

# กำลังใจ ๒๖

(จตุธรรมนำใจ ๖)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๕๑ ชาติสุริ	3
๒๕๒ ใจไม่ดับ	24
๒๕๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ	60

กัณฑ์ที่ ๒๕๑

## ชาตुरू

๑๙ กันยายน ๒๕๔๙

สิ่งที่เราจะทำให้กับผู้อื่นได้ ก็คือคอยประคับประคองคอยสนับสนุนให้เขาไปในทางบุญทางกุศล ถ้าเขารับได้ก็เป็นบุญของเขา แสดงว่าเขามีบุญ ถ้ารับไม่ได้ก็เหมือนกับไม่มี ภาชนะมารองรับอาหารที่เราจะตักให้เขา ถ้ามีแต่มือก็รับได้แต่ที่มือของเขาจะรับได้ ปัญหาจริงๆมันไม่ได้อยู่ที่เขา แต่อยู่ที่เรา เราลืมไปว่าเรากำลังวุ่นวายใจ กำลังสร้างความทุกข์ให้กับเรา เราลืมมองตัวเรา มัวแต่ห่วงคนอื่นมากจนเกินไป ระหว่างใจเรากับร่างกาย เราก็เป็นห่วงร่างกายมากกว่าใจของเรา แทนที่จะปล่อยร่างกายไปตามสภาพของมัน คือไม่ได้ปล่อยแบบทิ้งไปเลย แต่ให้มันทำหน้าที่ของมัน เรามีหน้าที่ดูแลก็ดูแลไป ร่างกายก็เหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ถึงเวลาเติมน้ำมันก็เติม ถึงเวลากินข้าวก็กิน ถึงเวลาเข้าห้องน้ำก็เข้าห้องน้ำ ถึงเวลาเข้าหาหมอเข้าโรงพยาบาลก็เข้าไป ซ่อมได้ก็ซ่อมไป รถก็เหมือนกัน บางครั้งซ่อมได้ก็ซ่อมไป ซ่อมไม่ได้ก็ขายทิ้งไป เปลี่ยนใหม่ดีกว่า ถ้ามีเงินมากก็ได้ซื้อรถที่ดีกว่าคันเก่า ไม่ต้องเสียดายคันเก่า มีรุ่นใหม่ๆให้เลือก ส่วนจิตไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เคยเป็นอย่างไรรก็ยังเป็นเหมือนเดิม แต่ร่างกายจะค่อยๆหมดแรงไป ก็ปล่อยมัน เป็นไปตามความเป็นจริง เดินไม่ได้ก็นั่ง นั่งไม่ได้ก็นอน หายใจไม่ได้ก็ไม่ต้องหายใจ คอยดูลมหายใจเข้าออกเท่านั้นพอ ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องอื่น ให้อยู่กับปัจจุบัน

นี่คือวิธีรักษาใจไม่ให้ตกนรก ไม่ให้วุ่นวาย ไม่ให้ทุกข์ เพราะใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เพราะใจไปห่วงร่างกายมากกว่าห่วงใจ ก็เลยไม่ได้ดูแลใจ จึงวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ช่วยไม่ได้ เพราะเรามองไม่เห็นใจ ส่วนใหญ่จะมองที่กายอย่างเดียว เวลาใจเป็นอะไรจึงไม่ค่อยเห็น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรามีสติอยู่ที่เวทนา อยู่ที่จิต ให้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ว่าเป็นอย่างไร ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย สงบ หรือไม่ สิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย เราก็ต้องรู้ขอบเขตของเขา ว่าเป็นอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตไปเกี่ยวข้อง

ด้วยล้วนเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งสิ้น อย่างวันก่อนที่โยมถามว่าธาตุที่ ๕ คืออะไร ก็คือ**ธาตุรู้** คือจิต ส่วนธาตุ ๔ นั้นก็คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ในรูปแบบต่างๆ ต้นไม้ก็เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายของเราก็เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ต่างตรงที่ว่าต้นไม้ไม่มีจิตเข้าไปครอบครองเป็นเจ้าของ ส่วนร่างกายมีจิตเข้ามาครอบครอง แต่มันก็เป็นการมารวมกันของธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕ ถ้าเป็นสัตว์ เป็นบุคคลก็มี ๕ ธาตุมารวมกัน ถ้าเป็นต้นไม้ใบหญ้าก็มีธาตุ ๔ รวมกันแล้วก็ต้องแยกจากกันไป นี่เป็นธรรมชาติของธาตุ มันไม่นิ่ง ไม่เสถียร มีการรวมตัวและมีการแยกกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อส่วนที่จะแยกมีกำลังมากกว่าส่วนที่จะรวม ก็ต้องแยกตัวออกจากกันไป ตอนเริ่มต้นส่วนที่จะรวมมีกำลังมากกว่า ก็ดึงให้ธาตุมารวมกันให้เป็นรูปเป็นร่างต่างๆ

ที่นี้ปัญหาก็คือ**ธาตุรู้** คือจิตหรือใจนี้**ไม่รู้จริง** ไม่มี**ปัญญา** ถ้าไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็จะไม่รู้ว่่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นแค่ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นธาตุ ๔ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ถ้าไปหลงไปยึดไปติด ก็ต้องเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะว่าเวลาได้มาก็ดีใจ เวลาเสียไปก็เสียใจ ทุกข์ใจ มันก็ไม่อยากเย็นอะไรถ้าเข้าใจหลักที่ว่า พยายามรักษาใจด้วยธรรมะ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ**ทาน ศีล ภาวนา** ที่เป็นเครื่องรักษาใจ เป็นเหมือนยา ที่พูดนี้เราพูดเรื่องปัญญา ปัญญาก็มีสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน สมาธิก็ต้องมีศีล มีทานเป็นเครื่องสนับสนุน ถ้าไม่เช่นนั้นก็เป็นปัญญาแบบลักแต่ว่าฟัง ฟังได้คิดได้ แต่ทำไม่ได้ เพราะมันไม่มีจุดปลงวาง จุดที่จิตปลงวางก็คือสมาธินั่นเอง ถ้าอยู่ในจุดที่ไม่สงบ มันก็ปรุงแต่ง พอปรุงแต่งก็จะมีอุปาทาน มีตัณหา ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ถ้าทำจิตให้สงบมันก็คิดไม่ได้ ปรุงไม่ได้ ตัณหาก็กทำงานไม่ได้ อุปาทานก็ทำงานไม่ได้ ถ้าทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง ต่อไปก็จะมี ความสงบที่ต่อเนื่อง เบื้องต้นจะสงบเป็นระยะๆ เป็นเวลาๆ หนึ่งที่ก็สงบที่ พอออกจากสมาธิมันก็คิดปรุงต่อ กลับไปยึดไปอยาก ถ้าทำให้มันสงบอยู่เรื่อยๆ ทั้งในขณะที่นั่งและไม่ได้นั่ง คือเวลาที่ไม่ได้นั่งก็ต้องควบคุมสังขารความคิดปรุงอย่างปล่อยไปให้มันไปคิดเรื่อยเรื่อย ให้อยู่กับพุทโธๆไปก่อน ให้มันสงบ ให้มันนิ่ง แม้ในขณะที่มีความจำเป็นที่จะต้องทำภารกิจต่างๆ ก็ยังภาวนาได้ พุทโธๆไป ไม่ว่าจะทำอะไร เช่นกินข้าวก็พุทโธๆไป

ไม่ต้องไปสนใจเรื่องของร่างกายมากจนเกินไป ร่างกายมันไม่สนใจตัวมันเอง มันไม่มีความรู้สึกตัว มันไม่มีความรู้ มันเป็นเหมือนกระตักน้ำใบหนึ่ง มันไม่รู้ว่ามันดื่มมันชั้ว มันจะแตกมันจะเสียเมื่อไร เป็นอย่างไรมันไม่รู้ ใจผู้รู้มันหลงมันอยาก ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย เป็นปัญหาของใจ ต้องปฏิบัติเพื่อละความอยากนี้ให้ได้ มันไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ถ้าไม่ได้ปฏิบัติมันก็ยาก นอกจากคนที่เคยปฏิบัติมาแล้ว มีพื้นฐานอยู่แล้ว พอฟังเทศน์พระพุทธรเจ้าเพียงครั้งเดียวก็ตัดได้ ทำใจได้ เหมือนกับของที่เราหลงคิดว่าเป็นของเรา แต่ความจริงมันเป็นของคนอื่นเขา พอเขามาทวงคืน เราก็ไม่ยอมให้เขา เพราะคิดว่าเป็นของเรา อย่างที่มีเด็กสลักกันอย่างนี้ ไปอยู่กับอีกครอบครัวหนึ่งตั้งสิบกว่าปี เพราะคิดว่าเป็นลูกของตัวเอง ต่อมาเขาก็มาบอกว่าไม่ใช่ ถ้าทำใจได้ก็ตัดใจไปเลย ถ้าไม่ใช่ของเราก็เอาคืนไป ร่างกายเราก็แบบเดียวกัน เกิดมาเราก็คิดว่ามันเป็นของเรา แต่มาเจอพระพุทธรเจ้าตรัสว่ามันไม่ใช่ของเรา ดูว่าใจเราจะเด็ดเดี่ยวพอไหม ตัดไปเลย เอาไปเลย มันไม่ใช่ของเรา ปล่อยไม่ปล่อยเขาก็เอาคืนไปอยู่ดี ถึงเวลาเขาก็เอาคืนไป ถ้าปล่อยมันก็สบาย ใจก็เบา ถ้าไม่ปล่อยก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายว้าวุ่นอยู่ตลอดเวลา พยายามหัดปลงๆไว้ว่ามันต้องไป มันไม่ใช่ของเรา เหมือนเงินทองที่ญาติโยมวันนี้เอามาถวายพระ เงินนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ที่ให้ทำทานก็เป็นการหัดปลงหัดวาง ไม่ให้ยึดไม่ให้ติด ปลงได้แล้วใจมันสบาย ใจมันจะสงบ เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

**ถาม** ธาตุที่ ๖ ที่ท่านอาจารย์บอกว่าเป็นอากาศเฉยๆ

**ตอบ** ความว่างรอบๆตัวเราก็คืออากาศธาตุ ถ้าไม่มีอากาศธาตุแล้ว สิ่งต่างๆจะตั้งไว้ตรงไหน จะอยู่ที่ไหน อากาศธาตุเป็นสิ่งที่รองรับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ธาตุนี้เวลาเสวยวิมุตติแล้ว มันหมดใช้ไหมคะ

**ตอบ** ธาตุนี้ยังอยู่ ที่หมดก็คือกิเลสตัณหา หมดไปจากธาตุนี้ ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ถูกทำลายหายไปหมด ก็เหลือแต่อากาศว่างๆ มีอากาศแต่เหมือนกับไม่มีเพราะมันว่าง ถ้าไม่มีอากาศแล้วของต่างๆจะตั้งอยู่ได้

อย่างไร เหมือนไปซื้อคอนโดฯ ก็ต้องถามว่ามีเนื้อที่เท่าไร กว้างเท่าไร ยาวเท่าไร สูงเท่าไรเพราะจะต้องเอาของไปตั้งไว้ เนื้อที่ก็คือความว่าง เวลาเราไปซื้อบ้านใหม่ๆมันไม่มีอะไร แต่เราต้องการเนื้อที่ คำว่าเนื้อที่ก็เหมือนกับอากาศธาตุนั้นแหละ เพียงแต่เนื้อที่ของเรามันมีขอบเขต เช่นมีฟามีเขตกำหนดไว้ แต่เนื้อที่จริงๆคืออากาศธาตุมันไม่มีขอบเขต ไม่มีสิ้นสุด ต่อให้นั่งจรวดยานอวกาศไปเรื่อยๆ ก็จะไปไม่สุดขอบของอากาศธาตุ

**ถาม** เขาเรียกจักรวาล มันไม่มีขอบเขต

**ตอบ** จักรวาลมีพวกดาวต่างๆ ที่เกิดจากธาตุ ๔ ลอยอยู่ในอวกาศ ร่างกายเราก็อยู่บนโลกนี่ที่เป็นดาวเคราะห์ดวงหนึ่ง มีดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้ามีปฏิกิริยาต่อกันก็กลายเป็นต้นไม้ภูเขาแม่น้ำมหาสมุทรขึ้นมา ถ้ามีจิตมาครอบครองก็เป็นสัตว์ต่างๆขึ้นมา จิตก็คือธาตุรู้ รวมทั้งหมดก็มี ๖ ธาตุด้วยกัน คือดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุรู้ และอากาศธาตุ ในภพนี้ก็มีเท่านี้เอง แต่ไม่ได้หมายถึงไตรภพ ไตรภพนี้ อยู่ในตัวจิต ในธาตุรู้ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ กามภพคือภพของมนุษย์ของเทพ ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย และของสัตว์นรก มันอยู่ในธาตุรู้นี้แหละ ภพของพรหมก็อยู่ในธาตุรู้เหมือนกัน

**ถาม** แม้กระทั่งสัมภเวสีก็อยู่ในธาตุรู้

**ตอบ** ใช่ นรกกก็อยู่ในธาตุรู้ นิพพานก็อยู่ในธาตุรู้ ถ้ามีกิเลสมาก มีบาปกรรมมาก ก็เป็นพวกสัมภเวสี พวกสัตว์นรก พวกเปรต พวกอสุรกาย ถ้ามีบุญเช่น มีอิริยาบถดี มีเมตตากรุณาที่เป็นเทพ เป็นพรหม ถ้ามีวิปัสสนา มีไตรลักษณ์ มีปัญญารู้ทันก็เป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ก็อยู่ในตัวธาตุรู้ทั้งนั้น ตัวสำคัญก็คือธาตุรู้ ท่านจึงสอนให้เราชำระธาตุรู้ให้สะอาด ธาตุรู้ถ้าเปรียบเทียบกับทองคำที่ยังมีสารอย่างอื่นปนเปื้อนอยู่ ที่เราต้องสกัดออกไป เหมือนกับการถลุงเหล็ก เพื่อจะได้เหล็กที่บริสุทธิ์ แยกธาตุอื่นๆที่ผสมอยู่ให้มันออกไป เพื่อจะได้เหล็ก

ล้วนๆ หรือทองล้วนๆ สิ่งที่เราปฏิบัติกันทุกวันนี้ ก็เพื่อแยกโลกโกรธหลง ให้  
ออกจากธาตุรู้นี้ ให้ธาตุรู้เป็นธาตุบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน

**ถาม** ถ้าอย่างนั้นธาตุนี้ก็มีทั้งที่บริสุทธิ์ และที่มีตัววิชชาใช้ไหมคะ

**ตอบ** ใช้ พระพุทธเจ้าก็ธาตุรู้อันนี้ พวกเราก็ธาตุรู้อันนี้ ต่างกันตรงที่ของพระพุทธเจ้า  
ได้ชำระจนบริสุทธิ์ ได้สกัดเอาพวกสารแปลกปลอมต่างๆออกไปหมดแล้ว คือ  
โลก โกรธ หลง ด้วย**มรรค ๘** ด้วย**ทาน ศีล ภาวนา** ที่เราทำบุญทำทานรักษาศีล  
กัน ที่เรานั่งสมาธิกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เจริญวิปัสสนากันนี้ ก็เพื่อสกัดเอา  
โลก โกรธ หลง ให้ออกไปจากธาตุรู้ ทุกวันนี้ธาตุรู้มันหลง เมื่อหลงก็ทำให้เกิดโลก  
เมื่อโลกแล้วก็ทำให้เกิดความโกรธ ในเมื่อโลกอยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจก็  
โกรธ โกรธบ้าง เสียใจบ้าง ทุกข์บ้าง เช่นอยากจะทำไปนานๆ แล้วไม่ได้ของมันก็  
ทุกข์แล้ว ความอยากอยู่ก็เป็นความโลภอย่างหนึ่ง เมื่อมีอะไรมาคันความอยากนี้  
มันก็อารมณ์เสีย พอรู้ว่าไม่สบายอารมณ์ก็เสียแล้ว เกิดจากความหลง ที่ไม่เข้าใจ  
ว่าร่างกายต้องเป็นอย่างไร ท่านจึงสอนให้เจริญอยู่เรื่อยๆว่า เกิดแล้วต้องแก่ ต้อง  
เจ็บ ต้องตาย แต่พวกเราไม่ค่อยอยากจะเจริญกัน เพราะคิดว่าเป็นอุปมงคล แต่  
ความจริงมันเป็นปัญญา มันเป็นตัวทำลายความหลง เมื่อรู้แล้วก็จะได้ไม่โลภ  
เมื่อไม่โลภก็จะไม่โกรธ ไม่เสียใจ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน จึง  
ต้องเจริญอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงต้องเป็นอย่างนี้ ต้องอาศัยทาน ศีล ภาวนา  
หรือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นๆไป

ถ้าไม่มีพื้นฐานก็ไม่สามารถขึ้นไปสู่ธรรมขั้นสูงได้ เหมือนกับถ้ายังไม่ได้เรียนชั้น  
ประถม จะไปเรียนชั้นมัธยมก็จะเรียนไม่รู้เรื่อง จะเข้าไปฟังครูสอนก็ได้ แต่จะ  
เข้าใจสิ่งที่เขาสอนได้ต้องมีความรู้พื้นฐานรองรับอยู่ ถ้าไม่ได้เรียนมาก่อนเรียนไป  
ก็ไม่เข้าใจ จึงข้ามขั้นตอนไม่ได้ ต้องทาน ศีล ภาวนา แต่ทำไปพร้อมๆกันได้  
ทานก็ทำไป ศีลก็รักษาไป ภาวนาก็ภาวนาไป แล้วจะก้าวไปเป็นขั้นๆ ถ้าทำทาน  
ได้มากเท่าไร ศีลก็จะบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นไปเท่านั้นถ้ายังมีความเกี่ยวข้องกับทรัพย์สิน  
สมบัติเงินทองอยู่ ก็ยากที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ แต่ถ้าไม่เกี่ยวข้อง ได้สละ



หมดสมบัติข้าวของเงินทอง แล้วออกบวช การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ย่อมง่ายกว่า เพราะบางทีต้องโกหกคนนั้นคนนี้บ้าง เพื่อรักษาเงินทองของเราไว้ คนมาขอยืมเงินก็บอกว่าไม่มีหรือ ก็โกหกไปแล้ว แต่ถ้าไม่มีจริงๆ ก็บอกไม่มีจริงๆ ถ้าสละไปหมดแล้ว ใครมาขอยืมก็บอกว่าไม่มีแล้ว คนส่วนใหญ่จึงไม่มายืมเงินพระ เพราะรู้ว่าไม่มี ก็รักษาศีลได้เต็มที่ เมื่อมีศีลมากก็ทำให้สมาธิมีมากไปด้วย แต่บางคนอาจจะไม่ได้บวช แต่สละทางใจไปแล้วก็ได้ในเรื่องเงินทอง ถึงแม้จะมีอยู่ ก็คิดว่ามันไม่ใช่เป็นของเขาแล้ว ถ้าจำต้องหมดไปวันหนึ่งเขาก็ยินดี แต่ถ้ายังไม่หมดก็ดูแลรักษาไป เพราะเป็นภาระหน้าที่

จึงไม่ได้อยู่ที่เพศ อย่าไปดูที่เพศอย่างเดียว ถ้าเป็นพระแล้วจะต้องมีศีล มีธรรมะ สูงกว่าฆราวาส มันไม่แน่นอนเสมอไป บางที่เป็นพระแล้วแต่ใจต่ำกว่าฆราวาสก็มี อยู่ที่การปฏิบัติของแต่ละคน คนที่กราบทูลให้พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมะ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงเดินบิณฑบาต ก็เป็นฆราวาส แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีเวลารว่าง ตอนนี้อยู่บิณฑบาต เขาก็ทูลขอให้ตรัสสอนสั้นๆ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสั้นๆ ว่า ให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็น ที่ได้ยิน ได้สัมผัส ว่าเป็นความว่างเปล่า ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เท่านั้นเขาก็เข้าใจ เขาก็เตรียมตัวจะไปบวช แต่โดนวัววิดตายเสียก่อน พระพุทธเจ้าก็ทรงรับสั่งว่า หลังจากที่ทำฌานปักใจแล้วก็ให้เอาอัฐิของเขามารรจุไว้ในสถูป เพราะทรงเห็นว่าเขาได้บรรลุแล้ว พระราชาบิดาของพระองค์ก็ได้ทรงบรรจุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ตอนนั้นทรงประชวรหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด ทรงสอนเรื่อง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในสังขารทั้งหลาย ก็ทรงตัดได้ ทุกข์มันก็หมด ต้องอยู่ที่การปฏิบัติ เวลาเรานั่งภาวนาก็ต้องแยกกายเวหนากับจิตให้ออกจากกัน สามตัวนี้มันจะพันกันด้วย ตัณหาอุปาทานอวิชชา เวลาเรานั่งแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา จิตมันจะบอกว่าเราเจ็บ ตัวเราเจ็บ ร่างกายของเราเจ็บ ต้องพิจารณาแยกแยะว่าร่างกายไม่รู้เรื่อง มันเหมือนกับกระตักน้ำร้อน ตั้งไว้ตรงนั้นมันก็ไม่รู้ว่ามันเจ็บหรือไม่เจ็บ กระตักก็เหมือนกัน เนื้อหนังก็เหมือนกัน มันไม่มีความรู้

ส่วนเวทนาคือความรู้สึกเจ็บนี้ ก็เป็นอาการอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาจากมัน เหมือนกับเสียงที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้ เสียงพอปรากฏขึ้นแล้วมันก็เข้ามาในหูเรา แล้วก็เข้าไปรับรู้ในใจ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสของร่างกายที่หนึ่งนานๆ ก็ถูกส่งเข้าไปข้างในให้จิตรับรู้ เสียงบางอย่างแม้จะเบาขนาดไหน ถ้าเราไม่ชอบ มันก็สร้างความทุกข์ให้กับเราได้ ถ้าใครชอบซิบนิหนาทว่าอะไรเรา ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบ ต่อให้ดังลั่นหู เราก็รู้สึกเฉยๆ เพราะพอใจที่จะฟังมัน ไม่มีความทุกข์ เวทนาจึงเหมือนกัน เบาก็มีแรงก็มี เช่นหนึ่งไปนานๆเข้าก็เกิดอาการเจ็บปวด มันก็แรง มันก็เป็นเวทนา มันจะเบาหรือจะแรง ก็อยู่ที่ใจว่ายินดีหรือรังเกียจมัน ถ้าไปรังเกียจมันก็เกิดความทุกข์มาอีกชั้นหนึ่ง เป็นทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ไม่อยากจะเจอเวทนาแบบนี้ หรืออยากจะทำให้มันดับไป หรืออยากจะหนีจากมันไป แต่ยังไม่ไปไม่ได้ เพราะยังนั่งอยู่ จึงเกิดความอยากให้ลุก อยากให้เปลี่ยนอิริยาบถขึ้นมา ยิ่งเกิดความอยากนี้มากเท่าไร ก็เกิดความทุกข์ใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ เวลาภาวนาท่านจึงสอนว่า ถ้ายังพิจารณาแยกไม่เป็น ก็ให้สวดมนต์ไปเรื่อยๆก่อน หรือบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆก่อน อย่าให้มีโอกาสได้คิดอยากจะลุก อยากจะหนีจากเวทนานี้เลย

หรือพิจารณาไปเรื่อยๆ แยกร่างกายออกไป ดูร่างกายว่ามีอะไรบ้าง แยกออกมาเป็นชิ้นๆ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ แยกออกมาเป็นกองๆ เวลาเอาเส้นผมไปเผาไฟเรารู้สึกอะไรไหม เวลาเอาหนังไปหั่นมันรู้สึกอะไรไหม เอาหนังหมูหนังไก่ เนื้อหมูเนื้อไก่ไปตัด มันมีความรู้สึกอะไรไหม มันไม่มี มันเป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่ง พิจารณาแยกมันออกไปจนเห็นว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ปล่อยให้มันอยู่เฉยๆได้ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องไปขยับมัน ปัญหาอยู่ที่เวทนาที่ปรากฏอยู่ในจิตขณะนี้ ก็แยกออกมา เพราะมันก็ไม่ใช่อัตตา มันเป็นคนละส่วนกัน มันก็เป็นเหมือนกับเสียงกับรูปที่ผ่านมาจากตา ทางหู ส่วนเวทนา มันก็ผ่านมาจากกาย เรียกว่าโผฏฐัพพะ หนึ่งไปนานๆร่างกายสัมผัสกับพื้นมันก็เกิดความกดดัน ทำให้เกิดเวทนาขึ้นมา เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ก็ไปบังคับมันไม่ได้ ไม่ว่าจะเสียงหรือจะเป็นรูป หรือเป็นโผฏฐัพพะ

อย่างเสียงดังอย่างนี้ ถ้าเราไม่ชอบก็จะเกิดอาการวุ่นวายใจ ถ้าเป็นคนมีวาสนาบารมีอาจจะสั่งให้ไปจับยิงทิ้งให้หมด พวกที่ส่งเสียงดัง แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

ต้องแก้ปัญหาที่ใจ ต้องยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของความจริง ที่ปรากฏขึ้นอยู่เรื่อยๆ มันเกิดแล้วมันก็ดับไป ถ้าไม่ไปมีอะไรกับมัน ก็ไม่เป็นปัญหาอะไรกับเรา ถ้าไปชอบมันก็เป็นปัญหา เพราะต้องพยายามไปเอามันมาครอบครอง ให้มันอยู่นานๆ ถ้าไม่ชอบมันก็ต้องพยายามไปกำจัดมัน แต่ถ้าเราเฉยๆกับมัน เราก็ไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวายอะไรกับมัน มันจะร้องก็ร้องไป มันไม่ร้องก็ไม่ร้อง บางคนชอบเสียงนกเขา อุตุสำหรับเสียงนกเขาเพื่อจะได้ฟังเสียงนกเขาร้อง ถ้าไม่ชอบเสียงก็ต้องเอามันไปฆ่า หรือกำจัดมันไป แต่ถ้าเราเฉยๆ เราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อน ไม่ต้องไปเลี้ยงนกเขาให้เสียเวลา ถ้าไม่ชอบก็ต้องยิงทิ้งให้หมด นี่ก็เหมือนกันเวทนาของเราก็อย่างนี้ เราชอบสุขเวทนาเราก็คอยวิ่งไล่สุขเวทนา พอเวลามันมาโผล่มาก็ดีใจ เป็นความสุขทางด้านจิตใจ ที่ได้สัมผัสกับสุขเวทนา แต่พอไปเจอทุกขเวทนา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ที่เกิดจากวิภวตัณหา คือความไม่ชอบ ที่เราต้องการจะดับ ก็คือทุกข์ใจ ทุกข์ใจในอริยสัจที่เกิดจากตัณหาต่างๆ ความอยาก ความไม่อยากต่างๆ

ความจริงจิตจะเฉยๆก็ได้ ไม่อยากมันก็อยู่ได้ มีความสุขได้ แต่ถูกเลี่ยมสอนมาโดย**อริชชา** ความไม่รู้ โดย**โมหะ** ความหลง เลี่ยมสอนให้อยากทั้งสองอย่าง ชอบก็อยาก ไม่ชอบก็อยาก ถ้าเห็นอะไรที่ถูกอกถูกใจก็จะเกิดความอยาก อยากจะอยู่ใกล้ชิด อยากจะได้มาครอบครอง อยากจะให้อยู่นานๆ ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็อยากกำจัดมัน อยากให้มันหายไปโดยเร็ว เราสะสมความชอบและไม่ชอบมาเรื่อยๆ บางคนก็ชอบสีเขียว บางคนก็ชอบสีแดง บางคนเห็นสีแดงแล้วจะประสาทเลย เป็นปฏิกิริยาของจิตที่เคยปลูกฝังมา พอเจออะไรแล้วมันก็จะชอบหรือชังหรือเฉยๆ มันจะรู้ว่ามันชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนี้ อย่างเราตอนที่ซื้อรถ ก็ชอบสีน้ำตาล สีกล้วย เพื่อนอีกคนชอบสีแดง เขาชวนให้เอาสีแดง แต่เราไม่เอา เพื่อนเขาซื้อรถสีแดงแต่เราซื้อสีน้ำตาล เพราะมีความผูกพันมาในอดีต

ความชอบเหล่านี้ถ้าอยู่ในขอบเขต มันก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้ามันเลยเถิด ทำให้เกิด  
ค้นหา คือความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องละมัน ถึงแม้จะไม่ชอบสีแดง แต่ถ้าต้องอยู่กับ  
มันก็หัดทำให้เป็นอนุเบกขาไว้ คนอื่นอยู่ได้ ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ คนที่ชอบก็มีตา  
หู จมูก ลิ้น กายเหมือนเรา มีใจเหมือนกัน ทำไมเขามีความสุขกับมันได้ ทำไม  
เรามีความสุขกับมันไม่ได้ ทำไมต้องไปทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่สุขกับมัน อย่างน้อย  
ก็อย่าไปทุกข์กับมันก็แล้วกัน หัดทำให้เฉยๆไว้ ปัญหาของพวกเราก็คือทำให้  
เฉยๆไม่เป็น ไม่มีสมาธิ ทำให้หนึ่งไม่ได้ ต้องมีปฏิกิริยาตลอดเวลา ไม่ว่าอะไร  
มาสัมผัส เราจึงต้องออกมาอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีอะไรมากระทบกระเทือนจิตใจ ก็  
อยู่ไม่ได้อีก เหนงอีก ก็เป็นกรรม ต้องบังคับตัวเอง เป็นเรื่องยากที่ต้องมานั่ง  
สมาธิคนเดียวมานานๆ เป็นปีๆ ถ้าทำแค่ ๓ วัน ๕ วันนี่ก็ยังพอไหวอยู่ แต่บางคน  
ขนาด ๓ วัน ๕ วัน ก็ยังไม่ไหวเลย

**ถาม** คงเป็นความเคยชินละมังครับ

**ตอบ** ใช่ ถ้าเราไม่เคย เราก็ต้องฝืนมัน

**ถาม** เมื่อสักครู่ท่านพูดถึงเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างเจ็บนี่ยังไม่ถึงเวลาควรจะเจ็บนี้  
เราไม่ดูแลมัน เรปล่อยให้ปลละเลย ไม่สงสารสังขารคือตัวที่เราต้องไปหาบหาม  
เขาอยู่นี่ อันนี้มันก็ไม่น่าจะเจ็บไข้ห่มครับ มันยังไม่ถึงเวลา เหมือนกับรถยนต์นี้  
ถ้าเราใช้รถยนต์แล้ว ตามกำหนดระยะเวลาดูแลเขา ไม่ใช่จนกระทั่งรถวิ่งไม่ได้  
หรือว่ารถมันเสียมันก็เป็นปัญหา คือว่าเราต้องเอารถเข้าไปซ่อม แล้วก็ไม่มีรถ  
ใช้ แต่ถ้าเราจะตามกำหนดระยะเวลาที่เขาทำนี้ มันก็จะไปนั่งรอหน่อยให้เขาเช็ค  
อาจจะครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งผมว่าแบบนี้มากกว่า

**ตอบ** เป็นเรื่องของเรามีความรับผิดชอบ

**ถาม** ต้องดูแลมันใช่ห่มเจ้าคะ

**ตอบ** ก็ต้องดูแลมัน

**ถาม** แต่ไม่ใช่มากเกินไป

**ตอบ** ก็พอประมาณ ตามเหตุตามผล

**ถาม** คือจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์เพื่อที่จะให้ไปโดนใจเขาครับ

**ถาม** แต่ก็พิจารณาดูอยู่เหมือนกันว่า บางคนเขาบอกว่ามีบุญ บอกไม่ใช่บุญบาปไม่เกี่ยวกับ อันนี้เรื่องสังขารลูกก็เข้าใจ สิ่งที่เป็นกังวลที่ต้องกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าเป็นกังวลอยู่ อย่างวันที่ ๒๔ นี้ไม่แน่ใจว่าจะมาได้หรือไม่ เพราะหมดแรง และรู้สึกว่าจะไม่น่าเลย เสียหายโอกาส แล้วเราก็จะมีความทุกข์ตรงนี้ จะไม่ได้ไปวัด ตรงนี้ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี คิดไปถึงกฎของหลวงตา

**ตอบ** มันไม่ใช่เรื่องที่เราต้องไปคิดมัน อนาคตมันไม่มีใครรู้ ถึงเวลานั้นอาจจะไปก็ได้ อาจจะไม่ได้ก็ได้ ไม่ควรที่จะส่งจิตไปที่อนาคต นักปฏิบัติต้องอยู่ในปัจจุบัน อดีตก็ไม่ต้องไปคิดมัน อนาคตก็ไม่ต้องไปกังวลกับมัน แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องวางแผน ต้องทำอะไรล่วงหน้าก็คิดได้ แต่เมื่อเรียบร้อยแล้วก็หยุด กลับมาอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ พอถึงวันนั้นไปได้ก็ไป ไปไม่ได้ก็อยู่ที่บ้าน วัดก็อยู่ที่ใจเรา นี้ไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก

**ถาม** ไม่เหมือนมาฟังธรรมท่านอาจารย์ที่นี่ ไม่เหมือนกันค่ะ

**ตอบ** ก็สิ่งที่อัดไว้แล้วก็เปิดฟังได้ อาจจะเป็นเพราะกิเลสยังอยากจะออกไปนอกบ้านมากกว่า อยากจะออกไปดูรูป ฟังเสียงอะไรต่างๆมากกว่า ถ้าปฏิบัติได้แล้วจิตไม่อยากจะไปไหนหรอก เราไปอยู่บ้านตาดเกือบ ๙ ปี ก็ไม่เคยไปไหนเลย อยู่ในวัดตลอด ไม่ได้ไปกราบหลวงปู่องค์นั้นองค์นี้เลย ไม่เห็นต้องไปเลย ไม่เคยไปกราบครูบาอาจารย์องค์อื่นเลยตั้งแต่บวชมา วัดอื่นก็ไม่เคยไปเลย ตั้งแต่บวชมาที่บวชที่วัดบวรฯ ไปอยู่บ้านตาด แล้วก็มาอยู่วัดที่พญาเกือบหนึ่งปี ดูแลรักษาโยมพ่อ พ่อโยมพ่อเสียแล้ว เผาเสร็จแล้วก็มาอยู่วัดญาณฯ ก็ไม่ได้ไปไหน งานอะไรของใครก็ไม่เคยไป ไม่เห็นต้องไป ไปก็ได้ไม่ไปก็ได้ ไม่ได้หมายความว่าคนที่ไป

จะไปเพราะกิเลส บางคนมีความจำเป็นต้องไป มีหน้าที่ที่ต้องทำ มีความผูกพันกันมา ก็ต้องไปเยี่ยมเยียนกัน แต่เราไม่ค่อยมีความผูกพันกับใคร อยู่บ้านตาดส่วนใหญ่อีกอยู่ที่กุฏิ พอเสร็จกิจก็กลับกุฏิ ไม่เห็นต้องยุ่งอะไรกับใคร

**ถาม** กราบเรียนท่านอาจารย์ ตอนพิจารณาที่กำหนดพิจารณาลมหายใจ แล้วก็พุทโธ ก็พยายามให้จิตอยู่กับกาย คือถือว่าลมหายใจก็เป็นกาย จิตหรือว่าใจนี้มันจะไปคิดโน่นคิดนี่อยู่เรื่อย แต่เมื่อสักครู่นี้ฟังดูเหมือนกับท่านสอนว่าให้ทำทุกขณะจิต ถ้าเรามีโอกาสไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำงาน ทานอาหาร ทำอะไร ถ้าเราว่างชั่วครู่ติดเราก็อพุทโธ อันนี้ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ เป็นการสกัดความคิด ถ้าไม่มีอะไรสกัดมันก็จะคิดเรื่อยเรื่อยไป กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะได้ไปทอดกฐินหรือไม่ จะได้มาวัดหรือไม่ คิดไปทำไม มันได้อะไร คิดแล้วมันก็ยังไม่ได้ไป เพราะยังอยู่ที่นี้ วันหนึ่งวันที่ ๑๙ แต่เราคิดไปถึงวันที่ ๒๔ แล้วนี่ คิดได้ รู้ว่าวันที่ ๒๔ มีกิจกรรมต้องทำ ก็รู้แค่นั้นก็พอ ก็เตรียมตัวไว้ ถ้าถึงวันนั้นมาได้ก็มา มาไม่ได้ก็ไม่ต้องมา จิตก็วุ่นวายตลอดเวลาด้วยความคิดนี้ เพราะไม่ได้เอาพุทโธมาสกัดมัน ควรพุทโธๆไปในใจ หรือสวดมนต์ไปภายในใจ อิติปิโสฯ อรหัง สัมมาฯ สวดไปเรื่อยๆในจิตในใจ แล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในขณะที่เราไม่ได้นั่ง คือมันจะว่างจากความคิดปรุงต่างๆ

**ถาม** ก็น่าจะให้จิตมันส่ายหรือส่อออกไปข้างนอกไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ

**ตอบ** พุทโธหรือการสวดมนต์นี่ เป็นตัวดึงกระแสจิตให้เข้ามาข้างใน ให้มารวมเป็นสมาธิ ซึ่งจะรวมได้หลายแบบ รวมแบบที่ไม่ฟุ้งซ่านก็เป็นแบบหนึ่ง หรือรวมแบบร่างกายหายไปหมด เหลืออยู่แต่**สักแต่ว่ารู้** นี่ก็เป็นอีกแบบหนึ่ง อยู่ที่ว่ามันจะรวมลงไปสักขนาดไหน ขึ้นอยู่กับการสกัดกั้นตัวสังขารความคิดปรุง อย่าให้มันไปคิดปรุง ถ้าคิดแล้วมันจะเกิดความฟุ้งซ่าน **สังขาร**ความคิดปรุงแต่งนี้มันไปได้ ๒ ทางด้วยกัน ถ้าคิดให้เป็นปัญญา มันก็จะดึงจิตเข้าข้างใน เช่นคิดพิจารณาว่าเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา คิดอย่างนี้เป็น**มรรค** ถ้าไป

คิดกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องลูก เรื่องอะไรต่างๆ เรื่องอนาคตของตนเอง จะตายแบบไหน จะเจ็บไข้ได้ป่วยแบบไหน คิดไปทำไม ถึงเวลามันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน บางคนก็คิดกลัวจะเป็นอัมพฤตอัมพาต กลัวจะนอนอยู่บนเตียงเป็นปีๆ ทำอย่างไรได้มันเรื่องของบุญของกรรม เราทำอะไรไว้เราก็ต้องได้รับผลของมันสักวันหนึ่ง ตอนนี่เรารับทำกรรมดีไว้เถิด ทำบุญทำกุศลโดยเฉพาะการภาวนา การเจริญปัญญา ทำให้จิตมันหลุดพ้น พอหลุดพ้นแล้วร่างกายจะอยู่ในสภาพไหน ก็ไม่ต้องตรองด้วย หลวงปู่ชอบต้องนั่งในรถเข็น ท่านก็แฮปปี้ของท่าน ไปไหนมาไหนอย่างสบายใจ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ร่างกายก็อยู่ในสภาพใด จิตก็รับได้หมด

**ถาม** ท่านเคยทราบแนวทางของท่านโกเอ็นก้าไหมครับ

**ตอบ** ก็เคยอ่าน ท่านก็สอนการเจริญสติปัฏฐาน ๔

**ถาม** โดยใช้การพิจารณากายที่ท่านสอนเมื่อสักครู่ว่า พิจารณาเป็นส่วนๆ เช่นจากผม ขนเล็บฟันหนังนี้ไล่ไป คือภรรยาผมจริงเขาเป็นอย่างนั้น เขาชอบไป เขาบอกว่าอีกหน่อยเขาจะไปปีละ ๔ ครั้ง เขาว่าเดี๋ยวนี้มีสาขาในประเทศไทย ๕ แห่ง ที่ทราบว่ามีแถวพิษณุโลก แล้วตอนนี้ไปสร้างใหม่แถวกาญจนบุรี แล้วก็ที่ปราจีนบุรีก็มี อีก ๒ แห่ง ที่ไหนผมไม่ทราบ ภรรยาผมก็ไป แต่ผมหันมาทางอานาปานสติ คือลมหายใจ ถือว่าลมหายใจคือชีวิต หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย แล้วผมเคยสัมผัสเรื่องนี้มานานแล้วนี่ ๒ ครั้ง ก็เลยรู้สึกว่ามันฝืดๆ แล้วติดกับทางด้านนี้

**ตอบ** ได้ วิธีปฏิบัติก็มีอยู่หลายแนวทาง เหมือนร้านอาหาร ธรรมะก็เป็นเหมือนอาหารที่ขายในตลาด อาหารสด พวกเนื้อพวกผักต่างๆ อยู่ที่คนซื้อจะเอามาปรุงแต่งแบบไหน ทำเป็นอาหารจีน อาหารเวียดนาม อาหารฝรั่งก็ได้ คนที่ชอบกินอาหารแบบไหนก็จะกินอาหารแบบนั้น ของเขานี้รู้สึกที่กำหนดให้อยู่ครั้งละ ๑๐ วันแล้วไม่ให้พูดกัน มีแต่ปฏิบัติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นถึงหลับ ให้คุมสติอยู่

ตลอดเวลา บางคนไปอยู่ได้ไม่กี่วันก็ทนไม่ไหว อึดอัดไม่ได้พูดไม่ได้คุย สังขารมันมีแต่ปรุงแต่ง แต่ไม่ได้ออกมาทางวาจา คนที่มีสติแล้ว ควบคุมสังขารได้มันก็เพลิน ที่อย่างนี้สำหรับคนที่ยังไม่มีวินัยในตัวเอง จึงต้องมีเวลาเวลาคอยบังคับ ถ้ามีวินัยก็ไม่ต้องไปก็ได้ อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ชั่งตัวเราไว้ในห้องก็ได้ วันละกี่ชั่วโมงก็กำหนดเอา เวลานั้นเราก็ไม่ต้องออกไปข้างนอก คนอื่นเขาจะทำอะไรก็เรื่องของเขา เราก็ทำของเราไป แต่คนส่วนใหญ่ไม่มีวินัยพอ พออยู่ในบ้านเดียว คนนั้นเปิดโทรทัศน์ก็อยากจะไปดูด้วย คนนั้นเขาก็ทำอะไรก็อยากจะไปกินด้วย จิตใจมันยังอ่อน ยังไม่มีหลักยึด แต่ถ้ามีวินัยในตัวมันเองแล้ว มันไปของมันเองได้ อย่างอาตมามองย้อนดูตัวเอง ก็ไม่ทราบว่าจะทำไมมันเป็นของมันได้ มันก็ไปของมันเอง ไม่มีใครมาบังคับ ไม่มีใครมาสอน พออ่านหนังสือบ๊อบก็เข้าใจว่าต้องทำอะไร ก็เริ่มทำไป

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ปัญหาว่าถือศีล ๘ อยู่แต่พอดีไม่สบายต้องทานอาหารเย็น เพราะหิวให้ทานยาหลังอาหาร ลูกก็ว่าถ้ายกเว้นตอนนี้แล้วจะไปอยู่เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น นี่จะเป็นการผิดไหมเจ้าคะ

**ตอบ** มันก็ไม่ได้รักษาศีล ๘ ครบบริบูรณ์ แทนที่จะได้รางวัลที่ ๑ ก็เอารางวัลที่ ๒ ไปก่อน ถ้ารักษาศีล ๘ ก็ได้เหรียญทอง ถ้ารักษาศีล ๕ ก็ได้เหรียญเงิน เหมือนการแข่งขันกีฬา

**ถาม** ต้องกินยาเย็นนี้คะ

**ตอบ** เพราะว่าเราต้องการรักษาร่างกายเรามากกว่ารักษาศีล ๘

**ญาติโยม** ความจริงทานน้ำสำรอกแล้วก็ทานยาก็ได้ไม่ใช่หรือคะ

**ญาติโยม** ความจริงแล้วต้องซึ่งน้ำหนักดูนะว่า ถ้าไม่ทานยาตามหมอสั่งสุขภาพเราจะเป็นอย่างไร มันแย่ยิ่งกว่าเรารักษาสุขภาพให้แข็งแรงไว้ก่อนแล้วกลับไปปฏิบัติใหม่



อีกหรือเปล่า ซึ่งนี่ก็อกใหม่ เรายังมีร่างกายอยู่ คือจิตเราอาศัยร่างกายนี้ ถ้าเรา  
รักษาตัวเราให้แข็งแรงแล้ววันข้างหน้าเราก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะบำเพ็ญภาวนาได้

**ญาติโยม** แต่หนูว่าได้ทั้ง ๒ อย่าง เพราะว่ายาจีนมันไม่ใช่ยาที่กัดกระเพาะค่ะ

**ตอบ** มันได้ทั้ง ๒ อย่างที่บอก คือรักษาตอนนี้แล้วไปบำเพ็ญก็ได้ หรือจะบำเพ็ญต่อไป  
โดยไม่ต้องรักษามันก็ได้ บางคนเขาไม่รักษาเขาจะเอากรรมะ ตามที่พระพุทธเจ้า  
ทรงตรัสให้สละชีวิตเพื่อรักษากรรมะ ถ้าจะรักษาชีวิตก็ต้องสละกรรมะไปก่อน ก็  
ต้องเลือกเอา

**ถาม** คืออยาการู้คำตอบค่ะ

**ญาติโยม** ยาจีนกินได้ค่ะ คือไม่มีอาหารอยู่ในท้องก็กินยาจีนได้ค่ะ

**ถาม** ยานี้ไม่เอากทานเลยคะท่านอาจารย์ เพราะว่าทานแล้วทำให้หลับ เคยตื่นตี ๓  
ก็ไม่ตื่น ทั้งๆที่ความจริงเคยตื่นได้นะคะ นี่มันไม่ยอมให้ตื่นเลย

**ญาติโยม** ไม่มีใครรู้ดีเท่ากับตัวเราเอง เราก็มาพิจารณาทบทวนเองว่าเราจะเลือกทางไหน  
ดี เราจะทำอย่างไรดี แล้วท่านอาจารย์ท่านก็ให้โอวาท ท่านก็ให้คำแนะนำสั่งสอน  
มา ตัวเราเองแหละต้องเป็นคนตัดสินใจ ต้องพิจารณาว่าเราจะเอาอย่างไร จะ  
หยุดรักษาเพื่อบำเพ็ญบารมี ท่าน คีล ภาวนาให้ถึงระดับหนึ่ง เพื่อเป็นบาทเป็น  
ฐานที่จะขึ้นไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น ก็คิดเอาที่แล้วก็แล้วกัน

**ถาม** เขาเป็นมากคะ ดับไม่ทำงานไป ๒ ส่วน นี่เพิ่งจะออกมาวันนี้เอง

**ตอบ** ก็อย่าไปกังวลเลย ตัดสินใจทำอะไรก็ทำไป ถ้าจำเป็นต้องรักษาร่างกายให้  
แข็งแรงก่อนก็ทำไป ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ก็ต้องรักษาร่างกายไปก่อน

**ญาติโยม** ได้ลาออกจากงานแล้วนะคะ ทุกวันนี้ต้องไปเคลียร์งาน เพราะหน้าที่ค่ะ

**ญาติโยม** ทุกคนเขาเป็นห่วง

**ตอบ** บางทีก็ต้องอาศัยเหตุการณ์แบบนี้เป็นตัวกระตุ้น เพราะว่าการปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ปฏิบัติที่ร่างกาย ตอนพระราชบิดาของพระพุทธเจ้าบรมลู ก์บรมลุนนเตียงนอนเป็นคนไข้ จิตของพระองค์สามารถพิจารณาธรรมจนเข้าใจ แล้วปล่อยวางได้ พิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกาย เรื่องการเป็นธาตุของร่างกาย คือจะรักษามันอย่างไรสักวันหนึ่งมันก็ต้องตายอยู่ดี สมมุติยกนี้มันหาย เต็มแล้วก็เลยยกหน้าอีก มันก็กลับมาอยู่ที่เดิมอีก ก็ต้องมาเลยยกสุดท้ายจนได้ เพียงแต่ว่าวันนี้จะเป็นยกสุดท้ายหรือไม่เท่านั้นเอง ยกนี้จะเป็นยกสุดท้ายหรือไม่ก็ไม่มีใครรู้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยในแต่ละครั้ง ก็ไม่รู้ว่าจะหายหรือไม่หาย ถ้าหายเต็มยกก็ต้องไปเลยยกหน้าอีก คราวหน้ามันก็เป็นอย่างนี้อีก บางทีพอหายแล้วแทนที่จะกลับไปปฏิบัติธรรมต่อ ก็ไปทำอย่างอื่นเสีย พอหายแล้วก็ลืม ถ้าถามว่าปฏิบัติธรรมตอนไหนดี ก็ตอบว่าเวลานี้ดีที่สุด ส่วนเรื่องศีล ๘ นี้ถ้าต้องกินอาหารก่อนกินยา ก็ให้ถือว่ากินอาหารนี่เป็นการกินยาไป ไม่ได้กินเพราะความอยากจะกิน ถ้าอย่างนั้นก็เหมือนกับกินยา กินเพื่อเคลือบกระเพาะ ถ้ากินไปตอนท้องว่างๆ เต็มๆ ยาก็จะไปกัดกระเพาะ ทำให้เกิดโรคซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

พยายามพิจารณาธรรมไปเรื่อยๆ ตามแนวทางที่เราได้ยืมได้ฟังมา เพราะเราต้องเป็นคนสอนตัวเอง สิ่งที่เราได้ยืมได้ฟังจากครูบาอาจารย์เป็นเหมือนน้ำเชื้อ ที่เราต้องเอาไปพัฒนาต่อ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาดูความเสื่อมของร่างกาย ร่างกายมันมาแล้วมันก็ต้องไป เวลาไม่สำคัญ ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ต้องถึงเวลานั้นด้วยกันทุกคน เมื่อเราอยู่ในสภาพนั้นแล้ว ก็ควรพิจารณาเพื่อปล่อย อย่ายังหวงมัน ไม่ต้องไปหวังก็แล้วกัน ปล่อยให้แพทย์รักษาไป แต่ใจไม่ต้องไปเชียร์ไปหวัง จะหายก็หาย ไม่หายก็แล้วไป มันก็เป็นได้ ๓ ทาง ดีขึ้น เท่าเดิม หรือเลวลง ก็มี ๓ ทางนี้ เพียงแต่เราไม่รู้ว่ามันจะเป็นทางไหนเท่านั้นเอง หน้าทีของเรา ก็คือ ทำใจให้เป็นกลางไว้ ทำใจให้เฉยๆ ไว้ รับได้ทั้ง ๓ ทาง จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ได้ จะดีขึ้นก็ได้ จะเลวลงไปกว่านี้ก็ไม่ได้ ก็ตอนที่เอาตมาโดนงูกัดก็ทำใจแบบนี้ โดนงูกัดแล้วก็ไปโรงพยาบาลรักษา มันจะดีขึ้นหรือจะเลวลง จะหายไม่หาย ไม่ทราบ คิดไปก็ทำให้ใจปั่นป่วน เพียงแต่รู้ว่ามันก็มีแค่ ๓ ทางเท่านั้น หาย

ไม่หาย หรือตาย มีอยู่ ๓ ทาง เมื่อพิษมันเข้าไปในร่างกายแล้ว เราจะทำอย่างไร  
ได้

**ถาม** ตอนนี้ก็ไปใช้ชีวิตอยู่กับท่านชยสาโร อยู่ที่แมริเมเซียงใหม่ อยู่เป็นปีที่ ๒ แล้วก็  
ลงชื่อไว้ปีที่ ๓ เพราะผมเกษียณเมื่อปี ๒๕๔๗ ท่านจะจัดลำดับครั้งสุดท้ายของ  
เดือนมกราคม ท่านอาจารย์ชยสาโรที่วัดป่านานาชาติ ศิษย์ท่านอาจารย์ชา ไปอยู่  
๗ คืน ๘ วัน ก็ไม่พยายามพูดกับใคร นอนที่เต็นท์ แล้วก็ตื่นตั้งแต่ตี ๔ จะต้อง  
ขึ้นไปนั่งภาวนา แล้วก็ต้องทำวัตรเช้า ผมก็ตื่นมาตีสามครึ่ง ทำกิจวัตรธุระของ  
ตัวเอง กว่าที่จะเข้านอนก็ ๔ ทุ่ม อากาศก็ค่อนข้างจะเย็นปลายมกราคม ก็มีอีก  
เรื่องที่จะกราบเรียนท่านคือพยายามถามครูบาอาจารย์ว่า เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ต้อง  
ทำบุญกุศลในชาติก่อนที่จะมาเกิดนี้ค่อนข้างจะมากใช่ไหมครับ แต่พวกอาชญา  
กร พวกโจรผู้ร้ายผมอาจจะพูดหายไปว่า เหมือนพวกสัตว์นรกมาเกิดนี้ ทำไม  
มันเป็นไปได้ มีคติทางพุทธศาสนาอย่างไร

**ตอบ** ในจิตแต่ละดวงนี้ เคยทำบาปทำบุญมา มากมายหลากหลายด้วยกัน เหมือนการ  
ปลูกต้นไม้ในสวนไว้หลายชนิดด้วยกัน ชนิดที่ดีก็มี ชนิดที่ไม่ดีก็มี ปลูกต่างวาระ  
กัน เวลาที่มันจะเจริญออกดอกออกผลก็ต่างกัน ดวงจิตดวงใจของพวกเราที่  
ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ในครั้งนี้ ในอดีตก็เคยทำบุญทำบาปทำกรรมไว้ ที่ยังไม่ได้  
แสดงผล ที่ยังฝังอยู่ในใจก็ยังมีอยู่ นิสัยที่ชอบทำบาปทำบุญก็ยังติดมาด้วย จิตที่  
ไปเกิดเป็นเดรัจฉานที่โง่เขลาโง่เขลา เป็นเดรัจฉานที่ดีกว่ามนุษย์บางคนก็มี หมาบาง  
ตัวยังดีกว่าคนบางคนเลย ก็เพราะยังมีความดีฝังอยู่ในตัวเขา ในจิตของแต่ละ  
คนจึงมีทั้งดีชั่วฝังอยู่ เหมือนกับกระเป๋ายี่เย็บของ มีทั้งของดีของไม่ดีปนกัน  
อยู่ เวลาโยมล้างหีบมันขึ้นมา บางทีก็หีบของดีขึ้นมา บางทีก็หีบของไม่ดี  
ขึ้นมา เรื่องของกรรมจึงพูดไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ามันเป็น**อินไตย** แต่  
อธิบายได้คร่าวๆอย่างนี้ ถึงแม้จะเกิดมาเป็นมนุษย์แต่เร็วกว่าสัตว์ก็มี แม้แต่เรา  
เองก็ไม่แน่เหมือนกัน วันนี้เราดี แต่ถ้าว้นข้างหน้ามีอะไรมาสะกิด ทำให้ตัวสัตว์  
นรกที่ซ่อนอยู่ในจิตในใจไหลออกมา ก็สามารไปทำในสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อนก็

ได้ หรือมีองค์พระองค์เทพองค์พรหม ที่ซ่อนอยู่ในใจโผล่ออกมาก็ได้ ก็อาจจะ ออกบวชเป็นพระไปเลยก็ได้

อย่างที่ว่านั้นเล่าเรื่องของหลวงปู่ขาวให้ฟัง ตอนที่ท่านทราบข่าวว่าภรรยาของท่านไปมีชู้ที่นี่ ตอนนั้นมีตัวแสดงสองตัวกำลังแย่งกันแสดงบทบาท ระหว่างสัตว์ นรกกับพระ ตอนต้นก็คิดว่าจะฆ่ามันทั้งสองให้ตายไปเลย ต่อมาก็ได้สติองค์พระ จึงได้แสดงตน มาบอกว่าฆ่าเขาก็เท่านั้น ฆ่าเขาเราก็เร็วกว่าเขา สู้ยกให้เขาไปเลย ดีกว่า ท่านก็เลยประกาศให้ชาวบ้านรู้ว่า ต่อไปนี้ภรรยาของเราไม่ได้เป็นของเรา แล้วนะ ยกให้ชู้เขาไปแล้ว ส่วนเราจะลาไปบวช นี่คือพระที่ฝังอยู่ในจิตของท่าน สังเกตดูอารมณ์เราก็แล้วกัน บางทีก็อยากจะฆ่าคน บางทีก็กลัวที่จะเสียสละชีวิต สลับกันปรากฏขึ้นมา อยู่ที่สติจะควบคุมได้มากน้อยเพียงไร พระพุทธเจ้าจึงทรง เน้นไปที่สติปัญญา ๔ เจริญสติให้มาก สตินี้เป็นเหมือนกับคนเฝ้าประตู ใครจะ ออก ใครจะเข้า ให้คอยดูไว้ ตัวที่ไม่ดีก็สกัดไว้ ตัวที่ดีก็ปล่อยให้ออกมา ถ้ามีสติ แล้วจะควบคุมอารมณ์ได้ เวลาเกิดอารมณ์ไม่ดีก็ดับได้ พอรู้ทันมันมันก็ดับแล้ว พอรู้ว่าโกรธมัน มันก็ดับแล้ว ส่วนใหญ่จะไม่รู้ มันก็ต่อเป็นลูกโซ่ไปเลย เพราะ ไม่มีสติ ธรรมที่สำคัญที่สุดก็คือสติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบสติเหมือนกับรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ครอบรอยเท้าของสัตว์อื่น ๆ ได้หมด สติก็เป็นธรรมที่ครอบธรรมทุกชนิด ถ้าไม่มีสติแล้ว สมาธิปัญญาก็ไม่เกิด วิมุตติ ก็ไม่เกิด ต้องมีสติเป็นหัวหน้า

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้ามันขึ้นมาตามวิบากกรรมที่เกิดขึ้นเข้าใจ แต่อย่างพวกสัตว์ต่างๆ นี่ โอกาสที่เขาจะต้องเกิดเป็นอย่างนั้นซ้ำๆ ซากๆ โอกาสที่เขาจะพบความสุขอย่าง เราเขาก็ไม่มี ฉะนั้นเขาจะมีโอกาสได้กลับมาเกิดเป็นคนก็ไม่มี

**ตอบ** มี ก็บุญที่เขาเคยสะสมไว้ก็มีอยู่ เพียงแต่ว่ายังไม่มีความพอ ตัวบาปมันมีแรง มากกว่าก็เลยส่งให้ไปเกิดก่อน แต่เมื่อถึงเวลาที่บุญแรงกว่าบาป ก็จะได้มาเกิด มาเป็นมนุษย์ได้ อย่างพระพุทธองค์ก็ทรงเป็นสัตว์มาหลายชนิดเหมือนกัน ไม่ได้ หมายความว่าเกิดเป็นสัตว์แล้วจะเป็นสัตว์ไปตลอด เกิดเป็นมนุษย์แล้วต้องเป็น

มนุษย์ไปตลอด ไม่ใช่ นี่ไม่ใช่เรื่องของกรรม มีชั้นๆลงๆ ตั้งแต่พรหมลงไปถึง  
นรก ชั้นๆลงๆไปอย่างนี้ จนกว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้มาเจอ  
พระพุทธศาสนา ได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน จนหลุดพ้นไป หรือบรรลุนิพพาน  
ได้ด้วยตนเอง เช่นพระพุทธเจ้าท่านั้น ที่การขึ้นๆลงๆบนบันไดของภพชาติต่างๆ  
จะสิ้นสุดลง พยายามยึดหลักปัจจุบัน ตอนนี้เราอยู่ตรงไหน เราเป็นอะไร มีอะไร  
ที่เราจะต้องทำก็ทำไป มีหน้าที่ดูแลรักษาร่างกายของเราก็ดูไป หาหมอก็หาไป กิน  
ยาก็กินไป ถ้าต้องกินข้าวก็กินไป กินข้าวก็ยังสามารถหาได้ มันไม่ได้ไปหยุดการ  
ภวณา ก็ภวณาไป เจริญปัญญาไป เราปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลาแต่ไม่ปฏิบัติ  
เพราะเราไม่รู้กัน เพียงแต่ระลึกพุทโธอย่างเดียวไปทั้งวันก็ได้ปฏิบัติแล้ว ถ้าทำ  
ได้ก็ใกล้จะหลุดพ้นแล้วนะ บอกให้รู้ก่อน แทนที่จะไปคิดเรื่องยา เรื่องกินข้าวถือ  
ศีล ๘ มาบริการมพุทโธอย่างเดียวจะดีกว่า ได้ประโยชน์มากกว่า อย่าไปคิดถึง  
เรื่องอื่นเลย ตอนนี้คอยรักษาใจไว้ ทำใจให้ว่าง ไม่ต้องไปคิดฟุ้งซ่านกับเรื่องอะไร  
ทั้งสิ้น เข้าใจหมดแล้วร่างกายมันก็ต้องตาย กลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทำ  
อย่างไรมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น

ใจที่กำลังร่วนวายทำให้มันสงบ ให้มันว่างเท่านั้นเอง ไม่สงบมันก็ห่วงเรื่องร่างกาย  
มันก็ไปพันกับศีล การกระทำทางกาย ทางวาจา แต่ถ้าเข้าใจเรื่องของจิตแล้ว  
ร่างกายก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ยกให้หมอบไป หมอเขาให้กินก็กินไป แต่  
ใจเราก็ดูแลไป รักษาไปด้วยธรรมโอสธ บริการมพุทโธๆไปทั้งวันนั้นแหละ  
หรือสวดมนต์ไปทั้งวันก็ได้ อย่าปล่อยให้มันไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ยกเว้นเรื่องที่  
จำเป็นจะต้องคิด เช่นมีภาระความรับผิดชอบการงาน คิดเสร็จแล้วก็พอแล้ว  
หยุดได้แล้ว ก็กลับมาสวดมนต์ในใจต่อ บริการมพุทโธไปภายในใจ ทำได้เสมอ  
อยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องไปวัด แต่เราไม่มีนิสัยในทางนี้มันถึงไม่ได้ทำ พอไปจาก  
ที่นี่แล้วก็เริ่มคิดอีกแล้ว คิดเรื่องนู่นเรื่องนี้ ลองคิดแต่คำว่าพุทโธๆอย่างเดียวดู  
ไม่คิดเรื่องอื่นนอกจากจำเป็นจริงๆ แต่อย่าไปเครียดจนเกินไปกับการบริการม  
พุทโธๆ เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงก็ต้องพูดคุยกัน มัวแต่พุทโธๆเดียวเพื่อนก็จะอึดอัด

กัน แต่ถ้าเราอยู่ลำพังคนเดียว ก็อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับพุทโธๆไป สวดมนต์ไปก็ได้ แล้วใจจะสบาย จะสงบ จะเย็น

**ถาม** ท่านอาจารย์คะขอกราบเรียนถามอีกเรื่อง ถ้าเรารู้ว่าเราถูกเอาเปรียบ แล้วก็อาจจะถูกโกงอย่างนี้เจ้าค่ะ ถ้าต่อสู้ไปบ้างเท่าที่สามารถแล้วนี้ แต่ก็ยังมีทางไปได้ อีก เราควรจะทำอย่างไรคะ ควรจะสู้ต่อหรือไม่ ลูกบอกว่าลูกจะเสียสละถอยมา คือไม่อยากต่อสู้ ไม่อยากขึ้นศาล ลูกควรจะทำอย่างไร

**ตอบ** วิธีที่ดีที่สุดก็คือสละไป ถือว่าเป็นการทำบุญทำทานไป ถ้าสละไปนี่ก็เป็นบุญแล้ว

**ถาม** ถ้าในกรณีที่มีมันติดเข้าไปในกลุ่มเจ้าค่ะ เราสละคนเดียวมันก็ไม่หลุดออกมา คือคนอื่นเขาไม่ยอมสละค่ะ

**ตอบ** ก็ให้คนอื่นเขาทำไปซิ เราก็เฉยๆ ปล่อยเขาไป

**ถาม** คือตัวลูกนี้ ใจลูกนี้สละแล้ว แต่ว่ามันจะต้องติดพวงเข้าไป

**ตอบ** ติดก็ไม่ใช่ไร ติดก็ติดไป

**ถาม** ถ้าเกิดต้องขึ้นโรงขึ้นศาลละเจ้าค่ะ

**ตอบ** เราไม่ต้องไปก็ได้นี่ ไซ้หม

**ถาม** ไม่ทราบเจ้าค่ะ เพียงแต่ว่าลูกอยากจะตัดเสียก่อนที่จะต้องไปศาล

**ตอบ** เราทำในส่วนที่เราทำได้ ส่วนที่เราทำไม่ได้ก็ต้องปล่อยไปตามเรื่องของเขา

**ถาม** แต่ลูกเถียงเขาไม่ได้ เขาบอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เป็นอย่างนี้ แล้วลูกไม่ทราบว่าจะเถียงเขาว่าอย่างไร ลูกขอคำของท่านอาจารย์ไปเถียง ลูกเถียงไม่ทันเจ้าค่ะ

**ตอบ** พระพุทธเจ้าก็ทรงสละหมด แม้แต่ลูกเมียพระองค์ก็ยังไม่ทรงสละเลย กับสมบัติ  
แค่นี้ทำไมพระองค์ไม่ได้ทรงสอน เพียงแต่ว่ามันก็มีหลายระดับเท่านั้น การให้  
ทานแบบธรรมดาทั่วไปก็มี แบบอุกฤษฏ์ที่เป็นของโพธิสัตว์ก็มี สำหรับผู้ที่จะมุ่งสู่  
ธรรมชั้นสูงพระองค์ก็ทรงสอนให้สละหมด พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้สละทรัพย์  
เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม พระองค์  
ทรงสอนแต่คนไม่ฟังกัน

**ถาม** เขาบอกว่าไม่ได้สอนให้ไม่สู้ เพราะเราก็สู้มาพอสมควรแล้ว

**ตอบ** สู้ด้วยเหตุด้วยผล พุทธกันทำความเข้าใจกัน ว่าคุณทำอย่างนี้ไม่ถูกต้อง คุณควรจะ  
ทำอย่างนี้ เรามาตกลงกันได้ไหม ถ้าเขาบอกไม่พูดด้วย ก็แล้วไป ก็จบ ไม่ต้องไป  
ฟ้องศาล ไม่ต้องไปทำอะไร คิดเสียว่าเป็นเงินที่สูญไปก็แล้วกัน ยกให้เขาไป  
ทำบุญไป แค่นี้ก็จบ จบแปลว่ายุติ ยุติธรรมก็คือมันจบ คำว่ายุติธรรมไม่ได้  
หมายความว่าต้องเอาของเราคืนมาถึงจะยุติธรรม ไม่ใช่ ยุติธรรมก็คือเมื่อ  
เหตุผลมันมาถึงจุดนั้น มันต้องหยุดตรงนั้น ก็ต้องหยุดตรงนั้น ถ้าปลงได้ก็ไม่  
เครียด ให้ทนายเขาทำหนังสือมอบอำนาจไป สละเงินก้อนนี้ไป ไม่ขอรับผิดชอบ  
ถึงแม้จะได้มาก็ไม่ต้องการ ใครอยากจะได้ก็เอาไป คงจะมีวิธีหรือก ถ้าต้องการ  
จะสละมันจริงๆ ถ้าไม่มีวิธีก็ตัดที่ใจก็แล้วกัน อะไรมันจะเกิดกับเราก็ถือว่ามัน  
เป็นเคราะห์กรรมของเรา ที่มีส่วนร่วมทำมา เป็นกรรมที่ทำมาร่วมกัน อย่างไรมัน  
ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตายอยู่ดี มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าเข้าใจถึง  
คำว่าแก้ เจ็บ ตายแล้ว มันไม่มีอะไรที่จะต้องมากังวล อะไรที่มันจะเกิดมันก็ไม่  
เลวร้ายไปกว่าความแก้ ความเจ็บ ความตาย ที่มันจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน  
แล้วเมื่อเราพร้อมที่จะรับความแก้ ความเจ็บ ความตายแล้ว อะไรๆเราก็รับได้  
หมด เพียงแต่อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรม ไปขึ้นโรงขึ้นศาล เพราะจะทำให้ผู้แพ้  
เกิดอาฆาตพยาบาท ผู้ชนะก็ตีใจไป ถ้าไม่เอาเรื่องเอาราว เรื่องมันก็จบ

**ถาม** แต่ลูกต้องหาวิธีอื่น ลูกพูดไม่ทัน

**ตอบ** ไปได้ เวลาตายไปก็เอาไปไม่ได้

**ถาม** คิดว่าให้เขาโกงทำไม เขาโกงเอาเปรียบทุกอย่าง เสียตั้งคี่ให้คนเลวทำไม อะไรอย่างนี้

**ตอบ** คิดผิดอย่าไปคิดอย่างนั้น คิดเสียว่าไปได้ก็เอาไปไม่ได้ ตายไปก็เอาไปไม่ได้ เราเอามาตายไปเราก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี เอาไปได้แต่จิตที่ทารุณโหดร้ายต่อกันและกัน คิดอย่างนี้ก็ผิดแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า คิดว่าเขาเอารัดเอาเปรียบเรานี้ทำให้เกิดโทษะ ทำให้เกิดความพยาบาทขึ้นมา เราควรคิดว่าเป็นบุญเป็นกรรม เมื่อถึงเวลาจะต้องถูกเขาโกง ก็ถือว่าเป็นกรรมของเราไป ถือว่าเป็นโอกาสที่เราได้ทำบุญก็แล้วกัน เพราะบางทีเงินที่เราได้มานี้ก็เอาไปทำบุญอยู่ดี ก็ทำเสียตอนนี้เลย ก็หมดเรื่อง

**ถาม** ลูกก็บอกว่าได้มาแล้วลูกก็ไม่เอาส่วนนี้อยู่แล้ว ถ้าได้มากก็จะเอาไปทำบุญ เอาไปทำกุศลดีกว่าที่จะให้เขาโกง

**ตอบ** ไม่ดีหรอก ทำแบบนี้ไม่มีความเมตตา ก็อย่างที่บอกว่าเมตตา กับคนที่เรารักนี่มันง่าย แต่เมตตา กับคนที่เราเกลียดนี่มันยาก แต่ถ้าทำได้จะได้บุญมาก เพราะจะได้ระงับความเกลียดให้หมดไปจากจิตจากใจ ต่อไปเราจะไม่เกลียดใคร จะมองคนทุกคนดีชั่วว่าเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน คนชั่วก็ถือว่าเป็นกรรมของเขา ที่ต้องมาทำความชั่ว ความชั่วที่เขาทำนี่ก็จะเป็นโทษกับเขา เราไม่ต้องไปสาปไปแข่งเขา การกระทำของเขาจะเป็นตัวที่สาปเขาเอง



กัณฑ์ที่ ๒๔๒

## ใจไม่ดับ

๒๔ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่องเกิดแก่เจ็บตายนั้น ต้องเป็นด้วยกันทุกๆคน จึงไม่ควรลืม ควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะได้มีธรรมโอสถไว้ดูแลรักษาจิตใจ ถ้าไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอเกิดขึ้นมาใจก็จะป่วย ป่วยกายแล้วไม่พอ ยังป่วยใจด้วย แต่ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนมีธรรมโอสถ จะรู้สึกเฉยๆ รู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา รู้ว่าใจไม่ได้ป่วยไปกับกาย สิ่งที่ป่วยก็ต้องเป็นไปตามสภาพของเขา ไม่มีใครอยู่เหนือสภาพนี้ได้ ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนธรรมดาหรือพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เรากราบไหว้บูชา ก็ต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกัน ต่างกันที่จิตใจ ของท่านมีเกาะคุ้มกัน มีธรรมโอสถรักษาใจ ทำให้ใจไม่สะทก สะท้าน ไม่หวาดกลัว เพราะใจไม่ได้เป็นไปกับร่างกาย แต่ถ้าไม่ได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ความหลงก็จะหลอกให้ใจไปหลงคิดว่าเป็นกาย เวลากายเป็นอะไรใจก็เดือดร้อนไปด้วย คิดว่าใจเป็นไปกับร่างกาย เพราะใจอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข เวลาร่างกายป่วย ขำรดทรุดโทรม ไม่สามารถไปหาความสุขได้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะไม่ยึดไม่ติด ไม่หวังพึ่งอาศัย ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข เพราะหาความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายก็ได้ ก็คือความสุขภายในใจที่มีรออยู่แล้ว เป็นเหมือนสมบัติที่ถูก**โมหะอวิชชา** ความหลงกลบฝังไว้ หน้าที่ของเราจึงต้องพยายามขุดเอาวิชชาเอาโมหะความหลงให้ออกไปจากใจ เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือความสงบใจ

ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายจนจิตรับความจริงได้ ความสงบก็จะปรากฏขึ้นมา จะไม่รู้สึกริดรอนระอาใจหรือท้อแท้ หรือไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป เพราะการพิจารณาเป็นการทำสมาธิไปในตัว แทนที่จิตจะฟุ้งซ่าน กลับจะสงบในเบื้องต้นอาจจะลำบากหน่อย เพราะมีกิเลสคอยต่อต้านอยู่ เวลาคิดถึงความแก่ ความ

เจ็บ ความตาย จะรู้สึกไม่สดใสเลย คิดถึงเวลาที่จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยทำอะไรไม่ได้ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด ถ้ายังมีกิเลส มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆอยู่ ก็จะมีสติสูญเสีย ทำให้ไม่อยากคิด พยายามหลีกเลี่ยงไม่ไปคิดมัน เพราะคิดแล้วทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา ถ้าคิดแบบนี้แล้วแทนที่จะเกิดประโยชน์กลับเกิดโทษขึ้นมา เพราะจิตจะยิ่งถูกความหลง ความไม่รู้ครอบงำมากยิ่งขึ้นไป เพราะคนเราทุกคนควรจะรู้ความจริงของชีวิตเราว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้**พระอริยสัจ ๔** คือความจริงของชีวิตเรานั่นเอง ถ้ารู้ความจริงทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว รู้จักวิธีปฏิบัติต่อความจริงนี้แล้ว ลักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วเราก็จะไปถึงที่เดียวกันกับที่พระพุทธเจ้า และพระสาวกทั้งหลายได้ไปถึง นั่นก็คือ**นิโรธ**ความดับของทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นก็เพราะใจหลง ใจไม่ยอมรับความจริง

ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆจนเห็นว่าไม่มีใครในโลกนี้ ทั้งตัวเราและผู้อื่น จะต้องตกอยู่ในสภาพเหมือนกัน เป็นธรรมดาของร่างกายที่จะต้องเป็นไป จิตใจก็เกิดความกล้าหาญขึ้นมา กล้าสู้และเผชิญกับความจริง จะไม่หวาดกลัว เมื่อไม่หวาดกลัวความทุกข์ก็ไม่มีคนเราที่กลัวกันก็กลัวความตาย กลัวความเจ็บกัน แต่ถ้าไม่กลัวเสียอย่างแล้ว ใจก็จะไม่หวั่นไหว จะตั้งอยู่ในความสงบของสมาธิ มีความแข็งแกร่งเหมือนกับก้อนหินก้อนใหญ่ๆที่สามารถรับพายุที่จะพัดโหมกระหน่ำมา ไม่ว่าจะมีกำลังแรงมากน้อยเพียงไร ก็ไม่สามารถขยับหินก้อนนั้นได้ จิตใจที่มีความสงบ มีความนิ่งด้วยปัญญา จะไม่หวั่นไหวกับสภาพต่างๆ จะเผชิญกับมันได้ ไม่มีปัญหาอะไร อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรจะดับก็ต้องดับ อะไรไม่ดับก็ไม่ดับ แต่เราไม่รู้ว่าจะอะไรดับ อะไรไม่ดับกัน เพราะใจเราหลง คิดว่าร่างกายดับแล้วทุกอย่างดับหมด ชีวิตเราดับหมด ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเราดับไปหมด แต่ยังมีตัวหนึ่งที่ยังไม่ดับ ก็คือใจนี้แหละ **ใจไม่ดับ** ร่างกายจะดับก็ดับไปแต่ใจก็ยังเป็นอกาลิโกอยู่ เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้นอยู่ เป็นธาตุรู้ เป็นผู้รู้ แต่ขาดปัญญา ไม่สามารถแยกแยะตนเองออกจากสิ่งที่คลุกเคล้าด้วย เมื่อไปคลุกเคล้ากับสิ่งที่มีเกิดมีดับ ก็เลยคิดว่าตนเองเกิดดับไปด้วย

ถ้าได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปปฏิบัติ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เรื่อยๆ ก็จะมีธรรมะมีอาวุธที่จะแยกแยะใจให้ออกจากสิ่งที่ใจไปคลุกเคล้าด้วย

เมื่อแยกออกมาได้แล้ว ก็จะทำให้ใจไม่ได้เป็นอะไรตามไปด้วย ร่างกายจะเป็นอย่างไร จะดีหรือไม่อย่างไร ใจก็ไม่ได้เป็นตามร่างกาย แต่ใจมักจะหลง เหมือนคนดูฟุตบอล ชอบเชียร์ ทั้งๆที่ไม่รู้จักคนเล่นด้วยซ้ำไป ถ้าฝ่ายที่เชียร์ชนะก็ดีใจตามไปด้วย ถ้าแพ้ก็เสียอกเสียใจ ทั้งๆที่ไม่ได้ทำอะไรจากการแพ้การชนะเลย แต่ใจชอบไปยุ่งกับเรื่องต่างๆแล้วก็ไปยึดติด เวลาชอบใครก็เชียร์เขา อยากให้เขาได้ดิบได้ดี มีความสุขมีความเจริญ ถ้าไม่ชอบก็สาปแช่งให้เขาเป็นไป นี่คือเรื่องของใจที่หลง ไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งเจริญและเสื่อมอยู่ควบคู่กันไป เวลาสิ่งที่เราเชียร์เสื่อมลงเราก็เสียใจ เวลาสิ่งที่เราไม่ชอบมีความเจริญก็ไม่พอใจ เพราะลืมไปว่าความเจริญก็มีขอบเขต เมื่อเจริญแล้วสักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมไป ไม่ต้องไปสาปแช่งเดี๋ยวก็เสื่อมไปเอง

นี่คือปัญหาของพวกเรา คือไม่ค่อยพิจารณาความเสื่อมกัน ส่วนใหญ่จะมองแต่ความเจริญกัน ได้อะไรมาก็อยากจะให้มันเจริญ เปิดร้านเปิดบริษัทก็อยากจะให้เจริญอย่างเดียว ไม่คิดว่าจะต้องเสื่อมบ้าง ไม่ว่าจะบริษัทจะใหญ่โตขนาดไหนสักวันหนึ่งก็ต้องปิดตัวลง จะมีตำแหน่งสูงขนาดไหนสักวันหนึ่งก็ต้องหมดไปเพราะกิเลสจะคอยกัดกันไม่ให้เราคิดถึงความเสื่อม เมื่อไม่ได้พิจารณาธรรมะ ก็เหมือนกับไม่มีอาวุธไว้ต่อสู้ เวลาความเสื่อมปรากฏขึ้นมาคืบคลานเข้ามา ความทุกข์ก็จะรุมทำร้ายจิตใจ ให้เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า ชีวิตของคนเรามีทั้งขึ้นมีทั้งลง มีทั้งสูงมีทั้งต่ำ แล้วก็เตรียมตัวรับกับสภาพที่จะเกิดขึ้น ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เหมือนกับทหารที่ต้องซ้อมรบอยู่เรื่อยๆ เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งจะต้องมีสงครามเกิดขึ้น ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ เวลาเกิดสงครามขึ้นมา ก็จะสู้เขาไม่ได้ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ได้พิจารณาความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ เวลาพบกับความเสื่อมก็จะไม่รู้ว่าต้องทำใจอย่างไร

ใจมักจะถูกความอยากรุมเร้าอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่สามารถทำตามความอยากได้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจข้อแรก คือ**ทุกข์** เกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆแล้ว จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับสภาพ จิตใจจะได้ไม่หวั่นไหวหวาดกลัวแต่อย่างใด จะอยู่อย่างสบายอกสบายใจ ไม่ยึดติดกับอะไร เพราะรู้ว่า

สิ่งต่างๆต้องจากเราไป หรือเราจะต้องจากมันไป การไปยึดไปติดเป็นเหตุของความทุกข์ ความไม่สบายใจ ลังเกตุสิ่งหนึ่งสิ่งใดบุคคลหนึ่งบุคคลใด ที่เราไม่มีความผูกพันด้วย ไม่เกี่ยวข้องด้วย ไม่ยึดติด เวลาเป็นอะไรไป ก็ไม่กระทบกับเรา แต่ถ้ามีความผูกพัน มีความยึดติด เวลาสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ มีอันเป็นไป เราก็วุ่นวายใจ เศร้าโศก เสียใจ คนที่ไม่มีกรรมะอยู่ในใจเลย จะไม่เอยากอยู่ต่อไปเวลาสูญเสียสิ่งที่ตนรักไป เช่น เสียคู่ครองที่เคยอยู่ด้วยกันมาตลอด เมื่อเสียไปแล้วก็รู้สึกชีวิตของตนก็หมดไปด้วย เคยสังเกตเห็นอยู่เรื่อย คู่สามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันมาเป็นเวลายาวนาน พอคนใดคนหนึ่ง เสียไป อีกคนหนึ่งก็จะเสียตามไปด้วยในเวลาไม่นาน เพราะความผูกพัน ความยึดติด เหมือนกินอาหารที่เคยเติมเครื่องปรุงต่างๆ พอวันไหนไม่มีเครื่องปรุงก็ไม่เอยากจะกินเลย เพราะติดกับรสชาติ อย่างคนที่เป็นเบาหวานก็รู้ยู่่ากินของหวานมากไม่ได้ แต่ก็อดไม่ได้ เพราะความเคยชิน

จิตนี้เวลาทำอะไรแล้วจะติดนิสัย เคยทำอะไรก็จะทำอย่างนั้น ถ้าไม่เคยทำก็ไม่ทำ เคยดื่มกาแฟตอนเช้าก็ต้องหากาแฟมาดื่มทุกเช้า คนที่ไม่ดื่มก็ไม่เดือดร้อนอะไร ดื่มขึ้นมาก็ไม่ต้องหามาดื่ม ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ถ้าไม่เอยากจะมีความทุกข์ใจ แต่เอยากมีความสุขที่แท้จริง ก็ต้องตัดความผูกพันกับทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โภภุฎัพพะต่างๆ รูปต่างๆ ที่พวกเรามีความผูกพันอยู่ตลอดเวลา แทบจะอยู่ห่างไกลจากมันไม่ได้เลย จึงเข้าวัดกันไม่ค่อยได้ เวลาไปอยู่ถือศีลตามวัดป่าวัดเขาที่ไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฎัพพะ ก็เหมือนไปตกนรก ไปไม่ได้เพราะเหมือนขาดลมหายใจ ขาดอาหารใจ ต้องมีรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฎัพพะที่เคยสัมผัสอยู่เป็นประจำ มาคอยหล่อเลี้ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เลยกลายเป็นทาส มีความสุขเล็กๆน้อยๆจากการที่ได้เสพ ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฎัพพะเหล่านี้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็กลายเป็นทาส เหมือนคนที่ติดยาเสพติด ถ้าไม่มีให้เสพก็ไม่มีมีความสุข ทั้งที่โดยธรรมชาติของใจนั้น ไม่ต้องมีอะไรก็มีความสุขได้ จึงต้องตัดความผูกพัน ความยึดติดกับสิ่งต่างๆให้ได้

หน้าที่ของเราก็คือการปลดเปลื้องความผูกพันต่างๆเหล่านี้ ให้ออกไปจากจิตจากใจ เปลี่ยนนิสัยใหม่ เคยติดเคยชอบ เคยดื่มเคยสัมผัสอะไร ก็ควรตัดไปเสีย หัดอยู่แบบไม่

ต้องมีอะไร แบบพระทั้งหลายที่มีเพียงสิ่งที่จำเป็นต่อการดูแลรักษาชีวิตร่างกายเท่านั้น สิ่งที่เป็นส่วนเกิน ที่ไม่จำเป็นก็ตัดมันไป พระที่มีความเคร่งครัดในการปฏิบัติจะฉันนี่คนเดียว หลังจากฉันแล้วก็ไม่ฉันอะไรอีกนอกจากน้ำเปล่า เพราะกินเพื่ออยู่จริงๆ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน พอให้ร่างกายมีอาหารหล่อเลี้ยงให้อยู่ได้ เพื่อจะได้เอาร่างกายมาทำหน้าที่เจริญธรรมะ พิจารณาธรรมะ ทำจิตใจให้สงบ เพื่อจะได้มีอาวุธมีเครื่องมือไว้ปราบกิเลส ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ เมื่อไม่มีการติดอยู่กับอะไรแล้ว สิ่งต่างๆ ที่เคยติดอยู่ก็หมดความหมายไป เคยติดบุหรีแล้วเลิกบุหรีได้ บุหรีก็หมดความหมายไป สุราก็เช่นเดียวกัน กาแฟหรือของรับประทานต่างๆ ที่ไม่จำเป็น ถ้าจะรับประทานก็รับประทานพร้อมกับอาหารไปเลย พอผ่านไปแล้วก็จบ เป็นการควบคุมไม่ให้จิตใจไปยึดไปติดกับสิ่งที่ไม่จำเป็น บุคคลต่างๆ ก็ไม่จำเป็นไปยึดไปติด อยู่คนเดียวได้ดีกว่าอยู่ ๒ คน อยู่คนเดียวไม่มีปัญหา อยู่ ๒ คนแล้วปัญหาเกิด ทะเลาะกัน ชัดใจกัน ห่วงใยกัน ถ้ารักกันก็ห่วงใยกัน ถ้าทะเลาะกันก็เบียดกัน มีแต่ปัญหาทั้ง ๒ ด้าน แต่ถ้าอยู่คนเดียวได้ ก็ไม่มีปัญหากับใคร ที่อยู่ไม่ได้ก็เพราะใจยังยึดติดอยู่นั่นเอง

เราจึงต้องต่อสู้ด้วยการปฏิบัติธรรม สร้างความสุขภายในใจ ด้วยการขุดเอากิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง อวิชชา ตัณหาต่างๆ ที่บดบังความสุขใจให้หมดไป ถ้าไม่ปฏิบัติเราก็จะไม่ได้พบความสุขที่แท้จริง จะพบแต่ความสุขแบบสนุกๆ ดิบๆ สุขแล้วเดี๋ยวก็ทุกข์ ไปเที่ยว ไปกิน ไปดู ไปฟังอะไรมา ก็มีความสุข พอกลับบ้านแล้วก็ผ่านไป วันต่อไปก็จะหิว จะอยาก จะต้องการอีก แต่ถ้าได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว จะไม่หิว เพราะจะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ จึงไม่จำเป็นต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งต่างๆ ภายนอกมาให้ความสุข ที่มีมากน้อยเพียงไรก็ต้องคอยเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เที่ยง ไม่จีรังถาวรนั่นเอง ได้อะไรมาก็ใช้ไปสักกระยะหนึ่งก็เสียก็พัง ก็ต้องไปหาใหม่ จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ เคยเป็นอย่างนี้มานานแล้ว ตั้งแต่ก่อนที่เราเกิดก็เคยทำอย่างนี้มาก่อน เพราะเป็นใจเดียวกัน กิเลสตัณหาความอยากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ก็ตัวเดียวกัน ที่อยู่ไนใจของเรา ไปเกิดที่ไหน เป็นอะไร เป็นเทพ เป็นมนุษย์ เป็นเดรัจฉานก็มีกิเลสตัวเดียวกัน มีความผูกพันที่เหมือนกัน

ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง ก็ต้องมีความเด็ดเดี่ยว มีความกล้าหาญ กล้าที่จะตัดความสุขเล็กๆน้อยๆที่มีอยู่ แล้วบากบั่นต่อสู้สร้างความสุขใจขึ้นมา ที่ยากก็เพราะไม่เคยทำ ไม่ชำนาญ เวลาต้องทำอะไรที่ไม่เคยทำ จะไม่ถนัด แต่พอฝึกทำไปเรื่อยๆแล้วต่อไปก็จะถนัด แล้วก็กลายเป็นของง่ายไป เหมือนกับถนัดมือขวาแล้วต้องมาใช้มือซ้าย จะรู้สึกลำบากไม่ค่อยถนัด แต่ถ้าจำเป็น สมมุติว่ามือขวาเสียไปใช้ไม่ได้ เหลือแต่มือซ้าย ก็ต้องหัดใช้จนได้ การหาความสุขภายในจิตใจ ทำจิตใจให้สงบก็เป็นแบบเดียวกัน พวกเราถนัดสร้างความฟุ้งซ่าน สร้างความวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ชีวิตของเราจึงมีแต่ความฟุ้งซ่าน มีแต่ความวุ่นวายอยู่เรื่อยๆ แต่ไม่รู้ว่าเราเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา ตั้งแต่นั้นขึ้นมาเราไม่เคยหยุดคิดดูเลยว่าใจของเราเป็นอย่างไร อะไรทำให้สุข อะไรทำให้ทุกข์ ให้ฟุ้งซ่านให้วุ่นวาย มีแต่ปล่อยให้เหตุการณ์ต่างๆหลุดจากเราไป ให้ความอยากต่างๆพาไป ใจจึงกลิ้งเหมือนกับลูกฟุตบอลที่ลูกเตะฟุตบอล ๒ ฝ่าย คอยแย่งเตะกัน เตะไปเตะมาไม่ให้อยู่นิ่งเฉย

เหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของเราก็คอยเตะใจให้ไปทำโน่นทำนี่ ไปเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ทำมาหากิน ดูแลคนนั้นคนนี่ พอไม่มีอะไรต้องทำก็อยู่เฉยๆไม่ได้ ก็หาเรื่องทำอีก ไปดูหนังไปเที่ยว ไปที่นั่นมาที่นี้ ใจจึงไม่มีเวลาที่จะหยุดนิ่ง เหมือนกับลูกฟุตบอลที่ไม่เคยอยู่นิ่ง ลูกฝ่ายนั้นเตะ แล้วก็ถูกฝ่ายนี้เตะ เตะไปเตะมาอยู่เรื่อยๆ เพราะไม่กำหนดเป้าหมายชีวิตของเราว่าจะไปทางไหน ปล่อยให้ไปตามยถากรรม มีแต่หวังให้ดีขึ้นเจริญขึ้น แต่จะดีขนาดไหนเจริญขนาดไหน ในที่สุดก็ต้องจบอยู่ดี เพราะเป็นอนิจจัง มีเกิดมีดับ มีเจริญแล้วก็เสื่อม ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ยศ สรรเสริญ สุขชนิดใดก็ตาม ได้มามากน้อยเพียงไรสักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป จากเราไป หรือเราจากมันไป ถ้าไม่ได้มาเจอพระพุทธศาสนาเราจะไม่รู้เรื่องของเราเลย จึงเป็นบุญวาสนาของเราที่ได้มาเจอศาสนา มีบุญเก่าคอยผลักดันให้มาทางนี้กัน ถึงแม้จะไม่ถนัด ถึงแม้จะลำบากตามความรู้สึกของจิตใจ แต่อย่างน้อยก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ และควรทำให้มากยิ่งขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรม ที่จะทำให้ศรัทธาแก่กล้า ให้มีกำลังที่จะกล้าตัด กล้าสลัดสิ่งต่างๆ ความสุขต่างๆที่มีอยู่ เพื่อแลกกับความสุขที่ดีกว่า

การทำบุญทำทาน การรักษาศีลนี้ก็ดี แต่ไม่พอ ต้องปฏิบัติธรรมด้วย เมื่อได้ฝึกทำสมาธิ จนจิตรวมลงสู่ความสงบ แม้จะสงบเพียงชั่วขณะเดียวก็ตาม จะเห็นเลยว่า ความสุขที่ได้จากการปฏิบัติกับความสุขที่เคยมีอยู่นั้นเทียบกันไม่ได้เลย เหมือนฟ้ากับดิน จะทำให้มีกำลังจิตกำลังใจ มีความกล้าหาญที่จะตัดสิ่งต่างๆ ที่ให้ความสุขกับเรา เพราะรู้แล้วว่าสิ่งที่จะได้มาไม่ได้ ถ้าได้ปฏิบัติจนเห็นผลแล้ว แม้เพียงชั่วขณะเดียว ก็จะจุดประกายแห่งความศรัทธาความเพียรให้แก่กล้า ที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่ากล้าทำมาก่อน กล้าตัดกล้าละ กล้าอยู่แบบขอทาน กล้าอยู่แบบไม่มีอะไร อยู่ที่ไหนก็ได้ นอนที่ไหนก็ได้ กินอะไรก็ได้ สิ่งเหล่านี้จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ตอนนี้พวกเรา ยังไม่ได้พบกับความสุขแบบนั้น ยังติดอยู่กับความสุขเล็กๆ น้อยๆ กับการกินการอยู่ พอไปอยู่วัด อยู่แบบเรียบง่ายๆ กินตามมีตามเกิด จึงไม่ดูดีมีใจ ไม่มีอะไรดึงดูดใจให้ไป เพราะยังไม่ได้สัมผัสกับความสุขที่มีอยู่ภายในใจ จึงอยากจะให้มุ่งสู่ความสุขใจนี้ พยายามนั่งทำสมาธิให้ได้ มีเวลาว่างก็พยายามนั่งอยู่เรื่อยๆ เวลาทำอะไรก็ให้มีสติกำกับอยู่เสมอ พยายามตั้งใจไว้ อย่าให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่จำเป็น ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้อยู่กับเรื่องที่กำลังทำก็พอ ให้อยู่กับเรื่องที่กำลังทำ เรื่องที่ผ่านไปแล้วเมื่อวานนี้หรือเมื่อสักครู่นี้ ก็อย่าไปคิด เรื่องที่จะตามมาต่อไปข้างหน้า เมื่อยังไม่ถึงเวลา ก็อย่าไปคิด ให้อยู่กับ**ปัจจุบัน** ถ้าทำอย่างนี้แล้ว จะมีเครื่องมือคอยดึงจิตไว้

ถ้ามีสติแล้วเวลาทำสมาธิก็จะสงบง่าย ถ้าไม่มีสติก็เหมือนกับบังคับให้ลิงนั่งเฉยๆ บังคับอย่างไร พูดอย่างไร บอกอย่างไร มันก็ไม่ฟัง แต่ถ้าเอาเชือกมาผูกมันไว้กับเสา ฟังหรือไม่ฟังมันก็ไปไหนไม่ได้ นอกจากเชือกเส้นมันเล็ก แล้วแรงของลิงมีมากกว่า เดี่ยวมันก็ดึงเชือกให้ขาดได้ เชือกก็เปรียบเหมือนกับสติที่จะคอยดึงจิตไว้ จิตก็เป็นเหมือนลิง เวลาฝึกใหม่ๆ ยังเป็นเชือกกล้วยอยู่ พอจิตกระตุกบ๊อบหนึ่งก็ขาดแล้ว พอให้อยู่กับพุทโธๆ ได้พักเดียว ก็คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้แล้ว แสดงว่าสติขาดไปแล้ว เชือกขาดไปแล้ว ก็ไม่เป็นไร ก็ดึงกลับมาใหม่ พอรู้ว่าไม่ได้อยู่กับพุทโธแล้ว ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็กลับมาหาพุทโธใหม่ ถ้าไม่ชินกับพุทโธใหม่ๆ จะรู้สึกเหนื่อย เพราะต้องบริการกรมไปคำเดียว ถ้าชอบสวดมนต์ก็สวดมนต์ไปก่อนก็ได้ ให้มีสติอยู่กับบทสวดมนต์ แต่ไม่ต้องสวดออกเสียง ไม่ต้องนั่งพนมมือ ไม่ต้องนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิไป แทนที่จะใช้พุทโธก็ใช้บท

สวดมนต์แทน สวดไปภายในใจ สวดไปเรื่อยๆจนรู้สึกอยากจะหยุด ก็บริการรพฺทฺธต่อ หรือดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ บางทีสวดๆไปแล้วก็วูบนิ่งไปเลยก็มี ถ้าจิตไม่ไปคิดเรื่องอื่น อยู่กับการสวดมนต์อย่างเดียว

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือต้องตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าจะรอตั้งสติตอนที่นั่งสมาธิก็จะไม่พอ เราต้องตั้งสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ให้สติเป็นเหมือนยามเฝ้านักโทษ คอยเฝ้าดูไม่ให้คลาดสายตาไป ให้สติอยู่กับร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้อยู่ตรงนั้น ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้วจะมีสติ มีกำลังที่จะต่อสู้กับความพลอยได้ ให้อยู่กับพุทฺธ อยู่กับลมหายใจ ก็จะอยู่ ถึงแม้จะพลอยไปบ้าง พอรู้ตัวก็ดึงกลับมาได้เลย ต่อไปก็จะอยู่อย่างต่อเนื่อง แล้วก็สงบลงไป เมื่อจิตคิดปรุงร่น้อยลงไป ความสงบก็จะมีมากขึ้น ที่ไม่สงบก็เพราะจิตไม่หยุดคิด คิดเรื่องนู่นคิดเรื่องนี้ไปเรื่อย แต่ถ้าคิดแบบสวดมนต์อย่างนี้ไม่เป็นไร คำสวดมนต์หรือพุทฺธเป็นความคิดที่จะทำให้จิตสงบ ความคิดมี ๒ ลักษณะ คิดแล้วให้เกิดความฟุ้งซ่านและคิดแล้วให้เกิดความสงบ คิดพุทฺธ คิดบทสวดมนต์ คิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย เกิดแล้วต้องแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา คิดไปเรื่อยๆ เราก็ตาย คนนั้นก็ตาย คนนี้ก็แก่ คนนี้ก็เจ็บ คนนั้นก็ตายพิจารณาไปตรงไหน ก็จะเห็นว่าอยู่กับทุกคน ถ้าพิจารณาแบบนี้ คิดแบบนี้ เรียกว่าเป็นมรรค ก็จะทำให้จิตสงบ ดังที่หลวงตาเขียนในหนังสือว่า ปัญญาอบรมสมาธิ คือคิดในทางไตรลักษณ์นี้เอง คิดไปในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้จิตสงบได้ เอาความคิดทางด้านปัญญามาทำจิตให้สงบ ถ้าไม่ถนัดกับการบริการรพฺทฺธ ไม่ถนัดกับการสวดมนต์ หรือดูลมหายใจเข้าออก ก็พิจารณาดูความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แล้วจิตมันก็จะคลายความกังวล คลายความห่วงใย เมื่อไม่มีความกังวลความห่วงใย ก็จะสงบตัวลง

นี่คือวิธีทำจิตให้สงบ ต้องมีสติเป็นพื้นฐานคอยกำกับจิต ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ถ้าจะคิดก็คิดในทางธรรมะ คิดเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วรับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วจิตจะต้องสงบลง เมื่อสงบแล้วก็มีกำลังจิตกำลังใจ เพราะความสงบเป็นความมหัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง เหมือนกับเวลาแบกของหนักๆไว้บนไหล่ แล้วเอาวางลง ได้พักได้กินน้ำแล้ว จะรู้สึกเบาอกเบาใจ ชื่นอกชื่นใจ ทุกวันนี้เรายังหนักใจอยู่ตลอดเวลา



ไม่เรื่องนั้นก็เรื่องนี่ ถ้าไม่มีเรื่องก็ไปหาเรื่องมาแบกกันเพราะอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องหาเรื่อง อยู่เรื่อยๆ จิตถ้าไม่ได้คิดแล้วจะรู้สึกว่าเขาทำอะไรไป หยุดไม่เป็น จึงต้องมาฝึกทำจิตให้สงบ เมื่อนิ่งแล้วก็จะรู้ว่าความสุขอยู่ที่ไหน จะเข้าใจความหมายที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **สุขที่เหนือกว่าความสงบนั้นไม่มี** ความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงนี้ เป็นความสุขที่อยู่กับเราตลอดเวลา ไม่ต้องไปหาอะไรมาให้มีความสุขกับเรา เพราะหาอะไรมาก็เท่ากับหาความทุกข์มาด้วย เพราะเป็นเหรียญสองด้าน ด้านหนึ่งก็เป็นความสุข อีกด้านหนึ่งก็เป็นความทุกข์ เพราะด้านหนึ่งเจริญ อีกด้านหนึ่งก็เสื่อม มาคู่กัน

นอกจากการทำบุญให้ทาน การรักษาศีลแล้ว ก็ควรฝึกทำสมาธิ ฝึกตั้งสติอยู่เรื่อยๆ มีโอกาสก็ไปอยู่วัดปฏิบัติ วัดที่มีความสงบเงียบ แล้วก็หัดอยู่ตามลำพัง เพราะการฝึกสตินี้ ถ้าอยู่ด้วยกันหลายคนแล้วจะทำไม่ได้ เพราะจิตจะต้องไปอยู่ที่คนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ถ้าอยู่คนเดียวแล้วก็ไม่มีการจะไป ไม่มีอะไรมาดึงจิตไป นอกจากความคิดในใจ บางทีไปอยู่ในป่าในเขาแล้ว ก็ยังอดที่จะคิดถึงบ้านไม่ได้ คิดถึงลูก คิดถึงสามี คิดถึงภรรยาไม่ได้ แต่อย่างน้อยก็ยังพอตั้งไว้ได้ ต่อสู้ได้ แต่ถ้ามีคนอยู่ร่วมกันนี้ เดียวก็ชวนกันคุย ทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ ก็จะดึงความสนใจไปจากตัวเรา ทำให้ขาดสติไป จึงต้องพยายามหาที่สงบสงัดวิเวกอยู่คนเดียว เมื่อได้ฝึกทำแล้ว จะมีนิสัยมาทางนี้ ต่อไปเวลาอยู่กับใครก็ยังตั้งใจเราไว้ได้ ไม่ลอยตามเขาไป ถ้าลอยไปบ้างก็แค่ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อให้รู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้น มီးอะไรจำเป็นจะต้องรู้ เมื่อรู้แล้วก็กลับมาอยู่ที่เดิม แต่ในเบื้องต้นพอไปรับรู้เรื่องแล้วก็จะไหลไปเลย เป็นลูกโซ่ไปเลย เห็นคนนั้นนับก็คิดถึงเรื่องของเขา ปัญหาของเขา สามีของเขา ภรรยาของเขา ลูกของเขา ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ไปเลย แต่ถ้าได้ฝึกทำสติจนเป็นแล้ว ต่อไปเวลาเห็นใครพอรู้ว่าเป็นใครก็จบ แล้วก็ดึงกลับมาอยู่ที่ตัวเรา นอกจากมีความจำเป็น มีธุระที่จะต้องคิดหรือพูดคุยอะไรกัน ก็ทำไป แต่เมื่อเสร็จแล้วก็เหมือนกับปิดสวิตช์ไฟ เวลาเข้าห้องน้ำก็เปิดไฟ พอเสร็จธุระแล้วออกจากห้องน้ำก็ดับไฟ ไม่เปิดไฟทิ้งไว้

จิตก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อนก็จะไหลไปกับเรื่องต่างๆตลอดเวลา แต่ถ้าได้ตั้งสติอยู่เรื่อยๆแล้ว ต่อไปจะไม่ไหลไปตามกระแสของเรื่องต่างๆที่มากกระทบมาสัมผัสกับ

ใจ ใจจะไม่แหว่งไปมาก จะไม่ฟุ้งซ่าน เวลาจะทำให้สงบก็จะง่าย เพราะได้ทำไว้ครั้งหนึ่ง แล้วในขณะที่ยังไม่ได้นั่งสมาธิ ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ก็มีสติอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ อย่างนี้ก็ถือว่ากำลังทำสมาธิแบบหลวมๆ เป็นรองพื้นไว้ก่อน พอมีเวลามีโอกาสอยู่ตาม ลำพัง ก็กำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตก็จะไม่ไปไหน จะอยู่กับอารมณ์ นั้น ไม่นานก็สงบ จะสงบมากสงบน้อยก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติมากมา ปฏิบัติ อย่างช้าชอง ก็จะสงบมากสงบนาน ก็เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้ารับประทาน น้อยก็อิ่มน้อย ถ้ารับประทานมากก็อิ่มมาก ถ้าปฏิบัติมากๆและปฏิบัติถูก คือมีสติอยู่กับ อารมณ์ที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสงบได้ง่ายและนาน นี่คือตัวสำคัญที่จะจุด ประกายแห่งศรัทธาความเพียรให้เกิดขึ้นมา เพราะรู้แล้วว่า รางวัลที่จะได้รับจากการ ปฏิบัติ ที่ลำบากยากเย็นนี้มันคุ้มค่า เหมือนกับซื้อลอตเตอรี่ ถึงจะไม่เคยถูกละเลย แต่ก็รู้ ว่าถ้าถูกเพียงครั้งเดียวก็คุ้มค่า ซื้อทีละร้อยสองร้อย แต่ถูกที่ได้เป็นล้าน ทำให้มีกำลังใจ ที่จะซื้ออยู่เรื่อยๆ บางทีซื้อมาตั้งยี่สิบปีสามสิบปีก็ยังไม่เคยถูก แต่ก็ไม่ถอย เพราะยังมี ความหวังอยู่

ฉันใดการบำเพ็ญสมาธิก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน การทำจิตใจให้สงบมีคุณค่ามาก เพียงแต่ เราไม่เห็นเท่านั้นเอง ก็เลยทำให้ไม่มีกำลังใจกำลังใจ แต่ถ้าได้เห็นผลแม้แต่ครั้งเดียว แล้ว ต่อไปไม่ต้องมีใครมาชวน ไม่ต้องมีใครมาบังคับ จิตจะเรียกร้องของมันเอง อยากจะทำ มีฉันนะ มีวิริยะตามมา จึงต้องพยายามทำให้ได้ เมื่อทำได้แล้วต่อไปก็จะ สบาย จะมีความสุข มีความรื่นเริงใจ ไม่มีอะไรจะสุขเท่ากับการปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติได้ แล้วมีแต่จะทำให้ใจเบา มีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ความทุกข์ความกังวลใจ ความเดือด เนื้อร้อนใจต่างๆจะถอยออกไปจากจิตจากใจ ไม่เหมือนกับสิ่งอื่นๆในโลกนี้ ต่อให้ได้มา มากเท่าไร ความทุกข์ความกังวลใจก็ไม่ได้ค่อยถอยลงไป มีแต่เพิ่มขึ้นตามสิ่งที่มีนั้นแหละ มีอะไรก็ต้องกังวล ต้องห่วงต้องหวง แต่มีความสงบมากน้อยเท่าไร ความกังวล ความห่วงความหวงก็ค่อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่หลงเหลืออยู่เลย จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงมี ความมั่นใจในการบำเพ็ญ สิ่งที่ทำมานี้ก็ถูกแล้ว การให้ทานก็ถูกแล้ว ไม่ควรเสียดายข้าว ของเงินทองที่มีเหลือใช้ ไม่ควรเอาไปใช้ในทางที่จะส่งเสริมให้เกิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ควรจะเข้าไปในทางที่สกัดกั้น คือการทำบุญให้ทาน ส่วนการรักษาศีลก็เป็นสิ่ง

ที่จำเป็น ถ้าต้องการรักษาให้ใจไม่ให้ไปมีเรื่องมีปัญหา เวลาทำอะไรผิดศีลผิดธรรมแล้ว ใจจะวุ่นวาย มีความรุ่มร้อน จึงต้องรักษาจิตใจไป ทำทานไป แล้วก็ควรจะภาวนา ฝึกทำสมาธิ ฝึกตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้วไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่ง ก็จะได้สัมผัสกับความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติ แล้วต่อไปก็จะสบาย จะปฏิบัติไปได้เรื่อยๆ เวลาประสบกับความทุกข์ต่างๆ เช่นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่สร้างความวุ่นวายให้กับจิตใจ จิตจะนิ่ง เป็นเหมือนก้อนหิน ไม่มีอะไรสามารถทำให้หวั่นไหวได้ ก็อยากจะชวนเชิญให้พยายามปฏิบัติตามทางนี้ เป็นทางเดียวที่จะพาไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ความเจริญอย่างแท้จริง จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้

**ถาม** อยากจะให้ท่านอาจารย์เทศน์เกี่ยวกับคู่สามีภรรยาณะคะ พอดีน้องอยู่ต่างประเทศ มีความทุกข์มาก เขาแต่งงานกับฝรั่งมาตั้ง ๒๐ ปีคะ ฝรั่งเขาขอเลิก เขาทำใจไม่ได้ ไม่ทราบที่ท่านอาจารย์จะมีข้อคิดอะไรที่ทำให้เขาทำใจได้ ส่งหนังสือไปให้ก็ไม่มีการใส่ใจที่จะอ่านคะ

**ตอบ** ก็เหมือนกับพาคณไข้ไปหาหมอ แต่สายไปเสียแล้ว หัวใจหยุดเต้นไปแล้ว หมอก็ทำอะไรไม่ได้ อย่างพาคณที่เป็นโรคหัวใจวายไปโรงพยาบาล หมอก็ปั๊มหัวใจให้ แต่ก็ไม่ฟื้น ก็อาจจะเป็นอย่างนี้ได้ หมอก็ทำเต็มที่แล้ว ยาที่ให้แล้ว หนังสือก็ให้ไปอ่านแล้วแต่ไม่อ่าน ก็เหมือนคนไข้ไม่รับยา ให้กินยาแต่ไม่ยอมกิน เมื่อยาไม่เข้าไปในร่างกาย ก็ไม่สามารถที่จะรักษาโรคได้ สงสารได้ แต่อย่าไปทุกข์ เพราะไม่ได้แก้ปัญหามาของเขา กลับสร้างปัญหาให้กับเรา คือสร้างความทุกข์ให้กับเรา ก็อย่างที่เทศน์เมื่อสักครู่นี้ว่า ถ้าคิดพิจารณาอริยสัจข้อแรกอยู่เรื่อยๆ คิดเสมอว่า เกิดมาแล้ว ต้องแก่เจ็บตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้าคิดอยู่ทุกๆ วันแล้วเขาจะไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไรเลย เพราะรู้อยู่แล้ว เขาก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ เหมือนคนที่ขึ้นเครื่องบินแล้วรู้ว่าจะต้องตก ก็เตรียมร่มชูชีพไว้ ก็จะไม่กลัวจะตกก็ไม่มีอะไร เพราะรับได้ทั้งสองสภาพ ถ้ารับไม่ได้ก็ทุกข์ เพราะถ้าจะตกมันก็ต้องตก เครื่องบินที่ครูบาอาจารย์นั่งก็ยังคงตกเลย เมื่อปี ๒๕๒๓ มีครูบาอาจารย์

ตั้ง ๕ รูปนั่งเครื่องบินมาตก ก่อนที่จะถึงดอนเมืองเพียงไม่กี่กิโลฯ พอดีมีพายุฝนมา เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อถึงคราวจะต้องไป ก็ต้องไป

**ถาม** เมื่อครั้งที่แล้วที่มีการกราบเรียนถามท่านว่า ทำบุญกับใครถึงจะได้บุญเยอะ ท่านบอกว่าทำไปแล้วทำให้เรามีความสุข ทีนี้เพื่อนเขาฝากถามนิดค่ะว่า พอเขาทำบุญแล้วเขาขออุทิศส่วนกุศลให้กับญาติที่ตายไปแล้ว อานิสงส์ที่ทำบุญกับครูบาอาจารย์กับทำบุญกับคนอื่น ๆ ส่วนที่จะได้รับ จากใครจะมากกว่ากันคะ

**ตอบ** บุญที่เราทำนี่เป็นความสุขใจ อย่างที่บอกว่าอยู่ที่ใจของเรา ถ้าทำแล้วเรามีความสุขใจมากบุญก็มาก นี่เป็นบุญส่วนหนึ่ง แต่บุญอีกส่วนหนึ่งที่เราจะได้รับจากบุคคลที่เราทำนั้น ไม่เกี่ยวกับบุญส่วนนี้ บุญที่เราจะได้รับจากบุคคลที่เราทำบุญด้วย เช่นถ้าเราทำบุญกับพระพุทธเจ้า แล้วได้ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ทำให้เราหลุดพ้นจากทุกข์ได้ นี่เป็นบุญอีกส่วนหนึ่ง ที่เราได้รับจากบุคคลที่เราทำบุญด้วย การให้ทานกับใครก็มีความสุขเหมือนกัน จะสุขมากสุขน้อย ก็อยู่ที่เสียสละมากหรือน้อย ถ้าสละได้มาก ก็จะชนะกิเลสมาก ก็จะมีความสุขมาก แต่คนที่เราให้ทานอาจจะไม่ได้ให้อะไรเราเลย เช่นเรารักหมาตัวนี้มาก ก็เลี้ยงดูมันอย่างดี เราก็มีความสุข แต่หมาไม่ได้ให้ธรรมะกับเรา อย่างมากก็ให้เวลาคนมามันก็คอยเท่า คอยเฝ้าบ้านให้เรา มันก็ให้เราได้แค่นั้น แต่ถ้าเราทำบุญกับคนฉลาด คนที่มีความรู้ เขาก็จะสอนเราให้รู้ในสิ่งที่เราไม่รู้ แล้วเอาสิ่งที่เขาสอนมาทำให้เกิดความสุขเพิ่มขึ้นอีก เช่นสอนให้เราทำสมาธิ สอนให้เราปล่อยวาง ถ้าเอาไปทำได้เราก็จะสบายใจ เครื่องบินจะตกไม่ตก ก็สบายใจ

**ถาม** เขาอยากจะทราบว่ บุญที่ทำนั้นเขาอุทิศส่วนกุศลให้แก่พ่อแม่ที่ล่วงลับไปแล้วนี้ บุญที่ทำกับครูบาอาจารย์ กับที่ทำกับทั่วไปนี่อย่างไหนจะมากกว่ากัน

**ตอบ** ก็อยู่ที่ใจของเรา เวลาเราทำกับครูบาอาจารย์เรามีความมั่นใจ เรามีความสุขใจมากมันก็มาก เวลาเราทำกับคนที่เราไม่มั่นใจ ก็มีความสุขใจน้อย บุญก็น้อย สิ่งที่เราอุทิศไปก็คือความสุขใจ

**ถาม** เขาอยากทราบว่าพ่อแม่จะได้จากทางไหนมากกว่ากัน

**ตอบ** คนที่เราจะส่งไปให้ บางทีเขาก็ไม่มีความจำเป็น ก็จะไม่รับบุญส่วนนี้ เพราะบุญอุทิศเป็นบุญที่น้อยมาก เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านพูดว่าเป็นเพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้นเอง อาจจะน้อยกว่าหนึ่งเปอร์เซ็นต์เสียอีก สมมุติเราทำบุญร้อยบาท อาจจะอุทิศไปได้ไม่ถึงบาท เป็นเหมือนเศษอาหาร เศษเงินเศษทองที่เราให้ขอทาน จึงอย่าไปหวังกับบุญอุทิศ ขณะที่มีชีวิตอยู่ ต้องรีบทำบุญให้มากๆ

**ถาม** ของใครของมัน ทำกันเอาเองใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ แม้แต่เวลาที่เราทำบุญให้กับคนตายในงานศพนี้ คนที่เสียเงินเสียทอง ที่ไปร่วมทำบุญ จะเป็นคนได้บุญ คนตายไปแล้วได้ก็น้อยมาก แต่ถ้าเขาทำบุญมาตลอดเวลา เขาก็ไม่ต้องอาศัยบุญอุทิศ ถ้าไปเกิดเป็นเทพเป็นพรหมเป็นมนุษย์ ก็ไม่ต้องอาศัยบุญอุทิศ เพราะมีบุญมากแล้ว มีสัตว์ชนิดเดียวที่พึ่งบุญอุทิศ ก็คือพวกเปรต อยู่ในนรกก็รับไม่ได้ เป็นอสุรกายก็รับไม่ได้ เป็นเดรัจฉานก็หากินเองได้

**ถาม** ท่านคะแล้วพวกโอบปาตีกะได้ไหมคะ

**ตอบ** พวกโอบปาตีกะก็คือพวกเปรตนี่เอง

**ถาม** หลวงพ่อคะ อย่างกรณีที่ฝากทำบุญมา คือเจ้าตัวไม่ได้มาคะ

**ตอบ** เงินของเขาก็ได้ เขาได้ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ คนที่รับฝากมาได้หนึ่งเปอร์เซ็นต์ ในฐานะเป็นผู้รับฝากมา

**ถาม** แล้วที่หลวงตาทำวันเปิดโลกธาตุดละคะท่านอาจารย์

**ตอบ** สัตว์อื่นก็มาอนุโมทนาได้ มาชื่นชมแล้วก็ยินดีด้วย ก็จะได้บุญจากการอนุโมทนา  
อย่างพวกเราไปทำบุญ เราไม่ได้ไปรับบุญอุทิศ เราไปทำบุญ เราก็ได้บุญจากการ  
ให้

**ถาม** ผู้ใดที่ล่วงรู้ ไม่ว่าจะอยู่ภพใดก็แล้วแต่ ร่วมอนุโมทนากับหลวงตานี้ ก็จะได้บุญ  
ส่วนนั้น อย่างเช่นเทวดาที่เขารู้ถึงบนนี้

**ตอบ** ก็ได้บุญจากการอนุโมทนา มีความชื่นชมยินดี มีความสุข เวลาเห็นคนอื่นทำ  
ความดีแล้วเรามีความสุขไปกับเขาด้วย แต่บางคนเห็นคนอื่นทำความดีกลับ  
อิจฉาริษยา แทนที่จะมีความสุขก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา กลัวว่าทำความดีแล้วจะ  
แข่งหน้าเรา อย่าไปอิจฉาริษยา เพราะความอิจฉาริษยาเป็นโทษ มันเป็นความ  
ทุกข์ในใจ ท่านจึงสอนให้มีมุทิตาจิต เวลาเห็นผู้อื่นมีความสุข มีความเจริญ ก็  
ควรจะชื่นชมยินดี คิดเสียว่าเป็นอานิสงส์ของบุญที่เขาได้ทำมาก็แล้วกัน คนที่  
ทำบุญก็ต้องมีบุญเก่าถึงจะทำบุญใหม่ได้ คนที่ไม่มีบุญเก่ามักจะไม่ชอบทำบุญ  
เป็นนิสัยที่ติดใจมา

**ถาม** อย่างนี้เขาก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ใช่มั้ยคะ

**ตอบ** ก็จนกว่าจะเปลี่ยนนิสัยได้

**ถาม** ก็เขาไม่มีโอกาสที่จะได้ทำ

**ตอบ** มีเหมือนกัน แต่จะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อยเท่านั้นเอง อย่างองค์อุลิตมาลีฆ่าคนมา  
ตั้ง ๙๙๙ คน พอไปเจอพระพุทธเจ้าก็ยังสามารถพลิกนิสัยตน จากหน้ามือเป็น  
หลังมือ เมื่อรู้ว่าสิ่งที่ทำผิด ก็เลิกทำ ขอให้เกิดปัญญาเท่านั้น ถ้ารู้ว่าสิ่งที่ทำเป็น  
บาปเป็นกรรม ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ ถ้าเข้าใจก็จะเลิกได้ทันที อย่างที่เราพูด  
ไว้ว่า คนเรานี้ไม่มีแสงสว่างนำทาง ไม่มีดวงตาเห็นธรรม ไม่มีปัญญา ยังมีติดบอด  
อยู่ ยังหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เคยทำ ก็จะทำสิ่งนั้นไปเรื่อยๆ เป็นนิสัย เหมือนคนที่  
ถนัดมือซ้ายหรือมือขวา ก็จะทำแบบนั้น ลังเกตดูชีวิตเราที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เราก็

ทำซ้ำๆ ซากๆ จำเจอยู่ทุกวัน เคยทำอะไรอย่างไร ตื่นเช้าขึ้นมาก็ทำไปตามลำดับ ไม่มีพลาดเลย เวลานี้จะทำอะไรก็รู้เลย ก็เราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เราติดนิสัย แต่ถ้าวัดคิดบวกคุณหาว่า สิ่งที่เราทำอยู่เป็นประจำนั้น มันกำไรหรือขาดทุนทางด้านจิตใจ ถ้ารู้ว่าขาดทุนก็อย่าไปทำ เช่นถึงเวลาบ่ายจะต้องดื่มกาแฟ ก็คิดว่าได้กำไรหรือขาดทุน ดื่มกาแฟกับนั่งสมาธิ นั่งสมาธิ อย่างไรจะดีกว่ากัน เราต้องคิดอย่างนี้สิ รู้จักคิด รู้จักแยกแยะ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะทำตามที่เคยทำ ถ้าไม่ได้ทำขึ้นมาก็รู้สึกหงุดหงิดใจ เคยกินกาแฟแล้วกาแฟหมด หรือน้ำร้อนดื่มไม่ได้ไฟมันดับ หรือแก๊สมันหมดอย่างนี้ มันก็หงุดหงิดใจ

**ถาม** ท่านอาจารย์คะบางทีคิดได้ว่าควรจะนั่งสมาธิดีกว่าไปทำอย่างอื่น แต่พอไปนั่งสักพักหนึ่งมันเหงา

**ตอบ** เพราะยังไม่เห็นผล ต้องฝึก ถึงจะเหงาก็ต้องฝึกทำไป เหมือนกับกินข้าว เราไม่อยากจะกินข้าวแต่ถ้าไม่กินเดี๋ยวก็หิวใช่ไหม ก็ยังฝืนกินได้ใช่ไหม เพราะกลัวความหิวมากกว่า แต่เราไม่ค่อยกลัวความทุกข์กัน ไม่ค่อยกลัวความฟุ้งซ่านกัน ไม่กลัวความวุ่นวายใจกัน เราจึงไม่ค่อยให้อาหารใจ ไม่กินอาหารใจกัน ชอบกินแต่อาหารกิเลส กิเลสมันถึงอ้วนท้วม เรื่องความโลภ ความโกรธนี่ไม่ต้องสอนกัน แม้แต่เด็กเพิ่งคลอดออกมา ก็มีความโลภ ความโกรธความหลงติดมาแล้ว ไม่พอใจอะไรก็ร้อง

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ตอนที่ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องคนเจ็บป่วยตอนที่ท่านจะตายนี้ เวทนาทางกายมาก มันก็ทำให้เวทนาทางจิตเกิดตามไปด้วย คนทั้งหลายไม่มีความพร้อมที่จะรับกับสิ่งนั้น จะทำอย่างไรให้ความพร้อมมันมี

**ตอบ** ต้องปฏิบัติธรรม ต้องพิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่าเป็นธรรมดา ก็จะลดความทุกข์ทางด้านจิตใจไปได้เยอะ ความทุกข์ทางกายมันแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง เวลาที่เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วเกิดความทุกข์นี้ จะมีทุกข์ ๒ อย่างเกิดขึ้นมา ทุกข์กายกับทุกข์ใจ ทุกข์กาย

แค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ทุกซีใจ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เวลาปฏิบัติทำจิตให้สงบนี้ให้เห็น ได้ชัดเลยว่า ตอนที่ยังไม่สงบ จะมีความกังวล ความวุ่นวายใจเกี่ยวกับความเป็นความตาย แต่พอจิตสงบลงไปบ๊ี้บ๊ี้จะเห็นเลยว่า ความเจ็บปวดของร่างกาย มีนิดเดียวเอง ที่เจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ในใจ เช่นเวลาอดอาหาร ถ้าจิตไม่สงบนี้ มันฟุ้งซ่าน มันทรมาน คิดแต่เรื่องอาหาร แต่พอทำจิตให้สงบบ๊ี้ ความทุกข์ที่เกิดจากความฟุ้งซ่าน ความคิดปรุงนี้มันหายไป เหลือแต่ความรู้สึกหิวๆท้องเท่านั้นเอง

ความทุกข์ทางกายนี้มันน้อยมาก เมื่อเทียบกับความทุกข์ทางใจ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จึงไม่ห่วงไหวกับความเป็นความตาย เพราะผ่านมาหมดแล้ว เวทนาขนาดไหนก็ผ่านมาหมดแล้ว ผ่านมาได้ เพียงทำจิตให้นิ่ง แล้วปล่อยให้เวทนาแสดงไปเต็มที่ จนกว่าจะหายไปเอง อย่างหลวงตาท่านเล่าว่าท่านนั่งสมาธิทั้งคืน ทุกขเวทนามาก็มาถึง ๓ หรือ ๔ ระลอกด้วยกัน ระลอกแรกนี่เป็นเหมือนหนู ระลอกที่ ๒ เหมือนแมว ระลอกที่ ๓ หรือ ๔ เป็นเหมือนช้าง เหมือนกับถูกช้างเหยียบไปทั้งตัว ร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกส่วนมันปวดร้าวไปหมด แต่ถ้าใจไม่ห่วงไหวกับมัน พิจารณาแยกแยะกายให้ออกจากเวทนาออกจากจิตได้ ความทุกข์ใจก็จะมี มีแต่ความทุกข์กาย ที่ใจรับได้อย่างสบาย

**ถาม** อย่างนี้ต้องทำให้เกิดความเคยชินกับสิ่งเหล่านี้ แล้วก็ต่อสู้กับมันให้เกิดความเคยชิน

**ตอบ** ใช่ ก็เหมือนกับคนที่เคยกินของเผ็ด กับคนที่ไม่เคยกินของเผ็ด คนกินเผ็ดนี่กินพริกชี้หูเข้าไปสักกำหนึ่งก็ยั้งรู้สึกเฉยๆ คนที่ไม่เคยกินเผ็ดนี่ กินแค่ครึ่งเม็ดก็ทรมานแล้ว เพราะความไม่เคยชิน เราจึงต้องพยายามทำให้เกิดความเคยชิน กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ความแก่ ความตาย พิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ต้องอยู่แบบคนแก่ คนเจ็บ คนตายบ้าง คนแก่ไปไหนไม่ได้ก็หัดอยู่บ้านบ้าง คนแก่ไปเดินแรงเต็นกาไม่ได้ ก็หยุดเต็นบ้าง



**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดทุกข์เวทนาทางร่างกายขึ้นมา ก็อยากจะเปลี่ยนท่านั่ง คือคิดว่าถ้าเปลี่ยนแล้วจิตจะสงบไปเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่เปลี่ยนจิตจะจดจ่อกับทุกข์เวทนา เราควรจะทำอย่างไรดีคะ ควรจะเปลี่ยนหรือควรจะสู้กับมันไปเรื่อยๆ

**ตอบ** ถ้าอยากจะเลื่อนชั้นจาก ป. ๑ ขึ้นไป ป. ๒ เราก็ต้องนั่งต่อไป ถ้าอยากจะเรียนชั้นไหนเราก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ บางคนเรียนเก่ง บางคนเรียนไม่เก่ง เป็นเพราะเหตุใด

**ตอบ** เป็นความสามารถที่ติดมากับจิต ไม่ได้อยู่ในร่างกาย

**ถาม** ไม่ได้อาศัยสมองกับร่างกายหรือคะ

**ตอบ** ไม่ สมองกับร่างกายเป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือ เวลาเปลี่ยนเครื่องใหม่ คนพูดก็ยังคนเดิม เสียงเดิม ภาษาสำเนียงก็อันเดิม แต่เครื่องใหม่ เปลี่ยนจากโนเกียมาเป็นอีริคสัน เวลาโทรฯไปหาใครก็รู้ว่าเป็นเราอยู่ดี เด็กบางคนเกิดมาเป็นเด็กอัจฉริยะ เพราะจิตเป็นจิตอัจฉริยะ ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือของจิต

**ถาม** ขึ้นอยู่กับบุญวาสนาที่เขาได้ทำมาด้วยใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** บุญวาสนาก็ือนิสัยต่างๆที่สะสมไว้ในจิต นิสัยดีก็เป็นบุญ นิสัยไม่ดีก็เป็นบาป พัฒนาขึ้นหรือมีเสื่อมลงก็ได้ในแต่ละชาติ เกิดมาชาตินี้ได้ทำบุญเพราะมีคนชวนทำ ก็ได้พัฒนาจิตให้ดีขึ้น ถ้าชวนไปกินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ก็ทำให้จิตเสื่อมลงไป

**ถาม** เพราะเรามีสติที่ไม่มั่นคงใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ใช่ บุญเก่าๆยังไม่มีแรงพอที่จะผลักดันให้ไปทางบุญอย่างเดียว

**ถาม** ถ้าอยากจะพบกันอีกในชาติต่อไป จะต้องทำอย่างไร

**ตอบ** ก็ร่วมกันทำบุญอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราจะไปเจอกันชาติหน้าได้ก็ต่อเมื่อ มีทานเท่ากัน มีศีลเท่ากัน มีสมาธิเท่ากัน ปฏิบัติธรรมเท่ากัน เหมือนกับขั้บรถ ถ้าวิ่งความเร็วเท่าๆกัน ก็ไปด้วยกันได้ ถ้าคันหนึ่งวิ่งร้อย อีกคันหนึ่งห้าสิบลิป ก็ตามกันไม่ทัน

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้าเราเกิดความกลัวมากๆนี้จะทำอย่างไรดีคะ สมมุติว่าเกิดกลัวขึ้นมาโดยไม่มีเหตุผล ลูกต้องไปทำงานที่สุวรรณภูมิคะ เขาบอกว่าผีดูมาก แล้วก็มึง มีอะไรอย่างนี้คะ จะภาวนาอย่างไรดีเจ้าคะ

**ตอบ** เวลาเกิดความกลัวท่านสอนว่าอย่าส่งจิตไปคิดถึงเรื่องนั้น ให้คิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สวดอิติปิโสฯ สวากขาโตฯ สุปุณฺณินาฯ ไปเรื่อยๆ ทำสมาธิด้วยการสวดมนต์ เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เมื่อจิตไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัวแล้ว ความกลัวก็หายไป ความกลัวไม่ได้อยู่ข้างนอก แต่อยู่ข้างในใจเรา เกิดจากจิตไปคิดปรุงแต่งขึ้นมา มีอุปาทานกลัวตายนั่นเอง กลัวจะเจอกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ถ้าจิตไม่มีโอกาสได้คิดก็จะไม่กลัว อย่างตอนนี้ไม่กลัวไข้ไหม เพราะไม่ได้คิด แต่พอไปคิดปั๊บก็จะกลัว ตอนนี้นั่งอยู่ที่นี้กันเยอะๆ ไม่มีใครกลัว แต่เข้านี้ถ้านั่งอยู่คนเดียว ก็จะกลัว ที่นี้ที่เดียวกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกัน ความกลัวอยู่ในใจ ถ้าอยู่ที่นี้ด้วยกันทั้งคืนก็ไม่กลัว แต่ถ้าอยู่คนเดียวก็จะกลัว เวลากลัวอย่าส่งจิตไปคิดถึงสิ่งที่กลัว นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่ง อุบายอย่างที่สองก็คือการเจริญปัญญา ใช้ปัญญา เกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าจะตายตอนนี้ก็ให้มันรู้ไป ยอมตาย ถ้ายอมตายได้ก็หายกลัว

ถ้ายังไม่กล้าพอที่จะสละชีวิตก็อย่าไปคิดถึงมัน สวดมนต์ไปก่อน คิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไปเรื่อยๆ เวลาตกใจมากๆก็พุทโธๆ อรหังสัมมาฯ จิตก็จะสงบได้ณะ ที่พระท่านต้องไปอยู่ที่กลัวๆ ก็จะได้บังคับจิตให้เข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เข้าหาบทสวดมนต์ พอสวดแล้วก็ไม่ได้คิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัว พอสวดไปปั๊บเดียว ดีไม่ดีจิตก็รวมลงสงบนิ่งเลย แล้วก็รู้ว่า เมื่อสักครู่นี้กลัว แต่เดี๋ยวนี้ไม่กลัวแล้ว พอไม่กลัวแล้วก็ไม่เห็นมีอะไร เพราะใจไปคิดเอง เห็น

ไปไม่ขยับหน้อยก็คิดว่าอะไรมาแล้ว ใจไปคิดเอง ลมอาจจะพัดมาก็ได้ หรือ ตึกแกหรือจิ้งจกหรือหนูมันวิ่งกัน ก็คิดว่าเป็นหนูเป็นนี่ไปแล้ว เป็นพวกไม่มี ปัญญา พวกกระต่ายตื่นตูม พอได้ยินเสียงอะไรหน้อยก็กลัวแล้ว ถ้ากลัวแล้วไม่ รู้จะทำอย่างไร ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สวดอิติปิโสฯหรือพุท ุโธฯไปอย่างเดียวกก็ได้ พุทโธฯ ัมโมฯฯ สังโฆฯฯไปเรื่อยๆ อย่าให้ใจไปคิด เรื่องที่เรากลัว หลับหูหลับตา อย่าส่งจิตไปหา ให้เกาะอยู่กับพุทโธไว้ ไม่ต้องไป ไหน

**ถาม** ถ้านานๆครั้งเจอมันก็อาจจะกลัว แต่ถ้าได้มีโอกาสได้ฝึกฝนก็จะไม่กลัว อย่างครู บอาจารย์เคยพูดว่า พระองค์ไหนกลัวอะไรให้ไปอยู่ตรงนั้น กลัวป่าช้าให้ไปอยู่ ป่าช้า อะไรอย่างนี้

**ตอบ** ถ้าอยู่ไปนานๆแล้วมันก็ชิน บางทีก็ต้องย้ายที่ ถ้ามั่นใจว่าไม่กลัวอีกแล้ว จะไปอยู่ ที่ไหนก็ไม่กลัว อย่างนั้นไม่ต้องไปไหนก็ได้ อยู่อย่างปกติธรรมดา เพราะการไป อยู่ตามที่ต่างๆ เป็นการทำความบำบัด ไปรักษาใจ ใจมีความกลัว ก็ไปแก้ความกลัว เมื่อไม่กลัวแล้วอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่มีปัญหาอะไร ไม่จำเป็นจะต้องไปอยู่ป่าช้า ตลอดชีวิต เหมือนกับคนที่ไปโรงพยาบาล เพราะต้องไปรักษาตัว พอหายแล้วก็ กลับบ้านอยู่ตามปกติ ใจก็เหมือนกัน ใจก็เหมือนร่างกาย ใจมีโรค คือความทุกข์ กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย ไม่ได้กลัวอะไรหรอก กลัวการพลัด พรากจากกัน แต่ถ้าเราไปทำความบำบัดแล้ว จิตยอมรับความจริงได้ ก็กลับมาอยู่ อย่างปกติ ยังไม่แก่ก็ไม่เดือดร้อน ยังไม่ตายก็ไม่เดือดร้อน แต่พอจะแก่ พอจะ เจ็บ พอจะตายก็ไม่เดือดร้อนเหมือนกัน เป็นตายเท่ากัน แต่ถ้ายังไม่ได้รับการ บำบัด พอคิดถึงความแก่หน้อยก็กลัวแล้ว คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยก็กลัวแล้ว คิดถึงความตายก็กลัวแล้ว ทั้งๆที่ยังไม่เกิดขึ้นเลย เพียงแต่คิดเท่านั้นมันก็กลัว แล้ว ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่อยู่ที่ความกลัว คือ ความทุกข์นั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า ความ**ทุกข์**ก็คือความแก่ ความเจ็บ

ความตาย เหตุของความทุกข์ก็คือ**สมุทัย** ความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย

เราจึงต้องละสมุทัย ตัวที่ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ให้จิตนิ่งเฉย แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย ความทุกข์ก็จะมีภายในใจ เช่นเวลานั่งสมาธิถ้ามันเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ให้คิดว่าเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องเจ็บอย่างนี้ ก็ปล่อยให้เจ็บไป เราก็พุทโธๆไป ถ้าไม่คิดถึงความเจ็บ เดี่ยวความเจ็บก็หายไปเอง วิธีต่อสู้กับความเจ็บทางร่างกาย ก็คือรักษาจิต ไม่ให้ไปรับรู้เรื่องของกาย ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว ความกลัวก็แบบเดียวกัน ความกลัวกับ ความเจ็บก็แบบเดียวกัน อย่าส่งจิตไปหามัน เพราะยิ่งส่งไปก็ยิ่งอยากให้มันหาย ยิ่งอยากจะหนีจากมันไป ก็ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไปอีก ยิ่งเจ็บมากกว่าความเจ็บของร่างกาย อย่างเวลาเรานั่งฟังธรรมะกันแบบนี้ บางที่ไม่ค่อยรู้สึกเจ็บเท่าไร เพราะใจไม่ได้อยู่กับความเจ็บ ใจอยู่กับธรรมะที่เราฟังอยู่ แต่ถ้านั่งอยู่คนเดียวจะนั่งไม่ได้ขนาดนี้หรอก เดี่ยวก็ต้องขยับตัวแล้ว เพราะใจมันไม่ได้อยู่กับอารมณ์ที่จะทำให้มันนิ่ง แต่ไปอยู่กับความเจ็บ แล้วก็เกิดสมุทัย อยากให้ความเจ็บหายไป ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ด้วยการขยับก็ดีหรือลุกขึ้นก็ดี หรือเดินหนีไปก็ดี เวลาเจ็บจึงไม่ต้องไปกลัวมัน เพราะยิ่งกลัวจะยิ่งเจ็บ

ถ้าไม่กลัวแล้วความเจ็บก็น้อย เจ็บเพียงที่กายเท่านั้นเอง เพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ความเจ็บที่ใจจะไม่มี แต่ตอนฝึกใหม่ๆมันจะยากเพราะว่ามันเป็นอัตโนมัตินะ พอเจ็บกายบ๊วใจจะเจ็บขึ้นมาพร้อมๆกัน แต่เราต้องฝืนบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือสวดมนต์ไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจกับความเจ็บ บางทีเดี๋ยวเดียวมันก็หายไป แล้วเดี๋ยวก็กลับมาใหม่ จะต้องกลับมาอยู่เรื่อยๆ จะมาหลายระลอกด้วยกัน ถ้าตั้งจิตไม่ให้ไปยุ่งกับมันได้ จิตก็จะปล่อยวางได้ แล้วก็จะมีปัญหาอะไร จะหายไปหรือไม่หายไป ก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าใจไม่มีปัญหาแล้วก็นั่งอยู่ในที่เดิมได้ จะนั่งอยู่ในท่าไหนก็นั่งต่อไปได้ ไม่เดือดร้อนอะไร ก็กลับมาที่ตัวสตินี้ ต้องมีสติคอยตั้งใจ ให้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกใจ อย่าปล่อยให้ไปคิด ไปรับรู้เรื่อง

อื่น ที่ทำให้ใจต้องทุกข์ขึ้นมา ถ้าใจไม่ทุกข์แล้ว ไม่ว่ากายจะอยู่ในสภาพใด ใจก็ไม่เดือดร้อน นี่แหละคือการแยกกายออกจากใจ แยกตรงที่เวลามันเจ็บนี้ ธรรมตามันจะติดกันเหมือนปลาทองโก๋ พอเวลาเจ็บกาย ต้องทำใจให้นิ่ง ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับความเจ็บของร่างกาย ใจก็ไม่เจ็บด้วย ก็จะแยกออกจากกันได้

เบื้องต้นก็ต้องฝึกทำสมาธิไปก่อน ทำให้มาก ทำให้จิตสงบ ให้มีสติอยู่เสมอๆ ถ้าใช้ปัญญาได้ด้วยก็ดี จริตบางคนจะถนัดไปทางปัญญา พิจารณาทำให้จิตสงบได้ก็ใช้อย่างนั้นก็ได้ พิจารณาว่าเวทนามันไม่ได้เป็นอย่างไรไปตลอด เดี่ยวก็ต้องหมดไป ร่างกายก็เป็นเหมือนกับพื้นที่เรานั่งอยู่นี้ มันไม่รู้ว่ามันเจ็บ กระดูกก็ไม่รู้ว่ามันเจ็บ ตัวรู้ไม่ได้อยู่ที่กาย ไม่ได้อยู่ที่กระดูก ตัวรู้ก็คือใจ ใจก็ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้สัมผัสอย่างที่ว่าร่างกายกำลังสัมผัสอยู่ ทำไมใจไปเจ็บแทนมันด้วย ถ้ารู้อย่างนี้ใจก็ไม่ไปเจ็บ เมื่อไม่เจ็บมันก็สบาย รับกับความเจ็บของร่างกายได้ จะมากจะน้อยเพียงไรก็ไม่เป็นปัญหาอย่างไร ความสุขความทุกข์ของใจมีอาณาพรมมากกว่าของร่างกาย ร่างกายสุขสบายดีอยู่ ถ้าใจไม่สบาย ก็ไม่สบายไปหมด กังวลเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็เหมือนกับคนเจ็บไข้ได้ป่วย บางคนถึงกับจะฆ่าตัวตายไปก็มี ทั้งๆที่ร่างกายก็ไม่ได้เป็นอะไร แต่ใจมันทุกข์มาก ทรมานมาก ในทางตรงกันข้าม ถึงแม้ร่างกายจะเจ็บปวดอย่างไร แต่ถ้าใจไม่ทุกข์ด้วย ก็จะมีแต่ความสุข เช่นใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ไม่มีความทุกข์อยู่เลย เพราะความทุกข์ของร่างกายไม่สามารถแทรกเข้าไปในใจได้ ไม่สามารถเข้าไปปลงล้างความสุขของใจได้ แต่ความสุขของใจกลับกลบความทุกข์ของร่างกายได้ เราจึงควรมาสร้างความสุขที่ใจ ดับความทุกข์ที่ใจให้หมดไป ต่อไปร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่เป็นปัญหา อยู่ก็สุข ตายก็สุข

**ถาม** สิ่งที่ทำได้อีกคือต้องทำสมาธิ

**ตอบ** ก็มีอีกวิธีหนึ่งก็คือตัดมัน ตัดได้ไหม ไปบวชเลย อยู่คนเดียวไม่ยุ่งอะไรกับใคร ทั้งสิ้น

**ถาม** แค่นี้เริ่มต้นตัดความเคยชินในชีวิตประจำวันออกให้ได้สัก ๕๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ก็เก่งแล้ว

**ตอบ** อะไรไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพก็ตัดมันไป อย่างละครแทนที่จะดูทุกคืนก็เอาแค่ อาทิตย์ละคืนก็พอ ค่อยๆลดลงไป

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ พี่ปุกฝากมาถาม ให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องสัญญาอารมณ์คะ จิตที่อิมอารมณ์แล้ว มีสัญญาอารมณ์หรือเปล่าคะ

**ตอบ** สัญญาเป็นขั้น ไม่ได้เป็นกิเลส แต่เป็นเครื่องมือของกิเลสก็ได้ เป็นเครื่องมือของธรรมก็ได้ เช่นถ้ามีมรรณานุสติก็เป็นสัญญาทางธรรม คิดถึงความตาย ระลึกถึงความตาย มองอะไรก็เห็นความตายซ่อนอยู่ในสิ่งนั้นๆ ก็เป็นสัญญาที่มีประโยชน์ ส่วนสัญญาที่เป็นโทษก็คือ มองอะไรก็เป็นเรา เป็นของเราไปหมด มองอย่างนี้ก็เป็นโทษ เพราะเวลาต้องสูญเสียของที่เราคิดว่าเป็นของเราไป ก็มีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้ามองว่าไม่ได้เป็นของเรา เวลาตายของคนอื่นพังไป เราไม่เห็นเดือดร้อนเลย เพราะไม่มีสัญญาว่ามันเป็นของเรา จิตที่มีความสุขมีความอิมเต็มที่แล้ว เหมือนจิตของพระอรหันต์ เหมือนพระพุทธเจ้า ก็ยังมีขั้น ๕ อยู่ ขั้น ๕ ก็ยังทำงานจนกว่าจะแยกทางกัน เช่นพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ พระชนมายุ ๓๕ พรรษา ตอนนั้นขั้น ๕ ของท่านก็ยังมีครบถ้วน บริบูรณ์ ร่างกายก็มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็มี เพียงแต่ไม่ได้อยู่ภายใต้ อำนาจของกิเลสเท่านั้นเอง แต่เป็นเครื่องมือของธรรมไป เวลาทรงแสดงธรรม ก็ทรงใช้สัญญา สังขาร ต้องใช้ความจำว่า เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ที่ไหน เป็นอะไร อย่างไร แล้วก็ทรงใช้สังขารความคิดปรุงเพื่อจะได้พูดออกมา สัญญาก็เป็น เหมือนกับข้อมูลที่เก็บไว้ในฮาร์ดดิสก์ของเครื่องคอมฯ จะเอาไปใช้ป้อนธนาคาร ไปทำระเบิดฆ่าคนก็ได้ หรือเอาไปทำสิ่งที่เป็นบุญกุศล ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ก็ได้

ขั้นเป็นเครื่องมือ เป็นของกลางๆ ไม่ได้เป็นกิเลส ไม่ได้เป็นธรรม เป็นสภาวะธรรม เหมือนกับร่างกาย เป็นดิน น้ำ ลม ไฟเท่านั้นเอง ดิน น้ำ ลม ไฟ

ไม่ได้เป็นกิเลส แต่เป็นเครื่องมือของกิเลสได้ เช่นเอาร่างกายไปปล้นธนาคาร ก็กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป ก็เป็นคนไม่ดีไป แต่ถ้าเอามาบวช มาปฏิบัติธรรม เอามาสั่งสอน ก็เป็นคนดีไป ก็ร่างกายเหมือนกัน ร่างกายของพระพุทธเจ้า กับร่างกายของคนจิตใจโหดร้ายทารุณ ก็ร่างกายเหมือนกัน ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเหมือนกัน ชั้นที่ ๕ ไม่ได้เป็นธรรมหรือเป็นกิเลส แต่มันสามารถเป็นเครื่องมือของธรรมก็ได้ ของกิเลสก็ได้ เหมือนกับมีดนี้ เอาไปใช้ตัดไม้ หั่นเนื้อ หั่นผัก ทำอาหารก็ได้ หรือจะเอาไปฆ่าคนก็ได้ มันก็มีดีอันเดียวกัน ชั้นที่ไม่ใช่ตัวสำคัญ ตัวสำคัญก็คือใจ อยู่ที่ว่าจะอยู่ภายใต้อำนาจของธรรมะ หรืออยู่ใต้อำนาจของกิเลสหรืออธรรม ถ้ายังอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสอย่างที่เราเป็นกันอยู่ ก็ทำในสิ่งต่างๆอย่างที่เราทำกันอยู่ ก็สุขบ้างทุกข์บ้าง

แต่ถ้าทำแบบพระพุทธเจ้าแบบพระอรหันตสาวก ก็ทำแต่สิ่งที่ถูกที่คืออย่างเดียว จึงนำเคารพเสื่อมใส ถึงแม้จะบรรลुเป็นพระอรหันต์แล้ว ลึนกิเลสแล้ว ชั้นก็ยังไม่ได้ดับ ร่างกายยังไม่ตาย ชั้นก็ยังทำงานอยู่ อยู่ที่จิตจะเอาไปทำประโยชน์หรือไม่ ถ้าเป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้า ท่านก็ไม่สอน ไม่ต้องใช้ชั้นมาเผยแผ่พระศาสนา ท่านก็อยู่ไปตามอัธภาพ แต่ถ้าจะมาสั่งสอน มาประกาศพระศาสนา อย่างพระพุทธเจ้าของเรา ก็ต้องใช้ชั้น ๕ ไวโปรดสัตว์ เวลาแสดงธรรม ก็ต้องคิดต้องใช้สัญญาสังขาร

**ถาม** สัญญาที่มีทั้งฝ่ายธรรมและฝ่ายอธรรมนี่นะครับ ในปุถุชนกับพระอรหันต์นี้ก็แตกต่างกันในใจ ที่รับได้หรือรับไม่ได้ อย่างนี้ใช่ไหมครับ อย่างเช่นปุถุชนนี้ สัญญาที่เกี่ยวกับความไม่ดีนี้ มันมักจะผูกขึ้นมารบกวนตัวเราเองอยู่เสมอ

**ตอบ** ก็เหมือนกับการเขียนโปรแกรม ต้องแก้ไขโปรแกรมใหม่ พอคิดเรื่องไม่ดีก็ลบออกไป ให้คิดแต่สิ่งที่ดี จึงต้องมาภาวนาอยู่เสมอ เช่นแผ่เมตตา สัพเพ สัตตา อเวราฯ

**ถาม** สัญญาทั้งฝ่ายธรรมและฝ่ายอธรรมนี้เวลาเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงชาตินี้มันไปกับจิตทั้ง ๒ อย่างใช่ไหมครับ

**ตอบ** ถ้ามีทั้งธรรมและอธรรมอยู่ในจิต ก็ต้องไปด้วยกันกับจิต ที่เรียกว่าบาปบุญ นั้นเอง ชั้นนี้ออกมาจากจิต นามชั้นนี้เป็นเครื่องมือของจิต เวลาจิตจะติดต่อกับใครก็ต้องอาศัยชั้นนี้เป็นเครื่องมือ ต้องคิดแล้วต้องพูดออกมา สังขารต้องปรุงก่อน สัญญาต้องนึกก่อนว่าจะพูดเรื่องอะไรวันนี้ เมื่อเริ่มนึกแล้วสังขารก็เริ่มปรุงไปตาม เช่นจะพูดเรื่องสติปัฏฐาน ๔ สังขารก็ปรุงเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ออกมา พูดแล้วก็ผ่านไป ดับไป หายไป สัญญาสังขารก็เกิดดับๆอย่างนี้อยู่เรื่อยๆธรรมและอธรรมจะถูกฝังอยู่ในใจ สิ่งใดที่ใจจำได้แล้วก็จะอยู่ในใจ กลายเป็นนิสัยไป ถ้าเคยคิดแต่สิ่งที่ดี ก็จะคิดแต่สิ่งที่ดี ถ้าเคยคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี ก็จะคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี คนเราเวลาเกิดมาจึงมีจริตนิสัยไม่เหมือนกัน พ่อแม่คนเดียวกัน แต่ไม่ได้เอาจริตนิสัยมาจากพ่อแม่ ท่านจึงสอนว่าเรามีกรรมเป็นของๆตน มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมนี้แหละเป็นเหตุที่ทำให้เราเป็นคนแบบนี้ นิสัยแบบนี้ ชอบแบบนี้เกลียดแบบนี้ ขยันขี้เกียจแบบนี้ ก็เราสร้างมาทั้งสิ้น คือกรรมที่เราเคยทำมา

**ถาม** กรรมที่เรามีอยู่นี้ ถ้ารู้ว่ามันไม่ดี เราพยายามฝึกฝนใหม่ อุปนิสัยใหม่จะติดไปไหมคะ

**ตอบ** ติดไปด้วย เราฝึกได้เสมอ ถ้ารู้ว่าดื่มเหล้าไม่ดี ก็เลิกเสีย เมื่อก่อนเราไม่รู้ เพราะยังไม่ได้พบพระศาสนา อยู่ในสังคมที่ดื่มเหล้ากัน อย่างฝรั่งต้องดื่มไวน์กับอาหาร แต่ถ้าได้ศึกษาก็จะรู้ว่าไม่ดี ก็อย่าไปดื่ม แต่ตอนที่เปลี่ยนนิสัยนี้มันจะทรมาน เคยทำอะไรแล้วไม่ได้ทำจะรู้สึกทุกขใจ อย่างกินก๋วยเตี๋ยวแล้วไม่ได้ใสเครื่องปรุง ก็กินไม่ลง มันไม่อร่อย



**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เวลาภาวนาแล้วจิตรวมลง กายเบา พอออกจากภาวนาแล้วก็ ลุกไป คือจะไปทำงาน แต่ความเบาของกายมันจะมีอยู่ตลอดเวลาหลายชั่วโมง อันนั้นมันเป็นอาการของอะไรคะ

**ตอบ** เป็นอนิสังข์ของความสงบของใจ ที่ยังไม่จางหมดไป ขึ้นอยู่กับว่าทำมากน้อย เพียงไร ก็เหมือนรับประทานอาหาร พออิ่มแล้วความอื่ก็ไม่ได้หายไปทันที จะค่อยๆหายไปๆ ความอื่เิบใจที่ได้จากการนั่งก็เหมือนกัน พอออกจากสมาธิ แล้วก็ไม่ได้หายไปทันที แต่จะค่อยๆจางไป ขึ้นอยู่กับว่าเอาจิตไปใช้อะไร ถ้าเอา ไปคิดปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็หายไปเร็ว แต่ถ้าประคับประคองไว้ ไม่ไปคิดถึงเรื่องอะไร ให้มีสติอยู่กับการกระทำของเรา ก็อยู่ได้นาน เพราะ ประคับประคองด้วยสติ ทำให้ไม่ไปคิดเรื่องที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เคยสงบอยู่อย่างไรรู้ ก็สงบอย่างนั้นต่อ ที่ไม่สงบก็เพราะไปห้วง พอเห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เกิดความ วิตกกังวลขึ้นมา ท่านจึงสอนให้เจริญวิปัสสนา พอกังวลกับเรื่องอะไรก็ต้องตัด ไปกังวลทำไมเดี๋ยวก็ต้องจากกันแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะรักษาความสงบไว้ได้ ในขณะที่ไม่ได้นั่ง ท่านจึงสอนให้เจริญทั้ง ๒ อย่างสลับกัน ออกจากสมาธิแล้วก็ ให้เจริญวิปัสสนา ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตของเรา เมื่อมีเวลาว่างก็กลับมาทำ จิตให้สงบอีก เพราะเวลาเจริญวิปัสสนาก็ทำให้จิตเหนียว ก็อยากจะทำ ก็ กลับมาบริการมพุทธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจ ให้จิตนิ่งสงบ

เหมือนกับทำงานทั้งวันก็เหนียว ก็อยากจะทำบ้านมากินข้าว อาบน้ำอาบทำแล้ว ก็นอน พอตื่นเช้าขึ้นมาสดชื่นเบิกบานก็ออกไปทำงานต่อ การภาวนาก็อย่างนี้ ระหว่าง**วิปัสสนา**กับ**สมาธิ**ก็สลับกัน เวลานั้นสมาธิก็อย่าไปคิดอะไร ให้นิ่ง ให้สงบ ให้อยู่กับพุทธะ ให้อยู่กับอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ เมื่อสงบแล้ว จะอยู่นิ่งได้นานเท่าไรก็ปล่อยให้ไป อย่าไปดึงออกมา ถ้าสงบแล้วจะอยู่เฉยๆ ไม่ดิ้นรนไม่ อยากจะออก ก็ปล่อยให้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะอื่ตัวแล้วก็จะถอนออกมาเอง ก็ จะเริ่มรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ เริ่มคิดเริ่มปรุง ก็ลุกขึ้นมา แต่ต้องมี**สติปัญญา** คอยตามประกบ คอยกำหนด**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เห็นอะไรก็ให้เห็นว่าเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะไม่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จะมีปัญญาฉลาดรู้ทันเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะตัดอุปาทานต่างๆ ได้ อุปาทานต้องตัดด้วยปัญญา สมาธิเพียงแต่กดไว้เท่านั้น ตัดไม่ได้ ต้องใช้ปัญญา ต้องเห็นโทษ ต้องเห็นว่าเวลาไปยึดไปติดจะเกิดโทษ เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข ไม่เจริญ เมื่อเห็นแล้วก็จะถอนออกมา ถอยออกมา ปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์

**ถาม** ท่านคะ เวลาเราเห็นอะไร เราพยายามนึกถึงไตรลักษณ์ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ แต่สิ่งไหนที่เราดูแลได้รักษาได้ ควบคุมได้ก็ทำไป เพราะในชีวิตเรา เช่นเวลาขับรถจะปล่อยให้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ไหม ไม่ได้ เราก็ดูแลไป ถ้าเกิดอุบัติเหตุรถมาชนเรา หรือยางแตกรถแหกโค้ง ก็ช่วยไม่ได้ ก็ต้องปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรจะเกิดก็เกิด แต่ใจไม่วุ่นวาย แม้ในขณะที่รถจะพลิกคว่ำ จะเกิดอะไรขึ้น ใจก็ยังเฉยได้ ถ้ามีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ารู้ทันแล้วปล่อยวาง ต้องเจริญอยู่เสมอๆ เพราะส่วนใหญ่พอตกใจแล้วลืมหมดเลย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรที่เร็วกว่า คือที่เป็นนิ้วปากคอก จะออกมาก่อนเลย ส่วนใหญ่ก็ความกลัว ความตกใจ

**ถาม** แต่ถ้าเราคิดตรงนี้ทัน มีสติทัน เราก็หยุดได้ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ได้ ฝึกไปเรื่อยๆ เบื้องต้นให้มีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำ แล้วถ้ามีโอกาสคิดได้ คิดว่าสิ่งที่เราทำนี่ก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น ทำได้ก็ดี ทำไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน บางคนทุกข์กับสิ่งที่ทำ ทำแล้วต้องดีอย่างนั้นต้องดีอย่างนี้ ถ้าไม่ดีไม่ถูกใจก็วุ่นวายใจอีก สร้างความทุกข์ให้กับตัวเองตลอดเวลา เพราะขาดปัญญา ไม่คิด ไม่มีปัญญาคอยประคบ เวลาทำอะไรก็ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็ช่างมัน เพราะทำได้แค่นี้

**ถาม** พระอาจารย์ครับ เวลาบอกว่าให้ฆ่ากิเลสนี้ อาการของการฆ่ากิเลสในระหว่างที่ภาวนา ระหว่างที่วิปัสสนานี้มีอาการอย่างไรครับ

**ตอบ** ต้องฆ่าตอนที่มันออกมา เช่นเวลาโกรธบีบก็ต้องฆ่ามันตอนนั้น ก็ต้องระงับความโกรธตอนนั้น เวลาโลกก็ต้องระงับตอนนั้น

**ถาม** อย่างแรกคือพิจารณาให้เห็นชัดก่อน

**ตอบ** ให้เห็นว่าเป็นโทษ เห็นเป็นเหมือนงูพิษ พอเจอบีบก็เอามือตีฟันหัวมันเลย พอเห็นงูพิษเรารีบหาอะไรฟาดมันเลยใช้ไหม มันเกิดตรงไหนเวลาไหน ก็ต้องระงับดับมันตอนนั้น จะทำได้หรือไม่ได้เท่านั้นเอง ถ้าทำได้ก็สบาย ก็ไม่ทุกข์ไม่ห่วงวายใจ ถ้าทำไม่ได้ก็ห่วงวายใจ จึงต้องฝึก ปัญหาอยู่ตรงที่ไม่รู้จักตัวกิเลส ไม่รู้ว่ากำลังโลก ไม่รู้ว่ากำลังโกรธ จึงไหลไปตามความโลภ ไหลไปตามความโกรธ เวลาขับรถเกิดอุบัติเหตุก็ลงมาก็ดำวากัน ทำไมทำอย่างนี้ ทำไมขับอย่างนี้ แต่ไม่รู้ว่ากำลังโกรธ ถ้าไม่โกรธจริงๆก็จะเฉย มีอะไรก็ดำวากันไป คุยกันไป

**ถาม** ฉะนั้นต้องฝึกสติไว้ตลอดเวลาเท่านั้นเองใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ สติเป็นตัวดูเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในกายกับในใจของเรา พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสให้มีสติอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิตก็คืออารมณ์ และก็อยู่ที่ธรรม คิดไปในทางธรรมหรือเปล่า ถ้ามีสติอยู่ใน ๔ ส่วนนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ารู้ทันกับเหตุการณ์ที่จะมาเขย่า มาสร้างความทุกข์ให้กับเรา แล้วก็แก้มันได้

**ถาม** ท่านอาจารย์ ถ้ากรณีเกิดมีสัญญาผุดขึ้นมาขณะปฏิบัติภาวนา แล้วก็หายไป อีกระยะเวลาหนึ่งก็เกิดขึ้นมาอีก

**ตอบ** คำว่าเจริญวิปัสสนา คือให้รู้ว่ามีการเกิดดับเป็นธรรมดา ถ้ายังไม่สามารถดับมันได้ ก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แต่ยังไม่ดับไป อย่าไปหลงตามมัน หรือจะตั้งใจไปที่อื่นก่อนก็ได้ อย่าไปสนใจ หันมาบริกรรมพุทโธๆ หรือสวดมนต์ไปก็ได้ เหมือนกับดึงความสนใจจากความกลัวหรือจากทุกขเวทนา เราก็ดึงความสนใจจากสัญญาที่ปรากฏขึ้นมา เช่นนึกถึงคนนั้นแล้วอยากจะฆ่าเขาอยู่เรื่อย ก็อย่าไปสนใจ รู้ว่าเป็นขันธ์ที่เกิดดับๆ เป็นอนัตตา เราบังคับมันไม่ได้ บาง

ที่ก็บังคับได้ บางทีก็บังคับไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ก็อย่าไปสนใจ ให้รู้ว่ามีมันไม่ดี แล้วอย่าไปตามก็แล้วกัน ถ้ามาหยุดเหยียให้ไปทำบาปทำกรรมก็อย่าไป ให้รู้ทันแล้ว อย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปอยากให้มันหายไป เราไม่มีอำนาจไปบังคับให้มันหายไปได้ วิธีเดียวที่จะทำได้ก็คือ ให้รู้ทันมัน พอรู้ทันมันก็จะดับไป พอเผลอจับ มันก็จะเกิดขึ้นมาอีก

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ สติที่ถูกตัดคือสติที่อยู่กับปัจจุบันเท่านั้นใช่ใหมครับ

**ตอบ** ใช่

**ถาม** ต้องมีการรู้เห็นหรือแปลกับเรื่องปัจจุบัน

**ตอบ** โดยหลักแล้วก็ให้อยู่กับปัจจุบัน ยกเว้นเวลาเจริญปัญญา ก็ต้องดูทั้งสามตอน ดูทั้งอดีต ดูทั้งปัจจุบัน และดูทั้งอนาคต เพื่อจะได้เห็นภาพรวมที่แท้จริง เช่น กำหนดดูเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็กำหนดถอยไปดูจุดเริ่มต้น ตอนที่ธาตุของคุณ พ่อคุณแม่มาผสมกัน แล้วก็เจริญเติบโตในครรภ์จนคลอดออกมาเป็นเด็กทารก แล้วก็เจริญเติบโตต่อมาจนถึงที่เป็นอยู่ในวันนี้ แล้วก็เลยต่อไปถึงวันข้างหน้าว่า จะต้องแก่ จะต้องตาย จะต้องไปอยู่ในโลงศพ จะต้องถูกเผากลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ถ้าอย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญปัญญา ปัญญาจะต้องดูให้ครบเลย ทั้งอดีตทั้งปัจจุบันทั้งอนาคต แต่จะอยู่ในปัจจุบัน คือจะคิดอยู่ในปัจจุบันกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้ว และจะเกิดขึ้นต่อไป เพื่อจะได้รู้ทัน การพิจารณาร่างกายก็เพื่อจะให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากธาตุ แล้วก็กลับไปสู่ธาตุ เมื่อเห็นแล้วก็จะไม่หลงว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เช่นเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมาพิจารณาดู ตัดเอาผมออกมาวางไว้ แล้วดูว่าเป็นอะไร ก็เป็นแค่วัตถุเป็นธาตุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง เผอมนๆ ก็กลายเป็นขี้เถ้าไป อากาศทุกส่วนก็เป็นเหมือนกันหมด ไม่มีตัวมีตนอยู่ในอาการต่างๆเลย

นี่คือการพิจารณาให้เห็นว่าเป็นธาตุ ไม่มีตัวไม่มีตน ถ้าอย่างนี้ต้องพิจารณาทุกส่วน ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต แต่เวลาเจริญสติโดยทั่วไป หมายถึงให้อยู่

ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดฟุ้งซ่านเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนั้น ยกเว้นถ้ามีธุระจำเป็นจะต้องคิดก็คิดได้ คิดให้เป็นกิจจะลักษณะ เสร็จแล้วก็จบ คิดว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง จะไปเจอใคร จะทำอะไร รู้แล้วก็จบ พอถึงเวลาก็ไปทำ แต่ไม่ต้องมากังวล ไม่อยากจะเจอคนนั้นเจอคนนี้เลย คนนั้นพูดแล้วก็รำคาญใจ คิดอย่างนี้เสียเวลา ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดอะไรก็ให้วางไว้ เป็นการทำสมาธิไปในตัว

**ถาม** คือถ้าไม่พิจารณาก็กลับเข้าสู่สมาธิ ออกจากสมาธิก็มาพิจารณา

**ตอบ** ใช่ พิจารณาทุกอย่างให้เป็นไตรลักษณ์

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ บางทีเวลาเรานั่งสมาธิจะมีสิ่งที่ผุดขึ้นมาอยู่เรื่อย บางทีสิ่งที่เราควรจะทำแล้วเราลืมไป อย่างนั้นมันจะผุดขึ้นมาอยู่เรื่อยคะ

**ตอบ** ตอนนั้นเราอย่าไปสนใจ มีหน้าที่ทำสมาธิก็ทำไป ส่วนเรื่องนั้นปล่อยให้ไปก่อน งานทำสมาธิสำคัญกว่างานอื่นทั้งหมด อย่าไปสนใจ กลับมาหาพุทโธ ถ้าปล่อยให้ผุดขึ้นมา แล้วไปตามมัน ก็จะได้ไม่ได้ทำสมาธิ นั่งคิดแต่เรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบ ตอนทำสมาธิจึงต้องไม่คิดเรื่องอื่นเลย นอกจากอารมณ์ที่ใช้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้าไม่มีอะไรผูกไว้ก็จะลอยไป มีอะไรผุดขึ้นมาก็ติดตามไป จึงต้องมีหลักยึดไว้ ถ้าจะใช้พุทโธก็บริกรรมแต่พุทโธอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่นเลย ถ้าสวดมนต์ก็สวดมนต์อย่างเดียว อยู่กับบทสวดมนต์ จะดูลมหายใจก็อยู่กับลมหายใจ ถ้าอยากจะมีพุทโธกำกับควบคุมไปด้วยก็ได้ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ อย่างนี้ก็ได้อ หรือหายใจเข้าก็พุทโธ หายใจออกก็พุทโธ อย่างนี้ก็ได้อ จะเอาพุทโธอย่างเดียวไม่ดูลมก็ได้ จะเอาลมอย่างเดียวไม่ใช้พุทโธก็ได้

ถ้าจะดูลมก็ดูอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก ให้ดูตรงจุดที่ลมสัมผัสตรงแถวๆปลายจมูก อย่าตามลม เพราะตามเข้าๆออกๆจิตจะไม่สงบ ให้อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง อยู่กึ่งกลางอกก็ได้ อย่างพวกยุบหนอพองหนอ หายใจเข้าก็พองออกมา หายใจออกก็ยุบลงไป สุดแต่จะถนัด แต่ให้มีอย่างเดียว คือไม่

ต้องการให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีเรื่องแทรกเข้ามาก็อย่าไปสนใจ เหมือนเรา นั่งคุยกันตอนนี้ ใครโทรศัพท์เข้ามาก็ไม่ต้องไปรับสาย ปล่อยมันดังไปสักพัก เดี่ยวก็หยุดเอง ถ้าตั้งใจจะคุยกัน มันก็รับกวนไม่ได้ ถ้าไม่ตั้งใจพอใครโทรมา บี้บ ก็ไปรับสายแล้ว

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ลูกภวานาด้วยพุทธโธ แล้วเวลาไปทำบุญที่วัดต่างๆนี้ เวลาพระ อาจารย์นำนั่งสมาธิจะเป็นยุบหนอพองหนอ หรือไม่ก็สัมมาอรหัง อย่างนี้จะต้อง เปลี่ยนตามไหมคะ

**ตอบ** ไม่ต้องเปลี่ยน เราก็อำนาจของเราไป เคยถนัดอะไรก็ทำไป ไม่มีใครรู้ว่าเราทำอะไรอยู่ในใจ

**ถาม** เวลาท่านพูดออกไมโครโฟนแล้วเราก็มืดเอง

**ตอบ** ถ้าสับสนแล้วก็ถ่วงความเจริญก็อย่าไป ไปที่ส่งเสริมให้เราเจริญ ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ดีไม่ถูก เพียงแต่สอนวิธีที่ต่างกันเท่านั้นเอง เราถนัดอย่างหนึ่งแล้วต้องไปทำอีกอย่างหนึ่ง ก็จะไม่ถนัด จะไม่ได้ผล ถ้าถนัดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ควรไปหาคนที่สอนแบบที่กำลังปฏิบัติอยู่ ท่านจึงสอนเรื่องบุคคลสัพปา ยะ คนที่อยู่ร่วมกันต้องมีแนวทางปฏิบัติที่เหมือนกัน

**ถาม** เดี่ยวนี้มีการจัดอบรมกรรมฐานเป็นรุ่นๆ จัดเป็นคอร์ส

**ตอบ** บางคนปฏิบัติโดยลำพังไม่ได้ ต้องมีการกำหนดตารางเวลาไว้บังคับ คนที่มีวินัย บังคับตนเองให้ปฏิบัติได้ ก็ปฏิบัติที่บ้านก็ได้ หรือตามสถานที่ที่สงบ ที่ไม่มีคน พลุกลานได้ยิ่งดี แต่บางคนยังทำไม่ได้ ต้องมีตารางกิจกรรม ต้องตื่นเวลานี้ นั่งสมาธิเวลานี้ เดินจงกรมเวลานี้ รับประทานอาหารเวลานี้ พักผ่อนเวลานี้ เพราะยังไม่มีวินัย ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยบังคับ แต่จะได้ผลหรือไม่ก็ไม่รู้ เวลาทำก็ทำได้ แต่พอกลับมาบ้านก็เหมือนเดิม อย่างนี้ก็ไม่พัฒนา แต่ถ้าไปแล้วกลับมา สามารถเอาสิ่งที่เรียนรู้มาทำต่อที่บ้านได้ ต่อไปก็ไม่ต้องไป เพราะยังปฏิบัติ

ก้าวหน้าไปเท่าไร ก็อยากจะปลีกวิเวกมากขึ้นไปเท่านั้น เพราะเวลาอยู่กับคน  
หลายๆแล้วจะรบกวนกัน จะขวางการทำสมาธิ เพราะปัจจัยที่จะทำให้จิตสงบก็คือ  
กายวิเวก ถ้ากายวิเวก จิตวิเวกก็ตามมา ในเบื้องต้นจึงต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด  
ที่วิเวก ไม่มีอะไรมารบกวน แต่คนที่จิตยังฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะวิเวกไม่ได้ วิเวกแล้วก็  
กลัว ต้องอยู่กับคนอื่น เกะกั้นไปก่อน จนกว่าจิตจะพัฒนา มีความสงบบ้าง เมื่อ  
สงบแล้วก็รู้เอง จะปลีกตัวไปเอง เพราะเวลานั่งรวมกันจะไม่คล่องตัว เช่น  
กำหนดให้หนึ่งชั่วโมงหนึ่ง แต่เราอยากจะนั่ง ๒ ชั่วโมง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ กำลังใจเล่มสุดท้ายพูดถึงสัปปายะ ซึ่งมีตั้งหลายอย่างใช้ใหม่คะ

**ตอบ** สัปปายะแปลว่าสบาย การปฏิบัติต้องมีความสบายทางด้านสถานที่ที่อยู่ อยู่แล้ว  
สบายไม่รบกวนความสงบ ภาวนาที่สงบกับที่ไม่สงบมีความแตกต่างกัน อาหารที่  
รับประทานก็มีส่วน เป็นคนภาคกลาง ไปอยู่ทางภาคอีสานก็อาจจะลำบากหน่อย  
ไม่ชินกับอาหาร กินแล้วอาจจะไม่ค่อยอิ่ม หรือกินไม่ลง บางอย่างก็พอปรับได้  
ถ้าไปปฏิบัติจริงๆเรื่องอาหารก็พอจะปรับได้ เขากินได้เราก็กินได้ คิดอย่างนี้ก็ไม่  
มีปัญหาอะไร กินแล้วไม่ต้องเสีย ไม่รบกวนการนั่งสมาธิ กินแล้วไม่เจ็บไข้ได้  
ป่วย ก็ใช้ได้ สถานที่ก็เหมือนกัน บางสถานที่อาจจะไม่เหมาะกับบางคน อยู่ที่อับ  
ชื้นแล้วเป็นไข้ บางคนอยู่แล้วไม่เป็นอะไร บางคนชอบที่โล่ง บางคนชอบอยู่ในถ้ำ  
ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ความสัปปายะของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ก็เลือก  
ได้ บุคคลที่สัปปายะที่สำคัญที่สุดก็คือครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร ถ้าได้  
กัลยาณมิตรที่ดี อาจารย์ที่ดี ถึงแม้ว่าอื่นจะไม่ค่อยสัปปายะ ก็ไม่เป็นไร พอ  
ได้ไปได้ก็ใช้ได้ เพราะไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับครูบาอาจารย์ ผู้ที่จะให้ทั้ง  
กำลังใจและความรู้

ถ้าได้ครูบาอาจารย์ที่ดีแล้ว แต่อาหารไม่ค่อยสัปปายะก็ไม่ใช่ไรอย่างพระฝรั่งที่  
ไปอยู่กับหลวงตา ไม่เคยกินอาหารอย่างนี้มาก่อน ก็กินได้ ไม่เคยอยู่ในสภาพ  
แบบนี้มาก่อน ก็อยู่ได้ ฝรั่งเกิดมาก็อยู่ท่ามกลางความสุขสบายอยู่แล้ว บ้านเขาก็  
มีทุกอย่าง มีเครื่องปรับอากาศร้อน ปรับความเย็น มีน้ำไฟพร้อมทุกอย่าง แต่เขา

ก็สละได้เพราะต้องการสิ่งที่ดีกว่า ผู้ที่จะให้เขาได้ก็คือครูบาอาจารย์ บุคคลสัปปา  
ยะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ก็คืออาจารย์ที่เก่งและฉลาด ถ้าไม่มีอาจารย์ก็ต้อง  
อาศัยสหธรรมิก คือเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ถ้าเป็นคนที่ฉลาดเก่งกว่าเรา อยู่  
กับเขาก็จะได้ประโยชน์ ถ้าไม่เก่งไม่ฉลาดกว่าเราหรือฉลาดน้อยกว่าเรา เขาก็จะ  
ชวนเราคุย ชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ทำให้เราเสียเวลาได้ เราจึงต้องเลือกคนที่  
เราอยู่ด้วย เพราะจะอยู่ตามลำพังไปตลอดไม่ได้ อยู่ในวัดก็ต้องอยู่กับหลายคน  
ถ้ารู้ว่าเขาไม่ภาวนา ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็ควรจะหลีกเลี่ยง ถ้าไม่จำเป็นต้องทำสังฆ  
กรรมร่วมกัน ก็แยกย้ายกันไป หาที่สงบ ที่บ้านตาดท่านให้พระแยกกันอยู่ คือ  
ไม่ให้จับกลุ่มกัน ทำกิจเสร็จแล้วก็ให้แยกกันไป พอฉันเข้าเสร็จก็ให้แยกกันไป  
ตอนบ่ายมาฉันน้ำร้อน ฉันเสร็จก็ให้แยกกันไป ไม่ให้หนึ่งฉันน้ำร้อนคุยกันไป ท่าน  
จึงต้องเดินมาตรวจที่โรงน้ำร้อนอยู่เรื่อยๆ

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ พระชาวต่างประเทศที่อยู่กับหลวงตา เรื่องภาษาที่ใช้ฝรั่งเศสไม่  
คุ้นเคยกับภาษาไทยจะเป็นอย่างไร

**ตอบ** จำไม่ได้ว่าพระอาจารย์องค์ไหนที่พูดว่า หมามันฟังภาษาคนไม่ได้เรายังสอนมัน  
ได้เลย ใจไม่ต้องใช้ภาษา เพียงใช้กิริยาอาการก็รู้แล้ว แต่ถ้าเป็นเรื่องธรรมะที่  
ลึกๆก็ต้องอาศัยคนแปลให้ ตอนนั้นก็มีการบัญญัติค้อยแปล เวลาหลวงตาท่าน  
เทศน์เสร็จ ท่านบัญญัติก็จะสรุปให้ฟังว่า วันนี้หลวงตาท่านพูดเรื่องอะไรบ้าง เขา  
ก็พอที่จะได้เกรดความรู้บ้าง ตอนที่เรายู่ก็ช่วยแปลหนังสือบางเล่มมาให้เขาอ่าน  
กัน เทศน์บางกัณฑ์ที่ท่านเทศน์เราก็แปลเป็นภาษาอังกฤษให้เขาฟังกัน เพราะว่า  
ธรรมะนี่ละเอียดนะ เป็นนามธรรม จะแสดงกิริยาอาการอย่างเดียวนี้ไม่พอ พวก  
สุนัขจึงไม่มีบุญ ไม่มีโอกาสที่จะได้รับธรรมะ ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะ  
พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ ไม่มีสุนัขเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า  
ได้ต้องเป็นมนุษย์ การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาเจอพระพุทธเจ้า เจอ  
พระพุทธศาสนา จึงเป็นลาภวิเศษที่สุด ไม่ได้เกิดได้ง่ายๆนะ คราวหน้ากลับมา



เกิดเป็นมนุษย์ก็อาจจะไม่เจอพระพุทธศาสนาก็ได้ ลองคิดดูซิ ถ้าไปเกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา จะเป็นอย่างไร มีแต่การฆ่ากัน

**ถาม** โอกาสที่จะหลงไปทางอริยาก็มีมาก

**ตอบ** ใช่ ถ้าเป็นคนที่มีจิตใจที่อ่อนอยู่แล้ว พอมีอะไรมาจุดลาก ก็จะไปกับเขา แต่ถ้าได้สะสมบุญญามามากพอสมควรแล้ว จะไม่มีอะไรดึงไปได้ อย่างเราตอนที่เรียนหนังสือก็ไม่เคยคิดจะบวช คิดว่าเรียนหนังสือจบก็จะได้ไปทำมาหากินต่อไป อาจจะเป็นบุญเก่าที่คอยผลักดันให้มาหาพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อจบแล้วก็มานั่งคิดว่า ทำงานมีครอบครัวก็เหมือนพ่อกับแม่เรา ก็มีเท่านั้น หาเงินหาทองมาก็เอามาเลี้ยงลูก ส่งลูกไปเรียนหนังสือ ก็ต้องปวดหัวต้องทุกข์กับการหาเงินหาทอง กับการเลี้ยงลูก แล้วก็แก่ตายไป ชีวิตก็จบ ไม่เห็นมีอะไรมากกว่านั้น ก็เลยสงสัยว่าไม่มีอะไรที่ดีกว่านี้บ้างหรือ ก็เลยพยายามศึกษาทางด้านศาสนาดู พอได้อ่านหนังสือธรรมะ ก็ดีใจที่มีผู้ชี้ทางให้ ชี้วิธีแก้ปัญหาทางด้านจิตใจ ถึงแม้จะเรียนจบปริญญา มาทำงานมีการทำ มีเงินมีทอง แต่ใจก็ยังเหมือนเดิม ยังมีความห่วงใย มีความกังวล มีความรุ่มรวย มีความสับสน มีความหิว มีความอยาก ก็เลยสนใจอยากจะทำปัญหาทางด้านจิตใจ ก็เลยเริ่มศึกษาเริ่มปฏิบัติ แล้วในที่สุดก็ได้บวชจนถึงทุกวันนี้ ก็ไม่เคยคิดว่าเสียอะไรไป ขาดทุนอะไรไป บางคนบอกว่า อุตส่าห์ไปเรียนหนังสือมาแทบเป็นแทบตาย ไม่ได้เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ สิ่งที่เราเรียนมาก็ได้ใช้ ทำให้รู้ว่าทางโลกไม่ใช่ทางนั้นเอง รู้ว่าเป็นทางตัน ถ้ามีทางอยู่ ๒ ทางให้เราเลือก แต่ไม่รู้ว่าทางไหนเป็นทางที่ถูก ก็ต้องลองทั้ง ๒ ทางดู เลี้ยวซ้ายไปดูซิว่าเป็นอย่างไร ไปแล้วไม่ได้เรื่อง ก็ถอยกลับแล้วก็เลี้ยวไปอีกทางหนึ่ง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ ถ้าหากว่าเราอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เราศรัทธาไม่ได้ เพราะว่าท่านไม่ให้อยู่ ไม่ให้เป็นแม่ขาว เราจะทำอย่างไร

**ตอบ** ครูบาอาจารย์ที่แท้จริงอยู่ในใจเรา อยู่ในคำสอนของท่าน ไม่ได้ได้อยู่ที่สรีระร่างกายของท่าน สมัยนี้เรามีอาจารย์อยู่ในบ้านเราตลอดเวลา เทปของท่านซีดีของท่านมี

มากมาย มีทั้งภาพ มีทั้งเสียงให้ดูให้ฟังอยู่ตลอดเวลา เคยเปิดดูเคยเปิดฟังกันบ้างหรือเปล่า ส่วนใหญ่เราชอบออกไปข้างนอกกัน เพราะว่าใจมันยังมีความอยากอยู่ แต่ถ้าเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว อยู่ที่บ้านก็มีเหลือเฟือ นานๆไปกราบสักครั้งหนึ่งก็ได้ การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่าต้องเกาะชายผ้าเหลืองของท่านอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าก็เคยตรัสไว้ว่า ถึงแม้เราจะเกาะชายผ้าเหลืองเรา แต่เราไม่ปฏิบัติเลยเราก็ห่างไกลจากเราเป็นโยชน์ ในทางตรงกันข้าม ถึงแม้เราจะห่างไกลจากเราเป็นโยชน์ แต่เราปฏิบัติอยู่ทุกขณะ เราก็ไม่ห่างไกลจากเราเลย ทรงตรัสต่อไปว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคตก็คือผู้เห็นธรรม ผู้ที่จะเห็นธรรมก็คือผู้ที่ปฏิบัติธรรม** จึงอย่าไปคิดว่าได้เกาะชายผ้าเหลืองแล้วจะได้ดีเสมอไป เป็นพวกไกลเกลือกินต่างก็ได้ เกาะตัวท่านแต่ไม่ได้เกาะธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เหมือนกับดูการแสดงของดาราคคนโปรดของเรา หรือดูคอนเสิร์ต ได้เห็นหน้าท่านแล้วก็มีความสุข ได้ยินท่านพูดก็มีความสุข แต่ไม่เคยเอาธรรมะที่ท่านสอนมาปฏิบัติเลย เป็นพวกติดครูบาอาจารย์ ต้องเห็นหน้าเห็นตาท่านทุกวัน ทุกเช้าทุกเย็น

**ถาม** คือการฟังธรรมสดๆ นี่มันจะได้อะไรไม่เหมือนกับฟังเทป เดี่ยวนี้มีอินเทอร์เน็ตค่ะ ในวิทยุลูกก็เปิดฟังตลอด

**ตอบ** การอยู่ใกล้ซิคก็ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย เพียงแต่ต้องเอาไปปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์ อยู่ที่การปฏิบัติเป็นหลัก อยู่ใกล้อยู่ไกลไม่สำคัญ ได้ปฏิบัติหรือเปล่า หลวงปู่มั่นอยู่องค์เดียวก็มีคนถามท่านว่า เวลาท่านมีปัญหาท่านจะไปถามใคร หลวงปู่มั่นท่านก็ตอบไปว่า กระผมฟังเทศน์อยู่ตลอดเวลา ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา จิตที่พิจารณาด้วยปัญญา ก็เป็นการฟังธรรมไปในตัว ธรรมะอยู่ในใจนะ พระไตรปิฎกก็ออกมาจากใจของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ออกมาจากที่ไหน ถ้าไม่ค้นหาธรรมะในใจก็จะไม่เจอ ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก็ลึบรูป ก็ลึบองค์ก็จะไม่เจอธรรมะ ครูบาอาจารย์ทุกรูปก็จะชี้กลับมาที่ใจ ลองฟังเทศน์ของท่านดู

ท่านสอนให้เราทำอะไร ท่านก็สอนให้ภาวนา แต่เราก็มีว่ไปเกาะที่ตัวท่าน ท่านอยู่ที่ไหนก็ต้องตามไป

**ถาม** สุดท้ายก็อยู่ที่การปฏิบัติใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ อยู่ที่การปฏิบัติ

**ถาม** มันยากมาก

**ตอบ** เพราะเราไม่เห็นผล ไม่เห็นผลเพราะไม่ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่เห็นผลก็ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติ

**ถาม** ท้อแท้เสียก่อน

**ตอบ** ต้องแก้ อย่าท้อแท้ ถึงเวลาปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ เหมือนถึงเวลากินข้าว ถึงแม้จะไม่อยากจะกินก็ต้องกิน ไม่กินเดี๋ยวอดตาย ไม่ปฏิบัติเดี๋ยวก็ทุกข์ตาย

**ถาม** ไม่มีวิธีอื่นนอกจากปฏิบัติใช่ไหมคะ ท่านอาจารย์หมายถึงให้เราทำให้เคยชินกับการปฏิบัติไว้เสมอๆ ไม่ว่าจะได้ผลหรือไม่ได้ผล ก็ทำเรื่อยๆ ทุกวันๆ

**ตอบ** ไปแบบเต๋าดีกว่าไปแบบกระต่าย กระต่ายเวลาอยากจะทำก็ทำ พอไม่ยากก็เลิกทำ ประมาทคิดว่าทำมากพอแล้ว ควรทำไปเรื่อยๆ ทำไปตามกำลังของเราแล้วจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จากน้อยไปหามาก อย่าไปทำมากกว่าที่เราทำได้ ไม่เช่นนั้นจะท้อ

**ถาม** เราจะรู้ความก้าวหน้าด้วยตัวเราเองใช่ไหมคะว่าเราก้าวหน้าขึ้น

**ตอบ** ใช่ ถ้านั่งสมาธิไม่ได้ นั่งสวดมนต์ได้ไหม สวดมนต์ไปก่อน ทีละครึ่งชั่วโมง นั่งสวดไปก่อน ต่อไปก็จะนั่งได้เอง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ อย่างพวกเรานี้มีโอกาสจะบรรลุโสดาบันไหมคะ

**ตอบ** มีทุกคน ไม่ได้อยู่ที่เพศ ไม่ได้อยู่ที่วัย อยู่ที่ปฏิบัติได้หรือไม่ได้

**ถาม** ท่านอาจารย์พอจะรู้ไหมคะว่าคนไหนบรรลุเสดากันแล้ว

**ตอบ** คุณกันก็รู้ ถ้าเราบรรลุเขาก็บรรลุ คุณกันก็รู้ เหมือนคนที่เคยไปเที่ยวฮ่องกงแล้ว พุดบับก็รู้เลย แต่ถ้าไม่เคยไปมา เขาเล่าให้ฟังเราก็ไม่รู้ว่าเขาไปมาหรือเปล่า การที่จะรู้ว่าคนมีภูมิธรรมสูงกว่าเราหรือไม่ ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่เรา ถ้าเรานำเอาสิ่งที่เขา สอนมาปฏิบัติ จนรู้เห็นตามที่เขาพูด เราก็รู้ว่าเขามีภูมิธรรมสูงกว่า สามารถสอน ให้เราเห็นในสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน นี่คือวิธีพิสูจน์ว่ารู้จริงหรือไม่ เราต้อง ปฏิบัติ ถ้าไม่เช่นนั้นก็ต้องรอเวลาตาย ดูว่ากระดูกจะกลายเป็นพระธาตุหรือไม่ เมื่อเราไม่สามารถพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ เราจะทำอย่างไร ก็ต้องรอดูกระดูก

**ถาม** เพียงนั่งอยู่ในศาลาน่าจะมีวาสนา

**ตอบ** ไม่แน่หรอก ไม่มีใครรู้ คนที่เจียมๆมักจะมีอะไรดีนะ คนที่เจียมๆแสดงว่าเขารู้ แล้ว คนที่ถามเก่งไม่ใช้จะเก่งนะ คนที่ไม่ถามแสดงว่าเขาเก่ง เขาเข้าใจแล้ว ก็ไม่ ต้องถาม

**ถาม** ที่หลวงปู่ดุลย์ท่านสอนให้ดูจิตนี้ไม่แน่ใจว่าให้ทำอย่างไรคะ

**ตอบ** ให้ดูอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในจิต ดูว่าตอนนี้จิตเป็นอย่างไร กำลังโกรธ กำลังโลภ กำลังฟุ้งซ่าน หรือสงบ รู้แล้วจะได้แก้ไขปัญหาได้ จิตก็คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นใน จิต ตอนนี้โลภหรือเปล่า โกรธหรือเปล่า โกรธก็ต้องระงับ โลภก็ต้องระงับ ถ้า อยากจะปฏิบัติธรรมก็ควรส่งเสริมควรสนับสนุน ควรรีบไปวัดเลย

**ถาม** เป็นอุบายอย่างหนึ่งคล้ายๆพุทธโธ

**ตอบ** ก็เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ คือให้มีสติอยู่ที่จิต

กัณฑ์ที่ ๒๔๓

## ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๙

ช่วงนี้เป็นเทศกาลทอดกฐิน ปีหนึ่งก็ทอดได้เพียงครั้งเดียวต่อหนึ่งวัด กฐินเป็นทานพิเศษ ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นมา เมื่อทรงเห็นว่ามีความจำเป็น เพราะพระภิกษุขาดผ้าจีวรไว้นุ่งห่ม มีเรื่องเล่าว่าตอนปลายฤดูฝนนั้น มีพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเดินทางมาเฝ้าพระพุทธเจ้า เจอฝนกลางทาง ก็เลยเปียกปอนกันไปหมด เวลาเข้าเฝ้าก็ห่มจีวรที่เปียกปอนนั้นเข้าไป ด้วยความเมตตาสงสารจึงทรงอนุญาตให้ถวายผ้ากฐิน เมื่อทรงเห็นว่าพระภิกษุไม่มีผ้าจีวรไว้คอยเปลี่ยนเวลาเปียกฝน เพราะสมัยนั้นจะมีเพียงผ้าสามผืนหรือไตรจีวรไว้ใช้เท่านั้นเอง คือจีวรห่ม ๑ ผืน สังฆากฐิไว้ห่มกันหนาว ๑ ผืน และสบงนุ่ง ๑ ผืนเป็นหลัก ไม่มีจีวรไว้เปลี่ยนเวลาเปียกฝนหรือฉีกขาด อย่างในกรณีนี้ทางวิสาขาสงคณใช้ไปดูพระที่วัดว่ามีอยู่ที่รูป เพราะปรารถนาจะถวายน้ำปานะ พอไปถึงที่วัดฝนก็ตกลงมา พอเข้าไปในวัดก็เห็นพระเปลื้องผ้าอาบน้ำฝนกัน เพราะไม่มีผ้าไว้เปลี่ยน ถ้าใส่ผ้าสบงอาบน้ำไปก็จะเปียก พออาบน้ำเสร็จแล้วจะไม่มีผ้าผลัด ก็เลยเปลื้องผ้าอาบน้ำฝนกัน สาวใช้ไปเห็นเข้าก็ตกใจรีบวิ่งกลับไปรายงานนางวิสาขา ว่าตอนนี้ที่วัดไม่มีพระเหลืออยู่เลย มีแต่พวกชีเปลือยมายึดครอง แต่นางวิสาขาก็เข้าใจ ก็เลยไปกราบทูลขออนุญาตพระพุทธเจ้าขอถวายผ้าอาบน้ำฝนให้พระสงฆ์ไว้ใช้ในช่่วงฤดูฝน เวลาอาบน้ำฝนจะได้มีผ้าไว้ผลัด นี้คือความเป็นมาของเรื่องถวายผ้าอาบน้ำฝน

ส่วนเรื่องถวายผ้ากฐินก็อย่างที่พูดให้ฟัง ทรงเห็นว่าพระภิกษุลำบากเรื่องผ้ามาก เพราะไม่มีการถวายเป็นกิจจะลักษณะ ต้องหากันตามป่าช้าบ้าง ตามกองขยะบ้าง เป็นผืนเล็กผืนน้อย ก็สะสมไว้ พอได้จำนวนมากพอ ก็เอามาปะเอามาต่อ เอามาเย็บเป็นผืนใหญ่ ผ้าของพระสงฆ์ทุกวันนี้จึงมีลายเหมือนกับคันหา ไม่ได้เป็นผ้าเรียบๆผืนเดียว เป็นผ้าชิ้นๆมาต่อกัน หลังจากได้ทรงอนุญาต ให้มีการถวายผ้ากฐินแล้ว ก็มีคนถวายผ้ากันมาก

ถวายเป็นพับๆเลย พระอานนท์จึงทูลถามว่า จะให้ตัดเย็บจีวรอย่างไร ก็ทรงบอกให้ตัดต่อแบบลายคันทนา จีวรของพระทักขณี่ถ้าสังเกตดู จะเห็นว่าไม่ได้เป็นผ้าผืนเดียว แต่เป็นผ้าชิ้นๆเย็บติดกัน เป็นชั้นๆ อย่างต่ำก็ ๕ ชั้น สำหรับพระป้าจะนิยม ๗ และ ๙ ชั้นกัน เรื่องการถวายผ้ากฐินนี้ ทรงระวังไม่ให้ญาติโยมและพระต้องวุ่นวายมากจนเกินไป จึงทรงบัญญัติให้มีเวลาถวายผ้ากฐินได้เพียงหนึ่งเดือน ตั้งแต่วันออกพรรษา วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ พอดีเป็นวันลอยกระทง เป็นวันสุดท้ายที่จะถวายผ้ากฐินได้ วัดหนึ่งก็จะรับได้เพียงครั้งเดียว พระที่จะรับกฐินก็ต้องอยู่จำพรรษาตลอดเวลา ๓ เดือน และต้องมีพระอยู่จำพรรษาอย่างน้อย ๕ รูปขึ้นไป ถึงรับผ้ากฐินได้

ได้ทรงบัญญัติเงื่อนไขไว้หลายอย่างด้วยกัน เพื่อไม่ให้ทำอะไรมากจนเกินไป ผ้าที่ถวายก็ต้องเป็นผ้าขาวที่ยังไม่ได้ตัด ยังไม่ได้เย็บ หลังจากที่ได้รับถวายผ้ามาแล้ว ก็ต้องช่วยกันตัดเย็บ ให้เป็นผ้าผืนใดผืนหนึ่ง จะเป็นสบงก็ได้ จีวรก็ได้ หรือสังฆาฎก็ได้ ต้องซักย้อมตากแห้งให้เสร็จภายในวันนั้น แล้วก็ทำการกรานกฐินในลำดับต่อไป คือนำผ้าที่ได้ตัดเย็บซักย้อมตากแห้งเรียบร้อยแล้ว มาสู่ที่ประชุมสงฆ์ เพื่ออนุโมทนาแสดงความยินดี กับพระที่ได้รับผ้าผืนนั้นไปครอง เป็นผ้าที่ไม่ได้ถวายเจาะจงให้กับพระภิกษุรูปหนึ่งรูปใด เป็นสังฆทาน ญาติโยมจะถวายผ้ากฐินให้กับพระรูปนั้นรูปนี้ไม่ได้ ต้องถวายให้เป็นของสงฆ์ แล้วสงฆ์จะทำพิธีอุปโลกน์ โดยพระภิกษุ ๔ รูป กำหนดคุณสมบัติของพระที่ควรต่อการรับผ้ากฐินไปครอง โดยปกติก็จะมีฉันทามติให้ถวายให้กับพระเถระที่มีอาวุโสสูงสุดในอาวาสนั้น เพราะเคารพเลื่อมใสในคุณธรรมบารมีของท่าน เช่นครูบาอาจารย์ที่เราไปกราบไหว้กัน ท่านเป็นพระเถระ อาวุโสทั้งพรรษาและคุณธรรม การถวายกฐินจึงเป็นงานที่สำคัญ ทำให้เกิดความสามัคคีปรองดอง ความขยันหมั่นเพียร ความเสียสละ เพราะต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ เพื่อที่จะทำให้งานคือการตัดเย็บผ้าให้เสร็จภายในวันนั้น ทุกคนจึงมีโอกาสร่วมแรงร่วมใจกัน บำเพ็ญวิริยบารมี ความพากเพียรร่วมใจกันเสียสละ ถึงแม้ว่าจะทำอะไรตอนนั้นก็ต้องปล่อยวางไว้ก่อน เพื่อมาช่วยทำงานสำคัญนี้ให้สำเร็จลุล่วงไป

แล้วก็ทรงกำหนดให้ถวายผ้ากฐินได้ในเวลาเดือนเดียว เพื่อจะได้มีเวลาไปทำอย่างอื่นต่อ เพราะงานหลักของนักบวชอยู่ที่การศึกษาและปฏิบัติไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่ได้ทรงกำหนดไว้ก็ถวายกฐินกันทั้งปี เดียวก็คณะนั้นมาถวาย คณะนี้ก็มาถวาย ก็ไม่ต้องทำอะไรกัน มัวแต่รับถวายแล้วก็ตัดเย็บผ้ากัน แต่ก็มีช่องทำงานได้ เมื่อถวายกฐินไม่ได้ก็ถวายเป็นผ้าป่าแทน แต่ถ้าเป็นพระปฏิบัติแล้ว จะไม่ค่อยเอากับเรื่องเหล่านี้เท่าไร ส่วนใหญ่พอตัดเย็บจีวรเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะแยกย้ายไปแสวงหาที่วิเวกกัน อยู่ร่วมกันมา ๓ เดือนก็ได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์พอสมควร เมื่อถึงเวลาออกพรรษาแล้ว ก็จะกระจายกันไปหาที่วิเวก เพราะการปฏิบัติถ้าได้อยู่คนเดียวจะสะดวกกว่าอยู่รวมกัน ถ้าอยู่รวมกันก็จะมีภาระมาก ยิ่งถ้าอยู่ในสำนักครูบาอาจารย์ที่มีศรัทธาญาติโยมมาเกี่ยวข้อด้วย ก็จะมีภารกิจมาก ต้องคอยกวาดคอยถูศาลา คอยทำอะไรต่างๆหลายอย่าง กว่าจะเสร็จกิจการหนึ่งวันหนึ่งก็หลายชั่วโมง ๙ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงถึงจะเสร็จ

ถ้าไปปลีกวิเวกอยู่องค์เดียว พอกลับจากบิณฑบาต ก็จัดอาหารใส่บาตรฉัน ภายในครึ่งชั่วโมงก็เสร็จแล้ว เจ็ดโมงครึ่งก็เรียบร้อยแล้ว ต่อจากนั้นก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อได้เลย ไม่มีภารกิจอื่น แต่ถ้าอยู่ในวัดก็ต้องคอยเก็บ คอยกวาด คอยทำอะไรต่างๆให้เรียบร้อย การถวายกฐินปีหนึ่งจึงทำกันครั้งหนึ่งก็พอ เพื่อจะได้ผ้าใหม่มาแทนผ้าเก่าที่ขาดแล้ว ถ้าคิดว่าผ้าพื้นไหนจะอยู่ไม่ถึงกฐินหน้า ก็ตัดเย็บเปลี่ยนกันตอนนี้เลย อะไรที่จำเป็นก็ทำให้เสร็จ เมื่อมีบริวารครบถ้วนบริบูรณ์แล้วก็แยกทางกันไปภาวนา อย่างหลวงปู่่มั่นนี้ได้ทราบที่ท่านได้ปฏิบัติอย่างนี้มาตลอด โดยปกติแล้วพระจะไม่มีโอกาสได้อยู่จำพรรษา กับท่านในช่วงออกพรรษา เพราะท่านจะไม่อยู่กับที่ อยู่ได้ไม่นานก็ไป ถ้ามีใครมาเกี่ยวข้องกับท่านมากๆ เดี่ยวท่านก็ไปแล้ว แต่ในช่วงเข้าพรรษานี้ท่านไปไม่ได้ ต้องอยู่กับที่ ๓ เดือน ช่วงนั้นจึงเป็นโชคของพระที่ได้พบท่าน เพราะท่านจะอนุญาตให้อยู่จำพรรษาด้วย ก็จะได้ศึกษาธรรมกับท่าน พอออกพรรษาแล้วท่านก็ไป สมัยนั้นก็ไม่มีการถวายกฐิน เพราะอยู่ในป่าไม่มีใครรู้จักท่าน ท่านไปเพื่อภาวนาจริงๆ

งานหลักของพระคือการชำระกาย วาจา ใจ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อความหลุดพ้น เพื่อ**มรรคผลนิพพาน** ที่เกิดจากใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่ได้รับการชำระจนไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงความอยากต่างๆหลงเหลืออยู่เลย ใจนั้นแหละที่เป็นนิพพานไป คำว่า**นิพพาน**เป็นคำจำกัดความของ**จิตที่สะอาดบริสุทธิ์**แล้ว เรียกว่านิพพาน จิตที่ได้สะสมบุญต่างๆก็มีหลายชั้นด้วยกัน มนุษย์ก็ชั้นหนึ่ง เทพก็ชั้นหนึ่ง พรหมก็ชั้นหนึ่ง พระอริยบุคคลก็ชั้นหนึ่ง คำว่ามนุษย์ คำว่าเทพ คำว่าพรหม คำว่าพระอริยบุคคล เป็นคำจำกัดความของจิตในลักษณะต่างๆ เป็นมนุษย์ก็มีศีล ๕ เป็นหลัก เป็นเทพก็มีศีล ๕ มีหิริโอตตปปะ เป็นพรหมก็มีศีล ๕ มีหิริโอตตปปะ มีฌาน มีสมาธิ เป็นพระโสดาบันก็ต้องมีวิปัสสนาด้วย คือมีศีล มีหิริโอตตปปะ มีสมาธิ แล้วก็มีวิปัสสนา มีปัญญา เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายมีการเกิดดับเป็นธรรมดา เช่นร่างกายของเรามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ผู้ที่เห็นแล้วก็จะไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยวาง ไม่มีความรู้สึกเดือดร้อนกับความ เป็นไปของร่างกาย จะแก่ก็รู้ว่าต้องเป็นอย่างนั้น จะเจ็บจะตายก็รู้ว่าต้องเป็นอย่างนั้น รู้ว่า**ผู้รู้**กับร่างกายไม่ได้เป็นส่วนเดียวกัน ผู้รู้เป็นเหมือนกระจก ภาพที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่กระจก เช่นภาพของเราเวลาที่เราส่องหน้าดูกระจก ตอนนี้หน้าตาเป็นอย่างนี้ อีก ๑๐ ปีก็เป็นอีกแบบหนึ่ง อีกห้าสิบปีก็เปลี่ยนไปอีก แต่กระจกที่สะท้อนภาพของร่างกาย นั้นก็ ไม่ได้เปลี่ยนไปด้วย จิตก็เป็นเหมือนกระจก จิตเป็นผู้รู้ ผู้ที่รับรู้สิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาทางตาหู จมูก ลิ้น กาย จิตก็สัมผัสรับรู้ไป

ถ้าผู้รู้มีความหลง มีโมหะ มีอวิชชา ก็จะไปหลงไปติดกับสิ่งต่างๆที่มาปรากฏในจิต ว่า เป็นตน เป็นของตน เห็นร่างกายว่าเป็นตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา พอได้อะไรมาครอบครองก็จะยึดว่าเป็นของๆตนไป เมื่อมีความยึดติดก็เกิดค้นหาความอยาก อยากให้อยู่ไปนานๆ ให้ความสุขกับตนไปนานๆ แต่โดยธรรมชาติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะ เป็นวัตถุหรือบุคคล ล้วนอยู่ภายใต้กฎของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งนั้น คือ**กฎของอนิจจัง** มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่นร่างกายของเราที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวินาทีทุกขณะ เพียงแต่ไม่ได้เป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่เหมือนกับดอกไม้ที่ตัดมาจากต้นเวลาที่บานสะพรั่ง พอปักไว้ในแจกันได้ไม่กี่วันก็เหี่ยวเฉาไป แต่ร่างกายของคนเรากว่า จะเหี่ยวจะแก่ไปก็จะต้องใช้เวลาหลายสิบปีด้วยกัน จึงไม่รู้สึกรู้ว่าเปลี่ยนแปลงทุกขณะ



ในแต่ละวันที่เราส่องหน้าดูกระจก เห็นหน้า ก็ให้เห็นเป็นหน้าเดิม แต่ถ้าดูรูปที่ถ่ายไว้เมื่อหลายปีก่อน ก็เห็นความแตกต่าง เป็นเหมือนคนละคนเลย นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าอนิจจังของร่างกายและสิ่งต่างๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่ก็ดูสดใส พอใส่ไปเรื่อยๆ สีก็จางไป ใช้ไปซักไปสีก็จาง ผ่าก็บางไป ใช้ไปนานๆ ก็ขาดไป เพราะนี่คือความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ มีการเปลี่ยนแปลงไป แล้วในที่สุดก็หมดสภาพไป การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า**วิปัสสนา**

ถ้าพิจารณาความเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ แล้ว เราจะรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆ ที่เราครอบครองอยู่ แล้วจะมีทัศนคติที่เปลี่ยนไป ถ้าไม่ได้พิจารณาเราจะไม่รู้ เราก็จะหลง จะอยากให้อยู่กับเราไปนานๆ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือวัตถุสิ่งของต่างๆ ได้มาแล้วก็อยากจะให้ใช้ไปได้เรื่อยๆ ไม่ต้องซ่อม ไม่ต้องแก้ แต่พอได้ใช้ไปแล้วไม่นานก็ต้องเข้าอู่ซ่อม เช่นรถยนต์หรือของใช้ต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเรารู้แล้วจะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ ถ้าไม่เสียก็ไม่เดือดร้อนอะไร เช่นซื้อรถมาก็รู้ว่าเดี๋ยวต้องเข้าอู่ ก็เตรียมเงินไว้สำหรับเอาไปซ่อม ใช้ไปสัก ๕-๖ ปีก็รู้ว่ามันจะเสื่อม จะหมดสภาพ ก็ขายไป เปลี่ยนรถคันใหม่ ไม่มีปัญหาอะไร ร่างกายก็เหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ถ้ามองร่างกายเราเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง เราก็จะไม่กังวลกับความเจ็บป่วยของร่างกาย เมื่อถึงเวลาต้องเข้าอู่ซ่อมก็เข้าไป ไปโรงพยาบาลไปหาหมอ หาหมูกายา ก็ซ่อมไป เมื่อซ่อมไม่ได้ก็ปล่อยมันไป ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ใจก็เป็นเหมือนเจ้าของรถ ก็ไปหาซื้อรถใหม่ ถ้ามีเงินมากกว่าคราวที่ซื้อรถคันเก่านี้ ก็จะได้ซื้อรถคันใหม่ที่ดีกว่า เคยขับโตโยต้า ตอนนี้อยากจะขับก่อน ซื้อรถเบนซ์มาขี่ก็ได้

ใจก็เหมือนกัน มีฐานะเหมือนกัน ฐานะทางการเงินของใจก็คือบุญกุศล ถ้ามีบุญกุศลมากก็รวยมาก ถ้าตายไปก็จะได้ไปเกิดเป็นเทพ เป็นพรหม ถ้าได้บรรลुเป็นพระโสดาบัน ก็จะมีภพชาติเหลือเพียง ๗ ชาติ เป็นสุคติภาพ ไม่ต้องไปใช้กรรมในอบาย ไม่ต้องตกนรก ไม่ต้องเป็นเดรัจฉาน แม้จะเคยทำบาปทำกรรมมานาน้อยเพียงไรก็ตาม พระโสดาบันจะไม่ตกลงไปต่ำกว่าชั้นของมนุษย์ มีภพชาติเหลือไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าเร่งปฏิบัติก็อาจจะบรรลुในชาตินี้เลยก็ได้ เช่นพระอริยบุคคลในสมัยพุทธกาล ที่บรรลु

อริยมรรคผลขั้นต่างๆภายในชาติเดียว จากพระโสดาบันก็ขึ้นเป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด ถ้าบรรลุป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่มีเชื้อที่จะส่งจิตให้ไปเกิดอีกต่อไป ถ้าจะเรียกว่าชาติ นิพพานก็เป็นชาติที่ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จิตที่บริสุทธิ์จะเป็นเหมือนกับผ้าขาวสะอาด จะไม่มีหมอง จิตของพระอรหันต์ก็เป็นอย่างนั้น ไม่มีกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่จะผลัดดันให้ไปเป็นสัตว์ในภพภูมิต่างๆ นี่คือเป้าหมายของพุทธศาสนิกชน ไม่ว่าจะเป็ฃรามาตยาธิโยมหรือจะเป็นพระภิกษุนักบวช ก็มีเป้าหมายอันเดียวกัน คือ**มรรคผลนิพพาน** ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิที่จะเป็นได้

เหมือนกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ที่มีสิทธิเรียนจนรับปริญญาได้ ไม่ว่าจะเป็ฃรมาตยาธิโยมตรี โท หรือเอก อยู่ที่นักศึกษาเองว่าจะเรียนจบหรือไม่ จะเรียนได้สูงถึงขั้นไหน บางคนเรียนจบปริญญาตรีก็พอแล้ว บางคนก็เรียนต่อปริญญาโทปริญญาเอก อยู่ที่แต่ละคนจะไหวคว้าเอา ไม่มีใครมาไหวคว้าแทนได้ โดยหลักแล้วถ้าได้เข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้ว คือได้บรรลุขั้นโสดาบันแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้บรรลุถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน เหมือนไฟที่ไหม้เชื้อไฟไปเรื่อยๆจนหมดสิ้นไป เพราะการปฏิบัตินั้นเมื่อมันได้บรรลุขั้นที่หนึ่งแล้ว จะเกิดฉันทะ วิริยะ เกิดความยินดี ความพอใจที่จะปฏิบัติให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดสูงสุด เมื่อเราได้พบพระศาสนาแล้ว ก็ต้องเข้าใจว่ามีหน้าที่อะไร โดยหลักแล้วพระพุทเจ้าทรงวางขั้นตอนของการบำเพ็ญไว้เป็นขั้นๆ ขั้นแรกทรงให้ศึกษาพระธรรมคำสอน เรียกว่า**ปริยัติธรรม** เช่นการฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ หรือการอ่านหนังสือธรรมะต่างๆ จะเป็นหนังสือคำสอนของครูบาอาจารย์ก็ได้ หรือหนังสือที่คัดออกมาจากพระไตรปิฎกก็ได้ ศึกษาเพื่อใหู้ถึงแนวทางที่จะต้องเดินต้องปฏิบัติ เหมือนกับการศึกษาแผนที่ ใหู้ว่าจะเดินทางให้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้นั้น ต้องเดินไปทางไหน ไปทางเหนือ ไปทางใต้ ก็ต้องดูแผนที่ก่อน ถ้าไปแบบไม่มีแผนที่ก็จะหลงทาง จะไปไม่ถึงที่ต้องการจะไป

นี่คือขั้นแรกคือการศึกษา ได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เช่นพวกเราเดือนหนึ่งก็มาที่นี่สักครั้งหนึ่ง ถ้าอยู่ที่บ้านก็เปิดฟังธรรมะที่มาจากสื่อต่างๆ เป็นการศึกษาคหาความรูู้ ดูแผนที่

ให้รู้ทิศทางที่จะต้องเดินไป ถ้าฟังก์ชันฟังก์ชันของครูบาอาจารย์อยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้รู้ว่าหน้าที่หลักๆก็คือการทำบุญให้ทาน บริจาคสิ่งของเงินทองต่างๆที่ไม่มีความจำเป็นกับเราที่เป็นส่วนเกิน ให้ไปก็ไม่เดือดร้อน เก็บไว้ก็ไม่เกิดประโยชน์ เราก็เอามาแจกจ่าย เอามาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันที่เดือดร้อน เป็นการชำระจิตใจในระดับหนึ่ง ชำระความโลภ ชำระความเห็นแก่ตัวคือความหลง ชำระความตระหนี่คืออุปาทานความยึดติดในสิ่งของต่างๆ เป็นขั้นแรกที่จะต้องปฏิบัติ คือทำบุญให้ทาน ขั้นที่สองก็คือการรักษาศีล ละเอียดจากการกระทำบาปต่างๆ ที่ทำให้จิตใจมีความทุกข์ ความรุ่มรวยใจ แล้วก็จะหลุดลากลากให้ไปผิดทาง คือแทนที่จะขึ้นกลับลงกัน แทนที่จะไปทางเหนือ กลับเดินไปทางใต้ จะไปสู่มรรคผลนิพพานจะต้องละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ สุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ

ต่อจากนั้นก็ให้ภาวนา มีอยู่ ๒ ระดับ คือ ๑. สมาธิหรือสมถภาวนา ทำใจให้สงบ ๒. วิปัสสนาภาวนา คือความรู้อย่างเห็นจริง ตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่จิตไปเกี่ยวข้องด้วย การทำความสงบก็คือทำให้จิตนิ่ง ให้หยุดคิดปรุงให้ได้ ถ้าจิตไม่หยุดคิดไม่หยุดปรุง เราจะไม่สามารถควบคุมบังคับจิต ให้คิดไปในทางที่เราต้องการให้คิดได้ เช่นเวลาจะเจริญวิปัสสนา จะให้พิจารณาดูอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในเรื่องต่างๆ เช่นร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่นก็ดี ก็จะคิดได้เพียงแวบเดียว แล้วก็ถูกกิเลสความโลภความหลงดึงไปคิดในเรื่องที่ผูกพันอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจการเงินการทอง หรือสมบัติข้าวของต่างๆ ที่มีความผูกพัน มีความยึดติดอยู่ จิตมักจะคิดถึงเรื่องเหล่านั้น แต่ถ้าเราสามารถเบรคหรือหยุดจิตไม่ให้คิด ด้วยการทำสมาธิ ทำสมถภาวนาได้แล้วต่อไปเวลาจะให้จิตหยุดคิดก็จะง่าย เพราะเคยหยุดมันมาแล้ว เมื่อก่อนนี่ตอนที่ยังทำสมถภาวนาไม่เป็น เราจะไม่รู้จักหยุดจิต เวลาคิดเรื่องอะไรก็คิดไปเรื่อยๆ ทั้งๆที่ยังคิดก็ยังไม่หยุด ก็ยังคิดอยู่นั่น คิดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็คิดอยู่นั่น เพราะไม่รู้จักวิธีหยุดมัน เหมือนกับขับรถ รู้แต่คันเร่ง แต่ไม่รู้ว่าจะเบรคอยู่ตรงไหน พอถึงสี่แยกจะต้องเบรคก็เบรคไม่ได้ เพราะรู้แต่เหยียบคันเร่ง รถก็พุ่งไปเรื่อยๆ ไปชนรถคันนั้นชนรถคันนี้ แหกโค้งตกเหวไป แต่จิตไม่ใช่รถยนต์ ถึงแม้จะทุกข์ จะเจ็บทรมานสักเท่าไร ก็ไม่ถูกทำลายไป พอหายจากความทุกข์ ก็กลับมาคิด มาปรุง มาสร้างความทุกข์ใหม่ไปเรื่อยๆ

สังเกตดูเราเคยทุกข์ขนาดไหน เสร็จแล้วมันก็ผ่านไป พอผ่านไปไม่นานก็กลับมาทุกข์อีก บางทีก็กลับมาทุกข์กับเรื่องเดิมๆอีก แต่ไม่จำกัน จึงไม่เซ็ดหลาบ ตอนต้นก็เสียใจเพราะสูญเสียสิ่งที่รักไป พอเวลาผ่านไปสักกระยะหนึ่งแล้ว พอหายทุกข์แล้ว ก็ไปหาสิ่งใหม่มาให้ทุกข์อีก เสียคนนั้นไป เขาตายไปแล้ว ก็ทุกข์ไประยะหนึ่ง พอลืมเขาแล้วก็หาคนใหม่แล้วก็มาทุกข์ใหม่ แต่ไม่รู้จักเมื่อ เพราะไม่รู้จักหยุด จึงหยุดไม่ได้ หยุดความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่ได้ ถึงแม้จะรู้ว่าไม่ดี แต่ก็หยุดไม่ได้ เหมือนคนติดยาเสพติด รู้ว่ายาสเสพติดเป็นโทษ แต่หยุดไม่ได้ เพราะหา**เบรกใจ**ไม่เจอ เจอแต่คันเร่งของใจ คือความอยาก ความโลภ ที่เป็นตัวเร่ง คือเร่งให้จิตไปคิดไปปรุง ไปหาสิ่งต่างๆมาสนองความต้องการ แต่หาตัวเบรกไม่เจอ หยุดใจไม่เป็น การทำสมณภาวนาก็คือการสร้างหรือการติดเบรกให้กับใจนั่นเอง หรือหาเบรกใจให้เจอ พอเจอเบรกนี้แล้วก็จะสบาย อย่างน้อยที่สุดก็รู้จักยับยั้ง แต่ยังไม่รู้ว่าสิ่งที่ควรจะยับยั้งเป็นอะไร ถ้าไม่แน่ใจก็อย่าไปทำ อย่างน้อยก็เบรกได้ แต่ยังไม่พอ สมณะคือเบรกใจนี้ยังไม่พอ เพราะใจยังไม่ฉลาด ยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ จึงต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาในลำดับต่อไป เพราะเวลาทำสมาธิจนจิตสงบแล้ว จะโล่งอก จะสบาย มีความสุข แต่จะเป็นอยู่ได้ไม่นาน แล้วจิตก็จะถอนออกมา พอถอนออกมาความโลภก็เริ่มทำงาน ความโกรธความหลงก็เริ่มทำงาน ก็จะกลับไปหาสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย ไม่ว่าจะป็นงานการต่างๆ บุคคลต่างๆ ก็จะกลับไปคิดปรุงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านั้น

ถ้ามีความหลงเข้ามา ก็จะคิดปรุงไปตามความต้องการของตน อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ก็พยายามทำไปตามความอยาก โดยไม่ยึดหลักของความเป็นจริงว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ เช่นไม่อยากให้แก่ มันเป็นไปได้ไหม คนบางคนไม่ยอมคิดถึงหลักความเป็นจริง พยายามรักษาความหนุ่มความสาวของตนไว้ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ในที่สุดก็สู้ความจริงไม่ได้ แต่ก็ยังไม่ยอมรับความจริงนี้ แก่ขนาดไหนก็ยังขอให้ได้แต่งหน้าตาให้ได้ดีทำผม ให้ได้แต่งชุดสวยๆงามๆ นี่คือการไม่ยอมรับความจริง แล้วก็ทุกข์กับมัน แต่ถ้ายอมรับความจริง นี่คือการวิปัสสนาแล้ว รู้แล้วว่าความจริงเป็นอย่างไร คือรู้ว่าเป็น**อนิจจัง** ร่างกายนี้ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นผู้สูงอายุ เป็นคนชรา แล้วก็เป็นคนตายในที่สุด ถ้าปราศอนิจจังอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้

เรียกว่า**วิปัสสนา** เป็น**ปัญญา**ทางพุทธศาสนา คือการเห็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ในสภาวะธรรมต่างๆ เห็นว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา มีความทุกข์ เพราะเวลาแก่แล้วก็ไม่สบายใจ ไม่สุขใจ เหมือนกับตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยกายก็ทุกข์ ใจก็ทุกข์ กลัวจะไม่หาย กลัวจะต้องตาย แต่ถ้าได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น ลักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว แต่เป็นสิ่งที่กิเลสไม่ค่อยชอบให้พิจารณากัน

เราจึงต้องพยายามฝึกความรู้สึกนี้ เพราะเวลาพิจารณาเรื่องเหล่านี้ จะมีความรู้สึกหดหู่ใจ จึงไม่ค่อยชอบ ไม่เหมือนกับคิดถึงเรื่องการแต่งตัวให้สวยงามๆ ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามๆ จะชอบคิดแต่ทางด้านสวยงาม ด้านความเจริญ แต่จะไม่ชอบคิดถึงเรื่องความเสื่อม เรื่องของความไม่สวยงาม เช่น**อสุภะ** ความไม่สวยงาม ที่เป็นอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่เป็นเหมือนเหรียญที่มีอยู่ ๒ ด้านด้วยกัน ฉันทใด ชีวิตของคนเราก็ไม่ได้มีด้านเดียว ไม่เจริญอย่างเดียว ต้องมีความเสื่อมตามมา ถ้าไปหลงติดอยู่กับความเจริญก็จะเกิดความทุกข์ใจเวลาที่มีความเสื่อมตามมา แต่ถ้าได้ศึกษาไว้เรื่อยๆ เตรียมตัวรับกับเหตุการณ์แล้ว ว่าต่อไปจะต้องเสื่อม จะต้องแก่ จะต้องหนึ่งเหยียวน ผมขาว เหมือนคนแก่ที่เห็นกันอยู่ในวันนี้ แล้วในที่สุดวันหนึ่งก็ต้องตายไป ถ้าพิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้ว ก็จะดับความทุกข์ใจได้ เพราะใจไม่ได้แก่ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่ความหลงทำให้ใจอยากให้ร่างกายอยู่กับใจไปตลอด ไม่อยากให้แก่ ไม่อยากให้เจ็บ ไม่อยากให้ตาย

ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว จนถึงจุดอิ่มตัวแล้ว จะเกิดความรู้สึกที่พลิกไป พลิกจากความกลัวเป็นความกล้า เพราะปล่อยวางตัดได้ เหมือนกับเคยอยากจะได้อะไรสักอย่างหนึ่ง ก็มีความกังวลใจว่าจะได้หรือไม่ คนอื่นจะเอาไปหรือเปล่า คิดอยู่นั้นแหละ แต่ถ้าตัดใจได้ ว่าไม่เอาแล้ว ใครจะเอาไปก็เอาไป ใจจะโล่งขึ้นมาทันที หมดปัญหากับสิ่งนั้นไปเลย ร่างกายก็เหมือนกัน เราต้องพิจารณาจนตัดมันได้ อย่าไปหวังอะไรจากมัน อย่าไปหวังให้มันอยู่ไปตลอด อย่าไปหวังไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย อย่าไปหวังไม่ให้มันแก่ ถ้าตัดความหวังความต้องการนี้ได้แล้ว ใจจะโล่ง ร่างกายจะเป็นอะไรก็ไม่ใช่จะทุกข์ท้อแท้ ไม่ต้องมาเหนื่อยมาคอยต่อสู้กับความชราด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยการหาเครื่องสำอาง หาอะไรต่างๆมาคอยปกปิดความชราขึ้น บางทีก็อาศัยทรงผม บางทีก็อาศัยการดึงหนัง

บางทีก็อาศัยแว่นตา อาศัยวิธีการต่างๆที่ทำให้เหนื่อยไปเปล่าๆ สู้ปล่อยไปตามธรรมชาติไม่ได้ แล้วจะไม่เครียด จะมีความสุข จะดูอ่อนกว่าวัย ที่แก่กว่าวัยก็เพราะความเครียดนี้เอง เพราะอยากจะสาว ยิ่งอยากเท่าไรก็ยิ่งเครียด คนไม่เครียดนี้ หน้าตาจะสดใส ดูไม่แก่

ขั้นที่ ๒ ต่อจาก**ปรัยัติ**การศึกษา ก็คือการ**ปฏิบัติ** ศึกษาแล้วก็ต้องนำมาปฏิบัติ เพราะการปฏิบัตินี้สำคัญมาก เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้ารู้ว่ามือาหารอยู่ที่ตรงนั้น แต่ไม่ไปรับประทาน ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการรับประทาน ฉันทัดเมื่อรู้แล้วว่าต้องทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนาก็ต้องทำกัน อโยรอรื ทำไป จะยากเย็นอย่างไรก็ไม่สุดวิสัย เวลาทำอะไรใหม่ๆก็จะยากเหมือนกันทั้งนั้น ตอนหัดพิมพ์ดีดใหม่ๆก็รู้สึกว่ายาก ไม่เคยพิมพ์มาก่อนไม่ถนัด ก็ต้องหัดมาจึ้มทีละนิ้วๆ จนเกิดความชำนาญขึ้นมา เมื่อชำนาญแล้วต่อไปก็ง่าย พิมพ์ได้โดยไม่ต้องนึกคิดเลย การภาวนาใหม่ๆก็ยากลำบาก นั่งได้สักครึ่งหนึ่งก็จะรู้สึกว่ามีอะไรมาคอยขวางอยู่เรื่อย เดียวมีเรื่องนั้นเดียวมีเรื่องนี้ มีเหตุปัจจัยต่างๆไม่เอื้ออำนวย บางทีก็ร้อนไป บางทีก็เย็นไป บางทีก็หิวไป บางทีก็อึมไป ไม่พอดีกับการภาวนาสักที ก็เลยไม่ได้ภาวนา อย่าให้ปัจจัยเหล่านี้มาขวาง ต้องกำหนดเวลาไปเลยว่าวันหนึ่งจะนั่งกี่หน เหมือนกับกำหนดให้กินข้าววันละ ๓ มื้อ ก็กำหนดเวลานั่งภาวนาวันละ ๓ ครั้งไปเลย ถึงเวลาก็นั่งไปเลย ไม่ต้องไปกลัวความหิว กลัวความอึม กลัวความร้อน กลัวความเย็น ถึงเวลาก็นั่งเลย ถ้าทำอย่างนี้แล้วก็จะก้าวไปได้ นี่คือการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติไปแล้วก็จะไป**สู่ปฏิเวธ** คือการบรรลุผล ได้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เช่นนั่งสมาธิเจริญสมถภาวนาจนจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบ ก็จะได้ปฏิเวธทางด้านสมาธิ แล้วถ้าเจริญวิปัสสนา พิจารณาไตรลักษณ์ ดูเรื่องราวต่างๆ จนรู้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จนยอมรับความจริง ใจก็จะโล่ง จะสบาย ไม่กังวลกับความเป็นไปของสิ่งต่างๆเพราะรู้แล้วว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่ใจไม่ได้เป็นไปกับสิ่งเหล่านั้น

แต่ถ้าไม่คิดพิจารณาไว้ก่อน ก็จะคิดว่าเวลาสูญเสียสิ่งเหล่านั้นแล้วจะอยู่ไม่ได้ ความจริงเวลาไม่มีอะไรเลย ใจก็ยังอยู่ได้ เวลาเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมาเลย ไม่มีสมบัติมา แม้แต่ชิ้นเดียว แม้แต่ร่างกายนี้ก็เป็นของคุณพ่อคุณแม่ มาอาศัยสมบัติของคุณพ่อคุณแม่

แม่ คือร่างกายนี้ เมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาก็สะสมสิ่งต่างๆเพิ่มขึ้น สมบัติภายนอกต่างๆ เอาคนนั้นคนนี่มาเป็นสามี มาเป็นภรรยา แล้วก็ได้อุภโตได้หลานตามมา ได้ยศได้ตำแหน่งอะไรต่างๆ ได้เงินได้ทอง แล้วในที่สุดก็หมดไป ใจก็ต้องไปเกิดใหม่ ถ้าไม่ได้เจอพระพุทธศาสนาก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไปตามความหลง เกิดมาก็ภพก็ชาติก็จะแสวงหาสิ่งเหล่านี้เสมอ แต่ถ้าได้เจอพระพุทธศาสนา ก็จะได้ยินได้ฟังเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เรื่องของความทุกข์ที่ต้องแบกทุกครั้งที่เกิด เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ แล้วก็จะได้ยินวิธีที่จะทำให้ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป คือการบำเพ็ญ **ทาน ศีล ภาวนา** ที่พวกเรากำลังบำเพ็ญกันอยู่ **ปฏิวะร**ก็คือการหลุดพ้นนั่นเอง คือจิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ ละความอยากทั้ง ๓ ได้ เช่น**กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะต่างๆ ไม่ดูหนังฟังเพลง ก็ไม่ตาย ไม่ไปกินเลี้ยงก็ไม่ตาย ไม่ไปเที่ยวก็ไม่ตาย แล้วก็ไม่มีหวัดด้วย

จิตที่มีความสงบจะมีความสุขที่เลิศวิเศษ เพียงแต่ว่าความสุขที่เกิดจากสมถภาวนาจะไม่อยู่ติดใจไปตลอดเวลา เวลาออกจากสมถภาวนาก็จะถูกความหลงเข้ามาทำหน้าที่ คอยดึงให้ไปแสวงหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะ จึงต้องใช้วิปัสสนาคือปัญญาสกัดกั้น ห้ามห้ามจิตใจ ว่าอย่าไปเที่ยว อย่าไปดูหนังฟังเพลง กลับมานั่งสมาธิต่อกลับมาเดินจงกรมต่อ ส่วนใหญ่เรานั่งได้แค่ชั่วโมงหนึ่ง พอลุกแล้วก็อยากจะไปทำอย่างอื่นต่อ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็ต้องเจริญวิปัสสนาต่อ อย่างพระปฏิบัติพอลุกจากนั่งสมาธิ ก็ออกมาเดินจงกรมต่อ ไม่ได้ไปเปิดโทรทัศน์ดู ไปเปิดวิทยุฟัง แต่เข้าทางเดินจงกรมแล้วก็พิจารณาสภาวะธรรมต่อ พิจารณาร่างกาย พิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะต่างๆ ว่าไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของจิต ที่จะต้องพยายามทำให้มีมากขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่เพียงแต่ขณะที่นั่งหลับตาแล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดพุทฺโธเท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ก็ต้องควบคุมใจไม่ให้เกิดความอยาก เห็นอะไรก็ให้สั๊กแต่ว่ารู้ ให้อุภโตว่าไม่เป็นคุณไม่เป็นประโยชน์กับเราอย่างแท้จริง ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริง ถ้าอยากได้ก็จะเป็นความทุกข์ จะเป็นภาระ ก็พยายามตัดไปเรื่อยๆ เพราะเวลาออกจากสมาธิแล้ว ตาเห็นรูปบับถ้ายังมีความหลงอยู่ก็จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาหรือเฉยๆ

ถ้าเคยชอบสิ่งใดพอเห็นสิ่งนั้นก็อยากจะได้ทันที ถ้าเคยเกลียดสิ่งใดพอเห็นสิ่งนั้นก็  
อยากจะเดินหนีทันที ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่เกลียดแต่ไม่ชอบก็จะเฉยๆ จึงต้องพยายามทำใจให้  
เฉยๆ แต่ไม่ได้เฉยๆแบบไม่รู้ แต่เฉยๆแบบรู้ รู้ว่าสิ่งต่างๆที่เกลียดก็ดี ที่รักก็ดี ที่เฉยๆก็  
ดี ล้วนเป็นเหมือนกับสรรพสิ่งที่นั่น ถ้าไม่เข้าไปใกล้ก็จะไม่ถูกกัด แต่ถ้าเข้าไปใกล้ก็จะ  
โดนกัดทันที เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะเมื่อได้อะไรที่ชอบมาก็ยึดติดแล้วก็หวง  
แล้วก็หวง ถ้าเจอสิ่งที่ไม่ชอบ ก็เกิดความวุ่นวายใจ พยายามกำจัดสิ่งนี้ไปให้ได้ ให้พ้นหู  
พ้นตาไป ก็อยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ ไม่อยู่ใน  
อำนาจของเรา สิ่งต่างๆที่เห็นด้วยตาก็คดี ได้ยินได้ฟังด้วยหูก็ดี เราไปควบคุมมันได้ที่ไหน  
เช่นขณะนี้เสียงอะไรต่างๆดังอยู่ที่นี่ เราไปห้ามมันไม่ให้มันปรากฏขึ้นมาก็ไม่ได้ มันก็  
เป็นไปตามเรื่องของมัน แต่ถ้าไม่ไปรังเกียจ ไม่ไปมีอะไรกับมัน ก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร  
เมื่อสักครู่นี้เสียงอะไรหล่นมาดังเป๊าะๆ เราก็ไม่ได้ไปมีอะไรกับมัน ก็ปล่อยมันไป มันก็  
ผ่านไป ใจเราก็ไม่วุ่นวาย ใจเราก็สงบ นี่คือการปฏิบัติเพื่อรักษาความสงบของใจ โดย  
ส่วนใหญ่แล้วจะต้องใช้ปัญญาเป็นหลัก ใช้วิปัสสนาเป็นหลัก สมณะเป็นตัวจุดประกาย  
สอนให้รู้จักหยุดใจเท่านั้น

แต่เมื่อไปเจอของจริงๆแล้วจะหยุดได้หรือไม่ เช่นไปได้ยินเสียงที่ไม่ไพเราะหูแล้ว จะดับ  
ความโกรธได้หรือไม่ ไปได้ยินคำชมเชย แล้วจะระงับความดีใจได้หรือไม่ เพราะถ้ายัง  
ยินดีก็แสดงว่ายังติดกับเสียงนั้นอยู่ แล้วถ้าเกิดเสียงนั้นเปลี่ยนไป ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ  
ขึ้นมา เคยชมอยู่ทุกวัน พอวันนี้ไม่ชม ก็รู้สึกว่าเขาทำอะไรไปแล้ว ฉะนั้นความยินดีก็เป็น  
โทษ ความยินร้ายก็เป็นโทษ ต้องวางเฉยให้ได้ แต่ต้องวางเฉยด้วยปัญญา ไม่ได้วางเฉย  
เพราะไม่รู้ว่าเป็นอะไร ของบางอย่างเราไม่ได้ไปยินดียินร้ายด้วย เพราะไม่รู้ว่ามันเป็น  
อะไร อาจจะเป็นของที่มีคุณค่า แต่เราไม่รู้ว่ามีคุณค่า พอใครมาบอกว่ามีค่าเท่านั้น ก็จะ  
เกิดอุปาทานยึดขึ้นมาทันที เช่นไปเจอของประหลาดที่เราไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็จะเอาไปถาม  
คนนั้นคนนี้เป็นอะไร ถ้าเขาบอกว่าเป็นของวิเศษ ให้เก็บไว้นะ จะหวงขึ้นมาทันทีเลย  
ถ้าเขาบอกว่าของนี้มีไว้แล้วจะเกิดวิบัตินะ ก็อยากจะโยนทิ้งไปเลย ที่เฉยๆเพราะไม่รู้ก็  
เป็นอย่างนี้ แต่ที่ต้องการให้เฉยนั้น ให้เฉยเพราะรู้ว่า ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ทำให้วิบัติทั้งนั้น  
คือทำให้เราทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่ากับเราเลย สิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ที่สุดกับ



เราก็มีอยู่สิ่งเดียวในโลกนี้ ก็คือความสงบของใจนี้เท่านั้น นอกเหนือจากนั้นแล้วไม่มีอะไรเป็นคุณเลย มีแต่จะทำลายความสงบของใจ เราจึงต้องพิจารณาตัดทุกอย่าง เพื่อไม่ให้มาทำให้ใจของเรากระเพื่อมนั่นเอง

ใจที่สงบก็เหมือนกับน้ำที่นิ่ง ถ้าโยนก้อนอิฐก้อนกรวดลงไปใต้น้ำ ก็จะทำให้ น้ำกระเพื่อม ฉะนั้นถ้าเราไปเอาอะไรมาครอบครองเพื่อให้มีความสุขกับเรา ก็เหมือนกับโยนก้อนอิฐใส่ไปในใจที่สงบ ทำให้ใจกระเพื่อมขึ้นมา กระเพื่อมด้วยความห่วง ด้วยความหวง ด้วยความเสียดาย เป้าหมายหลักของเราคือการสร้างและรักษาความสงบของใจ ด้วยทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่เฉพาะในที่นั่งสมาธิหรือในที่วิเวกเท่านั้น จิตต้องนิ่งได้แม้จะอยู่กลางสี่แยกไฟแดง หรือตามสถานที่ต่างๆ ใจจะต้องไม่มีปฏิกิริยากับสิ่งต่างๆ ใดๆทั้งสิ้น ถ้าฝึกดีแล้วจะเป็นอย่างนี้ จะถอนออกจากสิ่งต่างๆ ออกจากรูป จากเสียง จากกลิ่น จากรส จากโผฏฐัพพะต่างๆ สัมผัสรับรู้เหมือนเดิม แต่ไม่มีปฏิกิริยาเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนสัมผัสอะไรแล้วจะต้องมีความยินดียินร้ายขึ้นมาทันที แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาพิจารณาอย่างถ่องแท้ อย่างรอบคอบจนเข้าใจ จนปล่อยวางได้แล้ว จะไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับอะไรทั้งสิ้น ได้มาก็ไม่ได้ดีใจ เสียไปก็ไม่ได้เสียดายอะไร ได้มาก็พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลไป มีของเหลือใช้ที่เราไม่ใช้ จะเอาไปทำอะไรพิจารณาไป สิ่งใดเหมาะสมกับคนชนิดไหนก็จัดไปให้กับคนชนิดนั้น ก็ทำประโยชน์ไป แต่ใจไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น ของภายนอกทั้งหมดในโลกนี้มีแต่จะไปทำลาย ไปกระทบกับความสุขของใจ ไม่มีแล้วมันสบาย

ดูพระอริยบุคคลทั้งหลาย ท่านมีอะไรที่เหน ท่านอยู่เหมือนนก พระพุทธเจ้าทรงให้อยู่เหมือนนกไปเหมือนนก เวลาบินไปไหนก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปด้วย ไปหากินข้างหน้า เอา นี้แหละคือความสุขของคนเรา อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ไม่มีมาระผูกพันทางด้านจิตใจ จะอยู่ได้ก็ต้องตัด เพราะขณะนี้เราเป็นเหมือนคนติดยาเสพติด ขาดยาเสพไม่ได้ ต้องมียาเสพอยู่ตลอดเวลา เราต้องหักห้ามจิตใจ ยอมทรมาณสักกระยะหนึ่ง ถึงเวลาจะเสพแล้วไม่เสพ เช่นหนีไปอยู่ในป่า ให้อยู่ไกลๆจากสิ่งต่างๆ ถ้าหักห้ามจิตใจตั้งใจไว้ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนาแล้ว ต่อไปก็ไม่กลับไปเสพสิ่งต่างๆที่เคยติดเคย

ผูกพันอีก แต่ถ้าอยู่ที่ไกลก็ยากที่จะตัดได้ ปฏิบัติที่บ้านกับปฏิบัติที่วัดก็ต่างกันตรงนี้ อยู่ที่บ้านมีสิ่งต่างๆรอบตัว ที่ต้องตัดแต่ยังไม่ได้ตัด แต่ถ้าอยู่ในบ้านที่ไม่มีอะไรเลยก็เหมือนอยู่ที่วัด ไม่มีวิทย์ ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีตู้เย็น เหมือนกับเวลาไปอยู่ที่วัด ไม่มีอะไรเลย ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่ที่บ้านก็เป็นเหมือนกับอยู่ที่วัด ถ้าที่วัดมีตู้เย็น มีโทรทัศน์ มีวิทย์ มีอะไรเต็มไปหมด ก็เหมือนอยู่ที่บ้าน คำว่าวัดกับบ้านจึงไม่ได้อยู่ที่สถานที่ แต่อยู่ที่สิ่งแวดล้อม ถ้ามีสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกับอยู่ที่บ้าน ต่อให้อยู่ในป่าก็ยังเหมือนกับอยู่ในบ้าน แต่ถ้าอยู่ในเมือง แต่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกับอยู่ในป่า ก็เหมือนกับอยู่ในป่า

นี่คือขั้นตอนการดำเนินของพุทธศาสนิกชน ขั้นตอนแรกก็คือ**ปริยัติ**การศึกษา แล้วก็**นำไปปฏิบัติ** จนบรรลุ**มรรคผลนิพพาน** ที่มีอยู่ ๔ ชั้น เป็น ๔ คู่ คู่ที่ ๑ ได้แก่การเจริญโสดาปัตติมรรคเพื่อจะได้บรรลุโสดาปัตติผล โสดาปัตติมรรคก็คือการพิจารณาร่างกายของเราให้ละเอียด ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้ากำลังพิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็กำลังเจริญโสดาปัตติมรรค แต่ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถทั้ง ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน จึงจะเป็นโสดาปัตติมรรค แต่ถ้าทำแบบเข้าซามเย็นซาม อย่างนี้ยังไม่เป็นโสดาปัตติมรรค ถ้าจะเป็นโสดาปัตติมรรคต้องทั้งวันทั้งคืน เดิน ยืน นั่ง นอน ในอิริยาบถ ๔ พิจารณาแต่เรื่องเหล่านี้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ว่า ทุกลมหายใจเข้าออก เธอต้องระลึกถึงความตายอยู่เสมอ หายใจเข้าก็ระลึกว่าหายใจเข้าไป ถ้าไม่หายใจออกมาก็ตาย หายใจออกมาแล้วไม่หายใจเข้าไปก็ตาย จะตายตอนไหนเมื่อไรก็อยู่ตรงสองจุดนี้แหละ คือจุดที่หายใจเข้าไป หรือหายใจออกมา ไม่ได้อยู่ตรงไหน และก็ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นี่คือการเจริญมรรคเป็นอย่างนี้ เมื่อได้ขึ้นโสดาไปแล้วก็ต้องเจริญขั้นต่อไป ชั้นสกิทาคามีกับชั้นอนาคามีจะพิจารณาสิ่งเดียวกัน คือ**อสุภะ** ความไม่สวยงาม พิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย ส่วนต่างๆ ทั้งภายนอก ทั้งภายใน ดูอวัยวะต่างๆ ดูสภาพที่เป็นอยู่ สภาพที่ตายไปแล้ว เป็นอย่างไร ตาย ๓ วันแล้วเป็นอย่างไร เวลาเอาไปทิ้งไว้ในป่าช้าถูกแร้งก้ากัดกินจะเป็นอย่างไร นี่คือสภาพของร่างกายที่จะต้องเป็นไป

ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆก็จะเห็นว่า ร่างกายเป็นทั้งผีดิบ เป็นทั้งผีสุก เป็นทั้งผีเป็น เป็นทั้งผีตาย คือขณะที่อยู่นี้ก็เป็นเหมือนกับผีดิบ เป็นผีเป็น ถ้ามีการชำระดูแล อาบน้ำอาบทำ หวีแผ้วหิวผม แปรงพัน ก็พอจะดูได้ ยังเป็นผู้เป็นคนอยู่ แต่ถ้าไม่อาบน้ำอาบทำ ไม่แปรงพัน ไม่หวีแผ้วหิวผมเลย ก็เหมือนกับผีเป็นๆ ที่ยังไม่ตาย ถ้าตายไปยิ่งจะขนาดไหน ก็จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา น่าเบื่อๆไป นี่คือการพิจารณาอสุภะ การเจริญสติภาวนามีมรรคกับอนาคามีมรรค ผลของการเจริญสติภาวนามีมรรคนี้จะทำให้ระคะตังหา คือความยินดีในรูปของผู้อื่นเบาบางลงไป ถ้าไม่เคยพิจารณาเลยก็จะอยากอยู่เรื่อยๆ พอได้พิจารณาบ้างแล้วก็จะรู้สึกเบื่อๆอยากๆ มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ คือเบาบางลง ไม่ถึงกับอยู่ปราศจากไม่ได้เลย แต่ถ้าพิจารณาไปเรื่อยจนเห็นอยู่ทุกขณะจิตเลย พอเกิดความอยากก็จะเห็นอสุภะปรากฏขึ้นมา จนไม่รู้สึกอยากอีกต่อไป ก็จะได้บรรลุอนาคามีผล พอผ่านขั้นอนาคาไปแล้ว เรื่องของร่างกายก็หมดปัญหาไป ได้พิจารณาหมดแล้ว ไม่ว่าจะ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรืออสุภะ ผู้ที่ได้บรรลุขั้นอนาคามีผลแล้ว จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายอีกต่อไป จะไม่มีความยินดี ไม่มีความอยากในกามอีกต่อไป พระอนาคามีจึงไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ถ้าตายก่อนที่จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม ชั้นสุทธาวาสมีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกัน แล้วก็เจริญวิปัสสนาต่อไปจนบรรลุเป็นพระอรหันต์

เพราะสิ่งที่จะต้องพิจารณานั้นเป็นสิ่งที่ละเอียด เป็นนามธรรมที่มีอยู่ในจิต เช่นให้พิจารณา **มานะ** การถือตัว พิจารณาว่าติดอยู่ใน **รูป** มาณหรือไม่ ติดอยู่ใน **อรูป** มาณหรือไม่ จิตของพระอนาคามีจะไม่หาความสุขจากรูปหยาบแล้ว เช่นรูปของคน จะไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังเพลง แต่ยังติดอยู่ในรูป มาณและอรูป มาณ พระอนาคามีจะหาความสุขด้วยการเข้าฌานอยู่เรื่อยๆ แต่กิเลสที่ละเอียดคืออวิชชากับมานะที่ยังฝังอยู่ในจิต ถ้ายังไม่ได้ถูกกำจัด ภพชาติก็ยังไม่หมด จึงต้องพิจารณาเพื่อละตัวมานะ คือการถือตน ถือว่าสูงกว่าเขาบ้าง เท่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง ซึ่งเป็นสมมุติทั้งนั้น ไม่ได้เป็นความจริง ความจริงแล้วจิตทุกดวงก็เป็นจิตเหมือนกันหมด เหมือนกับต้นไม้ทุกต้น ก็เป็นต้นไม้เหมือนกันหมด น้ำทุกหยดก็เป็นน้ำเหมือนกันหมด ไม่มีน้ำหยดนี้สูงกว่าหยดนั้น หรือต่ำกว่าหยดนี้ ก็เป็นน้ำเหมือนกัน จิตทุกดวงก็เป็นจิตเหมือนกัน เป็นผู้รู้เหมือนกัน ไม่มีตัวไม่มีตน ถ้า

ยังมีตัวมานะอยู่ในใจ เวลามองใครก็จะเปรียบเทียบกับเขาเสมอว่า เราเก่งกว่าเขา เขาใหญ่กว่าเรา อะไรอย่างนี้ ก็ต้องกำจัดให้เห็นว่าเหมือนกันหมด

ส่วน**อวิชชา**ก็คือความไม่รู้ในพระอริยสัจ ๔ ที่ยังปรากฏอยู่ในจิต อริยสัจที่ปรากฏอยู่จะเป็นทุกข์กับสมุทัย ส่วนนิโรธกับมรรคยังไม่ปรากฏเพราะปัญญายังไม่ทัน นิโรธก็เลยยังไม่ปรากฏ ยังมีความทุกข์ที่ละเอียดอยู่ใน ทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในความสุขที่ละเอียด เวลาจิตเปลี่ยนจากสุขเป็นเศร้าหมอง ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็จะพยายามรักษาไม่ให้เศร้าหมอง แต่ยิ่งพยายามเท่าไรก็ยิ่งเศร้าหมอง ต้องพิจารณาจนเห็นว่าความติดอยู่กับความสุขเป็นสมุทัย เพื่อจะได้ปล่อยทั้งความสุขและความเศร้าหมองไป อันนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้เองเมื่อถึงจุดนั้น คนที่ปฏิบัติผ่านมาแล้วพอพูดก็จะเข้าใจ อย่างที่หลวงตาท่านบอกว่า ตอนที่ท่านไปอยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์ จิตปรากฏความสว่างไสวขึ้นมา แล้วก็มิอะไรพูดขึ้นมาว่า ที่ใดมีจุดมีต่อม ที่นั่นก็คือภพชาติ ท่านก็ไม่เข้าใจความหมาย ท่านบอกว่าถ้าหลวงปู่ท่านยังมีชีวิตอยู่ตอนนั้น ถ้าไปกราบเล่าให้ท่านฟังท่านก็จะชี้ไปตรงจุดนั้นเลย จุดที่สว่างไสวนั้นแหละ ตอนนั้นหลวงตาท่านไม่รู้ จึงต้องไปเดินธุดงค์แบกกลดอยู่อีก ๓ เดือน แล้วก็กลับมาเจอคำตอบตรงที่ปรากฏปริศนาธรรม คือที่วัดดอยธรรมเจดีย์ ท่านเล่าว่าเวลาปฏิบัติไปใหม่ๆ ก็คิดว่าอวิชชาเป็นเหมือนเสื้อที่น้ำหนักแล้ว ไปวาดภาพว่าเป็นสัตว์ร้ายที่น้ำหนักมาก แต่พอไปเจอตัวจริงๆกลับเป็นเหมือนนางบังเงา น่ารัก น่าสงวน ก็เลยปกป้องรักษามัน แทนที่จะทำลายกลับไปรักษามัน เมื่อทำลายอวิชชาได้แล้วจิตก็จะว่างไปหมด อวิชชาก็เป็นเหมือนกับเปาะของตะเกียง เวลาภาวนาก็เหมือนกับขัดให้อวิชชาใสแจ้ว แต่ก็ยังไม่ใสเท่ากับเวลาที่ไม่มีอวิชชาครอบจิตเลย เหมือนกับแว่นที่ใส ถ้าใสแว่นกับถอดแว่นออก อย่างไหนจะใสกว่ากัน

เมื่อถึงขั้นนั้นแล้วก็ถึงขั้นที่ ๔ คือการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ขั้นที่ ๑ คือ**ปริยัติ** การศึกษา ขั้นที่ ๒ คือการ**ปฏิบัติ** ขั้นที่ ๓ คือ**ปฏิเวธ**การบรรลุผล ก็ถือว่าเรียนจบแล้ว เมื่อจบแล้วก็ขั้นที่ ๔ คือเผยแผ่พระธรรมคำสอน เผยแผ่ได้มากน้อยเท่าไรก็ขึ้นอยู่กับอัธยาศัย อยู่กับอุปนิสัย อยู่กับความรู้ความสามารถของแต่ละคน ที่ไม่เท่าเทียมกัน คือของที่รู้ อยู่ในใจนั้นบางที่จะเอาออกมาพูดให้คนอื่นฟังนี้ ก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร มันเป็น

นามธรรม คนที่ไม่มีประสบการณ์มาก ไม่มีการศึกษามาก ก็จะไม่มีความรู้ที่จะสื่อสารกับผู้อื่น แต่ถ้ามีการศึกษามาก มีประสบการณ์มากในทางโลก ก็สามารถเอาประสบการณ์ต่างๆมาเป็นเครื่องมือประกอบการสอน ยกเป็นตัวอย่างอุปมาอุปมัย เพื่อจะได้ให้เห็นภาพของสิ่งที่ต้องการจะสื่อ ครูบาอาจารย์บางท่านก็เก่งทางด้านสั่งสอน บางท่านก็ไม่สอนอะไรเลย เช่นหลวงปู่เสาร์นี้ท่านเป็นอาจารย์ของพระอาจารย์มั่น ท่านแสดงธรรมที่ไรท่านก็แสดงเพียงสามคำคือ ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็จบ ถ้าหลวงปู่มั่นนี้ท่านก็จะอธิบายว่าศีลเป็นอย่างไร สมาธิเป็นอย่างไร ปัญญาเป็นอย่างไร ผู้ที่จะเผยแผ่ธรรมแต่ละคนจะมีความรู้ความสามารถในการเผยแผ่ไม่เหมือนกัน บางองค์ก็เผยแผ่ได้มากได้ อย่างกว้างขวาง บางองค์ก็ได้ไม่มาก นี่ก็คือขั้นตอนการดำเนินของพุทธศาสนิกชน เป็นขั้นบันไดที่เราจะต้องก้าวขึ้นไป ตอนนี้อยู่ขั้นที่หนึ่ง ก็ศึกษาไป แล้วก็พยายามขยับขึ้นไปขั้นที่สองให้ได้ ศึกษามาหลายปีแล้ว ก็น่าจะปฏิบัติได้บ้าง น่าจะตัดได้บ้าง

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ พระอนาคามีท่านมีรูปฌานอรุณฌาน ให้ท่านเมตตาอธิบายให้ฟังหน่อยนะคะว่า รูปฌานและอรุณฌานนี้มันหมายความว่าอย่างไรคะ

**ตอบ** ฌานมีอยู่ฌาน ๘ ชั้นได้แก่**รูปฌาน ๔ อรุณฌาน ๔** เวลานั่งสมาธิจิตจะละเอียดเข้าไปทีละชั้นๆ ลึกลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับขั้บรถยนต์ เวลาออกรถก็เข้าเกียร์หนึ่ง พอวิ่งไปได้สักระยะหนึ่งเกียร์หนึ่งก็ไม่พอแล้ว ถ้าจะให้เร็วกว่านี้ก็ต้องเข้าเกียร์สอง เพราะถ้าอยู่เกียร์หนึ่งมันก็จะตื้อๆไปอย่างนั้น วิ่งได้แค่นั้น ก็ต้องเข้าเกียร์สอง จิตก็เหมือนกัน เวลาสงบจะมีความละเอียดหลายระดับด้วยกัน ท่านแสดงไว้ว่า**รูปฌาน**มีอยู่ ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ชั้นที่ ๒ วิตกวิจารณ์สงบไป มีแต่ปีติกับสุข ชั้นที่ ๓ มีสุข มีอุเบกขา ชั้นที่ ๔ มีแต่อุเบกขา ต่อจากนั้นก็เข้าสู่**อรุณฌาน**ที่มีอยู่ ๔ ชั้นเช่นกัน ชั้นที่ ๑ คืออากาสาัญญาตณสัณญา อากาสะหาที่สุดมิได้ ชั้นที่ ๒ คือวิญญาณัญญาตณสัณญา วิญญาณหาที่สุดมิได้ ชั้นที่ ๓ คืออากิญจัญญาตณสัณญา ไม่มีอะไร ชั้นที่ ๔ คือ เนวสัณญานา สัณญาตณสัณญา มีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ นี่คือจิตของพระอนาคามี

ท่านสามารถเข้าสู่ฌานต่างๆ เหล่านี้ได้ แล้วก็ติดอยู่กับความสุขของฌาน จะไม่  
ออกมาพิจารณาดูมานะและอวิชชาว่าเป็นอย่างไร

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ มีผู้สงสัยว่าเขาใช้วิธีดูตัวรู้ ไม่ได้คิดอะไรเลย มีอะไรเกิดขึ้นก็มี  
สติตามดูอยู่ตลอดเวลาค่ะ อะไรมากระทบก็ไม่ใช้วิธีคิด แต่ที่เขาสงสัยก็คือว่า  
ตรงนี้ถ้าไม่ได้พิจารณา คือใช้วิธีดูความว่างไปตลอดนี้ มันละกิเลสที่ฝังอยู่ใน  
ส่วนลึกไม่ได้ใช่ไหมคะ ต้องใช้ปัญญาในขั้นสุดท้ายใช่หรือไม่คะ

**ตอบ** ขึ้นอยู่กับว่ามีปัญญาเดิมมากน้อยเพียงไร บางคนมีปัญญาแล้ว ก็ไม่ต้องคิดมาก  
เหมือนคนที่เคยเรียนหนังสืออยู่ชั้น ม. ๕ แล้วย้ายไปโรงเรียนใหม่ ก็ไม่ต้อง  
กลับไปเรียน ม. ๔ ม. ๓ ใหม่ แต่ทุกคนจะรู้อยู่ในใจของตนเอง เป้าหมายก็คือ  
การทำจิตไม่ให้กระสับกระส่ายกับเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้ทุกข์กับอะไร ไม่ให้  
ห่วงไหวกับอะไร จะทำอย่างไรก็สุดแท้แต่สติปัญญาของแต่ละคน บางคน  
เพียงแต่รู้เฉยๆ อาการกระสับกระส่าย อาการยินดียินร้ายก็ดับไป แสดงว่ามี  
ปัญญาอยู่แล้ว บางคนขนาดดูแล้วก็ยังกระสับกระส่ายอยู่ ก็ต้องเข้าไปลึกหน่อย  
ต้องพิจารณาดูว่ากระสับกระส่ายกับเรื่องอะไร กับอาการเจ็บไข้ได้ป่วยหรือ  
คนเราเกิดมาแล้วจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วยหรือ จะไม่ตายหรือ ถ้ากระสับกระส่าย  
เพราะความกลัวตาย ก็ต้องจี้เข้าไป ถามตัวเองว่า จะกระสับกระส่ายต่อไป  
หรือ ถ้ากระสับกระส่ายก็กลัวความตาย ถ้าไม่อยากกระสับกระส่ายก็ต้องไม่กลัว  
ความตาย ก็ต้องยอมตาย เป็นสิ่งที่จะต้องปลง จะต้องตัดสินใจ

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ เขาเจริญสติด้วยนะครับ ในการเดิน ยืน นั่ง นอน เขาจะเจริญ  
สติตามรู้ทันตลอดเวลา แต่ว่าเขาก็ติดอยู่ตรงนี้ เขาจะไปนั่งสมาธิจิตก็ไม่สงบ  
ครับ ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไรเขาตามสติทันตลอดเวลา แต่ว่าจะลงนั่งสมาธิก็ลง  
ไม่ได้ เขาชอบที่จะเดินจงกรม

**ตอบ** เพราะสติยังไม่มีกำลังพอที่จะหยุดจิตได้ ถ้านั่งสมาธิด้วยการบริการรรมพุทโธๆ  
หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก แต่จิตไม่สงบ ก็ต้องใช้ปัญญาทำจิตให้สงบ เช่น

พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย อาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปฏิกุศล เป็น อสุภะ เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ฯลฯ

**ถาม** อย่างนี้ไม่จำเป็นต้องกลับไปนั่งสมาธิ แต่พิจารณากายเลยได้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** พิจารณาแล้วต้องตัดได้ ถ้าตัดไม่ได้ก็แสดงว่าเป็นวิปัสสนู รู้แต่ตัดไม่ได้ แสดงว่าจิตหยุดไม่เป็น จิตไม่มีเบรค คำว่าตัดก็คือหยุดใจ หยุดไม่ให้ไปยินดีกับสิ่งที่เราพิจารณา ให้ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

**ถาม** เป็นเพราะจิตไม่มีสมาธิหรือเปล่าครับ ไม่ได้ฝึกมาทางสมาธิ ทำให้เมื่อพิจารณาแล้วมันไม่เห็นจริง อย่างนี้หรือเปล่าครับ

**ตอบ** จิตไม่มีเบรค การพิจารณาก็ไม่ต่อเนื่อง ถ้าจิตไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบ จะพิจารณาได้แวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ เมื่อสักครู่นี้ท่านอาจารย์บอกว่า ถ้าเขาดูจิตไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่คิดอะไร ไม่มีความทุกข์กับการดู รู้ทันจิตทุกขณะแล้วไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิดอะไร ก็ถือว่าพอใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

**ถาม** คือเขาสงสัยว่าจะแก็กิเลสที่ฝังรากลึกไหมคะ

**ตอบ** ก็ต้องไปพิสูจน์ดู เช่นไปอยู่ในป่าในเขา ในป่าช้า

**ถาม** อย่างของหลวงปู่ดุลย์นี่นะคะ ท่านบอกว่าคิดจึงได้รู้ แล้วท่านเดินไปจุดสุดท้ายอย่างไร

**ตอบ** ถ้าสงสัยว่ากิเลสหมดหรือไม่หมด ก็ต้องให้คนอื่นช่วยพิสูจน์ ไปกราบหลวงตาไปคุยธรรมะกับท่านดูสิ ถ้าสงสัยเรื่องเสื่อ เรื่องสิงห์ เรื่องผี ก็ต้องไปพิสูจน์ดู

- ถาม** แต่ว่าสิ่งหนึ่งที่เรามีตลอดเวลาก็คือวิตกวิจารณ์
- ตอบ** การกำหนดรู้ที่อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ปลอดภัย ก็เหมือนนักมวยที่ชกกระสอบทราย ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง
- ถาม** คือเขามีวิตกวิจารณ์นะครับ มีความทุกข์กังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง วิตกวิจารณ์ตลอดเวลา แล้วหาทางแก้ไขไม่ได้
- ตอบ** ไม่มีปัญญาแก้ตัดไม่ได้
- ถาม** ก็อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าเป็นแบบนี้ สมาธิก็นั่งไม่ได้ สติมีอยู่ก็ให้พิจารณากายเลยใช่ไหมครับ ออกไปทางวิปัสสนาเลย
- ตอบ** ทำอย่างไรก็ได้ ให้ได้ผลก็ใช้ได้ ให้ปลงให้ได้ จิตเข้าสู่ความสงบได้ ก็ถูกทาง ถ้ายังไม่สงบ ยังวุ่นวาย ยังกังวลอยู่ ก็ยังไม่ถูกทาง โรคยังไม่หาย ยาไม่ถูกโรค กินยาน้อยไป กินเพียงเม็ดเดียว หมอให้กินวันละ ๓ เม็ด แต่กลับกินเม็ดเดียวแล้วจะหายจากโรคได้อย่างไร
- ถาม** เพราะฉะนั้นถ้าใช้ทางพิจารณานี้ จะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า ถ้าจิตมีสมาธิขึ้นมาได้นี้ ก็ถือว่าไปถูกทางอย่างนั้นใช่ไหมครับ
- ตอบ** การพิจารณาจะได้ ๒ อย่าง ได้ความสงบและก็ได้ปัญญา
- ถาม** ท่านคะแสดงว่าสติยังรู้ไม่ทันจริงๆ ถ้าทันจริงๆก็ต้องตัดได้
- ตอบ** เอาเรื่องการดื่มเหล้าเป็นตัวอย่าง ถ้าพิจารณาก็จะรู้ว่าการดื่มเหล้าไม่ดี มีโทษ แต่พอถึงเวลาที่จะต้องหยุด จะหยุดได้หรือไม่ เวลาเพื่อนฝูงชวนให้ดื่มจะปฏิเสธได้หรือไม่
- ถาม** มันฝังรากอยู่ข้างใน ไม่สามารถหยุดได้แก้ไขได้



**ตอบ** เราจะไม่รู้ว่าจะถอนได้หมดหรือไม่ จนกว่าจะได้พิสูจน์ในทางปฏิบัติ

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ถามเกี่ยวกับเรื่องปัญญาอบรมสมาธิครับ คนไม่มีกำลังสมาธิมาก่อนจะสามารถปฏิบัติได้หรือเปล่าครับ

**ตอบ** ได้ ทำไปตามกำลังที่มีอยู่ อย่างเวลาที่เราฟุ้งซ่าน จะนั่งพุทโธก็ทำไม่ได้ เพราะมัวแต่จะไปคิดถึงเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ ก็ต้องตัดปัญหานั้นให้ได้ก่อน ด้วยการพิจารณาจริงจังว่า ไม่มีอะไรไม่จบ ปัญหาต่างๆก็ต้องจบสักวันหนึ่ง อยู่ที่เราจะยอมรับหรือไม่กับผลที่จะเกิดขึ้น ถ้ายอมรับว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ปัญหาก็จบที่ปัญหาไม่จบเพราะเราไม่ยอมให้มันเกิดขึ้น ถ้าเราพิจารณาจนปลงได้ว่า อะไรจะเกิดก็เกิด แค่นี้ปัญหาก็จบ เช่นถ้าต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง เราก็ยอม เข้าก็เข้า ก็ทำให้จิตสงบได้

**ถาม** เหมือนกับว่าถ้าเรามีความทุกข์ เราพิจารณาหาเหตุให้เจอ แล้วก็ละเหตุนั้นได้ ทุกข์ก็จะดับไป

**ตอบ** ใช่ ถ้าสาเหตุของความทุกข์ได้มันก็จบ เช่นเราวุ่นวายเพราะอยากจะได้ตำแหน่ง แต่เราพิจารณาดูแล้วว่าโอกาสที่จะได้คงจะน้อย ก็ตัดไป ไม่อยากได้ ความวุ่นวายก็หมดไป แต่ถ้ามันสุสี ห้ำหิบบห้ำหิบบ บางทีก็ตัดไม่ได้ ยังอยากจะได้อยู่ ถ้าอย่างนั้นก็ต้องพิจารณาต่อ ว่าเอาไปทำไม เอาไปก็เท่านั้น แค่นี้พอไหม ตำแหน่งต่างๆ พอเกษียณอายุก็หมดไปอยู่ดี ปัญญาอบรมสมาธิก็เป็นขั้นๆอย่างนี้ แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน จะพิจารณาได้มากน้อยเพียงไร อย่างที่หลวงตาท่านเล่าเกี่ยวกับปัญญาอบรมสมาธิท่านหมายถึงตอนที่ท่านนั่งหิ้งคิน ภาวนาต่อสู้ออกกำลังกาย แยกกายแยกเวทนาแยกจิตออกจากกัน จนจิตรวมลงเป็นสมาธิ ปล่อยวางเวทนาได้โดยสิ้นเชิง นั่นแหละคือปัญญาอบรมสมาธิ ของท่านเป็นอย่างนั้น แต่ของเราๆเพียงแต่มาปลงเรื่องลูกเรื่องแฟนก็พอแล้ว ปลงให้ได้ก่อน ถึงจะนั่งสมาธิได้

**ถาม** อย่างในกรณีมีโศกเกิดขึ้นในขณะนั้น เรารู้แต่ไม่สามารถจะยับยั้งมันได้ค่ะ เราก็กลับมาหลังจากที่เกิดเหตุการณ์แล้วค่ะ คือเราดูใจมันยับยั้งๆในใจ แต่เราไม่ให้มันแสดงออกทางวาจา

**ตอบ** ห้ามไม่ให้ออกไปทางวาจา แต่ใจยังยับยั้งๆอยู่ เพราะยังไม่ได้เข้าไปแก้ที่ต้นเหตุ

**ถาม** ทีนี้หลังจากเกิดเหตุการณ์แล้วก็กลับไปพิจารณา เราที่โศกมันยังอยู่ คือไฟมันยังอยู่ในใจเราเนี่ย วันนั้นก็ลองพิจารณาว่า คนเราเกิดมาในโลกนี้สุดท้าย คือเป็นคนที่ชอบพิจารณากระดูกค่ะ สุดท้ายก็กลายเป็นกระดูก เป็นผุยผงไป ทีนี้ช่วงนั้นจิตมันก็เลยยอมรับว่าไปโกรธเขาทำไมนะ สุดท้ายก็กลายเป็นผุยผงไป กลายเป็นดินไป แล้วใจยอมรับ มันก็วางลงไป แต่พอมาเจอคู่กรณีก็ยังโกรธอยู่ค่ะ แสดงว่าเรายังถอนไม่หมด

**ตอบ** ยังพิจารณาไม่ถึงพอ ไม่มากพอ พิจารณาได้เป็นขณะๆแล้วก็ทิ้งมันไป ยังไม่ฝังอยู่ในใจ ยังไม่ติดอยู่กับใจ พอไปเจอคู่กรณีเข้าปัญญาก็ไม่ทัน เหมือนกับท่องสูตรคุณ ยังจำไม่ได้ตลอดเวลา เวลาอยู่นอกห้องสอบก็พอจำได้ แต่พอเข้าไปในห้องสอบก็ลืมหมดเลย

**ถาม** แสดงว่าเรายังไม่มีความชำนาญหรือซ้ำของพอใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ ต้องพิจารณามากกว่านั้น ถึ่กว่านั้น

**ถาม** เช่นในขณะที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น

**ตอบ** ใช่ เตรียมตัวไว้ก่อน ซ้อมไว้ก่อน

**ถาม** อย่างนี้สติเราตามไม่ทันมันใช่ไหมคะ

**ตอบ** ทั้งสติทั้งปัญญายังไม่ทันกิเลส กิเลสโตะสะมันเร็วกว่า ถ้าปัญญาเร็วกว่ามันก็จะไม่เกิด เพราะตอนเจอหน้ากันก็เตรียมรับไว้ก่อนแล้วว่าจะทำอะไรปล่อยให้ทำไปแค่นี้มันก็จะจบ จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป เราเพียงรับรู้แล้วนิ่งเฉยๆ ไม่มีปฏิกิริยา คือสามารถตั้งอยู่ที่สักแต่รับรู้ได้ตลอดเวลา จะเป็นอะไรก็ตาม ก็แค่รูป แค่เสียง แค่กลิ่น แค่รสเท่านั้นเอง ใครจะพูดอะไรมันก็แค่เสียง ใครจะทำอะไรมันก็แค่รูป เคลื่อนไหวเท่านั้นเอง เราไม่ได้ไปให้ความสำคัญกับความหมายของเสียง ของการเคลื่อนไหวของรูป มันก็จะไม่มีความหมายกับเรา ปัญหาคือเราไปให้ความสำคัญกับมันเอง

**ถาม** เพราะเราส่งจิตออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอกที่กระทบเข้ามาภายใน

**ตอบ** แล้วเราก็มีความอยากด้วย อยากจะให้ทำในสิ่งที่เราพอใจ ถ้าทำในสิ่งที่ไม่พอใจ เราก็ไม่ชอบ เราต้องเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ให้ทำอย่างไรก็ได้ ได้ทั้งนั้น

**ถาม** ที่นี้เราเปลี่ยนวิธีใหม่ คืออารมณ์ภายนอกจะมาอยู่กับเราอย่างไรเราก็อยู่ที่ตัวรู้ อย่างเดียว

**ตอบ** ใช่ อยู่ที่ตัวรู้ ใครจะทำอย่างไรก็ทำไป เราไปบังคับไม่ได้ แต่เราบังคับใจเราได้ แต่เราไม่ดูที่ใจเรา เราไปดูที่ตัวเขา แล้วก็เต้นแรงเต้นกาทตามเขาไป

**ถาม** วิธีแก้ก็คือจ่อที่ใจเรา ไม่ต้องไปสนใจผู้อื่น

**ตอบ** รู้เหมือนกัน รู้ข้างนอกด้วย แต่ต้องรู้ที่ใจเป็นหลัก ต้องคุมใจไว้ให้อยู่ คือไม่รู้ข้างนอกเลยก็ไม่ได้ ต้องรู้ เห็นรูปก็ต้องรู้อารมณ์ เห็นแล้วทำใจให้นิ่งได้ไหม เห็นเสือเดินมาแล้วจะนิ่งได้ไหม หลวงปู่ชอบท่านเดินจงกรมพุทโธๆอย่างเดียวกัน ในหนังสือประวัติหลวงปู่มั่น ท่านอาจารย์ท่านเขียนไว้ว่า หลวงปู่ชอบท่านชอบเดินธุดงค์ ตอนกลางคืน ท่านเดินถือโคมไฟแล้วก็ถือโคมไฟที่มีเทียนจุดอยู่ข้างใน ท่านก็เดินภาวนาของท่านไป พุทโธๆของท่านไป แล้วคืนหนึ่งเดินไปจะเอากับเสือตัวหนึ่ง ท่านเดินไปมันก็เดินมา แต่ท่านมีสติท่านดูอยู่ที่ใจตลอดเวลา อยู่กับพุทโธ

ตลอดเวลา พอเห็นเล็บบีบจิตก็รวมลงเลย เพราะมีสติคุมอยู่ ไม่ออกไปทาง  
ตื่นตื่นหวาดกลัว แต่รวมลงไป เป็นสมาธิไปเลย พอรวมลงบีบตัวท่านก็หายไป  
ตัวเสื่อกก็หายไป เหลือแต่สักแต่ว่ารู้้อยู่อย่างเดียว ท่านก็ไม่ทราบว่ายืนอยู่นาน  
เท่าไร พอจิตถอนออกมา ท่านก็ยังยืนอยู่ในอิริยาบถเดิม เทียนที่จุดไว้ก็มอดไป  
หมดแล้ว ดับไปหมดแล้ว แสดงว่าคงจะรวมลงไปนานพอสมควร เล็อกก็ไปแล้ว  
จิตลงด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่ได้ลงด้วยอำนาจของปัญญา เพราะถ้าเป็น  
ปัญญาก็จะยอมรับความจริง ตายก็ตาย จบก็จบ

**ถาม** ฤาษีชีไพรในครั้งไหนๆก็ตาม เขาสามารถฝึกตบะเดชะอยู่ในป่าเขาลำเนาไพร  
สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธเองนี้ควรจะทำอย่างไรกับ  
บุคคลบางบุคคล เขาสามารถทำคุณไสยอะไร โดยไม่มีใครรู้ แต่เขาสามารถใช้พลัง  
จิตที่เป็นสมาธินี้ ก่อกรรมทำเข็ญได้ ทำไมเขาถึงผ่านขั้นตรงนี้ได้คะ

**ตอบ** เพราะเป็นเพียงขั้นสมาธิ ยังไม่มีปัญญารู้ว่าสิ่งที่เขาทำเป็นโทษ เช่นองค์อุลิมาลเป็น  
ต้น ท่านก็อยากจะบรรลุเหมือนกัน แต่การบรรลุของท่านต้องฆ่าคนถึง ๑,๐๐๐  
คน ถึงจะบรรลุได้ ท่านถูกสอนให้ทำอย่างนั้น แต่โชคก็ได้พบพระพุทธเจ้าที่ทรง  
สอนว่า จะบรรลุธรรมได้ต้องฆ่ากิเลส ไม่ใช่ฆ่าคนอื่น ต้องฆ่าความโลภ ความ  
โกรธ ความหลง พอฟังแล้วก็เข้าใจ ก็เลยหยุดฆ่า แล้วหันมาฆ่ากิเลสแทน ฆ่า  
ความโลภ ความโกรธ ความหลงแทน ปัญหาของฤาษีชีไพรหรือแม้แต่  
พระพุทธเจ้าเอง ไม่รู้ว่าข้าศึกศัตรูของท่านเป็นใคร ไม่ทราบว่าจะต้องทำลายอะไร  
ถึงบรรลุจุดสูงสุดของชีวิตได้ พระพุทธเจ้าตอนต้นก็ทรงคิดว่า ต้องทำลาย  
ร่างกาย ต้องทรมาณร่างกายอย่างสุดๆ ไม่ให้กินข้าวถึง ๔๙ วันด้วยกัน แต่ถึง  
ขนาดนั้นความทุกข์ในใจก็ยังมีอยู่ จึงทรงเห็นว่าความทุกข์อยู่ในใจ ต้นเหตุก็คือ  
กิเลสต้นเหตุนี้เอง จึงทรงย้อนกลับมาภาวนา เพื่อฆ่ากิเลสที่มีอยู่ในใจ กิเลสจะ  
ตายได้ก็ต้องเจริญสมณะกับวิปัสสนา เพราะเวลาจิตสงบกิเลสทำงานไม่ได้  
เพียงแต่ว่าความสงบในสมาธิจะไม่สงบไปตลอดเวลา จะสงบในขณะที่จิตรวมลง  
พอจิตถอนออกมา ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็จะทำงานไปกับสังขาร

ความคิดปรุงแต่ง สังขารกับความโลภความโกรธความหลงเป็นเหมือนนักมี  
สัญญาผูกพันกันไว้ พอคิดเรื่องนี้ก็ต้องคิดไปตามความหลง คิดเป็นตัวเป็นตน  
คิดเป็นสุข จึงต้องเอาวิปัสสนาмайอันกระแเสของความหลง

**วิญญู**คือความคิดปรุงตามความหลง คิดเพื่อก่อ เพื่อสร้าง เพื่อผูกพัน เพื่อยึด  
เพื่อติด เพื่อโลภ เพื่ออยาก **วิวิญญู**คือทางของธรรม ที่ให้ละ ให้ตัดความผูกพัน  
ตัดความโลภ ตัดความอยาก ด้วยการพิจารณาจนเห็นว่า สิ่งที่เป็นโลภไปอยากนั้น  
ไม่มีคุณค่าอะไร ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ต้องมีปัญญาที่เกิดขึ้นได้ ๒ ทาง  
คือมีครูสอนหรือคิดค้นอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าไม่มีครูสอนก็เลยต้องคิดเอง  
หาทางเอง แต่มีน้อยคนที่จะสามารถปราบกิเลสได้ด้วยตนเอง ต้องเป็นคนระดับ  
พระพุทธเจ้าเท่านั้น นานๆจึงจะมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏสักครั้งหนึ่ง เมื่อมี  
พระพุทธเจ้าทรงนำทางแล้ว ผู้ที่จะปฏิบัติตามจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ก็มีเป็น  
แสนเป็นล้าน เพราะมีคนเบิกทางให้แล้ว มีคนชี้เป้าให้แล้ว เพียงแต่ทำตามเท่า  
นั้นเอง เมื่อก่อนนี้ไม่รู้ว่าจะศัตรูอยู่ตรงไหน เหมือนเข้าไปในป่า ศัตรูหลบซ่อน  
ตามที่ต่างๆ พอเพลินมันก็ยิ่งเอากๆ จะหาตัวมันก็ไม่เจอ กิเลสก็เป็นอย่างนั้น  
มันฉลาดมาก มันกับเราเป็นตัวเดียวกันเลย ทำไมจะไม่ฉลาด จนไม่กล้าฆ่ามัน  
เพราะฆ่ามันก็เหมือนกับฆ่าเรา ต้องอาศัยพระพุทธเจ้ามาทรงสอน ว่าไม่เป็นไรฆ่า  
มันได้ ไม่ต้องกลัว ฆ่ามันแล้วเราไม่ตาย ฆ่ามันแล้วใจไม่ตาย แต่ใจกับกิเลสอยู่  
ติดกันเป็นเนื้อเดียวกัน จึงต้องอาศัยวิปัสสนาเป็นผู้แยกออก มีพระพุทธเจ้า  
เพียงองค์เดียวเท่านั้นที่รู้อย่างนี้ ศาสดาองค์อื่นไม่ได้บรรลุถึงธรรมขั้นนี้

**ถาม** ที่นี้จะถามท่านอาจารย์ไกลตัวหน่อยนะคะ คืออยากทราบว่าจะพระอรหันต์ทั้งหลาย  
นี้ท่านจะต้องอาศัยทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติด้วยกันหรือไม่ หรือว่าอย่าง  
ใดอย่างหนึ่งเจ้าคะ

**ตอบ** ต้องอาศัยทั้ง ๒ อย่าง แต่ละท่านอาจจะมีความถนัดต่างกัน เจโตวิมุตติหมายถึง  
สมาธิ ปัญญาวิมุตติคือการพิจารณาเพื่อความรู้อย่างแจ้ง การจะบรรลุได้ต้องมีทั้ง  
สมาธิและปัญญา บางท่านอาจจะเก่งทางด้านสมาธิ เช่นพระโมคคัลลาน์ ถ้าสอบ

ก็ได้ ๑๐๐ คะแนนเต็ม แต่เวลาจะผ่านขั้นสมาธิไม่จำเป็นต้องได้ ๑๐๐ คะแนน เพียง ๕๐ คะแนนก็ผ่านแล้ว เพียงทำจิตให้สงบรวมลงก็พอ ไม่จำเป็นต้องได้อรูปฌาน ไม่จำเป็นต้องได้อธิปัตติ เพียงทำจิตให้ได้ฌานที่ ๔ ก็พอ คือให้ตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา พอออกมาแล้วก็เจริญปัญญาได้เลย บางท่านก็เก่งทางด้านปัญญา อย่างเช่นพระสารีบุตร เป็นพวกที่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จิตฟุ้งซ่านด้วยเรื่องอะไรก็พิจารณาด้วยปัญญา เช่นนั่งสมาธิทั้งคืน ต้องแยกแยะเวทนาออกจากจิตออกจากกาย จนจิตรวมลงเป็นสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมพุทโธฯ ไม่ต้องกำหนดดูลมหายใจ ท่านเก่งทางด้านปัญญา ท่านใช้ปัญญาทำจิตให้สงบให้เป็นสมาธิเพื่อเป็นบาทเป็นฐาน ให้เจริญวิปัสสนาต่อไป พวกปัญญาวิมุตติจะบรรลุเร็วกว่าเจโตวิมุตติ เพราะตัวที่จะทำให้หลุดได้ก็คือปัญญา จะเก่งทางสมาธิขนาดไหนก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาก็จะติด เหมือนกับอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ที่ได้ทรงศึกษาด้วย ท่านเก่งทางด้านเจโตวิมุตติ แต่ยังไม่มีความวิมุตติ เพราะไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้มาสั่งสอนในสมัยนั้น ต้องอาศัยเจ้าชายสิทธัตถะมาตรัสรู้ก่อน ปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจึงปรากฏให้สัตว์โลกได้เจริญ

ถ้าเปรียบเทียบเจโตวิมุตติกับปัญญาวิมุตติ ก็เหมือนกับคนที่ถนัดซ้ายกับถนัดขวา คนที่เก่งทางด้านเจโตฯจะได้สมาธิเร็ว แต่จะช้าทางปัญญา คนที่ถนัดทางปัญญาก็ใช้ปัญญาพิจารณา ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ในขั้นที่ ๕ ต่อไป พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในขั้นที่ ๕ ถ้าถามว่าการที่จะบรรลุธรรมได้นี้ จะต้องมั่งทั้งสมาธิทั้งปัญญาหรือไม่ คำตอบก็คือต้องมี แต่ไม่จำเป็นต้องเจริญถึงขั้นอรูปฌาน ขั้นรูปฌานก็พอเพียงแล้ว แต่ถ้าเก่งก็จะได้อรูปฌานด้วย รู้วาระจิตของผู้อื่น รู้ว่าคนนี้ตายแล้วไปเกิดเป็นอะไรเป็นต้น แต่พระอรหันต์จะไม่รู้อย่างนี้ทุกรูป สิ่งที่พระอรหันต์ทุกรูปรู้เหมือนกันก็คือการสิ้นของอัสวะ ของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันนี้รู้เหมือนกันหมด แต่มีความสามารถทางสมาธิและทางปัญญาต่างกัน อย่างอาจารย์บางรูปไม่มีปัญญาสอนผู้อื่น สอนตัวท่านเองได้ มีปัญญาที่ทำให้หลุดพ้น ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงของตนได้ แต่ไม่มีความสามารถเผยแผ่ให้กับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระสารีบุตรให้เป็นอัครสาวกขวา เพราะเก่งทางด้านปัญญา ในบรรดาพระสาวกทั้งหมดไม่มีใครจะเทศน์เก่งเท่ากับพระสารีบุตร รองจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครจะเก่งเท่ากับพระสารีบุตร แต่ถ้าในทางอิทธิฤทธิ์ต่างๆแล้ว ไม่มีใครเก่งเท่ากับพระโมคคัลลาน์ ซึ่งเก่งทางเจโตวิมุตติ พวกนี้จะได้สมาธิก่อน นั่งกำหนดพุทโธๆไป กำหนดดูลมหายใจไป จนจิตเป็นฌาน แล้วก็ออกมาเจริญปัญญา บางคนติดสมาธิเป็นปีๆเลยก็มี แต่ถ้าเป็นพวกปัญญาจะไม่ติด พอใช้ปัญญาพิจารณาทำจิตให้สงบได้แล้ว พอออกมาจากความสงบก็จะพิจารณาต่อเลย พวกนี้จะบรรลุเร็ว สำเร็จเร็ว

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ สมมุติว่าบางคนถ้ามุ่งชำระจิตจนกระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย แล้วก็อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา แต่ว่าก่อนหน้านี้นี้เคยทำกรรมเอาไว้มากมาย อย่างเช่นองคุลิมาล ซึ่งก่อนที่จะเจอพระพุทธเจ้าได้ฆ่าคนถึง๔๔๔ คน ท่านไม่ต้องใช้เวรใช้กรรมหรือครับ

**ตอบ** ก็ใช้ในภพชาติสุดท้าย ชาวบ้านที่รู้จักท่าน เวลาท่านไปบิณฑบาตเขาก็เอาหินขว้างใส่

**ถาม** คือยังไงก็ต้องใช้เวรใช้กรรมก่อน ถึงจะสามารถบรรลุได้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ไม่ใช่ หมายถึงว่าถ้าบรรลุแล้ว ก็ชดใช้เวรกรรมในชาติสุดท้ายนี้เท่านั้น ถ้ายังมีร่างกายนี้อยู่ เช่นพระพุทธเจ้าก็มีพระเทวทัตตามล้างผลาญ พยายามฆ่าพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง นี่ก็เป็นคู่เวรคู่กรรมกันมาในอดีต แต่ทำได้ที่ร่างกายเท่านั้นเอง เพราะจิตของพระพุทธเจ้าหลุดพ้นแล้ว จิตไม่ได้ยึดติดกับร่างกาย ร่างกายจะเป็นอะไรจิตก็ไม่ทุกข์

**ถาม** แต่อย่างไรก็ตาม ร่างกายก็ต้องใช้กรรม จนกระทั่งหมดกรรมใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ พระโมคคัลลาน์ก็ถูกเขาฆ่าตาย ท่านมีฤทธิ์ ท่านสามารถใช้ฤทธิ์ช่วยท่านได้ แต่ท่านก็ไม่ทำ เพราะหนีได้วันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้ก็ตามมาอีก เพราะเวรกรรมหนี

ไม่ได้ หนีไม่พ้น สู้ปล่อยให้มันหมดไปดีกว่า หมดแล้วก็จบ แต่ใจของท่านไม่เดือดร้อนนี่ แล้วเรื่องอะไรท่านต้องหนีด้วย เพราะท่านพร้อมที่จะรับอยู่แล้ว เหมือนกับคนที่ยิงคนอื่นตายแล้ว ก็นั่งรอให้ตำรวจมาจับไปเข้าคุก ไม่อยากจะหนีไปไหนแล้ว ยอมรับกรรม อย่างน้อยก็สบายใจที่ปลงได้ ติดคุกกก็ติด แต่ได้ทำตามที่ต้องการจะทำแล้ว

**ถาม** แต่สมมุติว่าถ้าเคยฆ่าพ่อฆ่าแม่มาก่อนนี่ ก็ไม่มีทางบรรลุได้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ได้ แต่ต้องใช้กรรมให้หมดก่อน ถ้าได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็ไม่ต้องไปใช้กรรมในอบาย

**ถาม** อย่างที่ฆ่าแม่ถึงแม่จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วนะครับ เพียงแต่ไม่ได้ไปเกิดในอบายภูมิ แต่เกี่ยวกับชาติที่เกิดในมนุษยนี้ยังคงใช้กรรมที่ทำกับพ่อแม่ไว้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ถ้ากรรมตามมาท่านก็ต้องใช้ไป

**ถาม** ถ้าเป็นพระอรหันต์แล้ว โอกาสที่จะฆ่าพ่อแม่

**ตอบ** ไม่มีเลย แม่แต่ฆ่าคนอื่นก็ไม่มี

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ พอเวลาภาวนาไปใจบางครั้งมันมีฤทธิ์เกิดขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งที่เรามีฤทธิ์อย่างนี้เกิดขึ้น ใจเราชอบที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องหรือไปดูมันให้รู้ ใจหนึ่งกล้า แต่ใจหนึ่งก็ไม่กล้า ใจหนึ่งจะกลับเข้ามาสู่ภายใน เพื่อพิจารณาถอดถอนอะไรบางอย่าง ที่มันอยู่ในใจเรา ใจหนึ่งก็ยังไม่อยากจะทำตรงนั้นค่ะ เราควรจะทำอย่างไรตรงนี้ จะไปดูให้มันรู้ไปเลย หรือว่ากลับเข้ามาภายใน เพื่อถอดถอนอะไรที่มันอยู่ในใจ

**ตอบ** ถ้ายังไม่มีความชำนาญในการทำจิตให้สงบ ก็ควรมุ่งทำให้ชำนาญก่อน เวลาเมื่อไรปรากฏขึ้นมากก็อย่าไปสนใจ หันกลับมาหาพุทโธๆ หันกลับมาหาลมหายใจ



สิ่งที่ปรากฏก็จะหายไปเอง ถ้าตามมันไปก็แสดงว่าเราขาดสติแล้ว ไม่ได้อยู่กับ พุทฺโธฯ ไม่ได้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกจิต จิตก็จะตามไป หรือตามไปเพราะ อยากจะรู้ อยากจะลอง หรือชอบเรื่องเหล่านี้ ในอดีตเคยชอบมาก่อน ของพวกนี้ ไม่ใช่อยู่ๆจะปรากฏขึ้นมา ต้องเคยปรากฏขึ้นมาแล้ว เคยมีความผูกพันกันอยู่ ก็ ต้องตัดสติใจว่าจะเอาอะไร ถ้าไปยุ่งกับมันก็จะเสียเวลา เหมือนกับนั่งรถมาที่นี่ แต่ไปแวะแถวบางแสน แถวพัทยา ก็มาไม่ถึงสักที ถ้าถึงก็อาจจะสายเกินไปก็ได้ ไม่มีใครอยู่ที่นี้แล้ว มาไม่ทัน กิจกรรมต่างๆเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราไปสนุก เพลิดเพลินแถวพัทยา แถวบางแสน การภาวนาก็เป็นแบบนั้น เวลาที่ไปข้องเกี่ยวกับนิมิตต่างๆก็จะเป็นแบบนั้น นิมิตไม่ได้เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญาเพื่อ การหลุดพ้น สิ่งที่จะทำให้มีปัญญาเพื่อทำให้จิตหลุดพ้น ก็คือความสงบ ความนิ่ง ของจิต เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นผลของสมถภาวนา คุณแม่แก้วถูก หลวงตาขนาบก็เพราะเรื่องนี้ คุณแม่แก้วชอบดูนิมิตต่างๆ แต่หลวงตาห้ามไม่ให้ ไปยุ่ง จนหลวงตาต้องชู้ว่าถ้าไม่เชื่อก็ไม่ต้องเป็นอาจารย์เป็นลูกศิษย์กัน ต้องแยก ทางกัน ต้องชู้ขนาดนั้นถึงจะยอม

**ถาม** เคยกราบเรียนหลวงตา ท่านบอกว่าถ้ามันใจให้ไปเลย

**ตอบ** ใช่ ท่านคงหมายความว่าถ้ามีความสงบแล้ว มีฐานแล้ว ก็ไปได้ ที่ถามนี้แสดงว่า ยังไม่มันใจ

**ถาม** มันไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นอีกเลยคะ

**ตอบ** ของพวกนี้เป็นของแถม เวลาไปเต็มหน้ามันอย่าไปยินดีกับผ้าเช็ดหน้าที่เขาแจก

**ถาม** ในความคิดของหนู ถ้าเราสามารถไปดูโลกของวิญญาณได้จริงๆนี่เราจะได้ กลับมาว่า เราไปได้จริงๆนะ ไม่ได้โกหกตัวเอง หรือไม่ได้โกหกใคร เพราะไปเห็น มาจริงๆ

**ตอบ** ตามใจ แต่อย่าลืมนิมิตติ ความหลุดพ้นก็แล้วกัน เช่นหลุดพ้นจากความกลัว ถ้าเรายังกลัวอยู่ เราก็ต้องฝึกไม่ให้กลัวให้ได้ จนรู้สึกเฉยๆ สบายๆ ไม่เดือดร้อน ถ้ายังกลัวอยู่ก็ต้องฝึกต่อไปอีก ไปอยู่ที่วิเวก เป็นที่ฝึกจิต เป็นที่สร้างฐาน ให้มีกำลัง ให้มีอาวุธ เมื่อมีแล้วก็อยู่อย่างปกติ อยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่่วนวายกับอะไร ไม่กลัวอะไร

**ถาม** สุขปฏิบัติ ขิปปาภิญญา ต้องเป็นอย่างไรเจ้าคะ คือปฏิบัติง่าย บรรลุง่ายเจ้าคะ

**ตอบ** คือพวกปัญญาแหลมคมกิเลสบาง นั่งสมาธิก็ง่าย พิจารณาก็รู้เร็ว

**ถาม** ตอนนี้อยู่ไม่ใช่ออย่างนั้นคะ แต่แนวทางที่จะเดินให้ถึงตรงนั้น ทำอย่างไรคะ

**ตอบ** ก็ต้องฝึกไปเรื่อยๆ คือคนที่เป็นอย่างนั้น เพราะฝึกมามากแล้ว เหมือนกับเรียนหนังสือ เขาเรียนมาก่อนเรา ตอนนี้อยู่เพิ่งเริ่ม ก. ไก่ ข. ไข่ แต่เขาอยู่ชั้นม. ๖ แล้ว ก็ต้องเริ่มต้นจากศูนย์ ต้องเริ่มต้นจากชั้นอนุบาล ระยะเวลาที่เขาได้ฝึกมากับของเราไม่เท่ากัน เขาฝึกมามากเรียนมามาก จึงปฏิบัติง่ายบรรลุเร็ว เราเพิ่งเริ่มต้นจึงปฏิบัติยาก รู้ช้า ก็ต้องมีขันติ อย่าท้อถอย ขอให้เชื่อว่าทางนี้เป็นทางที่ถูก แล้วก็พยายามเรียนไป เหมือนเด็กที่เรียนอนุบาล ก็อย่าไปท้อแท้ เห็นเขารับปริญญาแล้ว เรายังไม่ได้อะไรเลย ก็เลยคิดว่าไม่เรียนดีกว่า ก็เป็นการทำลายตัวเอง แต่ถ้าคิดว่าเขาก็เริ่มต้นตรงจุดนี้เหมือนกับเรา เขาก็ปฏิบัติยากบรรลุช้ามาก่อน แต่ได้ปฏิบัติมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงทำให้เขาปฏิบัติง่าย บรรลุเร็ว เราก็คงจะปฏิบัติเร็วบรรลุง่ายในสมัยพระศรีอาริยมุตได้ตรัยก็ได้ เหมือนกับที่เขาปฏิบัติง่ายบรรลุเร็วในสมัยนี้

**ถาม** เป็นของเก่าที่ทำมา

**ตอบ** ไข่ ต้องทำมาก่อนแล้ว ไข่ที่อยู่ดีๆ จะเกิดขึ้นมาเอง

**ถาม** ไม่มีกฎตายตัวที่แน่นอน

**ตอบ** ที่แน่นอนก็คือต้องสะสมบุญบารมีไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงสะสมมาตั้งเท่าไร ถึงจะมาบรรลุปะเป็นพระพุทธเจ้าได้

**ถาม** ถ้าอารมณ์มากกระทบ เรารับรู้อารมณ์แต่ยังปล่อยวางไม่ได้

**ตอบ** เป็นการใช้สติกับสมาธิแก้ปัญหา แต่ไม่ได้แก้อย่างถาวร ไม่ได้ไปแก้ที่รากของปัญหา คือความหลงที่ไปมองสิ่งที่มากกระทบว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ต้องพิจารณาจนเห็นว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่มีตัวตน อย่างเรือที่ลอยมาชนเรา เราจะไม่โกรธ แต่ถ้ามีคนพายอยู่แล้วมาชนเรา เราจะโกรธ เพราะไปมองว่าเป็นคน ต้องพิจารณาว่าเป็นธรรมชาติ เวลาโดนฝนเปียก เราไม่โกรธฝน แต่ใครเอาน้ำมาสาดให้เราเปียก เราก็โกรธ แต่ก็เปียกเหมือนกัน

**ถาม** ถ้ามีสติตอนภาวนา รู้อยู่กับลม แล้วเห็นนิมิต ลมยังมีอยู่อย่างนี้ครับ

**ตอบ** ถ้าใช้ลมเป็นอารมณ์ ก็ต้องเห็นลมเป็นธรรมดา

**ถาม** มีภาพปรากฏอยู่แล้วเราก็เห็น คือสงสัยว่าเกิดได้อย่างไร แต่มีลมเป็นตัวบอกว่ายังมีสติอยู่ ไม่เคยเจออย่างนี้มาก่อน พอมาเจอมันเกิดตกใจ พอตกใจมันกลับมาที่ลม แล้วลมก็บอกว่ายังมีสติอยู่นะ

**ตอบ** ก็แสดงว่ายังมีสติอยู่ ถ้าไม่มีสติก็อาจจะตามภาพนั้นไปก็ได้ อาจจะมีความตื่นเต้นหวาดกลัว หรือดีใจก็ได้ แล้วเพลินไปกับมัน ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าไม่มีสติแล้ว อย่างเณรที่หนึ่งแล้วเห็นดวงแก้ว ก็ตามดวงแก้วไป พอลืมนตาขึ้นมาก็ไปอยู่บนต้นไม้ไม่รู้ว่าจะขึ้นไปได้อย่างไร เพราะตามดวงแก้วนั้นไป อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสติ เวลาภาวนาพุทโธก็ให้อยู่กับพุทโธ กำหนดลมก็ให้อยู่กับลม เวลาอะไรมาแทรกก็ต้องรู้ แล้วก็ปล่อยวาง กลับมาหาลมหาพุทโธต่อ

**ถาม** คือเหมือนมี ๒ สิ่งสลับไปสลับมาใช้ไหมครับท่านอาจารย์ เราต้องจับให้เหลืออันเดียว คือที่ลมเท่านั้นเองใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ ตอนต้นจิตจะวิ่งไปวิ่งมา

**ถาม** แต่ตอนนั้นมันจะไม่รู้อะไร แสดงว่าจิตรวมเป็นหนึ่งใช่ไหมครับ

**ตอบ** ครึ่งหลับครึ่งตื่นมากกว่า

**ถาม** แต่มันรู้อะไรลงมครับ พอรู้ลมก็พยายามกลับมา

**ตอบ** พยายามยึดติดกับลมไปเรื่อยๆ ลมจะพาไปสู่ความสงบ อย่างอื่นไม่ทำให้สงบ

**ถาม** แล้วตอนหลังผมเปลี่ยนมาเป็นเพ่งที่หน้าผากแทน ที่นี้กลับหนักครับ มันหนักมากๆเลย ตั้งไปหมดเลย

**ตอบ** อาจจะไม่ถูกก็ได้

**ถาม** กลับมาใช้ลม

**ตอบ** ถ้าทำไปแล้วรู้สึกเครียดไปหมด แสดงว่าไม่ถูกกับจิต เหมือนกินอาหารที่ไม่ชอบ จะกินแต่ละคำนี้ลำบากมาก จิตมีปฏิกิริยาต่อต้าน ร่างกายไม่รู้เรื่องอะไร จิตเป็นตัวรู้ ถ้าชอบก็จะกินอย่างเอร็ดอร่อย อย่างง่ายดาย ถ้าไม่ชอบก็จะกินอย่างพะอืดพะอม การภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าใช้กรรมฐานที่ไม่ถูกกับจิต จะรู้สึกไม่ดี ก็อย่าไปฝืน