบายให้กับคนอื่นได้ เพราะไม่เกิดประโยชน์ ได้แต่สอนวิธีให้เขาคิดเป็น ให้ปฏิบัติเป็น เมื่อปฏิบัติเป็น คิดเป็นแล้ว ก็ารู้เห็นเรื่องต่างๆ ได้ เหมือนหลวงปู่มั่น เวลาท่านอยู่ในป่าในเขาคณเดียว ท่านไม่ต้องไปหาครูบาอาจารย์ มีคนถามว่า เวลาท่านมีปัญหาท่านจะไปถามใคร หลวงปู่มั่นท่านตอบว่า กระผมไม่ได้ประมาทนะ แต่ผมฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะท่านพิจารณาธรรมะอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง การพิจารณาธรรมะเป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผล เวลาที่มีคำถามปรากฏขึ้นมา คำตอบก็จะตามมาเอง ผุดขึ้นมาๆ รับกันไปๆ พิจารณาไปๆ ถ้าอยู่ในกรอบของไตรลักษณ์แล้ว จะไม่หลงทาง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ คิดขึ้นเอง ปัญญาเกิดขึ้นเองหรือคะ

**ตอบ** ใช่ มันเกิดขึ้นเอง ด้วยการพิจารณา

**ถาม** ถามเองตอบเองหรือครับ

**ตอบ** ใช่

**ถาม** ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์หรือคะ

**ตอบ** ใช่ ถ้าถึงขั้นที่มันหมุนเอง ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้น เวลาที่มีปัญหาที่ยังตอบไม่ได้ ก็ปล่อยไว้ก่อน ภาวนาไปอีก ปฏิบัติไปอีก จนจิตลงลึกไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะเข้าใจเอง ถ้ายึดแนวที่ท่านสอนไว้ให้คิด คือให้อยู่ในไตรลักษณ์ แล้วจะไม่มีปัญหาอะไร

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ เคยได้ยินมาว่าครูบาอาจารย์เวลาภาวนาไปนี่ อย่างหลวงปู่มั่นที่ท่านมรณภาพไปแล้ว ผุดขึ้นมาในจิตก็มี เพื่อที่จะมาบอกอุบายธรรมอะไรต่างๆ ท่านอาจารย์เคยเจอแบบนี้ไหมครับ

**ตอบ** ในหนังสือปฏิบัติภาวนา หลวงตาก็เขียนเกี่ยวกับคุณแม่ชีแก้วไว้ ที่ท่านบอกว่าท่านจะไปเยี่ยมหลวงปู่มั่น เพราะได้ข่าวว่าท่านไม่ค่อยสบาย เตรียมตัวตั้งหลายครั้งก็

ไม่ได้ไปสักที จนในคืนก่อนที่จะไป หลวงปู่ก็มาเข้าไปในสมาธิของคุณแม่ชี้ บอกว่า ไปก็ไม่เจอตัวเราแล้ว เราตายแล้ว ท่านรู้ก่อนที่คนอื่นจะรู้ คนในหมู่บ้านไม่ทราบ ชาวหลวงปู่มันได้มรณภาพแล้ว เมื่อตอนตี ๑ ตี ๒ แต่ท่านนั่งสมาธิตอนนั้นพอดี หลวงปู่ก็มาเข้าไปในสมาธิพอดี พอตื่นขึ้นมาท่านก็นั่งร้องไห้ร้องไห้ให้คนเดียว แม่ชี้ ด้วยกันก็ถามท่านร้องไห้เรื่องอะไร ท่านก็บอกว่าเมื่อคืนนี้หลวงปู่มาบอกว่าท่านมรณภาพแล้ว พอสายๆคนจากที่อำเภอก็เอาข่าวมาบอก เรื่องของจิตนี่มันก็ลึกลับ ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎกก็มี จึงไม่ควรสวดประมาท ถ้าพูดในสิ่งที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎกให้คนแตกฉานในพระไตรปิฎกฟัง ก็จะถูกเขาว่าเพ้อเจ้อก็ได้ อย่างหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ที่วิพากษ์วิจารณ์หนังสือประวัติหลวงปู่มน ที่เขียนโดยหลวงตา ว่าเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ นั่นเป็นเพราะได้อ่านแต่พระไตรปิฎกอย่างเดียว แต่ไม่ได้ปฏิบัติ จึงคิดว่าเรื่องที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎกเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นเหมือนใบไม้ในกำมือ สิ่งที่นอกเหนือจากนั้นที่ไม่จำเป็นต่อผู้ที่ปฏิบัติก็ตาม ก็ไม่ทรงสอนให้เสียเวลา ให้ปฏิบัติไปเจอเองดีกว่า ให้เห็นเองดีกว่า จะได้ไม่สงสัย พูดตอนนี้ก็จะสงสัย หาว่าหลอกให้มลาย ตอนนี้อาตมาปฏิบัติ อาตมาก็ไม่สนใจเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องภพหน้าชาติหน้า สนใจอยู่ที่จิตตัวเดียว ทำอย่างไรให้จิตไม่หวั่นไหว ไม่ให้ทุกข์แค่นั้นเอง สนใจแค่นั้นแหละ เรื่องภพหน้าชาติหน้ามีจริงหรือไม่ ไม่ค่อยสนใจ มีหรือไม่มีก็ไม่เกี่ยวกับเรา แต่ตัวทุกข์นี้ ความวุ่นวายใจนี้ มันเกี่ยวกับเราโดยตรง ทำอย่างไรไม่ให้วุ่นวายใจได้ ทำไมเราต้องอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาให้ความสุขกับเรา ไม่มีอะไรเลยไม่ได้หรือ นี่คือการปริศนาที่เราถามตัวเอง ทำไมต้องได้สิ่งนั้นถึงจะมีความสุข พอได้มาสักพักก็เบื่อ อยากจะได้สิ่งใหม่อีก มันก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็พอดีได้อ่านหนังสือธรรมะ ท่านก็บอกว่ามี อยู่ในใจเรานี้แหละความสงบ ทำใจให้สงบแล้วไม่ต้องมีอะไร เมื่อ ๒ วันก่อนก็มีคนมาเล่าให้ฟังว่า เดียวนี้เขาเจอธรรมะแล้ว อาตมาก็ถามว่าอยู่ที่ไหน เขาบอกว่าอยู่ที่ตัวเรานี้แหละ เมื่อก่อนนี้วุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปหมด เดียวนี้เฉยแล้ว ปล่อยวางแล้ว

**ถาม** แต่บางครั้งบางเรื่องคะอาจารย์ ต้องครึ่งวันคะ กว่าจะวางได้

**ตอบ** ใช่ อยู่ที่ความผูกพันว่ามีมากน้อย

**ถาม** พยายามวาง แต่ว่า

**ตอบ** บางทีเราก็คิดว่าเราปล่อยวางหมดแล้ว แต่พอไปเจออะไรจิ้งๆเข้า มันสะเทือนใจ ขึ้นมาได้เหมือนกัน ก็ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่าประมาท อย่าไปคิดว่าแก้ปัญหานี้ ได้แล้ว ปัญหาอื่นจะแก้ได้เหมือนกัน ไม่แน่หรอก ต้องพยายามปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าจะแก้ก็ให้แก้ที่ใจเราเป็นหลัก อย่าไปแก้ที่ภายนอก อย่าไปแก้คนนั้นคนนี้ แก้ไม่ได้หรอก ช่วยแก้ไข้ให้เขาเป็นคนดีได้ ก็ช่วยไป แต่อย่าไปคิดว่าเป็นการ แก้ปัญหาในใจของเรา ปัญหาในใจของเราต้องแก้ด้วยการปล่อยเขา ปล่อยเขาได้แล้วไปช่วยเขาอย่างไรก็ได้ ถ้าเขาปรับปรุงตัวเขาเองให้ดีขึ้น ก็เป็นประโยชน์กับเขาเอง เราไม่ได้ไม่เสียกับเขา ถ้าเรายังไม่แก้ไข้ของเรา แล้วไปช่วยเขา เราจะมี ความรู้สึกได้เสียไปกับเขา ถ้าเขาดีขึ้นเราก็ดีใจตามไปด้วย ถ้าเขาเลวลงเราก็ เสียใจ แต่ถ้าเราแก้ที่ใจของเราก่อนด้วยการปล่อยเขาไป จะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา เวลาไปช่วยเขาเราจะรู้สึกเฉยๆ เขาดีเราก็เฉยๆ เขาเลวเราก็เฉยๆ เราก็ช่วยได้ เท่านั้น

ปัญหา มี ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนนอกกับส่วนใน ส่วนสำคัญก็คือส่วนใน ต้อง แก้ปัญหาส่วนในให้ได้ด้วยการปล่อยวาง ต้องยอมรับสภาพของ **อนิจจัง ทุกขัง**

**อนัตตา** ยอมรับว่าคนเรามีบุญมีกรรม เขามีบุญมีกรรมของเขามาจึงต้องเป็น อย่างนี้ เป็นไปตามบุญตามกรรมของเขา เราแก้ปัญหภายในใจของเราด้วยการ คิดว่าเขาไม่ได้เป็นอะไรกับเรา ถ้าเป็นก็เป็นแบบสมมุติ เป็นเหมือนตัวละคร เรา มาเล่นละครกันในโลกละกัน เขาสมมุติให้เราเป็นแม่ สมมุติให้คนนี้เป็นลูก ก็เล่นกัน ไปเท่านั้นเอง พอจบละครต่างคนก็ต่างแยกกันไป นี่คือสมมุติ เป็นอย่างนี้ เรา เกิดมาก็ถูกสมมุติบัญญัติให้มีพ่อ มีแม่ มีพี่ มีน้อง มีเพื่อน มีฝูง แต่เราหลงติด กับสมมุติ เอาจริงเอาจังกับมัน ไม่ได้คิดว่าเป็นละคร ฝรั่งอย่างเชกสเปียร์เขายัง

พูดไว้เลยว่า โลกนี้เป็นเหมือนละครโรงใหญ่ ฝรั่งเขาก็มีปัญญาเหมือนกัน เขาก็มองเห็นเหมือนกัน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้าเราไม่ทำ ก็เท่ากับเราทำหน้าที่พ่อแม่ไม่สมบูรณ์ค่ะ

**ตอบ** ก็ทำซิ เราต้องทำหน้าที่ของเรา ก็ทำไป ทำให้สมบูรณ์ แต่ไม่ไปแบกเขา มีหน้าที่ส่งเสียเขาให้ได้เรียน ได้ศึกษา ให้เขารู้จักผิดถูกดีชั่ว เราก็สอนหมดแล้ว ทำหมดแล้ว ทีนี้เขาจะดิ้นรนแหกคอก แหกกรงไปหาหนรก มันก็เป็นเรื่องของเขา เราไปเฝ้าเขาตลอดเวลาได้ไหม จับเขาผูกติดกับตัวเราไว้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงได้ไหม ทำหน้าที่ของเราให้เต็มที่ก็แล้วกัน มีหน้าที่อะไรก็ทำไป แต่ต้องยอมรับความจริงของเขา จะได้สบายใจ

**ถาม** ดีใจวันนี้ท่านอาจารย์เล่าเรื่องในพระไตรปิฎกให้ฟัง ปีติมากค่ะ

**ตอบ** อาตมาก็ไม่ได้ศึกษาจากพระไตรปิฎกโดยตรง ส่วนใหญ่จะได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งก็อ่านหนังสือที่คัดมาจากพระไตรปิฎกอีกทีหนึ่ง จะไม่ค่อยได้อ่านหนังสือที่เป็นตำรา เพราะอ่านไม่ได้ เรื่องเยอะเหลือเกิน บางทีเรื่องไม่ตรงประเด็นที่เราต้องการจะรู้ แต่ถ้าอ่านหนังสือของครูบาอาจารย์พระปฏิบัตินี้ ท่านจะพูดตรงประเด็นกับที่เราปฏิบัติ แล้วก็ยกเรื่องจากพระไตรปิฎกมาเสริม ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องราวต่างๆอยู่มาก อาจจะทำให้เราท้อได้ ต้องเรียนรู้ทุกๆ เรื่องเลยหรือ ไม่ต้องหยุกหาหนังสือดีๆสักเล่มหนึ่งที่เจาะที่จุดสำคัญๆก็พอ เช่นหนังสือของครูบาอาจารย์นี้แหละ

**ถาม** พระไตรปิฎกก็ไม่สำคัญใช้ไหมครับท่านอาจารย์

**ตอบ** ไม่ได้ปฏิเสธว่าไม่สำคัญ มีไว้ก็ดี แต่มันเป็นเหมือนตุ้มยา ที่มียาสารพัดชนิดเลย เวลาเราปวดหัวแล้วไปหาขายในตุ้มยาгин อาจตายเพราะหายาก็ได้ เพราะหาไม่เจอ ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน แต่ถ้าไปหาหมอ หมอก็จะจ่ายยาให้ทันทีเลย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เพื่อนของลูกเขาบอกว่า ก่อนเขาจะปฏิบัติ เขาจะต้องศึกษาพระไตรปิฎกให้รู้แจ้งก่อน แล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติ หลักการนี้มันไม่ใช่ได้ไหมคะท่านอาจารย์

**ตอบ** ได้ ถ้าเขารู้ว่าถึงแม้พระไตรปิฎกจะมีเรื่องมากมายเพียงไร ก็มีเนื้อหาสาระอันเดียวเท่านั้น คือทุกข์กับวิธีดับทุกข์ ถ้าเขาศึกษาพระอริยสัจ ๔ จนเข้าใจ ก็พอแล้ว หัวใจของศาสนาที่อยู่ตรงนี้เอง ส่วนเรื่องอื่นๆก็เป็นองค์ประกอบ ไม่ว่าพระพุทธรูปเจ้าจะทรงสอนใครที่ไหนก็ตาม ก็ทรงสอนเรื่องนี้ ทรงสอนพระอริยสัจ ๔ ในแง่ต่างๆ เรื่องทานบ้าง เรื่องศีลบ้าง เรื่องสมาธิบ้าง เรื่องปัญญาบ้าง ถ้าไปอ่านทั้งหมดก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ

**ถาม** คนอ่านก็เริ่มตั้งแต่จุดเดียวกันใช่ไหมครับท่านอาจารย์ คืออ่านหรือไม่อ่านก็แล้วแต่ก็มาเริ่มต้นที่จุดเดียวกัน คือจุดที่เป็นหัวใจของอริยสัจ ๔ ใช่ไหมครับ

**ตอบ** อ่านแล้วต้องจับประเด็นให้ได้ ไม่ใช่อ่านแบบได้ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

**ถาม** อย่างนี้ควรอ่านพระไตรปิฎกก่อนแล้วปฏิบัติ หรือปฏิบัติโดยที่ไม่ได้อ่าน

**ตอบ** ปฏิบัติโดยที่ไม่ได้ศึกษาก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะถ้าไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร เดียวก็หลงทางได้ ที่นี้การศึกษามี ๒ แบบ คือศึกษาจากหนังสือ หรือศึกษาจากครูบาอาจารย์ อย่างครูบาอาจารย์นี้ท่านจะสอนเราเหมือนกับพ่อแม่สอนลูก ลูกนี้เกิดมาไม่ต้องไปโรงเรียนก็รู้จักการพูดใช่ไหม ไม่ต้องไปเรียนว่าพูดภาษาไทยพูดอย่างไร เพราะฟังพ่อแม่พูดก็หัดพูดได้ อยู่กับครูบาอาจารย์ท่านก็พาปฏิบัติ พาบิณฑบาต พานั่งสมาธิ พาทำอะไรต่างๆ ท่านปฏิบัติอย่างไร เราก็ปฏิบัติตามอย่างนี้จะง่ายกว่า เพราะตรงประเด็น ถ้าไปอ่านพระไตรปิฎกจะมีเรื่องเยอะ ที่เยอะเพราะความพยายามที่จะรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงแสดงไว้ตามสถานที่ต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เพราะเชื่อว่าทุกบาททุกบาทของพระธรรมคำสอนมีคุณค่าอันล้ำค่า แต่ถ้าวิเคราะห์หัดดูแล้วจะเห็นว่าก็มีอยู่ ๓ เรื่องเป็นหลัก คือ **ทาน ศีล ภาวนา** ที่เป็นเครื่องมือของการดับทุกข์ แล้วก็มีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม ความ

รับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน วิธีปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และธรรมะที่จะทำให้การปฏิบัติทาน ศีล ภาวนาเป็นไปได้อย่างสะดวกราบรื่น ธรรมะที่เป็นตัวเอกก็คือ**มรรค ๘** นี้เอง ตัวที่เป็นปัญหาก็คือ**ทุกขสังขะ** กับ**สมุทัยสังขะ** ตัวที่จะแก้ก็คือ**มรรค ๘** ผลของมรรค ๘ ก็คือ**นิโรธสังขะ** คือการดับทุกข์ เป็นทางตรง ถ้าอยากจะเดินอ้อมไปก่อนก็ได้ ไปศึกษาพระไตรปิฎกสัก ๑๐ ปีก่อนก็ได้ แต่มันเยอะนะ อ่านเล่มนี้แล้วไปอ่านอีกเล่มหนึ่ง ก็จะลืมเรื่องทีอ่านไปเพราะจำไม่ได้ การศึกษาที่แท้จริงไม่ต้องจดจำ ต้องจับประเด็นให้ได้ ให้รู้ว่าสิ่งที่เราต้องทำมีอะไรบ้าง

เหมือนกับการศึกษาแผนที่เพื่อให้รู้ทางเท่านั้นเอง ศึกษาแล้วไม่ออกเดินทาง ก็ไปไม่ถึงไหน สู้ศึกษาไปปฏิบัติไปจะดีกว่า ดูแผนที่เป็นระยะๆไป จากถนนนี้ไปสู่ถนนนี้ พอถึงทางแยกแล้วค่อยมากางแผนที่ดูอีกที พอถึงตรงนี้แล้วจะไปทางไหนต่อ ก็ดูอีกที อย่างนี้จะดีกว่า ดีกว่ารู้ว่าไปทางนี้แล้วต้องเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ต้องตรงไป แต่ยังไม่ได้ไปสักที พอไปแล้วก็ลืม เอ้ เมื่อก่อนนี้จำได้ว่าต้องเลี้ยวซ้ายนี้ พอถึงตรงนี้แล้วเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ต้องกลับไปค้นหนังสือดูก่อน อย่างนี้ สู้ศึกษาปฏิบัติกับคนที่มีประสบการณ์จะดีกว่า ดีกว่าอ่านจากหนังสือ แต่ถ้าไม่มีก็ต้องอาศัยหนังสือ ถ้ายังมีคนสอนเราได้ ก็จะง่ายกว่า สงสัยอะไรก็ถามท่านได้ ก็จะแก้ความสงสัยได้

**ถาม** ท่านคะ มีคนหนึ่งเขาศึกษาทางด้านศาสนาเปรียบเทียบ เขาบอกว่าพระไตรปิฎกนี้เกิดหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงนิพพานแล้ว ความน่าเชื่อถือของพระไตรปิฎกที่เกิดจากการสังคายนาของพระอรหันต์นี้จะน่าเชื่อถือได้จริง แต่พระองค์จะศึกษาปฏิบัติถ่ายทอดสิ่งที่เกิดในครั้งพุทธกาลได้แน่นอน ได้หรือเปล่าคะ

**ตอบ** ถ้าจะว่าทุกคำพูดคำสอนที่ได้รับการถ่ายทอดมาตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เลยคงเป็นไปได้ แต่ถ้าพูดถึงเนื้อหาสาระ ที่ผ่านมาสองพันห้าร้อยกว่าปี ก็ไม่มีพระอรหันต์ท่านใดมาประกาศว่า ผิดพลาดผิดเพี้ยนไปจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนที่ผิดเพี้ยนก็อาจจะมึบ้าง แต่เป็นส่วนน้อย แต่ตัวแก่นนี้ไม่ผิด

อริยสัจ ๔ ไม่ผิด มรรค ๘ ไม่ผิด เพียงแต่รายละเอียดของการปฏิบัติอาจจะไม่ละเอียดพอ เช่นเวลาปฏิบัติเราไม่รู้ว่าต้องได้สมาธิขั้นไหน ถึงจะเจริญวิปัสสนาได้ บางคนก็คิดว่าต้องได้ฌาน ต้องได้สมาธิเต็มขั้นแล้วถึงค่อยเจริญวิปัสสนา บางคนก็บอกว่าไม่ต้องเจริญสมาธิเลยก็ได้ เอาปัญญาอย่างเดียวเลยก็ได้ บางคนก็บอกว่าต้องปฏิบัติทั้ง ๒ อย่าง เพราะมรรคมีทั้งศีล มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา บางคนก็บอกว่าปฏิบัติไปแล้วก็จะรู้เองว่าคำตอบที่ถูกต้องคืออะไร จึงต้องอาศัยผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างครูบาอาจารย์มาสอนอีกที คนที่บรรลุนิพพานแล้วถึงจะดีที่สุด อย่างในสมัยปัจจุบันนี้ พอมีหลวงปู่่ม้ามาสอนองค์เดียวเท่านั้น ก็แก้ความสงสัยได้เยอะเลย หลุดพ้นกันไปได้อย่างเยอะเลย

ขอให้ถือพระไตรปิฎกเป็นคำสอนหลัก อาจจะมีอะไรผิดพลาดบ้าง ไม่ใช่สาระสำคัญ สาระสำคัญอยู่ที่การพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ ของเรามากกว่า ถ้าเราไม่ปฏิบัติแล้วมาบอกว่าผิดถูกจะไม่มีเหตุไม่มีผล แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วเราจะรู้ว่าบางส่วนอาจจะผิดพลาดไปได้ เพราะคนที่เขานั่งดู กับคนที่เขานั่งปฏิบัติมีความเห็นไม่เหมือนกัน ถ้าคนที่สังคายนาไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็อาจจะเข้าใจผิดได้ อาจจะแปลความหมายของคำบางคำให้ผิดไปได้ แต่อย่าไปถือว่าเป็นสาระสำคัญ คำสอนหลักๆนั้นไม่ผิดเพี้ยน สามารถพิสูจน์ได้

**ถาม** อย่างนั้นหมายความว่าเราโชคดีที่เกิดมาทันครูบาอาจารย์ ที่สืบทอดจากหลวงปู่่ม้ามา

**ตอบ** ใช่ เราจึงมีพระรัตนตรัยไว้ ไม่มีพระพุทธเจ้าก็ยังมีพระธรรม ไม่มีพระธรรมก็ยังไม่มีพระอริยสงฆ์ ที่แทนกันได้ ถ้าไม่มีพระอริยสงฆ์ก็ต้องอาศัยพระธรรมจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก หรือหนังสือของครูบาอาจารย์ที่มรณภาพไปแล้ว เอามาอ่านกัน แต่ก็สู้อยู่กับครูบาอาจารย์โดยตรงไม่ได้ เพราะท่านจะเห็นการปฏิบัติของเรา แล้วถ้าเห็นเราเดินออกนอกกลุ่มนอกทางท่านจะได้ขึ้นมาเราได้ ช่วยเราได้ ให้เรากลับเข้าสู่ในทางธรรมได้ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเฝ้าคอยดู ก็จะหลงได้ปฏิบัติไปแล้วก็จะคิดปรุงแต่งขึ้นมา ว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่อาจจะไม่เป็นอย่างที่คิดก็ได้ แต่ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ท่านจะมีวิธีพิสูจน์ ทดสอบจิตใจเรา

อยู่เรื่อยๆ ให้อึดหลักพระรัตนตรัยไว้ ยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ไว้ ตอนนี  
พระพุทธเจ้าก็เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก็เหลือแต่พระธรรมกับพระอริย  
สงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ผู้ที่เห็น  
ธรรมเห็นตถาคต ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือพระอริยสงฆ์นั่นเอง