

# กำลังใจ ๒๔

(จตุธรรมนำใจ ๕)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๓๘ กิจที่ต้องทำ	3
๒๓๙ บุญคือความสุขใจ	25
๒๔๐ อัดเสียงธรรมด้วยใจ	57

## กัณฑ์ที่ ๒๓๘

# กิจที่ต้องทำ

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕

ในการปฏิบัติเราไม่ควรทำแบบใจเย็นๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ แต่ควรทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับมันเลยดีกว่า เพราะจะได้เสร็จๆ ไป เสร็จแล้วก็สบาย พองานนี้เสร็จแล้วไม่มีงานอะไรจะต้องทำอีกต่อไป ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า **วุฒิสถิง พรหมจริยง** กิจในพรหมจริยงนี้ได้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นใดที่จะต้องทำอีกต่อไป แต่ถ้าเป็นกิจในทางโลกทรงตรัสว่า ทำไปจนวันตายก็ไม่จบ จบงานนี้แล้วก็มียานใหม่มาให้ทำต่ออยู่เรื่อยๆ สร้างกุศลหลังนี้เสร็จแล้วเดี๋ยวก็มีหลังใหม่มาให้สร้างอีก มีศาลาหลังใหม่มาให้สร้างอีก มียานใหม่มาให้ทำอีก อย่างงานในทางโลกที่หลวงตาทำอยู่นี้ หลวงตาจะต้องทำจนวันตาย สร้างโรงพยาบาล สร้างศูนย์รักษาดวงตา สร้างอะไรต่างๆ แต่งานของท่านนั้นเสร็จไปแล้ว งานภายนอกทำไปก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะไม่ได้หวังอะไรจากมัน งานภายนอกนี้ทำเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นโดยถ่ายเดียว

แต่งงานที่เราต้องทำจริงๆ ก็คืองานภายใน งานเพื่อจิตใจของเรา งานตัดภพตัดชาติ ถ้าเราไม่ตัดภพตัดชาติ ตัวภพชาตินี้ก็จะพาให้เราไปสร้างงานขึ้นอยู่เรื่อยๆ ตายจากภพนี้ไปก็ไปเกิดภพใหม่ ก็ต้องไปสร้างใหม่ คิดดูเวลาเราไปเกิดแต่ละชาตินี้ลำบากขนาดไหน พอเกิดมาเป็นมนุษย์ออกมาจากท้องพ่อท้องแม่ก็ต้องเรียนเรื่องราวต่างๆ เรียนภาษา เรียนรู้อะไรต่างๆ ไปโรงเรียน แล้วก็ต้องไปทำมาหากิน สร้างครอบครัว มียานมีการอะไรเต็มไปหมดจนถึงวันตาย แล้วก็วนไปใหม่ เริ่มรอบใหม่อีกก็แบบเดิมอีก งานพวกนี้เราทำมาแบบนับไม่ถ้วนแล้ว ภพชาติของพวกเรานั่นพระพุทธรเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ในแต่ละภพในแต่ละชาติเราจะต้องร้องไห้ร้องไห้ไปเพราะความทุกข์จากเรื่องราวต่างๆ น้ำตาในแต่ละภพในแต่ละชาติ ถ้าสะสมไว้จะมีมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก คิดดูก็แล้วกันว่า ในแต่ละชาตินี้เราก็ร้องไห้กัน น้ำตาคงจะได้ไม่ถึงชั้น ถ้าเก็บรวบรวมเอาไว้ จะมีมากกว่าน้ำใน

มหาสมุทรเสียอีก จะต้องมีความพหุชาติจำนวนมากเท่าไร ถึงจะได้หน้าตาจำนวนมากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นก็คือจำนวนพหุชาติของพวกเรา

งานภายนอกนี้ทำไปเท่าไรก็ไม่สิ้นสุด ไม่มีจบ เป็นงานที่สร้างความทุกข์ สร้างความยาก สร้างความลำบากให้กับเราตลอดเวลา ไม่เหมือนกับงานภายในคืองานชำระจิตใจ ชำระกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้ไปสร้างภพสร้างชาติกัน ถ้าสามารถชำระกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปได้ เราก็จะอยู่อย่างสบาย ความโลภ ความอยากต่างๆมันไม่รู้จักอึด รู้จักพอ ต่อให้ได้มากน้อยเพียงไร ก็ยังไม่รู้จักคำว่าพอ ถ้าอยากจะให้ถึงคำว่าพอก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าทรงพบวิธีที่จะทำให้ถึงเมืองพอ คือการทำลายความอยาก ต่อต้านความอยาก ต่อสู้กับความอยาก ความโลภต่างๆ เพราะความโลภ ความอยากส่วนใหญ่ของพวกเรานั้น มันไม่มีความจำเป็นต่อชีวิตของเราเลย เราไม่มีเงินเป็นเศรษฐีเราก็อยู่ได้ ไม่มีรถยนต์เราก็อยู่ได้ ไม่มีบ้านราคาแพงๆเราก็อยู่ได้ พวกนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จำเป็น

สิ่งที่จำเป็นก็มีอยู่บ้าง เช่นบ้านก็อาจจะเช่าเขาอยู่ก็ได้ ถ้าไม่มีปัญญาที่จะซื้อบ้านของเราเอง เช่าบ้านเขาอยู่ก็สำเร็จประโยชน์เหมือนกัน เป็นที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าก็มีเท่าที่จำเป็นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องเป็นของแพงๆ ของพระท่านก็สอนให้ใช้ผ้า ๓ ผืน เรียกว่าผ้าไตร มีสบงเป็นผ้าห่ม จีวรเป็นผ้าห่ม สังฆาฏิเป็นผ้าห่มกันหนาว มี ๓ ผืนนี้ก็พอเพียงแล้ว เป็นเครื่องห่มไว้ปกป้องปิดอวัยวะ ป้องกันร่างกายจากความหนาว จากสัตว์แมลงต่างๆที่จะมากัด ทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเรารู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือย เราก็พยายามตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือสิ่งที่ฟุ่มเฟือยออกไป เป็นวิธีกำจัดความอยากของเรา ถ้าไม่ทำอย่างนั้นแล้ว เราก็จะตกเป็นทาสของความอยากอยู่ตลอดเวลา วันนี้เราไปซื้อเสื้อใหม่ตัวนี้มาใส่ เดี่ยวพุงนี้ออกไปที่ร้านเห็นเสื้อใหม่ออกมาอีก ก็อยากจะได้อีกทั้งๆที่เสื้อก็มีอยู่เต็มตู้ ร่างกายก็มีร่างกายเดียว เวลาใส่ก็ใส่ได้ที่ละตัว แต่มีเสื้อเป็นสิบๆตัว ไม่ทราบจะมีไปทำไม นี่แสดงว่าไม่ได้ใช้ปัญญา ไม่ได้ใช้เหตุใช้ผล ปล่อยให้ไปไปตามอารมณ์ของความอยาก

ถ้าปล่อยให้ไปตามความอยากมันก็จะมีความยุ่งยากยิ่งๆขึ้นไป เหมือนกับปลูกต้นไม้ ถ้าคอยรดน้ำใส่ปุ๋ย ต้นไม้ก็จะเจริญงอกงามขึ้นไปเรื่อยๆ ความอยากก็เป็นเช่นนั้น ถ้าปล่อยให้ไปตามความอยาก อยากจะได้อะไรก็ไปหามา ก็จะทำให้อยากไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าใช้เหตุใช้ผล เวลาอยากจะได้อะไรก็แยกแยะดูว่า จำเป็นหรือไม่ เป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือยหรือไม่ ถ้าฟุ่มเฟือยไม่จำเป็นก็อย่าไปเอามา ถ้าทำอย่างนี้ความอยากก็จะถูกจำกัด ถูกลดกำลังลงไปทีละเล็กละน้อย ต่อไปก็จะไม่สามารถมาเป็นเจ้านาย ที่คอยจุดลากให้เราไปเกิด ไปแสวงหาสิ่งต่างๆอีกต่อไป เมื่อชนะความอยากได้แล้ว ใจของเราจะมีแต่ความอิ่มความพอ เพราะใจจะสงบ จะนิ่ง จะเย็น สาเหตุที่ใจไม่สงบไม่นิ่ง ก็เพราะความอยากความโลภคอยไปกระตุ้น ไปปลุกดันให้จิตใจต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา งานภายใน จึงเป็นงานที่สำคัญยิ่งกว่างานภายนอก งานภายนอกนั้นควรทำเท่าที่จำเป็น

อย่างสมัยที่ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านก็เน้นแต่เรื่องงานภายในเป็นหลัก ให้พระภิกษุหาให้มาก ส่วนงานภายนอกก็ทำเท่าที่จำเป็น ถ้ามีความจำเป็นต้องซ่อมแซมกุฏิ ก็ให้รีบทำ ให้เสร็จ ไม่ให้ยัดเยื่อ และทำเท่าที่จำเป็น ถ้ามีความจำเป็นจะต้องสร้างกุฏิก็สร้างเท่าที่จำเป็น ถ้าไม่มีความจำเป็น ถึงแม้มีเงินมาถวายเงินจะให้สร้างกุฏิท่านก็ไม่รับ ท่านก็จะส่งเงินคืนไป บอกเขาว่าไม่มีความจำเป็น เพราะท่านไม่เห็นอะไรจะมีคุณค่าเท่ากับงานภายใน งานภายนอกถ้าปล่อยให้ไปตามความอยากแล้ว มันจะพาให้สร้างอะไรต่างๆได้อย่างพิสดาร เช่นวัดบางวัดที่สร้างอะไรต่อมิอะไรอย่างใหญ่โตมหาศาลพิสดาร มันไม่มีความหมายอะไรหรือการสร้างวัตถุ ไม่เหมือนกับสร้างธรรมะภายในจิตใจ พวกเราจึงอย่าหลงประเด็น อย่าไปหลงกับการสร้างสิ่งต่างๆ สะสมสิ่งต่างๆภายนอกให้มากเกินไป ความจำเป็น เพื่อเราจะต้องมีเวลามาสสร้างสิ่งที่ดีที่งามภายในจิตใจของเรา ถ้าทำงานหาเงินหาทองได้พอเพียงแล้ว ก็ควรหยุดทำงาน ถ้าคิดว่าเงินที่สะสมไว้พอที่จะอยู่อย่างสุขสบาย ไม่เดือดร้อน จะได้มีเวลามาศึกษาธรรมะ มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมกัน

เพราะการปฏิบัติก็ต้องใช้เวลาเหมือนกับการทำงานภายนอก                                  ต้องควบคุมจิตใจตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งหลับเลย เพราะถ้าไม่ควบคุมจิตใจแล้ว จิตใจจะไปไหนทางเดิมาๆ ไปในทางโลก ทางโศรก ทางหลง ไปตามความอยากต่างๆ อยากในรูป

อยากในเสียง อยากในกลิ่น อยากในรส อยากในโณภูมิจุฬพะ ถ้าปล่อยให้มีมันปรากฏขึ้นมา ก็คงหลงใหลตามมันไป เช่นเวลาไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดื่มไปรับประทานอาหารของอะไรต่างๆตามความอยาก มันก็จะจุดลากให้ติดพันไปกับมัน ต้องทำอยู่เรื่อยๆ ซ้ำๆซากๆ เพราะทำไปเท่าไรก็ไม่พอไม่อิ่ม แต่ก็มีความสุข มีความอิ่มเวลาที่ได้ทำ เป็นความสุข ความอิ่มชั่วประเดี๋ยวเดียว แต่เวลาอยากทำแล้วไม่ได้ทำ มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา มันจะไม่พาเราไปสู่ความพอ ความอิ่ม เพราะความอิ่มความพอนั้นต้องเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มีการ**ภาวนา**เป็นหลัก

การภาวนาก็ต้องอาศัยการรักษา**ศีล** การให้**ทาน**เป็นเครื่องสนับสนุน เพราะจิตใจที่ยังไม่มีทาน ยังไม่มีศีล เป็นจิตใจที่มีความวุ่นวายพอสมควรกับเรื่องราวต่างๆ การให้ทานนี้เป็นการตัดใจไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆภายนอกเช่นเงินทองของเหลือใช้ เราก็เอาไปแจกเอาไปจ่าย จะได้ไม่ต้องมากังวลกับการดูแลรักษาหรือหามาเพิ่ม เพราะความอยากในใจจะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีที่ร้อยล้านก็ยังไม่รู้จักพอ อยากจะมีมากขึ้นไปอีก จึงต้องให้ทานอยู่เรื่อยๆ เพื่อตัดความโลภ ความอยาก ตัดความวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ควรรักษาสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นก็พอ จะได้มีเวลาไปภาวนากัน เมื่อให้ทานอยู่เรื่อยๆแล้ว จิตใจก็จะมีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสงสาร เวลาจะทำอะไรก็จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะมีศีลขึ้นมา เวลาจะทำอะไรก็จะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ ทำไปแล้วสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือไม่ ถ้าสร้างความเดือดร้อนก็ไม่อยากจะทำ เพราะทำให้วุ่นวายใจ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์

เมื่อไม่อยากเบียดเบียนผู้อื่น ใจก็จะมีเมตตา สงบในระดับหนึ่ง เมื่อมีความสงบแล้วก็จะเห็นคุณค่าของความสงบของจิตใจ เห็นโทษของความวุ่นวายใจ ก็อยากจะทำให้มีความสงบมากยิ่งขึ้น เมื่อถึงตอนนั้นก็อยากจะทำ**ปฏิบัติธรรม** อยากจะ**ภาวนา** นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญ**สติ**อยู่เสมอๆ เพราะสติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดในการควบคุมจิตใจ สติเป็นเหมือนกับเจ้าหน้าที่ในเรือนจำที่คอยเฝ้านักโทษไม่ให้หลบหนีออกจากห้องขัง ถ้าไม่มีสติ ก็เลสหรือความโลภความอยากต่างๆ ก็จะสามารถเล็ดลอดออกมาสร้างความวุ่นวายใจได้ แต่ถ้ามีสติ พอความโลภ ความโกรธ ความหลงจะแสดงอาการออกมาก็จะรู้ทันที

เมื่อรู้ก็จะสามารถป้องกันได้ สาเหตุที่เราปล่อยให้ความโลภความอยากไหลออกมาได้ ก็เพราะเราเพลอสติ ไม่รู้สึกตัว หลงไปกับมนต์คาถาของความโลภ ความอยาก พอเขาบอกว่าสวยหน้ายีนดี น่าจะได้มาเป็นของเรา ก็อยากขึ้นมาทันที เป็นความโลภขึ้นมาทันที และถ้ายังไม่รู้สึก ยังไม่รู้ทันว่ากำลังถูกความโลภหลอกให้ไปแสวงหาสิ่งที่ไม่จำเป็น ก็จะต้องเสียเวลาที่มีค่าไปทำสิ่งที่เป็นโทษกับจิตใจ

แต่ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ว่านี่เรากำลังโลภ และถ้ามีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น อะไรเป็นสิ่งที่มิประโยชน์กับจิตใจ อะไรเป็นสิ่งที่มิโทษกับจิตใจ ถ้าเรา รู้เราจะสามารถระงับดับมันได้ในขณะที่มันเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าไม่รู้ทันมันก็จะแสดงอาการออกมาทางกายและทางวาจา ตอนนั้นมันจะหายไป เช่นถ้าเราเกิดความอยาก คืออยากจะไปเที่ยว แล้วเราไม่มีสติ เราก็จะถูกความอยากนี้หลอกว่า เราน่าจะออกไปเที่ยวนะ อยู่บ้านมานานหลายวันแล้ว ควรจะไปเปิดหูเปิดตาบ้าง มันก็จะหลอกเรา เราเพลอ เราไม่รู้เราก็จะไปเที่ยว ออกไปเที่ยวกลับมาจิตใจของเราแทนที่จะสงบ มันก็ไม่สงบเหมือนเดิม มันกลับเกิดความอยากที่จะออกไปเที่ยวอีก แต่ถ้าเรามีปัญญารู้ทัน ว่าการไปเที่ยวนั้นมันไม่ได้ช่วยทำให้จิตใจสงบร่มเย็น แต่เป็นการกระตุ้นสร้างความอยากให้มีกำลังมากขึ้น ทุกครั้งที่เราออกไปเที่ยว ครั้งต่อไปความอยากออกไปเที่ยวก็จะมีกำลังวังชามีแรงมากขึ้น มันก็จะคอยจุกตอกเราออกไปอยู่เรื่อยๆ จิตใจของเราก็จะไม่สงบ หนึ่ง ก็จะไม่เจอความสุข ไม่เจอความอิ่ม ไม่เจอความพอ

เราจึงต้องฝึกดูใจเราอยู่เสมอด้วยสติ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ท่านสอนให้เราคอยสังเกตดูความคิดของเรา ว่าเรากำลังจะคิด จะทำอะไร เพราะธรรมดาเวลาเราตื่นขึ้นมาสิ่งแรกเราก็จะลืมตา แล้วเราก็จะมองดูรอบๆตัวเราเองว่า ตอนนี้อยู่ที่ไหน เวลาอะไร เราจะต้องทำอะไร พอเราเริ่มรู้สึกตัวว่าตอนเช้าแล้ว สมมุติว่าวันนี้เป็นวันจันทร์ต้องไปทำงาน เราก็ต้องรีบเข้าห้องน้ำห้องท่าทำอะไร ถ้าเราไม่มีสติเราก็จะปล่อยให้ความคิดนี้มันลากพาไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามีสติเราก็จะคอยกำหนดดูว่า ถึงแม้วันนี้เป็นวันจันทร์ แต่ตอนนี้เราไม่ต้องทำงานแล้ว สมมุติว่าเราออกจากงานแล้ว เราก็ไม่ต้องไปทำงาน เราก็ไม่ต้องรีบร้อนก็ได้ เราก็คอยดู คอยควบคุมใจว่า ตอนนีเรากำลังปฏิบัติธรรม คอยดูใจของเราอยู่



ตลอดเวลา ก่อนที่เราจะทำอะไร จะพูดอะไร เราต้องรู้ก่อน แล้วต้องแยกแยะก่อนว่า สิ่งที่เราจะไปทำ สิ่งที่เราจะไปพูดนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นหรือไม่ เป็นคุณเป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษกับเรา

ถ้าเรามีสติคอยเฝ้าดูแลอยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตใจจะไม่ไปไกล เวลาที่เราจะควบคุมบังคับให้จิตอยู่กับการภาวนาก็จะอยู่ได้ง่าย เช่นเวลาเราอยากจะทำให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่ให้ไปคิดเรื่องอะไร ถ้าเรามีสติอยู่ เราก็สามารถเฝ้าดูให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก พอจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีสติเราก็จะรู้ รู้แล้วเราก็จะดึงมันกลับเข้ามา กลับมาที่ลมหายใจ ดูลมหายใจเข้าออก ถ้าเราสามารถควบคุมจิตไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะสงบตัวลงไปทีละเล็กทีละน้อย แล้วไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งจิตก็อาจจะหยุดนิ่งเลยก็ได้ จิตจะไม่คิดอะไร จิตจะตั้งอยู่ในความสงบ ความสงบของจิตนั้นก็มียุ่หลายระดับ ในระดับเบื้องต้นก็ยังสงบนิ่งเฉยๆแต่ยังรับรู้เรื่องราวต่างๆ เช่นยังรับรู้เสียง รับรู้เรื่องราวรอบตัว รู้สึกว่ายังมีร่างกายของเราอยู่ แต่ถ้าจิตสงบมากๆจนรวมลงไปเต็มที่ เสียงนี้ก็จะหายไป ความรู้สึกของร่างกายนี้ก็หายไป เหลือแต่จิตอยู่ตามลำพัง ที่ท่านเรียกว่า**สักแต่ว่ารู้** มีแต่ตัวรู้อยู่ตัวเดียว แต่ตัวอื่นนั้นหายไปหมด ร่างกาย รูป เสียง กลิ่น รส โภภฏัพพะหายไปหมด ในขณะที่นั้นจะมีความรู้สึกมีความสุขมาก มีความนิ่ง มีความสบาย ได้หลุดพ้นจากเรื่องราววุ่นวายต่างๆ

ถ้าเราสามารถทำถึงขั้นนั้นได้แล้ว เราจะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ความสงบนั่นเอง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **สุขใดในโลกนี้จะประเสริฐที่จะเลิศ เท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบนั้นไม่มี** มีความสุขนี้เท่านั้นที่ดีที่สุด ที่เลิศที่สุด ที่มีคุณค่าที่สุด เมื่อเราได้พบความสุขแบบนี้แล้ว เราก็จะติดอกติดใจ พอใจที่จะสร้างความสุขนี้ให้มากยิ่งขึ้นไป เพราะความสุขที่เราได้จากการนั่งสมาธินี้จะเป็นเพียงชั่วคราว เพราะหลังจากนั้นไม่นานก็จะถอนออกมา เมื่อถอนออกจากความสงบแล้ว จิตก็จะกลับมาสู่ความวุ่นวายที่เคยพบในขณะที่ไม่สงบ พอไปเห็นรูป ไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เอาเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามาคิดปรุง แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา ถึงตอนนั้นแล้วต้องเป็นขั้นของการเจริญปัญญา ที่จะต้องเข้ามาแทรก เวลาเราเห็นรูปเราต้องใช้ธรรมะ ใช้ปัญญา คือใช้**ไตร**

**ลักษณะ** รูปที่เราเห็นนี่เราต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของ**ไม่เที่ยง** เป็น**ทุกข์** ถ้าเราไปหลงไปยึด ไปติด เป็น**อนัตตา** ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา

ถ้าเรามีปัญญาคอยประกบอยู่ตลอดเวลา จิตจะไม่หลงไปยึดไปติดว่าเป็นของเรา จะไม่ไปคิดว่าเป็นสิ่งที่ให้ความสุขกับเรา จะอยู่กับเราไปตลอด แล้วเราจะได้ไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยวางได้ เพราะเรารู้ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน สิ่งต่างๆภายนอกไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เป็นบุคคล เป็นวัตถุข้าวของต่างๆ ล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปเสมอ มีการพลัดพรากจากกันตลอดเวลา คนที่ไม่มีปัญญาเวลาเห็นอะไรแล้วเกิดความชอบขึ้นมา ก็จะเกิดความผูกพัน มีความยึดติด เวลาได้อยู่กับสิ่งที่ตนเองชอบก็มีความสุข แต่พอเวลาสูญเสียสิ่งนั้นไปก็มีความทุกข์ มีความเสียอกเสียใจ เช่นเดียวกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เวลาเราไปเจอสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะใจเราไปยึดอีกแบบหนึ่ง คือยึดแบบไม่อยากจะเจอ อยากจะให้สิ่งนั้นหายไปจากเรา แต่เราอยู่ในโลกที่เราควบคุมสิ่งต่างๆไม่ได้ มันเป็น**อนัตตา** ไม่ได้อยู่ในความควบคุมบังคับของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเขามีอยู่ เป็นอยู่ไปตาม**เหตุตามปัจจัย** เพราะสิ่งต่างๆในโลกนี้มีองค์ประกอบหลายส่วนด้วยกัน ที่ทำให้เป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น มีกลางวัน มีกลางคืน มีฝน มีแดด มีลม สิ่งเหล่านี้เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ แต่สิ่งที่เราควบคุมบังคับได้ก็คือ**ใจ**ของเรา

ถ้าใจของเรามีปัญญา เราก็จะเข้าใจว่าเราต้องยอมรับความจริง เช่นตอนนี้ร้อนก็ยอมรับว่ามันร้อน ไม่รังเกียจความร้อน เราก็สามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องรู้สึกรำคาญกับความร้อนนั้น แต่ถ้าร้อนแล้วเราไม่ชอบความร้อน อยากหนีให้พ้นจากความร้อน เราก็จะอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องหาวิธีหนีความร้อน อาจจะไปหาเครื่องปรับอากาศมาติด หรือไปอาบน้ำอาบทำให้เย็น แต่ทำเท่าไรเดี๋ยวมันก็กลับมาร้อนอย่างเดิม อาบน้ำแล้วเดี๋ยวก็ร้อนอีก ใช้เครื่องปรับอากาศแล้วถ้าเครื่องปรับอากาศเสีย เราก็ต้องไปหาเครื่องปรับอากาศใหม่ มันก็วุ่นวายไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่ถ้าเรายอมรับว่าร้อนก็ร้อน ใจของเราจับได้หมดแหละ ถ้าเรายอมรับ ร้อนก็ร้อนไป ถ้าพอที่จะแก้ไขได้ เช่นมีผ้าเย็นๆมาเช็ดมาถูบ้างก็ทำไป แต่ก็แก้ไขได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว สู้ทำใจไม่ได้ ถ้าทำใจให้ยอมรับได้แล้ว มันจะร้อนเท่าไรก็

ไม่รู้สักอะไรกับมัน เช่นหนีความร้อนด้วยการนั่งสมาธิ เวลาจิตสงบแล้วก็จะไม่รู้เรื่องของความร้อน

ดังนั้นเรื่องสำคัญที่เราควรจะต้องดูแล ก็คือเรื่องของใจของเรา พยายามทำใจของเราให้เป็นปกติในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น อย่าให้ใจแกว่งไปทางยินดี หรือยินร้าย คืออย่าไปชอบอย่าไปชัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ของที่เราชอบอีกคนเขาอาจจะไม่ชอบก็ได้ ทำไม่ถึงต้องเป็นอย่างนั้น ทั้งๆที่เป็นของชนิดเดียวกัน ก็เพราะกิเลสของเรานั้นเอง หรือความหลงของเรา เราอาจจะเคยมีความพอใจกับสิ่งนั้น พอเราเห็นสิ่งนั้นเราก็ชอบ อีกคนหนึ่งเขาเคยมีความไม่พอใจกับสิ่งนั้น พอเขาเห็นเขาก็ไม่ชอบ แต่สิ่งนั้นมันก็เป็นสิ่งอันเดียวกัน ใจของเขากับของเรานั้นสามารถปรับให้เข้าสู่ตรงกลางได้ คือไม่ต้องไปชอบและไม่ต้องไปชัง เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง **หน้าที่ของใจที่แท้จริงก็คือสักแต่ว่ารู้** ให้รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่มาสัมผัส รู้อรูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โณภูมิจึงพอจะรู้ว่าเขาเป็นอย่างนั้น เวลาที่เขาปรากฏอยู่ก็รู้ว่าเขายังอยู่ เวลาที่เขาดับไปก็รู้ว่าเขาดับไป ถ้าเราไม่มีอะไรกับเขา เวลาเขาปรากฏขึ้นมา เขาก็ไม่สร้างความรำคาญใจให้กับเรา เวลาเขาจากเราไปเขาก็ไม่สร้างความเสียใจให้กับเรา แต่ถ้าเรามีอะไรกับเขา เช่นถ้าเราไม่ชอบเขา เวลาเขาปรากฏขึ้นมาเราก็จะรำคาญใจ หรือถ้าเราชอบเขาแล้วเขาหายไป จากไป เราก็จะเสียใจ

ปัญหาคือความรำคาญใจ ความเสียใจ มันอยู่ที่ตัวเราไปหลงกับสิ่งต่างๆที่มาปรากฏ มาสัมผัสกับใจเราเท่านั้นเอง เราจึงต้องใช้ปัญญาทำความเข้าใจว่า เราอยู่ในโลกนี้เราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา รูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพอที่เราสัมผัส มันจะต้องมีทั้ง ๒ ส่วนคือ ส่วนที่ให้ความสุขกับเรา และส่วนที่ให้ความทุกข์กับเรา มันจะสุขขนาดไหน หรือจะทุกข์ขนาดไหนก็ตาม ใจของเรานี้สามารถรับรู้ได้หมด และใจของเราจะไม่มีปัญหาถ้าตราบได้ใจของเราไม่ไปหลงยินดีหรือยินร้ายกับสิ่งเหล่านั้น รู้แล้วก็ปล่อยไปตามความเป็นจริง สิ่งนี้ดีก็รู้ว่าดี ไม่ต้องไปยินดี สิ่งนี้ไม่ดีก็ไม่ต้องไปเกลียดไปชัง เพียงแต่รู้ว่ามันไม่ดีเท่านั้นเอง รู้ว่าเวลาเขาอยู่กับเราๆไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เราก็ปล่อยให้เขาอยู่ของเขาไป เมื่อถึงเวลาเขาไปเราก็รู้ว่าเราอยากให้กลับมาไม่ได้เหมือนกัน

คือรู้ตามความเป็นจริง เช่นคนที่เรารักเขาตายไปแล้ว จะทำอย่างไรเขาก็ไม่กลับมาอยู่ดี จะให้กลับมาเหมือนตอนที่เขายังมีชีวิตอยู่นั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าใจเราเพียงแต่รับรู้และยอมรับตามความเป็นจริงก็จะเป็นใจที่มีความทุกข์

แต่ใจของเราโดยธรรมชาติมีความหลงใหลซ่อนอยู่ในใจ มันเลือกชอบสิ่งที่ไม่ชอบสิ่งนั้น อยากจะได้สิ่งนี้ ไม่อยากจะได้สิ่งนั้น เราจึงต้องมาแก้ที่ความอยากนี้ ว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ ต่อให้เราได้สมใจมากน้อยเพียงไร มันก็ให้ความสุขกับเราไม่ได้นาน สักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป สิ่งต่างๆที่เป็นความทุกข์ความเลวร้ายทั้งหลายที่มันปรากฏกับตัวเรา มันก็ไม่อยู่กับเราไปตลอด สักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป ถ้าใจเรามีความอดทนอดกลั้น สามารถทำให้มันนิ่งเฉยได้แล้ว ไม่ว่าจะความเลวร้ายทั้งหลายจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไร มันก็ไม่สามารถทำให้ใจของเราหวั่นไหวได้ นี่คือสิ่งที่เราสามารถมอบให้กับตัวเราได้ เราสามารถปฏิบัติทำให้ใจของเรามีความเข้มแข็ง มีความหนักแน่นเหมือนกับก้อนหินได้ด้วยการภาวนา ด้วยการเจริญสมาธิและปัญญา ถ้าเรามีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญาแล้ว จิตของเราจะเป็นเหมือนกับก้อนหินก้อนใหญ่ๆ ต่อให้มีลมพายุแรงขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่สามารถพัดให้ก้อนหินก้อนนั้นขยับเขยื้อนได้เลย แต่ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ใจของเราจะเป็นเหมือนปุยพู่กัน เวลาที่มีลมมาพัดเบาๆเท่านั้นมันก็จะปลิวไปตามลม คนที่ไม่มีภาวนาคือไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา จะเป็นคนที่อ่อนไหวง่าย มีอารมณ์เสื่อง่าย อะไรมาสัมผัสผัสติดกระทบหน่อยก็ไม่พอใจ ก็รำคาญใจแล้ว

นี่คือปัญหาของพวกเรา นี่คืองานที่พวกเราจะต้องทำ ก็คือแก้ปัญหเหล่านี้ด้วยการบำเพ็ญภาวนา จะเข้าขั้นภาวนาได้ก็ต้องอาศัยการบำเพ็ญทานและศีลด้วย เพราะการภาวนานั้นถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ชั้นอุดมศึกษานักเรียนที่จะเข้ามหาวิทยาลัยได้จะต้องผ่านชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยมมาแล้ว จึงจะเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นการทำบุญทำทานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น อย่าไปเสียดาย อย่าไปหวงทรัพย์สมบัติ เงินทอง อย่าไปอยาก อย่าไปสะสมเงินทองมากจนเกินความจำเป็นแล้วก็อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าเราไปเบียดเบียนผู้อื่นเราก็จะมีปัญหาตามมา มีเรื่องราววุ่นวายต่างๆตามมา ถ้าเราทำบุญทำทานรักษาศีลแล้ว เวลาเราภาวนามันจะง่าย จิตจะเข้า

สู่ความสงบง่าย แล้วสิ่งที่จะเอื้ออำนวยต่อการภาวนานี้ท่านก็แสดงไว้มีอยู่หลายอย่างด้วยกันคือ ๑. มีสติ คือต้องฝึกตั้งสติอยู่เสมอ ให้มีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ เวลาจะทำอะไร จะคิดอะไร จะพูดอะไร ต้องรู้อยู่ทุกขณะเรียกว่าสติ ๒. ต้องอยู่ในที่สงบสงัดวิเวก อยู่คนเดียวตามป่าตามเขา ตามวัดป่าวัดเขา จะได้ไม่มีอะไรมาคอยดึงสติให้เผลอไป

ถ้าเราอยู่กับคนเยอะๆ มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีอะไรต่างๆ สติของเราจะเผลอง่าย เพราะจะถูกเรื่องราวต่างๆลุดลากไป ฉะนั้นถ้าอยากจะทำปัญญาภาวนาให้ได้ผลก็ต้องหาที่วิเวกแล้วก็ ๓. ต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ไปสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะโดยไม่จำเป็น เช่นไปดูหนังดูละคร อ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือแพชั่น หนังสือเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าจะอ่านหนังสือ ให้อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทปธรรมะ เรียกว่าเป็นการสำรวมอินทรีย์ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ ๔. ต้องรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ไม่ควรรับประทานอาหารมากจนเกินไป รับประทานพอให้ร่างกายอยู่ได้ก็พอ อย่าไปรับประทานตามใจอยาก ถ้ารับประทานตามอยากแล้วจะรับประทานมากจนเกินไป เวลานั้นสมาธิจะง่วงเหงาหาวนอน ชี้เกียด อยากจะหาหมอนมากกว่า เวลารับประทานอาหารเสร็จแล้ว ถ้าจะภาวนาก็อย่าไปนั่ง ส่วนใหญ่ท่านจะให้เดินจงกรมกัน

อย่างพระตอนเช้าหลังจากที่ท่านเสร็จกิจจากการฉันแล้ว กลับกุฏิท่านจะไม่นั่งสมาธิ ส่วนใหญ่จะเข้าทางจงกรมกัน เดินให้มันหายง่วง เมื่อหายง่วงแล้วค่อยกลับมานั่งสมาธิ ถ้าจำเป็นก็อาจจะพักจำวัด ส่วนมากท่านจะพักตอนกลางวันประมาณชั่วโมงหนึ่ง บางทีเดินจงกรมเสร็จแล้วมานั่งสมาธิ แล้วก็อยากจะนอนพัก ก็พักสักชั่วโมงหนึ่ง พอตื่นขึ้นมาบิ๊บกี้รีบลุกขึ้นมาเดินจงกรมต่อ นั่งสมาธิต่อ หรือถ้ามีกิจที่จะต้องทำ เช่นบัตกवादก็บัตกवादด้วยการมีสติ การบัตกवादของพระนี่ก็เป็นการภาวนาไปในตัว เพราะว่าจิตของท่านไม่ไปอยู่ที่อื่น จิตจะอยู่กับไม้กวาด กวาดซ้ายกวาดขวา จิตก็จะอยู่กับการสัมผัสของไม้กวาดนั้น ไม่ได้คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ การภาวนานี้ต้องให้จิตอยู่ในปัจจุบันอยู่เสมอ ให้**อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้** อย่าส่งไปในอดีต อย่าส่งไปในอนาคต จิตจะนิ่งได้ก็ต่อเมื่อมัน

อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไปในอดีตมันก็แวงไปแล้ว เหมือนลูกตุ้มนาฬิกา ถ้าอยากจะให้ลูกตุ้มนาฬิกาอยู่ตรงกลางก็ต้องไม่ให้ขยับไปทางซ้ายหรือไปทางขวา

ฉันใดจิตก็เหมือนกัน ถ้าไปอดีตก็เหมือนกับลูกตุ้มจิตได้แวงไปทางซ้ายแล้ว ถ้าไปอนาคตมันก็แวงไปทางขวา มันก็จะไม่อยู่ตรงกลาง มันก็จะไม่นิ่ง แต่ถ้าอยู่ในปัจจุบันมันก็จะอยู่ตรงกลาง ก็จะไม่ต้องคิดอะไร เพราะขณะอยู่ในปัจจุบันเพียงแต่รับรู้เท่านั้นก็พอ รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย รับรู้แล้วก็ผ่านไป เช่นเราเดินปัดกวาดไป เราก็สัมผัสรับรู้กับเสียงที่ปัดกวาดไป เสียงปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็หายไป เสียงใหม่ก็ปรากฏขึ้นมา รูปใหม่ปรากฏเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ขณะที่เราเดินปัดกวาดไป แต่เราจะไม่ไปคิดเรื่องอะไร จิตเราก็จะนิ่ง ถึงแม้จะเดิน จะทำอะไรมันก็ยังนิ่งได้อยู่ นี่ก็เป็นสมาธิอีกแบบหนึ่ง เพราะคำว่าสมาธิก็หมายความว่าให้จิตไม่แวงนั่นเอง ให้จิตนิ่งอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับที่ จะคิดอะไรก็คิดได้ แต่ถ้าคิดก็คิดได้ ๒ ทาง ถ้าคิดไปในทาง**ธรรมะ**ก็จะไม่มีอารมณ์ จะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายใจ แต่ถ้าคิดไปในทาง**กิเลส** ยึดติดห่วงกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะทำให้เกิดมีอารมณ์ขึ้นมา เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมาได้

ถ้าคิดก็ต้องมีปัญญาเข้ามาประกบ เช่นกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาว่า จะไปกังวลทำไมกับเรื่องอะไรทั้งหลาย อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด เราอยู่ที่นี้เรื่องมันอยู่ทางโน้น เราก็ไปทำอะไรมันไม่ได้อยู่ดี ถ้าคิดเช่นนี้เราก็ปลงเราก็ตัดได้ ก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน หรือคิดว่ามันเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องไปดูแล เราก็ไปเสีย อย่ามานั่งกังวลแล้วก็ไม่ได้ทำอะไร ถ้าจำเป็นจะต้องไปแก้ไขไปทำอะไร ก็รีบไปทำเสียให้มันเสร็จๆไป ทำได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ปลงเสีย ช่างมันเถอะ อะไรจะเกิดก็เกิด เพราะของต่างๆในโลกนี้มันก็ไม่มีอะไรที่ถาวร ชีวิตของเราก็ยังไม่ถาวรเลย เรามากังวลกับเรื่องราวต่างๆทำไม พอเราตายไปเรื่องราวต่างๆมันก็ยังมียู่เหมือนเดิม โลกนี้มันไม่ได้มีไว้เพื่อให้เรามาสะสมมาห่วงมากังวลกับเรื่องราวต่างๆ **โลกนี้มีไว้เพื่อให้เราได้มาบำเพ็ญกิจที่จะต้องบำเพ็ญ** ก็คือชำระจิตใจของเราเท่านั้นเอง ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ เพราะเมื่อไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ในจิตใจแล้ว ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป เราจะเห็นเรื่องต่างๆว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นปกติ

ปัญหาต่างๆในโลกไม่ว่าจะเป็นเรื่องภัยธรรมชาติ หรือว่าภัยที่เกิดจากมนุษย์ด้วยกันนั้น เป็นเรื่องปกติ เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะต้องเกิด เราไม่สามารถที่จะไประงับยับยั้งมันได้ ไม่มีพระพุทธเจ้าแม้แต่พระองค์เดียวมาตรัสรู้แล้วจะมาแก้ไขปัญหาของทางโลก ไม่เคยมาห้ามไม่ให้พายุเกิด ไม่เคยมาห้ามไม่ให้มีสงคราม ท่านไม่ได้มาแก้ปัญหาละเหล่านี้ เพราะมันไม่ใช่เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ ปัญหาที่ต้องแก้ที่แท้จริงก็คือปัญหาของใจของคนเราที่เท่านั้นเอง ถ้าคนเราทุกคนแก้ปัญหของเราได้แล้ว รับรองได้ว่าปัญหาของคนจะไม่มี คนเราจะไม่ทะเลาะเบาะแว้ง จะไม่มีสงคราม จะไม่มีเรื่องวุ่นวายต่างๆที่เกิดจากคนที่มีความวุ่นวายเพราะเราไม่มาแก้ปัญหในใจของเรา ปัญหาในครอบครัวมันไม่น่าจะเกิดมันยังเกิดขึ้นได้เลย ทั้งๆที่ทุกคนที่อยู่ในครอบครัวก็รักกันจะตาย แต่ก็ยังเกิดขึ้นมาก็เพราะกิเลส ความอยากของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน คนหนึ่งอยากจะทำอย่างนี้ คนหนึ่งอยากจะทำอย่างนั้น ทำไปแล้วก็ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นคนอื่นเข้า ก็เลยเป็นปัญหาขึ้นมา

ดังนั้นถ้าเรามีธรรมะ แล้วเอาเข้ามาแก้ไขปัญหในใจของเราได้ รับรองได้ว่าไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนกับใคร เราจะไม่มีปัญหาอะไรกับใครทั้งสิ้น เพราะปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเราเป็นหลัก เมื่อเราไม่มีปัญหาแล้วใครจะมีปัญหากับเรา เราก็ไม่มีปัญหากับเขา ตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอก ถ้าเราทำตัวเป็นเหมือนกับเสา ใครเขาจะมาด่าเรา มันก็เหมือนกับด่าเสา เราไปนั่งด่าเสาดูสักพักหนึ่ง เดี่ยวเราก็เมื่อยเองแหละใช่ไหม พอเขาด่าเรากลับมาเราก็แสดงอาการไม่พอใจด่ากลับไป ก็กลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา จึงขอให้เราใช้เวลาของชีวิตนี้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ด้วยการมาชำระกาย วาจา ใจของเรา ดูแลรักษาใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับใจของพระพุทธเจ้า แล้วการเกิดมาเป็นมนุษย์ ได้มาเจอพระพุทธศาสนาจะได้คุ้มค่า เราจะได้ไม่เสียชาติเกิด ขอยุติการแสดงไว้เท่านี้ก่อน

เมื่อวันก่อนมีนักศึกษาปี ๓ และปี ๔ ชาวยุโรป ๖๐ คนมาฟังธรรมะ เขามาเรียน summer ที่ Asian University เกี่ยวกับ Asian Business และ Asian Culture เลยพามาดูวัด มาคุยธรรมะ ก็อธิบายให้เขาฟังว่า ที่มาบนเขานี้ก็เหมือนย้อนยุคกลับไปเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปี สมัยพระพุทธเจ้าศาสนาพุทธเป็นอย่างนี้ ไม่มีวัดอย่างที่เป็นอย่างนี้

ในปัจจุบัน ไม่มีเจตีย์ ไม่มีพระพุทธรูป พระพุทธรูปเหล่านี้เกิดหลังจากที่พระพุทธเจ้า  
ปรินิพพานไปแล้วหลายร้อยปีด้วยกัน สมัยที่พระพุทธเจ้าอยู่นั้นท่านไม่ทรงอนุญาตให้มี  
พระพุทธรูป เพราะพระพุทธรูปไม่ใช่ตัวพระพุทธเจ้า ตัวพระพุทธเจ้าอยู่ที่คำสอน ดังที่  
พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต** ธรรมะคือตัวพระพุทธเจ้า  
พระพุทธรูปนี้ไม่ใช่ตัวพระพุทธเจ้า เรามีไว้เพื่อระลึกถึงธรรมะเท่านั้นเอง เวลาเรากราบ  
พระพุทธรูป เราควรระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็นำมาปฏิบัติ ถ้าเรา  
ปฏิบัติจนปรากฏมีธรรมขึ้นมาในใจ มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เราก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็น  
อย่างไร คือใจที่บริสุทธิ์นั้นแหละ คือใจของพระพุทธเจ้า ใจของพวกเราสักวันหนึ่งก็จะ  
เป็นแบบนี้เหมือนกัน

วันนั้นบอกพวกเขาว่า คุณรู้ไหมว่าวันนี้คุณมาทำไม วันนี้คุณมาให้เราปลุกฝังเมล็ดพืช  
แห่งการตรัสรู้ไว้ในใจของพวกเขา อยู่ที่ตัวคุณว่าจะเอาไปเจริญมันหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้า  
หมั่นรดน้ำ ใส่ปุ๋ยอยู่เรื่อยๆ ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า รับรอง  
ได้ว่าสักชาติหนึ่งถ้าไม่ชาตินี้ก็ชาติต่อไป คุณจะได้อบรมเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระ  
อรหันต์อย่างแน่นอน เพราะนี่เป็นหลักความจริง พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้ามา  
ก่อน พระองค์ก็ทรงเป็นปุถุชนเหมือนเรานี่แหละ เมื่อพระองค์ทรงได้ยินได้ฟังธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆมา มันก็ปลุกฝังอยู่ในจิตของพระองค์ และทำให้พระองค์ทรง  
บำเพ็ญบารมีมาเรื่อยๆ เช่นทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เมตตาบารมี ฯลฯ เป็น  
สิ่งที่พวกเรากระทำกันอยู่แล้ว เราจะถือว่าเป็นโพธิสัตว์ก็ได้ เพราะพวกเราทุกคนไม่ช้าก็  
เร็วก็ต้องไปทางนั้นกัน ไปที่เดียวกัน เพราะไม่มีที่อื่นที่จะไป ทางออกจากความทุกข์ก็คือ  
ทางนี้ ทางแห่ง**มรรค ๘** ทางแห่ง**ศีล สมาธิ ปัญญา** ถ้าทราบใดเราได้ทำบุญทำทาน รักษา  
ศีล ปฏิบัติธรรม ก็แสดงว่าเราไม่หลงทาง แต่ถ้าเราเริ่มไปแสวงหา**ลาภ ยศ สรรเสริญ  
สุข** ก็แสดงว่าเราหลงทางแล้ว ถ้าอยากจะเป็น สว. สส. อยากจะเป็นเศรษฐี อยากจะ  
ไปเที่ยวรอบโลก เราหลงทางแล้วนะ ไปคนละทางแล้ว ทางของเราต้องเข้าวัดป่า วัดเขา

**ถาม** ท่านอาจารย์เทศน์แบบนี้หรือครับ

**ตอบ** ใช่ บ่นนี้ แต่แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม เพราะ ๖๐ คนมันไม่พอนั่ง



**ถาม** เขาหนึ่งกันไม่เมื่อยแหย่หรือครับ

**ตอบ** ไม่ เขาหนึ่งเงียบสงบสนใจฟัง

**ถาม** เขาไม่ได้ถือพุทธ

**ตอบ** คงไม่ได้ถือ

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับแล้วเขามีคำถามใหม่ครับ

**ตอบ** พอเปิดโอกาสให้ถาม เขายกมือกันเต็มไปหมด

เห็นใหม่เขาเป็นฝรั่งเขายังสนใจศาสนาพุทธ ความจริงศาสนาพุทธนี้ไม่ใช่เป็นศาสนาของชาติใดชาติหนึ่ง เป็นของที่ติดมากับจิตใจของแต่ละคน ถ้าเรามีศาสนาพุทธอยู่ในใจแล้วก็จะติดกับจิตใจของเราไป อาตมาตอนที่เป็เด็ก เรียนที่โรงเรียนคริสต์อยู่ ๘ ปีด้วยกัน

**ถาม** เพื่อนของลูกเขายังไม่มีครอบครัวกัน ประมาณ ๓ คนนะคะ ก็บอกเพื่อนว่าโชคคืออย่างที่ท่านอาจารย์ว่า ไม่มีปัญหาเรื่องครอบครัว มาตอนนี้เขาเริ่มรู้สึก เขาไปเยี่ยมคุณแม่ของเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งเพื่อนได้เสียไปแล้ว แต่คุณแม่เพื่อนยังอยู่ แก่มากแล้วช่วยตัวเองลำบาก เขาเริ่มรู้สึกถึงตัวเขาเองแล้วว่า ถ้าเขาแก่ไปเขาช่วยตัวเองไม่ได้ แล้วใครจะดูแลเขา อยากจะถามท่านอาจารย์ว่าจะทำอย่างไร

**ตอบ** ให้ใช้หลักธรรมะที่พระพุทเจ้าทรงสอน **อตฺตา หิ อตฺโนนาโถ** เพราะพึ่งคนอื่นไม่ได้หรอก หวังพึ่งลูกถ้าลูกอกตัญญูจะทำอย่างไร ยิ่งเสียใจใหญ่ หรือเป็นลูกที่ตายไปก่อนเรานี้ เราจะทำอย่างไร แต่ถ้าเราพึ่งตัวเองได้นี้ ไม่ต้องกลัวหรอก จะมีคนมาคอยดูแลเราตลอดเวลา อย่างหลงตาอย่างนี้ มีคนอยากจะดูแลหลงตาดั่งเท่าไร เพราะท่านพึ่งตัวของท่านเองได้ เมื่อท่านพึ่งตัวของท่านเองได้ ท่านก็สามารถทำความดีได้ตลอด เมื่อทำความดีได้ตลอดแล้วก็มีคนมาดูแล ไม่ต้องห่วง คนจะมาช่วยมันมากเกินไป ต้องหนีคนมากกว่า

**ถาม** ยังไงคนแก่ก็ต้องมีคนมาดูแล

**ตอบ** ก็อึดตา หิ อัดโนนาโถ นี่ไง คือการสร้างความดี ขอให้เราทำความดีไว้ เช่นการภาวนา ส่วนหนึ่งเราก็ต้องพึ่งตัวเราเอง อย่าไปหวังให้คนอื่นเขาเลี้ยงเรา คนเราที่สามารถดูแลตัวเองไปได้จนกระทั่งวันตาย ไม่ต้องกลัวหรอก พอถึงเวลาช่วยตัวเองไม่ได้เขาก็จับเราส่งเข้าโรงพยาบาลเอง ก็ต้องมีพยาบาลมาคอยดูแล ส่วนที่เราต้องพึ่งตัวเองจริง ๆ นั้น คือทางด้านจิตใจ ถึงแม้คนอื่นจะช่วยเราทางด้านร่างกายได้ ดูแลเราได้ ให้อาหารเรา ให้อาบน้ำเรา แต่ใจเราเหงามาจะทำอย่างไร เพราะเราไม่มีธรรมะ เราไม่รู้จักภาวนา การภาวนาเป็นการช่วยตัวเองทางด้านจิตใจ ถ้าเราภาวนาเป็นแล้วเราจะไม่เหงาม จะไม่รู้สึกราวว่าอยากจะถูกใคร ไม่หวังจะพึ่งใคร ไม่ต้องการจะให้ใครมาให้กำลังใจจิตใจ เราให้กำลังใจตัวเองได้เต็มที่ แล้วเรายังจะให้กำลังใจคนอื่นได้อีกด้วย ฉะนั้นบอกเขาว่าให้พยายามพึ่งตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน รับรองได้ ไม่ต้องกลัว ถ้าพึ่งคนอื่นเดี๋ยวคนที่เราพึ่งเขาตายไปจะทำอย่างไร หรือเขาไม่ให้เราพึ่งแล้วเราจะทำอย่างไร

**ถาม** เขาจะพึ่งน้องสาวเขา นี่คือการคาดหวัง ถึงเวลาจริงๆเขาอาจจะไม่ช่วยเราก็ได้ใช่ไหมครับ อาจจะไปก่อนเราก็ได้ แล้วถ้าเขาคาดหวังว่าจะช่วยเรา แล้วเขาไม่ช่วยเรา ยิ่งเสียใจใหญ่

**ตอบ** ช่วยอย่างไรในที่สุดมันก็ช่วยไม่ได้ อยู่ดี หมอจะเก่งขนาดไหน ในที่สุดก็ช่วยไม่ได้ แต่ถ้ามีธรรมะนี้ ช่วยได้ตลอดถึงลมหายใจสุดท้ายเลย จะไม่มีความทุกข์เลย แต่ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว ต่อให้มีหมอวิเศษขนาดไหน ใจก็ยังทุกข์อยู่นั่นแหละ ตลอดเวลา ก็กลับมาที่เทศน์เมื่อสักครู่นี้ว่า ต้องมาชำระจิตใจของเรา ต้องสร้างใจของเราให้เป็นที่พึ่งของตัวเองให้ได้ ให้ใจของเรามีธรรมะ มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว รับรองได้ว่า ไม่มีอะไรที่จะมาทำให้จิตใจของเราหวั่นไหวหรือมีความทุกข์ได้ ร่างกายนี้อย่างไรมันก็ต้องเป็นไปตามสภาพของมัน แต่การเป็นไปของร่างกายมันจะไม่มากระทบกับใจ ถ้าใจมีปัญญา มีสมาธิไว้คอยแยกคอยแยะ ถ้าไม่มีแล้ว

ความหลงมันจะเอามาพันกัน ร่างกายเป็นอย่างไร มันจะบอกให้ใจเป็นไปกับมัน เพราะใจไปหลงว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไรใจก็จะวุ่นวายไปหมดเลย แต่ถ้ามีสมาธิ มีปัญญา มันจะแยกออกจากกัน กายก็เป็นกาย เหมือนกับ คนขับรถกับรถยนต์ มันคนละส่วนกัน รถยนต์เสียก็ซ่อมมันไป ยางแตกก็ปะมัน เปลี่ยนมัน ถ้ามันใช้ไม่ได้ก็ทิ้งมันไป คนขับก็เดินไปหารถใหม่ หรือถ้าไม่จำเป็นต้องใช้รถอีกต่อไป ก็ไม่ต้องไปซื้อรถใหม่ อยู่กับบ้านไม่ไปไหนแล้ว ก็ไม่ต้องไปซื้อรถใหม่ ไม่ต้องมีรถก็ได้

ใจของคนที่ยึดแล้ว พอแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยร่างกายอีกต่อไป ที่เราต้องมาเกิด มา มีร่างกาย เพราะใจเรายังติดทางกามรสอยู่ ยังอยากได้รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่ ก็ต้องมีร่างกาย มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น ไม้เป็นเครื่องมือ เพื่อจะได้ เห็นรูป เวลาเห็นรูปแล้วก็ดีใจ มีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความทุกข์ด้วย เหมือนกัน ถ้าไปเห็นรูปที่ไม่ชอบเข้ามันก็มีความทุกข์ขึ้นมา เรื่องของเรื่องมันอยู่ที่ใจของเราเอง ถ้าทำใจของเราให้พอ ด้วยการกำจัดความอยากต่างๆให้หมดไปแล้ว ก็จะไม่มีปัญหาอะไรทั้งสิ้น อะไรจะเกิดกับอะไร มันก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่ได้ไปอยากกับอะไร ไม่ได้อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่ได้อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างไรมันก็ต้องเป็นไปตามความจริงของมัน รับความจริงได้ทุกสภาพ แต่ถ้ามีความอยากแล้วมันวุ่นวายไปหมด เวลาร้อนก็อยากจะให้มันเย็น เวลาหนาวก็อยากจะให้มันร้อนขึ้นมา เวลาฝนตกก็อยากจะให้มันหยุด มันไม่รู้จัจจบ ไม่เคยพอใจกับสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่

แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้วทุกสภาพก็จะดีไปหมด ฝนตกก็ดี ร้อนก็ดี หนาวก็ดี ดีไปหมด เจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี ไม่ต้องทำอะไร แสนจะสบาย มีคนคอยป้อนอาหารให้ เรา ถ้ามองโลกในแง่ดีมันก็ดีทั้งสองแง่แหละ เรื่องทุกอย่างมีทั้งแง่ดี และแง่ไม่ดี อยู่ที่เราจะมองเท่านั้นเอง ถ้าเราเป็นคนชอบทำโน่นทำนี่ พอเราเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็บ่นว่าไม่สบายใจ ไม่ชอบเลย ไม่ได้ทำโน่นทำนี่ แต่ถ้าเราไม่ชอบทำอะไร พอต้องไปทำอะไรก็เมื่อ ไม่อยากจะทำ บางคนชอบอยู่เฉยๆ อยู่บ้านเฉยๆ พอต้องไป

ออกงานออกการ ก็จะมี ต้องแต่งหน้าทาปาก แต่งเนื้อแต่งตัววนวายไปหมด มันสองแ่งสองมุมอยู่ที่เราจะมอง ถ้าเราไม่มีความอยากแล้ว มันจะมีแ่งเดียวก็คืออะไรจะเป็นอะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น ถ้าจะไปก็ได้ ถ้าจะต้องอยู่ก็อยู่ได้ อย่างนี้ไม่ดีหรือ เราชนะทั้งหมด ออกหัวก็ได้ ออกก้อยก็ได้ วันนี้นั้นเขาไม่มากก็ไม่เดือดร้อน ได้ทั้งนั้น ใครมาใครไปก็ได้ทั้งนั้น ใครจะอยู่ก็อยู่ ใครจะไปก็ไป แส่นจะสบายใจ ไม่เดือดร้อนกับใคร กับอะไรทั้งสิ้น เราไปจู้จู้จุกจิกเอง ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นไม่เป็นอย่างนี้ก็ตายให้ได้ เราจึงต้องแก้ปัญหาที่ใจเรา

ที่พูดนี้ก็คือความอยากทั้งนั้น อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจู้จู้จุกจิก ก็เกิดจากความอยาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถกำหนดกฎเกณฑ์อะไรได้เลย ถ้ายังอยู่ในความสามารถ อยู่ในความควบคุมบังคับ เราก็กำหนดกฎเกณฑ์กันไป เช่นวันนี้เรานัดกันมาก็ต้องมีการกำหนดเวลา ก็กำหนดไป แต่ก็อย่าไปยึดติดกับมันมากจนเกินไป ถ้ามันช้าบ้างเร็วบ้าง ถ้าครบบ้างไม่ครบบ้าง ขาดบ้างเกินบ้างก็ไม่ใช่ไร อย่าไปเอาตายตัว ทุกอย่างต้องอย่างนี้เปรี๊ยะๆไปหมด

**ถาม** ธนบัตรที่ได้โอนุโมทนาไปแล้วนะคะ แล้วเราก็จัดไปไว้ในกองกลาง แล้วก็มีการแลกสตางค์ที่คนเขาจบแล้ว แล้วเราไปแลกเอามาเป็นอะไรใหม่คะ

**ตอบ** ไม่น่าจะเป็นอะไร เราเพียงแต่เอาเงินไปแลกกันเท่านั้นเอง คุณค่าของเงินก็ยังอยู่ที่เท่าเดิม ก็ไม่ใช่ไร

**ถาม** เขาโอนุโมทนาใส่ลงไปแล้วนะคะแล้วเราไปหยิบใบที่เขาโอนุโมทนา

**ตอบ** กระดาษนั้นมันเพียงเป็นสื่อเท่านั้นเอง ว่าเราได้บริจาคเงินก้อนนี้ไปแล้ว

**ถาม** ตั้งใจจบมาก

**ตอบ** อย่างนั้นก็แสดงว่าเรายึดติดอยู่กับธนบัตรแล้ว

**ถาม** สมมุติเราจ่ายเงินด้วยบัตรเครดิตเพื่อซื้อของมาทำบุญนี้ ก็กับการจ่ายเงินสด ได้บุญเท่ากันไหมคะ

**ตอบ** ถ้าเรายังไม่จ่ายหนี้ของบัตร ยังค้างชำระอยู่ ก็จะไม่ได้บุญ ถ้าจ่ายแล้วก็จะได้บุญ เหมือนกับโยมตอนนี้ไม่มีเงิน ก็ยืมเพื่อนไปซื้อของมาทำบุญก่อน พอถึงเวลาที่เอาเงินไปคืนเขา มันก็เป็นบุญของเรา แต่ถ้าเราไม่เอาเงินไปคืนเขา เราก็ไม่ได้บุญ ถ้าคนที่เราไปยืมเงินเขาอนุโมทนา ยกเลิกหนี้ของเรา มันก็เป็นบุญของเขา

**ถาม** กลัวเขาจะตายก่อนแล้วไม่ได้ใช้คืนเขา ไม่ได้เจตนา

**ตอบ** ถ้าอยากจะแน่ใจก็ไปกด ATM แล้วเอาเงินไปคืนเขาจะได้ตัดปัญหา

**ถาม** ท่านอาจารย์ ในกลุ่มนี้บางทีก็ยืมเงินกันก่อนเท่านั้นเท่านี้ แล้ววันหลังเจอกันค่อยให้กันแบบนี้ ทีนี้กลัวจะตายก่อน

**ตอบ** ถ้าตายก่อนมันก็ยังไม่ได้อะไร บุญนั้นก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์ มันสำเร็จที่เจตนา ตั้งใจจะทำแล้วก็ทำไปด้วยกาย แต่ค่าของที่เรานี้ยังไม่ได้อะไรไป เป็นเงินของคนอื่น ถ้าเจ้าของเงินเขาไม่ถือสาเรา มันก็เป็นบุญของเขาไป เพราะถือว่าเขาเป็นคนทำบุญแทนไป มันกลายเป็นของเขาไป ถ้าเรากลัวว่าเราจะตายก่อนที่จะได้คืนเงินเขาไป เราก็ซื้อด้วยเงินของเราดีกว่า เวลาทำบุญก็ทำด้วยเงินสด มันจะได้หมดปัญหาไป

**ถาม** คนที่เขาให้ยืมแล้วไม่อนุโมทนาเราเป็นหนี้เขา อย่างเอาเงินมัดไปใช้ก่อนแล้วท่านก็จดไว้ ทีนี้ท่านตายไปก่อนยังไม่ได้ใช้คืน แต่ตอนหลังท่านอาจารย์จวนท่านทราบท่านก็เป็นคนใช้คืนให้ ไม่ไปเป็นเปรต จิตตอนนั้นยังกังวลอยู่ ยังไม่ได้ใช้ก็กังวลเวียนอยู่

**ตอบ** แม้กระทั่งการทำความดีสร้างเจตีย์แล้วสร้างไม่เสร็จ แต่ยังมีความผูกพันอยู่ ก็ยังมานเวียนอยู่แถวเจตีย์ อย่งในประวัติหลวงปู่มั่น

**ถาม** มันเป็นอุปาทาน

**ตอบ** เพราะทำแบบไม่ปล่อย ทำแบบยึดติด ว่าเป็นของเรา เจตีย์ของเราเราสร้าง ความจริงเราควรจะคิดว่าสร้างให้กับศาสนา เมื่อเราทำไปแล้ว ก็ถือว่าเป็นของศาสนาไปแล้ว ตัดขาดไปเลย คืออย่าไปคิดว่าเป็นของเราอีกต่อไป ของที่เราให้ใครไปแล้วอย่าไปจ้องดูว่าเขาเอาไปทำอะไรต่อ ทำตามที่เรบอกหรือเปล่า ยังคิดว่าเป็นของๆเรา กุฎีของเรา ของๆเรา ถ้าเราให้เขาไปแล้วมันก็ไม่ใช่ของเราแล้ว เป็นของคนอื่นไปแล้ว ถ้าเป็นของเราก็แสดงว่าเรายังไม่ได้ให้ไป เราให้ทางกายไปแล้ว แต่เราไม่ได้ให้ทางใจ ใจเรายังคิดว่าเป็นของเราอยู่

**ถาม** ถวายไปแล้วคอยจ้องดูว่าหลวงตาตัดไหม

**ตอบ** มันก็ช่วยไม่ได้ เพราะโดยธรรมชาติของคนเรา ชอบยึดชอบติดกัน คนเรามีระดับจิตต่างกัน ก็ต้องเห็นใจเขา ต้องเข้าใจเขา เขายังยึดติดอยู่กับรูป กับเสียง กับอะไรอยู่ แต่ถ้าคนทำบุญที่เข้าใจแล้ว จะรู้ว่าทำเพื่อตัดความกังวล ตัดความผูกพันในสิ่งของที่เรามีอยู่ อย่างหนังสือมันอยู่ที่ตู้เรา มันอยู่ในบ้านเรา ไม่เกิดประโยชน์อะไร เอาไปให้เขาใช้ดีกว่า เมื่อให้ไปแล้วเขาจะไปใช้หรือไม่เราอย่าไปคิดมาก ถ้าเราไม่แน่ใจ เราถามเขาก่อนว่าต้องการไหม อยากจะได้ไหม ต้องการจะใช้หรือไม่ ถ้าเขาต้องการก็ให้เขาไป หรือเราจะคิดในทางที่ดีก็ได้ว่า เขาไม่ใช้ เขาก็จะให้คนอื่นต่อไป ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องไปถึงคนที่จะใช้อยู่ดี มันก็ได้ใช้อยู่ดี แต่เราอย่าไปเจาะจงว่าจะต้องเป็นคนนั้นคนนี้ เช่นถวายหลวงตาๆจะต้องฉันให้ได้ หลวงตาองค์เดียว คนถวายตั้งเป็นร้อยจะไปฉันได้อย่างไรหมด

**ถาม** หลวงตาเอาไปให้คนอื่นยิ่งเคืองเข้าไปใหญ่

**ตอบ** แทนที่เป็นบุญก็กลายเป็นบาปไป ความเคืองนี่ก็เป็นบาปแล้ว เป็นอกุศลแล้ว ให้ไปแล้วต้องตัดใจทันทีเลย ไม่เป็นของเราแล้ว เป็นของหลวงตาแล้ว เป็นของคนที่เขาจับไปแล้ว เขาจะไปทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเรารู้ว่าเขาเอาไปทำมิดีมิร้ายต่อไปเราก็อย่าไปให้เขา เช่นเราให้เงินเขาไป แล้วเขาเอาไปเล่นการพนัน ไปซื้อเหล้ากิน ต่อไปเราก็อย่าไปให้เขา ถ้าเขามาขอเงินซื้อข้าวก็ซื้อข้าวให้เขาเลย อย่าไปให้เงิน เพราะเขาจะหลอกเอาเงินไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร แต่การให้มันดีเพียงแต่ให้แล้วต้องให้ไปเลย อย่ามีความผูกพันกับสิ่งที่เราให้ แต่ถ้าจะติดตามก็ติดตามดูว่าเขาทำประโยชน์หรือเปล่าเท่านั้นเอง ถ้าเขาไม่ทำประโยชน์เราจะรู้ว่าการนี้เราไม่ควรจะให้เขาอีกต่อไป ให้ไปแล้วเอาไปทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เราก็เสียจ่ายเงิน เสียขายทองที่เราให้ไป แต่อย่าไปคิดว่าเป็นของเรา ให้ไปแล้วก็ให้ไปเลย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ทำอย่างไรญาติของลูกมีอุปาทานในบุคคลที่เป็นที่รักที่ผูกพันกันมาก ขออุบายในการคลาย สำหรับคนอื่นก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเขา แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนที่ใกล้ชิดที่สุดจะมีอุปาทานอันนี้มาก

**ตอบ** ก็ต้องพิจารณากายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาการเกิดการดับของกายนี้อยู่เรื่อยๆ ร่างกายของคนในที่สุดก็จะกลายเป็นกระดูก กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไปอยู่เรื่อยๆ ต่อให้รักกันขนาดไหน มีความผูกพันกันขนาดไหน มันก็เป็นแค่กองกระดูกเท่านั้นเองที่เราไปหลงรักมัน ความจริงตัวของคนนั้นมันไม่ได้อยู่ที่กาย ตัวของเขาอยู่ที่จิตของเขา และจิตของเขาก็ไม่ได้ตายถึงแม้ร่างกายจะตายไปแล้ว ถ้าเขาทำความดีไว้ เขาก็จะต้องได้รับความดีจากการกระทำของเขา เราไม่ต้องไปกลัวเราก็คิดว่าเขาไปได้ ได้ไปเกิดดีต่อไป สิ่งที่เราไปยึดไปติดก็คือกองธาตุเท่านั้นเอง คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** แต่เนื่องจากเราไม่ได้พิจารณาเราก็คิดว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นนาย ก นาย ข ที่แท้จริงแล้วในที่สุดก็จะเป็นแค่ขี้เถ้าขี้ถ่าน เป็นเศษกระดูกที่เราเอาไปลอยอังคาร หรือเราเอาไปบรรจุไว้ในผอบ ในเจดีย์ มันก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นเครื่องมือของจิตดวงนั้นที่เอามาใช้ติดต่อกับเรา

ร่างกายของเราก็เป็นเหมือนกับของเข่า มันก็เป็นกองกระดูกเหมือนกัน ต่อไปก็จะเป็นขี้เถ้าเหมือนกัน พิจารณาอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ลักวันเราก็จะเข้าใจ พิจารณาจนกระทั่งเห็นว่ากายนี้เป็นแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง

**ถาม** ได้พิจารณาตามที่ท่านอาจารย์บอกแล้วค่ะ แต่มันเป็นเพียงความจำ

**ตอบ** ยังไม่พอ ยังน้อยไป พิจารณาน้อยไป ต้องพิจารณาจนกระทั่งมันทำลายความรู้สึกเดิมๆให้หมดไป ความรู้สึกว่าเป็นคน เป็น นาย ก นาย ข มองนาย ก นาย ข ที่ไรก็จะรู้ว่ามันก็แค่ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง เต็มวันมันก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้เถ้าไป พิจารณาไปเรื่อยๆแล้วต่อไปจะไม่มีความรู้สึกอะไรกับการเป็นการตายของคนๆนั้น ใจก็จะเฉยเป็นปกติ คือเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร ร่างกายนั้นมันเป็นเพียงองค์ประกอบของคนๆนั้น ตัวที่แท้จริงของคนๆนั้นไม่ใช่ร่างกาย เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานก็เพียงแต่ร่างกายเท่านั้นเอง แต่จิตของพระพุทธเจ้าไม่ได้ดับไปกับร่างกาย เพียงแต่พระองค์ไม่ทรงมีเครื่องมือที่จะมาติดต่อกับเรา เพราะพระองค์ไม่ทรงกลับมาเกิดอีกแล้ว

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ที่ท่านให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมากับ อากัปภิกขยา เดิน ยืน นั่งนอน ให้มีสติอยู่กับพุทโธตลอดเวลา

**ตอบ** แล้วแต่เราจะถนัด ถ้าเราถนัดจะใช้พุทโธกำกับไปด้วยก็ได้ เพราะถ้ามีพุทโธมันก็จะช่วยยับยั้งไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ในอดีตหรือในอนาคตได้ แต่ถ้าสติเราแข็งพอ บางทีเราไม่ต้องพุทโธก็ได้ ก็เพียงให้รู้อยู่กับอิริยาบถการเคลื่อนไหว หรือดูความคิดที่จะปรากฏขึ้นมา ก็ตามความถนัด

**ถาม** แต่ตามความคิดที่จะปรากฏนี้ตามยากมากค่ะ

**ตอบ** ยาก ส่วนใหญ่ตอนเริ่มต้นมันจะเร็วกว่าเรามาก มันจะละเอียดกว่าเรา ต้องใช้พุทโธไปก่อน บางคนอาจจะไม่ถนัด เพราะมันเหนื่อยที่ต้องพุทโธทั้งวัน แต่บางคนถนัดเขาก็สบาย เขาก็พุทโธของเขาไปตลอดเวลา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มี



ความคิดอื่นเล็ดลอดเข้ามา ก็มีบ้าง เพราะเวลาที่เราริเริ่มต้นมันจะไม่สามารถไปสกัดความคิดได้ตลอดเวลา เพียงแต่ทำให้มันเบาลงไป ให้มันน้อยลงไป จะได้มีอะไรมาคอยต้านมันบ้าง คือพุทโธ ถ้าพุทโธมีกำลังมากขึ้นความคิดต่างๆก็จะเบาลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเราก็จะสามารถควบคุมความคิดได้ จะดึงความคิดมาคิดให้เป็นปัญญาก็ได้ เช่นดึงมาคิดดูร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาแยกแยะไปเรื่อยๆ

**ถาม** การที่ท่านอาจารย์พูดว่า ในขณะที่หนึ่งนี้จิตมันคิดอะไร ตรงนั้นไม่ใช่เอกัคตาคจิต

**ตอบ** ไม่ ถ้าเอกัคตาคจิตมันจะหนึ่ง ไม่มีความคิดเหลืออยู่เลย มีแต่สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว ในขณะที่นั้นมันต้องอยู่ในสมาธิเต็มที่แล้ว สมาธิแบบนั้นเขาเรียกว่า**เอกัคคตารมณ** แต่สมาธิแบบที่ให้อยู่กับปัจจุบันก็ยังคิดได้อยู่ จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน มีสติคอยควบคุมบังคับให้คิดอยู่ในกรอบของธรรมะ อยู่ในมรรค เช่นเวลาไปคิดถึงนาย ก นาย ข ก็ไม่ใช่ นาย ก นาย ข ความจริงเขาก็เป็นแค่ ดิน น้ำ ลม ไฟเท่านั้นเอง มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ถ้าไม่กินอาหารจะมีร่างกายนี้เกิดขึ้นมาได้ไหม ไม่ได้ ร่างกายมาจากอาหาร อาหารมันก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อตายไป ร่างกายก็กลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟไป

กัณฑ์ที่ ๒๓๕

## บุญคือความสุขใจ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๔๕

การที่พวกเรามีศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง เพราะเราจะ  
ได้รู้จักเรื่องราวต่างๆที่ดี ที่เราไม่รู้จำกันมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ**พระพุทธเจ้า พระ  
ธรรม พระสงฆ์**ก็ดี เรื่องของ**จิต เรื่องของมรรค ผล นิพพาน**ก็ดี ก็ล้วนเป็นสิ่งที่เราจะ  
ไม่ได้เรียนรู้จากแหล่งอื่นๆ จากที่อื่นๆ นอกจากที่พระพุทธศาสนาเท่านั้น เมื่อเรารู้จัก  
แล้ว เราก็จะได้มีโอกาสสัมผัส ได้มาครอบครองสิ่งที่ประเสริฐที่สุดในโลกนี้ ไม่มีอะไรใน  
สามโลกธาตุที่จะวิเศษ ที่จะเลิศเท่ากับสิ่งที่พระพุทธศาสนามอบให้กับพวกเรา แต่ถ้า  
พวกเราไม่มีศรัทธา ก็จะเป็นการปิดกั้นทางของพวกเรา เพราะศรัทธาก็เปรียบเหมือนกับ  
กุญแจที่จะเปิดตู้เซฟนิรภัย ที่เก็บสมบัติอันล้ำค่าไว้ ถ้าไม่มีกุญแจดอกนี้แล้ว ก็จะไม่  
มีทางที่จะเข้าไปเป็นเจ้าของสมบัติอันประเสริฐนี้ได้เลย ดังนั้นถ้าใครมีศรัทธาแล้วก็ควร  
รักษาไว้ให้ดี ควรเสริมสร้างศรัทธาให้แก่กล้าขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนใครที่ยังไม่มีศรัทธาก็ควร  
เสริมสร้างให้เกิดขึ้น การจะมีศรัทธาสำหรับคนที่ยังไม่มีศรัทธามาก่อนนี้ ส่วนหนึ่งก็ต้อง  
อาศัยกัลยาณมิตร คนที่มีศรัทธาอยู่แล้ว ให้เขาชวนเราเข้าหาศาสนา เข้าหาพระสงฆ์องค์  
เจ้า ชวนเราเข้าวัดเข้าวา เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยปลูกฝังศรัทธาให้กับพวกเรา ส่วนคนที่มี  
ศรัทธาอยู่แล้วก็ควรชวนขยายให้มีมากขึ้น อย่าประมาทหนึ่งนอนใจ โดยคิดว่ามีศรัทธา  
แล้วจะไม่เสื่อมคลายไป

เพราะศรัทธามีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกันคือ ๑. ศรัทธาที่ยังไม่มั่นคง เพราะยังไม่ได้สัมผัสกับ  
ธรรมะในจิตใจอย่างแท้จริง เป็นศรัทธาในลักษณะของสัญญา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่างๆ  
ก็เกิดศรัทธาขึ้นมา แต่ยังไม่ได้เห็นเรื่องราวต่างๆนี้ปรากฏขึ้นมาในจิตใจ ถ้าไปได้ยิน  
เรื่องราวที่ตรงกันข้ามกับเรื่องราวที่ได้ยินมา ก็อาจจะลบล้างศรัทธาที่มีอยู่ได้ แต่ถ้ามี  
ศรัทธาชนิดที่ ๒ ที่เกิดจากการสัมผัสธรรมะที่ปรากฏขึ้นมาในใจแล้ว ศรัทธาแบบนี้จะไม่

เสื่อมคลาย แม้จะตายจากชาตินี้ไปแล้ว ไปเกิดใหม่อีกก็ภพที่ชาติก็จะไม่เสื่อมศรัทธาใน **พระรัตนตรัย** ใน**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ถ้าเรายังไม่มีศรัทธาที่มั่นคงเหนียวแน่น ที่ไม่มีวันเสื่อมคลายได้ เราก็ไม่ควรประมาท ควรเข้าหาศาสนาอยู่เรื่อยๆ และพยายาม ปฏิบัติในสิ่งที่ศาสนาสอนให้เราปฏิบัติ ให้เกิดเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาในจิตใจของเราให้ได้ เพราะ**ศาสนาที่แท้จริงนั้นจะต้องปรากฏขึ้นมาในจิตใจของเรา** การได้ยินได้ฟังนั้น เป็นเพียงการเพาะปลูกเมล็ดแห่งพระศาสนาไว้ในจิตใจเท่านั้นเอง แต่ถ้าเราไม่ทำนุ บำรุงให้น้ำให้ปุ๋ยด้วยการศึกษา ด้วยการปฏิบัติ ผลคือความหยิ่งลึกลับของรากแห่งศรัทธา ในพระศาสนาก็จะไม่เกิดขึ้น แล้วถ้าเราตายไป หรือไปอยู่ในสังคมที่ไม่มีศาสนา ความ ศรัทธาในศาสนาที่มีอยู่ก็จะจืดจางหายไปได้ เพราะจะมีเรื่องอื่นๆมากลบมาลบล้าง ศรัทธาที่มีอยู่ให้หมดไปได้

เราจึงไม่ควรประมาทนอนใจ อย่าไปคิดว่าเป็นพุทธศาสนิกชนมีศรัทธาทำบุญอยู่เป็น ประจำก็พอแล้ว เพราะยังต้องทำอีกมาก นอกจากทำบุญให้ทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟัง ธรรมแล้ว ยังต้องปฏิบัติธรรมด้วย ต้องทำให้ธรรมะที่อยู่ข้างนอก ธรรมะที่อยู่ในใจของ ครูบาอาจารย์ มาปรากฏขึ้นในใจของเราให้ได้ ถ้าเป็นธรรมะที่ปรากฏอยู่ในใจของเราแล้ว มันจะอยู่กับเราไปตลอด แต่ถ้าเป็นเพียงความจำมั่นก็จะจางหายไปได้ เช่นสิ่งที่เราได้ยิน ได้ฟังกันอยู่เรื่อยๆ แต่ยังไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างไรภายในจิตใจของเรา มันก็ยังไม่เป็น ธรรมะของเรา ยังเป็นธรรมะของผู้อื่นเขา เราจึงควรให้ความสนใจต่อการปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ ทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด มาวัดก็ทำได้ อยู่ที่บ้านก็ทำได้ อยู่ นอกบ้านก็ทำได้ อยู่บนรถเมล์ อยู่สถานที่ใดเราก็สามารถทำได้ เพราะการทำ**ทาน**ก็คือ การให้นั่นเอง ให้อะไรก็ได้ มีข้าวของก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้ มีความสุขก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้ มีประโยชน์ก็แบ่งปันให้กับผู้อื่นได้ มีโอกาสก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้ เช่นสมมติเราหนึ่งอยู่ บนรถเมล์ เราเห็นคนอื่นที่เขาลำบากกว่าเรายืนอยู่ ไม่มีที่นั่ง อยากจะให้เขาหนึ่ง ก็ลุกให้ เขาหนึ่งแทนเรา อย่างนี้ก็เป็นการให้เหมือนกัน ไม่จำเป็นจะต้องตัดขาดกับพระอย่าง เดียวถึงจะได้บุญ การทำทานนี้ถ้าพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีกว้างขวางมาก สามารถทำได้ ทุกแห่งทุกหน

การกระทำอันใดที่ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์สุขจากเรา ก็ถือว่าเป็นการทำบุญแล้ว เพราะ คำว่าบุญนี้แปลว่าความสุขใจ **ทาน**เป็นการกระทำ เป็นเหตุ **บุญ**เป็นผลที่เกิดจากการกระทำความดี ทานก็เป็นการกระทำความดีอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็ได้บุญ ได้ความสุขใจ **รักษาศีล**ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เป็นการกระทำความดีอีกอย่างหนึ่ง ผลก็คือบุญที่เกิดตามมาคือความสุขใจ เราไม่เบียดเบียนผู้อื่นเราก็มีความสุขสบายใจ ไม่วุ่นวาย ไม่กังวล เช่นไม่โกหกคุณพ่อคุณแม่ เราก็จะสบายใจ เพราะรู้ว่ายังไงก็ไม่มีใครมาจับผิดเราได้ ว่าเราพูดโกหก เพราะเราไม่ได้โกหก นี่ก็เป็นความสุขสบายใจที่เกิดจากการไม่ทำบาป ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี นี่ก็เป็นบุญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คำว่าบุญจึงเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเรา การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นบุญเหมือนกัน ฟังแล้วเรามีความสงบ มีความสุข มีความรู้ เรากลาดขึ้น อย่างนี้ก็เป็นบุญ เป็นความสุขเหมือนกัน การนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ระวังจากความฟุ้งซ่านต่างๆ สงบระวังจากความโลภ ความโกรธ ความหลง แม้จะเป็นชั่วขณะเดียว หรือไม่นานนานมากก็ตาม มันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้รับความร่มเย็นเป็นสุข ท่ามกลางในโลกที่มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ เราฝึกทำสมาธิก็เหมือนกับเข้าไปนั่งอยู่ในห้องปรับอากาศ เวลาข้างนอกมันร้อนมาก เราก็เข้าไปนั่งในห้องปรับอากาศสัก ระยะเวลาหนึ่ง ก็ผ่อนคลายความร้อนได้

เวลามีเรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ ความวุ่นวายให้กับจิตใจ การนั่งทำสมาธิก็จะช่วย ระวังดับมันได้ ขอให้ทำไป มันช่วยได้ ถ้าสงบมากก็เย็นมาก ถ้าสงบน้อยก็เย็นน้อย ถ้า สงบนานก็เย็นนาน ถ้าสงบไม่นานก็เย็นไม่นาน แต่ก็ยังดีกว่าที่จะทนอยู่กับความร้อน ทนอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ที่จิตคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปหมด เวลาเรามีความทุกข์ทางด้าน จิตใจ ขอให้นึกถึงคำว่าบุญทันที บุญที่ใกล้ตัวเราที่สุด ก็คือการทำจิตใจให้สงบ ถ้าทำ สมาธิไม่ได้ ก็ไหว้พระสวดมนต์ไปก่อน **สวดอรรถสังฆมาฯ สวากขาโตฯ อิติปิโสฯ** สวด บทที่เราจำได้ พยายามให้มีสติอยู่กับการสวดนั้นๆ อย่าให้จิตไปคิดถึงเรื่อง ที่สร้างความ วุ่นวายใจให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เราสามารถป้องกันไม่ให้เข้ามาสู่ในจิตใจ ของเราได้ ถ้าเราสวดมนต์เป็น ถ้าเราฝึกทำสมาธิเป็น เพราะจิตจะทำงานได้ที่ละอย่าง ถ้าจะคิดเรื่องนี้ก็จะคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ถ้าเราวุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้น แล้วหันมาสวดมนต์ แทน พยายามดึงจิตให้อยู่กับการสวดมนต์ ไม่ให้กลับไปหาเรื่อง ที่สร้างความวุ่นวาย

เดียวเรื่องวุ่นวายนั้นก็จะหายไป จิตของเราก็จะสงบ ใจของเราก็จะสบายขึ้นมา จิตของเราก็เหมือนกับโทรทัศน์ที่เราสามารถกดรีโมทเปลี่ยนช่องได้ เวลาดูหนังที่หวาดเสียวมาก จนลุกหวาดกลัว เราก็กดเปลี่ยนช่องได้ ถ้าเราไม่อยากจะดู จิตของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีเรื่องวุ่นวาย แล้วเราไม่อยากจะวุ่นวายกับเรื่องนั้น เราก็สวดมนต์ไป ถ้าเรามีสติมีสมาธิที่แก่กล้า เพียงแต่กำหนดจิตไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนั้นก็ไม่สามารถเข้ามาในจิตในใจได้

แต่ถ้าเราอยากจะทำจิตมั่นอย่างถาวรก็มีอีกวิธีหนึ่ง คือวิธีของ**ปัญญา** พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้นแหละ เรื่องที่มันสร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้กับเรา แต่เนื่องจากเราไม่มีปัญญา เราหลง เรากลับไปเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ากับเรา เพราะเราไม่เห็น**ไตรลักษณ์** ไม่เห็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย เรื่องราววุ่นวายต่างๆที่เราไปยึดไปติดนั้น จะวิเศษวิโสขนาดไหนขนาดไหนก็ตาม ลักวันหนึ่งก็ต้องหายไป หหมดไป มันไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด เราไม่ได้เป็นเจ้าของอย่างแท้จริง สมมุติเราวุ่นวายใจเพราะเรากลัวจะสูญเสียสิ่งที่เรารักไป ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง ให้เห็นว่าไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา เราก็จะไม่วุ่นวายใจ เพราะเวลาเรามา เราก็มาตัวเปล่าๆ เวลาเราไป เราก็ไปตัวเปล่าๆ แล้วของที่เรายึดไปติดไปหวงนั้น มันจะเป็นของเราต่อไปได้อย่างไร ลักวันหนึ่งมันกับเราก็ต้องแยกทางกันอยู่ดี ถ้าจะแยกกันขณะนี้ก็ให้มันแยกไป ยอมรับความจริง เพียงเท่านี้แล้วใจของเราก็จะระงับดับจากความวุ่นวายได้ นี่ก็เป็นรีโมทที่กดปิดเครื่องไปเลย ปิดโทรทัศน์ไปเลย หหมดปัญหา นี่คือนิโรธความดับทุกข์ ก็เหมือนกับเราปิดโทรทัศน์ ดูโทรทัศน์แล้ววุ่นวายใจดูไปทำไม ปิดเครื่องเสียก็หมดเรื่อง คนบางคนก็ไม่ยอมปิด พยายามเปลี่ยนช่องนั้น เปลี่ยนช่องนี้ ดูอย่างไรมันก็ยังเบื่อ ดูอย่างไรมันก็ยังแข็งอยู่นั้นแหละ จะวิเศษขนาดไหน ดูบ่อยๆเข้า ซ้ำๆซากๆ ก็เบื่ออยู่ดี

นี่คือคำว่าบุญ เป็นอย่างนี้ การทำบุญมีหลายระดับ มีหลายขั้นด้วยกัน ขอให้เราทำอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะอยู่สถานที่ใด อย่าไปคิดว่าการทำบุญจะต้องมาที่วัดโดยถ่ายเดียว การมาวัดนี้เป้าหมายที่แท้จริงก็คือมารับธรรมะ เพราะวัดเป็นเหมือนกับโรงเรียน เรามาศึกษา

เล่าเรียนหาความรู้ มาฟังธรรม มารับความรู้ที่เราอาจจะเคยรู้มาบ้างแล้ว แต่ยังไม่  
กระจ่างพอ พอได้ฟังซ้ำอีก ได้ฟังการบรรยายขยายความ ก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น ช่วย  
เสริมกำลังศรัทธา ให้มีความมุ่งมั่นที่จะประพฤติปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าให้มากยิ่งขึ้นไป ช่วยสกัดกั้นความท้อแท้ อิดหนาระอาใจได้ เวลาที่ได้ฟัง  
เทศน์ฟังธรรมหลายๆครั้ง ถ้าธรรมที่ฟังนั้นเป็นธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติ ธรรมที่เกิด  
จากการรู้จักจริงเห็นจริง จะเป็นเหมือนกับยาบำรุง ที่จะช่วยกระตุ้น**ศรัทธา** กระตุ้น**วิริยะ**  
ความขยันหมั่นเพียร ให้เรามีกำลังจิตกำลังใจ ที่จะปฏิบัติธรรมให้มากยิ่งขึ้นไป การ  
ปลูกฝังศรัทธา การรักษาศรัทธา จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับพวกเรา ต้องทำอย่าง  
สม่ำเสมอ ด้วยการทำบุญในลักษณะต่างๆ ทำที่บ้าน ทำที่ทำงาน ที่ไหนก็ทำได้ ถ้ามี  
โอกาส มีเหตุการณ์ที่จะให้เราต้องทำ เราก็ทำไป

เช่นเวลาเราเดินไปเจอของที่คนอื่นเขาทำตกไว้ นี่ก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำบุญแล้ว ถ้าไม่  
เคยศึกษาเรื่องบุญก็อาจจะคิดว่าหวานหมูแล้ว มีลาภลอยมาแล้ว ก็จะเก็บสิ่งของนั้นไว้  
เป็นของตน แต่ถ้าเป็นคนที่มีปัญญาว่าการเอาของของผู้อื่นมาโดยไม่ได้รับอนุญาต เป็นการ  
กระทำที่ไม่ควร ไม่เหมาะ ก็จะคิดว่าของนี้มีเจ้าของ ควรเอาไปฝากหรือไปถามคนที่อยู่  
ใกล้ๆแถวนั้นดูว่าเป็นของใคร แล้วก็ฝากเขาไว้ ไม่เอามาเป็นสมบัติของตน นี่ก็เป็น  
โอกาสที่ได้ทำบุญแล้ว คือมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่โลภอยากจะได้ของผู้อื่น ถ้าเรา  
ต้องการอะไรก็หามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง เวลาเราอยากจะได้อะไร ถ้ามีเงินเราก็เอาเงินไปซื้อ  
มา ถ้าไม่มีเงินเราก็ทำงานทำการ เก็บเงินเก็บทองไว้ก่อน พอได้เงินแล้วก็ค่อยไปซื้อของ  
ที่เราต้องการ เราก็จะได้ทำในสิ่งที่ดี คือทำบุญนั่นเอง การกระทำอะไรที่เป็นการกระทำที่  
ถูกต้องก็เป็นบุญเหมือนกัน การมีความเห็นที่ถูกต้องก็เป็นบุญ ให้มีความสุขกับเรา รู้ว่า  
ของไม่ใช่ของเรา เราไม่ควรเอามาครอบครอง อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นความเห็นที่ถูกต้อง  
เรียกว่า**สัมมาทิฐิ** เพราะเมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว การกระทำที่ถูกต้องก็จะตามมา ก็  
คือเราจะไม่เอาของชิ้นนั้นมาเป็นของเรา เราก็จะเอาไปมอบไว้ให้กับผู้หนึ่งผู้ใด เพื่อเขาจะ  
ได้สืบทอดเจ้าของต่อไป

นี่คือเรื่องของบุญต่างๆ มีหลากหลายวิธีด้วยกัน และสามารถทำได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด เวลาใด ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่จะปรากฏขึ้นมา จึงขอให้เรามีสติ ใ้รู้ทันถึงเหตุการณ์ในแต่ละเวลา ว่าควรจะทำบุญในลักษณะใดบ้าง อย่าไปคิดว่าจะต้องรอวันนั้นวันนี้ เช่นวันเกิดของเรา เราถึงจะทำบุญกัน ถ้าทำเพียงแค่นั้น จิตใจก็จะพอมแห่งแรงน้อยไม่มีกำลังวังชา เพราะเหมือนกับกินข้าวปีละหน วันเกิดที่ก็กินข้าวที เวลาไม่ใช่วันเกิดก็จะไม่กินร่างกายก็ต้องพอมแห่งแรงน้อยตายไปก่อน แต่ที่เรากินวันละตั้ง ๓ - ๔ เวลา บางคนกินมากกว่านั้น นอกจากอาหารแล้วเรายังหายใจอีก อากาศก็เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่ง ถ้าไม่มีอากาศร่างกายก็อยู่ไม่ได้ อากาศก็เป็นอาหารที่เราเอาเข้าไปในร่างกายแทบทุกวินาทีเลย นาทีหนึ่งก็หายใจเข้าไปหลายๆครั้งด้วยกัน ถ้าเราทำบุญแบบหายใจเข้าออกแล้วรับรองได้ว่าเราจะเป็นเศรษฐีบุญ เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านทำบุญทุกลมหายใจเข้าออก ดังที่ทรงสอนพระอานนท์ไว้ให้เจริญ**มรณานุสติ**อยู่เสมอๆ ทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาว่าคนเราเกิดมาแล้วต้องตาย ต้องแก่ ต้องเจ็บเป็นธรรมดา ถ้ามันอยู่ในจิตใจของเราตลอดเวลา เราจะไม่ประมาท จะไม่โลภ เพราะไม่รู้ว่าจะโลภไปทำไม เมื่อตายไปแล้วก็เอาไปไม่ได้ เงินตั้งกี่หมื่นล้านก็เอาไปไม่ได้ ทิ้งให้คนอื่นหมด พวกบ้าหอบฟาง คือหอบของที่ไม่มีคุณค่าไป ของที่มีคุณค่าคือ**มรรค ผล นิพพาน** คือบุญ ความสงบ ความสุขของจิตใจนี้กลับไม่แบกกัน ซึ่งเป็นของที่ไม่หนักเลย บุญกุศลยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งกลับทำให้จิตใจเราเบายิ่งขึ้น

บุญนี่แปลกมีมากแทนที่จะหนักกลับเบา ยิ่งทำให้จิตใจเราเบา ยิ่งทำให้จิตใจเรามีความสุข แต่สมบัติภายนอกยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งทำให้เราทุกข์ ยิ่งมีความหนักอกหนักใจมากขึ้นไปเท่านั้น แต่ความโง่เขลาเบาปัญญาหลงตนว่าเป็นผู้ฉลาด สามารถกอบโกยหาเงินหาทอง มีอำนาจวาสนามาก กลับหลอกให้พวกเราแบกความทุกข์อันมโหฬารอยู่ในจิตใจโดยไม่รู้ตัว นี่คือนิพพาน นี่คือนิพพาน นี่คือนิพพาน นี่คือนิพพาน มันหลอกจิตของเราให้กลายเป็นทาสไปแบกสิ่งที่ไม่รู้สาระ รู้คุณค่า แล้วก็ต้องทุกข์กับมันไปจนวันตาย ไม่ใช่แต่เฉพาะชาตินี้เท่านั้น ตายไปแล้วก็ติดเป็นนิสัยไป ชาติหน้ากลับมาเกิดใหม่ก็กลับมาทำอย่างเดิมๆอีก ทำไปเรื่อยๆถ้าไม่ได้เจอศาสนาพุทธ แล้วเกิดศรัทธาก็จะรู้ว่าเรื่อง ก็จะวนเวียนอยู่ใน**วัฏจักร**ของความทุกข์นี้ไปไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าได้เจอศาสนาพุทธแล้วได้สติ

คิดได้ เข้าใจอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นคุณ ก็จะสามารกแก้ไขนิสัยเดิมๆได้ คือแทนที่จะไป  
สะสมลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กองเงินกองทอง อำนาจวาสนา ก็มาสะสมบุญกัน  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เปลี่ยนนิสัย เช่นเคยถนัดมือซ้ายแล้วหันมาใช้มือขวา  
เพราะสมมุติว่ามือขวานี้มีประโยชน์มากกว่ามือซ้าย มือซ้ายมีแต่โทษ ใช้ไปแล้วมีแต่ทำ  
ให้เราเจ็บอยู่เรื่อยๆอย่างนี้ แต่ถ้าทำด้วยมือขวาแล้วทำให้เราเจริญ เราก็ต้องเปลี่ยน ถ้า  
เราไม่เปลี่ยนเราก็จะหาความเจริญไม่ได้ ก็จะวนเวียนอยู่กับความเสื่อมความเสียอยู่  
เรื่อยๆ

เรื่องของศาสนานี้ก็เป็นเรื่องที่สอนให้เรา รู้จักว่า อะไรเป็นคุณเป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจ  
ของเราอย่างแท้จริง เราจึงต้องน้อมเอาสิ่งที่ศาสนา สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้มา  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเรา เราเคยหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามต่างๆ กามรส กามารมณ์  
ต่างๆ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** เราก็ต้องพยายามละเลิกมัน พยายามละเลิกสิ่งที่  
เป็นโทษ เช่นสุรายาเมา สิ่งเสพติดทั้งหลาย บุหรี่ ของที่เป็นโทษ ไม่มีคุณ ไม่มีประโยชน์  
จะเลิกมันก็ไม่่ง่ายตาย แต่ก็ไม่สุดวิสัย เราสามารถเลิกได้ถ้ามีความเข้มแข็ง มีความเด็ด  
เดี่ยว มีปัญญา คือรู้ว่ามันเป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์กับตัวเรา ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นโทษ เป็น  
เหมือนกับงูพิษ มีใครอยากจะทำงูพิษมาเล่น มาคล่องคอบ้าง ไม่มีใครอยากจะได้งูพิษ  
มาคล่องคอ แต่ถ้ารู้ว่ามันเป็นงูพิษแบบนี้เราจะต้องหาวิธีกำจัดมันทันที ไม่อยากจะให้มัน  
อยู่ใกล้ตัวเรา เราจึงควรปลดเปลื้องพฤติกรรมการกระทำของพวกเรา ที่เป็นโทษ ที่ไม่ได้  
นำความสุขมาให้กับเราอย่างแท้จริง สลัดให้มันห่างจากตัวเรา ห่างจากจิตใจของเรา นี่คือ  
สิ่งที่เราจะไต่ย่นไต่ยั้งได้จากศาสนา

สิ่งที่พวกเราแสวงหากัน เช่นลาภ ยศ อำนาจวาสนา ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
มันไม่ได้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเรา แต่มันจะกดตันจิตใจให้มีแต่ความทุกข์  
ความวุ่นวายใจแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น สังเกตดูเวลาเรารักใครสักคน เราจะต้องวุ่นวายกับ  
คนที่เรารัก ต้องห่วงต้องกังวล ไหนจะหวง ไหนจะไม่อยากจะให้เขาทำในสิ่งที่เราไม่  
อยากให้เขาทำ ถ้าไปทำ เราก็จะวุ่นวายใจ แต่ถ้าเราไม่ได้ไปรักเขา เขาจะทำอะไรอย่างไร  
ก็ไม่ได้สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา แต่เราเกิดมีกามารมณ์ คืออยากจะได้เขามาเป็น



สมบัติ อยากจะให้เขาให้ความสุขกับเรา เราก็เลยไปหลงรัก ไปชอบเขา แต่เราไม่รู้ว่าจะ  
ไม่สามารถไปควบคุมบังคับเขา ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอไป มันจึง  
สร้างแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจให้กับเรา เมื่อเขาไม่ได้ทำตามความอยากของเรา เป็น  
ผลที่ตามมาเมื่อเราไปเกี่ยวข้องกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปยินดีกับรูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กลายเป็นความ  
ทุกข์ขึ้นมา กลายเป็นความกังวลใจขึ้นมา

เราจึงต้องแก้ไขพฤติกรรมต่างๆที่ไม่ดีของเรา เช่นความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ ความอยากเป็นใหญ่เป็นโต เป็นมหาเศรษฐี ความอยากเหล่านี้ล้วนเป็น  
พฤติกรรมที่ไม่ดี ที่ฝังลึกอยู่ในจิตในใจของเรา แต่ถ้าได้พิจารณาอย่างแยบคาย ก็จะเห็น  
ว่ายังมีความอยากเหล่านี้มากเพียงไร ยิ่งหนักอกหนักใจมากขึ้นเพียงนั้น ไม่เหมือนกับ  
เรื่องของบุญ ยิ่งทำมากเท่าไรยิ่งทำให้ใจเบามากขึ้นเพียงนั้น เช่นเรามีสมบัติ มีอะไรที่ไม่  
ใช้ เก็บไว้ก็ต้องคอยกังวล คอยดูแล คอยรักษามัน เวลาหายไปเราก็เสียใจ ทั้งๆที่เรา  
ไม่ต้องอาศัยมัน เพียงแต่พอเห็นมันก็มีความรู้สึกดีใจดีใจไปอย่างนั้นเอง แต่ถ้าตัดใจได้  
ว่า เราก็ไม่ได้ใช้มัน เอาไปให้คนที่เขาไม่มีดีกว่า มีเสื้อผ้าเหลือเพื่อ เหลือใช้ ล้นตู้ เก็บไว้  
เป็นปีก็ไม่ได้อีก ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ให้คนที่ไม่มีใส่จะดีกว่า ให้เขาแล้วเราจะมีสุข  
ใจเราก็จะเบาขึ้น ไม่ต้องมาห่วง ไม่ต้องมากังวล ไม่ต้องมาเสียดาย ศาสนาสอนให้เรา  
แบกแต่ของเบาๆ แบกแต่ของที่ให้เรามีความสุข แต่พวกเรากลับชอบแบกของที่ให้ความ  
ทุกข์ ชอบแบกของที่หนักๆ หนักอกหนักใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ ก็เพราะเรื่องราวต่างๆ ที่เรา  
มีครอบครองอยู่ทั้งนั้นแหละ เรื่องสมบัติ เรื่องเงินทอง เรื่องญาติสนิทมิตรสหาย  
ลูกหลาน สามีภรรยา เรื่องราวเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องที่หนักอกหนักใจทั้งสิ้น

ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูพระอริยสงฆ์เป็นตัวอย่าง ท่านไม่ได้มีสมบัติแบบนี้เลย  
ท่านมีแต่บุญอยู่ตลอดเวลา ท่านมีแต่ใจอยู่ตลอดเวลา ท่านมีแต่ศีลอยู่ตลอดเวลา ไม่  
เบียดเบียนผู้อื่น ท่านมีสมาธิ มีความสงบอยู่ตลอดเวลา ท่านมีปัญญา มีสัมมาทิฐิความ  
เห็นชอบอยู่ตลอดเวลา ท่านเห็นไตรลักษณ์อยู่ทุกขณะจิต เห็นความเสื่อมความเจริญว่า  
เป็นของคู่กันอยู่ตลอดเวลา เห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เห็นความ

ไม่มีตัวไม่มีตนในสิ่งทั้งหลาย นี่คือสิ่งที่ทำให้ท่านมีบุญมาก มีความสุขมาก นี่ก็คือสิ่งที่ท่านสอนให้เราสะสมกัน เราจะเรียกว่าอริยทรัพย์ก็ได้ เป็นสมบัติเป็นทรัพย์ของผู้ประเสริฐ ของพระอริยะทั้งหลาย ผู้ประเสริฐก็คือผู้รู้ ผู้ฉลาด รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ให้ความสุขอย่างแท้จริง ส่วนพวกเราไม่ได้เป็นพระอริยะกัน เพราะพวกเรายุ่งเผลอเวลาเบ้าปัญญาอ่อนอยู่ เรายังหลงอยู่กับพวกอวิชฺหิณฺฺนุทราย แทนที่จะไปหลงกับเพชรนิลจินดา เรากลับไปชอบพวกอวิชฺหิณฺฺนุทรายกัน ชีวิตของพวกเราจึงไม่ค่อยได้อะไรเท่าไร มีแต่แบกความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเรานำสิ่งที่พระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์ท่านสอนให้เราปฏิบัติ มาปฏิบัติกันอยู่เรื่อยๆ แล้ว ต่อไปเราก็จะเป็นเศรษฐีบุญ เป็นเศรษฐีธรรมะ แต่เราจะเป็นคนยากจนทางโลก เพราะว่าเงินก็คงจะหมดไปกับการทำบุญ

แต่คนที่ได้ความสุขจากการทำบุญจะไม่เสียดายเงิน เขาทำบุญหมด เขาก็ออกบวช คนที่ออกบวชก็ต้องสละทุกสิ่งทุกอย่างอยู่แล้ว สมบัติเงินทองมีมากมีน้อยเพียงใดก็สละหมด พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ทรงสละพระราชสมบัติ ทรงมีปราสาทอยู่ตั้ง ๓ หลัง ปราสาท ๓ ฤดูก็ทรงสละไป ไปอยู่โคนต้นไม้อย่างนี้เป็นต้น ยากจนเป็นขอรทาน ต้องไปอาศัยข้าวเขากิน ทุกเช้าก็ต้องถือบาตรเข้าไปในหมู่บ้านขอข้าวเขากิน เป็นยากทางโลก แต่เป็นเศรษฐีทางธรรมทางบุญ ดีกว่าเป็นเศรษฐีทางโลกที่มีแต่ความทุกข์กดดัน เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นยากทางธรรม หาความสุขไม่ได้ วันๆหนึ่งมีแต่นอนก่ายหน้าผาก มีแต่บ่นอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ได้ทำความสุข ไปหาความทุกข์กัน นี่แหละคือความหลงกับความรู้มันเป็นอย่างนี้ ความรู้ทางด้านปัญญาก็ต้องทางศาสนา ทางพระพุทธ ทางพระธรรม ทางพระสงฆ์ นั่นแหละคือแสงสว่าง เวลาเดินอยู่ในที่มืดกับที่สว่างมันแตกต่างกัน สมมุติว่าเรานั่งอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้แล้วเกิดมีสุริยคราส มีพระจันทร์มาบดบังแสงอาทิตย์บับ มันก็จะมีตสนิท จะมองไม่เห็นอะไร ยังไม่รู้เลยว่าน้ำขวดไหนอยู่ตรงไหน ไปหยิบก็หยิบผิดๆถูกๆ อยากจะฉันทน้ำนี้ก็ไปหยิบน้ำอีกอย่างมาฉัน นี่คือลักษณะของความมืดบอดของอวิชชา ของความหลง เห็นผิดเป็นชอบ เห็นงจักรเป็นดอกบัว เห็นกลับตาลปัตร แต่พอมีแสงสว่างปรากฏขึ้นมาก็เห็นเลย อยากจะกินอยากจะได้มีน้ำชนิดไหนก็สามารถหยิบขึ้นมาดื่มได้ เห็นชัดเจน เพราะมีแสงสว่าง

เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องสุข เรื่องทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าอยู่ในความมืดของโหมะอวิชชา ก็จะคว่ำพิศคว่ำถุก ส่วนใหญ่จะคว่ำแต่ความทุกข์เข้ามา เพราะความทุกข์นี้มันฉลาด มันมักจะซ่อนเร้นอยู่ภายใต้ความสุข ที่เป็นเหมือนกับผิวน้ำตาลเคลือบความขมไว้อย่างนั้น เคยกินยาขมเคลือบน้ำตาลไหม เวลาอมไปนิดเดียวเดี๋ยวความหวานนั้นมันก็หมดไป เขาจึงให้รีบกลืนยา ถ้ามีแต่รสขมเราจะกินไม่ได้ ก็เลยต้องเคลือบสารบางอย่างไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้รสขมนั้นปรากฏขึ้นมา ฉะนั้นความสุขในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้น มันจะซ่อนอยู่ภายใต้ความสุข เราแต่งงานเราก็คิดว่ามีความสุข เรามีลูกเราก็มีความสุข เราได้อะไรเราก็มีความสุข แต่เราไม่เคยมองเวลาที่เราจะต้องเสียมันไป เวลาที่เราจะต้องจากมันไป หรือเวลาที่มันจะต้องจากเราไป มันให้ความทุกข์กับเราขนาดไหน

เวลาไปงานศพก็ไปดูคนร้องไห้ร้องไห้กัน ไปโรงพยาบาลก็ไปดูคนเขาร้องไห้ร้องไห้กัน นี่เรามองไม่เห็นกัน เพราะว่าความทุกข์มันซ่อนอยู่ข้างหลัง คนที่ไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมจะมองไม่เห็น จะเห็นแต่ความสุขที่เป็นฉากบังหน้าอยู่เท่านั้นเอง แต่ตัวอุบาทว์ตัวความทุกข์ที่มันซ่อนอยู่ข้างหลัง เราจะมองไม่เห็น เวลาทำอะไรจะเห็นแต่ผลดีทั้งนั้น ทำแล้วดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ พอมันไม่ดีอย่างใจก็มาเสียอกเสียใจภายหลัง ก็เพราะเรามองด้านเดียวไม่เคยคิดว่าส่วนที่มันไม่ดีไม่มีบ้างหรือ ทุกครั้งเวลาเราจะทำอะไร หรือเราเห็นว่าจะอะไรดี เราถามตัวเราเองบ้างว่า มันไม่มีอะไรไม่ดีบ้างหรือ มันต้องมีทั้งนั้นแหละไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เป็นคนเป็นวัตถุเป็นอะไรทั้งหลาย มันมี**ไตรลักษณ์** อยู่ทั้งนั้น มันมีความ**ทุกข์**ซ่อนเร้นอยู่ เพราะมันเป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง **ไม่มีตัวตน** ไม่ใช่สมบัติของเราอย่างแท้จริง วันหนึ่งมันอยู่กับเรา วันหน้ามันก็ต้องจากเราไป มันจะไปเมื่อไรเราก็ไม่รู้

**ถาม** เมื่อสักครู่ท่านอาจารย์พูดถึงการทำบุญนะครับ ญาติโยมส่วนใหญ่ก็จะเลือกทำบุญที่ได้บุญเยอะๆนะครับ แต่ที่นี้เราก็ประมาณไม่ถูกว่า ทำทานแบบไหนที่ให้บุญมาก คนส่วนใหญ่จะเลือกทำบุญในสิ่งที่รำลือกันว่าได้ผลเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนั้นนะครับ แต่จริงๆมันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าครับ

**ตอบ** มันต้องวัดที่ใจของเราละ เราทำอะไรแล้วเรามีความซาบซึ้งใจมาก มันกระทบกระเทือนใจเรามาก อันนี้แหละเป็นบุญมากสำหรับเรา สมมุติว่าเรากำลัง

หิวข้าว มีข้าวอยู่จานเดียว แต่เราเห็นคนที่กำลังผอมโซเดินมา เขาไม่ได้กินข้าวตั้ง ๔ - ๕ วัน ถึงแม้เราจะหิวข้าวแล้วอยากจะกินข้าวจานนั้น เราเกิดความสงสารคนนั้นมากกว่าสงสารเราๆเอาข้าวจานนั้นให้เขากิน อันนั้นก็บุญมากแล้วเพราะมันชนะกิเลสในใจเราได้

**ถาม** กุศลผลบุญที่เกิดขึ้นจากการถือศีล ๕ ศีล ๘ นั้นต่างกันมากน้อยขนาดไหน

**ตอบ** ถ้าถือศีล ๘ ก็ช่วยทำให้จิตใจให้สงบมากขึ้น เพราะว่าศีล ๘ นี้จะเพิ่มอีก ๓ ข้อ ซึ่งเป็นตัวที่จะช่วยให้เราได้เข้าสู่ความสงบ เพราะถ้าถือศีล ๘ แล้วเราก็จะดูโทรทัศน์ ฟังเพลงไม่ได้ ไปจะยุ่งกับเรื่องกามสุขไม่ได้ เราก็ต้องมาสวดมนต์ไหว้พระ นั่งทำสมาธิ มันก็จะได้ความสุขที่ละเอียดกว่าความสุขที่ได้จากการรักษาศีล ๕ การรักษาศีล ๕ ทำให้เราไม่วุ่นวายใจ ไม่หวั่นไหวว่าจะมีใครมาจับเราไปทำโทษ เช่นเราไม่ได้ไปลักทรัพย์ของผู้อื่น เราก็ไม่มีความกังวลใจว่าจะมีใครมาจับผิดเรา แต่จิตก็ยังคิดนู่นคิดนี่ได้อยู่ เราไม่กังวลเรื่องศีล แต่ก็อาจจะกังวลเรื่องอื่น เช่นกังวลเรื่องลูก เรื่องสามี เรื่องภรรยา เรื่องงานเรื่องการ แต่ถ้าเราถือเนกขัมมะเราก็จะต้องภาวนา

การถือเนกขัมมะก็คือ ไม่ให้เราไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่าง ๆ นั้นเอง ถ้าดูละครเดี่ยวก็คิดปรุงตามไปด้วย คิดถึงเรื่องของเราทำให้เกิดกังวลเกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่ได้ดูละคร ไม่ได้ฟังเพลง เราก็ต้องทำอะไรสักอย่าง เราก็อาจจะอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ สวดมนต์ หรือภาวนาเดินจงกรม ก็จะทำให้จิตมีความสงบเพิ่มขึ้น ไม่ต้องไปคิดกังวลกับเรื่องต่างๆ ก็จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้น พุดง่ายๆเพื่อให้เข้าสู่ความสงบมากยิ่งขึ้น เพราะถ้าถือศีล ๕ อย่างเดียวจะไม่พอ ถือศีล ๕ นี้ยังดูหนังดูละครได้ ยังนอนกับแฟนได้ ยังยุ่งกับเรื่องราวต่างๆได้อยู่ มันก็จะไปหมกมุ่นกับเรื่องเหล่านั้น ถึงแม้จะไม่ผิดศีล แต่มันก็เป็นนิวรรณ์ กามฉันทะ การถือศีล ๘ ก็เป็นการช่วยกำจัดนิวรรณ์ กำจัดกามฉันทะ เพราะถือศีล ๘ นี้ ยุ่งเกี่ยวกับไม่ได้นะ ถึงแม้จะเป็นสามีเป็นภรรยานั้นก็ตาม มันก็ตัดปัญหาเรื่องกามฉันทะไปได้ในระดับหนึ่ง เรื่องรับประทานอาหารก็กำจัดได้ เห็นไหมหลังจาก

ที่ยังวันแล้ว เราก็ไม่กังวลกับเรื่องรับประทานอาหาร แต่ถ้าถือศีล ๕ เดี่ยวเย็นนี้ ก็คิดแล้วว่า คีนี่จะกินอะไรดี ไปกินอาหารที่ไหนดี กินอาหารเย็นเสร็จแล้วเดี๋ยว ก่อนนอนก็ยังคิดจะกินอะไรต่ออีก บางทีนอนหลับไป ตื่นขึ้นมา เปิดตู้เย็น เห็นขนม ก็ยังอดที่จะกินอีกไม่ได้

**ถาม** เปิดฟังข่าวได้ไหมคะ

**ตอบ** ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรฟัง ไม่เกิดประโยชน์ แต่จะฟังก็ไม่เสียหายอะไร ฟังได้ แต่ถ้าอยากจะมุ่งมั่นไปในทางสงบ การฟังข่าวคราวก็เป็นการสวนทางกัน ทำให้จิตใจเราฟุ้งได้ เกิดความวุ่นวายใจได้ นี่ขณะนี้ถ้ากำลังยุ่งกันอยู่ในกรุงเทพฯ เราไม่ได้ยินข่าวคราวนี้เราก็สบายใจ สงบใจ ไปรู้มันทำไมเรื่องราวเหล่านี้ เราต้องถือว่ามันเป็นเรื่องปกติ ทำกันมาตั้งแต่สมัยไหนแล้ว สมัยอยุธยาที่ทำแบบนี้ สมัยสุโขทัยก็ทำแบบนี้ ทำกันมาตลอดเวลาแก่งแย่งอำนาจกัน ชิงกันไปชิงกันมา ฝากกันไปฝากกันมาตลอดเวลา ถ้าไม่ไปเกี่ยวข้อ ก็ไม่เป็นไร อยู่ตามป่าตามเขาของเรา จะไม่ได้รับผลกระทบจากการแก่งแย่งชิงดีกัน แย่งอำนาจกัน ถึงแม้จะอยู่ในกรุงก็ต้องทำใจเหมือนอยู่ในป่า คืออย่าไปกังวลกับเรื่องราวเหล่านี้ กังวลแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ ห้ามเขาไม่ให้แก่งแย่งชิงดี ไม่ให้เขาทะเลาะวิวาทกันได้ไหม รู้แล้วก็ปล่อยวาง รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง รู้ไว้ก็ดีจะได้เตรียมหาทางหนีทีไล่ แต่อาตมาอยู่บนเขานี้ก็ไม่เดือดร้อนอะไร ย้ายมาอยู่บนเขานี้แล้วก็สบาย

**ถาม** ท่านอาจารย์ให้ผู้หญิงมาอยู่บนนี้ได้ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ได้ ต้องไปอยู่ตามสำนักที่ให้ผู้หญิงอยู่กัน สำนักคุณแม่แก้วอย่างนี้ สำนัก ก. เขาสวนหลวง ไปอยู่ที่บ้านตาดก็ได้ มีสำนักครูบาอาจารย์ที่มีที่ปฏิบัติเยอะเยอะ เราไปติดอยู่ในกรุงกันเอง ไม่มีใครบังคับให้อยู่ เรามีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความสุข ในความสบาย ในความเคยชินกับชีวิตที่เราเคยอยู่ เราไม่อยากจะเปลี่ยนแปลงกัน เวลาเปลี่ยนที่มันลำบาก เหมือนกับหันมาใช้มือซ้าย เคยใช้มือขวาแล้วต้องมาใช้มือซ้าย อย่างนี้มันก็อึดอัดใจ ไม่สบายใจ ก็อย่างที่บอก มา

ทำบุญนี้มันยาก ต้องบังคับ ต้องคอยเช่นเขี้ยว ต้องคอยเข็นถึงจะทำได้ จะปล่อยให้ทำแบบไปเที่ยวไม่ได้หรอก ไปเที่ยวนี้ไม่ต้องบังคับเลย เพื่อนโทรมาทักเรื่องเดียวรีบแต่งตัวรอไว้แล้ว กลัวจะแต่งตัวไม่ทันสมัยใหม่ แต่ถ้าเราทำบุญแบบเราไปเที่ยวนี้ เราก็จะไปถึงไหนแล้วละ ถ้าจิตใจเรามีความรักการทำบุญเหมือนอย่างรักไปเที่ยว ป่านนี้เราไปถึงนิพพานกันหมดแล้ว แต่มันกลับตรงกันข้ามกัน เวลาเราทำบุญนี้เหมือนกับจะจุดลากเข้าคุกเข้าตารางอย่างนั้นแหละ แต่ไม่ได้หมายถึงญาติโยมนะ เพราะญาติโยมรู้สึกว่ามันง่าย ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่ไม่เอาเลยเรื่องวัดเรื่องวา เรื่องการทำบุญ

แต่ก็ยังต้องพัฒนาอีกมาก บุญที่เราควรจะทำยังมีอีกเยอะ ถ้าทำถึงขั้นพระอาณัติได้ก็จะสบาย พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอาณัติให้เจริญบุญอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ให้ทำบุญอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก คือระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความเสื่อม ระลึกถึงอนิจจัง เวลามันเกิดขึ้นจะไม่มีความรู้สึกตกอกตกใจหวาดเสียว จะไม่วุ่นวายใจ จะนิ่งเฉย ปล่อยให้เหตุการณ์มันปรากฏขึ้น แล้วมันก็ผ่านไป เหมือนนอนหลับฝันร้ายขนาดไหนก็ตาม พอตื่นขึ้นมามันก็หายไปหมด ความแค้น ความเจ็บ ความตายก็เหมือนกับฝันร้าย ความตายมันก็แค่ขณะเดียวเท่านั้นแหละ เวลาไม่หายใจปั๊บมันก็ตาย พอมาเกิดใหม่ก็ลืมไปแล้วว่าได้ตายมาก่อนหน้านี้ ถ้าไม่ตายก่อนจะเกิดได้ใหม่ ไม่ได้ ก็ต้องตายมาก่อนถึงจะเกิดได้ พอเราเกิดแล้ว เราก็ลืมเรื่องความตายว่าเป็นอย่างไร แต่ตอนก่อนตายนั้นเราวุ่นวายกันมาก เพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ จึงต้องทุกข์ทรมานในตอนนั้น

แต่คนที่เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว คอยสอนใจอยู่ตลอดเวลา พอมันเกิดขึ้นปั๊บก็ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ทรมานใจ เวลาเราสูญเสียชีวิตใครไป ก็ไม่เศร้าโศกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไปก็ไป ก็รู้อยู่แล้วว่าต้องไป เคยฟังเทศน์ของท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเล่าว่า มีครอบครัวหนึ่ง มีพ่อแม่ มีลูกชายแล้วก็มีลูกสะใภ้ ครอบครัวนี้เจริญมรณานุสสติอยู่ตลอดเวลา ทุกคนรู้ว่าจะต้องไปกัน พอเวลาแม่ไปก็ไม่มีใครร้องไห้ร้องไห้ เวลาพ่อตายก็ไม่ร้องไห้ร้องไห้ ถึงเวลาก็ทำศพกันไป

เผากันไป ก็จบ แล้วมันก็ผ่านไป พอคนหนึ่งตาย คนที่อยู่ก็เอาไปทำศพ พอเผา  
ไป ก็เสร็จ ไม่เห็นมีอะไร เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนตอนพระอาทิตย์ตกดิน ก็ไม่มี  
ใครมานั่งร้องไห้ร้องไห้ เหตุการณ์ต่างๆมันก็เกิดขึ้นไปตามเรื่องของมัน จะรู้  
อนิจจังหรือไม่มันก็เกิดขึ้น มันก็ตายเหมือนกัน เพียงแต่ว่าความรู้สึกทางจิตใจ  
มันต่างกัน ตายหนักหรือตายเบา ตายสุขหรือตายทุกข์เท่านั้นเอง อยู่สุขหรืออยู่  
ทุกข์ ก็อยู่ที่ความรู้ตัวเอง ถ้ารู้อนิจจังอยู่ตลอดเวลา อยู่ก็เป็นสุข ตายก็เป็นสุข ไม่  
วุ่นวาย ถ้าไม่รู้ พอหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งนะ โอโฮ!ตัวยังไม่ทันตายเลย ใจ  
ตายไปเสียก่อนแล้ว ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่อีกต่อไป มันต่างกันแค่นี้เอง  
แต่เรื่องความตาย ความแก่ ความเจ็บนี้มันมีเท่ากันทุกคน ครูบาอาจารย์ท่านก็  
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน เราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน  
แต่ท่านไม่ได้แก่ เจ็บ ตายเหมือนพวกเราเท่านั้นเอง ท่านสบาย ท่านเฉยๆ ถึง  
เวลาจะไปก็ไป

**ถาม** ท่านอาจารย์คะที่ว่าญาติตายหรือใครตายก็ทำได้ จะโดนญาติคนอื่นว่าไหมคะ

**ตอบ** ว่าก็เรื่องของเขานะ คนที่ว่าเราแล้วมีความสุข หรือวุ่นวายล่ะ มันเรื่องของเขา  
เสียงนกเสียงกาเราห้ามได้เสียเมื่อไร นกมันร้องเรายังไปห้ามนกไม่ได้เลย แต่ถ้า  
จิตใจเราหนักแน่นขนาดนั้นแล้ว เราจะไม่กังวลว่าใครจะพูดอะไร ใครจะตำหนิ ใครจะว่า  
มันก็เรื่องของเขา ใครจะชมก็ไม่ได้ดีใจกับคำชมของเขา ใครจะตำหนิ ใครจะว่า  
เรา เราก็ไม่ได้ไปอะไรกับเขา เพราะเขาก็ไม่ได้มาแก้กับเรา ไม่ได้มาเจ็บกับเรา  
ไม่ได้มาตายกับเรา เวลาเราแก่ เราเจ็บ เราตาย เขาก็ไม่ได้มาอะไรกับเรา เขามา  
แก้แทนเราไม่ได้ มาเจ็บแทนเราไม่ได้ มาตายแทนเราไม่ได้ เขาทุกข์แทนเราไม่ได้  
เรื่องของคนอื่นเป็นอนัตตา ไม่ได้อยู่ในความควบคุมของเรา เหมือนกับลมกับ  
แดด เราไม่กังวลกับเรื่องลมเรื่องแดด แล้วเราไปกังวลกับเรื่องคนอื่นทำไม คน  
อื่นเขาจะทำอะไร จะชมเรา จะชอบเรา จะเกลียดเรา จะตำหนิ เราห้ามเขาไม่ได้  
ปล่อยเขาทำไป ถ้าเราไม่ไปตอบโต้ เดี่ยวเขาก็เลิกยุ่งกับเราไปเอง เขาไม่เข้าใจ ถ้า  
เขาเข้าใจ เขาจะไม่ว่าเราหรอก ก็เหมือนกับเด็กทะเลาะ เด็กไม่เข้าใจก็ทำไปตาม

ภาษาเด็ก ผู้ใหญ่จะไปโกรธเด็กได้อย่างไร ผู้ใหญ่ก็ต้องเข้าใจว่ามันเป็นเด็ก มันก็ร้องไห้ร้องไห้ให้พุ่มพ่ายโทษคนนั้นโทษคนนั้นวุ่นวายไปหมด

**ถาม** เมื่อสักครู่นี้ท่านอาจารย์พูดถึงคนที่เข้าวัด มีคำถามว่า บางคนนี้มาทำบุญตลอด แต่บางคนไม่ยอมมา พยายามบอกเขาก็ไม่มา ทำไมคนบางคนอยากมา คนบางคนเฉยๆคะ

**ตอบ** เรามีหน้าที่บอกของที่ดี เหมือนคนที่เขาบอกหย่นนั่นแหละ งดวันนี้จะออกเลขนี้ คุณเชื่อหรือไม่เชื่อก็เรื่องของคุณ ถ้าคุณเชื่อแล้วเชื่อคุณถูกต้องก็เป็นบุญของคุณ คนบอกก็ไม่ได้อะไร แต่คนที่เชื่อเขาก็ได้ เขาเชื่อแล้วถูกรางวัลที่หนึ่งอย่างนี้ แต่ถ้าเขาไม่เชื่อ เขาไม่ถูก เขาก็เสียใจไปเอง เรามีหน้าที่บอกสิ่งที่ดีที่งามก็บอกไปแล้วไม่ต้องไปวุ่นวายใจกับเขาว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เราไปบังคับให้เขาเชื่อไม่ได้ บังคับจิตใจของเขาไม่ได้ ชวนเขามา เขาไม่มาก็จบ ก็เท่านั้น เราทำหน้าที่ของเราแล้ว ทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรคือเพื่อนที่ดี มอบสิ่งที่ดีให้กับเขา เมื่อเขาไม่ยินดีกับสิ่งที่เรามอบให้ก็แล้วไป แต่สักวันหนึ่งเมื่อเขามีความเชื่อ ได้สัมผัส เขาอาจจะนึกถึงความดีของเรา ที่เราเคยพยายามมอบให้กับเขาก็ได้ แต่ถ้าเราทำเพื่อบุญจริงๆ ทำด้วยใจที่บริสุทธิ์จริงๆแล้ว เราน่าจะมีความสุขแล้ว ที่เราได้มีโอกาสได้บอกเขาถึงเรื่องที่ดีที่งามทั้งหลาย เราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างสมบูรณ์แล้ว เราได้ทำงานแล้ว นี่ก็เป็นการทำงานอย่างหนึ่ง คือบอกเรื่องที่ดีให้กับผู้อื่น บอกว่าที่ตรงนั้นมีทองคำอยู่เบ้อเริ่มเลย อยากจะได้ก็รีบไปเอานะ เราก็บอกของดีให้กับเขาแล้ว นี่ก็เป็นบุญแล้ว เป็นการให้ เรียกว่าวิद्याทาน

ทานมีทั้งวัตถุทาน เช่นให้น้ำให้ข้าวก็เป็นวัตถุทาน ให้ความรู้ก็เป็นวิद्याทาน ให้ธรรมะก็เป็นธรรมทาน ให้อภัยก็เป็นอภัยทาน เช่นไม่โกรธเขาเมื่อเราบอกเขาแล้ว ชวนเขาแล้วเขาไม่มา เราก็ไม่ไปโกรธเขา อันนี้ก็เป็นการให้อภัย ในการทำบุญมันลึก มันกว้างอย่างที่พูดเมื่อสักครู่นี้ ไม่ได้อยู่ที่การถวายทานแก่พระอริยสงฆ์เท่านั้น ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ต้องเกาะชายผ้าเหลืองของท่านอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ไปปิดกั้นบุญอย่างอื่นที่จะต้องทำ เพราะในชีวิตของคนเรานั้นต้องเผชิญกับเรื่องราว



ต่างๆมากมาย ต้องเจอกับคนนั้น ต้องเจอกับคนนี้ เราทำกับเขาเราก็ได้บุญ เรา  
ได้ความรู้สึกที่ดีจากเขา วันข้างหน้าเขาอาจจะคิดถึงเรา เวลาเราเดือดร้อนตก  
ทุกข์ได้ยาก เขาก็มาช่วยเหลือเราได้เหมือนกัน จึงอย่าไปมองข้ามสิ่งเล็กๆน้อยๆ  
ที่ใกล้ตัวเรา เราสามารถทำบุญได้กับคนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เรา  
เกลียดนี้ทำให้ได้ ทำได้แล้วจะได้บุญมาก

บุญที่ใหญ่โตก็คือทำบุญกับคนที่เราเกลียด ถ้าทำได้ เราจะระงับความเกลียด  
ความโกรธได้ ระงับความทุกข์ได้ ต่อไปจะไม่มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับเขา เวลาเห็น  
หน้าเขาจะมีความเมตตาเกิดขึ้น มีความสงสารเกิดขึ้น เมื่อสักครู่นี้ถามว่าทำบุญ  
ชนิดไหนได้บุญเยอะๆ ก็ทำอย่างนี้ ทำบุญที่หนักใจที่ยากที่สุด ก็อันนี้แหละ จะ  
ได้บุญมากที่สุด บุญที่แท้จริงมันอยู่ในใจเรา คือการปลดปล่อยความหนักอก  
หนักใจให้ออกไป คือบุญที่แท้จริง ท่านจึงสอนให้ทำบุญแบบปิดทองหลังพระ  
ส่วนใหญ่เราชอบปิดทองหน้าพระ ชอบทำบุญกับคนที่เราชอบ เราชัก เราเคารพ  
แต่คนที่เราไม่รักไม่ชอบ ถึงแม้เขาจะดีขนาดไหนเราก็ไม่ทำ

**ถาม** ชวนเขามาแล้วเขาไม่ยอมมา

**ตอบ** ก็ต้องให้อภัยเขา ต้องเข้าใจว่าเขายังมีติดบอดอยู่ ยังหลงอยู่

**ถาม** อยากจะช่วยเหลือค่ะ

**ตอบ** อยากก็เป็นทุกข์นะ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ อย่าทำด้วยความอยาก ทำด้วย  
เหตุด้วยผล คือรู้ว่าเป็นของดี ก็อยากจะมอบให้กับเขา ก็ทำไป แต่อย่าไปทำเกิน  
เหตุเกินผล ถึงกับทำให้เราต้องทุกข์ใจ ถ้าทุกข์ใจก็แสดงว่าไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล  
แล้ว เป็นอารมณ์ไปแล้ว จะเอาชนะให้ได้ อยากอย่างนี้แล้วจะต้องได้ตั้งความ  
อยาก ถ้าอย่างนี้แล้วก็ต้องถือว่าเป็น**สมุทัย** แต่ถ้าอยากให้เขาได้ดีนี้เป็น  
**มรรคนะ** อยากปฏิบัติธรรมนี้มีคนชอบพูดเร็วยว่า ก็เป็นความอยากเหมือนกัน  
ใช่ แต่เป็นความอยากที่ดี ที่ทำให้เกิดประโยชน์ การอยากออกบวชอย่างนี้ มันไม่  
เป็นสิ่งที่เสียหายอะไร การอยากจะฆ่ากิเลสนี้ ไม่ได้เป็นบาปกรรมตรงไหน ถึงแม้

จะมีคำว่าฆ่าอยู่ด้วยซ้ำ ฆ่ากิเลสนี้ฆ่าไปเถอะ ฆ่าเท่าไรก็ไม่บาป ใ้บุญเยอะแยะเลย ถ้าอยากจะฆ่าใครก็ฆ่ากิเลสนะ เวลาโกรธมากๆอยากจะฆ่าใคร ก็ฆ่ากิเลสของเราที่แหละ ฆ่าไอ้ตัวโกรธที่แหละ ฆ่าตัวนี้แล้วทุกอย่างก็จบ ถ้าไปฆ่าคนอื่นแล้ว เขาตายเราก็ตายด้วย หรือติดคุกติดตะรางวุ่นวายไปหมด แต่ฆ่าไอ้ตัวโกรธตัวนี้ตัวเดียวแล้ว ทุกอย่างระงับหมด สันติปรากฏขึ้น ความยุติธรรมปรากฏขึ้น มั่นยุดิ มั่นจบ คำว่ายุติคือจบ

ความยุติธรรมที่แท้จริงก็คือ ฆ่าความโกรธ ฆ่าความน้อยอกน้อยใจ ที่คิดว่าเราถูกเขาเอาไรต์เอาเปรียบ ไม่ยุติธรรม เราฆ่าไอ้ตัวรู้สึกตัวนี้ให้หมดไป คิดเสียว่าเป็นเคราะห์กรรมของเราที่แล้วก็แล้วกัน เกิดมาอยู่ในโลกมันจะต้องประสบกับสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เราชอบและสิ่งที่เราไม่ชอบ เป็นเรื่องธรรมดาบางวันก็มีฝน บางวันก็มีแดดออก มันก็แบบเดียวกัน ชีวิตของเราก็มีขึ้นมีลง มีได้มีเสีย เวลาเจอกับสิ่งที่ไม่ดี ก็พยายามให้อภัยไว้ ทำใจให้กว้างๆ พยายามฆ่าความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจของเราด้วยปัญญา ถ้ามีปัญญาแล้วดับได้หมด ความน้อยอกน้อยใจ ความเสียอกเสียใจ ความโกรธแค้นโกรธเคือง ความรู้สึกที่ถูกเขาเอาไรต์เอาเปรียบ มันจะหายไปเลย เพราะสิ่งที่เขาได้ไปเป็นสิ่งที่ไร้สาระทั้งนั้น สมมุติว่าเขาโกงเงินเราไป ก็หมดปัญหาไป เรามีเงินเราก็ต้องเอาไปทำบุญทำทาน เอาไปแจกคนอื่นอยู่ดี เมื่อเขาเอาไป เราก็หมดภาระ บางคนทำทานจนติด พอหมดเงินก็ต้องรีบไปหาเงินมาทำทานต่อ ความจริงแล้วการทำทานก็เพื่อปลดเปลื้องภาระ ที่มันกดดันจิตใจของเรา เงินทองที่ต้องคอยดูแลรักษา ความยึดติดอยู่กับเงินทอง ให้มันหลุดลอยไปจากจิตใจของเราเท่านั้นเอง เมื่อมันหมดไปแล้ว ก็อย่าไปหามาแบกอีก เพราะหมดเงินแล้ว ต้องไปหาเงินมาทำบุญต่อ ถ้าหมดแล้วก็จบ ก็รักษาศีลต่อไป ภาวนาต่อไป ต้องขยับเลื่อนขั้นขึ้นไป อย่าเรียนแต่ชั้น ป. ๑

**ถาม** ท่านคะอยากไปนิพพานดีไหมคะ

**ตอบ** ก็ได้ เป็นมรรค เป็นฉันทะ เป็นอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ความยินดีต่อการปฏิบัติเพื่อมรรค ผล นิพพาน ก็คือฉันทะ เมื่อมีความยินดีแล้ว ก็มีวิริยะที่จะหมั่นทำเหตุที่ทำให้เราไปสู่จุดนั้น ก็เป็นวิริยะ จิตตะ ใจเราก็จะจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น เรื่องทำบุญ เรื่องทำทาน เรื่องรักษาศีล เรื่องปฏิบัติธรรม เรื่องเข้าวัดเข้าวา แทนที่จะไปจดจ่อกับเรื่องไปเที่ยว ไปงานโน้นงานนี้ ไปซื้อเสื้อผ้าชุดนั้นชุดนี้ ถ้าไปสนใจกับเรื่องเหล่านี้ ก็เป็นสมุทัย สนใจกับเรื่องไปเที่ยว ไปกินไปดื่ม ไปหาความสุขทางโลก เป็นสมุทัย ไม่เป็นมรรค จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับธรรมะ อยู่กับบุญ อยู่กับกุศล แล้วก็ต้องใช้ปัญญาด้วยคือวิมังสา อิทธิบาท ๔ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ไม่ได้ทำแบบดุษฎีๆ ทำไปลุยไป เช่น พอเงินหมดก็ต้องรีบไปหาเงินมาทำทานต่อ นี่ไม่ได้ใช้ปัญญาแล้ว ไม่ได้ใช้วิมังสา

**ถาม** ไม่ยอมเลิกทำงาน กลัวว่าวันนี้ท่านอาจารย์ยังไม่ได้ดู

**ตอบ** ความอยากนี่มันเป็นคำกลางๆ ส่วนใหญ่เราจะใช้ความอยากไปในทางสมุทัย เพราะส่วนใหญ่เราไปทางนั้นกันทั้งนั้น อยากกินเหล้า อยากเที่ยว อยากดื่ม อยากมีอำนาจบาตรใหญ่ อยากร่ำอยากรวยนี่ มันเป็นสมุทัยทั้งนั้น แต่อยากปฏิบัติธรรม อยากทำบุญ อยากรักษาศีลนี่ เป็นธรรมะ เหมือนคำว่ากรรม กรรมเป็นคำกลางๆ กรรมคือการกระทำ ทางกาย วาจา ใจ วิถีกรรม มโนกรรม กายกรรม มันไม่ได้บอกว่าเป็นบาปหรือบุญ แต่ภาษาไทยเราใช้คำว่ากรรมแทนคำว่าบาปไปเลย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เมื่อสักพักท่านอาจารย์เทศน์เรื่อง ขณะที่จิตจะออกจากว่าง

**ตอบ** อย่าไปคาดหวัง ให้ปฏิบัติไป ให้อยู่กับปัจจุบัน มีสติมีปัญญาแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรทั้งนั้น อย่าไปคาดหวัง ถ้ายังไม่รู้อย่าไปคาดหวัง ปฏิบัติไปดีกว่า เพราะของอย่างนี้คาดหวังไม่ได้ เพราะเวลาถึงจุดวิกฤติแล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันจะเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับนักมวยที่ซ้อมดีขนาดไหนก็ตาม พอขึ้นเวทีแล้ว อาจารย์ โค้ช หรือเพื่อน ก็ช่วยกันไม่ได้แล้วละ ได้แต่เชียร์ พอโดนแย็บถึงเหมือนไก่ตาแตก ไม่รู้จะทำ

อย่างไรแล้ว พยายามฝึกไว้ให้ดี ฝึกไว้ให้คล่อง พยายามมีสติอยู่กับตัวอยู่ตลอดเวลา พยายามมีปัญญาเตือนสติเสมอว่า เรื่องความตายนี้เป็นเรื่องธรรมดาเท่านั้นแหละมันจะรักษาจิตใจให้หนึ่งให้สงบได้ ถ้าแวนออกจากจุดนี้ไป จะวุ่นวายขึ้นมาทันที พอวุ่นวายแล้วก็จะทุกข์ขึ้นมา จะเสียหลัก เหมือนกับถูกแย็บจนง เป็นไม้เท้าแตก จึงต้องฝึกสติอยู่เสมอ แล้วเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ อยู่กับตัวตลอดเวลา

**ถาม** อย่างนี้ถ้าเราฝึกสติไว้ตลอดเวลา สมมุติว่าถ้าสติเกิดแล้วนี่ความกังวลในวินาทีที่จะตายนี้มันน่าจะหมดไปไหมครับ

**ตอบ** ก็ต้องไปพิสูจน์ดูเอง ครูบาอาจารย์ท่านถึงไปนั่งสมาธิอยู่ที่ทางเสื่อเดิน ที่ไหนมีเสื่อ มีหมี่ มีสัตว์ดุร้าย มีอะไรที่น่ากลัว ต้องไปที่ตรงนั้น เพราะที่ตรงนั้นมันเป็นเหมือนกับขึ้นเวที ขณะที่เราเดินจงกรม อยู่ในบ้าน อยู่ในวัดนี่ เป็นการฝึกซ้อม ต่อยกระสอบทรายอยู่ในค่าย อยู่กับครูอาจารย์ ที่ตรงไหนที่เรากลัว เราต้องไปตรงนั้น แล้วดูว่าจะสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติ เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้หรือเปล่า ถ้าทำได้ก็ผ่าน ก็สบาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไปที่ไหนก็ไปได้ ไม่ว่าเวลาไหน จะไม่มีข้อแม้อะไรทั้งสิ้นเลย สำหรับคนที่ผ่านเรื่องความตายไปแล้ว

**ถาม** คนเราถ้าถึงเวลาตายอยู่ตรงไหนก็ตายใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ เวลาตายท่านก็บอกแล้วว่าอยู่ที่ไหนก็ตายได้ อยู่ในที่ปลอดภัยที่สุดก็ตายได้

**ถาม** มีคนบอกว่าขึ้นแอร์เอเชียแล้วมันตายได้ เพราะถูกกว่านกแอร์

**ตอบ** ระหว่างนั่งรถที่คนขับเมาเหล้ากับไม่เมา โอกาสที่จะไปพลิกคว่ำกับคนขับที่เมาเหล้าย่อมมีมากกว่าใช่ไหม แต่ก็ได้หมายความว่ามันจะคว่ำ บางทีคนเมาเหล้าขับกลับไม่คว่ำ แต่คนที่ไม่เมาเหล้าขับกลับคว่ำก็มี เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ บางทีระมัดระวังเต็มที่แล้วแต่ไปเจอเหตุสุดวิสัย ควบคุม

บังคับรถไม่ได้ในจุดที่คับขัน มันก็เกิดขึ้นได้ ท่านจึงสอนไม่ให้กังวลกับเวลาตาย หรือสถานที่ตายเลย

**ถาม** ถ้าเราไม่ถึงที่ตายก็จะไม่ตาย

**ตอบ** ถ้าไม่ตายมันก็ยังไม่ถึงที่ ถ้าตายมันก็ถึงที่

**ถาม** อยู่ที่ไหนก็ตายใช่ไหม

**ตอบ** ถ้าเลือกได้ก็ควรจะเลือกบ้าง ให้ปัจจัยเสี่ยงมันน้อยที่สุด แต่ถ้าเลือกไม่ได้ก็ต้องเป็นไปตามบุญตามกรรม บางทีก็อยู่ที่ดวง ถ้าดวงแข็งจะเสี่ยงขนาดไหนมันก็ไม่ตาย คนบางคนปีนตึกสูงๆ ตัวคนเดียว ไม่มีเครื่องมืออะไร ก็ไม่เห็นตกมาตาย แต่บางคนพอเสียใจก็กระโดดตึกตายก็มี เหตุปัจจัยที่ทำให้คนเราตายนั้นก็มียุทธศาสตร์ด้วยกัน แต่โดยหลักทั่วไปก็คืออย่าประมาท อย่าไปยุ่งเกี่ยวกับอะไรที่มันไม่จำเป็น แต่ถ้าไม่มีทางเลือกจำเป็นจะต้องขึ้นเครื่องนี้ ก็ขึ้นไปเถอะ ถือว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้เจริญมรณานุสติก็แล้วกัน

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ราคาตัวเครื่องบินถูกกว่าพันบาท เอาจริงๆ เป็นเครื่องตัดสินใจ

**ตอบ** ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาชีวิต การเสียเงินแพงหน่อยก็เป็นการทำบุญรักษาชีวิตเรา

**ถาม** ทำใจได้ยากกว่า

**ตอบ** แต่ชีวิตของเรามีค่ากว่าเงินพันบาท เข้าใจไหม

**ถาม** คือการจ่ายเงินมากนี้ทำใจได้ยากกว่าการจ่ายเงินน้อย

**ตอบ** ถ้ากิเลสมันแรงกว่าธรรมะกว่าเหตุผล ก็เลยเสียเงิน แต่ถ้าเหตุผลแรงกว่า มีอำนาจมากกว่าก็จะไม่เสียเงิน บางคนไม่เสียเงินก้อนใหญ่ๆ แต่กลับมาเกี่ยงกับเงิน ๒๐ บาท ๓๐ บาท บางคนจะโอนเงินไปทำบุญแต่ไปเกี่ยงที่ค่าโอนของผู้จัดการลดให้หน่อย ลดค่าธรรมเนียมได้ไหม เพราะกิเลสมันติดนิสัยไป แต่

ถ้าเรื่องทำบุญเท่าไรเท่ากัน เพราะมีความเชื่อ มีศรัทธาในบุญ เสียเท่าไรก็ได้ บุญเท่ากัน แต่ถ้าเสียค่าธรรมเนียมนี้ไม่ยอมเสีย แต่ถ้ามีกรรมจะมีเหตุมีผลแล้ว จะไม่เสียตายหรือค่าธรรมเนียม จะเสียเงินล้านเพื่อทำบุญแล้ว จะเสียค่าธรรมเนียมอีกพันสองพัน ก็เอาไปเถอะ ก็เป็นการทำบุญเหมือนกัน คิดอย่างนี้ ก็หมดเรื่อง

**ถาม** ที่นี้คนส่วนใหญ่ที่จะทำบุญ จะยึดถือตรงที่เนื่อนาบุญ ก็จะเอาตรงนั้นเป็นหลัก

**ตอบ** ก็ดี เพราะเนื่อนาบุญช่วยเราได้ ไม่ใช่บุญที่เราทำกับท่าน แต่อยู่ที่ท่านให้กับเรา ให้ธรรมะกับเรา เราได้อยู่ใกล้ชีวิตครูบาอาจารย์ ได้ยินได้ฟังธรรมะอยู่เรื่อยๆ เป็นการได้บุญอีกระดับหนึ่ง ได้ปัญญา จึงต้องไปทำบุญกับเนื่อนาบุญ ไปทำบุญ บ้านพักคนชราก็ได้บุญเหมือนกัน ในเรื่องการเสียสละวัตถุเท่ากัน แต่คนชราไม่สามารถจะให้ธรรมะกับเราได้ อย่างมากก็ยกมือไหว้ขอบอกขอบใจเราเท่านั้นเอง แต่ถ้าไปทำบุญกับคนชราอย่างครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์นี่ ทำบุญเสร็จแล้วท่านก็ยังพูดธรรมะสอนเราอีก เราได้ตรงนั้นมากกว่า ที่ต่างกันก็ตรงนั้น แต่บุญที่เกิดจากการให้สิ่งของนั้นเท่ากัน เสียสละเท่ากัน เสียร้อยบาทเท่ากัน สมมุตินะ ร้อยบาทให้กับคนแก่ที่บ้านพักคนชรา กับเสียร้อยบาทให้กับคนแก่ที่เป็นพระอรหันต์มันต่างกัน เพราะท่านอาจจะพูดทำให้เราเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาก็ได้ อาจจะช่วยดับความทุกข์ความวุ่นวายใจ ที่มีอยู่ในจิตใจของเราก็ได้ ความทุกข์นี้มันเหมือนเชื้อโรค เหมือนโรคชนิดหนึ่ง เวลาที่มีความทุกข์นี้กินไม่ได้นอนไม่หลับ วุ่นวายใจ ยิ่งกว่าเป็นไข้หวัดใหญ่เสียอีก มันทรมาณจิตใจ แต่ถ้าใครมาสอนให้ปล่อยวางสิ พอปล่อยได้ ก็หายปั๊บเลย

นี่คือสิ่งที่เราจะได้จากเนื่อนาบุญ ท่านเก่งทางด้านดับทุกข์ ศาสนาพุทธนี้ พระพุทธเจ้าสอนอยู่ ๒ เรื่องเท่านั้นเอง คือ ทุกข์กับวิธีดับทุกข์ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีอยู่มากน้อยเพียงไรในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็เกี่ยวกับเรื่องทุกข์กับเรื่องวิธีดับทุกข์เท่านั้น นี่คือสิ่งที่เราจะได้จากเนื่อนาบุญ เพราะไม่มีอะไรเป็นปัญหาสำหรับพวกเรานอกจากความทุกข์ พอไม่มีทุกข์เราก็

ไม่มีปัญหา ปัญหาตัวเดียวก็คือความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากความหลง พาให้เราไปอยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากทำ ท่านจึงสอนไม่ให้ไปอยากกับอะไร ใครเขาจะทำอะไร เราอย่าไปอยากไม่ให้เขาทำ ต้องหักห้ามจิตใจของเรา ยอมให้เขาทำไปตามเรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์ นี่คือเหตุผลที่คนไปทำบุญกับพระอริยสงฆ์ คือจะได้ธรรมะ คนที่ทำบุญกับพระพุทธเจ้าบางที่พึ่งเทศน์เพียงหนเดียวก็หลุดพ้นเลย มีเยอะเยอะไปในสมัยพุทธกาล แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรที่จะทำกับผู้อื่น เพราะผู้อื่นเขาก็รอบบุญจากเราอยู่เหมือนกัน คนที่อยู่ใกล้ชิดเราก็รอบ สามเณรของเราที่รอบบุญจากเรา เขาก็รอบบุญจากสามเณร คือการให้อภัย เวลาเขาทำอะไรที่ทำให้เราไม่พอใจ เราก็อย่าไปโกรธเขา ให้อภัยเขา

เพราะเขายังเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ยังมีกิเลสครอบงำจิตใจอยู่ เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องทำไปบ้าง พอเราให้อภัย เรื่องใหญ่ก็กลายเป็นเรื่องเล็กไป แต่ถ้าไม่ให้อภัยเรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ดีไม่ดีก็ต้องแยกกันอยู่ อยู่ด้วยกันไม่ได้ เพราะการไม่ให้อภัยกันนั่นเอง ถ้าให้อภัยได้แล้ว รับรองได้อยู่กันได้ดีไปตลอดชีวิต ตลอดครอบครัว จนตายจากกันก็ได้ เราต้องมองว่าคนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี คลุกเคล้ากันไป บางเวลาส่วนที่ไม่ดีมันออกมา ก็เหมือนกับไปกลบความดีทั้งหมดเลย เราจึงต้องใช้ปัญญาแยกแยะ ว่าเป็นส่วนไม่ดีของเขา แต่ส่วนที่ดีของเขาก็มีอยู่เยอะเยอะ ไม่อย่างนั้นเราจะไปแต่งงานกับเขาได้อย่างไร เราต้องพยายามใช้สติใช้ปัญญาแยกแยะเอา แล้วเราก็จะให้อภัยได้ แต่ถ้าเราจะให้อภัยแบบฝืนๆ มันให้อภัยไม่ได้หรอก มันต้องมีเหตุมีผล เราต้องระลึกถึงความดีของเขา แล้วเราก็จะให้อภัยเขาได้ หรือเราต้องระลึกถึงความชั่วของเราบ้าง เวลาเราทำผิดพลาด ชื่นมา เราก็อยากจะให้คนอื่นให้อภัยเหมือนกัน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เรเรียนถามเรื่องศีล ๕ กับสัมมาอาชีวะ ถ้าทำร้านอาหารแล้วต้องไปจ่ายตลาดเอง บางทีจะต้องซื้อพลาสติกมาคะ

**ตอบ** ไม่ควรทำอะไรที่เกี่ยวข้งกับชีวิตของผู้อื่น ถ้าซื้อก็ซื้อของที่ตายแล้วจะดีที่สุด ถึงแม้จะให้คนอื่นไปซื้อ มันก็เป็นเงินของเรา ในทางโลกก็ยังถือว่าผิดกฎหมาย

อยู่ดี สิ่งที่เขาทำก็ดี ทำด้วยตนเองก็ดี ก็เป็นความผิดเหมือนกัน เพราะมีเจตนา  
รวมที่จะทำความผิดนั้น ถ้าเราศึกษาธรรมะแล้วเห็นว่าอาชีพที่เราทำอยู่นี้ ไม่เป็น  
ลัมมาอาชีพะ เราก็ต้องเลิกเสีย ต้องเปลี่ยนอาชีพนี้แล้ว หาอาชีพใหม่ทำ อย่าไป  
เสียตายกับเงินทองเล็กๆน้อยๆ มันไม่มีคุณค่าเท่ากับธรรมะ ไม่มีคุณค่าเท่ากับ  
บุญ เพราะเราหาเงินมาก็เพื่อเอาไปแลกกับบุญอยู่ดี แล้วในเมื่อเราสามารถได้บุญ  
มา โดยไม่ต้องเสียเงิน ทำไมเราไม่ทำ เปลี่ยนอาชีพเสียก็หมดเรื่อง ถ้าขายเหล้ารู้  
ว่าไม่ดี ก็ไม่ต้องขาย ขายแต่ข้าวอย่างเดียว เนื้อสัตว์ก็ไปซื้อของที่ตายแล้ว

**ถาม** ถ้าต้องเกี่ยวข้องในด้านที่ต้องไปซื้อของ

**ตอบ** ถ้าได้รับประโยชน์จากมัน ก็ผิดเหมือนกัน

**ถาม** ถ้าอย่างนั้นคนที่เป็นผู้พิพากษาในทางโลก

**ตอบ** เขาก็ทำหน้าที่ของเขา

**ถาม** แต่เขาก็ต้องชี้ผิดชี้ถูก

**ตอบ** ผิดชี้ถูกเท่านั้นเอง โทษไม่ได้อยู่ที่คนชี้ เขาชี้ว่าผิดหรือถูกเพราะกฎหมายกำหนด  
บังคับไว้ว่า เมื่อทำผิดแบบนี้ก็ต้องถูกประหาร เขาไม่ได้เป็นคนสั่งฆ่า คนที่ทำผิด  
นั้นแหละเป็นผู้สั่งฆ่าตัวเอง ด้วยการกระทำของเขา ผู้พิพากษาเพียงแต่ชี้ผิดชี้  
ถูก เหมือนพระพุทธเจ้าทรงชี้ปาราชิกของพระสงฆ์ ตอนนั้นเธอทำผิดปาราชิก  
จะต้องสิ้นจากความเป็นพระไป พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้โหดร้ายทารุณอะไร แต่การ  
กระทำของเขาต่างหาก ที่ทำให้เขาต้องสิ้นจากความเป็นพระไป

**ถาม** หมายความว่าผู้พิพากษาต้องตัดสินไปตามเนื้อผ้า

**ตอบ** ตัดสินไปตามเนื้อผ้า ตามความเป็นจริงเท่านั้น ตามกฎเกณฑ์ แต่ถ้าไปพิจารณา  
ผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด นั้นแหละจึงจะบาป เพราะบิดเบือนความจริง



**ถาม** ต้องให้ความเที่ยงธรรมใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ ต้องให้ความเที่ยงธรรม

**ถาม** เพชฌฆาตก็ผิดใช่ไหมคะ

**ตอบ** ผิด เหมือนกับชาวประมงที่ไปจับปลา ก็ต้องฆ่าปลาเพื่อจะได้มีรายได้ เพชฌฆาตก็ได้รายได้จากการฆ่าคน ถึงแม้คนนั้นจะถูกลงโทษประหารชีวิต แต่คนที่ทำนั้นก็ยังผิดอยู่ เพราะไปฆ่าผู้อื่น

**ถาม** แล้วอย่างตอนที่มิใช่หัวหน้ากระบาด แล้วเขาสั่งให้ไปฆ่าเป็นบาปไหมคะ

**ตอบ** แน่หนอน

**ถาม** ต้องไปดูตามที่เขาสั่งมา เขาสั่งให้เราไปดู ไปคุม

**ตอบ** ถ้าทำตามคำสั่งก็มีส่วน ถ้าเราเป็นคนมีศีลมีธรรม ก็ลาออกจากงานนั้นเสีย

**ถาม** หลวงพ่อคะคือลูกทำโฆษณะคะ สื่อโฆษณาอาหารพวกซีฟี่คะ ขายไก่ ขายเป็ด พวกนี้ แล้วก็ไปโฆษณาเหล่าด้วย อย่างนี้ผิดไหมคะ

**ตอบ** การโฆษณายังไม่ถึงขั้นลงมือกระทำเอง จะว่าผิดโดยตรงก็คงไม่ อาจจะมีผิดโดยการที่มีส่วนช่วยส่งเสริม แต่ไม่ได้เป็นความผิดโดยตรง

**ถาม** อาหารเป็นๆที่เราไปซื้อ แล้วเขาทำมาให้ ผิดศีล ๕ ไหมคะ

**ตอบ** ผิด ถ้าสั่งให้เขาเอาตัวที่อยู่ในตู้มาทำให้เรากิน ถ้าเราไม่อยากจะผิดศีล ๕ ก็บอกเขาว่าเอาของที่ตายแล้วนะ อย่าเอาของเป็น ถ้าไม่มีก็เอาแต่ผักผักมาก็แล้วกัน ถ้าเราอยากจะรักษาศีลก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้ายังติดใจในรสชาติอยู่ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้มันก็หลอกตัวเราเอง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะอยากเรียนถามว่า สอนหนังสืออยู่เจ้าค่ะ สอนเกี่ยวกับ สื่อสารมวลชน ที่นี้ในเรื่องของการรณรงค์หรือประชาสัมพันธ์หรือโฆษณาเนี่ย บางทีมันค่อนข้างที่จะเป็นสีเทาๆ ในการพยายามที่จะบอกข้อความที่จะให้แบบเนียนที่สุด ที่จะให้เขาเชื่อถือเรามากที่สุด กับตัวสินค้าตัวผลิตภัณฑ์นั้นะคะ ที่นี้ก็เหมือนเราไม่ได้พูดความจริง

**ตอบ** ถ้าไม่พูดความจริงมันก็เป็นมุกสา ถ้าไปยุยงให้กิเลสเขาเกิดความโลภ อยากจะซื้อของ มันก็เป็นการส่งเสริมกิเลส มันก็ไม่ดีทั้งสองอย่าง

**ถาม** เราควรจะทำอย่างไรบ้างคะ

**ตอบ** ถ้าเราอยากจะไปทางธรรมะ ก็อย่าไปทำงานแบบเนี่ย

**ถาม** ตอนนี่ที่ทำได้ก็คือพยายามให้เด็กที่สอน ซึ่งจะเป็นสื่อสารมวลชนในอนาคต ให้เขารู้เท่าทัน แม้กระทั่งตัวเองก็ยังถูกสื่อหลอกด้วย คือให้เขาตัดสินใจเอาว่าอันไหนที่ดีที่สุด แต่มันค่อนข้างยากในโลกของธุรกิจ คือในทางธุรกิจเนี่ย คนที่ประสบผลสำเร็จก็คือคนที่ทำกำไรสูงสุด

**ตอบ** ถ้าเราต้องการวางเป้าอยู่ที่ผลกำไร มันก็ต้องไปทางสีเทา แต่ถ้าเราไม่ได้ถือเป้าของรายได้เป็นหลัก แต่ถือความถูกต้องเป็นหลัก ก็ยังยืนอยู่บนสีขาวได้ อยู่ที่เราต้องเลือกเอาถ้าเลือกได้ ถ้าเลือกไม่ได้เราก็จะทุกข์กับสีเทาไป ต้องรับวิบากของการกระทำของเรา

**ถาม** เพราะฉะนั้นทุกอาชีพก็มีสิทธิที่จะทำบุญและทำบาปได้เท่าๆกันใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ อยู่ที่ว่าเรามีความรู้ทางด้านธรรมะมากน้อยเพียงไร ถ้ามีความรู้ทางด้านธรรมะน้อย อำนาจความหลงก็จะฉุดลากให้เราไปทางสีเทา แต่ถ้ามีความรู้ทางด้านธรรมะมาก ก็จะฉุดลากให้เราไปทางสีขาว เพราะเราจะไม่ถือเรื่องรายได้เป็นหลัก เราจะต้องถือเรื่องของความถูกต้อง เรื่องของความสะอาดทางด้านศีลธรรมเป็น

หลัก ทำได้ แต่อาจจะรวยช้าหน่อย หรือไม่รวยเลย แต่มีบุญมีความสุขทางด้านจิตใจ หรือจะไปทางสี่ทามมีเงินเยอะ แต่หาความสุขไม่เจอ มีรถเก๋งคันละล้าน สองล้าน มีบ้านหลังละสิบล้าน แต่ไม่มีความสุขในจิตใจเลย มันก็เป็นทางเลือกที่เราสามารถเลือกได้ คนส่วนใหญ่ที่ไปทางสี่ทากัน ก็เพราะไม่เคยเข้าหาธรรมะกัน ก็เลยไม่รู้ ก็เลยถือว่า ทุกอย่างยุติธรรมหมด ขอให้ทำแล้วได้กำไรก็ใช้ได้ แล้วไม่ผิดกฎหมายก็แล้วกัน แต่กฎหมายหยาบกว่าศีลธรรม ถ้าเป็นตาข่าย ก็เป็นตาข่ายที่รูใหญ่ มีช่องโหว่เยอะ แต่ถ้าเป็นศีลธรรมจะละเอียดกว่า อยู่ที่เรารู้ว่าจะเอาอะไร คนส่วนใหญ่ก็จะเอาทางเงินทองกัน ไม่ค่อยกังวลกับเรื่องศีลธรรม

แต่ถ้าได้รู้จักศีลธรรมแล้ว ก็จะยึดทางด้านศีลธรรม ยกตัวอย่างทุกวันนี้เราเห็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ ก็มีคนที่มีศีลธรรม กับคนที่ไม่มีศีลธรรมกำลังต่อสู้กันอยู่ ก็เห็นอยู่ชัดๆ คนที่เน้นทางด้านศีลธรรม ก็จะไม่สร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองหรือกับผู้อื่น แต่คนที่ไม่เน้นเรื่องศีลธรรม ก็จะมีแต่ความวุ่นวาย ทั้งกับตัวเองและกับผู้อื่น ผลก็เห็นอยู่ชัดๆ ถ้าได้ศึกษาธรรมะจนเห็นคุณค่าของธรรมะ ก็จะมาทางธรรมะ มาทางศีลธรรม ถ้าไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ เห็นคุณค่าของเงินทองมากกว่า ก็จะไปทางนั้น

**ถาม** อาชีพที่ทำอยู่ทุกวันนี้มีความรู้สึกว่าจะจริงๆ แล้ว มันก็มีทางเลือก

**ตอบ** ใช่ ความรู้มีทั้งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ และที่เป็นโทษ เป็นดาบสองคม ใ้ให้เป็นประโยชน์ก็ได้ ใ้ให้เกิดโทษก็ได้ เอามาหั่นเนื้อหั่นผักก็เป็นประโยชน์ เอาไปตัดมือ ตัดแขนคนอื่นก็เป็นโทษ ความรู้ก็เหมือนกัน อยู่ที่เราจะเอาไปใ้ในทางไหน เอาไปเป็นเครื่องมือของกิเลสก็เป็นโทษ เอาไปเป็นเครื่องมือของธรรมะก็เป็นคุณ เช่นโฆษณาธรรมะ พอคนเห็นแล้วก็อยากจะเข้าวัด อย่างวัดบางวัดขึ้นป้าย บั๊อเริ่มเทิมอยู่ตามริมถนน ใครเห็นแล้วก็อยากจะเข้าวัดกัน เพียงแต่ว่าทางศาสนาไม่ค่อยเน้นแบบนี้ ไม่ต้องการดึงคนเข้ามาด้วยของล่อหลอก อยากจะใ้เข้ามาสัมผัสกับความจริงมากกว่า โดยอาศัยคนที่ได้สัมผัสกับของจริงช่วยเผยแผ่

อย่างพระพุทธเจ้าตอนที่ทรงเผยแผ่ธรรมะครั้งแรก ก็มุ่งไปที่คนที่สามารถรับ ถ่ายทอดธรรมะได้เร็วและง่าย ก็คือพระปัญญาวัคคีย์ เพราะสอนครั้งเดียวก็ได้ บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว สอนอีกสองครั้งสามครั้งก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ กันหมด ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อย ต่อจากนั้นก็อาศัยท่านเหล่านี้เป็นสื่อ เป็นผู้ไป โฆษณาต่ออีกที ทั้ง ๕ องค์ก็แยกกันไป ๕ ทิศทาง ไปเจอใครที่ไหนก็สอนแบบ เดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พอได้ยินได้ฟังก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันขึ้นมา ก็ช่วยกันกระจายพระธรรมคำสอนให้แผ่กว้างไกลออกไปจนถึงทุกวันนี้ ในสมัย พุทธกาลจึงมีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมามากมายกายกอง โดยไม่ต้องมีสื่อ โฆษณา เพราะไม่เป็นธรรมชาติ

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้าอย่างนั้นการเป็นฆราวาสแล้วรักษาศีลให้บริสุทธิ์นี่ค่อนข้าง ยากมากเลยนะคะ

**ตอบ** ยากสำหรับคนที่ยังหมกมุ่นอยู่กับเรื่องโลกิกรรหลง เรื่องลาภยศสรรเสริญสุข แต่่ง่ายสำหรับคนที่ไม่หมกมุ่น ถ้าอยากจะได้เงินมากมายนี้ก็รักษายาก แต่ถ้าไม่ คำนึงถึงเรื่องรำรวย ขอให้วันหนึ่งมีข้าวกินก็พอแล้ว นี่ก็จะไม่ยาก สมัยที่อาตมา ปฏิบัติอยู่คนเดียววันหนึ่งใช้เงินแค่ ๕ บาทไว้ซื้อข้าว ก็อยู่ได้แล้ว กินข้าวมื้อ เดียว ข้าว ๒ จาน ข้าวจาน ก๋วยเตี๋ยวชาม เงิน ๕ บาทสมัยนั้น ก็ซื้อก๋วยเตี๋ยวได้ ชาม ชามละ ๒ บาท ข้าวจานละ ๓ บาท พวกข้าวมันไก่ มี ๕ บาทก็อยู่ได้วัน หนึ่งแล้ว อาตมาตั้งแต่สมัยที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ก็ไม่ได้สนใจกับเรื่องอาหาร การกิน อะไรก็ได้ ก็เลือกอาหารที่ชอบบ้างถ้ามีให้เลือก แต่ไม่ต้องเป็นร้าน เซลล์ชวนชิม ส่วนใหญ่ชอบกินก๋วยเตี๋ยวข้างถนน กินให้อิ่มก็ใช้ได้แล้ว

เคยเจอพวกฝรั่งที่ชอบอยู่แบบชำเหมา พวกนี้มีเงินแต่อยากจะประหยัด อยากจะ อยู่อยากจะทำให้นานๆ เชื้อใหม่เขาซื้อข้าวแกงกินกัน กินข้าวแกงข้างถนนจานละ ๒ บาท ๓ บาท เมื่อก่อนเราลั้บมาจากเมืองนอกใหม่ๆ ยังต้องไปกินร้านอาหาร ที่ติดแอร์ มีคนเสิร์ฟ พอเห็นเขาทำแบบนี้ เราก็บอกตัวเราว่าต้องเปลี่ยนวิถีชีวิต เราแล้ว เพราะเงินก็มีเหลือน้อย แล้วก็อยากจะให้เงินอยู่ไปได้นานๆ เพราะไม่

อยากจะไปทำงาน อยู่เฉยๆสบายกว่า ก็เลยประหยัดดีกว่า ยอมกินของถูกๆ แต่ไม่ต้องเป็นลูกจ้าง ไปให้เจ้านายคอยตำ คอยสั่ง ต้องตื่นแต่เข้าไปทำงาน ไปเบียดบนรถเมล์ กว่าจะได้เงินมาไม่กี่สตางค์ ไม่มีความเป็นอิสระ เราชักความเป็นอิสระ จึงยอมลำบาก ยอมอด ไม่ค่อยอยากจะได้รับคำสั่งจากใคร โดยเฉพาะจากคนที่โง่กว่าเรา แต่สั่งเราได้เพราะเขารวยกว่าเรา

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ตอนท่านอาจารย์เข้าไปอยู่ที่บ้านตาดใหม่ๆ หลวงตาอบรมทุกวัน พระเลยใช้ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ อบรมพระแล้วแต่ท่านจะสะดวก ช่วงนั้นประมาณสัก ๔ - ๕ วันครั้ง ตอนเย็นๆ ตอนเกือบพลบๆ ท่านจะบอกให้พระรูปหนึ่งไปบอกพระมาประชุม ไม่มี การตีกลอง ตีระฆังตีอะไรทั้งสิ้น ท่านจะบอกพระที่ใกล้ชิดที่ปฏิบัติท่าน ให้ไปบอกพระมาประชุมกัน แล้วพระท่านก็จะไปบอกต่อกัน พอบอกประชุมบั้งต้องรีบมาเลย กำลังทำอะไรอยู่ต้องวางไว้หมด เอาผ้าอาสนะ เอาไฟฉาย เอาจีวร แล้วก็รีบมา เพราะถ้ามาช้านิดหนึ่งนี้ ท่านจะนั่งรอเราอยู่แล้ว

**ถาม** ถ้าเราปฏิบัติแล้วเรามีปัญหาจะเรียนถามท่านได้ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ได้ ถ้าจะถามท่านก็ถามได้ แต่ไม่เคยถามท่านเลยนะตั้งแต่อยู่กับท่านมา ตอนที่ท่านเทศน์มันก็ครบอยู่แล้ว ยังไม่เคยถามปัญหาท่านเลย แต่ครั้งหนึ่งเคยคุยกับพระ เคยถามอะไรอยู่เรื่องหนึ่งจำไม่ได้ แล้วอยู่ๆท่านก็ตอบมาโดยที่ไม่ได้ถามท่าน ไปปรนนิบัติท่านตอนนั้น ช่วยถอนขนตาให้ท่านที่ทิ่มเข้าไปในตา ขนตาธรรมชาติมันจะยื่นออกมาข้างนอก แต่ของท่านจะยื่นเข้าไปข้างในต้องคอยถอนคนหนึ่งต้องคอยส่องไฟ อีกคนหนึ่งใช้คีมเล็กๆดึงขนตาออก ตอนแรกอาตมาก็ไม่ได้ไปทำหรอก แต่ตอนหลังหาพระไปทำไม่ได้ พระก็เลยบอกว่าท่านไปทำหน่อย ถ้าไม่มีใครทำเราก็ไป แต่ถ้ามีใครปรนนิบัติท่านอยู่แล้วเราก็ไม่ต้องไป เคยคุยกับพระที่ท่านช่วยส่องไฟ ถามเรื่องอะไรไม่ทราบจำไม่ได้แล้ว อยู่ๆท่านก็พูดออกมา เออทำอย่างนั้นนะ ทำอย่างนั้นนะ ท่านตอบคำถามของเราโดยที่เรา

ไม่ได้ไปถามท่าน แต่เรื่องทางด้านปฏิบัตินี้แทบจะไม่ต้องถาม เพราะท่านเทศน์อย่างละเอียด เล่าทุกอย่างให้ฟัง อยู่กับท่านฟังเทศน์ก็หลายร้อยกัณฑ์แล้ว ก็เข้าใจ

**ถาม** เทศน์ครั้งหนึ่งนานไหมเจ้าคะ

**ตอบ** พุทธครั้งแรกก็ประมาณสักชั่วโมงหนึ่ง หรือ ๔๕ นาที เสร็จแล้วท่านก็พักฉันน้ำเคี้ยวหมาก แล้วที่นี้ก็จะเล่าเรื่องราวสมัยที่อยู่กับหลวงปู่มั่น สมัยที่ท่านปฏิบัติ เช่นตอนที่ท่านนั่งภาวนาทั้งคืนเป็นต้น ก็จะแบ่งเป็นสองภาค เทศน์แต่ละครั้งก็ประมาณสัก ๒ ชั่วโมง ฟังแล้วก็จะได้กำลังจิตกำลังใจ พอกลับไปแล้วก็ขยันหมั่นเพียรขึ้นเยอะ มีกำลังใจนั่งสมาธิได้นาน เดินจงกรมได้นาน เป็นเครื่องกระตุ้นให้เราเร่งความเพียรอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หนึ่งนอนใจ การได้อยู่กับครูบาอาจารย์แบบนี้ถือว่าโชคดี เป็นบุญมาก เพราะโดยปกติตัวเราเองจะไม่ค่อยมีกำลังที่จะขบตัวเราเท่าไร ไม่มีธรรมะที่จะล่อด้วย ท่านมีทั้งลูกล่อและลูกผลัก ลูกล่อก็คือธรรมะอันวิเศษที่ได้จากการปฏิบัติ เอาออกมาอวดมาโชว์ เหมือนกับท่านมีแหวนเพชรสวยๆ ท่านก็เอามาโชว์ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ก็จะได้แหวนอย่างนี้ พอเห็นแหวนสวยๆเราก็อยากจะได้ ก็มีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติ แล้วท่านก็จะบอกวิธีการปฏิบัติ ว่าจะต้องทำอย่างไร จะต้องอดทนขนาดไหน จะต้องทุ่มเทอย่างไร มันก็ทำให้เรามีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติมากขึ้น

ตอนที่ยังไม่ได้ไปอยู่กับท่านก็ไม่เคยคิดว่า จะมีพระมีครูบาอาจารย์ ที่มีคุณธรรมสูง เพราะไม่เคยได้สัมผัส ตอนนั้นอยู่แต่ภาคกลางก็ไม่ค่อยได้เจอ เห็นแต่พระตามบ้านตามเมืองก็ไม่ได้มีอะไรวิเศษ ตอนนั้นก็อาศัยการอ่านหนังสือธรรมะ ในความรู้สึกรู้สึกก็คิดว่าพอเพียง พอจะคลำทางไปได้เอง แต่เมื่อได้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์แล้วจึงจะรู้ว่ามันต่างกันมาก เหมือนกับมีแผนที่พาเราเดินทางออกจากป่ากับมีพรานที่ชำนาญทางพาเราเดินออกนี่ มันต่างกัน การดูแผนที่คลำไปนี่ บางทีก็ดูผิดดูถูกได้ แต่ถ้ามีคนพาไปนี่เราไม่ต้องทำอะไรเลย เดินตามเขาไปอย่างเดียว เขาบอกให้ทำอะไรก็ทำตามเขาบอก ไม่ต้องเสียเวลา เพราะการปฏิบัตินี้มัน

จะต้องหลงผิดทุกชั้นไปเลย ชั้นทานก็ผิดอย่างที่เมื่อสักครู่นี้เล่าให้ฟัง ชั้นศีลมันก็จะผิด รักษาศีลก็จะรักษาศีลอย่างเดียว อย่างอื่นไม่สนใจ ไม่รู้ว่าการรักษาศีลก็เพื่อที่จะก้าวขึ้นไปสู่สมาธิ การปฏิบัติสมาธิก็เพื่อที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นปัญญา การเจริญปัญญา ก็เพื่อที่จะไปสู่การหลุดพ้น มันเป็นขั้นๆของมันที่จะต้องก้าวไป

แต่เราปฏิบัติอยู่ชั้นไหน เรามักจะติดอยู่กับขั้นนั้น ทำบุญทำทานก็อยากจะทำบุญทำทานอย่างเดียว ศีลก็ยังไม่อยากจะทำรักษา อย่างที่ถามปัญหาเรื่องศีลกันก็เพราะอย่างนี้ ยังไม่อยากจะทำรักษาศีลกัน ถ้าต้องเลือกระหว่างเงินทองกับศีล ถ้าเราพอมีพอกินแล้ว ก็ควรเลือกศีลธรรม ถ้ารู้ว่าอาชีพนี้ไม่ดี ถ้าเลิกได้ เปลี่ยนอาชีพใหม่ได้ ก็ควรเปลี่ยน หาอาชีพที่ไม่ผิดศีลผิดธรรมจะสบายใจกว่า แล้วจิตจะสงบลง ขณะนี้จิตมันไม่สงบ มันกังวล ทุกครั้งที่เราคิดเรื่องความดีงาม มันจะเป็นเหมือนกับหนามยอกอกเราเสมอ เพราะเรารู้ว่ามันไม่ถูก มันก็ทำให้จิตใจเราไม่สงบ แต่ถ้าเราทำในสิ่งที่ถูกแล้ว จะไม่มีอะไรมาทำให้เรารู้สึกว่าเหนื่อยใจ เวลาทำสมาธิก็จะง่ายขึ้น ท่านจึงสอนว่า**สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้ว** ย่อมมีอานิสงส์มาก มีพลังมาก **ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้ว** ย่อมมีอานิสงส์มาก มีพลังมาก **จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้ว** ย่อมหลุดพ้นโดยง่ายเดียว คือศีลก็จะสนับสนุนในการทำสมาธิ สมาธิก็จะสนับสนุนในการเจริญปัญญา เพราะจิตที่สงบจะมีเหตุมีผล คิดไปตามความเป็นจริง ตามเนื้อผ้า จะไม่ไปตามอารมณ์

อย่างผู้พิพากษาเนี่ย ถ้ามีสมาธิแล้ว จะพิพากษาตรงไปตรงมา แต่ถ้าถูกกิเลสครอบงำ ก็จะมีความลำเอียงเกิดขึ้นได้ ถ้ามีผลประโยชน์มาล่อใจ เพราะยังไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบ ยังถูกอำนาจของความโลภครอบงำอยู่ ใครให้เงินมากกว่า ก็ตัดสินว่าทางนั้นถูก อย่างนี้ก็ยังไม่เป็นฐานของปัญญา ถ้ามีสมาธิแล้ว ต่อให้ใครให้เงินมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สนใจ ถ้าผิดก็ว่าผิด เพราะคนที่มีสมาธิมีความสุข มีความอิ่ม ความพอ มีสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าเงิน สมาธิเป็นเหมือนเพชร เงินเป็นเหมือนกับก้อนอิฐก้อนทราย จึงไม่สนใจ จะให้มาเท่าไรก็ไม่สนใจ เมื่อมีหน้าที่ที่จะต้องทำ ก็ต้องวินิจฉัยไปตามเนื้อผ้า การพิจารณาด้วยปัญญาก็แบบ

เดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ พิจารณาไปแต่ก็ตัดไม่ขาด ยังเสียดาย แต่ถ้ามีความสงบ กิเลสจะถูกกดไว้ พิจารณาเห็นอะไรเป็นโทษก็เลิกได้ เช่นสุรยาเมาก็เลิกได้ ก่อนที่อาตมาจะปฏิบัติธรรมก็เคยดื่มสุรา เคยไปเที่ยวเหมือนกัน

แต่พอนั่งสมาธิได้ความสงบบ้าง เรื่องพวกนี้มันหายไปหมดเลย จิตไม่เคยคิดถึงมันเลย แม้แต่พระที่เคยห้อยคอก็ไม่เคยห้อยเลย เพราะไม่รู้จะห้อยไปทำไม เพราะพระที่แท้จริงมันอยู่ในตัวเรา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ นั้นเห็นเราตถาคต** ขอให้ปฏิบัติธรรมไป แล้วจะได้ของที่มีคุณค่ากว่าของที่เรา มีอยู่ภายนอก มันจึงทำให้เราสามารถสละได้หมด สละทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด เพราะต้องการสิ่งที่มีคุณค่ากว่า ที่เราได้ลิ้มรสมาแล้วบางส่วน เราอยากจะได้เพิ่มอีก เรามีความโลภทางธรรมแล้ว แต่ไม่เรียกว่ากิเลส เรียกว่า**ฉันทะ** ความยินดีในธรรม ความอยากจะได้ธรรมมากยิ่งขึ้นไป เป็น**อิทธิบาท** จิตก็จะมุ่งไปสู่จุดนั้น มันก็พาอาตมาไปถึงอุตรฯ ทั้งๆที่ไม่เคยวางแผนชีวิตของเราไว้ว่าจะไปที่ตรงนั้น แต่เมื่อมันถึงเวลา สิ่งที่เราต้องการมันอยู่ตรงนั้น เราก็ต้องไปตรงนั้น โดยที่ไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงนั้นมาก่อน

มันก็เหมือนกับแกะทางไปเรื่อยๆ มาถึงตรงนี้ก็ถามเขาว่าจะไปทางไหนต่อ ตอนก่อนจะบวชก็พยายามศึกษาดูว่ามีวัดแบบไหนบ้าง พอดีตอนนั้นมีฝรั่งอยู่คนหนึ่ง เขาทำหนังสือเกี่ยวกับวัดปฏิบัติธรรม เขาไปมาหมดเลยนะวัดที่สำคัญๆในประเทศไทยนี้ ฝรั่งคนนี้ชวนขหายหาความรู้มาก เขาไปมาหมดเลย เขาจะรู้รายละเอียดของแต่ละวัด ว่าอาจารย์สอนแบบไหน อาหารเป็นอย่างไร มีพระเณรที่รูป เขารู้จักวัดปฏิบัติทั้งหมดในเมืองไทย แล้วทำเป็นหนังสือไกด์ เหมือนกับเวลาไปเที่ยวยุโรปหรือประเทศอื่นๆ เขาก็มีหนังสือไกด์แนะนำให้ไปดูสถานที่ต่างๆ อันนี้เขาทำเป็นหนังสือไกด์แนะนำวัดกรรมฐาน วัดปฏิบัติธรรมต่างๆ เราก็เปิดดู ก็พอรู้ว่ามีวัดปฏิบัติอยู่ที่ไหนบ้าง แต่ยังไม่ได้ไป เพราะตอนนั้นยังไม่ได้บวช พอจะบวชก็ได้รับคำแนะนำให้ไปบวชที่วัดบวรฯ จึงไปที่วัดบวรฯ ไปเจอพวกพระชาวต่างชาติ เขาก็รู้จักวัดต่างๆเหมือนที่เราได้อ่านมาแล้ว ไม่ว่าจะ



วัดป่าบ้านตาด วัดหินหมากเป้ง วัดถ้ำกลองเพล วัดหลวงปู่ชา ก็อยู่ในหนังสือ  
โกต์นี้หมด ก็เลยคลำทางไปเรื่อยๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีอยู่ในตัวเราเองอยู่แล้ว ขอให้เรารู้จักใช้มัน แต่เราไม่ค่อย  
ชอบฟังตัวเองกัน ชอบฟังคนอื่น มันง่าย มันสะดวก กินข้าวก็อยากจะให้คุณ  
แม่ป้อนให้ แล้วถ้าคุณแม่ไม่อยู่จะทำอย่างไร ก็อดตาย ไม่มีคนป้อนให้ หัดฟัง  
ตัวเอง ฟังตัวเองได้แล้วสบาย ไปอยู่ที่ไหนเราสามารถดูแลตัวเองได้ตลอด  
บางสิ่งบางอย่างถ้าฟังตนเองไม่ได้ก็ต้องฟังผู้อื่น เช่นธรรมะนี้เราก็ต้องอาศัยครู  
บาอาจารย์ อาศัยพระพุทธรเจ้า อาศัยหนังสือธรรมะ สูดแต่แต่มีอะไรก็กลัมือเราก็  
เอาสิ่งนั้นก่อน ถ้ากลัมือมีหนังสือก็อ่านไปก่อน มีเทพก็ฟังไปก่อน ถ้ายังไม่  
สามารถไปวัดไปพบครูบาอาจารย์ได้ก็ฟังไปก่อน อ่านไปก่อน เมื่อมีโอกาสได้ไป  
พบท่านก็ถามปัญหาที่เราสงสัย แต่ปัญหาบางอย่าง เราก็สามารถหาคำตอบได้  
ด้วยตนเอง ถ้าเราคิดเป็น ก็ไม่ต้องถามคนอื่น มีปัญหาเกิดขึ้นมา เดี่ยวคำตอบก็  
ตามมาเอง

กัณฑ์ที่ ๒๔๐

## อัดเสียงธรรมด้วยใจ

๑๗ กันยายน ๒๕๔๕

ความจริงพวกเราก็มีเครื่องอัดเสียงที่ดีอยู่แล้วนะ ไม่ต้องใช้ถ่าน ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า มีติดตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยชอบใช้กัน ที่อัดนี้ก็เพื่อคนที่ไม่ได้มาฟังกัน ส่วนคนที่มาต้องอัดเข้าไปในใจ จะได้รับประโยชน์ทันทีเลย ถ้ามันกังวลอยู่กับเรื่องอัด เวลาฟังก็จะไม่ได้อัดเข้าไปในใจ เพราะใจมันไปกังวลว่าอัดติดหรือไม่ติด ได้ของสดทุกกลับไม่ชอบ จะเอาของแห้งกลับไป จึงอย่าไปกังวลกับมัน พอกดปุ่มให้เครื่องเริ่มอัดแล้วก็ปล่อยให้มันทำงานของมันไป จะติดหรือไม่ติดก็เรื่องของมัน อัดธรรมะเข้าไปในใจของเราก่อนจะดีกว่า สมัยพระพุทธกาลก็ไม่มีเครื่องอัดเสียงกัน ก็ใช้ใจเรานี่แหละอัด แล้วก็ไปบอกไปเล่าให้คนอื่นฟังอีกที สมัยที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็มีพระองค์เป็นองค์แรกพระองค์เดียว หลังจากทรงแสดงธรรมให้กับพระปัญจวัคคีย์ ก็บรรลุเพิ่มขึ้นไปอีก ๕ รูป ท่านก็เอาธรรมะที่ท่านอัดไว้ในใจไปเปิดให้คนอื่นฟังต่อ คนฟังก็อัดไว้ในใจต่อ ก็อัดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้

แต่พวกเรานี้ต่อไปอาจจะไม่มีอะไรเหลือให้อัด เชื้อใหม่ ถ้าเกิดสงครามนิวเคลียร์ขึ้นมาของพวกนี้จะใช้ไม่ได้หมด จะไม่มีธรรมะอะไรเหลืออยู่เลย แต่ถ้าธรรมะอยู่ในใจของเราแล้ว ต่อให้ไปเกิดชาติหน้าภพหน้าธรรมะก็ยังติดไปกับใจด้วย ถ้าเกิดมีสงครามโลกขึ้นมามันก็จะล้างผลาญทุกอย่างจนเกลี้ยงไปหมดเลย ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีเครื่องอัดเครื่องเล่น หรือแม้แต่หนังสือก็อาจจะกลายเป็นขี้เถ้าไปหมด ภาษาก็อาจจะเปลี่ยนไป แต่ถ้ามีธรรมะอยู่ในใจแล้ว ก็ยังสามารถถ่ายทอดให้กันได้อยู่เสมอ เวลาฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ จึงเข้าใจง่ายกว่าการอ่านหนังสือธรรมะ เพราะถ่ายทอดแบบสดๆร้อนๆ ใช้ภาษาเดียวกัน สมัยนี้เวลาอ่านพระไตรปิฎกนี่อ่านรู้เรื่องใหม่ เหมือนเป็นคนละภาษาไป

แล้ว ถึงแม้จะเป็นภาษาไทยแต่ก็เป็นราชาศัพท์ เป็นบาลี อ่านแล้วต้องมาแปลกันอีกทีหนึ่ง ฉะนั้นเวลาฟังธรรมขอให้เอาใจนี้เป็นตัวอัด

วิธีฟังธรรมท่านก็สอนให้ฟังด้วยสติ ด้วยความตั้งใจ ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอื่น มีหน้าที่รับฟังอย่างเดียว ฟังไปแล้วก็พิจารณาตามไป ถ้าเข้าใจก็จะเกิดปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร ก็ปล่อยไปก่อน แสดงว่ายังฟังไม่มากพอ พอที่จะให้เกิดความเข้าใจได้ ต้องฟังไปอีกหลายๆครั้ง แล้วก็จะเข้าใจไปเอง เหมือนกับเวลาเราบอกอะไรให้ใครฟัง บางคนพูดคำเดียวก็เข้าใจ บางคนก็ต้องขยายความ ต้องอธิบายหลายๆครั้งถึงจะเข้าใจ เช่นการบอกทาง ถ้าบอกคนฉลาด บอกไปทางหลวงหมายเลขนี้ๆ แค่นั้นก็พอแล้ว แต่อีกคนหนึ่ง บอกทางหลวงหมายเลขนี้ๆ อยู่ตรงไหนก็ไม่รู้ ต้องขยายความว่าทางหลวงหมายเลขนี้ ชื่ออย่างนี้ สุขุมวิท พหลโยธิน ขนาดบอกละเอียดอย่างนี้บางทีก็ยังไม่รู้เลย เพราะเวลาไปไหนมาไหนไม่เคยสนใจศึกษา นั่งหลับอยู่ในรถเพราะมีคนพาไป ตอนนี้อยู่ที่ไหนก็ยังไม่รู้เลย เพราะไม่สนใจศึกษา ไม่มีใครห้าม เราศึกษาได้ เวลาเดินทางก็คอยสังเกตดูป้ายต่างๆ ถ้าไม่รู้ก็ถามคนที่รู้ว่าตอนนี้อยู่ที่ไหน ถนนอะไร ต่อไปเราก็สามารถมาเองได้ ไม่ต้องให้คนอื่นพามา ถ้าชอบนั่งหลับในรถสบาย พอขึ้นรถก็หลับตา พอลืมตาก็ลงจากรถได้เลย อย่างนี้ก็เป็นเหมือนกับพวกหมูพวกไก่ ที่ถูกจับไปเชือด พอไปถึงโรงเชือดก็ถูกต้อนลงไปเชือด

นี่แหละคือปัญญา ต้องมีความสำเหนียก ต้องคอยศึกษา เป็นการฝึกฝนอบรมไปในตัว ต่อไปเวลาได้ยินอะไรไม่เข้าใจก็จะจดจำไว้ แล้วไปหาข้อมูลมาเพิ่มเติม ไปเปิดในพจนานุกรมดู ถ้าเป็นคำศัพท์ที่เกี่ยวกับทางธรรมะ ก็อาจจะต้องไปหาผู้รู้ให้ช่วยอธิบายให้เข้าใจ สิ่งต่างๆไม่ได้เป็นปริศนาอะไรเลย ปริศนาอยู่ที่ใจเราต่างหาก ใจเรามันมีติดบอด ไม่ค่อยสนใจศึกษาหาความรู้ หาแสงสว่าง ชี้แจง สักเกตดูคนที่ชี้แจงเรียนหนังสือก็ไม่สามารถเรียนได้สูง ไม่เจริญก้าวหน้า คนที่จบ ม. ๓ จบ ปวช. ก็ทำงานได้ระดับหนึ่ง คนที่ขยันเรียนจบปริญญา ก็ทำงานในอีกระดับหนึ่ง เพราะมีความขวนขวาย มีวิริยะ ความพากเพียร ที่จะศึกษาหาความรู้ เวลาไปสมัครงานก็จะมีทดสอบดูภูมิความรู้ของเรา สอบสัมภาษณ์เราคุยกับเรา ก็จะมีรู้ว่ามีภูมิรู้มากน้อยเพียงไร จึงอย่าไปอาศัย

ลี้ภัยนอกมากนัก พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ **อตฺตา ทิ อตฺโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของ  
ตน อาศัยผู้อื่นในระยะเริ่มต้น ตอนที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ ให้สอนเราในสิ่งที่เราไม่รู้มาก่อน  
อาศัยคุณพ่อคุณแม่ สอนให้ทำอะไรต่างๆ ให้รู้จักพูด ให้รู้จักทำ เมื่อโตขึ้นมาอีกหน่อย  
ก็อาศัยคุณครูที่โรงเรียน แล้วก็อาศัยอาจารย์ในมหาวิทยาลัย

เมื่อเรียนจบแล้ว ทำมาหากินได้แล้ว มีเงินมีทองแล้ว ก็เริ่มสนใจทางด้านจิตใจ ความสุข  
ทางด้านจิตใจ ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติธรรม ก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์อีก ก็  
มีอยู่ ๒ รูปแบบคือ ๑. หนังสือพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะต่างๆ ที่มีอยู่เกลื่อนไปหมด  
เราสามารถอ่านหาความรู้ได้ ๒. ถ้ามีโอกาสได้พบปะกับครูบาอาจารย์ที่เก่ง ที่ฉลาด ก็  
ศึกษากับท่าน แล้วก็นำไปปฏิบัติ วิธีศึกษาที่ดีที่สุดก็คือการตั้งใจฟัง ไม่ต้องอาศัยสื่อ  
ต่างๆมาเป็นเครื่องมือ เพราะส่วนใหญ่อัดไปแล้วก็ไม่ได้ฟังเท่าไร ค่อยจะไปอัดใหม่อยู่  
เรื่อยๆ อัดแล้วก็เอาไปแจก ตัวเองก็ไม่มีเวลามานั่งฟัง สู้ฟังแล้วเอาไปปฏิบัติจะดีกว่า  
การเผยแผ่ก็ดีหรอก แต่ก็ต้องรู้จักประมาณ ในเบื้องต้นควรจะสอนตัวเราก่อน ให้หลุด  
พ้น ให้สบายก่อน ให้พึ่งตนเองได้ก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยช่วยเหลือคนอื่นต่อไป ตาม  
แบบฉบับของพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย คือศึกษาและปฏิบัติก่อน จนเข้าใจ  
เข้าใจในทุกอย่างทุกอย่าง ที่ทำให้จิตใจอยู่เหนือความทุกข์ได้ เมื่อเข้าใจแล้วก็จะอยู่ในใจ  
เป็นเหมือนกับภาษา ที่เรียนจากคุณพ่อคุณแม่ จะฟังลึกลงไปในใจของเรา เวลาต้องสอน  
ภาษาไทยนี้จะง่ายมาก ไม่ต้องไปเรียนจากหนังสือ เรียนกับคุณพ่อคุณแม่ จากการได้ยิน  
ได้ฟัง ได้ชี้ได้พูด ก็กลายเป็นความรู้แนบติดตัวเราไป

ธรรมะก็แบบเดียวกัน ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก็ได้ศึกษา ได้ยินได้ฟัง แล้วก็ปฏิบัติ  
ท่านสอนอย่างไรท่านก็ปฏิบัติอย่างนั้น สอนธุดงค์วัตร ก็ปฏิบัติธุดงค์วัตร วัดป่าส่วน  
ใหญ่ก็จะบิณฑบาต ฉันทะเดียว ฉันทะบาตรเป็นวัตร เป็นหน้าที่ ส่วนธุดงค์วัตรข้ออื่นก็  
แล้วแต่ละองค์จะสมทานปฏิบัติกัน วิธีชีวิตก็อยู่ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้อยู่  
แบบเรียบง่าย ไม่ให้มีเรื่องต่างๆเข้ามาบงกชจิตใจ ให้พึ่งตนเอง วัดป่านี้ท่านเน้นเรื่อง  
สมณะจริงๆ ไม่ให้มีอะไรเลย ให้อยู่กับธรรมชาติ ไม่ต้องมีไฟฟ้า ไม่ต้องมีน้ำประปา มี  
สระน้ำ มีบ่อน้ำก็อาศัยอยู่ได้แล้ว อย่างบนเขาที่สระก็ไม่มี บ่อก็ไม่มี ต้องอาศัยรองน้ำฝน

เอา ฝนตกก็ต้องขยับออกมารอง แต่อยู่สบาย อยู่กับธรรมชาติ ไม่มีปัญหาเหมือน อยู่กับสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา เช่นไฟฟ้า พอมีไฟฟ้าแล้วก็มีเรื่องอื่นๆตามมา แล้วเราก็ไปยึด ไปติดกับเรื่องต่างๆที่มากับไฟฟ้า สมัยก่อนมีไฟฟ้าไว้เพื่อให้แสงสว่าง ต่อมาเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายก็ตามมา เช่นตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ พัดลม เต้าไฟฟ้า เครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องบันทึงต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ เครื่องเสียง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เด็กที่เกิดมาในสมัยนี้เลยคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัย ๔ คือจะต้อง มีมัน ก็เลยต้องพยายามหามา พอโตขึ้นแล้วย้ายออกจากบ้านไปมีบ้านของตนเอง ก็ต้อง ไปหาซื้อของเหล่านี้มา แล้วก็สร้างภาระให้กับตัวเอง ดิ้นรนขวนขวายวุ่นวายกับการหา ทรัพย์สินหาเงินหาทอง ดูแลรักษา กังวลห่วงใย แลกกับความสุขเล็กๆน้อยๆ

เมื่อได้สิ่งต่างๆมาแล้วส่วนใหญ่ก็ตั้งมั่นไว้อย่างนั้นแหละ นานๆจะดูสักที จะฟังสักที แล้วก็บ่นหาความสุข ทั้งๆที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกเต็มไปหมด แต่เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอึดใจความพอ ถ้ารับประทานอาหารก็เหมือนกับรับประทานลม เช่นหายใจเข้าไป อย่างเดียว ไม่กินข้าวปลาอาหาร ถ้ากินแต่ลมหายใจ มีแต่ลมเข้าไปในร่างกายอย่างเดียวก็นำไม่ทำให้ร่างกายอึด ใจนั้นได้ความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆในโลกนี้ ที่เราสร้างสรรค์กันขึ้นมา ก็ไม่ได้ให้ความอึดใจความพอกับเรา ไม่ได้ให้ความสุข ให้ความมั่นคงแก่จิตใจ แต่กลับสร้างความอ่อนไหวให้กับจิตใจ เพราะเวลาอะไรขาดไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น ก็วุ่นวายกันทั้งบ้านทั้งเมือง ไฟฟ้าดับที่หนึ่งก็วุ่นวายไปหมด น้ำประปาไม่ไหลก็ลำบากกันไปหมด ก็เพราะไม่ได้ศึกษา ไม่รู้ความจริงของชีวิตว่าเป็นอย่างไร ถ้าได้ไปเจอครูบาอาจารย์ ได้เจอพระพุทธรักษา ท่านก็จะสอนเน้นไปทางความเรียบง่ายในการครองชีพ การดำรงชีวิต ให้รักษาชีวิตให้อยู่ไปได้วันๆหนึ่งแบบที่สะดวกที่ง่ายที่สุด คือตามอัธยาศัย ตามมีตามเกิด ไม่ต้องไปมีอะไรมากมายเกินความจำเป็น ไฟฟ้าไม่มีก็ไม่ตาย น้ำประปาไม่มีใช้ก็ไม่ตาย แต่น้ำต้องมี ไฟก็ต้องมี แสงสว่างต้องมี วันหนึ่งๆเราก็มีแสงสว่างตั้ง ๑๒ ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว ทำไม่ต้องมีไฟตอนกลางคืนด้วย ถ้าไม่มีไฟก็อาศัยแสงเทียนโคมไฟก็ได้ พระรูดงค์ท่านก็มีโคมผ้ากลมๆ มีเทียนตั้งอยู่ข้างใน ไว้ใช้เวลาเดินไปไหนมาไหนตอนกลางคืน จุดเทียนแล้วก็เดินถือโคมไฟไป ก็พอเห็นทาง พอทำอะไรได้ ส่วนใหญ่พระ

ปฏิบัติจะไม่ค่อยอ่านหนังสือกันเท่าไร โดยเฉพาะเวลาตอนกลางคืน เพราะไม่จำเป็น หนังสือที่อ่านเฉพาะช่วงกลางวันก็เหลือเฟือแล้ว ถ้าอยากจะอ่าน พระปฏิบัติบางรูปท่านอ่านหนังสือไม่เป็น แต่ท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ จึงไม่จำเป็นที่จะต้องอ่านมากนัก **ไตรสิกขา** ก็มีแค่ ๓ เท่านั้นเอง คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็ได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้อยู่เสมอๆ ตั้งใจฟังก็เท่ากับได้อ่านหนังสือแล้ว คนสมัยโบราณจึงอ่านไม่ค่อยออก เขียนไม่ค่อยได้กัน แต่อาศัยการจดการจำ การฟัง มีความจำที่ดี ท่องพระไตรปิฎกได้ทั้งเล่ม แสดงว่าความจำดีมาก มนุษย์เรามีสิ่งที่ดีอยู่ในตัวเรา แต่เนื่องจากไปอาศัยสิ่งภายนอกมาทดแทน ของดีในตัวเราก็เลยไม่มีโอกาสไหลออกมาให้เราเห็น ของพวกนี้ถ้าเราไม่ใช้ ก็เป็นเหมือนมิดที่ถูกปล่อยทิ้งไว้ ก็จะมีสนิมเกาะ ไม่สามารถเอาไปใช้อะไรได้ มิดต้องใช้อยู่เรื่อยๆ เพราะเมื่อใช้เราก็ต้องลับมันอยู่เรื่อยๆ เมื่อลับเรื่อยๆ มันก็จะคม ใจเราก็มีสัญญาความจำ มีสังขารความคิดปรุง ที่จะคิดไปในทางสติปัญญา ที่จะจำความรู้ต่างๆ ขยายความรู้ต่างๆ ให้กว้างใหญ่ไพศาลขึ้นไปอย่างไม่มีขอบเขต

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงถามพระภิกษุ ในขณะที่ทรงหยิบใบไม้ขึ้นมากำมือหนึ่งว่า ใบไม้ที่ตกลงตืออยู่ในมือนี้ กับใบไม้ที่มีอยู่ในป่านี้ อันไหนจะมากกว่ากัน พระภิกษุท่านก็ตอบว่า ก็ในป่าซิขอรับ เพราะในกำมือของพระองค์มีเพียงไม่กี่ใบ พระองค์ทรงตรัสว่า คำสอนที่เราสอนนี้ก็เป็นเหมือนกับใบไม้ที่อยู่ในมือเรานี้แหละ ส่วนความรู้ที่จิตใจคือสังขารความคิดปรุง ที่สามารถพิจารณาพิจารณา นั้นมากมายกายกอง กว้างใหญ่ไพศาลกว่าสิ่งที่เราสั่งสอนพวกเธอ แต่ที่ไม่ได้เอามาสั่งสอนก็เพราะว่ามันไม่มีความจำเป็นสำหรับพวกเธอ ที่เพียงแต่รู้วิธีดับทุกข์ก็พอแล้ว ให้รู้จักว่าทุกข์เป็นอย่างไรแล้วก็วิธีทำให้ทุกข์ดับไป ตถาคตเป็นเหมือนกับหม้อ พวกเธอเป็นเหมือนคนไข้ หม้อก็เอายาที่มารักษาโรคที่เธอเป็นเท่านั้น แต่ยังมียาอีกมากมายกายกองที่ไม่มีความจำเป็นสำหรับพวกเธอ หม้อก็ไม่เอามาให้กินให้เสียเวลาเปล่าๆ นี้พูดถึงความสามารถของใจเรา ถ้าให้มันมีโอกาสได้พัฒนา ได้ฟังตัวมันเองแล้ว มันจะเก่งกาจมาก แต่ถ้าเรามัดแต่ฟังอย่างอื่น เราก็จะเป็นเหมือนคนง่อย คนพิการ เหมือนกับเรามีร่างกายที่สมบูรณ์ มีแขน มีขา เดินได้ แต่ไม่ชอบเดิน ชอบให้คนอุ้ม ชอบนั่งรถเข็นพาเราไปไหนมาไหน ก็เป็นเหมือนกับคนพิการไป

ถ้าไม่ใช่มันนานๆ มันก็พิจารณาขึ้นมาจริงๆ เวลาที่จะต้องลุกขึ้นมาเดินสักที ทำอะไรสักทีด้วยตัวเอง ก็จะทำไม่ได้ เคยใช้เครื่องซักผ้าอยู่เรื่อยๆ แล้วต้องซักด้วยมือ ก็จรรู้ว่าเป็นอย่างไร

นี่ก็เป็นเพราะไม่ได้รับการศึกษาอบรม ก็เลยหลงไปตามกระแสของกิเลส ของความโลภ ของความหลง หลงคิดว่าเมื่อทำอะไรให้มันสะดวก ให้มันสบาย ก็จะมีความสุข จึงเอาสิ่งต่างๆ มาอำนวยความสะดวก แล้วเป็นอย่างไบบ้าง เมื่อไม่ต้องทำอะไรเลย ก็ต้องไปออกกำลังกายอยู่ดี ต้องไปเสียเงินสมัครเป็นสมาชิกของฟิตเนส ไปออกกำลังกาย ไปวิ่ง ไปยกน้ำหนัก ไปทำอะไรให้เหงื่อมันแตก ซึ่งสมัยปู่ย่าตายายเราไม่เห็นต้องทำอย่างนี้เลย เพราะต้องคอยกวาดบ้านถูบ้าน ถางหญ้าขุดดิน ทำอะไรต่างๆ ด้วยหยาดเหงื่ออยู่ทุกวัน ร่างกายจึงแข็งแรง แต่ทุกวันนี้พวกเราเหมือนกับคนง่อย เดินสักป้ายรถเมล์หนึ่งก็คงจะเดินไม่ไหวแล้ว เพราะมีรถยนต์ จอดรถก็ต้องจอดที่ใกล้ๆ พอจอดลงบ๊วกก็ถึงที่หมายเลย ไม่ชอบเดิน เมื่อร่างกายไม่ได้ออกกำลังกาย ก็อ่อนแอเป็นโรคได้ง่าย อายุก็สั้น เพราะหลงตามกระแสของกิเลสนั่นเอง กิเลสชอบความง่าย ความสะดวก ความสบาย แต่ไม่รู้ว่าการที่จะได้สิ่งที่ยาก ที่สะดวกมา ต้องเสียเวลากับการหาเงินหาทองเพื่อซื้อสิ่งเหล่านี้มา แล้วก็ต้องวุ่นวายทางด้านจิตใจมาก เพราะต้องแก่งแย่งแข่งขันกัน จึงควรหันกลับมาอยู่ตามกระแสของธรรมชาติ ง่ายๆ สิ่งไหนไม่จำเป็นก็ละทิ้งไป ตู๋ยืนไม่ต้องมี เครื่องปรับอากาศก็ไม่ต้องมี เอาเท่าที่จำเป็น แล้วค่าใช้จ่ายในบ้านจะลดน้อยถอยลงไป ความกดดันทางด้านจิตใจก็จะเบาลงไป

จะมีเงินเหลือใช้ จะไม่เครียด เพราะมีเงินที่จะซื้อสิ่งที่จำเป็นจริงๆ เช่นอาหาร ยารักษาโรค เวลาที่ไม่สบาย เสื่อผ้าต่างๆ ก็ซื้อสักทีหนึ่ง บ้านก็มีอยู่แล้ว ใช้จ่ายจะมีไม่มาก จะกลายเป็นเศรษฐีขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ทุกวันนี้หาเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้ จะไปพอใช้ได้อย่างไรในเมื่อไม่รู้จักพอ มีร้อยก็ใช้ร้อยสิบ มีพันก็ใช้พันร้อยอย่างนี้ ก็ต้องเป็นหนี้อยู่เรื่อยๆ คนขายของก็ฉลาด ชอบให้ซื้อเงินผ่อน เอาของไปก่อนแล้วมาจ่ายทีหลัง ถ้าไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่มีความรู้ทางด้านธรรมชาติแล้ว ก็จะวุ่นวายอยู่กับเรื่องเหล่านี้ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่ถ้ารู้ธรรมชาติ รู้ว่าอะไรจำเป็น อะไรไม่จำเป็น แยกแยะได้ อันไหนไม่

จำเป็นก็ยอมทิ้งไป เอาแต่สิ่งที่จำเป็น มาหาความสุขที่แท้จริงดีกว่า ความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ที่ต้องเสียเงินเสียทองไปซื้อเอา มันเป็นอย่างไร ดูโทรทัศน์ก็ครึ่งแล้ว ได้ความสุขขนาดไหน ฟังเครื่องเสียงแล้ว ได้ความสุขขนาดไหน มันก็เหมือนเดิมแหละ เหมือนกับไม่ได้ดูไม่ได้ฟัง ก็อย่าไปดูไปฟังมันดีกว่า มาหาความสุขทางนั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมจะดีกว่า จะได้พบกับสิ่งที่ดีที่เลิศที่วิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้เจอกัน อยู่ในตัวเราเอง ไม่ได้อยู่ที่ไหน

ของต่างๆที่เราลุ่มหลงกันนี้ เราต้องใช้ปัญญา ถามตัวเองง่ายๆว่า มันจำเป็นไหม ไม่มีมันจะตายไหม แล้วทำใจให้เข้มแข็ง ถ้ายังไม่ถึงขั้นโยนทิ้งไป ก็เอาเก็บไว้ในตู้ อย่าไปใช้มัน ดูชีวิตชีวิตของเราจะอยู่ได้ไหม รับรองได้ว่าชีวิตจิตใจของเราจะดีขึ้นอย่างแน่นอน ความเครียด ความกังวล ความวุ่นวายใจต่างๆ จะเบาบางลงไป อยู่แบบสมถะเรียบง่าย ในหลวงทรงสอนอยู่เรื่อยๆ เศรษฐกิจพอเพียง ก็พอเพียงกับการอยู่ ไม่ต้องฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย กับของที่ไม่จำเป็น หาความสุขที่แท้จริงดีกว่า จากการศึกษาปฏิบัติธรรม เพราะจะนำไปสู่การหลุดพ้น จากความหิวความอยาก ความต้องการต่างๆ สามารถอยู่เฉยๆได้อย่างเป็นสุข ไม่ต้องมีเครื่องมาบำรุงบำเรอความสุข อยู่เฉยๆ เมื่อจิตไม่หิวไม่อยาก ก็ไม่มีปัญหาอะไร ทุกวันนี้ที่เราอยู่เฉยๆกันไม่ได้ ก็เพราะว่าพออยู่เฉยๆแล้วมันเกิดความทุกข์ขึ้นมา หงุดหงิดใจ รำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงา ต้องหาอะไรทำ เพราะว่าจิตมันไม่นิ่ง จิตไม่ได้รับอาหาร ไม่ได้รับธรรมะ ลองหันมาหาอาหารที่แท้จริงให้กับใจดู ทำบุญทำทานตามฐานะ มีเงินมากน้อยเพียงไรก็ทำไป ส่วนที่จะต้องเก็บไว้ใช้ก็เก็บไว้ ไม่ได้หมายความว่าต้องทำหมด นอกจากนั้นใจว่าไม่ต้องการมันอีกแล้ว คนฉลาดก็สละหมด แล้วก็ออกบวช อาศัยการบิณฑบาตเลี้ยงชีพ

ตอนที่เรากลับมาบวชนั้นโชคดีที่ไม่มีเงินมาก เหลือไม่กี่พันบาท สมบัติของตัวเองนอกจากเสื้อผ้าก็ไม่มีอะไร บ้านก็ไม่มี งานก็ไม่มี ครอบครัวก็ไม่มี มันก็เลยง่าย คนที่มีอะไรหลายๆก็เหมือนคนไข้ว ที่มีสายระโยงระยางมาก จะถอดสายอะไรออกแต่ละเส้นก็กลัวว่าร่างกายจะตาย แต่คนที่ไม่มีสายอะไรเลยนี่สบาย หายใจไปตามธรรมชาติ อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ไป ส่วนใหญ่ที่เราไม่สามารถไปอยู่วัดกันได้ ก็เพราะมีเครื่องพันธนาการเต็มไป



หมด โหนจะเครื่องปรับอากาศ โหนจะตู้เย็น โหนจะรับประทานอาหารตามอัธยาศัย หิวเมื่อไรก็กินได้เมื่อนั้น อะไรเหล่านี้ ทั้งๆที่ร่างกายมันไม่มีความต้องการอาหารเลย ส่วนใหญ่จะป้อนให้กับกิเลสคือ **กามตัณหา** **อยากในรูป** **เสียง** **กลิ่น** **รส** **โผฏฐัพพะ** ต่างๆ ถ้ากินเพื่อกิเลส กินเท่าไรก็ไม่พอกิน กินเท่าไรก็ไม่อึด แต่ถ้ากินเพื่อร่างกายก็มีประมาณเวลา กินเข้าไป พอรู้สึกว่ามีอึดแล้ว ก็หยุดกินได้แล้ว ดื่มน้ำเข้าไปสักแก้วหนึ่งก็จะอึดแล้วก็อยู่ได้นานถึง ๒๔ ชั่วโมง กินข้าวมือเดียวก็อยู่ได้ แต่ใจมันจะดิ้นรน สมัยที่บวชใหม่ๆ เราก็เคยเจอ กินข้าวเสร็จแล้วก็ยังคิดถึงอาหาร ตอนเย็นๆนี่มันคิดปรุงวุ่นวายไปหมดเลย อาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เลยต้องอาศัยการภาวนา การนั่งสมาธิ กำหนดจิตให้หนึ่ง ไม่ให้ไปคิดถึงอาหารต่างๆ พอไม่ไปคิดปรุง ความหิวต่างๆก็หายไป

เลยรู้ว่าความหิวมี ๒ รูปแบบ หิวกายกับหิวใจ กายไม่หิวหรือที่หิวนั้นมันหิวใจ เพราะกายมันอยู่ได้ มันไม่ตายหรือ รอกอีก ๒๔ ชั่วโมงแล้วมากินมันก็ไม่ตาย แต่ที่มันจะตายก็คือกิเลส เพราะจิตใจมันแสนทรมาณด้วยความหิวโหย บางทีน้ำตาไหลเพราะหิวข้าว อยากจะกินข้าว อยากจะกินนั่นกินนี่ พอเห็นคนอื่นเขาอดอาหารที่ละ ๓ วัน ๕ วัน ก็คิดว่าเรายังไม่ได้อดเลยนี่ ก็เลยลองอดดู เวลาอดก็ต้องภาวนา เพราะถ้าไม่ภาวนาจิตจะฟุ้งซ่านมาก จะคิดแต่เรื่องอาหาร การอดอาหารก็เป็นการบังคับใจให้ภาวนา เวลาอดอาหารนี่มันจะขยัน มันกลัวความทุกข์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ก็พยายามนั่งสมาธิ พยายามเดินจงกรม ควบคุมจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ที่เรากำหนดไว้ ให้อยู่กับอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับพุทโธๆๆ พอจิตไม่ได้คิดถึงเรื่องต่างๆ มันก็สงบตัวลง พอมันสงบปุ๊บ ก็เกิดความอึดขึ้นมาในใจ ถึงเข้าใจว่าทำไมพระท่านอดอาหารได้ตั้งหลายวัน เพราะใจท่านไม่หิว มีภาวนาเป็นตัวคอยให้อาหารกับจิตใจ ส่วนร่างกายก็อาจจะมีความชุ่มพอม มีความรู้สึกว่ามันอึดเบา อะไรอย่างนี้ แต่ก็ไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไร ปัญหาใหญ่โตอยู่ที่ใจมากกว่า เมื่อตัวปัญหาที่ใหญ่โตนี้ได้รับการควบคุมดูแลไม่ให้กำเริบ ไม่ให้สร้างปัญหาแล้ว มันก็สบาย

เพียงแต่ว่าในขั้นตอนของการฝึกสมาธินั้น มันก็สงบเป็นระยะๆ เป็นพักๆ ไม่สงบอย่างต่อเนื่อง พอออกจากสมาธิก็โดดไปคิดเรื่องต่างๆได้อีก ถ้าไม่รู้จักใช้ปัญญา ก็จะไม่มีความ

ที่จะกำจัดความคิดที่อยากจะกินนี้ได้ เมื่อยังไม่รู้จักใช้ปัญญา พอมันเริ่มทรมาณใจ ก็กลับไปนั่งสมาธิอีก กลับไปกำหนดพุทโธๆอีก แต่ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ก็จะสามารกำจัดความอยากอาหารนี้ได้ ด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหาร ให้พิจารณาดูอาหารที่อยู่ในบาตร อาหารที่เข้าไปในปาก อาหารที่เคี้ยวแล้วก่อนที่จะกลืนเข้าไป ถ้าว่ามันเอร็ดอร่อย ลองคายออกมาไว้ในช้อน แล้วตักใส่เข้าไปในปากใหม่ จะทำได้ไหม ทั้งๆที่เป็นอาหารที่แสนเอร็ดอร่อย ที่อยู่ในปากเมื่อสักครู่นี้ ที่กำลังจะกลืนเข้าไปในท้อง ส่วนใหญ่เราจะไม่เห็น จะเห็นแต่เฉพาะช่วงที่มันอยู่ในจานเท่านั้นเอง เวลาที่ยกมาจากในครัวนี่เขาแต่งมา ดูแล้วเหมมมันน่ากิน แต่ไม่คิดถึงเวลาที่มันไปคลุกกับน้ำลายในปาก หรือในขณะที่รวมกันอยู่ในท้อง อาหารทุกชนิดไม่ว่าจะหวานจะเคว จะเป็นผลไม้หรือจะเป็นอะไรก็ตาม ก็ต้องลงไปรวมอยู่ในที่เดียวกันหมด พระบางรูปท่านจึงคลุกอาหารทุกอย่างในบาตรเลย เพราะเดี๋ยวมันก็ต้องลงไปรวมกันอยู่ข้างล่าง นี่เป็นการปราบกิเลส ปราบการอยากในอาหาร แล้วหลังจากนั้นแล้วมันจะไม่ติดกับเรื่องอาหารอีกต่อไป เพราะเวลาหิวที่ไร่นึกถึงความเป็นปฏิภูลของมันขึ้นมา มันก็ถอยเลย นี่เรียกว่าอุบายของปัญญา ถ้าปัญญาหันแล้วต่อไปไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ ไม่ต้องหนีความทุกข์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งเรื่องอาหาร พอมันปรุงแต่งเรื่องอาหารบับ ปฏิภูลก็จะโผล่ขึ้นมา พอโผล่ขึ้นมาบับ กิเลสก็ถอยเลย

นี่คือเรื่องของใจเรา ที่ยังถูกอำนาจของความหลงครอบงำอยู่ ก็เลยกลายเป็นทาสของมันไปโดยไม่รู้ตัว คิดว่ากำลังหาความสุข แต่ความจริงแล้วกำลังเป็นทาส **กิเลสมันสุขแต่ใจเราทุกข์** ความจริงกิเลสมันไม่มีตัวตน มันเป็นอาการของใจ เพียงแต่เปรียบเทียบให้ฟังว่า กิเลสมันเป็นเหมือนกับเจ้านายเรา มันมีความสุข มันสั่งมันใช้เราให้หาสิ่งนั้นสิ่งนั้นมาให้มัน เวลาที่หามาไม่ได้ ใจก็ทุกข์ ใจก็ถูกทำโทษ เวลาหามาได้เสร็จบับ เดียวก็ถูกสั่งให้ไปหาอย่างอื่นมาอีก หาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น ไม่มีความเป็นอิสระ อยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะกลัวกิเลส พอมันสั่งอะไรบับต้องรีบทำทันที เหมือนกับมีแส้คอยฟาดใส่เราให้ทรนทราย สังเกตดูเวลาอยากจะได้อะไร มันเป็นอย่างไร มันทรนทรายไปหมด กลัวว่าจะตายให้ได้ ถ้าไม่ได้ของที่อยากจะได้นั้นแหละเหมือนกับแส้ที่กิเลสมันฟาดมาที่ใจของเรา ถ้าเราได้ยินได้ฟังวิธีการปฏิบัติของพระพุทธรเจ้า ของพระสาวก

ทั้งหลายแล้วว่า นี่แหละคือวิธีที่จะปราบกิเลส ที่จะทำลายกิเลสได้ แล้วนำเอามาใช้ มาปฏิบัติ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วเราก็จะเป็นอิสระ กิเลสจะไม่สามารถครอบงำเราได้ ไม่สามารถสั่งการให้เราทำอะไรได้อีกต่อไป

การศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ การฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์เป็นเรื่องสำคัญ เวลาฟังก็ต้องฟังด้วยความตั้งใจ อย่าไปคิดเรื่องอื่น เวลาฟังก็ฟัง ถ้าพิจารณาตามไม่ได้ก็พิจารณาไป ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจก็ผ่านไปก่อน เพราะบางสิ่งบางอย่างเราอาจจะยังไม่ไปถึงก็ไม่ใช่ไร เพราะว่าการฟังเทศน์ฟังธรรม เราไม่ได้ฟังคนเดียว ก็ฟังไปเรื่อยๆ อันไหนที่เราเข้าใจ ที่สามารถนำเอาไปปฏิบัติได้ ก็ควรจะเริ่มปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติ ต่อให้ธรรมะดี วิเศษขนาดไหน มันก็ยังเป็นธรรมะที่อยู่นอกใจอยู่ ยังไม่ได้เข้าไปอยู่ในใจ มันจะเข้าไปอยู่ในใจก็ต่อเมื่อเรานำเอาไปปฏิบัติ เอาไปตัด เอาไปลด เอาไปละ อันไหนไม่จำเป็นก็เลิก มันเสีย เลิกใช้มันเสีย ที่ไหนไม่จำเป็นจะต้องไปก็ไม่ต้องไป พยายามอย่าไปอาศัยอะไรภายนอกมากถ้ามันไม่จำเป็นจริงๆ หัดฟังตัวเราเอง เรามีอะไรเยอะเยอะเต็มไปหมด ไปนั่งนับดูซิว่ามียาที่ชนิด ยาหม่อง ยาทา ยากิน แล้วของเสริมสวยอีก เต็มไปหมด เวลาไปไหนที่ ถ้าต้องเอาของเหล่านี้ไป มันคงเต็มกระเป๋าใบใหญ่ๆ เราไม่ไปแบบพระชฎองค์ ท่านมีบาตรใบเดียว ผ้า ๓ ผืน ที่กรองน้ำ ใบมีดโกน เข็มกับด้าย ประคดเอว แค่นี้ก็พอแล้ว กลดอันหนึ่ง กลดกับมุ้งสำหรับเวลานอนอยู่ในป่า แค่นี้ก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องมีอะไรมากมาย เราไม่พิจารณากัน เวลาคนนั้นบอกว่าดีก็เอาๆตามเขา พอใช้แล้วมันก็ติด ใช้เพื่อความมั่นใจมากกว่า

สมมุติว่าเราเป็นแผล ถ้าเคยทายา เราก็ต้องมียาติดตัวอยู่ตลอดเวลา พอมีแผลเราก็ต้องทามัน แต่ถ้าไม่เคยใช้ยามาก่อน ไม่มียา เราก็ปล่อยให้มันหายเอง มันก็หายได้ ช้าหน่อย แต่มันก็หายได้ แต่มันสบายใจกว่าเยอะ ไม่ต้องวุ่นวายใจ ยาหม่องยาทาเราไม่เคยทาเลย เป็นแผลก็ปล่อยให้มันเป็น เดียวมันก็หาย ปวดหัวตัวร้อนไม่ต้องกินยาแก้ปวด ไม่เคยปวดด้วยซ้ำไป ไม่ปวดหัว เวลาเป็นไข้ก็เป็น แต่ไม่ปวดหัว อาจจะปวดตามร่างกายบ้าง เช่นเป็นไข้หวัดใหญ่ก็ไม่ต้องกินยา ก็ทนเอา เดียวมันก็หายเอง เพราะใจมันเคยผ่านความทุกข์มาแล้ว ในเรื่องความเจ็บปวดทางร่างกายนี้ มันก็เท่านั้นแหละ เวลานั้นสมาธิ

ไปนานๆ มันเจ็บปวดรวดร้าวไปทั้งตัว แล้วใจมันก็วางเฉยได้ ต่อไปมันก็ไม่วุ่นวายกับ  
อาการเจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกาย นี่เป็นการฝึกจิต เพราะจิตมันไม่ใช่กาย กายมันเป็น  
อะไร จิตไปหลงไปคิดว่ามันเป็นด้วยเท่านั้นเอง ความจริงไม่ได้เป็น ทำตามเขา  
เหมือนกับในนิทานสมัยพุทธกาล มีคนเลี้ยงม้าเป็นคนขาเป๋ เดินก็เดินแบบคนขาเป๋เดิน  
ม้ามันก็เดินขาเป๋ตามคน ม้ามันไม่ขาเป๋ แต่เห็นคนเลี้ยงเดิน มันก็เดินตามอย่างนั้น จิต  
เราก็แบบเดียวกัน ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่พอร่างกายเป็นอะไร มันก็วุ่นวายไปกับร่างกาย  
บางที่วุ่นวายมากกว่าร่างกายอีก ร่างกายมันไม่รู้เรื่องอะไร มันไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร เป็น  
มะเร็ง มันก็รู้ว่ามันเป็น เป็นความดัน มันก็รู้ว่ามันเป็น แต่ไอตัวรู้ที่มันไปวุ่นวาย  
ตัวรู้ก็คือใจ เพราะไม่มีธรรมะ ไม่เข้าใจว่ารักษาอย่างไรมันก็ไม่หายหรอก รักษาหายวันนี้  
เดี๋ยวพรุ่งนี้มันกลับมาใหม่ มันเป็นเรื่องตายตัวอยู่แล้ว

สูตรตายตัวก็คือเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันอยู่ในนั้นหมดแล้ว จะรักษาให้ดีขึ้นขนาดไหน หมอ  
วิเศษขนาดไหน มันก็หนีไม่พ้น ขนาดหมอเองยังตายเลย รักษาอย่างไรก็ต้องตาย  
หมอก็ยังต้องตายเหมือนกัน เราต้องดูความจริง แต่เราไม่ค่อยดูกัน พอเป็นอะไรปั๊บ ก็  
เป็นเหมือนกับกระต่ายตื่นตูม ไม่สบายๆ หามหมอๆ หายๆ แทนที่จะดูว่ามันเป็นอย่างไร  
โรคมันก็มีอยู่ ๓ ชนิด โรคที่เป็นแล้วหายเอง ไม่ต้องทำอะไรก็หายเองได้ โรคที่เป็นแล้ว  
ต้องรักษา และโรคที่เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย มีแต่จะตายอย่างเดียว  
มันก็มีอยู่ ๓ โรคเท่านั้นเอง พวกเราก็เป็นหมอกันได้นี่ รู้แค่นี้ก็พอแล้ว รักษาร่างกายเรา  
ได้แล้ว ร่างกายก็มีแค่นี้ แต่ใจเราซิมันไม่ตาย มันไม่เป็นอะไรสักหน่อย มันไม่มีโรคอะไร  
สักหน่อย แต่มันถูกโรคของความโลภโกรธหลง มาสร้างคามทุกข์ใจ สร้างโรคทางด้าน  
จิตใจ จึงกลายเป็นคนประสาทไปก็มี ความเครียดนี่อยู่ในใจ ที่ไปเครียดกับเรื่องของ  
ร่างกาย บางคนกลัวแก่ออย่างนี้ พอจะแกขึ้นมาปั๊บไม่ได้ บางคนกลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย  
พอคิด พอพูดถึงคำว่ามะเร็ง พูดถึงโรคหัวใจก็จะเครียดมาก แต่ไม่รู้ว่ามันต้องเป็น  
ด้วยกันทุกคน ต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นเหมือนกัน เพราะ  
ร่างกายของคนเราทุกคนเหมือนกันหมด ต่างกันตรงที่จิตใจเท่านั้นเอง

จิตใจของพระพุทธเจ้า ของพระสาวกนี้ ท่านหายแล้ว ไม่มีเชื้อโรคคือกิเลสไปสร้างความทุกข์ สร้างความวุ่นวายใจ จิตใจเป็นปกติหนึ่งเฉยสงบไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะไม่ได้มองว่าร่างกายนี้เป็นใจ ไม่เป็นตัวเป็นตน มันก็เป็นเหมือนขวดน้ำที่ตั้งอยู่ที่นี่ มันเป็นอะไรก็ปล่อยมันเป็นไปตามความเป็นจริงของมัน นี่คือน้ำที่เราจะได้รับจากธรรมชาติ คือสามารถปลดปล่อยจิตของเราให้พ้นจากความมืดบอด พ้นจากความหลงทั้งหลายได้ ทำให้เราอยู่ได้อย่างสุข อย่างเป็นสบาย โดยที่ไม่มีอะไรเลย ดีกว่าอยู่กับข้าวของอะไรเต็มไปหมด แต่ใจวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา เครียดอยู่ตลอดเวลา อยู่ลำพังไม่เป็น อยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่คนเดียวก็ต้องเปิดใจนั้นดู เปิดใจนี้ฟัง พอเมื่อก็ต้องโทรหาคนนั้นหาคนนี้ เมื่อจากโทรหาก็ต้องไปเจอตัว ไปเจอตัวก็เบื่อ ต้องไปหาคนอื่นต่อ มันเบื่อทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าจะอะไรในโลกนี้ เป็นของน่าเบื่อทั้งนั้น เพียงแต่ว่านานๆเจอกันทีหนึ่งมันลืมไป แต่พอไปเจอกันปั๊บ คุยกันปั๊บ เดี่ยวเรื่องเก่าๆ นิสัยเก่าๆ ก็ไหล่ออกมา ก็เบื่อกัน ไปดีกว่า ไปหาคนไหนมันก็เหมือนกันหมด ของน่าเบื่อทั้งนั้น ลึ้อยู่กับกัลยาณมิตร คือธรรมชาติในใจเราไม่ได้ ไม่น่าเบื่อ มีธรรมชาติอยู่ในใจแล้ว มีเพื่อนที่ดี เพื่อนที่คอยสอนเราไม่ให้ติดพันกับอะไร

**ถาม** ในกำลังใจเล่มที่ ๑๓ ที่ท่านว่าธาตุ ๔ แล้วมีธาตุ ๕ คือตัวรู้

**ตอบ** ตัวรู้หรือธาตุรู้ก็คือใจ ธาตุที่ ๖ ก็คืออากาศธาตุ อากาศก็คือความว่าง พื้นที่ว่างๆ นี้เรียกว่าอากาศธาตุ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องตั้งอยู่ในอากาศ โลกเราก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยอยู่ในอากาศหรืออวกาศ ดวงดาว ดวงอาทิตย์ต่างๆ ก็ลอยอยู่เหมือนกัน ส่วนใจของเราที่เป็นธาตุรู้ ก็มาครอบครองร่างกายที่ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก ฯลฯ เหมือนกับโทรศัพท์มือถือ มันก็เป็นเหมือนร่างกายที่ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนคลื่นวิทยุที่เข้าไปหรือออกมาก็เป็นเหมือนใจ พอมีคลื่นวิทยุเข้าไปในเครื่อง มันก็ส่งเสียงดังออกมา มีเสียงคนพูดออกมา เป็นเหมือนตัวจิตกำลังพูดผ่านร่างกาย เครื่องมือถือก็เป็นเหมือนกับร่างกาย คลื่นวิทยุก็เป็นเหมือนใจ ตัวเครื่องมันไม่รู้เรื่อง ตัวรู้เรื่องก็คือตัวกระแสคลื่น เมื่อเครื่องเสีย ก็ไปหาเครื่องใหม่ จะได้เครื่องที่ดีกว่า

เก่าหรือไม่ก็อยู่ที่เงินในกระเป๋า เวลาร่างกายตายไปใจก็ไปหาร่างกายใหม่ จะได้ร่างกายที่ดีกว่าเก่าหรือไม่ ก็อยู่ที่บุญกุศลหรือบาปกรรมที่ทำไว้ ถ้าทำบุญมากกว่าบาป ก็จะได้ร่างกายที่ดีกว่าเก่า ถ้าทำบาปมากกว่าบุญ ก็จะได้ร่างกายที่เลวกว่าเก่า แทนที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่นสุนัข เป็นต้น

อย่างไรในสมัยพุทธกาลมีเศรษฐีตายไปแล้วก็ไปเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงรู้ แต่พวกๆลูกของเศรษฐีไม่รู้ว่ามีพ่อมาเกิดเป็นสุนัขในบ้าน พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า สุนัขตัวนี้เป็นพ่อของพวกเขา เดี่ยวมันจะพาไปชุดสมบัติที่พ่อเธอฝังซ่อนไว้ ต่อมามันก็ไปชุดคู่สมบัติที่พ่อฝังไว้ จิตเป็นของไม่ตาย ที่ตายก็คือร่างกาย ร่างกายก็ไม่รู้ว่ามีมันตาย ร่างกายก็เป็นเหมือนกับศาลา หลังนี้ เวลาพังไปมันก็ไม่รู้ว่ามีมันพัง แต่เจ้าของศาลาซีรื่องท่มร้องไห้เสียอกเสียใจ เสียตาย สังเกตดูถ้าชอบอะไรหลายๆ เวลามันเสียไปหรือถูกขโมยไปนี่ มันเสียใจมาก เพราะใจไปยึดไปหลงว่าเป็นของเรา ไปหลงไปคิดว่าควรจะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ ปัญหาของเราจึงอยู่ที่ใจ ที่ไปยึดไปติดกับสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า ความทุกข์ก็คืออุปาทานในขันธ ๕ ในอริยสัจ ๔ ทรงแสดงว่า ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ การเผชิญกับสิ่งที่ไม่ชอบ โดยสรุปก็คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกายกับใจนี้เอง ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ ก็ต้องเข้าใจว่าร่างกายเป็นเหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง เหมือนบ้านหลังหนึ่ง ดูแลมันไปใช้ให้มันเป็นประโยชน์ เมื่อถึงเวลาที่มันจะเป็นอะไรไป ถ้าไม่สามารถป้องกันหรือหักห้ามมันได้ ก็ต้องปล่อยไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปวุ่นวาย

ถ้ารู้จักปล่อยวาง รู้จักทำใจให้สงบ ก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เวลามันจะไปที่เข้าสมาธิ ภาวนาพุทโธๆไป สวดมนต์ไป เหมือนนอนหลับไป เวลาตายมันแค่ขณะเดียวเท่านั้น หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกมาก็ตาย ถ้ายังหายใจอยู่ก็ยังไม่ตาย ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ที่น่ากลัวคือความหลง หลงคิดว่าตายแล้วทุก

อย่างจะสูญหมด จะหายไปหมด จะต้องสูญเสียนั้นสิ่งนี้ไป ก็เกิดความว่าแห้ว  
เปล่าเปลี่ยวใจ หมดอาลัยตายอยาก แต่ความจริงมันไม่หมดหรอก ใจก็ต้องไป  
เกิดใหม่ เวลามาก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมาแม้แต่ชิ้นเดียว มาแล้วก็มาหาใหม่  
เริ่มต้นจากศูนย์แล้วก็กลับไปสู่ศูนย์อีก แล้วก็ไปเริ่มต้นที่ศูนย์อีก ก็วนไปเวียน  
มาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะหยุด จนกว่าจะตัดความอยากต่างๆได้ ตัดความหลงได้  
ตัวอยากนี้เป็นตัวปัญหาที่ต้องแก้ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เช่นมี  
เงินร้อยบาท อยากจะไปดูหนัง ก็เอาเงินร้อยบาทมาทำบุญแทน ทำไปเรื่อยๆ ทุก  
ครั้งที่อยากจะไปดูหนังก็เอาเงินที่จะไปดูหนังมาทำบุญ ต่อไปมันก็ไม่ไปดู ทุก  
ครั้งที่อยากจะซื้อรองเท้าคู่อีกก็เอามาทำบุญ อยากจะไปเที่ยวที่ไหนก็เอามา  
ทำบุญ ถ้าอยากจะไปเที่ยวก็อาศัยการไปทำบุญ เป็นการเที่ยวไปในตัวก็แล้วกัน  
ได้นั่งรถเที่ยวและทำบุญควบคู่กันไป ดีกว่าบินไปเที่ยวไปกินที่ฮ่องกง มันก็  
เท่านั้นแหละ สู้ไปวัดไม่ได้ ไปเที่ยววัดกันดีกว่า

ทุกครั้งอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งฟุ่มเฟือย ก็เอาเงินที่จะไปซื้อไปกินเหล้านี้มา  
ทำบุญ นี่คือวิธีดับกิเลส วิธีที่จะระงับความอยากต่างๆ เมื่อได้ทำบุญแล้วจะมี  
ความอิ่มอยู่ในใจ มีความสุข ทำไปเรื่อยๆต่อไปก็จะติดเป็นนิสัยเอง ความอยาก  
ที่จะใช้เงินฟุ่มเฟือย ไปเที่ยว ไปกินอะไร ก็จะเบาบางลงไป ความอยากจะทำบุญ  
ก็มีมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อได้ทำบุญบ่อยๆแล้วก็อยากจะรักษาศีล เพราะคนที่  
ทำบุญจะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ชอบสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้น  
แล้วเรื่องอะไรจะไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อที่จะเอาเงินเอาทองมา สู้หามาด้วยความ  
สุจริตจะดีกว่า สบายใจกว่า จิตก็จะมีความสงบ คนที่มีศีลจิตจะสงบมากกว่าคน  
ที่ไม่มีศีล คนที่ไม่มีศีลจะวุ่นวายอยู่เรื่อย กังวลห่วงหน้าห่วงหลัง ไปทำอะไรมีดีมี  
ร้ายกับใครไว้ที่ไหนบ้าง ไปโกหกใครไว้ที่ไหนบ้าง จำไม่ได้ กลัวจะถูกจับผิดเข้า  
สักวันหนึ่ง แต่คนที่ไม่เคยโกหกใคร พูดร้อยครั้งก็เป็นความจริงร้อยครั้ง ไม่ต้อง  
กังวล ก็ให้เห็นความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจว่าดีอย่างไร

ที่นี้ก็อยากจะภาวนา อยากจะไปอยู่วัด อยากจะไปหาที่สงบ แล้วก็ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ต่างๆ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าได้พิจารณาก็จะเห็นว่าเราอยู่ท่ามกลางของปลอมทั้งนั้น ไม่มีอะไรจริงแท้แน่นอน อยู่วันนี้ พรุ่งนี้ก็กลายเป็นอะไรไปแล้ว เหมือนไอศกรีม เหมือนน้ำแข็งที่เราเอามาตั้งไว้ข้างนอกตู้เย็น เวลาตั้งไว้ใหม่ๆ มันก็เป็นก้อน พอเพลอแปบเดียวไปดูกลายเป็นน้ำไปหมดแล้ว ชีวิตของเราก็เป็นแบบนั้น ตอนนี้เป็นก้อน เป็นรูปเป็นร่าง เดี่ยวเพลออีกทีก็กลายเป็นน้ำไปแล้ว แต่เราไม่คิดกัน ไม่พิจารณากัน ก็เลยหลงสะสมสร้างกันไปเรื่อย จึงต้องเจริญไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ แล้วมันจะไม่อยาก อยากไปทำไม ได้อะไรมาเดี๋ยวมันก็หมดไป เดี่ยวก็กลายเป็นอะไรไปหมด กลายเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน ของใหม่ๆ เวลาได้มานี้ ดูสวยงามไปหมด พอใช้ไปๆ เดี่ยวมันก็เก่า เดี่ยวมันก็เสีย เดี่ยวก็ล้าสมัยแล้ว ก็อยากจะโยนทิ้งไป อยากจะได้ใหม่อีก

**ถาม** แต่ถ้าพิจารณาไปแล้วจิตใจหดหู่ นี่ไม่ถูกใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ใช่ คือกิเลสมันยังแรงกว่าธรรม เวลาพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะทำให้กิเลสตัวหดหู่ปรากฏขึ้นมา ถ้ามันหดหู่มากก็หยุด กลับมาทำสมาธิไปก่อน เพราะเวลาทำสมาธิจะทำให้กิเลสสงบตัวลง พอสงบตัวลงแล้วเราพิจารณาตอนนั้นมันจะไม่หดหู่ เพราะกิเลสเหมือนถูกวางยาสลบไป อย่างเวลาจะผ่าตัดคนไข้ ถ้าไม่ให้ยาสลบ ก็จะไม่ผ่าตัด เพราะคนไข้จะดิ้น จึงต้องวางยาสลบ ฉะนั้นเวลาพิจารณาปัญญา โดยเฉพาะสังขารธรรมความจริงเช่นไตรลักษณ์นี้ ถ้าจิตไม่มีพื้นฐานของความสงบอารมณ์จะแรง พอไปคิดถึงการเสื่อมการแตกดับตรงของสิ่งที่กิเลสมันชอบ มันจะไม่พอใจ มันก็ต้องแสดงอาการต่างๆออกมา จึงต้องฝึกทำสมาธิก่อน มันเป็นขั้นๆ ก่อนจะทำสมาธิก็ต้องมีศีล ต้องรักษาศีลให้ได้ ก่อนจะรักษาศีลให้ได้ ใจต้องเป็นทาน ต้องตัดเรื่องภายนอก เรื่องวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆออกไป ถ้ายังยึดติดอยู่กับเงินทอง เดี่ยวก็จะทำผิดศีลอีก



เพราะอยากหามาเพิ่มอีก ต้องรักษามัน บางทีก็ต้องโกหกบ้าง ต้องทำผิดศีลบ้าง เช่นไม่เสียภาษีเต็มๆก็ต้องโกหก แต่ถ้าเอาไปทำทานหมดแล้วก็ไม่ต้องโกหก ไม่ต้องจ่ายภาษี ก็จะรักษาศีลได้ มีศีลใจก็จะนิ่งมากกว่าไม่มีศีล ทำสมาธิก็จะง่ายขึ้น เมื่อจิตสงบ อารมณ์ต่างๆก็สงบตัวไปด้วย อารมณ์คือคะนองต่างๆ อยากจะเที่ยว อยากจะกิน อยากจะหาความสุขทางโลก ก็จะสงบตัวเอง ความสุขที่เกิดจากความสงบก็จะมีมากขึ้น จะไม่เสียดายที่จะต้องตัดสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป ไม่มีมันก็อยู่ได้ แต่ตอนนี้เราอาศัยมันอยู่ทุกอย่าง ใครปิดแอร์ก็ไม่พอใจแล้ว ให้เลิกใช้ตู้เย็นก็ไม่ไหวแล้ว คนที่ไม่มีตู้เย็นเขาก็อยู่กันได้ ก็ซื้ออาหารถุงมากินซึ่งไม่ต้องมีตู้เย็น อยากจะกินของเย็นก็ออกไปกินที่ร้านข้างนอก สั่งเปิบซึ่งกินที่ร้านเลย แต่เราอยากจะสะดวกสบายกินตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถึงต้องมีตู้เย็นอยู่ในบ้าน กินแล้วก็เท่านั้น กินแล้วมันก็ผ่านไป คนที่ไม่ได้กินมันก็ผ่านไปเหมือนกัน คนที่ไม่กินกลับสบาย ไม่วุ่นวาย ถ้าไม่มีความสงบเป็นอาหารให้กับจิตใจ ก็ต้องพึ่งพาอาศัยของปลอมไปก่อน

**ถาม** ท่านอาจารย์เจ้าคะ เวลาคนที่กำลังจะตายนี้ ร่างกายจะตายทุกส่วนพร้อมกันไหม เจ้าคะ

**ตอบ** เราไม่ได้เป็นหมอ เราไม่รู้หรอก ความจริงร่างกายมันไม่ได้ตายมันไม่ได้เป็น มันก็เป็นเหมือนกับนาฬิกา มันก็ทำงานของมันไป ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งหยุดไป มันก็ทำให้ส่วนอื่นหยุดไปด้วย เช่นหัวใจหยุดเต้นเสียอย่างเดียว มันก็หยุดหมด ตับไตไส้พุงจะดีขนาดไหน ก็ต้องหยุดตามไปด้วย ถ้าตัวสำคัญหยุดทำงานปั๊บก็จบ ถ้าหัวใจยังเต้นอยู่ แต่ไตไม่ทำงานไปข้างหนึ่ง ก็ยังอยู่ได้ หรือปอดเสียไปข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งก็ยังทำงานได้ เรื่องเหล่านี้ไม่ต้องไปสนใจมันมากจนเกินไป เราไม่ใช่หมอ มาดูที่ใจเราเป็นหลักดีกว่า เรื่องร่างกายก็เหมือนรถยนต์ เวลารถยนต์เสียก็เอาเข้าอู่ ให้ช่างเขาดู ให้เขาซ่อม ให้เขาแก้ ถ้าช่างบอกว่าซ่อมไม่ได้ก็ขายไป แล้วก็ไปซื้อคันใหม่ ซ่อมไปก็ไม่คุ้มอย่าไปซ่อมมันดีกว่า ความตายมันลำบากตรงที่ความเจ็บปวดเท่านั้นเอง ถ้าเราผ่านความเจ็บปวดได้ เช่นนั่งสมาธิไปนานๆ จะ

เจ็บจะปวดอย่างไร ใจก็นิ่งเป็นสุขได้ ทาวิธีรับมันให้ได้ ถ้ารับมันได้แล้ว มันจะปวดแต่กาย แต่จะไม่ปวดที่ใจ ปวดที่ใจมัน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ปวดที่กายแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าสามารถระดับความปวดที่ใจได้แล้ว ความปวดที่กายจะไม่เป็นปัญหาเลย คนเราที่กลัวกัน ก็กลัวความเจ็บเวลาจะตาย เสียหายที่จะต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป แต่ถ้าไม่มีอะไรสักอย่าง ไม่มีสมบัติอะไรสักชิ้นหนึ่ง จะไปเสียตายกับอะไร

ถ้าพิจารณาเรื่องราวเหล่านี้ไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปพิจารณา พิจารณาพอให้รู้บ้าง พอรู้สึกหตุก็หยุดก่อน แล้วหันมาทำสมาธิ เจริญเมตตาภาวนาก็ได้ **สัพเพสัตว์ตา อเวรา โหนตุ** ทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนา พอจิตสงบแล้วค่อยกลับมาพิจารณาใหม่ ตอนต้นก็พิจารณาแบบง่ายๆก่อน เช่นเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ก็ท่องไปก่อน เป็นนรกแก้วไปก่อน ยังไม่ต้องไปคิดลึก คิดลึกแล้วเดี๋ยวกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่สำหรับเราเองนี่มันแปลก ตั้งแต่อายุ ๑๒ เห็นคนตาย เห็นเพื่อนนักเรียนตายที่โรงเรียน มันติดหู ติดตา ติดใจ แล้วก็คิดอยู่ตลอดเวลา ว่าเราก็ต้องเป็นเหมือนกัน อีกหน่อยพ่อแม่พี่น้อง คนนั้นคนนี้ ก็ต้องเป็นเหมือนกันหมดแต่ไม่หตุ เหมือนเป็นการรื้อฟื้นความรู้เก่า ว่านี่แหละคือความจริง แต่มันไม่หมกมุ่นนะ

เพราะตอนนั้นก็ยังเป็นเด็กอยู่ มีเรื่องอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โหนจะต้องไปเรียนหนังสือ ไปทำอะไรต่างๆ ก็ทำไป แต่ความรู้ที่มันก็อยู่ลึกๆในใจ บางครั้งก็จะโผล่ขึ้นมาเตือน แต่ไม่ถึงกับทำให้หมกมุ่นกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป ทำอะไรต่อไปก็สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ เหมือนมีภูมิคุ้มกัน เหมือนฉีดวัคซีนไว้ หากเสียคุณพ่อคุณแม่ไปตอนนั้น จะไม่รู้สึกระ้าโศกเสียใจ อาจจะเสียใจบ้างอะไรบ้าง แต่จะไม่ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะรู้ล่วงหน้ามาก่อนแล้ว จิตใจก็จะไม่วุ่นวาย ควรจะมีธรรมะนี้ไว้บ้าง เป็นเหมือนยา หรือวัคซีน ถ้าถูกจากเราไปก่อน เราจะทำอย่างไร หรือคนที่เราไม่คาดคิดว่าจะจากเราไป เขาไปก่อนเรา

อย่างนี้ แต่ถ้าคิดเผื่อไว้บ้างว่า ไม่มีอะไรแน่นอนนะ เขาไม่ไปก่อนเราก็ไปก่อน  
เขา หรือไม่ก็ไปพร้อมๆกัน ก็มีอยู่ ๓ ทาง แต่ต้องทำจิตใจให้สงบก่อนนะ ถ้าจิตใจไม่  
สงบแล้วมันเป็นเรื่องที่ไม่น่าคิด

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ พอนั่งสมาธิจิตเริ่มสงบแล้ว ซึ่งปกตินั่งสมาธิจะไม่สงบทุกครั้ง  
แต่พอสงบแล้วรู้สึกว่ามีใจหนึ่งก็อยากจะลืมตาขึ้นมา แต่ใจหนึ่งก็พอใจกับสภาวะ  
ตรงนั้น แต่มันต้องพ่ายลืมตาทุกที แล้วสมาธิจะสั้นมาก ทำอย่างไรถึงจะให้สมาธิ  
ยาวคะ

**ตอบ** ก็ต้องฝึกความรู้สึกนั้น มันอยากจะลืมตา แต่เราอย่าไปลืม เรานั่งต่อไป

**ถาม** อยากจะสัมผัสกับสิ่งที่เห็น

**ตอบ** อย่าไปลืมมัน เราบังคับมันได้นี่ เมื่อสักครู่นี้เรายังลืมตาอยู่ เราก็ยังบังคับให้มัน  
หลับตาได้ พอมันอยากจะลืมตา เราก็อย่าไปทำตามมันก็แล้วกัน ลองฝึกดู  
หลับตาต่อไป ขอพักต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง เหมือนกับเวลานอน นอนพักไปแล้ว  
ยังนอนต่อได้เลย นี่ก็คล้ายๆกัน ก็เลสมันอยากจะออก แต่เราบอกยังไม่ต้อง  
ออก นั่งต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง จนมันเริ่มฟุ้งซ่านแล้ว มันมีกำลังแรงกว่า สมาธิ  
ของเราตอนใหม่ๆ ยังไม่แรง สงบได้ขณะเดียว เรียกว่า**ขณิกสมาธิ** พอสงบบ้างก็  
อยากจะออกมา แต่อย่างน้อยก็ได้เริ่มสัมผัสความสงบ รู้แล้วว่าเป็นอย่างไร ใจ  
หนึ่งก็อยากจะอยู่ต่อคือธรรมะอยากจะอยู่ต่อ แต่กิเลสมันอยากจะออก เป็นการ  
ต่อสู้กันระหว่าง ๒ ฝ่าย ต้องภาวนาต่อไป เคยภาวนาอย่างไร ก็ภาวนาต่อไปใหม่  
เช่นภาวนาพุทโธๆอยู่ พอสงบแล้วมันอยากจะออก ก็ภาวนาพุทโธๆใหม่ ให้กลับ  
เข้าไปใหม่ ต้องฝึก จะต้องต่อสู้กันเสมอ ระหว่างธรรมกับกิเลส ระหว่างความ  
สงบกับความฟุ้งซ่าน มันจะต่อสู้กัน ถ้าเรารักความสงบเราก็ต้องดึงมันไว้ แต่ก็  
พูดยาก เพราะความรู้สึกนี้ก็ควบคุมลำบาก พอเกิดความรู้สึกแล้วมันก็อยากจะ  
ลุกออกมาทันที ก็ไม่เป็นไร ไปก็พยายาม วันพระไม่มีหนเดียว คราวหน้าก็  
ภาวนาใหม่ได้

**ถาม** ท่านอาจารย์คะมีเพื่อนฝากมาถาม เขาขออุบายค่ะ เขาชอบท้อค่ะ เขาบอกว่าเวลา  
ภาวนานี้เท่าไรก็ไม่เคยสงบไม่เคยนิ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา เขาก็จะท้ออยู่เรื่อย

**ตอบ** ก็ต้องไปฟังธรรมะของครูบาอาจารย์ มันเหมือนกับการดูโฆษณา เราไม่รู้จัก  
สินค้าชิ้นนี้ แต่พอได้เห็นได้ยินได้โฆษณาถึงประสิทธิภาพ คุณภาพของมัน ก็อดที่  
จะอยากไปซื้อไม่ได้ เราจึงต้องไปหาโฆษณาดีๆ หาครูบาอาจารย์ที่พูดแล้วทำ  
ให้เราเกิดฉันทะวิริยะขึ้นมา ครูบาอาจารย์ที่มีคุณธรรมสูงๆ ท่านจะชี้ให้เห็นถึง  
คุณค่าอันประเสริฐของผลที่จะได้รับการปฏิบัติ แม้จะยากลำบาก แต่ก็คุ้มค่า  
คุ้มเหนื่อย ต้องไปหาครูบาอาจารย์ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ การเทศน์ของ  
ท่านบางครั้งก็อาจจะไม่ตรงกับสิ่งที่เราอยากจะได้รู้ก็ได้ เพราะท่านต้องสอนคน  
หลายระดับ เช่นหลวงตาทุกวันนี้ท่านสอนให้กับคนส่วนใหญ่ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ จะ  
ไม่ลงไปถึงมาก แต่ถ้าเรารู้สึกว่าไม่พอ ก็ต้องฟังเทศน์ที่หลวงตาเทศน์สอนพระ  
ท่านจะเน้นความอดทน ความเพียร ความคุ้มค่าของผลที่จะได้รับ เหมือนกับ  
ท่านเปิดตู้เก็บเพชรนิลจินดา เอาของดีต่างๆออกมาโชว์ นี่ของอย่างนี้จะเป็นของ  
เธอ ถ้าเธอหมั่นเพียร นั่งสมาธิ เดินจงกรม ปฏิบัติธรรม ต่อไปจะได้ของพวกนี้  
มาเป็นสมบัติ ท่านเอาของวิเศษออกมาโชว์ มาอวดพวกเรา แต่ถ้าท่านสอนญาติ  
โยมอย่างนี้ ท่านก็รู้ว่าเขาทำตามไม่ได้ ท่านก็จึงไม่พูดลึกมากนัก พูดพอให้เกิด  
ศรัทธาความเชื่อที่จะทำบุญละบาป ส่วนเรื่องภาวนานี้ต้องฟังตอนที่ท่านเทศน์  
สอนพระ

**ถาม** เขาบอกว่าเวลานั่งสมาธิ จะนั่งไม่สงบ ก่อนที่เขาจะมาทางนี้ เขาเคยฆ่าสัตว์แบบ  
จงใจจะฆ่า อย่างไหนอย่างนี้ เขาคงไปไม่ได้ไม่ถึงไหนเพราะเคยทำบาปไว้ค่ะ

**ตอบ** ก็ไม่แน่หรอก อย่างองค์อุลิมาก็ฆ่าคนมาตั้งเยอะ บอกเขาไปนะ ให้ดูองค์อุลิมาล  
เป็นตัวอย่าง อย่าให้สิ่งที่ผ่านมานี้เป็นอุปสรรคเลย นี่มันเป็นอุบายของกิเลส ที่  
จะมาสกัดการปฏิบัติของเรา อังโน่นอ้านี่อ้างร้อยแปด ทำไม่ไม่อ้างพระพุทธรเจ้า  
อ้างพระสาวกบ้าง อ้างครูบาอาจารย์บ้าง บอกเขาให้ไปศึกษาประวัติของ  
พระพุทธรเจ้า ของพระสาวก ของหลวงปู่่มั่นดู อ่านหนังสือปฏิบัติของพระธุดงค์

กรรมฐานที่หลวงตาท่านเขียนไว้ ท่านก็เล่าถึงการปฏิบัติธรรมของครูบาอาจารย์  
ต่างๆ เช่นหลวงปู่ขาวนี่ ท่านบวชตั้งอายุ ๔๐ เพราะเมียท่านไปมีชู้ ตอนต้นท่านก็  
ตั้งสติไม่ได้ คิดว่าจะไปฆ่าให้มันตายไปทั้งคู่เลย แต่โชคดีที่ท่านมีบุญเก่า ทำให้  
ท่านได้สติคิดว่า ฆ่ามันแล้วได้อะไรขึ้นมา ฆ่ามันเราก็เร็วกว่ามันอีก ท่านก็  
อยากจะวิเศษกว่ามัน ก็เลยประกาศยกให้มันไปเลย ประกาศให้ชาวบ้านรู้ว่าพระ  
เวสสันดรกลับมาเกิดแล้ว แล้วก็ออกบวชเลย ไปอ่านประวัติเหล่านี้ดูซิ ไม่มีใคร  
ได้มาด้วยความง่ายตายหรอก

**ถาม** จริงๆแล้วเราไม่ควรไปยึดทั้งบุญทั้งบาปไว้กับตัวเองใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** บุญเป็นเหมือนบันไดนะ ถ้ายังไม่ถึงที่หมาย เราก็ต้องอาศัยบันไดพาเราไป  
เหมือนกับมาที่นี่ เราก็ต้องอาศัยรถยนต์พามา ถ้าไม่ขึ้นรถยนต์ก็มาไม่ถึง

**ถาม** ในเมื่อเราทำแล้วเราก็ไม่ควรจะไปพะวง

**ตอบ** การทำบุญให้ท่านคือให้ไปแล้วก็ตัดไปเลย ของที่เราให้ไปแล้วไม่ใช่ของเราแล้ว  
เช่นโยมถวายน้ำนี้มา ก็ไม่ต้องมาจ้องดูว่าจะกินหรือไม่กิน เพราะเป็นสมบัติของ  
เขาไปแล้ว เขาจะไปให้คนที่เราเกลียดก็อย่าไปเดือดร้อน เพราะเราให้เพื่อตัด  
กิเลสของเรา ตัดความหึงความหวงในวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ ให้ไปแล้วก็  
ไม่ใช่ของเราแล้ว ถ้าเป็นของเราก็ยังไม่ได้ให้ซิ เมื่อให้อะไรไปแล้วก็ลืมไปเลย  
ไม่ใช่ของเราแล้ว

**ถาม** ติดสุขอยู่กับการนั่งสมาธิค่ะ

**ตอบ** ควรเจริญปัญญาสลับกับการนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ควรพิจารณาความเป็น  
**อนิจจัง** ไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตน ของสภาวะธรรมทั้งหลาย  
เช่น **รูป** **เสียง** **กลิ่น** **รส** **โผฏฐัพพะ** และ **รูป** **เวทนา** **สัญญา** **สังขาร** **วิญญาณ**  
ความสุขเป็นผลที่ตามมาจากการปฏิบัติ **ทาน** **ศีล** **ภาวนา** เหมือนกับกินข้าว กิน  
แล้วมันก็อิ่มตามมา จะติดหรือไม่ติด จะปฏิเสธหรือไม่ปฏิเสธ มันก็อิ่มอยู่นั้น

แหละ ถ้าทำถูกแล้วจะมีความอึดใจ มีความสุขใจขึ้นมา แต่ถ้าทำไม่ถูกก็ไม่อึด  
เช่นให้แล้วยังไม่ปล่อย ถวายของแล้วยังจับไว้อยู่ พระก็รอว่าเมื่อไรจะปล่อย มัน  
ก็เครียดด้วยกันทั้งสองฝ่าย คนรับก็เครียด คนให้ก็เครียด คนให้ก็ไม่ยอม  
ปล่อย ยังเสียดาย แสดงว่ายังไม่ดีให้ ถ้าให้ไปแล้วก็ให้ไปเลย ก่อนจะให้ก็  
พิจารณาให้แน่ใจเสียก่อนว่าคนที่เราให้ที่เราพอใจไหม เรามั่นใจไหม ถ้าเราพอใจ  
เรามั่นใจก็ให้ไป แล้วก็ลืมไปเลย ต่อให้ใครมาพูดมาเล่าอะไรให้เราฟัง ก็ไม่ต้อง  
ไปสนใจ เขาจะเอาไปทำอะไร ก็รับรู้ไว้ก็แล้วกัน ถ้าไม่เอาไปทำในสิ่งที่ดีตามที่เรา  
คิดไว้ ต่อไปก็ไม่ต้องให้เขาก็หมดเรื่อง แต่ไม่ต้องไปเสียใจ เพราะการให้ไปแล้ว  
นั้นได้บุญแล้ว พอเสียใจมันก็กลายเป็นกิเลสไป สร้างความทุกข์ให้มาลบบุญที่ได้  
ทำไป แต่เมื่อสักครู่นี้พูดว่าให้ละบุญนั้น ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายปลายทางยังละ  
ไม่ได้ บุญต้องทำไปเรื่อยๆ ทำแบบไม่ยึดไม่ติด คือทำแล้วก็ให้แล้วกันไป ติดให้  
ยึดกับการทำบุญ ต้องทำไปเรื่อยๆ แต่ไม่ให้ยึดติดกับของที่เรานำไปให้แล้ว

การทำบุญให้ทานนี้ต้องยึด ศีลก็ต้องยึด สมาริปัญญาก็ต้องยึด ต้องทำต้อง  
ปฏิบัติ เหมือนกับกินข้าว ถ้ายังไม่อึด แล้วหยุดกินจะไปอึดได้อย่างไร ก็ต้องกิน  
ไปเรื่อยๆ เดินทางมาที่นี้ ถ้าลงจากรถก่อนที่จะมาถึง ก็มาไม่ถึง ต้องยึดติดอยู่  
กับมรรค คือบุญกุศลนี้เอง ทาน ศีล ภาวนา เป็นเหมือนรถยนต์ เหมือนบันไดที่  
จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป เป็นเหมือนนกก็ได้ ถ้ากินนาก็  
ต้องกินไปเรื่อยๆจนกว่าโรคจะหาย ถ้าหยุดกินก่อนมันก็ไม่หาย ถ้ายึดติดในสิ่งที่  
ดีไม่ถือว่าเป็นกิเลส ไม่เป็นสมุทัย แต่เป็นมรรค ถ้ายึดติดในสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้เกิด  
ความทุกข์ความวุ่นวายใจขึ้นมา ก็เป็นสมุทัย เช่นยึดติดสมบัติข้าวของเงินทอง  
ยึดติดร่างกายของเรา ยึดติดคนนั้นติดคนนี่ นี่แหละเป็นกิเลส แต่ถ้ายึดติดกับ  
การทำความดีละความชั่ว การชำระกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ อย่างนี้ไม่  
เป็นกิเลส แต่เป็นธรรมะ เป็นยา ภาษานี้บางทีฟังแล้วเอาไปพลิกความหมายให้  
เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าความอยากไม่ดี อยากไปทำบุญที่วัดก็ไปไม่ดี

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เวลาท่องคำบริกรรม เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ ท่องอนุโลม กับปฎิโลม ท่องย้อนไปย้อนมา

**ตอบ** เพื่อให้มันชำนาญ

**ถาม** ท่องอย่างเดียวหรือให้พิจารณาตาม

**ตอบ** ถ้าท่องอนุโลมไปเรื่อยๆมันจะชิน ก็ท่องปฎิโลมบ้าง สลับกันไป เพื่อไม่ให้มันชิน จะได้ตั้งใจท่อง เวลาท่องเกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ นี่มันง่ายกว่าเวลาท่องกลับ ต้องมีสติ มีใจจดจ่อ ถ้าท่องเกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะชิน ท่านก็เลยสอนท่องให้ปฎิโลม จะได้ไม่ท่องแบบนกแก้ว เวลาท่องกลับมา มันต้องใช้สติกำกับมากขึ้น ตโจ ทันทา นขา โลมา เกสา

**ถาม** เป็นการฝึกสติใช่ไหมคะ

**ตอบ** เป็นการฝึกสติ ไม่ให้ท่องแบบนกแก้ว หลักสำคัญก็คือไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่น เป็นเหมือนกับเสาที่ผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องลูก เรื่องแม่ เรื่องพ่อ เรื่องงาน เรื่องอะไรต่างๆ ให้อยู่กับธรรมะ เมื่ออยู่กับธรรมะแล้วอารมณ์ต่างๆก็จะสงบโดยปริยาย อารมณ์เกิดขึ้นจากการคิดถึงคนนั้นคนนี้ คิดถึงคนที่เราไม่ชอบก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา ต้องพยายามดึงจิตให้ออกจากอารมณ์ต่างๆ ด้วยการบริการภพภาวนาธรรมบทใดบทหนึ่ง ที่มีถึง ๔๐ บทด้วยกัน แล้วแต่จะถูกจริตกับเรา บางคนก็ชอบบริการภพพุทโธๆ บางคนก็ชอบสวดมนต์อิติปิ โสฯ อรหัง สัมมาฯ ก็ทำไป บางคนก็ชอบดูลมหายใจเข้าออก อย่างอาตมาในตอนต้น เวลาดูลมรู้สึกว่าจะจิตมันหยาบดูไม่ทัน ดูแล้วจิตไม่หยุด จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต้องสวดมนต์ไปภายในใจ สวดไปสักครึ่งชั่วโมง สัก ๔๐ นาที จากนั้นรู้สึกว่ายากจะหยุดสวด ก็เลยมาดูลมต่อ จิตก็จะสงบตัวลงในระดับหนึ่ง บางคนก็ถนัดบริการภพคำว่าพุทโธอย่างเดียว พระบางองค์เจริญพุทโธตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ท่านก็ไม่ไปคิดเรื่องอื่น อาจจะมีคิดบ้างแต่ส่วนใหญ่จะอยู่กับพุทโธอยู่เรื่อยๆ เมื่อคิดอะไรเสร็จก็กลับมาพุทโธๆต่อ ถ้าไม่ต้องคิดอะไร ก็พุทโธอยู่เรื่อยๆ คอยสกัด

ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เมื่อจิตไม่มีที่ไปแล้ว มันก็ต้องสงบตัวลง ต่อไปมัน  
ก็ง่าย พอสงบครั้งแรกแล้ว ต่อไปจะทำให้สงบอีก มันจะง่าย

พอเกิดความชำนาญแล้วพลังของธรรมจะมีมากขึ้น มันยากตอนต้น ตอนที่ยังไม่  
เห็นผล เหมือนกับทำงานแล้วยังไม่ได้รับเงินเดือน ตอนนั้นมันวุ่นวายใจ เอ๊ะเขา  
จะจ่ายให้เราหรือเปล่านี่ ทำไปแทบเป็นแทบตาย แต่พอเงินเดือนออกมาครั้งแรก  
ก็มีความมั่นใจแล้ว มีความพอใจที่จะทำต่อไป มันจะยากตอนแรกๆ ตอนที่  
ล้มลุกคลุกคลาน ไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แต่ความจริงมันก็ได้ผล แต่ยังไม่เป็นกอบ  
เป็นกำ สิ่งที่ได้อย่างน้อยก็คือการต่อสู้ เมื่อก่อนนี้เราแพ้มามาก เป็นลูกจ้อกอยู่  
ตลอดเวลา มันสั่งให้ไปไหนไปทำอะไร เราก็ต้องทำตามคำสั่ง ตอนนี้ได้ปฏิวัติ  
แล้ว ได้ฝึกคำสั่งแล้ว สั่งให้ไปดูหนังก็จะนั่งสมาธิแทน สั่งให้ไปกินเลี้ยงก็ไม่ไป  
จะอยู่บ้านฟังธรรมะ เป็นการฝึกต่อสู้กันไป ถ้าไม่ต่อสู้ก็ไม่มีทางที่จะชนะได้ เวลา  
เกิดความท้อแท้ท่านจึงสอนให้เจริญ**พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ**  
ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นแบบฉบับ อ่านพุทธประวัติและชีวประวัติของ  
พระสงฆ์ ว่าท่านดำเนินมาอย่างไร ท่านต่อสู้อย่างไร จะได้มีกำลังจิตกำลังใจ  
เพราะท่านเหล่านี้ก็เป็นคนธรรมดาสามัญเหมือนเรามาก่อน ไม่ได้เป็นผู้วิเศษวิโส  
อะไร มีกิเลสเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ท่านมีความมุมนะ มีความอดทน สู้ไม่ถอย

ท้อแท้ก็พักหน่อยก็ได้ พอหายท้อแท้ก็เริ่มต่อ เคยทำอะไรได้ก็พยายามรักษาไว้  
อย่าไปหยุดทำ เพราะถ้าหยุดแล้วเหมือนเดินถอยหลัง พอวันต่อไปมันจะยากขึ้น  
ถ้าเคยนั่งได้ ๑๕ นาทีก็นั่งไป ถึงเมื่อก่อนแล้วจะฟุ้งซ่าน อย่างน้อยก็ขอให้นั่ง ดีกว่า  
ไปเปิดทีวีดู ซึ่งไม่มีอะไรน่าดูเลย จิตบางวันก็ว่านอนสอนง่าย บางวันก็วุ่นวายมา  
จากเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็หยุดยาก บางวันนั่งแล้วไม่สงบเลย พอเริ่มนั่งก็ไปคิดแต่  
เรื่องปัญหาต่างๆที่รุ่มเร้า แต่ก็นั่งไป อย่างน้อยก็ให้มีกิริยาอาการของการต่อสู้  
บ้าง อย่าหลับนอนนับ ๑๐ ไปเลย วันข้างหน้าพอจิตว่านอนสอนง่าย เวลาทำ  
สมาธิก็จะได้ผล เหมือนกับคนที่ไปตกปลาอย่างนี้ บางวันก็ได้ตัวสองตัว บางวัน  
ก็ได้มา ๑๐ ตัว ๒๐ ตัว ไม่แน่นอน การปฏิบัติในเบื้องต้นก็ยังล้มลุกคลุกคลาน



ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่อย่าท้อแท้ เวลาไม่ได้อย่างน้อยก็ขอให้ได้ปฏิบัติ ได้หนึ่ง อย่าง  
หยุด อย่ายกธงขาว บอกพอแล้ว ไม่เอาแล้ว ไปเที่ยวดีกว่า ไปฉลองให้มันเต็มที่  
เลย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ที่บอกว่าจิตอยู่ที่กายนี้หมายความว่าอย่างไรคะ

**ตอบ** ให้พิจารณาเรื่องของกาย เช่นเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ก็เรื่องของกาย พิจารณาอาการ  
๓๒ ก็เรื่องของกาย **เกสา โลมา นขา ทนต์ ตโจ** นี่ก็เรื่องของกาย ฝ้าดูว่ากำลัง  
ทำอะไรอยู่ ก็เรื่องของกาย กำลังรับประทานอาหาร กำลังเขียนหนังสือ กำลังล้าง  
ถ้วยล้างชามก็ให้ฝ้าดู ฝ้าดูร่างกายเหมือนกับเป็นนักโทษ เราเป็นเหมือนยาม  
อย่าให้มันคลาดสายตาจากเราไป ส่วนใหญ่ยามไม่ค่อยดูร่างกายเท่าไร เวลานั้น  
ล้างชามหรือกินข้าว ก็ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ แสดงว่ายาม  
ไม่ได้ฝ้าดูร่างกาย เรียกว่า**กายคตาสติปฏิฐาน** ตั้งสติให้รู้อยู่กับเรื่องราวของ  
ร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าถ้าอยากจะมีสติให้ตั้งสติอยู่ที่ ๔ จุดด้วยกัน คือ  
**กาย เวทนา จิต ธรรม** กายก็อย่างที่บอกแล้วให้คอยฝ้าดูร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่ใน  
อิริยาบถใดก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไร ให้ฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา หรือจะดูอาการต่างๆ  
ของร่างกาย เช่นอาการ ๓๒ ก็ได้ ก็ท่องเที่ยวไปในกายนคนนี้ก็ได้อะไร หรือจะดู  
สภาพที่มันตายไปแล้วก็ได้ เวลามันตายไปแล้ว มันกลายเป็นอะไรไป เรียกว่า  
**กายคตาสติปฏิฐาน**

ถ้ามีสติอยู่ที่**เวทนา**ก็ให้ความรู้สึก ว่าขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร สุขหรือทุกข์  
หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง มันจะอยู่อย่างนี้ไปตลอดไหม เดียว  
มันก็เปลี่ยนไปจากไม่สุขไม่ทุกข์ ไปเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง จากสุขก็กลับมาทุกข์อีก  
ก็รู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปจัดการกับมัน ไม่ต้องมีปฏิกิริยากับมัน ให้รู้  
เฉยๆฝ้าดูมันไป มันทุกข์ก็รู้ว่า อย่าไปรังเกียจมัน อย่าไปโกรธมัน อย่าไปขบไล่  
ไล่ส่ง อย่าไปหนีจากมัน อย่าไปอยากให้มันหายไป เวลาสุขก็อย่าไปอยากให้มัน  
อยู่ไปตลอด เพราะมันไปๆมาๆของมันอยู่อย่างนี้ เรามีหน้าที่ฝ้าดูเท่านั้นเอง นี่  
คือการมีสติอยู่กับ**เวทนา** การมีสติอยู่ที่**จิต**ก็ให้ฝ้าดูอารมณ์ต่างๆ ตอนนี้มี

อารมณ์อะไร ว่าวุ่นๆ มัวๆ ฟุ้งซ่าน ดีใจ เสียใจ โกรธ โลม สงบนิ่ง ก็ให้รู้ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่ต้องไปแก้ไข เดี่ยวมันก็เปลี่ยนไปเอง นี่คือการรู้ อารมณ์ด้วยสติ

**ถาม** แล้วถ้ามันคิดละละคะ

**ตอบ** ก็ดูว่ากำลังคิดดีหรือคิดร้าย ถ้าคิดดีก็ส่งเสริม ถ้าคิดร้ายก็ต้องระงับ ให้ดูอารมณ์ที่เกิดตามมาจากความคิด ตอนนี้มีอารมณ์อย่างไร ส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกตัวด้วยซ้ำไป เวลาโกรธ เพราะไม่มีสติ พอโกรธก็หลุดเลย นอตหลุดเลย ระบายออกไปเลย พูดไป ว่าไป ทำไป แต่ถ้ามีสติก็เหมือนมียามคอยเฝ้า เช่นกำลังโกรธนะ โกรธแล้วไม่ดี อย่าไปทำอะไรนะ อย่าไปพูดอะไรตอนนี้ ไปนั่งอยู่ในห้องน้ำสงบสติอารมณ์เสียก่อน ให้หายโกรธเสียก่อน แล้วค่อยออกมาเจอหน้าคน นี่คือการรู้ อารมณ์รู้จิต การให้มีสติอยู่กับ**ธรรม** ก็ให้จิตคิดแต่เรื่องธรรมะ เช่นฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างนี้จิตก็อยู่กับธรรมะแล้ว หรือพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่าใจอยู่ที่ธรรม นี่คือสถานที่ ๔ แห่งที่จิตควรจะต้องตั้งอยู่ แต่จิตเราแทบจะไม่ได้อยู่ในสถานที่นี้เลย ส่วนใหญ่จะไปอยู่กับลูก อยู่กับพ่อ อยู่กับแม่ อยู่กับน้อง อยู่กับพี่ อยู่กับเพื่อน อยู่กับงาน อยู่กับเรื่องราวต่างๆ ก็วุ่นวายตามมันไป ไม่เข้าถึงความจริงที่มีอยู่ในตัวเรา พอเป็นอะไรขึ้นมา ก็วุ่นๆ มัวๆ ไปหมด แต่ถ้ามีสติ พอเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็รู้ว่าเดี๋ยวก็หาย มันไม่เป็นไปตลอด เวลาเกิดสุขเวทณาก็คอยสะกิดตัวเองว่า อย่าไปยินดีมาก เดี่ยวมันก็หมดไป ดีใจเดี๋ยวเดียว เดี่ยวมันก็หมดไปแล้ว เวลาใครพูดอะไรถูกอกถูกใจ หน้อยก็ดีใจ พอไปเจอคนพูดไม่ดีเข้าหน้อยก็เสียใจแล้ว นี่มันเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ พยายามฝึกเป็นผู้รู้ เป็นยาม อย่าไปใส่ใจกับสิ่งที่เราเฝ้าดู **เพียงแต่ให้รู้ทันมัน รู้ว่ามันต้องเป็นอย่างไร**

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ บางครั้งเราพิจารณากายอยู่ บางทีพิจารณาผมอยู่ปรากฏว่ามันเหมือนมีตาถลนออกมา แลบออกมาอย่างนี้ เราควรจะไปพิจารณาที่ตรงไหนคะ ขณะที่เรากำลังพิจารณาผมอยู่

**ตอบ** ก็ได้ทั้ง ๒ แห่ง มันก็ยังเป็นกายอยู่ เช่นพิจารณาว่าพอเวลาตายไปแล้วตามันก็จะเป็นอย่างนี้

**ถาม** คือเห็นเหมือนกับมันแวบขึ้นมาว่าตาถลนออก แต่ว่าเรากำลังดูเรื่องผมของเราอยู่

**ตอบ** ก็แล้วแต่เราจะสะตอกได้ทั้ง ๒ อย่าง ดูที่ผมต่อกี่ได้ หรือว่าถ้าตามันเป็นพระเอก ผมเป็นพระรอง ก็ต้องดูที่พระเอกก่อน ตัวไหนที่แรงกว่ามันก็จะแสดงอาการให้เราเห็น ก็ดูมันไป แต่ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ไปตกใจกับมัน

**ถาม** บางทีก็เกิดก็เลยไม่รู้ว่าจะพิจารณาตรงไหน เพราะว่ากำลังพิจารณาเรื่องผมที่จั่วรงหล่นอยู่ แล้วตามันก็แวบเข้ามา

**ตอบ** เวลาตายไปตามันก็อาจจะหลุดออกมาจากปากก็ได้

**ถาม** มันกำลังจะถลนออกมา ก็เลยแวบเข้ามาว่าจะไปไหนดีคะ

**ตอบ** ได้ทั้ง ๒ อย่าง ขอให้รู้ว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นก็แล้วกัน ไม่ช้าก็เร็ว เป็นด้วยกันทุกคนเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย ช้ำหรือเร็วเท่านั้น เป็นก็ดูแลรักษาไป กายก็รักษาไป ให้หมอดูแลไป ใจเราเอากรรมมาดูแลไป แยกแยกกายออกจากใจด้วยการภาวนา ด้วยการเจริญวิปัสสนา ใจไม่ตาย ใจเหมือนกับกระแสคลื่นที่เข้ามาในเครื่องโทรศัพท์ มันไม่ตาย มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันเป็นของที่อยู่ไปตลอดอนันตกาล ร่างกายมันก็ไม่ได้ตาย เป็นการแยกของธาตุ ๔ ธาตุเคยมาอยู่รวมกัน ตอนนี้นั้นขอแยกทางกัน เหมือนกับสามีภรรยาเคยอยู่ร่วมกัน ตอนนี้ออกแยกทางกัน สภาพของความเป็นสามีภรรยาก็หมดไป เมื่อธาตุ ๔ มารวมกัน ก็กลายเป็นอาการ ๓๒ ของร่างกาย เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เมื่อถึงเวลาที่มันจะแยกกันไป สภาพของขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ก็หมดไป ส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน น้ำก็กลับไปสู่น้ำ ลมก็กลับไปสู่ลม ไฟก็กลับไปสู่ไฟ จึงไม่มีอะไรตาย เป็นการรวมตัวแล้วก็แยกตัวกันไปเท่านั้นเอง ใจไปหลงก็วุ่นวาย ที่วุ่นวายนี้ไม่ใช่ร่างกายวุ่นวายนะ ที่วุ่นวายก็คือใจ แต่ใจไม่ได้เป็นอะไรเลย เป็นเพราะความหลง

ขาดปัญญา ที่ปฏิบัติกันนั้นก็เพื่อสอนใจ เพื่อเบรกใจ ไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ เหมือนกับคนอยู่ที่พัทยาแล้วทิ้งบ้านไปอยู่กรุงเทพฯ พอบ้านน้ำท่วมมีคนโทรศัพท์ไปบอก ก็จะตายให้ได้ ตายแล้วทำอะไรได้หรือเปล่า น้ำมันก็ท่วมไปแล้ว ทำใจเฉยๆดีกว่า ไม่ขาดทุน นี่เสีย ๒ ต่อ ไหนน้ำจะท่วมบ้าน แล้วใจยังต้องมาทุกข์กับมันอีก

ทุกข์แล้วไปทำอะไรได้หรือเปล่า ก็ทำไม่ได้ เมื่อสักครู่นี้ไม่รู้เรื่องก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร พอมีคนโทรมาบอกเท่านั้น ทั้งๆที่ไม่เห็นก็ยังเชื่อเขาเลย ถ้าเขาหลอกเราละ หลอกให้เราทุกข์เล่นๆ ใจมันโง่งนะ ไม่มีความหนักแน่น ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ เหมือนปุยนุ่น พอลมพัดมาแผ่วเบา ก็ปลิวไปแล้ว พอมีอะไรมากระทบหน่อยก็ลอยไปแล้ว แต่ถ้าได้ฝึกสมาธิปัญญาแล้ว จะมีความหนักแน่น เหมือนกับนิทานเรื่องกระต่ายตื่นตูม กระต่ายกับราชสีห์มันต่างกัน กระต่ายมันนอนอยู่ใต้ต้นตาล ลูกตาลหล่นลงมา ก็คิดว่าโลกถล่มแล้ว วิ่งหนีวุ่นวาย สัตว์อื่นก็หลงเชื่อตามกันไป พอมาเจอพญาราชสีห์ก็ถามว่าไปไหนกันมา ก็บอกว่าโลกมันถล่มแล้ว พญาราชสีห์บอกว่ามันถล่มตรงไหน ไหนพาไปดูซิ คนที่มีสติมีปัญญา ก็เหมือนกับราชสีห์ มีเหตุมีผลไม่ตื่นไปตามพวกตื่นมวงคลั่งทั้งหลาย พอใครว่าที่ไหนดีก็แย่งกันไป ไปเหยียบกันตายที่นั่นแหละ ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา เพราะไม่ได้ศึกษา ก็ย้อนกลับมาที่จุดเริ่มต้น มัวแต่อัดเทปไม่อัดที่ใจ ไม่เอาความรู้เข้าสู่ใจ เวลาต้องการความรู้ก็ต้องไปค้นหาในเทปยุ่งไปหมด แต่ถ้ามันอยู่ในใจแล้ว พอเราเข้าใจแล้ว มันจะอยู่กับเราไปตลอด แต่อัดได้ไม่เป็นไรหรอก เพื่อเอาไปให้คนอื่นได้ยินได้ฟังกัน ให้คนที่ไม่มีโอกาสมา แต่ขณะที่ฟังนี้ควรตั้งใจฟัง หวังว่าคงจะได้ความรู้บ้างในวันนี้ ไม่มากก็น้อย